



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

12 JAHRE

SPEZIAL FREIHEIT

Ich bin dann mal so frei

Persönliche Freiheit in allen Lebenslagen

NATURHEILKUNDE

Innere Landschaften

Teemischungen für die Organe

PRÄVENTION & REHA

Leben bleibt lebensgefährlich

Infektionsschutzmaßnahmen im Rettungsdienst

ERNÄHRUNG & UMWELT

Vegan = wassersparend?

Wie wasserbewusstes Essen gelingt



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 Kiefergelenksbeschwerden oder einen beginnenden Tinnitus. Die Ursache ist häufig ein falscher Biss.

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

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

Zahnarztpraxis
Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

Zahnarztpraxis Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

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

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



**Bezirk
Unterfranken**



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

**110
Jahre**
1916 – 2026

Die ganze Welt der Orthopädie

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



YouTube

Sie haben Fragen zu
orthopädischen Krankheitsbildern?
Informieren Sie sich gerne vorab
auf unserem YouTube-Kanal

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



Arbeiten bei Freunden

Das Karriereportal der Klinik König-Ludwig-Haus

www.koenig-ludwig-haus.de/karriere



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

Folgen Sie uns gerne auf:





Freiheit tanken

Frei zu sein bedarf es wenig, doch wer frei ist, ist ein König, respektive eine Königin? Klingt eingängig, aber stimmt er denn auch, der Poesiealbum-Spruch aus Kindertagen, der auf einen Kanon des Komponisten August Mühling zurückgeht? Ja und nein! Es kommt immer darauf an, wie man Freiheit definiert. Jean-Jacques Rousseau definierte sie von ihrem Antonym her: „Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern dass er nicht tun muss, was er nicht will.“ Also Freiheit als Wahlfreiheit, immer nur das zu tun, worauf man wirklich Lust hat à la Pippi Langstrumpf? Schöner Gedanke, aber im Alltag der meisten Menschen allenfalls ein Wunschtraum, meist Utopie! Perikles sagte: „Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit, und das Geheimnis der Freiheit ist der Mut.“ Sind also alle Mutigen frei und glücklich? Ja, viele! Und die meisten sind selbstständig, kreativ, ein wenig verrückt, risikobereit, unkonventionell und oft auch spirituell veranlagt. Die Suche nach dem Sinn des Lebens ist vielfach mit dem Begriff „Freiheit“ vergesellschaftet, ebenso die Offenheit für das Unbekannte, starke Intuition oder Resilienz. Freiheit hat viele Facetten und kann so individuell sein wie wir Menschen selbst. Im Spezial „Freiheit“ der vorliegenden Ausgabe der Lebenslinie haben wir mit den unterschiedlichsten Menschen über die Bedeutung von Freiheit gesprochen. Das Portfolio geht von Bewegungs- und Beckenbodenfreiheit in der Medizin über Freisein im Alter durch Aussortieren, Entrümpeln und Loslassen bis hin zu der Freiheit, seinen Traum verwirklicht zu haben. Ebenso werfen einige unserer Interviewpartnerinnen und -partner ein Schlaglicht auf innere Freiheit und was diese für sie bedeutet. Und schlussendlich vergessen wir auch die kleinen Freiheiten nicht, die man sich im Alltag viel öfter herausnehmen sollte ... warte, was da wolle! Frei nach dem Bonmot von Napoleon Hill: „Wenn du keine großen Dinge tun kannst, tue kleine Dinge auf großartige Weise.“

Susanna Khoury, Chefredakteurin

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Eine App, die Leben retten kann
- 5 Vertrauen ist die Basis von allem
- 6 Wie blinde Menschen Socken waschen
- 7 Die Apotheke als Gesundheitszentrum

FREIHEIT

- 9 Wo die wahre innere Freiheit liegt
- 10 Food Freedom: Der Bauch weiß es!
- 11 In Kontakt bleiben mit sich selbst
- 13 Was bedeutet Freisein im Alter?
- 14 Sabine Unckell: frei von der Leber weg
- 16 Die Freiheit anders zu sein
- 17 Ohne Fesseln kreativ sein!
- 19 Bewegung, die Freiheit schenkt
- 20 Wieder unbeschwert tanzen gehen

SPEZIAL

SCHULMEDIZIN

- 21 Gelenkschmerzen und ihre Therapie
- 23 Keine Angst vor der Narkose!
- 24 Ein Rechtsmediziner berichtet
- 25 Über die falsche Kurve beim Skifahren

NATURHEILKUNDE & KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

- 27 Rindenmedizin wiederentdeckt
- 29 Wenn Gift zu Medizin wird
- 31 Pflege der inneren Landschaft
- 32 Rückenschmerzen neu gedacht

GESUNDHEITSKALENDER

- 33 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

- 35 Abwasser-Monitoring in Franken
- 36 Getier von lästig bis lebensbedrohlich
- 37 Infektionsgefahr im Rettungsdienst
- 39 Das Würzburger Fast-Track-Konzept
- 40 Herzengangelegenheit Brustprothetik
- 42 Mit Osteopathie auf Spurensuche
- 43 CEO der eigenen Gesundheit werden

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 45 Speichel-Schnelltest für Übermüdung

ERNÄHRUNG & UMWELT

- 46 Magenrebell: Verdauung, die dauert
- 47 In Südafrika sind Backwaren Emotionen
- 49 Über die Heilkraft der Gewürznelke
- 50 Lebensmittelrückrufe nehmen stetig zu
- 51 Kann vegan essen wasserbewusst sein?
- 53 Ist mein Haus klimaresistent?
- 54 Wie Klimawandelprodukte entstehen

ENTSPANNUNG & REISEN

- 57 Im Regenerationsmodus
- 58 Erdung tut Körper und Psyche gut
- 59 Permanent Make-up und Natürlichkeit
- 60 Intensivstation auf dem Dach
- 61 Reise in die Stille: Auszeit im Kloster

SPRACHE & KULTUR

- 62 Worte schaffen Wirklichkeit
- 63 Ausstellung personifizierter Pflanzen
- 65 Wenn Animation kein Pardon kennt
- 66 Musik als kleine Hausapotheke
- 67 Music meets Medicine
- 68 Über Optimierungswahn und Lebenslust

PSYCHE

- 69 Die dunklen Seiten der Macht
- 70 Sexy oder nicht? Über Erfüllung
- 71 Bipolare Störung und Schizophrenie
- 72 Wo Ärger und Wut herkommen

KINDER

- 73 Mit behinderten Geschwistern: Glaskinder

ALTER

- 74 Sich einen Kopf um den Kopf machen
- 75 Schattenatlas Würzburg
- 76 Würzburger Zentrum für Altersmedizin
- 77 Palliativ, aber Leben bis zum Schluss
- 78 Wenn der Schluck stockt

**Karriere am UKW –
1.000 Wege.
Deine Entscheidung.**



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

Über 600
Ausbildungs-
plätze

UKW
Universitätsklinikum
Würzburg



Eine lebensrettende Maßnahme

Rund 1.400 Ersthelferinnen und Ersthelfer können via App in Würzburg alarmiert werden, um die therapiefreie Zeit nach einem Herzstillstand zu überbrücken

Mit der App „Team Bayern – Lebensretter“ will der Zweckverband für Rettungsdienst und Feuerwehralarmierung (ZRF) Würzburg ein dichtes Netz an Ersthelferinnen und Ersthelfern bei einem Herzstillstand knüpfen. Am 11. Februar dieses Jahres ging die App an den Start. Bis Mitte Juli hatten sich 1.385 Personen registriert. Wer sich angemeldet und die App aktiviert hat, kann von der Integrierten Leitstelle (ILS) Würzburg bei einem vermuteten Herzstillstand in seiner Nähe als Lebensretterin und Lebensretter alarmiert werden. Etliche Bürgerinnen und Bürger gibt es inzwischen, die jenen, die sich registrierten, viel zu verdanken haben. Bis Mitte Juli wurde die App-Alarmierung 192 Mal durch die ILS angesteuert. „57 Einsätze wurden angenommen“, berichtet Ralf

Wachter vom Zweckverband. 106 Lebensretterinnen und Lebensretter konnten dabei disponiert werden. Durch die Ersthelferinnen und Ersthelfer wird jene kritische therapiefreie Zeit, bis der Rettungsdienst eintrifft, entscheidend verkürzt. Das ist von großer Bedeutung, denn bei einem plötzlichen Herzstillstand geht es um Minuten. Die Patientinnen und Patienten haben nur dann eine Überlebenschance, wenn ihnen schnell geholfen wird. Wer sind nun die, die kommen, wenn das Herz ohne Vorwarnung nicht mehr schlägt? Zumindest zum Teil ist laut Wachter bekannt, welchen beruflichen und fachlichen Background die Lebensretterinnen und Lebensretter haben. Demnach können 157 mit einem anerkannten Erste-Hilfe-Kurs aufwarten. Mitte Juli waren

103 Ärztinnen und Ärzte unter den Registrierten. 372 Ersthelferinnen und Ersthelfer lassen sich Einsatzorganisationen der Blaulichtfamilie wie den Feuerwehren oder dem Technischen Hilfswerk zuordnen. 753 Ersthelferinnen und Ersthelfer bringen Erfahrungen aus dem Rettungsdienst oder aus Gesundheitsberufen mit. Nicht selten wird während der Arbeit davon erzählt, dass man Lebensretterin und Lebensretter via App ist. Schwupps sind Kolleginnen und Kollegen animiert, sich ebenfalls anzumelden. Aber auch durch digitale Netzwerke kommen Bürgerinnen und Bürger aus der Region Würzburg laut Wachter auf die Idee, sich zu registrieren. Eine lebensrettende Maßnahme!

Pat Christ

Fotos: ©depositphotos.com/@Tunatura, KI generiert



Zufriedenheit mit dem System auf Tiefststand

Die jüngste Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach für den neuen „DAK-Gesundheitsmonitor 2026“ zeigt einen Vertrauensverlust in die Gesundheitsversorgung. Gründe sind der Mangel an Ärztinnen und Ärzten, lange Wartezeiten auf einen Termin bei der Fachärztin oder beim Facharzt und schlechte Erfahrungen bei ambulanter und stationärer Versorgung. Die Zufriedenheit mit dem deutschen Gesundheitssystem erreicht 2026 den niedrigsten Stand seit 15 Jahren. Mehr als ein Drittel der Bevölkerung hat in den vergangenen zwei oder drei Jahren persönlich schlechte Erfahrungen mit ärztlicher Versorgung gemacht. Aktuell haben nur 33 Prozent der Befragten uneingeschränktes Vertrauen in die Leistungsfähigkeit der Krankenhäuser. Die Bevölkerung blickt pessimistisch in die Zukunft: 59 Prozent erwarten, dass sich in den kommenden zehn Jahren die Gesundheitsversorgung weiter verschlechtert. Die große Mehrheit rechnet mit steigenden Kosten, weniger Leistungen und einer noch stärkeren Zwei-Klassen-Medizin. sky, Quelle: www.dak.de/presse/bundesthemen/politik-unternehmensnachrichten/dak-monitor-zufriedenheit-mit-gesundheitssystem-sinkt-auf-tiefsten-wert-seit-15-jahren_169176

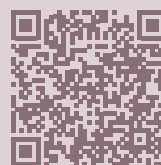


www.dak.de



App Store

Google Play



In Deutschland überleben nur rund zehn Prozent der Menschen einen plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses. Laut dem Direktor des Instituts für Rettungs- und Notfallmedizin des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein, Professor Jan-Thorsten Gräsner, und dem Deutschen Reanimationsregister sei das keine gute Bilanz! Jede Minute ohne Intervention würden die Überlebenschancen für Betroffene um zehn Prozent sinken. Daher könne die Ersthelferinnen- und Ersthelfer-App einen Unterschied machen zwischen Leben und Tod. Denn jährlich erleiden hierzulande rund 136.000 Menschen einen Herz-Kreislauf-Stillstand. sky



„Gemeinsam mit unseren Patientinnen und Patienten die bestmögliche Entscheidung für oder gegen eine Therapie zu treffen, das ist für uns in der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus ein selbstverständliches Vorgehen in der Beziehung zu unseren Patientinnen und Patienten“, betont der Ärztliche Direktor Professor Maximilian Rudert.



Vertrauen ist die Basis von allem

Der Ärztliche Direktor der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus, Professor Maximilian Rudert, über gelingende Kommunikation im Verhältnis Ärztin/Arzt und Patientin/Patient

Die Beziehung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient ist ein zentraler Baustein der medizinischen Versorgung. Sie basiert auf Vertrauen, Empathie und klaren Grenzen. Eine offene Kommunikation fördert nachweislich die sogenannte Compliance (Therapietreue) und damit den Behandlungserfolg. Vom Ärztlichen Direktor der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus in Würzburg, Professor Maximilian Rudert, wollte die Lebenslinie wissen: *Wie muss die Beziehung zwischen Ärztin und Arzt und Patientin und Patient aussehen, damit Heilung gelingt?*

Maximilian Rudert (MR): „Prinzipiell ist die Beziehung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient bidirektional, also keine Einbahnstraße. Sie geht erst einmal von der Patientin oder dem Patienten zur Ärztin und zum Arzt. Das bedeutet, sie und er muss zuhören und aufnehmen können. Dazu gehört, die Bedürfnisse, Probleme und Ängste der Patientinnen und Patienten ernst zu nehmen. Dadurch entsteht Vertrauen.“

Lebenslinie (LL): Die Arzt-Patienten-Beziehung ist von Natur aus asymmetrisch. Wie kann dennoch das Selbstbestimmungsrecht der Patientin oder des Patienten gewährleistet werden?

MR: „Genau deshalb ist Vertrauen so wichtig. Die Aufgabe der Ärztin und des Arztes besteht darin, medizinisches Wissen verständlich zu vermitteln und die Patientin und den Patienten in die Lage zu versetzen, informierte Entscheidungen zu treffen. Selbstbestimmung bedeutet nicht, dass Patientinnen und Patienten alles wissen müssen, sondern dass sie auf einer guten Beratungsbasis entscheiden können.“

LL: Wie hat sich im Laufe der Zeit das Verhältnis verändert?

MR: „Früher war die Medizin stark autoritär und paternalistisch geprägt: Die Ärztin und der Arzt hat entschieden, die Patientin und der Patient musste folgen. Fragen waren nicht gewünscht. Heute verstehen wir die Beziehung als Partnerschaft. Patientinnen und Patienten informieren sich selbst, möchten mitentscheiden. Gleichzeitig ist die Medizin komplexer geworden. Gerade deshalb gewinnt eine vertrauensvolle Kommunikation an Bedeutung.“

LL: Vertrauen als wichtiger Baustein im Verhältnis zu Patientinnen und Patienten. Was müssen Ärztinnen und Ärzte leisten, damit ihnen Vertrauen entgegengebracht wird?

MR: „Vertrauen entsteht durch Kompetenz und Ehrlichkeit. Patientinnen und Patienten erwarten eine fachlich einwandfreie Bewertung und Behandlung, ebenso Offenheit im Umgang mit Chancen und Risiken. Wer Unsicherheiten nicht verschweigt und nachvollziehbar begründet, warum eine bestimmte Therapie empfohlen wird, kann Vertrauen stärken. Vertrauen beruht aber auf Gegenseitigkeit. Geht es auf beiden oder auch nur auf einer Seite verloren, ist eine erfolgreiche Weiterbehandlung nicht mehr sinnvoll oder gar unmöglich. Hier sollten sich auch Wege wieder trennen.“

LL: Die neue Gesundheitsreform mit ihren Einsparmaßnahmen verunsichert die Menschen. Wie kann man Betroffenen die Angst nehmen, schlechter versorgt zu werden?

MR: „Dafür fehlt mir ehrlich gesagt die Fantasie. Das Gesundheitssystem, wie es sich

bis heute entwickelt hat, ist so nicht mehr finanzierbar. Es gibt also nur die Möglichkeit, einzuschränken, um Kosten zu sparen oder mehr dafür zu bezahlen. Einschränkungen bedeuten aber nicht gleich, dass man als Patientin oder Patient schlechter versorgt wird, nur mit weniger Mitteln. Unser Gesundheitssystem ist ein Solidarsystem. Kosten entstehen auf vielen Ebenen. Etwa auch durch Hilfsmittel, die man eigentlich nicht braucht, Medikamente, die dann nicht eingenommen werden oder verlängerte Liegezeiten im Krankenhaus aus rein sozialer Indikation. Dadurch geht Geld verloren, dass anderswo sinnvoll eingesetzt werden könnte. Gerade in Zeiten knapper werdender Ressourcen bedeutet Solidarität, verantwortungsvoll mit den Möglichkeiten des Gesundheitssystems umzugehen. Jeder und Jede muss sich fragen, ob er oder sie das wirklich tun.“

Susanna Khoury

Fotos: Prof. Rudert @Ingo Peters, @depositphotos.com: @alexraths, @monkeybusiness, @sweet_tomato

Das Interview mit dem Ärztlichen Direktor der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus in Würzburg führte Lebenslinie Chefredakteurin Susanna Khoury.

 www.koenig-ludwig-haus.de





Wie waschen Blinde Socken?

Durch das „Dunkelcafé“ und den Dunkelcontainer die Welt von blinden Menschen erleben

Ein dickes Album mit alten Familienfotos durchblättern. Mit Freundinnen und Freunden fernsehen. Basteln. Wie ist es, auf all dies verzichten zu müssen, weil man blind ist? Überhaupt: Wie kommen blinde Menschen eigentlich in ihrem Alltag klar? Das erfährt, wer das vor mehr als 20 Jahren eröffnete „Dunkelcafé“ der Fachstelle Inklusion der Kirchlichen Jugendarbeit (kja) in Würzburg besucht. Hier wird, ebenso wie im „Dunkelcontainer“ des Berufsförderungswerks Würzburg (bfw), ein Stück weit nachvollziehbar, was es bedeutet, nicht zu sehen. Während man ein „normales“ Café betritt, um kurz auszuruhen, Freundinnen oder Freunde zu treffen, begibt man sich ins

„Dunkelcafé“, um in eine fremde Welt einzutauchen. Es ist ein unvergessliches Erlebnis, im Dunkeln etwas zu trinken oder zu essen. Und im „Dunkelcafé“ ist es wirklich stockdunkel. Ohne die ehrenamtlichen Teamerinnen und Teamer, die durch das Café führen, wäre man völlig hilflos. Während des 30- bis 45-minütigen Besuchs ist Gelegenheit, die blinden Teamerinnen und Teamer mit Fragen zu löchern. „Gefragt wurde zum Beispiel schon, wie blinde Menschen wissen, welche Socken sie in die Waschmaschine gesteckt haben“, erzählt Jasmin Endres, Jugendbildungsreferentin bei der kja. Im „Dunkelcafé“ reichen sechs blinde und sechs sehende Ehrenamtliche Erfrischungen,

außerdem sind sie jederzeit zur Stelle, wenn jemand Hilfe braucht. Es kam auch durchaus schon vor, dass Besucherinnen oder Besucher Ängste entwickelt haben. Dann werden sie natürlich sofort nach draußen begleitet. Im Schnitt findet, außer in der Sommer- und der Weihnachtspause, mindestens eine Führung in der Woche statt. Oft sind es zwei. Fast 700 Interessierte besuchten das „Dunkelcafé“ im vergangenen Jahr. 2024 waren es sogar weit über tausend. Die Teilnahme ist ab der dritten Klasse möglich. Eingeladen sind alle Menschen bis zum Alter von 27 Jahren. Im „Dunkelcafé“ erfahren die Besucherinnen und Besucher nicht zuletzt, dass Menschen, die nicht sehen, nicht viel anders sind als sie selbst, also dass sie zum Beispiel Kümernisse haben, die nicht mit ihrer Blindheit zusammenhängen. Und dass sie das Leben genießen. „Ich selbst denke gar nicht jeden Tag daran, dass ich nicht sehe“, sagt die blinde Würzburgerin Judith Falzl. Auf dem Gelände des bfw in Veitshöchheim, dessen Geschäftsführerin sie ist, lädt ein Dunkelcontainer ein, sich einmal in die Welt blinder Menschen zu begeben. Für Judith Falzl sind „Dunkelräume“ eine gute Möglichkeit, sich in die Lebensrealität blinder Menschen einzufühlen. „Wir können Dinge intensiver aufnehmen und uns merken, wenn wir sie selbst erleben“, sagt sie. Führt sie durch Dunkelräume, betont sie dabei immer, dass vollkommene Dunkelheit für sie keine beängstigende oder gar bedrohliche Situation darstellt.

Pat Christ

Fotos: ©Pat Christ, @depositphotos.com/
@blackboard1965G



Die mentale Kommode

„Ihre Zukunft ist das Resultat Ihrer jetzigen Gedanken, Gefühle und Taten“, sagt die Diplom-Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Ina Hullmann. In ihrem aktuellen Buch „Psychologie der Leichtigkeit“ widmet sich die Expertin Grundlagen und Techniken, wie Menschen in schweren Situationen wie Krisen oder einer Burnout-Diagnose wieder in den Zustand der Leichtigkeit finden können. Unter anderem gibt sie Tipps, wie man sich wiederholende Gedankenhamsterräder stoppt. Denn diese könnten zu sich selbsterfüllenden Prophezeiungen führen. Sie sagt: „Schauen Sie sich Ihre mentale Kommode an! (...) Sortieren Sie sich neu und notieren Sie eine förderliche und stärkende Selbstsuggestion, die ab heute im Fokus Ihrer Aufmerksamkeit stehen kann.“ Wichtig ist ihr auch die Kräftigung des psychischen Immunsystems. In einer Übung schlägt sie vor, unter anderem die wichtigsten Ressourcen, aus denen man Kraft schöpft, zu notieren und auf der anderen Seite zu erkennen, in welchen Situationen das eigene psychische Immunsystem überfordert war. Das Ziel all dieser Ideen: Sie sollen helfen, Kraft zu entfalten, und einen Zustand von Leichtigkeit generieren. *nio*



Ina Hullmann: Psychologie der Leichtigkeit, J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger, Stuttgart 2024, ISBN: 978-3-608-40038-0, Preis: 25 Euro, www.schattauer.de



www.kja-wuerzburg.de/ueber-uns/dioezesane-fachstellen/inklusion



Persönliche Beratung als Herzstück!

Apotheker Dr. Michael Sax über die Apotheke als Gesundheitszentrum

Wenn das Rezept eingelöst werden muss oder Fragen zu einem neuen Medikament auftauchen, ist die Apotheke oft die erste Anlaufstelle. Doch ihre Bedeutung wächst. Sie entwickelt sich zunehmend zu einem Ort, an dem Menschen Beratung, Prävention und schnelle Hilfe erhalten – wohnortnah, persönlich und ohne lange Wartezeiten. Die neue Apothekenreform greift diese Entwicklung auf und erweitert die Möglichkeiten der Apotheken. Für Patientinnen und Patienten kann das ein echter Gewinn sein. „Im Gesundheitswesen kann es keinen Stillstand geben“, sagt Dr. Michael Sax, Inhaber der Stern- und Theater Apotheke in Würzburg. „Die Anforderungen der Menschen ändern sich genauso wie die Arbeitswelten in den Gesundheitsberufen.“ Für ihn sind Veränderungen deshalb grundsätzlich positiv – vorausgesetzt, sie verbessern die Versorgung und entstehen nicht im Gegeneinander, sondern im Miteinander. „Nur im Schulterschluss mit der Ärzteschaft können wir die Versorgung sinnvoll weiterentwickeln.“ Schon heute leisten Apotheken deutlich mehr als die Abgabe von Medikamenten. Sie prüfen Wechselwirkungen, beraten zu Nebenwirkungen und unterstützen bei Lieferengpässen. Mit der Reform kommen weitere Aufgaben hinzu: Nach entsprechender Qualifikation können Apotheken zum Beispiel zusätzliche Impfungen anbieten. Das Ziel ist, den Zugang zur medizinischen Versorgung einfacher zu machen und gleichzeitig Arztpraxen dort zu entlasten, wo es sinnvoll ist. Nicht jede neue Aufgabe bewertet Dr. Sax jedoch gleichermaßen positiv. Gerade bei Blutentnahmen

sieht er Grenzen. „Wir Apotheker sind keine Diagnostiker“, sagt er. Eine solche Leistung erfordert geeignete Räumlichkeiten, technische Ausstattung und vor allem speziell geschultes Personal. Erst wenn bundesweit einheitliche Ausbildungsstandards geschaffen seien, könne man verantwortungsvoll über eine Umsetzung nachdenken. Ein konkreter Vorteil der Reform ist dagegen die sogenannte Anschlussversorgung. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt und beispielsweise im Urlaub feststellt, dass die Tabletten zu Hause liegen geblieben sind, kann künftig unter bestimmten Voraussetzungen einmalig die kleinste verfügbare Packung direkt in der Apotheke erhalten. „Die Apotheke darf dann unbürokratisch aushelfen“, erklärt der Apotheker. Das ersetze zwar nicht den Besuch bei der Ärztin oder beim Arzt, verhindere aber, dass wichtige Therapien unterbrochen werden. Auch bei Lieferengpässen, die viele Menschen in den vergangenen Jahren erlebt haben, erhalten Apotheken mehr Handlungsspielraum. Ist ein verordnetes Präparat nicht verfügbar, können Apothekerinnen und Apotheker ein gleichwertiges Arzneimittel auswählen. „Diese Verantwortung tragen wir schon lange“, sagt Dr. Sax. Die neuen Regelungen schaffen vor allem mehr Rechtssicherheit und bauen unnötige Bürokratie ab. Trotz aller Neuerungen bleibt für Dr. Sax eines unverändert: Die persönliche Beratung ist und bleibt das Herzstück jeder Apotheke. Gerade in einer älter werdenden Gesellschaft wünschen sich viele Menschen einen kompetenten Ansprechpartner, der zuhört, Fragen verständlich beantwortet und Orientierung gibt. Moderne

Apotheken könnten genau diese Rolle übernehmen – als Gesundheitslotsen, die Patientinnen und Patienten begleiten und ihnen helfen, sich im immer komplexeren Gesundheitssystem zurechtzufinden. Ob sich alle Reformelemente in der Praxis bewähren, wird die Zukunft zeigen. Für Dr. Sax steht jedoch fest: Moderne Gesundheitsversorgung funktioniert nur gemeinsam. „Veränderungen sind eine Chance, Dinge zu strukturieren und mitzugestalten“, sagt er. Entscheidend sei, dass Ärztinnen, Ärzte und Apotheken ihre jeweiligen Stärken einbringen – damit Patientinnen und Patienten am Ende von einer besseren, schnelleren und wohnortnahen Versorgung profitieren. *sky/mic*

*Foto: Dr. Sax ©Stefan Mahler,
@depositphotos.com/@vectorpointstudio*

Das Interview mit Apotheker Dr. Michael Sax führte
Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



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

Gemäß der neuen Apothekenreform dürfen nun auch Pharmazeutisch-technische Assistentinnen und Assistenten (PTA) die Apothekerin oder den Apotheker vertreten. Das sieht Dr. Sax sehr kritisch: „Ich hätte mir gewünscht, dass diese Regelung es gar nicht ins Gesetz schafft. Es gibt fundamentale Unterschiede in der fachlichen Ausbildung (fünfjähriges Hochschulstudium versus zweieinhalbjährige schulische Ausbildung). Im Apothekenalltag ergeben sich permanent Fragen, die über den Wissensstand einer oder eines PTA hinausgehen. Eine Vertretung ist daher mit dem Gesundheitsschutz für mich nicht vereinbar!“

Aus Liebe zum Leben



Die Johanniter: Immer für Sie da!

Unsere Dienstleistungen für Sie:

- Notrufdienste
- Patientenfahrdienst
- Ambulante Pflege
- Pflegeberatung
- Spezialpflege bei 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



Reisefreiheit

Reisefreiheit ist Grundlage für kulturelle Globalisierung. Je einfacher Staaten bereit werden können, desto wahrscheinlicher ist Austausch. Der kanadische Finanzdienstleister Artion Capital ermittelt in seinem Passport Index¹, in wie viele Staaten der Welt die Inhaberinnen und Inhaber verschiedener Reisepässe ohne Visum einreisen dürfen. Dabei werden insgesamt 199 Staaten und Territorien betrachtet. 2024 konnten die Inhaberinnen und Inhaber eines deutschen Reisepasses in 177 Staaten visumfrei einreisen. In 135 Staaten wurde dabei gar kein Visum benötigt, in 42 wurde direkt nach Ankunft ein Visum erteilt („visa on arrival“). Für nur 21 Staaten benötigten die Inhaberinnen und Inhaber eines deutschen Reisepasses ein Einreisevisum: darunter 13 zentral- und nordafrikanische Staaten sowie Syrien, Jemen, Turkmenistan, Afghanistan, Bhutan, Myanmar, Nordkorea und Nauru. Weltweit gibt es nur einen Reisepass, mit dem mehr Staaten visumfrei bereist werden können, nämlich der der Vereinigten Arabischen Emirate (179 Staaten). Frankreich, Italien, Luxemburg, die Niederlande, Spanien, Österreich und die Schweiz belegen zusammen mit Deutschland Platz zwei. sky, Foto: KI generiert, @depositphotos.com/@mvaligursky; Quelle: 'discover.passportindex.org/press-releases/european-passports-dominate-passport-indexes-final-2024-rankings'

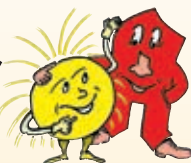


**Wir bieten *mehr*
für Ihre Gesundheit!**

2x

ganz in Ihrer Nähe

*unser Service für
Ihre Gesundheit!*



Sonnen-APOTHEKE

MICHAEL DICKMEIS – FACHAPOTHEKER FÜR ALLGEMEINPHARMAZIE

HANS-LÖFFLER-STRASSE 8
97074 WÜRZBURG-KEESBURG

TELEFON 09 31 / 7 17 65

WWW.SONNEN-APOTHEKE-WUERZBURG.DE

WACHTELBERG 18

97273 KÜRNACH

TEL. 0 93 67 / 9 82 04 62

WWW.SONNEN-APOTHEKE-KUERNACH.DE



Wo liegt wahre Freiheit?

Psychologin, Gestalttherapeutin, Tänzerin und Yogalehrerin Agnes Renner begleitet Menschen zurück zu sich selbst

„Freiheit ist unser gemeinsames Geburtsrecht“, schrieb der indische Yoga-Meister Swami Sivananda. „Nichts in der Welt kann dies ändern. Nur manchmal vergessen wir es“, sagt Agnes Renner. Für die Würzburger Psychologin, Gestalttherapeutin, Tänzerin und Yogalehrerin wird Freiheit immer dann erfahrbar, wenn ein Mensch wieder mit sich selbst in Berührung kommt. Ihre vielen Berufsfelder empfinde Renner nicht als voneinander getrennt. Psychologie, Gestalttherapie bis hin zu Tanz und Yoga ... „Alleamt sind es Aufgaben, die ich mit Feuer, mit Leidenschaft ausübe.“ Der gemeinsame Kern liege für Renner in der Frage, wie Menschen zurück zur inneren Freiheit kommen und daraus ihr volles Potenzial entfalten können. „Unsere Seele ist eigentlich frei“, sagt sie. Doch Ängste, Erschöpfung oder festgefahrene Muster können dieses Erleben im Alltag verdecken. In der Gestalttherapie gehe es zunächst darum, eigene einengende Muster und Konzepte zu erkennen und zu lockern, um „einen gewissen seelischen Binnenraum zu öffnen“. Wer sich nicht länger selbst fixiert und einschränkt, gewinne neue Handlungsspielräume und damit ein Stück Freiheit zurück. Dabei spiele

der Körper eine besondere Rolle. Bewusstes Spüren oder das Wahrnehmen von Atem und Bewegung können Menschen helfen, aus kreisenden Gedanken auszusteigen und im gegenwärtigen Moment zu sein. „Ich kann nur jetzt atmen. Ich kann nicht nachher atmen oder vorher atmen.“ Menschen, die innerlich angespannt sind, empfiehlt Agnes Renner vor allem, das Tempo zu reduzieren, um wieder ins Spüren zu kommen. Auch das bewusste Anspannen und anschließende Loslassen einzelner Körperpartien könne körperliche Lockerung erfahrbar machen. Im Hatha-Yoga können Asanas dabei unterstützen, die Aufmerksamkeit zu bündeln und alltägliche Aufgaben für eine Weile zurückzustellen. Die bewusste Atmung gebe dem Geist einen festen Orientierungspunkt. Diese Erfahrung prägt auch Renners Yogaunterricht. Spätestens in der Schlussentspannung stelle sich ein Gefühl innerer Freiheit ein. Die Übenden lernen Gedanken wahrzunehmen, ohne auf sie zu reagieren oder ihnen weiter zu folgen. „Ich

beobachte, das steigt auf, und lasse es los.“ Auf diese Weise verliere das Gedankenkarussell seine Macht. „In uns ist diese Freiheit immer da“, sagt Renner. Als Lehrerin könne sie nichts von außen schenken, sondern lediglich einen Raum öffnen, „um sich mit dem gesunden Kern rückzuverbinden“. Auch der improvisative Tanz bietet einen solchen Freiraum. Wer ganz mit sich in Kontakt ist, kann aus dieser Präsenz Bewegungen entstehen lassen und etwas Eigenes in die Welt bringen. Ihre erste Yoga-Ausbildung absolvierte sie 2005 und 2006 in Indien. Seitdem kehrt sie immer wieder dorthin zurück. Yoga bedeutet für sie, mitten in der Welt tätig zu sein und dennoch innerlich frei zu bleiben. Freiheit im Alltag beginne für die 45-Jährige daher nicht mit großen äußeren Veränderungen. Sie zeige sich im Kleinen, im Loslassen der Erwartung bestimmter Resultate. „Kein Wünschen, kein Wehren. Sondern mit dem Sein, was ist.“ Nicole Oppelt

Fotos: KI generiert, ©Andreas Grasser ©Tibor Racskó



shivanitempel@web.de
www.benediktushof-holzkirchen.de
www.tanzraum-wuerzburg.de



Intuitive Esserinnen und Esser hören auf ihr Bauchgefühl, anstatt sich an Regeln und Diätpläne zu klammern. In sich hinein-hören, wann der Körper welche Nahrung in welcher Menge braucht, um das Wohlbefinden zu steigern, darum geht es bei „Food Freedom“.

Food Freedom

Ernährung, die dem Bauchgefühl vertraut



Über den großen Teich schwappt ein Ernährungskonzept nach Deutschland rüber, das eigentlich neuer Wein in alten Schläuchen ist: „Food Freedom“. Dieses setzt auf intuitives Essen, nicht auf strikte Diäten zum Abnehmen, sondern auf Zufriedenheit mit dem eigenen Essverhalten, auf Genuss, auf das Hunger- und Sättigungsgefühl und eine große Auswahl an Lebensmitteln. Das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz hat dazu 2025 ein Faktenblatt veröffentlicht unter dem Titel „Intuitiv essen – Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl!“¹ Wenn der Kopf den Speiseplan erstellt, so die Ökotrophologin und Autorin Jutta Kamensky, bleibe der Genuss auf der Strecke. Lust und Leichtigkeit seien wieder angesagt, jenseits von Selbstoptimierung. Wenn man auf den Bauch hört, könne man endlich wieder entspannt und gleichzeitig gesund essen. Intuitives Essen meint, auf die Signale des Körpers zu hören, wann er welches Essen in welcher Menge braucht. Die Vorteile für das psychische Wohlbefinden seien dabei enorm: weniger

emotionales Essverhalten, seltener Essstörungen, eine größere Auswahl an Lebensmitteln, eine bessere Körperwahrnehmung, ein entspanntes Verhältnis zum Essen und dadurch mehr Genuss. Kamensky führt an, dass der Body-Mass-Index beim intuitiven Essen erwiesenermaßen niedriger liege als bei strengen Diäten. Der Grund: Es werde insgesamt weniger Energie aufgenommen, da nur bei körperlichem Hunger und bis zur Sättigung gegessen werde. Darüber hinaus seien die Blutfette niedriger und das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen sinke. Intuitiv essen ist ein Prozess, bei dem das eigentlich natürlich angeborene Essverhalten neu gelernt werden muss. Das geht nicht von heute auf morgen, das erfordert bisweilen Geduld. Nach den Begründerinnen des Konzepts „Intuitives Essen“, Evelyn Tribole und Elyse Resch, gebe es zehn Prinzipien für Intuitives Essen: Diätmentalität ablegen, Hunger honorieren, Frieden schließen mit Lebensmitteln, der Essenspolizei den Kampf ansagen, Sättigung spüren, den Genussfaktor

entdecken, das Bewältigen von Gefühlen ohne Einsatz von Essen, den Körper respektieren, Freude an Bewegung und somit die

Gesundheit durch sanfte Ernährung erhalten. Die Ernährungstherapeutinnen setzen dabei auf Achtsamkeit, den Abbau von Diät-Glaubenssätzen und die Wiederentdeckung körpereigener Signale. Die Regeln beim Intuitiven Essen sind so eindeutig wie einfach: es gibt keine! Das bedeutet im Umkehrschluss selbstredend natürlich nicht, sich unkontrolliert Chips, Fast Food und Sahnetorte einzuverleiben, vor allem nicht bei ernährungsbedingten Krankheiten wie etwa Diabetes oder Zöliakie. Der Selbstfürsorge zuliebe sollte man seine Gesundheit bei aller Intuition schon noch im Hinterkopf haben. Wenn man wieder gelernt hat, beim Essen seinem Bauchgefühl zu vertrauen, stelle sich die bewusste, gesunde Ernährung von ganz alleine ein.

Susanna Khoury

Fotos: KI generiert, @depositphotos.com/@Mark Adams; Quelle: www.vis.bayern.de/essen_trinken/ernaehrungsformen/intuitivessen.htm

Agnes Renner

HATHA YOGA nach
Swami Sivananda

Gestalttherapeutische
Beratung & Begleitung

Psychotherapie nach
dem Heilpraktikergesetz

Agnes Renner
Diplom-Psychologin, Gestalttherapeutin, Yogalehrerin (Sivananda)
Kontakt: shivanitempel@web.de

MainSaunaLand
Eibelsstadt

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Samstag 12:00 bis 22:00 Uhr
So und Feiertage 10:00 bis 20:00 Uhr
Montags Ruhetag (auch Feiertagsmontage)

Tel: 09303-981818
Internet: <https://mainsaunaland.de>

MainSaunaLand
Valentin Martin

Am Sportpark 2

Selbstfürsorge (die)

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

ISABELLE MEID
PERSONAL HEALTH TRAINING



In Kontakt bleiben mit sich selbst

Resilienz-Trainerin Isabelle Meid über Handlungsspielraum und innere Freiheit

Der Vagus-Nerv wird oft als „Beruhigungsnerv“ bezeichnet. Tatsächlich geht er auch als Verbindungsnerv durch, da er Gehirn und Körper miteinander verbindet. Darüber hinaus spielt der zehnte Hirn-Nerv eine wichtige Rolle für Atmung, Herzschlag, Verdauung, Immunprozesse sowie für unser Erleben von Sicherheit und sozialer Verbundenheit. Besonders spannend sei, sagt Isabelle Meid, Resilienz-Trainerin mit einer Praxis in Estenfeld, dass der größte Teil der Informationen über den Vagus-Nerv vom Körper zum Gehirn fließt: „Unser Gehirn erhält also fortlaufend Rückmeldungen darüber, wie es dem Körper geht und ob eher Sicherheit oder Gefahr wahrgenommen wird. Der Vagus-Nerv sei deshalb weniger ein „Entspannungsschalter“ als vielmehr Teil eines komplexen Systems, das uns hilft, flexibel zwischen Aktivierung, Erholung und Verbindung zu wechseln. Viele Menschen würden sich bei Stress als „zu empfindlich“, „nicht belastbar genug“ oder „falsch“ fühlen. Die Polyvagal-Theorie lade zu einer anderen Sichtweise ein, so Meid. Sie besagt: „Unsere Zustände sind keine Fehler, sondern sinnvolle Reaktionen unseres Nervensystems“. Das könne sehr entlastend sein. Denn wenn wir verstehen, was in uns passiert, müssen wir nicht mehr sofort etwas an uns „reparieren“. Stattdessen könnten wir uns mit etwas mehr Neugier und Mitgefühl begegnen. Oft entstehe allein dadurch schon mehr Handlungsspielraum. Die Polyvagal-Theorie zeige, dass unser Nervensystem auf Grundlage früherer und aktueller Erfahrungen ständig bewertet, ob eher Sicherheit oder Gefahr vorliegt: „Diese Bewertungen laufen

überwiegend unbewusst ab und beeinflussen, wie wir fühlen, denken, handeln und mit anderen Menschen in Kontakt treten“. Innere Freiheit bedeute aus ihrer Sicht nicht, immer ruhig und entspannt zu sein. Sie zeige sich vielmehr darin, auch in schwierigen Momenten den Kontakt zu sich selbst nicht zu verlieren. „Mal brauchen wir Energie und Durchsetzungskraft, mal Ruhe, Rückzug oder die Unterstützung anderer Menschen. Je flexibler unser Nervensystem zwischen diesen Möglichkeiten wechseln kann, desto größer wird unser Handlungsspielraum.“ Es gehe deshalb weniger darum, bestimmte Bereiche zu aktivieren, sondern darum, uns selbst in unterschiedlichen Zuständen besser begleiten zu können. Lebenslinie hat nun die Coachin gefragt, was denn die beste Übung für innere Freiheit und Entspannung ist ... Ihre Antwort: „Die beste Übung gibt es nicht!“ Nervensysteme seien so individuell wie wir

Menschen selbst. Entscheidend sei weniger die Methode als die Frage: Was hilft mir gerade? Für manche Menschen sei es hilfreich, die Füße bewusst auf dem Boden zu spüren und sich im Raum zu orientieren. Für andere könne der Kontakt zu einem vertrauten Menschen dabei unterstützen, mehr Sicherheit und Verbundenheit zu erleben. Auch Atmen könne eine Hilfe sein. Durch all das entstehe Raum zwischen Reiz und Reaktion – und damit Handlungsspielraum und innere Freiheit.

Susanna Khoury

Fotos: Isabelle Meid @Daniel Pinho, KI generiert, @depositphotos.com: @tetxu, @ShotStudio, @AllaSerebrina



Wer verschiedene Übungen ausprobieren möchte, findet über den QR-Code eine Auswahl einfacher Impulse für den Alltag.



Wie geht Regulation?

„Regulation ist ein sehr umfassender Prozess“, sagt Isabelle Meid. Unser Nervensystem reguliere sich nicht nur über Gedanken oder Willenskraft, sondern über verschiedene Wege gleichzeitig. Körperbasierte Regulation umfasse alles, was über den Körper wirkt, beispielsweise Atmung, Bewegung, Orientierung im Raum, Berührung oder die Wahrnehmung von Halt und Boden unter den Füßen. Gedankenbasierte Regulation beschreibe die Fähigkeit, Situationen einzuordnen, Zusammenhänge zu verstehen oder den eigenen Blickwinkel zu verändern. Emotionsbasierte Regulation bedeute nicht, Gefühle wegzumachen, sondern sie wahrzunehmen und in einem bewältigbaren Maß erleben zu können. „Unterstützungsbasierte Regulation meint die regulierende Wirkung von Beziehungen. Wir Menschen beruhigen uns in Verbindung mit anderen. Ein freundlicher Blick, eine verständnisvolle Stimme oder das Gefühl, nicht allein zu sein, können einen großen Unterschied machen. In der Praxis greifen diese Bereiche meist ineinander. Je mehr Möglichkeiten wir kennen, desto flexibler können wir auf Belastungen reagieren.“ sky



WOHN-WERTE-WÜRZBURG
IMMOBILIENMAKLER

WIR KENNEN DEN MARKT.
WIR KENNEN DIE MENSCHEN.
WIR FINDEN DEN RICHTIGEN KÄUFER.

Eine Immobilie ist selten einfach nur eine Immobilie. Sie ist ein Zuhause, eine Kapitalanlage, ein Familienerbe oder Teil eines neuen Lebensabschnitts. Deshalb verdient auch ihr Verkauf mehr als ein Standardverfahren.

Wir verbinden persönliche Betreuung, fundierte Immobilienbewertung und regionale Marktkenntnis mit einem gewachsenen Netzwerk in Würzburg und Umgebung.



KOSTENLOSE BEWERTUNG

Professionelle und kostenlose Ermittlung des Marktwerts Ihrer Immobilie.



PASSENDE KAUFINTERESSENTEN

Durch unser starkes Netzwerk finden wir die idealen Käufer für Ihre Immobilie.



RUNDUM- SERVICE

Entrümpelung, Umzug, Gartenarbeiten und weitere Dienstleistungen rund um den Verkauf.



PERSÖNLICH & VERLÄSSLICH

Ehrliche Beratung und Begleitung – transparent, kompetent und immer an Ihrer Seite.

**Lassen Sie uns über
Ihre Immobilie sprechen.**

**Persönlich.
Vertraulich.
Kostenlos.**



WOHN-WERTE-WÜRZBURG

Wohnwerte GmbH
Lerchenweg 11
D-97074 Würzburg
Mobil 0163 66 99 733
0174 96 12 195
info@wohnwerte.team
www.wohnwerte.team

Was bedeutet Freisein im Alter?

Aussortieren, Entrümpeln, Loslassen – mental, emotional und physisch

„Das habe ich noch nie versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“ Dieses Pippi-Longstrumpf-Bonmot steht auch der älteren Generation gut. Gerade in der zweiten Lebenshälfte, dann wenn die Kinder aus dem Haus sind, man sich noch nicht zum alten Eisen zählt, der wohlverdiente Ruhestand winkt und die Gesundheit mitspielt ... Ja, dann beginnt eine neue Freiheit, die danach schreit, gelebt zu werden. Jetzt heißt es mehr denn je nach Lindgren-Manier: „Ich mach mir die Welt, so wie sie mir gefällt.“ Aber, was heißt das konkret? Nach der aus China stammenden Harmonielehre Feng Shui beginnt Freiheit mit Entrümpeln, Ausmisten und Loslassen.¹ Nur wer aussortiert, schafft Raum für Neues. Weniger ist im Alter oft mehr. Das gilt für mentalen und emotionalen Ballast genauso wie für physischen. Oder auch sozialen! Freisein im Alter heißt, mit alten Konflikten abschließen, vergeben und Schuldgefühle loslassen, aber auch Erwartungen ablegen. Man muss nicht allen alles mehr Recht machen. Dazu gehören auch Verpflichtungen, die nur Druck erzeugen, aber keine Freude bereiten. Loslassen sollte man auch Menschen, die einem Energie rauben und ein schlechtes Gefühl geben. Gerade jenseits der 60 sind Kontakte wichtig, die einem guttun, Energie spenden und ein positives Lebensgefühl erzeugen. Rocklegende Jim Morrison sagte dazu: „Ein Freund ist jemand, der dir Freiheit gibt, du selbst zu sein“. Auf die seltene Spezies an Freundinnen und Freunden sollte man sich im Alter fokussieren. „Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er lebt aus der Selbstaktualisierung, aus dem Kontakt mit anderen Menschen und aus deren Rückmeldungen“, betont der Würzburger Altersmediziner Dr. Michael Schwab. Wenn soziale und emotionale Kontakte fehlen, komme es zu einer Deprivation: „Der Mensch verarmt psychisch.“ Wichtig sei daher der Erhalt sozialer Strukturen, wie etwa die fünf festen Freundinnen und Freunde, die in den Blue Zones² beschrieben sind. Jenen Zonen der Welt, wo die Menschen am längsten leben, mit der höchsten Zufriedenheit. „Aussortieren“ also auf allen Ebenen? Ja, irgendwie schon ... dazu gehört letztendlich auch, physischen Ballast abzuwerfen. Schränke, Keller und Dachboden leeren, sich räumlich verkleinern, sprich, ein viel zu großes Haus aufgeben, das man nur noch in Teilen nutzt und dessen Pflegeaufwand einen mehr und mehr herausfordert. Solche Entscheidungen fallen zunächst schwer, weil man sich ungern von Liebgewordenem trennt. Mit Erinnerungsstücken ist das so eine Sache: Streng genommen hängen Erinnerungen nicht an einem Gegenstand, der längst ausgedient hat, sie sind im Herzen und bleiben da für immer! Also, weg mit Altlasten! Der Rucksack sollte im Alter leicht sein, damit die Reise komfortabel bleibt. Oder um mit den Worten der Resilienz-Trainerin Isabelle Meid aus Estenfeld zu sprechen: „Loslassen kann im Alter ein sehr heilsamer und lebendiger Prozess sein: Beim Sortieren und Ausmisten nehmen wir uns noch einmal Zeit, Erinnerungen zu begegnen, Vergangenes zu würdigen und bewusst zu entscheiden, was uns weiter begleiten darf. Gleichzeitig entsteht Raum für Neues – und genau das hält uns beweglich: Wenn wir den Blick auch nach vorn richten, neue Möglichkeiten entdecken und unser Leben aktiv weitergestalten, fordern wir unser Gehirn heraus und unterstützen die Flexibilität unseres Nervensystems.“ In diesem Sinne: Auf neu gewonnene Freiheit! *Susanna Khoury,*

Fotos: KI generiert, Pixabay.com, ©depositphotos.com: @IrinaKononova, @aletia, @AllaSerebrina, @Goodluz, @PantherMediaSeller, @PerfectWave, @Vfotografie; Quellen: ¹www.a-la-fengshui.com/blog/leben-sie-frei-von-alt-lasten-entruempeln-aufraeumen-loslassen, ²www.age.mpg.de/was-sind-blaue-zonen

Einfach mal machen, könnte ja gut werden ...

„Einfach mal machen! Einfach mal ausprobieren!“ Das klingt so einfach. Und vielleicht ist es das auch ... Autorin Kathleen Frank jedenfalls bringt in „Losleben!“ auf den Punkt, was ihr aktuelles Buch so sympathisch macht. Es geht um jene Lebensphase um die 30, in der plötzlich vieles offen ist und gerade diese Offenheit auch Mut kosten kann. Die Gymnasiallehrerin schreibt über Wandel, Neuanfang, Verlust, Lebenslust und Neugier. Mal poetisch, mal pragmatisch stellt sie Fragen, die viele kennen. Wer bin ich? Was gibt mir Halt? Wie gehe ich mit Angst, Rückschlägen, Fehlern und Einsamkeit um? Besonders schön sind die konkreten Ideen. Ein „Jokertag“ zum Beispiel ist ein freier Tag, der nicht komplett durchgeplant wird und gerade dadurch etwas für das eigene Leben bereithalten kann. Der „Freundschaftsgarten“ wiederum erinnert daran, Beziehungen wie Pflanzen zu pflegen. Mit Zeit, guten Gesprächen und Zuhören. Der wichtigste Gedanke bleibt aber angenehm schlicht: nicht alles vorher absichern, sondern ausprobieren und schauen, was passiert. Ein warmer Ratgeber für junge und junggebliebene Menschen, die das Leben nicht nur planen, sondern beginnen möchten. *Nicole Oppelt*

Kathleen Frank: *Losleben! 30 Einladungen zum Ausprobieren, Staunen, Widersprechen und um eigene Antworten zu finden*, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach, ISBN: 978-3-7365-0652-7, Preis: 18 Euro, www.vier-tuerme.de





Ich bin dann mal so frei ...

Lebenslinie im Gespräch mit Unternehmerin Sabine Unckell über ihre ganz persönliche Freiheit

Lebenslinie (LL): Was bedeutet Freiheit für Dich?

Sabine Unckell (SU): „Für mich bedeutet Freiheit in erster Linie, in einem demokratischen Land zu leben. Dass ich meine Meinung frei äußern kann und unterschiedliche Meinungen ihren Platz haben,

ist für mich etwas sehr Wertvolles. Genauso wichtig ist für mich aber auch die Freiheit, selbstständig zu sein. Ich liebe es, meine eigenen Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen und meine Ideen umzusetzen. Genau das macht mir bis heute Freude und gibt mir das Gefühl, mein Leben selbst gestalten zu können.“

LL: Wo lebst du Freiheit bewusst?

SU: „Am intensivsten erlebe ich Freiheit im Urlaub – vor allem in der Natur und an Orten, die noch nicht vom Massentourismus geprägt sind. Wenn ich morgens aus einer Jurte trete

und die Stille, die frische Luft und die Weite der Landschaft wahrnehme, spüre ich eine besondere Form von Freiheit. Ich brauche nicht viel, um glücklich zu sein, und kann den Alltag vollständig hinter mir lassen. Diese Verbindung zur Natur und das Gefühl, ganz im Augenblick zu sein, geben mir das Gefühl, wirklich frei zu sein.“

LL: „Frei zu sein bedarf es wenig, stößt in der Umsetzung aber manchmal an seine Grenzen: Wie schwierig ist es für dich, Freiheit zu realisieren?“

SU: „Im Laufe der Jahre sind die Anforderungen immer größer geworden. Es gibt immer mehr Bürokratie, mehr Auflagen, mehr Kontrolle und auch mehr Erwartungen, sowohl von meinen Gästen als auch von meinen Mitarbeiterinnen

und Mitarbeitern. Die Aufgaben haben sich in den letzten Jahren vervielfältigt. Da bleibt als Hotelierin im Alltag oft wenig Zeit, Freiheit zu leben. Umso wichtiger ist es für mich, mir diese Freiräume bewusst zu schaffen. Das gelingt nicht immer, aber genau deshalb weiß ich sie heute mehr zu schätzen als früher.“

LL: Freiheit in der Selbstständigkeit – war das ein Kriterium für dich, dich selbstständig zu machen?

SU: „Ja, das war auf jeden Fall ein Kriterium. Mir war es wichtig, Zeit für meine Kinder zu haben. Am Anfang meiner Selbstständigkeit hatte ich nur mein Hotel

in Nürnberg, ein hervorragendes Team und keine Gastronomie. Das hat mir die

Freiheit gegeben, für meine Kinder da zu sein und meine Zeit so einzuteilen, dass ich beides gut miteinander vereinbaren konnte. Wäre ich angestellt geblieben, hätte ich das nicht realisieren können. Im Hotelfach ist man in Führungspositionen praktisch rund um die Uhr gefragt. Als Direktorin eines Fünf-Sterne-Hotels in Düsseldorf war ich eigentlich nur zum Schlafen zu Hause. Deshalb war die Selbstständigkeit für mich nicht nur ein beruflicher Schritt, sondern auch eine bewusste Entscheidung für mehr Selbstbestimmung und mehr Zeit mit meiner Familie.“

LL: Freiheit in der Konzeption deines Hotels – jedes Zimmer hat ein anderes Motto und ist mit viel Liebe zum Detail gestaltet. Wie lebst du hier die Freiheit, selbst zu entscheiden, wie dein Hotel aussehen soll?

SU: „Das ist eine der schönsten Aufgaben, die ich habe. Hier kann ich meiner Fantasie und meinen Ideen freien Lauf lassen und gestalten. Jedes neue Zimmer erzählt ▶

Lebensakzent auf das Jetzt!

„Nie mehr werde ich diesen magischen Ort im Norden Kambodschas in diesem Leben noch einmal betreten können, dessen bin ich mir sicher.“ Dieser Satz aus Professor Dr. Dr. Ingrid Riedels „Die innere Freiheit des Alterns“ öffnet ein Buch, das leise und doch eindringlich von Endlichkeit erzählt. Die Autorin schreibt nicht über das Alter als Mangel, sondern über jene Wachheit, die entsteht, wenn Lebenszeit kostbar wird. Die Jung'sche Analytikerin, promovierte Theologin und Germanistin ist überzeugt: Im Alter fällt „ein neuer Lebensakzent auf das Jetzt“. Jeder Augenblick zählt, und das Wissen um Einmaligkeit steigert die Erlebnissfähigkeit. Aus diesem Bewusstsein heraus entsteht jedoch keine Hast, sondern eine stillere Aufmerksamkeit für das, was noch möglich ist. Das Altern ist für sie eine Spannung aus „Leben ausschöpfen“ und „Loslassen“. Reisen, Erinnerungen, Träume und vertraute Orte werden so zu inneren Wegmarken. Riedel verbindet persönliche Erfahrung mit psychologischer und spiritueller Tiefe. Ein kluges, warmes Buch für alle, die das Altern nicht beschönigen möchten und dennoch nach Ruhe, Gelassenheit und Zuversicht suchen. *nio*

Ingrid Riedel, Die innere Freiheit des Alterns: Patmos Verlag, Ostfildern 2025, ISBN: 978-3-8436-0374-4, Preis: 22 Euro, www.verlagsgruppe-patmos.de



► seine eigene Geschichte und bekommt seinen ganz eigenen Charakter. In diesem Jahr habe ich zwei Zimmer neugestaltet.

Eines zu Ehren von Wolfgang Lenz – ich bin seiner Familie sehr dankbar, dass ich das verwirklichen durfte. Das andere ist den Protagonisten des Mozartfestes, den Artistes Étoiles, gewidmet. Viele von ihnen durfte ich schon in meinem Haus beherbergen. Meine größte Suite habe ich nach Alfred Brendel benannt – das hat er mir nach einem gemeinsamen Frühstück persönlich gestattet. Es gibt auch ein Intendantinnenzimmer, und vor unserem Frühstücksraum hängt eine große Fotogalerie mit vielen Persönlichkeiten, die wir im Laufe der Jahre bei uns begrüßen durften. Genau diese Freiheit, Ideen umzusetzen und unserem Hotel immer wieder eine persönliche Handschrift zu geben, macht mir große Freude.“

LL: Welche Urlaubsziele fühlen sich für dich nach Freiheit an?

SU: „Für mich sind das alle Reiseziele, an denen ich die Natur und die Menschen erleben kann, ohne Massentourismus. Ich gehe auch nur selten in Hotels, weil ich nicht an Frühstückszeiten oder andere Abläufe gebunden sein möchte. Im Winter waren wir in Grönland. Im Moment kann man dort

noch erleben, wie es ist, bevor der große Tourismus kommt. Es hat etwas Erhabenes, die riesigen Eisberge an sich vorbeiziehen zu sehen. Die Menschen

dort leben in einer ganz besonderen Gemeinschaft. Jeder kennt jeden, es gibt nur wenige Straßen, und die enden einfach irgendwann, weil die Orte gar nicht miteinander verbunden sind. Diese Klarheit, die Gemeinschaft und gleichzeitig auch die Einsamkeit zu spüren, hat mich tief beeindruckt. Abends trifft sich das ganze Dorf in einer kleinen Bar, und dort tanzt die Achtzigjährige mit dem Achtzehnjährigen. Das ist so selbstverständlich und ehrlich. Genau das ist für mich Freiheit.“

LL: Welche Freiheiten nimmst du dir im Alltag heraus?

SU: „Das sind gar keine großen Dinge. Ich komme meistens erst um neun statt schon um acht ins Hotel und nehme mir zwischendurch auch mal die Zeit, mittags in Ruhe essen zu gehen. Früher hätte ich mir das nicht erlaubt. Heute weiß ich, dass man nur gut arbeiten und für andere da sein kann, wenn man auch ein bisschen auf sich selbst achtet. Diese kleinen Freiräume sind für mich im Alltag schon ein Stück Freiheit.“

LL: Wie hat sich der Begriff Freiheit im Laufe der Jahre für dich verändert? Was ist Freiheit mit 20, 40 oder 60?

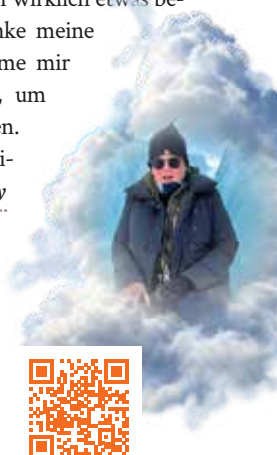
SU: „Mit 20 war ich noch gar nicht frei. Ich habe funktioniert, mich an Erwartungen orientiert und wenig auf meine eigenen Bedürfnisse geachtet. Mit 40 habe ich angefangen, mein Leben bewusster zu gestalten und mehr auf mich selbst zu achten. Ich habe gemerkt, dass Freiheit auch bedeutet, sich Zeit für Dinge zu nehmen, die einem wirklich wichtig sind. Mit 60 ärgere ich mich oft über die immer mehr

werdenden Vorschriften und die Bürokratie. Das nimmt einem ein Stück Freiheit. Gleichzeitig bin ich in meinem Kopf heute freier als früher. Ich überlege genau, wofür ich meine Zeit einsetze, und engagiere mich nur noch dort, wo ich wirklich etwas bewegen kann. Ich verschenke meine Zeit nicht mehr und nehme mir bewusst kleine Auszeiten, um einen Ausgleich zu haben. Das ist für mich heute Freiheit.“

Susanna Khoury

Fotos: KI generiert, privat

Das Interview mit Unternehmerin Sabine Unckell führte Lebenslinie Chefredakteurin Susanna Khoury.



RAUM FÜR SCHÖNES

Frieda & Emil

UNIKATE - FLORALES - WORKSHOPS

Geöffnet nach Terminvereinbarung

Kontakt: friedaundemil@gmx.de

Schulweg 2 a. 97218 Gerbrunn





Die Freiheit, anders zu sein

In „Kurzschluss“ erzählt das Mainfranken Theater vom Leben einer Familie zwischen Autismus-Diagnose und Alltag

„Die Welt braucht alle Arten von Denkweisen“, sagt die Wissenschaftlerin Temple Grandin. Der Gedanke der bekannten Autismus-Aktivistin führt mitten hinein in „Kurzschluss“. Die interaktive Komödie der israelischen Autorin Noa Lazar-Keinan erzählt von einer Familie, deren vertrauter Alltag plötzlich infrage steht. Neta und David Pilz führen ein Familienleben, das so turbulent wie alltäglich erscheint. Ihr Sohn Itamar wirft mit Löffeln, verehrt den „Super-Doktor“ und hat

in der Kita ein anderes Kind gehauen. So weit, so gut. Doch dann meint „irgendeine Diagnostologin“ bei ihm Autismus zu erkennen. Für seine Eltern beginnt eine Zeit voller Unsicherheit. Was bedeutet die Diagnose für Itamar? Und wer weiß eigentlich, was das Kind wirklich braucht? Neta und David wollen beide nur das Beste für ihren Sohn. Beide sind überzeugt, den richtigen Weg zu kennen. Während sie um Antworten ringen, gerät ihre Beziehung unter Druck. Das Stück



blickt dabei mit großer Zuneigung auf seine Figuren. Es urteilt nicht über Ängste, Überforderung oder widersprüchliche Reaktionen, sondern nimmt sie ernst. Freiheit zeigt sich hier in der Bereitschaft, Itamar nicht vorschnell an vertrauten Vorstellungen zu messen. Seine besonderen Bedürfnisse werden sichtbar. Zugleich macht das Stück mit liebevollem, wildem Witz deutlich, dass auch Eltern ihre Eigenheiten, Wünsche und Grenzen mitbringen. So erzählt „Kurzschluss“ nicht nur von Autismus, sondern von einer im Grunde ganz normalen Familie, die lernen muss, mit einer neuen Situation umzugehen. Auch das Publikum darf den sicheren Abstand verlassen. Durch kleine, freundliche Aufgaben und improvisierte Szenen wird es Teil der Handlung. Die Zuschauerinnen und Zuschauer reagieren auf das Geschehen, tragen Entscheidungen mit und setzen sich mit der eigenen Haltung auseinander. Aus dem Beobachten wird Beteiligung, aus einer Familiengeschichte eine gemeinsame Erfahrung. Die 1977 in Israel geborene Schauspielerinnen und Autorin Noa Lazar-Keinan schreibt für Theater, Film und Fernsehen. In „Kurzschluss“ verbindet sie die Ernsthaftigkeit des Themas mit pointierten Dialogen und Humor, ohne die Konflikte der Familie kleinzureden. Premiere ist am 15. Oktober.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @ekafil, @proskurinser-gey222@gmail.com

Selbstständig sein macht frei

„12. September 62. Ein Mittwoch.“ Die Kundin zögert kurz, dann lächelt sie. Es stimmt. Kellner Lorenzo hat den Wochentag ihres Geburtstags korrekt benannt. Szenen wie diese gehören zum Alltag in der Pizzeria „PizzaAut“ in Monza in Italien. Nico Acampora ist der Gründer. Hier arbeiten fast ausschließlich Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung. Acampora hat selbst auch einen autistischen Sohn. Das brachte ihn auf die Idee. Strikte Abläufe, klare Regeln – bevor die Türen öffnen, ist das Team gemeinsam. Dann kommen die Gäste: Schulklassen, Familien, Stammkundschaft. Von außen wirkt alles routiniert. Doch der Chef beobachtet genau. Abweichungen, zu viele Reize, ein falscher Moment – und Stress entsteht. Wer überfordert ist, wird aus schwierigen Situationen herausgenommen. Autismus ist nicht gleich Autismus, daher heißt es Autismus-Spektrum-Störung. Nico Acampora beschäftigt inzwischen rund 40 Mitarbeitende in zwei Restaurants. Italiens Staatspräsident würdigte das Projekt bereits und sogar der Papst empfing das Team. Für die Mitarbeitenden ist „PizzaAut“ mehr als nur ein Arbeitsplatz. Eine Kundin meinte: „Es ist ein Ort, der einem das Herz öffnet“. Und es ist vor allem ein Ort, der Selbständigkeit gibt. sky, Quelle: www.arte.tv/de/videos/127405-003-A/re-eine-pizzeria-die-autisten-selbststaendigkeit-gibt/



In der Arte-Mediathek verfügbar bis 1. April 2027:

www.arte.tv/de/videos/127405-003-A/re-eine-pizzeria-die-autisten-selbststaendigkeit-gibt/



www.mainfrankentheater.de

Ohne Fesseln kreativ sein!

Freiheit ist für die Papierblumenkünstlerin Anja Wagenbrenner ein Bauchgefühl, das ihr Mut, Risikobereitschaft und Vertrauen gibt

„Zwei Dinge hatten wir, die unsere Kindheit zu dem machten, wie sie war – Geborgenheit und Freiheit“, schrieb die schwedische Schriftstellerin Astrid Lindgren 1975 in „Das verschwundene Land“ (1975). Wurzeln und Flügel sind es, die Kinder brauchen, damit sie bei ihren späteren Höhenflügen dennoch immer sicheren Boden unter den Füßen spüren. So wie die Papierblumenkünstlerin Anja Wagenbrenner, die sich wie Pippi Langstrumpf immer auf zu neuen Abenteuern macht, um die Freiheit, das zu tun, wofür sie brennt, auszuleben. „Ich bin die Älteste von sieben Kindern. Jede und jeder von uns durfte so sein, wie sie oder er sein wollte. Und das hat mir eine tolle Basis für mein Leben gegeben. Daher hatte ich auch den Mut nach 20 Jahren aus der Komfortzone des Angestelltendaseins auszubrechen und zu sagen, ich mache ab jetzt etwas, das nicht mehr so schwer auf mir lastet, sondern etwas, das mir täglich ein Lächeln ins Gesicht zaubert“, berichtet Anja Wagenbrenner, Inhaberin des Labels „Frieda & Emil“ und dem „Raum für Schönes“, über die Anfänge

ihrer Selbstständigkeit.

Freiheit ist für sie der Luxus, ohne Fesseln kreativ zu sein, ihrem Bauchgefühl zu vertrauen und dabei immer authentisch zu sein. Frei nach dem Lindgren-Motto: „Ich habe es noch nie versucht, aber es könnte ja gut werden“, macht sie Papierblumen-Workshops auf dem Schiff für 100 US-Amerikanerinnen und -Amerikaner, die an der französischen Küste entlangschippern, oder trennt sich von jetzt auf gleich für ein Fotoshooting im Fernsehen von ihren langen Haaren, die 48 Jahre ihr Markenzeichen waren. Frei in ihren Entscheidungen

zu sein, das feiert Anja Wagenbrenner jeden Tag. Die Freiheit etwa Würzburg anders zu entdecken mit der Gründung der „Manufaktour“ zusammen mit Connis Töpferi und dem Druckquartier, die Einzelhändlerinnen und Einzelhändler, Werkstätten und Genussmanufakturen in einem Stadtplan der besonderen Art bündelt. „Es ist eine Aneinanderreihung von ganz vielen einzigartigen Perlen in Würzburg, die eine wunderbare Kette ergeben“, schwärmt das Teammitglied Wagenbrenner. „Die Freiheit sich rauszunehmen, auch gegen den Strom zu schwimmen, ist ein Lebensgefühl, das unbezahlbar ist“, so Anja Wagenbrenner. Dazu brauche es Mut, Risikobereitschaft und Authentizität. Oder wie die freie, wilde, wunderbare Kinderbuchfigur von Astrid

Lindgren sagt: „Was nicht ist, kann ja noch werden!“. Die Freiheit, die Wagenbrenner lebt, gehorcht einem Rhythmus, nämlich ihrem eigenen, dem sie blind vertraut. „Hätte ich jetzt einmal eine Flaute an Aufträgen, würde ich mir dennoch selbst vertrauen, weil ich gelernt habe, dass meine Kreativität groß genug ist, und mir bestimmt wieder etwas Neues ein-

fällt.“ Die größte Freiheit erfährt das Energiebündel Wagenbrenner in ihrem „Raum für Schönes“, mit dem sie sich vor gut einem Jahr einen Traum erfüllt hat: Einen Ort zu schaffen für Kreativität aller Art! Für sich und andere! Oder wie sagte Walt Disney so schön: „Wenn du es dir vorstellen kannst, kannst du es auch tun.“

Susanna Khoury

Fotos: @depositphotos.com: @sun_tiger, @mcherevan, @A. Feitsch,

www.instagram.com/raumfuerschoesenes/
www.instagram.com/friedaundemil/

Lebenswerteste Stadt der Welt

In dem Ranking der britischen Wochenzeitung „Economist“ werden jährlich 173 Städte weltweit anhand von Kriterien wie Gesundheitswesen, Kultur, Sozialstandards und Umwelt bewertet. Kopenhagen hat am besten abgeschnitten. Sie ist die lebenswerteste Stadt der Welt. Wie hat sie das geschafft? 62 Prozent der Menschen dort pendeln täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit, Fahrradfahren ist dort die normale Art sich fortzubewegen. Metro und Taxis fahren voll elektrisch. Züge sind pünktlich. Die Luftqualität Kopenhagens ist hervorragend, da die Metropole auf weniger Autos, Wind- und Solarenergie setzt. Im Wasser des Hafens kann man baden. Neue Bauprojekte sind dazu verpflichtet, begrünte Dächer und Bäume einzuplanen. Natur ist gesetzlich verankert. Das soziale Vertrauen ist immens: Frauen gehen ohne Bedenken nachts allein nach Hause, Kinderwagen stehen unbeaufsichtigt vor Cafés. Kopenhagen hat die niedrigste Kriminalitätsrate in Europa. Life-Work-Balance wird großgeschrieben: Arbeit endet bei den allermeisten Kopenhagenerinnen und Kopenhagenern um 16 Uhr. Lange Urlaube sind Pflicht. Gesundheitsversorgung, Bildung, Wohnen, Verkehr und Umwelt. Alles ist allen zugänglich! Was für eine Freiheit! Chapeau! sky, Quelle: www.eiu.com/n/global-themes/liveability-index



Fachklinikum Mainschleife

Orthopädie und Chirurgie

Ihr Fachkrankenhaus für Orthopädie und Chirurgie

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

Refluxkrankheit & Fundoplicatio im Fachklinikum Mainschleife

Ein gelegentliches Brennen in der Speiseröhre nach einer üppigen Mahlzeit kennt fast jeder. Wenn das saure Aufstoßen jedoch zum ständigen Begleiter wird, die Lebensqualität massiv einschränkt oder nachts den Schlaf raubt, sprechen wir von der Refluxkrankheit (GERD).

Im Fachklinikum Mainschleife bieten wir Ihnen spezialisierte Diagnostik und moderne operative Therapieverfahren, um die Ursache Ihres Leidens dauerhaft zu beheben – damit Sie wieder beschwerdefrei genießen können.

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



Bewegung, die Freiheit schenkt

Physiotherapeutin Renée Sielemann erklärt, warum Mobilität Lebensqualität bedeutet

„Es ist oft erst der Moment, in dem Bewegungen schwerfallen, der uns zeigt, wie wertvoll Mobilität eigentlich ist“, sagt Renée Sielemann, Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Oberdürrbach. Bewegungsfreiheit entscheide maßgeblich darüber, wie selbstständig und aktiv wir unseren Alltag gestalten können. Besonders mit zunehmendem Alter werde sie zu einem „zentralen Faktor für Lebensqualität“. Physiotherapie könne dabei helfen, Beweglichkeit zu erhalten oder verloren gegangene Funktionen zurückzugewinnen. Denn moderne Konzepte setzten früher an: „präventiv, ganzheitlich und individuell abgestimmt auf Beschwerden, Lebensstil und körperliche Voraussetzungen.“ Doch welche Therapieform hilft wann? Bei Rückenschmerzen, einer eingeschränkten Schulter oder einem „steifen“ Nacken entstünden Beschwerden häufig durch Fehlbelastungen, Muskelspannungen oder eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit. Genau hier setze die Manuelle Therapie an. „Mit gezielten Mobilisations- und Grifftechniken kann man Bewegungseinschränkungen lösen, das Zusammenspiel von Gelenken, Muskeln und Nerven verbessern und Schmerzen reduzieren.“ Bewährt habe sich die Methode besonders bei Beschwerden der Wirbelsäule, Arthrose, Kieferproblemen oder Bewegungseinschränkungen nach Operationen. Nachhaltige Verbesserungen zeigten sich vor allem dann, wenn die Therapie mit aktiven Übungen kombiniert wird. Denn: „Muskeln, Gelenke und Faszien brauchen regelmäßige Bewegung, um funktionell zu bleiben.“ Auch die klassische Krankengymnastik gehört für



Sielemann zu den wichtigen Säulen moderner Physiotherapie. „Muskulatur werde gestärkt, Haltung verbessert und Bewegungsmuster trainiert. „Wer stabiler steht, sicherer geht und seinen Körper

besser kontrollieren kann, gewinnt Selbstständigkeit zurück.“ Gerade im Alter helfe Krankengymnastik, Muskelabbau entgegenzuwirken, Gleichgewicht und Koordination zu verbessern, Stürze zu vermeiden und Mobilität möglichst lange zu erhalten. Wenn Bewegung nach einem Schlaganfall, bei Parkinson oder Multipler Sklerose neu erlernt werden muss, kommt neurologische Physiotherapie ins Spiel. Diese Therapieform „nutzt gezielte Bewegungsmuster und sensorische Reize, um das Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur zu fördern.“ Trainiert werde alltagsnah: greifen, drehen, aufstehen, gehen. „Das Ziel ist nicht Perfektion, sondern Funktionalität“, stellt Sielemann klar. Vielen Betroffenen helfe die Therapie, verlorene Bewegungsabläufe teilweise zurückzugewinnen oder neue Strategien für den Alltag zu entwickeln. Auch Atmung und Bewegung hängen eng zusammen. „Wer schlecht Luft bekommt, bewegt sich automatisch weniger – aus Unsicherheit, Erschöpfung oder Angst vor Belastung.“ Atemtherapie unterstütze Menschen mit COPD oder Asthma, aber auch nach Operationen, Infekten oder Long Covid. Durch Atemübungen, Mobilisation des Brustkorbs und Training der Atemmuskulatur verbesserten sich häufig Sauerstoffversorgung und Belastbarkeit.

Lymphdrainage wiederum könne helfen, wenn Schwellungen Bewegung einschränken, etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei chronischem Lymphödem. „Die Behandlung erfolgt mit sanften, rhythmischen Griffen und kann Spannungsgefühle, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen deutlich reduzieren.“

So unterschiedlich die Methoden auch sind, ein Faktor bleibt für Renée Sielemann entscheidend: „regelmäßige Bewegung im Alltag.“ Spaziergänge, leichtes Kraft- und Faszientraining, Schwimmen, Radfahren, Gleichgewichtsübungen, Yoga oder Pilates helfen, beweglich zu bleiben. Entscheidend sei weniger die Trainingsform als die Regelmäßigkeit.

Nicole Oppelt

Fotos: @privat, @depositphotos.com:
@nnfotograf, @dmitriykp

www.physio-mindsoul.de

Gerade neurologische Erkrankungen zeigen, wie eng Bewegung und Selbstvertrauen miteinander verbunden sind, weiß Renée Sielemann. „Wer sich kontinuierlich bewegt, investiert langfristig in seine Mobilität – und damit in seine Unabhängigkeit.“





Wieder tanzen gehen

Viszeralchirurg Dr. Hartmut Roth über Beckenbodenschwäche, Inkontinenz und den Weg zurück in einen selbstbestimmten Alltag



Der Brief liegt noch auf seinem Schreibtisch... Geschrieben hat ihn eine Patientin, die Dr. Hartmut Roth, Chefarzt der Abteilung Minimalinvasive Chirurgie am Fachklinikum Mainschleife in Volkach, kürzlich wegen ihrer Beckenbodenbeschwerden operiert hatte. Zum ersten Mal seit langer Zeit besuchte sie wieder die Frankfurter Oper. Die viereinhalbstündige Vorstellung konnte sie vollständig verfolgen. Und das, ohne zur Toilette zu müssen. „Das hat sie so genossen“, erzählt der Arzt mit einem Lächeln auf den Lippen. Für ihn, selbst Opernfan, steht fest: „Das ist Freiheit!“ Menschen mit Inkontinenz planen Einkäufe, Ausflüge und Treffen oft nach der nächsten Toilette. Manche verzichten auf Sport oder Veranstaltungen. Selbst Besuch empfangen scheint manchen Betroffenen undenkbar. Doch nicht



selten schweigen sie... Urinverlust beim Husten, Lachen oder Sport sollten ebenso wie kaum kontrollierbarer Stuhldrang, unbedingt abgeklärt werden. Der Mediziner empfiehlt hierfür Beckenboden-Sprechstunden. Bei Frauen können Blase, Gebärmutter, Mastdarm und Schließmuskel betroffen sein. „Wichtig ist, dass man die Dinge gemeinsam löst“, betont er. Häufige Ursachen sind Schwangerschaften und Geburten und die damit verbundene unzureichende Rückbildung, schwaches Bindegewebe oder Übergewicht. Bei Männern, die insgesamt deutlich seltener von Beckenboden-Problematiken betroffen sind, sieht Dr. Roth in seinem Fachgebiet vor allem Bindegewebsschwächen, die zu einem Mastdarmvorfall führen können. „Das kann dann zu einer Inkontinenz, zu starken Schmerzen und zu Blutungen führen.“ Beckenbodentraining ist ein wichtiger erster

Schritt. Die Übungen sollten zunächst unter fachkundiger physiotherapeutischer Anleitung erlernt werden. Doch Dr. Roth dämpft überzogene Erwartungen: „Wir können mit der Beckenbodengymnastik die Muskulatur, aber nur bedingt das Bindegewebe stärken.“ Bei Senkungen kann auch ein sogenanntes Pessar, ein medizinisches Hilfsmittel aus Silikon oder Gummi, das in die Vagina eingeführt wird, stützen. Ob sie im Alltag geeignet sind, müsse aber individuell entschieden werden, so der Arzt. Reichen konservative Maßnahmen nicht aus, sollte weitergedacht werden. „Die Operation ist immer die Ultima ratio“, stellt Dr. Roth klar. Erst wenn Medikamente und physikalische Maßnahmen keine ausreichende Besserung bringen, werde ein Eingriff ins Auge gefasst. Das Verfahren richte sich nach Befund, Beschwerden, Operationsrisiko und persönlichen Zielen. Möglich seien stabilisierende Eingriffe an Vagina, Gebärmutter oder Mastdarm. Bei Eingriffen mit Netzen müsse unterschieden werden: „Netze sind nicht gleich Netze!“ Der Chirurg verwendet nach eigener Aussage überwiegend biologische Netze, da bei ihnen weit weniger Entzündungen, Vernarbungen oder Gewebeverwachsungen auftreten als bei den früher üblichen Kunststofffabrikaten. Zudem finde eine körperliche Integration statt. Will heißen, das Material baut sich mit der Zeit ab und der Körper bildet wieder stabiles, eigenes Bindegewebe. Entscheidend sei für Dr. Roth nicht allein der medizinische Befund. „Es geht darum, Lebensqualität zu gewinnen.“ Wieder reisen, tanzen, einkaufen oder eben auch eine Oper besuchen zu können, ohne ständig die nächste Toilette im Blick zu haben: „Darin liegt die zurückgewonnene Freiheit.“ Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Hartmut Roth @privat, KI generiert, @depositphotos.com: @manupadilla, @monkeybusiness, @aletia, @MattLphotography, @photography33, @carlosphotos



Das Lebensbejahende suchen

„Wir alle können mystische Menschen sein. Menschen, die die Tiefendimension in ihrem Leben suchen.“ Dieser Satz des katholischen Theologen und Autors Pierre Stutz öffnet ein Buch, das Spiritualität nicht als Rückzug versteht, sondern als wache Haltung mitten im Alltag. In „geborgen und frei“ beschreibt der Schweizer Mystik als Lebensstil. Er denkt über das Staunen, Schweigen, Mitgefühl und Sinn im Alltäglichen nach. Stutz verbindet hierzu große mystische Stimmen mit zeitgenössischen Filmen sowie Texten zu Leonard Cohen, Etty Hillesum oder Rainer Maria Rilke und zeigt, wie weit Glauben werden kann, wenn er nicht enggeführt wird. Sein Buch ist warm, klug und lebensnah. Es spricht von einer Liebe, die verwandeln kann, und von einer Spiritualität, die Menschen nicht klein macht, sondern aufrichtet. Als roter Faden erscheint dabei eine lebensbejahende Haltung, die Geborgenheit schenkt und zugleich Freiheit ermöglicht. Ein inspirierendes Werk für alle, die Glauben offener denken möchten und nach einer stillen, tragfähigen Ermutigung für das eigene Leben suchen. nio

Pierre Stutz: geborgen und frei – Mystik als Lebensstil, benel, Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München 2026, ISBN: 978-3-96340-357-6, Preis: 25 Euro, www.droemer-knaur.de





Ein Leben lang beweglich

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie Dr. Matthias Blanke erklärt, wann Gelenkschmerzen abgeklärt werden sollten

Es zwickt im Knie, die Schulter schmerzt, der Daumen will nicht mehr so recht: Gelenksbeschwerden können von Kopf bis Fuß auftreten. Welche Ursachen dahinterstecken und welche modernen Behandlungsmöglichkeiten es gibt, steht auch beim „Tag der Orthopädie“ am 15. November im Leopoldina-Krankenhaus im Mittelpunkt. Die Lebenslinie hat sich schon vorab schlau gemacht. In der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie am Leopoldina-Krankenhaus unter Chefarzt Dr. Matthias Blanke reicht das Spektrum vom ausgekugelten Kiefer bis hin zur Beckenfraktur. Besonders häufig betroffen seien bei Verletzungen das Hand- und das Sprunggelenk, bei Erkrankungen vor allem Knie und Hüfte. Doch auch Schulter und Daumensattelgelenk rücken stärker in den Blick. „Die Patientinnen und Patienten sind nicht mehr bereit, mit diesen Einschränkungen zu leben“, sagt der Chefarzt. Damit stellt sich für viele die Frage: Wann ist ein Schmerz mehr als eine vorübergehende Überlastung? Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sagt: „Wenn ein Schmerz die Dauer einer Woche überschreitet und deutlich einschränkt, ist der Zeitpunkt gekommen, diesen abklären zu lassen.“ Dabei sei nicht immer das Gelenk selbst die Ursache. Schmerzen können ebenso von Muskeln, Sehnen oder Nerven ausgehen. Auch Gicht oder rheumatoide Arthritis kämen infrage. Kniebeschwerden können ihren Ursprung in der Hüfte haben. „Sie brauchen Medizinerinnen und Mediziner, die über das Ganze hinausblicken“, betont Dr. Blanke. Gerade bei Arthrose zeige sich, wie wichtig dieser umfassende Blick ist. Neben dem Knorpelverschleiß spielen auch genetische Voraussetzungen, der Lebensstil und Stoffwechselerkrankungen eine Rolle. So unterschiedlich die Ursachen sind, so klar sei eine seiner wichtigsten Botschaften: Gelenke brauchen Belastung. Zweibis dreimal pro Woche empfiehlt Dr. Blanke eine Sportart, die Freude macht und deshalb dauerhaft ausgeübt wird. Besonders geeignet sei Krafttraining mit geführten Bewegungen. Schwimmen tue zwar gut, reiche allein jedoch

nicht aus, um etwa einer Osteoporose entgegenzuwirken, da im Wasser die Wirkung der Schwerkraft fehlt. Wie viel Bewegung der Körper leisten kann und wie wichtig eine gezielte Betreuung ist, erlebt Dr. Blanke auch im Spitzensport. Er und sein Team betreuen unter anderem den 1. FC Schweinfurt 05 und die Schweinfurter Eishockeymannschaft Mighty Dogs. Zuvor behandelte er Profis des 1. FC Nürnberg und der SpVgg Greuther Fürth. Diese Erfahrungen fließen auch in die Versorgung anderer Patientinnen und Patienten ein. Denn reichen Bewegung und konservative Behandlung nicht mehr aus, stehen heute verschiedene gelenkerhaltende Verfahren zur Verfügung. Ist der Knorpel nur stellenweise geschädigt, können Defekte zum Beispiel mit einem Trägermaterial und körpereigenen Zellen aufgefüllt werden. „Das funktioniert sehr gut“, sagt Dr. Blanke. Voraussetzung jedoch sei, dass an den Rändern noch gesunder Knorpel vorhanden ist. Der Heilungsprozess dauere etwa ein halbes Jahr. Ist ein Gelenk dagegen vollständig zerstört und geht dadurch immer mehr Lebensqualität verloren, könne ein künstliches Gelenk zum „Game-Changer“ werden. Welche Möglichkeiten die moderne Orthopädie heute bietet, erklärt Dr. Blanke unter anderem beim Arzt-Patienten-Seminar „Gelenksbeschwerden von Kopf bis Fuß“. Dieses findet am 13. Oktober von 18 bis 19.30 Uhr im Konferenzraum B 81, 8. Obergeschoß, im Leopoldina statt. Dort dreht sich alles um konservative Verfahren, Knorpeltherapien und Gelenkersatz. Und damit um die Frage, die viele Betroffene bewegt: Was hilft, damit Bewegung möglichst lange selbstverständlich bleibt?

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Matthias Blanke @Marc Hanson, @deposithphotos.com: @assumptionIII, @belahoche, @Wavebreakmedia, @focuspocusltd



Neben dem Arzt-Patienten-Seminar „Gelenksbeschwerden von Kopf bis Fuß“ am 13. Oktober, gibt es am 15. November von 10 bis 14 Uhr noch den „Tag der Orthopädie“ im Leopoldina bei freiem Eintritt, www.leopoldina-krankenhaus.com



Was viele nicht wissen: „Auch am Daumensattelgelenk können moderne Prothesen helfen“, erklärt Dr. Blanke. Der Eingriff sei teils ambulant möglich und viele Betroffene sind schon nach wenigen Tagen deutlich beschwerdeärmer.



Physio? Lies kurz weiter!

Kurz abhaken: Passt diese Stelle zu dir?

- ☐  Du bist **Physio**(m/w/d) aus Würzburg oder Umgebung?
- ☐  Du willst fair und vor allem leistungsabhängig bezahlt werden?
- ☐  Finanzierte Fort- und Weiterbildungen nach Bedarf und Zeit für eine gründliche Einarbeitung
- ☐  Du magst **aktive Therapie** und möchtest Patienten ganzheitlich und langfristig behandeln?
- ☐  Du willst eine familiäre Atmosphäre mit moderner und **aktiver Therapie**?

Therapie + Training
PhysioMindSoul
Praxis für ganzheitliche Gesundheit

3x Ja? Bewirb dich in
2 Minuten.



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@kikerikiii.de

Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter:innen der Redaktion: Pat Christ, Miriam Christof, Uschi Düring, Tim Förster,
Renate Freyisen, Jenifer Gabel, Elke Herbst, Nicole Oppelt, Julia Riese, Kay Rodegra,
Michaela Schneider, Fotos: Norbert Schmelz, Martina Weigel

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

Auflage pro Ausgabe: 10.000 Exemplare sowie Vertrieb über den Lesezirkel

Alle Terminankündigungen wie gemeldet und recherchiert. Der Terminkalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für Terminänderungen oder -verschiebungen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Ebenso keine Haftung übernimmt die Herausgeberin für getroffene Aussagen zitierter Quellen oder für O-Töne der Interviewpartnerinnen und -partner in Bezug auf die Gesundheit.

Foto: Hintergrund: @Pixabay.com

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.



Keine Angst vor der Narkose

Der Facharzt für Anästhesie Dr. Sven Klöhr erklärt, was moderne Anästhesie so sicher macht

Der 16. Oktober ist Weltanästhesietag. Er erinnert an die erste öffentlich vorgeführte Äthernarkose im Jahr 1846 und lenkt den Blick auf ein medizinisches Fachgebiet, das vielen Menschen bis heute Unbehagen bereitet. Denn die Vorstellung, während einer Operation die Kontrolle abzugeben, löst vielfach Angst aus. Dabei ist Narkose nicht gleich Narkose. „Es gibt verschiedene Formen: von der Allgemeinanästhesie über die Regionalanästhesie bis hin zur Lokalanästhesie“, erklärt der Leitende Oberarzt an der GKG Bamberg, Dr. Sven Klöhr. Bei regionalen Verfahren werden gezielt Nerven oder Körperregionen betäubt. „Heutzutage kann man die Nerven mit Ultraschall sehr gut darstellen und das Lokalanästhetikum entsprechend sicher an die richtige Stelle bringen“, so Dr. Klöhr. Die klassische Vollnarkose hingegen setzt sich meist aus drei Komponenten zusammen: Schlaf, Schmerzausschaltung und, abhängig vom Eingriff, Muskelentspannung. „Das sind die drei Hauptbestandteile einer Vollnarkose“, fasst der Facharzt für Anästhesie mit Schwerpunkt Intensivmedizin zusammen und verweist auf die Vorteile moderner Präparate: „Heutzutage haben wir Medikamente, die extrem kurz wirksam und gut verträglich sind“, betont er. Auch die lückenlose Überwachung mache eine Anästhesie heute sehr sicher. „Jede Patientin und jeder Patient wird überwacht. Unter anderem werden Herzfrequenz, Blutdruck und Sauerstoffsättigung gemessen“, erklärt Klöhr. Auch das Kohlendioxid in der Ausatemluft werde fortlaufend kontrolliert. In der Juraklinik wird außerdem die Narkostiefe

gemessen. „Der Patient wird engmaschig von uns überwacht“, betont der Arzt. Das Risiko, während einer Operation bewusst aufzuwachen, sei äußerst gering. Die hierzu existierenden aktuellen Daten des „Royal College of Anaesthetists“ nennen ungefähr fünf Fälle von Wachheit auf 100.000 Allgemeinanästhesien.¹ Sicherheit beginnt jedoch lange vor dem Eingriff. Im Aufklärungsgespräch fragt die Anästhesistin oder der Anästhesist Vorerkrankungen, frühere Narkoseerfahrungen, Allergien und Medikamente ab. „Am Tag des Narkosegesprächs lieber mal ein bisschen mehr Papier mitnehmen“, rät der Anästhesist. Dazu gehören Arztberichte, Befunde und ein vollständiger Medikationsplan, auch mit pflanzlichen Präparaten. Denn auch vermeintlich harmlose Mittel können die Anästhesie beeinflussen. „Ist doch pflanzlich, macht ja nichts. Das stimmt eben nicht immer“, stellt der erfahrene Mediziner klar. Ebenso wichtig sei es, „das zu befolgen, was die Narkoseärztin oder der Narkosearzt sagt“, etwa die Vorgaben zur Nüchternheit. Ebenso sollten ärztliche Hinweise zu Rauchen und Alkoholkonsum vor dem Eingriff beachtet werden. Ganz ohne mögliche Begleiterscheinungen kommt aber auch die moderne Narkose nicht aus. „Postoperative Übelkeit ist relativ häufig“, so der Arzt mit über 20-jähriger Berufserfahrung. Außerdem können nach einer Intubation Halsschmerzen oder Heiserkeit entstehen. Auch Schüttelfrost wegen intraoperativer Auskühlung sei möglich. All diese Nebenwirkungen gingen aber in der Regel schnell vorüber. Bei älteren Menschen kann nach einer Operation ein Delir

auftreten. „Das ist nicht nur die Narkose“, betont der Anästhesist. Vielmehr handle es sich um „eine multifaktorielle Angelegenheit“. Die fremde Umgebung, unbekannte Menschen, der chirurgische Eingriff und bestehende Erkrankungen könnten in der Summe dazu beitragen. Wichtig sei hier die Reorientierung: „Man spricht mit der Patientin oder dem Patienten, erzählt ihr oder ihm, wo sie oder er ist, welcher Tag heute ist und was operiert wurde.“ Auch Angehörige und vertraute Bilder könnten helfen. Übrigens: Mehrere Narkosen in kurzen Abständen seien mit den heutigen kurzwirksamen Medikamenten in der Regel kein Anlass zur Sorge. Entscheidend sei jedoch stets die individuelle medizinische Beurteilung. Die Anästhesistin oder der Anästhesist seien ständiger Begleiter. Sie oder er beurteile das individuelle Risiko, plane das passende Verfahren, überwache die Patientin oder den Patienten während der Operation, leite die Narkose aus und begleite im Aufwachraum. Dr. Klöhrs wichtigste Botschaft zum Weltanästhesietag lautet deshalb: „Vor einer Narkose muss man keine Angst haben.“

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Sven Klöhr @Christian Horn, @depositphotos.com: @Hybrid_graphics, @dmitryvbel, rambler.ru, KI generiert; Quelle: ¹ www.rcoa.ac.uk/sites/default/files/documents/2025-12/Risk-Awareness2024.pdf?utm_source=chatgpt.com



www.gkg-bamberg.de/klinik/juraklinik

„Während Äther einst die Narkose prägte, kommen heute unter anderem Propofol und moderne Inhalationsanästhetika zum Einsatz“, weiß Dr. Klöhr.

Nicht nur der Tod wird aufgeklärt

Obduktionen machen lediglich einen kleinen Teil der rechtsmedizinischen Arbeit aus.
Lebenslinie im Gespräch mit Professor Michael Bohnert

Der Computer sei sein Lieblingsinstrument, sagt Michael Bohnert und schmunzelt. Der Arzt muss deshalb schmunzeln, weil er weiß, dass man das nicht wirklich erwartet. Professor Michael Bohnert ist Rechtsmediziner. Von Rechtsmedizinerinnen und -medizinerinnen denkt man, dass sie ständig schrecklich zugerichtete Unfall- oder Gewaltopfer vor sich auf dem Seziertisch haben. Doch das stimmt nicht. „Wir haben pro Jahr rund 350 Obduktionen“, sagt der Vorstand des Instituts für Rechtsmedizin der Universität Würzburg. Das Einzugsgebiet des Instituts erstreckt sich über ganz Unterfranken. Aus diesem großen Areal kommt also im Durchschnitt nur etwas mehr als ein Toter pro Arbeitstag zu Michael Bohnert und seinem Team. Gerichtliche Obduktionen, erläutert der Professor, laufen nach einem vorgeschriebenen Schema ab: Der Schädel-, die Brust- und die Bauchhöhle werden geöffnet. Organe werden entnommen, nach einem bestimmten Schema präpariert und auf Veränderungen hin untersucht. Analysiert werden außerdem, je nach Sachverhalt, Proben von Blut, Urin, Mageninhalt und von Gallenflüssigkeit. Die ganze Prozedur dauert im Durchschnitt zwei Stunden. Manchmal wird etwas gefunden, was eindeutig

belegt: Da starb jemand nicht eines natürlichen Todes. Dass dies offenbar wird, kann für die Hinterbliebenen von großer Bedeutung sein. Bohnert denkt zum Beispiel an Unfall-opfer. Die können auch eineinhalb Jahre nach dem Unfall an Spätfolgen sterben. Doch eineinhalb Jahre später haben Leichenschauärztinnen und -ärzte den Unfall oft gar nicht mehr in Erinnerung. Dann wird „natürlicher Tod“ angekreuzt. Teilweise mit gravierenden finanziellen Folgen für die Angehörigen, die dadurch nichts von der Unfallversicherung erhalten. „Bundesweit gehen Angehörigen dadurch wohl mehrere Millionen Euro durch die Lappen“, sagt der Arzt. Anders als seine Kolleginnen und Kollegen in der Augen- oder Frauenklinik hat es Bohnert jedoch meistens mit Akten zu tun. Jedes Jahr fallen ungefähr 700 reine Aktengutachten an, zum Beispiel in Bezug auf Fahrtüchtigkeit.

Rund 150 Mal werden, nach Aktenlage, Gutachten zur Verletzungsbeurteilung zwecks Schmerzensgeld gestellt. Das Team befasst sich außerdem jährlich mit mehr als 150 Vaterschaftsanalysen. Einige hunderte Male werden Blut oder

Urin im Auftrag der Polizei auf Drogen oder Alkohol im Straßenverkehr untersucht. Wenig bekannt ist, dass Opfer von häuslicher Gewalt in der Würzburger Rechtsmedizin Unterstützung erhalten. „Wir untersuchen bis zu 200 Gewaltopfer im Jahr“, berichtet Professor Bohnert. Dieses

Arbeitsfeld nehme zu. Und zwar dadurch, dass die vertrauliche Spurensicherung seit letztem Jahr als Krankenkassenleistung übernommen wird. „Kommt ein Gewaltopfer zu uns, schauen wir die Person von oben bis unten an, wir dokumentieren Verletzungen fotografisch und indem wir sie beschreiben“, erläutert Michael Bohnert. Die Befunde werden aufbewahrt. In der Hoffnung, dass das Opfer irgendwann den Mörder findet, den Täter anzuzeigen. Pat Christ

Fotos: Professor Bohnert @Pat Christ, @depositphotos.com: @sbartsmedia, @karich, @shirotie, @PantherMediaSeller, @Jat306, @NewAfrica

www.med.uni-wuerzburg.de/rechtsmedizin

Um größtmögliche Sicherheit über die Ursache eines Todesfalls zu haben, müsse sorgfältig analysiert und obduziert werden, so der Würzburger Rechtsmediziner Professor Michael Bohnert.

Ihre Bewegung. Ihr Ziel. Unsere Expertise.

Sportphysiotherapie auf höchstem Niveau –
für alle die sich gerne bewegen.



PREDIA

Sport & Gesundheitszentrum

Schweinfurter Str. 7 · 97080 Würzburg
im **ROVUM** /medicum, 3. Stock

Tel. (0931) 80496-0 · Fax (0931) 80496-21
info@predia.com · predia.com

@predia.sportundgesundheitszentrum
 @prediawuerzburg



Die falsche Kurve

Kniechirurg und Sporttraumatologe Dr. Thomas Krause über Skiverletzungen

Der Schnee ist am Nachmittag schwerer geworden. Die Kräfte und die Konzentration haben nachgelassen. Nur noch ein letzter Schwung ... Und dann passiert es: Der Ski verhakt sich, der Fuß bleibt stehen, der Körper dreht weiter. Ein kurzer Schmerz schießt durchs Knie und plötzlich ist der Skitag vorbei. Dem Chefarzt im Fachklinikum Mainschleife in Volkach, Dr. Thomas Krause, ist dieser Unfallmechanismus nur allzu vertraut. „Da braucht es gar nicht viel“, weiß der Spezialist, selbst passionierter Skifahrer. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit Zusatzbezeichnung Sportmedizin ist zertifizierter Kniechirurg der Deutschen Kniegesellschaft und betreut zudem die U23-Frauen-Nationalmannschaft des DFB. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Verletzungen des Kniegelenks. Beim Skifahren trifft es besonders häufig das vordere Kreuzband, aber auch Innenband und Meniskus können Schaden nehmen. Der Grund liegt nicht zuletzt im Skischuh. Fuß und Sprunggelenk sind darin fest eingebunden. „Die erste Drehbewegung, die dann erfolgt, ist im Knie“, erklärt Dr. Krause. Besonders ungünstig sei es, wenn das Knie nach innen kippt und sich Unterschenkel und Fuß gleichzeitig nach außen drehen. Dafür brauche es weder eine schwarze Piste noch hohes Tempo. „Schon eine unglückliche Verdrehung beim Warten am Lift kann ausreichen.“ Starke Schmerzen, eine rasch auftretende Schwellung, eingeschränkte Belastbarkeit oder das Gefühl, dass im Knie etwas gerissen oder verrutscht ist, sollten unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Doch nicht jede Verletzung bedeutet automatisch eine Operation. „Ich bin bei Indikationen sehr streng“, betont Dr. Krause. Entscheidend seien Art und Ausmaß der Verletzung sowie die Stabilität des Gelenks. Beim Kreuzband allerdings führe der Weg häufiger in den Operationsaal, vor allem bei deutlicher Instabilität oder Begleitverletzungen. Der Arzt vergleicht das Band treffend mit einer Türangel: Fehle sie, kann die Muskulatur zwar einen Teil der Stabilisierung übernehmen, aber nicht dauerhaft jede Bewegung auffangen. Bleibe das Knie

instabil, können Meniskus und Knorpel zusätzlich geschädigt werden. Für ihn als erfahrenen Operateur gilt: „Ich muss es besser machen als das, was jetzt aktuell ist.“ Er sagt aber auch: „Wer seit Jahren mit einem gerissenen Kreuzband stabil und beschwerdefrei lebt, muss deshalb nicht zwangsläufig operiert werden.“ Nach einer Kreuzbandoperation seien zunächst Geduld und Mitarbeit gefragt. Rund vier Wochen werden Gehstützen benötigt, häufig etwa sechs Wochen eine Orthese. Bis zur Rückkehr zu Sportarten wie Skifahren, Fußball oder Handball nennt er einen deutlich längeren Zeitraum: „Dann sprechen wir von etwa sechs bis neun Monaten.“ Eine gewissenhafte Rehabilitation sei dabei entscheidend. „20 Minuten Krankengymnastik pro Woche bringen keine Wende.“ Patientinnen und Patienten müssten selbst aktiv mitarbeiten. Doch das Ergebnis sei bei so gut wie allen hervorragend. Noch lieber wäre es dem Knieexperten allerdings, wenn es gar nicht erst zur Verletzung käme. „Das Wichtigste ist die Prophylaxe.“ Dazu gehören kräftige Bein- und Rumpfmuskeln, Beweglichkeit

und eine gute Vorbereitung auf die Skisaison. Gezieltes Training sei „extrem wichtig“. Das unterstreicht auch eine aktuelle Übersichtsarbeit¹ aus dem Jahr 2025. Die Auswertung von 27 Studien zeigt, dass unter anderem eine geringe körperliche Fitness, mangelndes Fahrkönnen, Risikoverhalten sowie ungünstig eingestellte Bindungen das Risiko für einen Kreuzbandriss beim alpinen Skifahren erhöhen können. Auch die Schneeverhältnisse spielen eine Rolle. Ebenso entscheidend ist aber auch das eigene Verhalten. Wer müde wird, sollte eine Pause machen. Und wer merkt, dass Kraft und Konzentration nachlassen, sollte den letzten Schwung lieber auslassen. Denn manchmal entscheidet genau dieser darüber, ob der Tag beim Après-Ski endet oder in der Notaufnahme am Urlaubsort.

Nicole Oppelt

Fotos: ©depositphotos.com: @belchonock, @Candy-BoxImages; Quelle: ¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40744398/>



www.fachklinikum-mainschleife.de

Gesünder Leben durch SERVE



Ich, und so erlaube ich meine Rezension über das in der Ich- und Wir-Form geschriebene Buch der aus den Medien bekannten Autoren zu beginnen, war sehr gespannt über die männerbezogene Umsetzung des Buchtitels. Froböse, der ehemalige Spitzensportler und Uni-Professor der Sporthochschule Köln, und der Journalist und Sportmoderator Großmann haben es geschafft, mich schon beim LeseEinstieg neugierig zu machen. Inhaltlich gibt es viele anatomische Vergleiche zum weiblichen Geschlecht, das macht das Buch natürlich auch für Frauen gleichermaßen interessant. Regelmäßig wechselt der Schreibstil von der Erzählform und der direkten Anrede des Lesers in ein gesundheitsmedizinisches Sachbuch, was mich manchmal dazu veranlasste, eine Textpassage zweimal zu lesen oder gar Randnotizen zu machen. Am Ende ist der Code geknackt, nämlich: SERVE – auf geht's zum gesünderen Leben. Sport, Ernährung, Regeneration, Vorsorge, Einstellung. Die Autoren verstehen es, ohne den erhobenen Zeigefinger zu heben und ohne einem die Freude im Alltag zu nehmen, den Mann, im übrigen jeden Alters, davon zu überzeugen, sein Leben etwas achtsamer zu gestalten, oder zumindest einen Anstoß dafür zu geben. Kay Rodegra



Prof. Dr. Ingo Froböse, Peter Großmann: Der Männer-Gesundheitscode: Lebenslang fit und voller Energie. Alles zu: Bauchfett, Muskelabbau, Midlife Crisis, Libido & Co, Südwest Verlag, München 2025, ISBN: 978-37517103556, Preis: 20 Euro, www.penguin.de

Fuß und Sprunggelenk



Dr. med.
Volker Ertl
Ärztlicher Direktor,
Chefarzt



Dr. med.
Christina Vierhailig
Oberärztin, Leitung
FAZ Volkach



Dr. med.
Stephan Forster
Chefarzt



Dr. med.
Stefan Feiler
Oberarzt

Ästhetik



Claudia Sudik
Ästhetische Ledermassagen
Ästhetik

Anästhesie



Dr. med.
Wolfgang Ottremba
Chefarzt, stellv.
ärztlicher Leiter



Dr. med.
Stefan Schlereth
Oberarzt



Kristina Denning
Oberärztin



Dr. med.
Dirk Ziegler
Chefarzt

Hand, Ellenbogen & Schulter



Dr. med.
Dirk Ziegler
Chefarzt



Dr. med.
Thomas Krause
Chefarzt

Knie & Sportorthopädie



Stefania Djelek
Oberärztin



Dr. med.
Peter Lembach
Oberarzt



Dr. med.
Jochen Saltin
Oberarzt

Minimalinvasive Allgemeinchirurgie



Dr. med.
Hartmut Roth
Oberarzt



Dr. med.
Thomas Steppat
Facharzt



**Weiterempfehlung:
Überdurchschnittlich
94%**

9-prozent größte Befriedigung von
Krankenhauspatienten
Weiterempfehlungszahl 94 Prozent
(Bundesdurchschnitt: 81 %)
Quelle: www.kaiserslautern.de

Druck aus: In welchem Maße Patienten
das Krankenhaus von beiden Eltern / (wie
besten Freund) weiterempfehlen würden.
Je höher der Prozentsatz, desto besser.



Unser kompetentes Ärzteteam ist immer für Sie da!

Wir sind Ihre Anlaufstelle für Probleme rund um den Bewegungsapparat
sowie für ausgewählte chirurgische Fragestellungen.

In unseren Facharztzentren und der Klinik betreuen wir Sie rund um die
Uhr ambulant oder stationär.

Diagnose, Therapie und Nachsorge erfolgen bei uns aus einer Hand bei
Ihrer persönlichen Fachärztin oder Facharzt.

Fachklinikum Mainschleife

Schaubmühlstraße 2
97332 Volkach
Tel: 09381 404-0

Facharztzentrum Volkach

Schaubmühlstraße 2
97332 Volkach
Tel: 09381 404-0

Facharztzentrum Würzburg

Schweinfurter Straße 11
97080 Würzburg
Tel: 0931 99114-770

Facharztzentrum Schweinfurt

Reßmark 3
97421 Schweinfurt
Tel: 09721 282 100

Fachklinikum Mainschleife

Rindenmedizin neu gedacht

Eunike Grahofer gräbt in der Arnika-Akademie vergessenes Waldwissen aus

Sie schützt den Baum vor Wind, Wetter und Verletzungen und spielte früher auch in der Volksmedizin eine wichtige Rolle. Beim Tagesseminar am 27. Februar 2027 in der Arnika-Akademie Teuschnitz zeigt Bestsellerautorin und Kräuterpädagogin Eunike Grahofer, wie sich überliefertes Wissen über Baum- und Strauchrinden heute wieder nutzen lässt. Knochenrichter und Holzknechte verwendeten Rinden unter anderem bei Wunden, Schwellungen, Zerrungen und überanstrengten Muskeln. Hebammen griffen bei Hautproblemen kleiner Kinder darauf zurück. Rinden dienten zudem als Lebensmittel und Gewürz. Sie ist überzeugt: „Wir können mit dem alten Wissen unser modernes Leben ungemein bereichern.“ Für die Hausapotheke nennt sie unter anderem Birke,

Weide, Eiche, Buche, Linde, Tanne und Fichte. Birkenrinde lässt sich mit Zimt zu einem aromatischen Getränk kochen, ein Wasserauszug verschiedener Rinden kann dem Badewasser zugesetzt werden. Auch bei Insektentischen kamen Rinden früher zum Einsatz. „Bei kleinen Wehwehchen können wir uns mit Rinden schnell selbst helfen“, so die Expertin. Entscheidend sei der richtige Umgang mit den Bäumen. Verwendet werden vor allem Rinden abgeschnittener oder durch Unwetter abgebrochener Äste ... keinesfalls von in Saft und Kraft stehenden Bäumen. Im Seminar lernen die Teilnehmenden die traditionelle Rindenmedizin der „Boalrichter“ (Einrenker), Holzknechte und Hebammen kennen und stellen unter anderem Tinkturen, Oxymele, Öle, Salben, Wundauflagen und Wickel her. Nicole Oppelt

Fotos: KI generiert, ©depositphotos.com: @catalin205, @max5128, @Alexandri, @spline_x, @PalyOleg.gmail.com, @fnagel.t-online.de, @leinjke@gmail.com

„Der Spruch ‚Rosenrinde für die Braut, bringt ihr eine schöne Haut‘ erzählt von der Verwendung zur Hautpflege“, so Eunike Grahofer. Hierzu werde die Rinde mit heißem Wasser übergossen, zehn Minuten ziehen gelassen, abgeseiht, ausgekühlt und damit das Gesicht gewaschen.

 www.arnika-akademie.com

8-Punkte-Notfallplan

„Angst und Bammel, Grausen und Furcht schwächen Menschen durch und durch“, schreibt Professor Dietrich Grönemeyer. „Dann folgen die körperlichen Symptome: Das Immunsystem macht schlapp, der Rücken, das Herz, der Magen.“ Menschen in Stress und Angst erlebe er seit mehr als 30 Jahren tagtäglich in seiner medizinischen Praxis. In seinem Ende 2024 erschienenen Buch „Leben ohne Angst“ erklärt er, warum und wovor wir Angst haben und wie wir uns physisch und psychisch dagegen wappnen können. Der Arzt und Wissenschaftler gibt praktische Tipps für Leichtigkeit und Lebensfreude, darunter etwa ein „8-Punkte-Notfallplan“ für verschiedene Situationen. Menschen, die etwa von diffuser oder plötzlicher Angst betroffen sind, sollten langsam und tief in den Bauch ein- und ausatmen, singen oder summen oder einfach den Fokus ändern. Auch das Reizen der Sinne etwa durch kaltes Wasser könne helfen, ebenso die Spannung herunterfahren durch Treppensteigen oder mit den Armen rudern. Das Massieren der Ohren, um den Parasympathikus anzuregen sei ebenfalls hilfreich. Ein sicherer Ort und natürlich reden mit einer vertrauten Person würden ihr Übriges tun. Nicole Oppelt

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: Leben ohne Angst. Wie wir in schwierigen Zeiten innere Stärke und Zuversicht finden, Ludwig Verlag, München 2024, ISBN: 978-3-453-28168-4, Preis: 22 Euro, www.ludwig-verlag.de





Mikrobiom & das Altern

Vor allem im Darm, aber auch auf der Haut und auf anderen Körperregionen leben Milliarden von Mikroorganismen, die von zentraler Bedeutung für uns sind. Diese Lebensgemeinschaft nennt man „Mikrobiom“. Wie ein Forschungsteam unter der Leitung von Professor Christoph Kaleta der Medizinischen Fakultät der Universität Kiel und Dr. Christiane Frahm vom Universitätsklinikum Jena herausfand, beeinflusst das Mikrobiom unser Altern, da sich im Lauf des Lebens die Stoffwechselaktivität der Darmbakterien zu Ungunsten des Wirts verändert. Die Auswertung von tierexperimentellen Daten und Computermodellen habe ergeben, so Frahm, dass der lebenslange und wiederholte Transfer von Mikrobiota-Material von jungen auf alte Mäuse altersbedingte Prozesse verbessern könne. Die Ergebnisse der Studien belegen, dass das Mikrobiom eine Schlüsselrolle für altersbedingte Veränderungen im Wirt spiele. „Wir untersuchen nun, wie wir altersbedingte Veränderungen im Mikrobiom gezielt umkehren können“, erklärt Kaleta. Erste Studien mit bestimmten Nahrungszusätzen deuten darauf hin, dass eine dahingehende Beeinflussung des Mikrobioms tatsächlich möglich ist. sky, Fotos: @depositphotos.com: @BiancoBlue, @ovocheva; Quelle: <https://doi.org/10.1038/s41564-025-01959-z>, <https://doi.org/10.1186/s40168-025-02089-8>

Klinik am Steigerwald: Die Spezialisten für chronische Krankheiten

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren helfen bei:

- Polyneuropathie und Restless-Legs-Syndrom
- Post-Covid und Erschöpfung (ME/CFS)
- Fibromyalgie und Rheuma
- Rückenschmerzen
- Chronischen Darmentzündungen
- Migräne und Schmerzerkrankungen
- 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. Silke Gerland bei der chinesischen Pulsdiagnose

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 Fragebogen aus (QR-Code scannen) oder unter:

www.tcmklinik.de

Klinik am Steigerwald, 97447 Gerolzhofen

Tel. 0 93 82 / 949 - 0

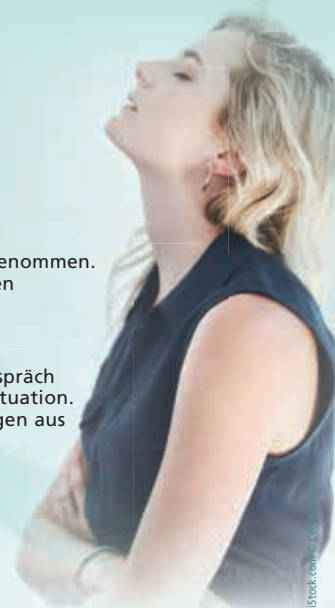
info@tcmklinik.de

30
JAHRE

KLINIK
AM STEIGERWALD



erfahren, empathisch, kompetent



Buchtipp:

Dr. Christian Schmincke, Klinikgründer
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





Wenn Gift zu Medizin wird

Apotheker Michael Dickmeis erklärt, warum Fingerhut, Tollkirsche oder Eisenhut heilen können, aber nicht in die Hausapotheke gehören

Giftpflanzen faszinieren, weil sie beides in sich tragen: Gefahr und pharmakologisches Potenzial. Apotheker Michael Dickmeis, Inhaber der Sonnen-Apotheken in Würzburg und Kürnach, bringt es auf den Punkt: „Was ein Gift ist, bestimmt die Dosis.“ Pflanzen seien nicht per se gut oder böse. Entscheidend sei, welche Inhaltsstoffe sie enthalten und was diese im Körper auslösen. „Im ganz schlechten Fall bringen sie Herz oder Nervensystem aus dem Takt“, sagt Dickmeis. Dann könne es lebensgefährlich werden. Dass ausgerechnet solche Pflanzen Arzneygeschichte geschrieben haben, sei kein Widerspruch. Die Tollkirsche etwa enthält Atropin. Der Stoff weitet die Pupillen, spielte historisch in der Augenheilkunde eine Rolle und ist bis heute medizinisch bedeutsam. „Atropin ist von der WHO als unverzichtbares Arzneimittel eingestuft“, erklärt der Pharmazeut. Eingesetzt werde es unter anderem in der Notfallmedizin, bei bestimmten Herzrhythmusstörungen und als Antidot bei Vergiftungen. Auch der Fingerhut bleibe ein Klassiker. „Seine Digitalis-Glykoside können bei Herzschwäche oder bestimmten Rhythmusstörungen helfen“, so Dickmeis. Doch gerade hier zeige sich, wie schmal der Grat ist. „Zu wenig hilft nichts und zu viel ist schädlich“. Deshalb brauche es Blutspiegelkontrollen und ärztliche Steuerung. „Dieses Drug Monitoring

ist wirklich essenziell.“ Ähnlich verhalte es sich mit der Herbstzeitlose. Ihr Inhaltsstoff Colchicin werde noch bei Gichtanfällen eingesetzt, hat aber an Bedeutung verloren, weil heute besser vorgebeugt werden kann. „Die Eibe wiederum liefert mit den Taxanen wichtige Impulse für die Krebstherapie. Nicht als Tee, nicht als Gartenexperiment, sondern als isolierter und weiterentwickelter Arzneistoff!“ Bei Eisenhut wird Dickmeis besonders deutlich. Er zählt ihn „zu den giftigsten Pflanzen Europas“. Alle Pflanzenteile seien giftig, teils schon bei Hautkontakt problematisch. Wer Kinder im Haus oder Garten spielen lässt, sollte Eisenhut konsequent meiden. Für alle, die sich für Pflanzenheilkunde interessieren, zieht Dickmeis eine klare Grenze: Giftpflanzen seien nichts für den Selbstversuch oder die Hausapotheke. „Es gibt überhaupt keine Möglichkeit, festzustellen, wie hoch der Gehalt an Toxinen ist“, warnt der erfahrene Apotheker. In der rationalen Phytotherapie würden Extrakte standardisiert, analysiert und dosiert. Selbst gesammelte Blätter, Samen, Beeren oder Wurzeln seien unkalkulierbar. Seine Ansage: „Alle diese Dinge haben im Selbstanbau, frisch gepflückt und getrocknet, überhaupt keinen Platz.“ Besonders häufig passieren Vergiftungen nicht aus Absicht, sondern durch Verwechslung. Maiglöckchen statt Bärlauch sei der Klassiker. Auch Eibe,

Eisenhut, Engelstropfen oder Herbstzeitlose begegnen Familien im Garten, auf Wiesen oder beim Spaziergang. Erste Warnzeichen können Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Atemnot sein. Bei Kindern gelte besondere Vorsicht. Wer den Verdacht hat, dass Pflanzenteile gegessen wurden, Giftinformationszentrale anrufen und bei Atemnot, Herzrasen oder schweren Symptomen sofort die 112 wählen. Denn bei Giftpflanzen gilt mehr denn je: Medizin beginnt dort, wo Wissen, Kontrolle und Dosierung zusammenkommen. Alles andere ist ein unkalkulierbares Risiko.

Nicole Oppelt

Fotos: M. Dickmeis @N. Oppelt, KI generiert, @depositphotos.com: @Lyudmila_Lucienne, @goldenshrimp



www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

Viele Giftpflanzen schützen sich mit starken Inhaltsstoffen vor Fraßfeinden. Genau diese Abwehrstoffe machten sie für die Arzneimittelforschung interessant. Das gilt auch heute noch, etwa bei der Suche nach neuen Wirkstoffen aus Naturstoffen.



GIETIS



Schinkenwurzel für intakte Haut

Die Nachtkerze ist Heilpflanze des Jahres 2026.

Man kann sie zu Wildreis essen oder in die Suppe tun: Die herzhaft-süßliche Wurzel der Nachtkerze, sagen Fans der Pflanze, erinnert an rohen Schinken. Die „*Oenothera biennis*“, wie die Gemeine Nachtkerze von der Wissenschaft genannt wird, schmeckt jedoch nicht nur lecker. Sie habe auch Potenzial für die Gesundheit. Aus diesem Grund kürte sie der „Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim“ zur Heilpflanze des Jahres 2026. Während etwa die Brennnessel rein optisch als nicht sonderlich vorzeigbar gilt, fasziniert die Nachtkerze durch ihre leuchtend gelben Blüten. Die Pflanze habe es aber auch in sich. Das entdeckten Würzburger Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler bereits in den Achtzigerjahren. Das aus ihren Samen gewonnene Öl enthält demnach Gamma-Linolensäure. Insgesamt besteht das Öl der „*Oenothera biennis*“ bis zu 75 Prozent aus essentieller Linol- und bis zu zwölf Prozent aus Gamma-Linolensäure. Beide Fettsäuren werden als mehrfach ungesättigt bezeichnet und gehören den Omega-6-Fettsäuren an. Auch Weizen oder Sonnenblume zum Beispiel enthalten die für die Haut so wichtige Linolsäure. Das aus der Nachtkerze gewonnene Öl bietet jedoch eine ungewöhnliche Komposition mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Aufgrund ihres chemischen Aufbaus seien diese besonders reaktionsfreudig am Stoffwechsel beteiligt, so die Würzburger Forschenden. Vor allem Gamma-Linolensäure ist für die Funktion und Regeneration der Haut wichtig. Bei Schuppung, Hautirritationen und Hauttrockenheit sei eine Kombination aus innerlicher und äußerlicher Anwendung der Nachtkerze sinnvoll. Insgesamt birgt die im Volksmund einst „Schinkenwurzel“ genannte Pflanze viele kostbare Inhaltsstoffe, als da sind Flavonoide, Vitamin E sowie Schleim- und Gerbstoffe. Was sie genau enthält und wie die Inhaltsstoffe interagieren, müsste noch intensiver erforscht werden. Gewonnen wird das Nachtkerzenöl durch Kaltpressung der Samen. Für ein Gramm Öl sind rund 20.000 Samen nötig. Weil in einer Fruchtkapsel nur ungefähr 200 Samen stecken, kosten die Fläschchen und Kapseln so viel. Inzwischen liegen jahrzehntelange Erfahrungen mit der Nachtkerze vor, weshalb die Europäische Arzneimittelagentur anerkennt, dass Nachtkerzenöl bei juckender, trockener Haut innerlich wie äußerlich hilft. Sie benennt konkret die Arten „*Oenothera biennis*“ und „*Oenothera lamarckiana*“. Arzneimittel mit Nachtkerzenöl sollten nach Empfehlung der Agentur allerdings erst ab einem Lebensalter von zwölf Jahren angewendet werden, da Nebenwirkungen nicht völlig ausgeschlossen seien. Zu den Nebenwirkungen zählen Magen-Darm-Beschwerden wie Verdauungsstörungen oder Übelkeit sowie allergische Reaktionen. Pat Christ, Foto: @depositphotos.com/@vmargineanu



www.nhv-theophrastus.de



IHK-Zertifikatslehrgänge zum Praktiker*in für Pflanzenheilkunde

Lust auf mehr Wissen, Natur und Inspiration?

Entdecken Sie weitere spannende Lehrgänge, Workshops und Veranstaltungen unter www.arnika-akademie.com

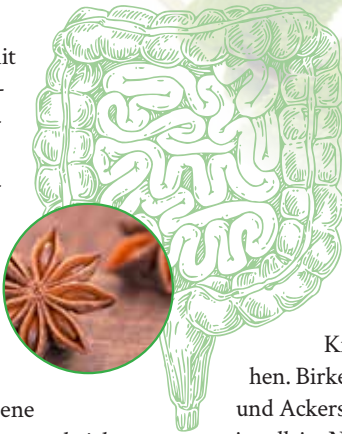
ARNIKAAKADEMIE | Schulstraße 5 | 96358 Teuschnitz



Die Pflege der inneren Landschaft

Kräuter-Expertin Romina Höchner über Teemischungen für alle Organe des Körpers

Unser Körper lässt sich mit einer Landschaft vergleichen. Da gibt es stille Quellen, weit verzweigte Flüsse, schützende Hecken, fruchtbare Böden und blühende Gärten. In der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) stehen die Organe daher nicht nur für körperliche Aufgaben. Ihnen werden auch eigene Energien und Bedürfnisse zugeschrieben. „Heilpflanzen begleiten diese inneren Landschaften seit Jahrhunderten und laden dazu ein, achtsamer mit dem Körper umzugehen“, sagt Romina Höchner, Inhaberin des Würzburger Kräuterladens „Kraut Allerliebste“. Das Herz gleiche dabei einem warmen Rosengarten. Es stehe in der TEM für Lebensfreude, innere Ausgeglichenheit und Wärme. Weißdorn, Melisse, Rosenblüten, Mistel und Herzgespann gehören zu den Pflanzen, die traditionell dem Herzen zugeschrieben werden. „Sie laden dazu ein, einen Moment langsamer zu werden und den Alltag für eine Tasse Tee hinter sich zu lassen“, so die Fachfrau. Die Leber beschreibt Romina Höchner als „Wald der Wandlung“. Sie verwandele, speichere und sortiere. Mariendistel, Löwenzahn, Artischocke und Schafgarbe zählen zu den klassischen Leberpflanzen. Vor allem ihre Bitterstoffe



werden seit Jahrhunderten geschätzt und gehören zu den Klassikern jeder Leberteemischung.“ Auch Nieren und Blase bilden eine gemeinsame Landschaft. Die Nieren gleichen stillen Quellen, die den Flüssigkeitshaushalt regulieren und in der TEM für Kraftreserven und Balance stehen. Birkenblätter, Goldrute, Brennnessel und Ackerschachtelhalm fänden sich traditionell in Nieren- und Blasentees. Zu den klassischen Blasenkräutern gehört außerdem die Hauhechelwurzel. Die Lunge hingegen sei der Wald. Durchatmen sei hier angesagt. „Mit jedem Atemzug schenkt die Lunge unserem Leben Rhythmus“, sagt Höchner. Thymian, Spitzwegerich, Lungenkraut, Königskerze, Malve und Lindenblüten werden besonders in der kalten Jahreszeit für Teemischungen verwendet. Magen und Darm bildeten unsere verdauende Mitte. Der Magen sei der achtsame Kessel, in dem nicht nur Speisen, sondern oft auch Erlebnisse verarbeitet werden. Kamille, Melisse, Kalmus, Käsepappel, Tausendgüldenkraut und Wermut gelten als klassische Magenkräuter. „Im Darm entscheidet sich, was der Körper aufnehmen darf und was wieder gehen kann.“ Fenchel, Anis, Kümmel, Kamille und Pfefferminze begleiten den Bauch traditionell nach typischen Mahlzeiten. Auch Geist und Nervensystem brauchen Ruhe. Lavendel, Melisse, Passionsblume, Rose, Hopfen und Baldrian werden als Abendtee oder in unruhigen Zeiten geschätzt. Sie erinnern daran, dass



Teetrinken mehr sein kann als die Aufnahme von Pflanzenstoffen. Entscheidend sei aber nicht allein die Mischung. Es gehe darum, die Signale des eigenen Körpers wieder wahrzunehmen: Wo zeigt sich Enge? Wo entsteht Müdigkeit? Wo fühlen wir Hitze, Schwere oder Unruhe? Wer achtsam hinspürt, entwickle mit der Zeit ein persönliches Verständnis für die eigenen Bedürfnisse. Dabei gebe es nicht die eine richtige Teemischung. „Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte und seine eigene Balance mit. Tee kann eine Einladung sein, innezuhalten, den Duft der Kräuter wahrzunehmen und sich selbst wieder ein Stück näherzukommen.“ Und auf diese Weise seine innere Landschaft zu pflegen.



Nicole Oppelt

Fotos: Romina Höchner ©Marcel Gollin, ©depositphotos.com: @Kseniakr, @coramueller, @scis65, @1980monako, @PantherMediaSeller, @dulsita, @rbiedermann, @nilovsergei, @rose4, @alenalihacheva

 www.krautallerliebste.de

„Vielleicht ist genau das die größte Kraft der Heilpflanzen: Sie schenken uns nicht nur ihre wertvollen Inhaltsstoffe, sondern erinnern uns auch daran, achtsam mit uns selbst umzugehen“, sagt Romina Höchner. „Seit über 90 Jahren beschäftigen wir uns im Kräuterladen mit der traditionellen europäischen Pflanzenheilkunde. In dieser Zeit sind viele eigene Teemischungen für die unterschiedlichsten inneren Landschaften entstanden.“



Schmerz als Hilferuf des Körpers

Die Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin, Dr. Silke Gerland, über Rückenschmerzen

„Der Schmerz ist der große Lehrer der Menschen“, schrieb einst die österreichische Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach. Wer unter Rückenschmerzen leidet, würde auf diese Lektion gerne verzichten. Hinzu kommt die Sorge: Was, wenn etwas Ernstes dahintersteckt? Nicht immer liefern Röntgenbild oder MRT eine eindeutige Antwort. „Der subjektive Schmerz und der objektive Befund stimmen oft nicht überein“, erklärt Dr. Silke Gerland, Ärztliche Leiterin der Klinik am Steigerwald. Manchmal zeigten die Aufnahmen Veränderungen, die gar nicht zu den Beschwerden passen. „Dann kann man so lange therapieren, wie man will. Das eigentliche Problem wird nicht behandelt, sondern nur ein Befund.“ Deshalb betrachten die Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie und ihr Team nicht nur Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln. Sie fragen nach Ernährung, Verdauung, Schlaf, früheren Infekten, Medikamenten und seelischen Belastungen. Denn auch Stress kann sich schmerzhaft bemerkbar machen. Nicht umsonst sprechen wir davon, dass etwas auf unseren Schultern lastet oder uns die Angst im Nacken sitzt. Anhaltende Anspannung führt zu körperlicher Reaktion. Muskeln verhärten sich, Stoffwechselprodukte sammeln sich an, Entzündungen entstehen. Der Schmerz sei dann „ein Hilferuf des Körpers“, sagt Dr. Gerland. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) können selbst nicht richtig ausgeheilte Infekte eine Rolle spielen. Ein produktiver Schnupfen oder Husten sei zunächst ein Zeichen dafür, dass sich der Körper an der Oberfläche wehrt. Wird diese Reaktion immer wieder unterdrückt, könne sich ein anderer „Schauplatz“ eröffnen. „Das kann die Blase, der Rücken oder auch das Knie sein“, so die Fachärztin. Akute Schmerzen, betont sie, müssen dennoch gelindert werden.

Ziel sei jedoch, Schmerzmittel möglichst bald wieder zu reduzieren und zeitgleich nach den Ursachen zu suchen. Zum Behandlungsspektrum in der Klinik am Steigerwald gehören daher unter anderem Physiotherapie, Akupunktur, Moxibustion, Physiotherapie (zum Beispiel Tuina, Shiatsu etc.) und insbesondere individuell abgestimmte chinesische Arzneirezepturen. Welche Methode geeignet sei, entscheidet sich nach Diagnose und persönlichem Empfinden. Eine Operation könne notwendig werden, insbesondere bei Lähmungen, deutlichem Kraftverlust oder Störungen der Blasen- und Darmkontrolle. Zugleich rät Dr. Gerland dazu, vor einem Eingriff die konservativen Möglichkeiten auszuschöpfen: „Es ist nicht so, dass wir jeden von seinen Schmerzen befreien können.“ Eine Operation sollte aber nicht der erste Ausweg sein. Wer eine Weile unter Rückenschmerzen leidet, gerät leicht in einen Teufelskreis. Aus der Angst vor dem nächsten Schmerz resultiert weniger Bewegung, eine Schonhaltung wird eingenommen und der Mensch wird immer unbeweglicher. Dabei müsse es kein Leistungssport sein, um dem entgegenzutreten. „Allein spazieren gehen ist oftmals der Gamechanger“, sagt Dr. Gerland. Auch Radfahren, Qigong, Psychotonik – eine Form der Atem- und Bewegungstherapie des deutschen Arztes Dr. Volkmar Glaser – können helfen. Wichtig sei, den Körper nicht zu überfordern und regelmäßig weiterzumachen. So kehren nicht nur Beweglichkeit und Kraft zurück, sondern auch das Vertrauen in den eigenen Rücken. Bleiben die Schmerzen trotz Wärme und vorsichtiger Bewegung bestehen, empfiehlt Dr. Gerland nach drei bis sieben Tagen eine ärztliche Abklärung. Bei Lähmungen, Taubheitsgefühlen oder Problemen mit Blase und Darm gilt dagegen: nicht abwarten. Doch am besten lässt man es gar nicht so weit kommen: Zur Vorbeugung rät Dr. Gerland zu regelmäßiger, maßvoller Bewegung und einem bewussten Lebensstil. Geeignet seien etwa Spaziergänge, Radfahren, Qigong oder Taiji, möglichst als Verbindung aus Muskelaufbau, Gleichgewicht und Entspannung. Ebenso wichtig seien ein gesundes Gewicht, eine gute Darmfunktion, ausreichend Erholung und vollständig ausgeheilte Infekte. So wird der Schmerz tatsächlich zum Lehrer, indem er aufmerksam macht, genauer hinzusehen und dem Körper zuzuhören.

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Silke Gerland ©Klinik am Steigerwald, KI generiert, @depositphotos.com: @VitalikRadko @IgorVetushko, @Wavebreakmedia



www.tcmklinik.de

Warum habe ich „Rücken“? Für Dr. Silke Gerland zählt immer das Zusammenspiel aus Bildgebung, körperlicher Untersuchung und tatsächlich geschilderten Symptomen.

Gesundheitskalender

1. Oktober 2026 bis 31. März 2027

REGELMÄSSIGE TERMINE

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

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

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

Jeden letzten Do im Monat, 14.30 Uhr
Demenzstammtisch
 Schloss Werneck, Balthasar-Neumann-Platz 1, Werneck

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

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

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

Staatstheater Meiningen
 Spielplan: www.staatstheater-meiningen.de

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

Yoga- und Pilateskurse
 PhysioMindSoul, www.physio-mindsoul.de

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

3.10.26, 13.30 bis 15 Uhr und 15.30 bis 17 Uhr
Türen auf mit der Maus – Stille und Staunen für Kinder ab 6 Jahren
 Benediktushof, Klosterstraße 10, Holzkirchen
 Anmeldung: 09369.98380

15.10.26, 18 bis 20 Uhr
Natürlich schön – Salben und Co. selbst gemacht
 Umweltstation Kitzinger Land, Untere Maingasse 4, Marktstett

17.10.26, 11 bis 14 Uhr
Informationstag: Polyneuropathie und Restless Legs
 Klinik am Steigerwald, Waldesruh, Gerolzhofen

16.-18.10.26, 8.45 bis 20.30 Uhr
Symposium Zen – 100 Jahre Zen im Westen: Visionen für die Welt von heute
 Benediktushof, Klosterstraße 10, Holzkirchen bei Würzburg
 Anmeldung und Gebühren: www.benediktushof-holzkirchen.de

24.10.26
Weltschlagenfalltag
 Info-Veranstaltungen u.a. im UKW

25.10.26, 11 bis 17 Uhr
Tag der offenen Tür
 Leopoldina Krankenhaus, Gustav-Adolf-Straße 8, Schweinfurt

15.11.26, 10 bis 14 Uhr
Tag der Orthopädie
 Leopoldina Krankenhaus, Gustav-Adolf-Straße 8, Schweinfurt

OKTOBER 2026

1.10.26, 17.30 Uhr
Führung: Palliativstation
 Julius-Spital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg

4.10.26, 14 bis 17 Uhr
Sonntagscafé mit Führung durch den Kräutergarten
 Arnika-Akademie, Schulstraße 5, Teuschnitz
 Anmeldung: 09268.9916533

6.10.26, 18 bis 19 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Venenleiden – Ursache und Therapie
 Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

7.10.26, ab 16 Uhr
Sauna Klangabend
 Klangmeditationen und Klangaufguss in der Sauna-Landschaft
 Franken-Therme, Erkenbrechtallee 10, 91438 Bad Windsheim

10.10.26, 10 Uhr
Informationstag: Neuroendokrine Tumore – Diagnose & Prognose
 Zentrum für Innere Medizin (ZIM) – Hörsaal 1, Haus A3/A4, Oberdürrbacher Str. 6, Würzburg
 Anmeldung: service.ukw.de

13.10.26, 16.30 Uhr
KWM Infoabend: Moderne Therapiemöglichkeiten bei Gelenkschmerzen
 Julius-Spital Seniorenstift, Saal Dres. Amode, Klinikstr. 10, Würzburg
 Anmeldung (bis 9.10.): 0931.7917088

13.10.26, 18 bis 19.30 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Gelenksbeschwerden von Kopf bis Fuß
 Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

15.10.26, 19.30 Uhr
Schauspiel (Premiere): Kurzschluss
 Mainfranken Theater, Theaterstraße 21, Würzburg, Karten: 0931.375375

18.10.26, 11 bis 14 Uhr
Informationstag: Rückenschmerzen
 Klinik am Steigerwald, Waldesruh, Gerolzhofen

18.10.26, 18 Uhr
Schauspiel: Kurzschluss
 Mainfranken Theater, Theaterstraße 21, Würzburg, Karten: 0931.375375

20.10.26, 18 Uhr
Vortrag: Palliativmedizin verständlich gemacht; was, wann, wo und wie – ein Überblick
 Seniorenzentrum, Läusberggring 18, Adelsdorf

21.10.26, ab 16 Uhr
Sauna Klangabend
 Klangmeditationen und Klangaufguss in der Sauna-Landschaft
 Franken-Therme, Erkenbrechtallee 10, 91438 Bad Windsheim

21.10.26, 17 bis 19 Uhr
Vortrag: Neue Gelenke, neue Beweglichkeit
 Main-Klinik, Am Greinberg 25, Ochsenfurt

21.10.26, 19.30 Uhr
Schauspiel: Kurzschluss
 Mainfranken Theater, Theaterstraße 21, Würzburg, Karten: 0931.375375

22.10.26, 16.30 bis 18 Uhr
Vortrag/Angehörigenforum: Gezielte Grenzen – Ein kunsttherapeutischer Workshop zur Selbstfürsorge
 Schloss Werneck, Balthasar-Neumann-Platz 1, Werneck

22.10.26, 18 bis 20.30 Uhr
Koch-Impuls: Stressfrei kochen im Herbst – One-Pot-Küche für jeden Tag
 Impuls Reha- und Gesundheitszentrum GmbH, Winterhäuser Str. 95, Würzburg

27.10.26, 14 bis 15.30 Uhr
Führung durch die TCM Klinik
 Klinik am Steigerwald, Waldesruh, Gerolzhofen

28.10.26, 19.30 Uhr
Schauspiel: Kurzschluss
 Mainfranken Theater, Theaterstraße 21, Würzburg, Karten: 0931.375375

30.10.26, 19.30 Uhr
Schauspiel: Kurzschluss
 Mainfranken Theater, Theaterstraße 21, Würzburg, Karten: 0931.375375

NOVEMBER 2026

4.11.26, ab 16 Uhr
Sauna Klangabend
 Klangmeditationen und Klangaufguss in der Sauna-Landschaft
 Franken-Therme, Erkenbrechtallee 10, 91438 Bad Windsheim

4.11.26, 19.30 Uhr
Schauspiel: Kurzschluss
 Mainfranken Theater, Theaterstraße 21, Würzburg, Karten: 0931.375375



Therapiehaus
 Ludwigstraße

Möller · Körner · Kemmer

TERMIN EINFACH ONLINE ANFRAGEN!

PHYSIOTHERAPIE
 OSTEOPATHIE
 ERGOTHERAPIE
 LOGOPÄDIE

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

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



Eine poetische Einladung zum Wesentlichen

SINNSUCHE UND
 ALLTAGSNAHE SPIRITUALITÄT
 FÜR ALLE

VIER TÜRME

vier-tuerme-verlag.de



ISBN 978-3-7365-0721-0 | € 22,00

8.11.26, 18 Uhr

Schauspiel: Kurzschluss

Mainfranken Theater, Theaterstraße 21, Würzburg, Karten: 0931.375375

9.11.26, 18 bis 19.30 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar:

Wir bekommen ein Kind

Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

11.11.26, 18 bis 22 Uhr

25 Jahre Juliuspital Epilepsieberatung
Unterfranken

Stiftung Juliuspital, Zehntscheune, Klinikstraße 1, Würzburg

12.11.26, 18 bis 20.30 Uhr

Koch-Impuls: Entzündungshemmend kochen

Impuls Reha- und Gesundheitszentrum GmbH, Winterhäuser Str. 95, Würzburg

15.11.26, 18 Uhr

Schauspiel: Kurzschluss

Mainfranken Theater, Theaterstraße 21, Würzburg, Karten: 0931.375375

17.11.26, 16.30 Uhr

KWM Infoabend: Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und handeln

Juliuspital Seniorenstift, Saal Dres. Amode, Klinikstr. 10, Würzburg
Anmeldung (bis 13.11.): 0931.7917088

17.11.26, 17 bis 18 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar: Emotionale Gesundheit stärken – Strategien für den Alltag

Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

18.11.26, ab 16 Uhr

Sauna Klangabend

Klangmeditationen und Klangaufguss in der Sauna-Landschaft
Franken-Therme, Erkenbrechtallee 10, 91438 Bad Windsheim

19.11.26, 16.30 bis 18 Uhr

Vortrag/Angehörigenforum: In den eigenen Rhythmus finden – Körpertherapeutische Stressregulation für Angehörige
Schloss Werneck, Balthasar-Neumann-Platz 1, Werneck

24.11.26, 14 bis 15.30 Uhr

Führung durch die TCM Klinik

Klinik am Steigerwald, Waldesruh, Gerolzhofen

24.11.26, 18 bis 19.30 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar: Das schmerzhafte Knie – Ursachen, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten

Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

24.11.26, 19.30 Uhr

Schauspiel: Kurzschluss

Mainfranken Theater, Theaterstraße 21, Würzburg, Karten: 0931.375375

25.11.26, 19.30 Uhr

Schauspiel: Kurzschluss

Mainfranken Theater, Theaterstraße 21, Würzburg, Karten: 0931.375375

27.11.26, 11 bis 14 Uhr

Informationstag: Polyneuropathie und Restless Legs

Klinik am Steigerwald, Waldesruh, Gerolzhofen

28.11.26, 9.30 bis 15.30 Uhr

Nachhaltig digital – für eine lebenswerte Zukunft

Umweltstation Kitzinger Land, Untere Maingasse 4, Marktstett

28.11.26, 19.30 Uhr

Schauspiel: Club Las Piranjas

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.375375

DEZEMBER 2026

1.12.26, 18 bis 18.45 Uhr und

18.45 bis 19.30 Uhr

WVV Bürgerdialog Trinkwasser

WVV Casino, Bahnhofstr. 12-18, Würzburg, Anmeldung: www.wvv.de

2.12.26, ab 16 Uhr

Sauna Klangabend

Klangmeditationen und Klangaufguss in der Sauna-Landschaft
Franken-Therme, Erkenbrechtallee 10, 91438 Bad Windsheim

3.12.26, 16.30 bis 18 Uhr

Vortrag/Angehörigenforum: ApK Bayern – Hilfsangebote für Angehörige
Schloss Werneck, Balthasar-Neumann-Platz 1, Werneck

3.12.26, 18 bis 20.30 Uhr

Koch-Impuls: Fit durch den Winter – Kochen fürs Immunsystem

Impuls Reha- und Gesundheitszentrum GmbH, Winterhäuser Str. 95, Würzburg

4.12.26, 19.30 Uhr

Schauspiel: Kurzschluss

Mainfranken Theater, Theaterstraße 21, Würzburg, Karten: 0931.375375

5.12.26, 19.30 Uhr

Schauspiel: Club Las Piranjas

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.375375

9.12.26, 19.30 Uhr

Schauspiel: Club Las Piranjas

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.375375

10.12.26, 19.30 Uhr

Schauspiel: Club Las Piranjas

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.375375

12.12.26, 19.30 Uhr

Schauspiel: Kurzschluss

Mainfranken Theater, Theaterstraße 21, Würzburg, Karten: 0931.375375

13.12.26, 11 bis 14 Uhr

Informationstag: Polyneuropathie und Restless Legs

Klinik am Steigerwald, Waldesruh, Gerolzhofen

14.12.26, 19 bis 21.00 Uhr

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

Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

15.12.26, 16.30 Uhr

KWM Infoabend: Keine Angst vor der Narkose!

Juliuspital Seniorenstift, Saal Dres. Amode, Klinikstr. 10, Würzburg
Anmeldung (bis 11.12.): 0931.7917088

16.12.26, ab 16 Uhr

Sauna Klangabend

Klangmeditationen und Klangaufguss in der Sauna-Landschaft
Franken-Therme, Erkenbrechtallee 10, 91438 Bad Windsheim

16.12.26, 19.30 Uhr

Schauspiel: Club Las Piranjas

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.375375

27.12.26, 18 Uhr

Club Las Piranjas

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.375375

30.12.26, ab 16 Uhr

Sauna Klangabend

Klangmeditationen und Klangaufguss in der Sauna-Landschaft
Franken-Therme, Erkenbrechtallee 10, 91438 Bad Windsheim

JANUAR 2027

1.1.27, 19.30 Uhr

Schauspiel: Club Las Piranjas

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.375375

10.1.27, 18 Uhr

Schauspiel: Club Las Piranjas

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.375375

15.1.27, 19.30 Uhr

Schauspiel: Club Las Piranjas

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.375375

30.1.27, 19.30 Uhr

Schauspiel: Club Las Piranjas

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.375375

FEBRUAR 2027

7.2.27, 18 Uhr

Schauspiel: Club Las Piranjas

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.375375

MÄRZ 2027

7.3.27, 18 Uhr

Schauspiel: Club Las Piranjas

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.375375

Stand der Termine des Gesundheitskalenders ist der 10. September 2026. Änderungen vorbehalten. Viele weitere Termine finden Sie unter: www.lebenslinie-magazin.de/veranstaltungen

Illustrationen: ©Sabine Trost



Naturheilpraxis Bernhard Späth
Heilpraktiker

Therapie-Schwerpunkte:

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

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

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

Zeit für richtig gute Pflege

Tracheostoma, beatmet oder intensivpflegebedürftig?

Zusammen schaffen wir das!



IPT Wohngemeinschaften für Intensivpflege in Würzburg, Schweinfurt und Rimpf.

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



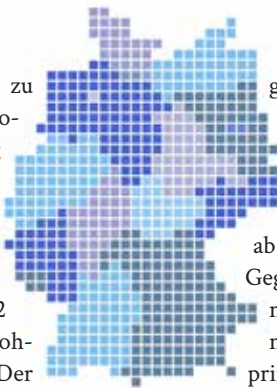


Wie aktiv sind Corona & Co.?

**In Bayern wird das Abwasser auf SARS-CoV-2, Influenza-Viren und RSV analysiert.
Kein Anstieg der Virusaktivität ab September in diesem Jahr**

Durch Abwassermonitoring lässt sich eine evidente Aussage treffen, welche Krankheitserreger gerade in der Bevölkerung kursieren. „Abwassermonitoring hat sich während der SARS-CoV-2-Pandemie entwickelt“, erklärt dazu Jörg Drewes vom Lehrstuhl für Siedlungswasserwirtschaft an der Technischen Universität München. Heute wird dieses Screening-Instrument in vielen Ländern genutzt, um einzuschätzen, wie es um die öffentliche Gesundheit bestellt ist. Der Formenreichtum der Erreger macht es natürlich unmöglich, Abwasser auf jedes nur denkbare Virus hin zu untersuchen. In Bayern wird auf SARS-CoV-2, Grippeviren und das Respiratorische Synzytialvirus (RSV) hin analysiert. „Aufgrund menschlicher Ausscheidungen, die über die Kanalisation gesammelt werden und in einer Kläranlage ankommen, bekommt man mithilfe biomolekularer Methoden Hinweise für das Vorkommen von Krankheitserregern“, erklärt Professor Drewes. Die Methoden seien PCR-basiert: „Das sind die gleichen Methoden, die in der Pandemie eingesetzt wurden, um eine positive Infektion mit

Hilfe von Speichelabstrichen zu bestätigen.“ Abwassermonitoring dient der Früherkennung von Infektionsausbrüchen. „Die Methoden, die wir dafür einsetzen, sind hochsensitiv und erlauben die Identifizierung von zehn SARS-CoV-2 Infizierten unter 100.000 Einwohnern“, erläutert der Forscher. Der große Vorteil bestehe nach seinen Worten darin, dass man Ausbrüche früh regional differenziert erkennen kann: „Das hilft dem Gesundheitsdienst, entsprechende Kapazitäten vorzuhalten.“ Auch könnten Krankheitswellen früher prognostiziert werden: „In einer Pandemie unterstützt dies bei der Beurteilung der Wirksamkeit von Maßnahmen zur Eindämmung, aber auch, um lokal Maßnahmen zielgenauer einzusetzen.“ Sich als Bürgerin oder Bürger selbst ein Bild von der aktuellen Lage zu machen, geht ganz einfach, stellt doch der Freistaat alle Daten im Internet zur Verfügung. Die bayernweite Virusaktivität wird aus den Messergebnissen von 21 beprobten Abwasserstandorten berechnet. In Unterfranken gibt es zwei Standorte, und zwar in Aschaffenburg und in Schweinfurt. Normalerweise wird zweimal in der Woche



gemessen. Aus den Einzelmesswerten bildet sich der Wochenmittelwert. Der Grafik war letztes Jahr etwa zu entnehmen, dass die Aktivität von SARS-CoV-2 ab September deutlich anstieg im Gegensatz zu diesem Jahr. Das Internetangebot zeichnet sich durch ein nutzerfreundliches Gestaltungsprinzip aus. Das Abwassermonitoring selbst, wie es in Bayern etabliert ist, suche laut Drewes seinesgleichen. „Es ist so angelegt, dass es auf andere Endpunkte oder Krankheitserreger in Zukunft ausgebaut werden kann“, erläutert der Professor aus Garching.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @destinacigdem, @keport, @bilanol.iua, @Paylessimages



www.bay-voc.lgl.bayern.de/abwassermonitoring





Lästig bis lebensbedrohlich

Tropenmediziner Professor August Stich über Läuse, Milben, Zecken und die Asiatische Tigermücke

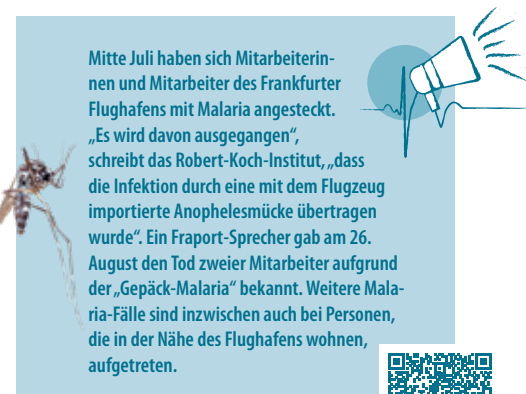
Insekten sind nicht „ohne“. Stechen oder beißen sie, kann das die Haut reizen. Insektenstiche können sogar lebensbedrohlich werden. Es gibt stichhaltige Beweise, dass krankmachende Insekten nicht mehr nur in den Tropen beheimatet sind. Die tropische Virusinfektion West-Nil-Fieber etwa, so August Stich, Leiter der Infektiologie am Uniklinikum Würzburg, sei bereits in Deutschland heimisch. Eine über Moskitos übertragene Denguevirus-Infektion hingegen habe es hierzulande bisher noch nicht gegeben, erläutert der Professor. Der Vektor, die Asiatische Tigermücke, stehe jedoch inzwischen auch in Unterfranken bereit. Das Auftreten einheimischer Dengue-Infektionen sei dadurch nur noch eine Frage der Zeit. Noch werden in Deutschland auch nur wenige Zika-virus-Fälle gemeldet: „Allerdings ist von einer Dunkelziffer auszugehen.“ In Würzburg sieht August Stich immer wieder mal Patientinnen und Patienten mit dieser Diagnose. Ein altbekanntes Problem hierzulande seien Läuse. „Es gibt mehrere Arten, die den Menschen befallen“, sagt dazu August Stich. Anders als die lästige, aber harmlose Kopflaus könne die hierzulande seltene Kleiderlaus gefährliche Krankheiten wie das Läuserückfall- oder das Fleckfieber übertragen. „Der Befall durch Kopfläuse hat nichts mit schlechter Hygiene zu tun, er kann jeden treffen“, erläutert der Mediziner. Spezielle Shampoos töteten Läuse zuverlässig ab: „Shampoos wirken aber nicht auf die Eier, die sogenannten Nissen, die von den weiblichen Läusen an die Haare geklebt werden.“ Eine Behandlung gegen Läuse müsse deshalb nach acht bis zehn Tagen wiederholt werden, um die dann geschlüpften jungen Läuse zu erreichen, bevor die sich weiter fortpflanzen. „Außerdem muss man die Haare sorgsam mit einem Läusekamm auskämmen, um so viele

Tiere wie möglich zu entfernen“, informiert der Tropenmediziner. Die Behandlung sollte für die ganze Familie gleichzeitig stattfinden, um „Ping-Pong-Infektionen“ zu vermeiden. Für besonders schwierige Fälle stehen Tabletten zur Verfügung. Auch Milben können der Gesundheit schaden, sagt Professor Stich: „Am bekanntesten sind die Hausstaubmilben, die eine häufige Ursache von Allergien darstellen.“ Von Bedeutung sei daneben die Trombidiose, eine Erkrankung nach Kontakt mit Grasmilben, die auch als „Erntekrätze“ bezeichnet wird: „Sie tritt meist im Spätsommer und Herbst auf.“ Wo sich die kaum sichtbaren Milbenlarven in die Hornschicht der Haut eingekratzt haben, entstünden juckende Papeln. Wird die Stelle aufgekratzt, kann sich die Haut mit Eiterbakterien infizieren. Die Trombidiose sei laut Stich wenig bekannt. „Das klinische Bild ähnelt anderen allergischen Reaktionen der Haut oder einfach nur dem Bild von multiplen Insektenstichen“, erklärt er. Eine Ärztin oder ein Arzt könne dann auf die Diagnose kommen, erfährt er von der Patientin oder dem Patienten, dass der vor Kurzem durch eine Sommerwiese spazierte. „In den Tropen gibt es im Übrigen Milbenarten, die gefährliche Krankheiten übertragen können“, ergänzt der Arzt. Dass Zecken gefährlich sein können, ist in der Bevölkerung weithin bekannt. In Deutschland übertragen Zecken die behandelbare bakterielle Infektionskrankheit Borreliose sowie die gefährliche Virusinfektion FSME. „Eine Infektion durch Borrelien ist die häufigste von Zecken übertragene Infektionskrankheit in Mitteleuropa“, weiß Stich. Oft verlaufe sie unbemerkt: „Die meisten Patientinnen und Patienten überwinden die Infektion mithilfe ihres Immunsystems.“ Im Frühstadium sei die Borreliose gut mit Antibiotika behandelbar.

Die seltenen Fälle einer fortgeschrittenen Infektion gehörten in die Hand erfahrener Ärztinnen und Ärzte. „Allgemein wird die Bedeutung der Borreliose in der Bevölkerung überschätzt“, sagt August Stich. Viele Symptome oder Erkrankungen würden fälschlicherweise auf eine Borrelien-Infektion zurückgeführt, obwohl sie andere Ursachen haben. Neben Borreliose und FSME gebe es laut Stich weitere Krankheiten, die von Zecken übertragen werden, aber hierzulande sehr selten sind. In anderen Ländern sei das anders: „So kennen wir aus dem südlichen Afrika das Zeckenbiss- und aus dem amerikanischen Kontinent das Rocky-Mountain-Fieber.“ Am gefährlichsten sei das durch Hyalomma-Zecken übertragene „Krim-Kongo-Hämorrhagisches-Fieber“, das in Südeuropa bereits vereinzelt vorkomme. Durch das sich wandelnde Klima könnten neue Zeckenarten nach Mitteleuropa einwandern. „Außerdem verbessern sich durch erhöhte Temperaturen die Übertragungsbedingungen für neuartige Erreger“, so der Tropenmediziner.

Pat Christ

Fotos: Prof. Stich @Inline Werbeagentur, @depositphotos.com: @Goldfinch4ever, @jeffreyvandaele, @Kalcutta, @serezniy, @samotrebizan



Mitte Juli haben sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Frankfurter Flughafens mit Malaria angesteckt. „Es wird davon ausgegangen“, schreibt das Robert-Koch-Institut, „dass die Infektion durch eine mit dem Flugzeug importierte Anophelesmücke übertragen wurde“. Ein Fraport-Sprecher gab am 26. August den Tod zweier Mitarbeiter aufgrund der „Gepäck-Malaria“ bekannt. Weitere Malaria-Fälle sind inzwischen auch bei Personen, die in der Nähe des Flughafens wohnen, aufgetreten.



Leben bleibt lebensgefährlich!

Wachleiter der Johanniter-Rettungswache Würzburg, Daniel Stein, über Infektionsschutzmaßnahmen im Rettungsdienst



Erstmals seit Beginn des aktuellen Ebola-Ausbruchs in der Demokratischen Republik Kongo ist das Virus nach Europa eingeschleppt worden: Ein an Ebola erkrankter französischer Arzt, der als humanitärer Helfer in Zentralafrika im Einsatz war, werde derzeit in Frankreich behandelt, so das französische Gesundheitsministerium am 22. Juni dieses Jahres. Die Kontaktpersonen wurden ermittelt, die sich nun für 21 Tage in Quarantäne begeben müssen. Solche Szenarien rücken ganz deutlich ins Bewusstsein, dass lebensbedrohliche Krankheiten mit hoher Sterblichkeit wie etwa Ebola (für den aktuellen Ebola-Erreger vom Typ Bundibugyo gibt es weder eine Impfung noch eine spezielle Therapie) nur wenige Flugstunden entfernt sind und jederzeit bei uns aufschlagen können. Das belegt auch ein Schreiben des Gesundheitsamtes Würzburg, das zum Start des Afrika-Festivals in Würzburg am 22. Mai an alle niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte in Würzburg und Umgebung verschickt wurde. Hier sensibilisiert die Behörde medizinisches Personal im Kreisverband Würzburg und Umgebung verstärkt in nächster Zeit auf klinische Symptome von Ebola zu achten: „Aufgrund der regionalen Mobilität sowie der



bestehenden internationalen Verkehrsverbindungen kann nicht ausgeschlossen werden, dass exponierte oder erkrankte Personen auch nach Europa ausreisen. So werden zum Beispiel auch zum Afrika-Festival in Würzburg an diesem Wochenende Händler aus der

Demokratischen Republik Kongo erwartet. Bei entsprechenden klinischen Symptomen sollten Reise- und Aufenthaltsanamnese in Verbindung mit einem möglichen Kontakt zu einem Erkrankten oder Verstorbenen sorgfältig erhoben werden“, so das Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Würzburg. Vor diesem Hintergrund wollten wir vom Wachleiter der Johanniter-Rettungswache Würzburg, Daniel Stein, wissen, wie es um den Infektionsschutz derer bestellt ist, die an „vorderster Front“ im Rettungsdienst täglich im Einsatz sind. Gerade bei einem Notfall ist ja nicht immer gleich ersichtlich, ob eine Patientin oder ein Patient infektiös ist. Wie können Helferinnen und Helfer vor Ort das eruieren und so sich und andere schützen? Daniel Stein: „Meist gar nicht. Daher gilt für jeden Einsatz eine Grundhygiene, vor, während und auch nach dem Einsatz. Nach eigenem Ermessen kann diese durch einen Mund-Nasen-Schutz erweitert werden.“ Wenn klar ist, dass es sich um eine infektiöse Patientin oder einen infektiösen Patienten handelt,

gibt es in Würzburg spezielle Infektionsrettungswagen und dazugehörige Schutzanzüge? Stein: „Nein, alles wird mit den normalen RTW gefahren.“ Schutzmaßnahmen seien bei jeder Hilfsorganisation in ihrem eigenen Hygieneplan niedergeschrieben. Zur Basis-hygiene (Handschuhe, Händehygiene, Flächendesinfektion, Hautschutz, persönliche Schutzausrüstung, Aufbereitung von Medizinprodukten und Wäsche) kommen bei hochkontagiösen Erkrankungen wie etwa Ebola Schutzmaßnahmen mit differenziertem Hygieneplan hinzu. Laut dem erfahrenen Leiter der Johanniter-Rettungswache in Würzburg sei man im Rettungsdienst für „alles Bekannte“ sehr gut aufgestellt, wobei es einen hundertprozentigen Schutz nie geben werde. Das Leben ist und bleibt lebensgefährlich!

Susanna Khoury

Fotos: ©depositphotos.com: @NewAfrica, @oneinch-punch, @Rost9, Daniel Stein ©Johanniter Würzburg, Rettungsdienst im Einsatz © Susanna Khoury (die Fotos „Rettungsdienst im Einsatz“ wurden im Rahmen einer Großübung in Estenfeld erstellt. Es handelt sich nicht um wirklich Verunglückte).

Aufgrund der prekären politischen Situation, fehlender medizinischer Hilfe sowie mangelnden Verständnisses der Bevölkerung für viele Schutzmaßnahmen steigen die Ebola-Fallzahlen in der Demokratischen Republik Kongo stetig an. Über 7.200 registrierte Erkrankte und 3.600 Todesfälle wurden bisher gemeldet (Stand: 19. September). Die Dunkelziffer dürfte nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation um ein Vielfaches höher liegen.





Termin &
Anmeldung
online

**SPEZIALIST FÜR HÜFT- UND
Knieendoprothetik**

**PD Dr. med. Manuel
Weißenberger**

OCW Orthopädie Chirurgie Würzburg

VORTRAG FÜR PATIENT:INNEN

Würzburger Fast-Track- Endoprothetik

Ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk ist für viele ein großer Schritt – das Würzburger Fast-Track-Modell begleitet Sie strukturiert von der Vorbereitung über die Operation bis zur Nachsorge. PD Dr. Weißenberger erklärt, wie das Konzept funktioniert, welche Vorteile es bietet und beantwortet Ihre Fragen.

**Impuls Reha- und
Gesundheitszentrum**
Winterhäuser Str. 95
97084 Würzburg

**Termin wird noch
bekannt gegeben.**
Alle Infos plus weitere
Veranstaltungen online



Die Teilnahme ist für Sie **kostenlos!**
Zu Anmeldung und weiteren Infos:
puls-akademie.de

Webportal für Präventionskurse

Die Website praevention-direkt-finden.de bietet eine strukturierte Übersicht aller Präventionskurse, einschließlich flexibler Onlineangebote, und richtet sich gezielt an Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie Beratungsstellen. Deutschlandweit sind über 120.000 zertifizierte Präventionsangebote zur Verhaltensprävention in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Suchtprävention verfügbar. Alle Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst und können nach Wohnortnähe, Maßnahme, Format und weiteren Kriterien gefiltert werden. „Welches Angebot zu welchen Versicherten passt, können die behandelnden Leistungserbringer am besten beurteilen“, erklärt Ulrike Elsner, Vorstandsvorsitzende beim Verband der Ersatzkassen, dem für die Zentrale Prüfstelle Prävention geschäftsführenden Verband. Bundesärztekammer-Präsident Dr. Klaus Reinhardt erläutert: „Patientinnen und Patienten auf gesundheitliche Belastungen und Risiken anzusprechen und zu Verhaltensänderungen zu motivieren, stellt eine originäre ärztliche Aufgabe dar. Die vorliegende Webseite kann uns dabei unterstützen, geeignete, regional verfügbare und qualitätsgesicherte Präventionsangebote zu finden.“ *red*



www.praevention-direkt-finden.de



Alt werden ist Haltung!

„Ich weiß gar nicht, ob man sich so alt fühlen kann, wie man ist.“ Der Gedanke des deutschen Philosophen Odo Marquard passt gut zu Professor Dietrich Grönemeyers „Natürlich altern!“. Denn dieser schreibt nicht über Anti-Aging um jeden Preis, sondern über Alter, das bewusst, beweglich und zugewandt gestaltet werden kann. „Wie wir alt werden, ist Haltung.“ Ihm geht es darum, „möglichst viel Leben in unsere Tage zu bringen.“ Dieser Ansatz steht im Zentrum seiner ganz persönlichen Formel mit fünf Schlüsselwörtern. „Turne bis zur Urne!“ heißt für ihn Bewegung, die Körper und Kopf in Schwung hält. Mit „Genuss muss!“ meint er gesundes Essen ohne Verbissenheit. „Gemeinschaft!“ erinnert daran, dass Zusammensein stärkt, tröstet und belebt. Hinzu kommen Entspannung und Schlaf. Und wie sollte man das etwa bei stillen Entzündungen im Körper umsetzen? Mehr gehen, dehnen und leichtes Krafttraining, dazu Gemüse, Olivenöl, Fisch, weniger Zucker, weniger Fleisch, weniger Stress und mehr Schlaf. Ein motivierendes Buch für alle, die nicht jünger wirken, sondern besser, wacher und zufriedener älter werden möchten. Oder, wie es Cicero sagt: „Solange ich atme, hoffe ich, solange ich hoffe, liebe ich, solange ich liebe, lebe ich.“ *nio*,
Foto: Hintergrund: @depositphotos.com/@milinz



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: Natürlich altern! Fit bis 100 mit der Grönemeyer-Formel, Südwest Verlag, München 2025, ISBN: 978-3-517-10423-2, Preis: 25 Euro, www.penguinrandomhouse.de



Schneller zurück auf die Beine

Das Würzburger Fast-Track-Konzept begleitet Patientinnen und Patienten rund um den Gelenkersatz

Der Lebensweg mit einer neuen Hüfte oder einem neuen Knie beginnt nicht erst im Operationssaal. Diese Philosophie verfolgt das Würzburger Fast-Track-Konzept des Impuls Gesundheits- und Reha-Zentrums und der Orthopädie Chirurgie Würzburg (OCW). „Der Patient wird von einem interdisziplinären Behandlungsteam vor, in und nach der Operation betreut“, erklärt PD Dr. Manuel Weißenberger, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Mitentwickler des Konzepts. Alle Behandlungsschritte sollten möglichst reibungslos ineinandergreifen, um die Betroffenen früh wieder auf die Beine zu bringen. Der erste Baustein ist die sogenannte Prähabilitation. Bereits nach der Entscheidung für einen Gelenkersatz üben Patientinnen und Patienten das Gehen mit Unterarmgehstützen, kräftigen ihre Muskulatur und trainieren Koordination und Stabilität. „Wer die Abläufe kennt und wichtige Bewegungen schon vor dem Eingriff geübt hat, fühlt sich nach der Operation weniger überfordert“, betont Dr. Tobias Reindl, Ärztlicher Leiter des Impuls Reha- und Gesundheitszentrums. Auch auf die Einstellung von Begleiterkrankungen wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck werde geschaut. Bei Bedarf ergänze eine Ernährungstherapie die Vorbereitung. Termine für Physiotherapie oder Lymphdrainage nach dem Krankenhausaufenthalt werden auch schon vorher bei Impuls geblockt, um keine Versorgungslücke entstehen zu lassen. Bei der Operation selbst setze Weißenberger auf minimal-invasive, muskelschonende Verfahren. Beim Hüftgelenkersatz könne über eine natürliche Muskellücke operiert werden, sodass keine Muskeln beschädigt werden und der Blutverlust gering bleibt. Bereits kurz nach der OP stehen die Patientinnen und Patienten unter Anleitung auf und gehen erste Schritte an Krücken. Die frühe Mobilisation reduziere auch das Risiko von Folgekomplikationen wie Thrombosen und Lungenembolien. Ebenso wichtig sei die jeweilige Patientin, für den jeweiligen Patienten die am besten passende Prothese: Auch individuell

angefertigte Implantate können beispielsweise bei starken O- oder X-Beinen, ungewöhnlichen Größen oder nach knöchernen Deformierungen zum Einsatz kommen. Entscheidend bleibe jedoch nicht allein das Implantat, sondern auch die Erfahrung der Operateurin oder des Operateurs. Endoprothetik sei „ein Handwerk“, betont Weißenberger. Nach dem Klinikaufenthalt wird die Bewegung schrittweise gesteigert. Dabei kommt unter anderem ein Anti-Gravity-Laufband zum Einsatz. Sportwissenschaftlerin Laura Middendorf erklärt, dass der Körper in einer Druckkammer sanft angehoben und das Gewicht exakt dosiert reduziert werde. „Die Entlastung kann individuell in Ein-Prozent-Schritten eingestellt werden“, so Middendorf. Dadurch können Betroffene gehen, ohne das neue Gelenk vollständig zu belasten. Gleichzeitig werden Gangbild, Muskulatur, Koordination und Ausdauer trainiert. Die Expertin beobachtet, wie die Patientinnen und Patienten sicherer werden, Bewegungsängste verlieren und Vertrauen in den Körper zurückgewinnen. Damit die Fortschritte über die Rehabilitation

hinaus erhalten bleiben, setzt das Konzept auf regionale Vernetzung und Eigenverantwortung. „Der große Vorteil einer ambulanten Rehabilitation ist, dass die Rehabilitanden am eigenen Wohnort behandelt werden können“, freut sich Dr. Reusch. Fast Track bedeutet also nicht, möglichst schnell aus dem Krankenhaus entlassen zu werden. Fast Track verbindet Vorbereitung, Operation, Rehabilitation und Nachsorge zu einem gemeinsamen Weg: Sicherheit geben, Komplikationen vermeiden und Schritt für Schritt Mobilität zurückgewinnen. Und das alles aus einer Hand.

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Weißenberger ©Karin Himmel, @deposit-photos.com: @Tribaliumivanka, @photographieeu, @nimon_t, @monticello, @lightwavemedia, @photography33



www.puls-akademie.de

PD Dr. Manuel Weißenberger betont: „Fast-Track-Endoprothetik ist ein allumfassendes, aufeinander abgestimmtes Gesamtkonzept, mit sehr vielen Vorteilen für die Patientinnen und Patienten.“

Küchentisch statt Klinikflur

Was braucht ein Mensch, der rund um die Uhr intensivpflegerisch versorgt werden muss? Vor allem Sicherheit. Aber eben nicht nur. Beim IPT Intensivpflegeteam gehören medizinische Fachkompetenz, ein starkes Netzwerk aus Ärztinnen und Ärzten sowie ein möglichst selbstbestimmter Alltag zusammen. Seit 2016 versorgt der inhabergeführte Pflegedienst Menschen in außerklinischen Intensivpflege-Wohngemeinschaften in Würzburg, Rimpf und Schweinfurt. Rund 70 Mitarbeitende tragen dieses besondere Versorgungsmodell mit. Der Fokus liegt ganz klar auf Lebensqualität: auf dem eigenen Zimmer, auf Gemeinschaft, auf dem Küchentisch statt Klinikflur. „Unsere Bewohner sind keine Nummern im System. Sie haben ihr eigenes Reich und gehören an den gemeinsamen WG-Küchentisch“, betont Geschäftsführerin Gabi Schuster. Pflege bedeute hier nicht, einen Krankheitszustand zu verwalten, sondern den ganzen Menschen zu sehen. Auch Angehörige werden entlastet. Pflegedienstleiter Hans-Georg Barsch erklärt: „Das Modell der Wohngemeinschaft erlaubt es Angehörigen, endlich wieder einfach nur Ehepartner, Tochter oder Sohn zu sein.“ Eine Philosophie, die zeigt: Intensivpflege kann mehr sein als Versorgung. Sie kann ein Zuhause ermöglichen. *nio*



www.ipt-intensivpflege.de



Eine echte Herzensangelegenheit

Tanja Endres über die Versorgung von Frauen nach einer Brust-OP

Für Tanja Endres, Geschäftsführerin von Schön & Endres und zertifizierte Brustprothetik-Expertin, ist die Versorgung von Frauen nach einer Brustkrebsdiagnose im wahrsten Sinne des Wortes eine Herzensangelegenheit. „Die Diagnose Brustkrebs macht etwas mit den Frauen“, weiß Tanja Endres. Wenn ein Teil oder auch die ganze Brust entfernt wird, erleben die Frauen das nicht nur körperlich, sondern auch psychisch als einschneidendes Erlebnis. Zu sehen, wie eine Brustprothese oder schöne Wäsche, die auf die Prothese abgestimmt ist, wieder Freude und Selbstbewusstsein schenkt, sei einfach berührend. „Da fließt auch bei uns Beratenden oftmals eine Träne“, gesteht Tanja Endres. „Die Brustprothese stellt wieder Symmetrie her und die Frauen sind dankbar für das neue alte Lebensgefühl“, berichtet die Brustprothetik-Expertin. „Um die Frauen optimal zu versorgen, lernen wir diese meistens schon vor der OP kennen und versorgen sie mit einem Kompressions-BH, der nach der OP in der Regel für 14 Tage 24/7 getragen werden muss“, so Endres. Direkt nach der OP werde, im Bedarfsfall, noch zusätzlich eine Erstversorgungsprothese aus Schaumstoff als Interimsversorgung angepasst. Wenn der Heilungsprozess vollständig

abgeschlossen ist und keine Bestrahlung oder

und ein angenehmes Hautklima“, sagt Tanja Endres. Es gebe unfassbar viele Möglichkeiten, Frauen nach der Brust-OP optimal zu versorgen. Nach der Schaumstoffprothese sei die Silikonprothese für die Frauen ein echtes Aha-Erlebnis und bringt sie

meist zum Strahlen, da diese vom Feeling her der natürlichen Brust sehr nahekommst, so Endres.

„Die Frau kann zu jedem Zeitpunkt entscheiden, ob die Prothese etwas größer, kleiner sein oder anders gelagert werden sollte. Denn die Passform ist Empfindungssache der Frau“, betont Tanja Endres. Die Brustprothese sei eine Kassenleistung. Ein Abweichen von der Basisversorgung sei mit einer Zuzahlung verbunden.

Auch die Prothesen-BH werden zweimal im Jahr für gesetzlich Versicherte mit rund 40 Euro bezuschusst. Sogar Schwimmprothesen gibt es. Die seien für Frauen, die häufig ins Schwimmbad gehen, durchaus sinnvoll, da sie, anders als die Voll- und Teilprothesen, leichter und aus durchsichtigem Material sind, so Endres. Diese könnten daher optimal im Prothesenbadeanzug getragen werden, der ein etwas stabileres Unterbrustband hat und höher geschnitten ist, um ein Verrutschen der Einlagen zu vermeiden. Fingerspitzengefühl, Leidenschaft und ein Vertrauensverhältnis, das sind die Ingredienzen, auf die Tanja Endres bei der Versorgung von Frauen mit Brustkrebsdiagnose größten Wert legt. Eine echte Herzensangelegenheit eben!

Susanna Khoury

Fotos © Schön & Endres/Kyra Martin, Brustprothetik
© Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH



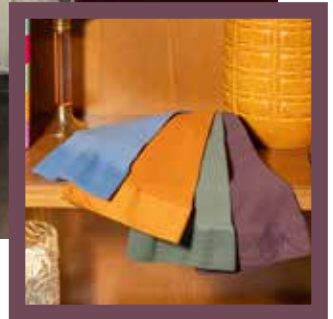
Chemotherapie mehr folgt, sei es Zeit für die Folgeversorgung durch eine Voll- oder Teilprothese, je nachdem, ob die komplette Brust oder nur ein Teil entfernt wurde. „Die gibt es in vielen Formen und Qualitäten – aus hochwertigem Silikon – für spürbaren Komfort

Länger schlafen, weniger Depressionen?

Eine chinesische Querschnittsstudie mit über 12.000 älteren Erwachsenen ab 65 Jahren fand heraus, dass mehr Schlaf das Risiko für Depressionen reduziert. Das gelte jedoch nur bis zu einer Schlafdauer von sieben Stunden. Darüber hinaus schwächt sich dieser Effekt wieder ab. Die vorläufigen Ergebnisse: Jede Extrastunde Schlaf (bis zu einer Dauer von 7 Stunden) senkte das Risiko für depressive Symptome um rund 30 Prozent. Der Schwerpunkt der Analyse lag auf Assoziationen zwischen Schlafdauer und depressiven Episoden. Die Autorinnen und Autoren berücksichtigten dabei auch soziodemographische Aspekte der Probandinnen und Probanden sowie Lebensstilfaktoren und chronische Begleiterkrankungen. sky, Quelle: doi: 10.3389/fpsy.2026.1761122



Die neuen Trendfarben Safrangelb und Samtviolett ergänzen die bestehende Farbpalette der mediven Rund- und Flachstrickversorgungen.



Statement in Farbe

Der Medizinprodukte-Hersteller medi präsentiert Safrangelb und Samtviolett für die medizinische Kompressionsversorgung

Wow

Leuchtend, tief und voller Ausdruck: Mit Safrangelb und Samtviolett hält ein neues Farbduo Einzug in die Welt der medizinischen Kompression. Die neuen Trendfarben von medi stehen für Individualität, Selbstbewusstsein und die Freude von Betroffenen, auch im Alltag modische Akzente zu setzen. Mit Lichtblau und Salbeigrün bilden sie das neue mediven Trendfarben-Quartett. Zudem sorgen zwei neue Kristall-Motive für Glanz und Glamour: Heart in den Farben Red, Black und Golden sowie Curls in Silver. Mit den neuen Trendfarben Safrangelb und Samtviolett bringt der Medizinprodukte-Hersteller medi frischen Wind in sein Sortiment und zeigt erneut, dass Funktionalität und Stil heute selbstverständlich zusammengehören. „Mit Safrangelb und Samtviolett greifen wir bewusst zwei starke Gegensätze auf: Leuchtkraft und Tiefe, Energie und Eleganz“, erklärt Katharina Funk, Produkt Marketing Managerin bei medi und verantwortlich für die Design-Kampagne. „Diese spannungsvolle Kombination spiegelt genau das wider, was wir aktuell in Mode, Interior

Design und Lifestyle beobachten – den Mut zu ausdrucksstarken Kontrasten. Safrangelb bringt Wärme, Optimismus und Sichtbarkeit, während Samtviolett für Ruhe, Wertigkeit und eine fast luxuriöse Dimension steht. Uns ging es darum, diese Dynamik in die medizinische Kompression zu übersetzen und Betroffenen Farben anzubieten, die nicht nur gut kombinierbar sind, sondern auch etwas erzählen – über Individualität, Selbstbewusstsein und modernen Stil.“

Moderne mit Historie

In Szene gesetzt wurde die neue Design-Kampagne im „The Hoxton“ in Wien, ein stilprägendes Boutique-Hotel, das den Geist der 1950er-Jahre mit modernem internationalem Design verbindet. Warme Materialien, sorgfältig abgestimmte Farben und eine lässig-urbane Atmosphäre schaffen einen Ort, der gleichzeitig entspannt, inspirierend und visuell markant ist. Dazu Stefanie

Schimoni, Team Lead Visual Brand Experience bei medi und verantwortlich für die Kreativkonzeption der Design-Kampagne: „Das Hotel ‚The Hoxton‘ ist ein Gebäude mit Charme und Geschichte – seine Wurzeln reichen in die 1950er-Jahre zurück. Damit schlägt es eine wunderbare Brücke zu medi: Auch unser Unternehmen wurde 1951 gegründet und feiert in diesem Jahr 75 Jahre Innovation. Außerdem vereint das Hotel auf besondere Weise Design, urbanen Lifestyle und eine kuratierte Farb- und Materialwelt. Genau dieses Zusammenspiel war für uns entscheidend: Die warmen, lebendigen Elemente greifen Safrangelb auf, während die tieferen, eleganten Töne perfekt mit Samtviolett harmonieren. So wird die Location selbst zur Bühne unserer Farben. Im Zeichen des medi-Jubiläums haben wir das Motto der letzten Design-Kampagne um unser Gründungsjahr ergänzt: My Style. My Compression. Since 1951.“

Fotos: ©www.medi.de, KI generiert



www.medi.de/produkte/highlights/

MEGA!



Auf Spurensuche

Matteo Haberkern und Bianca Meyer über Osteopathie
und verborgene Zusammenhänge im Körper

„Entscheidend ist nicht die Herkunft einer Methode, sondern ob sie im jeweiligen Fall sinnvoll und zielführend eingesetzt werden kann“, sagt der osteopathische Therapeut Matteo Haberkern. Dieser Gedanke prägt die Arbeit des Würzburger Osteopathie-Teams im Therapiehaus Ludwigstraße, zu dem Haberkern und Bianca Meyer gehören. Statt nur schmerzende Körperregionen zu behandeln, suchen sie nach funktionellen Zusammenhängen zwischen Bewegungsapparat, Organen, Gewebe und Nervensystem. „Ziel ist es, die Beschwerden eines Menschen im Kontext aller miteinander verbundenen Körpersysteme zu betrachten“, erklärt Meyer. Ihr Fachgebiet, die Osteopathie, ist ein ganzheitliches manuelles Untersuchungs- und Behandlungsverfahren. Im Mittelpunkt stehe die Funktionsstörung,

die aktuell den größten Einfluss auf andere Strukturen ausübt. Spannungen und Bewegungseinschränkungen können dabei Anpassungs- oder Schutzreaktionen des Körpers darstellen. Die Behandlung soll die Beweglichkeit betroffener Gelenke und Gewebe fördern und die natürlichen Regulations- und Selbstheilungsmechanismen unterstützen. Osteopathie bestehe aber nicht allein aus manuellen Techniken. Aufklärung, Bewegung und die aktive Mitarbeit der Patientinnen und Patienten spielen eine wichtige Rolle. Eine osteopathische Therapie kann bei unterschiedlichen Beschwerden sinnvoll sein. Dazu zählen Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, Bewegungseinschränkungen sowie Beschwerden nach Sportverletzungen oder Operationen. Auch bei Kopf- und

Kieferbeschwerden, bestimmten Formen von Schwindel, funktionellen Verdauungsproblemen oder Spannungsgefühlen im Bauchraum kann eine Behandlung erwogen werden. Weitere mögliche Anwendungsgebiete sind Sehnenbeschwerden, Fehl- und Schonhaltungen sowie Beschwerden während oder nach einer Schwangerschaft. Auch Säuglinge und Kinder können etwa bei funktionellen Asymmetrien oder Bewegungseinschränkungen osteopathisch untersucht werden. Ob eine osteopathische Therapie im Einzelfall sinnvoll ist und welche Techniken infrage kommen, entscheidet sich nach einer ausführlichen Anamnese und körperlichen Untersuchung. Wichtig sei jedoch: „Eine osteopathische Therapie ersetzt keine notwendige medizinische Diagnostik oder Behandlung“, betont Meyer. Bei frischen Knochenbrüchen, akuten Infektionen, Thrombosen sowie neurologischen oder kardiovaskulären Notfällen dürfe nicht osteopathisch behandelt werden. Auch starke ungeklärte Gewichtsabnahme, anhaltende Nachtschmerzen oder schwere Allgemeinsymptome seien für die Behandlung kontraindiziert. Für die Zahl der Termine gibt es kein starres Schema. „Ziel ist es stets, so viele Behandlungen wie nötig und so wenige wie möglich durchzuführen“, fasst Haberkern zusammen.

Nicole Oppelt

Fotos: @Therapiehaus Ludwigstraße,
@depositphotos.com/@izalda

Zentrum für präventive Infektionsmedizin eröffnet

Bayern möchte Forschung, Prävention und Versorgung im Bereich der Infektionsmedizin stärken. Mit dem Bayerischen Zentrum für präventive Infektionsmedizin (BZI) in Würzburg existiert nun eine standortübergreifende Einrichtung, die alle bayerischen Universitätskliniken, medizinischen Fakultäten sowie den öffentlichen Gesundheitsdienst vernetzt und vom Freistaat jährlich mit rund drei Millionen Euro gefördert wird. Schwerpunkte sind die Entwicklung eines Frühwarnsystems für Krankheitserreger, die Erforschung von Impfstoffen und Impfstrategien sowie der Aufbau eines bayerischen Long-Covid-Registers. Ziel ist es, Infektionen und Resistenzen in der Bevölkerung und in den bayerischen Kliniken frühzeitig zu erkennen, Präventionsmaßnahmen zu verbessern und neue wissenschaftliche Erkenntnisse schneller in die Versorgung zu übertragen. Nach Angaben der Verantwortlichen ist das BZI eine Konsequenz aus den Erfahrungen der Corona-Pandemie und soll den Infektionsschutz in Bayern, auch mit Blick auf postvirale Langzeitfolgen, voranbringen. Tim Förster

www.therapiehaus-ludwigstrasse.de
Instagram: therapiehaus_ludwigstrasse



„Gesundheit ist das Ergebnis vieler kleiner Entscheidungen im bewussten Umgang mit seinem eigenen Körper“, sagen Predia-Geschäftsführer Thomas Frobel (links) und Sportphysiotherapeut Philipp Reiß.



Vom Spitzensport lernen

Warum wir alle zum CEO unserer Gesundheit werden sollten

Sportphysiotherapie verbindet man häufig mit Bundesliga-Profis oder Olympiateilnehmenden. Doch die Erkenntnisse aus dem Spitzensport können weit mehr leisten: Sie helfen auch Menschen, die schmerzfrei wandern, Tennis spielen oder mit den Enkeln toben möchten. Denn unabhängig vom Leistungsniveau gilt: Wer seinen Körper versteht und gezielt trainiert, bleibt leistungsfähiger – und beugt Verletzungen vor. „Sportphysiotherapie behandelt nicht nur die Verletzung, sondern sucht nach ihrer Ursache“, erklärt Sportphysiotherapeut Philipp Reiß (M.Sc.), der sich beim Sport- und Gesundheitszentrum Predia in Würzburg um Patientinnen und Patienten kümmert. Nach einem akuten Trauma beginnt deshalb für den Spezialisten sofort die Ursachenforschung: Warum ist die Verletzung überhaupt entstanden? Gab es muskuläre Defizite, mangelnde Stabilität oder ungünstige Bewegungsmuster? Ziel sei es, Beschwerden nachhaltig zu beheben und Rückfälle möglichst zu vermeiden, so Reiß. Im Spitzensport gehören sogenannte Pre-Injury-Screenings längst zum Standard. Sie decken Schwachstellen auf, bevor daraus Verletzungen entstehen. Genau dieses Prinzip lässt sich auch auf den Alltag übertragen. „Egal, ob jemand Bundesliga oder Hobbyliga spielt – jeder bewegt sich an seiner persönlichen Leistungsgrenze“, sagt der Sportphysiotherapeut. Moderne Diagnostik und Präventionskonzepte lassen sich deshalb individuell anpassen und für Freizeitsportlerinnen und -sportler ebenso sinnvoll einsetzen wie für Profis. Dabei gehe es längst nicht mehr nur um die Behandlung in der Praxis. Erfolgreiche Physiotherapie begleite den Menschen über den gesamten Genesungsprozess hinweg – von der Akutversorgung über den sicheren

Wiedereinstieg in Beruf, Sport und Alltag bis hin zu einem langfristigen Training. Übungen für zu Hause, digitale Trainingspläne und regelmäßige Nachkontrollen helfen dabei, Fortschritte zu sichern und dauerhaft aktiv zu bleiben. Dieser Ansatz verfolgt ein klares Ziel: Patientinnen und Patienten sollen ihre Gesundheit selbst verstehen und aktiv mitgestalten. „Wir möchten die Menschen zum CEO ihrer eigenen Gesundheit machen“, beschreibt Reiß die Philosophie. Wer weiß, warum Beschwerden entstehen, welche Übungen helfen und wie Training richtig gesteuert wird, treffe bessere Entscheidungen – nicht nur nach einer Verletzung, sondern ein Leben lang. Auch Predia-Geschäftsführer Thomas Frobel sieht darin die Zukunft moderner Gesundheitsversorgung. Hochwertige Diagnostik, individuelle Betreuung und präventive Konzepte sollten nicht nur Spitzensportlerinnen und -sportlern vorbehalten sein. „Wir können Freizeitsportlerinnen und -sportler genauso versorgen wie Topathleten – nur angepasst an ihre persönlichen Ziele und Voraussetzungen“, ist sein Anspruch. Die wichtigste Erkenntnis lautet deshalb: Gesundheit ist kein Zustand, der einfach bestehen bleibt. Sie ist das Ergebnis vieler kleiner Entscheidungen – von regelmäßiger Bewegung über gezieltes Training bis hin zum bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Wer frühzeitig in Prävention investiert, gewinnt oft das Wertvollste überhaupt: mehr Lebensqualität, mehr Bewegungsfreiheit und die Sicherheit, auch morgen noch aktiv am Leben teilnehmen zu können.

Miriam Christoph

Fotos: ©Predia, KI generiert,

Illustration: Sabine Trost



WIR BERATEN SIE
RUND UM IHRE

Gesundheit

- Bandagen und Orthesen
- Kompressionsstrümpfe
- Brustprothetik
- Fußpflege
- Diabetiker- und Rheumatiker-versorgung
- Sanitätshausartikel uvm.

**Wir beraten
Sie gerne!**

**☎ 0931
79 779 38**



100 Jahre
**SCHÖN
& ENDRES**
SANITÄTSHAUS
BEQUEME SCHUHMODE

WÜRZBURG

SCHUSTERGASSE 3

www.SchoenUndEndres.de



Welche Matratze braucht mein Körper?

Die Analyse am Liege-Simulator gibt Auskunft

Würzburg bietet viel Kompetenz rund um die Themen Matratze und orthopädisches Liegen. Denn der zertifizierte Schlafexperte Andreas Dippel betreibt das Ergonomische Liegezentrum schlafTEQ in der Dollgasse. Im Mittelpunkt steht die Vermessung des Körpers am patentierten Liege-Simulator, der am Institut Proschlaf in Salzburg entwickelt wurde. Durch die computergestützte Liegedruckmessung lässt sich feststellen, wie tief einzelne Körperpartien in die Matratze einsinken. Die Ergebnisse dienen als Basis für die exakte Anpassung einer Matratze an den Körper, die Schlafposition und individuelle Beschwerden im Rücken-, Nacken- und

Schulterbereich. Die Messung selbst dauert nur wenige Minuten und wird in normaler Alltagskleidung durchgeführt.

Matratze nach Maß statt Massenware

Im Anschluss wird ein Prototyp der Matratze erstellt, der sofort ausprobiert, feinabgestimmt und bestellt werden kann. Aufgrund der modularen Bauweise lassen sich die einzelnen Elemente der Matratze einfach kombinieren und jederzeit verändern, sogar nach Jahren der Nutzung. Das Ergebnis ist

eine maßgefertigte Schlaflösung, die so einzigartig wie der Körper ist. Die zahlreichen erstklassigen Google-Bewertungen der Marke schlafTEQ sprechen für sich. Schlafen Sie gut? Vereinbaren Sie Ihre kostenlose Analyse am Liege-Simulator bei dem zertifizierten Schlafexperten Andreas Dippel in Würzburg.

Fotos: @schlafTEQ, @depositphotos.com/
@VectorTradition



schlafTEQ Würzburg
Dollgasse 1
97084 Würzburg
0174.5133614
wuerzburg@schlafTEQ.de

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 - Gastroenterologie - 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



Heilkraft aus dem Klostergarten?

Rudi Beiser erklärt in der Arnika-Akademie traditionelle Klosterheilkunde



Heilpflanzen, überlieferte Rezepte und ein Weltbild, das Körper, Seele und Glauben miteinander verband. Die Klosterheilkunde prägte über Jahrhunderte die medizinische Versorgung und wirkt in Teilen bis heute fort. Bei einem Tagesseminar am 8. November in der Arnika-Akademie Teuschnitz führt der Sachbuchautor, Journalist und Dozent Rudi Beiser in diese besondere Tradition ein. Seit rund 45 Jahren beschäftigt sich Beiser mit Heilkräutern. Er weiß: „Viele Heilpflanzen der Klostermedizin werden heute noch genauso eingesetzt



wie damals.“ Und manche Erfahrungen seien inzwischen sogar wissenschaftlich belegt. Doch nicht jede historische Vorstellung hält einer heutigen Betrachtung stand. So galt die Weinraute einst als Mittel gegen sämtliche Gifte. Auch die Viersäftelehre nach der Krankheiten durch ein Ungleichgewicht von Blut, Schleim sowie gelber und schwarzer Galle entstehen, lässt sich kaum übertragen. „Einige Indikationen sind überzogen“, ordnet Beiser ein. Im Seminar geht es außerdem um die Hildegardmedizin, christliche Volksmedizin und die Bedeutung

früherer Klostergärten. Eine praktische Einheit führt in die Herstellung von Klosterfrau Melissengeist ein. Ein „klassisches Heilmittel aus der ‚Rezeptkiste‘ der Klosterapotheken, die im 17. und 18. Jahrhundert eine Renaissance erlebten“. Die damalige Dosierung bewertet er jedoch kritisch. Heute würde man solche Präparate nur tropfenweise einnehmen.

Nicole Oppelt

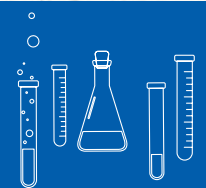
Fotos: @depositphotos.com: @zatletic, @olinchuk, @robert.buchel.fl.li, @HandmadePicture, @pimonova, KI generiert

 www.arnika-akademie.com



Da bleibt einem die Spucke weg

Speichel-Schnelltest für Übermüdung in der Pipeline: Schweizer Forschende haben zehn Biomarker für Schlafmangel im Speichel gefunden. Dazu untersuchten sie die Speichelproben von 20 gesunden jungen Männern, die normalerweise sieben bis neun Stunden pro Nacht schliefen. Die Probanden durchliefen drei Szenarien: eine Nacht ohne Schlaf, vier Nächte mit drei bis sechs Stunden sowie eine Nacht mit acht Stunden Schlaf. Im Anschluss suchte das Forschungsteam mit einem hochauflösenden Massenspektrometer und KI nach molekularen Mustern, die auf akuten Schlafentzug hinweisen könnten. Zehn relevante Biomarker haben sie gefunden! Im nächsten Schritt soll das bahnbrechende Ergebnis nun in einer großen internationalen Feldstudie unter realitätsnahen Bedingungen validiert werden. Mittels ihres Biomarker-Sets werden die Forschenden in verschiedensten Alltagssituationen etwa bei Schichtarbeit, im Straßenverkehr oder unter Einfluss von Alkohol und Medikamenten Tests durchführen. In Folge soll ein Schnelltest entwickelt werden, ähnlich wie der Atem-Alkoholtest der Polizei, um Übermüdung objektiv nachzuweisen. „Ein solcher Test könnte die Sicherheit im Straßenverkehr erhöhen und auch eine verlässliche Quelle für Übermüdung in systemrelevanten Bereichen der Arbeitswelt sein, in denen Aufmerksamkeit und Konzentration entscheidend sind“, sagt der Erstautor der Studie Michael Scholz. sky, Fotos: KI generiert; Quelle: doi: 10.1021/acs.jproteome.5c01064





Diät- und Ernährungsberaterin Lisa Marie Härth über Lebensmittel, die lange im Magen liegen

Kurz vor dem Schlafengehen sollte man kein alkoholisches Getränk zu sich nehmen, und auch lieber nichts Scharfes und allzu Fettessendes. „Besser wäre am frühen Abend etwas Kleines und Leichtes zu sich zu nehmen“, sagt die Würzburger Diät- und Ernährungsberaterin Lisa Marie Härth. „Magenkrummeln“ und Völlegefühl können mehr als nur unangenehm sein. Der Grund: Lebensmittel liegen über Nacht im Magen. Härth rät auch vor dem Knabbern von Nüssen beim Fernsehschauen ab. Denn bis die verdaut sind, das dauere. Während Menschen mit robuster Konstitution solche Hinweise mit einem Achselzucken quittieren, sei es vor allem für jene, die rasch unter Völlegefühl und Blähungen leiden, sinnvoll, um die Verdauungszeit von Lebensmitteln zu wissen. „Je energiedichter, fetter, eiweißreicher oder zäh-viskoser ein Speisebrei ist, desto langsamer entleert sich der Magen“, erläutert die Fachfrau. Ebenso wie Nüsse benötigen Mandeln und Pistazien, aber auch die Avocado recht viel Zeit, bis sie verdaut sind. Am

stärksten wirke Fett hemmend auf die Entleerung des Magens. Pommes, Burger oder Käsegerichte benötigen zum Verdauen also ebenfalls ziemlich viel Zeit. Wem es Freude macht, einen Burger mit Pommes zu essen, sollte sich hierauf einstellen. Wobei Fett nicht der einzige Faktor sei, der darüber entscheidet, wie lange die Verdauung dauert: „Auch viskose Fasern verlangsamen die Magenentleerung.“ Das betreffe beispielsweise Haferschleim, Flohsamen oder Smoothies. Überhaupt sollte man Getränke mit in den Blick nehmen. „Kalorienhaltige Säfte verlangsamen die Entleerung gegenüber Wasser“, so die Ernährungsberaterin. Klare Brühe wiederum passiert den Magen ähnlich schnell wie Wasser. Für bestimmte Tätigkeiten ist es nötig, dass man sich nach der Mahlzeit gestärkt und auf längere Zeit hinaus satt fühlt. Man denke an körperlich anstrengende Jobs. Diesen Effekt haben Lebensmittel wie beispielsweise die Avocado, die länger im Magen liegt. Allerdings komme es auch noch auf die Zubereitung an, erläutert Härth am



Beispiel der Kartoffel. Bis eine Ofenkartoffel verdaut ist, könne eine ganze Weile dauern. Beim Kartoffelpüree gehe das im Vergleich dazu rasch. Je größer die Partikel sind, umso langsamer funktioniere die Verdauung. Bei zu großen Partikeln werde zum Teil das Fett nur unvollständig freigesetzt. Während das Tier eine Pflanze in sich hineinfuttern, so, wie sie dasteht, bereite der Mensch seine Speisen gewöhnlich zu. Und das sei gerade in Bezug auf die Verdauung auch wichtig. Lisa Marie Härth empfiehlt, Gemüse zu dämpfen, zu dünsten oder schonend zu garen. Hülsenfrüchte sollte man einweichen, danach abspülen und dann erst kochen, zum Beispiel druckgaren. Dadurch würden Bestandteile reduziert, die beispielsweise Blähungen verursachen können.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @adidas4747, @nupix, @imagepointfr, @vankad, @itor115@gmail.com, @perfectfood78@gmail.com, @Anthonyycz, @Valentyn_@Volkov, @A_M_Radul

Main-Schmecker

naturhafter Streuobstbau
gesunde Produkte
lebenswerte Kulturlandschaft

DE-ÖKO 006

www.Main-Schmecker.de

Bioland

Olivenöl & Gewichtsmanagement

Die langfristige Erhöhung des Olivenölkonsums ist laut einer Studie in den Vereinigten Staaten mit einem niedrigeren Körpergewicht bei Erwachsenen mittleren Alters verbunden. Umgekehrt beobachteten die Autorinnen und Autoren bei einem höheren Verzehr anderer Fette wie Butter und Margarine eine Gewichtszunahme. Insgesamt wurden Daten von über 120.000 Frauen und Männern aus drei Kohorten untersucht, die innerhalb des Zeitraums 1990 bis 2015 jeweils über mehrere Jahrzehnte an einer von drei Studien teilgenommen hatten, welche nun zusammengefasst wurden. Die Ergebnisse waren auch nach Anpassung von Alter und BMI konsistent.

Tim Förster



Backwaren sind Emotionen

Wie eine Reise nach Südafrika Hans Wegeners Blick auf Brot, Ausbildung und bewusste Ernährung verändert hat

„Köhlers goes Südafrika“, lautete das Credo im vergangenen Februar. Hans Wegener, Geschäftsführer von Köhlers Vollkornbäckerei, machte sich für eine Woche auf, um das Motheo TVET College in Bloemfontein zu besuchen. Der Besuch hatte ein Ziel: jungen Menschen durch praxisnahe Ausbildung im Handwerk neue berufliche Perspektiven zu eröffnen. Gesagt, getan: Gemeinsam mit den Studierenden im Bereich Bäckerei und Patisserie wurde geknetet, geformt und gebacken – allerdings unter ganz anderen Bedingungen als in Deutschland. Rohstoffe, klimatische Bedingungen, Backtechnik und Ausstattung unterschieden sich deutlich. Und auch etwas anderes wurde schnell klar: Brot ist mehr als ein Lebensmittel. Es erzählt von Gewohnheiten, von Alltag und von den Bedingungen, unter denen Menschen leben. Schon der erste Eindruck blieb Hans Wegener in bleibender Erinnerung: „die saubere und einheitliche Kleidung der Kursteilnehmenden.“ Alle hätten täglich eine saubere weiße Bäckerjacke, eine dunkle Schürze und Hose getragen. Noch stärker beeindruckte ihn die Haltung der jungen Menschen. „Besonders aufgefallen ist mir die große Begeisterung am Lernen“, erinnert er sich im Gespräch mit der Lebenslinie. Gleichzeitig spürte Wegener eine Unsicherheit, die in Deutschland weniger präsent ist. Eine Jugendarbeitslosigkeit von



über 50 Prozent sorgt in Südafrika für andere Lebensrealitäten. Viele wüssten nicht, wo sie in einigen Jahren stehen oder ob sie nach der Ausbildung überhaupt eine Anstellung finden. Auch beim Brot selbst zeigten sich deutliche Unterschiede. Während in Deutschland Roggen, Vollkorn, Sauerteig und eine kräftige Kruste selbstverständlich seien, werde in Südafrika fast ausschließlich mit Weizenmehl gearbeitet. Überrascht habe den geprüften Brot-Sommelier vor allem „die Vorliebe zu einer weichen Kruste“. In Deutschland sollen Backwaren oft goldbraun und rösch sein. Dort in Südafrika sei die Haltbarkeit wichtiger. Der Ansatz von Köhlers Vollkornbäckerei mit Bio, Vollkorn, Sauerteig und regionalen Rohstoffen wurde dort ebenfalls anders eingeordnet. „Im Brotbereich spielt in Südafrika Vollkorn fast keine Rolle“, sagt Wegener. Bio und Regionalität seien ebenfalls keine bewussten Konsumentenscheidungen. Viele Familien lebten zumindest teilweise selbstversorgend, kochten saisonal und mit Lebensmitteln aus dem direkten Umfeld. Dadurch ergäben sich Regionalität und Natürlichkeit eher aus den Lebensumständen. Für Wegener hat die Reise den Blick auf Ernährung verändert. In Deutschland

werde viel über Qualität, Nachhaltigkeit und bewusste Ernährung gesprochen. In Südafrika stehe für viele Menschen im Vordergrund, überhaupt ausreichend Lebensmittel zu haben, günstig einzukaufen und Produkte lange lagern zu können. „Bewusste Ernährung muss immer auch im gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Kontext betrachtet werden“, betont er. Menschlich nahm er vor allem Dankbarkeit und Respekt mit zurück. Ihm wurde bewusst, wie sehr der Alltag in Deutschland auf verlässlicher Infrastruktur, Strom, Trinkwasser und gleichbleibender Rohstoffqualität beruhe. Gleichzeitig inspirierte ihn der „Drive“ vor Ort. Was bleibt, sei ein Gedanke, der über Rezepte und Ofentemperaturen hinausgeht: Backwaren sind Emotionen. Backen ist eine Leidenschaft und ein Handwerk, das keine Ländergrenzen kennt. Genau das sei nach einer Woche zu spüren gewesen – in der Arbeit, in den Begegnungen und beim Abschied.

Nicole Oppelt

Fotos: Gypseenia Lion/Bloemfontein, KI generiert



www.koehlers-vollkornbaeckerei.de

„Glück entsteht häufig dann, wenn Gelegenheit auf Vorbereitung trifft“, sagt Hans Wegener. Die Energie und Wissbegierde der Teilnehmenden haben ihn zutiefst beeindruckt.



Wärme, die von innen kommt

Wenn die Tage kürzer werden, wächst die Sehnsucht nach kleinen Ritualen



Es gibt diese ersten Oktobertage, an denen der Sommer plötzlich sehr weit weg scheint. Morgens liegt Nebel über den Feldern, die Jacke wandert wieder an den Haken neben der Tür, und abends wird die Tasse in der Hand fast so wichtig wie der Inhalt selbst. Denn Herbst und Winter sind nicht nur Jahreszeiten. Sie sind auch eine Einladung, langsamer zu werden, sich zu sammeln und dem Körper Gutes zu tun. Seit jeher gehören warme Getränke zu dieser Zeit. Kräuter, Früchte und Gewürze haben in vielen Haushalten ihren festen Platz, wenn es draußen ungemütlich wird. Nicht als großes Versprechen, sondern als einfache Form der Fürsorge: Wasser aufsetzen, warten, riechen, trinken, durchatmen. Manchmal braucht es nicht mehr. Beim österreichischen Bio-Unternehmen Sonnentor spielt genau diese Kultur des bewussten Genießens eine wichtige Rolle. Der Holunder-Trauben Punsch Sirup zum Beispiel verbindet Traubensaftkonzentrat mit Holunderbeerkonzentrat und winterlichen Gewürzen wie Zimt und Nelken. Zitronensaftkonzentrat bringt Frische, Vanille rundet das Aroma ab. Mit heißem Wasser aufgegossen, entsteht daraus ein alkoholfreier Punsch für kühle Nachmittage, für den Abend nach

dem Spaziergang oder für gesellige Momente, wenn draußen der Wind an den Fenstern rüttelt. Auch in Desserts, etwa über Grießbrei, Joghurt oder Kompott, kann der Sirup eine herbstliche Note setzen. Etwas leiser, aber nicht weniger passend zur Jahreszeit, kommt der Bergkräuter Tee daher. Rosmarin, Spitzwegerich, weiße Melisse, Quendel, Frauenmantel, Lavendel, Fichtennadeln und Beifuß ergeben eine würzig-aromatische Kräutermischung. Der Tee schmeckt nach Bergwiese, Waldluft und einer kleinen Pause vom Alltag. Gerade wenn die Kalender voller werden und die dunkle Jahreszeit mehr Rückzug verlangt, kann eine Tasse Tee ein wohlthuender Anker sein. Entscheidend ist dabei weniger das Produkt allein als der Moment, den man sich damit nimmt. Wer bewusst trinkt, trinkt langsamer. Wer langsamer trinkt, spürt eher, was ihm guttut. Und vielleicht ist das eine der einfachsten Ernährungsweisheiten für Herbst und Winter: Wärme, Duft und Geschmack können helfen, im eigenen Rhythmus zu bleiben.

Nicole Oppelt

Fotos: Sonnentor Kräuterhandelsgesellschaft mbH



www.sonnentor.com

Herbstsonne

Die Lebenslinie verlost 15 Flaschen Holunder-Trauben Punsch Sirup sowie 20 Packungen Bergkräuter Tee von Sonnentor an diejenigen Leserinnen und Leser, die uns sagen können, welche beiden Früchte dem Holunder-Trauben Punsch Sirup seinen Namen geben. 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: „Herbstsonne“, Breite Länge 5, 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 15. November. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Verlosung, ob per E-Mail oder Postweg, erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre übermittelten 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



Schokolade aus dem Labor

Der Preis von Schokolade steigt kontinuierlich. Die Gründe: Der Kakaoanbau in Westafrika (die Elfenbeinküste und Ghana stellen die Rohstoffe für rund 65 Prozent der Weltproduktion) gerät durch Wetterextreme und unsichere Lieferketten zunehmend unter Druck. Start-ups etwa aus der Schweiz oder Israel bieten nun „Schokolade aus dem Labor“ als Lösung an. Diese soll bereits 2027 in den Handel kommen. Es gibt zwei Ansätze der Lebensmitteltechnologie, Schokolade im Labor herzustellen: Zum einen ein Verfahren aus In-vitro-Kakaokulturen und zum anderen Vollfruchtschokolade. Beim In-vitro-Verfahren werden Zellen der Kakaopflanze in einem Bioreaktor vermehrt und zu Kakaopulver weiterverarbeitet. Bei der Vollfruchtschokolade entsteht aus dem gesamten Kakaofruchtfleisch und der Schale ein extrem süßes Gelee. Dieses Gelee ersetzt die Zugabe von Haushaltszucker, der in herkömmlich produzierter Schokolade in großen Mengen (30 bis 40 Prozent) zugesetzt wird. Das ist auch das Argument mit dem die Start-ups für ihre Laborschokolade werben: Sie sei gesünder, weil weniger Zucker enthalten ist, durch die Beimengung der Fruchtschale mehr Ballaststoffe drinstecken und weniger ungesättigte Fettsäuren. Zudem benötige die Produktion in Bioreaktoren deutlich weniger Fläche, sei unabhängiger von Klima und Ernten und könnte Lieferketten stabilisieren, so das amerikanisch-israelische Start-up Celeste Bio. Ein weiteres Pro für die Laborschokolade: Der Kakao aus Bioreaktoren werde unter streng kontrollierten Bedingungen hergestellt und ist somit frei von Pestiziden, Schwermetallen oder Schimmelpilzgiften, die in konventionellem Kakao vorkommen können. sky, Fotos: Pixabay.com, @depositphotos.com/@norgallery; Quellen: www.nature.com/articles/s43016-024-00967-2, www.prnewswire.com/news-releases/celeste-bio-unveils-worlds-first-milk-chocolate-bars-made-with-cell-cultured-cocoa-butter-302743203.html





Kleine Knospe, große Wirkung

Heilpraktiker Bernhard Späth aus Lohr über die Heilkraft der Gewürznelke



Ihr Duft erinnert an Lebkuchen, Glühwein und winterliche Schmorgerichte. Doch in den unscheinbaren braunen

Knospen steckt weit mehr als winterliches Aroma. „Die Gewürznelken sind die intensiv duftenden, brennend-scharfen Blütenknospen des immergrünen Nelkenbaumes“, erklärt Heilpraktiker Bernhard Späth aus Lohr am Main. Ursprünglich stammt der Baum von den Molukken, den indonesischen Gewürzinseln. Heute wächst er in tropischen Regengebieten auf der ganzen Welt. Seine getrockneten Knospen erinnern an kleine Nägel. Mit der heimischen Nelkenwurz sollten sie jedoch nicht verwechselt werden. Gemeinsam ist beiden Pflanzen der Inhaltsstoff Eugenol. „Genau dieses ätherische Öl ist der naturheilkundlich entscheidende Wirk- und Heilstoff“, betont Späth. Eugenol wirke nach seinen Angaben antimikrobiell, örtlich betäubend, entzündungshemmend, antioxidativ, verdauungsfördernd und krampflösend. Daneben würden die Knospen unter anderem Flavonoide, Gerbstoffe sowie Kalium, Magnesium und Eisen enthalten. „Am besten belegt und regulatorisch anerkannt ist die traditionelle Anwendung von Nelkenöl bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Zahnschmerzen

infolge von Karies“, sagt der Heilpraktiker. Erwachsene können bei starken Zahnschmerzen ein bis zwei Tropfen auf einen Wattebausch geben und punktuell auf die betroffene Stelle auftragen. Das Zahnfleisch sollte dabei möglichst nicht berührt werden, denn das konzentrierte Öl kann die Schleimhäute reizen. Auch das Kauen ganzer Gewürznelken könne helfen. „Das Kauen von ein bis zwei Nelken kann sowohl den Schmerzen am Zahn als auch, aufgrund der antibakteriellen Wirkung, dem Mundgeruch entgegenwirken“, erklärt der Experte. Bei Halsschmerzen, Aphthen oder leichten Entzündungen empfehle sich eine Mundspülung aus zehn Tropfen Nelkenöl und 200 Millilitern lauwarmem Wasser. Sie könne zwei- bis dreimal täglich zum Gurgeln verwendet, sollte jedoch nicht geschluckt werden. Bei Völlegefühl, Blähungen und leichten Krämpfen könnten auch die ganzen Knospen zum Einsatz kommen. Für einen Tee zwei bis drei Nelken mit etwa 200 Millilitern heißem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. „Bis zu drei Tassen Nelkentees können täglich getrunken werden“, so Späth. Wegen seiner entzündungshemmenden und krampflösenden Eigenschaften könne der Tee außerdem bei Husten und Bronchitis hilfreich sein. So

wirksam Nelken sein können, so wichtig ist ein verantwortungsvoller Umgang. „Die sichere Anwendung erfordert Respekt vor der Wirkstärke, insbesondere beim ätherischen Öl“, warnt Späth. Pures Nelkenöl dürfe nicht auf entzündliche Hautstellen oder Insektenstiche gegeben werden, weil es Brennen und Ausschläge auslösen kann. Auch bei anhaltenden Zahn- oder anderen Beschwerden ersetze das Hausmittel keinen Arztbesuch, so Späth. Während Schwangerschaft und Stillzeit sowie für Kinder unter sechs Jahren seien Gewürznelken und Nelkenöl nicht zur Behandlung geeignet. Menschen mit Leber- oder Nierenerkrankungen sowie bei der Einnahme von Blutverdünnern oder Diabetesmedikamenten sollten zuvor ärztlichen Rat einholen. Für medizinische Anwendungen empfiehlt Späth Produkte aus der Apotheke. „Für die Hausapotheke eignet sich die Kombination aus ganzen Nelken für den Alltag und hochwertigem Nelkenöl für akute Fälle.“



Nicole Oppelt

Fotos: KI generiert, @depositphotos.com:
@AndrewLozovyi, @tycoon, @yanishevskia.photo,
@jet_po.mail.ru, @NewAfrica, @ungpaoman

 www.heilpraktiker-lohr.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.

Köhl's
VOLLKORNBÄCKEREI



www.koehlers.bio

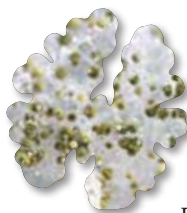
Bioland



Salmonellen in der Nougat-Creme

Das Portal „Lebensmittelwarnung“ ruft gesundheitsgefährdende Produkte zurück

Unter www.lebensmittelwarnung.de finden Verbraucherinnen und Verbraucher ein leicht handhabbares Navigationssystem durch den Dschungel aktuell beanstandeter Produkte. Jeder kann mit ein paar Klicks nachsehen, welche Kosmetika, Bedarfsgegenstände und vor allem welche Lebensmittel momentan zurückgerufen werden. In Bayern gab es 2025 insgesamt 213 Einträge, teilt das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) mit. Auch mehrere Bio-Produkte waren betroffen. So wurde heuer im Frühjahr im Kichererbsenmehl einer hessischen Firma das in der EU nicht mehr zugelassene, gesundheitsschädliche Insektizid Chlorpyrifos nachgewiesen. Am 28. April rief das Unternehmen deshalb sein Produkt zurück. Solche Rückrufe, erläutert Aleksander Szumilas vom LGL, müssen öffentlich im Internet,



in den Medien, im Rundfunk oder als Aushang in den Geschäften veranlasst werden. Die Auflistung im Portal „Lebensmittelwarnung“ stelle ein zusätzliches Angebot dar.

Der Presstext eines Großhändlers aus dem Münsterland, der gemahlene Kreuzkümmel zurückrief, wurde im Mai gleich in mehreren Medien abgedruckt. Hier war das Produkt mit Pestizidrückständen belastet. Dies wurde bei Qualitätskontrollen festgestellt. Eine sächsische Firma rief etwa um die gleiche Zeit eine Nuss-Nougat-Creme zurück, weil in einzelnen Chargen Salmonellen festgestellt wurden. Dies kann vor allem für Kleinkinder und Seniorinnen und Senioren gesundheitlich gefährlich sein. Ein Bio-Großhändler aus dem Münsterland rief zeitgleich einen Bio-Sojajoghurt zurück. Hier hatte sich herausgestellt, dass sich wahrscheinlich Hartplastikteile im

Produkt befinden. Lebensmittelrückrufe sind also alles andere als rare Ereignisse. Aktuell ist sogar eine etwas höhere Anzahl betroffen. Laut LGL gab es im Jahr 2021 insgesamt 193 Rückrufe, die auch den Freistaat betrafen. 2025 waren es 213. Von den Bioprodukten war heuer ein Basmati-Reis-Mix betroffen. Hier wurden erhöhte Gehalte des Schimmelpilzgiftes Aflatoxin festgestellt. In Bio-Moringa-Kapseln kamen Salmonellen vor. Die Firma „Ökoland“ musste kürzlich Brühen zurückrufen, da nicht ausgeschlossen werden konnte, dass einzelne Gläser Glassplitter enthielten.

Pat Christ

Fotos: KI generiert, @depositphotos.com: @zhuzhu, @baon85, @decade3d, @nbevel13, @zvombaty, @SunnyColoring



www.lebensmittelwarnung.de



Beste Freunde deiner Nerven

Nervkram ade ... auch die richtigen Lebensmittel können dazu beitragen, dass die Reizweiterleitung der Nerven reibungslos funktioniert. Vielversprechende Kandidaten seien laut einer Studie der Columbia Universität¹ hier grünes Blattgemüse, Avocados, fetter Fisch wie Lachs oder Makrele, dunkle Schokolade (ab 70 Prozent), Nüsse und Saaten, Kurkuma und Beerenobst (Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren), Äpfel, Sojabohnen und Kichererbsen sowie Haferflocken. Laut der Gesundheitskasse AOK brauche das Gehirn von Babys für seine vielen Stoffwechselvorgänge eine Reihe von Nährstoffen, dazu gehörten insbesondere Vitamine und Spurenelemente sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Eine gesunde Gehirnnahrung im Alter sehe genauso aus. Wer sich im Wesentlichen an die mediterrane Ernährung halte, nehme genügend „Brainfood“ zu sich, wie sich auch im gesunden Altern etwa in den südeuropäischen Blue Zones Sardinien (Italien) und Ikaria (Griechenland) zeige.

sky, Fotos: KI generiert; Quelle: ¹ www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2216932120, 2 www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/brainfood-die-optimale-ernaehrung-fuer-das-gehirn



Vom Vorrat zur Vorfreude

Fast jede Küche der Welt kennt Wege, um Lebensmittel haltbar zu machen. Genau dieser Vielfalt widmet sich Diana Henry in „salz-zucker-rauch“. Bei ihr werden Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch nicht nur konserviert, sondern mit Geduld, Gewürzen und Sinn für Aromen in etwas Neues verwandelt. Henry, die „Grande Dame des Genießens“, versammelt Rezepte für Konfitüren, Gelees, Saucen, Pasten, Öle, Geräuchertes, Sirup, Spirituosen, Gepökeltes und Chutneys. Das klingt nach Vorratskammer, schmeckt aber nach Weltreise. Johannisbeergelee trifft auf georgische Pflaumensauce, Räucherfisch auf eingelegte Pilze, skandinavische Spirituosen auf süßsaure Chutneys. Vor jedem Kapitel gibt es Hinweise zur Zubereitung. Für fast jedes Rezept schlägt die Autorin Verwendungsmöglichkeiten vor. So schreibt sie etwa in der Einführung zur „Schatztruhe sündhafter Genüsse“: „... haben Sie erst einmal eine reife Williams Birne mit einer halben Muskatnuss, einem Stück Zitruschale und kristallklarem Wodka in ein großes Einmachglas gefüllt, werden Sie dies immer wieder tun wollen.“ Und am allerwichtigsten: Man sollte auch „nicht ewig auf eine besondere Gelegenheit warten, um sie zu genießen. Versüßen Sie sich doch auch einmal einen verregneten Novemberabend...“ nio



Diana Henry: *salz-zucker-rauch*, Lebensmittel genussvoll haltbar machen, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2022, ISBN: 978-3-7472-0407-8, Preis: 34 Euro, www.arsvivendi.com



Vegan essen, Wasser sparen?

Ernährungsberater Karlheinz Ursprung erklärt, wie pflanzliche Ernährung wasserbewusst gelingt

Ausgerechnet vegane Ernährung schneidet beim kritischen Wasserverbrauch am schlechtesten ab. Zu diesem überraschenden Ergebnis kommt eine aktuelle WWF-Studie¹. Demnach verursacht die heutige Ernährung in Deutschland einen Wasserknappeits-Fußabdruck von rund 1.384 Kubikmetern pro Person und Jahr. Bei einer flexitarischen Ernährung wären es 2.045, bei einer vegetarischen 2.169 und bei einer veganen sogar 2.536 Kubikmeter. „Auch mich hat das zunächst erstaunt“, sagt Ernährungsberater Karlheinz Ursprung, Inhaber eines Bioladens in Höchberg. Entscheidend sei jedoch, genau hinzusehen: Die Studie vergleiche nicht pauschal, wie viel Wasser ein Kilogramm Fleisch oder ein Kilogramm Gemüse benötigt. Sie betrachte vor allem sogenanntes blaues Wasser, also Grund- und Oberflächenwasser, das zur künstlichen Bewässerung eingesetzt und dem örtlichen Wasserkreislauf entzogen wird. Bei einer stärker pflanzlichen Ernährung landen mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse auf dem Teller. Viele dieser Lebensmittel stammen derzeit aus trockenen Regionen und müssen intensiv bewässert werden. Unter gleichbleibenden Handelsströmen steige der Bewässerungsbedarf deshalb von rund 29 Kubikmetern



bei der heutigen Ernährung auf 45 Kubikmeter bei einer veganen Ernährungsweise. Ob ein Lebensmittel zum Wasserproblem wird, hänge nach Ursprungs Einschätzung stark vom Anbauort ab. Avocados, Zitrusfrüchte, Reis oder Mandeln können in niederschlagsreichen Regionen vergleichsweise unproblematisch wachsen. Kommen sie hingegen aus trockenen Gebieten wie Südspanien, müsse zusätzlich bewässert werden. „Dann können Grundwasserspiegel sinken und Brunnen versiegen“, erklärt er. Pflanzlich bedeute also nicht automatisch wasserbewusst. Die Schlussfolgerung, wieder mehr Fleisch zu essen, hält Ursprung für falsch. Auch für tierische Produkte werden Wasser, Futtermittel und landwirtschaftliche Flächen benötigt. Sinnvoller sei es, den Fleischkonsum zu reduzieren und zugleich bewusster auszuwählen, welche pflanzlichen Lebensmittel auf dem Teller landen. Als Proteinquellen empfiehlt er vor allem Bohnen, Erbsen, Linsen und Lupinen. Sie ermöglichen eine abwechslungsreiche Ernährung und könnten künftig verstärkt in Deutschland angebaut werden, wenn dadurch die Flächen für Futtermittelanbau frei werden. Bislang werden trockene Hülsenfrüchte allerdings nahezu vollständig importiert. Heimische Hasel- und Walnüsse

könnten häufiger Mandeln ersetzen, Beeren manche Zitrusfrucht. Wichtig zu wissen: Regionalität und Saisonalität erleichtern einen wasserschonenden Einkauf, schränken im Winter aber die Auswahl ein. Ursprung rät deshalb zu einem pragmatischen Weg: möglichst saisonal, möglichst aus Deutschland und bevorzugt aus biologischem Anbau, der mit Humusaufbau, Zwischenfrucht und Mulchen weniger bewässern muss. Regional sei nicht automatisch nachhaltig. Die Produktionsweise müsse berücksichtigt werden. Beim Einkauf bleibt es daher schwierig alles im Blick zu haben. Herkunftsangaben verraten meist nicht, ob in der Anbauregion Wasser knapp ist. Der Ernährungsberater wünscht sich deshalb ein Nachhaltigkeitslabel, das neben Klima und Energie auch Wasserrisiken berücksichtigt. So müssten Verbraucherinnen und Verbraucher nicht vor jedem Einkauf selbst recherchieren.

Nicole Oppelt

Fotos: KI generiert; , Quelle: www.wwf.de/themenprojekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/bessererinnen?utm_source=chatgpt.com



www.ursprung-naturkost.de

Karlheinz Ursprung wünscht sich ein Siegel, das neben Klima und Energie auch Wasserrisiken ausweist.



Pflanzen im Wassersparmodus

Ein bislang unbekannter molekularer Mechanismus hilft Pflanzen, bei extremer Trockenheit Wasser zu sparen. Wie ein Forschungsteam der Universität Heidelberg entdeckt hat, wirkt ein in den Chloroplasten vorkommender Eiweißkomplex – der Cystein-Synthase-Komplex – wie eine Art Sensor: Er nimmt „Stresssignale“ der Pflanze wie etwa andauernde Trockenheit auf, leitet sie weiter und sorgt dafür, dass mittels Biosynthese das Hormon Abscisinsäure gebildet wird. Dieses Hormon löst das Schließen der winzigen Poren auf den Blättern aus, wodurch der Austritt von Wasser verhindert wird. Auf Basis dieser Erkenntnisse konnte bereits eine sogenannte Arabidopsis-Pflanze – ein molekularbiologischer Modellorganismus aus der Familie der Kreuzblütler – erzeugt werden, die Trockenheit im Boden besser übersteht, ohne dabei im Wachstum beeinträchtigt zu werden. Für die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler ist dies ein Ansatz für die Entwicklung neuer Strategien, um Nutzpflanzen widerstandsfähiger gegen die Folgen des Klimawandels zu machen. sky, Foto: KI generiert; Quelle: www.uni-heidelberg.de/en/news-room/archive/english-press-releases

Reben im Klimastress

Eine neue Übersichtsarbeit zum Weinbau im Klimawandel¹ zeigt, wie stark Hitze, Trockenstress, Starkregen und neue Krankheitsrisiken Ertrag, Reife und Qualität der Trauben prägen. Auch in Franken ist diese Entwicklung sichtbar. Wenn Reben früher austreiben, Spätfröste empfindlicher treffen und Sommer extremer werden, verändert sich die Arbeit im Weinberg und das Bild der Kulturlandschaft. Wie Silvaner & Co. bestehen können, erklärt Dr. Beate Wende am 14. Oktober, von 18 bis 19 Uhr, in der Umweltstation Kitzingen sowie online. Die Biologin und Wildlebensraumberaterin für den bayerischen Weinbau spricht über Hitze, Spätfröste und Starkniederschläge, aber auch über Chancen durch klimatische Veränderungen. Im Mittelpunkt stehen nachhaltige Anpassungsstrategien, die Weinberge widerstandsfähiger machen. Der Vortrag ist kostenfrei. Anmeldung bis 7. Oktober unter info-umweltstation@kitzingen.de oder unter Telefon 09321.9281109. Bitte angeben, ob die Teilnahme vor Ort erfolgt. nio Foto: ©Freepik.com, Quelle;¹ <https://link.springer.com/article/10.1007/s44372-026-00698-7>



www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de



Ist mein Haus klimaresistent?

Energieberater Dr. Thomas Schmitt informiert über Strategien gegen Extremwetter und Hitze

Starkregen, Hochwasser und Hitzewellen sind längst keine fernen Schreckensszenarien mehr, sondern spürbare Realität. Ende Mai erläuterte Energieberater Dr. Thomas Schmitt in Ochsenfurt bei einem „Klimaschutzabend“ des Landkreises Würzburg, wie Eigenheimbesitzerinnen und -besitzer ihre Immobilien schützen und fit für die Zukunft machen können. Dabei unterscheidet die Fachwelt klar zwischen Klimaschutz – der Reduktion von CO₂ – und der Klimaanpassung, also dem Schutz vor bereits eintretenden Ereignissen.

Gefahrenquelle Wasser: Vorsorge am Gebäude

Starkregen kann jeden treffen, unabhängig von der Nähe zu Flüssen. Das Hauptproblem: Überlastete Kanäle drücken Wasser zurück ins Haus. Rückstauschutz: Das A und O für Kellerbesitzerinnen und -besitzer. Rückstauklappen oder Hebeanlagen verhindern, dass Abwasser durch die Rohre ins Gebäude drückt. Eine regelmäßige Wartung ist hier wichtig. Bauliche Vorsorgemaßnahmen: Sickergruben, überdachte Kellerabgänge und Schwellen an Türen halten Oberflächenwasser fern.



Vorsicht bei Öltanks: Diese müssen gegen Aufschwimmen und Wassereintritt gesichert sein, um massive Umweltschäden zu vermeiden. Dr. Schmitt wies auch auf die Unterschiede im Versicherungsschutz hin: Die normale Wohngebäudeversicherung reiche oft nicht aus. Nur eine Elementarschadensversicherung decke Folgen von Starkregen, Hochwasser oder Erdbeben ab, solange sie nicht von Menschen verursacht wurden.

Hitzeschutz: kühle Köpfe ohne Kostenfalle

In der Mainregion hat sich die Zahl der Hitzetage (über 30 Grad Celsius) in den letzten Jahrzehnten exorbitant erhöht. Wer sein Haus kühlen will, sollte primär auf passive Maßnahmen setzen. Erstens: Außen vor Innen ... Rollläden und Jalousien halten bis zu 90 Prozent der Wärme ab. Innenliegende Hitzeschutzmaßnahmen sind deutlich weniger effektiv. Zweitens: Dämmung und Material ... organische Dämmstoffe wie Holzweichfaser haben eine hohe Speicherkapazität und verzögern das Aufheizen der Räume

im Vergleich zu Polystyrol deutlich. Und drittens: richtig Lüften ... Keller sollten nur nachts oder in kühlen Morgenstunden gelüftet werden. Warme Sommerluft kondensiert an kalten Wänden und führt schnell zu Schimmel.

Mechanische Kühlung und Förderung

Ist eine Klimaanlage unverzichtbar, sind Split-Geräte die effizienteste Wahl. Sie arbeiten wie eine Luft-Luft-Wärmepumpe und können im Winter effizient zuheizen – ideal in Kombination mit einer Photovoltaik-Anlage. Viele Maßnahmen werden gefördert. Die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) gewährt etwa 15 Prozent Zuschuss für automatisierte Sonnenschutzsysteme. Alternativ können Sanierungskosten steuerlich geltend gemacht werden, was oft den unbürokratischeren Weg darstellt.

Elke Herbst

Fotos: KI generiert, @depositphotos.com: @DisaAnna, @solodkayamari@gmail.com, @bisagraph@gmail.com, @Virrage Images, @shiyali

Für eine individuelle Beratung bietet die Verbraucherzentrale Termine vor Ort (zwei Stunden, 40 Euro Eigenanteil) oder Video-Beratungen unter www.verbraucherzentrale.de an. Informationen zum eigenen Standortrisiko liefert zudem der Umweltatlas Bayern unter www.umweltatlas.bayern.de.

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

Seit 30 Jahren
für Sie da!

T.0931.619 69.10
shop.naturpunkt.de



naturpunkt.
BAUEN & RENOVIEREN

BODENBELÄGE
FARBEN & DEKORPUTZE
WOHNGESUNDES
RENOVIEREN

KREATIV-WORKSHOPS

HANDWERKERSERVICE
COACHING & BERATUNG
MASCHINEN-MIETPARK

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

IHR FACHMARKT FÜR WOHNGESUNDES BAUEN & RENOVIEREN

Randersackerer Str. 66a – 97072 Würzburg



Wie Klimawandelprodukte entstehen

Krischan Cords über die veränderten Gegebenheiten beim Streuobstanbau in Mainfranken

Spätfrostschäden stehen an erster Stelle, gefolgt von einer verfrühten Blüte, Schäden an Früchten und schlechten Ernten. Das sind die wichtigsten klimabedingten Herausforderungen, die Bewirtschafterinnen und Bewirtschafter in einer aktuellen, bundesweiten Umfrage zu ihren Streuobstwiesen nannten. Dieses Bild deckte sich nach Einschätzung von Krischan Cords auch mit den Erfahrungen in Mainfranken. Der Geschäftsführer der Main-Streuobst-Bienen eG erklärt: „Die Blüte ist teilweise so früh und der Frost dann so stark, dass man auch Komplettausfälle hat.“ Früher seien meist einzelne Lagen betroffen

gewesen. Heute könne der Frost deutlich größere Gebiete treffen. Dabei tragen vor allem Eigenversorgung, Naturschutz und der Erhalt der Kulturlandschaft die Streuobstpflge. Für Cords reiche diese Verbundenheit allein kaum aus: „Wenn man Geld mit Obst verdienen will, hat man mit dieser traditionellen Anbaumethode keine Chance, bei den industriellen Anlagen mitzuhalten.“ Förderungen seien daher wichtig. Gleichzeitig brauche es mehr Bewusstsein für den Wert von Streuobst, für Arten- und Sortenvielfalt sowie für gesunde, regional erzeugte Produkte. Besonders arbeitsintensiv seien die ersten Jahre nach einer Pflanzung. „Die jungen Bäume müssen gegossen werden, weil sie noch kein weitreichendes Wurzelsystem haben“, erklärt der Fachmann. Auch eine freie Baumscheibe, Mulch oder Kompost könnten helfen. „Die meiste Pflege gibt es in den ersten vier bis fünf Jahren.“ Ältere Bäume benötigen dagegen vor allem eine ausgeglichene Krone. Ein zu großer Fruchtbehang schwäche sie in Trockenzeiten zusätzlich. „Das heißt, eigentlich sind es klimaresiliente Bäume, aber sie brauchen die Pflege, damit sie durch harte Zeiten kommen.“ Eine einfache Empfehlung für das Pflanzen bestimmter Sorten gibt Cords nicht. Er setze auf Vielfalt, robuste Hochstämme und neue Hilfsmittel wie Gießsäcke oder Weißanstriche. Auch die Vermarktung müsse breiter gedacht werden. Die Genossenschaft könne Ernteaussfälle verschiedener Betriebe abfedern und Obst in guten wie schlechten Jahren aufkaufen. Chancen sieht Cords zudem bei Quitten, Speierlingen, Mispeln und Walnüssen: „Man kann auch im trockenen Franken vom Klimawandel profitieren.“ Eine kleine Erfolgsgeschichte sei zum Beispiel der „Wilde Cider“. Er verbindet Äpfel und Birnen mit klimaverträglicheren Früchten wie Quitten, Speierlingen und Mispeln. Krischan Cords sieht darin ein mögliches Klimawandelprodukt: Die verwendeten Obstsorten kämen teils besser mit Trockenheit zurecht oder blühen später und sind dadurch weniger spätfrostgefährdet. Der Cider gewann bei der Cider World in Frankfurt den ersten Platz in der Kategorie „Mixed & Flavoured Ciders“.

Nicole Oppelt

Fotos: Krischan Cords



Wir sind dein
Experte für
hochwertige
Gehölze &
Sträucher.

Höchberg
0931 407140
gaertnerei.hupp.de

 **Hupp** Gärtner
Tut mir und meinen Pflanzen gut.



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

Für Krischan Cords ist klar: Ein fachgerechter Baumschnitt macht alte Streuobstbäume widerstandsfähiger gegen Trockenheit.

Blickfang mit Charakter

Gärtnermeister Maximilian Hupp über den passenden Solitärbaum im eigenen Garten

„Manche Bäume spenden Schatten, andere tragen Früchte. Ein Solitärbaum darf vor allem eines: wirken“, weiß Gärtnermeister Maximilian Hupp von der Gärtnerei und Gartenbaumschule Hupp aus Höchberg. Solitär, erklärt er, bezeichne keine bestimmte Baumart. Entscheidend sei, dass der Baum genügend Raum bekommt, um seine Wuchsform, Blüte, Blattfarbe oder Struktur zu entfalten. Für kleinere Grundstücke nennt er kompakte Formen des Eisenholzbaums, etwa den Französischen Burgenahorn oder den schmalen Säulen-Amberbaum „Slender Silhouette“. In mittelgroßen Gärten kommen Eisenholzbaum, Blumenesche oder Hopfenbuche infrage. Für große Grundstücke eignen sich Ginkgo, Gleditschie, Zerr-Eiche oder Schnurbaum. Ihre Dimension sollte allerdings nicht unterschätzt werden. „Ein Baum wird nicht für die nächsten fünf Jahre gepflanzt, sondern im Idealfall für mehrere Generationen“, mahnt der Experte. Bei der Auswahl sollten deshalb den Ausschlag geben: Standort, Sonne, verfügbarer Raum, Boden und die spätere Kronenent-

wicklung. Auch Hausfassaden, Grundstücksgrenzen und Leitungen sollten bei der Planung berücksichtigt werden. „Ein häufiger Fehler bei der Baumauswahl ist, sich zuerst in eine bestimmte Art zu verlieben und anschließend nach einem Platz zu suchen“, warnt Hupp. Der umgekehrte Weg sei sinnvoller. Erst wenn geklärt ist, ob der Boden schwer und lehmig, trocken und kalkhaltig oder locker und humos ist, sollte die passende Baumart ausgewählt werden.

„Gerade in der Region rund um Würzburg spielen Hitze und längere Trockenperioden inzwischen eine große Rolle. Die Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LGW) Veitshöchheim testet deshalb verschiedene Baumarten unter anderem direkt in Würzburg auf Hitze- und Trockenstresstoleranz“, so Hupp. Favoriten seien unter anderem Burgenahorn, Gleditschie, Hopfenbuche, Zerr-Eiche, Ungarische Eiche und Schnurbaum. Auch Amberbaum und Eisenholzbaum zeigten eine beachtliche Hitzeverträglichkeit. Dennoch können verdichteter Boden, Staunässe oder zu wenig Wurzelraum auch robusten Arten Probleme bereiten. Ein besonderer Blickfang sei etwa der Eisenholzbaum mit seiner intensiven Herbstfärbung oder der Amberbaum mit Gelb-, Orange- und Rottönen.

Auch der Ginkgo besitze einen hohen Wiedererkennungswert. Die Gleditschie wiederum entwickle eine lockere und lichtdurchlässige Krone, die selbst bei größeren Exemplaren vergleichsweise leicht wirkt. Mehrstämmige

Solitärgehölze seien ebenfalls reizvoll. „Sie besitzen von Beginn an eine starke räumliche Wirkung und passen besonders gut zu modernen Gartenanlagen“, sagt Hupp. Ist der passende Baum am richtigen Platz, bleibt der Pflegeaufwand überschaubar. Hopfenbuche, Burgenahorn, Ginkgo, Gleditschie und verschiedene Eichenarten benötigen nach dem Anwachsen meist nur gelegentliche Kontroll- und Pflegeschnitte. Vor allem in den ersten Jahren ist außerdem regelmäßiges und durchdringendes Gießen wichtig. Bei der Pflanzzeit spricht gerade in Regionen mit trockenen Sommern vieles für den Herbst. „Der Boden ist noch warm, sodass bereits neue Wurzeln wachsen können, während die Verdunstung über die Krone deutlich abnimmt“, erklärt Hupp. Containergehölze können bei frostfreiem Boden grundsätzlich über weite Teile des Jahres gepflanzt werden, Ballen- und wurzelnackte Gehölze dagegen während der Vegetationsruhe im Herbst oder zeitigen Frühjahr. Nicole Oppelt

Fotos: Gärtnerei Hupp, @depositphotos.com/@klerik78

 www.gaertnereihupp.de

Größere Solitärbäume bringen etliche Vorteile mit sich: „Neben ihrer gestalterischen Wirkung gewinnen Aspekte wie natürliche Beschattung, Verdunstungskühlung und die Bindung von CO₂ zunehmend an Bedeutung“, so Gärtner Maximilian Hupp.



NATURKAUFHAUS

Natürlich
schön
leben



- 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)



Hitze Angelegenheit

Verspannungen lösen, den Kopf frei kriegen, das körperliche Wohlbefinden fördern – all das bietet etwa das Nautiland in der Würzburger Zellerau mit einem Dampfbad, fünf verschiedenen Saunen, einem Naturteich mit Kneippbecken sowie einem Tauchbecken. Die Saunen im Nautiland staffeln sich nach Temperaturen von 42 bis 105 Grad Celsius. Zum Einstieg vielleicht das Dampfbad mit Temperaturen von 42 bis 45 Grad Celsius? Lungenärztinnen und -ärzte empfehlen Sole-Inhalation für eine bessere Durchblutung der Atemwege und zur Vorbeugung von Atemwegsinfekten¹. Ein Starter kann die Atriums sauna sein. Mit Blick auf die Festung kann hier bei 55 bis 65 Grad Celsius moderat geschwitzt werden. Im „Goldenen Wald“ bietet sich die Gelegenheit, die Haut intensiv zu reinigen und Verspannungen zu lösen. Die sanfte Sauna mit integrierter Lichtstimulation kommt auf Temperaturen zwischen 65 bis 75 Grad Celsius. Fortgeschrittene reizt womöglich die Teichblicksauna mit noch etwas höheren Temperaturen. Und wer es richtig „hot“ mag, der ist in der Erdsauna bei bis zu 105 Grad Celsius gut aufgehoben. Dort sorgt der Duft von Espenholz für besondere Tiefenentspannung. Seit diesem Jahr heißt es von Mitte April bis Mitte September immer montags von 9 bis 13 Uhr: Women only! red, Fotos: WVV GmbH, Quelle: ¹www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/kur-fuer-die-atemwege-in-den-eigenen-vier-waenden



www.wvv.de/baeder/nautiland/wellness/



Herzkrank in die Sauna?

Saunabesuche fördern Entspannung und Kreislauf, können für Herzpatientinnen und -patienten jedoch Risiken bergen. Bei einem Saunagang mit 70 bis 80 Grad Celsius und einer Dauer von 15 bis 20 Minuten steigen Haut- und Körperkerntemperatur deutlich, Herzfrequenz und Herzleistung nehmen stark zu. Menschen mit Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche oder Herzkranzgefäßerkrankungen sollten daher vor dem Saunieren ihre Kardiologin oder ihren Kardiologen konsultieren, um die Gefahr einer Überlastung einzuschätzen. Besonders risikoreich ist die abrupte Abkühlung durch Kaltwasser oder Schwallduschen, da sie Blutgefäße plötzlich verengen und den Blutdruck stark erhöht. Herzpatientinnen und -patienten sollten darauf verzichten. Stattdessen empfiehlt sich eine langsame Abkühlung, etwa durch Gehen in kühler Luft oder lauwarmes Duschen. Patientinnen und Patienten mit koronarer Herzkrankheit dürfen saunieren, wenn sie im Belastungs-EKG mindestens 75 Watt schaffen. Sie sollten mit kurzen, mäßig warmen Saunagängen beginnen, den Puls kontrollieren und währenddessen regelmäßig Flüssigkeit zuführen. Auf Alkohol und andere gefäßerweiternde Mittel ist zu verzichten. Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Herzschwache eignen sich niedrigere Temperaturen (45 bis 70 Grad Celsius), am besten in Dampfsaunen mit hoher Luftfeuchtigkeit, und kurze Aufenthalte (drei bis fünf Minuten) mit langsamer Steigerung. Menschen mit einer Herzschwäche sollten eine Belastbarkeit von mindestens 50, besser 75 Watt aufweisen und die ausgeschwitzten Elektrolyte frühzeitig ersetzen. Aufgüsse sind für Herzpatientinnen und -patienten nicht geeignet. Tim Förster, Foto: Pixabay.com



Weitere Informationen bieten Ratgeber der Herzstiftung, die kostenfrei unter bestellung@herzstiftung.de erhältlich sind.



Im Regenerationsmodus

Wie Wärme, Sole und Sauna Körper und Seele guttun können

Ich liege im Salzsee und werde getragen. Der Körper fühlt sich leicht, fast schwerelos an. Durch die Kuppel fällt Licht, der Alltag rückt in die Ferne und Gedanken werden leiser. Auf der Haut bleibt ein prickelndes Gefühl zurück. Es ist dieser Moment, den nicht nur ich zahlreiche Male erlebt habe, sondern den auch Gäste der Franken-Therme Bad Windsheim suchen: Wärme, Wasser, Ruhe und das Gefühl, getragen zu werden. Was dabei im Körper geschieht, erklärt mir Sprecherin Sylvia Wilson anschaulich: „Wenn Wärme auf den Körper trifft, dann erweitern sich die Blutgefäße.“ Dadurch könne mehr Blut durch die Adern gepumpt werden. „Die Durchblutung im Körper, in den Muskeln, in Haut und Gewebe wird erhöht.“ Zugleich entspanne sich die Muskulatur, Stressreize würden gedämpft. Kurz gesagt: „Der Körper kommt in einen Regenerationsmodus.“ Was Wärme kann, zeigen auch aktuelle Studien. Japanische Forschende stellten etwa fest, dass verschiedene Hitzeanwendungen den diastolischen Blutdruck in der Erholungsphase absenken können. Eine finnische Beobachtungsstudie² zeigte, dass ein 30-minütiger Saunagang Immunzellen mobilisieren könne. Solche Ergebnisse geben Hinweise darauf, warum Hitzereize für gesunde Menschen Bausteine der Vorsorge sein können. In Bad Windsheim gibt es hierfür verschiedene Wege. In den Badehallen befinden sich Solebecken in unterschiedlichen Konzentrationen und Temperaturen zwischen 26 und 34 Grad. Dazu kommen Sprudelliegen, Massagedüsen, Schwebbecken und der Salzsee. Wer stärker schwitzen möchte, findet dafür ein Portfolio in der Saunalandschaft. „Wir haben acht Saunen und eine Schneesauna“, erklärt Saunameister Soner Akgüc. Die Bandbreite reiche von milden Biosaunen bis zu heißen Aufgussaunen. Das Dampfbad sei mit 42 bis 45 Grad vergleichsweise mild, habe aber fast 100 Prozent Luftfeuchtigkeit. Wichtig bei allen Anwendungen sei immer das richtige Maß. „Wärmeanwendungen und Sauna sind grundsätzlich für gesunde Menschen geeignet, die diese Form der Entspannung mögen.“ Bei akuten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Entzündungen, Infekten, Venenerkrankungen oder Schwangerschaft rät der Experte immer zur ärztlichen Rücksprache. Denn Sauna ist keine Mutprobe. Ebenso wichtig wie Hitze ist Abkühlung. Erst frische Luft, dann kaltes Wasser, Tauchbecken oder Schneesauna. Diese biete mit ihrer trockenen Kälte bei minus zehn Grad eine kreislaufschonende Alternative zum Kaltbecken. Wer zu lange in der Sauna bleibt, sich nicht abkühlt oder die Ruhephase auslässt, überfordert den Organismus. Und: „Es ist wichtig, viel zu trinken.“ Wasser, elektrolytreiche Getränke oder ungesüßter Tee helfen,

Flüssigkeit und Mineralstoffe, die durchs Schwitzen ausgespült wurden, auszugleichen. Herzstück der Therme bleibt der Salzsee. Dieser ist insgesamt rund 750 Quadratmeter groß. Ein Teil davon ist von der transparenten Kuppel überdacht und ermöglicht so auch das Baden im Winter. Der andere Teil liegt außen und ist nur im Sommer zugänglich. Seine Sole ist vollgesättigt.

„Die Konzentration von 26,9 Prozent im Salzsee ist fast so hoch wie im Toten Meer.“ Deshalb nennt die Therme ihn liebevoll „das Fränkische Tote Meer“. Die Sole ist so mineralstoffreich und dicht, dass der Körper an der Wasseroberfläche bleibt. „Das ist ein Gefühl von Leichtigkeit, von Loslassen.“ Auch Menschen mit empfindlicher Haut, Neurodermitis oder Schuppenflechte interessieren sich für die Sole.

Die Therme sei kein medizinisches Angebot, betont Wilson. Dennoch berichteten Gäste: „Meine Haut ist besser geworden.“ Manche erzählen, es jucke weniger. Bei offenen Wunden oder akuten Schüben sei jedoch Vorsicht geboten, weil die Sole stark reizen und brennen kann. So bleibt der Besuch in Bad Windsheim vor allem eines: eine Einladung, langsamer zu werden. Wärme, Sole und Ruhe ersetzen keine Medizin. Aber sie können helfen, den Körper wieder zu spüren und dem Alltag für eine Weile davon zu schweben.

Nicole Oppelt

Fotos: ©StudioWaldeckScheinfeld, ©Sebastian Marx, KI generiert; Quellen: ¹ pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40879771, ² www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23328940.2026.2645467



www.franken-therme.net

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



Das Gute liegt so nah.

Bad Windsheimer Sole – wohltuend bei rheumatischen Beschwerden

In der Franken-Therme Bad Windsheim spüren Sie die wohltuende Kombination aus natürlicher Sole und Wärme in allen Becken.

- Kann das Wohlbefinden bei rheumatischen Beschwerden unterstützen.
- Warme Solebäder können zur Entspannung von Muskeln und Gelenken beitragen.
- Bis zu 26,9 % Salzgehalt für ein intensives Schwebefeühl.

AMBULANTE
BADEKUR
ALS KASSEN-
LEISTUNG

Franken-
Therme

20 JAHRE
FRANKEN-THERME
BAD WINDSHEIM

Franken-Therme Bad Windsheim GmbH
Erkenbrechtallee 10 • 91438 Bad Windsheim
www.franken-therme.net



Nichts wie los ... zurück zur Natur!

„Grounding“: Wie Erdung dem Körper und der Psyche guttut

Die moderne Welt hat die Bodenhaftung verloren. Der Technikfortschritt schneidet den modernen Menschen von der Natur ab. Kinder spielen nicht mehr draußen im Freien, sondern verbringen ihre Zeit lieber allein zuhause beim Daddeln. Laut der OECD¹ führt Deutschland im internationalen Vergleich die Tabelle des Medienkonsums bei Kindern und Jugendlichen an. Die Studie weist darauf hin, „dass dieser das Risiko für Depressionen, Angstzustände, Einsamkeit, schulische Schwierigkeiten, Probleme mit dem eigenen Körperbild und Schlafstörungen erhöht.“ Bei den Erwachsenen sieht es nicht viel anders aus: Laut der ARD/ZDF-Medienstudie² konsumieren erwachsene Deutsche im Schnitt 387 Minuten, also rund sechseinhalb Stunden, Medien am Tag. Davon entfallen etwa drei bis dreieinhalb Stunden auf die Smartphone-Nutzung. Die körperlichen Folgen von exzessivem Medienkonsum (mehr als fünf Stunden täglich) können Erschöpfung, Nervosität und Nackenprobleme sein. Und das ist erst die Spitze des Eisberges ... Um hier möglichst schnell wieder Boden gutzumachen, sprich verlorene Energie und innere Ruhe wiederherzustellen, sei der direkte Kontakt zu Mutter Erde eine hervorragende Methode, so die einhellige Meinung von Expertinnen und Experten.³ „Grounding“ sei hier ein Mittel der Wahl, bei dem das Ziel die Regulierung der körpereigenen Energie durch die Erd-Energie ist. Ein einfaches Beispiel: „Barfußlaufen“. Der Grounding-Lehre zufolge sollen dabei Elektronen von der Erde auf den Körper übertragen werden und dort physiologische Prozesse beeinflussen. Aber auch Gärtnern, Waldbaden, Schwimmen in einem Natursee oder im Meer, Kraxeln in den

Bergen sowie Qigong, Yoga oder Meditation in der freien Natur können diese Wirkung auf den Körper haben. Erdung soll dazu beitragen, dass der Sympathikus (aktivierende Teil des vegetativen Nervensystems, der den Körper in Leistungsbereitschaft versetzt) Pause macht, und der Parasympathikus (Ruhenerve) aktiviert wird. Die Grounding-Lehre geht davon aus, dass bei Naturkontakten etwa über die bloße Haut Elektronen von der Erde in den Körper übergehen und hier überschüssige freie Radikale binden. Studien zeigen eine antioxidative Wirkung beim „Grounding“, sprich Entzündungen würden weniger, Stress reduziert, Regeneration gefördert und der Schlaf verbessert. In der Lebenslinie 1/2025 berichteten wir etwa über die Studie „Forest“ von der Professorin für Integrative Onkologische Medizin der Uniklinik Würzburg, Dr. Claudia Löffler, zum Waldbaden bei krebserkrankter Fatigue. Hier wird randomisiert untersucht, ob Waldbaden positive Effekte auf Schlafstörungen, Fatigue, Depressivität, Ängstlichkeit, Konzentrationsstörungen und Stressempfinden hat. Weitere Studien haben bereits belegt, dass der Kontakt zur Erde mithilfe bestimmter Erdungstechniken Bluthochdruck, Verspannungen, Kopfschmerzen und Angstzustände mildern sowie das Immunsystem stärken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann.⁴ Also, nichts wie los ... zurück zur Natur!

Susanna Khoury

Fotos: Pixabay.com; Quellen: ¹Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en.html, ²www.ard-zdf-medienstudie.de/getFile.php?from=globalInformation&id=23, ³pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4378297, ⁴pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21469913/



Die PMU-Artistin Jutta Blankenhagen-Wagner setzt auf hochwertige, farb-stabile Pigmente. Vorsicht vor überzeichneten Formen oder harten Konturen sei geboten, sagt sie, weil diese schnell unnatürlich wirken.

Spiegel der Seele: die Augen

Naturkosmetikerin Jutta Blankenhagen-Wagner über Permanent Make-up und Natürlichkeit

„Permanent Make-up macht den Alltag leichter“, ist Jutta Blankenhagen-Wagner überzeugt. Die staatlich geprüfte Kosmetikerin, Visagistin und Permanent-Make-up-Artistin aus Würzburg setzt dabei auf Natürlichkeit. Ihr Ziel: ein frischer, gepflegter Eindruck. Beim Permanent Make-up (PMU) wird versucht, das Erscheinungsbild zu verbessern, indem Farbpigmente mit einer feinen Nadel oberflächlich in die Haut eingebracht werden. „Anders als bei einer klassischen Tätowierung liegt die Farbe weniger tief und verblasst mit der Zeit“, erklärt die Expertin. Geeignet ist PMU für Frauen und Männer, Berufstätige, Mütter sowie Seniorinnen und Senioren, ebenso bei Sehschwäche, wenn Brille oder Kontaktlinsen das Schminken erschweren. Vor jeder Behandlung steht eine genaue Anamnese. Bei starker Blutverdünnung, Blutkrankheiten oder schlechter Wundheilung rät Jutta Blankenhagen-Wagner von PMU ab. Während einer Chemotherapie pigmentiere sie ebenfalls nicht. Besonders gefragt seien Wimpernkranzverdichtung und die Augenbrauen. „Hier können schon kleine Veränderungen viel bewirken“, weiß sie aus Erfahrung. So lasse sich durch eine Wimpernkranzverdichtung die Kontur stärker hervorheben. „Mit fortgeschrittenen Jahren geht oft der natürliche Augenbrauen-Bogen verloren. Die Dichte der Haare lässt nach. Das lässt sich wunderbar kaschieren.“ Die Wirkung dieser kleinen „Mogeleien“ sei immens: „Die Augen sind der Spiegel der Seele. Sie wirken wieder klar und frisch.“ Die Lippen wiederum prägten den Ausdruck des Mundes und zeigten unserem Gegenüber: „Gebe gut acht, ich habe etwas mitzuteilen!“ Mit zunehmendem Alter könne ihre natürliche Farbe nachlassen. Permanent Make-up könne dann Konturen und Farbnuancen betonen und Unregelmäßigkeiten optisch ausgleichen. PMU kann auf verschiedene Arten erfolgen. Beim Microblading etwa entstehen feine Härchenzeichnungen. Jutta Blankenhagen-Wagner wiederum setzt auf Puderschattierung. Schablonen kommen für sie ebenfalls nicht infrage. Sie vermisst stattdessen das Gesicht, beobachtet die Mimik, zeichnet vor und korrigiert freihändig. „Es muss immer zum Typ und zur Gesichtsform passen.“ Ebenso wichtig sei die Farbe selbst. In ihrem Studio stehen mehr als 30 Pigmenttöne zur Verfügung, die individuell gemischt werden können. Sie bevorzugt mineralische Pigmente, die natürlicher wirken und weniger allergen seien. „Im Zuge der EU-Chemikalienverordnung sind vor einigen Jahren zahlreiche Farben aufgrund problematischer Inhaltsstoffe vom



Markt genommen worden.“ Umso genauer sollte man ihrer Ansicht nach darauf achten, welche Farben verwendet werden. Sorgfalt gilt ohnehin während des gesamten Verfahrens: Für die erste Sitzung sollten Kundinnen und Kunden etwa zweieinhalb bis drei Stunden einplanen. Beratung, Farbauswahl, Vermessung und Vorzeichnung brauchen Zeit. Je nach gewünschter Intensität folge später eine Nachpigmentierung. Wie lange das Ergebnis sichtbar bleibt, hänge unter anderem vom Alter der Haut, von Sonneneinstrahlung, Farbton und Pigmentierstärke ab. Ein PMU halte etwa ein bis drei Jahre. In der Heilungsphase gelte Zurückhaltung. „Kein Wasser. Keine Sonne. Keine direkte Sonneneinstrahlung. Keine Sauna.“ Auch Kratzen und Färben seien tabu. Nach acht bis zehn Tagen könne man wieder zum normalen Alltag zurückkehren. Wer sich für PMU interessiert, sollte also nicht allein auf den Preis schauen. Jutta Blankenhagen-Wagner empfiehlt darüber hinaus, nach Ausbildung, Prüfung und Berufserfahrung zu fragen, damit aus der Erleichterung am Ende keine Belastung werde.

Nicole Oppelt

Fotos: ©depositphotos.com/@rom4ik250, Jutta Blankenhagen-Wagner ©Ingo Peters



www.naturkosmetik-blankenhagen.de

**ENTSPANNUNG
PUR - FÜR
KÖRPER UND SEELE**

**Saunalandschaft
Nautiland**

wvv.de/baeder  





Intensivstation auf dem Dach

Visionäres Krankenhausprojekt, das Fürsorge und Innovation vereint

Das King's College Hospital in England, eines von vier großen Traumazentren in London, eröffnete im Mai dieses Jahres auf dem Dach seines Krankenhauses einen Garten, in dem sechs Patientinnen und Patienten gleichzeitig intensivmedizinisch betreut werden können. Der Grund: Man will die therapeutischen Effekte der Natur nutzen. Pflanzen, Tageslicht und frische Luft würden die klinischen Werte der Menschen verbessern, so die Beobachtungen des intensivmedizinischen Teams am King's. Delir beispielsweise, das nach Narkosen im klinischen Umfeld oft vor allem bei älteren Personen auftritt, könne durch die Outdoor-Unterbringung gelindert bis vermieden werden. Dr. Tom Best, klinischer Direktor des King's zur neuen Critical-Care-Einheit: „Es ist wichtig, die ganze Person zu behandeln, und diese Intensivstation im Freien hilft, unser Ziel zu erreichen, sich sowohl um den Geist als auch um den Körper zu kümmern.“ Durch ein Fundraising-Projekt, das am King's fest installiert ist, konnte diese Erweiterung der Intensivstation auf dem Krankenhausedach entstehen. Dort können Patientinnen und Patienten sicher im Freien versorgt werden, ohne von den lebenserhaltenden Systemen der Intensivstation getrennt zu sein. Die Leiterin des Fundraisings, Iona Joy, sagt: „Wir freuen uns, dieses visionäre Projekt

auf die Beine gestellt zu haben, bei dem es um mehr als medizinische Exzellenz geht. Es geht um Würde, Menschlichkeit und Innovation. Wir verwandeln die Intensivstation in eine Einheit mitfühlender Fürsorge – wo Wissenschaft, Technologie und Empathie einen Space haben, um Leben zu retten und Rekonvaleszenz zu ermöglichen.“ *Susanna Khoury*

Foto: KI generiert; Quelle: www.kch.nhs.uk/news/outdoor-critical-care-roof-garden-opens-at-kings-college-hospital/

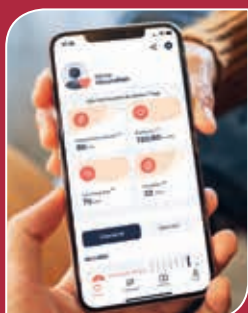
Was im Leben wirklich zählt



„Die Intensivstation ist ein Ort, an dem der Ausnahmezustand zur Routine wird“, sagt Dr. Matt Morgan. Der intensivmedizinische Consultant und Honorarprofessor an der Cardiff University sowie der Curtin University in Australien begleitet Menschen zwischen Leben und Tod. Er erzählt in „Lebensursache: Tod“ von elf Patientinnen und Patienten, die einen Herzstillstand überlebt haben. Ihre Erfahrungen sind erschütternd, überraschend, aber auch tröstlich und inspirierend. Dr. Morgan zeigt, wie eine Nahtoderfahrung den Blick auf das Leben verändern kann und warum ausgerechnet die Intensivstation zu einem Ort existenzieller Erkenntnisse wird. Das Besondere: Das Buch sucht nicht abstrakt den Sinn des Lebens, sondern sehr konkret, und stellt die Frage: „Was ist wirklich wichtig im Leben?“ (Mindestens) ein Rat: Wir sollten nicht erst auf den Ausnahmezustand warten, sondern schon heute prüfen, welchem Menschen, welchem Gespräch, welcher Entscheidung oder welchem Moment man wirklich Bedeutung geben möchte. Oder wie Morgan es formuliert: „Von den Toten können wir viel lernen. Vielleicht sollten wir alle einmal vor unserem Grab stehen, bevor wir sterben.“ *nio*



Matt Morgan: Lebensursache: Tod. Was wir von Menschen lernen können, die eine zweite Chance bekommen haben, Kösel-Verlag, München 2026, ISBN: 978-3-466-37365-9, Preis: 20 Euro, www.penguinrandomhouse.de



Gut fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung



Gesund, aktiv und
informiert mit der
neuen **HerzFit-App!**

Kostenlos bei Google Play, im App Store und unter
www.herzstiftung.de/herzfit-app

Sich selbst neu „bewohnen“

Am Benediktushof finden Menschen in der Stille zurück zu sich selbst

In einer Welt, die kaum noch zur Ruhe kommt, wächst bei vielen Menschen die Sehnsucht nach Stille. Doch Stille bedeutet mehr als die Abwesenheit von Geräuschen. Wenn äußere Reize zurücktreten, verändert sich die Wahrnehmung nach innen: Studien zeigen, dass die gezielte Reduktion von Sinnesreizen Angst und empfundenen Stress verringern kann. Doch was geschieht, wenn der Lärm des Alltags verstummt – und wir für eine Weile nur noch uns selbst begegnen? Am Benediktushof in Holzkirchen suchen Menschen bewusst einen solchen Raum. Die Nachfrage nach stillen Auszeiten nehme zu, berichtet Geschäftsführer Andreas Hase im Gespräch mit Lebenslinie. Zweckfreie Zeiten und Räume verschwinden zunehmend aus unserem Leben, selbst der Sonntag hat seinen beschützenden Charakter verloren. „Irgendwann taucht das Gefühl auf, wo bleibe ich in all dem?“, so Hase, der seit vielen Jahren auch als Exerzitienbegleiter und Buchautor tätig ist. Der Benediktushof ist kein Kloster im klassischen Sinne mehr, sondern ein 2003 von Willigis Jäger gegründetes Zentrum für Achtsamkeit und Meditation. Die benediktinische Tradition des ehemaligen Klosters ist rund 1275 Jahre alt. Heute bilden Kurse in christlicher Kontemplation und Zen die spirituellen Grundpfeiler des überkonfessionellen Hauses, ergänzt durch viele andere Weisheitstraditionen. Ein inspirierender Ort, um die „Stillen Tage“ für einen Zeitraum von bis zu einer Woche auszuprobieren. In dieser Zeit passiert bewusst wenig: Drei gemeinsame Mahlzeiten im Schweigen geben



einen sanften Rahmen vor. „Leichte Mitarbeit im Hause, Meditation, Vorträge und Gespräche können auf Wunsch hinzukommen“, erklärt Andrea Hetkamp, die am Benediktushof unter anderem die Gäste betreut. Langzeitgäste bleiben etwa zwei bis vier Wochen. „Ihr Tagesablauf ist etwas strukturierter. Er umfasst vier Stunden Meditation und fünf Stunden meditative Mitarbeit“, so die ausgebildete spirituelle Wegbegleiterin.

Ungewohnte Abläufe können zu Beginn herausfordernd sein, vertraute Rollen bleiben zu Hause. „Viele stellen fest, dass es nicht immer einfach ist, ganz und gar bei dem zu bleiben, was gerade Jetzt ist“, sagt Andrea Hetkamp. „Es wird nicht versucht, diese Erfahrung mit neuer Ablenkung und Angeboten zu vermeiden. Sie wird vielmehr bewusst zugelassen, um Wege zu finden, wieder mit sich selbst in Berührung zu kommen.“ Vorkenntnisse in Meditation sind für eine „Stille Auszeit“ nicht nötig. Niemand müsse im Lotussitz ausharren oder auf Knopfdruck alle Gedanken abschalten, betont Hetkamp. „Es geht darum, mit innerer Ruhe im Augenblick verweilen zu können, ob auf dem Stuhl, auf dem Sitzkissen oder beim täglichen Tun“, ergänzt Hase. Einfache Tätigkeiten in der Näherei, im Garten oder im Haus werden hier zur Unterstützung, zur „meditativen Arbeit“. Aus gutem Grund: Wer ganz bei dem bleibt, was er gerade tut, erlebt die Arbeit und sich selbst anders. Stille im Außen bedeute allerdings nicht automatisch innere Ruhe, wie beide aus Erfahrung wissen. Fallen äußere Ablenkungen weg, könne es im Inneren zunächst lauter werden. Deshalb steht am Benediktushof eine spirituelle Begleitung zur Verfügung. Die Gäste kommen aus allen Altersgruppen und Lebensbereichen. Manche stehen nach dem

Studium oder vor dem Ruhestand an einem Übergang. Andere erleben eine Trennung, eine Erkrankung oder den Tod eines nahestehenden Menschen. „Sie alle suchen keine seelische Wellness, sondern Orientierung, Sicherheit und einen geschützten Ort, um sich wieder selbst zu spüren“, umreißt Hase die vielfältigen Motive. Was der Besuch und die damit verbundene Stille bewirken können, zeigt sich für Hetkamp häufig bei der Abreise. „Die Menschen wirken gelöst, ihre Gesichter sind entspannt. Es ist, als würden sie sich selbst wieder anders bewohnen.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Manuela Liebler, ©Daniel Peter, ©Georg Hoos, ©Bernd Kuschner, KI generiert; Quelle: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29394251/



www.benediktushof-holzkirchen.de

Hinter den alten Mauern des Benediktushofes finden Gäste einen geschützten Raum für Stille, innere Einkehr und eine behutsame Neuorientierung. Gutes Essen spielt eine besondere Rolle: Die vegetarisch-vegane Küche des Benediktushofes verarbeitet überwiegend regionale Bio-Produkte und bereitet das Gemüse sorgfältig von Hand zu.

Worte schaffen Wirklichkeit

Literatur- und Kulturwissenschaftlerin Professor Ulla Kriebner
über Sprache, die unser Bild vom Alter prägt

„Silver Tsunami“, „graue Flut“, „Totholz“ – kaum eine Bevölkerungsgruppe wird mit so drastischen Bildern beschrieben wie alte Menschen. „Ein Begriff wie ‚Silver Tsunami‘ beschreibt ältere Menschen als Naturkatastrophe. Solche Sprachbilder sind nicht harmlos, sondern prägen unsere Vorstellungen, unsere Politik, unsere Ressourcenverteilung und letztlich das Generationenverhältnis“, sagt Professor Kriebner. Sprache sei für die Literatur- und Kulturwissenschaftlerin weit mehr als ein Mittel zur Beschreibung der Wirklichkeit. Sie beeinflusse, wie wir über das Alter denken – und damit auch, wie Politik, Medien und Gesellschaft Hochbetagten begegnen. Gerade in gesellschaftlichen Debatten werden vielleicht auch deshalb Rentnerinnen und Rentner häufig entweder als Belastung oder ausschließlich als besonders verletzte Bevölkerungsgruppe dargestellt. Beides greife zu kurz. Ihre Forschung und die Frage, wie Sprache unseren Blick auf das Alter prägt, stellte Kriebner auf dem

gemeinsamen Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) und der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie (DGGG) vom 23. bis 26. September in Frankfurt am Main vor. Um festgefahrene Altersbilder aufzubrechen, richtet Kriebner den Blick auf die Literatur. Romane und Erzählungen zeichnen häufig differenziertere Bilder des Alterns als politische oder mediale Debatten. Während Margaret Atwoods Erzählung „Torching the Dusties“ überspitzt darstellt, wie ältere Menschen zu Sündenböcken gesellschaftlicher Krisen werden, erzählt Leonora Carringtons Roman „The Hearing Trumpet“ von alten Frauen, die mit Lebenserfahrung, Verantwortungsbewusstsein und Solidarität Zukunft aktiv mitgestalten. „Literatur zeigt uns, dass ältere Menschen weder Täter noch bloße Opfer sein müssen. Sie eröffnet einen Raum, in dem wir gemeinsam darüber nachdenken können, wie alle Generationen Zukunft gestalten.“ In ihrer Keynote analysierte Professor Kriebner zunächst

die Sprachbilder, die Politik, Medien und Gesundheitswesen über das Alter verwenden. Anschließend stellte sie ihnen literarische Perspektiven gegenüber und zeigte, dass über das Alter differenzierter erzählt werden kann, ohne ältere Menschen als Bedrohung oder ausschließlich als hilfsbedürftig darzustellen. Ihre zentrale Botschaft: Sprache und Geschichten beschreiben Wirklichkeit nicht nur – sie gestalten sie. Wer bewusster über das Alter spricht, trage dazu bei, Vorurteile abzubauen und ältere Menschen als das wahrzunehmen, was sie sind: Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten, Kompetenzen und Perspektiven. *Susanna Khoury*

Foto: KI generiert; Quelle: Jahreskongress von DGG und DGGG, Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt a. M., September 2026, Keynote: Prof. Dr. Ulla Kriebner: „Silver Tsunamis, Gray Tides and Dead Wood: Cultural Gerontological Perspectives on Aging, Climate Change and Vulnerability“

 www.gerontologie-geriatrie-kongress.org

Alles ist gut. Für diesen Moment

„Schenken Sie dem Leben mehr Aufmerksamkeit als der Krankheit.“ Dieser Appell von Dr. Gyorgy Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr, wurde für Lydia Arndt zur Leitlinie nach ihrer eigenen Krebsdiagnose. In „Das Leben und die Liebe stärken“ richtet sich die Autorin an Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung. Ihre 40 Karten wollen nicht trösten, sondern behutsam stärken. Sie nehmen Angst, Hilflosigkeit und Erschütterung ernst und lenken den Blick zugleich auf das, was innerlich nähren, beruhigen und berühren kann. Besonders schön ist der alltagstaugliche Ansatz. Die Impulse lassen sich ohne großen Aufwand nutzen, auch in der Vor- und Nachsorge. So fordert sie auf: „Lenke deine Aufmerksamkeit: Wende dich bewusst dem Guten, dem Gesunden, dem Lebenswerten zu. Suche es.“ Das sei es, was stärkt und neue Kraft schenkt. Und noch mehr: „Dieser Blick schenkt dir innere Beruhigung und das Gefühl: Alles ist gut. Für diesen Moment.“ *nio*

Lydia Arndt: Das Leben und die Liebe stärken, Impulse für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach, ISBN: 978-3-7365-0731-9, Preis: 18 Euro, www.vier-tuerme.de

Frauen als Übeltäterinnen

Sie mussten oft Wolfshunger gehabt haben, jene Menschen, die nach dem Krieg in Würzburg ums Überleben kämpften. „Sie hungerten in Ruinen“, sagt Alexander Meining. In dieser Szenerie, 1946 in Würzburg, spielt sein sechster Roman „Narzissen am Galgenberg“, der am 9. September erschienen ist. Männer kamen damals aus dem Krieg zurück, vielleicht noch in blutgetränktem Hemd, vielleicht das Bein amputiert. Männer kamen Heim aus der Gefangenschaft. Traumatisiert. In eine besetzte Stadt. Und die Frauen? Sie stehen im Mittelpunkt von Meinings neuem Krimi. Die Leserinnen und Leser begegnen unter anderem Frauen, die nicht von ihrer Nazi-Denke ablassen können. Tagsüber setzt sich Dr. Meining als Gastroenterologe an der Uniklinik dafür ein, dass Menschen wieder beschwerdefrei werden. Abends schreibt er: „Dabei sind die Recherchen das Spannendste.“ So war es auch diesmal. Was Frauen in und nach der NS-Zeit angeht, fand er heraus, gebe es viele Klischees. Dass auch Frauen Übeltäterinnen waren, sei kaum bewusst: „Krankenschwestern haben behinderte Kinder totgespritzt, Frauen haben im KZ gewütet“, erzählt Meining. In seinem neuen Krimi richtet der Arzt seinen Fokus darauf. *pat*

Alexander Meining: Narzissen am Galgenberg, Gmeiner Verlag, Meßkirch 2026, ISBN 978-3-8392-8153-6, Preis: 14 Euro, www.gmeiner-verlag.de



Dem Buchweizen zum Gedenken

**Personifizierte Pflanzen: Europäische Ethnologie der Uni Würzburg präsentiert
Ausstellungskonzept mit Sprachrohrfunktion**

Egal bei welchem Thema, am besten ist es immer, wenn die Protagonistinnen und Protagonisten selbst zu Wort kommen. Diesen Grundsatz beherzigten Studentinnen und Studenten der Europäischen Ethnologie an der Uni Würzburg sowie der Fakultät für Gestaltung der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt. Sie personifizierte bedrohte Ackerwildkräuter und ließen sie sprechen. In der studentischen Ausstellung, die im Frühjahr in der Universität am Würzburger Hubland zu sehen war, berichtete die Kornblume verärgert, wie sie politisch vereinnahmt wurde. Und zwar in einem Podcast von Radio „Blühfunk“. Auch die Acker-Kratzdistel mit ihren wunderschön violett gefärbten Blüten ist alles andere als glücklich. Der Mensch schätze sie nicht mehr wert, beklagt sie sich. Das Feld-Vergissmeinnicht hingegen erlebt Wertschätzung neu: Im Stil des Gedichts der „Schönen Müllerin“ von Wilhelm Müller wird es in einer poetischen Artenschutzgeschichte



als Heldin aktiv. Alle Ackerwildkräuter, die bei der kleinen Schau vertreten waren, sind eher unbekannt, und unbekannt ist auch, wofür man sie verwenden kann. Gerösteter Buchweizen zum Beispiel mundet köstlich als Tee. „Nimm dir einen stillen Moment nur für dich und für den Buchweizen, schaffe eine ruhige, ungestörte Atmosphäre“, heißt es in der Anleitung zur Zubereitung des Getränks: „Röste sanft den Buchweizen, fülle ihn dann in eine kleine Tasse.“ Jede Bewegung soll möglichst langsam ausgeführt werden. Auch das Aufgießen des heißen Wassers über die gerösteten Körner. Sanft nimmt man den ersten Schluck: „Gedenke dabei dem Buchweizen, seiner Genügsamkeit, seiner Vielfalt.“ Die Lockungen der Technik haben den Menschen weit weggeführt von Buchweizen und Acker-Kratzdistel, Kornrade und Feldvergissmeinnicht. Unter der Überschrift „Die Welt, die wir verlieren“, machte das studentische Projekt auf poetische Weise eben hierauf aufmerksam. Die Idee, die Pflanzen selbst sprechen zu lassen, kommt nicht

von ungefähr. Sie resultiert aus dem neuen Forschungszweig „Cultural Studies of Plants“. Demnach werden Pflanzen nicht mehr länger als Objekte der Wissenschaft angesehen. Sie gelten heute als mächtige Akteure, die mit dem Menschen in Wechselwirkung stehen und mit ihm in vielfacher Hinsicht verbunden sind. *Pat Christ*

Fotos: ©KI-generiert, ©depositphotos.com:
@Kassandra2, @lenyavvasha, @Inveru, @smereka,
@PantherMediaSeller, @ruslanichik



Der Echte Frauenspiegel agiert in einer historischen Collage mit ausgestorbenen Insekten, während es für das gewöhnliche Hirtentäschel und andere vergessene Ackerbegleitkräuter Werbekampagnen gibt. Der Ritter Sporn und die Heilerin Kamille müssen in einem modernen Märchen gegen den Pestizid-Drachen bestehen ... und wer jetzt auf die Plädoyers der vergessenen Pflanzen gespannt ist und die Ausstellung verpasst hat, kann diese noch online begutachten unter „Die Welt, die wir verlieren“.



**Umweltstation
Kitzinger Land**

Wir bieten ein vielfältiges Angebot im Bereich Bildung für nachhaltige Entwicklung und Umweltbildung für Erwachsene, Kinder, Schulen, Kindergärten, Unternehmen und Vereine an.

Sie finden uns im sanierten Alten Hafen, Untere Maingasse 4, 97342 Marktsteft. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

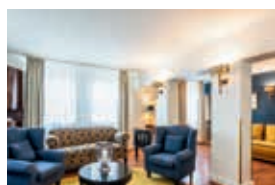
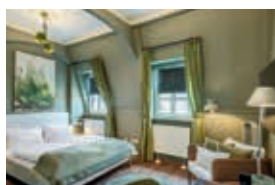
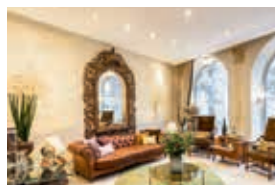
Mehr zu unseren Angeboten
und unsere Öffnungszeiten finden Sie unter:
www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de



Hotel Würzburger Hof

★★★★

Würzburgs feines Privathotel



Hotel Würzburger Hof · Barbarossaplatz 2 · 97070 Würzburg
info@hotel-wuerzburgerhof.de · +49 931 53814
@hotel.wuerzburgerhof

www.hotel-wuerzburgerhof.de

WENIGER MÜSSEN.
EINFACH SEIN.
Raum für Stille.
Zeit für Dich.

Neues Format:

Stille
Tage

am Benediktushof

Entdecken Sie jetzt auch unser
aktuelles **Programm 2027!**



Benediktushof

Klosterstrasse 10 · 97292 Holzkirchen/Ufr.
Telefon (09369) 9838 - 0
www.benediktushof-holzkirchen.de

Folgen Sie uns gerne auf:    YouTube



staatstheater
meiningen

EIN THEATER MIT STADT

Das Staatstheater Meiningen zählt noch heute zu den traditionsreichsten Häusern Europas. Im neoklassizistischen Haus werden Oper, Operette, Musical, Schauspiel, Konzert und Ballett dargeboten. Das vormalige „Meininger Hoftheater“ gilt als Wiege des modernen Regietheaters. Ende des 19. Jahrhunderts hat es die tiefgreifendste Theaterreform in Europa begründet und später sogar Hollywood maßgeblich inspiriert.

Kartentelefon: 03693-451-222
www.staatstheater-meiningen.de



Wenn Animation kein Pardon kennt

Mit Hape Kerkelings Kultkomödie „Club Las Piranjas“ zeigt das Mainfranken Theater, wie Sprache aus einem Ferienparadies einen Hochsicherheitstrakt macht

„Biggi, ich glaube, da will jemand nicht zu uns Piranjas gehören.“ Dieser Satz klingt zunächst beinahe fürsorglich. Für die Gäste des „Club Las Piranjas“ ist er jedoch eine Warnung: Wer sich der verordneten Fröhlichkeit entziehen möchte, fällt auf! Die Fernsehkomödie von Hape Kerkeling und Doris J. Heinze wurde 1995 ausgestrahlt. Kerkeling spielte damals den Animator Edwin, Angelika Milster seine Kollegin Biggi. Nun bringt das Mainfranken Theater die Kult-Satire ab 20. November in einer Bühnenfassung von William Danne in die Theaterfabrik Blaue Halle. Wer die Geschichte bislang nicht kennt: Eine gemischte deutsche Reisegruppe erreicht nach stundenlanger Fahrt ihr vermeintliches Urlaubsparadies. Dort ist die Küche geschlossen, Zimmer sind doppelt belegt, der Swimmingpool hat kein Wasser und die Animation kennt keinen Feierabend – oder besser gesagt, kein Pardon. Ausweise und Wertsachen werden eingesammelt, dafür erhalten die Gäste Clubuniformen und „Piranjataler“. Was nach All-inclusive klingt, entpuppt sich als Alltag mit Teilnahmepflicht. Der besondere Witz entsteht hier (natürlich) aus der Sprache. Biggi und Edwin reden noch von „gediegener Atmosphäre“ und „guter Unterhaltung“, während um sie herum längst das Chaos regiert. Beschwerden werden nicht gehört, sondern mit Begeisterung übertönt. Selbst banale Sätze wie „Ich bin alleinstehend“ und „Ich bin aus Kassel“ werden zu Schlagworten einer Reisegruppe, in der jeder Mensch schnell auf eine Rolle



reduziert wird. Kerkelings Komik lebt dabei nicht allein von Pointen. Sie macht hörbar, wie Sprache Wirklichkeit verschleiern kann. Je schlechter die Zustände werden, desto fröhlicher klingen die Versprechen. Aus Betreuung wird Kontrolle, aus Gemeinschaft Gruppenzwang und aus Erholung ein lückenlos organisiertes Programm. So erzählt „Club Las Piranjas“ auch von einer Kultur des Urlaubsmachens, in der Glück planbar und gute Laune buchbar erscheinen sollen. Das Lachen gilt dabei nicht nur den schrulligen Figuren. Es trifft ebenso

unsere eigenen Erwartungen an perfekte Ferien, reibungslose Unterhaltung und das richtige Maß an Entspannung. Denn manchmal beginnt Erholung vielleicht genau dort, wo niemand mehr ruft: „Bien Venidos!“

Nicole Oppelt

Fotos: KI generiert, Pexels.com, Pixabay.com



www.mainfrankentheater.de

Im „Club Las Piranjas“ wird jedes Wort zur Einladung – und manches davon lässt sich nur schwer ablehnen.



Geistesblitze durch Power naps

Schlaf kann die Fähigkeit, Probleme auf kreative Weise zu lösen, steigern. Das verdeutlichte eine Studie der Universität Hamburg. 90 Probandinnen und Probanden hatten nach einem 20-minütigen Power nap eine verbesserte Hirnaktivität mit einem sogenannten Aha-Moment. N2 nennen Forschende die Schlafphase, die auf die Einschlafphase folgt. Hier träumen Schlafende wenig. Diese Phase scheint aber die Kreativität anzukurbeln. Sie tritt auch während des Nachtschlafes mehrmals ein. Für den Versuch baten die Forschenden ihre Probandinnen und Probanden, in der Nacht vor der Messung weniger zu schlafen als sonst und kein Koffein zu konsumieren. Prompt fielen knapp 70 Prozent der Untersuchten während des Versuchs in den Schlaf. Anschließend sollten sie am Rechner eine Aufgabe lösen, deren Parameter nach einer bestimmten Zeitspanne unauffällig geändert wurden. 86 Prozent der Befragten, die zuvor in die N2-Schlafphase gekommen waren, realisierten dies schlagartig, mithilfe eines Geistesblitzes. Bei den Probandinnen und Probanden, die nur die Einschlafphase erreicht hatten, waren es nur 69 Prozent und bei denen, die gar nicht geschlafen hatten, 56 Prozent. sky, Quelle: <https://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371/journal.pbio.3003185>



Musik als kleine Hausapotheke

Forschung belegt den Einfluss von Musik auf Blutdruck und Herzfrequenz



Musik kann beruhigen oder in aufputschende Stimmung versetzen – je nachdem, was man sich anhört. Das habe auch Einfluss auf den Blutdruck, sagt Andreas Lehmann, Professor für Systematische Musikwissenschaft an der Würzburger Musikhochschule. Zwar seien die Effekte moderat. Dass jedoch langsame Musik zu einer Senkung des Blutdrucks führt, dafür gebe es nach seiner Aussage zuverlässige Belege. Nach Informationen des Musikpsychologen spreche alles dafür, dass Musik in diesem Fall das parasympathische Nervensystem aktiviert, die Atemfrequenz herabsenkt und sowohl physiologischen als auch psychologischen Stress reduziert. „Dies kann direkt oder indirekt über die Reduktion etwa von Angst vor einer Operation erfolgen“, erläutert er. Bei aktivierender Musik sei der Effekt etwas weniger ausgeprägt: „Durch entgegengesetzte musikalische Strukturen kann hier die sympathische Aktivierung erhöht werden, womit auch eine Erhöhung

des Blutdrucks einhergeht.“ Unbedingt berücksichtigt werden müsse dem Professor zufolge jedoch, dass jeder Mensch mit der jeweiligen Musik, die gerade erklingt, ganz Unterschiedliches verbindet und dass Musik völlig unterschiedlich auf Hörende wirken kann. „Musik besitzt immer auch eine emotionale, affektive und eine auf die Biografie bezogene Komponente“, erläutert er. Die werde von den Hörgewohnheiten und der Bedeutung der gehörten Musik beeinflusst. So könne eine objektiv als beruhigend wirkende Melodie bei fehlender Präferenz für diese Art von Musik als störend oder aversiv empfunden werden: „Was wiederum zu Stress führt.“ Ein Lied, bei dem sich der eine beruhigt, kann auf einen anderen also derart nervig wirken, dass dieser in Erregung gerät und sein Blutdruck steigt. „Umgekehrt kann eine schnelle Musik beruhigend wirken, weil sie mit einem positiven Erlebnis verbunden ist“, so Professor Lehmann. Das individuelle Erleben von Musik gehe also über die

reine Wirkung struktureller Parameter hinaus. „Eine persönlich geschätzte Musikauswahl mit aktivierender und beruhigender Musik kann auf jeden Fall durchaus eine Art kleiner Hausapotheke sein, die wissenschaftlich unterfüttert ist“, so sein Fazit. Beglückende oder traurige, beschwingte oder schwere Melodien können sich auch auf die Herzfrequenz auswirken, erläutert sein Kollege Professor Thomas Wosch, Leiter des Masterstudiengangs „Musiktherapie“ an der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt. „In der Musiktherapie und der Neurowissenschaft belegen Forschungsergebnisse die Regulation von Herzratenvariabilität bei erfolgreicher Musiktherapie für ambulante erwachsene Patientinnen und Patienten mit Depression“, erklärt er. Generell gebe es Belege für die Regulierung der Herzfrequenz beim Musikerleben und bei erfolgreicher Musiktherapie in der stationären Altenhilfe für Menschen mit Demenz. Gerade für Schwermütige wäre es sinnvoll, sich die Macht der Musik zunutze zu machen. Bei Depression, erläutert Professor Wosch, werde die Herzratenvariabilität reduziert. Improvisatorische Einzelmusiktherapie könne die Herzratenvariabilität erhöhen. Agitierte Seniorinnen und Senioren mit Demenz könnten sich hingegen beruhigen. „Neurowissenschaftliche Reviews zur Synchronisation menschlicher Vitaldaten wie der Herzfrequenz zeigen eine Synchronisation der Herzfrequenz mit musikalischem Rhythmus und insbesondere dem Tempo“, verdeutlicht der Musiktherapeut. *Pat Christ*

Fotos: KI generiert, Pixabay.com



Chor für Menschen mit und ohne Demenz

Der Zweckverband Sing- und Musikschule Würzburg und der Verein Halma haben ihre langjährige Zusammenarbeit offiziell besiegelt: Würzburgs Oberbürgermeister Martin Heilig in seiner Funktion als Verbandsvorsitzender der Sing- und Musikschule sowie Würzburgs Sozialreferentin Eva Vietinghoff-Scheel als Vorsitzende von Halma unterzeichneten jetzt einen Kooperationsvertrag für den gemeinsamen Chor für Menschen mit und ohne Demenz. Der Chor besteht bereits seit mehreren Jahren und hat sich als fester Bestandteil des musikalischen und sozialen Angebots in Würzburg etabliert. Mit dem neuen Kooperationsvertrag soll die erfolgreiche Zusammenarbeit langfristig gefestigt und weiterentwickelt werden. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht musikalische Vorkenntnisse oder Leistung, sondern das soziale Miteinander sowie die Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren. Das Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz, pflegende Angehörige sowie alle weiteren Gesangsbegeisterten, die Gemeinschaft und Musik erleben möchten. *sky*



Proben finden jeweils montags von 17.45 bis 18.45 Uhr im Aktiven Begegnungszentrum Heiligkreuz in Würzburg statt. Neue Sängerinnen und Sänger sind jederzeit herzlich willkommen.

Jüngste Forschungen belegen, dass Musik dieselben Belohnungssysteme im Gehirn aktiviert wie Essen, Sex oder Drogen. Diese Erkenntnis ermöglicht es unter Umständen, Musiktherapie gezielt so zu gestalten, dass sie spezifische biologische Reaktionen, angepasst an die jeweilige Person, hervorruft. Noch ist das aber Zukunftsmusik.



Music meets Medicine

Im Projekt „MusiCare“ geht es um Wirkungen und Wechselwirkungen von Musik

Stressig war der Job, überhaupt, den ganzen Tag über war es wieder eine Hetze gewesen. Wie schön, endlich nach Hause zu kommen, etwas Leckeres zu essen und dann in aller Ruhe Musik zu hören. Die meisten Menschen haben schon erlebt, wie wohltuend das sein kann. Doch Musik entspannt nicht nur. Sie fördert Gesundheit, Entwicklung und soziale Teilhabe. Wie sie das schafft, dazu wird seit Mitte Mai im Würzburger Kooperationsprojekt „MusiCare“ geforscht. In einem Aperçu lobte Elton John einmal die „heilende Kraft der Musik“: „Sie kann es schaffen, Menschen für ein paar Stunden aus sich selbst herauszuholen.“ Laut Regina Götz von der Würzburger Musikhochschule sei die Wirkung von Musik auf den Menschen prinzipiell bekannt. Mit „MusiCare“ soll nun in Bayern ein Kompetenzzentrum aufgebaut werden, in dem neue Fragen gestellt werden, was Musik im Menschen bewirken kann. Dies geschieht interdisziplinär mit Expertinnen und Experten der Würzburger Universität und der Universitätsklinik. Damit finden künstlerische Praxis, wissenschaftliche Erkenntnis und medizinische Expertise zusammen. Geforscht werden soll nicht zuletzt zu der Frage, wie es denn jenen Profis geht, die am Abend ihre Mitmenschen im Konzert erfreuen, die vormittags in der Schule Musik unterrichten oder die am Nachmittag in einer Musikschule tätig sind. Musikerinnen und Musiker würden laut Fabian Kraus, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde an der Universitätsklinik, vor besondere Anforderungen gestellt. Jeder einzelne Auftritt bedeute eine Herausforderung. Groß sei oft die Angst, nicht gut genug zu sein, sich im Konkurrenzkampf nicht behaupten zu können und als Konsequenz künstlerisch einen Abstieg zu erleben. Auch Auftrittsängste sind weit verbreitet. Ebenso ein psychisch belastender Hang zum Perfektionismus. Musikprofis benötigen, um langfristig gesund zu bleiben, Wissen über Stresskompetenz, Emotionsregulation und Selbstfürsorge. Musikerinnen und Musiker sind jedoch nicht nur häufig abgespannt bis dorthinaus. Auch körperliche Probleme durch ungünstige Haltungen oder Schwierigkeiten mit der Stimme können zu schaffen machen. „Durch Veranstaltungsformate, Dialogangebote und die Vernetzung mit gesellschaftlichen und politischen Akteurinnen und Akteuren möchten wir das Wissen über Musik und

Gesundheit stärker in die Öffentlichkeit tragen“, erklärt Kraus. Für November ist ein erstes großes Format namens „M3 – Music Meets Medicine“ geplant. Zwei ausdrucksstarke „Instrumente“ werden dabei künstlerisch und wissenschaftlich beleuchtet: die menschliche Stimme und die Konzertorgel. Fabian Kraus wie auch Regina Götz, Leiterin des Bereichs „Musik & Gesundheit“ an der Musikhochschule, betonen, dass das so harmlos klingende Thema „Musik & Gesundheit“ politisch brisant sei. Musik müsse stärker als gesellschaftliche Ressource betrachtet werden, wünscht sich Regina Götz. In einer Zeit, in der Themen wie „Zusammenhalt“, „Resilienz“ und „Gesundheitskompetenz“ von wachsender Bedeutung sind, gewinne Musik an Stellenwert. „Wenn ‚MusiCare‘ dazu beiträgt, den Blick auf das zu lenken, was Musik im Menschen bewirken kann, wäre ein wichtiger erster Schritt getan“, so die Schulmusikerin.

Pat Christ

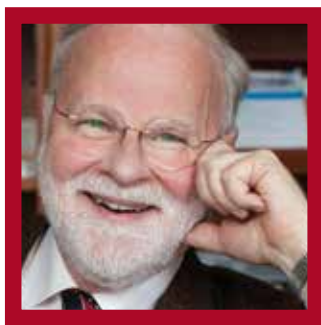
Fotos: ©depositphotos.com: @soniabonetruiz, @Rawpixel, @artefacti, @agsandrew



www.uni-wuerzburg.de/aktuelles/einblick/single/news/musicare



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



„Das Leben ist trotz aller Ideen lebensgefährlich und kann nicht bis ins Letzte durchorganisiert werden – und es ist endlich,“ sagt Dr. Manfred Lütz.

Risiken & Nebenwirkungen

**Arzt, Theologe und Kabarettist Dr. Manfred Lütz
über Optimierungswahn und verlorene Lebenslust**

„Wer stirbt, ist selber schuld.“ Das ist einer der provokanten Sätze, die Dr. Manfred Lütz, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Philosoph, Theologe, Autor und Kabarettist, von sich gibt. Als Gastredner der 16. Ethiktag der Universitätsklinik Würzburg konfrontiert er nach der Begrüßung und Vorstellung von Dr. Elisabeth Jentschke, Leiterin des klinischen Ethikkomitees, und einem Grußwort des Ärztlichen Direktors des Uniklinikums Würzburg, Professor Tim von Oertzen, mit solchen Aussagen sein zahlreich erschienenen Publikum. Denn schließlich könne jeder Mensch etwas für seine Gesundheit und damit für ein langes Leben tun. Ist das so? In seinem Vortrag „Lebenslust - Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheit“ wirft Lütz einen kritischen Blick auf den seiner Meinung nach lebensfeindlichen Gesundheitswahn und den um sich greifenden Fitnesskult. Humorlosen Fitnessstudiosbesucherinnen und -besuchern empfiehlt

er vorsorglich, bevor er richtig loslegt, lieber zu gehen. Manfred Lütz sprüht nur so vor Humor, wenn er in den kommenden 90 Minuten launig und temperamentvoll die Grenzen zwischen sinnvoller und sinnloser Vorsorge aufzeigt. Sinnlos, wenn Gesundheit als fundamentalistische, durchgeknallte Religion interpretiert werde und zusätzlich anstrengend und teuer ist. Diese Gefahr sieht er in den stetig steigenden Mitgliederzahlen der Fitnessstudios und der Austritte aus christlichen Kirchen. Mit Beispielen aus Alltag und Gewohnheiten steigert Lütz immer wieder die Spannung bei seinen Zuhörerinnen und Zuhörern, zeichnet zugespitzte Bilder, die er dann wieder relativiert. Er habe nichts gegen Vorsorge und unterstützende Medizin, wenn man sich bewusst ist, dass das Leben trotz aller Ideen lebensgefährlich ist und nicht bis ins Letzte durchorganisiert werden kann. Dass es endlich ist. Dass es nicht ständig optimiert werden kann, beispielsweise durch

vorgeschriebene Ernährung oder freudlose Bewegung. Wer nur noch Körner esse, ohne sie zu mögen, wer sich nur noch qualvollen Jogging- oder Marathonrouten („Stellen sie sich den Bankdirektor verschwitzt und im Höschen vor ...“) verschreibe, der kämpft und verzichtet zwar für eine optimierte Gesundheit, lebt wahrscheinlich vorsichtiger, aber sicher nicht von Glück erfüllt. Wer sich dieser Ideologie unterwerfe und deshalb nicht zum angemessenen Zeitpunkt sterben kann, durchleidet die Hölle auf Erden. Lütz sei Ideologien gegenüber skeptisch. Ihm gehe es darum, Menschen zugewandt, gelassen und wach zu sein, eine entsprechende Haltung einzunehmen. Dafür plädiert er mit rheinischer Leichtigkeit. Er nimmt alles auf die Schippe, was im Alltag vorkommt, ohne an Ernsthaftigkeit zu verlieren. Vergleicht die Chefarztvisite mit einer katholischen Prozession - beides zwecklos. Den Städtemarathon als Hochamt der Gesundheit. Warnt augenzwinkernd vor pädagogischem Terror. Davor, auf Genuss zu verzichten und dabei Spontaneität zu verlieren. In seinen Augen sei Lebenskunst die Fähigkeit, nicht alles zu kontrollieren, stattdessen zu lernen, mit Unvollkommenheit, mit Alter und Endlichkeit umzugehen. Denn wer den Tod verdrängt, verpasse das Leben. Lebenskunst sei auch, in Grenzsituationen Quellen des Glücks zu finden. Von Zeit zu Zeit die Freiheit eines ungesunden Lebens zu genießen, den Genuss des Augenblicks wahrzunehmen. Um gesund zu sein, müsse man der Welt im Ganzen zustimmen. Dazu gehören nun einmal nicht die Angst vor Krankheiten, Schuldgefühle oder davor, den Städtemarathon versäumt zu haben. Es zählen dazu die Lust am Leben, ein gesegnetes Alter und ein friedvolles Ende.

Earth ... riding on the last loop

Eine Nadel kratzt in der letzten Rille, laut, aufdringlich, unangenehm. Für den Künstler Jürgen Roth aus Erlabrunn wurde genau dieses Geräusch zum Ausgangspunkt seiner Installation „Earth ... riding on the last loop“. In Verbindung mit dem berühmten Foto der Erdkugel, das die Besatzung von Apollo 17 im Jahr 1972 aufnahm und das als „Blue Marble“ bekannt wurde, stellt er die Frage, wie lange der Planet noch im Gleichgewicht bleibt. Im Mittelpunkt seiner kinetischen Klang-Installation steht die Plastikverschmutzung der Ozeane, aber auch die Faszination für die oft skurrilen Bewohnerinnen und Bewohner der

Meere. „Mit meiner Arbeit möchte ich ein Bewusstsein für diese Problematik wecken“, betont Roth. Nicht Abschreckung, sondern ein stiller Denkanstoß soll die Betrachtenden erreichen. Vom 2. bis 30. Oktober ist die Ausstellung in der Umweltstation Kitzinger Land in Marktsteft zu sehen. Zur Eröffnung findet eine Vernissage statt. Zu Gast ist dann auch Dr. Stefanie Kaiser, Meeresbiologin für die University of Łódź in der Tiefseeforschung, die in einem Vortrag über ihre Einsätze an Bord von Forschungsschiffen berichtet. *nio, Foto: Jürgen Roth*



www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de



Uschi Düring

Fotos: Dr. Manfred Lütz ©Amanda Berenspg,
@depositphotos.com/@NLshop

Die dunklen Seiten der Macht

Professor Johannes Hewig erklärt, warum Mächtige nicht in die Selbstkorrektur gehen



Kritik gehört zur Kontrolle von Macht ... eigentlich. Doch wer die Nachrichten verfolgt, erlebt oft ein anderes Bild: Führungspersonen werden hinterfragt und antworten nicht mit Einordnung, sondern mit Angriff. Was passiert da psychologisch? Professor Johannes Hewig, Leiter des Lehrstuhls für Differentielle Psychologie, Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg, beschäftigt sich in seinem aktuellen Buch „Macht, Persönlichkeit, Gesellschaft“ damit, wie Macht Wahrnehmung, Verhalten und Beziehungen verändern kann. Ein wichtiger Punkt, sagt Dr. Hewig im Gespräch mit Lebenslinie, seien Erwartungen. „Menschen in Machtpositionen erleben häufig, dass ihnen selten widersprochen wird.“ Wer Macht hat, sei es gewohnt, Ziele durchzusetzen. Trifft eine solche Person auf

Widerstand, bleibe sie in ihrem gewohnten Modus: vorwärts, drauflos oder wütend. Kritik löse hier Angriff aus. Nicht jede Person strebe auf dieselbe Weise nach Macht. Doch Hewig verweist auf Persönlichkeitseigenschaften, die in der Forschung unter Begriffen wie „dunkle Triade“ oder „Dark Factor“ beschrieben werden: Narzissmus, Machiavellismus und Psychopathie. Gemeint seien etwa Grandiosität, Manipulationsfähigkeit, Dominanzstreben, mangelnde Empathie und die Bereitschaft, anderen zu schaden. „Solche Eigenschaften“, so der Professor, „sind in Führungspositionen häufig vertreten.“ Warum aber gehen manche Mächtige nicht in die Selbstkorrektur? Weil es ihrer Persönlichkeit oft nicht nahe liege, selbstkritisch und zweifelnd mit dem eigenen Handeln umzugehen. Auch Kränkung spiele eine Rolle, allerdings unterschiedlich. „Beim vulnerablen Narzissmus kann Kritik tatsächlich treffen, weil hinter der Fassade ein bedrohtes Selbstbild steht.“ Beim grandiosen Narzissmus werde Kritik eher als feindseliger Akt erlebt, auf den aggressiv reagiert wird. Politische Macht und Macht in Unternehmen unterscheiden sich nach Hewig je nach Definition. Im engeren demokratischen Sinn beruhe politische Macht auf Mehrheiten. Doch auch Mehrheiten stünden auf schwachen Füßen, wenn Entscheidungen nicht erklärt und die Betroffenen nicht mitgenommen werden. Wer Macht nur nutzt, um sich durchzusetzen, verbrauche sie. Wirksam begrenzen ließe sich Macht deshalb nur durch Gegenmacht. Gesellschaftlich bedeute dies Gewaltenteilung, künftig womöglich auch stärkere Trennung von medialer, wirtschaftlicher und politischer Macht. In Organisationen brauche es Transparenz, klare Regeln, öffentlich bekannte Verfahren und Anlaufstellen bei Machtmissbrauch. Auf persönlicher Ebene nennt Johannes Hewig einen Schutzfaktor, der fast schlicht klingt: Freundschaft. „Enge Bindungen, Vertrauen, Kooperation und gegenseitige Unterstützung können Menschen widerstandsfähiger machen gegenüber Machtmissbrauch und Einschüchterung.“ Der Mensch, so Dr. Hewig, sei eigentlich ein kooperatives Wesen. Und die Mächtigen selbst? Sind sie denn veränderbar? Der Experte warnt vor Pessimismus. Menschen könnten sich lebenslang verändern. Verantwortungsbewusstsein könne davor schützen, den dunkleren Seiten der Macht zu verfallen. Einfach sei dieser Weg nicht, besonders dann nicht, wenn mangelndes Mitgefühl tief verankert ist. Und wie steht es um diesen gesellschaftlichen Mythos: Sind rücksichtslose, narzisstische, machtorientierte Menschen vielleicht die besseren Führungskräfte? Die Antwort des Wissenschaftlers fällt klar aus. „Die Studien, die ich kenne, sprechen dagegen.“ Macht ist also nicht gleichzusetzen mit guter Führung. Manchmal kommt sie nur als lautere Form von Schwäche daher.

Nicole Oppelt

Fotos: Prof. Hewig @privat, KI generiert, @depositphotos.com/@peus



Das Buch ist als Book on Demand verfügbar: buchshop.bod.de/macht-persoennlichkeit-gesellschaft-johannes-hewig-9783695744237



Wo Empathie fehle, wirken moralische Appelle kaum. Entscheidend sei dann, dass Fehlverhalten Folgen hat, sagt Professor Hewig.



KRANKENHAUS FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE
UND PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN SCHLOSS WERNECK

Psychiatrische Versorgung in der Region

Der erste Schritt ist oft der schwerste. Deshalb ist es gut zu wissen: Wo auch immer Sie in der Region zuhause sind – der Weg zur passenden psychiatrischen Versorgung ist kurz. Unser Krankenhaus deckt alle Facetten der modernen Erwachsenenpsychiatrie ab, gestuft nach Bedarf: stationär, teilstationär oder ambulant.

Unser Team aus Ärztinnen und Ärzten, Psychologinnen und Psychologen, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie Pflegekräften arbeitet Hand in Hand für Ihre Gesundheit.

KLINIK WERNECK

Wenn eine ambulante Behandlung nicht mehr ausreicht, behandeln wir im Behandlungsbereich Allgemeinpsychiatrie Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen – stationär und mit voller Unterstützung.

TAGESKLINIK SCHWEINFURT

Sie brauchen tagsüber intensive Unterstützung, möchten aber abends und am Wochenende zuhause sein? Die Tagesklinik für Psychiatrie in Schweinfurt, eine Außenstelle des Krankenhauses Werneck, bietet genau diese teilstationäre Versorgung.

KLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK AM LEOPOLDINA-KRANKENHAUS

Diese Klinik ist ein Gemeinschaftsprojekt des Leopoldina-Krankenhauses Schweinfurt und des Krankenhauses für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Werneck. Hier verbinden wir körperliche und seelische Medizin optimal miteinander.

PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZEN

Für den Weg ohne stationäre Aufnahme: In unseren Institutsambulanzen in Werneck, Schweinfurt und Münnerstadt behandeln wir psychiatrische Erkrankungen des Erwachsenenalters – wohnortnah.



Scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Handy und erhalten Sie so weitere Informationen.



Auch 2026 wurden wir ausgezeichnet 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



Sexy oder nicht?

Warum ist „keinen Sex zu wollen“ genauso anstößig wie „sehr viel davon zu wollen“? Dieser Frage geht die Würzburger Autorin Sonja Weichand in ihrem neuesten Buch „Die größte Erfüllung“ nach. Die Protagonistinnen ihres dritten Romans sind Lore, die an Monogamie verzweifelt, und Esi, die am liebsten gar keinen Sex mehr hätte. Mit zahlreichen Rückblenden gelingt es Weichand die Frauengeschichten auszuleuchten. Schnell wird klar: Beide verdrängen, wer sie wirklich sind. Die Frauenfreundschaft ist das andere große Thema des Buches. Diese steht allerdings auf dem Spiel, nachdem Lore Ende dreißig eine Fehlgeburt erlitt und ihren Schmerz rücksichtslos betäubt. Plötzlich rutschen die Freundinnen in den uralten Konflikt um einen Mann. Auf die Frage nach ihrer Schreibmotivation sagt die Autorin: „Weibliche Sexualität ist ein Bereich, dessen moralische Deutung auch in Deutschland hart umkämpft ist. Sehr schnell trifft man auf Abwertungen von Lebensmodellen, die man selbst nicht teilt. Mit meinem Roman will ich sagen: Es ist dein gutes Recht mit vielen Männern zu schlafen oder mit keinem – du musst glücklich damit sein.“ Der Gegenwartsroman richtet sich an Leserinnen und Leser ab vierzehn Jahren. sky, Fotos: @depositphotos.com: @GrashAlex, @Vadymvdrobot



Sonja Weichand: Die größte Erfüllung, BoD, Hamburg 2025, ISBN: 978-3-8192-9838-7, Preis: 16,99 Euro, www.sonjaweichand.com





Seele außer Takt

*Dr. Notker Zorn, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,
über bipolare Störung und Schizophrenie*

Manchmal gerät das Leben aus dem Gleichgewicht. Die Stimmung kippt, der Schlaf verändert sich, der Antrieb läuft davon oder kommt zum Erliegen. Bei psychischen Erkrankungen wie bipolarer Störung oder Schizophrenie ist genaues Hinsehen essenziell. Medizinisch gesehen, so erklärt Dr. Notker Zorn, Oberarzt im Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Schloss Werneck, gebe es klare Unterschiede: „Die bipolare Störung gehört zu den sogenannten affektiven Erkrankungen, die Schizophrenie hingegen zu den Psychosen.“ Bei bipolaren Störungen stünden Veränderungen von Stimmung und Antrieb im Vordergrund. Man unterscheide depressive Phasen, „in denen die Betroffenen sich traurig und antriebslos fühlen“ von manischen Phasen, „in denen die Patienten viel Antrieb, viele Ideen haben, in denen die Stimmung gereizt oder übermäßig fröhlich ist“. Bei einer bipolaren Störung treten beide Phasen im Wechsel auf. Bei Schizophrenien stünden laut Dr. Zorn dagegen „psychotische Symptome wie akustische Sinnestäuschungen, Fremdbeeinflussungserleben, Veränderungen des Denkens und der Konzentration sowie Wahnleben“ im Vordergrund. Zugleich gebe es Überschneidungen: „Sämtliche der genannten Symptome können bei beiden Erkrankungen auftreten.“ Aber: Nicht jede Schwankung der Stimmung sei krankhaft. Entscheidend seien Dauer und Schwere. „Eine depressive Episode dauert mindestens zwei Wochen an und ist gekennzeichnet durch anhaltende Traurigkeit, Grübeln und Antriebslosigkeit.“ Eine manische Phase dauere mindestens eine Woche und sei gekennzeichnet durch ein vermindertes Schlafbedürfnis, gesteigerten Antrieb, euphorische bis gereizte Stimmung, Tatendrang und unter Umständen auch riskantes Verhalten. Auch über Schizophrenie kursieren viele Missverständnisse. Der Begriff stamme aus

dem Griechischen und bedeute, frei übersetzt, „gespaltene Seele“, so Dr. Zorn. Doch er stellt heraus: „Dieser Begriff ist irreführend, mit verschiedenen Persönlichkeiten hat Schizophrenie nichts zu tun.“ Vielmehr sehe man bei Schizophrenie „eine Veränderung des Erlebens, Fühlens und Verhaltens“. Dazu zählen etwa Verfolgungswahn, beschleunigtes oder unzusammenhängendes Denken sowie Sinnestäuschungen. Betroffene berichteten etwa, „Stimmen von nicht anwesenden Menschen zu hören oder Dinge zu sehen, die gar nicht vorhanden sind“. Häufig zeigten sich zuerst Veränderungen von Stimmung, Antrieb und Schlaf. Auch gesteigertes Kontaktbedürfnis oder sozialer Rückzug können frühe Hinweise sein. Für Angehörige sei das eine schwierige Situation. Zeichne sich eine manische Episode ab, steigt der Antrieb, sinkt das Schlafbedürfnis, ist die Stimmung gereizt und droht sich der oder die Betroffene in Gefahr zu bringen, sei laut dem Mediziner meist eine Einweisung in die Klinik notwendig. Bei mildereren Verläufen solle „unverzüglich ein Facharzt für

Psychiatrie aufgesucht werden“. Wichtig zu wissen: Stress, Substanzkonsum und akute Belastungen können den Verlauf beeinflussen. Auch Wohnortwechsel, Belastungen am Arbeitsplatz, der Verlust einer nahestehenden Person oder körperliche Krankheiten können ihm zufolge dazu beitragen, dass eine bis dahin stabile Patientin oder ein stabiler Patient krank wird. Behandlung bedeute heute mehr als nur Medikamente. Es seien Maßnahmen wichtig, „die im Grunde für jeden Menschen hilfreich sind: ein geregelter Tag-Nacht-Rhythmus, ausreichende Erholungsphasen, soziale Bezüge, sinnvolle Beschäftigung, maßvoller Gebrauch von Genussmitteln.“

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Zorn © F. Jacob, @depositphotos.com/
@photographie.eu



www.psychiatrie-werneck.de

„Ein geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus, soziale Kontakte und sinnvolle Beschäftigung können Menschen mit bipolarer Störung oder Schizophrenie im Alltag stabilisieren“, so Dr. Zorn.

Mutpost: Plattform für Suizidprävention



Wenn Menschen in eine seelische Krise geraten, können Worte Halt geben. Genau hier setzt die neue Online-Plattform „Mutpost“ an, die vom Werner-Felber-Institut für Suizidprävention in Dresden entwickelt wurde. Nutzerinnen und Nutzer können dort Briefe schreiben, in denen sie von schweren Zeiten erzählen, von Trost, Zuversicht und Momenten, die ihnen geholfen haben. Die Zeilen werden geprüft und anonym veröffentlicht. Sie sollen anderen Betroffenen signalisieren, dass Krisen überwindbar sein können. „Gerade in schwierigen Lebensphasen kann es entscheidend sein, Worte des Trostes zu finden, die zeigen: Du bist nicht allein“, sagt Instituts-Vorstandsvorsitzende Ute Lewitzka. Inspiriert wurde „Mutpost“ von der englischsprachigen Plattform „Reasons to Stay“, auf der bereits Hunderttausende Briefe gesammelt wurden. Wichtig ist den Initiatoren zugleich die klare Abgrenzung. „Mutpost“ ersetzt keine professionelle Hilfe. Die Website verweist deshalb auf Anlaufstellen, bietet einen Soforthilfe-Button und Unterstützungsangebote für akute Krisensituationen. *nio*



www.mutpost.de



Eine Wutprobe managen

Professor Katja Bertsch und Dr. Linda Wilkin-Krug erklären, wo Wut und Ärger herkommen und wie man damit umgeht

Manchmal reicht ein Satz, ein Blick, eine Zurückweisung. Schon ist er da, der Ärger. Der Körper spannt sich an, das Herz schlägt schneller, die Gedanken werden enger. Im Online-Vortrag „Ärger und Wut: Wo kommen diese Gefühle her und wie gehe ich damit um?“ der Universität Würzburg ging es genau um diesen Moment, in dem so ein Gefühl übernimmt. Die Zoom-Veranstaltung bildete den Auftakt der neuen Reihe „Mentale Gesundheit im Dialog“. Die Reihe richtet sich an Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und Interessierte. Für den Start konnten die Veranstaltenden – die Universitätsambulanz und die Forschungseinheit Psychotherapie der Universität Würzburg – zwei ausgewiesene Expertinnen gewinnen: Professor Katja Bertsch und Postdoktorandin Dr. Linda Wilkin-Krug. Beide beschäftigen sich mit psychologischen und neurobiologischen Grundlagen von Aggression und stellen

heraus: Ärger entsteht selten aus einem einzigen Grund. Zu den typischen Auslösern zählen Provokation, Frustration, Bedrohung, Zurückweisung, Ablehnung und Ungerechtigkeit. Wie stark ein Mensch reagiert, hängt von der eigenen Geschichte ab. Erfahrungen, Sensibilitäten, wiederkehrende Muster und persönliche Interpretationen spielen eine Rolle. Auch ganz Alltägliches kann die Reizbarkeit erhöhen, etwa Hunger, Durst, Hitze, Stress, Schlafmangel oder der Zyklus. Deutlich wurde auch, dass Ärger den ganzen Menschen erfasst. Er verändert Atmung, Herzschlag, Durchblutung, Muskelspannung und Körperhaltung. Die Wahrnehmung kann enger werden, der berühmte „Tunnelblick“ entsteht. Auch das Denken verändere sich. Frühere Kränkungen oder Frustrationen drängten sich auf, aus einer konkreten Situation werden schnell Gedanken wie „immer“ oder „nie“. Problematisch würden

Emotionen nach Ansicht der Expertinnen dann, wenn sie nicht gerechtfertigt sind, wenn sie zwar gerechtfertigt, aber zu intensiv ausfallen, oder wenn notwendige Konsequenzen vermieden werden. Der Umgang mit Ärger sollte deshalb mit einer Prüfung beginnen. Ist die Reaktion angemessen? Trifft sie die richtige Person? Besteht eine Gefährdung? Je nach Antwort geht es darum, bewusst zu handeln, Abstand zu nehmen, die Perspektive zu wechseln, neu zu bewerten oder die Emotion abzuschwächen. In neuen Therapieansätzen wird etwa untersucht wie Menschen soziale Sicherheitssignale besser wahrnehmen, Bedrohungsreize genauer einordnen und impulsive Annäherung an bedrohlich erlebte Situationen reduzieren können. Dazu gehören Psychoedukation, Achtsamkeit, das Wahrnehmen von Auslösern, das Unterscheiden von Vergangenheit und Gegenwart sowie Übungen zum entgegengesetzten Handeln. Die beiden Wissenschaftlerinnen machen damit Mut zu einem nüchternen Blick auf ein oft unangenehmes Gefühl. Ärger und Wut seien nicht einfach schlecht – und schon gar kein Makel. Sie können Hinweise geben, Grenzen sichtbar machen und Handeln auslösen. Entscheidend sei, sie zu verstehen, bevor sie die Führung übernehmen. Gut zu wissen: Die Veranstaltungsreihe wird fortgesetzt. Am 21. Oktober folgt das Thema „Sozialer Medienkonsum: Wann wird's zum Problem und was mache ich dann?“



Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Katja Bertsch und Dr. Linda Wilkin-Krug
©Daniel Peter, ©depositphotos.com: @SIphotography, @AlexFedorenko, @fthrc, @ollyr8, @DmitryPoch, @Wavebreakmedia

Das innere Chaos kontrollieren

Wenn die Nachrichtenlage drückt, das Handy pausenlos neue Krisen meldet und der Kopf nicht mehr abschalten will, wird Angst schnell zum Dauerbegleiter. Professor Marcus Täuber setzt in seinem aktuellen Buch „Das Ende der Angst“ genau hier an. Der Neurobiologe und Mentalcoach erklärt, wie Angst im Gehirn entsteht, warum sie sich durch soziale Medien, Horrornews, Perfektionismus im Job und Krisenstimmung verstärken kann und wie sich innere Sicherheit trainieren lässt. Im Zentrum steht seine sogenannte Brain-Changer-Methode. Sie nutzt das Prinzip der selbstgesteuerten Neuroplastizität. „Denken, Fühlen und Handeln hinterlässt Spuren“, erklärt er, „und jede dieser Spuren lässt sich vertiefen oder überschreiben.“ Die Kontrolle über das „innere Chaos“ lasse sich ihm zufolge durch die richtigen Impulse zurückgewinnen: „durch gezielten Fokus, durch klare Bilder, durch stärkende Sprache.“ Wiederholung, so der Experte, sei kein banales Ritual, sondern der Schlüssel zum Umbau des eigenen Nervensystems. Er ist überzeugt: „Die Gedanken, auf die wir regelmäßig fokussieren, verändern uns.“ nio



Dr. Marcus Täuber: Das Ende der Angst, Goldegg Verlag, Berlin 2025, ISBN: 978-3-99060-529-5, Preis: 24 Euro, www.goldegg-verlag.com



www.psychologie.uni-wuerzburg.de/universitaetsambulanz

Glaskinder

Kinder von Geschwistern mit Behinderung rutschen oft aus dem Fokus

Sie lieben, beteuern Eltern, alle ihre Kinder gleichermaßen, und das zu hören tut natürlich gut. In Familien, wo ein Kind behindert ist, stellt sich dieses Gefühl allerdings nicht immer ein. Viel Aufmerksamkeit muss auf das behinderte Kind verwandt werden. Der Sohn oder die Tochter ohne Beeinträchtigung fühlt sich deshalb oft zurückgesetzt. Übersehen. Wie gar nicht richtig da. Was Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter haben kann. Stefanie Gregg schreibt davon in ihrem Roman „Das Glaskind“. Ist ein Kind behindert, bedeutet das zum Beispiel, ständig Termine bei Ärztinnen oder Ärzten und Therapeutinnen oder Therapeuten wahrnehmen zu müssen. Allein dadurch geraten die Bedürfnisse der nicht behinderten Geschwister leicht außer Acht. Weil dies immer wieder vorkommt, richtete die Lebenshilfe in Schweinfurt eine Geschwisteranlaufstelle ein. Hierhin können sich betroffenen Familien hinwenden. Einmal im Vierteljahr begegnen sich die uneinträchtigen Geschwisterkinder. Das nächste Treffen findet am 17. Oktober statt. „Dann machen wir einen Ausflug nach Erlangen“, berichtet Beraterin Annika Dietz. Ist die Behinderung eines Kindes gravierend und darum beherrschend in der Familie, sollten Eltern ihren nicht behinderten Geschwistern gut erklären, worin das Handicap genau besteht und welche Konsequenzen dies hat. Sonst komme schnell das Gefühl von Zurücksetzung auf. Dietz erzählt von einem Mädchen, dessen schwerbehinderter, auch kognitiv eingeschränkter Bruder nur dann gefüttert werden könne, wenn der Fernseher läuft. Eigentlich sei Fernsehen bei den Mahlzeiten in dieser Familie tabu gewesen, doch im Falle des Jungen wurde das TV-Gerät quasi behelfsmäßig eingesetzt. Ohne diese Ablenkung aß das Kind einfach nicht. Als der Schwester die Hintergründe noch nicht klar waren, fühlte sie sich benachteiligt. Sie selbst musste immer am Tisch essen. Nie durfte sie bei den Mahlzeiten eine Serie schauen. Wie man mit solchen Situationen umgehen kann, erläutert Annika Dietz bei einem Vortrag am 12. November um 18 Uhr in den Offenen Hilfen der Lebenshilfe Schweinfurt (Gorch-Fock-Straße 13). Alle sind willkommen. Man muss kein Mitglied der Lebenshilfe sein. Die Auswirkungen dieser besonderen familiären Konstellation, dass ein Kind behindert ist, beschränken sich nicht nur auf die Kindheit. Ältere Geschwister quält oft die Frage, wie sie mit dem Bruder oder der Schwester mit Handicap umgehen sollen, können sich die Eltern altersbedingt nicht mehr kümmern. Auch hier hat die Fachfrau ein konkretes Beispiel aus ihrer Anlaufstelle: „Zwei Schwestern berichteten, dass ihr behinderter Bruder wünschte, später bei ihnen wohnen zu dürfen.“ Doch sollten sie wirklich tun, was der Bruder von ihnen verlangte? Mit dieser Frage setzten sich die zwei intensiv auseinander: „Letztlich konnten sie sich das nicht vorstellen.“ Damit sei eine für den Bruder bittere Entscheidung getroffen worden. Er würde in ein Wohnheim ziehen müssen. Doch für die zwei Schwestern sei es gut gewesen, diese Grenze zu ziehen.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @buffaloboy2513, @ArturVerkhovetskiy



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



Stefanie Gregg: Das Glaskind, Aufbau Taschenbuch Verlag, Berlin 2024,
ISBN 978-3-7466-4117-1, Preis: 13 Euro, www.aufbau-verlage.de



Sich einen Kopf um den Kopf machen

Professor Mathias Mäurer, Facharzt für Neurologie, über Hilfe bei Demenz und die neue Gedächtnis-Sprechstunde

„Was man vergisst, hat man im Grunde nie erlebt“, sagte der deutsche Bibliothekar und Lyriker Ernst R. Hauschka. Gefühlt ist das so! In Deutschland leiden derzeit rund 1,8 Millionen Menschen über 65 Jahren an einer demenziellen Erkrankung. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft schätzt, dass die Anzahl an Demenzkranken bis 2050 aufgrund des demografischen Wandels auf 2,7 Millionen ansteigen wird¹. Das Gedächtnis lässt nach und Erinnerungen schwinden. Dem Vergessen den Kampf anzusagen, das hat sich das Team um Professor

Mathias Mäurer, Chefarzt der Neurologie und Neurologischen Frührehabilitation am Klinikum Würzburg Mitte (KWM), auf die Fahnen geschrieben. Demenz ist der Abbau und Verlust kognitiver Fähigkeiten. Zu den möglichen betroffenen Bereichen gehören Aufmerksamkeit, Lernen und Gedächtnis, Orientierung, Urteilsvermögen und planendes Handeln, Sprache, Motorik und Fähigkeiten zum sozialen Austausch mit anderen. Es gibt verschiedene Formen von Demenz. Am häufigsten sei die Alzheimer-Demenz, gefolgt von der vaskulären Demenz

aufgrund von Durchblutungsstörungen, der Lewy-Körper-Demenz und der Frontotemporalen Demenz, so die Deutsche Alzheimer Gesellschaft. Grundsätzlich kann eine demenzielle Erkrankung auch schon in jüngeren Jahren auftreten, weiß der Facharzt für Neurologie und Geriatrie Mathias Mäurer, allerdings steige das Risiko mit höherem Alter stark an. „Ab 90 Jahren sind 30 bis 40 Prozent der Hochbetagten von einem kognitiven Abbau betroffen. Frauen häufiger als Männer.“ Die junge Generation setze daher ein bewusstes Zeichen für gesunden Lebensstil und Hirngesundheit, so Mäurer. Und die Generation Z (Jahrgänge 1997 bis 2007) und die Millennials (Jahrgänge 1981 bis 1996) seien es vornehmlich auch, die sich darüber Gedanken machen, an Demenz zu erkranken. Das bestätigt auch Professor Mäurer aus seiner Praxis. Die neuetablierte Gedächtnis-Sprechstunde soll daher nicht nur älteren Personen als Anlaufstelle zur Diagnostik demenzieller Erkrankungen dienen, sondern auch Jüngeren zur Früherkennung. Die Vorstellung sein Gedächtnis zu verlieren und damit auch seine Persönlichkeit, sei extrem angstbesetzt. Bereits Mittfünziger, die in den Keller gehen und dort angekommen nicht mehr wissen, was sie da eigentlich wollten, machen sich Sorgen. In den meisten Fällen seien diese unbegründet, so der Mediziner. Dass das Gedächtnis mit zunehmendem Alter abnimmt, ist Teil des normalen Alterungsprozesses. Alarmglocken sollten läuten, wenn die Orientierung generell leide, Alltags-Routinen nicht mehr bewältigt ►

Austausch, der bestärkend wirkt

Wenn ein Mensch an Demenz oder einer psychischen Erkrankung leidet, verändert sich das ganze familiäre Gefüge. Partnerinnen und Partner, Freundinnen und Freunde, Kinder und nahe Angehörige stehen plötzlich vor Fragen, Sorgen und Entscheidungen, die viel Kraft kosten. Genau hier setzen zwei Angebote des Krankenhauses für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Schloss Werneck an. Sie schaffen Raum für Information, Entlastung und gegenseitige Unterstützung. Der Demenzstammtisch richtet sich an interessierte Angehörige. Im Mittelpunkt steht der offene Erfahrungsaustausch. Was hilft im Alltag? Wie lässt sich mit belastenden Situationen umgehen? Wo gibt es Entlastung? Begleitet wird der Stammtisch von einer Sozialarbeiterin und einer Gerontologin des Krankenhauses. Er findet immer am letzten Freitag im Monat um 15 Uhr im Café Balthasar im Hauptgebäude des Balthasar-Neumann-Schlusses Werneck statt. Ergänzend lädt das Angehörigenforum zu Vorträgen, praktischen Impulsen und Austausch ein. In den kommenden Wochen stehen drei Termine an: Am 22. Oktober geht es im kunsttherapeutischen Workshop „gezeichnete Grenzen“ um Selbstfürsorge. Am 19. November zeigt ein körpertherapeutisches Angebot Wege zur Stressregulation für Angehörige. Am 3. Dezember stellt der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen Hilfsangebote vor. Die Veranstaltungen finden jeweils donnerstags von 16.30 bis 18 Uhr im Haus F, im Konferenzraum am Balthasar-Neumann-Platz 1 in Werneck statt. *nio*



Wann ist der Gang zum Neurologen sinnvoll? Das fragen sich ältere aber inzwischen auch schon viele jüngere Menschen, wenn sie bemerken, dass ihr Gedächtnis nachlässt. Das niederschwellige Angebot einer Gedächtnis-Sprechstunde ab Januar 2027 auf dem Gelände der Missio-Klinik will hier Abhilfe schaffen.



werden können, Kommunikationsinhalte verflachen, Wortfindungsstörungen auftreten oder Halluzinationen. Eine Demenz sei zwar nicht heilbar, aber durch eine sinnvolle soziale und ärztliche Begleitung kann vielfach noch lange ein guter Lebensabend möglich sein, so der Ärztliche Direktor des KWM. Eine wichtige Neuerung sei die Verfügbarkeit von sogenannten Anti-Amyloid-Antikörpern mit denen direkt in die pathologischen Vorgänge der Alzheimer-Demenz eingegriffen werden kann. „Allerdings wirken diese neuen Medikamente wahrscheinlich insbesondere in den ganz frühen Phasen der Erkrankung – also in Phasen, in denen sich die Erkrankung noch gar nicht relevant im Alltag bemerkbar macht.“ Daher plant das Team der Neurologie am KWM, ab 1. Januar 2027 zusätzlich zu dem bereits vorhandenen Angebot eine Gedächtnis-Sprechstunde im Neurologie-MVZ auf dem Gelände der Missio-Klinik zu etablieren. „Mit der Gedächtnis-Sprechstunde möchten wir mit Labordiagnostik und Gedächtnistests verstärkt auf Früherkennung setzen, um diejenigen zu identifizieren, die von modernen Antikörper-Therapien profitieren können“, so Mäurer. Diese Früherkennung werde von den gesetzlichen Kassen noch nicht übernommen, kann aber zu günstigen Konditionen für Selbstzahlerinnen und Selbstzahler angeboten werden, so der Facharzt für Neurologie. Sie soll damit ein niederschwelliges Angebot an junge und ältere Menschen sein, die sich einen Kopf um ihren Kopf machen!

Susanna Khoury

Fotos: Prof. Mäurer: Inline Internet- und Webagentur; Quelle: 1 www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenz-erkrankungen_dalzg.pdf

Die Gedächtnis-Sprechstunde findet ab Januar 2027 täglich statt. Terminvereinbarung unter mvz-missioklinik.de/unsere-leistungen/neurologie.html



Schattenatlas Würzburg

Hier befinden sich nicht nur ein Goldschmied und eine populäre Kneipe: Am Würzburger Sternplatz können sich Durstige auch an einem Trinkbrunnen laben. Wo es sonst in Würzburg sonst noch „cool“ ist, verrät der Würzburger „Schattenatlas“ im Internet. Ein Blick auf die Karte zeigt: Es gibt erstaunlich viele Trinkbrunnen in der Stadt. Und ausreichend Orte, die an heißen Tagen Abkühlung bieten. Muss man bis zum Abend in der Stadt ausharren, kann das an Hitzetagen ganz schön anstrengend sein. Gut, dass es Lokale wie das „DOC“ beim Grafeneckart gibt. Das wartet laut „Schattenatlas“ mit einem schönen schattigen Platz, inklusive leichtem Durchzug, auf. Wer mit diesem „Kühle-Check“ nicht einverstanden ist, könne sich über das Portal melden und seine Erfahrungen mitteilen, so Initiator Kai Fraas. Ebenso könnten noch schattige Plätze ergänzt werden nach dem Motto: „Wer Schatten teilt, hat mehr davon.“ Was auch für alle anderen Locations gilt. Etwa für das Lusamgärtchen, das als „Klimaoase“ bezeichnet wird. Im Übrigen bieten Kirchen nicht nur ideale Rückzugsorte für Menschen, die abgespannt sind und einen Moment Ruhe im Getriebe der Stadt suchen. Hierher kann man auch vor Hitze fliehen. „Spürbare Kühle“ sei laut Schattenatlas ebenso in der Würzburger Stadtbücherei zu erwarten. *pat, Fotos: Lusamgärtchen @Pat Christ, Ringpark @Susanna Khoury, DOC @privat, KI generiert*



www.schattenatlas-wuerzburg.de



Wo bleibt es in Würzburg auch an heißen Tagen angenehm? Diese Frage beantwortet der Schattenatlas von Kai Fraas. Er zeigt schattige Wege, Parks und Grün sowie kühlende Gebäude, Trinkbrunnen, Plätze am Wasser und klimatisierte Orte in Würzburg auf. Als „Klimaoase“ bezeichnet er etwa das Lusamgärtchen an der Nordseite der Neumünsterkirche, die Kaffeebar DOC und den Ringpark. Deutschlandweit wurden in diesem Jahr bis zur Kalenderwoche 30 rund 12.000 hitzebedingte Sterbefälle gemeldet. Somit sollten Gesundheitsbewusste ausreichend trinken und an heißen Tagen auf Schatten aus sein!



Wieder auf einem guten Weg

Das Würzburger Zentrum für Altersmedizin hilft multimorbiden Seniorinnen und Senioren

Es fehlte ihr an Aktivität und Lebensfreude. Wobei sich beides bedingte. Erna T. (Name geändert) hatte einfach keine Lust mehr, rauszugehen. „Sie lebte zum Schluss sehr zurückgezogen“, sagt Dr. Kathrin Tatschner, Leiterin des Würzburger Zentrums für Altersmedizin (ZAM). Dorthin kam Erna T. zu Jahresbeginn, weil sie fünfmal gestürzt war. Aufgrund ihrer vielfachen Leiden ist die 85-Jährige ein typisches Beispiel für jene über 200 Patientinnen und Patienten, die bisher in der Tagesklinik des ZAM behandelt wurden. Es gab niemanden in Erna T.s Nähe, der, wenn sie mal wieder auf gar nichts Lust gehabt hatte, zu ihr hätte sagen können: „Nun mach schon!“ Durch das Alleinsein wurde sie zunehmend depressiver. „Auch wegen ihrer leichten Inkontinenz traute sie sich nicht mehr raus“, berichtet Fachärztin für Innere Medizin und Geriatrie. Über 15 Tage hinweg wurde geschaut, warum sie so oft gestürzt war. Wie sich herausstellte, kam bei ihr viel zusammen, wie auch bei den anderen Seniorinnen und Senioren der für 20 Patientinnen und Patienten ausgelegten Einrichtung. So mussten Herzprobleme abgeklärt werden. Das geschah in der Würzburger Universitätsklinik, der das ZAM seit Januar 2025 angehört. Ein wahrscheinlich nur geringer Teil älterer Menschen startet schwungvoll in den Tag. Das Alter bringt jede Menge Beschwerden mit sich. „In der Regel sind unsere Patientinnen und Patienten multimorbide“, sagt Dr. Tatschner. Darum ist das Team der Tagesklinik interdisziplinär aufgestellt. Ärztinnen und Ärzte sowie Pflegende engagieren sich für die im Durchschnitt 84 Jahre alten Patientinnen und Patienten, die täglich von 8 bis 15 Uhr in die Tagesklinik kommen. Daneben werden Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Ernährungsberatung und Massagen angeboten. Ein Psychologe kümmert sich um seelische Probleme. Auch Erna T. erfuhr, wie sie ihre Stimmung aufhellen könnte. Das Team der Tagesklinik sorgt nicht nur für Diagnostik und Therapie, am Ende der Reha vermitteln die Therapeutinnen und Therapeuten, was sie selbst an Stelle der Patientinnen und Patienten tun würden, damit es dauerhaft besser geht. „Wir geben Empfehlungen für den Hausarzt und für die Patienten mit“, erklärt die Chefärztin und Standortleiterin des ZAM. Erna T. wurden Übungen empfohlen, um ihre Muskulatur aufzubauen. Durch die Ernährungsberatung kam sie auf neue Ideen, was sie sich Leckeres zu essen machen könnte. „Als sie zu uns kam, hatte sie keinen Appetit mehr, wenig gegessen und an Gewicht verloren.“ Über zwei oder drei Wochen hinweg einen Wochentag um den andern in eine Tagesklinik zu gehen, ist für Seniorinnen und Senioren anstrengend. „Doch sie bekommen hier Frühstück und Mittagessen, außerdem gibt es Ruhezeiten“, sagt Dr. Tatschner. Sie die früher an gleicher Stelle die vollstationäre geriatrische Reha-Klinik der Arbeiterwohlfahrt leitete, findet das neue Konzept des ZAM stimmig. Besonders gut sei, dass kein aufwändiges Antragsverfahren mehr nötig ist: „Der Hausarzt kann einfach einweisen“.

Pat Christ

Fotos: © Würzburger Zentrum für Altersmedizin, ©depositphotos.com/@stori

**Juliusspital
Palliativakademie**
Palliativmedizin · Palliativpflege · Hospizarbeit

Wissen & Haltung für mehr Menschlichkeit



Unser aktuelles Programm & Infos zur Anmeldung:
www.juliusspital-palliativakademie.de

Juliusspital Palliativakademie Würzburg ☎ 0931 393-1700



**BÜRGERSPITAL
WÜRZBURG
THERAPIEPRAXIS**

**MITTEN IM BÜRGERSPITAL.
FÜR DIE GANZE REGION.**



Ergotherapie · Physiotherapie · Logopädie · Prävention

0931 3503 -225 oder -142
therapiepraxis@buergerspital.de

Semmelstraße 4
Würzburger Innenstadt



„Nicht immer ist das medizinisch Machbare, sondern das für den jeweiligen Patienten Sinnvolle richtig. Vor 25 Jahren hätte ich mir nicht vorstellen können, wo wir heute stehen. Die Palliativmedizin ist sowohl stationär wie auch ambulant in unserem komplexen Gesundheitssystem angekommen und ein fester, integraler Bestandteil geworden“, so Dr. Rainer Schäfer.

Leben bis zum Schluss

Seit 25 Jahren stehen die Palliativstationen und die Palliativakademie des Juliusspitals für eine Begleitung, die den ganzen Menschen im Blick hat

Es braucht Mut, dorthin zu schauen, wo andere lieber wegsehen. Als am Juliusspital vor 25 Jahren die erste Palliativstation in Unterfranken und die Palliativakademie eröffnet wurden, war ein würdevoller Umgang mit schwer kranken und sterbenden Menschen noch keineswegs selbstverständlich. „Sterben galt in der Medizin als heftiges Versagen, dem man sich ungern stellen wollte“, erinnert sich Dr. Rainer Schäfer. Der damalige Chefarzt leistete am Juliusspital Pionierarbeit. Für ihn war die Palliativmedizin „eine unbedingt notwendige Ergänzungsstrategie zur einseitigen und extrem kurativ ausgerichteten modernen Medizin“. Auch Birgit Müller-Kolbert, Leiterin der Palliativakademie, würdigt diesen Aufbruch: „Ich fand die Menschen hier im Haus mutig, diese Pionierarbeit zu einer Zeit zu leisten, als das Thema noch nicht in der Mitte der Gesellschaft angekommen war.“ Heute gehören zwei Palliativstationen, der ambulante Palliativdienst, das Brückenteam, die Akademie und das 2013 eröffnete Hospiz zum Angebot für sterbende Menschen. Von Beginn an ging es Dr. Schäfer um mehr als medizinische Behandlung. Eine gute Begleitung müsse Beschwerden wie Schmerzen, Übelkeit

oder Atemnot lindern, die Selbstbestimmung der Patientin oder des Patienten möglichst lange bewahren und „das gesamte soziale Umfeld mit in das Betreuungskonzept“ einbeziehen. Palliativmedizin bedeutet also nicht, nichts mehr zu tun. „Es geht um Lebensqualität und darum, die Symptome von Schwerkranken am Lebensende zu lindern“, erklärt auch Müller-Kolbert. Der Begriff leitet sich vom lateinischen Wort für Mantel ab: Ein Mensch soll schützend umhüllt und mit seinen körperlichen, seelischen, sozialen und spirituellen Bedürfnissen gesehen werden. Dabei sollte palliative Begleitung möglichst früh beginnen. „Viele sagen im Nachhinein: Wenn ich das gewusst hätte, hätte ich mich früher dafür entschieden“, berichtet Müller-Kolbert. Auch Dr. Schäfer betont, dass Palliativmedizin nicht nur für die letzten Lebenstage gedacht sei, sondern bei schweren Erkrankungen deutlich früher einsetzen sollte. Durch die spezialisierte ambulante Versorgung können viele Menschen heute länger zu Hause bleiben. Eine Aufnahme auf die Palliativstation kann nötig werden, um Beschwerden neu einzustellen. Manchmal sei danach eine Rückkehr ins vertraute Umfeld möglich. Was Menschen am

Lebensende beschäftigt, lasse sich nicht verallgemeinern. „Die Themen am Lebensende sind so individuell wie die Menschen selbst“, sagt Müller-Kolbert. Manche ziehen Bilanz, möchten einen Streit beilegen oder etwas für ihre Kinder hinterlassen. Andere wünschen sich, noch einmal ihre Tiere zu sehen, am Main zu sitzen oder mit einem vertrauten Menschen zu sprechen. Damit Begleitende solche Bedürfnisse wahrnehmen, braucht es mehr als Fachwissen. Die Akademie vermittelt medizinische Kenntnisse, Kommunikation und eine Haltung des aufmerksamen Zuhörens. „An vielen Stellen ist es besser zu hören als zu sprechen.“ Heute ist die Palliativmedizin für Dr. Schäfer „ein fester, integraler Bestandteil“ des Gesundheitssystems. Dennoch bleibt eine wichtige Aufgabe: Bei komplexen Therapieentscheidungen dürfe nicht allein das medizinisch Machbare zählen, sondern das, was für den jeweiligen Menschen sinnvoll ist. Denn Würde zeige sich gerade dort, wo ein Mensch schwach wird und dennoch ganz Mensch bleiben darf.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Jonas Blank, ©depositphotos.com/@Igor_Vkv



URSULA JÜNGST

TIEPOLO

DIE RHYTHMEN DER WELT

3. OKTOBER 2026 BIS 31. JANUAR 2027

Martin von Wagner Museum der Universität Würzburg

Würzburger Residenz, Südflügel, 2. Stock
martinvonwagner-museum.com

Öffnungszeiten:

Di – Sa 13.30 – 17 Uhr, So 10 – 13.30 Uhr

(im wöchentlichen Wechsel mit der Antikensammlung)

Eintritt frei

Mit freundlicher Unterstützung von:

Dr. Joachim Kuhn

SCHULZE FIELITZ STIFTUNG BERLIN

Stiftung
für die Stadt Würzburg

Julius-Maximilians-
**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**

AUF ZU NEUEN UFERN!

Spielzeit 2026/27

HIGHLIGHTS



MAINFRANKEN
THEATER
WÜRZBURG

VON DREI MILLIONEN DREI

Schauspiel nach den Romanen von Leonhard Frank
Regie: Ingo Putz

Uraufführung: 10. Oktober 2026

URAUFFÜHRUNG

DER ORLOW

Operette in acht Bildern von Ernst Marischka
und Bruno Granichstaedten

Musik von Bruno Granichstaedten

Regie: Georg Rootering

Premiere: 6. Dezember 2026

SPIEGEL

Schauspiel von Sam Holcroft

Deutsch von Lukas Rosenstengel

Regie: Jimena Echeverri Ramírez

Deutsche Erstaufführung: 10. April 2027

MONDRAUSCH

Eine komische Oper mit offenem Ende
von Justus Wilcken und Konstantin Dupelius

Regie: Selina Thüring

Uraufführung: 17. April 2027

URAUFFÜHRUNG

ODYSSEE!

Ein spartenübergreifendes Stadtraumprojekt
nach Homer

Premiere: 12. Juni 2027

DIE OSSIS KOMMEN!

Ein deutsch-deutsches Mini-Festival
in Kooperation mit dem

Gerhart-Hauptmann-Theater Görlitz-Zittau

25. – 27. Februar 2027



SPIELPLAN

MAINFRANKENTHEATER.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 0931 40 80 95

www.ursprung-baubiologie.de

bioladen 

URSPRUNG



Regional, nachhaltig, fair!

Hauptstraße 65 · 97204 Höchberg

Telefon 09 31 - 40 71 41

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

info@ursprung-naturkost.de