



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN



AKTUELLES – ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Das nicht Berechenbare ist unbezahlbar

Drei Medizinethiker über die Sinnkrise in deutschen Krankenhäusern

SPEZIAL – HUMOR

Humor hilft heilen

Dr. Eckart von Hirschhausen über die rezeptfreie Wirkung des Lachens

NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

Wasserdoktor kriegt Recht

Einzigartig unter den Naturheilverfahren: Weltkulturerbe Kneippen

ALTER

Ich sehe was, was du nicht siehst...

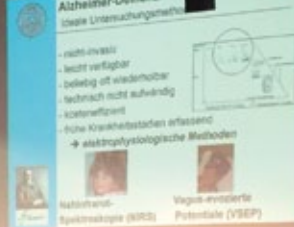
Augenarzt Dr. Udo Rothe über altersbedingten Sehverlust

präsentiert von:

VOGEL
Stiftung

Uniklinikum
Würzburg

UNIVERSITÄT
WÜRZBURG



3. Würzburger Demenztage

Fort- und Weiterbildungsveranstaltung Degenerative Demenzen



Am 17.09.2016 findet im Vogel Convention Center (VCC) der 3. Würzburger Demenztage statt. Informieren Sie sich zum Thema Demenz! Referenten berichten über den aktuellen Forschungsstand, die zeitgemäße Diagnostik und neue Therapieoptionen. Dazu gibt es über 20 Infostände von Organisationen für praxisnahe Hilfe im Versorgungsalltag.

Weitere Infos unter:

www.vogel-stiftung.de

Würzburger
Demenztage



Samstag,
17.09.2016
Vogel Convention Center
9:00 bis 16:00 Uhr
Eintritt frei!

Veranstaltungsort: Vogel Convention Center (VCC) | Max-Planck-Str. 7/9 | 97082 Würzburg

11166

Die ganze Welt der Orthopädie im König-Ludwig-Haus seit 1916

ARTHROSKOPIE · **ENDOPROTHETIK** · Fußchirurgie
Kinderorthopädie · Neuroorthopädie · **OSTEOLOGIE**
TUMORORTHOPÄDIE · RHEUMAORTHOPÄDIE · **Schulter-**
und **Ellenbogenchirurgie** · SPORTORTHOPÄDIE
Wirbelsäulenorthopädie · **Forschung** · **Lehre**
Krankenpflege · **PHYSIOTHERAPIE** · Ambulanz

Besuchen Sie uns im Internet:
www.koenig-ludwig-haus.de



100
Jahre
1916-2016

Julius-Maximilians-
UNIVERSITÄT
WÜRZBURG

Lehrstuhl für
Orthopädie der
Universität Würzburg

CCC
Comprehensive Cancer Center
Mainfranken

Kooperationspartner des
Onkologischen Zentrums des
Universitätsklinikums
Würzburg

Muskuloskelettales
Zentrum
Würzburg

Orthopädisches
Zentrum für
Muskuloskelettale
Forschung

endoCert

Würzburger
EndoProthetikZentrum
am König-Ludwig-Haus

TOP
MEDIZINER
2015
FOCUS

Prof. Dr. med.
M. Rudert ist
bereits zum
dritten Mal als
TOP-Mediziner
aus dem Bereich
Orthopädische
Chirurgie ausge-
zeichnet

TOP
MEDIZINER
2016
FOCUS

KLINIK DES BEZIRKS UNTERFRANKEN
**ORTHOPÄDISCHE KLINIK
KÖNIG-LUDWIG-HAUS**
W Ü R Z B U R G
LEHRSTUHL FÜR ORTHOPÄDIE DER UNIVERSITÄT
Brettreichstraße 11 · 97074 Würzburg
Telefon: 0931 803-0 (Vermittlung)
E-Mail: info@koenig-ludwig-haus.de



**Bezirk
Unterfranken**
BERÄT | HILFT | FÖRDERT



Liebe Leser,

„zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“ – aber wann denn nur?

Laut Deutschem Ärzteblatt liegt die Chance für eine richtige Diagnose durch ein gutes Arzt-Patienten-Gespräch bei rund 70 Prozent, zusammen mit einer daran anschließenden Untersuchung bei rund 90 Prozent. Sprechende Medizin macht demzufolge den Hauptteil einer „erfolgreichen“ Behandlung aus.

Wenn man dem Arztreport der Barmer GEK glauben darf, hat ein Arzt in Deutschland im Schnitt rund 11.000 Patientenkontakte im Jahr. Das sind ungefähr 45 Patienten am Tag. Für den einzelnen Kranken bedeutet das rund acht Minuten Gesprächszeit.

Wie wichtig gelebte Beziehungsmedizin ist, betonen nicht nur Medizinethiker, sondern auch Ausbilder des medizinischen Nachwuchses an den Universitäten. Der gute Dialog zwischen Arzt und Patient kann über Wohl und Weh der Behandlung entscheiden. Bis 2017 sollen daher deutschlandweit ab dem ersten Semester für angehende Mediziner Kurse in ärztlicher Gesprächsführung Pflicht werden.

Ein guter Ansatz, der jedoch ins Leere läuft, wenn sich nicht auch in der (Abrechnungs-)Praxis grundlegend etwas ändert. „Solange ein Arzt mehr für Ultraschall oder Röntgen bekommt als für das Gespräch, wird er auch weiter schallen und röntgen“, sagt Dr. Carsten Schwarz, Internist und Kommunikationstrainer. Laut Medizinethiker Giovanni Maio ist das menschliche Engagement der Ärzte (wie Zuhören, Empathie, Zeit, Geduld oder Verständnis) die eigentliche Investition in die Gesundheit des Patienten. Das Gespräch wird derzeit mit 8,74 Euro so gut wie gar nicht honoriert.

Hier lohnt es sich zu sprechen, zu diskutieren und auch zu streiten – zum Wohle aller!

Ihr Lebenslinie Team

AKTUELLES

- 4 Die Sinnkrise in deutschen Krankenhäusern
- 7 Zuhören gewünscht: Pflege am Boden
- 8 Prof. Dr. Stich über Arzt und Flüchtling
- 11 Ein Johanniter-Auslandshelfer berichtet
- 13 Das Zeitfenster, wo Leben stattfindet

SPEZIAL – HUMOR

- 14 Dr. Eckart von Hirschhausen weiß um die rezeptfreie Wirkung des Lachens
- 17 Glückshormone zum Weltlachtag
- 19 Schluss mit lustig... in der Pflege?

SCHULMEDIZIN

- 21 Dr. Susann Walz erklärt Laborwerte
- 22 Dr. Strohmeier über Diabetes Typ 2
- 23 Prof. Dr. Ertls Empfehlungen fürs Herz
- 24 Ein Plädoyer für Brustkrebsvorsorge
- 28 Knorpelschaden: Bewegen, nicht belasten

NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

- 29 Was kann Osteopathie?
- 33 Entgiften und Entsäuern des Körpers
- 34 Mit Schüßler-Salzen die Mitte finden

GESUNDHEITSKALENDER

- 36 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION

- 38 Prof. Dr. Froböse gibt Haltungs-Tipps
- 40 Bewegter Frühling: Sportarten im Freien
- 42 Der richtige Laufschuh
- 43 4D-Körperstatikanalyse
- 44 Was hat es auf sich mit den Faszien?
- 46 Gesund und praktisch: Alleskönner Kokos

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 47 Erstmals aktiv und gezielt gegen T-Zellen
- 49 Vor 120 Jahren: Röntgen und X-Strahlen

ERNÄHRUNG

- 51 Richtige Ernährung von Dialysepatienten
- 53 Mythen über gesundes Brot
- 54 Die Tücken von Transfetten
- 56 Fisch des Jahres: Der Hecht
- 57 Wechselwirkung von Essen und Medis

UMWELT

- 58 Ökologisch leiser treten
- 63 Raumklima und Schimmelprävention

ENTSPANNUNG

- 64 Körperwahrnehmung oder wie wir uns wieder richtig gut spüren

REISEN

- 65 Barrierefrei ans Ziel

SPRACHE & KULTUR

- 67 Bibliotherapie: Bücher auf Rezept

PSYCHE

- 68 Wie geht Glück?

KINDHEIT

- 69 Logopädie mit tierischem Assistenten

ALTER

- 70 Dr. Rothe über altersbedingten Sehverlust
- 73 Musik kennt kein Alter
- 74 Prof. Dr. Hagen: Hören wieder lernen




158.632 gute Gründe für die Universität Würzburg. Ist der beste für Dich dabei?

- 1 innovative, forschungsstarke Uni für Dich
- 4 internationale Rankings setzen die Uni auf Spitzenplätze
- 74 attraktive Sportangebote und -programme für alle
- 76 Partnerunis weltweit
- 273 Studiengänge aller Disziplinen
- 425 engagierte Professorinnen und Professoren
- 613 Jahre Julius-Maximilians-Universität
- 1.500 Erasmus-Studienplätze für Dein Auslandssemester
- 2.552 Zimmer in Wohnheimen des Studentenwerks
- 28.000 Studierende aus 114 Nationen
- 125.000 nette Würzburger in einer jungen, lebendigen Stadt





„In ihren Händen wird aus allem Ware,
in ihrer Seele brennt elektrisch Licht.
Sie messen auch das Unberechenbare.
Was sich nicht zählen lässt,
das gibt es nicht!“ Erich Kästner

Das nicht Berechenbare ist unbezahlbar!

Die Medizinethiker Prof. Dr. Giovanni Maio (Freiburg), Prof. Dr. Arne Manzeschke (München)
und Dr. Jens Kern (Würzburg) über die Sinnkrise in deutschen Krankenhäusern

Wenn ich an meinen letzten Krankenhaus-aufenthalt denke, dann erinnere ich mich an Schwestern, die mehrmals täglich – auch in der Nacht – den Kopf zur Tür reinstreckten und sich nach mir erkundigten, im größten Stress immer ein liebes Wort übrig hatten, zum zweiten Mal am Tag das Bettzeug wechselten und mich umzogen, wenn es nötig war, und das – auch wenn sie wegen Unterbesetzung nachts alleine für ihre und noch einen Teil einer anderen Station zuständig waren. Ich erinnere mich an Ärzte, die, um mich zu behandeln, aus ihrem wohlverdienten „Frei“ kamen, die bei meiner Behandlung einen langen Atem bewiesen und Empathie zeigten, die nach immer neuen Lösungen suchten, damit ich gesund würde. Und ich erinnere mich vor allem an eines: Meine Ärzte übernahmen die Verantwortung für mich und meine Gesundheit, weil ich – obwohl ich Journalistin bin – kein „mündiger“ Patient war, der auf Augenhöhe gemeinsam mit dem Arzt Entscheidungen

über die Weiterbehandlung treffen konnte. Warum nicht? Weil ich körperlich und psychisch mehr als angekratzt war und viel zu sehr damit beschäftigt, Angst um mein Leben und meine berufliche Existenz zu haben. „Alles wird gut!“ – wenn ich ehrlich bin – das ist das Einzige, was ich hören wollte, und ich hörte es mehrmals am Tag!

Geschäftsmodell Gesundheit

Fürsorge, Empathie, Hingabe an den Beruf oder Dienst am Menschen, diese „Dinge“ haben in den neuen Krankenhaus-Abrechnungssystemen (DRGs), die auf Fallpauschalen fußen (Diagnosis Related Groups: „diagnosebezogenen Fallgruppen“), keine Vergütungsnummer. Auf Deutsch: Fürsorge und Hingabe werden nicht bezahlt, obwohl sie maßgeblich zur Gesundung eines kranken Menschen beitragen und damit von unschätzbarem Wert sind. Unbezahlbar im wahrsten Sinne des Wortes!



Medizinethiker Giovanni Maio befürchtet, dass durch die zunehmende Ökonomisierung die Medizin als soziale Praxis ausgehöhlt wird. Und dass Ärzte, wenn sie sich dem Diktat der Ökonomie unterwerfen, als doppelte Verlierer dastehen, nämlich weil sie das Vertrauen ihrer Patienten und ihren inneren Frieden aufs Spiel setzen.

„In ihren Händen wird aus allem Ware. In ihrer Seele brennt elektrisch Licht. Sie messen auch das Unberechenbare. Was sich nicht zählen lässt, das gibt es nicht!“ Mit diesem Zitat Erich Kästners umschreibt ►

Prof. Dr. Giovanni Maio vom Institut für Ethik und Geschichte der Medizin in Freiburg in seinem Buch „Geschäftsmodell Gesundheit. Wie der Markt die Heilkunst abschafft“ die Auswirkungen der Ökonomisierung auf die Medizin. Wie persönliche Zuwendung auf dem Altar der Marktwirtschaft geopfert wird, „weil sie sich kaum zählen und damit schlecht messen lässt“! Begriffe wie Caritas, Barmherzigkeit oder Hingabe zählten nichts mehr und gelten als antiquiert, so Prof. Dr. Maio, obwohl sie es waren, die der Medizin einst ihre Prägung verliehen und überhaupt den Beginn stationärer Medizin ermöglichten. Maio fragt: „Hat sich Medizin von ihrem ureigenen Auftrag entfremdet?“ Seiner Meinung nach gehe es in der Medizin nicht darum, nur das Richtige zu tun, sondern um den Modus, in dem es getan werde. Nicht was man tue, sondern wie man es tue, mache den Erfolg einer Behandlung aus. „Daher kann eine Therapie auch nicht standardisiert sein, weil sie die Antwort eines Menschen auf die individuelle Not eines anderen Menschen ist“, betont der Medizinethiker.

Neun Millionen Überstunden

In das gleiche Horn bläst Prof. Dr. Arne Manzeschke in seinen Ausführungen als Gastredner bei einer Veranstaltung des Klinischen Ethikkomitees (KEK) an der Missionsärztlichen Klinik (Missio) in Würzburg mit dem Thema: „Ökonomisierung – zur Sinnkrise in deutschen Krankenhäusern“. Laut dem Deutschen Institut für angewandte Pflegeforschung e. V. (DIP) wurden zwischen 1996 und 2008 rund 50.000 Vollzeit-Pflegestellen im stationären Bereich in Deutschland abgebaut (rund jede siebte Stelle). Laut DIP ist im gleichen Zeitraum die Zahl der zu behandelnden Patienten um



Es herrsche eine Kultur des Ausreizens: Prof. Dr. Manzeschke sieht im derzeitigen System eine Gesundheits-Vernichtungsmaschine.

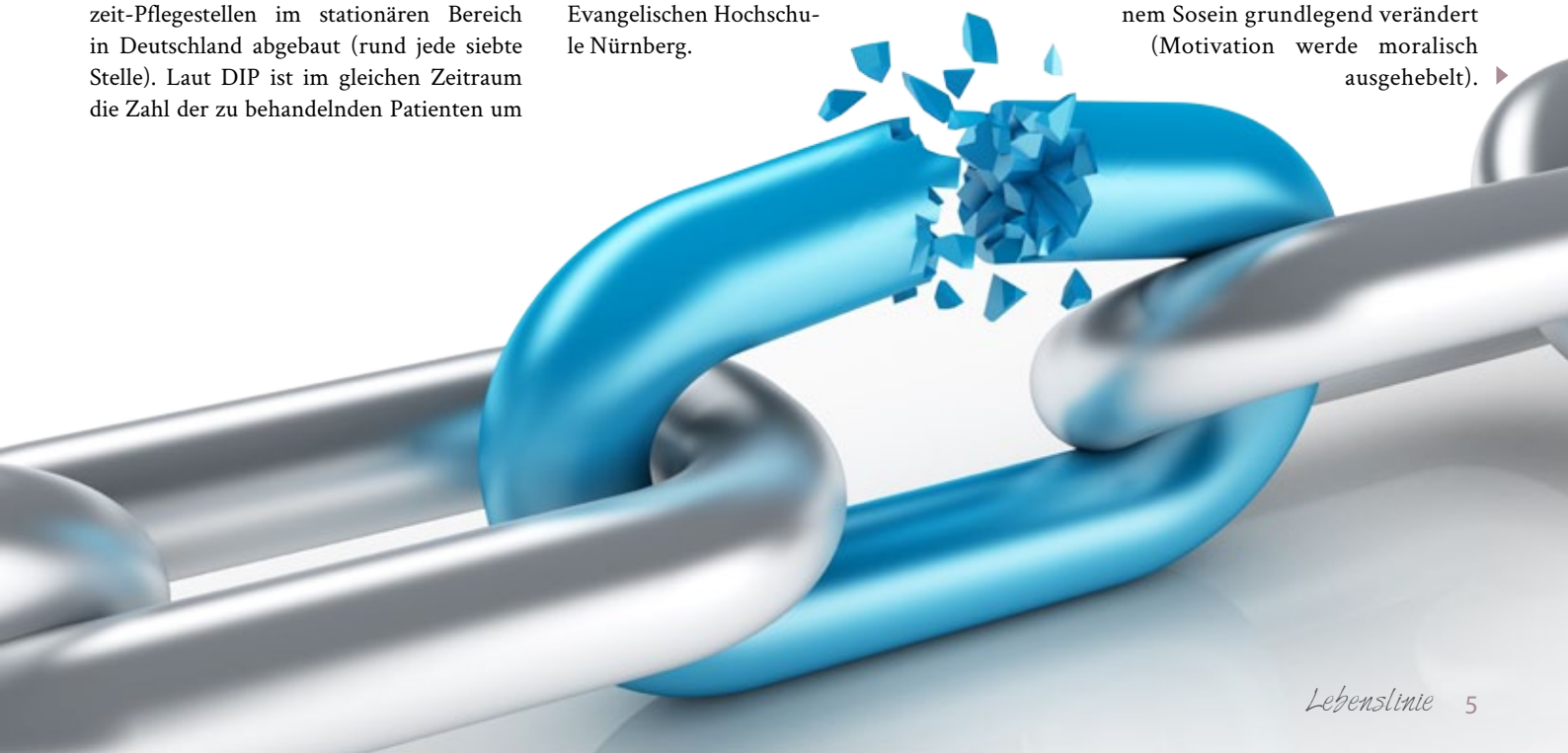
rund zwölf Prozent angestiegen. Das Ergebnis: „2012 sammelten sich in der Pflege rund neun Millionen Überstunden an, umgerechnet sind das rund 5.000 Vollzeitstellen“, so Manzeschke. Der Krankenstand in der Berufsgruppe liege 20 Prozent über dem Mittel (im Vergleich zu anderen Berufssparten) und die Arbeitsunzufriedenheit wegen zu hoher Belastung bei rund 50 Prozent“, berichtet der Leiter für Ethik und Anthropologie am Institut Technik-Theologie-Naturwissenschaften an der Ludwig-Maximilians-Universität München, Arne Manzeschke. Der Stellenabbau in der Pflege zusammen mit dem steigenden Druck auf Personal und Organisation eines Krankenhauses, immer weiter Gewinne zu erzielen, generiere eine Gesundheits-Vernichtungsmaschine betont der Professor für Anthropologie und Ethik für Gesundheitsberufe an der Evangelischen Hochschule Nürnberg.

Supererogation ist nicht einforderbar

Die Ökonomisierung führe zu einer pervertierten Supererogation (Supererogation ist Pflichterfüllung, die über das normale Maß hinausgeht, Beispiel: Der barmherzige Samariter). Supererogation ist für die meisten Menschen, die in der Medizin arbeiten, selbstverständlich, sonst hätten sie keinen Beruf ergriffen, bei dem es darum geht, anderen Menschen zu helfen. Doch dieses sich Einsetzen über die normale Pflichterfüllung hinaus – oft bis an die Grenzen der Erschöpfung und Selbstaufgabe – sei keine einforderbare Leistung, so der studierte Theologe und Philosoph Manzeschke. Aufgrund der vielerorts „schlechten“ Zahlen in den Krankenhaus-Bilanzen würde Supererogation jedoch eingefordert, ja sogar eingeplant. Eingeplant und eingerechnet in ein System, das dieses Engagement nicht vergütet. Das führe zu einer seelischen Dissonanz bei den berufsmäßig Helfenden, da der Spielraum für persönliches Engagement aus tiefster Überzeugung nicht mehr gegeben sei, mahnt Prof. Manzeschke.

Es herrsche eine Kultur des Ausreizens. Prof. Dr. Manzeschke bringt es mit dem Bild des Bambus, den man biegen, aber nicht brechen darf, auf den Punkt. „Die Grenze der Mitarbeiter-Flexibilität in helfenden Berufen wird immer weiter und weiter ausgereizt, ohne die Bruchstelle des Bambus zu sehen oder gar zu kennen!“ Dadurch werde der helfende Mensch in seinem Sosein grundlegend verändert

(Motivation werde moralisch ausgehebelt). ▶



Es ist nicht alles schlecht!

Dr. Jens Kern, Vorsitzender des KEK am Missio, der die Veranstaltung „Ökonomisierung – zur Sinnkrise in deutschen Krankenhäusern“ organisiert hat, sieht das ein wenig anders als sein Vorredner: „Es ist nicht alles schlecht. Man muss es differenziert betrachten“, betont der Oberarzt in der Inneren am Missio. Seine Medizinergeneration sei in den Beruf anders hineingewachsen und darin ganz anders verwurzelt. „Wir haben früher ohne Ende Überstunden geschoben, ohne dass es jemanden interessiert hat. Das war normal. Das gehörte und gehört auch heute noch für mich zum Beruf des Arztes!“ Heute werden alle Überstunden der Ärzte bezahlt oder in Freizeit ausgeglichen, das dürfe man nicht vergessen, so Jens Kern. Auch seien von 1995 bis 2008 in deutschen Krankenhäusern rund 25.000 Stellen für Ärzte neu geschaffen worden. Laut DIP waren es 1995 noch 97.380 Ärzte während es 2008 bereits 122.702 Vollzeitstellen für Krankenhausärzte gab. Das korreliert mit dem DRG-System, da ärztliche Leistung hier abbildbar und somit abrechenbar ist. „Ich gebe zu, die Pflege fällt da hinten runter. Hier bin ich auch der Meinung, dass man diese Zitrone nicht weiter auspressen kann...!“ Dennoch habe das Missio beispielsweise überdurchschnittlich gute Patienten-Bewertungen, auch in der Pflege. Aber zu welchem Preis? „Es ist ein Spagat“, sagt Kern, „es ist nicht so, dass alles gut ist, aber es ist auch nicht so, dass man sagt, so kann ich nicht weiterarbeiten“.

Belastbarkeitsgrenze selbst festlegen

Laut dem Medizinethiker Jens Kern habe jeder Arzt/jede Ärztin und auch alle anderen, die im Krankenhausbetrieb arbeiteten, selbst die Wahl, was sie noch akzeptierten und was nicht mehr. „Die Entscheidung ist eine höchst Persönliche“, meint Kern. Anders als Prof. Manzeschke sieht Dr. Kern sich nicht als Organisator eines Streiks, der die Politik zum Handeln zwingt, weil das Klinikpersonal organisiert auf die Straße ginge. Er glaube auch nicht, dass Geld alle Probleme, die im Krankenhaus derzeit auflaufen, lösen würde. Seiner Ansicht nach müssten Faktoren wie persönliche Wertschätzung, Kommunikation, Zeit, gemeinsame Entscheidungen über Hierarchien hinweg wieder mehr

auf die Agenda gesetzt werden. Er persönlich wolle auch kein Dienstleister sein, auch keinen Dienst nach Vorschrift machen, er sei Arzt! Wenn er sich etwas wünschen dürfte, würde er die DRGs abschaffen, da diese dazu führten, dass nicht mehr nur der Mensch im Mittelpunkt stehe.

Alles wird gut?

Diese Fokussierung auf den Menschen, so Kern, sei aber zwingend notwendig für eine gute Behandlung und Gesundheit: „Es ist so, dass die Heilung besser vonstatten geht, wenn man wirklich Zeit für den Patienten hat. Der fühlt sich dann gleich besser und hat Vertrauen, dass alles gut wird“.

Oscar Wilde sagte einmal: „Am Ende wird alles gut. Und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es nicht das Ende!“ In diesem Sinne bleibt zu hoffen, dass die Krankenhaus-Reform noch nicht am Ende angekommen ist, die Ökonomisierung keine weiteren Blüten treibt und der bereits angeschlagene Patient „Krankenhaus“ in der Zwischenzeit nicht kollabiert. Denn auch, wenn nicht alles



Dr. Kern sieht sich nicht als Organisator eines Streiks, der die Politik zum Handeln zwingt, weil das Klinikpersonal organisiert auf die Straße ginge. Er glaube auch nicht, dass Geld alle Probleme, die im Krankenhaus derzeit auflaufen, lösen würde.

schlecht ist, dass alles gut ist, kann man nicht behaupten. Die Hoffnung stirbt zuletzt: Entweder kommt das dicke Ende noch oder: „Alles wird gut?!“

Susanna Khoury

Fotos: Giovanni Maio: Oliver Lieber; Arne Manzeschke: Elisabeth Rother; Jens Kern: Susanna Khoury; @depositphotos.com/chromatika2 (Krankenhausflur), @depositphotos.com/kitchbain (Telefonhörer), @depositphotos.com/SSilver (Kettenglied), @depositphotos.com/michaeljung (Umarmung)



Wenn Beziehungsmedizin, die sich nach den Bedürfnissen der Patienten richtet, nicht mehr leistbar ist, inwieweit ist das noch ethisch vertretbar?



Zuhören statt dokumentieren

Für eine bessere Pflege: Sowohl im Seniorenheim als auch in der Klinik sind die Bedingungen mehr als schwierig

Weil sie zu wenige sind, haben sie zu wenig Zeit: Pflegekräfte stehen unter immensem Druck. Zuneigung wird unter den gegebenen Rahmenbedingungen zum Luxus. „In allen Würzburger Heimen herrscht Personalmangel“, bestätigt Gabriele Fröhlich vom Malteser Besuchsdienst Würzburg. So warteten Bewohner, die zur Toilette mussten, nach dem Läuten teilweise lange auf eine Schwester: „Und Senioren werden angehalten, Medikamente schneller zu schlucken.“ Einsamkeit, Abstumpfung und das Gefühl, wertlos zu sein, sind laut ihrer Kollegin Hanne Margraf vom Besuchsdienst in Schweinfurt die Folge. Die Malteser versuchten,

ehrenamtlich gegenzusteuern: „Zum Beispiel durch kleine Ausflüge, Ausfahrten im Rollstuhl sowie durch Begleitung zu Veranstaltungen, Besuchen oder Gottesdiensten.“ Vor allem aber schenkten die Ehrenamtlichen Liebe. Die durch den Personalmangel bedingten Missstände könnten dadurch allerdings nicht beseitigt werden. Für Menschen, denen es nicht gut geht, da zu sein, mit diesem Ziel begann Thomas Möller seine Ausbildung zum Krankenpfleger. Inzwischen hat auch er erfahren, dass es die Bedingungen in der Klinik oft unmöglich machen, schwerkranken Menschen jene Zuwendung zu geben, die sie benötigen, um mit ihrem

Leiden fertig zu werden. „Wir bräuchten in allen Pflegebereichen mindestens 15 Prozent mehr Personal“, so der 26-Jährige. Um diese Forderung durchzusetzen, engagiert sich Möller in der Protestbewegung „Pflege am Boden“. Die wurde im Herbst 2013 bundesweit gegründet und hat seit zwei Jahren einen Ableger in Würzburg. Ein paar Verbesserungen in der Pflege, so Möller, wurden inzwischen politisch durchgesetzt. Etwa durch die Reform des Pflegebedürftigkeitsbegriffs. Gab es bisher drei Pflegestufen, gibt es ab 2017 fünf Pflegegrade: „Was in der häuslichen Pflege und im Pflegeheim gewisse Entlastungen bringt.“ Der pflegerische Klinikalltag werde dadurch allerdings nicht besser. Hier wäre es dringend notwendig, die Pflege in die Fallpauschalen aufzunehmen. Im Moment sei der Pflegeaufwand in den Pauschalen nicht abgebildet: „Weshalb Pflege aus Sicht der Klinik ein reiner Kostenfaktor ist.“ Einiges an Zeit und damit Geld könnte durch eine einfachere Dokumentation gespart werden, so Möller: „Teilweise dokumentieren wir Dinge, die nicht sinnvoll sind.“ Mitunter werde auch doppelt dokumentiert. Möller wünscht sich vor diesem Hintergrund, dass neu über Prioritäten im Pflegealltag nachgedacht wird. Wichtiger als eine akribische Dokumentation wäre es zum Beispiel, einem kranken Menschen, der über seine Erkrankung reden möchte, zuzuhören. Das baut Ängste und Stress ab, kann dadurch für einen besseren Verlauf sorgen und würde auf diese Weise unterm Strich Kosten sparen.

Pat Christ

Foto: @depositphotos.com/SimpleFoto

Für ihr Leben, gern...



„Es muss sich lohnen zu helfen“, sagt die Ökonomie... „Nein, das Helfen muss selbstverständlich sein“, sagt die Fürsorge“. Diese These vertritt auch Medizinethiker Prof. Dr. Giovanni Maio in seinem Buch „Geschäftsmodell Gesundheit. Wie der Markt die Heilkunst abschafft.“ Es dürfe kein Helfen unter Vorbehalt oder nach Berechnung sein. Deshalb sieht er zwischen Ökonomie und Fürsorge einen Zielkonflikt. Denn rein utilitaristisches Denken sei in einer Medizin, die den Menschen in den Mittelpunkt stelle, unangebracht. Die Ökonomisierung entferne die Medizin von ihrer eigentlichen Aufgabe, uneigennützig zu helfen, koste es, was es wolle... für Ihr Leben, gern! Ein Arzt sei immer noch der Anwalt seiner Patienten und nicht der guter Bilanzen! sky



Giovanni Maio: Geschäftsmodell Gesundheit – Wie der Markt die Heilkunst abschafft. Band 15 der Reihe medizinHuman, herausgegeben von Dr. Bernd Hontschik, Suhrkamp Verlag 2014, ISBN: 978-3-518-46514-1, Preis: 8,99 Euro, www.suhrkamp.de



Hilfe gibt's nur im Notfall

Tropenmediziner Professor Dr. August Stich fordert unbeschränkten Arztzugang für Flüchtlinge

Kein Flüchtling muss in Deutschland Schmerzen ertragen. Hat er sich den Fuß verknackt oder tut ein Zahn weh, besteht Anspruch auf eine medizinische Notfallversorgung. Doch das reicht nicht aus, betont Professor Dr. August Stich, Chefarzt in der Missionsärztlichen Klinik. Auch bei chronischen Leiden, fordert er, sollten Flüchtlinge zum Arzt gehen können: „Alles andere verstößt gegen die UN-Menschenrechtskonvention.“ Auch müsste der Zugang zum Arzt wesentlich niedragschwelliger gestaltet werden. Im Moment ist es so, dass akut erkrankte Flüchtlinge zum jeweiligen Sozialamt gehen müssen. Das entscheidet, ob der Arztbesuch notwendig ist. Allein dies ist Stich zufolge absurd, sitzen doch beim Sozialamt keine Ärzte. In Hamburg und in Bremen ist es Flüchtlingen, anders als in Bayern, bereits seit einer geraumen Weile erlaubt, mit einem ganz normalen Versichertenkarte jederzeit direkt zum Arzt zu gehen, wenn sie sich unwohl fühlen. „Was nachgewiesenermaßen auch nicht dazu geführt hat, dass die Kosten explodiert wären“, so der Professor. Seit Anfang 2008 kümmern sich Krankenschwestern und Ärzte der Missionsärztlichen Klinik um kranke Asylbewerber aus Würzburg. Regelmäßig halten sie Sprechstunden in der



Immer wieder greift Professor Dr. August Stich von der Missionsärztlichen Klinik zum Telefon, um die Kostenübernahme nach der Behandlung eines Flüchtlings zu klären.

Gemeinschaftsunterkunft (GU) in der Veitshöchheimer Straße ab. Solche Sprechstunden machen laut Stich nach wie vor Sinn: „Um präventiv tätig sein zu können und vor allem auch, um Flüchtlinge zu impfen.“ Auf Schutzimpfungen haben die Geflüchteten sogar einen Anspruch. Doch tauchen sie in der Klinik oder der Arztpraxis auf, werden sie eher selten nach ihrem Impfstatus gefragt. Geschweige denn, dass ihnen Impfungen

angeboten werden. Zeitnot ist hierfür der Hauptgrund. Inzwischen sind Mitarbeiter der Missionsärztlichen Klinik in fünf Unterkünften aktiv. Mit großem Erfolg: „In der Balthasar-Neumann-Kaserne konnten wir 300 Menschen impfen.“ Auf rein freiwilliger Basis: „Keiner wird dazu gezwungen.“ Bayernweit ist das, was das Team um Stich tut, einmalig. Allerdings müsste das Projekt dem Chefarzt zufolge dringend auf andere Standorte rund um Würzburg ausgeweitet werden: „Doch dafür erhalten wir im Moment keine Finanzierung.“ Beim Thema „Gesundheit“ müsse auch bedacht werden, dass allein die Umstände, unter denen Asylbewerber in Deutschland leben, krank machen - zumal die Flüchtlinge oft körperlich und seelisch geschwächt sind. In vielen provisorisch eingerichteten Sammelunterkünften gibt es Stich zufolge keinerlei Rückzugsmöglichkeiten. Auch die hygienischen Verhältnisse seien nicht überall wirklich gut. Psychisch immens belastend sei zudem, dass Flüchtlinge häufig verlegt werden: „Ich kenne einen Flüchtling, der innerhalb von vier Wochen in elf verschiedenen Notunterkünften war.“ Wie alle anderen Kliniken in der Region, ist auch das Julius-Spital für die Versorgung von Flüchtlingen im Rahmen des Asylbewerber-

leistungsgesetzes zuständig. „Notfälle werden ohne Differenzierung jederzeit behandelt“, bestätigt Lisa Schraud von der Abteilung für Patientenmanagement. Geplante und notwendige Behandlungen hingegen bedürften in der Regel einer vorherigen Genehmigung. Insgesamt nahm man sich im Juliusspital 2015 rund 100 Flüchtlingen an. Problematisch ist Schraud zufolge, dass viele Flüchtlinge kein Wort Deutsch sprechen: „Und auch sonst keine der uns gängigen Sprachen.“ Darum beschloss die Klinik, für die Notaufnahme Übersetzungshilfen zu beschaffen. Was gar nicht so einfach war: „Weil der Bedarf so groß ist, waren die im Internet angebotenen Übersetzungsbücher fast vollständig ausverkauft.“ Inzwischen ist es in der Notaufnahme des Juliusspitals möglich, sich über Internet-Übersetzungsangebote und neu angeschaffte Lautsprecher etwas vorlesen zu lassen. Außerdem wird versucht, über Bildsprache zu kommunizieren. Die bisher vom Juliusspital behandelten Flüchtlinge fielen in die Zuständigkeit von Stadt oder Kreis Würzburg.

Umverlegungen machen krank

Flüchtlingsrat kritisiert „unsinnige“ Verteilungspraxis

Neun Bürger aus Unterfranken, die im Ehrenamt oder von Berufs wegen mit Flüchtlingen beschäftigt sind, richteten im Herbst 2015 in Würzburg einen Flüchtlingsrat ein. Aktuell befasst sich der Rat laut dem katholischen Hochschulpfarrer Burkhard Hose mit der vielfachen Umverteilung der Geflüchteten. Die kostet enorm viel Energie: „Und ist aus unserer Sicht zermürend und unsinnig.“ Aktuell laufe hierzu eine Umfrage, die Ergebnisse sollen der Öffentlichkeit vorgestellt werden. Die permanente Umverlegung macht Flüchtlinge krank, betont Hose. „Nach unserer Beobachtung ist die Art der monatelangen Massenunterbringung in Hallen sowie die häufige Verlegung mitursächlich für schwere psychische Belastungen, Energielosigkeit, depressive Verstimmungen und somatische Beschwerden“, kritisiert er. Zudem könnten wichtige Behandlungen nicht kontinuierlich durchgeführt werden: „Da Menschen immer wieder Anschlussuntersuchungen oder Behandlungstermine verpassen, weil sie in der Zwischenzeit wieder verlegt werden.“ Pat Christ • Foto: ©depositphotos.com/poznyakov



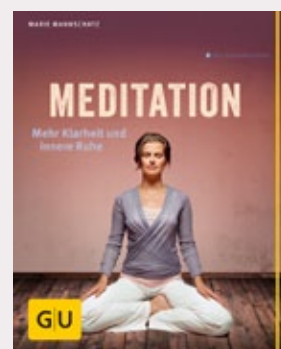
„Die Kosten werden von der jeweiligen Behörde gezahlt, bei der ein Asylbewerber gemeldet ist“, erläutert Schraud. Problematisch werde es, wenn der Patient noch nicht gemeldet und die Zuständigkeiten noch nicht geklärt sind. Das Universitätsklinikum versorgt Asylbewerber sowohl stationär und teilstationär als auch ambulant. Die Zahlen steigen laut Pressesprecherin Susanne Just stetig: „Im stationären Bereich gab es in den ersten drei Quartalen 2015 etwa 250 bis 300 stationäre Behandlungen.“ Dies waren etwa doppelt so viele wie im gleichen Zeitraum 2014. Just: „Im ambulanten Bereich zeichnet sich eine ähnliche Tendenz ab. Dort hatten wir in diesem Zeitraum 2015 mehr als 1.000 ambulante Besuche von Asylbewerbern und damit ebenfalls mehr als doppelt so viele im Vergleich zu 2014.“ Grundsätzlich werden auch bei der Uniklinik nur Kosten für Schutzimpfungen, für die Therapie akuter Erkrankungen und plötzlicher Schmerzzustände sowie für Behandlungen bei Schwangerschaft und Entbindung übernommen. Konkret an der Behandlung beteiligt waren bisher die medizinischen Kliniken, die Kinderklinik, die chirurgischen Fachabteilungen, die Neurochirurgie und die Neurologie sowie die Fachärzte für Hals-Nasen-Ohrenkrankheiten. Auch die Gynäkologie der Universitätsfrauenklinik und die Ärzte der Zahnklinik hatten in letzter Zeit oft mit Flüchtlingen zu tun.

Pat Christ

Fotos: Pat Christ, ©depositphotos.com/zurijeta (Flüchtlingskinder), ©depositphotos.com/lightsource (helping Hand)



Das Gedankenkarussell anhalten



In „Meditation. Mehr Klarheit und innere Ruhe“ verspricht die Autorin Marie Mannschatz die „Erlösung vom Gedankenkarussell“. Die seit Jahrtausenden in buddhistischen Klöstern erprobten Achtsamkeits- und Metta-Meditationen eignen sich Mannschatz zufolge besonders gut zur Anwendung im Alltag. Bei der Achtsamkeitsmeditation geht es darum, bewusst Körper und Atem, Gefühle und Gedanken wahrzunehmen,

ohne sich von den Empfindungen davon treiben zu lassen. Metta bedeutet Freundlichkeit, Sympathie und Warmherzigkeit. Mithilfe der innerlich gesprochenen Wunschsätze „Möge ich glücklich sein. Möge ich in Frieden leben. Möge ich gesund sein. Möge ich unbeschwert leben.“ soll der Geist mit Wohlwollen erfüllt werden, was sich in einem liebevolleren Umgang mit sich selbst und Anderen äußere. Besonders praktisch ist für alle Meditationsanfänger die beigelegte CD mit Meditationsanleitungen für ein 8-Wochen-Programm. Esther Schießer

Marie Mannschatz: Meditation. Mehr Klarheit und innere Ruhe, Gräfe und Unzer Verlag, ISBN 978-3-8338-4570-3, Preis: 17,99 Euro, www.gu.de

Es geht nur miteinander

Studierende der Universität Würzburg helfen Flüchtlingen bei der Integration

Seit Oktober 2015 haben rund 300 Geflüchtete in einer Notunterkunft auf dem Hublandcampus Nord ein vorläufiges „Zuhause“. Die Schicksale der Menschen, die in der Mehrzweckhalle und der Turnhalle im Didaktik- und Sprachenzentrum untergebracht sind, bewegen die Studenten an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg. Das GsiK-Projekt der Uni hat deshalb ein neues Angebot ins Leben gerufen: „GsiK HumanCare“. „Das Lehrprojekt ‚Globale Systeme und interkulturelle Kompetenz‘ (GsiK) ist ein deutschlandweit einmaliges Gemeinschaftsprojekt unterschiedlichster Fachbereiche der Uni Würzburg“, erklärt Projekt-Betreuer, Diplom-Pädagoge Dominik Egger. „Studierende aller Studiengänge erhalten die Möglichkeit, durch ein breit gefächertes Lehrangebot aus Seminaren, Workshops und Vorträgen studienbegleitend interkulturelle Kompetenzen zu erwerben.“ Das Unterprojekt „GsiK HumanCare“ verbinde seit November 2015 die Idee einer praktischen Vermittlung interkultureller Kompetenz mit dem Wunsch vieler Studierender, sich im Rahmen eines sozialen und gesellschaftlichen Engagements in der Arbeit für Geflüchtete einzubringen. Dabei ist ein innovatives und gleichzeitig gesellschaftlich wertvolles Konzept entstanden: „Studierende werden zu gesellschaftlichem Engagement ermutigt und die Integration von Flüchtlingen wird beschleunigt“, betont Egger. Die jungen Leute würden übrigens nicht nur am Hubland helfen... „Die Studierenden sind an vielen weiteren Standorten in Würzburg, aber auch im Landkreis oder ihren

Heimatorten engagiert“, fasst der Pädagoge das ehrenamtliche Engagement der jungen Leute zusammen. Thema seien hier vor allem Deutschkurse. Dafür würden viele Helfer benötigt, um die Lerngruppen möglichst klein zu halten. Daneben gebe es, je nach Standort, die Notwendigkeit gelegentlicher Kinderbetreuung, Freizeitangebote, aber auch Unterstützung bei Behördengängen oder einfach persönliche Ansprache. „Integration geht nur über den persönlichen Kontakt, das Gespräch, das Miteinander. So werden Sprache, Werte, Normen – eben Kultur – vermittelt und ausgehandelt“, betont der wissenschaftliche Mitarbeiter. Studierende hätten häufig berichtet, dass sie zunächst auch Ängste gehabt hätten, die sich jedoch als unbegründet herausstellten. „Sie erzählen von Herzlichkeit und Dankbarkeit, auch von der Höflichkeit der Geflüchteten, von deren starker Motivation, die Sprache zu lernen, von deren Eifer und Begeisterung, wenn sie lernen dürfen.“ Natürlich gebe es auch Probleme: Unpünktlichkeit sei eines. Über Respektlosigkeit habe aber noch kein Studierender berichtet. Seit Dezember 2015 finden Egger zufolge regelmäßig Reflexionssitzungen statt, in denen Studierende sich über ihre Erfahrungen unter Anleitung eines pädagogisch oder psychologisch geschulten Mitarbeiters austauschen können.

Nicole Oppelt

Foto: [@depositphotos.com/ZouZou](https://depositphotos.com/ZouZou)



www.gsik.uni-wuerzburg.de/gsik

Refugees welcome



„Wer Menschen im Mittelmeer ertrinken lässt, lässt Gott ertrinken.“ – Noch bevor die große Flüchtlingswelle Europa erreichte, begegnete Michael Gmelch als Helfer auf einem Rettungsschiff und auf Lampedusa der Hoffnung und Verzweiflung der Menschen, die vor Krieg und Terror geflohen waren. Vor dem Hintergrund dieser Erfahrungen zeigt er auf, wie die Christen und Kirchen als Akteure gegen Fremdenfeindlichkeit wirken und der Flüchtlingsfrage ein menschliches Gesicht geben können – geleitet vom Wort Jesu „Ich war fremd und obdachlos und ihr habt mich aufgenommen“. Und er macht deutlich: Dies ist Chance und Auftrag zugleich, um aus der lähmenden Binnenorientierung herauszutreten. Kirche hat in einer pluralen Gesellschaft dann Vorbildcharakter, wenn sie soziale Grenzen bewusst überschreitet, Hilfe selbstlos gestaltet und nicht nur eigene Traditionen verwaltet: identitätsstark im Blick auf das Eigene und wertschätzend im Blick auf das Fremde. Quelle: Echter Verlag Würzburg

Michael Gmelch: Refugees welcome. Die Herausforderung für die Kirchengemeinden in Deutschland. Echter 2016, ISBN/EAN: 9783429039332, Preis: 14,90 Euro, www.echter.de



Studierende, die sich ehrenamtlich für Flüchtlinge engagieren wollen, können sich per E-Mail melden unter: GSIK-HumanCare@uni-wuerzburg.de.



Die Not ist sehr groß

Manfred Emmerling aus Würzburg ist als Johanniter-Auslandshelfer noch bis April im Südsudan

Der Südsudan befindet sich in unmittelbarer Nachbarschaft von Äthiopien, Uganda, dem Kongo und der Zentralafrikanischen Republik, im Norden grenzt er an den Sudan. Die Natur ist reich an Ressourcen, kann jedoch kaum genutzt werden, denn in dem Land tobt seit über zwei Jahren ein Bürgerkrieg. Die Not ist groß. Sie zu lindern, das versuchen die Johanniter-Auslandshelfer. Einer von ihnen ist Manfred Emmerling aus Würzburg.

Wau heißt der Ort, an dem der 41-Jährige seit Oktober 2015 für sieben Monate im Einsatz ist. „Das ist die zweitgrößte Stadt im Südsudan“, so der Johanniter. In Wau gibt es ein Projektbüro der Johanniter, in dem Emmerling als Logistikkoordinator tätig ist. Er arbeitet vorwiegend hinter den Kulissen: „Ich beschaffe zum Beispiel Autos, damit wir in die Dörfer kommen.“

Die Projekte der Johanniter-Auslandshilfe werden in insgesamt vier Büros im Südsudan betreut. Vom Büro in Wau aus arbeiten Emmerlings Kollegen an zwei Ernährungsprojekten für Menschen im Umkreis von 50 Kilometern um die Stadt. „Wir überlassen den Dorfgemeinschaften zum Beispiel Hühner oder Ziegen“, erläutert Emmerling. Diese Tiere hat er zu beschaffen, auch sorgt er dafür, dass sie geimpft sind. Ziel sei es, den Bauern eine vielfältige Ernährungsgrundlage zu geben. Dazu gehört auch die Wissensvermittlung. Denn nicht immer arbeiten die Menschen auf den Feldern effektiv.

Wenn Emmerling beschafft, was für die Projekte notwendig ist, achtet er auf Qualität, aber auch auf den Preis. Natürlich stehen nicht unbegrenzt Mittel zur Verfügung: „Man bräuchte immer mehr Geld.“ Wieviel letztlich in die Projekte fließen kann, hänge auch von der Spendenbereitschaft ab: „Von daher sind wir dankbar für jeden Menschen, der uns Geld gibt.“ *Pat Christ • Fotos: Pat Christ, Johanniter Würzburg, ©depositphotos.com/michal812 (Flagge Südsudan)*

V.l.n.r.:

Die Johanniter fahren in abgelegene Dörfer, versorgen die Einwohner Südsudans bei Erkrankungen und stehen den Bewohnern als Ansprechpartner zur Seite.

Manfred Emmerling als Johanniter-Auslandshelfer ist für die Logistik zuständig.

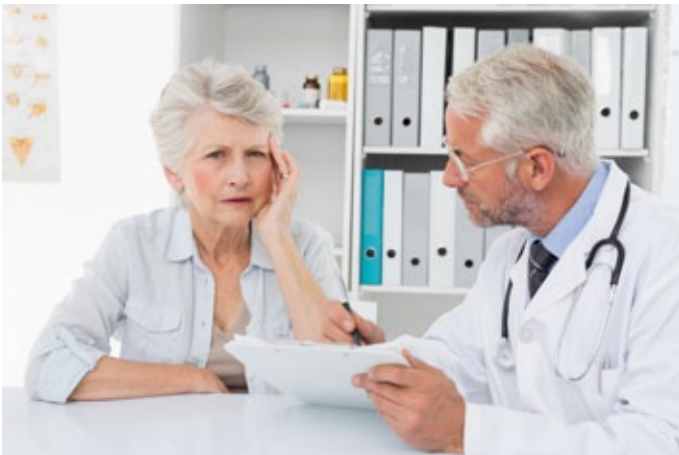
Diese Verbindungstraße in Südsudan ist verhältnismäßig gut ausgebaut. Insgesamt ist die Infrastruktur äußerst schlecht.



www.johanniter.de



Die meisten Menschen wohnen im Südsudan in solchen schlichten Hütten.



Die deutschlandweit kostenfreie Rufnummer für die UPD lautet: 0800.0117722, weitere Infos unter www.patientenberatung.de. Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB), Hofstraße 5, 97070 Würzburg, Telefon 0931.3070

Die eigene Achillesferse finden

Dr. Michael Spitzbart rät kritisch zu hinterfragen

„In unserer Medizin muss sich dringend etwas ändern“, sagt Dr. med. Michael Spitzbart. Für den Mediziner stellt sich die Frage: „Geschieht wirklich immer alles zum Wohle des Patienten? Oder regiert vielfach der Kommerz?“ Der Facharzt für Urologie plädiert in seinem 2015 erschienenen Buch „Entschlüsseln Sie Ihren Gesundheitscode“ für eine gesunde Skepsis gegenüber Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und Medikamenten und appelliert an unseren „inneren Arzt“. Grundlage seines Ansatzes ist das sogenannte Minimumgesetz,



das ursprünglich aus der Agrarwissenschaft stammt. Es, (...) besagt, dass sich ein Organismus nur so weit entwickeln kann, wie es die knappste Ressource erlaubt. „Vergleiche man das Ganze mit einem Holzfass, verliere der Körper genau an der Stelle mit der kürzesten Daube Energie. Der menschliche Organismus braucht, „zur optimalen Funktion eine ausgewogene Zufuhr von Wasser, Nährstoffen wie Magnesium, Zink, Selen, essenziellen Aminosäuren, Fettsäuren sowie Vitaminen.“ Seines Erachtens bestünden aber gerade da Mangelzustände, die die Ursache für Müdigkeit, geringe Leistungsfähigkeit und Krankheit seien. Um dauerhaft gesund zu bleiben, gelte es also, den eigenen Gesundheitscode zu entschlüsseln und die persönliche Achillesferse zu finden. Klarheit bringt hier ein Bluttest, der aufzeigt, welche Vitalstoffe fehlen. Ein Ausgleich des Mangels allein reicht allerdings nicht. „Natürlich müsse das Ganze an die richtige Einstellung zum Leben, Bewegung, ketogene Ernährung, also eine Diätform, bei der auf Kohlehydrate ganz oder teilweise verzichtet wird, und einem aktiven Interesse an Gesundheit gekoppelt sein“, ist Dr. Spitzbart der Ansicht. *nio*

Dr. med. Michael Spitzbart: Entschlüsseln Sie Ihren Gesundheitscode, Scorpio Verlag, Oktober 2015, ISBN- 13 978-3958030268, Preis: 17,99 Euro, www.scorpio-verlag.de

Heimwegtelefon

Allein im Dunkeln zurück nach Hause. Vielen Menschen, vor allem Frauen, ist das ein bisschen unheimlich. Was ja nicht völlig unbegründet oder aus der Luft gegriffen ist. Absolute Sicherheit, die gibt es nicht, aber ein Freund am Telefon kann einem bei einem längeren Weg durch die Nacht schon die Angst nehmen. Doch was, wenn gerade niemand aus dem Freundeskreis erreichbar ist? Die Hamburgerin Anabell Schuchhardt und ihre Berliner Freundin Frances Berger starteten 2013 deswegen das „Heimwegtelefon“, dessen Vorbild von der schwedischen Polizei betrieben wird. Das durch Spenden und Sponsoren unterstützte Projekt der jungen Frauen ist für alle gedacht, „die sich vom mulmigen Gefühl auf nächtlichen Wegen ablenken möchten“. Aktiviert ist der von Ehrenamtlichen gestemnte Service freitags und samstags von 22 bis 2 Uhr deutschlandweit unter der Nummer 030.12074182. Zwischen Plaudereien fragen die Freiwilligen in regelmäßigen Abständen nach dem Standort des Anrufers und vermitteln so ein Gefühl von Sicherheit. Als Kosten fallen die üblichen Tarife eines Gesprächs vom Handy zum Festnetz an. *nio*



www.heimwegtelefon.de

Unter die Arme gegriffen

Kostenloser Service: Unabhängige Patientenberatung und Servicestellen für Facharzt-Terminierung am Start

Zum 1. Januar traten im Bereich Gesundheit und Pflege einige Änderungen in Kraft: „Versicherte können sich bei der aus GKV-Mitteln finanzierten Unabhängigen Patientenberatung (UPD) über gängige Behandlungsmethoden bei bestimmten Erkrankungen informieren, sich zu Arztrechnungen oder zu Leistungen der Krankenversicherung sowie weiteren sozialrechtlichen Fragen beraten lassen“, informiert das Bundesministerium für Gesundheit. Berater würden wochentags bis 22 Uhr und samstags von 8 bis 18 Uhr über eine bundesweit kostenfreie Rufnummer unter Telefon 0800.0117722 erreichbar sein. „Für Ihre Beratung stehen zukünftig rund 120 Experten – wie Rechtsanwälte, Ärzte, medizinische Fachkräfte oder Sozialversicherungsfachangestellte – per Telefon oder E-Mail in unserem Zentrum zur Verfügung“, so die UPD.

„Ab 1. April bieten bundesweit 30 Beratungsstellen auch eine persönliche Beratung vor Ort an. Für ländliche Gegenden gibt es deutschlandweit drei Beratungsmobile.“ Nach Auskunft von Sandra Krämer von der UPD werde es „künftig auch in Würzburg eine lokale Beratungsstelle geben“. Die Räumlichkeiten stünden allerdings noch nicht fest. Mit Jahresanfang fiel auch der Startschuss für die so genannten Terminservicestellen. „Sie sollen den Versicherten innerhalb einer Woche einen Facharzttermin in zumutbarer Entfernung vorschlagen. Die Wartezeit auf den Termin darf vier Wochen nicht überschreiten“, so das Ministerium. Ein Anspruch auf einen bestimmten Arzt bestehe jedoch nicht. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung erläutert das Vorgehen, nachdem eine Überweisung zu einem Facharzt vorliegt: „Sie erfahren die Telefonnummer und die Sprechzeiten der Terminservicestelle von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB). Nach Ihrem Anruf bietet Ihnen der Terminservice innerhalb einer Woche einen Behandlungstermin bei einem Facharzt an.“ *nio* • Foto: [@depositphotos.com/Wavebreakmedia](http://depositphotos.com/Wavebreakmedia)

Zwischen „zeitnah“ und „jetzt“

Das „Zeitfenster“, in dem Leben in unserer High-Speed-Gesellschaft noch stattfindet

Der Zeitforscher Karlheinz Geißler sagt: „Die Fragen, die man an die Zeit hat, muss man leben“. Aber wann? Zeitnah? Nein, jetzt!

Aber langsam, beginnen wir von vorne. Unsere Multitasking-Gesellschaft überholt sich selbst. Jeder will alles sofort, zeitnah, oder zumindest a.s.a.p (as soon as possible). Wenn die Geschwindigkeit nicht mehr steigerbar ist, wird Gleichzeitigkeit hergestellt, um die zur Verfügung stehende Zeit so nochmal zu verdichten. Das Versprechen „zeitnah“ ist Ausdruck unseres modernen Zeitgeistes und eigentlich nur eine euphemistische Vokabel für „Zeitdruck“. Geißler formuliert es noch drastischer: „Das ‚Zeitnahe‘ ist eine am sausen Webstuhl der Zeit erfundene wichtigtuerische Floskel des modischen Businessdeutschen. Es steht fürs Eilige, hetzende Ungefähr und gedeiht besonders prächtig auf dem Humus der verbreitetsten aller Ängste, der Angst etwas zu

verpassen.“ Der Konkurrenzkampf macht uns zu „Zeitnah-Sagern“, denn der andere könnte ja zeitnäher liefern als wir und wäre damit im Vorsprung – zeitlich gesehen. Und so unterwirft man sich dem täglichen Diktat des Dringlichen und die wirklich wichtigen Dinge bleiben auf der Strecke. Wir leben nicht, sondern werden gelebt - aber zeitnah, Bitteschön!

„Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen. Und je mehr die Menschen daran sparten, desto weniger hatten sie“, schrieb Michael Ende 1973 in seinem Roman „Momo“. In diesem Zitat liegt nicht nur der Grund unserer weitverbreiteten Zeitnot verborgen, sondern auch das Geheimnis zu ihrer Überwindung. „Zeit“ ist relativ, sie kann uns durch die Finger rinnen, schnell oder langsam vergehen, sich entfalten oder daher kommen wie eine getragene Melodie. Wie wir die Zeit erleben, hängt von uns ab. Obwohl jede Stunde 60 Minuten hat und

jede Minute 60 Sekunden, kommen uns manche Minuten wie Stunden und manche Stunden wie Minuten vor. Auf Beispiele wird verzichtet, q.e.d.! Wie wir die Zeit erleben, hängt also davon ab, wieviel Leben wir der Zeit geben. Ob wir mit ganzem Herzen bei der Sache sind, oder bei einem Termin nur Zeit absitzen. Wenn wir hundertprozentig an Bord sind, erschließt sich uns das Geheimnis der Zeit und das Geheimnis des Lebens. Das darin besteht, ganz im Hier und Jetzt zu sein, den gegenwärtigen Augenblick mit allen Sinne zu leben und zu erleben, einer Sache seine ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken und ganz bei sich und dem anderen zu sein. Je tiefer wir uns auf das Gegenwärtige einlassen, desto mehr entschleunigen wir, desto mehr erleben wir die Fülle der Zeit im Augenblick. Und das ist dann wirkliche Nähe zur Zeit!

Susanna Khoury

Fotos: [@depositphotos.com/Ulianna](https://depositphotos.com/Ulianna),

[@depositphotos.com/agsandrew](https://depositphotos.com/agsandrew) (Hintergrundbild)

Von Kindern lernen – sie sind ganz im Hier und Jetzt.



**Wir nehmen uns Zeit
für Ihre Gesundheit.**

Theater-Apotheke

Dr. Helmut Strohmeier · Tel. 5 28 88 · Fax 1 69 44
Theaterstr./Ecke Ludwigstr. 1 · 97070 Würzburg
E-Mail: info@theater-apo.de · www.theater-apo.de

Humor ist Tragik plus Zeit

Gastautor Dr. Eckart von Hirschhausen über die rezeptfreie Wirkung des Lachens



„Forschungsgelder sind leichter für Mäuse und ihre Rezeptoren zu beantragen als für Menschen und ihre Beziehungen“, klagt Dr. Eckart von Hirschhausen.

Humor ist nichts Oberflächliches, sondern das tiefe Einverständnis in die Absurdität unserer Existenz. „Humor ist Tragik plus Zeit“. Wir können an den Widersprüchen der Welt verzweifeln, verrückt werden oder wir können über sie lachen – das sind Optionen. In den letzten Jahren findet endlich ein Umdenken in der Psychologie statt, weg von den Defiziten und Diagnosen hin zu den Ressourcen und Resilienzfaktoren. Was schützt unsere seelische Gesundheit? Was gibt uns Kraft, wo tanken wir auf, wofür stehen wir morgens überhaupt auf?

Meine Stiftung „Humor hilft heilen“ fördert heilsame Stimmung im Krankenhaus. Clowns im Krankenhaus waren die ersten „Eisbrecher“, anfangs auf den Kinderstationen, dann bei Erwachsenen und inzwischen auch sehr erfolgreich in der Geriatrie, der

Altenpflege, der Palliativmedizin. Wie die Hospizbewegung ist die Idee von der heilenden Wirkung des Humors etwa seit 20 Jahren Teil einer Gegenkultur zur industrialisierten Medizin.

Joker der Zuwendung

Der große Vorteil der Clowns: Sie stehen außerhalb der Hierarchien, sie können sich ihre Zeit frei einteilen, sie sind die „Joker“ der Zuwendung und können dorthin gehen, wo sie gerade gebraucht werden. Gute Clowns leisten großartige Arbeit, doch leider sind nicht alle gut. Die Idee wurde auch von halbguten Clowns als „Arbeitsmarkt“ entdeckt, weshalb die Kliniken und Heime dringend darauf achten sollten, mit wem sie zusammenarbeiten. Der „Dachverband für Clowns

im Krankenhaus“ und „Humor hilft heilen“ haben Qualitätsstandards definiert und helfen gerne bei Weiterbildung und Coaching der Gruppen vor Ort. Die Clowns sollten zu zweit arbeiten, Supervision und Weiterbildung bekommen, künstlerisch-pädagogische Profis sein und bezahlt werden – langfristig könnte hier ein neuer Gesundheitsberuf entstehen, wie es in den Niederlanden oder der Schweiz schon flächendeckend realisiert ist.

Humorforschung

Aus meiner kleinen Stiftung, die ich 2008 gegründet habe, ist inzwischen der wichtigste Förderer der Humorforschung geworden, mit dem klaren Ziel, es bald nicht mehr sein zu müssen. Denn sobald sich in Pilotstudien eine Wirkung belegen lässt, sollte es Sache der großen Forschungsgemeinschaften sein, diese zu finanzieren, zu vertiefen und zu verstetigen. Leider sind die Milliarden Forschungsgelder leichter für Mäuse und ihre Rezeptoren zu beantragen, als für Menschen und ihre Beziehungen. Je länger ich die Humorarbeit unterstütze, desto wichtiger werden mir die Pflegekräfte. Ausgerechnet die Idealistischen und Hochmotivierten unter ihnen brennen am schnellsten aus, wenn ihre Ansprüche und die Realität aufeinanderprallen. Und die Flexiblen und mehrfach Begabten wechseln das Terrain, weil sie keine Aufstiegs- und Entwicklungschancen sehen. „Pflegezeit ist Lebenszeit!“ Und das sollte für beide Seiten gelten, für Patienten und Pflegenden. Aber wer hat heute noch Zeit? Wenn Zeit Geld ist, und gespart wird, wird am grausamsten an Zuwendung gespart, denn das fällt erst einmal nicht so auf. Ich habe selbst noch an der Universitätsklinik in Berlin gearbeitet, die heute zur Charité gehört. Es ist das größte Klinikum Europas. Was die wenigsten noch wissen: Das Wort Charité kommt nicht von Shareholder Value. Charité kommt von Caritas, der Nächstenliebe. Sich um kranke Menschen zu kümmern, war im christlichen Abendland ursprünglich ein Akt der Barmherzigkeit. Ein Patient ist kein Kunde, sondern ein leidender Mensch. Und die wichtigste Frage sollte auch nicht sein, ►

wie mache ich mit der Behandlung des Patienten 20 Prozent Rendite, sondern: Was kann ihm helfen?

Personalisierte Medizin?

Wenn die Lokführer oder die Piloten streiken, kommt man ein paar Tage nicht von A nach B. Aber wenn die Pflege streikt, kommt keiner mehr vom Bett aufs Klo. Und nach zwölf Stunden ist jedem klar, was schlimmer ist. Alle reden von „personalisierter Medizin“, sparen aber gleichzeitig am Personal. In der Pflege gibt es Naturtalente der guten Laune, die kommen in ein Zimmer und verbreiten Heiterkeit und Hoffnung. Es gibt andere Naturtalente, die machen es genau anders herum. Und es gibt viele dazwischen, die in die eine oder andere Richtung „kippen“ können. Seit mehreren Jahren führen wir Workshops zu „Humor in der Pflege“ durch, in denen Teams von 15 Teilnehmern in drei Stunden üben, spielen und reflektieren: Wie trete ich in Kontakt mit jemandem, was nehme ich alles wahr, was unterscheidet wertschätzenden von ironischem Humor, wie kann ich mit peinlichen Situationen leichter umgehen und wie Sorge ich als Pflegekraft so gut für mich, dass ein Lächeln nicht „aufgesetzt“ werden muss, sondern aus mir heraus strahlt? In einem bislang deutschlandweit einmaligen Projekt schult das Johanneswerk in Bielefeld derzeit 2.500 Mitarbeiter mit diesem Konzept, das vom Team des Professors für Persönlichkeitspsychologie Willibald Ruch der Universität Zürich und dem Altersinstitut Dortmund wissenschaftlich begleitet wird.

Förderung der Resilienz

Mich wundert nach wie vor, wie hartnäckig sich Vorurteile gegen Humor in Deutschland halten. Hierzulande vertraut man eher Pillen als einer humorvollen Geste und Zu-

wendung. Das mag vielleicht auch an einer starken psychoanalytischen Tradition liegen. Salopp gesagt: Nicht immer, wenn einer eine Schraube locker hat, liegt es an der Mutter. Humor ist nicht nur Verdrängung und Fehlleistung, Humor ist vor allem stimmungsaufhellend und fördert die Resilienz! Die Heroen dieser Betrachtungsweise sind Viktor Frankl, Paul Watzlawick und Frank Farrelly. Leider sind sie alle schon tot. Umso wichtiger ist es, ihre großartigen Gedanken und therapeutischen Weisheiten am Leben zu erhalten und an die nächste Generation der Mediziner. Wunderbare Arbeit macht dabei das Team von Eva Ullmann in Leipzig mit dem Projekt „Arzt mit Humor“. In der Kombination mit Vorlesung, Workshops und Coaching am Krankenbett wird klar: Ärzte können lernen, ihre Persönlichkeit und ihre Worte so sorgsam und heilsam einzusetzen wie ihre Medikamente. Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden heute auf einer Party jemandem als Humorforscher vorgestellt. Was wären die ersten Fragen Ihres Gegenübers? Kann man davon leben? Haben Sie was Richtiges gelernt? Oder: Jetzt mal im Ernst, was machen Sie wirklich?

Ich träume davon, dass es in einer Generation gelingen wird, die Humorforschung als eine anerkannte Wissenschaft zu etablieren – mit mehreren Lehrstühlen in Deutschland, als Inhalt in allen medizinischen und therapeutischen Berufen. Und mit Partys, auf denen man sich schämt, wenn man Jurist, Verwaltungsdirektor oder Steuerberater ist.

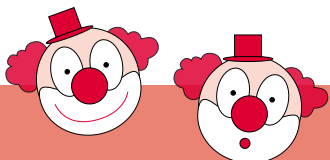
Dr. Eckart von Hirschhausen

Fotos: Det Kempe (Hirschhausen),

@depositphotos.com/acidgrey (Clowns)



Medizinisches Kabarett von Dr. Eckart von Hirschhausen gibt es am 24. November um 20 Uhr live im CCW in Würzburg. In diesem Sinne: Lachen ist die beste Medizin! Karten für das Programm „Wunderheiler“ unter www.eventim.de



Humor hilft heilen

Spendenkonto der Stiftung „Humor Hilft heilen“
IBAN DE24 2001 0020 0999 2222 00
BIC (SWIFT-Code) PBNKDEFF



www.humorhilftheilen.de



„Nichts in der Welt wirkt so ansteckend wie Lachen und gute Laune.“ Charles Dickens

Herrlich tölpelhaft und naiv

Seit zehn Jahren engagieren sich Klinikclowns im Würzburger Verein „Lachtränen“

Eine Verletzung, die nicht recht heilen will, Bauchschmerzen oder ein böser Infekt - es gibt viele Gründe, warum Kinder ins Krankenhaus müssen. Schlimm genug, an Vitalität einzubüßen, nicht mehr herumtollen zu können. Wie langweilig ist es außerdem in der Klinik! Und dann weiß man nie, was passiert. Mal wird Blut abgezapft. Mal gibt's eine Spritze. Schrecklich! In dieser Situation hilft der Verein „Lachtränen“ mit seinen acht Klinikclowns. Jede Woche besuchen zwei Clowns die Kinderklinik am Mönchberg. Zweimal wöchentlich wird außerdem in der Uni-Kinderklinik Blödsinn getrieben: Am Montag geht es in der Uni auf die „Station Schatzinsel“, wo Kinder nach einer Stammzelltransplantation liegen, danach sorgen die Clowns für amüsanten Wirbel auf der „Sonneninsel“. Am Donnerstag kommen die Klinikclowns auf die Kinderkrebstation „Regenbogen“. Mit Witz und Charme wirbeln sie von dort aus weiter zu den „Blauen Bergen“, wo chronisch kranke Kinder auf Genesung warten. Diesmal geht's in der Mönchberg-Klinik zuerst ins Zimmer von Esma und Emma. Silvia Kirchhof alias Clownin Machnix und Tatjana Kapp alias Clownin Schlawine sind heute im Einsatz. Mit einer Menge komischer Einfälle vertreiben sie den Mädchen

die Zeit. Die sind begeistert. Was sich die Clowns alles herausnehmen! Was die alles Komisches tun! Tja. Das ist das Schöne am Clownsein: Ein Clown tut sich keinen Zwang an. Er ist respektlos aus Naivität, und dennoch ein äußerst sensibles Wesen. 5.000 kleine Patienten vergaßen durch die Clowns inzwischen Angst, Schmerzen und Heimweh. Die Effekte durch die skurrilen Abenteuer mit den Spaßmachern sind teilweise verblüffend, erzählt Clownin Machnix. So hatte sie es vor einiger Zeit mit einem krebskranken Mädchen im Alter von etwa vier Jahren zu tun. Die Chemotherapie hatte schlimme Nebenwirkungen: „Das Kind lief nicht mehr.“ Clownin Machnix wusste davon nichts, als sie ins Zimmer kam und bunte Seifenblasen durch den Raum taumeln ließ. Die kleine Patientin jauchzte auf: „Und kam vom Schoß der Mutter zu mir gelaufen.“ Klinikclown zu sein, ist ein besonderer Beruf. Die Clowns scheinen Heiterkeit pur zu sein. Und sind doch starken Belastungen ausgesetzt. Vor allem, wenn sie mit todkranken Kindern zu tun haben. Gerade die sehnen sich nach dem Besuch der Clowns. Die Clowns sind gerade bei diesen Besuchen auch einfach nur heiter. Doch irgendwann wird das emotional schützende Clownskostüm ab-

gestreift. Irgendwann ist Clownin Machnix wieder Silvia Kirchhof: „Dann gehen diese Begegnungen sehr nahe.“ Pat Christ

Fotos: Pat Christ, Schmelz Fotodesign (Portrait)

www.klinikclowns.lachtraenen.de

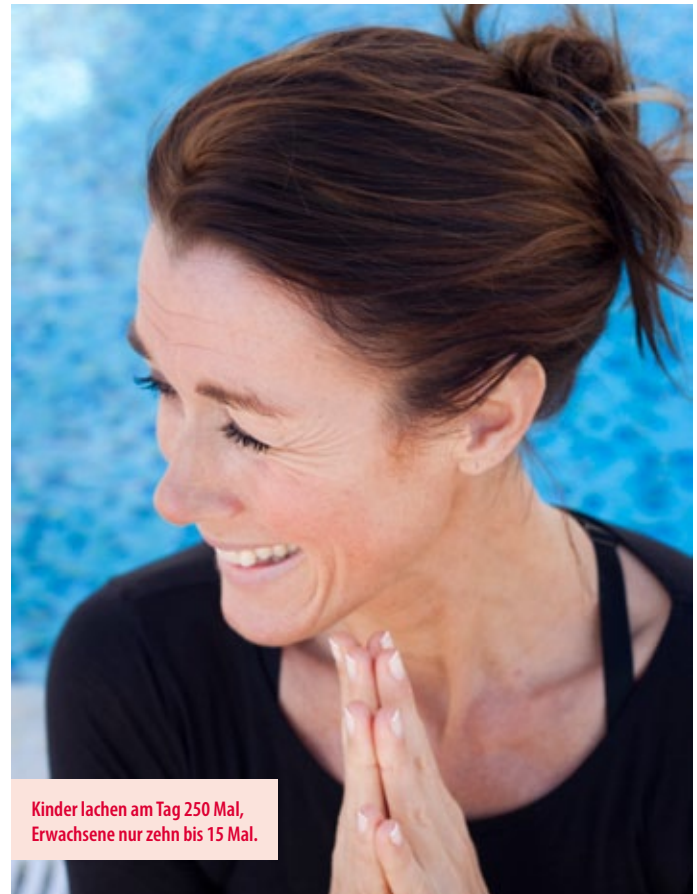


Schlawine (hier und oben rechts) und Machnix treiben allerhand Unfug in den Patientenzimmern der Kinderklinik am Mönchberg.

Hahaha auf Knopfdruck

Weltlachtag am 1. Mai! Lachyoga erzeugt Glückshormone

Auf Knopfdruck loslachen ohne Anlass, nur um des Lachens willen? Am Anfang kostet Lachyoga Überwindung. Dann allerdings tut sich Erstaunliches: Nach den ersten Hohohos und Hihihis fühlt man sich gut. Ziemlich gut sogar. Das Geheimnis liegt im menschlichen Gehirn verborgen. Das nämlich kann nicht unterscheiden zwischen echtem und künstlichem Lachen. „Beim Lachen werden Endorphine, das heißt Glückshormone, ausgeschüttet. Das macht zufriedener und glücklicher“, sagt Martin Lange, Leiter des Würzburger Yogacenters „Die Glücksbringer“. Lange stellt die Räume seines Centers jeden Freitagabend der Lach-Yoga Initiative Würzburg auf Spendenbasis zur Verfügung. „Die Initiative passt einfach zu uns“, sagt er. Gegründet wurde sie 2004. Die jüngste Teilnehmerin ist an diesem Abend elf, die älteste 85 Jahre. Da wird zum Lachen rhythmisch geklatscht und gelaufen und Rücken werden aneinander gerubbelt. Atemübungen, Bewegung, Lachtechniken, Meditation und freies Lachen stehen auf dem Programm. Und vor allem steckt das herz hafte Gruppengelächter an. Ebenso gibt es in Bad Kissingen einen Lachclub, der auf dem Lachyoga-Prinzip von Dr. Madan Kataria basiert. Der indische Arzt hatte Mitte der 1990er Jahre den ersten Lachclub gegründet. Rund 50 Menschen trafen sich in einem Park in Mumbai. Anfangs erzählten sie sich Witze, um sich gegenseitig zu erheitern. Irgendwann gingen die Witze aus – trotzdem wurde gemeinsam weitergelacht, Dr. Kataria entwickelte entsprechende Lachyoga-Übungen. Auch im Würzburger Stadtteil Versbach darf gelacht werden mit Lachyoga-Expertin Christina Keßler. Sie betreut eine Lachyoga-Gruppe, arbeitet aber auch mit Schlaganfallpatienten. Das Sprichwort „Lachen ist die beste



Kinder lachen am Tag 250 Mal,
Erwachsene nur zehn bis 15 Mal.

Seite des Lachens fasziniert auch Heike Firsching aus Gochsheim bei Schweinfurt. „Ich merkte selbst: Lachen und Weinen liegen nah beieinander“, erzählt sie. Lachen könne eine innere Türe öffnen und verdrängte Gefühle freilegen. Ihr Angebot reicht vom „Lachen in der Chefetage“ bis zum individuellen Training. Derzeit ist die ausgebildete Lachyoga-Lehrerin auf der Suche nach Räumen, würde gerne einen regelmäßigen Lachtreff aufbauen. „Kinder lachen am Tag 250 Mal, Erwachsene nur zehn bis 15 Mal. Wir sollten viel öfter das Kind herauslassen“, wünscht sich die Unterfränkin. *Michaela Schneider • Fotos: Michaela Schneider (Gruppenbild), @depositphotos.com/Annems*



Atemübungen, Bewegung, Lachtechniken, Meditation und freies Lachen stehen auf dem Programm der Würzburger Lachyoga Initiative. Die jüngste Teilnehmerin ist elf, die älteste 85 Jahre.

Medizin“ stimme, sagt sie, verweist auf die Gelotologie, zu Deutsch Lachforschung. Studien zufolge könne Lachen durch den extremen Sauerstoffaustausch den Blutdruck senken, die Schmerzempfindlichkeit verringern, das Immunsystem stärken und den Atemrhythmus positiv beeinflussen. Ilse Lohnes aus Großostheim bei Aschaffenburg kam über ihre Arbeit als Krankenschwester zum Lachyoga. „Ich lernte: Vieles hat eine dramatische, gleichzeitig aber auch eine spaßige Seite“, sagt sie. Sie besuchte ein Seminar zum „Humor in der Pflege“, machte eine Ausbildung zur Lachyoga-Lehrerin und arbeitet nun als Lach-Mental-Gesundheitscoach. Gerade die emotionale

Einige Lachyoga-Angebote in Mainfranken

Lachyoga-Initiative Würzburg
freitags • 19.45 Uhr • Yoga-Center „Die Glücksbringer“
keine Anmeldung nötig • www.diegluecksbringer.com

Lachyoga mit Tina Keßler
Versbach • dienstags • 18 Uhr • Schnupperinteressenten können sich unter Telefon 0931.25923 oder 0172.6690262 melden.

Lachyoga mit Ilse Lohnes
Großostheim bei Aschaffenburg • dienstags • ab 18 Uhr in Bad König
& donnerstags • 18.30 Uhr in Großostheim
www.lach-mental-gesundheitscoach.de

Lachclub Bad Kissingen
Activ-Fitness Club in Bad Kissingen • ab 19.15 Uhr
Die nächsten Termine: 14. März, 11. und 25. April, 9. und 23. Mai, 13. und 27. Juni, 11. und 25. Juli, 8. und 22. August, 12. und 26. September

Lachyoga mit Heike Firsching • Gochsheim bei Schweinfurt
www.einfach-heike.de





„Lachen und Lächeln ist Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinkommen kann.“
Christian Morgenstern

Clowns helfen bei Demenz

Gute Stimmung im Heim durch humorvolle Leichtigkeit

Dass hier und da ein Clown durch die Station eines Krankenhauses spukt und, mit unvergleichlichem Charme, Unfug treibt, das sorgt heute nicht mehr für allzu viel Erstaunen. Seit 20 Jahren gibt es Klinikclowns. In jüngster Zeit begeben sich Clowns auch in Pflegeheime. Gleichzeitig wird versucht, Pflegekräften den Charakter des Clowns näher zu bringen. In Workshops erlernen sie jene humorvolle Leichtigkeit, die für gute Stimmung im Heim sorgt. Vor allem Menschen mit Demenz können unheimlich von Clowns profitieren, weiß der Schweizer Pflegefachmann Marcel Briand, der Mitte der 1990er Jahre begann, auf seiner Demenzstation Quatsch zu machen: „Ich setzte mir zum ersten Mal eine Clowns-nase auf.“ Die Wirkung war verblüffend – und zog Kreise. Heute ist Briand „Begegnungsclown“, die rote Nase dient ihm als „emotionaler Beschleuniger“. „Von einem Clown erwartet kaum jemand ein vernünftiges Gespräch“, erklärt er. Auch von Menschen mit Demenz nicht. Was also liegt näher, als dass sich beide verbünden? pat • Fotos: Pat Christ, Pixabay (Heißluftballons)



Mit seiner Therapieratte Fritz konnte Marcel Briand schon manchen erstarrten alten Menschen emotional ins Fließen bringen.

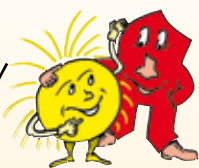
www.nachttopf.de

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

Fröhlichkeit steckt an

Auf die Frage, was ein Baby am besten trinken sollte, antwortet das Magazin „Eltern“: „Wasser und ungesüßte Tees.“ Geeignet seien Teesorten wie Früchte- und Kräutertee sowie Hagebutten-, Malven- und Kamillentee. Für mehr Spaß in der Tasse kann der Rote Nasen Clown-Tee von Sonnentor sorgen. Er strahlt leuchtend rot und schmeckt fruchtig nach Erdbeeren. Getrunken werden kann er heiß und kalt. Der Früchtetee mit der fröhlichen Illustration ist aber nicht nur eine Wohltat für den Bauch – er tut gleichzeitig auch Gutes. „Zehn Prozent des Verkaufserlöses gehen an die Organisation Rote Nasen Clowndoctors“, informiert das Unternehmen. Den eigens für die Kooperation kreierten Tee gibt es bereits seit sechs Jahren. Der Spendenbetrag wird jedes Jahr am Rote Nasen Lauf in Wien übergeben. 2015 war das die stolze Summe von 5000 Euro.

Die „Lebenslinie“ verlost zehn Rote Nasen Clown Tees aus dem Hause „Sonnentor“ an diejenigen Leser, die uns sagen können, nach welcher Frucht der Tee schmeckt. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: kunstvoll Media, Stichwort: „Rote Nasen Clown Tee“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio • Foto: Sonnentor Kräuterhandels GmbH



www.sonnentor.com

Schluss mit lustig?

Schwester Stephanie setzt auf Humor bei der Pflege von Schwerstkranken, auch wenn keine Zeit dafür vorgesehen ist

Stephanie S. (Name wurde von der Redaktion geändert) ist Schwester auf einer Station, auf der hauptsächlich Schwerstkranke versorgt werden, in einem Krankenhaus in der Region. Schwester Stephanie hat, von Haus aus, ein sonniges Gemüt, das Herz auf dem rechten Fleck und sagt, was sie denkt - ein eher extrovertierter Typ also. Daher hat Humor genau wie Fiebermessen oder Körperpflege einen festen Platz in ihrer täglichen Pflege-Routine von Patienten - auch wenn kaum Zeit dafür bleibt. „Es ist immer eine ganz persönliche Geschichte, was man priorisiert als Schwester. Mir ist Humor sehr wichtig, daher baue ich ihn fast überall ein, nicht zuletzt weil er ein Eisbrecher ist“, so die Krankenschwester. Alles funktioniert ihrer Meinung nach mit Humor besser: ein Patienten-, ein Kollegen- oder auch ein Arztgespräch. Humor baut Brücken, über die man sich auf halbem Weg entgegen gehen kann. Bei der Pflege von Schwerstkranken müsse man jedoch einen anderen Humor an den Tag legen als beispielsweise auf der Kinderstation oder in der Geriatrie.

Humor ist wie Eislaufen

„Humor ist für mich wie Laufen auf sehr dünnem Eis. Wenn man zu forsich unterwegs ist, bricht man ein und säuft ab. Wenn man jedoch behutsam augenzwinkernd dahingleitet, entwickelt sich ein Pas de deux mit den Patienten“, versucht Stephanie S. das für sie Selbstverständliche in Worte zu fassen. Und so macht sie einen Wettbewerb daraus, wer den besten Blutdruckwert hat oder mit seinem Rollator (Mobilisationshilfe) schneller am Schwesterzimmer ist. Der Gewinner bekommt dann als erstes sein Mittagessen. Sie spielt Demenzkranken, die zu Aggressivität neigen, gern mal auf der Mundharmonika ein Lied, das sie aus ihrer Jugend kennen, und animiert sie zum

Mitsingen. Nicht nur die Cholerik ist plötzlich verschwunden, auch nennen die Demenzen plötzlich Schwester Stephanie beim Namen. „Lieder haben sowieso einen ganz eigenen Stellenwert bei Demenz, da selbst im letzten Stadium der Erkrankung das Musikgedächtnis in der Regel noch funktioniert“, erzählt Stephanie S. im Gespräch.

Zeitfenster für das Wesentliche

Apropos Gespräch, weder für das noch für Humor ist Zeit auf Station. Seit fast zwei Jahren arbeiten sie schon in Mindestbesetzung, die auch nur ein Mindestmaß an Zeit für die Betreuung der Schwerstkranken zulässt. Einen kleinen Plausch oder das Singen lustiger Lieder könne man sich eigentlich nicht leisten. Um ihre Arbeit dennoch zu schaffen, holt Schwester Stephanie oft mehrere ihrer Schutzbefohlenen zu sich und „bespaßt“ sie, während sie Dokumentationspflichten nachgeht oder manchmal auch bei der Patientenaufnahme. „So lernen die Neuen gleich die kennen, die schon länger da sind...!“ Auch diese Situationen nimmt Schwester Stephanie noch mit Humor. Humor ist, wenn man trotzdem lacht? Ja und Nein. Wie es aussieht, sollen jetzt nochmal Stellen abgebaut werden, da die „Mindest-

besetzung“ es jetzt ja so lange schon „so gut“ hingekriegt hat.

Wenn Lachen vergeht

Da kann selbst Stephanie S. das Lachen vergehen. Alle Schwestern hätten bereits jetzt Überstunden ohne Ende angehäuft, obwohl sie das offiziell nicht sollten. Humor hat wie viele andere Heilung bringende Faktoren eben keine Vergütungsnummer im Abrechnungssystem. Schwester Stephanie ist das egal. Sie sieht den negativen Trend der Ökonomisierung, die im Krankenhaus Einzug gehalten hat und sie sieht die Wirkung des Humors bei ihren Patienten, deren Angehörigen, den Kollegen und Ärzten. Raten Sie mal für was sie sich entscheidet? „Wenn ich noch nach Jahren Geschenke zu Weihnachten von Patienten bekomme oder Briefe, in denen steht, dass meine lustige Art ihnen sehr über die schlimmste Zeit hinweggeholfen hat, dann ist es das alles wert!“ Aber, wenn sie ehrlich ist, weiß sie nicht, wo Humor noch einen Platz haben soll, wenn noch mehr Personal abgebaut wird. Auch für „Pflege-Clowns“ hört irgendwo der Spaß auf und sie finden alles einfach nur noch zum Heulen!

Susanna Khoury

Foto: @depositphotos.com/Mukhinai



„Die Begegnung zweier Menschen ist wie der Kontakt zwischen zwei chemischen Substanzen: Wenn es zu einer Reaktion kommt, dann verändern sich beide.“ Carl Gustav Jung

Sprachwissenschaftler Dr. Norbert Wolf erklärt Sprichwörter rund um die Gesundheit

„Lachen ist die beste Medizin“, sagt der Volksmund, „Sauer macht lustig“ und „Trocken Brot die Wangen rot“. Etliche Sprichwörter kreisen um die Gesundheit kreisen oder zielen auf menschliche Organe ab. Für Dr. Norbert Richard Wolf, emeritierter Germanistikprofessor der Uni Würzburg, ist dies nicht verwunderlich: „Die Gesundheit ist nun einmal etwas Wichtiges für Menschen.“ Das schlägt sich sprachlich nieder. Sicher halten die Sprichwörter keiner wissenschaftlichen Prüfung stand. Dennoch steckt in ihnen ein Kern Wahrheit sowie eine Menge Alltagsweisheit. So hat auch der Spruch vom Lachen als beste Medizin Wolf zufolge seine Berechtigung: „Man fühlt sich nun einmal wohler, wenn man guter Laune ist.“ Bei manchen Gesundheitssprichwörtern allerdings geht es vor allem um die Lust an der Sprache. Das betrifft das „trocken Brot“, das die Wangen rot macht, so der Philologe: „Das Wichtigste ist hier der Reim.“ Wobei auch dieser Spruch nicht frei von Weisheit ist: „Dahinter steckt die Erfahrung, dass es ungesund ist, stets im Überfluss zu leben.“ Nicht selten wandelte sich im Laufe der Zeit der Sinn eines Gesundheitsspruchs. Das betrifft etwa: „Sauer macht lustig“, eine Aussage, die man gern



Der ehemalige Professor am Institut für Deutsche Philologie Dr. Dr. h.c. mult. Norbert Richard Wolf pflegt durch zahlreiche Projekte einen Unruhestand, da ihn die Leidenschaft für Sprache einfach nicht loslässt.

verwendet, wenn man Wege sucht, den Kater zu vertreiben. Das „lustig“ bezieht sich laut Wolf in diesem Fall aber nicht auf fröhliche Lustigkeit: „Sondern es geht um die Lust, etwas zu tun.“ So kann Saures als

Vorspeise Lust auf den Hauptgang machen. Viele Sprichwörter haben einen kulturgeschichtlichen Hintergrund. Dazu gehört die psychohygienische Regel: „Morgenstund hat Gold im Mund.“ Auch sie lebt noch, obwohl man heute weiß, dass jeder Mensch seinen eigenen Biorhythmus hat. „Aber einst mussten die Leute früh raus“, so Wolf. Elektrisches Licht gab es nicht. Was man tagsüber nicht geschafft bekam, blieb unerledigt und zahlte sich nicht in barer Münze aus. Interessant ist auch, dass es manche Maläsen im Laufe der Zeit schafften, zur Redewendung zu werden. Ein Mensch, der sich ärgert, ist etwa „verschnupft“. Spannend ist weiter, dass Gefühle oft dadurch ausgedrückt werden, dass man sie körperlich lokalisiert, so der Sprachforscher: „Man spricht vom ‚Kloß im Hals‘ oder den ‚Schmetterlingen im Bauch‘.“ Die Redewendung vom „Vogel“, den ein Mensch mit aberwitziger Idee hat, geht laut Wolf direkt auf eine frühere Vorstellung zurück: „Man dachte wirklich, dass im Kopf eines Verrückten ein Vogel wohnt.“ Auch gab es einst tatsächlich Quacksalber, die, zaubertrickreich, Kopfschmerzpatienten heilten, indem sie „Würmer“ aus der Nase zogen.

Pat Christ
Foto: Pat Christ

HFA Day 2016

Europa zeigt Herz

Samstag, 7. Mai 2016

11.00 - 18.00 Uhr

Würzburg, Unterer Marktplatz

Tour mit Herz · Infostände · Bühnenprogramm

Europatag in Kooperation mit dem DZHI · www.dzhi.de



Deutsches Zentrum
für Herzinsuffizienz
Würzburg



Laborwerte & halbe Wahrheiten

Dr. Susann Walz über die Aussagekraft eines Blutbildes und seine richtige Lesart

Viel zu viele Leukozyten oder ein zu hoher Cholesterinwert: Die Ergebnisse eines Blutbildes können Patienten schnell verunsichern. Denn die Interpretation der nüchternen Zahlenkolonnen ist für Laien alles andere als einfach. Hier ist jede Menge Fachwissen gefragt. „Der Arzt versteht unter einem Blutbild erst einmal nur den Status der Blutzusammensetzung – und zwar nur des blutbildenden Systems“, erklärt Dr. med. Susann Walz, leitende Oberärztin am Klinikum Main-Spessart in Lohr. Im Fokus stünden hier die roten Blutkörperchen (Erythrozyten), die Sauerstoffträger. Daneben seien die weißen Blutkörperchen (Leukozyten), die „Abwehrpolizei des Körpers“, sowie die Blutplättchen, also die Blutbestandteile, die für die Gerinnung mitverantwortlich sind, von Interesse. „Das ist das sogenannte kleine Blutbild“, erklärt die Ärztin für Innere Medizin (Internistin/Kardiologin und Intensivmedizinerin). Beim großen Blutbild betrachte man dann die ganz genaue Zusammensetzung der weißen Blutkörperchen. Unter anderem könnten Rückschlüsse auf einen eventuellen Virusinfekt oder einen bakteriellen Infekt gezogen werden. „Im Volksmund wird das Blutbild allgemein Blutuntersuchung genannt, die daneben auch viele andere Parameter zur Leber-, Nieren- und Bauchspeicheldrüsenfunktion mit einschließt.“ Je nach Untersuchung wird anderes Blut benötigt. Entweder reicht ein „kleiner Pieks“, etwa um den Blutzucker zu bestimmen. Für umfassende Laboruntersuchungen ist die Blutentnahme aus einer Vene oder Arterie nötig. Beim kleinen Blutbild erhält der Arzt unter anderem darüber Aufschluss, ob die Leukozyten erhöht sind. Das kann bei Entzündungen oder Allergien der Fall sein. Eine extreme Erhöhung tritt etwa bei Leukämie auf. Einige Leukämiearten können aber auch durch extrem niedrige Leukozyten angezeigt werden.



„Man darf nicht nur den Laborwerten trauen, sondern muss diese noch durch andere Untersuchungen verifizieren oder falsifizieren“, so Dr. Susann Walz.

Keine Pauschalaussagen

„Tatsächlich kann man keine Pauschalaussage treffen“, sagt die Medizinerin. „Man muss sich die Verteilung der weißen Blutkörperchen genau ansehen und braucht unter Umständen Zusatzuntersuchungen.“ Ärzte unterscheiden bei der Auswertung übrigens nach Mann und Frau. Auch das Alter der Patienten spiele eine Rolle. In fortgeschrittenen Jahren käme die Blutbildung etwas mehr zur Ruhe, dürfe aber dennoch nicht aus der Norm geraten. „Generell gelten für Kinder und Erwachsene andere Grenzwerte.“ Doch wann ist ein Blutbild überhaupt angeraten? Angefordert werde ein solches zum Beispiel bei ausgeprägter Müdigkeit und Abgeschlagenheit, die trotz Ausruhen oder langen Urlaubs anhält. Ungewollter Gewichtsverlust und anhaltendes Fieber lassen den Arzt ebenfalls aufhorchen. Eine Blutuntersuchung hat natürlich auch Grenzen – etwa bei der Herzinfarkt-Diagnose. „Im solchen Fall kann man die Herzenzyme im Blut bestimmen. Hierzu wurden bestimmte Algorithmen entwickelt, um einen Herzinfarkt-

ausschluss durchzuführen“, erklärt die Ärztin. „Damit wird aber nur der akute Herzinfarkt ausgeschlossen.“ Würde nach einer bestimmten Zeit noch einmal eine Kontrolle der Herzenzyme durchgeführt, und würden diese dann noch immer negativ ausfallen, dann könne man mit Sicherheit einen akuten Infarkt ausschließen. „Was man nicht ausschließen kann, ist, dass die Herzkranzgefäße schon zu einem gewissen Prozentsatz verschlossen sind. Nur die akute Schädigung des Herzens kann in der Blutuntersuchung festgestellt werden.“ Ähnliche Grenzen setzt auch die Diagnose „Dickdarm-Krebs“. „Hier werden einschlägige Tumormarker bestimmt“, so Dr. Walz. „Wenn sie stark erhöht sind, besteht ein dringender Verdacht. Wenn Tumormarker nicht erhöht sind, schließt das den Tumor umgekehrt nicht aus.“ Jeder Parameter habe ein gewisses Risiko bei Kranken, diesen Tumor nicht zu erkennen. Es gebe bei Gesunden aber auch das Risiko einen solchen falsch zu erkennen. Laborwerte sind demnach nur ein Baustein in der gesamten Untersuchung des Patienten.

Nicht nur Laborwerten trauen

„Man darf nicht nur den Laborwerten trauen, sondern muss diese noch durch andere Untersuchungen verifizieren oder falsifizieren.“ Bei Diabetes sind verschiedene Kontrollen angeraten. Zum einen gibt es den Blutzucker-Check, den der Patient selbst ganz einfach mit einem kleinen Pieks in Finger oder Ohr läppchen durchführt. Daneben gibt es die Langzeitwerte. „Mit diesen können wir überprüfen, ob die Angaben des Patienten richtig sind. Wurde regelmäßig Insulin genommen? Wurde die Ernährung wirklich umgestellt? Hier wird die Zuckereinstellung der letzten sechs bis acht Wochen ersichtlich.“ Das Thema Blutbild und dessen Lesart ist eine sehr diffizile Angelegenheit: „Man sollte sich als Patient nicht von fettgedruckten oder rot gedruckten Zahlen verunsichern lassen, sondern die Zahlen mit seinem behandelten Arzt gemeinsam erörtern.“ ^{nio}
Fotos: Klinikum Main-Spessart, @depositphotos.com / urfingus, @depositphotos.com/somchajj (Reagenzgläser)





Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt 2016 das Thema „Diabetes“ in den Mittelpunkt des Weltgesundheitstags am 7. April. Für eine gute „Zucker-Bilanz“ sorgen laut Apotheker Dr. Strohmeier (links) Obst, Gemüse, Fisch, fettarmes Fleisch, Wasser und Tee.

Zu gut ist schlecht

Apotheker Dr. Helmut Strohmeier über die Auswirkungen einer Überfluggesellschaft auf die Zivilisationskrankheit Diabetes mellitus (Diabetes Typ 2)

Wir lassen es uns zu oft zu gut gehen und deshalb geht es uns schlecht! Paradox, ist aber leider so. „Der jüngste in Deutschland an ‚Altersdiabetes‘ (Diabetes mellitus Typ2) erkrankte Patient ist fünf Jahre und lebt in Leipzig“, berichtet Apotheker Dr. Helmut Strohmeier. Im wahrsten Sinne, ein Kind falscher Ernährung! Alles im Überfluss zu haben, verleitet anscheinend dazu, maßlos und wahllos in sich hineinzustopfen, worauf man gerade Lust hat. Wenn das hin und wieder passiert, kein Thema. Man is(s)t ja auch nur (als) Mensch!

Doch die Zahlen der an Diabetes Typ 2 bereits Erkrankten sprechen eine andere Sprache. Falsche Ernährungsgewohnheiten

sind nicht die Ausnahme, sondern die Regel! „Bereits jetzt beläuft sich die Zahl der Diabetiker in Deutschland auf acht bis zehn Millionen Menschen. In zehn Jahren – so die Schätzungen – sind es doppelt so viele. Dann wäre jeder vierte Deutsche Diabetiker“, sagt Dr. Strohmeier von der Würzburger Theater-Apotheke, die sich an einer repräsentativen Studie zu Diabetes-Prävention (Glicemia-Studie) als eine von 40 Apotheken in Deutschland beteiligt hat. Den Anfang der Prävention macht ein Fragebogen der Deutschen Diabetes Stiftung, der Auskunft darüber gibt, wie hoch das individuelle Risiko ist, an Diabetes Typ 2 in den nächsten zehn Jahren zu erkranken. Die Beantwortung der Fragen kostet rund fünf Minuten Zeit, weiter nichts. Nach der Auswertung des Fragebogens und der damit einhergehenden Risikoeinschätzung kann sich dann jede(r) selbst im stillen Kämmerlein Gedanken machen, ob sie/er mit dem Ergebnis leben und vor allem auf Dauer

gut und gesund weiterleben kann. „Altersdiabetes ist eine tickende Zeitbombe, die wenn sie explodiert, epidemieartige Ausmaße annehmen kann“, warnt Strohmeier. Durch gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung könne diese Zivilisationskrankheit vermieden werden, so Apotheker und Ernährungsberater Dr. Strohmeier. Hier ist jeder Mensch persönlich in der Verantwortung für seinen Körper. Wenn der Arzt konsultiert werden muss, ist es oft schon kurz vor zwölf. Vorbeugen ist besser als heilen, gilt hier absolut. Drei Mahlzeiten am

Tag und mindestens 5x 30 Minuten Bewegung in der Woche seien schon mal die Richtschnur für einen gesunden Le-

bensstil. Klingt einfach, ist aber anscheinend schwer. „Denn mit einer Latte Macchiato, einem Schokoriegel oder auch nur einer Banane zwischendurch, essen die Deutschen derzeit 7,5 Mal am Tag. Das bedeutet: Der Körper ist rund 14 bis 16 Stunden im Zuckerstoffwechsel“, so der Verfechter einer ausgewogenen Ernährung Helmut Strohmeier. Die damit verbundene ständige Insulinausschüttung münde unweigerlich irgendwann in eine Insulinresistenz. Kämen dann noch weitere Risikofaktoren wie Metabolisches Syndrom (Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und erhöhte Glukosekonzentration), genetische Disposition, starker Alkoholkonsum oder Rauchen dazu, ist der Weg, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, vorgezeichnet. Diabetes bewegt uns und daher sollten wir uns bewegen. „Die Hausnummer bei der es „kritisch“ wird, liegt bei Frauen bei einer Taille von über 80 bis 88 cm und bei Männern bei einem Bauchumfang von

über 94 bis 102 cm“, so Dr. Strohmeier. Achten sollten wir daher auf den glykämischen Index (glyx), der die blutzuckersteigernde Wirkung kohlenhydrathaltiger Lebensmittel anzeigt und in diesem Kontext Zucker, zuckerhaltige Getränke und Weißmehlprodukte zu meiden oder zumindest in geringem Umfang zu uns zu nehmen. Für eine gute „Zucker-Bilanz“ beim glykämischen Index sorgen, laut Apotheker Dr. Strohmeier, Obst (Äpfel, Zitrusfrüchte) und Gemüse (Bohnen, Fenchel, grüne Paprika, Spinat, Pilze, Blattsalat) und bei den Getränken Wasser, Tee, Kaffee (ungesüßt) und Gemüsesäfte. Weiterhin empfehlen sich für die gesunde Ernährung Fisch und Meeresfrüchte, fettarmes Fleisch (Hähnchen, Pute, Wild), fettarme Milch- und Milchprodukte (1,5 % Fett), fettarme Wurstwaren (roher Schinken, Putenbrust, Roastbeef). In diesem Sinne schließen wir mit einem Bonmot des deutschen Naturwissenschaftlers und Aphoristikers Georg Christoph Lichtenberg (1742-1799): „Ich kann freilich nicht sagen, ob es besser werden wird, wenn es anders wird; aber so viel kann ich sagen: es muss anders werden, wenn es gut werden soll“.

Susanna Khoury

Fotos: Susanna Khoury, @depositphotos.com
/joruba75 (Zuckerwürfel), @depositphotos.com/
Anetta (Kind mit Diabetes)



www.diabetesstiftung.de
www.theaterpo.de

Der nächste Ernährungskurs der Theater-Apotheke startet am 2. März und es können jederzeit Einzelberatungstermine vereinbart werden, Anmeldung unter Telefon 0931.52888.

Was das Herz gesund hält

Würzburger Kardiologe Professor Dr. Georg Ertl empfiehlt einen freudvoll-gesunden Lebensstil



Professor Dr. Georg Ertl ist nicht nur der Sprecher des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz (DZHI) in Würzburg, sondern trat Ende 2015 auch die Nachfolge von Professor Dr. Christoph Reiners als Ärztlicher Direktor des Uniklinikums Würzburg an.

Regelmäßige Bewegung und eine an die Mittelmeerküche angelehnte Ernährung halten das Herz gesund. Das ist soweit bekannt. Doch wie viel Bewegung „muss“ sein? Und was darf man auf keinen Fall essen? Für Georg Ertl, Sprecher des vor fünf Jahren gegründeten Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz (DZHI) in Würzburg, sind diese Fragen nicht ganz richtig gestellt. Was immer man für das Herz tut: Es sollte möglichst mit Freude verbunden sein, empfiehlt er.

In puncto Bewegung bedeutet dies, möglichst nicht unter Zwang täglich ein bestimmtes Pensum im Keller auf dem Home-trainer abzu trampeln. Besser sei es, eine Sportart zu finden, die wirklich Spaß macht – und bei der man mit anderen Menschen zusammen kommt. Auch beim Essen sollte man sich nicht „kasteien“. Schließlich tut Freude dem Herzen gut. Was, so Ertl, zwar nicht bedeutet, dass fröhliche Menschen niemals herzkrank würden. Depressionen allerdings wirken sich deutlich negativ auf ein ohnehin geschwächtes Herz aus.

Im Würzburger Zentrum für Herzinsuffizienz kümmern sich Menschen ganz un-

terschiedlicher Profession um Patienten mit einem schwachen Herzen. Schon bevor das Zentrum gegründet wurde, wurde in Würzburg ein Programm etabliert, das den Patienten hilft, besser mit ihrer Krankheit umzugehen und dadurch gravierende Verschlechterungen zu vermeiden. Eine entscheidende Rolle kommt den Herzinsuffizienz-Schwestern zu. Prof. Dr. Ertl: „Die rufen die Patienten ein halbes Jahr nach der Entlassung regelmäßig an.“ Dabei erkundigen sie sich nach dem aktuellen Gewicht und dem Blutdruck, nach der Stimmung und dem körperlichen Befinden.

Stellt die Schwester bedenkliche Entwicklungen fest, baut sie Brücken zum Hausarzt, zum Kardiologen oder zur Klink. Durch diese engmaschige Betreuung gelang es, die Patienten gut durch das erste kritische Jahr nach dem Klinikaufenthalt aufgrund einer schweren Herzschwäche zu begleiten.

Schon im Kindesalter sollte Ertl zufolge Wert auf Fitness gelegt werden. Die Wahr-

scheinlichkeit, herzkrank zu werden, steigt, wenn ein Mensch aus einer belasteten Familie kommt. Belastung meint in dem Fall nicht allein die genetische Komponente: „Es betrifft auch Verhaltensmuster.“ Wer in der eigenen Familie nicht lernt, sich freudvoll zu bewegen und gesund zu essen, tut sich später als Erwachsener schwer, sein falsches, „abge-gucktes“ Verhalten zu verlernen. Prof. Dr. Ertl: „Darum sind alle Programme in Schulen zu begrüßen, die die Gesundheit von Kindern fördern.“

Wer sein Herz gesund halten möchte, sollte schließlich auf seinen Blutdruck achten. Hier gibt es unterschiedliche Meinungen, welcher Wert noch okay und welcher schon alarmierend ist. Prof. Ertl rät, innerhalb von vier Wochen etwa zehn Mal zu unterschiedlichen Zeiten zu messen. Sollte der Blutdruck mehrfach über 140 mmHg liegen, sollte der Arzt kontaktiert werden.

Pat Christ

Foto: Uniklinik Würzburg,
Illustration: © deposit/vabadov

Herzrasen kann man nicht mähen!



Als einer der besten Science-Slammer Deutschlands beweist der angehende Mediziner Johannes Hinrich von Borstel, dass Wissenschaft durchaus hohen Unterhaltungswert hat. „Er kann Herzerkrankungen tanzen und uns im Rhythmus von ‚Highway to Hell‘ die perfekte Reanimation präsentieren.“ Doch das ist nur der Anfang. In atemberaubendem Erzähltempo und mit privaten Anekdoten gespickt berichtet der Autor von Aufbau und Funktion, über das große Thema Herzinfarkt, den Zusammenhang von Rauchen, Alkohol und Herzgesundheit bis hin zum abschließenden Kapitel über (un)gesunden Schlaf, zu viel Stress, Liebeskummer und Fehler im Herzen. Fast nebenbei wird Wissenswertes vermittelt. So schlägt das Herz durchschnittlich 100.000 Mal am Tag. Bei jedem Zusammenziehen werden „ungefähr 85 ml Blut, also etwa 8500 Liter pro Tag“ bewegt. Auch der oft gehörte Satz „Arterien transportieren sauerstoffreiches Blut und Venen sauerstoffarmes“ sei Unsinn. Er stellt klar: „Arterien befördern Blut vom Herzen weg und Venen zum Herzen hin.“ Was uns in die Knie zwingt, sei übrigens auch „kein biologischer Kampfstoff und auch nicht Helene Fischer“ (...), sondern schlicht die zunehmende Einengung der Blutgefäße. Er macht bewusst, dass selbst einfache Maßnahmen, wie eine warme Decke, ein geöffnetes Fenster, einfühlsames Zureden und auch eine nicht ganz korrekte Reanimation im Notfall „sogar bei scheinbar aussichtslosen Fällen nachweislich die Überlebenschance“ steigern. *nio*

Herzrasen kann man nicht mähen, Johannes Hinrich von Borstel, Ullstein Verlag, Oktober 2015, ISBN- 13 9783550080982, Preis: 16,99 Euro, www.ullsteinbuchverlage.de

Man muss den Feind kennen, um ihn zu besiegen

Dr. Christoph Großmann bricht eine Lanze für Brustkrebsvorsorge

Rund 70.000 Frauen erkranken jährlich in Deutschland an Brustkrebs. Damit ist diese Krebsart bei Frauen die häufigste, gefolgt von Darm- und Lungenkrebs. „Jede achte Frau bekommt derzeit die Diagnose ‚Brustkrebs‘ in Deutschland“, fasst der Oberarzt des Brustzentrums Main-Tauber, Dr. Christoph Großmann, den Status Quo zusammen. Die Statistik zeige aber auch, dass 80 Prozent der an Brustkrebs erkrankten Frauen als langzeitgesund (sprich fünf Jahre und länger ohne Rezidiv) aus der Behandlung herausgehen, so der Oberarzt der Gynäkologie an der Missionsärztlichen Klinik (Missio). Verantwortlich für die guten Heilungschancen sind nicht zuletzt aufgeklärte Patientinnen, die achtsam sind und Veränderungen an ihrer Brust wahrnehmen und abklären lassen. „Man sollte einmal im Monat selbst seine Brust abtasten und regelmäßig die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen“, rät Dr. Großmann. Denn je früher man den Brustkrebs diagnostiziert, desto besser sind die Aussichten, wieder gesund zu werden.

Vorsorge ist das A und O

Auch die oft diskutierte Mammographie sei besser als ihr Ruf, so der Gynäkologe. „Es ist ein automatisiertes Verfahren, im Gegensatz zur Ultraschalluntersuchung, und man



„Das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt bei Brustkrebs bei 64 Jahren“. Ein Drittel der Betroffenen ist unter 60“, berichtet Dr. Christoph Großmann, Oberarzt des Brustzentrums Main-Tauber.

sieht beispielsweise verdächtigen Mikrokalk, der auf eine Brustkrebsvorstufe hinweisen kann“, befürwortet der Oberarzt das Verfahren. Auch wenn durch das Screening in absoluten Zahlen die Sterblichkeitsrate bei Brustkrebs nur um 0,1 Prozent gesenkt wird, sei die Mammographie ein durchaus sinnvolles Verfahren. Aber auch hier gilt es, je nach Patient, zu entscheiden. Man dürfe weder Brustkrebs-Vorsorge noch -Behandlung nach dem Gießkannenprinzip verteilen. Es sei häufig eine individuelle Entscheidung!

Vorsorge ist also ein Faktor, dem Brustkrebs vorzubeugen oder schnell Einhalt zu gebieten. Weitere beeinflussbare Parameter sind laut einer Studie aus den USA ausgewogene Ernährung (Risikofaktor Adipositas) und regelmäßige Bewegung (mindestens 5 x 30 Minuten in der Woche) vor allem nach den Wechseljahren, die das Brustkrebsrisiko um rund 40 Prozent reduzieren, so der Wissenschaftler Paul T. Williams vom kalifornischen Lawrence Berkeley National Laboratory in Kalifornien.

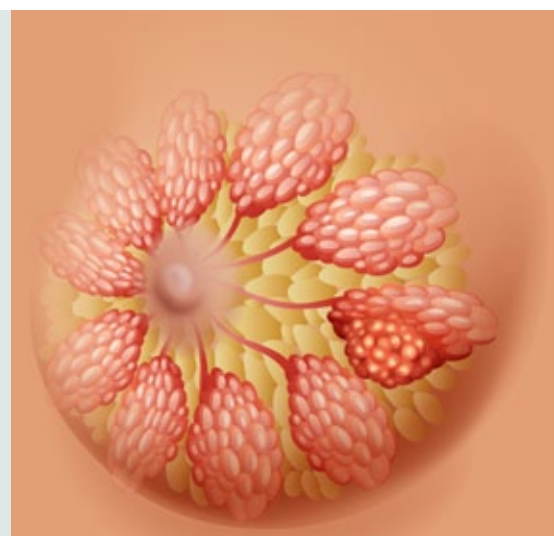
Ursache Hormone

Eine andere amerikanische Studie, die so genannte „Women's Health Initiative“, hat ergeben, dass Frauen, die in oder nach den Wechseljahren Östrogene und Gestagene einnahmen, ein höheres Brustkrebs- und Herz-Kreislauf-Risiko hatten als Frauen ohne Hormonersatztherapie. Das erhöhte Risiko bestehe jedoch vor allem für die Dauer der Einnahme, so Großmann. Nach Absetzen der Therapie sinke das Risiko in wenigen Jahren wieder auf das Ausgangsrisiko. Und auch hier gilt: „Wenn die Lebensqualität der Frau durch die Wechseljahre-Beschwerden massiv beeinflusst ist, muss im Einzelfall eine Nutzen-Risiko-Abwägung getroffen werden“. Brustkrebs hat sehr häufig ursächlich mit dem Hormonhaushalt zu tun, der ►



◀ Vorsorge ist das A und O. Mammografie-Screening reduziert die Sterblichkeitsrate bei Brustkrebs um 25 Prozent. Die Krankenkassen übernehmen ab dem 50. Lebensjahr die Kosten für diese Vorsorgeuntersuchung. Bei Frauen mit Brustkrebs in der Familie sogar eine MR-Mammografie, fünf Jahre vor Erkrankung der jüngsten erkrankten Angehörigen.

Brustkrebs ist heute kein Todesurteil mehr, 80 Prozent der betroffenen Frauen gelten nach der Therapie als langzeitgesund. ►



nur bedingt beeinflussbar ist. Beispielsweise erhöhe eine frühe erste Regelblutung und eine sehr späte letzte Blutung das Risiko, betroffen zu sein, hingegen viele Geburten und Stillen wirkten dem Brustkrebs entgegen, so Christoph Großmann. Wird nach einer Mammografie eine Auffälligkeit diagnostiziert, sei der zweite Schritt meist eine Biopsie (Entnahme und Untersuchung von Gewebe aus der Brust), so Großmann. Ergibt die Biopsie, dass eine therapiebedürftige Erkrankung vorliegt, erfolgt im Brustzentrum Main-Tauber eine auf zwei Säulen aufgebaute Therapie, die individuell auf die einzelne Patientin angepasst wird. „Zum einen eine lokale Behandlung (OP und Bestrahlung) und zum anderen eine Systemtherapie (Antihormon-, Chemo- oder/und Antikörpertherapie)“, erklärt der Operateur am Brustzentrum, Dr. Großmann, das Prozedere.

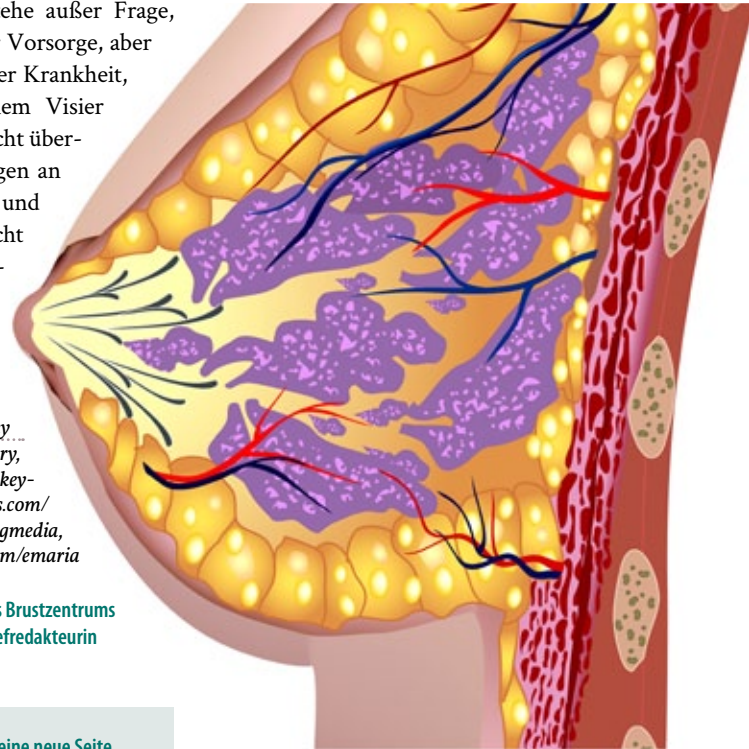
Biopsieren macht Sinn

Die bei der Biopsie gewonnenen Ergebnisse geben den behandelnden Ärzten genaue Hinweise auf die individuelle Charakteristik des Tumors, lobt Großmann dieses Verfahren. Ganz nach Sunzi, dem chinesischen Philosophen, der propagierte: „Du musst deinen Feind kennen, um ihn besiegen zu können!“. Ängste, dass nachdem biopsiert ist, der Krebs sich ungehindert ausbreite, müsse man bei einer sich unmittelbar anschließenden Therapie nicht haben. Die Planung der bestmöglichen Therapie ist Aufgabe der Tumorkonferenzen des Brustzentrums. Ein interdisziplinäres Expertenteam diskutiert wöchentlich alle neuen Fälle und entscheidet gemeinsam nach aktueller Studienlage und in Kenntnis der Wünsche einer jeden Patientin über die Vorgehensweise von Fall zu Fall. „Es ist beruhigend für die Patienten, dass nicht nur ein Arzt, sondern eine ganze Batterie von Fachleuten im Plenum die Behandlung begleitet“, betont der stete Teilnehmer dieser Tumorkonferenzen. Angstfreiheit und das Gefühl, gut aufgehoben zu sein, flankieren so die Therapie. Wichtige zusätzliche Unterstützung gebe die Disziplin Psycho-Onkologie, aber auch die Komplementärmedizin. Die Maßnahmen aus der Naturheilkunde sollten allerdings mit den Schulmedizinern abgesprochen werden, da sich manche Therapien beispielsweise mit einer Chemotherapie nicht vertragen. Generell sei jedoch eine Stimulation des Immunsystems, auf welche Weise auch immer, wünschenswert. Eine starke Abwehr könne die Krankheit schneller besiegen und Therapieeben-

wirkungen lindern, das stehe außer Frage, sagt der 39-Jährige. Bei der Vorsorge, aber auch bei der Behandlung der Krankheit, sollte die Frau mit offenem Visier kämpfen. Achtsam, aber nicht über-vorsichtig bei Veränderungen an der Brust im Alltag sein und vertrauensvoll, aber nicht unkritisch ihren Ärzten gegenüber in der Brustkrebsbehandlung. Sehenden Auges ans Ziel gelangen ist hier die Devise, nicht Augen zu und durch! *sky*

Fotos: Susanna Khoury,
@depositphotos.com/monkey-
business, @depositphotos.com/
blueringmedia,
@depositphotos.com/emaria

Das Interview mit dem Oberarzt des Brustzentrums Main-Tauber führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



Der Krebsinformationsdienst hat eine neue Seite eingerichtet mit hilfreichen Tipps. Sie lautet „Verdacht auf Krebs – wie geht es weiter?“



www.krebsinformationsdienst.de

Im Schatten des Schlaraffenlands



„Experten schätzen, dass bei gesunder Lebensführung bis zu zwei Drittel aller Krebserkrankungen vermieden werden können“, sagt Professor Dr.-Ing. habil. Dagmar Schipanski, Ehrenpräsidentin der Deutschen Krebshilfe. Neben regelmäßiger Bewegung, einer Senkung des Alkoholkonsums, der Vermeidung von Nikotin und Übergewicht sowie dem Gang zu kostenlosen Krebs-Früherkennungsuntersuchungen rät sie in ihrem Vorwort zu Gisa Bührer-Luckes „Gesund ernähren – Krebs vorbeugen“ zudem zu einer Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse. In ihrem Handbuch versucht die Journalistin Grundlagen und Wissenswerte über den Zusammenhang von Ernährung und Krebs zu vermitteln. Die Autorin gibt zudem eine Reihe von Tipps zum Thema „Was, wie viel und wovon soll man täglich essen?“. Ihre These: Unser Leben im Überfluss, das „Schlaraffenland“, hat Schattenseiten gegen die sich unser Körper wehrt. Die Folgen sind: „Übergewicht, Diabetes,

Arteriosklerose, Herzinfarkt – und Krebs.“ Sie rät unter anderem: „Mit 500g Obst und Gemüse pro Tag liefern Sie Ihrem Körper genau die wertvollen Substanzen, die er zur Krebsprävention benötigt.“ Klar stellt die Autorin aber auch: „Das Thema Krebserkrankung ist vielfältig, komplex und kompliziert. (...) Noch sind nicht alle Verflechtungen von Krebs und Ernährung restlos geklärt.“ Trotz gesunder Ernährung und Lebensführung kann man an Krebs erkranken. *nio*

Gesund ernähren – Krebs vorbeugen, Gisa Bührer-Lucke, humboldt/ Schlütersche (2008), ISBN-13: 978-3899941753, Preis: 12,90 Euro



Würzburger Adipositaszentrum wird Referenzzentrum

Die Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie (DGAV) hat das Adipositaszentrum Würzburg im September 2015 zum Referenzzentrum für Adipositas-Chirurgie ernannt. „Wir sind damit das erste und bislang einzige Adipositaszentrum in Bayern mit diesem hohen Qualitätsnachweis“, freut sich Zentrumsleiter Privatdozent Dr. Christian Jurowich, denn die Einrichtung des Würzburger Uniklinikums nimmt bayernweit eine Führungsrolle in der interdisziplinären Behandlung von krankhaftem Übergewicht ein. Die Zahl der Patienten mit krankhaftem Übergewicht nimmt in Deutschland stetig zu. „Aktuell kann man davon ausgehen, dass etwa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung die grundsätzlichen Indikationen für eine Adipositas-OP erfüllen“, verdeutlicht Dr. Jurowich. Seit 2011

operieren die Mediziner der Uniklinik jährlich über 120 Patienten. Ein Kernelement des Adipositaszentrums Würzburg ist die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit durch die 2012 eingeführten „Adipositas-Boards“. „Bei diesen Besprechungen

von meist problematischen Fällen kommen Chirurgen, Endokrinologen, Psychiater und Psychologen zur Ausarbeitung des bestmöglichen Behandlungswegs zusammen“, berichtet Dr. Jurowich. Ein weiteres Kriterium für die Zertifizierung ist die umfassende und gut strukturierte Nachsorge. „Hier konnten wir mit unserer eigenen eingestellten Ernährungstherapeutin punkten. Diese Spezialkraft betreut unsere Patienten sowohl vor als auch nach der Operation“, erklärt der Mediziner. *mds • Foto:*

@depositphotos.com/Sonar



www.adipositaszentrum-wuerzburg.de



Wissen hilft!

Brustkrebs-Foren der Uniklinik Würzburg klären auf und geben Möglichkeit zu Gesprächen

Wissen hilft. Das gilt für alle Lebensbereiche, vor allem aber für das weite Feld der Gesundheit. Wissen ist vor allem dann nötig, wenn eine lebensgefährliche, angsterregende Krankheit diagnostiziert wird. Zum Beispiel Brustkrebs. Über Brustkrebs aufklären, das möchte die Würzburger Universitätsfrauenklinik mit ihren 2014 etablierten Brustkrebs-Foren. 2015 informierten sich über 100 Teilnehmerinnen über Bildgebung, Brustaufbau, Vererbbarkeit und Kinderwunsch trotz Krebskrankheit. Zu den wichtigsten Zielen von Krebsforschern gehört es, die Entstehung von Tumoren zu verhindern. In Würzburg beschäftigt sich Oberarzt Dr. Mathias Krockenberger mit der Frage, wie vererbte Brustkrebskrankungen früh erkannt werden können und welche Möglichkeiten der primären Prävention es gibt. Als Zentrum für erblichen Brust- und Eierstockkrebs nimmt die Frauenklinik an einer Studie mit Mutationsträgerinnen der Gene BRCA1 und BRCA2 teil. „Hier soll eine Ernährungsschulung und ein intensives Trainingsprogramm hinsichtlich der Reduktion des Erkrankungsrisikos am vererbten Brustkrebs untersucht werden“, so der Privatdozent. Mit dem Aufbau der Brust nach einer Krebsoperation befasst sich Dr. Daniel Herr. Dem leitenden Oberarzt zufolge gibt es heute eine breite Palette medizinischer Möglichkeiten, die Brust zu rekonstruieren - je nachdem, was genau entfernt werden musste. Dazu gehören Implantat- oder Expandereinlagen, Reduktionsplastiken sowie der Ersatz der Brustwarzen durch freie Transplantation. Brustkrebs ist laut Professor Dr. Achim Wöckel, Direktor der Würzburger Universitätsfrauenklinik, ein vielschichtiges Thema, das betroffene Frauen stark bewegt: „Deshalb wird die Gesprächsmöglichkeit, die wir durch unsere Brustkrebs-Foren bieten, gern genutzt, um Fragen zu stellen und die bisherige Therapie mit unseren Ärzten kurz zu evaluieren“. Am 12. November 2016 ist ein weiteres Brustkrebsforum geplant. Dabei wird es unter anderem um die psychoonkologische Betreuung von erkrankten Frauen gehen. *Pat Christ • Foto: Uniklinik Würzburg*

Praxis für Physiotherapie Simone Heinze-Schmid

MASSAGE | THERAPIE | WELLNESS

Versbacher Straße 168 | 97078 Würzburg

Telefon: (0931) 2 87 82 61

Sulzwiesener Str. 2 | 97262 Hausen

Telefon: (09367) 98 10 75

www.pt-heinze-schmid.de



Wieder Schritt halten

Gelenkersatz-Therapie im EndoProthetikZentrum Juliusspital Würzburg

Tausende Schritte macht ein Mensch jeden Tag. Unsere Hüft- und Kniegelenke sind an jedem dieser Schritte beteiligt und damit unsere am stärksten belasteten Gelenke. Überbelastung, Verletzungen, Rheuma – viele Faktoren können diese Gelenke abnutzen und Bewegungen zur Tortur werden lassen. Bringen Medikamente und Krankengymnastik keinen ausreichenden Erfolg mehr, ist der künstliche Gelenkersatz oft die einzige Wahl für ein aktives, schmerzfreies Leben. Dieses ermöglicht das Team des zertifizierten EndoProthetikzentrums Juliusspital Würzburg (EPZ) den Patienten.

Patient und Arzt im Dialog

„Für unsere Kollegen und uns ist es vorrangiges Ziel, unseren Patienten die verloren gegangene Lebensqualität zurück zu bringen“, sagt EPZ-Leiter Professor Dr. med. Alexander Beck. Dabei steht der Dialog zwischen Patient und Arzt an erster Stelle. „Genauso wichtig wie die medizinische Diagnostik – und entscheidend für die Therapieauswahl – sind die persönlichen Erwartungen, die ein Patient mit dem Behandlungsergebnis verbindet.“ Im Juliusspital wird jeder Patient von Anfang an in die Abläufe der Behandlung einbezogen und bereits in der

Endoprothetik-Sprechstunde mit allen notwendigen Informationen rund um die Operation versorgt. „Viele unserer Patienten sagen nach ihrer Rückkehr in den Alltag, dass sie viel früher zu uns gekommen wären, wenn sie gewusst hätten, wie zufrieden sie am Ende der Behandlung sein würden“, erklärt Prof. Beck.

Mobil bis ins hohe Alter

Der Chefarzt der Abteilung Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie im Krankenhaus Juliusspital Würzburg ist sich sicher, dass die Nachfrage nach exzellenten Lösungen in der Endoprothetik auch in Zukunft weiter wachsen wird. Allein schon wegen der sich ändernden Demographie und den gestiegenen Mobilitätsansprüchen der Menschen bis ins hohe Alter, denn „die zunehmend rüstige ältere Generation hat noch viel vor. Sie will reisen, sportlich sein und sich aktiv um die Enkel kümmern.“ Dazu braucht man schmerzfrei funktionierende Gelenke und im Bedarfsfall ein möglichst perfektes Kunstgelenk, denn „mit dauerhaften Gehstützen oder gar einem Rollstuhl kann sich keiner, weder Patient noch behandelnder Arzt, anfreunden“, weiß der Mediziner.

Schmerzfrei leben im Alter

Es gibt viele Argumente, die für eine Behandlung im Würzburger Juliusspital sprechen. Neben der hohen fachlichen Kompetenz im Bereich Endoprothetik bietet die Klinik Orthopädie-Patienten mit Begleiterkrankungen wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck oder anderen Krankheitsrisiken, für eine Operation eine bestmögliche Rundum-Versorgung an. „Die hervorragende Infrastruktur unserer medizinischen Fachabteilungen bietet gerade auch bei erhöhten OP-Risiken die bestmögliche Sicherheit, eine Endoprothese einzusetzen oder bei Lockerung auch wechseln zu können“, so der Chefarzt. Die Zusammenarbeit mit den Ärzten anderer Fachabteilungen sowie der Missionsärztlichen Klinik optimiert die Behandlungsqualität – ganz im Sinne des Patienten.



www.wieder-schritt-halten.de

EndoProthetikZentrum Juliusspital Würzburg
Juliuspromenade 19 · 97070 Würzburg
Tel.: 0931/393-1871 · Fax: 0931/393-1873
endoprothetik@juliusspital.de

„Bewegung ist gut, Belastung nicht!“

Sportorthopäde und stellvertretender Ärztlicher Direktor des König-Ludwig-Hauses in Würzburg, Dr. Thomas Barthel, über Knorpelschäden

Das Kniegelenk hat viel zu tun. Es soll stützen, beugen und drehen. Ein gewisser Verschleiß ist nach geraumer Zeit normal. Wenn jedoch zum Beispiel eine Fehlstellung der Beine oder die Folgen einer früheren Verletzung dazu kommen, drohen chronische Knorpelschäden. Ist der Knorpel abgerieben, wird der darunter liegende Knochen größerer Belastung ausgesetzt, die Gelenkschleimhaut entzündet sich. „Der Knorpelschaden beginnt schleichend, ohne dass ich etwas merke. Treten Schmerzen auf, spricht man von Arthrose“, sagt Privatdozent Dr. Thomas Barthel, stellvertretender Ärztlicher Direktor am König-Ludwig-Haus in Würzburg. Am häufigsten treten Schäden an Knie, Hüfte und Sprunggelenk auf als den am stärksten belasteten Gelenken. „Bewegung ist gut, Belastung nicht!“. Auf diese Formel strafft Barthel das Kernkonzept der konservativen Therapie. Der Sportorthopäde empfiehlt wenig belastende Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren und, um die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten, Gymnastik oder Physiotherapie. Übergewichtige Patienten sollten Normalgewicht anstreben. Falls Schmerzen auftreten, verschaffen entzündungshemmende Medikamente Linderung oder auch Injektionen ins Gelenk, die den Knorpelstoffwechsel unterstützen. Greifen konservative Therapieansätze nicht mehr, steht in der Orthopädie heute eine ganze Palette operativer Maßnahmen zur Verfügung – von der Knochenmarkstimulierung über die Knorpel-Knochen-Transplantation bis zur Knorpelzell-Transplantation. Welches Verfahren gewählt wird, hängt vom Schaden selbst, dem Alter des Patienten und seiner individuellen Situation ab. „Zielsetzung bei einem älteren Menschen ist der Erhalt der Mobilität unter gleichzeitiger Reduktion des Sturzrisikos“, sagt Barthel. Doch hängen Knorpelschäden nicht immer mit Verschleiß zusammen. Bei traumatischen Schäden als Unfallfolge gerade bei jungen Patienten rät der Orthopäde zur frühen Operation, mit dem Ziel, den Schaden möglichst vollständig zu reparieren. Die sogenannte Gelenkspiegelung, bis dato ein häufig angewandtes Verfah-



„Knorpelschäden sind Verschleißerscheinungen oder Folgen eines Unfalls“, so Dr. Thomas Barthel

ren auch zur Behandlung der Arthrose, stellt seit 2016 keine Leistung der Krankenkassen mehr dar, so nicht Begleiterscheinungen wie etwa ein Meniskusschaden oder freie Gelenkkörper hinzukommen. Bei dem Eingriff arbeitet der Mediziner über zwei, wenige Millimeter, kleine Schnitte. Über den einen schaut er via Kamera ins Gelenk über den anderen

entfernt er abgelösten Knorpel und glättet sowie stabilisiert instabile Anteile. Eine neuere, aber sehr teure Option bei großen Defekten bietet die autologe Knorpelzell-Transplantation. Dabei wird arthroskopisch eine winzige Probe intakter Knorpelmasse entnommen, in einem Speziallabor werden die Knorpelzellen dann vermehrt. Das gelenkknorpelähnliche Gewebe wird transplantiert, Ersatzgewebe kann in den Folgemonaten im Defekt nachwachsen und reifen. „Zwar handelt es sich bei dem Verfahren um körpereigene Zellen, das Gerüst ist aber noch nicht so perfekt wie beim natürlichen Knorpel. Hier ist die Forschung weiter gefragt“, meint Dr. Barthel. Ist die Arthrose weit fortgeschritten, bleibt häufig nur noch der Gelenkersatz, um Schmerzen längerfristig zu lindern. Die Lebensdauer eines künstlichen Kniegelenks liegt laut Barthel bei rund 15 Jahren. Ein großer Eingriff, der oft gar nicht oder erst viel später nötig wäre: Der Sportorthopäde empfiehlt wärmstens, Risikofaktoren wie X- oder O-Beine frühzeitig zu behandeln, noch bevor anhaltende Schmerzen auftreten.

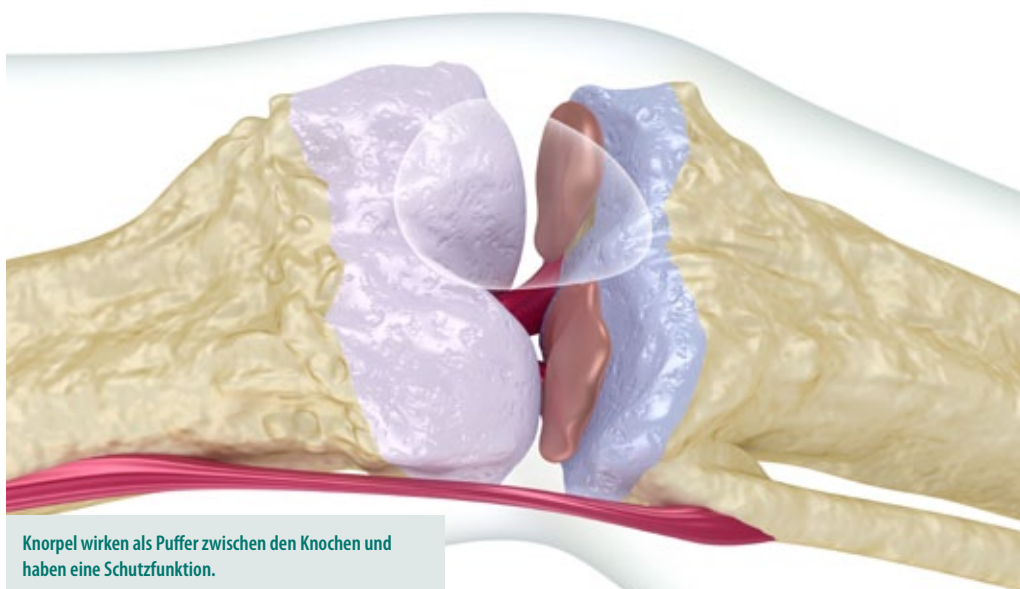
Michaela Schneider

Fotos: Michaela Schneider,

©depositphotos.com/Alexmit (Knie)



www.koenig-ludwig-haus.de



Knorpel wirken als Puffer zwischen den Knochen und haben eine Schutzfunktion.

Täglich außer Atem kommen

Osteopath Hans-Otto Wöhrle über die Krankheit unserer Zeit: Bewegungsmangel



„Wenn die Kommode schief steht, klemmt die oberste Schublade auch“, so Hans-Otto Wöhrle, „man muss die Ursache eruieren!“

„Jeder sollte einmal am Tag außer Atem kommen“ - dafür plädiert Osteopath Hans-Otto Wöhrle. Das sei eine „Sauerstoffdusche“, die das Gehirn befeuert, den Kreislauf in Schwung bringe und das Herz gesund halte. Der Mensch ist dynamisch konzipiert, will heißen, Bewegung verhindert das Einrosten aller wichtigen Funktionen im Organismus. „Bewegung ist Leben, Bewegungseinschränkung ist Krankheit und Bewegungslosigkeit ist der Tod“, erklärt Wöhrle das Grundprinzip der Osteopathie. Bewegung, in welcher Form auch immer, ist für den ehemaligen Leistungssportler eine „Hygiene-

Maßnahme“ wie tägliches Zähneputzen. Er sieht als Osteopath (Ausbildung nach Typaldos) viele Menschen mit Krankheiten, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind. „Alter schützt vor Leistung nicht“, sagt der 65-Jährige, der weiß, dass Körper lebenslang trainierbar sind. Je nach Alter und körperlicher Verfassung müsse das Training abgestimmt sein, aber sonst gäbe es keine weiteren Ausreden. Vor allem Menschen mit sitzender oder einseitig belastender Tätigkeit hätten vielfach Dysfunktionen, die nur auf fehlende Bewegung zurückzuführen seien. Als Osteopath sehe er das am Gang oder der Haltung (beispielsweise am Hochstand einer Schulter): „Wenn die Kommode schief steht, klemmt die oberste Schublade auch“. Und da beginnt seine Profession. Er muss herauszufinden, wo die Primärursache der Beschwerden ist. „Es kann die Schulter oder der Arm weh tun, die Ursache kann aber ein Fußfehl- oder Beckenfehlstand sein“, berichtet Wöhrle. Er könne nicht heilen, sondern nur die Voraussetzungen schaffen, dass der Körper es aus eigener Kraft schaffe. „Mit den unterschiedlichsten manuellen Techniken „kommunizieren“ meine Hände mit dem Gewebe und geben so Impulse, damit wieder alles ins Lot kommt“. Eine Besserung sei manchmal schon nach einer Sitzung zu spüren, freut sich Hans-Otto Wöhrle. In der Regel seien aber fünf bis zehn Behandlungen notwendig, vor allem bei chronischen Beschwerden oder Krankheitsbildern, die von der Schulmedizin als austherapiert gelten. Manchmal stoße die Osteopathie auch an ihre Grenzen, bei Rheuma oder Krebs beispielsweise, könne diese nur begleitend eingesetzt werden. Darum arbeite er gerne eng mit Ärzten zusammen. „Denn für den Patienten ist das Beste ein Miteinander... und wer dann heilt hat Recht!“

Susanna Khoury

Fotos: Susanna Khoury, © depositphotos.com/vitstudio (Wirbelsäule)



www.woehrle-fitness.de

Die SURYA Heilpraktikerschule in Reichenberg bietet Ihnen:

- Ausbildung zum Heilpraktiker
- Ausbildung zum Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie
- Seminare und Fachvorträge zu verschiedenen Themen

Alle Informationen finden Sie online.

Termine, Beratung & Anmeldung:
09344. 92 88 80
praxis@graefin-wolffskeel.de
www.graefin-wolffskeel.de

Ich freue mich auf unseren gemeinsamen Weg.

*Ihre
Angelika Graefin Wolffskeel
von Reichenberg*

PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Eichenweg 4
97950 Gerchsheim bei Würzburg



SURYA HEILPRAKTIKERSCHULE
SCHULE DES LEBENS

Galeriehaus | Kirchgasse 9
97234 Reichenberg bei Würzburg



Die Brunnendamen in Bad Kissingen sind Ansprechpartner, wenn es darum geht das Heilwassertrinken richtig zu praktizieren.

Frag' die Brunnendamen...

Am 22. März ist internationaler Weltwassertag

In Bad Kissingen gibt es sieben verschiedene natürliche Heilquellen. „Für Trinkkuren werden die Heilquellen Rakoczy, Pandur, Luitpoldsprudel und Maxbrunnen sowie das Kissinger Bitterwasser angewandt“, so die Bayerische Staatsbad Bad Kissingen GmbH. „Vorwiegend für die Wannenbäder werden die Quellen Schönbornsprudel, Luitpoldsprudel und Runder Brunnen genutzt. Die Heilquellen kommen aber auch bei Inhalationen zur Anwendung.“ Die heilende Wirkung der mineralstoffreichen und kohlenstoffhaltigen Heilquellen hätten die Mediziner bereits vor fünfhundert Jahren erkannt. Genossen werden können sie auch heute noch an diversen Anlaufstellen. „Gäste können mit der Bad Kissinger Gastkarte zwei Mal täg-

lich kostenfrei beim Brunnenausschank in der Wandelhalle Heilwasser trinken“, heißt es aus Bad Kissingen. Die Brunnendamen beraten individuell zu den Trinkkuren werktags von 7 bis 9 und von 16 bis 18 Uhr sowie sonn- und feiertags von 7 bis 9 Uhr. Nach einer Einführung können sich die Besucher unabhängig von den Ausschankzeiten selbst an den Quellen in den öffentlichen Bereichen von Kurgarten und Arkadenbau bedienen. „Die Open-Air-Soleinhalation am Bad Kissinger Gradierbau steigert die Vitalität und Leistungskraft und stabilisiert das Immunsystem“, so die Kur-Gastgeber. Die Anlage an der Unteren Saline, die die gesundmachende Luft am Meer nachahmt, ist täglich von Mai bis Oktober in Betrieb. Am Gradierbau findet

sich auch ein Wassertretbecken, das mit frischem Heilwasser gespeist wird. „Dort kann voraussichtlich ab Ende April je nach Wetterlage bis November die belebende Wirkung des Wassertretens ausprobiert werden.“ *nio*

Fotos: © Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH


Sole, Salz, Saline – Was es damit auf sich hat und welche zentrale Rolle das Wasser für Bad Kissingens Entwicklung zum Staatsbad spielte, vermittelt die neue Stadtführung „Erlebnis Heilwasser im Wandel der Zeit“. Die geführte Tour vom Kurgarten bis zur Unteren Saline findet ab 23. April, zweimal monatlich statt, www.badkissingen.de

Wasserpionier Urs Surbeck setzt auf Quantenphysik

In einer Resolution hat die Unesco-Generalkonferenz das Jahr 2016 zum „International Year of Global Understanding“, zum Wissenschaftsjahr der Geographie, ausgerufen. Insbesondere in Deutschland sollen mit interdisziplinären Treffen die Austauschmöglichkeiten der einzelnen Fakultäten erhöht werden. Auch der Schweizer Wasserpionier Urs Surbeck hofft, im kommenden Jahr noch mehr Wissenschaftler von den Erkenntnissen energetischen Wassers überzeugen zu können. Der Tüftler aus dem Kanton Appenzell Ausserrhodan gilt als international anerkannter Experte für die quantenphysikalischen Gesetze von Wasser. Mit wissenschaftlichen Fakten belegt der Schweizer Erfinder die unterschiedlichen Wirkungsweisen energetischen Wassers. Unter dem Mikroskop wird deutlich, welche große Zahl an Biophotonen in energiereichem Wasser schwingen. Dieser Umstand sowie die entstandene Symmetrie der Wasserstruktur öffnen Tore vielfältiger Einflussmöglichkeiten. Energiereiches Wasser, wie es Urs Surbeck herstellt, findet Anwendung im Flugbetrieb, in der Landwirtschaft aber auch in Privathaushalten: zum Kochen oder als natürliches Heilmittel.

red • Foto: @depositphotos.com/Ale-ks



www.wasserpionier.org

Der Wasserdoktor kriegt Recht

**Europaweit einziges ganzheitliches naturheilkundliches Verfahren ausgezeichnet:
Kneippen ist Weltkulturerbe**

Wasser, Ernährung, Kräuter, Bewegung und Innere Ordnung - das sind die fünf Elemente der Kneipp-Lehre, die ab sofort zum immateriellen Kulturerbe zählen. Am 4. Dezember 2015 gab die Deutsche Unesco-Kommission bekannt, dass das „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ in das bundesweite Verzeichnis aufgenommen wurde. Seine Gesundheitslehre entwickelte der bayerische Pfarrer Sebastian Kneipp zwischen 1841 und 1897. Als Vorreiter des ganzheitlichen europäischen Naturheilverfahrens „predigte“ er schon vor 150 Jahren mit seinen fünf Elementen die zentralen Punkte eines gesunden Lebensstils – der auch heute nichts an Aktualität verloren hat. Seine ganzheitliche Therapie zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele des Menschen in Einklang zu bringen und basiert auf den Prinzipien des regelmäßigen Trainings und der Abhärtung. Die Heilkräfte des Wassers entdeckte Kneipp während einer Tuberku-

lose-Erkrankung und heilte sich zunächst selbst. Noch heute ist die nach ihm benannte Wasserkur der Klassiker schlechthin. Der Volksmund nannte Kneipp den „Wasserdoktor“ - dabei hatte er gar keine medizinische Ausbildung. Dennoch pilgerte das einfache Volk und sogar Prominenz aus ganz Europa scharenweise zu ihm, getreu dem Motto „Wer heilt, hat Recht“. Bad Wörishofen gilt als Geburtsort seiner weltbekannten Naturheilmethode, denn dort lebte und wirkte Kneipp. Die moderne Kneipp-Kur basiert noch heute auf den fünf Elementen „Ernährung, Wasser, Innere Ordnung, Bewegung und Kräuter“ und verbindet jahrhundertealte Tradition mit innovativen Therapieansätzen. Heute würde man sagen, Kneipp hat mit seiner Therapiemethode die Wellnesswelle losgetreten und das bis heute einzige ganzheitliche naturheilkundliche Verfahren in Europa geschaffen. *mds*

Fotos: Bad Wörishofen,
© depositphotos.com /katemlko23 (Wasser)
© depositphotos.com /S_Kohl (Briefmarke)



Die fünf Säulen der Kneipp Kur

Hydrotherapie (griech. hydros = Wasser)

Mit Wasser, Eis oder Dampf werden Temperatureize gesetzt zur Behandlung akuter oder chronischer Beschwerden, Abhärtung, Vorbeugung, Rehabilitation und Regeneration.

Ernährung

Maßvolle und vollwertige Kost mit wenig Fett und Zucker, reichlich Obst, Gemüse, Getreide, Kartoffeln, Milch und Milchprodukten.

Bewegung

Körperliche Aktivität fordert den Bewegungsapparat und macht den ganzen Körper leistungs- und widerstandsfähiger.

Phytotherapie

Heilpflanzen lassen sich in Form von Tees, Dragees, Säften, Badezusätzen, ätherischen Ölen und Salben verwenden.

Ordnung /Balance

Die Harmonie von Körper, Geist und Seele wirkt sich positiv auf die Körperfunktionen und die Widerstandskraft aus.



„Die Natur ist die beste Apotheke.“ Sebastian Kneipp – Die beiden Kneipp- und Gesundheitsresorts in Bad Wörishofen im Allgäu, die der Naturheilkundler und katholische Theologe Sebastian Kneipp vor 125 Jahren als Kurhäuser persönlich gegründet hatte, feiern 2016 Jubiläen. Das „Kneippianum“ wird 120 Jahre und das „Sebastianeum“ 125 Jahre.



Gourmet-Basenfasten

Wacker und Fassott: Eine Diät geht auch auf hohem Niveau

Wer basisch fastet, streicht für eine bestimmte Zeit alle säurebildenden Lebensmittel aus seinem Speiseplan. Gegessen werden darf nur, was der Körper basisch verstoffwechseln kann. Verzicht, Entbehrung, kompliziert und langwierig – das sind wohl die häufigsten Assoziationen mit dieser Ernährungsform, die vor allem auf Obst, Gemüse, Kräuter und Keimlinge baut. „Basenfasten geht ganz einfach“, sagt Sabine Wacker. Die Autorin und Heilpraktikerin mit Medizinstudium und erstem Staatsexamen hat mit Küchenmeister Sascha Fassott im Dezember 2015 „Basenfasten deluxe. Das Kochbuch“ vorgelegt. „Wir variieren Obst- und Gemüsesorten aus dem mediterranen bis hin zum asiatischen Raum. Auch längst in Vergessenheit geratene Gemüsesorten feiern in diesem Buch ihr Comeback“, erklärt Fassott das Konzept. Die rund 80 Rezepte sind saisonal sortiert und begleiten den Leser so durchs Jahr. Exotische Zutaten werden im Glossar entweder

mit Bezugsquellen oder/und mit heimischen Alternativen vorgestellt. Entstanden sind Gerichte von erfrischend bis wärmend

wie „Veggie Pasta Asia“ im Frühling, „Pot au Feu von Okra-schoten, Paprika und Estragon“ im Sommer, „Gerösteter Hokkaido-Kürbis mit Senfrauke, Bucheckernsamen und Kirschtomaten“ im Herbst oder „Rote-Bete-Süppchen mit Ingwer und gerösteten Mandelsplittern“ im Winter. *nio* • Fotos: Pixabay



Sabine Wacker, Sascha Fassott, „Basenfasten deluxe. Das Kochbuch“, Trias Verlag, Stuttgart. 2015, ISBN: 978-3-8304-8247-5, Preis: 24,99 Euro, www.thieme.de



SCHLOSS GELCHSHEIM

*Ganzheitliche Medizin in schönem Ambiente
- Gesundheit für Körper, Seele und Geist -*

Praxis Margit Graf-Classen

Heilpraktikerin, Hildegard von Bingen Medizin

Praxis Dr. Graf

Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren

Psychologisches Coaching Lena Classen

Naturkosmetik Franziska Classen

Schloss-Straße 6 · 97255 Gelchsheim

Tel. 09335 - 9977126

www.schloss-gelchsheim.com

Abwechslung fürs Brot



Bereits im Hochmittelalter hat die Äbtissin, Heilkundige und Mystikerin Hildegard von Bingen (1098-1179) ein ganzheitliches Heilsystem entwickelt. Die Ernährung nahm dabei einen besonderen Stellenwert ein. Ihr Credo lautete: maßvoll und gesund. Kräuter und Gemüse standen ganz oben auf ihrem Speiseplan. In der nach ihr benannten Hildegard Linie von Sonnentor finden sich deshalb leckere Aufstrich-Gewürze, die mit genau jenen Zutaten Abwechslung in die Brotause bringen wollen. Für alle Kräuter- und Knoblauch-Liebhaber gibt es Hildegards Kräuteraufstrich-Gewürz. Eine Mischung mit frischen Kräutern, Sonnenblumenblütenblättern, Rettich und Fenchelkraut. Die pikante Variante duftet nach Paprika und Knoblauch und hat eine fruchtige Schärfe. Einfach die gewünschte Menge in Topfen, Sauerrahm, Joghurt und Co. einrühren und nach Belieben salzen. Die „Lebenslinie“ verlost 10 Aufstrich-Gewürze von „Sonnentor“ an diejenigen Leser, die uns sagen können, aus welcher Linie das Produkt stammt. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: kunstvoll Media, Stichwort: „Aufstrich-Gewürze“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio* • Foto: Sonnentor Kräuterhandels GmbH



www.sonnentor.com





Alles muss raus!

Naturheilpraktiker Bernhard Späth aus Lohr über Entgiftung und Entsäuerung des Körpers

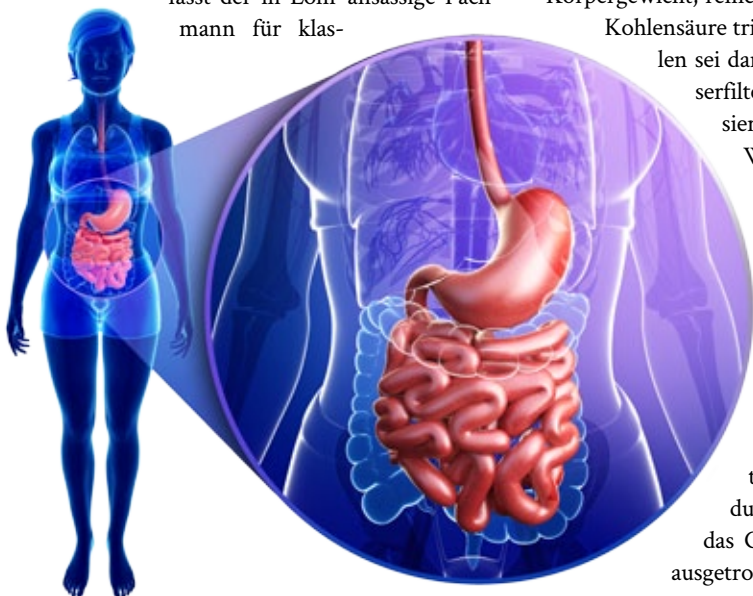
Unser Körper muss täglich mit einer ganzen Reihe von Giften zurechtkommen. Zum einen sind da die sogenannten Schlacken, die im Körper beim Stoffwechsel entstehen. Zum anderen wird er auch durch Toxine von außen belastet. „Schlacken entstehen etwa bei einer Übersäuerung des Gewebes, bei Stoffwechselstörungen, bei Krankheiten der wichtigsten Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane oder bei mangelnder Flüssigkeitsaufnahme“, erklärt Bernhard Späth. Externe Gifte nutzen hingegen eine Vielzahl von Wegen, um in den Organismus zu gelangen, oft sogar ohne, dass wir es bemerken. Beispielsweise durch unsere Nahrung, die mit Geschmacksverstärkern, Konservierungsmitteln, chemischen Lösungsmitteln, Weichmachern, Pestiziden oder Insektiziden behaftet ist. Ein weiterer Weg ist das Wasser, das mit Chlor, Arzneimittelrückständen, Hormonen, Uran, Schwermetallen oder Nitraten belastet sein kann. Risiken birgt auch die Luft, in der sich Feinstaub, Autoabgase, Abrieb von Autoreifen und Bremsbelägen wiederfinden, fasst der in Lohr ansässige Fachmann für klas-

sische Homöopathie zusammen. Er betont aber auch: „Gifte fügen wir uns auch bewusst zu!“ Zum Beispiel durch Amalgamfüllungen, Kosmetika, Haarfärbemitteln, Haut- oder Zahncremes, Impfstoffe, die unter anderen Quecksilber enthalten, und nicht zu vergessen durch Ausdünstungen, die Möbel, Teppiche, Farben und Lacke mit sich bringen können. Unser täglich Brot: Schadstoffe „Ferner spielen die nuklearen und elektromagnetischen Strahlenbelastungen eine immer größere Rolle“, so Späth, der hier auf Mobilfunk, Mikrowelle oder Röntgenstrahlung hinweist. Einiges ist vermeidbar, andres wiederum nicht oder nur ganz schwer. Daher muss sich jeder Körper täglich mit zahlreichen Schadstoffen herumschlagen. Wer auf lange Sicht gewinnt und wer auf der Strecke bleibt – der Körper oder die Gifte – entscheiden viele Faktoren, von den genetischen Anlagen bis hin zu einer regelmäßigen Entgiftung oder Entsäuerung. Der gebürtige Oberpfälzer empfiehlt dazu drei Basismaßnahmen. „Ausreichend, also 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht, reines, leichtes Wasser ohne

Kohlensäure trinken“. Sehr zu empfehlen sei darüber hinaus eine Wasserfilteranlage „mit Energetisierung und Belebung des Wassers“. „Basenreiche Kost, wie Gemüse, Obst, Kräuter, Gewürze und gleichzeitig Säurebildner wie Fleisch, Fisch, Käse, Eier“. Gleichzeitig gelte es Weißmehlprodukte, Zucker, Teigwaren, Süßigkeiten und Alkohol zu reduzieren. Der Grund: „Ist das Gewebe übersäuert und ausgetrocknet, lagern sich eher

toxische Substanzen, die von außen kommen, ab und es kommt allmählich zu chronischen Entzündungen, verschiedenen Beschwerden und Energielosigkeit.“ Zum dritten: „Ausreichende Bewegung in der Natur“. Wer noch weitere Kapazitäten für die Entgiftung hat... regelmäßige basische Voll- und Fußbäder sind der Entsäuerung ebenso zuträglich wie die vorübergehende oder regelmäßige Einnahme eines Basenpulvers mit organischen Citrat-Mineralen zur Bindung von Säuren. Saunieren ist ebenso eine gute Maßnahme. „Auch negativer Stress (Distress) stört das Säure-Basen-Gleichgewicht“, fügt Späth ein weiteres „Gift“ für den Körper der langen Liste hinzu. Achtsamkeitsübungen, bewusstes Atmen und Meditationen können helfen, Distress zu reduzieren. „Der Stressabbau verändert das Essverhalten positiv“, sagt Späth. Für den Naturheilpraktiker ergeben sich daraus zwei weitere Maßnahmen. Zum einen das Heilfasten ohne feste Nahrung, das entgiftet, oder Rohkosttage, die entsäuern. Für die einfachste aller Maßnahmen braucht es rein gar nichts: Atemübungen – am besten in freier Natur. Hier gilt es, die tiefe Bauch- und Brustatmung zu erlernen. Warum? Ganz einfach! „Durch die Einatmung kommt mehr Sauerstoff (Energie) in den Körper und die Ausatmung ist eine wichtige Entsäuerungsmaßnahme“. Einiges, ist sich Späth sicher, lasse sich ohne größere Anstrengung von heute auf morgen in den Alltag integrieren. Intensivere Entgiftungsmaßnahmen muss man schon wirklich wollen und bewusst in Angriff nehmen – am besten zweimal im Jahr jeweils für etwa sechs bis acht Wochen. *nio*

Fotos: (oben v.l.n.r.) © depositphotos.com/halfpoint,
© depositphotos.com/yellow2j,
© depositphotos.com/annahoychuk,
© depositphotos.com/pixdesign123 (unten)



www.heilpraktiker-lohr.de

Ins Gleichgewicht kommen

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg über Schüßler-Salze

Schüßler-Salze stehen dem Menschen bereits seit gut 150 Jahren zur Verfügung. Zurück gehen sie auf den Oldenburger Arzt und Begründer der Biochemie, Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler. Er fand heraus, dass der Stoffwechsel im Körper nicht ohne essenzielle Mineralien funktionieren kann. „Bei den Schüßler-Salzen geht es um eine Mineralstoffverreibung, die auf eine Trägersubstanz aufgebracht wird“, erklärt die Schüßler-Salze-Expertin, Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg. „Es sind anorganische Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Kieselerde oder Natrium, die für die Zellen des menschlichen Körpers, wenn man sie stofflich nimmt, nicht verwertbar sind und deshalb homöopathisch aufbereitet werden müssen.“ Werden diese in Tablettenform über die Mundschleimhaut aufgenommen, löst der Speichel die Mineralstoffmoleküle aus der Trägersubstanz. Über den Blutweg gelangen sie zu den Zellen und dringen in ihr Inneres ein. „Jede Zelle braucht permanent eine Vielzahl an verschiedenen Mineralien und Spurenelementen, damit sie harmo-



„Heilbehandlung bedeutet für mich, Menschen in ihrer Ganzheit zu sehen“, so Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg.

nisch arbeiten kann. Wenn nur ein Bruchteil fehlt, kann sie diese Arbeit nicht ordnungsgemäß tun“, sagt die Heilpraktikerin und

psychologische Beraterin. Ein permanenter Mangel führe zu Befindlichkeitsstörungen wie Schläppheit, Hautstörungen oder Infektanfälligkeit. „Im Fokus einer Therapie muss daher immer die Zelle stehen. Unterstützend sind hier Schüßler-Salze“, sagt die Inhaberin einer Heilpraktikerschule. In ihrem Buch „Die 12 Salze des Lebens“ konzentriert sie sich auf die von Schüßler genau erforschten Salze. „Diese Grundlagensalze sind über Monate bis Jahre anwendbar. Ihr Krankheitsverständnis weicht grundsätzlich von dem der Schulmediziner ab. „Ich verstehe mich als holistische Behandlerin. Der Mensch steht im Mittelpunkt. Dabei denke ich immer auf Zellebene und trenne nicht in Sequenzen“, erläutert die Gräfin ihren ganzheitlichen Ansatz. Treten Beschwerden auf, bestehe ein Ungleichgewicht. Werde dieses geregelt, würden sich auch die Beschwerden regeln. Für sie stellen Schüßler-Salze ein „ganz einfaches System“ dar, „um den Menschen in seiner Gesundheit zu begleiten.“ Eigenverantwortung ist der Schlüssel dieses Ansatzes. Es gilt, in sich hinein zu hören und „wieder eigene Sensoren zu entwickeln“. Einsetzbar seien Schüßler-Salze bei akuten Infektionen, Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Fieber, Blasen- oder Hautentzündungen – also bei allem, „was mit einer beginnenden Inflammation zusammenhängt.“ Eine gute Chance hätten sie aber auch bei chronischen Erkrankungen. „In der Behandlung bedeute das, dreimal am Tag zwei Tabletten von drei oder vier verschiedenen Salzen lutschen und zusätzlich die Ernährung umstellen, trinken, bewegen, positiv sein und entspannen“. Natürlich habe eine solche Therapie auch Grenzen. „Sicherlich können damit keine Tumorerkrankungen aufgelöst werden. Bei Krebs kann man nur komplementär das Immunsystem und die Nervenkraft stärken, damit die Stoffwechselentgiftung unterstützt wird.“ Generell seien bei Autoimmunerkrankungen Grenzen gesetzt, die „unbedingt eine therapeutische Intervention erfordern“. Der Einsatz der Salze könne hier jedoch zu einem geringeren Medikamenteneinsatz führen. Für das anstehende Frühjahr eignen sich die Schüßler-Salze übrigens bestens. ►

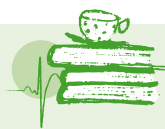
Schlankmacher Kräuter



Eine abwechslungsreiche Kräuterküche empfiehlt Heilpraktikerin und Kräuterspezialistin Melanie Wetzel als gesunde Alternative zu genussfeindlichen Diäten. In ihrem neuen Buch „Schlank mit Kräutern. Meine besten Rezepte zum Abnehmen“ stellt sie schlankheitsfördernde Eigenschaften von 42 Kräutern vor. Sie erklärt, dass viele Kräuter stoffwechselanregend, appetitzügelnd oder fettverbrennend wirken und somit zum gesunden Abnehmen beitragen können. Basilikum beispielsweise entwässere den Körper und kurble die Fettverbrennung an. Die Brennnessel wirke entgiftend und rege Verdauung und Stoffwechsel an. Sie sei reich an pflanzlichem Eiweiß und besitze damit einen hohen Sättigungseffekt. Kerbel rege den Zellstoffwechsel, den Kreislauf und die Fettverbrennung an. Einen

leichten Einstieg in Wetzels Kräuterküche geben die rund 70 einfallsreichen Kräuter-Rezepte. Maikräutersuppe, Taboulé mit Wildkräutern oder Mangold-Borretsch-Risotto machen Lust auf eine gesunde Ernährung, bei der Genuss nicht zu kurz kommt. Esther Schießer

Melanie Wetzel: Schlank mit Kräutern. Meine besten Rezepte zum Abnehmen. Gräfe und Unzer Verlag, ISBN 978-3-8338-3601-5, Preis: 19,99 Euro, www.gu.de





Eine kleine Kur macht müde Geister wieder munter. „Während des Winters ist der Körper vorwiegend auf Speicherung ausgerichtet“, erläutert die Autorin. Durch den entstandenen Winterspeck und die angesammelten Schlacken in den Zellen und Geweben komme es zu einer Verminderung der Körperkräfte. Die Speicherung neuer Energie werde erschwert. Die Kraft des Frühlings löse diesen Zustand ab. Die Zeit werde regiert von Leber und Galle, die auf höchster Energie liefen. Faste man in dieser Phase, das hieße, weniger essen, Verzicht auf Süßigkeiten und Alkohol, dann habe die Leber viel mehr Kraft, um den Körper „sau-

ber“ zu machen und die „lähmende Giftwirkung des Winters“ heraus zu reinigen. Der schöne Nebeneffekt: Die Polster schmelzen. Bei regelmäßiger Durchführung regeneriere sich zudem die Blutbildung. Für Frauen im Speziellen haben Schüßler-Salze ebenfalls jede Menge zu bieten. Hormonausgleichend wirken 4, 6 und 7. Bei Periodenschmerzen helfe die „Heiße 7“ hervorragend. 3, 5 und 7 seien bei Hitzewallungen angeraten.

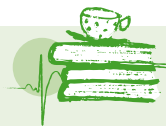
Nicole Oppelt

Fotos: Caroline Förster, Anna Zgraja (Schüßler-Salze)



www.graefin-wolffskeel.de

Alleskönner Atem



„Der Atem kann wie ein kleines Rinnsal durch unseren Körper fließen oder wie ein lebenspendender Fluss“, schreibt die Sport- und Gymnastiklehrerin Heike Höfler in ihrem Buch „Atem-Entspannung. Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen. Über 70 einfache Übungen zum Lockerwerden“. Hier veranschaulicht sie die heilsame Kraft des Atems in praktischen

Übungen für den Alltag. Einfache Körperübungen werden verbunden mit bewusster Atmung, beispielsweise bei der Flankenatmung in der Halbmondlage. Der Atem entspannt nicht nur den Körper, sondern beruhigt auch den Geist und fördert eine achtsame Haltung gegenüber sich selbst und der Umwelt. Höfler gibt in diesem Zusammenhang konkrete Anleitungen zur Achtsamkeitsmeditation oder zum meditativen Gehen. Besonders hilfreich sind die Kurzprogramme für jeden Tag: Morgens im Badezimmer lässt sich beispielsweise leicht eine Atemübung einbauen, bei der man während des Ausatmens ein Handtuch kräftig auswringt, bei sitzender Bürotätigkeit hilft es, sich bildlich gesprochen Flügel wachsen zu lassen und die Arme beim Atmen weit zu öffnen, am Abend schließlich kann man Unnütiges abschütteln und Belastendes gezielt ausatmen für einen guten Schlaf. „Der Atem ist ein Alleskönner“, meint Höfler zusammenfassend und fährt fort: „Ein tiefer Atem entspannt, macht gute Laune und fördert die Konzentration. Angst und Wut, Schmerzen und Kreislaufprobleme lassen sich einfach wegatmen.“ Esther Schießer

Heike Höfler: Atem-Entspannung. Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen. Über 70 einfache Übungen zum Lockerwerden, TRIAS Verlag, ISBN 978-3-8304-8200-0, Preis: 14,99 Euro, www.trias-verlag.de

Frühjahrskur mit Dr. Schüßler



Unterteilt wird die Frühjahrskur in eine Entschlackungs- und eine Aufbauphase. Anfangs werden drei bis vier Wochen im täglichen Wechsel Schüßler-Salz Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 und Salz Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 eingenommen. Jeweils entweder dreimal zwei Tabletten lutschen oder einmal fünf Tabletten in einem Wasserglas auflösen und schluckweise „kauend“ trinken.

Zum Aufbau werden dann über drei bis vier Wochen Schüßler-Salz Nr. 10 Natrium sulfuricum D6, jeweils zusammen mit Salz Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 oder Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 im täglichen Wechsel eingenommen. Auch hier entweder dreimal je zwei Tabletten lutschen oder einmal je fünf Tabletten in Wasser auflösen und schluckweise trinken.

Zur generellen Leberanregung wird nachmittags das Salz Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 als „Heiße 10“ und abends Salz Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 als „Heiße 6“ aufgelöst und ebenfalls schluckweise „kauend“ getrunken. nio



Naturheilpraxis Bernhard Späth
Heilpraktiker

Therapie-Schwerpunkte:

- Schmerzen am Bewegungsapparat
- Abnehm- und Aufbaukuren
- Entsäuerung und Entgiftung
- Erforschen und Erkennen von seelisch-mental Blockaden

Sackenbacher Str. 22
97816 Lohr am Main
E-Mail: s-att@t-online.de

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

Gesundheitskalender

1. März bis 30. September 2016

REGELMÄSSIGE TERMINE

jeden Mi • 13 – 15 Uhr Endoprothetik-Sprechstunde

im EndoProthetikZentrum Juliusospital
Juliuspromenade 19, 97070 Würzburg,
Terminvereinbarung: 0931.393-2630

jeden 1. Di im Monat • 19 – 21 Uhr Still-Informationsabend

Missionsärztliche Klinik Würzburg,
Seminarraum Ebene 4, Salvatorstraße 7,
97074 Würzburg

jeden 2. und 4. Di im Monat • 19 Uhr Informationsabend für werdende Eltern

Missionsärztlichen Klinik Würzburg,
Konferenzraum Ebene 4, Salvatorstraße 7,
97074 Würzburg

jeden vorletzten Donnerstag im Monat Geburtshilflicher Info-Abend der Universitäts-Frauenklinik

Frauenklinik und Poliklinik, Josef-Schnei-
der-Str. 4 · Haus C15, Großer Hörsaal im EG,
97080 Würzburg

MÄRZ 2016

1.3.16 • 19 – 21.30 Uhr

Bad Kissinger Vortragsreihe Schüßler-Salze

Referentin: Angelika Gräfin Wolffskeel von
Reichenberg
Kleiner Kursaal, Bad Bocklet, Anmeldung:
0971.6991909-32

2.3.16 • 14 – 18 Uhr

Aderlass und Schröpfen nach Hildegard von Bingen

Ort: Naturheilkundeschule Schloss
Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim
Anmeldung: 09335.99770

2.3.16 • 19.30 Uhr

Neuer LliD Kurs der Theater-Apotheke Würzburg beginnt

Ort: Matthias-Ehrenfried-Haus, Bahnhofstr.
4-6, Würzburg
Anmeldung und Programm: 0931.52888

2.3.16 • 19.30 Uhr

Vortrag und Buchvorstellung „Besser leben ohne Plastik“

Autorin: Nadine Schubert
Ort: Rathaushalle, Altes Rathaus, Markt-
platz 1, 97437 Haßfurt

3.3.16 • 18 Uhr

Workshop – Kosmetik selber machen

Ort: Naturkaufhaus Body & Nature, Rücker-
mainstr. 1, Würzburg; Anmeldung:
0931.12955

3.3.16 • 19 – 23 Uhr

Themenkochkurs! „Butter bei die Fische“ – Muscheln, Krustentiere und Fisch

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfranken-
park 16, 97337 Dettelbach; Anmeldung:
09302.93 23 29

6.3.16 • 12 – 19 Uhr

Chefkochkurs: Angrillen: Winter- Smoken auf Chef-Niveau!

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfranken-
park 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung: 09302.93 23 29

6.3.16 • 16.30 Uhr

Entschlackung mit Wildkräutern

Ort: Restaurant-Café Troand, Klosterstraße
10, 97292 Holzkirchen
Anmeldung: 09369-9838-50

8.3.16 • 14 – 18 Uhr

Selbstwertstärkung

Ort: Naturheilkundeschule Schloss
Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim
Anmeldung: 09335.99770

8.3.16 • 17.30 – 19 Uhr

Führung: Palliativstation

Ort: Akademie für Palliativmedizin, Julius-
promenade 19, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-2281

9.3.16 • 19 – 23 Uhr

Themenkochkurs! Echt frängisch is doddal modän

Ort: Reisers Eventmanufaktur,

Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach

Anmeldung: 09302.93 23 29

9.3.16 • 18 Uhr

„Stress im Darm“: Erkennen, Vorbeu- gen, Behandeln – von Reizdarm bis Darmkrebs

Referent: Prof. Dr. Peter Langmann, Beleg-
arzt Innere Medizin, Gastroenterologie
Ort: Klinikum Main-Spessart Karstadt,
Speisesaal 3. OG

10.3.16 • 9 – 18 Uhr

Laufgut-Aktionswoche: „Gute Schuhe – gesunde Füße!“

Wo: Haas Sanitätshaus, Filiale Berliner
Platz, Würzburg

11.3. – 12.3.16 • ganztägig

6. Würzburger Schimmelpilz-Forum

Wo: B. Neumann, Residenzgaststätten, Re-
sidenzplatz 1, Würzburg; Anmeldung: Fax:
09364.815541-20 oder E-Mail: schott@peri-
domus.de

11.3.16 • 19 Uhr

Küchenparty! Schlagermusik & NDW

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfranken-
park 16, 97337 Dettelbach; Anmeldung:
09302.93 23 29

14.3.16 • 17 – 21 Uhr

Veganer Backworkshop – Osterbäckerei

Ort: Café-Restaurant TROAND am Benedik-
tushof, 97292 Holzkirchen; Anmeldung:
09369-9838-50

14.3.16 • 19.30 Uhr

Vortrag und Buchvorstellung „Besser leben ohne Plastik“

Autorin: Nadine Schubert
Ort: Bund Naturschutz Volkach, Schelfen-
haus, Schelfengasse 1, 97332 Volkach

15.3.16 • 9 – 17 Uhr

Beratungstag für Frauen mit Brust- prothesen

Wo: Sanitätshaus HAAS, Filiale Plattner-
straße, Würzburg; Anmeldung: 0931.16030

15.3.16 • 17 – 19.30 Uhr

Vortrag: Was tun bei Gefühlsstörungen und Missempfindungen?

Referent: Dr. Hans Molitor
Wo: Juliusospital, Besprechungsraum Sie-
bold, Würzburg; Anmeldung: 0931.393-0

16.3.16 • 16 – 18 Uhr

Vortrag: Kraftloses oder feines Haar natürlich stärken und aufbauen

Ort: Naturheilkundeschule Schloss
Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim;
Anmeldung: 09335.99770

16.3.16 • 19 – 23 Uhr

Themenkochkurs! Die Wiener Küche – Impressionen vom „Naschmarkt“: Von Klassik bis Avantgarde

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfranken-
park 16, 97337 Dettelbach; Anmeldung:
09302.93 23 29

18.3.16 • 18.30 Uhr

Lehmputz Workshop

Ort: naturpunkt GmbH, Randersacker Str.
66a, Würzburg; Anmeldung: 0931.61969-10

23.3.16 • 9 – 11 Uhr

AOK Kurs: Alarm im Darm – Reizdarm

Ort: AOK Direktion Würzburg, Kardinal-Faul-
haber-Platz 1, Würzburg, Anmeldung:
0931.388-451

30.3.16 • 9 – 11 Uhr

AOK Kurs: Alarm im Darm – Laktose

Ort: AOK Direktion Würzburg, Kardinal-Faul-
haber-Platz 1, Würzburg, Anmeldung:
0931.388-451

APRIL 2016

5.4.16 • 19.30 Uhr

Gesprächskreis für Eltern epilepsie- kranker Kinder

Ort: BRK Begegnungsstätte, Johann Schö-
ner Str. 63, Karstadt; Anmeldung über Epi-
lepsieberatung Juliusospital: 0931.393-1580

6.4.16 • 14 – 18 Uhr

Magen-Darm-Erkrankungen ursächlich behandeln: Hildegards Heilmittel

Ort: Naturheilkundeschule Schloss
Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim,
Anmeldung: 09335.99770

6.4.16 • 19 Uhr

Der Blick ins Herz – Moderne Bildge- bung des Herzens

Referentin: Prof. Dr. Laura Schreiber
Ort: Altes Rathaus, Hauptstraße 137, Mil-
tenberg; Deutsches Zentrum für Herzinsuffi-
zien Würzburg

7.4.16 • 19 – 23 Uhr

Themenkochkurs! Eine kulinarische Weltreise durch Europa, Asien und Neuseeland

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfranken-
park 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung:
09302.93 23 29

10.4.16 • 12 – 19 Uhr

Chefkochkurs! Angrillen: Reisers Klassi- ker aus drei Jahrzehnten Sterneküche

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfranken-
park 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung:
09302.93 23 29

10.4.16 • 15 Uhr

Konzert für Menschen mit und ohne Demenz

Konzert des Mozartfestes Würzburg mit Un-
terstützung vom „Verein der Freunde des
Exerzitienhauses der Diözese Würzburg
Himmelsporten“

Ort: Exerzitienhaus Himmelsporten,
Mainaustr. 42, Würzburg

12.4.16 • 17 – 19.30 Uhr

Vortrag: Sodbrennen – nur lästig oder doch ernst zu nehmendes Symptom?

Referent: Dr. Daniel Drescher
Wo: Juliusospital, Besprechungsraum Sie-
bold, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-0

13.4.16 • 9 – 11 Uhr

AOK Würzburg: Alarm im Darm – Gluten und Histamin

Ort: AOK Direktion Würzburg, Kardinal-Faul-
haber-Platz 1, Würzburg, Anmeldung:
0931.388-451

13.4.16 • 17 – 18 Uhr

Hautkrebs vorbeugen: Sonnenschutz für Kinder und Erwachsene

Ort: Universitätsklinikum Würzburg, CCC
Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6, Haus
C16, Würzburg, Anmeldung: 0931.201-
35350

13.4.16 • 17 – 18.30 Uhr

Orthopädie im Dialog – „Das künstliche Hüftgelenk“

Ort: Orthopädische Klinik König-Ludwig-
Haus, Brettreichstraße 11, Würzburg, An-
meldung: 0931.803-31 31

13.4.16 • 19 – 20.30 Uhr

Vortrag: Depression – Entstehung, Behandlung und Vorbeugung

Ort: Barockhäuser (ehemals. Greisinghäu-
ser), Neubaustraße 12, Würzburg

13.4.16 • 18 Uhr

Bluthochdruck – eine oft unerkannte Gefahr

Referentin: Dr. Susann Walz, Ltd. Oberärztin
Innere Medizin Lohr

Impressum

Herausgeber : kunstvoll Media • Agentur für Kommunikation
Susanna Khoury & Petra Jendrysek
Pleicherkirchplatz 11 | 97070 Würzburg | Telefon 0931.32916-0
E-Mail info@kunstvoll-media.de • www.lebenslinie-magazin.de
Chefredaktion und V.i.S.d.P.: Susanna Khoury | Telefon 0170.4834192
E-Mail s.khoury@kunstvoll-media.de

Projektleitung: Regina Rodegra | Telefon 0176.32224684
E-Mail rodegra.kunstvoll-media@email.de

Mediaberatung: Hildgund Degenhardt | Telefon 0177.8977722
E-Mail hildgund.degenhardt@t-online.de

Grafik/Layout: Anna Zgraja | Druckerei: E. Meyer Neustadt/Aisch

Pat Christ, Uschi Düring, Renate Freyelsen, Jenifer Gabel, Nicole Oppelt,
Dr. Bernhard Rauh, Esther Schießer, Martina Schneider, Michaela Schneider,
Susanna Khoury, Gastautor: Dr. Eckart von Hirschhausen

Magazinerscheinungsweise: 2x im Jahr (jeweils zum 1. des Monats):
1. März, 1. Oktober

Alle Terminankündigungen wie gemeldet und recherchiert. Der Terminkalender
erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für Terminveränderungen oder-
verschiebungen übernimmt der Herausgeber keine Haftung.

Ort: Klinikum Main-Spessart, Speisesaal
5. OG, Grafen-von-Rieneck-Straße 5, Lohr

14.4.16 • 19 – 23 Uhr

Themenkochkurs! Fast Food à la Reiser

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.93 23 29

16.4.16 • 9.30 – 18 Uhr

Heilpflanzentag „Die ersten Frühlingskräuter“

Ort: Benediktushof, Klosterstraße 10, 97292 Holzkirchen, Anmeldung: 09369-98380

19.4.16 • 19 – 23 Uhr

Themenkochkurs! Klein, temperamentvoll & verführerisch

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.93 23 29

20.4.16 • 10 – 18 Uhr

Lebensphilosophie mit Hildegard von Bingen: Den eigenen Seelenweg finden – vom Suchenden zum Wissenden!

Ort: Naturheilkundeschule Schloss Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim, Anmeldung: 09335.99770

22.4. – 24.4.16 • 9.30 – 18 Uhr

Bad Kissinger Gesundheitstage 2016

Ort: Wandelhalle, Kurhausstraße, Bad Kissingen, Programm: www.gesundheitstage-badkissingen.bayern

23.4.16 • 9.30 – 18 Uhr

Hörtrainingstage am CHC Würzburg, Thema: Telefonieren verbessern

Ort: Comprehensive Hearing Center, Josef Schneider Str. 11, Haus B2, Würzburg, Anmeldung: 0931.201 21777

24.4.16 • 12 – 19 Uhr

Chefkochkurs! Fit for Fun: Kochen mit viel Geschmack und Leichtigkeit

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.93 23 29

27.4.16 • 14 – 18 Uhr

Kochkurs – Brot, Brötchen und Brotaufstriche

Ort: Naturheilkundeschule Schloss Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim, Anmeldung: 09335.99770

28.4.16 • 19 – 23 Uhr

Themenkochkurs! Vive la France! Lieblingsgerichte aus der alten Wahlheimat

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.93 23 29

29.4.16 • 18.30 Uhr

Lehmputz Workshop

Ort: naturpunkt GmbH, Randersackerer Str. 66a, Würzburg, Anmeldung: 0931.61969-10

30.4.16 • 17 Uhr

Flexibel, entspannt und vital mit den Schüßler-Salzen

Referentin: Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg
Stadthalle Fürth, Rosenstr. 50, 90762 Fürth

30.4. – 4.5.16

„Venentage“

in den Haas Sanitätshäusern
Infos: www.haas-orthoservice.de

MAI 2016

1.5.16 • 12 – 19 Uhr

Chefkochkurs: Mai Mai Mai: Rehbock, Morcheln und Spargel

Ort: Reisers Eventmanufaktur,

Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.93 23 29

3.5.16 • 19 – 23 Uhr

Themenkochkurs! Köstliche Klassiker aus Italien

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.93 23 29

7.5.16 • 11 – 18 Uhr

Tag der Herzschwäche – European Heart Failure Awareness, HFA-Day

Ort: Unterer Markt, Würzburg

9.5. – 20.5.16

Wanderausstellung: Fotoausstellung erkennen – verstehen – heilen

Die Fotografen Kamer Aktas und Anselm Skogstad haben Kinder mit seltenen Krankheiten portraitiert

Ort: AOK Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg

10.5.16 • 19 – 23 Uhr

Themenkochkurs! Frühlingserwachen

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.93 23 29

11.5.16 • 10 – 18 Uhr

Juliussspital Epilepsieberatung Unterfranken • Außensprechtag

Ort: Klinikum Main-Spessart, Speisesaal 5. OG, Grafen-von-Rieneck-Straße 5, Lohr, Anmeldung: 0931.393-1580

11.5.16 • 10 – 18 Uhr

Kräuterführung & Kräuter in der Küche

Ort: Naturheilkundeschule Schloss Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim, Anmeldung: 09335.99770

11.5.16 • 17 – 18 Uhr

Vortrag: Patientenleitlinie Palliativmedizin: Was gibt es Neues zur Schmerztherapie?

Ort: Universitätsklinikum Würzburg, CCC Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6, Würzburg, Anmeldung: 0931.201-35350

11.5.16 • 18 Uhr

Möglichkeiten der Rehabilitation zur Verhinderung von Pflegebedürftigkeit

Referent: Dr. Walter Swoboda, Chefarzt Geriatrie und Innere Medizin
Ort: Klinikum Main-Spessart, Speisesaal UG, Baumhofstraße 91 – 95, Marktheidenfeld

12.5.16 • 19 – 23 Uhr

Themenkochkurs! Die arabische Küche

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.93 23 29

17.5. – 19.5.16 • 10 – 17 Uhr

Hildegard-Erlebnis-Tage

Ort: Naturheilkundeschule Schloss Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim, Anmeldung: 09335.99770

JUNI 2016

3.6.16

Campusfestival 2016

Wissenschaft zum Anfassen – Junge Forscherinnen und Forscher Würzburg

Ausstellung zum Thema „Farbenrausch“
Ort: Hubland-Campus Süd der Universität Würzburg

5.6.16 • 12 – 19 Uhr

Chefkochkurs! Reiser goes Veggie

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.93 23 29

5.6.16 • 14 Uhr

Welche Pflanzen sind wirklich gut für unser Gehirn?

Private Benefizveranstaltung für die Deutsche Hirntumorhilfe e.V.

Führung mit Dr. Franziska Kubisch

Ort: Botanischer Garten der Universität Würzburg, Treffpunkt: Foyer der Schaugewächshäuser, Anmeldung: 0931.31 8 62 40

8.6.16 • 18 Uhr

Rheumatische Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten

Referent: Dr. Igor Turin, Belegarzt Innere Medizin, Rheumatologie

Ort: Klinikum Main-Spessart, Speisesaal 3. OG, Gemündener Straße 15-17, Karlstadt

8.6.16 • 14 – 18 Uhr

Herz- und Kreislauf-Beschwerden behandeln mit Hildegard von Bingen

Ort: Naturheilkundeschule Schloss Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim, Anmeldung: 09335.99770

9.6.16 • 19 – 23 Uhr

Themenkochkurs! Die Aromen Südamerikas

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.93 23 29

14.6.16 • 17 – 19.30 Uhr

Vortrag: Die sakrale Neuromodulation als Therapie

Referent: Dr. Vitus Heller
Wo: Juliussspital, Besprechungsraum Siebold, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-0

13.6.16 • 17 – 18 Uhr

Vortrag: Was hilft Familien bei der Bewältigung einer Tumorerkrankung?

Ort: Universitätsklinikum Würzburg, CCC Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6, Würzburg, Anmeldung: 0931.201-35350

14.6.16 • 19 – 23 Uhr

Themenkochkurs! Bikini-Figur!

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.93 23 29

15.6.16 • 17 – 18 Uhr

Vortrag: Mut zur Veränderung: Dazu gehört auch das „Nein“ im Alltag

Ort: Universitätsklinikum Würzburg, CCC Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6, Würzburg, Anmeldung: 0931.201-35350

15.6.16 • 19 – 20.30 Uhr

Vortrag: Demenz – Was passiert im Gehirn, was können wir tun?

Referent: Priv.-Doz. Dr. med. Martin Lauer
Ort: Barockhäuser (ehemals. Greisinghäuser), Neubaustraße 12, Würzburg

18.6.16 • ganztägig

10. Würzburger Gesundheitstag

Ort: Innenstadt Würzburg, viele Infostände und auf Aktionsflächen

19.6.16 • 12 – 19 Uhr

Chefkochkurs! Grillen Deluxe – Der Chef-Grill-Kochkurs

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.93 23 29

28.6.16 • 19 – 23 Uhr

Themenkochkurs! Der Grillkochkurs

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.93 23 29

29.6.16 • 14 – 18 Uhr

Durch die Wechseljahre mit Hildegard von Bingen

Ort: Naturheilkundeschule Schloss Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim, Anmeldung: 09335.99770

JULI 2016

12.7.16 • 17 – 19.30 Uhr

Vortrag: Lebende Geschichte(n) aus dem Blut

Referent: Professor Dr. Tino F. Schwarz
Wo: Juliussspital, Besprechungsraum Siebold, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-0

12.7.16 • 19.30 Uhr

Gesprächskreis für Eltern epilepsiekranker Kinder

Ort: BRK Begegnungsstätte, Johann Schöner Str. 63, Karlstadt, Anmeldung über Epilepsieberatung Juliussspital: 0931.393-1580

13.7.16 • 14 – 18 Uhr

Heilung für die Seele: Tugenden und Laster bei Hildegard von Bingen

Ort: Naturheilkundeschule Schloss Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim, Anmeldung: 09335.99770

13.7.16 • 17 – 18.30 Uhr

Orthopädie im Dialog – „Spezielle Wirbelsäulenthherapie“

Ort: Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, Brettreichstraße 11, Würzburg, Anmeldung: 0931.803-31 31

21.7.16 • 11 – 16 Uhr

10. Gesundheitstag der Universität Würzburg, Motto: Es wird Zeit!

Ort: Botanischer Garten, Julius-von-Sachs-Platz 4, 97082, Würzburg

23.7.16 • 9.30 – 18 Uhr

Hörtrainingstage am CHC Würzburg, Thema: Wie kann man Fernesehen, Radio und CD zum Training nutzen?

Ort: Comprehensive Hearing Center, Josef Schneider Str. 11, Haus B2, Würzburg, Anmeldung: 0931.201 21777

SEPTEMBER 2016

13.9.16 • 19 – 21.30 Uhr

Bad Kissinger Vortragsreihe – Schüßler-Salze und Frauen-Krankheiten

Referentin: Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg
Ort: Kleiner Kursaal, Bad Bocklet, Anmeldung: 0971.6991909-32

14.9.16 • 17 – 18 Uhr

Vortrag: Teilnahme an einer klinischen Studie: Gefahr oder Chance?

Ort: Universitätsklinikum Würzburg, CCC Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6, Würzburg, Anmeldung: 0931.201-35350

17.9.16 • 9 – 16 Uhr

3. Würzburger Demenz-Tag

Ort: Vogel Convention Center Würzburg, Max-Planck-Straße 7/9, Würzburg
Eintritt frei

27.9.16 • 18.30 – 20 Uhr

Vortrag: Therapie bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen

Referent: Prof. Dr. Wolfgang Scheppach
Wo: Juliussspital, Besprechungsraum Siebold, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-0

28.9.16 • 19 – 20.30 Uhr

Vortrag: Alkohol – Lebensstil oder Abhängigkeit?

Ort: Barockhäuser (ehemals. Greisinghäuser), Neubaustraße 12, Würzburg

Viele weitere Termine unter:

www.lebenslinie-magazin.de

Eine natürliche Haltung bewahren

Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln über pubertierende, emotionale Muskeln und interne Kommunikation



Eine doppelte-S-Krümmung ist für die Wirbelsäule „normal“. In dieser Position fühlt sie sich am wohlsten. Daher sollten wir diese Haltung, so oft wie möglich einnehmen, um Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen. 24 freie Wirbel, die über 23 Bandscheiben flexibel miteinander verbunden sind, sowie acht bis zehn Wirbel, die zum Kreuz- und Steißbein hin verwachsen sind, das ist unsere „knöcherne Mitte“. Diese verteilt fast das gesamte Gewicht des Körpers auf die Beine. Wenn hier etwas im Argen liegt, hat das Auswirkungen auf den ganzen Bewegungsapparat. Dr. Ingo Froböse, Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln, klärt im Gespräch mit Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury darüber auf, was wir täglich tun können, um (natürliche) Haltung zu bewahren.

Lebenslinie (L): „Es gibt nicht die richtige Haltung, weil es auch keine falsche Haltung gibt!“ – Wie ist dieser Ausspruch von Ihnen gemeint?

Prof. Dr. Ingo Froböse (IF): Nicht das Sitzen an sich ist gefährlich, sondern die langen, starren Sitzzeiten und da hilft auch kein „gerades Sitzen“, um das zu kompensieren. Insbesondere Personen mit Bürojobs sind hier

im Fokus, denn sie verbringen im Schnitt 7,5 Stunden in sitzender Position. Das ist in etwa die Hälfte der Zeit, die wir am Tag wach sind. Durch den Mangel an Bewegung wird die Muskulatur des Rückens zu wenig gefordert und verkrampft durch langes Verharren in einer Position im Bereich der Schulter- und Nackenmuskulatur. Der Hauptgrund für Rückenschmerzen ist in der Regel nicht eine Überforderung der Muskulatur, sondern eine Unterforderung!

L: Wie geht „rückenfreundlich“ ...?

IF: Aktivität ist das Stichwort. Aktiv sitzen, aktiv stehen und am besten ständig die Position verändern - das ist rückenfreundlich. Die Basis für einen gesunden Rücken ist das Muskelkorsett des Rumpfes und das kann nur entstehen, wenn die Muskulatur ausreichend genutzt wird.

L: Wann belasten und letztendlich schädigen wir die Wirbelsäule am meisten und durch welches Verhalten?

IF: Zum einen durch Unterforderung und zu wenig Belastung. Muskeln, Bindegewebe, Bandscheiben und selbst Knochen wollen genutzt werden. Nur so können sie stützendes Korsett unserer Wirbelsäule sein. Die Wirbelsäule wird von der Muskulatur geschützt wie ein Airbag. Nutzen wir die Muskulatur zu wenig, so baut sie nach und nach weiter ab. Zum anderen ist Stress ein entscheidender Faktor. Muskeln sind sehr „emotional“ und reagieren empfindlich. Bei Stress wird das Hormon Kortisol ausgeschüttet, dies hat direkten Einfluss auf den Organismus. Durch die Ausschüttung wird der Abbau von Eiweiß in der Muskulatur gefördert; Eiweiß bildet einen der Hauptbausteine der Muskulatur. Auch spannen sich bei Ärger die Muskeln an. Dauert dieser Zustand länger, führt das zu einem Sauerstoffmangel und einer Unterversorgung mit Nährstoffen. Auch das hat eine Reduktion der Muskulatur zur Folge.

L: Wie geht richtiges Heben und Tragen – überhaupt richtiges Verhalten im Alltag?

IF: Es gibt nicht DIE eine Bewegung zum

richtigen Heben und Tragen. Der Rücken sollte nicht unphysiologisch belastet werden, wie etwa durch eine zu starke Überdehnung oder Verdrehung. Beim Tragen von schweren Lasten sollten Sie im Bauchraum und unteren Rücken Spannung aufbauen. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen. So wird die Lendenwirbelsäule stabilisiert. Falls der Gegenstand dennoch nicht leicht anzuheben ist, sollten Sie sich in jedem Fall Unterstützung beim Tragen holen.

L: Viele Menschen verbringen ihr Leben im Sitzen, wie kann ich hier Ausgleich schaffen auch bei 12-Studententagen am Schreibtisch?

IF: Besonders bei Bürojobs ist es wichtig, regelmäßige Bewegungspausen einzulegen. Dadurch wird die Muskulatur regelmäßig gelockert. Jede Stunde sollten Sie sich ganz bewusst fünf Minuten bewegen. Das kann beispielsweise der Gang zur Toilette oder zum Kaffee holen sein. Zwischendurch ordentlich strecken ist auch gut für die Entspannung der Muskulatur. Auch eine Neuorganisation des Arbeitsplatzes trägt zu einer guten Rückengesundheit bei. Stellen Sie den Drucker nicht direkt neben den Arbeitsplatz und „zwingen“ Sie sich so häufiger aufzustehen. Außerdem können Sie anstatt der Mail ins Nachbarbüro, selber zu Ihren Kollegen rüber gehen. Das fördert nicht nur einen gesunden Rücken, sondern auch die interne Kommunikation. Nutzen Sie ein Telefonat, um aufzustehen und so die Muskulatur zu entkrampfen. Lauter kleine Maßnahmen mit großer Wirkung.

L: Für eine gute Haltung ist eine kräftige Rumpfmuskulatur wichtig, wie kann ich die trainieren. Wie oft muss ich dafür was tun und geht das in jedem Alter?

IF: Muskeln werden maximal 15 Jahre alt und sind somit ständig in der Pubertät. Das bedeutet, wir können sie aber auch in jedem Alter trainieren. Durch regelmäßiges Training kann man innerhalb eines Jahres die Muskelkraft um 100 Prozent steigern. Langfristiger Erfolg ist von drei Faktoren abhängig: Kräftigung, Dehnung ▶

und Entspannung. Eine gute Mischung aus Belastung und Entspannung ist wichtig. Für einen dauerhaft gesunden Rücken ist eine regelmäßige Integration von Training in den Alltag Grundvoraussetzung. Am besten ist es, jeden Tag zehn bis 15 Minuten ein Krafttraining zu absolvieren. Zu empfehlen ist beispielsweise das Core-Training. Diese Trainingsform zielt auf die tiefliegende Muskulatur des Rückens, die nicht willkürlich angesteuert werden kann. Die tiefen Muskeln sind ein wichtiger Stabilisator der Wirbelsäule.

L: Stimmt es, dass die Körperhaltung besser wird, wenn man einen Rundrücken vermeidet – warum stimmt es, oder warum stimmt es nicht?

IF: Extreme Haltungen wie ein Rundrücken oder Hohlkreuz sollten generell vermieden werden. Beim Rundrücken wird beispielsweise

die Atmung auf Dauer erschwert, denn das Zwerchfell steht hoch und engt dadurch das Herz und die Lunge ein. Eine Dehnung der Bauchmuskulatur ist bei einem Rundrücken besonders wichtig. Wenn man aber hin und wieder mal einen runden Rücken macht, ist das nicht schlimm!

L: Warum ist Schonhaltung bei Beschwerden schlecht? Wie kann ich dagegen angehen eine Schonhaltung einzunehmen?

IF: Durch eine Schonhaltung wird das schwache Muskelkorsett noch weiter geschwächt. Deshalb sollte man bei akuten Schmerzen eine kurze Erholungsphase von ein bis zwei Tagen einlegen, aber danach auf jeden Fall wieder aktiv werden. Man muss aktiv gegen Beschwerden arbeiten und dadurch die schmerzenden Bereiche stärken. Zusätzlich zur Kräftigung sollte eine Dehnung der Muskulatur stattfinden. Zur Linderung von aktiven Schmerzen können begleitende Maßnahmen ergriffen werden: Stufen- oder Seitenlagerung entlastet (bei akuten Schmerzen an der

Brust- und Lendenwirbelsäule), auch Wärme kann helfen. Besonders bei Muskelverspannungen lockert Wärme die angespannte Muskulatur. Einige Menschen vertragen jedoch besser Kälte. Da muss jeder eine individuelle Lösung für sich finden. sky

Fotos: Monika Sandel, @depositphotos.com/
Wavebreakmedia (Rückenbeschwerden)

Das Interview mit Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury

Eine Vergleichsstudie der Deutschen Sporthochschule Köln (2012 – 2013) unter Leitung von Professor Dr. Ingo Froböse konnte einen fast 5-fach besseren Erfolg beim Abnehmen anhand der genetischen Stoffwechselanalyse MetaCheck® im Vergleich zu herkömmlichen Diät- und Sportempfehlungen in einem Zeitraum von sechs bis neun Monaten beobachten.



www.dshs-koeln.de



69 Prozent der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen, zwölf Prozent sogar täglich, und 20 Millionen Menschen in Deutschland suchen deswegen jährlich einen Arzt auf.

Erleben Sie Fitness

mit individueller Trainingsbetreuung

- Gesundheitsorientiertes Kraft-, Bewegungs- und Ausdauertraining
 - CSW-Rückenkonzept
 - Personal Training
 - Abnehmprogramme
 - Kurse & Workshops
 - Rückenschule & Yoga/Pilates
 - Sauna







Fitness-Studio Wöhrle
Hans-Otto Wöhrle · Heilpraktiker/Osteopathie

Fichtestraße 9 · 97074 Würzburg
Tel. 0931-18800

P direkt vor dem Studio
www.woehrle-fitness.de



Bewegter Frühling

Sportwissenschaftler Dr. Gabriel Duttler und Allgemeinmediziner Dr. Jürgen Berthold vergleichen zehn Sportarten im Freien – AOK-Mitarbeiter Andreas Schäfer gibt allgemeine Outdoor-Tipps

Die Frühlingssonne scheint, die Natur lockt ins Freie. Im Frühjahr werden selbst Bewegungsmuffel munter und starten voller Elan in die Outdoorsaison. Doch worauf gilt es, beim Sport im Freien zu achten und wie tastet man sich an eine neue Sportart heran? Gemeinsam mit Experten haben wir verschiedene Outdoorsportarten verglichen. Joggen zählt – wie Radfahren und Schwimmen – zu den klassischen Ausdauersportarten. Diese wirken sich laut Dr. Gabriel Duttler, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaft an der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg, positiv auf das Herz-Kreislauf- und auch auf das Immunsystem aus. Sie können der Gewichtsreduktion dienen, den Blutzucker senken und beim Stressabbau helfen. Ein Vorteil beim Joggen ist der einfache Zugang. Es braucht keine große Technik und man kann vor der Haustüre loslegen. Zu Vorsicht rät Duttler bei Übergewicht, da die Gelenkbelastung hoch ist. Gelenkschonender ist Radfahren. Das Spektrum

reicht hier laut Allgemein- und Sportmediziner Dr. Jürgen Berthold vom Rennradfahren bis zum Mountainbiken. Für den Anfang empfiehlt er ein Touren- oder Crossrad. „Zudem bin ich ein Fan von elektrischem Rückenwind“, sagt der Würzburger. Gerade älteren Menschen eröffneten sich dank E-Bikes neue Dimensionen, weil ganz andere Strecken erradelt werden können. Schwimmen stabilisiert die Rückenmuskulatur und kann trotz verschiedener Handicaps betrieben werden, von Gelenkerkrankungen bis Übergewicht. Ein Problem: Geschwommen wird vielfach mit technischem Defizit, denn wer den Kopf beim Brustschwimmen ständig aus dem Wasser streckt, schadet der Wirbelsäule. Eine Alternative bildet in dem Fall, laut Duttler, Rückenschwimmen. Berthold verweist zudem auf Stilartenkurse für Erwachsene in Schwimmbädern. Wer unter Herzproblemen leidet, sollte beim Schwimmen im Freien auf die Wassertemperatur achten. Der Vorteil beim Nordic Walking im Vergleich etwa

zum Gehen ist, dass Arme und Beine simultan stimuliert werden. Allerdings spielt hier laut Sportwissenschaftler Duttler die richtige Technik eine große Rolle. Wer die Stöcke nur mitschleift, verzichtet auf den Trainingseffekt für den Oberkörper. Wer sie falsch nutzt, überlastet bei zu großen Schritten die Beine. Häufig wird der Rumpf überdreht. Einsteigern empfiehlt Duttler deshalb einen Schnupperkurs. Auch beim Inlineskaten braucht es laut Berthold Vorbereitung, am besten unter professioneller Anleitung, der Sport ist technisch anspruchsvoll. „Die Brems- und Sturztechnik können die wenigsten. Dadurch und durchs hohe Tempo ist die Verletzungsgefahr groß“, warnt der Sportmediziner. Einfacher ist indes der Einstieg ins Wandern. Bei der Streckenauswahl beachten sollten Wanderer, dass die Kilometerzahl allein nicht den Anstrengungsgrad spiegelt, hier spielen vor allem auch die Höhenmeter eine Rolle. Für längere Touren braucht es gute Schuhe, eventuell Stöcke, einen Rucksack mit Ver- ►



pflegung und eine Kopfbedeckung. Wer in den Bergen unterwegs ist, muss das Wetter im Blick haben. Sehr vorsichtig an Höhe herantasten sollten sich Herzpatienten: Schon ab 1500 Metern nimmt der Sauerstoffgehalt ab. Allerdings taugt Wandern – ähnlich wie Kanufahren – weniger als regelmäßige Sportart, weil der Zeitaufwand entsprechend hoch ist. Ins Boot wagen sollte sich nur, wer ein sicherer Schwimmer ist. Anfänger sollten sich laut Sportmediziner Berthold zunächst zeigen lassen, wie man ein Boot steuert oder zum Beispiel Schleusen passiert. Er rät zu ersten Paddelversuchen auf stehendem Gewässer. Zudem ein Blick auf einen klassischen Männersport: das Angeln. Dieses ist am Main weit verbreitet. Die Einstiegshürde ist allerdings hoch, denn wildes Fischen ist verboten. Es braucht – neben der Ausrüstung – einen Angelschein. Im Trend liegt laut Gabriel Duttler das Fliegenfischen als nachhaltige Variante. Mit Bewegungssport hat Fischen zwar wenig zu tun, trotzdem sieht der Sportwissenschaftler positive Gesundheitseffekte: Entspannung und das Naturerlebnis sorgen für Entstressung und Alltagsferne. Wer Ent-

spannung mit Bewegung kombinieren möchte, ist indes beim Outdooryoga richtig. „Viele Menschen müssen aktives Entspannen wieder lernen“, beobachtet Berthold. Die fließenden, dehrenden Yoga-Bewegungen aktivierten viele Bänder-, Sehnen und Muskelgruppen, die sonst kaum genutzt werden. „Yoga ist für die Beweglichkeit bis ins hohe Alter machbar und sinnvoll“, sagt der Mediziner. Weil Sport mit Freunden doppelt Freude bereiten kann, abschließend ein Blick auf die Spätsportart Beachvolleyball. Felder gibt es in fast jedem Dorf, für ein Spiel braucht es mindestens vier Personen. Bei öffentlichen Plätzen empfiehlt Duttler, auf Verunreinigung durch Steine, Müll oder Scherben zu achten. Ein bisschen Technik brauche es, nach kurzer Zeit können Anfänger jedoch schon recht passabel mitspielen. Einer der positiven Effekte: Die oft stiefmütterlich behandelte Fußmuskulatur wird trainiert. Bleibt die Frage: Wie gelingt es, den inneren Schweinehund zu überwinden und an der neuen Sportart dran zu bleiben? Denn um echte Trainingserfolge zu erzielen, empfehlen Experten mindestens zwei bis drei Sporteinheiten pro Woche. „Wichtig ist es, eine emotionale Bindung zur Sportart herzustellen“, sagt Duttler. Anfangs kann Sport in der Gruppe helfen, um sich gegenseitig zu motivieren. Auch empfiehlt der Sportwissenschaftler, sich nicht zu überfordern und sich realistische, kleine Ziele zu setzen. Wichtig aber sei vor allem zu entdecken, dass Sport nicht nur der Gesundheit gut tut. Da können soziale Effekte eine Rolle spielen oder auch die Erkenntnis, wie viel man selbst leisten kann. Und vom sogenannten Flow-Gefühl reden Psychologen mit Blick auf das beglückende Gefühl, in einer Tätigkeit restlos aufzugehen.

*Michaela Schneider
Fotos: @depositphotos.com/yanlev
(Beachvolleyball), @depositphotos.com/paulgrecaud (Laufutensilien), @depositphotos.com/ministr (Stoppuhr), @depositphotos.com/lightpoet (Nordic Walking)*

Tipps für Sport im Freien

Gesundheitscheck:

Wer sportlich nicht vorbelastet ist, sollte sich grünes Licht vom Arzt holen, sagt Andreas Schäfer, Pressesprecher der AOK in Aschaffenburg.

Kleidung:

Diese sollte der Sportart und Witterung angepasst sein. „Gerade beim Joggen sollte man jedoch möglichst von Beginn an Wert auf gutes Schuhwerk legen“, so Schäfer.

Getränke:

Wer Sport macht, muss viel trinken. Um das Getränk im Freien zu transportieren, sind Accessoires wie ein Getränkegürtel oder ein Rucksack mit Trinkschlauch hilfreich. Von isotonischen Getränken rät der AOK-Pressesprecher ab, diese enthalten viel Zucker. Besser sind Wasser oder eine Saftschorle.

Sicherheit:

Andreas Schäfer empfiehlt Routen abseits viel befahrener Straßen – egal ob Sportler auf Inlineskates, mit dem Rad oder zu Fuß unterwegs sind. Auf entsprechende Schutzkleidung wie den Helm beim Radeln oder die Schoner beim Inlineskaten sollte man keinesfalls verzichten. Wassersportarten bei Gewitter sind tabu.

Sonnenschutz:

Zum Sonnenschutz gehört eine Kopfbedeckung und Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, gerade, wenn die Haut noch nicht vorgebräunt ist. 30 aufwärts, lautet hier Schäfers Empfehlung.



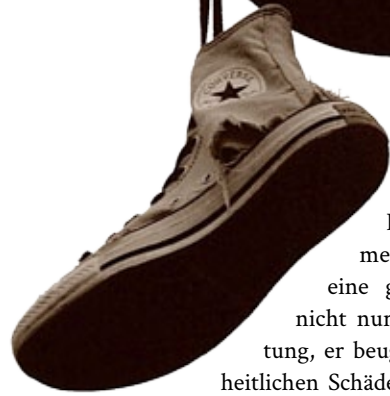
Laufen geht immer – zu jeder Jahreszeit und in jedem Alter.



Der alte Schuh gehört nicht in die Tonne. Er liefert wertvolle Hinweise auf den eigenen Laufstil.

Wem der Schuh passt...

Individuelle Passgenauigkeit ist das A und O beim richtigen Laufschuh



Für Sportler ist solides Equipment das A und O. Wer einmal eine gute Grundlage schafft, hat nicht nur lange Spaß an der Ausstattung, er beugt auch langfristigen gesundheitlichen Schäden vor. Das gilt insbesondere für Läufer. Im Netz tummeln sich unzählige Tipps, die sich mit der Wahl des richtigen Schuhwerks befassen. Doch wie den Einstieg finden? Für Andrea Wöber-Hübner vom Schuhhaus Schön&Endres in Würzburg steht fest: Alles beginnt mit dem Gang in ein Fachgeschäft. Denn „gut“, das heißt für die Fachfrau vor allem: „individuell“. Die Wahl des richtigen Laufschuhs geht für sie mit einer ganzen Reihe grundsätzlicher Fragen einher. Welches Körpergewicht und welche Körpergröße habe ich? Wie viele Laufkilometer absolviere ich pro Woche? Welchen Laufuntergrund nutze ich häufig? Welche Fußform habe ich? Und last, but not least: Habe ich bereits Fußfehlstellungen? „Der richtige Laufschuh braucht vornehmlich die richtige Weite“, so Wöber-Hübner. Insgesamt stehen hier neun Abstufungen von „D bis W“ zur Verfügung, die, neben dem jeweiligen Profil und der richtigen Schafthöhe, für das eigene Vorhaben die optimale Bequemlichkeit, aber auch Stabilität gewährleisten. Wichtig hierbei: Schuhe sollten erst am späten Nachmittag gekauft werden, da Füße dann ihre „Normalform“ haben, während sie abends oft geschwollen sind und früh noch nicht eingelaufen. „Im Trend liegen die sogenannten „Leichtzellohlen“, erklärt die Schuhfachverkäuferin den begrüßenswerten „Gewichtsverlust“ aktueller Modelle. Die Hersteller setzen auf trendige Mixturen aus aktuellen Designs und hochmodernen, atmungsaktiven Materialien wie Leder und Velours, Hightech-Stoffen und dehnbaren Werkstoffen. „Mittlerweile gibt es

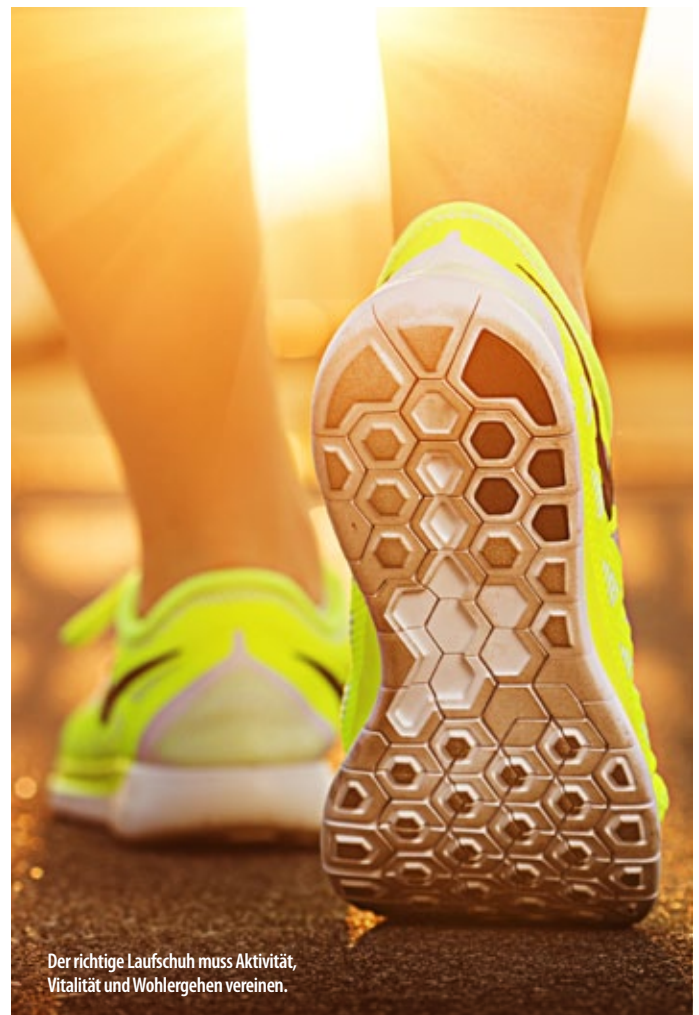
Materialien, die sich etwa an den Hallux oder die Breite des Fußes anpassen“, beschreibt sie jüngste Neuerungen. Fehler bei der Auswahl des Schuhs und dazugehöriger Einlagen können sich später rächen, weiß die Fachkraft. Der Schuh sei nicht nur deutlich schneller abgetragen. Auch der Körper leidet. Schmerzen in den Gelenken vom Knöchel über Knie und Hüfte bis in den Rücken und schließlich im Kopf seien denkbar. Auch Deformationen am Fuß könnten auftreten. „Das alles sind typische Erscheinungen, wenn man das falsche Schuhwerk trägt. Und zwar ganz gleich, ob man intensiv Sport treibt oder nur gemütlich spazieren geht.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©depositphotos.com/Allllex (Joggen), Pixabay



www.schoenundendres.de



Der richtige Laufschuh muss Aktivität, Vitalität und Wohlergehen vereinen.

„Gesund ist man erst,
wenn man wieder alles tun kann,
was einem schadet.“

Karl Kraus (1874 - 1936), österreichischer Schriftsteller, Publizist,
Satiriker, Lyriker, Aphoristiker und Dramatiker

Weitere „Diagnosen“ unter
www.lebenslinie-magazin.de



In den eigenen Körper hören

4D-Körperstatikanalyse: Die „Lebenslinie“-Redaktion macht den Selbstversuch

Vorsichtig taste ich mich auf die kleine schwarze Matte, versuche möglichst gerade zu stehen und beide Füße gleich zu belasten. Jetzt bloß keine Schwäche zeigen...! Der Termin in der neuen Filiale des Sanitätshauses Haas am Berliner Ring war wohl einer der spannendsten und zugleich ungewöhnlichsten des Jahres 2015. Normalerweise gehen Journalisten ihrem Gesprächspartner auf den Grund. Wir stellen unbequeme Fragen und haken nach, wenn es besonders knifflig wird. Diesmal war es anders herum. Sanitätshaus-Mitarbeiter Patrick Matthäus und sein externer Kollege Gerhard Fischer nahmen mich genauestens unter die Lupe. Lediglich in Unterwäsche und mit einem Diktiergerät ausgestattet, trat ich zur umfassenden Körperstatikanalyse an – und versuchte im wahrsten Sinne des Wortes Haltung zu bewahren.

Muskuläre Dysbalancen

„Jeder Zweite in Deutschland klagt über Rückenprobleme. Bei 20 Prozent der Bevölkerung sind die Beschwerden bereits chronisch (...). Betroffen sind alle Altersgruppen – vom Schulkind bis zum Senior“, schreibt der Deutsche Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.. Die „Volkskrankheit Nr. 1“ hat nicht selten haltungsbedingte Ursachen. Auch in unserer „Lebenslinie“-Redaktion ist sie keine Unbekannte. Woher sie kommt, das meinen wir zu wissen: zu lange am Schreibtisch, zu wenig Bewegung. Doch das ist nur eine Oberflächenbetrachtung, wie ich bereits zu Beginn der Analyse erfahre. Als eine der Hauptursachen für haltungsbedingte Beschwerden „(...) gelten Fehlhaltungen, die meist funktionell bedingt sind, das heißt: ihre Ursachen liegen in muskulären Dysbalancen respektive Ungleichgewichten“, weiß man im Sanitätshaus Haas. Mit einem 4D-

Scanner wird hier Rückenschmerzen, Verspannungen, Knie- und Hüftproblemen auf den Grund gegangen. Das Ziel: Fehlhaltungen identifizieren und mittels verschiedener Maßnahmen entgegenwirken. Gut eine Stunde dauert dieses Prozedere, das mir so manche Kniebeuge, ungelenke Drehung und einiges an Gänsehaut abverlangt.

Body-Balance-Check

„Statik ist die Haltung in Ruhe“, erläutert Matthäus, während ich versuche, genau diese zu bewahren. „Bei der Analyse sehen wir uns an, wie diese genau aussieht.“ Im Fokus stehen fortan meine Wirbelsäule, Schulter, Becken und Knie und Füße. Vabene-Haltungsanalyse nennen sie dieses mehrstufige Verfahren, das ihnen aussagekräftige Werte über einen Journalistenkörper Mitte 30 liefern soll. Sinn mache eine Anwendung jedoch bereits ab einem Alter von sieben Jahren. Am Anfang steht eine Datenaufnahme und der so genannte „Body-Balance-Check“, gefolgt von der Anamnese und der computergestützten Haltungsvermessung, „die Scans vom Rücken, unteren Rücken bis zum Knie und vom Bein bis zum Boden“ liefert. Hier wird das Krümmungsverhalten der Wirbelsäule betrachtet, das in meinem Fall erstaunlich ideale Mittelwerte liefert. Abweichungen von Normalwerten würden oft mit Veränderungen der Muskelspannung einhergehen, wird mir entsprechend zufrieden erklärt. Die Untersuchung von Schulter und Becken liefert dem Duo darüber hinaus Erkenntnisse über mögliche Verdrehungen und Verschiebungen der Körperachse als Ursache von Dysbalancen und muskulären Verspannungen. Auch hier scheint „alles geritzt“. Der eingehenden Inspektion folgt eine Besprechung des

V.l.n.r:

Wie wird die Last von links zu rechts und vorne zu hinten verteilt? „Lebenslinie“-Redakteurin Nicole Oppelt bei der Fußdruck-Messung.

Patrick Matthäus und Gerhard Fischer vom Sanitätshaus Haas werten die Ergebnisse des Körperscans aus.

Grundsätzlich werden drei verschiedene Haltungstypen unterschieden: Der optimale, der hypotone und der hypertone Haltungstyp.

Analyseberichts, der mitgenommen werden darf. Am Schluss der Sitzung steht die Beratung über mögliche Maßnahmen.

Folgen unseres Lifestyles

Die Experten empfehlen mir eine ganzheitliche Betrachtung. Individuell gefertigte, sensomotorische Einlagen, die Muskelspannungen im gesamten Körper gezielt verändern, sowie der Gang zu einem Physiotherapeuten oder schlicht sportliche Betätigung. Isoliert sollten sie allerdings nicht stehen und schon gar nicht den Gang zum Arzt ersetzen. Nächte am Schreibtisch, viel zu wenig Bewegung und mit Sicherheit das ein oder andere Pfund zu viel auf den Rippen – zugegeben, ich hatte mit einem anderen Ergebnis gerechnet. Ich pflege den Lifestyle der modernen Bürogesellschaft, die sich anders als unsere Vorfahren, deutlich weniger bewegt und genau solche Analysen notwendig macht. Diese Lebensweise grundlegend zu verändern, fällt sicherlich schwer, denke ich mir, während ich zurück in meine Kleider schlüpfe. Bewirken können die gewonnenen Erkenntnisse aber zumindest eines: Ich werde jetzt besser in den eigenen Körper hineinhören.

Nicole Oppelt
Fotos: R. Rodegra; Haas Orthopädietechnik Würzburg
Illustration: ©depositphotos.com/lightsource



www.haas-orthoservice.de

Faszien - faszinierend?

Physiotherapeutin Simone Heinze-Schmid erklärt, was regelmäßige Übungen bewirken können

Sie halten alle „Teile“ des Körpers zusammen und „fixieren“ diese an ihrem richtigen Platz. Die Rede ist von Faszien, einem netzartigem und überaus komplexem Gewebesystem, das den gesamten menschlichen Körper umhüllt, verbindet und durchdringt. Ohne sie geht nichts.

Lebenslinie (L): Was sind Faszien?

Simone Heinze-Schmid (SHS): „Faszie“ (lat.) heißt „Band“/„Bündel“. Faszien sind alle faserigen, kollagenhaltigen Bindegewebsstrukturen (bis zu drei Millimeter Dicke) des Körpers wie Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln, Organkapseln, Periost oder Muskelbindegewebe.

L: Welche Funktion haben Faszien?

SHS: Sie haben eine Stütz- und Verbindungsfunktion im Körper, sind wichtiges „Sinnesorgan“ und dienen als körpereigener Wasserspeicher. Sie spielen eine tragende Rolle bei der Sicherung der Wirbelsäule und der Gelenke. Lange Zeit blieb dieses Gewebe aus Zellen (Fibroblasten), Wasser und Kollagenfasern unbeachtet. Die Mediziner hatten es nicht auf dem Schirm. Heute weiß man, dass Faszien „Sinnesorgane“ sind, weil Nerven und Rezeptoren ihre Wege kreuzen. Ein gutes, gesundes Fasziennetz bedeutet eine höhere Leistungsfähigkeit und eine geringere Verletzungsanfälligkeit.

L: Welche Probleme verursachen verklebte oder verhärtete Faszien?

SHS: Sie schränken die Bewegungsfähigkeit der betroffenen Muskelfasern deutlich ein. Es kann zu Gelenk-, Nacken-, Rücken- oder Bauchschmerzen bis hin zu undefinierten Schmerzen kommen. Nerven, die durch diesen Gewebsbereich führen, können gequetscht werden, was wiederum zu empfindlichen Schmerzen führen kann. Auch Organe können von verhärteten Faszien betroffen sein. Besonders dramatisch wird es, wenn die starre Außenhülle der Organe darin behindert wird, Nährstoffe in ausreichender Form aufzunehmen und Schadstoffe in angemessenem Umfang abzugeben. Die Blutzufuhr und Sauerstoffversorgung der Organe wird erschwert, ihre Lebenskraft lässt nach. Auch das Faszien-gewebe im Gehirn zieht sich bei älteren Menschen aufgrund des Flüssigkeitsmangels und verklebter oder verhärteter Faszien zusammen.



Physiotherapeutin Simone Heinze-Schmid mit Praxen in Versbach und Hausen.

L: Wodurch entstehen verkürzte oder verklebte Faszien?

SHS: Durch Bewegungsmangel, einseitige Bewegung oder übermäßige Belastung beispielsweise bei eintöniger Arbeit oder sitzender Tätigkeit. Auch einseitiges Training, Flüssigkeitsmangel, Stress, Stürze und Traumen können Faszien verkleben lassen.

L: Wie kann man entgegen wirken?

SHS: Faszien spielen eine wesentliche Rolle beim hämodynamischen (Blutfluss in den Blutgefäßen), biochemischen (den Stoffwechsel betreffend) und trophischen (nährstoffbezogen) Prozessen im Körper. In diesem Bindegewebe werden eindringende Keime abgewehrt und hier wirkt die Immunabwehr. Eine spezielle Therapie und Training dieser Prozesse, beschleunigt die Heilung und schützt den Körper vor Verletzungen.

L: Wie kann man Faszien trainieren?

SHS: Durch Sportarten wie Yoga, Pilates, Tai Chi oder Qigong. Als Ausgleich zur alltäglichen Belastung ist körperliche Bewegung das Mittel der Wahl, kleine weiche Bewegungen wie beispielsweise federndes Gehen oder Trampolin-Schwingen. Faszientraining ist ein komplexes Thema, deshalb sollte man es unter Anleitung eines Physiotherapeuten erlernen.



Der Begriff „Faszien“ stammt aus dem Lateinischen und steht für „Bündel“ oder „Band“. Wie ein Band sorgen die Faszien in unserem Körper dafür, dass Organe und Körperteile an ihrem originären Platz bleiben. Gäbe es dieses Faszien-gewebe nicht, würden sie bei jeder unserer Bewegungen durch den Körper purzeln.



Bewegung hält die Struktur unseres Fasziengewebes stabil und geschmeidig. Bewegungsmangel führt dazu, dass sich Faszien pathologisch verändern. Sie verfilzen, verkleben und verhärten – mit weitreichenden Folgen.

L: Welche Tipps geben Sie für die Faziengesundheit?

SHS: Ausreichend ausgleichende Bewegungen zum Alltag zweimal pro Woche. Das Ausnutzen von körperweiten Spannungsketten aus einer Vordehnung heraus, in viele unterschiedliche Richtungen dehnen – mit aktiver als auch mit passiver Muskelaktivität. Man sollte beim Sport (oder im Alltag beim Fortbewegen) so wenig Lärm wie möglich machen, sich wie ein Ninja fortbewegen. Wichtig sind auch Richtungswechsel mit elastischen, weichen Anspannungs- und Entspannungswechseln beim Üben. Der Schwerpunkt sollte auf sinnlichen, erspürenden Bewegungen liegen und das bewusste Wahrnehmen sollte im Vordergrund stehen. Gut sind auch Joggen mit ständigen Geschwindigkeitswechseln und Gehpausen. Und ganz wichtig: Mindestens zwei bis drei Liter Wasser am Tag trinken und eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

mds

Fotos: privat, @depositphotos.com/lofilolo (Training)

Illustration: @depositphotos.com/cozm

Das Interview mit der Physiotherapeutin Simone Heinze-Schmid führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.pt-heinze-schmid.de



„Faszienpapst“ Dr. Robert Schleip

Dr. Robert Schleip ist Humanbiologe und Direktor der Fascia-Research-Gruppe an der Universität Ulm. Die jüngste Popularität der Faszien ist fast ausschließlich ihm und seiner Forschung zu verdanken. Er ist Rolfing- und Feldenkraislehrer, Heilpraktiker und Diplompsychologe. Deutschlands führender „Faszienpapst“ ist allerdings auch stark in die Vermarktung des Faszientrainings (vom Buch bis zur Rolle) involviert, was einen Interessenkonflikt darstellt. Den Nutzen des Faszientrainings deswegen gänzlich in Frage zu stellen, wäre jedoch nicht fair. Er hat seine Berechtigung wie jede Art der körperlichen Betätigung. Schleip selbst gibt zu, dass im Faszientraining viele alte Gymnastikübungen integriert sind. Schaut man genauer hin, sind auch Streck- und Dehnübungen aus Pilates oder Yoga zu finden, ebenso wie „plyometrisches Training“ (Liegestütze mit Klatschen oder schnelles Hüpftraining, bei dem es darum geht einer verkürzenden Muskelkonzentration eine verlängernde folgen zu lassen). Alter Wein in neuen Schläuchen, also. Irgendwie schon, aber es bewegt uns und Bewegung per se ist immer sinnvoll! sky

DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

Finn Comfort
Made in Germany

ALLE
 FINN COMFORT
 SCHUHE SIND FÜR
 WECHSELEINLAGEN
 GEEIGNET.

SCHÖN & ENDRES

BEQUEME SCHUHMODE • ORTHOPÄDIE REHATECHNIK
 ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK • SANITÄTSHAUS
 SCHUSTERGASSE/SCHENKHOF 3 • WÜRZBURG
 TEL.: 0931 797790 • WWW.SCHOENUNDENDRES.DE

WEITERE FILIALEN IN:
 LOHR AM MAIN • MARKTHEIDENFELD • KITZINGEN
 OCHSENFURT • HAMMELBURG



Alltagstauglicher Kokos!

Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung bricht eine Lanze für Kokosöl

Dem Kokosnussöl werden jede Menge positiver Eigenschaften nachgesagt. Das Öl ist chemisch stabil, sehr hitzebeständig und damit bestens zum Braten geeignet. Es gilt als guter Energielieferant, da es vom Körper leicht verwertet wird. Es soll den Cholesterinspiegel stabilisieren und den Anteil des „guten“ HDL-Cholesterins im Blut erhöhen. Und, last but not least, wird ihm aufgrund seiner hohen Anzahl mittelkettiger Fettsäuren (MCTs) eine keimtötende Wirkung attestiert. Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung aus Waldbüttelbrunn begrüßt „die Verbindungen, die für die Gehirntätigkeit gut sind“. Der Fachmann nimmt das Öl jeden Tag zu sich. Ursprung setzt persönlich auf eine vegane Ernährung. Für ihn ist Kokosöl Ersatz für Butter oder Sahne, etwa auf seinem Lieblingsprodukt, der Kartoffel. Er bevorzugt für den puren Genuss Kokos-Mousse.

Bio-Kokos!

Ob flüssig, fest oder mousseartig habe auf die Qualität keinen Einfluss. „Kokosöl ist aufgrund seiner vielen langkettigen Fette unter 25 Grad immer fest. Generell gilt: Je mehr ungesättigte Fette enthalten sind, desto länger bleibt ein Öl flüssig.“ Zum Verflüssigen von festem Kokosnussöl empfiehlt Ursprung ein handwarmes Wasserbad. Der Gesundheitsberater rät beim Griff ins Regal vor allem auf den biologischen Anbau des Produkts zu achten. „Mittlerweile ist eindeutig nachgewiesen, dass biologische Lebensmittel eine höhere Nährstoffdichte haben als konventionelle“. Ursprung setzt in seinem Bioladen in Höchberg auf die besonders hohe Qualität der so genannten V.C.O.-Öle (Virgin Coconut Oil). „Die Kokosnuss wird nach der Ernte sofort verarbeitet. Sie wird geöffnet, getrocknet, zerschreddert und schließlich gepresst“, erklärt der Fachmann. Konventionell heißt oft: „Die Kokosnüsse



werden geöffnet und liegen über Wochen oder sogar Monate in der Sonne auf einem Haufen.“ Dass hier unter anderem Schimmel und Fettsäuren entstünden, liege auf der Hand. Irgendwann würden die Kokosnüsse dann in eine zentrale Fabrik gebracht, unter hohem Druck ausgepresst, hoch erhitzt und teilweise werden Lösemittel eingesetzt, um alles Fett herauszubringen.

Desodorieren?

Anschließend werde es desodoriert, also Aromen, Farben und Gerüche entfernt. „In diesen so genannten RBD-Ölen (Refined-Bleached-Deodorized) finden sich immer noch Reste dieser Lösemittel“, so der Gesundheitsberater. „Das Schlimmste ist jedoch die Härtung der wenigen enthaltenen ungesättigten Fettsäuren mit Wasserstoff, um das Öl haltbarer zu machen.“ Durch den industriellen Prozess geht das natürliche Vitamin E verloren, gefährliche Transfettsäuren können entstehen. Übrigens, auch manche Bio-Öle werden desodoriert. „Sie werden mit 100 Grad heißem Wasserdampf behandelt. Dadurch verlieren sie an Qualität. Man tut

es dennoch, weil manche Leute schlicht den Kokosgeschmack nicht mögen“, so Ursprung.

Ölziehen mit Kokos

Doch nicht nur in der Küche und in puncto Gesundheit macht Kokosnussöl eine gute Figur. Rund um die Themen Haushalt und Körper gibt es mannigfache Einsatzmöglichkeiten für den „Allrounder“ Kokos. Als Pflegemittel für Haut und Haare findet es sich in so manchem Badezimmerregal – und das nicht nur, wenn der Besitzer an Trockenheiten, Ekzemen oder Hautirritationen leidet. Und wenn es schon einmal im Bad steht: Auch in puncto Zahnreinigung oder bei Zahnproblemen gibt das Naturprodukt jede Menge her. So haben Forscher des Athlone Institute of Technology in Irland herausgefunden, dass modifiziertes Kokosfett vor Karies schützen könne. Doch wie das neutral oder leicht nach Kokos schmeckende Produkt in der Mundhöhle anwenden? Einfach ein bis zwei Esslöffel flüssiges Kokosnussöl in den Mund nehmen und es dort fünf Minuten lang kräftig hin und her bewegen – eben ganz so, wie auch eine herkömmliche Mundspülung. Nach dem Ausspucken mit lauwarmen Wasser nachspülen, fertig ist das so genannte „Ölziehen“. Wer bei dieser Übung ins Schwitzen gerät: Auch ein antibakteriell wirkendes Deo kann auf Basis von Kokosnussöl hergestellt werden. Je nachdem, wie viel Stärke und Natron man hinzufügt, erhält man eine Deocreme oder ein festes Deo. Übrigens, nicht nur unser Körper profitiert vom Kokosnussöl, auch unsere Besitztümer. Das Öl macht Glattleder-Schuhe geschmeidig, verhindert Risse und verhilft ihnen zu neuem Glanz. Bestens geeignet ist es außerdem zur Pflege von Möbeln, hölzernen Küchenbrettchen und anderen unlackierten Gegenständen aus Holz.

nio
Fotos: @depositphotos.com/udra (Kokosnuss),
@depositphotos.com/belchonock (Kokosöl)

Erstmals aktiv und gezielt gegen T-Zellen

Krebsexperten der Uniklinik Würzburg wirkten maßgeblich an kürzlich in Europa und den USA zugelassenem Anti-Leukämie-Wirkstoff mit

Blinatumomab ist ein Wirkstoff, der dem Immunsystem von Krebspatienten hilft, Tumorzellen zu erkennen und zu vernichten. Im Dezember dieses Jahres wurde er von der US-amerikanischen Zulassungsbehörde Food and Drug Administration (FDA) als reguläres Medikament zugelassen. Wenig später zog auch die Europäische Arzneimittelagentur nach. Jetzt darf das Mittel „Blincyto“ auch in Europa eingesetzt werden. Die Entwicklung und Erprobung des gentechnisch erzeugten Antikörpers fand zu großen Teilen am Universitätsklinikum Würzburg statt. „Damit ist „Blincyto“ das erste regulär verfügbare Medikament, dass gezielt und aktiv T-Zellen des Immunsystems zur Krebsbehandlung nutzt“, freut sich Prof. Ralf Bargou vom Universitätsklinikum Würzburg (UKW). Der Direktor des am UKW angesiedelten Comprehensive Cancer Centers (CCC) Mainfranken (Krebstherapiezentrum) war zusammen mit der Leiterin der CCC Studienzentrale, Dr. Marie-Elisabeth Goebeler, und Prof. Max Topp, dem Leiter des Bereichs Hämatologie



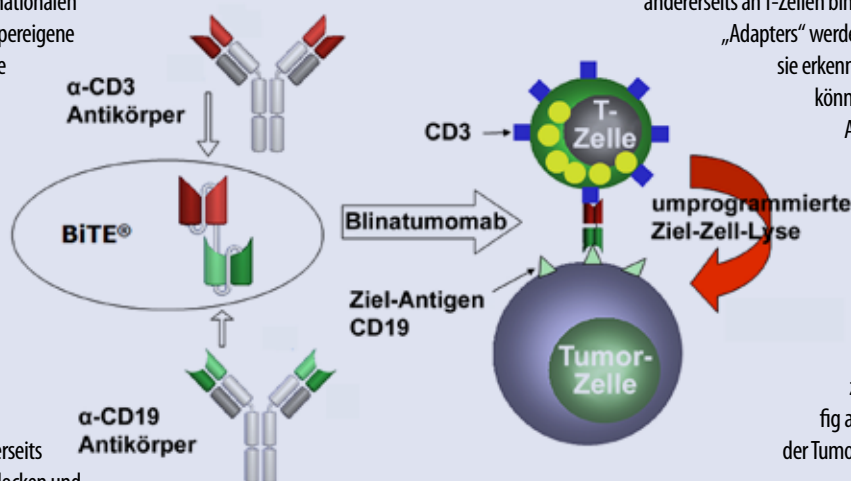
„Die Blinatumomab-Story ist eine einmalige Erfolgsgeschichte der translationalen und klinischen Forschung. Sie ist schon jetzt ein Stück Medizingeschichte, das zeigt, wie Innovation funktionieren kann“, so Prof. Dr. Ralf Bargou.

an der Medizinischen Klinik II des UKW, entscheidend an der Erfolgsgeschichte von Blinatumomab (Wirkstoff des Medikaments Blincyto) beteiligt. So lieferte Prof. Bargou ab den frühen 1990er Jahren essentielle Beiträge zur Entwicklung des Antikörperkonstrukts. Für diese Leistung und die erste erfolgreiche Erprobung des Wirkstoffs bei Lymphdrüsenkrebs-Patienten wurde er im Jahr 2009 mit dem Paul-Martini-Preis für Klinische Pharmakologie ausgezeichnet. Prof. Topp war federführend an der klinischen Entwicklung von Blinatumomab im Zusammenhang mit akuter lymphatischer Leukämie beteiligt. Er leitete unter anderem die wichtigste internationale Studie, die zur Zulassung durch die FDA Ende letzten Jahres führte. Dr. Goebeler schuf durch die Konzeption und Leitung einer deutschlandweit beispielhaften Phase I-Einheit am Universitätsklinikum Würzburg die infrastrukturellen Rahmenbedingungen für die erfolgreiche Studiendurchführung. *red*

Foto und Illustration: UKW

So funktioniert der neue Wirkstoff Blinatumomab:

Eine der großen Hoffnungen der internationalen Krebsforschung beruht darauf, das körpereigene Immunsystem des Patienten gegen die Tumorzellen zu wenden. Zu den stärksten Waffen der Immunabwehr zählen die T-Zellen. Leider können diese „Killer“ Krebszellen in der Regel nicht von gesunden Zellen unterscheiden und greifen sie deshalb auch nicht an. Um diese biochemische Blindheit zu überbrücken, gelang es Prof. Bargou und seinem Team zusammen mit Forschern aus München, gentechnisch einen Antikörper zu designen, der einerseits in der Lage ist, an der Krebszelle anzudocken und



andererseits an T-Zellen binden kann. Mit Hilfe dieses „Adapters“ werden die Abwehrzellen aktiviert, sie erkennen die schädlichen Zellen und können sie in der Folge zerstören.

Als klinisch wirksam erwies sich Blinatumomab bislang bei der akuten lymphatischen Leukämie und bei Non-Hodgkin-Lymphomen. Bei der Vielzahl der in Studien damit behandelten Patienten war zumindest ein teilweiser, häufig auch ein kompletter Rückgang der Tumorzellen zu beobachten. *red*



Was haben Röntgenstrahlen und Breakdance gemeinsam? Das haben Jugendliche des Würzburger Röntgen-Gymnasiums bei der Aktion „Movement Physix“ als Erste erfahren.



Experimentieren & durchhalten

„Movement Physix“, ein Projekt aus Breakdance, wissenschaftlichem Vortrag und Mitmachaktion startet am Würzburger Röntgen-Gymnasium

Vor über 120 Jahren, 1895, entdeckte Wilhelm Conrad Röntgen in Würzburg die nach ihm benannten Röntgenstrahlen. Dafür erhielt er 1901 den ersten Nobelpreis überhaupt. Dass heute viele junge Würzburger sich der Bedeutung dieser bahnbrechenden Entdeckung nicht mehr so recht bewusst sind, stimmt nachdenklich. Um das zu ändern, wird eine Aktion von der Stadt und der Universität Würzburg auf Tour in verschiedene unterfränkische Schulen geschickt. Ihr Auftakt fand am Würzburger Röntgen-Gymnasium statt. Dort startete nun in der Turnhalle das Projekt

„Movement Physix“. Es ist eine Kombination aus Breakdance, wissenschaftlichem Vortrag und Mitmach-Aktionen. Nach einigen Auflockerungsübungen, animiert von Sebastian Schick, bot er mit seinen Kollegen Kevin und Dominik Breakdance vom Feinsten und fesselte so gleich durch schnelle Drives und Akrobatik das junge Publikum. Aufmerksamkeit war garantiert. Was aber hat Breakdance mit wissenschaftlicher Forschung zu tun? Eigentlich wenig. Doch Prof. Vladimir Hinkov zog in seinem Vortrag einige Parallelen, indem er Teamarbeit, Experimentieren, Organisati-

on und Durchhaltevermögen betonte. Mit Beispielen und Powerpointpräsentation zeigte er auf, wie Röntgen die kurzwelligen Röntgenstrahlen durch Zufall und zähe Beobachtung des Lichtes einer Glühlampe entdeckte, wobei er unabsichtlich eine Fotoplatte belichtete, die neben seiner Apparatur lag. So war seine Erfindung geboren; später durchleuchtete er auch die Hand seiner Frau. Doch eines wusste man noch nicht, nämlich dass die Bestrahlung auch Risiken birgt; sie forderte in den Anfangsjahren sogar Todesopfer. Heute weiß man um die Gefährdung. Für Forschungszwecke gibt es mittlerweile riesige Elektronenbeschleuniger. Man nützt heute Röntgenstrahlen nicht nur in der Medizin, etwa bei der Lokalisierung von Knochenbrüchen, sondern auch um Tumore zu entdecken und zu bekämpfen; die Röntgenstrahlen werden angewendet in der Pharmazie, bei Materialuntersuchungen, in der Kunst bei der Durchleuchtung von Gemälden, bei der Untersuchung chemischer Reaktionen, in der Mikroskopie, auch wenn man magnetische Strukturen, etwa bei einer Festplatte, feststellen will. Die Neutronenuntersuchung wird auch bei der Funktionsprüfung von Motoren eingesetzt, und die Infrarotstrahlung wird genutzt, um Wärmequellen aufzuspüren. Die Schüler, von diesem ungewöhnlichen Projekt der Wissensvermittlung angetan, können nun sicher die Leistung Röntgens besser einschätzen. *Renate Freyisen*

Fotos: Andreas Grasser



Den Oberalbacher Sebastian Schick kennen die Würzburger Theatergänger bereits als Tänzer und Choreograf des Balletts „Schneewittchen - Breaking Out“ im Mainfranken Theater. Jetzt erobert er mit seinem Breakdance auch die wissenschaftliche Bühne.



Genial in der Wissenschaft, uneitel als Mensch

Vor 120 Jahren *entdeckte Wilhelm Conrad Röntgen die nach ihm benannten Strahlen*

Er gilt als genialer Wissenschaftler, akribischer Forscher und Genie: Wilhelm Conrad Röntgen ist der wohl bekannteste Nobelpreisträger, der an der Universität Würzburg gewirkt hat. Und das alles, ganz ohne jemals das Abitur abgelegt zu haben. Dieses war ihm nämlich verwehrt geblieben als er 1863 im holländischen Utrecht von der Schule flog. Er war für die Karikatur eines Lehrers verantwortlich gemacht worden, die gar nicht von ihm stammte. Als Röntgen später einmal zu Prüfungen befragt wurde, erklärte er: „Schülerexamen geben meist keinen Anhaltspunkt für die Beurteilung der Befähigung für ein spezielles Fach: sie sind überhaupt ein – leider – notwendiges Übel.“ Die wirkliche Probe auf Befähigung zu einem Beruf bringe erst das spätere Leben. Wie wahr!

Sein Beruf war dem am 27. März 1845 in Lennep (heute ein Stadtteil Remscheids) geborenen Sohn eines Stoffhändlers Berufung. Röntgen hatte mit 50 bereits eine Karriere hingelegt, die seinesgleichen suchte, als er am späten Freitagabend des 8. November 1895 die nach ihm benannten Strahlen in seinem Labor im damaligen physikalischen Institut am Röntgenring 8 in Würzburg entdeckte. Vielleicht verdankte er die Entdeckung der X-Strahlen, wie Röntgen sie anfangs nannte, auch seinem unaufgeräumten Schreibtisch. Als er nämlich – wie so oft – in seinem fast stockdunklen Labor vor sich hin experimentierte und in einer nahezu luftleeren Glasröhre elektrische Ent-

ladungen bei hoher Spannung untersuchte, begann es plötzlich zwischen Büchern und Experimentiergeräten zu leuchten. Das Leuchten hörte auch nicht auf als Röntgen die Kathodenröhre mit schwarzem Karton, Papier und allerlei mehr abschirmte. Beim weiteren Experimentieren geriet seine Hand zwischen Röhre und Leuchtschirm und er sah die Knochen seiner Hand. Nach dieser Entdeckung verließ der Wissenschaftler sein Labor erst einmal so gut wie gar nicht mehr. Er aß und schlief zwischen Aufzeichnungen und Büchern. Röntgen war ein uneitler und bescheidener Mann. Als er im Januar 1886 die X-Strahlen zum ersten Mal öffentlich präsentierte, erklärte er, er habe diese Strahlen durch Zufall entdeckt. Kein Patent meldete er für die Nutzung der Strahlen an und der Vorschlag, sie nach ihm zu benennen, war ihm sichtlich unangenehm.

Auch wollte er als Experimentalphysiker nicht „nur“ auf diese von ihm entdeckten Strahlen reduziert werden. Und doch ist sein Name untrennbar mit diesen Strahlen verbunden, für die er im Jahr 1901 den Nobelpreis für Physik „in Anerkennung des außerordentlichen Verdienstes, das er sich durch die Entdeckung der nach ihm benannten Strahlen erworben hat“ erhielt. Fest steht: Röntgen lebte nicht für Ruhm und Geld sondern für die Wissenschaft. Am 10. Februar 1923 starb Wilhelm Conrad Röntgen in München. *mds*

Fotos: [©depositphotos.com/Nicku](https://depositphotos.com/Nicku) (W. C. Röntgen),
[©depositphotos.com/itsmejst](https://depositphotos.com/itsmejst) (Röntgenaufnahmen);
Quellen: Julius-Maximilians-Universität Würzburg
und Röntgen-Gedächtnisstätte Röntgen-Kuratorium
Würzburg e. V.



www.wilhelmconradoentgen.de



Breikalkulator & Co

Drei neue Apps unterstützen Schwangere und junge Familien



Das Kompetenzzentrum für Ernährung, das Netzwerk „Gesund ins Leben“ und die Stiftung „Kindergesundheit“ haben drei neue Apps entwickelt, die praxistaugliche Tipps und Infos rund um das Thema gesunde Ernährung liefern sollen. „Schwanger & Essen“, „Baby & Essen“, „Kind & Essen“ – bauen inhaltlich aufeinander auf, informiert das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Neben Informationen zur richtigen Gewichtszunahme während der Schwangerschaft und zu den Entwicklungsschritten von Kleinkindern, gebe es Praxistipps rund um Babynahrung, Stillen, Füttern und sogar einen „Breikalkulator“, mit dem Eltern eigene Rezepte zusammenstellen könnten. Die von Ernährungsminister Helmut Brunner angestoßenen Anwendungen böten zudem individualisierbare Profile, praktische Favoritenfunktionen und Übersichten sowie Erinnerungsfunktionen, etwa für Vorsorgetermine. „Die Apps ergänzen sich zu einer mobilen Wissenszentrale und sind damit ein wertvoller Ratgeber in dieser besonderen Lebensphase“, so der Minister. Sie sind für Android-Smartphones und iPhone verfügbar. *nio*

www.familie-gesund-ernaehrt.de



Veganes Ostern

Das vegetarisch-vegane Restaurant und Café „Troand“ am Benediktushof in Holzkirchen bietet am 14. März von 17 bis 21 Uhr einen besonderen Backworkshop an. Unter professioneller Anleitung soll in der Klosterstraße 10 vegane Osterbäckerei entstehen. Auf der Oster-Agenda stehen unter anderem pikante Gemüsekekse, Hefengebäck und eine Torte. Im Teilnahmepreis von 48 Euro sind bereits Zutaten, Kaffee, Wasser und die Verkostung enthalten. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 09369.9838-50 erforderlich. Das „Troand Team“ verwendet in seiner Küche möglichst nur biologische und regionale Zutaten. Auch Torten und Kuchen – ob vegan oder glutenfrei – werden in der hofeigenen Bio-Bäckerei gebacken. *nio* • Foto: Benediktushof Holzkirchen

www.troand-benediktushof.de

30 Jahre – Bio & mehr



Alles Bio!

Und das schon seit 30 Jahren.
Wir verwenden für unsere Backwaren
nur biologische Rohstoffe.
Mehr dazu, sowie umfassende
Informationen zu unseren Produkten,
finden Sie im Internet unter
www.vollkornbaeckerei-koehler.de



Bioland

Der Online-Hofladen

Marmelade, Brot, Gewürze, Fleisch, Käse und auch Wein – dieses Sortiment findet sich in fast jedem Haushalt. Auch die Homepage „Frankens Bestes“ hat ein solches Portfolio zusammengestellt. Mit dem Unterschied: Im etablierten Handel sind die ausgesuchten Waren nicht erhältlich. „Aufgrund zunehmender Industrialisierung in der Landwirtschaft und bei der Lebensmittelerzeugung sowie der Ausweitung von Monokulturen und Gentechnik bei Pflanzen und im Tierfutter haben wir als Fränkische Illustrierte für unsere ‚Direktvermarkter- und Hofladenführer‘ in einer vierjährigen Recherche rund 250 regionale Erzeuger ermittelt, die immer noch oder wieder traditionell, ökologisch, sowie gentechnikfrei und nachhaltig arbeiten“, erklärt Werner Krieger, Geschäftsführer des Würzburger Erzeugerschutzbundes R. Bundschuh 153 e.V., den Hintergrund. Angeboten werden sowohl Bioprodukte der „strengen, etablierten Bioverbände“ als auch in „herkömmlicher Tradition“ hergestellte Produkte mit den gesetzlich erlaubten Zusatzstoffen, jedoch „alles in traditioneller Handarbeit, non-industriell erzeugt“. Versandt werden kann innerhalb ganz Deutschlands. *Nicole Oppelt*

www.frankensbestes.net

Bewusst kaufen, essen und leben!

Lebenslinie im Gespräch mit Food-Coach Bernhard Reiser über die richtige Ernährung von Dialysepatienten

Eigeninitiative und Disziplin, das seien die vornehmlichen Eigenschaften, die Dialysepatienten mitbringen müssten, um sich trotz ihrer Krankheit, ausreichend und ausgewogen zu ernähren, sagt Bernhard Reiser, der nicht nur Gourmetküche am Würzburger Stein anbietet, sondern unter anderem auch das Dialysezentrum in Bad Mergentheim berät. Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, das gilt auch für Menschen, die wegen einer schweren Nierenerkrankung zur Dialyse müssen, nur eben anders. Dialysepatienten sollten sich, um den Behandlungserfolg positiv zu beeinflussen, energiereich, eiweißreich, kalium-, phosphat- und salzarm ernähren und zudem ihre tägliche Trinkmenge reduzieren, so Reiser. Aufgrund eingeschränkter Nierentätigkeit kann eine für gesunde Menschen normale Zufuhr an Flüssigkeit nicht mehr ausgeschieden werden, was zu Wassereinlagerungen in Körper führt. Bei eingeschränkter Flüssigkeitsaufnahme sollte das, was getrunken wird, hochwertig sein, wie Kräutertees oder angereichertes Wasser, sagt der ehemalige Food-Coach der deutschen Frauen-Fußball-Nationalmannschaft. Das gleiche gilt für Essen: „Menschen mit Nieren-

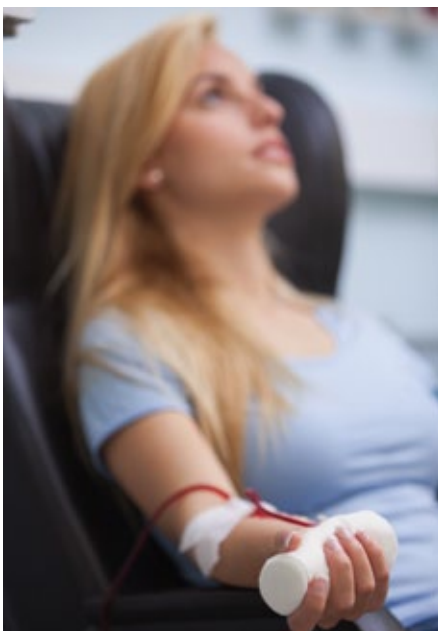
insuffizienz sollten ausschließlich hochwertige (1A-Qualität und/oder Bio-Qualität) Lebensmittel zu sich nehmen“. Man ist, was man isst – diese Devise ist alt, und doch immer wieder neu. Eiweiß als wichtigster Aufbaustoff im Körper geht mit jeder Dialyse verloren. Wenn das Eiweißdepot nicht neu aufgefüllt wird, kommt es zum Muskelabbau. „Gute Eiweißlieferanten sind Fleisch, Fisch- und Getreideprodukte“, so der Dozent für den Studiengang „Food Management“ an der DHBW Mosbach, Reiser. Zudem sollte – je nach Gesundheitszustand – ein leichtes Muskelaufbau-Training begleitend erfolgen. Ebenso kann zu viel Salz im Essen (beispielsweise in Fertigprodukten), den Wasserhaushalt negativ beeinflussen. „Selber kochen mit vielen frischen Kräutern“, rät der Sternekoch, da sei man auf der sicheren Seite. Kräuter in Form von Smoothies, Tees oder Salaten seien außerdem kaliumarm und noch dazu gute Eisenlieferanten. Dialysepatienten, die oft müde sind, können so ihr Eisendepot auffüllen und fühlen sich fitter, weil der Sauerstofftransport im Blut besser funktioniert. Apropos Kalium – bei einem Nierenversagen kann Kalium nicht mehr ausreichend über den Harn ausgeschieden werden und reichert sich im Körper an. Die Folge können Herzrhythmusstörungen oder sogar ein Herzkreislauf-Stillstand sein. Daher sollen sich Dialysepatienten kaliumarm ernähren. Dass in fast allen Lebensmitteln ein Kaliumanteil vorhanden ist, macht die Sache nicht unbedingt leichter. Der Ernährungsberater des österreichischen Nachwuchs Skikaders Reiser weiß auch hier ein Rezept: „Man nehme Zettel und Stift... schreibt sich für jedes Lebensmittel, das man nicht mehr essen darf, zwei Neue auf, die man essen darf!“ Gemüse mit geringem Kaliumgehalt seien beispielsweise Gurke, Lauch, Spargel, Eisbergsalat, Zwiebel, Kopfsalat, Radieschen, Auberginen, Möhren, Chicoree, Chinakohl, Paprika, Rotkraut, Weißkraut, Wirsing oder Zucchini. Zudem gäbe es einen einfachen Trick, den Kaliumanteil in Lebensmitteln zu reduzieren, nämlich durch Wässern, weiß der Experte. So lässt man Obst oder Gemüse drei bis fünf Stunden in Wasser stehen, schüttet das Wasser weg, das nach der Zeit mit



„Neue Wege zu beschreiten, heißt sich Zeit zu nehmen, eine Extra-Meile zu gehen“, sagt Sternekoch Bernhard Reiser und beschreitet als Dozent für Ernährung und Foodmanagement oder als Berater von Dialysezentren immer neue Wege.

Kalium aus den Früchten oder dem Gemüse angereichert ist, und kann die Lebensmittel dann bedenkenloser zu sich nehmen. Kaliumarme Beilagen wie Reis, Grieß, Teigwaren, Semmelknödel oder optimal gewässerte und gegarte Kartoffeln seien die Alternative für Kohlehydrat-Liebhaber. Anders als beim Kalium kann Phosphat (wichtige Mineralstoffverbindung für den Knochenstoffwechsel) nicht aus Lebensmitteln entfernt werden, da Phosphat nicht wasserlöslich ist. Daher sollten besonders phosphatreiche Lebensmittel wie Milch oder Hartkäse von Menschen mit Niereninsuffizienz gemieden werden. Der größte Feind einer Ernährungsumstellung, so referierte Bernhard Reiser kürzlich bei einem Fachseminar im Deutschen Herzzentrum in München, sei die Gewohnheit. Man greife immer nach den gleichen Sachen im Supermarktregal, wenn man sich lässt. Daher bewusst kaufen, bewusst essen und bewusst leben!

sky
Fotos: Daniel Biscan, @depositphotos.com/
Wavebreakmedia (Dialyse)



Zur Dialyse (künstliche Blutwäsche) müssen derzeit rund 83000 in Deutschland, Tendenz steigend.

Das Interview mit Food-Coach und Sternekoch Bernhard Reiser führte Lebenslinie Chefredakteurin Susanna Khoury.

Am Ende des Tages... ein Happy End!!

Helmut Gote und Ingo Froböse propagieren ein Wohlfühlprogramm zum Abnehmen

Laut einer Umfrage des Magazins „Spiegel“ im letzten Jahr geben zwei Drittel der Deutschen an, dass gesundheitliche Überlegungen Einfluss darauf hätten, was sie täglich essen und trinken. „Gleichzeitig ist das Lieblingsgericht Nummer eins in deutschen Kantinen Currywurst mit Pommes“, so der Radiokoch Helmut Gote in dem Buch „Ran an den Speck“, das er zusammen mit Sportmediziner Ingo Froböse verfasst hat. Da gehen wohl Wunsch und Wirklichkeit ein bisschen auseinander. Schauen wir uns doch einmal den Menschen an. Von Haus aus will er in seinen spärlich bemessenen Pausen oder am Ende des Tages einfach nur genießen und nicht eine weitere To-do-Liste abarbeiten, die Low-Carb, Joggen, Trennkost, Pilates oder Paleo beinhaltet. Und das ist ja irgendwie auch verständlich. Dennoch möchte er auch rank und gesund sein. Und so wird der Markt mit immer neuen Diätträgern überschwemmt, die stets einen Verzicht auf dieses oder jenes vorschlagen.

jeden Fall ein lukullischer Genuss. Und wie lösen die beiden ungleichen Partner der „Gote“ und der „Böse“ nun das Dilemma? Ganz einfach: ohne Stress! Dr. Froböse rät entweder mit zehn Prozent mehr Bewegung den Tagesbedarf an Kalorien zu erhöhen oder die Zufuhr an Essen um zehn Prozent verringern. In beiden Fällen nehme man ab und könne einen Lebensstil pflegen, der dauerhaft Spaß macht. Genuss ist ein Muss – vor allem bei Autor und Restaurantkritiker Gote und der kann weiterhin gepflegt werden. Und so gehen der Sportler und der Genießer eine Liaison zum Wohle der Gesundheit ein. Voilà!

Susanna Khoury



Helmut Gote und Ingo Froböse: *Ran an den Speck. Die leckerste Diät der Welt.*, Becker Joest Volk Verlag Hilden 2015, ISBN 978-3-95453-082-31, Preis: 29,95 Euro, www.bjvv.de

Die verbotene Frucht

Und schon vor Beginn der Diät wird dieses oder jenes „Verbotene“ interessanter denn je. Nach dem Motto: „Denken Sie jetzt auf keinen Fall an einen rosa Elefanten!“ Einmal angefangen reagiere der Körper mit einer „Diätdepression“, also mit schlechter Laune, Leistungsschwäche, gefolgt von physiologisch begründetem Heißhunger... umgehend wird das Verlangen größer als der tatsächlich vorhandene Wille“, so Dr. Ingo Froböse, Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Diäten scheitern in der Regel, weil das „Paradies“ gegen die „verbotene Frucht“ keine Chance hat. Das „Paradies“ wäre das Wunschkleid in Größe 36 und die „verbotene Frucht“ ist der Genuss. In keinem Land werde einem der Genuss so vermiest wie in Deutschland, sagt Butter-Sahne-Speck-Fan Gote. Niemals würden sich Franzosen oder Italiener die Lust am Essen nehmen lassen. Denn sie sind der Meinung, dass sie am Ende des Tages ein Happy End verdient haben – dazu gehört auf

Gesundes Grün



werden in Kombination mit süßen Früchten zu gesunden Zutaten im grünen Smoothie. Das Rezept „Waldeslust“ beispielsweise kombiniert Banane, Heidelbeeren, Ingwer, Löwenzahn und Wirsing. Das Buch präsentiert grundlegende und inspirierende Smoothie-Rezepte und vermittelt außerdem Lust auf einen Naturspaziergang, wo so manch leckere Zutat gefunden werden kann. Esther Schießer

Dr. med. Christian Guth, Burkard Hickisch: *Grüne Smoothies. Die gesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer*, GU Verlag, ISBN 978-3-8338-4036-4, Preis: 12,99 Euro, www.gu.de





Mythen über gesundes Brot

Stimmt das oder stimmt das nicht? - Bäckermeister Ernst Köhler aus Würzburg klärt auf

L: Lebenslinie (L): Brot ist ein Dickmacher?

Ernst Köhler (EK): Stimmt nicht! Außer natürlich wie bei allem, wenn man zu viel davon isst, vor allem zu viel Weißbrot.

L: Der Verzicht auf Kohlehydrate ist gesund?

EK: Stimmt nicht, allgemein gesprochen. Aber man muss differenzieren, es gibt „gute“ (langkettige) und „schlechte“ (kurzkettige) Kohlehydrate. Vollkornprodukte sind langkettig und damit gesünder als kurzkettige Produkte aus Auszugsmehlen. Zudem sind Kohlehydrate lebensnotwendig für die Energiegewinnung des Körpers. Für Sportler beispielsweise unverzichtbar.

L: Mit „low-carb“ (Reduzierung von Kohlehydraten) nimmt man ab?

EK: Stimmt! Reduziert man Kohlenhydrate, stellt der Körper seinen Stoffwechsel um und erzeugt sogenannte Ketone. Diese körpereigenen Energieträger werden den Zellen als alternative Energielieferanten zur Verfügung gestellt. Somit wird der Körper gezwungen eigene Fettreserven als Energie zu nutzen. Dies führt zu einer entsprechenden Gewichtsabnahme.

L: Brot verursacht Verdauungsprobleme?

EK: Stimmt teilweise! Wenn man wenig trinkt und viel Brot isst, kann das zu einem „Stau“ im Darm führen, die Folge ist Verstopfung. Bei Zöliakie, Glutenunverträglichkeit oder Weizenmehlallergie können bestimmte Mehle sogar Durchfall, Erbrechen oder andere Symptome auslösen. Wenn ich im Urlaub kein Vollkornbrot bekomme, merke ich das auch sofort an meiner Verdauung. Aber das ist von Mensch zu Mensch verschieden...

L: Vollkorn ist nahrhafter als Weißmehl?

EK: Stimmt! In Vollkornprodukten ist das volle Korn vermahlen, das alle Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe enthält, die dem Weißmehl (Auszugsmehl) von vorn herein entzogen werden.

L: Vollkorn macht länger satt?

EK: Stimmt! Einfach ausprobieren...

L: Bio-Brot ist immer besser?

EK: Stimmt insofern, da es schadstoffärmer ist, weil die Mehle aus biologischer Landwirtschaft kommen und beispielsweise kein

Glyphosat (Pflanzenschutzmittel) auf die Felder gestreut werden darf, das sich dann im Korn anreichert. Ebenso verwende ich als Biobäcker auch keine chemischen oder technischen Enzyme, die oftmals nicht deklarierungspflichtig sind, aber meiner Meinung nach nicht ins Brot gehören. Daher sind reine Biobrote unbelasteter.

L: Bio-Brot schimmelt langsamer?

EK: Stimmt pauschal nicht! Es gibt Sauerteigbrote, die bleiben sehr lange haltbar ohne zu schimmeln, Dinkeltoast dagegen, auch wenn er „bio“ ist, hält nicht so lange. Generell schimmeln Brote mit einem hohen Wasseranteil schneller. Unser geschnittenes Vollkornbrot wird beispielsweise mit der Verpackung sterilisiert, hält dann ungefähr zwei Wochen. Das liegt immer an den Inhaltsstoffen der Brote.

*sky
Foto: Norbert Schmelz Fotodesign*

Das Interview mit Bäckermeister Ernst Köhler aus Würzburg führte Lebenslinie Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.vollkornbaekerei-koebler.de

Vorsicht ungesund!

Oecotrophologin Birte Willems über die Tücken von Transfetten

Im Sommer 2015 haben die USA gehärtete Fette per Gesetz aus ihren Lebensmitteln verbannt. Binnen drei Jahren sollen die als gesundheitsgefährdend geltenden Transfette aus den Produkten verschwinden. Die US-Lebensmittelbehörde FDA begründet ihr Verbot damit, dass Transfette nicht sicher zum Verzehr geeignet seien. „In Deutschland besteht keine direkte Kennzeichnungspflicht für trans-Fettsäuren. Lediglich der Hinweis „x-Öl, gehärtet oder zum Teil gehärtet“ in der Zutatenliste deutet auf ein Vorkommen von trans-Fettsäuren hin“, so die Diplom Oecotrophologin (FH) Birte Willems, Leiterin der örtlichen Gruppe des Berufsverbandes Oecotrophologie in Würzburg.

Kein Verbot in Deutschland

Grenzwerte für trans-Fettsäuren gebe es nur für Olivenöl und Säuglingsnahrung. Dabei seien Transfette alles andere als gesund. „Sie erhöhen das LDL-Cholesterin, senken das HDL-Cholesterin und fördern entzündliche Prozesse im Körper“ so die Expertin. Transfette würden außerdem mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht. „Sie entstehen als ein Zwischenprodukt bei der Fetthärtung ungesättigter Fettsäuren“, so die Ernährungsberaterin. Sie unterscheidet vier Varianten. Zum einen die industrielle Fetthärtung. „Unter Druck, hoher Temperatur und mit Hilfe eines Katalysators lagert sich Wasserstoff an die Doppelbindung der ungesättigten Fettsäuren an. Durch diese Härtung entstehen aus Ölen mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren feste oder halbfeste



Zehn Prozent der Verbraucher ernährten sich so, dass sie zwischen ein und zwei Prozent der Nahrungsenergie aufnehmen, was bereits gesundheitsgefährdend sei, so Willems.

Fette mit überwiegend gesättigten Fettsäuren, die als Brat-, Koch-, Back- oder Frittierfett Verwendung finden“, sagt Willems, die hier vor allem an Frittierfett, billige Margarine, Fertigprodukte, Fastfood, Backwaren, Frühstücksflocken mit Fettzusatz, Chips und Co denkt.

Streichfähig, haltbar & ungesund

Der Prozess mache es somit möglich, pflanzliche Öle als Rohstoff für die Margarineherstellung zu verwenden und so tierische Fette zu ersetzen. Außerdem mache die teilweise Härtung Produkte streichfähig, cremig und haltbarer. Daneben gibt es die bakterielle Bildung. „Transfette entstehen auch durch bakterielle Stoffwechselprozesse im Pansen von Wiederkäuern wie Schafen und Kühen“, weiß die Fachfrau. „Diese Transfette gelten als gesundheitlich unbedenklich.“ Daneben gibt es noch die so genannte Desodorierung, ein Teilschritt bei der chemischen Raffination. „Das Öl wird mit Wasserdampf bei einer

Temperatur über 200 °C behandelt, um unerwünschte Geruchs- und Geschmacksstoffe zu entfernen. Abhängig von Dauer und Temperatur der Erhitzung können trans-Fettsäuren entstehen. Der Gehalt an trans-Fettsäuren ist jedoch in diesem Fall in der Regel nicht größer als ein bis zwei Prozent.“ Beim Erhitzen und Braten von Ölen bei hoher Temperatur entstehen ebenfalls Transfette. „An einem Punkt, ab etwa 130 °C, wandeln sich ungesättigte Fettsäuren verstärkt in trans-Fettsäuren oder andere kritische Abbauprodukte um“, so die Inhaberin eines Studios für Ernährungsberatung in Esselbach.

Höchstens ein Prozent Transfette

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, nicht mehr als ein Prozent der Nahrungsenergie als trans-Fettsäuren aufzunehmen. Doch gibt es Alternativen? Ja. Bratfette wie (Butter) Schmalz, Kokosfett oder speziell als Bratöle deklarierte Pflanzenöle sind die Produkte der Wahl in der Küche. Willems rät: „Beim Braten mit nativen, unraffinierten Ölen soll die Temperatur nicht unter 130 °C liegen.“ Es gelte zudem, industriell hergestellte Produkte wie Backwaren und Fertigprodukte stark zu reduzieren und bestenfalls ganz zu meiden.

Nicole Oppelt

Foto: Berufsverband Oecotrophologie e. V. Würzburg

Jetzt im Naturkost-/Bio-laden nachfragen oder online bestellen!

georg

Bio-Hokkaido Kürbis Produkte

Georg Thalhammer | www.georg-thalhammer.de | www.biofeinkost-onlineshop.de

Heimische Natur im Glas

Pestos sind leckere Begleiter für raffinierte Gerichte. Beim klassischen „Pesto alla genovese“ ist noch lange nicht Schluss. Unsere Region liefert wertvolle Zutaten.

Basilikum vermischt mit Pinienkernen, angereichert mit Knoblauch, Olivenöl und Käse – diese Delikatesse aus der italienischen Küche kennen nicht nur Feinschmecker. Pesto, was vom italienischen „pestare“, also „zerstampfen“, kommt, soll in seiner klassischen Form aus der Region Ligurien stammen und bereits 1863 erstmals dokumentiert worden sein.

Heute gibt es eine Vielzahl an Varianten.

Für den niedrigeren sind vor allem regionale Ideen interessant. Ein Hersteller, der die heimische Natur ins Glas packt, ist Georg Thalhammer aus Steinfeld. Derzeit stellt er drei verschiedene Pestos her: Waldfrüchte-Pesto, Bärlauch-Pesto „Natur“ sowie Pesto Bärlauch/Tomate. „Die Pestos haben Rohkostqualität“, so Jürgen Krost, bei „Georg Thalhammer“ zuständig für Produktentwicklung. Aufgrund eines speziellen Herstellungsverfahrens würden sie nicht erhitzt. Die wertvollen Inhalts- und Vitalstoffe blieben erhalten – und so auch der volle Geschmack. Der dazu benötigte Bärlauch stammt aus kontrolliert ökologischem Anbau also aus bio-zertifizierter Wildsammlung. So werde in Abstimmung

mit den Forstbetrieben unter anderem in der Bayerischen Rhön, in den Bayerischen Alpen, aber auch bei Wertheim oder Kleinrinderfeld geerntet. Das Pesto-Rezept „Waldfrüchte“ enthält neben Bärlauch, Olivenöl extra vergine, Maronen, Haselnüsse, Waldhonig, Cranberries, Walnussöl, Wildheidelbeeren, Zedernnüsse, Ahornsirup, Kürbiskernöl, Steinpilze, Meersalz und Gewürze. Die Variante „Bärlauch Natur“ besteht neben Bärlauch ebenfalls aus Olivenöl extra vergine, Mandeln und Meersalz. Die mediterrane Rezeptur „Bärlauch-Tomate“

enthält 30 Prozent Bärlauch, Olivenöl extra vergine,



Das Thalhammer-Pesto „Waldfrüchte“ wurde mit dem „Best New Product Award“ letztes Jahr auf der Biofach ausgezeichnet!

Basilikum, zehn Prozent getrocknete, ausgereifte Bio-Tomaten aus Spanien, drei Prozent Tomatenmark sowie Meersalz. Zutraglich sind diese Rezepturen aber nicht nur künftigen Geschmackserlebnissen. „Bärlauch ist eine Heilpflanze mit hohem Gehalt an schwefelhaltigen ätherischen Ölen, die sich positiv auf Magen, Darm und Galle auswirken“, sagt Diplom Oecotrophologin (FH) Birte Willems, Leiterin der örtlichen Gruppe des Berufsverbandes Oecotrophologie in Würzburg. Olivenöl wiederum sei reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. „Sie haben einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel, senken das Gesamt- und das LDL-Cholesterin.“ Walnussöl liefere hingegen eine gute Fettsäurezusammensetzung und habe dabei ein gutes Verhältnis an den mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega-6 (Linolsäure) und Omega-3 (alpha-Linolensäure).

„Eine gute Wahl sind auch Haselnüsse, Maronen – beides echte Nüsse – oder Mandeln (Steinfrucht) und Zedernnüsse (Samen) im Pesto. Sie liefern alle eine Portion an herzschützenden Fetten und sättigenden Ballaststoffen“, sagt die Ernährungsberaterin. Tomaten enthielten eine große Menge an Lycopin, welches zu den Antioxidantien zähle und damit als natürlicher Radikalfänger diene. Heidelbeeren zählten schließlich zum heimischen Superfood. Sie enthalten neben Vitamin C sogenannte Anthocyane, die als Radikalfänger im Körper wirken. „Da die Pestos frei von tierischen Produkten sind, eignen sie sich bis auf das Waldfrüchte-Pesto auch für Veganer.“ Ungekühlt und ungeöffnet ist das Bioprodukt bis zu zwei Jahre haltbar. Nach dem Öffnen muss das Glas im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von acht Wochen aufgebraucht werden. Die Oberfläche des Pestos sollte immer mit etwas Öl bedeckt sein.

Nicole Oppelt

Foto: @depositphotos.com/eskymaks

Rohkostqualität



Das Pesto kann man auf Brot, mit Nudeln oder Kartoffeln essen. Gut schmeckt es aber auch zu Salaten und es passt hervorragend zu vielen Pilz- und Fleischgerichten. Die „Lebenslinie“ verlost zehn 3er-Sets Pesto aus dem Hause „Georg Thalhammer“ an diejenigen Leser, die uns sagen können, aus welcher Gemeinde im Landkreis Würzburg der Bärlauch für die Bio-Produkte stammt. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: kunstvoll Media, Stichwort: „Pestos“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 15. Mai. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Foto: Georg Thalhammer



www.georg-thalhammer.de
www.dr-ambrosius-mainpessart.de



So ein toller Hecht

Heimischer Raubfisch wird Fisch des Jahres 2016

Im Wasser begegnet man ihm besser nicht. Lecker angerichtet mit Petersilienkartoffeln im Salatbett hingegen, kann man ihn voll und ganz genießen. Die Rede ist vom „tollen“ Hecht, der 2016 zum Fisch des Jahres gewählt wurde. Er ist Lieblingsfisch vieler Raubfischangler. Sein Titel jedoch dürfte nachdenklich stimmen. Denn in den vergangenen drei Jahrzehnten wurden meist bedrohte Fischarten ausgezeichnet. Ausgewählt wurde der Hecht gemeinsam vom Deutschen Angelfischerverband und dem Bundesamt für Naturschutz in Abstimmung mit dem Verband Deutscher Sporttaucher und dem Österreichischen Kuratorium für Fischerei und Gewässerschutz. Die Jury wählte den Hecht zum Fisch des Jahres, da durch seine Art „die Zusammenhänge zwischen Natur- und Artenschutz sowie nachhaltiger, verantwortungsvoller Naturnutzung verdeutlicht werden können“. Der Hecht besiedelt stehende Gewässer und Fließgewässer. Markant sind sein langgestreckter Körper, die nach hinten verlagerte Rücken- und Afterflosse und das entschnabelartige Maul. Ohne regelmäßigen Fischbesatz könnte sich der Hecht allein im Main nicht halten, erklärt Georg Brönner, seit 45 Jahren Vorsitzender der Fischerzunft Rothenfels (Landkreis Main-Spessart). Seit vielen Jahren setzt er mit seinen Kollegen jährlich Hechte, Zander und Aale in den Fluss ein. Für die Fortpflanzung ist der Hecht auf intakte Ufer- und Auenbereiche entlang der Gewässer angewiesen. Leider, so Brönner, werden seine Laichplätze und Rückzugsräume durch Lebensraumverluste zunehmend bedroht. Die Großschifffahrt und die Turbinen der Kraftwerke machten dem Raubfisch beispielsweise zu schaffen, sagt Brönner. Hechte fressen Fische aller Art. Frösche und Vögel stehen ebenfalls auf ihrem Speiseplan. Der aggressive Raubfisch besitzt den Schnappreflex und kann selbst einer durchs Wasser gezogenen Bananenschale nicht widerstehen, sondern schießt hinterher und schnappt zu. Doch auch der Hecht muss sich in Acht nehmen, erklärt Brönner, vor dem Kormoran nämlich, denn „der ist sein größter Feind“. *mds • Fotos: Hecht-VDST_Ludwig_Migl, Hecht-Hochzeit_Herbert_Frei*

Zurück in die Steinzeit



Essen wie in der Steinzeit ist das Ideal, das Romy Dollé in „Der Paleo-Code. Pure Food. Pure Training“ empfiehlt. Fleisch und Fisch, Eier, Früchte, Blattgemüse, Kräuter, Wurzeln, Pilze, Nüsse, Samen und Honig stehen hier auf dem Speiseplan. Getreideprodukte wie Nudeln oder Brot, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und jede Art von industriell verarbeiteten Lebensmitteln sind demnach zu meiden. Denn: „Der Mensch hat sich bis heute nicht an diese neuzeitlichen Lebensmittel anpassen können.“, meint die Autorin, was zu vielen Zivilisationskrankheiten führe. Rezepte für Fleischpizza, Auberginen-Hamburger oder Süßkartoffelrösti mit Spiegelei geben einen Einstieg in die Steinzeit-Ernährung. Auch Bewegung spielt für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle. Dollé macht darauf aufmerksam, dass Bewegung „unser Naturell“ sei und gibt in ihrem „Zurück in die Steinzeit“-Buch Anleitungen für Trainingsmethoden wie Workout mit Hantel oder Gummiband. *es*

Romy Dollé: Der Paleo-Code. Pure Food. Pure Training. Das Steinzeit-Programm von Romy Dollé, systemed Verlag, ISBN 978-3-927372-86-3, Preis: 19,99 €, www.systemed.de.



◀ Auch per se gesunde Lebensmittel können negative Auswirkungen haben, wenn sie zusammen mit bestimmten Medikamenten genommen werden.

▶ Michael Dickmeis berät eine Patientin, was sie bei der Einnahme eines bestimmten Medikaments alles beachten muss.



Zwei Stunden Abstand zu Milch

Lebensmittel können die Wirkung von Medikamenten beeinflussen

Morgens die roten, mittags die weißen, abends die gelblichen Pillen - viele Patienten schlucken, was von sie vom Arzt verordnet bekommen, ohne sich viele Gedanken zu machen. „Doch es wäre wichtig, sich mehr für seine Medikamente zu interessieren“, sagt der Würzburger Apotheker Michael Dickmeis. Nicht zuletzt, um unliebsame Wechselwirkungen mit Nahrungsmitteln zu vermeiden. Das beginnt beim Frühstück: Die Milch im Müsli und der Kakao können beträchtlichen Einfluss auf Arzneien haben. Das betrifft in erster Linie verschiedene Antibiotikapräparate. „Weshalb man diese Mittel zwei Stunden im Abstand zum Genuss von Milch und Milchprodukten einnehmen sollte“, rät Dickmeis. Das Kalzium und das Magnesium in den Milchprodukten führen dazu, dass gewisse Inhaltsstoffe von Antibiotika nicht wirken können. Kalzium und Magnesium sind allerdings nicht nur in Milch und Joghurt enthalten: „Sondern manchmal auch in Nahrungsergänzungsmitteln.“ Darum gilt auch für diese Produkte die „Zwei-Stunden-Abstand“-Regel. Ein beliebtes Mittel gegen depressive Verstimmungen ist Johanniskraut. Auch das sollte nicht unbedenklich genommen werden.

Dickmeis: „Es kann dazu führen, dass das Verhütungsmittel ‚Pille‘ in seiner Wirkung stark beeinträchtigt wird.“ Fragt eine Kundin in seiner Apotheke nach einem Johanniskrautpräparat, spricht Dickmeis sie stets hierauf an. Auch vor Operationen sollte auf Johanniskraut verzichtet werden: „Am besten schon zwei Wochen vor dem Eingriff.“ Verblüffende Effekte kann auch Grapefruitsaft auf die Wirkung von Medikamenten haben. Apotheker Michael Dieckmeis: „Er greift derart in den Arzneimittel-Stoffwechsel ein, dass manche Vorgänge beschleunigt, andere verlangsamt werden. Insofern ist die genaue Wirkung auf einzelne Arzneimittel nicht unbedingt vorhersehbar. Dennoch können die Effekte gravierend sein!“ Vor allem Patienten, die an vielen Leiden laborieren und darum alle möglichen Arzneimittel nehmen, sollten Grapefruitsaft meiden. „Das betrifft insbesondere betagte Menschen, die im Heim leben, sowie Patienten in Kliniken“, so Dickmeis. Wer einem Angehörigen etwas Gutes tun möchte, sollte nicht unbedingt Grapefruitsaft mit ins Krankenhaus bringen. Ein für Bluthochdruckpatienten bedenkliches Lebensmittel ist Lakritz. Das peitscht den Blutdruck erst recht nach oben.

Was viele Menschen mit Blutdruckproblemen außerdem nicht wissen, ist laut Dickmeis, dass bestimmte Medikamente, die den Blutdruck niedrig halten, zu trockenem Reizhusten führen. Er erinnert sich an einen Patienten, der zu ihm kam und klagte, bereits seit Monaten unter Husten zu leiden. Was auch immer der Arzt bisher verschrieben habe - nichts half. „Keiner kam auf die Idee, sich einmal den Medikamentenplan des Mannes anzuschauen“, so Dickmeis. Denn wer unter jenem von sogenannten ACE-Hemmern verursachten Husten leidet, dem helfen keine Hustenmittel. Sondern nur das Absetzen des Blutdruckpräparats. Dickmeis: „Wobei der Husten noch lange Zeit danach auftreten kann.“

Pat Christ

Fotos: Pat Christ, @depositphotos.com/varuna, Pixabay (Grapefruit)



www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

Magst du kochen?

der REISER

Kochkurse im Frühling/Sommer 2016

- 03.03. Themenkochkurs „Butter bei die Fische“
- 11.03. Küchenparty Schlagermusik & NDW
- 14.04. Themenkochkurs Fast Food à la REISER
- 24.04. Chefkochkurs Fit for Fun
- 06.05. Küchenparty Die große 80er-Party
- 10.05. Themenkochkurs Frühlingserwachen
- 05.06. Chefkochkurs Reiser goes Veggie
- 14.06. Themenkochkurs Bikini-Figur?!
- 17.06. Küchenparty Easy-living-Sommer BBQ
- 19.06. Chefkochkurs Grillen Deluxe

Viele weitere Termine unter www.der-reiser.de

Gute Geschäfte, entspannte Stimmung, köstliches Essen:

REISERS **Business**
Küchenparty

Kontaktieren Sie uns unter:
0931.286901 oder
mail@der-reiser.de

Anmeldung: REISERS Eventmanufaktur · Mainfrankenpark 16 · 97337 Dettelbach
Tel.: +49 (0) 9302 93 23 29 · kochkurse@der-reiser.de · www.der-reiser.de

lernen!

Ökologisch leiser treten

*Die Coffee-to-go-Mentalität sorgt in Städten für immer größere Probleme.
Der Ökologische Fußabdruck wiegt schwer.*



Ob Kaffee, Cappuccino, Latte Macchiato oder Caffè Latte, ob mit „echter“ oder Sojamilch - an jeder Ecke gibt es heute einen Coffeeshop mit Kaffee zum Mitnehmen. Das ist praktisch und bequem, ökologisch gesehen aber ganz und gar nicht „ohne“. „Dieser Trend läuft vollkommen konträr zu den Zielen des Kreislaufwirtschaftsgesetzes, das der Abfallvermeidung oberste Priorität einräumt“, kritisiert Reinhard Weikert, Sprecher der Arbeitsgemeinschaft Abfallberatung Unterfranken. 2,8 Milliarden Coffee-to-go-Becher werden in Deutschland durchschnittlich im Jahr verbraucht, hat die Deutsche Umwelthilfe (DUH) er-



rechnet. Das sind 320.000 pro Stunde. „Viele dieser leeren Einwegbecher sieht man heute in Straßengraben oder neben überfüllten Papierkörben liegen“, so Weikert. Sie gesellen sich hier zu den Fast-Food-Verpackungen: „Die schon seit langem ein großes Littering-Problem darstellen und diese Problematik verschärfen.“ Die Deutsche Umwelthilfe fordert die Einführung einer Abgabe auf die Einwegbecher. 20 Cent sollen Kaffeetrinker pro Becher zahlen. Eine Idee, die vom Abfallunternehmen „Team Orange“ des Landkreises Würzburg begrüßt wird. Auch dort sieht man die Coffee-to-go-Mentalität kritisch. Zum einen, weil dadurch massenhaft Müll erzeugt wird. Die Becher würden außerdem nur für einen extrem kurzen Zeitraum benutzt. „Unseres Erachtens lassen sich nur über finanzielle Anreize, zum Beispiel in Form eines Pfandsystems oder durch eine Besteuerung, Lenkungseffekte erzielen“, erklärt Betriebsleiter Alexander Pfenning. Ob in Fußgängerzonen, an Haltestellen, Flusspromenaden oder im Park: Überall gammeln leere Coffee-to-go-Becher vor sich hin. „Auch in Würzburgs Fußgängerzone ist vermehrt festzustellen, dass die Becher liegen bleiben oder auf den Papierkörben, auf Sitzbänken oder auf Gehwegen abgestellt

werden“, bestätigt Christian Strohalm, Chef der Würzburger Stadtreiniger. Hinzu komme das Papier von Essensresten, das trotz Papierkörben auf den Gehweg geschmissen werde: „Der Trend geht ganz eindeutig dahin, dass vermehrt Abfall wie Kaffeebecher und Tüten einfach liegen bleiben und sich keiner Gedanken macht, was damit geschieht.“ Die wachsende Wegwerf-Mentalität wirkt sich auf den Gebührenhaushalt der Stadt aus, sagen die Stadtreiniger. Denn der Aufwand für Straßenreinigung und Entsorgung werde immer höher, womit die Kosten steigen. Eine sinnvolle stoffliche Verwertung der Getränkebecher sei überdies nicht möglich: „Dies verhindert die Kunststoffbeschichtung der



Einwegbecher.“ Sind doch die Becher mit wasserfestem Kunststofflatex überzogen. Immerhin können sie in der Müllverbrennungsanlage verbrannt und zumindest energetisch verwertet werden. Der Deutschen Umwelthilfe zufolge werden jährlich 64.000 Tonnen Holz allein in Deutschland verbraucht, um die papiernen Becher herzustellen. 43.000 Bäume sterben, weil Menschen auf die Schnelle unterwegs Kaffee trinken möchten. Die Herstellung der Polyethylen-Beschichtungen der Kaffeebecher sowie die der Polystyrol-Deckel benötigt laut DUH 22.000 Tonnen Rohöl. Allein dies spricht Umweltschützern zufolge für eine Abgabe in Höhe von 20 Cent. Inzwischen werden aber auch Ideen für umweltfreundliche Einwegbecher-Alternativen entwickelt. „Menschen, die viel Coffee-to-go nutzen, könnten eigene Becher mitnehmen, die sie selbst ausspülen“, ►

Was ist der Ökologische Fußabdruck?



Alle Ressourcen, die wir für unser Leben benötigen, und die Flächen zum Anbau dieser Rohstoffe – das sind die Faktoren des Rechenmodells. Indem dann dieser Flächenverbrauch auf alle Menschen hochgerechnet und mit den auf der Erde real verfügbaren Flächen verglichen wird, errechnet sich daraus der Ökologische Fußabdruck. Zudem bildet der Ökologische Fußabdruck das Angebot und die Nachfrage auf der Welt ab. Das wiederum spiegelt anschaulich wider, wie groß die Biokapazität der Erde ist (also was wir von ihr nutzen können) und wie viel die Menschen tatsächlich nutzen. Laut dem WWF „Living Planet Report“ (2014), der den Verbrauch der Erde nach Nationen aufzeigt, ist das Ergebnis für Deutschland niederschmetternd: Wenn alle Länder so verbrauchten wie wir, bräuchten wir 2,6 Erden. Der deutsche Fußabdruck liege bei etwa fünf Hektar. Raubbau an der Umwelt! Der gerechte Ökologische Fußabdruck liegt laut der Natur- und Umweltschutzorganisation WWF bei 1,7 Hektar. sky



rät Vera Bel-
bei der Katholi-
Gemeinde (KjG) in der
Umweltbildungsarbeit für Schulklassen und KjG-Gruppen leistet. In-
dustrie-Designer Cobalt Niche entwarf 2009 einen Mehrwegbecher
namens „KeepCup“. Der ist bis zu 1.000 Mal befüllbar und kann da-
nach vollständig recycelt werden. An der baden-württembergischen
Uni Hohenheim werden die „KeepCups“ inzwischen für sechs Euro in
der Mensa verkauft. Abfallberater Reinhard Weikert möchte in die-
sem oder in einem der nächsten Jahre gern eine Kampagne wider die
Coffee-to-go-Mentalität starten. Fragt sich, ob er dazu kommt: „Lei-
der sind die personellen und finanziellen Ressourcen der Abfallbera-
tung beschränkt. So ist es uns nicht möglich, die weiten Felder der
Abfallvermeidung gleichzeitig zu beackern.“ Auf jeden Fall werde der
Landkreis Kitzingen, für den er hauptsächlich tätig ist, heuer eine Ak-
tion starten, die sich gegen den starken und oft unsinnigen Verbrauch
von Plastiktüten wendet. Auch die sind für die Kunden praktisch.
Doch für die Umwelt stellen Kunststofftüten eine arge Belastung dar.

Darum will die EU auch den Verbrauch drastisch senken. Bis Ende
2016 soll hierzu eine EU-Richtlinie umgesetzt werden. Tüten ge-
hören ebenso zur Lebensart wie Coffee-to-go. Stofftaschen
oder Körbe zum Einkaufen mitzunehmen, wurde zu-
nehmend out. Laut einer Statistik des Europaparlaments
verbraachte jeder EU-Bürger 2010 im Durchschnitt 200
Tüten pro Jahr. Bis 2025 soll der Plastiktütenverbrauch
auf maximal 40 Tüten gesenkt werden. Fast 90 Prozent der
Tüten wandern nach dem ersten Einsatz in den Müll. „Acht
Milliarden Tüten im Jahr werden achtlos weggeworfen“, so
der Grüne EU-Parlamentarier Martin Häusling. Ihr Weg führt
nicht selten ins Meer. Forscher schätzen, dass 2010 bis zu 12,7
Millionen Tonnen Plastikabfall ins Meer gelangten. Laut WWF be-
steht inzwischen drei Viertel des Meeresmülls aus Plastik.

Pat Christ
Fotos: @depositphotos.com/peshkov (Coffe to go Becher), @depositphotos.com/
belchonock (Plastikflaschen + Müllbeutel mit Plastikflaschen), @depositphotos.com/
trgowanlock (Plastiktüten bunt), Anna Zgraja (Kaffeekapseln)



Achtsamkeit lernen

Transition-Town-Begründer Rob Hopkins über die Macht
des Einzelnen, die Welt zu verändern

Anpacken und die Welt verändern ist das Motto von „Einfach. Jetzt. Ma-
chen! Wie wir unsere Zukunft selbst in die Hand nehmen“ des Tran-
sition-Town-Begründers Rob Hopkins. Ansatzpunkt für sein Konzept
des ökologisch-sozialen Wandels ist die lokale Ebene, das Handeln vor
Ort; ausgehend vom Kleinen könne Großes verändert werden. Hop-
kins entwirft eine Zukunftsvision, die es zum Ziel hat, Abhängigkeit
vom Erdöl oder CO₂-Emissionen zu reduzieren und das menschliche
Zusammenleben zu verbessern. Als Gegenentwurf zu einer auf Wachs-
tum und Ressourcenausbeutung basierenden Wirtschaft stellt er kleine
lokale Initiativen vor, die mit kreativen Ideen und ökologischen Inhalten
die Menschen zusammenbringen. So zum Beispiel die Aktion „Transi-
tion Streets“ im englischen Totnes: Die Menschen klingelten bei ihren
Nachbarn, kamen ins Gespräch und veranstalteten wöchentliche Nach-
barschaftstreffen in ihrer Straße. Dort diskutierten sie über ökologische
Alternativen im Bezug auf Energie, Mobilität, Ernährung und Anderes
mehr. Ergebnis der Aktion in Totnes war, dass durchschnittlich in jedem
der 700 teilnehmenden Haushalte rund 1,3 Tonnen CO₂ pro Jahr (je 750
Euro) eingespart werden konnten und die benachbarten Menschen nä-
her zusammenrückten. Dieses von Begeisterung getragene Buch macht
deutlich: Die Zukunft positiv mitzugestalten ist machbar, man muss nur
wieder Achtsamkeit lernen! *Esther Schießer*

Rob Hopkins: Einfach. Jetzt. Machen! Wie wir unsere Zukunft selbst in die Hand nehmen,
oekom verlag, ISBN 978-3-86581-458-6, Preis: 12,95 Euro, www.oekom.de



Würzburg: Stadt im Wandel

Die Transition-Town-Bewegung („Stadt im Wandel“) gibt es jetzt zehn
Jahre. Der irische Umweltaktivist Rob Hopkins startete damit in Kinsale
und in seiner Heimatstadt Totnes. Diesen zwei Beispielen eiferten
hunderte von Städten und Gemeinden auf der ganzen Welt nach. Aus
einer lokalen Nachhaltigkeitsidee wurde eine internationale Umwelt-
bewegung. Pfeiler der Idee sind die Reduzierung des Verbrauchs fossiler
Energieträger, wie Stärkung der lokalen und regionalen Wirtschaft
sowie die Etablierung einer Permakultur (Konzept eines naturnahen
nachhaltigen Kreislaufs auf allen Ebenen). Die Permakultur umfasst
zudem die Idee der Selbstbegrenzung, um das stete Wachstumsstreben
einzudämmen und einen achtsameren Blick auf Ressourcen einzubringen,
um so Regegenerationsprozesse des Planeten wieder zu ermöglichen. Auch in
Würzburg hat sich 2014 eine lokale Transition-Town-Initiative gegründet.
Eine offene Gruppe aus BerufseinsteigerInnen, LebenskünstlerInnen,
Berufserfahrenen, Studierenden oder auch KünstlerInnen trifft sich
regelmäßig in der Kellerperle zum Austausch und zur Planung konkreter
Projekte (aktuelle Termine: www.kellerperle.de). Ziel ist es, in kleinen
Schritten zu einer ökologisch und sozial verantwortlicheren Lebensweise
zu finden. Ressourcen schonen und voneinander lernen steht beispiels-
weise beim RepairCafé im Vordergrund. *sky/es*



Frische Energie tanken

Für das Auge sind Blüten eine Pracht. Auch auf dem Teller machen sie jede Menge her

„Gerade der Frühling ist ideal, um essbare Blüten zu sammeln. So kann man frische Energie tanken“, sagt die Würzburgerin Silvia Appel. Der als „Gartenfräulein“ bekannten Bloggerin läuft bei dem Gedanken an essbare Frühlingsblüher wie Gänseblümchen, Stiefmütterchen, Veilchen, Schlüsselblumen, Löwenzahnblüten oder Vergissmeinnicht sprichwörtlich das Wasser im Munde zusammen. Aber auch Borretsch, Kapuzinerkresse, Wicken, Kornblumen, Schnittlauchblüten, Malven und Rosen haben es der jungen Frau angetan. Auf ihrem Stadtbalkon und in ihrer Würzburger Altbauwohnung baut sie deshalb jede Menge Gemüse, Kräuter und auch Blumen an. Wer seine Mahlzeiten mit leuchtenden Farben schmücken will, muss aber nicht gleich selbst zum Gärtner werden. Die freie Natur bietet

eine Fülle an leckeren Blüten. Die Garten-Expertin rät jedoch: „Pflücken Sie nur dort, wo keine Hunde unterwegs sind. Die Blüten und Blätter sollten vor dem Verzehr unbedingt abgewaschen werden.“ Generell gilt: „Wenn man sich nicht zu 100 Prozent sicher ist, ob man das richtige Kraut pflückt, lieber lassen.“ Von Pflanzen aus der Gärtnerei rät die die Autorin von „Indoor Gardening“ (erschienen 2016) ab. Geeignet wären diese nur, wenn nicht gespritzt wurde. „Also auf jeden Fall nachfragen“, so Appel. Übrigens, nicht nur die Blüten sind essbar. „Auch das frische Grün von Löwenzahn, Brennesseln oder Schafgarbe machen sich prima in einem Salat“, so ihr Tipp.

Nicole Oppelt



www.garten-fraeulein.de



Frühling auf dem Teller

Eine Handvoll Feldsalat
zwei Hände voll Blüten aus dem Garten

Das Dressing:

1 TL Honig
1 TL Dijon Senf
1 EL Balsamico Essig
1 EL Olivenöl
Saft einer halben Orange
2-3 EL Wasser

Tipp: Dazu noch eine Scheibe Schwarzbrot mit Schnittlauch.

Süßholz raspeln in Bamberg



Eigentlich sieht das, was da aus der Erde kommt, recht unscheinbar aus. Doch es ist besonders wertvoll. Mehr als 400 Inhaltsstoffe weist die „Arzneipflanze des Jahres 2012“ auf, die damit deutlich mehr kann, als einfach nur süß zu sein. Was viele nicht wissen: Süßholz gedeiht nicht nur am Mittelmeer, in Asien, Amerika oder Australien, sondern auch in Oberfranken. Bamberg gilt als das älteste Anbaugelände in Deutschland. Bereits seit dem Mittelalter ist die Gegend für den Süßholzanbau bekannt. „Wie diese (...) Pflanze ursprünglich in die Stadt kam ist nicht genau bezeugt, jedoch wächst Süßholz der Sage nach dort, wo die Heilige Kaiserin Kunigunde vor rund 1000 Jahren entlangging“, so die Bamberger Süßholz-Gesellschaft. Damit die einst wirtschaftlich so bedeutende Wurzel nicht in Vergessenheit gerät, kümmert sich das privat-öffentliche Projekt, das im Rahmen des Modellprojekts „Urbaner Gartenbau“ gegründet wurde, um die Kultivierung. Ziel ist es, verloren gegangenes Wissen wieder zu reaktivieren und den Anbau auch wieder wirtschaftlich attraktiv zu machen. Hierzu werden brachliegende Flächen im Gebiet der Gärtnerstadt gepachtet, die hiesige Gärtner dann im Auftrag der Gesellschaft bewirtschaften. Die Ergebnisse lassen hoffen. Mittlerweile ist der einstige Exportschlager wieder ein beliebtes Mitbringsel aus der Domstadt. Und auch andere Gewerke wie Brauer, Metzger oder Konditoren entdecken den so ganz eigenen Geschmack wieder für sich. *nio*



www.bamberger-suessholz.de



Gewinne Ideen

Die „Lebenslinie“-Redaktion verlost fünf Exemplare von Silvia Appels „Mein kreativer Stadtbalkon“ an diejenigen Leser, die uns fünf essbare Frühlingsblüher nennen können. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: kunstvoll Media, Stichwort: „Essbare Blüten“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Foto: @depositphotos.com/iconogenic (Rosen)



Fröhlich Gärtnern

Die Lebenslinie verlost gepunktete Gartensets

Ein Hauch Basilikum, etwas Schnittlauch oder Petersilie – frische Kräuter geben einem Gericht den letzten Schliff. Ideal, wenn diese immer parat sind. Besonders schön wirken die grünen Leckereien in liebevoll gestalteten, roten Metallwannen, die drinnen und draußen einsetzbar sind. Hierzu passend bietet das Münsteraner Haus „Coppenrath & Die Spiegelburg“ zwei dekorative, rote Hängetöpfe im Set für den Balkon oder den Garten an. Gut versorgt werden Blumen und Kräuter mit der gepunkteten, roten Gießkanne für die Gartenarbeit, mit abschraubarer Tülle.



Die „Lebenslinie“ verlost drei Sets „Fröhliche Tupfen“ aus der Kollektion Spiegelburg „Garden“ an diejenigen Leser, die uns sagen können, aus welcher Stadt die schönen Kleinigkeiten stammen. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: kunstvoll Media, Stichwort: „Fröhliche Tupfen“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 15. April. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*

 www.coppenrath.de



Kräuterschere im Retro-Design

„Küchenwunder“ aus dem Kempener moses. Verlag

Hübsch aufgereiht stehen die Kräutertöpfe auf dem Fensterbrett. Doch spätestens bei der Ernte ist es oft vorbei mit der Ordnung. Da wird mit der Hand gezupft, ein ungeeignetes Messer gezückt oder gar scharfes Gerät aus dem Nähkästchen benutzt, das eigentlich ganz und gar nicht für solche Zwecke bestimmt ist. Im heimischen Küchenchaos das richtige Helferlein zur Hand zu haben, ist Gold wert. In der Reihe „Küchenwunder“ der Kempener moses. Verlag GmbH findet sich eine solche stilvolle Lösung. Die in Hamburg lebende Designerin Stephanie Dünhölder hat hier praktische Haushaltsprodukte mit dem gewissen Clou kreiert. Übertragen hat die Kreative, die ihr Handwerk unter anderem in Kanada erlernte, das Retro-Design beispielsweise auf eine Kräuterschere. Diese ist mit fünf parallel arbeitenden Schneideblättern aus Edelstahl ausgestattet. Im Set enthalten sind zudem Schnittlauchsamen, Metallpflanzschild und Anleitung. *nio*

 www.moses-verlag.de



Die „Lebenslinie“ verlost sechs dieser Kräuterscheren an diejenigen Leser, die uns sagen können, wie viele Schneideblätter dieser Küchenhelfer vorweisen kann. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: kunstvoll Media, Stichwort: Kräuterscheren, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 10. April. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Schlüssel zum Himmelreich

Wiesenschlüsselblume (*Primula veris*) ist Blume des Jahres 2016

Man nennt sie auch Himmelsschlüssel oder Wiesen-Primel und wenn sie blüht, ist endlich wieder Frühling! Die Wiesenschlüsselblume wurde von der „Loki Schmidt Stiftung Naturschutz“ zur Blume des Jahres 2016 gewählt. Ihre filigranen, dottergelben Blüten stehen zu mehreren eng beieinander an einem Stiel und haben einen angenehmen Duft. Sie schmücken in vielen Gegenden Deutschlands Wiesen, Wegränder, lichte Wälder und Böschungen. Die Wiesenschlüsselblume liebt sonnige, eher trockene Wiesen und kalkhaltige Böden. Die Bezeichnung Himmelsschlüssel, die seit dem 12. Jahrhundert belegt ist, soll im Zusammenhang mit Petrus und dessen Schlüssel zum Himmelreich stehen. Leider steht diese „himmlische Schlüsselblume“ in vielen Bundesländern – vor allem im Norden – auf der Roten Liste der gefährdeten Arten. Denn eine intensive Nutzung von Wiesen und Weiden, die Düngung und auch der Umbruch von Grün- zu Ackerland lassen die Pflanze an vielen Orten verschwinden. An anderen Stellen wurde die traditionelle Nutzung der Wiesen aufgegeben, so dass dort Büsche und Bäume die lichtliebenden Schlüsselblumen verdrängen. „Unsere letzten ungedüngten Wiesen

auf trockenen Böden müssen unbedingt erhalten werden“, so der Geschäftsführer der Loki Schmidt Stiftung, Axel Jahn. Die Blume des Jahres 2016 ist auch eine beliebte Gartenpflanze. Sie darf aber nicht in der Natur ausgegraben werden! Mit der Wahl der Wiesenschlüsselblume zur Blume des Jahres wirbt die Stiftung für den Schutz dieser selten gewordenen Pflanze und einen schonenden Umgang mit ihren Lebensräumen. Loki Schmidt (1919-2010) hatte sich viele Jahrzehnte für den Naturschutz in Deutschland eingesetzt und die Aktion „Blume des Jahres“ im Jahr 1980 ins Leben gerufen. *mds*

Zeichnung: Zeichnung-J.-Ende-Loki-Schmidt-Stiftung



www.loki-schmidt-stiftung.de

In der Homöopathie werden frische Wiesenschlüsselblumenblüten vielfach gegen Hautausschläge und Kopfschmerzen eingesetzt. Die Schlüsselblumenwurzel ist in vielen naturheilkundlichen Erkältungsmitteln enthalten, oft in Kombination mit Spitzwegerich, Thymian, Efeu, Sonnentau, Meerrettich, Kalmus, Fenchel, Süßholz oder Holunder.



PARKETT | KORK | FARBEN | LEHMPUTZE | CELLULOSEDÄMMUNG

naturpunkt. ●●●

Besuchen Sie unsere Lehmputz-Workshops:
18.03. | 29.04. jeweils um 18:30 Uhr.
 Weitere Termine auf Anfrage.

naturpunkt GmbH
 Randersackerer Str. 66
 97084 Würzburg
 Telefon 0931.619 69 - 10

Mo - Fr 10:00 - 18:00
 Sa 10:00 - 14:00
www.naturpunkt.de

IHR FACHMARKT FÜR BAUEN & RENOVIEREN

Mehr heimisches Bio!



„Nach fünf Jahren schwachen Wachstums haben 2015 wieder mehr Bauern die Chance ergriffen, auf ökologischen Landbau umzustellen“, berichtet Bioland, der Verband für organisch-biologischen Landbau e.V. Gründe für die Trendwende seien gute Marktbedingungen und höhere Förderprämien in vielen Bundesländern im vergangenen Jahr. Die erhöhte Bereitschaft zur Umstellung werde auch durch die Zuwachsraten bei Bioland belegt. Dem Anbauverband zufolge sei zuletzt der „höchste Anstieg seit 2010“ verzeichnet worden. Dank eines Plus von 4,9 Prozent seien nun 6.200 Betriebe Mitglied im Bioland-Verband. Die Entwicklung entspricht einem Flächenzuwachs von rund 15.000 Hektar. Insgesamt werden damit über 300.000 Hektar nach den strengen Bioland-Richtlinien bewirtschaftet, „ein Plus von 5,3 Prozent gegenüber dem Vorjahr“. Um der steigenden Nachfrage der Verbraucher gerecht zu werden, ist nach Ansicht des Verbands nun die Politik gefordert. Es gilt, „die Rahmenbedingungen für mehr heimisches Bio zu verbessern“. So sollten unter anderem, statt bislang 1,5 Prozent, künftig 20 Prozent der Agrarforschungsmittel für die Entwicklung und den Ausbau des ökologischen Landbaus eingesetzt werden. Ebenso bedürfe es „eines konsequenten Stopps der Agrogentechnik und eines Gentechnikgesetzes, welches ein Anbauverbot von GVO auf nationaler Ebene rechtssicher garantiert“. *Nicole Oppelt*

Ein ungastliches Milieu schaffen

Volker Gütling über gesundes Raumklima und Schimmelprävention

„Zwei erwachsene Personen geben pro Nacht durch Atmen und Transpirieren rund 2500g Wasserdampf an die Umgebung ab. Ein m³ Luft bei 20° C Raumtemperatur und einer Sättigung von 60 Prozent (relative Luftfeuchte) enthält im Vergleich nur 10,5 g Wasserdampf. 2500g ist eine enorme Menge an Feuchtigkeit“, sagt Volker Gütling, Geschäftsführer der naturpunkt GmbH in Würzburg. Und schon sind wir mitten im Thema „Schimmelprävention“. Gesundes Raumklima herrscht bei 40 bis 60% Luftfeuchtigkeit und einer Temperatur, die zwischen 18 und 22° C liegt. Das gelte für alle Räume, auch für das Schlafzimmer, so Gütling. Bereits bei Oberflächentemperaturen von 12° C habe Schimmel ideale Bedingungen, um zu gedeihen. Atmen, transpirieren, duschen, kochen, nasse Wäsche, Aquarien oder Pflanzen bringen Feuchtigkeit in die Innenräumen. „Der Mensch bietet in der Regel als Hauptverursacher von Wohnraumfeuchte Schimmel den besten Nährboden“, so der Wohnexperte. Volker Gütling rät daher ein bis vier Mal täglich zu lüften um die Feuchtigkeit abzuführen: Am besten gleich nach dem Aufstehen das erste Mal (Stoßlüften für fünf bis sieben Minuten), dann noch einmal bevor man das Haus verlässt, wenn man nach Hause kommt und dann mindestens noch einmal, bevor man zu Bett geht. In drei bis fünf Minuten sei bei Querlüftung (Durchzug) die komplette Luft einmal ausgetauscht.



sition (nicht an Außenwänden respektive mit Luftzirkulation dahinter) oder die Verwendung von sorptionsfähigen Naturmaterialien auf Böden und an Wänden die Gefahr der Schimmelbildung drastisch reduzieren. „Ab einem ph-Wert von neun fühlt sich Schimmel nicht mehr wohl“, so Gütling. Daher müsse man ein ungastliches Milieu schaffen beispielsweise durch Kalk- oder Silikatfarbe an Wänden und Decken (alkalische Oberflächen ph-Wert ab elf). Für Böden rät er zu Holz, geölt, oder Kork - zu allem, was offenporig ist. Laminat scheidet für den Verfechter von Naturmaterialien, Volker Gütling, von vorne herein aus.

Hochprozentiges gegen Schimmel

Neben dem Menschen als Verursacher von Schimmel in der Wohnung zeichnen auch schlecht gedämmte Bauteiloberflächen verantwortlich, an Außenwänden oder Decken zu ungedämmten Dachgeschossen hin. Bei Neubauten wird durch Außen- und Innendämmung dieser Risikofaktor heute weitgehend ausgeschlossen. „Altbauten sind meist das Problem“, weiß der Experte, der oft als Sachverständiger zu Schimmelproblematiken hinzugezogen wird. Ab 0,5 m² Schimmel solle man einen Fachmann hinzuziehen. Von den handelsüblichen Schimmelmitteln, die fast genauso gesundheitsschädlich wie der Schimmel selbst seien, halte er wenig. Hochprozentiger Alkohol sei das beste, um die Oberfläche von den Schimmelsporen zu befreien. Sauer interessiert den Schimmel wenig, daher helfe Essig nicht, im Gegenteil. Dieser sei eher eine Nahrungsquelle für den Schimmel, so Gütling. Um Schimmel nachhaltig aus dem Zuhause zu verbannen, muss man die Feuchtigkeitzufuhr in Innenräumen reduzieren und den Feuchtigkeitsabtransport erhöhen. Weniger Atmen oder Schwitzen wäre auch eine Maßnahme, aber keine ernstzunehmende! *Susanna Khoury*

Fotos: naturpunkt Würzburg,

@depositphotos.com/belchonock (Sporen)



www.naturpunkt.de

Fenster ganz öffnen, nicht kippen

Vom Fenster kippen rät der Fachmann ab, da der Komplettaustausch der Raumluft dabei rund eine Stunde dauert und zudem die Bauteile um das Fenster herum auskühlen lässt. Hier komme es dann nach dem Fensterschließen zu Kondensation von Wasser, was wiederum der Schimmelbildung Vorschub leistet. Wohnraumschimmel ist vornehmlich ein Problem der kalten Jahreszeit, im Sommer tritt er seltener auf. Neben dem Lüften könne der Feuchtigkeitseintrag reduziert werden durch Dunstabzugshauben in der Küche, Wäsche auf dem Trockenboden oder im Ablufttrockner statt auf dem Ständer in der Wohnung zu trocknen. Außerdem kann durch die richtige Möbelpo-

Schimmelpilz-Forum

Das 6. Würzburger Schimmelpilz-Forum informiert über Feuchtigkeit in Fußbodenkonstruktionen und deren Folgen. Am 11. und 12. März dreht sich im „B. Neumann“ (ehemalige Residenzgaststätten) alles um das Thema Schimmel, die damit verbundene Vorsorge, die Risiken und auch die Kosten. In Fachvorträgen und Diskussionsrunden wird der Frage nachgegangen, warum Fußbodenaufbauten „schimmelpilzproblematisch“ sind, welche Bedeutung Schimmel im Fußboden für die Immobilienbewirtschaftung und Versicherungswirtschaft, die Rechtsprechung sowie den Verbraucherschutz hat sowie last but not least, wie sich Schimmel in Fußbodenkonstruktionen erkennen, beseitigen und vorbeugen lässt. Gerichtet ist die Tagung an die am Bau und an der Sanierung beteiligten Verantwortlichen und Entscheider. Ziel sei es, dem Veranstalter zufolge, „mit geringem Aufwand kostenträchtige Fehler und die damit verbundenen Folgesanierungen wirkungsvoll zu vermeiden“. *nio*



www.schimmelpilz-forum.de



Präsenz im eigenen Körper

Tänzerin Lisa Kuttner erklärt, wie wir uns wieder richtig gut spüren

Die Körperwahrnehmung wird als unser „sechster Sinn“ gehandelt. Ohne sie können wir nicht so geschickt und zielgerichtet agieren, wie wir es im täglichen Leben nun einmal müssen. „Sie ist die Grundvoraussetzung, um überhaupt in Bewegung zu gehen“, sagt Lisa Kuttner. Ohne sich selbst gut zu spüren, bewege sich der Mensch wie ein Roboter. „Kinder machen das von Anfang an richtig, wenn sie zum Beispiel Laufen lernen“, so die Tänzerin und Choreographin. Bewegungen würden immer wieder wiederholt. Damit bilde sich der Bewegungssinn. Doch bisweilen nehme dieser Schaden, beispielsweise durch Krankheiten wie Diabetes oder Depression. Im Würzburger Tanzraum geht Kuttner mit ihren Teilnehmern deshalb auf „Wieder-Entdeckungsreise“. Es gilt die eigene Präsenz im Körper wiederzufinden oder erst richtig auszubilden. Die Freude an der Bewegung ist dabei das Wichtigste. Das gehe übrigens in jedem Alter. Sich prüfen könne man ganz einfach, indem man sich fragt: „Sitze ich auf den Sitzknochen? Hänge ich durch? Wird mein Rücken rund? Kann ich überhaupt noch atmen? Spüre ich meine Füße am Boden oder alle Zehen?“, zählt Kuttner Fragen auf, die sie in ihrem Kurs



Körperwahrnehmungskurse im Tanzraum: „Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik“, „Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung“, „Hatha Yoga nach Swami Sivananda“, „Yoga Vinyasa“, „Kangatraining“ (im Bild) - Workout für junge Mütter, das idealerweise im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik stattfindet.



& wellness

Angelika Schmidl

Seuffertstr. 4 • 97074 Würzburg

Telefon: 0931.2 91 91 33 7

www.fussaktiv.de • info@fussaktiv.de

„Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik“ stellt. Die Übenden würden so immer wieder „zurück in ihren Körper“ gebracht. Die Fachfrau empfiehlt ein individuelles Herantasten. Nur durch Ausprobieren erkenne man, was dem Körper wirklich gut tue. Eine Basisübung, um die Körperwahrnehmung zu schulen, beginnt liegend auf dem Rücken. „So haben wir mehr Verbindung zum Boden und zur Schwerkraft“, erklärt Lisa Kuttner. Die Übenden schaukeln leicht von einer Seite zur anderen, bis das Gefühl entsteht, das eigene Gewicht an den Boden abzugeben und ganz im Hier und Jetzt sein zu können. Dann nimmt die Körperreise ihren Lauf. Wie liegen die Fersen am Boden? Kann ich die Muskeln der Unterschenkel loslassen? Wie nehme ich meine Kniegelenke wahr? Es geht hinauf zu den Oberschenkeln, zum Becken und Kreuzbein, die Wirbelkette nach oben zu den Lenden- und Brustwirbeln, den Schulterblättern, Armen bis in die Hän-

de und schließlich über die Krümmung der Halswirbelkette bis zum Kopf. Immer wieder wird die eigene Lage und deren Folgen kritisch hinterfragt, sich ganz auf den Körper konzentriert. „Die Begriffe richtig oder falsch gibt es hier nicht“. Am Anfang steht: „Wie mache ich das?“, erklärt Kuttner das Prinzip des so genannten „Bodyscan“. Erst in der nächsten Stufe könne die Frage lauten: „Wie ist es organisch oder anatomisch für meinen Körper am günstigsten? Was verändert sich, wenn ich in eine kleine Bewegung mache?“ Generell empfiehlt Kuttner, sich jeden Tag ein bisschen zu betätigen. Für viele ihrer Teilnehmer scheint es zudem wichtig, einmal in der Woche in der Gruppe Körperwahrnehmung zu trainieren, um den eigenen Ansporn zu fördern und neue Anregungen zu bekommen.

Nicole Oppelt

Foto: Tanzraum Würzburg



www.tanzraum-wuerzburg.de



Vom Reisen und Ankommen

Reiserechtsexperte Kay P. Rodegra aus Würzburg über barrierefreies Reisen von Senioren mit eingeschränkter Mobilität oder von Menschen mit Behinderung

Lebenslinie (L): Das barrierefreie Hotel oder die Ferienwohnung ist eine Sache, das andere die Anreise... Sind Bahn, Flugzeug oder Schiff entsprechend auf die Klientel eingestellt oder lässt das Angebot noch zu wünschen übrig?

Kay P. Rodegra (KPR): Die Transportunternehmen sind darauf eingestellt und müssen das sogar sein. Verschiedene EU-Vorschriften schreiben den Bahnunternehmen, Fluggesellschaften, Flughafen-, Hafen- und Schiffsbetreibern zumindest innerhalb der EU ausdrücklich vor, dass Menschen mit eingeschränkter Mobilität kostenfreie Hilfestellungen angeboten werden müssen. Das bedeutet zum Beispiel Hilfe beim Einsteigen in den Zug, beim Einchecken am Flughafen oder dabei, an Bord des Flugzeuges oder Schiffes zu gelangen. Im Flugzeug müssen auch Rollstühle oder andere Gehhilfen kostenfrei befördert werden.

L: Wie bekommt man diese Hilfe?

KPR: Indem man sie frühzeitig, das heißt einige Tage vor Reisestart, bei der Fluggesellschaft, bei der Bahn oder auch beim Reiseveranstalter anmeldet. Man sollte aber bereits bei der Buchung darauf hinweisen, dass man auf der An- und Abreise Hilfe benötigt.

L: Es gibt zahlreiche Reiseveranstalter, die sich auf Menschen mit eingeschränkter Mobilität eingestellt haben. Kann man auf Barrierefreiheit vertrauen, wenn man dort bucht?

KPR: Es kommt immer auf die konkreten Vereinbarungen an. Die Versprechungen im Katalog, Flyer, Internetbeschreibungen oder



im Rahmen individueller Reiseangebote und die Zusagen auf der Reisebestätigung sind Vertragsbestandteil. Sind diese Leistungsbestandteile am Urlaubsort nicht vorhanden, liegt ein Reisemangel vor, für den der Reiseveranstalter haften muss. Das geht soweit, dass ein Reisender einen Vertrag bei schweren Mängeln kündigen kann, beispielsweise

wenn trotz Buchung kein behindertengerechtes Hotelzimmer zur Verfügung steht. Dann macht sich der Reiseveranstalter auch Schadensersatzpflichtig. Schon aus diesem Grund achten Spezialveranstalter sorgfältig auf die Einhaltung von Zusagen oder sollten es tun.

Fotos: Rodegra, @depositphotos.com/Iurii

Das Interview mit dem Reiserechtsexperten Kay P. Rodegra führte Lebenslinie Chefredakteurin Susanna Khoury.

Hilfe beim Fliegen, auf dem Schiff und bei Bahnreisen beispielsweise unter:

www.lba.de
www.soep-online.de
www.bahnhofsmmission.de

Barrierefrei ans Ziel

Für Menschen mit Mobilitätseinschränkung ist Reisen mit besonderen Herausforderungen verbunden. Hier geht es nicht nur um Sehenswürdigkeiten oder komfortable Unterkünfte. Es geht vor allem darum, sich in fremder Umgebung gut zurecht zu finden. Hilfestellung bietet hier „Barrierefrei ans Ziel“ aus dem kartografischen Verlag „Way Ok“. Der Straßenatlas 2016 im Maßstab 1:300.000 bietet Informationen über Orte, die leicht und barrierefrei zugänglich sind, wie WCs, Parkplätze, Autobahnkirchen, Autohöfe, Tank- & Raststätten und Raststätten mit Hotels. Eine tabellarische Übersicht zeigt dem Nutzer auf den ersten Blick, wo er an deutschen Autobahnen etwa eine Behindertentoilette oder einen Wickelraum findet, und wie diese zu erreichen sind. Die in die Karten eingefügten Symbole sind gut auf den ersten Blick erkennbar und erlauben so auch spontane Routenänderungen. Nützlich sind die Tipps übrigens nicht nur für Rollstuhlfahrer. Familien mit Kinderwagen oder Senioren profitieren ebenfalls. Zudem erhält die Stiftung MyHandicap von jedem verkauften Atlas 20 Cent. nio



www.atlas-entspanntes-reisen.de



Ausstellungseröffnung ist am 10. Mai mit einem Vortrag um 18.30 Uhr im Foyer der AOK Würzburg zu „Seltene Erkrankungen“ in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Seltene Erkrankungen der Uniklinik Würzburg.

„Waisen der Medizin“

Im Fokus der AOK-Fotoausstellung: Kinder mit seltenen Erkrankungen vom 10. bis 20. Mai in Würzburg

Die Münchner Fotografen Kamer Aktas und Anselm Skogstad haben Kinder mit seltenen Krankheiten porträtiert, um ihnen und ihrer Erkrankung ein Gesicht zu geben. „Die einfühlsamen Bilder zeigen betroffene Kinder aus der Türkei und Deutschland mit ihren Familien in Alltagssituationen und im klinischen Umfeld – das allzu oft zum Alltag der Kinder geworden ist“, so Anne-Marie Flad, Projektmanagerin Netzwerke Seltene Erkrankungen der Care-for-Rare Foundation (Stiftung für Kinder mit seltenen Erkrankungen). Damit diesen Kindern geholfen werden könne, seien intensive Forschungsanstrengungen nötig. Nur wenn die zugrundeliegenden Krankheitsmechanismen verstanden würden, könnten effektive Heilungsstrategien entwickelt und Heilung möglich gemacht werden. Die Ausstellung, die im Rahmen des deutsch-türkischen Wissenschaftsjahres 2014 realisiert und vom Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt wurde, war bereits in der Türkei und in München zu sehen. „Mehr als 7.000 bekannte Krankheiten werden derzeit als ‚selten‘ klassifiziert, europaweit sind schätzungsweise 30 Millionen Menschen betroffen“, so Flad. Allein in Deutschland seien es rund vier Millionen Menschen. „Jedes Jahr sterben in unserem Land rund 3.000 betroffene Kinder!“ Die AOK Bayern zeigt „erkennen – verstehen – heilen“ vom 9. bis 20. Mai in Würzburg. *nio • Foto: Kamer Aktas/ Care-for-Rare Foundation*

Zu sehen ist die Ausstellung in der AOK Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Montag bis Mittwoch (8 bis 16.30 Uhr), Donnerstag (8 bis 17.30 Uhr) und Freitag 8 bis 15 Uhr, weitere Infos unter www.aok.de/bayern und www.care-for-rare.org.

Widder mit Flügeln

Bürgerspital Würzburg feiert 700-jähriges Bestehen

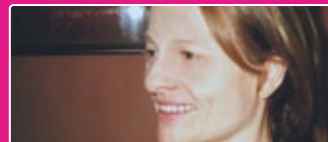
„Das allerbeste Mittel gegen Sorgen ist augenblicklich, sich um die Anderen kümmern zu müssen. Deshalb schickt uns oft Gott die Gelegenheit zu, wenn wir selbst in Sorge sind. Eine gute Handlung hilft am allerschnellsten.“, meinte der Schweizer Laientheologe Carl Hilty (1831-1909). Rund 500 Jahre zuvor, nämlich um 1316, lebten das bereits der Würzburger Patrizier Johannes von Steren und seine Frau Mergardis, indem sie ihr Anwesen pflegebedürftigen Menschen zur Verfügung stellten. Von einer Wallfahrt aus Rom zurückgekehrt, gründeten die von Sterens die Stiftung „Bürgerspital zum Heiligen Geist“, deren Früchte heute Seniorenheime und Seniorenwohnstifte, eine Tagespflege, ein ambulanter Dienst, ein Geriatriezentrum und sogar ein Weinguts sind. 2016 feiert das Bürgerspital 700 Jahre und seinen Gründer von Steren, der im Wappen einen Widder führte. „Ster“ ist das deutsche Wort für Widder (lateinisch: Aries). Johannes von Steren trug als ein Mitglied der bedeutendsten Patrizierfamilien Würzburgs, die vorbildlich wie keine Anderen zu dieser Zeit bürger-schaftliches Engagement lebten, den Widder auch in seinem Wappen. „Ein Widder mit Flügeln“ – so titelt darum auch das Theaterstück, das anlässlich der 700-jährigen Bestehens des Bürgerspitals, der Autorin Ulrike Schäfer in Auftrag gegeben wurde. Die Leonhard-Frank-Preis-trägerin von 2014 arbeitet seit Oktober am Text, den das Bürgerspital in Zusammenarbeit mit dem Mainfranken Theater am 2. Juli um 20 Uhr in der Kelterhalle (380 Plätze) des Bürgerspitals zur Uraufführung bringt. Die Initiatorin des Theaterprojekts, Stiftungsdirektorin des Bürgerspitals Annette Noffz, möchte mit dem Know-How eines professionellen Theaters die lange Geschichte des Spitals kurzweilig und charmant Revue passieren lassen. Inszenieren wird das Stück Axel Stöcker, der mit „Ein Widder mit Flügel“ bereits seine fünfte Regiearbeit in Würzburg vorlegt. Das musikalische Schauspiel zum Jubiläum wird am 2., 9., 10., 16., 17. und 24. Juli, jeweils um 20 Uhr, in der Kelterhalle über die Bühne gehen. *Susanna Khoury*

Karten für 35, 28, und 25 Euro gibt es beim Mainfranken Theater unter Telefon 0931.3908-124 oder unter www.theaterwuertzburg.de

„BodyAwareness“ im Studio TANZRAUM



Yoga Sivananda mit Agnes Renner



Pilates mit Margrete Kempf



Feldenkrais mit Gisela Schreiber



Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik mit Lisa Kuttner

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





Bücher auf Rezept

Der medizinische Wert von Worten oder die Bedeutung der Bibliothherapie

Der Arzt schreibt ein Rezept aus, auf dem der Titel eines Buches und dessen Autor steht. Das ist nicht erfunden, sondern passiert tatsächlich, und zwar in England seit zweieinhalb Jahren. Mit diesem Rezept geht man nicht in die Apotheke, sondern in die nächste Stadtbücherei. Großartig! „Reading well – books on prescription“ heißt die Initiative, die von englischen Bibliothekaren und Medizinern gemeinsam ins Leben gerufen wurde. Vornehmlich bei leichten bis mittelschweren Depressionen erzielen die Therapeuten damit gute Erfolge. Das klinische Wörterbuch Pschyrembel definiert Bibliothherapie als eine „Form der Psychotherapie, bei der der Patient durch die Lektüre einer gezielten Auswahl geeigneter Literatur darin unterstützt werden soll, seine Probleme zu verbalisieren und klarer zu reflektieren...“.

Zuflucht Parallelwelt

Der Rückzug zwischen zwei Buchdeckel ist also nicht nur eine Flucht, sondern bietet Zuflucht. Im Vorwort zu seiner „Lyrischen Hausapotheke“ (1936) kündigt Erich Kästner an, dass die Texte darin auch „seelisch verwertbar“ seien, weil es „bekömmlich“ sei, zu sehen, dass es Anderen auch nicht anders ergehe als einem selbst. Das Kopfkino, das beim Lesen entsteht, lässt uns erleben, was

der Autor erlebt und schafft dadurch eine zweite Wirklichkeit, quasi eine Parallelwelt. Sogenannte Spiegelneuronen seien dafür verantwortlich, so der Hirnforscher Giacomo Rizzolatti, dass wir das Gelesene simulieren und als innere Bilder wie einen Film ablaufen lassen. Wir tauchen ein in diesen Lesekosmos und gehen verändert wieder aus ihm hervor.

Heilsame Liaison

Wenn zwei Welten aufeinandertreffen, gibt es eine Reaktion, von der beide nicht unberührt bleiben. Für die Literatur und die Medizin scheint das zuzutreffen. Marcel Reich-Ranicki († 2013), seines Zeichens Literaturpapst, ging sogar noch weiter. Er behauptete, beide, Ärzte und Schriftsteller, seien Fachleute für menschliches Leiden. „Der eine, indem er es behandelt, und der andere, indem er es beschreibt. Beide rebellieren gegen die Vergänglichkeit und verteidigen das Leben. Und sie haben einen gemeinsamen Feind, den Tod. Man kann sagen, sie sind Geschwisterkinder!“ Diese Liaison ist heilsam, auch wenn man noch nicht genau weiß warum. Die amerikanische Neuropsychologin Marianne Wolf bestätigt Lesen als Therapeutikum bei psychischen Erkrankungen. Ganz im Sinne des eingangs zitierten „lyrischen Arztes“ Kästner, der behauptet: „Lesen

spendet Trost, macht Mut, stiftet Sinn, vermittelt Erfahrungen und verändert Perspektiven, es amüsiert und berührt!“ Vertieftes Lesen verändere auch die Gehirnstruktur, so Marianne Wolf. Wie und in welchem Ausmaß, muss noch weiter erforscht werden.

Narrative Medizin

Ihre Kollegin von der Columbia Universität, Rita Charon, nimmt den Faden auf und spinnt ihn fort. Sie ist Internistin und promovierte Literaturwissenschaftlerin und plädiert wieder für narrative Medizin (sprechende Medizin) im „Tagesgeschäft“ als Pendant zur evidenzbasierten Medizin, die mittlerweile den gesamten (Behandlungs-) Raum eingenommen hat. Es gehe darum, die Patientengeschichte wie einen literarischen Text zu lesen, zu analysieren und zu interpretieren. Wenn man sich Zeit nimmt, genau hinhört, dann pegelt man sich aufeinander ein, spiegelt sich und findet im Dialog zu einer Lösung. Und kein Apparat der Welt kann das übernehmen...!

Susanna Khoury

Quelle: Lesen als Medizin (Rogner & Bernhard Verlag Berlin 2015), Fotos: ©depositphotos.com/winterling

Andrea Gerke, Lesen als Medizin, Rogner & Bernhard Verlag Berlin 2015, ISBN 978-3-95403-084-2, Preis: 22,95 Euro, www.rogner-bernhard.de



Wie geht Glück?

Jon Christoph Berndt und Christine Koller wollen in „50 einfache Wege zum Glück“ dem Glück auf die Spur zu kommen

Glück ist vielschichtig. Es begegnet uns in den unterschiedlichsten Formen, Bereichen und Facetten unseres Lebens. Als großes umfassendes Glück macht es sich rar, in kleinen homöopathischen Dosen schleicht es sich aber wieder und wieder in unseren Alltag. Und wer offenen Auges durchs Leben geht, erkennt es auch. Und da beginnt das Problem: Wir sind so eingebunden in den ganz normalen Wahnsinn, dass wir auf „Auto-Pilot“ geschaltet haben und die kleinen aber feinen Glücksmomente rechts und links des Weges nicht mehr sehen. Oder, dass wir, wie der amerikanische Ökonom Richard Easterlin es beschreibt, durch Gewöhnung und Vergleichen so abgestumpft sind, dass wir das, was wir haben, als selbstverständlich hinnehmen und es nicht mehr richtig zu schätzen wissen. Die „Halbwertszeit“ von Kleidung, Urlauben und Handys beträgt im Schnitt zwei Monate, meist weniger, und dann ist es mit den Glücksgefühlen wieder vorbei.

Das Easterlin-Paradox

Das „Easterlin-Paradox“ ist ein Phänomen unserer Wohlstandsgesellschaft. „Denn die Tatsache“, so der US-Psychologe Abraham Maslow, „dass wir Glück erforschen, zeigt, dass wir nicht kalt, nass und hungrig sind und uns nicht primär auf die nächste Mahlzeit freuen und auf ein trockenes Plätzchen im Warmen!“ Die Kicks müssen bei unserer Prosperität schon andere sein, um Endorphine, Serotonin und Dopamin, die ausgeschüttet werden, wenn wir Glück empfinden, hinter dem warmen Ofen hervorlocken zu können. „Glück, was ist Glück? Wer weiß es mir zu nennen? Was jeder sucht und was so wenige kennen. Wonach wir alle jagen stets und rennen. Wofür selbst Greise glühen noch und brennen – Glück, was ist Glück? Wer weiß es mir zu nennen?“ Auch der österreichische Dramatiker Friedrich Halm

hatte auf die simple Frage „Was ist Glück“ keine zufriedenstellende Antwort gefunden, wie viele vor und nach ihm. So einfach und doch so schwer... Jon Christoph Berndt und Christine Koller starten in ihrem Buch „50 einfache Wege zum Glück“ einen Versuch, dem Glück auf die Spur zu kommen. Jeder ist seines Glückes Schmied, das ist altbekannt und dennoch sollte man es sich ab und an bewusst machen.

Positiv denken

Berndt und Koller plädieren für eine positive Lebenseinstellung. Dann sei es einfach, das Glückliche zu sein. Also war Thomas Alva Edison ein Halb-Glas-voll-Typ? Denn auf die Frage eines Reporters, ob er nach tausend erfolglosen Versuchen die Glühbirne zu konstruieren nicht total frustriert sei, antwortete er: „Nein, jetzt kenne ich tausend Möglichkeiten, wie es nicht geht.“ Edison sah seine Misserfolge nicht als Niederlage, sondern als eine Erfahrung auf dem Weg zu seinem Ziel an. Ein Optimist, zweifelsohne. Als weiteren Baustein eines glücklichen Lebens nennen die Autoren „Achtsamkeit“. In Anlehnung an den Buddhismus fokussieren sie das ganz im Hier und Jetzt sein, so dass der Gegenstand unserer Wahrnehmung nur das gegenwärtige Dasein ist mit dem Zusatz noch, dieses nur wahrzunehmen und nicht zu bewerten. Dieser Haltung schließt sich auch die deutsche Lyrikerin Anke Maggauer-Kirsche an: „Wenn wir nicht achtsam sind, geht das Leben an uns vorüber, ohne dass wir es bemerken.“ Nummer drei der Wege zum Glück ist die kindliche Neugier, die man sich bewahren soll. Das scheint aber auch nicht so neu zu sein, wenn man sich das Statement des italienischen Philosophen und Mathematikers Galileo Galilei anschaut: „Die Neugier steht immer an erster Stelle eines Problems, das gelöst werden will.“

Flow herstellen

Und wenn wir dem Forscherdrang nachgeben, verspüren wir „flow“ und sind glücklich. Berndt und Koller bemühen sich redlich und führen das „Lachen“ ins Feld. Auch nicht neu, denn Lachen ist bekanntlich die beste Medizin, und wer über sich selbst lachen kann, hat gut Lachen. Und da schon der deutsche Schriftsteller Christian Morgenstern den Zusammenhang von Lachen und Glück kannte, muss wohl etwas dran sein:

„Zwischen Weinen und Lachen schwingt die Schaukel des Lebens, zwischen Weinen und Lachen fliegt in ihr der Mensch.“

Lachen schafft Distanz zu Problemen, weil Humor Kräfte freisetzt, die uns sonst nicht zur Verfügung stünden, und durch die künstliche Überhöhung nimmt man zudem dem ganzen Sujet die Bedrohlichkeit. Manche Glücksforscher gehen sogar soweit, dass Humor nicht nur befreiend wirke, sondern zudem Lustgewinn bringe. Doch wie können wir dieses Gefühl des Schwebens auf Wolke sieben erlangen, gar dauerhaft konservieren? Laut Christoph Berndt und Christine Koller durch den „Weg der Dankbarkeit“, den viele nicht mehr kennen, oder den „Weg des Füreinander Daseins“, den „Weg der Wertschätzung“, den „Weg des inneren Reichtums“ oder den „Weg des Aufrichtigseins“, der wie es scheint in einem riesigen Irrgarten versteckt sein muss... In diesem Sinne, nehmen wir es mit Humor, denn wie ein japanisches Sprichwort sagt, kommt das Glück zu denen, die lachen! *Susanna Khoury*
Fotos (v.l.n.r.): @depositphotos.com/Sandralise, @depositphotos.com/tomwang, @depositphotos.com/Yaruta



Feines Gespür

Logopädin Ruth Ulses baut in ihrer Würzburger Praxis auf einen tierischen Assistenten. Therapiebegleithund Eddie setzt da an, wo die verbale Kommunikation aufhört



Eddie und Ruth Ulses sind ein starkes Team. Der Rüde ist „Mittler“ zwischen Patient und Logopädin.

Mit großen, braunen Augen blickt er sein Gegenüber an. Genau wird jede Regung registriert. Manchmal bleibt es bei der Beobachtung. Wenn er darf, dann nähert er sich dem Menschen ganz behutsam. Eddie ist ein stattlicher Rhodesian Ridgeback mit besonderer Mission. Der sanfte Riese mit dem seidig-weichen Fell ist ein Therapiebegleithund in Ausbildung. Gemeinsam mit seinem Frauchen, der selbstständigen Logopädin Ruth Ulses, hilft er großen und kleinen Patienten bei der Genesung. „Eddie ist ein starker Motivator“, so die erfahrene Tierfreundin, die den Rüden im Alter von neun Wochen in ihre Familie holte und schon früh nach der Steinfurter Pädagogik/-Therapiebegleithund-Methode ausbilden ließ. Mit seinem Frauchen kommuniziert Eddie meist ohne Worte. Sie weiß genau, was er mit seiner Mimik oder einer bestimmten Körperhaltung ausdrücken will. Gibt sie dann doch Kommandos, gehorcht er aufs Wort. „Ob Eddie zum Einsatz kommt, wird individuell entschieden. Man muss schauen, wo man den Patienten abholen kann“, erklärt Ulses, die, neben der eigenen Praxistätigkeit, über Jahre als Kooperationspartner in einer Frühförderstelle der Kinderhilfe Oberland in Penzberg aktiv

war. „Grundsätzlich ist Eddie nur im Raum, wenn der Patient das auch wünscht.“ Hat der bereits Erfahrung mit Hunden, kann die Kontaktaufnahme unter Umständen etwas schneller erfolgen, als bei Patienten, die erstmals mit einem Tier in Kontakt treten. „Gerade Kinder haben oft erst Angst. Hier hilft es, wenn sie zunächst Fotos von ihm sehen“, sagt die zertifizierte Step-Elterntainerin. Dürfe er dann persönlich in Erscheinung treten, bleibe er zunächst im Hintergrund und sehe zu.

Eddie wertet nicht

Das Tier wirkt hier als eine Art „Katalysator“. Es hilft den Patienten, sich zu öffnen. „Schon allein das Streicheln des Hundes beruhigt und tut gut“, beschreibt Ruth Ulses Eddies positive Wirkung auf Patienten und Therapie. „Man geht weg von der Störung oder vom Handicap und hat ein neues, gemeinsames Thema.“ Der Hund wertet nicht. Ganz gleich, ob ein Patient geringes Selbstwertgefühl hat, unter einer Sprachstörung leidet oder überhaupt nicht mehr spricht. Eddie freut sich, nimmt an, was da ist. Spricht ein Kind einen Laut richtig aus, darf Eddie gefüttert werden. Verbunden werden kann das auch mit taktilen Wahrneh-

mungsübungen, zum Beispiel mit Hilfe von Leckerlies in verschiedenen Formen, die die Kinder erfühlen sollen. Umgekehrt würfelt Eddie nur auf das Kommando „Stups!“. Und schon wird das Üben der Aussprache spielerisch eingebunden. Die Kleinen können schon früh, ab etwa eineinhalb Jahren, zu Ruth Ulses kommen. Also bereits dann, wenn Kinder mit dem Sprechen beginnen. Neben Laufteufelbildungen und Aussprachestörungen behandeln Eddie und die Logopädin auch eine ganze Bandbreite weiterer Sprachentwicklungsstörungen wie Grammatikstörungen, Störungen des Sprachverständnisses, eingeschränkter Wortschatz oder auch Schwierigkeiten bei der Hörverarbeitung. Darüber hinaus zählt das Thema Lese-Rechtschreib-Schwäche (Legasthenie) genauso zu ihren Spezialgebieten wie Stottern. Begleitet werden auch Erwachsene, etwa bei Stimmstörungen, Sprach-, Sprech- und Schluckstörungen oder bei neurologischen Erkrankungen. Eddie, so Ulses Eindruck, ist ein „Beschleuniger“ des Therapieerfolgs. „Wer motiviert ist und sich wohlfühlt, lernt schneller.“ *nio*

Fotos: N. Oppelt, Illustration: Pixabay



www.ulses-logopaedie.de

Steckbrief Eddie



Mein Name:	Eddie
Meine Rasse:	Rhodesian Ridgeback
Mein Alter:	5,5 Jahre
Mein Gewicht:	50 Kilogramm
Meine Herkunft:	Oberbayern
Meine Ausbildung:	Hundeschule, Training nach Anton Fichtlmeier (Binärsprache: Gemeinsame Sprache zwischen Mensch und Hund), Ausbildung zum Pädagogik-/Therapiebegleithund (M.I.T.T.) - gemeinsam mit meinem Frauchen
Meine Talente:	starker Motivator, aufgeweckter Spielkamerad, treuer Begleiter, geduldiger Zuhörer

Ich sehe was, was Du nicht siehst...

Augenarzt Dr. Udo Rothe in Würzburg über altersbedingten Sehverlust



Dr. Udo Rothe hat sich in seiner Praxis in Würzburg dem guten Sehen verschrieben.

Früher nannte man ihn Okulist. Heute ist es der Augenarzt, zu dem man geht, wenn ein Schleier die Sicht trübt, wenn die Augen tränen, jucken oder die Welt im Laufe der Jahre immer verwuschener aussieht. „Mit eigenen Augen sehen“ ist besser als mit fremden, wusste schon Martin Luther. In der Geschichte der Menschheit sind Augenärzte von jeher Spezialisten, die für den klaren Blick sorgen, gefragt und geachtet sind. Schon zu Lebzeiten des babylonischen Königs Hammurapi (1792 - 1750 v. Chr.) gab es Gesetzestafeln, auf denen Vorschriften für Augenoperationen verzeichnet waren. Einem Arzt, der erfolglos Augen operierte, wurden seinerzeit beide Hände abgehackt. Auch in der Geschichte des alten Griechenlands und des antiken Roms finden sich Hinweise auf angewandte Augenheilkunde. Im Mittelalter agierten Doktor Eisenbarth und Co sogenannte „Starstecher“, die mit einem besonderen Messer an der trüben Linse des Auges, heute als „Grauer Star“ bekannt, herumdoktierten. Im Laufe des 18. Jahrhunderts und endgültig im 19. Jahrhundert entwickelte sich die Augenheilkunde, die bis dahin zur Chirurgie gehörte, zu einem eigenen Fach. Mit Hilfe des Mikroskops lernte man die Funktionsweise des Auges kennen. Die Lid- und Gesichtshaut sowie die Kno-

chen der Augenhöhle bilden die anatomischen Grenzen der Augenheilkunde. Mit modernen Untersuchungsmöglichkeiten sind auch Netzhaut, Sehnerv und Gefäße zu diagnostizieren. Heute ist der Augenarzt bewandert in der Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, weiß um Zusammenhänge zu Dermatologie und Neurologie. Immer wieder kommt es vor, dass das Auge an Allgemeinerkrankungen beteiligt ist. Daher benötigt der Facharzt für Augenheilkunde eine umfangreiche und kostspielige technische und apparative Ausstattung. Wichtigstes Untersuchungsgerät ist die Spaltlampe, ein mit spezieller Steuer- und Beleuchtungsmechanik versehenes, starkes Stereomikroskop.

Grenzen der Sichtbarkeit

Im neu gegründeten Augenzentrum am Berliner Ring arbeiten Dr. Udo Rothe und seine Kollegin Dr. Astrid Schenkel mit all diesen Gerätschaften moderner Augenheilkunde. Im Gespräch umreißt der Facharzt Situationen, die im Zusammenhang mit dem „Sehen im Alter“ stehen. „Sehen“ - was ist das eigentlich? Der Augenarzt gibt Antwort: „Wenn ein Lebewesen mit dem Sehorgan Muster und Konturen wahrnehmen kann.“ Beim Menschen ist das Ausmaß dieser Fähigkeit mit Hilfe eines Sehtests bestimmbar. Die Grenze der Sichtbarkeit ist dann erreicht, wenn ein betrachtetes Objekt, das auf der Netzhaut abgebildet ist, sich nicht mehr als Kontur oder Kontrast abgrenzt, wenn keine Helligkeitsunterschiede mehr wahrgenommen werden können. „Mit Hilfe von Sehtestbildern, sogenannten Optotypen, können wir die Lesesehschärfe („Minimum legibile“) feststellen“. Auch das Auflösungsvermögen, das heißt zwei Sehobjekte können getrennt wahrgenommen werden, ist hierbei von Bedeutung. Irgendwann kommt für jeden Menschen der Zeitpunkt, an dem die Augen nicht mehr sehen können wie ein Luchs. Mit zunehmendem Alter lässt die Sehkraft nach. Dr. Rothe erklärt das folgendermaßen: „Um die Augen in verschiedene Entfernungen einstellen zu können, hat

die Augenlinse einen Ringmuskel. Dieser Muskel spannt an und krümmt die Linse des Auges. Somit stellt sich je nach Anspannung und Krümmung das Auge für die Nähe und verschiedene Entfernungen ein. Wenn der Spannungszustand des Muskels jedoch nachlässt und die Linse nicht mehr flexibel ist, kann man nicht mehr so gut lesen. Nach dem 40. Lebensjahr stellt sich Alterssichtigkeit (Presbyopie) ein.“

Die Sehkraft lange erhalten

Glücklicherweise gibt es dagegen Hilfsmittel. Der Facharzt weist auf die Anpassung von speziellen Brillen wie Fern-, Lese-, Gleitsicht- und PC-Arbeitsbrillen hin. Mit vergrößernden Sehhilfen wie Lupen, Lupenbrillen, Bildschirm-Lesegeräten oder elektronischen Lesehilfen kann man ein individuelles Sehen auch im Alter ermöglichen. „Eine wichtige Hilfe ist eine gute Beleuchtung“, fügt Dr. Rothe hinzu und betont zusätzlich die Bedeutung einer gesunden Lebensweise. „Damit kann man den Erhalt des Augenlichts wesentlich beeinflussen und den Verlust der Sehkraft hinauszögern“. Er nennt eine gesunde Ernährung, Stärkung des Immunsystems, Bewegung und Sport. Außerdem empfiehlt er vorbeugende Untersuchungen zur Früherkennung von Erkrankungen der Augen wie Glaukom, Katarakt, Makula- und Sehnerven-Erkrankungen. „Zusätzlich sind Antioxidantien, die die freien Radikale – aggressive Sauerstoffverbindungen in der Zelle (in Makula und Netzhaut) – sozusagen reparieren, respektive beseitigen, eminent wichtig bei der Kompensierung des Sehverlustes“.

Häufigste OP „Katarakt“

Seinerzeit reimte der Schweizer Dichter Gottfried Keller folgende Zeilen: „Trinkt, ihr Augen, was die Wimper hält/von dem goldnen Überfluss der Welt.“ Natürlich können Augenerkrankungen dieser poetischen Aufforderung im Weg stehen. Zu ihnen gehört der „Graue Star“ (Katarakt), einer der



Mehr als 40 Millionen Menschen in Deutschland sind auf eine Sehhilfe angewiesen. Das sind rund 64 Prozent.

am häufigsten durchgeführten Eingriffe der Medizin weltweit. Er ist eine relativ harmlose, altersbedingte Erkrankung, bei der die Linse sich eintrübt. Eine Linsentrübung kann sich auch sekundär nach Augenoperationen, nach Entzündungen oder Augapfel-Prellung entwickeln. „Eine Operation mit Austausch der trüben Linse und Implantation mit Kunststofflinsen ist heute sehr gut möglich“, erklärt Dr. Rothe. Circa 500.000 bis eine Million Deutsche sind vom Grünen Star (Glaukom) betroffen, circa zehn Prozent von ihnen droht die Erblindung. Zu hoher Augeninnendruck kann zu Grünem Star führen, der unbehandelt den Sehnerv schädigt. Erhöhter Augeninnendruck entsteht, wenn der Abfluss des Kammerwassers, das die Linse benetzt, behindert wird oder es zu einer Kammerwasser-Überproduktion kommt. Daraus wiederum resultieren oft

Gesichtsfeldausfälle. Weitere Ursachen des „Grünen Stars“ können hohe Kurzsichtigkeit oder auch Weitsichtigkeit, Diabetes und Stoffwechselerkrankungen sowie sekundäre Folgen nach Entzündungen, Verletzungen oder nach Augenoperationen sein. Eine familiäre Disposition ist oft Ursache dieser Erkrankungen. Laut Dr. Rothe erfolgt die Behandlung durch spezielle Augentropfen, spezielle Lasertherapien oder spezielle Operationen. Für eine AMD (altersbedingte Makuladegeneration) gibt es mehrere Gründe. Neben familiärer Vorbelastung können unter anderem durch Bündelung des Sonnenlichts in der Makula aggressive Sauerstoffverbindungen („freie Radikale“) entstehen und damit Defekte in den makulären Zellen. Auch Diabetes, Hypertonie und Stoffwechsel-Erkrankungen verursachen unter Umständen eine Veränderung in der Makula.

„Aber auch eine feuchte Makuladegeneration wird zunehmend diagnostiziert, beispielsweise bei Ischämien der Netzhaut, bei Gefäßverschlüssen und Ödembildung. Diese Erkrankungen lassen sich oft durch spezielle Behandlungen mit Injektionen erfolgreich verbessern“, weiß Dr. Udo Rothe. Viele Erkrankungen entstehen durch mangelnde Sorgfalt im Umgang mit dem eigenen Körper und insbesondere mit den Augen. Dabei gilt die Jahrtausende alte Empfehlung aus der Bibel damals wie heute: „Das Auge gibt dem Körper Licht. Wenn dein Auge gesund ist, dann wird dein ganzer Körper hell sein. Wenn aber dein Auge krank ist, dann wird dein ganzer Körper finster sein. ...“

Ursula Düring

Fotos: privat, @depositphotos.com/cookelma (Auge)



www.augenarzt-rothe.de



hat feste Sendeplätze auf Radio Charivari:

Samstag 12.3. 12:10 Uhr	Sonntag 13.3. 11:40 Uhr	Samstag 16.4. 12:10 Uhr	Sonntag 17.4. 11:40 Uhr	Samstag 14.5. 12:10 Uhr	Sonntag 15.5. 11:40 Uhr	Samstag 11.6. 12:10 Uhr	Sonntag 12.6. 11:40 Uhr	Samstag 16.7. 12:10 Uhr	Sonntag 17.7. 11:40 Uhr
--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------



Radio Charivari Frequenzen: Würzburg 102,4 • Kitzingen 88,5 • Lohr/Gemünden 90,4 • Karlstadt 88,6 • Marktheidenfeld 99,0 • Ochsenfurt 92,6 oder Web-Radio unter www.charivari.fm

Neue Wege beschreiten

Mitarbeiter des Uniklinikums Würzburg haben Projektideen erarbeitet, die zu einem besseren Miteinander der Generationen führen sollen



Dr. Susanne Buld, Leiterin der Stabsstelle Betriebliche Sozial- und Konfliktberatung am UKW.

Mit dem Demografiewandel in Deutschland verändern sich auch die Probleme der gesamten Gesellschaft. Die Herausforderungen, die sich hieraus ergeben, betreffen viele Lebensbereiche, auch Teilbereiche wie Unternehmen. Dies war Anlass für das Uniklinikum Würzburg (UKW), sich zusammen mit der Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg Schweinfurt (FHWS) und der AOK Bayern auf einem Generationenkongress mit den Problemen älter werdender Mitarbeiter und Patienten näher zu beschäftigen.

Alle werden älter

Rund 100 Mitarbeiter entwickelten in Workshops Ideen, wie zukünftig die Beschäftigten des Klinikums aus unterschiedlichen Altersgruppen und Lebensphasen noch besser zusammenarbeiten können. Zu Beginn der Veranstaltung umriss der ehemalige Ärztliche Direktor des Uniklinikums, Prof. Christoph Reiners, die aktuellen Herausforderungen der betrieblichen Gesundheitsförderung am UKW, wie auch in der gesamten Gesundheitsbranche: „Vieles hängt mit dem demografischen Wandel zusammen. So wird zum Beispiel nicht nur unser Personal durchschnittlich immer älter, es steigt auch die Zahl der multimorbiden und pflegeintensiven Patienten. Das heißt, die

körperlichen und psychischen Belastungen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Arbeit am Patienten wachsen.“ Darüber hinaus entstehe zusätzlicher Druck aus den jeweils unterschiedlichen Lebenssituationen, wie Reiners weiter erklärte. So wollten jüngere Mitarbeiter Beruf und Familie vereinbaren, während sich Menschen in der Lebensmitte oft in der Pflege älterer Angehöriger engagierten.

Herausforderung Sonderwelt

Ähnlich äußerte sich Prof. Theresia Wintergerst von der FHWS. Sie betonte, dass jede Generation ihre eigene Sonderwelt habe, was man am Beispiel der Digitalisierung sehr gut sehen könne. Eine mögliche Lösung sei beispielsweise, junges Wissen und älteres Dienstwissen zusammenzubringen. „Dazu ist unter anderem die Schaffung von Spielräumen nötig, die Menschen in unterschiedlichen Berufsphasen befähigen, ihre jeweiligen Stärken einzubringen“, so Wintergerst weiter. Betriebliche Gesundheitsförderung

ist eine lohnende Investition, wie Volker Weißmann vom Bereich Gesundheitsförderung der AOK Bayern erklärte. Grundproblem des heutigen Arbeitslebens sei, dass die Stressbelastung höher geworden und die Arbeitsverdichtung zugenommen habe. So müsse heute bei gleichem Personal rund 20 Prozent mehr Arbeit geleistet werden als dies noch vor wenigen Jahren der Fall war. Damit bot sich für den Generationenkongress und seiner Hauptorganisatorin, Dr. Susanne Buld, ein breites Themenspektrum mit den unterschiedlichsten Arbeitstiteln wie altersgerechte Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitszeitgestaltung oder lebenslanges Lernen. Buld zum weiteren Vorgehen: „Der Arbeitskreis ‚Betriebliches Gesundheitsmanagement‘ des Uniklinikums Würzburg wird jetzt die auf dem Kongress vorgestellten Projektideen nach ihrer Machbarkeit bewerten und jene herausgreifen, die dann noch im Laufe dieses Jahres umgesetzt werden sollen.“

Dr. Bernhard Rauh
Fotos: Dr. Bernhard Rauh, UKW



Es fand ein zweitägiger Mitarbeiter-Workshop mit freiwilligen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des UKWs statt. „Das Spektrum reichte von Berufsanfängern bis zu Kollegen mit 40-jähriger Betriebszugehörigkeit und bildete viele Hierarchieebenen aus patientennahen Berufsgruppen ab“, berichtet Dr. Susanne Buld.

Musik kennt kein Alter

Professor Barbara Metzger, Professor Dr. Maria Schuppert und Professor Dr. Thomas Wosch
über Alter(n) und Musik

„Ich hätte allzu gern noch zwanzig gute Jahre in den Fingern...“, beklagte der renommierte Geiger Isaac Stern, damals schon über 70 Jahre alt, seine abnehmende Fingerfertigkeit beim Geigenspiel. Entzündliche Gelenkveränderungen in beiden Händen sowie ein Karpaltunnelsyndrom rechts beeinträchtigten den Meister der Bogenführung bei seinem auf Feinmotorik angewiesenen Spiel. Dennoch, so Professor Dr. Maria Schuppert, seit 2014 zuständig für Musikergesundheit an der Hochschule für Musik in Würzburg, weisen Berufsmusiker, die ihr Leben lang jeden Tag üben, weit über das Rentenalter, beachtliche Fähigkeiten auf. Die Leistung von Hobbymusikern dagegen falle im Alter schneller ab.

Use it, or loose it

Das ist dem Grundsatz geschuldet: „Use it, or loose it“, will heißen: Wenn du eine Fähigkeit nicht ständig trainierst, verlierst du sie. Durch täglichen sensomotorischen Stimulus beim Üben bewahren sich Berufsmusiker bis ins hohe Alter neuronale Plastizität (das ist die Eigenschaft von Nervenzellen, Synapsen oder ganzen Hirnarealen, sich in Abhängigkeit von ihrer Verwendung auf Gegebenheiten flexibel einzustellen). Ein reduziertes, ausgewähltes Repertoire und intensiveres Üben als noch vor 20 Jahren tun ihr Übriges, so dass der Zuhörer das Gefühl hat, an Künstlern würden der Zahn der Zeit nicht nagen. Musizieren tut also dem Körper gut. Das

macht sich auch die Elementare Musikpädagogik (EMP) zu Nutze. Ihre Leiterin an der Hochschule für Musik, Professor Barbara Metzger, singt regelmäßig mit Senioren im Heim (seit 1996) und lässt auch Grundschüler und Senioren durch intergeneratives Musizieren voneinander profitieren (seit 2006).

Voneinander profitieren

„Das Singen der 75- bis 100-Jährigen stärkt deren Selbstvertrauen durch das Einbringen von Erinnerungen und Erfahrungen ihres Liedwortschatzes. Aber auch geistige und körperliche Fitness“, erzählt Metzger von ihrer Arbeit. Man könne auch mit 100 noch etwas Neues dazulernen, das sehe sie immer, wenn die Achtjährigen den 80-Jährigen etwas beibringen, das sie noch nicht konnten. Aber auch umgekehrt. Die Kleinen profitieren ebenso von dem Erfahrungsschatz der Altenheimbewohner und staunen Bauklötze wie viele Strophen eines Liedes die „Oma“ auswendig kennt. Auch die Veranstaltungsreihe des Mozartfestes setzt hier an und geht noch einen Schritt weiter mit dem Konzert für Menschen mit und ohne Demenz, das letztes Jahr erstmals stattfand

und wegen des großen Interesses auch 2016 wieder auf dem Programm steht (Termin: 10. April um 15 Uhr im Exerzitienhaus Himmelpforten im Kloster Himmelpforten). Das Konzert ist des Mozartfestes Würzburg und wird unterstützt vom „Verein der Freunde des Exerzitienhauses der Diözese Würzburg Himmelpforten“.

Musikgeragogik

„Musikgeragogik“ (musikalische Bildung im Alter) befindet sich an der Schnittstelle von Musikpädagogik und Gerontologie und beleuchtet so das Fachgebiet von Professor Dr. Thomas Wosch, Studiengangleiter des Master für Musiktherapie für Menschen mit Behinderung und Demenz an Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt (FHWS). Der Studiengang, der laut Dr. Wosch weltweit nur in Würzburg angeboten würde, beschäftigt sich mit dem Einsatz von Musiktherapie bei Depressionen und Demenz sowie nach einem Schlaganfall. Nach ersten Würzburger Fallstudien komme es zu einer Symptomreduzierung bei Depressionen, die mit einer Stimmungsaufhellung einhergehe. Ebenso scheine die Reha von Schlaganfall-Patienten mit Rhythmusübungen auf der Djembé schneller von statten zu gehen also ohne, berichtet Dr. Wosch. Frappierend sei auch der Zugang zu Demenzpatienten über ihr Musikgedächtnis, das laut Forschung auch im letzten Stadium der Krankheit noch aktiv sei. So könne man über akustische Schlüssel, die im Gedächtnis Spuren hinterlassen haben, Vertrautheit schaffen und Brücken schlagen zu Alltagsfertigkeiten, die bereits in Vergessenheit geraten sind.

Susanna Khoury

Fotos: @depositphotos.com/alexskopje
(oben), @depositphotos.com/orson (unten)



Die Vorträge fanden innerhalb des Wissenschaftsjahres 2015 unter dem Motto „Zukunftsstadt“ statt. Weitere Infos: www.wissenschaftsjahr-zukunftsstadt.de

Hören muss man lernen

Am Comprehensive Hearing Center in Würzburg werden Hörstörungen interdisziplinär diagnostiziert und behandelt

Hörstörungen sind komplex. Denn, ob es um ein Neugeborenes mit Lippen-Kiefer-Gaumenspalte geht oder um einen Erwachsenen, der aufgrund von Stress einen Hörsturz erleidet und deshalb nicht nur den HNO-Arzt, sondern auch einen Psychologen braucht: Bei etlichen Schwerhörigkeiten bedarf es einer interdisziplinären Behandlung. Das war für Mediziner des Universitätsklinikums Würzburg mit ein Grund, im Jahr 2009 das Comprehensive Hearing Center (CHC) aus der Tau-



Prof. Dr. Rudolf Hagen, Direktor der HNO-Klinik am Universitätsklinikum Würzburg.

fe zu heben – ein interdisziplinäres Diagnostik-, Beratungs- und Forschungszentrum rund ums Thema Hören. Dessen Arbeit beginnt auf der Säuglingsstation: „Hören ist für die Entwicklung eines Kindes extrem wichtig. Hörauffälligkeiten müssen so früh wie möglich erkannt und behandelt werden“, sagt Universitätsprofessor Dr. Rudolf Hagen, Direktor der HNO-Klinik des Universitätsklinikums. Jeder Säugling in der benachbarten Frauenklinik wird deshalb im Zuge eines Neugeborenen-Hörscreenings von Ärzten des CHC untersucht. Eng zusammen arbeiten Mediziner auch

bei komplexen Fällen rund ums Thema Hörstörungen: Diese werden interdisziplinär in einem speziellen „Patientenboard“ besprochen.

Hörverlust gilt als Volkskrankheit, mehr als 40 Prozent der Erwachsenen über 65 Jahre sind mehr oder minder stark betroffen. In vielen Fällen lässt sich die Schädigung aber behandeln – etwa mit einem Hörgerät oder Implantaten. Allerdings ist es damit allein nicht getan. „Wird ein Gerät angeschaltet, ist das fürs Gehirn total neu. Hören muss man dann neu lernen“, sagt Hagen. In der Regel dauere es mindestens drei Monate bis ein Gerät angepasst und das Gehirn wieder trainiert ist. Ein Hörgeräteakustiker arbeitet direkt am CHC, um Patienten dabei zu unterstützen. Übrigens setzen Mediziner heute auf die Versorgung beider Ohren mit Hörsystemen, weil das Zusammenspiel der Ohren unter anderem wichtig für die Orientierung, die Lokalisation von Schallquellen oder auch fürs Richtungshören ist. Eine wichtige Rolle spielt am CHC zudem das Thema Grundlagenforschung. Herausfinden will man zum Beispiel, wie genau der Schallreiz aufs Gehirn übertragen wird, um sich das Prinzip bei der Behandlung von Hörstörungen zunutze zu machen. Enge Kontakte pflegt das CHC zudem zu Partnern aus der Medizintechnik, um die Weiterentwicklung von Implantaten & Co. voranzutreiben. *Michaela Schneider*

• Foto: Universitätsklinik Würzburg

Hörtrainingstage

Auch 2016 veranstaltet das Comprehensive Hearing Center wieder Hörtrainingstage. Die Termine des ersten Halbjahres stehen fest. Einen Tag lang arbeiten Hörgeräteträger zwischen 9.30 und circa 18 Uhr dabei in Gruppen mit maximal zehn Personen.

Die Termine im Überblick:

23. April: Wie kann ich das Telefonieren verbessern?

23. Juli: Wie kann man Fernsehen, Radio und CD zum Training nutzen?

Anmeldung unter Telefon 0931.20121777



Mitarbeiter des Weingutes Juliusspital in Würzburg begleiten die Stiftbewohner in den Weinberg.

Zum Stiftsschöpple angestiftet

Erster Bayerischer Demenzpreis für das Juliusspital Würzburg

Rund 1,4 Millionen Menschen leben in Deutschland zurzeit mit Demenz. In Altenpflegeheimen liegt die Quote bei über 60 Prozent. Können diese Menschen – trotz ihrer Beeinträchtigung – am gesellschaftlichen Leben teilhaben? Ja, sagen die Mitarbeiter des Seniorenstifts und des Weingutes der Stiftung Juliusspital. Sie haben ihre individuelle Antwort gefunden und im März 2010 das „Stiftsschöpple im Jusp – Demenzkranke helfen im Weinberg mit“ aus der Taufe gehoben. Dieses einzigartige Projekt zeichnete Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Melanie Huml nun mit dem ersten Bayerischen Demenzpreis aus. Ausschlaggebend für die Idee war die Mithilfe von rund einem Dutzend körperlich meist rüstiger Senioren aus der Pflegeeinrichtung bei der Weinlese. Für Monika Stumpf, Leiterin des beschützenden Wohnbereichs 1 des Seniorenstifts, und Weinbergsmeister Peter Rudloff brauchte es dann nichts mehr, um zum „Stiftsschöpple“ anzustiften. Am 19. März 2010 fiel der offizielle Startschuss. Seither bewirtschaften die Bewohner eine 2000 Quadratmeter große Lage am Würzburger Stein mit. Die Steigung der Zeilen können die Bewohner bewältigen, die Rebzeilen sind mit Blumen markiert, Schilder erklären das Projekt. Durchschnittlich zehn Bewohner fahren mit dem Seniorenstift-Kleinbus und mit Weinbergsmitarbeitern regelmäßig in „ihren“ Wengert. Dort schneiden sie die Reben, brechen Doppeltriebe aus, fädeln junge Triebe in die Drahtrahmen, helfen bei der Lese und kosten im Herbst dann auch ihren Federweißen. Betreut und begleitet werden die Senioren von ihren Pflegekräften und Weinbergmitarbeitern. Eine ganze Menge Aufwand, „aber der lohnt sich, weil sich die Lebensqualität der Demenzkranken verbessert“, stellt die Wohnbereichsleiterin fest: „Das gemeinsame Erleben, das spielerische Tun und das sinnliche Wahrnehmen steigern das individuelle Selbstwertgefühl unserer Bewohner, sprechen ihre Grob- und Feinmotorik, ihren Kraft- und Tastsinn an, verringern ihre Angst- und Unruhezustände und aktivieren ihre Kommunikationsfähigkeit durch einfaches Bereden der Eindrücke in Weinberg und -keller.“ *mds • Foto: Martina Schneider*



www.juliusspital.de

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

kompetent. menschlich. nah.



Klinikum Main-Spessart Karlstadt · Lohr · Marktheidenfeld

Wir bieten ein breites Spektrum an Fachabteilungen in 3 Häusern. Kompetente, wohnortnahe Versorgung bei der der Patient im Mittelpunkt steht.

Karlstadt

Gemündener Straße 15 · Telefon: 09353/798-0

Lohr

Grafen-von-Rieneck-Straße 5 · Telefon: 09352/505-0

Marktheidenfeld

Baumhofstraße 93 · Telefon: 09391/502-0

Seniorenzentrum Gemünden · Marktheidenfeld

Unser Ziel ist es, ältere Menschen darin zu unterstützen, ihr Leben weiterhin möglichst selbstbestimmt zu führen und dort zu helfen, wo Hilfe gebraucht wird.

- Stationäre Pflege ▪ Kurzzeitpflege
- Gerontopsychiatrischer Fachdienst
- Offener Mittagstisch ▪ Tagespflege

Gemünden

St.-Bruno-Straße 14 · Telefon: 09351/806-0

Marktheidenfeld

Baumhofstraße 91 · Telefon: 09391/502-5505

Bildungszentrum für Pflegeberufe Marktheidenfeld

- Fundierte, qualitätsorientierte Vollzeitausbildung in Theorie und Praxis ▪ Ausbildungsvergütung
- individuelle Betreuung ▪ zusätzliche Seminare
- neueste Medientechnik im Unterricht

Berufsfachschulen für Krankenpflege, Altenpflege und Altenpflegehilfe in Marktheidenfeld

Baumhofstraße 95 · Telefon: 09391/502-8000

Weitere Informationen finden Sie unter www.klinikum-msp.de



■ Klinikum Main-Spessart
■ Eigenbetrieb des Landkreises
■ 6 Einrichtungen · 4 Standorte



Klinik-Kompetenz-Bayern eG
Kooperation für Gesundheit mit Zukunft



Foodfotografie...

für die Sinne
& den persönlichen
Geschmack!



www.schmelz-fotodesign.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

www.aok.de/bayern



Jetzt zur
Nummer 1
in Bayern
wechseln!

300 Millionen Euro!

Meine AOK kann das

Nur die AOK investiert jedes Jahr in Bayern so viel in Prävention.

Gesundheit in besten Händen

www.meine-aok-kann-das.de

Mehr vom Leben. Miterleben.

Beste Versorgung für Ihre Gesundheit – 8 x in Mainfranken



Sanitätshaus



Orthopädie-
Schuhtechnik



Orthopädie-
Technik



Analysezentrum



Homecare



Reha-Technik



Mehr unter www.haas-orthoservice.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