



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN



ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Der Mensch ist keine Maschine

Mediziner Prof. Dr. Grönemeyer: Das „Wir“ gewinnt

SCHULMEDIZIN

Wo sind die Langerhans-Inseln?

Gastroenterologe Prof. Dr. Scheppach: das Pankreas

ERNÄHRUNG

Schatz oder schädlich?

Food-Coach Bernhard Reiser: die Gabe von Salz

ALTER

Primum non nocere

Geriatr Dr. Schwab: das Delir



4. Würzburger Demenztag

Informationsveranstaltung Degenerative Demenzen

Am 23.09.2017 findet auf dem Unteren Markt der 4. Würzburger Demenztag 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.

Samstag,
23.09.2017
Unterer Markt
10 bis 15 Uhr

Würzburger
Demenztag



Weitere Infos unter: **www.vogel-stiftung.de**

Eine Veranstaltung von: Vogel Stiftung, Sozialreferat der Stadt Würzburg, Uniklinikum, Seniorenbeirat Würzburg



**Bezirk
Unterfranken**

Orthopädische Klinik
König-Ludwig-Haus
Lehrstuhl für Orthopädie der Universität

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

ARTHROSKOPIE · ENDOPROTHETIK · FUSSCHIRURGIE
KINDERORTHOPÄDIE · NEUROORTHOPÄDIE · LEHRE
OSTEOLOGIE · TUMORORTHOPÄDIE · AMBULANZ
RHEUMAORTHOPÄDIE · SPORTORTHOPÄDIE
SCHULTER- UND ELLENBOGENCHIRURGIE
WIRBELSÄULENORTHOPÄDIE · FORSCHUNG
KRANKENPFLEGE · PHYSIOTHERAPIE

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



100 Jahre
1916-2016



Lehrstuhl für
Orthopädie der
Universität Würzburg



Kooperationspartner des
Onkologischen Zentrums
des Universitätsklinikums
Würzburg



Orthopädisches
Zentrum für
Muskuloskelettale
Forschung



Würzburger
EndoProthetikZentrum
der Maximalversorgung
am König-Ludwig-Haus



Prof. Dr. med.
M. Rudert ist
bereits zum
vierten Mal als
TOP-Mediziner
aus dem Be-
reich Orthopä-
dische Chirurgie
ausgezeichnet



Dr. med. M.
Walcher ist als
TOP-Mediziner
im Bereich
Fußchirurgie
ausgezeichnet.

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



Liebe Leser,

„Ubuntu“ stammt aus dem Afrikanischen und steht für „Menschlichkeit“ und „Gemeinsinn“, aber auch für das universelle Band, das Menschen miteinander verbindet. Wörtlich übersetzt heißt es: „Ich bin, weil wir sind!“ Die Geschichte des europäischen Forschers und der Kinder eines afrikanischen Stammes, die sich an den Händen fassen und alle zugleich loslaufen, um die süßen Früchte, die es an der Ziellinie gibt, gemeinsam zu gewinnen und dann zu teilen, berührt zutiefst. Und führt uns zugleich vor Augen, dass alles mit allem zusammenhängt: „Wie kann einer von uns froh sein, wenn die anderen traurig sind?“, sagen sie als Antwort auf die Frage, warum nicht jeder versucht habe, die Früchte für sich selbst zu erhaschen. „Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt“, propagierte der indische Widerstandskämpfer und Moralist Mahatma Gandhi. Zugegeben, es ist einfacher nach dem Wahlspruch zu verfahren: „Die Hölle sind immer die anderen!“ Und Verantwortung für sich selbst und auch noch für andere zu übernehmen, ist überaus anstrengend. Aber der „Preis“, den es dafür an der „Ziellinie“ gibt, der ist unbezahlbar. „Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder. Ich glaube an Letzteres“, so der deutsche Physiker Albert Einstein. Und vielleicht täten wir gut daran, auf seinen Zug aufzuspringen. Wir leben nicht in der besten aller Welten unbenommen, aber auch nicht in der schlechtesten. Vergessen wir nicht, das Gute, Schöne und Wunderbare, das uns tagtäglich widerfährt, wahrzunehmen, zu würdigen und zu schätzen und mit anderen zu teilen!

Ihr Lebenslinie-Team

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Prof. Grönemeyer: Das „Wir“ leben!
- 7 Wie Sorge ich vor? Ein Notar gibt Auskunft
- 10 Die Kosten körperlicher Inaktivität

SPEZIAL – HORMONE

- 14 Hormongesteuert? Prof. Fassnacht informiert
- 16 Dr. Ohnsorge: Die Gefahr der Umwelthormone
- 17 Mit Schüßlersalzen Veränderungen meistern

SCHULMEDIZIN

- 20 Die eigene Haut retten: Psoriasisstag
- 22 Wo sind die Langerhans-Inseln?
- 24 Ist Kaffee gesund?
- 26 Dr. Fleischmann erklärt das KTS

NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

- 28 Dreisprung der Entschlackung
- 30 Ballast abwerfen: Heilfasten

GESUNDHEITSKALENDER

- 33 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION

- 37 Apotheker Dr. Strohmeier zu Magnesium
- 38 Phagen als Antibiotika-Ersatz?
- 39 Dresscodes Im Krankenhaus
- 41 Apotheker Dickmeis über Eisenmangel

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 43 Als es noch keine Narkose gab

ERNÄHRUNG

- 44 Salz: Schatz oder schädlich?
- 47 Die Flunder ist Fisch des Jahres
- 48 Essen ist keine Religion

- 49 Palmöl unter der Lupe
- 50 Bäckermeister Köhler und „Lebenslinie“ kreieren Energiebündel Dinkelkeimbrot
- 52 Alte Apfelsorten neu entdeckt

UMWELT

- 56 Wie „öko“ ist Bioplastik?
- 57 Mehr Zecken durch Klimawandel?
- 58 Die Haptik des Holzes

ENTSPANNUNG

- 59 Die Wirkung einer Honigmassage
- 61 Ist Küssen gesundheitsschädlich?
- 62 Yoga ist Weltkulturerbe
- 63 Unbeschwert Sonnenbaden

REISEN

- 64 Willkommen an Bord!? Ein Schiffsarzt erzählt

PSYCHE

- 67 Die Grammatik der Gefühle
- 68 Hochsensibel – was nun?
- 69 Placebo- und Noceboeffekte

SPRACHE & KULTUR

- 70 Badekultur in Bad Kissingen

KINDER

- 73 Was außer Ritalin bei ADHS hilft

ALTER

- 74 Hochbetagtes Leben in Würzburg
- 76 Prof. Jakob über Osteoporose
- 77 Geriater Dr. Schwab erklärt das Delir

DIE **Koch** und **Grillschule**



DER REISER IST OFFIZIELLE
WEBER GRILL ACADEMY

THEMEN UND TERMINE UNTER: WWW.DER-REISER.DE
REISERS Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16 in 97337 Dettelbach



Vom Mut zum „Wir“ in der Medizin

*Gastautor Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer plädiert
für eine neue Verantwortungsgemeinschaft: Ärzte und Patienten als Partner*

Wir könnten zufrieden sein – Ärzte und Patienten. Der medizinische Fortschritt hat ungeahnte Möglichkeiten eröffnet. Krankheiten, die früher und sogar noch vor wenigen Jahren zu schwerem Leiden führten, wenn sie nicht gleich tödlich verliefen, haben wir heute im Griff. Leber, Niere, selbst das Herz können wir transplantieren. Fehlsichtigkeiten werden mit Laser korrigiert, Brillen müssen nicht mehr unbedingt getragen werden. Ein Bandscheibenvorfall lässt sich minimalinvasiv, ohne großflächigen chirurgischen Eingriff beheben. Selbst Kinderlähmung, Tuberkulose und Lepra wurden heilbar. Die Liste der Beispiele für diese segensreiche Entwicklung der Medizin könnte man seitenlang fortsetzen. Und dennoch, trotz dieser großartigen Aussichten, herrscht eine eigentümlich getrübbte Stimmung. Niemand von uns hat den Eindruck, in der besten aller möglichen Welten zu leben: weder der Arzt, der helfen kann wie nie zuvor, noch der Patient, dem mit modernster Technik oder neuesten Medikamenten ge-

holfen wird. Unzufriedenheit herrscht überall. Wo dank der Ergebnisse wissenschaftlichen Bemühens alles zum Besten bestellt sein könnte, will es vielen vorkommen, als sei die Medizin selbst ein kranker Mensch. Krisenstimmung macht sich breit. Patienten fühlen sich nicht richtig verstanden und mehr und mehr zum „ökonomischen Faktor“ reduziert, Ärzte fühlen sich überfordert und als „Funktionsmediziner am Fließband“ missverstanden. Das Gesundheitswesen ist zum Problem geworden – und mit Recht geben wir der Politik daran ein gerüttelt Maß an Schuld.

Der Mensch ist keine Maschine

Doch das kann es nicht allein sein, das ist nicht die ganze Wahrheit. Die Betroffenen müssen sich auch selbst an die Nase fassen. Zu konstatieren ist, dass Ärzte und Patienten einander aus den Augen verloren haben, dass sie nicht so zusammen wirken, wie es

erfolgreich praktizierte Heilkunst verlangt. Verführt von den ungeahnten Möglichkeiten expandierender Apparatemedizin, sind wir der Illusion erlegen, dass sich alles schon irgendwie technisch beheben lässt. Manchmal will es fast scheinen, dass wir uns geradezu an diesen Glauben klammern, weil wir uns das andere, das ganzheitliche Verständnis des Menschen und seiner Leiden nicht mehr zutrauen – nicht auf Seiten der Ärzte und nicht auf Seiten der Patienten. Der Mensch ist aber keine seelenlose Maschine, kein Motor, den man, wenn er „stottert“, durch den bloßen Austausch der „Komponenten“ wieder instand setzen könnte. Wer sich mit dieser Erwartung in die Behandlung begibt, überfordert die Medizin von vornherein, zumal die globalisierte Industriegesellschaft auch eine Quelle immer neuer Krankheiten ist: unverhoffter Allergien, neuer Infektionskrankheiten wie BSE oder Vogelgrippe, MP3-Player-Hörschäden oder Burn-Out-Syndrome, die den Arzt häufig vor neue Rätsel stellen.

Abnehmende Empathie

Um sie zu lösen, braucht er die Mithilfe des Patienten. Beide müssen bereit und im Stande sein, sich wirklich auf Augenhöhe zu begegnen. Der Doktor ist kein „Halbgott in Weiß“. Weder darf er sich so gerieren noch sollte er so betrachtet werden. Natürlich stimmt es, dass die Zeit der Ärzte knapp bemessen ist, zu knapp. Hier sind politische Versäumnisse und falsche Gewichtungen anzuklagen, aber auch abnehmende Empathie für die Mitmenschen – ein gesamtgesellschaftliches Problem. Sieben Minuten, die durchschnittlich zugemessene Behandlungszeit, reichen ganz einfach nicht aus, um die Gefahren und Ursachen des Bluthochdrucks – immerhin eine der am meisten verbreiteten Volkskrankheiten – zu erklären.

Unterrichtsfach „Gesundheit“

Man darf die Eigenverantwortung und ein selbstaufklärerisches Mitwirken des Patienten durchaus einfordern. Die Möglichkeiten dazu sind heute größer denn je. Das Internet zum Beispiel macht hier die vielfältigsten Angebote, in Zukunft auch an dieser Stelle. Man muss sie nur richtig und kritisch zu nutzen wissen. Deshalb plädiere ich seit langem unter anderem dafür, das Unterrichtsfach „Gesundheit“ an deutschen Schulen einzuführen. Hier sollten wir Ärzte uns intensiv beteiligen. Wer nicht als Objekt behandelt werden möchte – und wer will das schon –, darf sich selbst nicht als ein Objekt behandeln, das er anderen zur Reparatur überlässt. Wer die vorhandenen Möglichkeiten zur Aufklärung nicht nutzt, handelt unvernünftig. Wer als Arzt gegenüber seinem Patienten sprachlos bleibt, sei es aus Zeitgründen oder, weil er annimmt, dass der ihn ohnehin nicht verstehen kann, hat die Bedeutung des hippokratischen Eides vielleicht doch noch nicht begriffen.

Gegenseitiger Respekt

Nein. Die Medizin ist keine Geheimlehre, über die nur Eingeweihte verfügen dürfen, sondern ein Kulturgut, das uns allen gehört, eines der ältesten überhaupt. Schon Paracelsus, der große Arzt der Renaissance, sagte dem Kranken: „Du bist der Arzt. Wir Ärzte sind nur deine Gehilfen.“ Daran sollten wir uns beiderseits erinnern, mit Respekt vor einander. Die Kunst der Lebensführung muss aber hierbei primär vom Patienten selbst

geleistet werden, die Motivation hierzu und die Kunst des Behandelns obliegt dem Arzt. Diese Einsicht würde am Ende sehr viel mehr helfen als die modisch gewordene Mediziner-Schelte, würde freilich auch wieder einiges mehr von den Ärzten verlangen. Nur es führt aus meiner Sicht kein Weg daran vorbei. Die Heilkunst braucht das gegenseitige Vertrauen, eine belastbare Verantwortungsgemeinschaft. Anders wird es uns kaum gelingen, die faszinierenden Fortschritte der medizinischen Wissenschaft – auch hinsichtlich der Integration von traditionellen Heilweisen – für alle nutzbar zu machen. Die Technik und die Apparate allein werden es nicht richten, schon gar nicht in einem bezahlbaren Rahmen. Die sprechende und zuhörende Medizin gilt

es zu reaktivieren. Verständliche Informationen gehören zur Vorsorge und Therapie. Das sind wir uns gegenseitig schuldig. Den Mut zum Miteinander gibt es auch in der Medizin. Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Fotos: Claudio Di Lucia (Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer), depositphotos.com/@Alexis84 (Auge), depositphotos.com/@Erica_DC (Murmel)



Prof. Dr. Grönemeyer: Vater der Microtherapie

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer gilt als „Vater der Mikrotherapie“, der Zusammenführung von minimal invasiver Chirurgie, Endoskopie und Schmerztherapie. Diese Diagnose- und Therapieform kommt insbesondere bei Erkrankungen der Wirbelsäule, der Gelenke sowie bei Schmerzbehandlungen zum Einsatz. Der Humanmediziner mit Sinologiestudium bezieht sowohl schulmedizinische und HighTech-Verfahren als auch alternative Therapiekonzepte wie Traditionelle Chinesische Medizin, Pflanzenheilkunde oder manuelle Therapie in sein Verständnis von Medizin und Heilung mit ein. Prof. Dr. Grönemeyer war Inhaber des weltweit einzigen Lehrstuhls für Mikrotherapie an der Universität Witten/Herdecke und gründete vor 20 Jahren das Grönemeyer Institut für Mikrotherapie in Bochum, wo er bis heute wirkt. Der Arzt und Publizist setzt sich konsequent seit langem für eine Gesundheitsaufklärung der breiten Bevölkerung ein und wirbt in Büchern und Vorträgen für „Gesundheit und Eigenverantwortung: Keine Angst vorm Arzt und der Medizin“. Bestseller wurden unter anderem seine Bücher „Mensch bleiben“, „Mein Rückenbuch“, „Der kleine Medicus“, „Dein Herz. Eine andere Organgeschichte“, „Gesundheit! Für eine menschliche Medizin“ sowie „Arzt mit Herz und Seele“. Seit Jahren viermals jährlich im ZDF mit einer eigenen Sendung zu sehen: „Dietrich Grönemeyer: Leben ist mehr!“. sky



Mutmachbuch in bewegten Zeiten



„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt“, sagte der indische Widerstandskämpfer und Moralist Mahatma Ghandi. Dietrich Grönemeyer knüpft mit seinem Buch „WIR – vom Mut zum Miteinander“ an diese Maxime an. Wenn sieben Milliarden Menschen gleichzeitig, gleichberechtigt und mit derselben Würde auf diesem Planeten leben wollen, gehe das nur in gegenseitiger Liebe: in Achtung und Respekt voreinander, in Anerkennung ihrer ganzheitlichen Existenz, unabhängig von verschiedenen Denk-, Kultur und Religionssystemen, so Grönemeyer. Mit seinem Manifest, wie

er es nennt, arbeitet er Grundsätze einer Lebenskunst heraus, die sich an Sinn, Werten und einem gelingenden Leben für alle orientiert. Er führt vor Augen, wofür es sich zu lieben, zu lachen und zu kämpfen lohnt. „WIR“ ist ein mitreißendes Plädoyer, den Verstand mit dem Herzen und die Naturwissenschaft mit dem Gefühl zu verbinden. Ein Mutmachbuch in bewegten Zeiten. *red*

Dietrich Grönemeyer: WIR – Vom Mut zum Miteinander, ecowin Verlag Salzburg 2016, ISBN-13 978-3-7110-0109-2, Preis 7 Euro, www.wir-buch.de



Ubuntu – Ich bin, weil wir sind

„Ein europäischer Forscher bot Kindern eines afrikanischen Stammes ein Spiel an. Er stellte einen Korb mit süßen Früchten an einen Baum und sagte: Wer zuerst dort sei, gewinne alles Obst. Als er das Startsignal gab, nahmen sie sich gegenseitig an den Händen, liefen los. Dann setzen sie sich hin und genossen gemeinsam die süßen Leckereien. Als er sie fragte, weshalb sie alle zusammen losgelaufen wären, wo doch jeder die Chance hatte, die Früchte nur für sich zu gewinnen, sagten sie: Ubuntu! – Wie kann einer von uns froh sein, wenn alle anderen traurig sind? Ubuntu steht in ihrer Kultur für Gemeinnutzen und Menschlichkeit und heißt wörtlich übersetzt: „Ich bin, weil wir sind!“ Ob die Geschichte, die die Journalistin und Philosophin, Lia Diskin, auf einem Friedensfestival in Südbrasilien 2006 erzählte, stimmt, man weiß es nicht. Mutet es doch seltsam an, dass europäische Forscher solch einen Test mit Kindern eines wilden Stammes machten. Aber, ob wahr oder falsch, die Philosophie des Ubuntu gibt es. Sie steht für das universelle Band, das uns alle verbindet, und manifestiert sich im Miteinander und im Teilen. *sky* • Fotos: depositphotos.com/@Rawpixel (Kinder Weltkarte) depositphotos.com/@zurijeta (Kinder silhouette)






Wir sind umgezogen

Freiherr-vom-Stein-Allee 26
99425 Weimar
Telefon: 03643 7751533
Email: info@instatera.de
www.instatera.de

Gestresst? Erschöpft? Deprimiert? Krank?

Tanken Sie neue Energie. Erleben Sie tiefe Entspannung und aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Tauchen Sie ein in die einzigartige Atmosphäre des Blu Room™.

Ab sofort am neuen Standort in Weimar/Thüringen

www.instatera.de



Wie Sorge ich vor?

Notar Andreas Böhmer über Vorsorgevollmacht,
Patienten- und Betreuungsverfügung



„Jeder, der jemanden hat, dem er vertraut, kann eine Vorsorgevollmacht vergeben und damit die Durchsetzung seiner Interessen sicher stellen,“ so Notar Böhmer.

Es ist eine furchtbare Vorstellung: die eigenen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln und Wünsche nicht mehr äußern zu können, Anderen hilflos ausgeliefert zu sein – vorübergehend oder auf Dauer. Jeden von uns kann es treffen aufgrund eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder im fortgeschrittenen Alter. Dennoch machen sich die Wenigsten Gedanken über diesen Ernstfall. Dabei gibt es einen einfachen Weg, zu gewährleisten, dass der eigene Wille durchgesetzt wird, wenn man selbst nicht mehr dazu fähig ist. „Es geht um Fragen der medizinischen Behandlung beziehungsweise Nichtbehandlung, aber auch darum zu klären, wer die Bankgeschäfte erledigt, wer sich um mein Hab und Gut kümmert oder einen Platz im Altenheim organisiert“, weiß der Würzburger Notar Andreas Böhmer, der in Vorträgen und Volkshochschulkursen regelmäßig über das Thema Vorsorgevollmacht aufklärt. „Leider denken viele, dass in diesem Fall automatisch der Ehepartner, die Eltern oder die Kinder die eigenen Interessen vertreten können. Doch das ist leider nicht richtig.“ Wenn keine Vorsorgevollmacht vorliegt, wird das Amtsgericht einen Betreuer oder eine Betreuerin zur gesetzlichen Vertretung bestimmen. Selbst wenn ein Angehöriger eingesetzt wird, ist dieser nur eingeschränkt handlungsfähig: Viele Entscheidungen müssen erst vom

Amtsgericht genehmigt werden. Manch einer meint, mit einer Patientenverfügung, in der die Wünsche zur medizinischen und pflegerischen Behandlung und Betreuung festgelegt werden, ausreichend vorgesorgt zu haben. „Das Problem ist jedoch, dass es ohne eine Vorsorgevollmacht niemanden gibt, der diese Bestimmungen dem Arzt zur Kenntnis bringt und im Zweifel durchsetzt. Nur in Verbindung mit einer Vorsorgevollmacht ist die Wirksamkeit einer Patientenverfügung sichergestellt.“ Die Betreuungsverfügung, die im Falle der Anordnung einer Betreuung die eingesetzte Person über die eigenen Wünsche informieren soll, ist mit dem Vorliegen einer Vorsorgevollmacht ganz überflüssig. „Im Internet kursieren zahllose Vorlagen für Vorsorgevollmachten, doch die meisten sind sehr umfangreich und kompliziert. Vor allem aber besteht das Risiko, dass solche privatschriftlichen Vereinbarungen rechtlich nicht funktionieren“, warnt Böhmer. So braucht es beispielsweise für Banken und andere Institutionen einen amtlichen Nachweis, dass der Vollmachtgeber zum Zeitpunkt der Erstellung des Dokuments geschäftsfähig war. Wird die Vorsorgevollmacht beim Notar erstellt, ist diese Bescheinigung inklusive, auch die Patientenverfügung wird gleich integriert. Zudem erfolgt eine Registrierung bei der Bundesnotarkammer: Ähnlich dem Organspendeausweis erhält man ein Kärtchen für den Geldbeutel, damit Ärzte schnellstmöglich erfahren, dass eine Vorsorgevollmacht vorliegt. Die Kosten richten sich nach dem Vermögen, liegen aber durchschnittlich bei etwa 120 bis 250 Euro. Böhmer: „Aber das ist eine einmalige Investition fürs Leben, die sich im Ernstfall mehr als bezahlt macht.“ *jenga*

Foto: Thomas Kröhnert (Notar Andreas Böhmer)

Kostenlose Formulare für eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungsverfügung, Konto- und Depotvollmachten vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz sowie Muster zum Thema Patientenverfügung finden sich unter www.bundesanzeiger-verlag.de



pflgehelden®
24h häusliche Betreuung

DAHEIM STATT HEIM

Wir von Pflegehelden® schaffen eine menschliche und zugleich bezahlbare Alternative zum Heimaufenthalt. Anstelle von geplanter Heimbetreuung setzen wir konsequent auf liebevolle Betreuung im eigenen Zuhause mit 100% Zeit für den Patienten.

- Keine Jahresgebühren
- Tag genaue Abrechnung
- Dienstleisterunabhängige Vermittlung
- Über 10 Jahre erfolgreich am Markt
- Tägliches Kündigungsrecht

Die
Alternative
zum Pflege-
heim

Monika Bader

Pflegehelden Würzburg

Tel. 09365 881158

www.pflegehelden-wuerzburg.de

www.pflegehelden-wuerzburg.de



Engagement, das sich auszahlt

Die Sozialreferentin der Stadt Würzburg, Dr. Hülya Düber, arbeitet im Spannungsfeld zwischen Ökonomie und Fürsorge

Der Ausbau von Krippenplätzen, das Thema „Barrierefreiheit“ oder auch die Integration von Flüchtlingen in Würzburg – all das sind Herausforderungen, denen sich die Sozialreferentin der Stadt, Dr. Hülya Düber, tagtäglich in ihrem Job stellt. Die zweifache Mutter weiß um die Problematik, Berufstätigkeit und Kinderbetreuung unter einen Hut zu bringen, und sie weiß auch, bei allem, was schon geschafft wurde: Es ist noch Luft nach oben – auch in Würzburg! „96 Prozent der Kindergartenkinder haben in Würzburg einen Platz, also fast jedes Kind“, sagt die promovierte Juristin. Das ergaben erste Auswertungen des seit Sommer letzten Jahres neu etablierten Kinderbetreuungsportals der Stadt (www.kinderbetreuung.wuerzburg.de). Anders sehe es bei der Betreuung von Kindern unter drei Jahren aus. Hier hätten 70 bis 80 Prozent der Eltern gerne einen Betreuungsplatz, nur 50 Prozent könnten zufrieden gestellt werden. Das sind rund 250 Krippenplätze, die derzeit in Würzburg fehlen. Zugespitzt, so Dr. Düber, habe sich die Situation seit 1. August 2013 durch den Rechtsanspruch nicht nur auf einen Kindergartenplatz, sondern auch auf einen garan-

tierten Betreuungsplatz für Kinder ab dem ersten Lebensjahr.

Geburtenzahl steigt kontinuierlich an

Der Ausbau der Krippenplätze in Würzburg müsse aber auch aus demografischen Gründen kontinuierlich vorangetrieben werden. Laut Dr. Düber steige seit 2013 die Anzahl der Geburten in Würzburg rapide an – von 800 gemeldeten Kindern 2013 auf 1100 Kinder 2016. Das und die Tatsache des Zuzugs von Flüchtlingskindern schaffe einen erhöhten Bedarf – auch in Zukunft. Für die Übergangszeit hat die Sozialreferentin als kreative Fachfrau mit ihrem Team unkonventionelle Lösungen parat wie die Einrichtung von Kinderbetreuungsgruppen in Seniorenheimen oder die Integration von behinderten und nicht behinderten Kindern wie in der Johanniter-Kindertagesstätte „Am Seelein“ seit Herbst letzten Jahres. Auch an den Schließzeiten wolle sie rütteln, da diese oft der Vereinbarkeit von Familie, Alltagsorganisation und beruflicher Tätigkeit im Wege stehen. Dr. Düber weiß aus eigener



Dr. Hülya Düber: „Betriebskindertageseinrichtungen sind ein Zugewinn für Arbeitgeber und -nehmer.“

Erfahrung als Mutter, dass Kinderbetreuung mit ganzheitlichen gesellschaftlichen Familienkonzepten einhergehen muss. Und auch hier sieht sie Nachholbedarf – durch mehr Teilzeitstellen für alle Frauen und natürlich für Frauen in Führungspositionen oder auch durch eine höhere Anzahl von Betriebskindertageseinrichtungen, die aus der Erfah-

rung heraus ein Zugewinn für Arbeitgeber und Arbeitnehmer sind. Es ginge ja nicht nur um die Quantität, dass bedarfsdeckend Betreuungsplätze zur Verfügung stehen, sondern auch um die Qualität: „Wenn ich mein Kind einer Kita anvertraue, möchte ich mir sicher sein, dass es gut aufgehoben ist“, betont die zweifache Mutter mit einem Kind in der Krippe und einem im Hort, Hülya Düber.

Barrierefreie Stadt

Das Gleiche gelte für das Thema „Inklusion“. Hier wurde ein erster wichtiger Schritt gemacht: Die Etablierung einer städtischen Anlaufstelle für Menschen mit Behinderung. Die Inklusionsbeauftragte der Stadt Würzburg berät, initiiert Projekte und setzt diese um. Dem Thema „Barrierefreiheit im öffentlichen Raum“ nähert sich die Stadt nur mit kleinen Schritten. „Das geht nicht von heute auf morgen“, betont Düber. Erstes Etappenziel sei die Internetseite der Stadt, die Hör- und Sehbehinderten zugänglich gemacht werde. Das nächste Ziel ist die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderung in Wahllokalen, was dieses Jahr schon aktuell wird. Die Arbeitskreise, die zu vielen Teilaspekten des großen Themas „Barrierefreiheit in der Stadt“ gegründet wurden, lieferten bereits erste gute Ergebnisse. Man dürfe sich nicht scheuen, neue, noch nicht ausgetretene Pfade zu beschreiten.

Integration von Flüchtlingen

Im Sozialreferat blickt man bereits auf viele Jahre Integrationsarbeit zurück. In Würzburg leben Menschen aus über 25 Nationen, sie kommen aus der Türkei, aus Italien oder Rumänien, der Ukraine oder Spanien – und im letzten Jahr sind viele Flüchtlinge zum Beispiel aus Äthiopien, Eritrea, Somalia, Afghanistan, Syrien oder dem Irak gekommen. Die Arbeit im sozialen Bereich kostet Zeit und „verschlingt“ Mitarbeiter. Probleme von Menschen lassen sich nicht einfach „abarbeiten“. Und das sei auch gut so. Nichtsdestotrotz habe das Sozialreferat im letzten Jahr elf Stellen aufgestockt, um den Anforderungen in allen Bereichen, vor allem auch bei der Integration von Flüchtlingen, gerecht zu werden. „Ich habe gedacht, wenn wir den Flüchtlingskindern einen Platz in einer Kita oder einem Kindergarten bieten können, sei das Hauptproblem gelöst. Das

war aber nicht so! Auf Grund kultureller Fremdheit musste zunächst einmal bei den Eltern Überzeugungsarbeit geleistet werden, dass Einrichtungen wie Kindertagesstätten in Deutschland vertrauenswürdig sind.“ Die Stadt sei ja nicht völlig unbedarft in Sachen Integration gewesen, sagt die Sozialreferentin, und verweist auf den Zuzug und die Integration von 13.000 Russland-Deutschen am Heuchelhof. Neu seien jedoch die religiösen und kulturellen Unterschiede der „neuen“ Flüchtlinge im letzten Jahr gewesen. Und wenn dann noch so ein Einzelfall wie das Axt-Attentat letzten Sommer im Regionalzug (von Ochsenfurt nach Würzburg) eines augenscheinlich gut integrierten 17-jährigen afghanischen unbegleiteten Flüchtlings passiert, schrillten noch mehr Alarmglocken nach intensiver sozialpädagogischer Betreuung der vielfach traumatisierten Neuankömmlinge. Wichtig seien Transparenz und klare Kommunikation mit der Bevölkerung im Vorfeld der Einrichtung von Flüchtlingsunterkünften in den einzelnen Stadtteilen, aber auch Sozialpädagogen in den Einrichtungen, die nah dran sind am Geschehen und den Befindlichkeiten der geflüchteten Menschen. Nur Security vor der Tür reiche nicht aus. All das sei mit hohem Zeit- und Arbeitsaufwand verbunden, koste Geld, zahle sich aber mittel- und langfristig für uns alle aus, so Dr. Hülya Dü-

ber. „Insgesamt stehen wir vor der großen Herausforderung, kontinuierlich einen Integrationsprozess voranzubringen, der über die Umsetzung von Einzelmaßnahmen und Projekten hinausweist, der die aktuellen Frage- und Problemstellungen ins Auge fasst und sich immer wieder auf neue Gegebenheiten einstellt. Das Sozialreferat wird hierfür ein Integrationskonzept erarbeiten, das sich schwerpunktmäßig mit den Themen Bildung und Ausbildung, Arbeit, Wohnen und gesellschaftliche Teilhabe beschäftigen wird.“

Susanna Khoury

Fotos: Susanna Khoury (Dr. Hülya Düber),
depositphotos.com/@monkeybusiness
depositphotos.com/@ZouZou

Das Interview mit Sozialreferentin Dr. Hülya Düber führte
Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.wuerzburg.de
www.kinderbetreuung.wuerzburg.de



Seelen in Not

Neue Beratungsstelle in Würzburg bietet Hilfe für traumatisierte Flüchtlinge

„Viele Flüchtlinge kommen schwer traumatisiert in Deutschland an“, sagt das Bayerische Rote Kreuz. Doch therapeutische Unterstützung würden nur auffällige und akute Fälle erhalten. Dabei blieben diejenigen ohne Versorgung, deren seelische Schmerzen auf den ersten Blick nicht offensichtlich seien. Aus diesem Grund bietet das Bayerische Rote Kreuz mit seiner neuen Beratungsstelle für traumatisierte Flüchtlinge unbürokratische Hilfe. Nach den Standorten Deggendorf und Straubing hat jetzt auch Würzburg eine solche Anlaufstelle. Die Sozialpädagogin Anna Glosser und ihre Kollegin Sabrina Böck klären im Rahmen einer psychologischen Beratung, welche Hilfe Schutzsuchenden benötigen. Dabei arbeiten sie eng mit Therapeuten, Ärzten, Übersetzern und ehrenamtlichen Asylsozialberatern in Unterkünften zusammen. In den Räumen des Sozialpsychiatrischen Dienstes in Würzburg sollen aber auch eigene Angebote durchgeführt werden, wie etwa eine Kunsttherapie für Erwachsene und Kinder. Hilfe bekämen alle geflüchteten Menschen – unabhängig von Herkunft, Alter oder Aufenthaltsstatus.

Nicole Oppelt



BRK – Kreisverband Würzburg, Sozialpsychiatrischer Dienst, Frankfurter Straße 10, 97082 Würzburg
Telefon 0178.77440-37 oder -38, E-Mail initiative@brk-wuerzburg.de

Wir leben nicht artgerecht

*Mangelnde Bewegung hat weitreichende gesundheitliche Folgen
und verursacht 163 Milliarden Euro Kosten im Jahr in Deutschland*

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene mindestens 5 x 30 Minuten moderate bis körperlich intensive Aktivität pro Woche. Im Idealfall soll es eine Mischung aus Kraft- und Ausdauer-Training sein. Geriater Dr. Michaels Schwab des Geriatrie-Zentrums Würzburg im Bürgerspital betont, dass jede Form der Bewegung zähle, Hauptsache man bewegt sich – das gelte auch für Yoga, Spaziergehen oder Schwimmen. Die Realität in Deutschland sieht anders aus, so der Report der Deutschen Krankenversicherung (DKV) „Wie gesund lebt Deutschland 2016“. „80 Prozent der Befragten verrichten keine intensive körperliche Arbeit. Die restlichen 20 Prozent tun dies im Mittel für 90 Minuten pro Woche“, heißt es zur Befragung, die das Meinungsforschungsinstitut GfK Nürnberg vom 25. Februar bis 1. April 2016 bei über 2.800 Einwohnern in Deutschland durchgeführt hat. Das Fazit: „Die meisten fühlen sich gesund – die wenigsten leben wirklich gesund. Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung steigt, während die körperliche Aktivität abnimmt.“



**IST SPORTSCHAU GUCKEN
NICHT AUCH SCHON SPORT?**

Na, das wäre ja was!
Sportlicher geht's mit unserem
Online-Coaching Aktiv@Fit.

Mehr Infos zu unseren PLUS-Leistungen:

DAK-Gesundheit Würzburg
Theaterstr. 25
97070 Würzburg
Tel.: 0931 359 345-0
Fax: 0931 359 345-70 70
E-Mail: service735900@dak.de
www.dak-vorteile.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

Körperfeindliches Verhalten

Eine Tendenz, die auch in Würzburg feststellbar ist, wie Hans-Otto Wöhrle, Osteopath und Trainer für Fitness und Gesundheit, und Bernd Altenhöfer, Cheftrainer des „No4 Aktivzentrum“ in Würzburg, berichten. Die beiden Fachleute sind sich einig: „Wir leben nicht artgerecht.“ Der Mensch ist dafür gemacht, sich die meiste Zeit des Tages zu bewegen und nur kurz zu sitzen. Der natürliche Bewegungsdrang, den Kinder haben, wird spätestens mit dem Eintritt in die Schule abtrainiert. „Man zwingt sie dazu, sich körperfeindlich zu verhalten“, sagt Altenhöfer. In seinem Aktivzentrum sehe er die Folgen dieser Inaktivität täglich. „Die Menschen verlieren den Bezug zu ihrem Körper, sei es koordinativ oder in der Einordnung von Schmerzen. Ein Muskelkater wird oft falsch gedeutet.“

Übergewicht, Antriebslosigkeit und fehlende Beweglichkeit der Gelenke gehörten ebenso zum Spektrum. „Gelenke nutzen sich auch durch Bewegungsmangel ab“, weiß der Osteopath, der immer wieder auf das Ausführen vollständiger Bewegungen hinweist. In seinem Arbeitsalltag begegnet Wöhrle zunehmend Menschen mit Blockaden – der Muskeln, der Gelenke oder der Organe. Knie- und Rückenbeschwerden, Diabetes und nicht zuletzt mentale Verstimmungen sehe er ebenfalls. All diese Krankheitsbilder können Folgen mangelnder Bewegung sein. Und das kostet. So rechnet die Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse 2016 exemplarisch vor: „Knapp sieben Prozent der Beschäftigten werden im Jahr aufgrund einer Rückendiagnose krankgeschrieben. Der Ausfall dauert statistisch gesehen 17,5 Tage. Das bedeutet nicht nur langwierige Beschwerden für die Patienten, sondern auch Arbeitsausfall für die Unternehmen und damit verbundene Zusatzkosten.“

„Rücken“ kostet 16 Milliarden Euro

Schätzungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zufolge lägen die Kosten für den Ausfall von Produktion und Bruttowertschöpfung jährlich bundesweit bei rund 163 Milliarden Euro, davon würden gut 16 Milliarden auf Rückenbeschwerden entfallen. Für einen mittelständischen Betrieb mit 140 Mitarbeitern bedeute dies pro Jahr rund 175 rückenbedingte Fehltag. Die Diagnose „Rücken“ koste ihn also mehr als eine halbe Stelle. „Wir sollten eigentlich permanent in Bewegung sein. Jede Art ist gut“, empfiehlt Bernd Altenhöfer mit Blick auf alle Einsteiger. „Motivieren kann man dazu aber nur durch Spaß und mit viel Abwechslung.“ Der Gewinn an Lebensqualität sei am Ende enorm. Viele, die schon regelmäßig Sport trieben, würden häufig die Mobilisation vernachlässigen. Das ergänzende Stretching, wie es Yoga oder Faszien-Fitness hinsichtlich Sehnen, Bändern und Gelenken böten, sei nicht zu unterschätzen. Allen, die bereits viel Sport trieben, rät er eine regelmäßige Kontrolle durch den Profi. „Stimmt die Technik oder haben sich kleine Fehler eingeschli-

*„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß
an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten,
hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“*

Hippokrates von Kós
Arzt und Begründer der Medizin als Wissenschaft (460- 370 vor Christus)

chen? Wird die Regeneration eingehalten?“
Letztere funktioniert aktiv mittels Massage,
Dehnung oder über ein leichteres Training.
Passiv empfiehlt Althöfer ergänzend Sau-
na, und Entspannungsübungen.

Universalmittel Bewegung

Hans-Otto Wöhrle plädiert ebenfalls für
eine ganzheitliche Sicht. Ein Training beste-
he nicht nur aus „Herz-Kreislauf“, sondern
müsse auch die Stärkung der Muskulatur
einschließen. Kraft sei das A und O für eine
gute Gesamtkonstitution. Diese dürfe auch
im Alter nicht vernachlässigt werden, erhält
sie doch die eigene Vitalität, Mobilität und
damit eine lange Selbstständigkeit. „Körper
und Geist müssen harmonieren“, sagt der
Heilpraktiker. Bewegung ist für den einstigen
Profi-Sportler eine Art Universalmittel.
„Sie stärkt das Herz, führt zu einer besseren
Versorgung der Gelenke. Sie gelangt bis in
die Organe, deren Funktion ohne sie ein-
geschränkt wäre, und sogar bis in die Zelle,

die abstirbt, wenn sie nicht mit Blut versorgt
wird.“ Der passionierte Sportler wünscht
sich einen Abbau der Scheu vor Sport – auch
in Krankheitssituationen. „Die Bewegungs-
losigkeit schadet mehr, als die Aufrechter-
haltung – auch unter moderatem Schmerz.“
Sich etwas Gutes zu tun, da sind sich Wöhrle
und Althöfer einig, koste nichts. Die eige-
ne Analyse der Gewohnheiten helfe. Welche
Wege gehe ich zu Fuß? Wann wird der Auf-
zug benutzt? Die Experten wissen jedoch:
„Der Mensch ist von Natur aus faul.“ Wer
sich bewegt, der tut aber nicht nur sich, son-
dern dem Geldbeutel aller etwas Gutes. *nio*

Fotos: depositphotos.com/©londondeposit
(Spaziergang Strand), depositphotos.com/©vectomart
(Hintergrundgrafik)



www.no4.fit
www.woehrle-osteoo.de



„Jeder Organismus ist trainierbar, egal wie alt“, sagt
Hans-Otto Wöhrle. Und gemeinsam macht Bewegung
mehr Spaß.

Bewegung ist Leben



„Die AOK unterstützt Sie dabei, aktiver und gesünder zu leben“, sagt die
Gesundheitskasse. Pro Kalenderjahr fördert die AOK Bayern bis zu zwei
Gesundheitskurse. Je nach Kurs ist dieser für Mitglieder bei regelmäßiger
Teilnahme kostenfrei oder sie erhalten einen Zuschuss von bis zu 75 Euro. So
dreht sich bereits am 3. April, um 17 Uhr, in Würzburg alles um Ernährung bei
„Fit für den Sport“. Das AOK-Seminar „Functional Fitness“ findet am 25. April
um 18 Uhr statt. Regelmäßig wiederkehrend ist das Angebot „Aqua-Jogging“
im Sandermare, das unter anderem vom 20. April bis 29. Juni stattfindet. Raus
zum Nordic Walking im Steinbachtal geht es vom 15. Mai bis 26. Juni. Auch
das Thema Entspannung wird einbezogen. Der Kurs „AOK-Blitzentspannung“
im BRK-Seniorenzentrum Frauenland wird unter anderem vom 20. Juni bis 11.
Juli angeboten. *nio*



www.nordwest.aok.de

Online-Coaching für Fitness



„Prävention ist ganz einfach – Fit bleiben auch!“, sagt die DAK-Gesundheit. Um
das zu erreichen, bietet die Krankenkasse Präventionskurse, Funktionstraining,
Rehasport und Zuschüsse zu Kursen im Fitnessstudio an. Interessant für alle
Technik-Affinen ist auch das Online-Coaching „Aktiv@Fit“. Gebraucht wird nicht
mehr als ein Computer, ein Tablet oder ein Smartphone mit Internetzugang
sowie ein Zugangscode (erhältlich via Homepage). Kraft, Ausdauer, Beweg-
lichkeit – der User entscheidet, welchen Schwerpunkt er setzt. Das kostenlose
Programm läuft über acht Wochen. Es bietet, neben Übungen für den Alltag,
praktische Tipps, zusätzliche Infos und mentale Unterstützung. Mit der Aus-
wertung der eigenen Leistungen sehen die User zudem immer, wo sie aktuell
stehen – und was sie schon erreicht haben. *nio*



www.dak.de

Mehr Zeit für Behandlung

In Deutschland wird die Bürokratiebelastung für Vertragsärzte immer höher. „Wir sind für die Patientenversorgung da und nicht für das Ausfüllen unzähliger Formulare“, so die einhellige Meinung der Ärzteschaft in zahlreichen Gesprächen, die für die Erstellung des Bürokratieindex für Vertragsärztliche Versorgung (BIX) geführt wurden. Eine Verbesserung der Rahmenbedingungen, was die Bürokratielast für niedergelassene Ärzte anbelangt, sei deshalb dringend erforderlich. Über die Hälfte der Befragten gab an, fast acht Stunden pro Woche für Verwaltungsarbeiten aufzuwenden. Die Folge: weniger Zeit am Patienten! Der Bürokratieindex ist das Ergebnis des Nationalen Normenkontrollrat (NKR)-Projekts „Mehr Zeit für Behandlung“ und der dazu durchgeführten Bestandsmessung von Bürokratiekosten für Vertragsärzte und –psychotherapeuten. Rund 55 Millionen Stunden, in denen wegen bürokratischer Verpflichtungen kein Patient behandelt werden könne, verursachten jährlich über zwei Milliarden Euro an Kosten, so die Zahlen von 2015. Die Erstellung des Bürokratieindex haben die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), die Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL) und die Fachhochschule des Mittelstands (FHM) übernommen. Der Bürokratieaufwand ist 2016 mit 52 Millionen Stunden leicht gesunken. Allerdings müsse im Blick behalten werden, dass die Bürokratielast für Vertragsärzte auf der anderen Seite durch den wachsenden Versorgungsbedarf einer alternden Gesellschaft auch wieder größer wird, etwa durch den Anstieg von Heilmitteln oder Krankentransporten und den damit verbundenen Dokumentationspflichten. Ursula Düring • Quelle: Bürokratieindex für Vertrags-



ärztliche Versorgung (BIX): Belastung transparent machen. Bürokratie abbauen.
Hrsg: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL) und Fachhochschule des Mittelstands (FHM), November 2016. • Foto: depositphotos.com/©monkeybusiness



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

Bewegungsfreiheit trotz Skoliose

Übungen aus der Spiraldynamik für aufrechten Gang

Als „Spirale, wo keine hingehört“ beschreiben der Arzt und Mitbegründer der Spiraldynamik Dr. med. Christian Larsen und die Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Karin Rosmann-Reif das Phänomen Skoliose. Von hinten betrachtet sollte die Wirbelsäule kerzengerade sein – bei der Skoliose allerdings macht die Wirbelsäule einen Schwung nach rechts und/oder nach links. Was dies für Folgen haben kann und, vor allem, wie man mithilfe der Spiraldynamik dennoch seine Bewegungsfreiheit behalten kann, beschreiben die Autoren in ihrem Buch „Skoliose – Aufrecht durch Bewegung. Die besten Übungen aus der Spiraldynamik“. Rosmann-Reif und Larsen empfehlen Selbsthilfe durch Bewegung. Durch elf Basisübungen wie „Beckentreppe“, „Rippenöffner“ und „Kopfbreiter“ ließen sich neue Bewegungsfreiräume entdecken. Spezielle Übungsprogramme für verschiedene Skoliosearten geben Hinweise darauf, wie sich die Übungen sinnvoll kombinieren lassen: Welche Übung passt in die Mittagspause oder was mache ich bei Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich? Rosmann-Reif ist selbst von Skoliose betroffen und weiß, wie wichtig es ist, dass Übungen in den Alltag integriert werden können: „Damit entfällt stundenlanges statisches Üben auf der Matte oder vor der Sprossenwand.“ Bewusstes Treppensteigen, so die Autoren, wird so zum „Best of“ der Spiraldynamik für Skoliose. Esther Schießler



Dr. med. Christian Larsen und Karin Rosmann-Reif: Skoliose – Aufrecht durch Bewegung. Die besten Übungen aus der Spiraldynamik, TriasVerlag, ISBN 978-3-8304-8265-9, 19,99 Euro, www.trias-verlag.de

Vertrauen in Transplantationsmedizin

Fast 40 Prozent der Deutschen haben ihre Einstellung zur Organspende dokumentiert

Ärzte und Krankenkassen appellieren an die Bevölkerung, ihre Bereitschaft zur Organspende zu erklären. Doch auch wenn es stetig mehr Personen mit Organspendeausweis gibt, bleibt die Anzahl tatsächlicher Transplantationen bei unter 900 im Jahr. Das Institut myMarktforschung.de hat im Rahmen einer repräsentativen Umfrage im Dezember 2016 1.069 Deutsche zwischen 18 und 70 Jahren online zu ihrer Einstellung zu Organspenden befragt. Heraus kam, dass der Anteil von Personen mit Organspendeausweisen auf Rekordniveau liegt. 38 Prozent der Deutschen haben ihre Einstellung zur Organweitergabe mittlerweile dokumentiert. Im Jahr 2012 waren es laut eines Berichts der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung nur 22 Prozent. Die Anzahl möglicher Spender wächst also weiter, während die Anzahl tatsächlicher Transplantationen im Vergleich zu 2012 sogar um 18 Prozent zurückgegangen ist. Warum? Laut Ärzteblatt liegt dies vor allem an der geringeren Anzahl von Spendermeldungen. Viele

Ärzte trauen wohl dem System der Transplantationsmedizin nach den bekanntgewordenen Manipulationen an Wartelisten für Empfänger in deutschen Kliniken selbst nicht mehr. Es gilt, das Vertrauen in die Transplantationsmedizin wiederherzustellen, für Patienten und Ärzte. Den grundsätzlichen Rückhalt in der Bevölkerung hat die Organspende in jedem Fall. *Martina Schneider*
Quelle: www.myMarktforschung.de
Foto: depositphotos.com/@photographie.eu

len, für Patienten und Ärzte. Den grundsätzlichen Rückhalt in der Bevölkerung hat die Organspende in jedem Fall. *Martina Schneider*
Quelle: www.myMarktforschung.de
Foto: depositphotos.com/@photographie.eu



Inklusive Bildung – Barrierefreier Zugang zur Lehre an der Hochschule



Ein neuer Verbund setzt sich für mehr Barrierefreiheit ein. „Inklusive Hochschule und barrierefreies Bayern“ wurde von den Universitäten Würzburg und Bayreuth sowie der Technischen Hochschule Deggendorf und den Hochschulen für angewandte Wissenschaften in Ansbach, Landshut und München konzipiert. Das Ziel: Bereits angestoßenen Prozesse sollen zusammengeführt und wissenschaftlich begleitet werden, so die Universität Würzburg, die das Ganze koordiniert. Bislang war der Fokus primär auf Eliminierung baulicher Hindernisse gerichtet. Nun geht es generell um jeglichen „barrierefreien“ Zugang zur Lehre, etwa um ein multimediales Leitsystem, das Menschen mit Sehbehinderungen durch öffentliche Gebäude lotst. Ein Solches wird gerade an der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Ansbach vorangetrieben. An der Hochschule Landshut stehen die Erfahrungen im Mittelpunkt, die gehörlose Menschen im akademischen Betrieb machen. Die Universität Bayreuth befasst sich mit der Zugänglichkeit von Kultureinrichtungen und an der Universität Würzburg werden sich Forschungsarbeiten den Bedingungen widmen, unter denen inklusive (Hochschul-)Bildung gelingen kann. Der bayerische Landtag unterstützt das Vorhaben ein Jahr lang mit 500.000 Euro. *nio • Foto: Robert Emmerich*



Sie stellten der Presse den neuen Verbund „Inklusive Hochschule und barrierefreies Bayern“ vor: Vorne v.l.n.r.: Alfred Forchel, Ute Ambrosius, Oliver Jörg und Uwe Klug. Hinten v.l.n.r.: Bernd Mölter, Sandra Mölter, Olaf Hoos, Reinhard Lelgemann und Joachim Gödel.

Hormongesteuert?!

Endokrinologe Prof. Dr. Martin Fassnacht erklärt, wie kleine „Antreiber“ im Körper große Wirkungen auslösen können

Wir spüren sie, wenn wir verliebt sind, Das Herz schlägt schneller, die Sinne sind geschärft und wir fühlen uns insgesamt wacher und energiegeladener. Sie treten aber auch zu Tage in der Pubertät, wenn die Eltern plötzlich schwierig werden oder in den Wechseljahren, wenn Frau ihr Gegenüber mal schnell zusammenfaltet, nur weil ihr gerade danach ist. Die Rede ist von Hormonen. Die kleinen „Antreiber“ sind an vielen körperlichen wie psychischen Entgleisungen „schuld“. Sind wir also alle hormongesteuert? „Theoretisch ja,“ sagt Prof. Dr. Martin Fassnacht, Endokrinologe an der Universitätsklinik Würzburg (UKW), „aber ich spreche



lieber von hormonreguliert, was impliziert, dass das Individuum letzten Endes noch die Kontrolle über sich hat!“ Fakt ist aber: Nahezu alles im Körper wird durch Hormone reguliert. Wenn diese „aus der Spur“ laufen, kann es zu Fehlsteuerungen kommen, die medizinisch behandelt werden sollten. Der Fall ist das beispielsweise bei einer Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion, bei Diabetes oder eventuell auch bei Osteoporose – um nur die häufigsten Hormonstörungen anzusprechen.

„Ohne Insulin geht es im Körper nicht. Wenn es wie beim Diabetes mellitus Typ 1 ganz versiegt, muss direkt mit Insulin von außen

Stadtradeln in Bamberg



Zehn Jahre Stadtradeln und 200 Jahre Fahrrad - Bamberg ist dabei vom 7. bis 28. Mai: Bambergs Landrat Johann Kalb und Bambergs Oberbürgermeister Andreas Starke sind auch heuer wieder Teamkapitäne.

Bamberg Stadt und Landkreis werden sich vom 7. bis 28. Mai wieder am deutschlandweiten Wettbewerb „Stadtradeln“ (www.stadtradeln.de) beteiligen. 2016 wurden in Bamberg sämtliche Rekorde gebrochen. Zusammen sind die Bürger in Stadt und Landkreis Bamberg

beinahe 200.000 Kilometer geradelt. Dies sei nicht nur ein beeindruckendes Zeichen für den Klimaschutz sondern auch ein bedeutender Schritt in Richtung gesunde Mobilität, freuten sich Oberbürgermeister Andreas Starke und Landrat Johann Kalb. Stadtradeln-Stars sind in diesem Jahr erstmals der neue Leiter der Stadtwerke Bamberg Dr. Michael Fiedeldey sowie Bambergs Dritter Bürgermeister Wolfgang Metzner, der die Kampagne seit Jahren begleitet und unterstützt. Ab sofort können sich alle Radteams und interessierte Einzelpersonen zum Stadtradeln 2017 anmelden. *red* • Foto: Stadt Bamberg

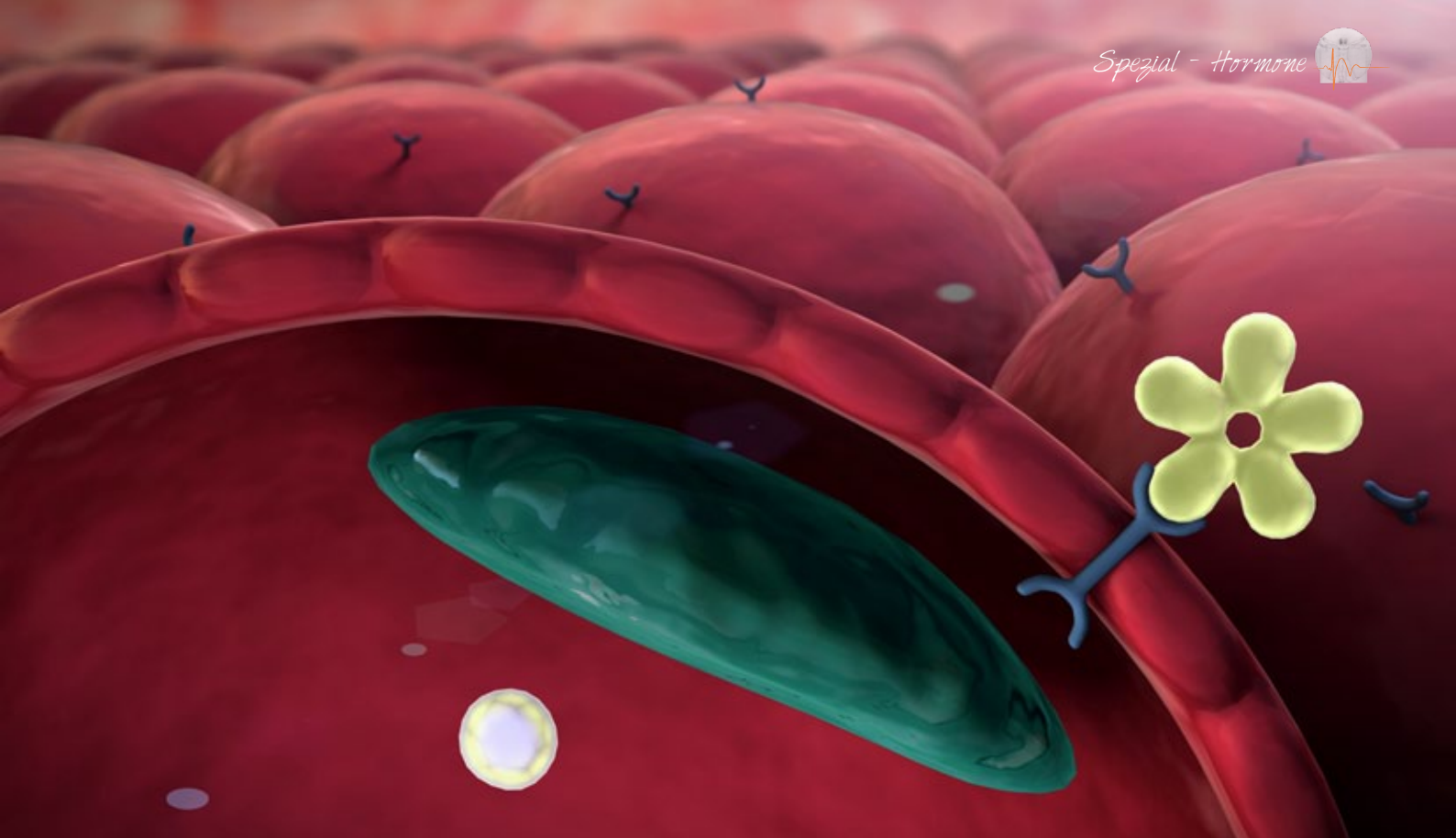


Anmeldung unter www.stadtradeln.de oder auch direkt beim Umweltamt der Stadt Bamberg unter Telefon 0951.871724 oder E-Mail bamberg@stadtradeln.de.

Sensoren statt Nadeln

Moderne Systeme wollen Diabetikern das Piksen ersparen

Könnte die lästige Blutzuckermessung für Diabetiker zur Nebensache werden? Mehrere Forschungsprojekte machen Hoffnung. So entwickelten Wissenschaftler an der University of California einen elektronischen Diabetes Tattoo-Sensor, der schmerzfrei den Blutzuckerspiegel analysiert. „Diese Tattoos sind prinzipiell ein interessantes Konzept“, bestätigt Endokrinologe Prof. Dr. Martin Fassnacht vom Würzburger Universitätsklinikum. Wobei auch andere Firmen daran arbeiteten, dass die Glukosemessung nebensächlich wird. Fassnacht verweist auf das „Flash Glucose Monitoring“ (FGM) des Pharmakonzerns Abbott. Seit zwei Jahren ist es in Deutschland auf dem Markt. Ein Sensor am Oberarm, dessen Fühler dicht unter der Haut liegt, misst und speichert kontinuierlich Daten. Bei jedem Scan mit dem Lesegerät über den Sensor werden der aktuelle Glukosewert und der Glukoseverlauf der letzten acht Stunden angezeigt. Das aus Amerika stammende Tattoo macht sich einen Mechanismus zunutze, der Blutzucker durch die Haut an die Oberfläche transportiert. Dies geschieht durch eine geringe elektrische Spannung, die dazu führt, dass Natrium-Ionen, die auch Glukose mit sich tragen, über die Haut nach außen gelangen. Diese werden durch die Sensoren im Tattoo analysiert. Noch ist dieses System laut Prof. Fassnacht allerdings „Zukunftsmusik“. „Grundsätzlich finden wir eine kontinuierliche Blutzuckermessung gut“, so der Mediziner. Wobei die neuen Systeme nur für Diabetiker sinnvoll seien, die wirklich regelmäßig Blutzucker messen müssen. Skeptisch gegenüber dem neuen Tattoo zeigt sich Astrid Glaser vom Deutschen Zentrum für Diabetesforschung (DZD). Oft würden solche Geräte von Start-Up-Firmen entwickelt. Die benötigten Kapital und würden gerne mit scheinbaren Erfolgsmeldungen werben: „Hier ist Vorsicht geboten“, so die DZD-Geschäftsführerin. *Pat Christ*



nachgeholfen werden, da das ganze sonst tödlich endet“, so Diabetologe Martin Fassnacht. „Verschwindet das Insulin nur langsam oder wirkt nicht mehr so effektiv, wie dies beim Typ 2 Diabetes oft der Fall ist, genügt zunächst oft auch erst einmal eine Umstellung der Ernährung und mehr Bewegung.“ Ähnlich sei es bei Thyroxin, dem Schilddrüsenstimulierenden Hormon: „Dieses reguliert unter anderem den Stoffwechsel, die Herzfrequenz, die Darmtätigkeit, die Aufnahme und Verarbeitung von Nährstoffen, die Aufmerksamkeit oder den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ein Zuviel oder Zuwenig kann hier ek-

latante Unruhe reinbringen, die aber in der Regel gut behandelt werden kann“, betont der Internist Prof. Dr. Fassnacht. Sein „Lieblingshormon“ sei das Hormon der Nebennierenrinde: Cortisol, das in vielfältige Stoffwechselprozesse des Körpers eingebunden und zudem lebensnotwendig sei. Das Stresshormon reguliere den Energieumsatz und nehme damit Einfluss auf den Blutzucker, den Eiweißstoffwechsel, das Immunsystem und den Knochenstoffwechsel. Eine Überfunktion könne deshalb zu erhöhten Blutzuckerwerten, zu Hunger und Schlaflosigkeit, zur Muskelschwäche, zur Infektionsneigung

und Knochenschwund (Osteoporose) führen. Eine Unterfunktion hingegen führe in der Regel zu niedrigen Blutzuckerspiegeln, Natriummangel und Übelkeit, oft ausgeprägter Müdigkeit, zu einer beispiellosen Schläppigkeit, typischerweise zu Frösteln/Frieren, manchmal auch zu Muskel-, Gelenk- und Knochenschmerzen, so das Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE), Fassnacht.

Hormone sind körpereigene Botenstoffe, die eine endokrine Drüse ins Blut ausschüttet und die sich dann per Schlüssel-Schloss-Prinzip ihre Zielzellen oder -organe suchen. Sie docken nur da an, wo sie genau wie ein Schlüssel in das dafür vorgesehene Schloss passen. Der Weg ist das Ziel. Manche müssen einen Marathon auf sich nehmen, um an ihren Zielrezeptor zu gelangen. Der Weg durch sämtliche Blutgefäße von der großen Vene bis zum feinsten Kapillarnetz entspricht einer Strecke von rund 100.000 Kilometern. Das ist mehr als zweimal um die Erde.

Wie von einem andern Stern, so empfinden wir manchmal andere Menschen aber auch uns selbst...wir haben gelernt, Hormone können dafür verantwortlich zeichnen, ...viele andere Faktoren aber auch! sky

Foto: Susanna Khoury (Prof. Dr. Fassnacht),
depositphotos.com/@Ugreen

Deutscher Hormontag am 16. September

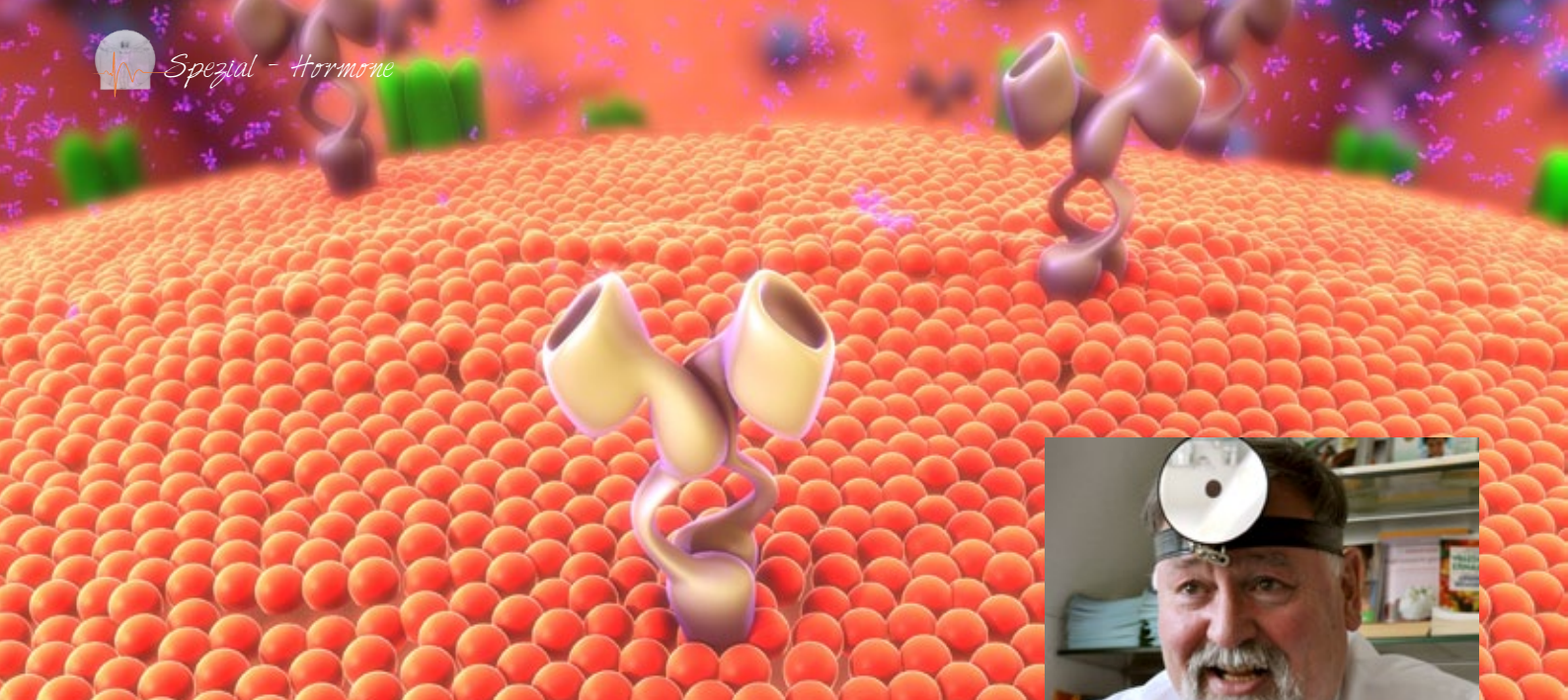
1905 entdeckten die englischen Physiologen Ernest Henry Starling und William Maddock Bayliss, dass es im Körper endokrine Drüsen gibt, die bestimmte Sekrete absondern, die an anderen Stellen im Körper wirken: Der Begriff „Hormon“ war geboren. Die Bezeichnung geht auf das griechische Wort „hormao“ zurück und bedeutet antreiben oder anregen. Als ersten körperimmanenten „Antreiber“ konnten die Wissenschaftler das Hormon Adrenalin identifizieren. „Adrenalin wird ausgeschüttet, wenn Menschen unter „Strom“ stehen, also in Stresssituationen“, so Prof. Fassnacht. „Es wirkt normalerweise nur kurz und reguliert sich selbst, wenn der Stress nachlässt“. Adrenalin ist eines von rund 100 Hormonen, die der Wissenschaft derzeit bekannt sind. Man gehe aber davon aus, dass insgesamt rund 1000 solcher chemischen Botenstoffe im Körper dafür sorgen, dass im „Konzert der Organe“ alles funktioniert. Um das große Feld der Hormone, des Stoffwechsels und der Erkrankungen, die damit zusammenhängen, der Öffentlichkeit näher zu bringen, veranstaltet die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) seit letztem Jahr deutschlandweit einen Hormontag. 2017 findet dieser am 16. September statt.



www.endokrinologie.net



www.medizin1.ukw.de
www.endokrinologie.net



Konzert der Stressoren

Dr. Peter Ohnsorge: Warum es wichtig ist, sich vor Umwelthormonen zu schützen

Karotten, Tomaten, Äpfel oder Orangen lose zu kaufen ist sinnvoll, weil die Umwelt mit der immensen Plastikbelastung kaum mehr fertig wird. Noch dazu kommt: „In Plastiktüten können sich auch hormonaktive Substanzen verstecken“, warnt der Würzburger Umweltmediziner Dr. Peter Ohnsorge. Diese können das menschliche Hormonsystem empfindlich stören: „Das geschieht im tägli-

chen Leben andauernd.“ Fatal an der Problematik der Umwelthormone sei vor allem die Vielfachbelastung. Besonders gefährlich sind nach Dr. Ohnsorges Worten Weichmacher, die Kunststoffe geschmeidiger machen sollen. Die kommen nicht nur in Alltagswaren, sondern sogar in medizinischen Produkten vor: „Etwa in Infusionsschläuchen.“ Gerade das ist für den Umweltmediziner bedenklich, sind es doch von vornherein geschwächte Patienten, die auf diese Weise mit Weichmachern in Kontakt kommen. Niemand kann heute mehr endokrinologisch wirksame Substanzen komplett vermeiden, gibt der Mediziner zu. Der Einsatz gerade von Weichmachern sei viel zu selbstverständlich geworden. Jeder einzelne muss also schauen, wo er sein Risiko vermindern sollte und wo er es auch tatsächlich vermindern kann. Beim Lebensmitteleinkauf gelingt dies noch am ehesten. Statt im Supermarkt zur verpackten Gurke zu greifen, kann man Gemüse beispielsweise auf dem Markt lose kaufen. Ohne überflüssiges Plastiktütchen wandert es von der Waage direkt in den mitgebrachten Korb. Umwelthormone zu vermeiden, ist Ohnsorge zufolge wichtig, weil die Substanzen krank machen und die Fruchtbarkeit verringern können. Der Mediziner verweist auf das Bundesumweltamt, das ebenfalls vor sogenannten Endokrinen Disruptoren (ED) warnt. Laut der Behörde liegt es sehr wahrscheinlich an Umwelthormonen, dass immer mehr Menschen Prostata-, Hoden- und Brustkrebs bekommen. EDs sollen



Dr. Peter Ohnsorge praktizierte lange Jahre in Würzburg als Umweltmediziner.

auch eine negative Rolle bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes spielen, überdies werden sie als Mitverursacher von Alzheimer und Demenz diskutiert. Umwelthormone spielen laut Dr. Ohnsorge im immer größeren Konzert der Stressoren mit: „Wir müssen uns heute mit einer Vielzahl von physikalischen, biologischen, chemischen und psychosozialen Belastungen auseinandersetzen.“ Alles kann sich auch auf das Hormonsystem auswirken. Umwelthormone sind dann besonders negativ, wenn der Tag-Nacht-Rhythmus ohnehin gestört ist – Beispiele sind Schichtarbeit oder exzessives Feiern. Besonders schädlich wirkt sich die Koppelung von Umwelthormonen und gestörtem Tag-Nacht-Rhythmus auf das jugendliche Hormonsystem aus. Vieles deutet laut Dr. Ohnsorge darauf hin, dass Teenager deshalb immer früher in die Pubertät kommen, weil sie zu vielen Umwelthormonen ausgesetzt seien. Das Bundesumweltamt sieht nicht zuletzt Zusammenhänge zwischen Verhaltensauffälligkeiten wie Autismus und ADHS und der vermehrten Aufnahme von Umweltchemikalien mit hormoneller Wirkung.

Pat Christ
Fotos: Pat Christ (Dr. Ohnsorge), depositphotos.com/@sciencepics

Umwelthormone



Als „Umwelthormone“ werden Substanzen bezeichnet, die durch Veränderung des Hormonsystems die Gesundheit schädigen können, wenn sie in einer wirksamen Dosis in den Körper gelangen. Hierzu zählen langlebige organische Schadstoffe (POPs), etwa das Pflanzenschutzmittel Dichlordiphenyltrichloräthan (DDT), oder Industriechemikalien (zum Beispiel Polychlorierte Biphenyle, PCB) sowie die hochgiftigen Dioxine und Furane, die als unerwünschte Nebenprodukte in Produktions- und Verbrennungsprozessen entstehen. Auch bei einigen Phthalaten besteht der Verdacht einer umwelthormonellen Wirkung. Phthalate werden für die Herstellung von Weich-PVC verwendet und können in Produkten wie Bodenbelägen, Tapeten, kunststoffbeschichteten Verpackungsmaterialien, Kinderspielzeug, Lacken und Kosmetika vorkommen. pat

Veränderungen begegnen

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg über die richtigen Schüßlersalze bei Pubertät, Kinderwunsch, Schwangerschaft und Wechseljahren

„Der Mensch unterliegt vom Augenblick der Zeugung an bis zu seinem Tod einem andauernden Wandel“, sagt Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg. Für die Schüßlersalz-Expertin gehören hier, neben der Geburt, unter anderem auch die Pubertät mit dem Übergang zum Erwachsenwerden oder krisenhaftes Geschehen in der Lebensmitte bis hin zum Tod dazu. „Diese Lebensabschnitte konfrontieren den Menschen oft mit erheblichen Hindernissen. Ein Entwicklungsschritt wird notwendig“, sagt die Heilpraktikerin und psychologische Beraterin. Würden wir diesen verweigern, sei eine innere Disharmonie bis hin zur Erkrankung eine mögliche Folge. So bilden sich in der Pubertät nicht nur die Geschlechtsmerkmale aus. Vielmehr handle es sich um eine Phase „sozialer und seelischer Unausgeglichenheit“. „Wir versuchen herauszufinden, wer wir wirklich sind.“ Die Folgen sind oft Aggressionen, Gefühlszerrissenheit und Stimmungsschwankungen, aber auch Rückzug, Lustlosigkeit oder Null-Bock-Phasen. „Viele Jugendliche leiden in dieser Zeit an den körperlichen und seelischen Umbrüchen.“ Gegen Pubertätsakne empfiehlt die Vizepräsidentin des Biochemischen Bundes Deutschland Nr. 3 (Ferrum phos.), zur Linderung von Schulkopfschmerz die Nr. 2 (Calcium phos.), als „Heiße zwei“. Überregung geht sie mit Nr. 3 an.

Kinderwunsch und Schwangerschaft sind die nächsten großen Themen im Leben einer Frau. Gräfin Wolffskeel empfiehlt, schon vor der Zeugung ausreichend Folsäure und B-Vitamine zu sich zu nehmen. Zur Stärkung des Körpers sind unter anderem morgens Nr. 2 Calcium phos. D6, vormittags Nr. 3 Ferrum phos. D12, mittags Nr. 5 Kalium phos. D6, abends Nr. 11 Silicea D12, jeweils als „Heiße X“ mit drei Tabletten schluckweise, kauend trinken, angezeigt. Einer der wesentlichsten Aufgaben bestehe darin, den Monatszyklus zu harmonisieren. Denn dieser sei durch hormonelle Eingriffe, beispielsweise der „zu früh begonnenen Pillen-Einnahme“, oft aus dem Ruder. Während einer Schwanger-



„In den Wechseljahren wird hormonelles Ungleichgewicht deutlicher gespürt“, sagt Gräfin Wolffskeel von Reichenberg.

schaft können Schüßlersalze ebenfalls ihren Beitrag leisten. So sinke in dieser Zeit der Eisenwert ab, damit die Plazenta besser durchblutet wird. Treten Müdigkeit, allgemeine Schwäche oder Schwindel auf, können Nr. 2 Calcium phos. D6 morgens als „Heiße Zwei“ gegeben werden. Es gilt als „Hauptmittel zur Eisenbildung, ohne Calcium wird Eisen nicht verstoffwechselt“. Nr. 3 Ferrum phos. D 12 kommt am Vormittag und Nachmittag als „Heiße Drei“ dazu. Bis 16 Uhr sollten dann die Nr. 8 Natrium chlor. D6 gelutscht werden. Heißhunger, Gelüste und „Süchte“ könne die Schwangere mit Nr. 7 Magnesium phos. D6 begegnen. Zur Erleichterung der Geburt kann drei Wochen vor dem Termin mit der Einnahme von Nr. 2 Calcium phos. D6 begonnen werden. Unter der Geburt kann Nr. 7 Magnesium phos. D6 als „Heiße Sieben“ in kurzen Zeitabständen eine spürbare Linderung der Schmerzen bewirken. „Die Wechseljahre markieren einen deutlichen Einschnitt im Lebenslauf einer Frau“, so die Heilpraktikerin, die das Klimakteri-

um als „zweite Geburt“ betrachtet und als Aufforderung, sich der eigenen Biographie, ihrer Besonderheiten und Gesetzmäßigkeiten bewusst zu werden und zu reifen. Der „Häutungsprozess“, also der Abschied von der biologischen Fruchtbarkeit, findet etwa zwischen dem 42. und 49. Lebensjahr statt. Bis Mitte 50 etwa folgt „die Erringung eines neuen Gleichgewichts innerhalb des Organismus“. „Mit den Wechseljahren beginnt eine neue körperliche und seelisch-geistige Entwicklung, die auch in organische Prozesse eingreift.“ Gräfin Wolffskeel zufolge unterstützen folgende Salze die Regulierung des Hormonaushalts: „Nr. 1 Calcium fluor., Nr. 2 Calcium phos., Nr. 4 Kalium chlor., Nr. 5 Kalium phos., Nr. 7 Magnesium phos., Nr. 8 Natrium chlor., Nr. 11 Silicea.“ Bei Hitze-wallungen helfen unter anderem Nr. 2 (bei Angst, Spannung, Energieverlust), Nr. 3 (zum Abbau der inneren Spannung), Nr. 8 (zur Regulierung des Wärmehaushalts). In ihrer Praxis führt die Expertin in Kooperation mit einem Labor auch Speichelhormon-Analysen durch. „Speichelhormone geben andere Feedbacks als Hormone aus dem Blut“, erklärt Gräfin Wolffskeel von Reichenberg. Der Test dient etwa zur Bestimmung des Cortisol-Tagesprofils, des Melatonin-Nachtprofils oder eines Hormon-Profiles von Mann und Frau, zum Beispiel im Zusammenhang mit einem Kinderwunsch. *nio*

Fotos: privat (Gräfin Wolffskeel), Pixabay



www.graefin-wolffskeel.de



Hitzewallungen und Antriebsschwäche

*Leiden Frauen in den Wechseljahren unter Beschwerden,
rät der Gynäkologe Dr. Thomas Uebele zu einer Behandlung in drei Phasen*

Gut zwei Drittel aller Frauen werden irgendwann mit dem Thema Wechseljahresbeschwerden konfrontiert. Auch Klimakterium genannt, handelt es sich dabei um die Jahre kurz vor und besonders nach der letzten Periodenblutung. Die Funktion der Eierstöcke lässt nach, peu à peu verlangsamt sich die Produktion des Hormons Östrogen. Das mittlere Menopausen-Alter, das heißt das komplette Ausbleiben der Periode, liegt laut Frauenarzt Dr. Thomas Uebele bei 53 Jahren. Erste Anzeichen können sich einige Jahre vorher bemerkbar machen. Frauen können dann unter Hitzewallungen, Müdigkeit, Antriebsschwäche, Reizbarkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen leiden. Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Gelenk- und Rückenschmerzen, Herzrasen, trockene Scheide, ein Nachlassen der Libido, Probleme beim Wasserlassen, Reizblasensymptome oder auch einen Blähbauch listet Uebele als weitere mögliche Beschwerden. Aspekte wie eine Atheromatose, das sind



Frauenarzt Dr. Thomas Uebele empfiehlt Frauen in den Wechseljahren eine Behandlung in drei Phasen – je nach Intensität der Beschwerden.

Ablagerungen an der Gefäßwand, und eine beginnende Osteoporose bemerke man oft erst viel später. „Schuld“ an den meisten Beschwerden ist der Östrogenmangel im Körper der Frau. „Die Produktion des Hormons

lässt schwankend nach, deshalb empfehle ich eine Behandlung in Phasen“, sagt der Gynäkologe. Bei leichten Beschwerden in Phase eins reichen häufig pflanzliche und homöopathische Mittel, um der Frau wieder zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Phyto-Östrogene zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind etwa in Soja und diversen Gemüsen, in Rotklee, Leinsamen und Vollkornprodukten enthalten. Wenn die Beschwerden trotz homöopathischer Behandlung zunehmen, rät der Frauenarzt in Phase zwei zur natürlichen Progesterontherapie nach Dr. John Lee. Natürliches Progesteron, auch bekannt als Gelbkörperhormon, wird dabei aus der Yamswurzel gewonnen. Es ist laut Uebele mit dem körpereigenen Progesteron identisch. Verabreicht wird es in Form einer Creme. Die Patientin brauche diese nur auf die Haut aufzutragen. In Phase drei, wenn die Beschwerden die Lebensqualität massivst beeinträchtigen, sollten Frauen dann auch, so der Mediziner, über die „klassische“ Hormontherapie nachdenken – aber niedrigdosiert und mit ausschließlich naturidentischen Hormonen. Dann sei die Sorge, die Frauen beim Wort Hormone umtreibt – nämlich ein erhöhtes Brustkrebsrisiko –, unbegründet. Tatsächlich fußt diese Angst vieler Frauen auf einer WHI-Studie aus dem Jahr 2002, die damaligen Studienergebnisse sind aber laut Uebele heute widerlegt. Positiver Nebeneffekt: Es gebe kein wirksameres Medikament gegen Osteoporose als Östrogen, das Herzinfarkt- und das Dickdarmkrebsrisiko sinke, auch seien positive Effekte auf Typ-II-Diabetes und Altersdemenz belegt, so der Mediziner. Die Östrogeneinnahme empfiehlt der Gynäkologe durch die Haut, um die Leber nicht unnötig zu belasten, Progesteron werde vaginal als kleine Kapseln verabreicht, wenn die Gebärmutter noch vorhanden sei.

Michaela Schneider
Foto: Michaela Schneider

Sanfte Hilfe bei hormonellen Beschwerden

Ob Beifuß, Schafgarbe, Frauenmantel, Mönchspfeffer, Traubensilberkerze, Rotklee, Salbei, Hopfen, Küchenschelle oder Melisse – sie alle haben eins gemeinsam. Sie gehören in die natürliche Hausapotheke der Frau. Denn sie helfen der Frau in den verschiedensten Lebensphasen über den Berg, so Karin Detlof. Die Autorin hat eine Ausbildung in Pflanzenheilkunde, ein Botanik- und Pädagogikstudium und sie ist Heilpraktikerin. Sanfte Hilfe bei hormonellen Beschwerden verspricht das Buch von Detlof: Rezepte gegen PMS, Wechseljahresbeschwerden, Stimmungstiefs zum Eisprung oder depressive Verstimmungen vor der Menstruation bilden das Herzstück. Anleitungen zum Verarbeiten von Heilpflanzen sowie Hintergrundinformationen zu Hormonen und deren Auswirkungen machen es zu einem praktischen Begleiter für die Frau in verschiedenen Lebenszyklen. sky



Karin Detlof: *Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln. Wirkungsvolle Heilpflanzen für die verschiedenen Lebensphasen der Frau.* Schlütersche Verlagsgesellschaft Hannover 2016, ISBN 978-3-89993-882-1, Preis: 19,99 Euro, www.schlutersche.de

www.dr-uebele.de

Hormonersatztherapie Pro und Contra

WHI-Studie von 2002 – und heutige Meinungen

In der WHI-Studie (Women's Health Initiative) aus dem Jahr 2002 waren 8102 Frauen mit einem Scheinmedikament und 8506 Frauen mit einer Kombination aus den Hormonen Östrogen und Gestagen behandelt worden. Bei der Studie kam unter anderem heraus, dass die Häufigkeit der Brustkrebsdiagnosen bei Hormonbehandlung steigt. Inzwischen haben die maßgeblichen Autoren die Aussagefähigkeit der Studie im „New England Journal of Medicine“ zurechtgerückt. Zum einen, weil das Durchschnittsalter der Studienteilnehmerinnen bei 63 Jahren lag, zum anderen, weil jede zweite der Frauen übergewichtig war, Bluthochdruck hatte oder rauchte, teilweise existierten Vorerkrankungen wie Diabetes oder koronare Herzerkrankungen. Die Autoren dazu: Trotz dieser Einschränkungen hätten Medien, aber auch Ärzte die Studiendaten fehlinterpretiert. Anders als bei einem Durchschnittsalter von 63 Jahren waren nämlich die Ergebnisse bei Frauen zwischen 50 und 59 Jahren. Hier zeigte sich, dass das Risiko für Brustkrebs und Herzinfarkt in den ersten fünf Jahren der Hormontherapie wenig ansteigt – und andere Risiken wie eine Thrombose verringert werden könnten. Deshalb solle eine Hormonersatztherapie, wenn nötig, im Idealfall früh in den Wechseljahren begonnen werden, um die Risiken klein zu halten. Christian Albring, Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte, schreibt in einer Pressemitteilung aus dem Jahr 2016 mit Blick auf die Stellungnahme der Autoren: Mindestens ein Drittel aller Frauen in den Wechseljahren sei durch den Verlust der Hormonproduktion so sehr beeinträchtigt, dass sie eine medizinische Unterstützung bräuchten. „Viele von ihnen haben jahrelang um ihre Gesundheit gefürchtet, wenn wir ihnen einen Ersatz ihrer Hormone

empfohlen und verordnet haben. All diese Frauen können jetzt wirklich erleichtert sein, und wir als ihre behandelnden Frauenärztinnen und -ärzte sind es auch“, so Albring wörtlich. Andere Wissenschaftler indes bleiben dabei: An den Krebsrisiken sei nicht zu rütteln. Also doch keine Entwarnung? Die Deutschen Krebsgesellschaft schreibt aktuell auf ihrer Internetseite: „Eine Hormonersatztherapie steigert das Brustkrebsrisiko, wenn sie länger als fünf Jahre durchgeführt wird, insbesondere bei Präparaten, die sowohl Östrogen als auch Gestagen enthalten. Wenn die Hormone abgesetzt werden, sinkt das Risiko innerhalb weniger Jahre wieder auf das durchschnittliche Niveau.“ Beim Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (dkfz) heißt es: Im Vergleich zu älteren Studien müsse man berücksichtigen, dass Frauen heute meist eine deutlich niedriger dosierte Hormontherapie erhielten. Neuere Studien deuteten darauf hin, dass eventuell niedrig dosierte Hormonpflaster weniger riskant seien – diese seien aber bislang von begrenzter Aussagekraft.

Michaela Schneider • Foto: depositphotos.com/@yukitama

Bluthochdruck macht Jungs

Was wird es? Ein Mädchen oder ein Junge? Diese Frage beschäftigt viele werdenden Eltern, und nicht nur wegen der Farbe des Kinderzimmers. Eine kanadische Studie hat nun einen Faktor aufgedeckt, der das Geschlecht des Babys bereits vor der Zeugung beeinflusst: der Blutdruck der Mutter. Frauen mit Hypertonie bekommen jüngsten Forschungen zufolge mit einer größeren Wahrscheinlichkeit einen Jungen als ein Mädchen. Seit 2009 wurden Daten von über 3400 Frauen in China erhoben, mehr als 1600 litten an Bluthochdruck. Dr. Ravi Retnakaran, Endokrinologe am Mount Sinai Hospital in Toronto, wertete diese nun aus. Maßgeblicher Marker der Studie war der systolische Blutdruck, also der obere Blutdruckwert, gut 26 Wochen vor der Zeugung des Kindes. Das Ergebnis war eindeutig: Die Probandinnen, die einen Jungen bekommen hatten, hatten im Mittel höhere systolische Werte. sky • Foto: depositphotos.com/@mitrofan • Quelle: Die Studie von Dr. Ravi Retnakaran: „Maternal Blood Pressure before Pregnancy and Sex of the Baby: A Prospective Preconception Cohort Study“ ist verfügbar unter <http://ajh.oxfordjournals.org/lookup/doi/10.1093/ajh/hpw165>





Die eigene Haut retten

„Tag der Haut“ am 5. Mai und „Welt-Psoriasisstag“ am 29. Oktober



Dr. Sandrine Benoit, Oberärztin an der Klinik und Poliklinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie des Universitätsklinikums Würzburg bietet jeden Mittwoch Nachmittag eine Schuppenflechte-Sprechstunde an.

Die Haut ist ein sensibles Organ. Das beweisen genügend Sprichwörter, vom „aus der Haut fahren“ bis „unter die Haut gehen“ oder „die eigene Haut retten“. Wenn diese Haut krank ist, kann sich das in schuppenenden, geröteten Hautstellen zeigen, die auch die Umwelt wahrnimmt. Immer wiederkehrende Schübe entzündlicher Hautstellen weisen auf Schuppenflechte (Psoriasis) hin. Obwohl die Krankheit nicht ansteckend ist, begegnet die Umwelt den Betroffenen mit Zurückhaltung. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Psoriasis in die Liste der fünf besonders versorgungsrelevanten, nicht-ansteckenden Krankheiten aufgenommen, um für mehr Verständnis der an Schuppenflechte erkrankten Menschen zu werben. Dazu wurde auch der Welt-Psoriasisstag eingerichtet, der jährlich am 29. Oktober stattfindet. Er soll die besondere Bedeutung der Schuppenflechte als Volkskrankheit herausstellen und die Versorgungsanliegen von Patienten unterstützen. Unter dem diesjährigen Motto „Verstehen - anerkennen - einbeziehen“ setzen sich weltweit Patienten-Selbsthilfegruppen und

Hautärzte dafür ein, stigmatisierende Vorurteile abzubauen und den Betroffenen den Zugang zu einer geeigneten Therapie zu ermöglichen. Die Schuppenflechte (Psoriasis vulgaris) gehört zu den häufigsten Hauterkrankungen. Schon in den Aufzeichnungen des Hippokrates (460 vor Christus) und in der Bibel wird sie beschrieben. Trotzdem ist sie für die Medizin eine verhältnismäßig junge Krankheit. Erst in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts grenzte der österreichische Arzt Ferdinand von Hebra sie deutlich von der Lepra ab. In Deutschland leiden rund zwei Millionen Menschen unter der chronisch entzündlichen Hauterkrankung. „Sie äußert sich meist durch stark schuppigende, gerötete Hautveränderungen. Bevorzugt sind Kopfhaut, Ellenbogen und Knie betroffen“, berichtet die Oberärztin der Universitäts-Hautklinik in Würzburg, Dr. Sandrine Benoit. Die Ausprägung sei jedoch variabel und könne den ganzen Körper, einschließlich der Nägel, betreffen. Doch Psoriasis ist nicht nur eine Erkrankung der Haut. „Etwa ein Drittel der Patienten leiden zusätzlich an einer Gelenkbeteiligung der sogenannten Psoriasis-Arthritis. Zudem ist das Risiko, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen oder eine Blutzuckererkrankung zu entwickeln, deutlich erhöht“, so die Dermatologin. Es handele sich um eine Systemerkrankung, bei der eine Fehlregulierung des Immunsystems vorliegt. Diese basiere auf einer genetischen Veranlagung, die in Kombination mit verschiedenen Umweltfaktoren zum Ausbruch der Schuppenflechte führe. Am häufigsten manifestiere sich die Krankheit bei jungen Erwachsenen oder Menschen zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr. „Die Psoriasis ist zwar nicht heilbar, jedoch dank neuer Medikamente meist gut behandelbar. Die Verbesserung der Beschwerden um 75 Prozent ist ein realistisches Ziel“, so Dr. Sandrine Benoit, Oberärztin an der Klinik und Poliklinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie des Universitätsklinikums Würzburg. Sie empfiehlt bei entsprechenden Hautveränderungen einen Besuch beim Hautfacharzt. Bei sehr ausgeprägtem oder

therapieresistentem Verlauf könne man in der Psoriasis-Sprechstunde der Universitäts-Hautklinik, die immer Mittwochnachmittag stattfindet, vorstellig werden. Neben den klassischen Wirkstoffen wurden in den letzten Jahren sogenannte Biologika entwickelt, die gezielt in den Entzündungsprozess eingreifen können. Aufgrund der Begleiterkrankung ist gesunde Ernährung und viel Bewegung empfehlenswert. Auch ein Urlaub am Meer könne beruhigende Wirkung auf die betroffenen Hautstellen ausüben und Linderung bringen. *Uschi Düring*
Fotos: Universitätsklinikum Würzburg (Dr. Sandrine Benoit), depositphotos.com/© inbevel13 (Grafik Haut)



www.hautklinik.ukw.de
www.psoriasis-bund.de
www.bitteberuehren.de



Was ist Psoriasis?

Psoriasis vulgaris ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung. Der Name geht auf den griechischen Begriff „psao“ (dt.: „ich kratze“) zurück und verdeutlicht eine Begleiterscheinung der Krankheit. Der deutsche Name Schuppenflechte weist auf das typische Gesicht der Hauterscheinung hin: Schuppen und entzündlich-gerötete Haut. Es gibt leichte Formen der Schuppenflechte, bei der nur vereinzelte Stellen (Plaques) an den Ellenbogen oder Knien auftreten. Aber auch Psoriasis, bei der die gesamte Haut betroffen ist. Diesen besonders schweren Fällen bietet die Hautklinik des UKW auch, wenn möglich, die Teilnahme an klinischen Studien an. Bei etwa 30 Prozent der Psoriasis-Patienten treten zusätzlich schmerzhaft Gelenkentzündungen auf (Psoriasis-Arthritis). Typischerweise erleben Betroffene immer wiederkehrende Schübe verschieden starker Ausprägung. Je nach Verlauf sind individuelle Therapieformen von äußerlichen Salben- und/oder Lichtbehandlungen bis zu innerlichen Therapien durch Tabletten oder Injektionen möglich. sky • Quellen: www.hautklinik.ukw.de/poliklinik-spezialsprechstunden/spezialsprechstunden-funktionsbereiche/psoriasis-sprechstunde.html und www.psoriasis-bund.de

Fakten zur Gesundheit

AOK will Entscheidungshilfen bieten

Wenn es um ihre Gesundheit geht, möchten Patienten heute mitentscheiden. Das allerdings ist nicht so einfach. Zwar wird man zu allen Themen im Internet fündig. „Allerdings fühlt sich mehr als die Hälfte der Deutschen von der Informationsflut zu Gesundheitsthemen überfordert“, sagt Hans-Joachim Scheller, Sprecher der AOK-Direktion Würzburg. Mit ihren „Faktenboxen“ will die Krankenkasse helfen, zu guten Entschlüssen zu kommen. Zum Beispiel, wenn es um Verhütung, Pflegeberatung oder die Reiseapotheke geht. Eine der 20 Boxen informiert außerdem darüber, wie man sich bei Behandlungs- oder Pflegefehlern verhalten soll. Fast 15.000 Mal wurde 2015 vermutet, dass nicht richtig behandelt oder gepflegt wurde. In jedem vierten Fall bestätigte der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) die Vermutung. Die AOK appelliert, bei einem Verdacht aktiv zu werden. Die Faktenbox erläutert Schritt für Schritt, was zu tun ist. Auch Allergiker werden fündig. So zeigt eine der Faktenboxen auf, warum Vorsicht beim Immunglobulin-G-Test (IgG) zur Bestimmung von multiplen Nahrungsmittel-Allergien geboten ist. Bei Verdacht auf

eine Nahrungsmittelallergie sollte besser ein Ernährungstagebuch geführt werden. „Mit den Faktenboxen kann man sich auf Basis der besten verfügbaren Evidenz informieren“, sagt Hans-Joachim Scheller. Auch Ärzte könnten die Informationen für das Patientengespräch heranziehen: „Zum Beispiel, wenn es um Impfungen geht.“ Mit den Faktenboxen würden allerdings keine Empfehlungen ausgesprochen: „Es geht uns darum, die aktuelle Studienlage laienverständlich darzustellen.“ Das Interesse an den Faktenboxen ist dem Würzburger AOK-Sprecher zufolge groß: „Seit der Neugestaltung unseres Internetauftritts 2016 wurden die Seiten zu den Faktenboxen schon mehr als 50.000 Mal angeklickt.“ Neu sind auch AOK-Apps für gesundheitsbewusste Smartphone-Besitzer mit Ernährungstipps wie dem „Fettfallenfinder“, „Bewusst einkaufen“ oder „glutenfreien Rezepten“. Darüber hinaus helfen die Apps auch bei der Suche nach dem passenden Arzt oder einer sinnvollen Vorsorgeuntersuchung. *pat*

Foto: depositphotos.com/@zozu



www.aok.de



www.wieder-schritt-halten.de

„Wieder Schritt halten!“

Schmerzbehaftetes Bewegen durch künstliche Knie- und Hüftgelenke

Es gibt viele Argumente, die für eine Behandlung im Würzburger Juliusspital sprechen. Neben der hohen fachlichen Kompetenz im Bereich Endoprothetik gehört dazu vor allem unsere Fähigkeit, Orthopädie-Patienten mit Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck eine bestmögliche Rundum-Versorgung zu bieten. Die Zusammenarbeit mit den Fachärzten der Missioklinik optimiert dabei die Behandlungsqualität – ganz im Sinne des Patienten.

ENDOPROTHETIK-SPRECHSTUNDE

Die Endoprothetik-Sprechstunde im EndoProthetikZentrum Juliusspital findet jeden Mittwoch von 13 bis 15 Uhr statt. Eine Terminvereinbarung ist erforderlich. **Sie erreichen uns unter Tel. 0931 393-2630 (werktags 8 bis 16 Uhr).**

EndoProthetikZentrum
Juliusspital Würzburg

Klinikum Würzburg Mitte gGmbH

Juliusspital
MISSIOKLINIK

Wo sind die Langerhans Inseln?

Die Bauchspeicheldrüse: Prof. Dr. Wolfgang Scheppach klärt auf

Wäre ich jetzt bei „Wer wird Millionär?“ und Günther Jauch würde die Millionenfrage stellen: „Wo befinden sich die Langerhans-Inseln?“, würde ich zwar die Malediven ausschließen und auf „irgendwo im Körper“ tippen. Aber zur Absicherung würde ich den Publikumsjoker verbraten, mir einen Mediziner aussuchen, und auf dessen Antwort setzen. Für alle, denen es genauso geht, und die sogar die Malediven noch in der engeren Wahl ha-

ben, hält Prof. Dr. Wolfgang Scheppach, seines Zeichens Gastroenterologe, die richtige Antwort bereit: „Die Langerhans-Inseln sind Zellen des endokrinen Teils der Bauchspeicheldrüse (Pankreas). Entdeckt im Jahr 1869 vom Mediziner Paul Langerhans, gehören sie zum Hormonsystem des Körpers. Sie produzieren Insulin und weitere Hormone (unter anderem Glucagon), die sie direkt ins Blut abgeben.“ Ein

gesunder Erwachsener hat etwa eine Million Langerhans-Inseln, die dennoch nicht mehr als ein bis zwei Prozent der Pankreasmasse ausmachen. Neben der endokrinen Funktion, die hauptsächlich den Blutzucker reguliert, hat die Bauchspeicheldrüse auch eine exokrine Funktion: Sie gibt Bauchspeichel (Pankreassaft), der für die Verdauung zuständig ist, in den Darm ab. Zum Team hier gehören verschiedene Enzyme wie Proteasen, die Eiweiße verdauen, Lipase, die Fette spaltet und α -Amylase für die Kohlenhydratver-



Prof. Dr. Scheppach: „Bauchschmerzen können viele Ursachen haben...ob es sich dabei um eine Pankreatitis handelt, kann man in der Regel leicht anhand der dafür typischen Blutwerte (Erhöhung der Lipase und Amylase im Blutserum) diagnostizieren!“

wertung. Lipase und Amylase seien auch die Marker im Blut, die bei wenigstens dreifacher Erhöhung in Verbindung mit Bauchschmerzen auf eine Bauchspeicheldrüs-Entzündung (akute Pankreatitis) hindeuten, weiß der Ärztliche Direktor des Juliusspitals Dr. Scheppach. Diese Blutuntersuchung erfolge vornehmlich bei Patienten, die über starke Oberbauchschmerzen klagten, die typischerweise gürtelförmig in die Flanken ausstrahlten, so der Internist. „Verlaufsformen der akuten Pankreatitis gibt es von ganz milde bis zu Auswüchsen mit tödlichem Ausgang“, betont Scheppach. Bei leichter Entzündung schwellte die Bauchspeicheldrüse an und auch wieder ab, wenn man den Patienten ein paar Tage nur Tee trinken und ansonsten nüchtern lasse. Die nekrotisier-

rende Verlaufsform, bei der sich das Pankreas selbst verdaue, könne schon anders ausgehen! Trigger für eine akute Pankreatitis sind neben Alkoholkonsum vor allem Gallengangssteine, sagt der Mediziner.

Der Chefarzt der Gastroenterologie und Rheumatologie im Krankenhaus Julius-Spital in Würzburg grenzt die akute (zirka 40 Fälle im Julius-Spital im Jahr) ganz klar von der chronischen Pankreatitis ab (rund 20 Fälle im Julius-Spital im Jahr). Letztere tritt statistisch meist (aber nicht nur) im

Zusammenhang mit chronischem Alkoholkonsum auf. Hier steht der Verlust der

exokrinen Bauchspeicheldrüsenfunktion im Vordergrund, der zur Abmagerung infolge der reduzierten Verdauungsleistung, unspezifischen

Beschwerden (Blähungen, Völlegefühl, Durchfall) oder chronischen Schmerzen führen kann. Für beide Verlaufsformen gäbe es auch genetische Prädispositionen. Während eine chronische Pankreatitis mit erhöhtem Krebsrisiko einhergehe, führe eine akute Bauchspeicheldrüsenentzündung nicht zu einem Tumor. Während Pankreatitis eine Erkrankung des exokrinen Teils ist, ist die häufigste Erkrankung des endokrinen Teils der Bauchspeicheldrüse die Zuckerkrankheit mit Verlust der Inselzellen (Diabetes mellitus Typ 1). Und jetzt nichts wie los, anmelden... bei Günther Jauch!

*sky
Fotos: Krankenhaus Julius-Spital Würzburg
(Prof. Dr. Wolfgang Scheppach),
depositphotos.com/Alexilus*

Das Interview mit dem Gastroenterologen Prof. Dr. Wolfgang Scheppach führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

 www.juliusspital.de

„Der Bauch ist Meister aller Künste“

*Aulus Persius Flaccus,
römischer Dichter (34-62)*

Das Pankreas

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) liegt hinter der Bauchhöhle zwischen Magen, Zwölffingerdarm, Milz, Leber und den großen Blutgefäßen des Bauchraums (Aorta und untere Hohlvene). Sie ist meist keilförmig (in der Regel zwischen 16-20 cm lang, 3-4 cm breit und 1-2 cm dick), befindet sich am Zwölffingerdarm und reicht bis zur Milz. Das Organ, das auch auf Stress empfindlich reagiert, ist Hormonlieferant und Verdauungsdrüse zugleich.



Diabetes-Studie: Teilnehmer gesucht!

Die Theater-Apotheke Würzburg bietet Typ-2 Diabetikern eine einjährige kostenlose Betreuung mit intensiver Lebensstil-Intervention im Rahmen der GLICEMIA 2.0 Studie an. Das strukturierte Programm mit sechs Vorträgen und Einzelberatungen zur Sekundär- und Tertiärprävention von Typ 2 Diabetes habe, laut Studienleiter Dr. Helmut Strohmeier, vor allem das Ziel, Neuerkrankten die Chronifizierung und bei bereits manifester Erkrankung Folgeschäden wie Neuro- und Nephropathien, aber auch kardiovaskuläre Komplikationen zu verhindern. Das Projekt ist darauf angelegt, mit einer intensiven Lebensstilintervention, aber auch mit einem ärztlich abgestimmten Medikationsmanagement die Symptomlage der Patienten zu verbessern. „Bei Präventionsprojekten müssen alle mitmachen: Patienten, Apotheker und Ärzte“, so Apotheker Dr. Strohmeier. Maximal 15 bis 20 Diabetiker können in der Studie aufgenommen werden, die über zwölf Monate andauert. Die Daten werden anonymisiert an das Institut für Klinische Pharmazie der Uni Erlangen weitergegeben, die diese auswertet und schließlich publiziert. Im Mai 2017 startet GLICEMIA 2.0. Bis Ende April ist eine Anmeldung für Interessierte noch möglich. Susanna Khoury

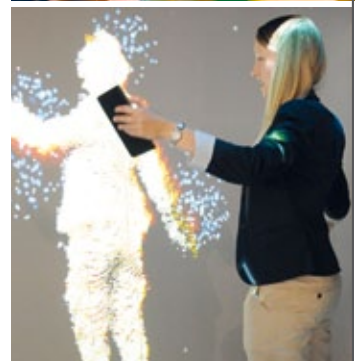


Information und Anmeldung unter Telefon 0931.52888 oder unter E-Mail info@theater-apo.de



- ausgezeichnete Forschung
- exzellente Lehre
- international vernetzt

Julius-Maximilians-
**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**



www.uni-wuerzburg.de



Der Kaffee ist fertig...

Eine Hommage an den Muntermacher: Drei Tassen Kaffee am Tag seien, laut neuester Studien, der Gesundheit zuträglich

Für viele ist er der morgendliche Lebensretter, das Gehirndoping am Arbeitsplatz, der Muntermacher für den nachmittäglichen Durchhänger: Kaffee. Allein dieses Wort wirkt stimulierend und lässt

Geschmacks- und Geruchssinn auf ein unvergleichliches Aroma anspringen - zumindest bei den Anhängern von Deutschlands Volksgetränk Nummer eins. Viele Kaffeeconsumenten genießen nicht uneingeschränkt, weil sie den gesundheitsschädlichen

Ruf der Bohne nicht ganz ausblenden können.

Den hat sie schon seit Jahrhunderten, wie der um 1800 entstandene Kinderkanon „C-A-F-F-E-E/trink nicht so viel Kaffee“ beweist. Aus medizinischer Sicht ist nur ein

kleiner Teil des Textes zu bestätigen: der vor einem Übermaß warnt. Maßvoller Genuss des Getränks hingegen ist gesund, wie immer neue Studien bestätigen.

Wissenschaftler der Stanford University School of Medicine veröffentlichten kürzlich Erkenntnisse zu den heilsamen Seiten des Kaffeeconsums in der Fachzeitschrift „Nature Medicine“. Demnach stellten sie fest, dass bioaktive Inhaltsstoffe des Kaffees systemische Entzündungen reduzieren können. Offenbar werden durch das Altern sogenannte Inflammasomen aktiviert, die chronische Entzündungsprozesse in Gang setzen. Diese könnten durch moderaten Kaffeeconsum unterdrückt werden, so die Folgerung der Forscher.

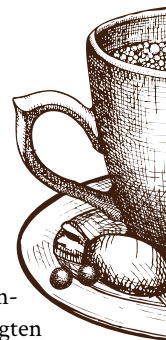
Das braune Lieblingsgetränk hat offenbar noch andere vorteilhafte Auswirkungen. US-amerikanische und israelische Forscher untersuchten, wie sich Kaffeeconsum auf

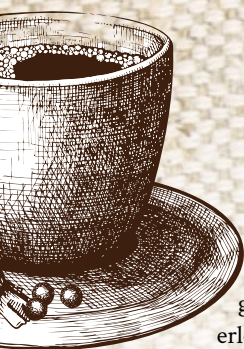
das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, auswirkt. Für ihre Studie befragten die Wissenschaftler 5.100 Darmkrebspatienten und 4.000 vergleichbare Teilnehmer ohne entsprechende Diagnose. Das Ergebnis: Je mehr Kaffee die Probanden tranken, desto niedriger war ihr Erkrankungsrisiko. Dabei spielte es keine Rolle, ob das Getränk Koffein enthielt oder nicht. Schon ein bis zwei Tassen täglich senkten die Wahrscheinlichkeit, einen Darmkrebs zu entwickeln um rund 26 Prozent, bei mehr als zweieinhalb Tassen wurde diese sogar halbiert. Den endgültigen Beweis für ihre Vermutung haben die Wissenschaftler damit jedoch nicht liefern können, da es sich lediglich um eine Beobachtungsstudie handelte.

Aussagekräftiger sind da sogenannte Metastudien. Mit einer solchen untersuchten schwedische Forscher den Zusammenhang zwischen Kaffeeconsum und Leberkrebs. Ihre Auswertung ergab: „Menschen, die täglich durchschnittlich zwei Tassen Kaffee trinken, haben ein um 43 Prozent geringeres Risiko, Leberkrebs zu entwickeln.“

Ein hartnäckiges Gerücht rund um das Kultgetränk entkräften Forscher der Harvard University mit ihrer Metastudie zu Kaffeeconsum und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Wissenschaftler kamen zu dem Schluss: „Menschen, die drei bis vier Tassen Kaffee pro Tag trinken haben das geringste Risiko eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen“. Kaffeejunkies mit täglich durchschnittlich fünf

Tassen, erzielten hingegen einen leicht negativen Effekt. Die größte Überraschung war: Kaffee-Abstinenzler hätten das mit Abstand

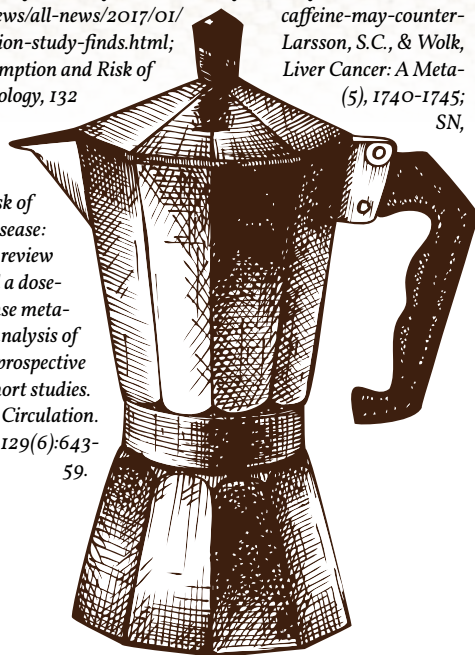
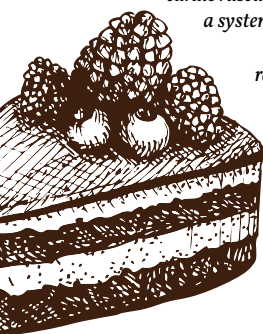




größte Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden. Der aromatische Wachmacher stützt eben grundlegende Lebensweisheiten: „Die Dosis macht das Gift“ und „Genuss ist gesund“. *Sabine Haubner*

Fotos: depositphotos.com/© EcoPimStudio, depositphotos.com/© geraria (Graft-ken), depositphotos.com/© Quagmire (Hintergrund); Quellen: Studien: *Expression of specific inflammasome gene modules stratifies older individuals into two extreme clinical and immunological states*, Institute for Immunity, Transplantation and Infection, Stanford University School of Medicine, Stanford, California, USA, www.med.stanford.edu/news/all-news/2017/01/age-related-inflammation-study-finds.html; A. (2007). *Coffee Consumption and Risk of Analysis*. *Gastroenterology*, 132

Ding M, Bhupathiraju Satija A, van Dam RM, Hu FB. Long-term coffee consumption and risk of cardiovascular disease: a systematic review and a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Circulation*. 11;129(6):643-59.



caffeine-may-counter-Larsson, S.C., & Wolk, Liver Cancer: A Meta-(5), 1740-1745; SN,

Der reizende Darm

Benjamin I. Brown über das Reizdarmsyndrom



„Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist eine der häufigsten Erkrankungen des Magen-darmtrakts. Die Symptome mit oft unklarer Ursache sind so vielfältig, dass die Diagnose auch für viele Therapeuten zu einer riesigen Herausforderung wird“, sagt Benjamin I. Brown. Der Ernährungswissenschaftler und Arzt für Naturheilverfahren widmet sich in seinem Buch „Der reizende Darm“ dem Leidensweg von rund 15 Millionen Deutschen, die an Magenkrämpfen, Schmerzen, Unwohlsein, Blähungen, Durchfall und Verstopfungen leiden. Doch dem nicht genug: Zu der Vielzahl an Beschwerden, die das RDS mit sich bringt, komme häufig der Frust, nicht zu wissen, was es mit der eigenen Krankheit auf sich hat. Der Autor vermittelt zunächst ein Grundverständnis für Verdauungsprobleme und legt die Gesamtzusammenhänge dar. „Über viele Jahre hinweg wurden die Symptome des Reizdarmsyndroms (...) als rein psychosomatisch abgetan (...) oder auf eine ungesunde Ernährung geschoben. Inzwischen wissen wir, dass beides nicht stimmt“, sagt der Arzt. Es gebe nicht nur einen, sondern viele Auslöser. „(...) psychischer Stress, mangelnder Schlaf, ein Umbruch in den Ernährungsgewohnheiten, ein geringes Maß an körperlicher Aktivität, soziale Isolation und eine Belastung mit Arzneistoffen und Umweltgiften“ sind für ihn „typische Erscheinungen heutigen Lebens, die sich negativ auf die Funktion unserer Verdauung auswirken können“. In einem „5-Schritte-Plan zur gesunden Verdauung“ zeigt Brown unter anderem, wie Symptome auf natürliche Weise gelindert werden können. Ihm zufolge hätten sich eine Reihe von natürlichen Heilmitteln beim RDS bewährt – „allen voran Pfefferminzöl, Verdauungsenzyme, Artischockenblättereextrakt, (...) und Aloe-vera-Saft“. Nicht alle Präparate würden bei jedem gleichermaßen helfen. Doch sie könnten eine spürbare Linderung bringen. *nio*

Benjamin I. Brown, *Der reizende Darm - Ihr individueller 5-Schritte-Plan zur gesunden Verdauung* Scorpio Verlag München 2017, ISBN-13: 978-3958030916, Preis: 19,99 Euro, www.scorpio-verlag.de



Tag der offenen Tür im neuen DZHI-Gebäude

HFA Day 
Tag der Herzschwäche

Samstag, 13. Mai 2017 · 10.00 – 16.00 Uhr

Führungen hinter die Kulissen – Vorträge – Öffentliche Sprechstunde – Herzgesund essen – Mediterrane Küche – Aktionen zum Mitmachen – Infostände – Tour mit Herz – Tanzperformance Herz – Preisverleihung Herz-Malwettbewerb – Shuttleservice

Infos unter:
Deutsches Zentrum für Herzinsuffizienz
Am Schwarzenberg 15, Haus A15,
97078 Würzburg

www.dzhi.de

Uniklinikum
Würzburg 

Deutsches Zentrum
für Herzinsuffizienz
Würzburg



Bis in die Fingerspitzen

Dr. Andreas Fleischmann über das Karpaltunnelsyndrom

Zunächst scheint alles ganz harmlos. Die Hand schläft ein. Es kribbelt in den Fingern. Nachts treten zuweilen Schmerzen auf. Dann kommt es zu Taststörungen und Missempfindungen im Bereich von Daumen-, Zeige- und Mittelfinger. Mit der Zeit wird auch die Muskulatur im Daumenballen schwächer. „Das geht wieder weg“, ist hier ein Trugschluss. Denn Symptome wie diese können auf ein Karpaltunnelsyndrom (KTS) hindeuten. Beim KTS ist ein bestimmter Nerv, der sogenannte Nervus medianus, im Handgelenksbereich eingeengt oder schon geschädigt. Risikogruppen sind Menschen, die viel Hand- und Unterarmarbeit leisten. Betroffen können auch Schwangere sein. Unbehandelt hat das bisweilen unumkehrbare Folgen.

Doch wie kommt es soweit? Der Karpaltunnel ist der Raum zwischen den Handwurzelknochen und dem darüber liegenden Karpalband. Hierdurch müssen Sehnen, Nerven, Arterien und Venen. „Wird es dort zu eng, wird der Nerv bedrängt, weil er von allen am weichsten ist. Die Folge: Sowohl die sensiblen als auch die motorischen Nervenleitungen können gestört werden“, so Dr. Andreas Fleischmann, Chefarzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Klinikum Main-Spessart in Lohr am Main. Er erklärt auch den Grund für das bekannte



Binnen zwei Wochen sollte die Wundheilung nach einer OP abgeschlossen sein, gut vier Wochen lang ist Schonung angeraten, sagt Dr. Andreas Fleischmann.

Fingerkribbeln: Der Nervus medianus versorgt den beugeseitigen Teil von Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger einschließlich des daumenseitigen Anteils des Ringfingers mit Gefühl.

In der Nähe zum Karpaltunnel verläuft ein Teil des Ulnarisnervs in der Guyon-Loge.

„Ist diese betroffen, sind auch der kleine und der Ringfinger sensibel gestört.“

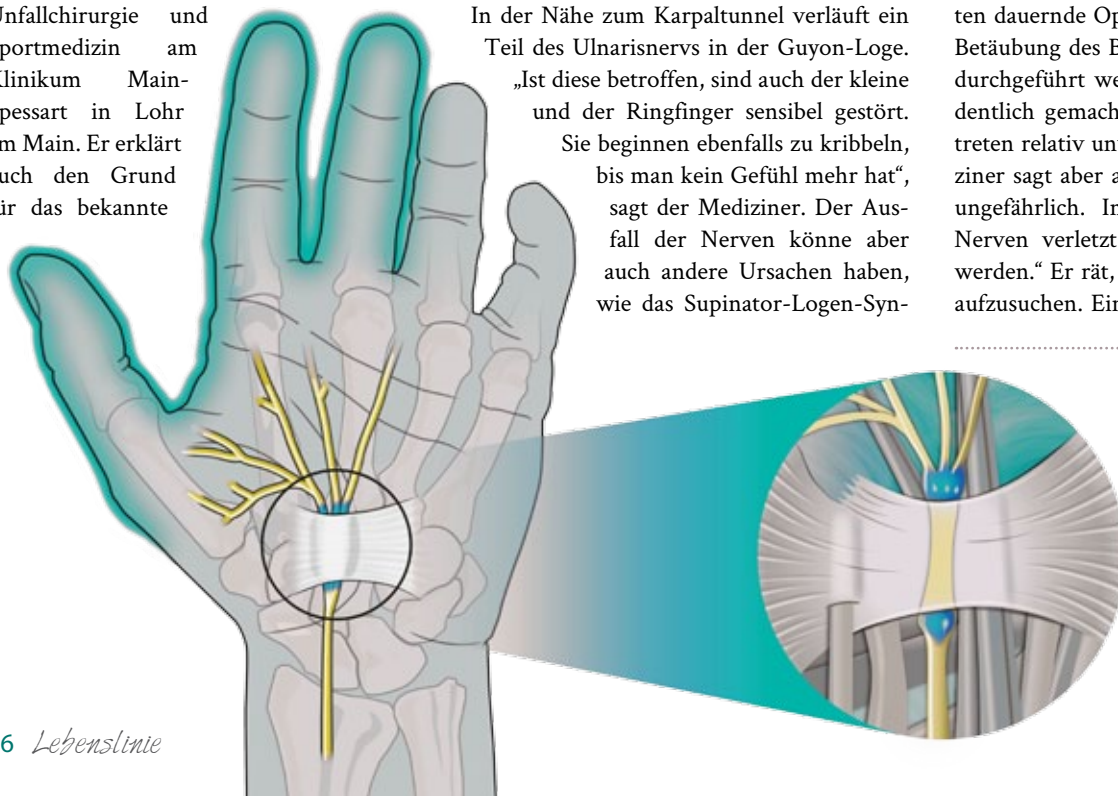
Sie beginnen ebenfalls zu kribbeln, bis man kein Gefühl mehr hat“, sagt der Mediziner. Der Ausfall der Nerven könne aber auch andere Ursachen haben, wie das Supinator-Logen-Syn-

drom, eine Einengung des Speichennervs im Ellengelenk-Unterarmbereich. Es bedarf also der sorgfältigen Abklärung. „Man muss die Nervenleitgeschwindigkeit in einzelnen Abschnitten messen, um sagen zu können, wo die Störung genau liegt“, so Fleischmann. Daneben gibt es eine Reihe an Tests. Beim Phalen-Test etwa beugt der Arzt das Handgelenk über eine Minute kräftig mit der Handinnenfläche in Richtung Unterarm, um typische Missempfindungen im Versorgungsbereich des Nervus medianus auszulösen. Beim Hoffmann-Tinel-Test wird der Karpalkanal am Handgelenk abgeklopft. Der Patient spürt eine Art Stromschlag und reagiert empfindlich.

Die Diagnose steht und dann? „Zunächst wird das Handgelenk mit einer Schiene ruhiggestellt. So wird eine gewisse Erholung erreicht, damit der Nerv gut durchblutet ist“, so der Arzt. Die Lösung des Problems liege aber seiner Ansicht nach in einem chirurgischen Eingriff, der entweder offen oder endoskopisch erfolgt. „Wir machen einen kleinen Schnitt direkt über dem Karpaltunnel. Dann spaltet man das Karpalband, stellt den Nerv dar und macht ihn nach oben und unten frei“, beschreibt er die etwa 15 Minuten dauernde Operation, die unter örtlicher Betäubung des Bereichs oder einer Narkose durchgeführt werden kann. „Wenn das ordentlich gemacht ist, ist ein erneutes Auftreten relativ unwahrscheinlich.“ Der Mediziner sagt aber auch: „Der Eingriff ist nicht ungefährlich. Immer können dabei auch Nerven verletzt und dauerhaft geschädigt werden.“ Er rät, einen versierten Operateur aufzusuchen. Eine Prävention gibt es nicht.

Nicole Oppelt

Foto: Klinikum Main-Spessart / Agentur Gerryland (Dr. Andreas Fleischmann), depositphotos.com / ©alexonline (Illustration)





Er liebt mich, er liebt mich nicht

Das Gänseblümchen ist Heilpflanze des Jahres 2017

„Er liebt mich, er liebt mich nicht“ – fast jeder kennt das Zupfspiel mit dem Gänseblümchen. Doch über die Heilwirkungen des heimischen Blümchens ist wenig bekannt. Bewährt hat sich *Bellis perennis* aus der Familie der Korbblütler besonders in der



Kinderheilkunde. „Eine Prise soll man jeder Mischung Kindertee beifügen“, empfahl der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle. So helfen die Blüten bei Schwächezuständen, Erkältungen und Durchfall. Die Erfahrungsheilkunde verwendet die Pflanze weiterhin bei Hautausschlägen und Verletzungen, als Hustenmittel und bei Menstruationsbeschwerden. Um auf das Heilpotential dieser hübschen und doch robusten Wiesenpflanze aufmerksam zu machen, hat der Verein NHV Theophrastus das Gänseblümchen zur Heilpflanze des Jahres 2017 gekürt. Der Verein mit Sitz in München setzt sich für die Verbreitung naturheilkundlichen Gedankengutes ein und möchte durch die jährliche Wahl der „Heilpflanze des Jahres“ auf

verborgene Schätze der Natur und deren gesundheitliche Nutzung aufmerksam machen. Der Verein geht auf Theophrastus Bombastus von Hohenheim zurück, besser bekannt als Paracelsus.

Susanna Khoury

Quelle: © NHV Theophrastus / Maria Vogel; Fotos: Depositphotos.com / © Kovaleva_Ka (Gänseblümchen); © Regina Rodegra (Gänseblümchen Wiese)



www.nhv-theophrastus.de



Das Gänseblümchen wächst in ganz Europa. Als Wiesenblume dreht es seine Blüte den ganzen Tag nach der Sonne. Wird es getreten, richtet es sich bald wieder auf und streckt seine Blüten von sich.

Wir feiern 20jähriges Jubiläum!

Informationen zur Praxis, zum Kursangebot der SURYA Heilpraktikerschule und zu meinen Büchern finden Sie auf meiner Website. Ich freue mich auf Sie.

Ihre Angelika Graefin Wolffskeel von Reichenberg

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



PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Eichenweg 4
97950 Gerchsheim bei Würzburg



SURYA HEILPRAKTIKERSCHULE
SCHULE DES LEBENS

Galeriehaus | Kirchgasse 9
97234 Reichenberg bei Würzburg



Dreisprung der Entschlackung

Dr. h. c. Peter Jentschura und Diplom-Oecothrophologe Robert Jentschura
über den Säuren-Basen-Haushalt im Körper



Wer „Übersäuerung“ bei Google eingibt, erhält fast eine halbe Million Treffer. Kein Wunder... „unsere Ernährungs- und Lebensweise haben sich so stark verändert, dass immer mehr Menschen chronisch übersäuert sind“, so der gelernte Drogist, Autor und Unternehmer, Dr. h. c. Peter Jentschura. Doch was steckt dahinter? Bei einer „Übersäuerung“ reichen die Basen im Körper nicht aus, um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Der PH-Wert im Blut sinkt nicht unter einen Wert von 7,36. Gleichzeitig ist der Körper überflutet mit Säuren und deshalb stark belastet. Vor allem Organe wie Niere, Lunge, Darm und Haut arbeiten zusammen, um das normale Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herzustellen. Die Folgen sind vielseitig, weiß auch der Diplom-Oecotrophologe Roland Jentschura. Er unterscheidet drei Stoffwechseltypen. Je nach Veranlagung sowie nach Art und Menge der Säuren und Gifte komme es beim „Verzehrstyp“ zu Struktur- und Funktionsschäden wie Haarverlust, Bindegewebsschwäche, Neurodermitis, Osteoporose, Arthritis oder Diabetes mellitus. Der „Ausscheidungstyp“ bekomme Akne, Ekzemen, Psoriasis, Sodbrennen, Menstruationsbeschwerden oder Hämorrhoiden. Der „Ablagerungstyp“ wiederum verschlacke mit den nicht ausgeschiedenen und durch Mineralstoffe neutralisierten Säuren und Giften unter anderem in Form von Cellulite, Übergewicht, Gicht, Rheuma, Nieren-, Blasen- oder Gallensteinen. Für Vater und Sohn Jentschura Grund genug, dem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt einen hohen Stellenwert einzuräumen. „Aufgrund der Tatsache, dass unser Blut nur im basischen Bereich zwischen pH 7,35 bis 7,45 optimal seine lebenserhaltenden Funktionen erfüllen kann, muss unser Körper ab der Geburt konsequent das heutige Übermaß an Säuren und Giften kompensieren“, so Dr. h.c. Jentschura. Wer sich seine Gesundheit lange bewahren möchte, sollte seinen Körper deshalb mit basenüberschüssigen Lebensmitteln mineralisieren und regenerieren. Roland Jentschura erklärt: „Wir müssen insbeson-



dere unsere Ernährung optimieren und viel mehr Gemüse, Salate, Kräuter, Früchte, Nüsse und glutenfreie Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant und Buchweizen am besten in Bio-Qualität essen.“ Dazu Bewegung an der frischen Luft und Stress abbauen. Für eine erfolgreiche Entschlackung und gleichzeitige Regeneration unseres Körpers seien drei körpereigene Schritte zu berücksichtigen: der „Dreisprung der Entschlackung“. Im

ersten würden Schlacken mit einem zell-spülenden Kräutertee, Gemüsesäften sowie reichlich stillem Wasser gelöst, erläutert Dr. h.c. Jentschura. Anschließend würden die daraus hervorgegangenen Säuren und Gifte mit Hilfe pflanzlicher Vitalstoffe aus basenüberschüssiger Kost neutralisiert und abtransportiert. Gleichzeitig werde der Organismus – allen voran Haut, Haare, Nägel, Knochen, Gelenke und Gewebe – durch deren pflanzliche Vitalstoffe regeneriert. Im dritten Schritt würden die schädigenden Stoffe insbesondere mittels basischer Körperpflege über die Haut ausgeschieden. Basische Körperpflege mit einem pH-Wert von 8 bis 8,5 befreie die Haut von bereits ausgeschiedenen Säuren, so dass gezielt weitere nachgeschoben werden könnten. Unser Körper könne zelltief entsäuern und regenerieren.

Nicole Oppelt
Fotos: Jentschura International GmbH, depositphotos.
com/@scis65



„Ein chronisch gestörter Säure-Basen-Haushalt begünstigt zahlreiche Zivilisationskrankheiten“, so Dipl.-oec. troph. Robert Jentschura.

 www.p-jentschura.com

Im Gleichgewicht bleiben

Ein ausbalancierter Säure-Basen-Haushalt ist der Schlüssel zu langanhaltender Gesundheit, Schönheit und Leistungsfähigkeit. Das weiß auch Markenbotschafterin Monica Meier-Ivancan. Das Top-Model vertraut bereits seit vielen Jahren auf die Jentschura Produkte und Anwendungen. „Lebenslinie“ verlost drei hochwertige P. Jentschura „Health- & Beauty“-Sets powered by Monica Meier-Ivancan. Ein Set beinhaltet alle P. Jentschura-Markenhauptprodukte aus der Welt der basischen Körperpflege und der basischen Ernährung. Die Healthcare-Erzeugnisse des Traditionsunternehmens sind mehrfach preisgekrönt und bestens geeignet für eine Basenkur. Wer uns sagen kann, ab wann wir basisch sind, kann eines der Health- und Beautysets gewinnen. Antwort auf ein Kärtchen an Magazin „Lebenslinie“, Pleicherkirchplatz 11, 97070 Würzburg oder in eine E-Mail an info@lebensliniemagazin.de. Der Frühling kann kommen! red • Jentschura International GmbH



Drei P. Jentschura „Health- & Beauty“-Sets zu gewinnen powered by Monica Meier-Ivancan



 www.p-jentschura.com
www.facebook.com/jentschuraINT

Nicht lustig

Vortrag von Dagmar Münch im „Body & Nature“ Würzburg

Wenn sauer nicht lustig ist – mehr Schwung mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt heißt es am 10. Mai um 18.15 Uhr bei einem Vortrag von Heilpraktikerin Dagmar Münch im Naturkaufhaus „Body & Nature“ (Rückermainstraße 1 in Würzburg). Schmerzen in Muskeln und Gelenken, ständige Erkältungsbereitschaft, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, chronische Entzündungen oder Übergewicht können ein Hinweis auf eine Übersäuerung des Körpers sein. Die Heilpraktikerin gibt leicht umsetzbare Tipps, wie der Stoffwechsel durch basische Ernährung und ausgewogenen Lebensstil in eine gute Balance gebracht werden kann. Mehr Vitalität und Wohlbefinden inklusive. Anmeldung unter Telefon 0931.12955. sky

sauer: pH-Wert < 7
neutral: pH-Wert = 7
basisch: pH-wert > 7





Speise der Engel

Ballast abwerfen – Fasten: Das Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente“, empfiehlt schon der griechische Arzt und Vater der Heilkunde Hippokrates von Kos (460 - 370 vor Christus). Für den heiligen Athanasius, geboren 296 in Alexandria, ist Fasten „Speise der Engel“, und Jesus empfiehlt in seiner Bergpredigt: „Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler.“

Fasten gibt es seit es Menschen gibt. Das Wort kommt aus dem Germanischen („fastan“), was so viel bedeutet wie beobachten, bewachen, (fest)halten. In beinahe allen Weltreligionen gibt es Zeiten des Fastens. In der Elias-Apokalypse des Alten Testaments wird Fasten als „von Gott geschaffen“ verherrlicht, im jüdischen Glauben ist der bekannteste Fastentag Jom Kippur, der Höhepunkt und Abschluss nach zehn Tagen der Reue und Umkehr. Die wichtigste Zeit

des Fastens für einen Muslim sind die 29 bis 30 Tage des Ramadan, der neunte Monat im islamischen Mondjahr, an dem von Sonnenaufgang bis -untergang weder Essen, Trinken noch Rauchen oder sexuelle Handlungen erlaubt sind. Die orthodoxen Kirchen fasten viermal im Jahr, für Mahatma Gandhi war Fasten Zeichen des gewaltfreien Widerstands, der Buddhismus verspricht Erleuchtung, und die Hindus üben während des Fastens, Wünsche und Gefühle zu beherrschen. Christen fasten die 40 Tage vor Ostern. Auch Menschen ohne religiösen Hintergrund wählen das Frühjahr zur Fastenkur, aber auch der Herbst bietet sich an. In unserer Überflussgesellschaft ist die Idee von frommen Einkehrtagen und Enthaltensamkeit verblasst, oft ist Gewichtsreduktion das erklärte Ziel. Aber Fasten ist mehr. „Fasten bietet eine wunderbare Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, zu entschleunigen, alte Gewohnheiten zu überdenken“, erklärt

die gelernte Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Dagmar Münch aus Würzburg. „Fasten bedeutet nicht Entbehrung, sondern findet nach einer bewussten Entscheidung statt.“ Wer fastet, nimmt so gut wie keine feste Nahrung zu sich, statt dessen trinkt er viel. „Fasten ist ein Bedürfnis des Körpers“, weiß Dagmar Münch, die beim sogenannten „Heilfasten“ ihre Begleitung anbietet.

Heilfasten zieht sich über mehrere Tage hin. Es beginnt mit einem Entlastungstag, an dem vorneweg Obst, Reis oder Ähnliches auf dem Speiseplan stehen. Am ersten Fastentag ist ein Einlauf von Nutzen, der wiederholt werden soll, um die Verdauung anzuregen. Fünf Tage lang besteht die Nahrung dann aus Gemüsesuppen, Kräuter- oder Schwarztees mit einem Löffel Honig, um den Kreislauf zu stützen. Leberwickel (eine mit heißem Wasser gefüllte und mit einem Leintuch umwickelte Wärmflasche auf der Leber) bringen Wohlbefinden. An

Brunnenkresse entschlackt

Früher wuchs sie wild an allen Bächen, Quellen, Flüssen oder auch Brunnen und war damit Gradmesser für die Wasserqualität vor Ort: Die Brunnenkresse. Der Schweizer Johann Künzle (1857 – 1945) empfahl eine Salatkur mit frischen Blättern der Brunnenkresse als „Rundum-sorglos-Paket“ für alle möglichen Leiden. Der Naturarzt schrieb der heute in Vergessenheit geratenen Brunnenkresse vor allem blutreinigende Wirkung zu. Sie helfe den Körper zu entgiften, zu entschlacken und unterstütze damit die Fließgeschwindigkeit des Blutes, sagte der Verfasser des großen Kräuterheilbuchs, das bis heute noch immer wieder neu aufgelegt wird. So viel nur zur „inwendigen“ Anwendung. Äußerlich könne beispielsweise Brunnenkresse-Saft Altersflecken und Sommersprossen bleichen, das Hautbild verfeinern, Hautunreinheiten vorbeugen oder die Faltenbildung mildern helfen, schwor Künzle, der bekannteste Kräuterpfarrer seiner Zeit neben Kneipp. In der Schwangerschaft jedoch, so die Empfehlung, solle Brunnenkresse nur in Maßen genossen werden. sky • Foto: Pixabay



den folgenden zwei Aufbau Tagen empfiehlt sich dann langsam wieder feste Nahrung in Form eines gut gekauten Apfels oder eines Gemüsesüppchens mit Substanz, beispielsweise Kartoffeln. Es versteht sich von selbst, dass nach den Fastentagen auch weiterhin auf eine bewusste und sinnvolle Ernährung geachtet werden sollte.

Birgitta Brunner aus Schweinfurt fastet seit 20 Jahren nach Anleitung von Hildegard von Bingen, die während der Fastentage zur Unterstützung des natürlichen Stoffwechsels und der natürlichen Regeneration des Organismus einen bewussten Verzicht auf belastende Nahrungsmittel empfiehlt. Die kaufmännische Angestellte freut sich alljährlich auf die Fastentage und hat ihre Begeisterung dafür schon auf etliche Freunde und Bekannte übertragen. „In der Gruppe ist es leichter, im Austausch mit Gleichgesinnten sind Fastenkrisen leichter zu bewältigen“, berichtet sie von ihren Erfahrungen. Während der drei Einleitungstage zur Vorbereitung verzichtet sie auf tierisches Eiweiß, nimmt Gemüse und Vollkornprodukte zu sich. Nach zehn Tagen Heilfasten ist „das Immunsystem gestärkt und alles wie neu“. Informationen und Hilfestellungen über Heilfasten und Hildegard von Bingen gibt es reichlich im Buchhandel.

Natürlich gelingt die Phase des Fastens leichter an freien Tagen als während der Arbeitsphasen. Doch auch ein Fastentag pro Woche kann schon sichtbare Effekte mit sich bringen. Er beginnt mit einer Bauch- und einer Trockenbürstenmassage, fördert dadurch das Ausscheiden giftiger Substanzen

und bringt das Lymphsystem in Schwung. So können Abfallprodukte des Stoffwechsels, defekte Zellen und krankhaftes Gewebe regenerieren, Herz und Kreislauf werden entlastet. Giftige Schlacken aus der Umwelt und der täglichen Nahrung setzen sich nicht nur im Blutkreislauf, sondern oft auch in Gelenken fest. Wer während des Fastentags reichlich trinkt und auch über den Darm entgiftet, sorgt dafür, dass sich Ablagerungen lösen, Knorpel entlastet und Gelenke

gereinigt werden.

Eine andere Fastenmöglichkeit ist das intermittierende Fasten, bei dem man nur zwei Mahlzeiten am Tag zu sich nimmt. Die erste sollte frühestens um 11 Uhr, die zweite gegen 17 Uhr stattfinden. Dadurch entsteht über Nacht eine Fastenperiode von 18 Stunden, in der sich überflüssiges Fett in Energie umwandeln kann. In der Folge bleibt der gesamte Organismus sauber, stark und gesund. Auch dieser Fastentag beginnt mit einer Bauch- und Trockenbürstenmassage, anschließend gibt es ein Glas lauwarmes Wasser mit einem Schuss Zitronensaft.

Kurzzeitige Fasten könne den Blutdruck, den Blutzucker- und Insulinspiegel verbessern, die Gehirnfunktionen stärken und Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen.

Auf keinen Fall sollte man am Tag vor dem Fastentag „voressen“, sondern sich mit leichter Kost (Obst, Gemüse, Salate, Vollkorntoast, Pellkartoffeln) begnügen. Zwischen 19 und 20 Uhr ist noch ein Proteinshake oder eine Mandelmilch erlaubt.

Egal, welche Fastenkur gewählt wird: Bewegung und frische Luft gehören zum Wohlfühlprogramm und sorgen für gute Laune und Zuversicht.

Ursula Düring

Foto: depositphotos.com/@alenkasm



www.dagmar-muench.de
www.heilfastengesundheit.de

Offen für die Not des Anderen



„Viele kommen zunächst aus körperlichen Gründen zum Fasten, doch mit zunehmender Fastenerfahrung nehmen auch Bewusstheit und Präsenz zu“, sagen Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo und Chefkoch Hubert Hohler. In ihrem Buch „Buchinger-Heilfasten“, nach dem Arzt Dr. Otto Buchinger (1878 – 1966), laden sie ein, die Fähigkeit zu fasten, wiederzuentdecken. Neben positiven Effekten, wie Gewichtsverlust oder der Verbesserung von Entzündungen und Allergien, hält die Buchinger-Methode eine Besonderheit bereit: In der Medizin verankert, bezieht das Konzept weiter greifende Aspekte des Fastens mit ein. Neben Gemüsesuppen, frisch gepressten

Obst- und Gemüsesäften, Kräutertee mit etwas Honig (zirka 250 Kilokalorien) sowie reichlich Wasser, spielen hier die spirituelle sowie die mitmenschliche Dimension eine entscheidende Rolle. Letztere verdeutlichen die Autoren unter anderem mit einem Zitat des italienischen Philosophen Lanza del Vasto: „Verzicht macht offen für die Not des Anderen.“ Nicole Oppelt

Buchinger-Heilfasten. Die Original-Methode von Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo & Hubert Hohler, Trias Verlag 2010, ISBN-13: 978-3830435396, Preis: 19,99 Euro, www.thieme.de



Bitter hilft bei Burn-out

Schafgarbe, Chicoree, Rucola & Co



Warum schmeckt etwas bitter? Chemisch ist das noch nicht ganz klar. „Bitterstoffe werden darum rein sensorisch durch ihren Geschmack bestimmt, und zwar nach einem festgelegten Bitterwert“, sagt Dr. Johannes Mayer von der Würzburger Forschergruppe Klostermedizin. Der bittere Geschmack signalisiert dem Organismus eine gewisse Toxizität – was Reaktionen auslöst, die überaus gesund sind. So wird, etwa durch Wermut, mehr Speichel, Magen- und Gallensaft produziert. Das wirkt sich vor allem auf die Fettverdauung positiv aus. Mayer: „Wichtige Einsatzgebiete von Bitterstoffen sind außerdem Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung, chronische Gastritis und Mundtrockenheit.“ Auch bei Erkältungskrankungen wie Bronchitis werden Bitterstoffe eingesetzt. Ein Beispiel hierfür wäre das Heilkraut Andorn, das auch eine schleimlösende Wirkung hat. „Bitterstoffe können zudem das darmassoziierte Immunsystem stimulieren und darum zum Beispiel einer stärkeren Neigung zu Erkältungen entgegenwirken“, erläutert der Medizinhistoriker. Daneben haben sie eine ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Aus diesem Grund wird zum Beispiel Hopfen, der das Bier bitter macht, bei leichter psychovegetativer Erschöpfung eingesetzt. Auch Chinin ist ein Bitterstoff, der gegen Fieber wirkt. Heilpraktikerin Dr. Iris Eisenmann-Tappe aus Sommerhausen, die auf Klostermedizin spezialisiert ist, setzt Bitterstoffe in ihrer Praxis bei Patienten

mit Appetit- oder Verdauungsstörungen ein: „Das sind häufig alte Menschen, aber auch Untergewichtige.“ Hinzu kämen Krebspatienten, die aufgrund ihrer Behandlung appetitlos sind. Die beste Heilpflanze ist laut Eisenmann-Tappe hier Kalmus als Tee, Tinktur oder Wurzel zum Kauen: „Diese Pflanze sollte aber schadstoffkontrolliert, also unbedingt aus der Apotheke bezogen werden!“ Patienten, die sich ausgebrannt und müde fühlen und sich häufig Infektionen einfangen, empfiehlt die Heilpraktikerin Tees aus Schafgarbe, Angelikawurzel und Pomeranzenschalen sowie eine Ernährung mit bitteren Gemüsen wie Endivien, Radicchio, Chicoree und Rucola. Zu den bittersten Arzneipflanzen, die wir kennen, zählt die Enzianwurzel. Ihr „Bitterwert“ liegt laut Dr. Mayer bei 10.000 bis 30.000. Auch der Wermut kann es auf einen Bitterwert von 10.000 bringen. Schafgarbe und Andorn haben einen Bitterwert von 3.000, der Löwenzahn bringt es auf 100. Früher, sagt der Klostermediziner, waren viele Nahrungsmittel wesentlich bitterer. Durch Züchtungen wurden die Bitterstoffe reduziert. Dadurch wurde aber auch die verdauungsfördernde Wirkung der Pflanzen reduziert: „Bestes Beispiel ist die Salatgurke, bei der man noch in den 1960er Jahren die Enden abschneiden musste.“ Der Chicoree wurde früher länger gewässert, damit die Bitterstoffe herausgeschwemmt werden: „Das ist heute nicht mehr nötig.“ Pat Christ • Foto: depositphoto.com/© jingai ping

Und sie wirkt doch!

Weniger Risiken und Nebenwirkungen?
Die Homöopathie erobert sich ihren Platz

Homöopathie boomt. In Deutschland übernehmen aktuell zwei Drittel der gesetzlichen Krankenkassen die Behandlungskosten dafür. Allerdings ist die Homöopathie auch ein viel diskutiertes Thema. Es gibt wahrscheinlich keine positive Studie zur Homöopathie, die nicht auf irgendeiner Website wiederum als unseriös dargestellt wird. Kann eine laut Schulmedizin „nicht wirksame“ Heilmethode so erfolgreich sein? Ja, sagt die Wissenschaftliche Gesellschaft für Homöopathie (WissHom). Ihr im Mai 2016 veröffentlichter Forschungsbericht basiert unter anderem auf

Ergebnissen aus 300 klinischen Studien und 1800 Experimenten aus der Grundlagenforschung und be- „hinreichend einen therapeutischen Nutzen homöopathischer Behandlung“. Teut von der Berliner Charité, der die Versorgungsforschung untersucht hat, erklärt, dass homöopathisch behandeln lassen, im klinischen Verbesserungen auftreten, die ähnlich stark ausgeprägten konventionellen Therapie, „allerdings mit weniger Professor Dagmar Schipanski setzt sich klar für Homöopathie-Forschung ein. „Die Medizin ist ein Gebiet, und es ist wichtig, dass komplementäre und weiterentwickelt werden“, sagt die ehemalige schaftsrats. Eine Heilkunde wie die Homöopathie, die gehalten habe und deren Wirksamkeit nachgewiesen sei, müsse auch in der heutigen Zeit ihren Platz haben. Deshalb müsse sie – so Schipanski – gleichberechtigt mit der konventionellen Medizin in Forschungsprogramme aufgenommen werden. mds • Foto: depositphoto.com/© Rangizzz

legt
schen
Dr. Michael
Ergebnisse aus der
bei Patienten, die sich
Alltag relevante
prägt seien wie in der
Nebenwirkungen.“
die Förderung der
sehr weit gefächertes
Methoden gepflegt
Vorsitzende des Wissen-
sich über Jahrhunderte



Naturheilpraxis Bernhard Späth
Heilpraktiker

Therapie-Schwerpunkte:

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

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

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

Gesundheitskalender

1. April 2017 bis 31. September 2017

REGELMÄSSIGE TERMINE

Erste-Hilfe Grundschulung Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Unterfranken

Alle Termine der Region auf einen Blick:
[www.johanniter.de/kurse/erste-hilfe-kurse/erste-hilfe-kurse-in-der-region-unterfranken](http://www.johanniter.de/kurse/erste-hilfe-kurse/erste-hilfe-kurse/erste-hilfe-kurse-in-der-region-unterfranken)

Jeden 2. Mo im Monat Informationsveranstaltung Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsvollmacht

Interdisziplinäres Zentrum Palliativmedizin Würzburg, Josef-Schneider-Str. 2, Gebäude D20

Jeden 1. Di im Monat - 19 bis 21 Uhr Still-Informationsabend

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

Jeden 2. und 4. Di im Monat - 19 Uhr Infoabend für werdende Eltern

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

Jeden 1. Mi im Monat - 16 Uhr Selbsthilfegruppe für Junge Erwachsene mit einer Tumorerkrankung

Interdisziplinäres Zentrum für Palliativmedizin, Haus D 20, Seminarraum, Josef-Schneider-Str. 2, 97080 Würzburg
Anmeldung: 0931.201 28883

Jeden Mi - 13 bis 15 Uhr Endoprothetik-Sprechstunde

EndoProthetikZentrum Juliusspital, Juliuspromenade 19, 97070 Würzburg, Anmeldung: 0931.393-2630

Jeden vorletzten Do im Monat Geburtshilflicher Info-Abend der Universitäts-Frauenklinik

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

Di-Fr (ganztätig) - 15.15 bis 16.15 Uhr Kurs: Gelenk aktiv - Schulung und Rehasport für Knie- & Hüftpatienten

Gymnastikraum, Geriatriezentrum Bürger-spital Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-0

Bis 23. April - Mi, Sa, So 14 bis 18 Uhr 100 Jahre Allgemeine Relativitätstheorie

MIND-Center der Uni Würzburg, Campus Hubland Nord, Matthias-Lexer-Weg 25
Anmeldung: 0931.31-86831

APRIL 2017

3.4.17 - 17 bis 18 Uhr GesundheitsAkademie 50plus: Yoga 50Plus - Ärztliche Einführung mit kostenloser Schnupperstunde

Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürger-spital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

3.4.17 - 17 bis 18.30 Uhr Fit für den Sport

AOK Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1
Anmeldung: 0931.388451

4.4.17 - 18 Uhr Shiatsu Vortrag mit Marcus Sommer

Naturkaufhaus Body & Nature, Rückermains-straße 1, Würzburg, Anmeldung: 0931.12955

4.4.17 - 19.30 Uhr Vortrag: Toxikologie der Todesstrafe - Vom Schierlingsbecher zur Giftspritze

Wintervorlesungsreihe des Unibundes Rathausdiele, Markt 1, Schweinfurt

5.4.17 - 17 bis 18 Uhr Information und Gespräch von Patient/in zu Patient/in: Welche Chancen und Grenzen hat die Selbsthilfe?

Universitätsklinikum Würzburg, CCC Main-franken, Josef-Schneider-Str. 6, Seminar-raum EG, Anmeldung: 0931.201-35350

6.4.17 - 19 Uhr Vortrag: Ohne geht es nicht: das Medikament Bewegung

Wintervorlesungsreihe des Unibundes Altes Rathaus, Hauptstraße 137, Miltenberg

6.4.17 - 19 bis 23 Uhr Themenkochkurs! We love Bollywood

Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

12.4.17 - 18 Uhr Vortrag: Vorbeugung und Behandlung des Schlaganfalls

Vorstellung des neuen Chefarztes der Neurologie Lohr
Klinikum Main-Spessart Lohr, Speisesaal 5. OG

25.4.17 - 17 bis 18.30 Uhr Julius-spitalische Abende: „Gib dem Darmkrebs keine Chance“

Juliusspital, Besprechungsraum Siebold, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-0

26.4.17 - 18 Uhr Vortrag: Wenn die Leiste bricht - Operationsmöglichkeiten von Hernien

Vorstellung des neuen Chefarztes der Allgemeinchirurgie Lohr
Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

26.4.17 - 19 bis 20.30 Uhr Vortrag: Alzheimer Demenz - wir können was tun!

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

27.4.17 - 19 bis 23 Uhr Themenkochkurs! Genusswelt Heimat

Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

28.4.17 - 19 Uhr Küchenparty „reloaded“

Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

28.4.17 - 19.30 Uhr Premiere: Zirkus tanz_bar | Tanzen-semble Theater AugenBlick

Theater AugenBlick Mainfränkische Werkstätten, Im Kreuz 1, 97076 Würzburg
Karten: 0931.20090-17

28.4. - 30.4.17 - ab 9.30 Uhr 20. Bad Kissinger Gesundheitstage: „Gesund älter werden!“

Wandelhalle Bad Kissingen, www.gesundheitstage-badkissingen.bayern

29.4.17 - 15 bis 17 Uhr Die Streuobstwiese - wertvoller Lebens(mittel)raum

Frühjahresführung mit Krischan Cords
Treffpunkt: Parkplatz Tegut-Markt Margets-höchheim

29.4.17 - 16 bis 18.30 Uhr Vortrag: „Überraschend anders - Mädchen und Frauen mit Autismus-Spektrum-Störung“

Burkardushaus, Am Bruderhof 1, 97070 Würzburg, Anmeldung: 0931.25080-284

29.4.17 - 19.30 Uhr Zirkus tanz_bar | Tanzensemble Theater AugenBlick

Theater AugenBlick Mainfränkische Werkstätten, Im Kreuz 1, 97076 Würzburg
Karten: 0931.20090-17

29.4.17 - 13 bis 19 Uhr PrimaWÜ Charity Event zu Gunsten der Würzburger Kindertafel e.V.

Weingut Fesl, Würzburg Heidingsfeld - www.primawue.de

30.4.17 - 12 bis 18 Uhr Chefkochkurs! Essen wie Gott in Frankreich

Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

MAI 2017

3.5.17 - 17 bis 18 Uhr Ernährung bei Tumorerkrankungen

Universitätsklinikum Würzburg, CCC Main-



hat feste Sendeplätze auf Radio Charivari:

Samstag 15.4. 12:10 Uhr	Sonntag 16.4. 11:40 Uhr
Samstag 13.5. 12:10 Uhr	Sonntag 14.5. 11:40 Uhr
Samstag 17.6. 12:10 Uhr	Sonntag 18.6. 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



Main Streuobst Bienen eG



Naturnaher Streuobstbau
Gesunde Produkte
Lebensqualität
www.Main-Schmecker.de



NO+ AKTIVZENTRUM



ENTSPANNUNG
FITNESS
BEWEGLICHKEIT
SELBSTVERTEIDIGUNG

Qi Gong FUNCTIONAL FITNESS FASZIEN FITNESS Kali

2 Wochen kostenloses Probetraining
Gneisenastr. 4 0931/26080375 www.no4.fit

franken, Josef-Schneider-Str. 6, Seminarraum EG, Anmeldung: 0931.201-35350

5.5.17 - 19.30 Uhr
Zirkus tanz_bar | Tanzensemble Theater AugenBlick

Theater Augenblick Mainfränkische Werkstätten, Im Kreuz 1, 97076 Würzburg
Karten: 0931.20090-17

6.5.17 - 19.30 Uhr
Zirkus tanz_bar | Tanzensemble Theater AugenBlick

Theater Augenblick Mainfränkische Werkstätten, Im Kreuz 1, 97076 Würzburg
Karten: 0931.20090-17

7.5. – 20.5.17
Seniorenwochen im Landkreis Würzburg
Infos und Programm unter:
www.seniorenwochen.info

8.5.17 - 10 bis 17 Uhr
Dr. Hauschka Kosmetik
Naturkaufhaus Body & Nature, Rückermainsstraße 1, Würzburg
Beratertermin: 0931.12955

8.5.17 - 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Gesundheit und Wein – Vortrag und kostenlose Weinverkostung
Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürgerhospital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

8.5. – 20.5.17 - 8 bis 18 Uhr
Diabetes – Machen Sie den Insulin-Check!
Sonnen-Apotheke Würzburg, Hans-Löffler-Str. 8, 97074 Würzburg

9.5.17 - 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Parkinson – Neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente
Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürgerhospital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

9.5.17 - 17 bis 18.30 Uhr
Vortrag: Schlafen im Alter
Dr. med. Stefan Baron
Landratsamt Würzburg, Haus II, 2. Stock, Sitzungssaal II, Zeppelinstr. 15, Würzburg

9.5.17 - 19 bis 23 Uhr
Themenkochkurs! Frühlingserwachen
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung:

09302.932329; mail@der-reiser.de

10.5.17 - 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Gesundheit auf Rezept

Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürgerhospital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

10.5.17 - 17 bis 18.30 Uhr
Orthopädie im Dialog – „Das künstliche Hüftgelenk“

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

10.5.17 - 18 Uhr
Vortrag: Herz unter Stress – Was bewirken Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin
Referent: Dr. Rainer Schamberger, Chefarzt Innere Medizin II – Kardiologie
Kreisseniorenzentrum Gemünden, St.-Bruno-Straße 14, 97737 Gemünden

10.5.17 - 18.15 Uhr
Wenn sauer nicht lustig ist - Mehr Schwung mit einem ausgeglichen Säure-Basen-Haushalt
Vortrag von Dagmar Münch
Naturkaufhaus Body & Nature, Rückermainsstraße 1, Würzburg, Anmeldung: 0931.12955

10.5.17 - 19 Uhr
Studentenkokkurs! Eat Smarter – Fast Good
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

11.5.17 - 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Depression im Alter – Hilfe ist möglich!
Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürgerhospital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

12.5.17 bis 19 Uhr
Küchenparty „reloaded“
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

12.5.17 - 19.30 Uhr
Zirkus tanz_bar | Tanzensemble Theater AugenBlick
Theater Augenblick Mainfränkische Werkstätten, Im Kreuz 1, 97076 Würzburg
Karten: 0931.20090-17

13.5.17 - 10 bis 16 Uhr
Tag der offenen Tür im neuen DZHI-Gebäude
Deutsches Zentrum für Herzinsuffizienz, Am Schwarzenberg 15, Haus A15, 97078 Würzburg

13.5.17 - 19.30 Uhr
Zirkus tanz_bar | Tanzensemble Theater AugenBlick
Theater Augenblick Mainfränkische Werkstätten, Im Kreuz 1, 97076 Würzburg
Karten: 0931.20090-17

16.5.17 - 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Trittsicher – Bewegungskurse
Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürgerhospital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

16.5.17 - 19 bis 23 Uhr
Themenkochkurs! Die orientalische Küche
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

17.5.17 - 13 bis 14 Uhr
Ernährung im Alter
Veranstalter: Klinikum Würzburg Mitte gGmbH
Juliussspital, Besprechungsraum Siebold, Juliuspromenade 19, Würzburg

17.5.17 - 15 bis 17 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: „Knochen-gesund“ essen mit Genuss!
Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürgerhospital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

18.5.17 - 17 bis 18 Uhr
Vortrag: Demenz vorbeugen – Was hilft? – Dr. Höhn
Fachstelle für pflegende Angehörige Stadt und Landkreis Würzburg HALMA e. V., Bahnhofstraße 11, Würzburg, 0931.20781420

19.5.17 - 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Auf allen Ebenen beweglich bleiben – die Feldenkrais Methode
Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürgerhospital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

20.5.17 – 12 bis 20 Uhr
21.5.17 – 11 bis 18 Uhr
Green Fair - www.green-fair.de

Messe für bewussten Lebensstil
Posthalle, Bahnhofplatz 2, Würzburg

21.5.17 - 12 bis 18 Uhr
Chefkochkurs! Die Alpenküche
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

23.5.17 - 17 bis 18.30 Uhr
Juliussspitalische Abende: „Wieder Schritt halten“
Juliussspital, Besprechungsraum Siebold, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-0

23.5.17 - 19 bis 23 Uhr
Themenkochkurs! Back tot he roots
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

24.5.17 - 18 Uhr
Vortrag: Schwindel und Migräne – Was ist in meinem Kopf los?
Klinikum Main-Spessart Karlstadt, Speisesaal 3. OG

30.5.17 - 19 bis 23 Uhr
Themenkochkurs! Spiel mit dem Feuer
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

31.5.17 - 17 bis 18 Uhr
Was hilft Familien bei der Bewältigung einer Tumorerkrankung?
Universitätsklinikum Würzburg, CCC Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6, Seminarraum EG, Anmeldung: 0931.201-35350

JUNI 2017

1.6.17 - 18 bis 20 Uhr
Alarm im Darm - Fruktose und Sorbit
AOK Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1
Anmeldung: 0931.388451

6.6. – 9.6.17
Pfingsttanzwoche mit Odile Seitz - Tanz des Darms / Was ist BMC?
Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstraße 19, Würzburg, Infos und Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

7.6.17 - 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Gesund schlafen – was hilft, was schadet?
Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürger-



fit&flair
bewegend in Form

IHR STUDIO FÜR BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Stadtmühlgasse 12
97816 Lohr a. Main
Tel.: 09352/6058380
www.fitundflair.de

· großes Kursangebot
· modernes Gerätetraining
· Wellnessmassagen
· Fußpflege



PRIVAT-WEINGUT

Schloss Saaleck



Familie Lange
Vinothek im Rathaus
Am Marktplatz 1
97762 Hammelburg
Telefon 09732 - 78 87 450
info@weingut-schloss-saaleck.de



spital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

14.6.2017 • 18 Uhr
Vortrag: Schilddrüsenkropf – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Struma-Erkrankungen
Klinikum Main-Spessart Lohr, Speisesaal 5. OG

20.6.17 • 17 bis 18.30 Uhr
Juliussspitalische Abende: „Schlaganfall – jede Minute zählt“
Juliussspital, Besprechungsraum Siebold, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-0

21.6.17 • 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Gelenk aktiv – Schulung und Rehasport für Knie- & Hüftpatienten
Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürger-spital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

21.6.17 • 19 bis 23 Uhr
Themenkochkurs! La cucina della maaaammma
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

23.6.17 • 19 Uhr
Küchenparty „reloaded“
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

25.6.17 • 10 bis 18 Uhr
Gartenfest „Ost trifft West“ im Rahmen des Tag der offenen Gartentür
Führungen durch die Gartenanlagen vom Benediktushof Holzkirchen; Mitmach-Aktionen u.v.m. Weitere Infos: www.benediktushof-holzkirchen.de

28.6.17 • 18 Uhr
Vortrag: Ich bekomme eine neue Hüfte - Minimalinvasive Hüftprothetik (AMIS)
Referent: Dr. Andreas Fleischmann
Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

28.6.17 • 19 bis 20.30 Uhr
Vortrag: „Zwischen Leber und Milz passt nicht immer ein Pils“ Alkohol, Nikotin und andere legale Drogen
Referent: Dr. med. T. Polak
Barockhäuser (ehemals. Greisinghäuser), Neubaustraße 12, Würzburg

JULI 2017

5.7.17 • 17 bis 18 Uhr
Teilnahme an einer klinischen Studie: Gefahr oder Chance?
Universitätsklinikum Würzburg, CCC Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6, Seminarraum EG
Anmeldung: 0931.201-35350

12.7.17 • 18 Uhr
Vortrag: Erkrankungen der Hirngefäße – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten
Kreisseniorenzentrum Gemünden, St.-Bruno-Straße 14, 97737 Gemünden

12.7.17 • 17 bis 18.30 Uhr
Orthopädie im Dialog – „Moderne Schulterchirurgie“
Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, Brettreichstraße 11, Würzburg
Anmeldung: 0931.803-31 31

14.7.17 • 19 bis 23 Uhr
Themenkochkurs! Leichte Wohlfühlküche
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

18.7.17 • 17 bis 18.30 Uhr
Juliussspitalische Abende: „Impfen, nein danke?“
Juliussspital, Besprechungsraum Siebold, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-0

18.7.17 • 19 bis 23 Uhr
Themenkochkurs! Rauchzeichen am Feierabend
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

20.7.17 • 11 bis 16 Uhr
11. Gesundheitstag der Universität Würzburg „selbst – bewusst – sein“
Botanischer Garten Würzburg, Julius-von-Sachs-Platz 4

23.7.17 • 12 bis 18 Uhr
Chefkochkurs! Chefs Deluxe-BBQ-Day
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

25.7.17 • 19 bis 23 Uhr
Themenkochkurs! Südtirols Bergbauernküche
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329; mail@der-reiser.de

26.7.17 • 18 Uhr
Vortrag: Darmkrebs – Ursachen, Diagnose & mehr
Klinikum Main-Spessart Karlstadt, Speisesaal 3. OG

AUGUST 2017

9.8.17 • 18 Uhr
Vortrag: Akutgeriatrie und Geriatri-sche Reha. Was ist das eigentlich?
Referent: Dr. Walter Swoboda
Klinikum Main-Spessart Lohr, Speisesaal 5. OG

15.8.17 • 11 bis 18 Uhr
11. Öko Wein Präsentation - Bund Fränkischer Ökowinzer und -weingüter e.V.
Vogelsburg 1, 97332 Volkach

23.8.17 • 18 Uhr
Vortrag: Wenn die Nerven verrückt spielen – Symptome und Behandlung von Multipler Sklerose
Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

SEPTEMBER 2017

9.9.17 • 15 bis 17 Uhr
Die Streuobstwiese – wertvoller Lebens(mittel)raum
Spätsommerführung mit Krischan Cords
Treffpunkt: Parkplatz Tegut-Markt Margethöheheim

13.9.17 • 17 bis 18 Uhr
Neues zur Schmerztherapie
Universitätsklinikum Würzburg, CCC Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6, Seminarraum EG, Anmeldung: 0931.201-35350

13.9.17 • 18 Uhr
Vortrag: Veränderungen der Schilddrüse – Knoten und Kropf richtig behandeln
Kreisseniorenzentrum Gemünden, St.-Bruno-Straße 14, 97737 Gemünden

14.7.17 • 9.30 bis 10.30 Uhr
Kurs Körperwahrnehmung
Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstraße 19, Würzburg, Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

17.9.17 • 10 bis 16 Uhr
Tag der offenen Tür
Klinikum Main-Spessart Lohr

19.9.17 • 19 bis 21.30 Uhr
Bad Kissingener Vortragsreihe – Salze bei Erkältungen und Darmkrankheiten
Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg
Kleiner Kursaal, Aschacher Str. 1, Bad Bocklet, Anmeldung: 0971.6991909-32

23.9.17 • 10 bis 15 Uhr
4. Würzburger Demenztage
Informationsveranstaltung von: Vogel-Stiftung, Sozialreferat der Stadt Würzburg, Uniklinikum, Seniorenbeirat Würzburg
Unterer Markt, Würzburg

24.9.17 • 10 bis 17 Uhr
Herbstfest mit Würzburger Streuobsttag für die ganze Familie
Botanischer Garten der Universität Würzburg, Foyer der Schaugewächshäuser, Julius-von-Sachs-Platz 4, 97082 Würzburg

26.9.17 • 17 bis 18.30 Uhr
Juliussspitalische Abende: „Therapie bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen“
Juliussspital, Besprechungsraum Siebold, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-0

27.9.17 • 18 Uhr
Vortrag: Schlaganfallprävention – Richtig vorbeugen, rasch erkennen
Klinikum Main-Spessart Karlstadt, Speisesaal 3. OG

27.9.17 • 19 bis 20.30 Uhr
Vortrag: „Wiege ich zu viel oder zu wenig?“ Essstörungen und ihre Behandlung
Referent: Dr. med. B. Warrings
Barockhäuser (ehemals. Greisinghäuser), Neubaustraße 12, Würzburg

Viele weitere Termine unter:
www.lebenslinie-magazin.de

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



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



Ein gutes Mundgefühl

Aktiver Sauerstoff für Zähne, Implantate und Zahnfleisch

„In vielen Bereichen der Medizin, insbesondere der alternativen Medizin, macht man sich die bakteriziden, viruziden und fungiziden Eigenschaften des Aktiv-Sauerstoffs zu Nutze“, schreibt das Portal für dentales Praxiswissen. Die Wirksamkeit zur Desinfektion sei allgemein anerkannt. Ein Team aus Implantologen, Oralchirurgen sowie Zahnärzten hat nun eine Zahnpflege-Serie entwickelt, die darauf aufbauen will. Der Sauerstoff in Mundwasser, Oralgel und Zahnpasta soll dabei helfen, Entzündungen im Mundraum durch Anregung des Zellstoffwechsels schneller zu heilen. Zudem würden durch den Sauerstoff die Gewebespannkraft erhöht und antibakterielle Aktivitäten verbessert. Zutraglich sollen die mit Sauerstoff angereicherten Produkte auch während kieferorthopädischer Therapien sein. So trage die Formel zum Beispiel zum schnelleren Anwachsen der Knochenzellen an ein Implantat, aber auch zur Wundheilung und Schmerzlinderung, bei. Die Pflegeserie ist frei von Fluorid, wodurch Beschädigungen von Implantaten verhindert werden. Zudem seien die blue m-Produkte, so Kieferchirurg und Implantologe Dr. Peter Blijdorp, auch für Diabetes-Patienten geeignet, die unter frei liegenden Zahnhälsen leiden. nio • Foto: depositphotos.com/@bloodua



www.bluem-care.de

Die „Lebenslinie“ verlost drei Zahnpflegesets der Produktlinie blue^m (Das Set beinhaltet Zahncreme 75ml, Mundwasser 500ml und Mundgel 15 ml) an diejenigen Leser, die uns sagen können, auf welche Prozesse Sauerstoff eine anregende Wirkung hat. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin „Lebenslinie“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg oder E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de. Einsendeschluss ist der 1. Juni. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Tetanusschutz wird unterschätzt

Nur bei bestimmten Vorsorgeuntersuchungen konsequent?

Zahnkontrollen, Hautkrebs-Screening oder Gesundheits-Check-Up sind nur einige Vorsorgeuntersuchungen, die Krankenkassen gebetsmühlenartig empfehlen. Bei einer Online-Umfrage befragte das Institut myMarktforschung.de über 1000 Deutsche zwischen 18 und 70 Jahren zu ihrem Gesundheitszustand und ihrer Inanspruchnahme ärztlich empfohlener präventiver Kontrollen. Heraus kam, dass – mit 97 Prozent – fast jeder bereits einmal eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung in Anspruch genommen hat. Kein Wunder: Schließlich fühlt sich nicht einmal die Hälfte der Deutschen gesund. Jeder Fünfte macht sich sogar ernsthafte Sorgen um seine Gesundheit! Also besser Vor- als Nachsorgen? Nicht immer, denn die Deutschen sind nur bei bestimmten Vorsorgeuntersuchungen konsequent, wie die Studie offenbart. Vernachlässigt werden gern vermeintlich selbstverständliche Vorsorgen wie Standard- oder Auffrischungsimpfungen für Erwachsene. Das Resultat: Drei von zehn Deutschen sind nicht vor gefährlichen Krankheitserregern wie Tetanus geschützt. Auch ist die Wichtigkeit der Dickdarm- und Rektumuntersuchung vielen entweder nicht bewusst – oder sie wird verdrängt. Diese von den Krankenkassen empfohlene Kontrolle lässt knapp ein Drittel der Deutschen im entsprechenden Alter vornehmen, so die Umfrage. Gespalten ist die Einstellung gegenüber kostenpflichtigen IGeL-Leistungen. Jeder Fünfte ließ in den letzten zwölf Monaten eine kostenpflichtige Untersuchung bei sich durchführen. Immerhin geht der Großteil regelmäßig zum Zahnarzt. Außerdem haben sich neun von zehn Befragten ab 35 Jahren mindestens einmal im Rahmen des Gesundheits-Check-Ups auf Herz und Nieren untersuchen lassen. Ein besonderes Lob gebührt der weiblichen Bevölkerung, denn neun von zehn Frauen nehmen Brustuntersuchungen wahr und lassen auch das empfohlene Mammographie-Screening durchführen. mds Quelle: Dr. Grieger & Cie. Marktforschung, Hamburg



www.myMarktforschung.de

AOK
Die Gesundheitskasse
BAYERN

Gesundheit in besten Händen!

Ich will Gewissheit!

Krebs verändert das ganze Leben.

Ärztliche Zweitmeinung bei der Diagnose Krebs

Einfach nah.
Meine AOK.

www.aok.de/bayern/krebs



Blitzlichtgewitter

*Apotheker Dr. Helmut Strohmeier über das Mineralsalz Magnesium,
das an über 300 Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt ist*

Der deutsche Physiker Johannes Ostermeier entdeckte 1928, dass reines Magnesium (Mg) unter Sauerstoffatmosphäre in einer Blitzlichtbirne elektrisch gezündet werden kann. Aber nicht nur Fotografen ging mit Mg ein Licht auf: Mit leuchtendem Beispiel ging das silbrig-weiße Leichtmetall auch beim Auto- und Maschinenbau voran. Desweiteren findet es Einsatz als Düngemittel für ausgelaugte Böden, als Implantatmaterial etwa von Stents oder als Bestandteil von Feuerzeugen, um den Funken zu entfachen. Mg ist das zehnhäufigste Element der Erdkruste und kommt in fast allen Lebensmitteln vor. Der menschliche Organismus kann das Mineralsalz Mg nicht selber bilden, braucht es aber für rund 300 Stoffwechselprozesse, spricht für fast alles. Wenn ein Mg-Mangel vorliegt, kann dieser ein wahres Blitzlichtgewitter an Beschwerden im Körper auslösen. „Ein Mg-Mangel kann Bluthochdruck, Krämpfe, Muskelschwäche, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Schlafstörungen, Herzprobleme und einen Vitamin-D-Mangel auslösen“, berichtet Apotheker Dr. Strohmeier aus der täglichen Praxis. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gesunden



Erwachsenen täglich 300 bis 400 Milligramm Mg zu sich zu nehmen – am besten über eine ausgewogene Ernährung. Mg-reiche Lebensmittel, so Strohmeier, seien Vollkorngetreide, Sonnenblumen, Nüsse, Gemüse, Bananen und Sojabohnen. Die Zufuhr von Mg über die Nahrung funktioniert in der Regel gut: Läge bereits ein Mangel vor, sollte

man nicht selbst herumdoktern, sondern einen Arzt oder Apotheker fragen. Zahlreiche Medikamente, so Dr. Strohmeier, beispielsweise Antibiotika wie Tetracycline, Antiarrhythmika wie Verapamil, Herzglycoside wie Digitoxin oder Eisenpräparate würden bei gleichzeitiger Magnesiumgabe in ihrer Wirkung beeinträchtigt. Auch müssten Menschen mit einer Nierenfunktionsstörung bei der Einnahme von Mg auf eine genaue Dosierung achten, so der Apotheker. Bei einer Überdosierung von drei bis fünf Gramm pro Tag entstehen Durchfall, bei einer längerfristigen Einnahme von so hohen Dosen kann es zu schwersten Nierenschäden kommen. Dennoch ist Mg ein „Salz des Lebens“ (orthomolekulare Medizin, Schüler-Salze, Homöopathie) auf das wir nicht verzichten dürfen. „Besonderen Bedarf an Mg, der über die von DGE empfohlenen 300 Milligramm hinausgehe“, so der Präventionsapotheker Dr. Strohmeier, „haben Diabetiker, chronisch Kranke, Frauen, die die Pille nehmen, Schwangere und Stillende, Stressgeplagte und Sportler. Mg ist aber auch an der Energiebereitstellung unserer Zellen beteiligt, so dass überhaupt ein Stoffwechsel stattfinden kann.“ Zusammen mit den Mineralstoffen Natrium, Calcium und Kalium sorgt es dafür, dass Signale von Nerven zu Muskeln richtig weitergegeben und verarbeitet werden, überall im Körper – auch am Herzen. So kann Magnesium verhindern, dass Herzstiche wie ein Blitz durch den ganzen Körper fahren.

Susanna Khoury

Foto: Katrin Heyer (Dr. Strohmeier), depositphotos.com/©f2.8, depositphotos.com/©13-Smile

Magnesium, Natrium, Calcium & Kalium

Im Körper liegen neben Mg noch drei weitere wichtige Mineralstoffe gelöst als Kationen vor: Natrium, Calcium und Kalium. Für die elektrische Stabilität der Zelle sind neben Calcium besonders Kalium und Magnesium entscheidend. Magnesium verbessert die elektrische Stabilität, indem es die Erregbarkeit der Zellen herabsetzt, Calciumüberladungen der Zelle verhindert und die Freisetzung erregungsfördernder Transmittersubstanzen vermindert. Kalium und Magnesium sollten im Körper in ausreichendem Maß vorhanden sein, um physiologische extra- und intrazelluläre Konzentrationen aufrecht zu erhalten.

sky • Foto: depositphotos.com/©Photon



www.theater-apo.de

Phagen als Antibiotika-Ersatz?

Neueste Erkenntnisse aus der Welt der Microbiologie

Aktuelle Forschungen und Erkenntnisse aus der Welt der Mikrobiologie wurden vom 5. bis 8. März von rund 1600 nationalen und internationalen Mikrobiologen auf der 5. Gemeinsamen Jahrestagung der „Deutschen Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie (DGHM) e. V.“ und der „Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie (VAAM) e. V.“ im CCW Würzburg fachübergreifend diskutiert. Wie können wir uns vor mikrobiellen Krankheitserregern schützen? Für welche Bereiche können wir uns die außerordentlichen Fähigkeiten von Mikroorganismen zu Nutze machen? Einblicke in die vielfältigen Themen und aktuellen Schwerpunkte gaben die Kongresspräsidenten Prof. Dr. Matthias Frosch (Institut für Hygiene und Mikrobiologie), Prof. Dr. Thomas Rudel (Lehrstuhl für Mikrobiologie) und Prof. Dr. Jörg Vogel, (Institut für Molekulare Infektionsbiologie) von der Julius-Maximilians-Universität Würzburg. Mehrere Veranstaltungen zielten auf das hochaktuelle Thema der sich ausbreitenden Antibiotika-Resistenzen ab und der damit verbundenen Erforschung von Bakterienviren, sogenannte Phagen. Lange bevor es Penicillin (Antibiotika) gab, entdeckte Felix d'Hérelle (Mikrobiologe 1873-1949), dass Phagen gegen bakterielle Infektionen einsetzbar sind. Mit der Einführung der Antibiotika gerieten die „kleinen Helfer“ ins Hintertreffen, da sie sich als zu wenig stabil im Körper erwiesen (werden nach kurzer Zeit von den Fresszellen im Körper beseitigt). Während für den Westen Phagen so gut wie kein Thema mehr waren, gründete ein Georgier 1923 das Eliava-Institut für Phagenforschung in Tiflis, wohin heute auch deutsche Patienten pilgern, um eine Phagentherapie zu bekommen. Die Phagentherapie ist bislang in Deutschland nicht zugelassen. Aktuelle Forschungen setzen nun wieder ihre Hoffnung auf die Virengruppen, die unter anderem auf Bakterien als Wirtszellen spezialisiert sind. Die Phagen-Therapie könnte bei Erfolg in Zukunft als Antibiotika-Ersatz den Resistenzen Einhalt gebieten, so der Plan. Kongresspräsident Prof. Dr. Vogel, der kürzlich den mit 2,5 Millionen Euro dotierten Leibniz-Preis bekam, will einen Teil des Preisgeldes in die Phagenforschung investieren, um das Thema voranzutreiben und den Nachwuchs wieder für diese spannende Materie zu begeistern. „Phagen sind als Alternative zu Antibiotika insofern interessant, da sie Bakterien spezifischer angreifen, im Gegensatz zum Penicillin“, so Vogel. Dadurch sei die Gefahr der Bildung von Resistenzen auch geringer als beim Breitband-Antibiotikum. Bakteriophagen sind in Deutschland fast in Vergessenheit geraten. Im Kontext der neuesten Erkenntnisse der Mikrobiomforschung spielen sie wieder ganz oben in der Liga mit. 2016 fand in Paris erstmals ein Weltkongress für Phagentherapie statt. Prof. Dr. Frosch, ebenfalls Kongresspräsident, mahnte an, dass der Schnelltest zur Identifizierung von (multi-)resistenten Infektionserregern nicht vergütet wird, dies aber wiederum ein wichtiger Baustein der neuen Deutschen Antibiotika-Resistenzstrategie (DART 2020) der Bundesregierung sei. „Molekulare Schnellteste sind vermehrt im Fokus von entsprechenden Forschungs- und Entwicklungsaktivitäten sowohl in der Industrie als auch der universitären Forschung. Zum Beispiel werden seit vielen Jahren molekulare Schnelltests erfolgreich zum Nachweis einer MRSA-Besiedlung bei Patienten in der Klinik eingesetzt. Allerdings sieht die gesetzliche Krankenversicherung für die Anwendung von Testsystemen zur Schnelldiagnostik keine gesonderte Vergütung vor. Hier besteht aktuell noch Handlungsbedarf von Seiten der Politik, Krankenkassen und Berufsverbänden“, so Prof. Matthias Frosch.

sky • Foto: Conventus (Prof. Dr. Frosch) • depositphotos.com/@ktsdesign



Multiresistente Erreger stellen große Herausforderungen an das Fachgebiet der Mikrobiologie und die Zusammenarbeit von naturwissenschaftlichen und medizinischen Mikrobiologen, so Prof. Dr. Frosch.

Beschichtung statt Bakterien

Risiko von Krankenhausinfektionen sinkt

Professor Dr. med. Josef-Peter Guggenbichler, emeritierter Infektiologe der Universität Erlangen, sagt Bakterien den Kampf an. Er berichtet von einer neuartigen Beschichtung mit Übergangsmetalloxiden, die dem natürlichen Säureschutzmantel der menschlichen Haut nachempfunden ist, tötet Bakterien auf Oberflächen medizinischer Instrumenten ab und senkt das Risiko von Krankenhausinfektionen. Mit Übergangsmetallen wie Molybdän oder Wolfram will Guggenbichler so Endoskope, urologische Katheter oder EKG-Ableitungskabel von Krankheitskeimen befreien. „Die Bakterien werden nicht nur abgetötet, die Beschichtung verhindert auch, dass sich auf der Oberfläche ein sogenannter Biofilm bildet“, erklärt er. Zudem sei eine Beschichtung sehr viel eleganter, als die Keime durch Antibiotika oder Desinfektionsmitteln abzutöten. Die in Wasser und Alkohol unlöslichen Zusätze würden bei einer Reinigung nicht herausgewaschen. „Der Säureschutzfilm ist so beständig wie das Produkt, in das die Übergangsmetalloxide eingearbeitet sind. Die Schutzwirkung geht deshalb nicht mit der Zeit verloren“, erklärt der Mediziner. Auch die Verträglichkeit sei unbedenklich, denn: „Die Säure auf der Oberfläche der Beschichtungen ist nicht toxisch. Molybdän ist im menschlichen Körper sogar ein lebenswichtiges Spurenelement.“ mds • depositphotos.com/@photo5963

Dresscodes im Krankenhaus

Von Göttern in Weiß und Chirurgen in Grün: Warum tragen Ärzte unterschiedliche Farben?

Ärzte tragen weiße Kittel, das weiß doch jedes Kind. Doch tatsächlich begegnen uns in Krankenhäusern auch alle möglichen anderen Farben – von Grün über Blau zu Gelb und sogar Altrosa. Was genau hat es damit eigentlich auf sich? Weiß symbolisiert Reinheit und Sauberkeit. Den „Göttern in Weiß“ verleiht Weiß Autorität und weckt Vertrauen in ihre Kompetenz. Doch bis vor 150 Jahren übten Ärzte ihren Beruf noch in langen schwarzen Gehröcken aus. Erst als man entdeckte, dass sich viele Krankheiten durch Hygiene vermeiden und Krankheitserreger durch große Hitze abtöten lassen, wurden weiße Kittel, Standard in der Medizin. Im Gegensatz zu Gehröcken konnte man sie kochend heiß waschen und damit für Keimfreiheit sorgen.

Grün: die Farbe der Hoffnung

Im Operationssaal jedoch sind Grün oder Blau inzwischen die vorherrschenden Farben: „Das hat zum einen farbpsychologische Gründe: Grün und Blau wirken beruhigend auf den Patienten“, weiß Dr. Jörg Hoffmann, leitender Konsiliararzt und Facharzt für Herzchirurgie an der Universitätsklinik Würzburg. „Außerdem ist der Kontrast von roten Blutflecken hier deutlich geringer, als auf weißer Kleidung.“ Da heute Eingriffe oft nur unter lokaler Betäubung durchgeführt werden, ein nicht unwesentlicher psychologischer Aspekt. Weiße Textilien im OP wären aber auch für den Operateur selbst kontraproduktiv: „Die Augen sind hier im Höchsteinsatz! Eine weiße Umgebung würde die grelle Halogenbeleuchtung viel zu stark reflektieren und damit die Augen zu stark ermüden oder sogar blenden“, betont der Funktionsoberarzt. Auch der irritierende „Nachbild-Effekt“, der entsteht, wenn der Operateur lange auf eine offene rote Wunde und dann auf weißen Stoff schaue, werde durch grüne oder blaue Textilien verhindert.

„Dresscodes“ im Krankenhaus

„In der modernen Medizin gibt es die sogenannte Bereichskleidung“, führt Dr. Hoffmann weiter aus. „Die Ärzte haben je nach Einsatzbereich eine farblich einheitliche Kleidung. Damit sollen sie sich von ihrem Umfeld sichtbar absetzen und gleichzeitig einem Bereich eindeutig zugeordnet werden.“ Wenn ein Arzt den sterilen OP im farbigen Kittel verlässt, ist ihm Ärger sicher: „So können gefährliche Mikroben aus dem OP in andere Abteilungen gelangen und das ist strengstens verboten.“ Die Kleidung müsse in der „Schleuse“, die den sterilen OP vom nicht sterilen Bereich trennt, komplett ausgezogen und in die Wäschekörbe der Reinigungsfirma geworfen werden. Bei hochinfektiösen Fällen werde sie sogar direkt verbrannt.

Auch in der Reinigungsfirma sorgt der „Farbcode“ für mehr Sicherheit in der Hygiene. Auf einen Blick ist klar, in welchem Bereich die Textilien im Einsatz waren und welche Reinigung von Nöten ist. Einer riskanten Durchmischung der Kleidung werde ebenfalls vorgebeugt. „Es gibt keine einheitliche DIN-Norm für diese Farbcodes“, erklärt Dr. Hoffmann. „Das ist historisch gewachsen und wird überall unterschiedlich gehandhabt.“ Meist aber stehe Blau für Intensivmedizin, Gelb für Infektiologie, Mikrobiologie oder Tropenmedizin und Altrosa für Radiologie und Gynäkologie. „Grün kommt bei uns bei besonders blutigen Eingriffen zum Einsatz.“

Jenifer Gabel

Fotos: depositphotos.com/@capifrutta, depositphotos.com/@gpointstudio, depositphotos.com/@lenecnikolai

Als Dr. Jörg Hoffmann in Kalifornien/USA als Chirurg tätig war, erlebte er, wie Kollegen in „Arbeitskleidung“ in der Mittagspause in den Supermarkt gingen: „Sie wurden von Passanten regelrecht angeheimelt, das war natürlich nett. In Deutschland wäre das aus hygienischen Gründen undenkbar.“



Impressum

Herausgeber: High Level – Agentur für Kommunikation
Susanna Khoury | Breite Länge 5 | 97078 Würzburg
Telefon 0931.32916-33 | E-Mail: info@lebenslinie-magazin.de
Web: www.lebenslinie-magazin.de | www.facebook.com/susanna.khoury

Chefredaktion und V.i.S.d.P.: Susanna Khoury | Telefon 0170.4834192
E-Mail: s.khoury@lebenslinie-magazin.de

Projektleitung: Regina Rodegra | Telefon 0931.32916-33
E-Mail: r.rodegra@lebenslinie-magazin.de

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

Grafik/Layout: Anna Zgraja | Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter der Redaktion: Pat Christ, Nicole Oppelt, Esther Schießer, Martina Schneider, Michaela Schneider, Jenifer Gabel, Uschi Düring, Renate Freyisen, Sabine Haubner, Gastautor: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Magazinerscheinungsweise: 2x im Jahr: 1. April, 1. Oktober

Alle Terminankündigungen wie gemeldet und recherchiert. Der Terminkalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für Terminänderungen oder -verschiebungen übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Ebenso keine Haftung übernimmt der Herausgeber für getroffene Aussagen zitierter Quellen oder für O-Töne der Interviewpartner in Bezug auf die Gesundheit. • Foto: Pixabay

Dolmetscher für Diagnosen

Gesundheitsministerium installiert www.washabich.de

Ärzte sind oft keine guten Erklärer. Patienten, die nicht genau wissen, was ihnen eigentlich fehlt, verunsichert das zusätzlich noch. Deshalb hat das Bundesgesundheitsministerium die Internetseite washabich.de installiert, wo ärztliche Diagnosen aus der Medizinersprache in verständliches Deutsch übersetzt werden. Das Portal und der Service sind kostenlos. Zielgruppe sind mündige Patienten, die auf Augenhöhe mit ihrem Arzt kommunizieren wollen. Als „Dolmetscher“ fungieren Medizinstudenten aus höheren Semestern und Ärzte. Der Service wird nur online angeboten und die Rückmeldung kann einige Tage dauern. Wer nur schnell einzelne medizinische Begriffe nachschauen möchte, kann dafür auch die Internet-Seite befunddolmetscher.de nutzen. sky



www.washabich.de
www.befunddolmetscher.de



Links fährt links!

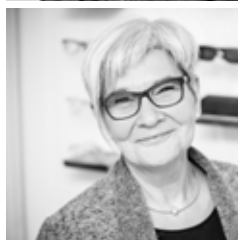
Ab sofort: Neuregelung der Rettungsgasse

Täglich kommt es zu schweren Unfällen auf deutschen Autobahnen und Schnellstraßen. Ungehindert vorankommende Rettungskräfte können Leben retten – vielfach zählt jede Sekunde. Daher vereinfachte der Gesetzgeber die Regeln für die Bildung einer Rettungsgasse. Die neue Regelung in Deutschland besagt: Links fährt links und alle anderen fahren möglichst weit rechts. Will heißen: Ab sofort wird die Rettungsgasse grundsätzlich zwischen dem linken Fahrstreifen und den übrigen Spuren gebildet – egal wie viele das sind! Wer also auf dem linken Fahrstreifen unterwegs ist, fährt bei Staubildung, verursacht durch einen Unfall, ganz links. Befinden man sich auf einer der anderen Spuren, weicht man nach rechts aus. Wer sich nicht daran hält, dem droht ein Bußgeld von derzeit 20 Euro. Einigen erscheint das zu wenig, deshalb denken deutsche Politiker bereits über „empfindlichere“ Strafen nach. In Österreich klappt die Rettungsgasse vorbildlich, das Bußgeld beträgt hier 2000 Euro. mds • Foto: ADAC/Otto



www.adac.de

NEU in Würzburg



Bronnbachergasse 37 in 97070 Würzburg

Telefon: 0931.45288022 E-Mail: info@optik-wagenbrenner.de
Web: www.optik-wagenbrenner.de



Popeye hat gelogen!

Apotheker Michael Dickmeis über Eisenmangel und dessen Folgen

„Eisen ist wichtig für unsere Energieversorgung“, sagt Apotheker Michael Dickmeis. Es ist der wichtigste Bestandteil des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin), der auch den Sauerstoff in die Körperzellen transportiert. Von einer Eisenmangelanämie spreche man, wenn der Hämoglobin-Wert unter dem Sollwert liege. Dieser sei je nach Lebensalter und Geschlecht verschieden. „Dann ist das Kind aber schon in den Brunnen gefallen“, so der Fachmann aus der Sonnen-Apotheke. Es gilt vorher anzusetzen, auf sich zu achten und in den Körper zu horchen.

Von Eisenmangel ist etwa jede fünfte erwachsene Frau betroffen. Bei Männern handelt es sich eher um eine Alterserscheinung. „Es ist ein häufiger Mangel, der zum Teil hausgemacht ist“, sagt Michael Dickmeis und nennt hier einseitige Ernährung wie eine Diät oder bestimmte Lebensformen wie Vegetarismus oder Veganismus. Andererseits können auch Stoffwechseleigenheiten eine Eisenaufnahmeschwäche verursachen. Betroffen seien überdies Frauen mit starker Menstruationsblutung, die naturgemäß einen höheren Eisenverlust hätten, ebenso wie Schwangere und Kinder in den ersten Lebensjahren sowie in der Pubertät. Auch Menschen, die häufig Blut spenden, können einen Eisenmangel entwickeln, wenn dies nicht über die Ernährung kompensiert werde. Eine weitere Risikogruppe seien Menschen, die Protonenpumpen-Inhibitoren (PPI), also Magenschutz, einnehmen. Diese führten nämlich dazu, dass der Magen nicht mehr sauer genug sei. Eisen kann so nicht mehr vollständig aufgeschlossen und aufgenommen werden.

Anfangs äußert sich ein Eisenmangel recht unspezifisch. Man fühlt sich müde, die körperliche und geistige Leistung ist ein wenig eingeschränkt. „An diesem Punkt greift der Körper seine eigenen Reserven an, um Hämoglobin zu bilden.“ Die Folge sind Er-



„Der Gang zum Arzt erfolgt bei Eisenmangel in der Regel spät. Obendrein wird im Blut selten nach dem Speichereisen (Serum-Ferritin) gesucht.“ Hier würde man sehr schnell sehen, wann unsere körpereigenen Speicher leer laufen“, betont Dickmeis.

schöpfungszustände und häufige Infekte, bis hin zu Haarausfall oder Problemen mit den Nägeln, die die Betroffenen schließlich zum Arzt führen. „Zu diesem Zeitpunkt ist der Eisenmangel selbst im kleinen Blutbild auffällig“, so der Apotheker.

Ist der Hb-Wert leicht vermindert, wird zunächst versucht, das Problem über die Ernährung in den Griff zu bekommen. Um es vorweg zu nehmen und Popeye Lügen zu strafen: Spinat ist hier nicht die Lösung! Die Mär vom exorbitanten Eisenslieferanten ist mittlerweile aufgeklärt und das „verrutschte Komma“ in vielen Köpfen wieder an der richtigen Stelle. „Der klassische Eisenslieferant ist Fleisch, etwa Pute, Hähnchen, Schwein oder Rind“, so Dickmeis, der hier vor allem auf die diesbezüglich wertvollen Innereien verweist.

Bei stärkerer Minderung des Hb-Werts

kommen schließlich Eisen-Präparate zum Einsatz von Brausetabletten über Tropfen bis hin zu Tabletten und Kapseln. „Das Problem ist, dass Eisen oft zu Magenbeschwerden, manchmal auch zu Geschmacksveränderungen führt“, so der Experte. Er selbst empfiehlt sogenannte Duodenal-Kapseln, die sich erst im Dünndarm auflösen. Hier liegt das Eisen nicht im Magen und verursacht so deutlich weniger Beschwerden. Der Nachteil: In dieser Form wird Eisen etwas schlechter aufgenommen, was aber durch eine höhere Dosierung kompensiert werden kann. Ein Tipp des Fachmanns: „Erfahrungsgemäß kann eine Eisentherapie, bei der Eisen in Tabletten-, Tropfen- oder Kapselform zugeführt wird, durch das Schüßlersalz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) unterstützt werden“, sagt Dickmeis. Das Schüßlersalz sensibilisiere den Körper für die Eisenaufnahme und Sorge für einen sicheren Transport an den Zielort. Bei einer Eisenmangelanämie kommt auch das Thema Eiseninfusion ins Spiel. Auf diesem Weg wird der Eisenspiegel schnell nach oben gebracht. Andererseits können die negativen Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock reichen. „Heute werden sie deshalb nur noch da verabreicht, wo die orale Therapie keinen Erfolg bringt oder gar nichts anderes vertragen wird.“

Nicole Oppelt
Fotos: Lebenslinie (Michael Dickmeis), depositphotos.com/@brebca, depositphotos.com/@greesy, depositphotos.com/@bit245



www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

Der Physiologe Gustav von Bunge hat 1890 den Eisenwert von Spinat berechnet, allerdings von getrocknetem Spinat. Diese Werte wurden später bei einer Übertragung irrtümlich frischem Spinat zugerechnet: 100 Gramm frischer Spinat enthalten also durchschnittliche 3,5 Milligramm Eisen und nicht die lange Zeit konstatierten 35 Milligramm. Popeye wusste von dem falsch gesetzten Komma nichts.

Infektionen auf den Grund gehen

Prof. Dr. Jörg Vogel baut in Würzburg ein neues Institut der Helmholtz-Gemeinschaft auf

Die Einrichtung ist wichtig für die Hochschule, attraktiv für Wissenschaftler und von großer Bedeutung für die gesamte Region: Die Helmholtz-Gemeinschaft ist gerade dabei, in Würzburg ein neues Institut aufzubauen. Dort sollen in Zukunft Infektionskrankheiten erforscht und neue Therapieansätze entwickelt werden. Gründungsdirektor ist der kürzlich mit dem Leibniz-Preis („deutscher Nobelpreis“) ausgezeichnete Infektionsbiologe Prof. Dr. Jörg Vogel.

„Von der Entscheidung der Helmholtz-Gemeinschaft wird der Wissenschafts- und Wirtschaftsstandort maßgeblich profitieren“, betont der Professor. Damit komme endlich ein in der Medizin und den Lebenswissenschaften langersehntes außeruniversitäres Institut nach Würzburg. Forscher und Hochschulpolitiker aus der Region haben eine solche Einrichtung nach Vogels Worten seit vielen Jahren vermisst.

Weil es in der Region kaum außeruniversitäre Forschungseinrichtungen als Kooperationspartner der Hochschule gibt, scheiterte bereits vor zehn Jahren die Bewerbung der Uni bei der Exzellenzinitiative. Auch in den darauf folgenden Bewerbungsrunden schnitt



Prof. Dr. Jörg Vogel ist kürzlich auch vom US-amerikanischen Medienunternehmen Thomson Reuters mit dem Prädikat „häufig zitierter Forscher“ betitelt worden. Diese Auszeichnung bedeutet, dass Arbeiten des Würzburger Uni-Professors weltweit außergewöhnlich stark beachtet und zitiert werden.

Würzburg stets mäßig bis schlecht ab. Das neue Helmholtz-Institut für RNA-basierte Infektionsforschung (HIRI) stärke das außeruniversitäre Umfeld. „Wir können davon ausgehen, dass durch die enge Wechselwirkung mit dem Zentrum für Infektionsforschung ein international einmaliger Knotenpunkt für Forschung auf diesem Gebiet entsteht“, betont der Wissenschaftler.

Im Mittelpunkt steht die Rolle der Ribonukleinsäure (RNA) bei bakteriellen und viralen Infektionen. „Die Bedeutung von RNA-Molekülen in Infektionsprozessen wurde bis vor kurzem unterschätzt“, erläutert Vogel. Inzwischen sei bekannt, dass RNA-Moleküle mit vielen anderen Molekülen der Wirtszelle und der Krankheitserreger interagieren.

„Im HIRI wollen wir diese Interaktionen mit neuesten Technologien detailliert untersuchen und so zum Beispiel neue Zielstrukturen für Therapien identifizieren“, erklärt der RNA-Experte. Das gilt besonders für chronische Infektionen. Aber auch Infektionen, die zum Beispiel bei der Krebstherapie auftreten, haben die Forscher im Blick.

Das HIRI wird laut Prof. Vogel sehr eng mit der Uni verknüpft sein: „Sowohl in der Forschung als auch bei der Lehre.“ Um die Ausbildung zu verbessern, soll mit der Chemie und der Biologie ein neues Graduiertenprogramm im Bereich RNA-Biologie aufgelegt werden. Auch wurden erste gemeinsame Forschungsprojekte auf den Weg gebracht. Sie betreffen die Einzelzell-Analyse sowie die Entwicklung neuer Infektionsmodelle: „Zum Beispiel Mini-Organ.“

Zudem sollen leitende Forscher am HIRI auch als Professoren an die Universität berufen werden. Umgekehrt werden Uniprofessoren ans HIRI angebunden. Vogel: „Ich selbst bleibe Professor am Institut für Molekulare Infektionsbiologie, auch wenn ich als Gründungsdirektor den Aufbau des HIRI vorantreibe.“

Pat Christ
Foto: Universität Würzburg

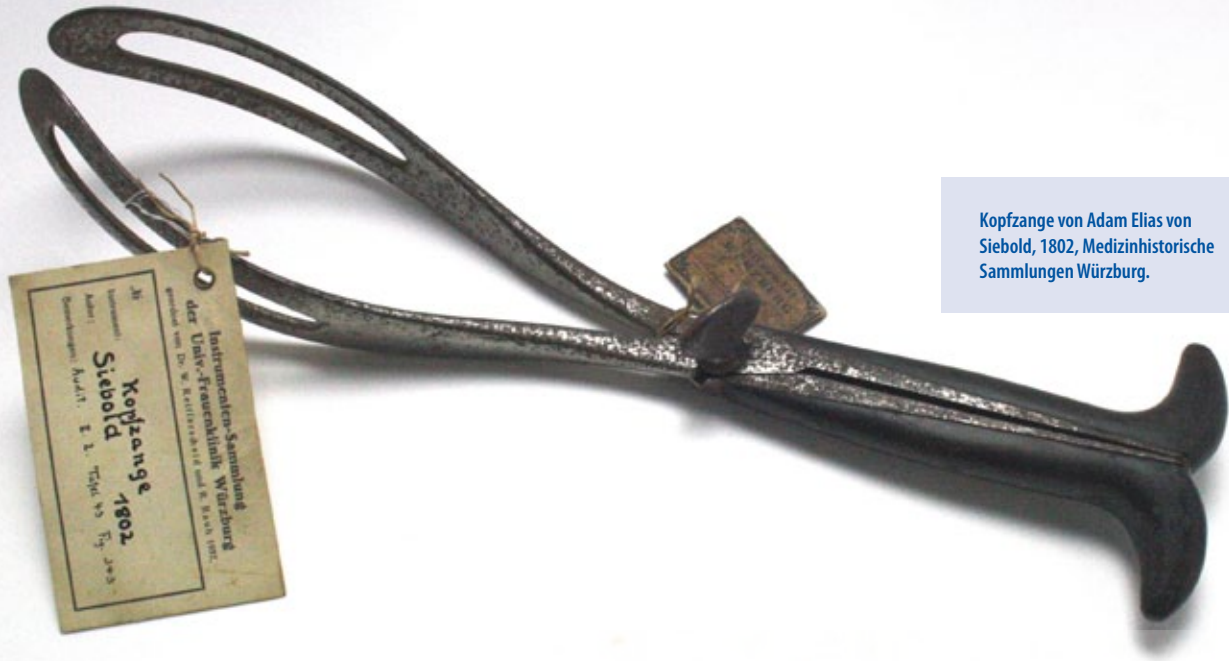
Erregern auf der Spur



Wenn Viren, Bakterien und andere Krankheitserreger den Menschen infizieren, spielen Sphingolipide eine wichtige Rolle. Nach dem Kontakt mit den Erregern lösen diese Moleküle Veränderungen in den Zellmembranen aus, die für das weitere Krankheitsgeschehen bedeutsam sind. Diese Veränderungen sichtbar machen, beobachten und neue Therapieansätze daraus ableiten: Das ist das Ziel der Forschergruppe „Sphingolipid dynamics in infection control“. Die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) fördert die Gruppe und ihre Teams der Universitäten Würzburg und Duisburg-Essen schon seit drei Jahren und nun weiterhin durch die Zusage von 2,9 Millionen Euro. Die Forschungsprojekte konzentrieren sich auf Masernviren, Meningokokken (Erreger unter anderem von Hirnhautentzündungen), Mycobakterien (Tuberkulose), Staphylokokken (Wundinfektionen) und Gonokokken (Gonorrhoe, auch „Tripper“ genannt). Die bisherigen Ergebnisse seien ermutigend, so Sibylle Schneider-Schaulies, Virologie-Professorin an der Universität Würzburg, Sprecherin der Forschergruppe. So testeten die Wissenschaftler mittlerweile erste Hemmstoffe, die am System der Sphingolipide angreifen und mit denen sich Infektionen möglicherweise unter Kontrolle bringen lassen. Die Erforschung von Infektionen wird weiterhin als dringlich betrachtet. Neue Therapien wären gerade im Fall von Viren wichtig, weil es gegen diese Erreger nur wenige Medikamente gibt. Auch zusätzliche Strategien gegen Bakterien sind gefragt, nicht zuletzt wegen zunehmender Resistenzen gegen verfügbare Arzneimittel. red



www.zinf.uni-wuerzburg.de



Kopfzange von Adam Elias von Siebold, 1802, Medizinhistorische Sammlungen Würzburg.

Kopfzangen und Beckenknochen

Die Medizinhistorischen Sammlungen der Würzburger Universität sollen erfasst und digital zugänglich gemacht werden

Zimperlich durften Patienten nicht sein bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts. Denn als die Narkose noch nicht erfunden war, wurden Patienten nicht selten bei vollem Bewusstsein operiert. Der Leidensdruck musste entsprechend hoch sein oder aber das Leben des Patienten auf dem Spiel stehen, entschied er sich, entschieden sich Ärzte für eine Operation. Etwa wenn hühnereigroße Harnsteine – in früheren Zeiten verursacht durch viele Hülsenfrüchte und den häufigen Genuss von Alkohol – dramatische Schmerzen verursachten. Wie Operationen dann aussahen, vermitteln die Medizinhistorischen Sammlungen der Universität Würzburg. Seit Herbst 2016 werden die Bestände systematisch erfasst, verantwortlich zeichnet Dr. Karen Nolte, Akademische Rätin am Institut für Geschichte der Medizin in Würzburg. Zu den Sammlungen zählen unter anderem rund 800 chirurgische Instrumente vorwiegend aus dem 19. Jahrhundert sowie geburtshilfliche Instrumente des 18. und 19. Jahrhunderts der Universitätsfrauenklinik Würzburg. In der Würzburger Sammlung befinden sich zum Beispiel Instrumente zur chirurgischen Öffnung und anschließenden Fixierung des Schädels. „Immerhin zirka ein Drittel der Patienten überlebte wohl eine

Öffnung des Schädels und wäre sonst gestorben“, sagt Nolte. Nicht unbedeutend in der Lehrsammlung sind sieben gut erhaltene Osteotome unterschiedlichen Typs, das sind Werkzeuge zum Durchtrennen von Knochen. Entwickelt wurden sie von Bernhard Heine (1800 – 1846) in Würzburg. Statt mit Hammer und Meißel konnte nun – etwa bei der Öffnung der Schädeldecke – mit einer Scheibensäge gearbeitet werden, die Tiefe der Bohrung war einstellbar. Auch in der Geburtshilfe trieb ein verändertes Berufsbild die Entwicklung medizinischer Instrumente voran. Ärzte wollten sich jetzt von Hebammen abgrenzen. Wesentlicher Abgrenzungsmoment: die Geburtszange, deren Entwicklung auf den Chirurgen Peter Chamberlen (1560 – 1631) zurückgeht. Dass die Zahl der Entbindungen mit Geburtszangen extrem hoch war, lag nicht zuletzt daran, dass das Ziehen während der Kontraktion geübt werden musste. 1805 eröffnete auch in Würzburg ein Entbindungsklinikum, das zugleich als Ausbildungsstätte für Hebammen und Medizinstudenten diente. Die Sammlung der Universitätsfrauenklinik besteht laut Nolte zu großen Teilen aus Geburtszangen. Und wie geht es mit den Sammlungen – über die Erfassung hinaus – weiter? Inzwischen

wurde ein Förderantrag beim Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gestellt. Geplant sind laut Nolte eine Ausstellung sowie die Erstellung von Lehrkonzepten unter dem Motto „Insight. Signaturen des Blicks – Facetten des Sehens“. Alle Sammlungen sollen auf einem Webportal vorgestellt und öffentlich sichtbar gemacht werden.

Michaela Schneider

Foto: Karen Nolte, Reproduktion: Karen Nolte (Illustration Hintergrund), depositphotos.com/@Morphart_vect (Illustration Narkose)



Bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts wurden Patienten bei vollem Bewusstsein operiert.



Salz: Schatz oder schädlich?

Gesalzen: Food-Coach Bernhard Reiser klärt auf, wann Salz vom „weißen Gold“ zum „Gift“ für den Körper mutiert

Alemannen und Burgunder sollen sich zwischen 331 bis 363 nach Christus um die Solequellen des Kochertals, Kriege geliefert haben. Salz stand zur Zeit des römischen Kaisers Julian hoch im Kurs als Nahrungs-, Konservierungs- und Heilmittel. Es galt als das „weiße Gold“ der Antike. Da Salz schon immer in nur wenigen Regionen gefördert wurde, überall auf der Welt jedoch gefordert wird, entstanden früh „Salzstraßen“. Die Handelswege, dienten dem Transport des Salzes aus den Abbaugebieten in alle Welt. Schon im 5. Jahrhundert reichten diese vom

Salzkammergut bis ans Schwarze Meer. Wie konnte es passieren, dass der einstige Schatz der Menschheit heute dem Körper mehr schadet als gut tut? „Tafelsalz für 39 Cent aus dem Supermarkt ist raffiniertes Kochsalz respektive Natriumchlorid mit Rieselhilfen“, beschreibt Sternekoch Bernhard Reiser den Status Quo des ursprünglichen Mittels zum Leben. Was da verkauft werde ist ein „Abfallprodukt“ der Industrie. „Echtes Salz – egal ob Meer- oder Steinsalz – enthält im Urzustand rund 84 Elemente, die mit denen in den Flüssigkeiten unseres Körpers fast

identisch sind“, so Reiser. Das Mischungsverhältnis weiche nur geringfügig ab. Überhaupt sei Meer- oder Steinsalz in seiner ursprünglichen Form gesundheitsfördernd: Ob im Essen, als Bad oder für die Atemwege im Solestollen. „Je mehr Mineralien dem Salz entzogen werden, desto ungesünder wird es und man schmeckt das auch: Es wird immer salziger“, zitiert Bernhard Reiser in Gedanken aus einem Vortrag, den er im Deutschen Herzzentrum München gehalten hat. Steinsalz beispielsweise schmecke weniger salzig, allein von seiner Mineralstoffzusammensetzung her. Deswegen verwendet der mit dem deutschen Gastronomiepreis für seine Genussmanufaktur ausgezeichnete Sternekoch nur naturbelassenes Meer- oder Steinsalz. „Für Fisch und Fleisch Meersalz oder auch für die Vinaigrette. Für Steaks dürfen es auch einmal Salzflakes sein und für alles übrige Steinsalz zum Abrunden“, so Reiser. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt sechs Gramm Salz als Tagesbedarf für Erwachsenen vor. „Die meisten Menschen konsumieren mehr“, so Bernhard Reiser. Ein schnelles Beispiel: Eine Fertigpizza enthält rund 5,2 Gramm, zwei Scheiben Roggenvollkornbrot rund 1,3 Gramm, 100 g Salami rund 3,1 Gramm und 100 Gramm Butterkekse rund 1,5 Gramm Salz. Und fast ist schon die doppelte Menge an Salz erreicht, die man täglich höchstens zu sich nehmen sollte. So entstünden auch Zivilisationskrankheiten, vor allem jene „rund ums Herz“, so der Ernährungsberater. Aber nicht nur bei Herzinsuffizienz und Bluthochdruck stehe natriumarme Küche plötzlich hoch im Kurs. Auch bei Ödemen, Osteoporose, Diabetes und Asthma bronchiale solle man

Das Leben nicht versalzen

Der studierte Ernährungsmediziner und Ernährungsexperte Sven-David Müller ist der festen Überzeugung, dass wir alle zu salzig essen. Ohne Salz kann der Mensch zwar auch nicht überleben aber zu viel davon schadet wiederum der Gesundheit. Es ist wie immer, die Dosis macht das Gift. Aber wie viel genau ist zu viel? Mindestens ein aber maximal sechs Gramm sollten es täglich sein, die wir zu uns nehmen, sagt der Ernährungsexperte. Der größte Teil unserer täglichen Kochsalzaufnahme kommt jedoch nicht direkt aus dem Salzstreuer, sondern ist beispielsweise verborgen in Fertiggerichten, Brot-, Teig- und Backwaren. Weniger Salz bedeutet mehr Gesundheit, sagt Müller. Eine ausgewogene Ernährung beuge Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und fördere das Wohlbefinden. Besonders Diabetes-Patienten sollten zu viel Salz meiden. In seiner Salz-Ampel liefert Müller die Zusammensetzung von mehr als 2500 Lebensmitteln und hilft (salz-)bewusster zu genießen. mds

Dr. h. c. Sven-David Müller: Salz-Ampel, Auf einen Blick: Salzgehalt von über 2500 Lebensmitteln, Trias Verlag 2015, Stuttgart, ISBN 978-3-8304-8050-1, Preis 9,99 Euro, www.trias-verlag.de



„Salz ist lebensnotwendig, es zeichnet unter anderem für unseren Elektrolythaushalt verantwortlich, so dass unser Körper „Elektrizität“ in den Nervenzellen erzeugen kann. Doch gerade dafür braucht es mehr als nur Natrium und Chlorid, eben das Zusammenspiel vieler Elemente, die so nur in naturbelassenem Salz vorhanden sind“, betont Bernhard Reiser



auf seinen Salzkonsum achten. Salz verstecke sich in verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertiggerichten oder Wurstwaren (etwa in Hefeextrakten und Geschmacksverstärkern). Aber auch Mineralwässer weisen zum Teil einen sehr hohen Natriumgehalt auf. Und nicht zu vergessen unser tägliches Brot: Das ist immer gesalzen, so Bernhard Reiser. Leider werden wir schon von Kindesbeinen an Bratwurst, Leberkäse und Chips gewöhnt, so dass diese irgendwann irgendwie dazugehören. „Schlecht“, sagt der Food-Coach, „Kinder unter drei Jahren sollten so etwas eigentlich überhaupt nicht essen!“ Wer aus Gesundheitsgründen natriumarme Kost zu sich nehmen soll, müsse auf Genuss nicht verzichten, so der Gourmetkoch. Fleisch könne man, statt mit Salz, wunderbar mit Rosmarin, Thymian, Knoblauch oder Meerrettich würzen. Geröstete Senfkörner seien ein wahrer Gaumenschmaus. Auch bei Gemüse gingen fast alle Kräuter, genauso wie Chili oder Pfeffer. Und das Nachsalzen am Tisch, auch ein Überbleibsel aus Kindertagen, sei in der Regel bei der heutigen Küche nicht mehr von Nöten!

sky

Fotos: Susanna Khoury (Bernhard Reiser), depositphotos.com/@BreakingTheWalls (Salzpalette), depositphotos.com/@miskolin, depositphotos.com/@piolka, depositphotos.com/@luda311, depositphotos.com/@MrHamster (Hintergrundbild)

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

 www.der-reiser.de

Zu hoher Salzkonsum

Mindestens ein Gramm, höchstens aber sechs Gramm Salz soll der Mensch täglich zu sich nehmen. Die meisten Deutschen überschreiten diese Werte bei weitem: Laut einer Studie die das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) in Auftrag gegeben hat, liegt die durchschnittliche Salzaufnahme in Deutschland bei Männern bei zehn Gramm und bei Frauen bei 8,4 Gramm am Tag. Das bedeutet in nackten Zahlen über 75 Prozent der Männer und fast 70 Prozent der Frauen überschreiten täglich die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von maximal sechs Gramm Salz am Tag. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt sogar, nur fünf Gramm Salz täglich zu essen.



Geschichte zum Anfassen

in vier Abteilungen auf 1400 m²

Sonderführungen

- Kurgast. Staatsmann. Mythos. Bismarck in Bad Kissingen
- Bismarck privat! Kostümführung mit der Zofe Marie
- Am Anfang war das Salz. Geschichte der Salzproduktion
- Salz und Salzgewinnung in Bad Kissingen Erlebnisführung zu den historischen Produktionsstätten
- Weltbad Kissingen. Leben und Erleben
- Bär Otto und die drei Geheimnisse! Für kleine Gäste

Buchungen jederzeit nach telefonischer Vereinbarung



Entdecke
BAD die Zeit.
KISSINGEN

Museum Obere Saline
mit Bismarck-Museum und Spielzeugwelt
Obere Saline 20 | 97688 Bad Kissingen
T +49 (0) 971 807-1230 | Mi – So 14 – 17 Uhr
mos@stadt.badkissingen.de
www.museum-obere-saline.de

Der Natriumgehalt von Fastfood ist extrem hoch: 100 Gramm Pommes enthalten rund 2,1 Gramm, eine Fertigpizza 5,2 Gramm und ein Hamburger, pro 100 Gramm, rund 4,1 Gramm Salz.

Geschmack neu entdecken



Eine vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft beim Robert Koch-Institut (RKI) in Auftrag gegebene Studie zeigt: Die Mehrheit der Männer und Frauen hierzulande nehmen mehr als die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Menge von täglich sechs Gramm Salz zu sich. Dabei wird eine hohe tägliche Salzzufuhr als Risikofaktor für die Entstehung von Bluthochdruck und kardiovaskulären Erkrankungen diskutiert. „Der überwiegende Teil der Salzaufnahme kommt heutzutage aus handwerklich oder industriell hergestellten Lebensmitteln und Speisen“, so das Ministerium. „Wer sich salzarm ernähren möchte, kommt nicht drum herum den Kochlöffel selber zu schwingen“, sagt deshalb das österreichische Bio-Unternehmen Sonnentor. Durch den Verzicht auf Fertigprodukte und Genussmittel würden die Geschmacksknospen im Mund wieder sensibilisiert und Geschmack ließe sich neu entdecken. Wer seinen Salzkonsum bewusst reduzieren möchte, darf Kräuter und Gewürze in Szene setzen. Eine Alternative zum Salzstreuer bieten die „Adios Salz“-Mischungen von Sonnentor. In den Sorten „Gartengemüse“, „Mediterran“ oder „Scharf“. Die „Lebenslinie“ verlost 15 Dosen „Adios Salz“ an diejenigen Leser, die uns sagen können, wie hoch die täglich empfohlene Salzmenge ist. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Sonnentor“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg oder E-Mail an info@lebenslinie.de. Einsendeschluss ist der 1. Juli. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio* • Fotos: Sonnentor Kräuterhandels GmbH



www.sonnentor.com



Fettnäpfchen vermeiden

130 leckere Gerichte, die den Blutdruck senken

Rucola-Quark-Dip, Kürbis-Birnen-Suppe, Kräuter-Forelle aus dem Backofen und Karamellbirnen als Dessert: dieses Vier-Gang-Menü spiegelt nicht die Speisekarte eines Sternerrestaurants aus dem Guide Michelin, sondern steht in „Das große Kochbuch gegen Bluthochdruck“ von Sven-David Müller und Christiane Weißenberger. Die Diätassistenten und Bestseller-Autoren zeigen in 130 leckeren Rezeptvorschlägen, wie man salzarm, kalium- und magnesiumreich, voller Ballaststoffe und mit „gesundem“ Fett, schmackhafte und blutdrucksenkende Gerichte auf-tischen kann. Bei kaum einer anderen Erkrankung kann man durch eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten soviel Positives erreichen wie bei Bluthochdruck (Hypertonie), betont der Berater der Deutschen Diabetes Stiftung, Sven-David Müller. Beerenmüslis mit getrocknetem Fruchttalerlei zum Frühstück oder Rhabarber-Schorle als Durstlöscher für Zwischendurch sind „Kalium-Tankstellen“ par excellence, ebenso Gemüse-Lasagne, Zitronenlachs mit Spinat oder eine Kresse-Suppe. Kalium und Magnesium satt bekommen Liebhaber des Hähnchencurrys mit Broccoli oder einer Hackfleischpfanne, schwärmt Co-Autorin Christiane Weißenberger, die in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Würzburg arbeitet. Kritisch betrachten die Ernährungsberater auch die zu hohe Salzzufuhr (in Wurst, Fertiggerichten oder Chips), die Herz und Gefäße belasten. Die Autoren plädieren dafür, dass Hypertoniker statt mit Salz zu würzen, verstärkt Paprika, frische Kräuter, Knoblauch oder Zwiebeln in ihrer Küche einsetzen. Weitere Blutdrucksenker sind Omega-3-Fettsäuren, die in Lachs, Thunfisch oder Hering aber auch in Rapsöl, Spinat oder grünem Salat reichlich vorhanden sind. Und last but not least sollten Menschen mit zu hohem Blutdruck täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe (Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte) zu sich nehmen, um den Darm in Schwung zu halten. Apropos Schwung – Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking wirken sich ebenso positiv auf den Blutdruck aus. Und im Anschluss daran darf es dann auch eine Karamellbirne mehr sein. *sky* • Foto: depositphotos.com/@lightsource



Sven-David Müller / Christiane Weißenberger: Das große Kochbuch gegen Bluthochdruck, Schlütersche Verlagsgesellschaft 2015, ISBN 978-3-89993-865-4, Preis 26,99 Euro, www.schlutersche.de

Nachtaktiver Schlickbewohner

Die Flunder ist Fisch des Jahres 2017

Die Flunder zählt zu den ungewöhnlichsten Wirbeltieren, die es auf der Erde gibt, denn aus der erst seitengleichen Larve entwickelt sich ein unsymmetrischer Jungfisch, dessen Augen auf ei-

ner Körperhälfte liegen. Die Flunder ist ein wanderfreudiger Fisch, der in der Jugend teilweise vom Meer in die Flüsse schwimmt. Mit dem Wechsel vom Leben im offenen Wasser zum Aufenthalt

am Meeresboden vollzieht sich ein zweiter Wandel: Die dem Meeresboden zugewandte Körperseite verliert vollständig ihre Pigmentierung. Von anderen Plattfischen wie beispielsweise der Scholle unterscheidet sie sich durch ihre raue Haut, die sich beim Darüberstreichen anfühlt wie Schmirgelpapier. Wenn man in einem Fluss auf einen Plattfisch trifft, handelt es sich immer um eine Flunder, denn nur dieser Plattfischart ist es möglich, im Süßwasser zu überleben. Die Flunder ist nicht akut bestandsgefährdet. In früheren Zeiten sind einzelne Flundern zur Nahrungssuche sogar mehrere hundert Kilometer weit in die Flüsse aufgestiegen. Heute findet man sie in Fließgewässern flussaufwärts aber nur noch bis zur ersten Querverbauung, wenn geeignete Fischaufstiegseinrichtungen fehlen. Die Flunder lebt entlang der gesamten europäischen Küsten, ist nachtaktiv und gräbt sich tagsüber in Sand, Schlamm oder Schlick ein, sodass nur die Augen heraus schauen. Sie wird 20 bis 30 Zentimeter lang und hat ein durchschnittliches Gewicht von rund 300 Gramm. Eine Flunder kann bis zu

20 Jahre alt werden. „Die Flunder ist ein guter Speisefisch“, erklärt Horst Wirth, Chef des

Gasthauses „Zum Löwen“ in Riebeck. Sie hat weißes, saftiges, festes Filetfleisch und lässt sich sehr gut zubereiten. Im Ganzen gart man eine Flunder nicht länger als etwa zwei Minuten, gebraten in Zitronenbutter schmeckt sie besonders lecker. „Man sollte sich allerdings auskennen, wenn man eine Flunder isst, denn sie hat viele Gräten“, sagt Wirth, Mitglied der Aktionsgemeinschaft Frische aus Main-Spessart. Natürlich hat Horst Wirth auch ein paar Tipps für die Zubereitung der Flunder. Die dunkle Haut nimmt man weg, denn sie schmeckt nicht. Die Bauchseite hingegen lässt man. Das Filet leicht in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz beidseitig etwa zwei Minuten lang anbraten. Butter, Zwiebeln, Tomatenstücke dazugeben und fertigbaren. Wann ist das Fleisch durch? „Wenn man mit einem spitzen Messer von oben durch das Fleisch in die Pfanne stechen kann“, sagt der Küchenchef. Zur Flunder passen gut Reis oder Kartoffeln. Guten Appetit!

Martina Schneider

Foto: depositphoto.com/@alidphotos

Klartext für mehr Klarheit

„Der weitaus größte Teil der Bevölkerung ist heute mit Nährstoffen ausreichend versorgt. Trotzdem nimmt in Deutschland jeder Dritte Nahrungsergänzungsmittel ein“, so eine aktuelle Forsa-Umfrage von rund 1000 Befragten im Auftrag der Verbraucherzentralen. Die Werbung überschlägt sich mit wohlklingenden Versprechen. Vitamine, Mineralstoffe oder exotische Pflanzenstoffe sollen zu einem gesünderen Leben verhelfen. Davon verunsichert, würden Verbraucher häufig vorsorglich Nahrungsergänzungsmittel kaufen, erhalten aber gleichzeitig zu wenig verlässliche Informationen über die Produkte und würden daher mögliche Risiken unterschätzen. Über eine Milliarde Euro geben die Deutschen jährlich dafür aus. Mittels ihres neuen Internetangebots „Klartext Nahrungsergänzung“ wollen die Verbraucherzentralen künftig mehr Klarheit in einen unübersichtlichen Markt bringen. Denn: „Tatsächlich werden diese Produkte vor ihrer Markteinführung von Behörden weder auf Wirksamkeit noch auf Sicherheit geprüft“, so die Verbraucherzentrale. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) schreibt dazu: „Das BVL nimmt keine Bewertung der Produkte auf die Übereinstimmung mit den lebensmittelrechtlichen Vorschriften und ihrer Verkehrsfähigkeit vor. Für die Einhaltung der Rechtskonformität ist der Lebensmittelunternehmer/Inverkehrbringer selbst verantwortlich.“ nio • Quelle: Repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag von Klartext-Nahrungsergänzung.de, September 2016, © Verbraucherzentralen



www.verbraucherzentrale.de



Essen ist keine Religion

Claudia Süssenguth über den Gebrauch von gesundem Menschenverstand bei gesunder Ernährung

„Essen ist für uns weit mehr als Energiezufuhr“, sagt Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der Techniker Krankenkasse (TK). In der aktuellen TK-Ernährungsstudie „Iss was, Deutschland“ (2017) zeigt sich, dass „Hauptsache gesund“ den Menschen in Deutschland am wichtigsten ist, wenn es um Ernährung geht. Erstmals ging es der Mehrheit um die Gesundheit: 45 Prozent der Befragten gaben an, dass sie vor allem gesund essen möchten. 2013 war „Hauptsache lecker“ noch das am häufigsten genannte Kriterium. Doch was ist „gesund“? Claudia Süssenguth, Inhaberin des Würzburger Naturkostmarktes „Lollo Rosso“, hat darauf eine klare Antwort – der „gesunde Menschenverstand“ sei gefragt. Obst und Gemüse gehören laut



Süssenguth täglich auf den Teller, daneben wenig Fleisch. Insgesamt solle es „sehr ausgewogen“ zugehen. Und Vollgetreide müsse regelmäßig dabei sein, so die Fachfrau, die seit fast 40 Jahren in der Naturkostbranche zuhause ist.



Appell für Regionalität und Saisonalität: „Lebenslinie“-Chefredakteurin Susanna Khoury im Gespräch mit Bio-Markt-Inhaberin Claudia Süssenguth.



Essen soll Spaß machen

Von strengen Dogmen, die das Essen zum Stress werden lassen, hält sie nichts. Schließlich solle Essen Spaß machen, ein Genuss und Wohlfühlerlebnis sein und keine „Religion“. Ihr Tipp: „Essen, was im Moment wächst. „Der Tisch vom Frühjahr bis in den Herbst sei reich gedeckt: Äpfel, Bananen, Rhabarber, Erdbeeren, Heidelbeeren, Blaubeeren, Pfirsiche, Nektarinen, Spargel, neue Kartoffeln und Möhren, Pastinaken, Topinambur, Brokkoli, Blumenkohl, Radieschen, Spinat, Rettich, Chicorée sowie die ganze Vielfalt an Salaten. „Wir leben in einer Überflussesgesellschaft und trotzdem gibt es Mangelkrankheiten“, so die Fachfrau, die einst einen der ersten Bio-Läden in Würzburg eröffnete. Um dem zu begegnen, weiß sie Rat: „Jede Farbe sollte auf dem Teller sein.“ Daneben sei ein gewisses Bewusstsein für qualitativ hochwertige Lebensmittel, die frisch, unbelastet und frei von Zusatzstoffen sind, wichtig. „Bio gleich teuer“, das lässt Claudia Süssenguth nicht gelten. Dazu sei das Angebot erstens zu gut und mittlerweile zu groß. Orientierung böten die bekannten, namhaften Siegel wie Öko-kreis Bayern, Demeter, Bio- oder Naturland, die strenge Kriterien erfüllen müssten. Die Frage „Fleisch, ja oder nein?“ geht sie ebenfalls gelassen an. Maß halten und auf die Herkunft achten, das ist auch hier ihre Regel. Ohnehin gilt: Wer gesund essen will, der kocht am besten selbst. Denn: „Man hat dafür Zeit, wofür man sich Zeit nimmt.“



Nicole Oppelt
Foto: Nicole Oppelt, depositphotos.com/@MidoSemsem (Artischoke), depositphotos.com/@robynnmac (Kartoffeln), depositphotos.com/@Valentyn_Volkov (Spargel, Heidelbeeren)



www.lollo-rosso.de



Wetten, dass...

Palmöl, Liebling der Lebensmittelindustrie – problematisch für Gesundheit und Umwelt

Machen Sie doch mal den Test: Öffnen Sie Ihre heimischen Küchenschränke und lesen Sie die Zutatenlisten auf den Verpackungen von Brotaufstrichen, Süßigkeiten und Fertigprodukten. Wetten, dass eine Zutat Ihnen häufiger begegnen wird? Oder werfen Sie einen Blick ins Badezimmer... auch da werden Sie unter den Inhaltsstoffen von Kosmetika und Waschmitteln sicher fündig: Palmöl, die „Universalzutat“, scheint der Liebling der Lebensmittel- und Chemieindustrie zu sein. Das Pflanzenfett, das aus dem Fruchtfleisch der Ölpalme gewonnen wird, steckt inzwischen in jedem zweiten Produkt aus dem Supermarkt. Mit über 30 Millionen Tonnen ist es das am meisten angebaute Pflanzenöl der Welt. Es stammt heute überwiegend aus Indonesien und Malaysia. Für die Industrie bietet es viele Vorteile: Es ist billiger in der Produktion als andere Pflanzenöle, dabei hitzestabil, lange haltbar und in raffinierter Form nahezu geschmacksneutral. Speisen beigesezt, sorgt es für eine cremige und streichfeste Konsistenz, und in Kosmetika wirkt es hautglättend und rückfettend. Der Anbau des Alleskönners verursacht allerdings in den Herkunftsländern immense Umweltprobleme: Die Abholzung von tropischen Wäldern und die Trockenlegung von Torfmoorböden schaden dem Klima und die riesigen Monokulturen rauben Tierarten den Lebensraum. Die Artenvielfalt wird bedroht. Darüber hinaus sind Menschenrechtsverletzungen auf den Plantagen keine Seltenheit. Auch für die Gesundheit hiesiger Verbraucher birgt das „flüssige Gold“ zumindest in raffinierter, also gereinigter Form, erhebliche Risiken. „Beim Erhitzen auf zirka 200 Grad werden 3-MCPD- und Glycidol-Fettsäureester gebildet“, erklärt Sandra Hartl vom Team der Ernährungsberatung in der Missioklinik Würzburg. „Aus diesen Stoffen wird beim Verdauen Glycidol abgespalten und das gilt als krebserregend.“ Zwar würden alle gereinigten Speisefette Glycidol-Fettsäureester aufweisen, doch sei die Konzentration in Palmölen und -fetten besonders hoch. Aus diesem Grund warnte im Mai 2016 die Europäische Lebensmittelbehörde vor dem übermäßigen Verzehr von palmöhlhaltigen Produkten, bei jüngeren Altersgruppen rät sie sogar von einer durchschnittlichen Verzehrmenge ab. „Der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren in Palmöl kann sich, wenn man zuviel davon zu sich nimmt, auch negativ auf die Blutfettwerte auswirken“, weiß die Diätassistentin. „Insbesondere das ‚schlechte Cholesterin‘, das LDL-Cholesterin, kann die Wirkung von Insulin im Körper beeinträchtigen und damit

das Diabetesrisiko erhöhen.“ Auch die Schädigung von Gefäßwänden respektive ihr Verkalken sei möglich, was wiederum schwerwiegende Erkrankungen wie einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zufolge haben könne. „Dennoch muss man sagen, dass gesättigte Fettsäuren an sich nicht ungesund sind. Wie sooft ist die Menge entscheidend und das Verhältnis zwischen gesättigten, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.“ Mit 900 Kilokalorien pro 100 Gramm sei Palmöl aber in jedem Fall keine leichte Kost.

Jenifer Gabel

Quelle: Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA, www.efsa.europa.eu;

Fotos: depositphotos/@tristantan71 (3x), depositphotos/@goinyk (Palmen)



www.utopia.de
www.greenpeace.de
www.wwf.de
www.efsa.europa.eu



Voll Korn, Voll Bio, Voll Lecker!

Uns kommen nur ökologische Rohstoffe, ausgefeilte Rezepte, lang gereifte Sauerteige und echtes Bäckerhandwerk in die Tüte – wie bei unserem Klassiker seit 1986, dem Frankenlaib.

Köhl's
 VOLLKORNBÄCKEREI

www.koehlers-vollkornbaeckerei.de

Köhl's Vollkornbäckerei & BioCafé – 3x in Würzburg



Seit Dezember 2014 haben Lebensmittelhersteller die Pflicht, Palmöl in der Zutatenliste explizit auszuweisen – doch oft verbirgt es sich unter anderen Bezeichnungen wie „Palmate“, „Sodium Palm Kernelate“, „Palmitic Acid“ oder „Hydrogenated Palm Glycerides“. Auch Produkte mit dem Bio-Siegel können Palmöl enthalten. Palmölfreie Produkttipps finden sich unter www.umweltblick.de und unter www.utopia.de. Online-Shops, die palmölfreie Produkte anbieten, sind beispielsweise www.veglifeenterprise.com oder www.sonnentor.com.





Die Saat ist aufgegangen!

Köhlers Vollkornbäckerei und das Gesundheitsmagazin „Lebenslinie“ wollen mit dem „Energiebündel“, einem Dinkelkeimbrot, zeigen, wie gut Gesundes schmecken kann

„Man ist, was man isst“, sagt Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury, und deshalb keimte in ihr die Idee, Bio-Bäcker Ernst Köhler zu bitten, sich in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsmagazin „Lebenslinie“ ein vollwertiges Brot auszudenken, das der Gesundheit gut tut: „Die Ideensaat ist auf fruchtbaren Boden gefallen, gereift und aufgegangen“, so die Vollblutjournalistin Susanna Khoury. Das Mitglied des Vereins „Die Freien Bäcker – Zeit für Verantwortung e.V.“ hat ausprobiert und verworfen und wieder ausprobiert... was nun dabei herausgekommen und für gut befunden worden ist, heißt „DinkelKeimbrot – unser Energiebündel“ und ist ein mildaromatisches, vollwertiges Dinkelbrot aus dem ganzen gekeimtem Dinkelkorn. Verarbeitet hat der Inhaber von Köhlers Vollkornbäckerei darin Bioland-Dinkelkeimschrot und Dinkelvollkornschrot „frisch gemahlen auf unserer hauseigenen Mühle und ohne Zusätze von technischen Enzymen oder sonstigen Backhilfsmitteln“. Daneben greift der Bäckermeister zu Bioland-Dinkelkeimflocken, die auch auf der Brotkruste zum Einsatz kommen und passenderweise eine Ähre nachbilden sollen. Das hinzugegebene Wasser ist energetisiert durch das hauseigene Elisa Quellwasser System (www.wasserforschung.de). Gewürzt wurde das „Energiebündel“ mit Meersalz, ohne Zugabe von Jod oder Fluor. Zu guter Letzt baut Ernst Köhler auf frisch gekeimtes Bioland Dinkelgetreide oder -körner. Die Entscheidung für ein Brot aus gekeimtem Korn fiel bewusst. „Der Keimungsprozess ist der energiereiche Beginn des Lebens einer Pflanze.“ Vitamine wie Folsäure und weitere des B-Komplexes werden vermehrt und teils neu gebildet, Mineralien und Spurenelemente wie Calcium, Phosphor, Magnesium, Zink, Eisen oder Kalium vervielfacht und dabei in eine leichter verwertbare Form gebracht. Dadurch wiederum verbessere sich die Bioverfügbarkeit der Stoffe für den Darm,



Die Saat ist aufgegangen: Ernst Köhler und Susanna Khoury freuen sich über ihre gemeinsame Kreation, das „Energiebündel“. Ab 5. April in allen Köhlers-Filialen in Würzburg zu bekommen!

spricht es ist bekömmlicher. Ein solcher Mehrwert heißt aber auch mehr Aufwand: „Die Herstellung von Broten aus gekeimtem Getreide erfordert in der Backstube eine besonders sorgfältige Vorgehensweise, da mit den aufkeimenden Kräften der Natur auch backtechnisch Veränderungen einhergehen“, betont Köhler. Aber die Mühe zahlt sich aus. Der lebendige Beweis: Beim ersten Verkostungstermin war Chefredakteurin Susanna Khoury voll des Lobes, ja enthusiastisch: „Ich bin vollends begeistert von diesem Brot und ich danke Ernst Köhler für seine Zeit und Energie, die er in unser Projekt gesteckt hat. Aus Keimlingen entsteht Leben. Das passt perfekt zu unserem Gesundheitsmagazin, wo wir es uns zur Aufgabe gemacht haben, Geschichten zu erzählen, entlang der Lebenslinie. Geschichten, die vom Beginn bis zum Ende des Lebens

von Nutzen sind. Die Geschichte von der Energie aus dem vollen Korn, die aus einer Idee zum Dinkelkeimbrot gereift ist, gehört dazu!“ Erhältlich ist das „Energiebündel“ ab dem 5. April (Erscheinungstermin der Frühjahrsausgabe der „Lebenslinie“) in allen Filialen von Köhlers Vollkornbäckerei für vier bis sechs Wochen, auf Wunsch respektive hoher Nachfrage auch länger. Wohl bekomm's!

Nicole Oppelt

Fotos: Ernst Köhler und Susanna Khoury: Nicole Oppelt, Brot und Keimlinge Fotos: Shuttle Design Studio/Sandra Beckstein.



www.koehlers-vollkornbaeckerei.de



„Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“, sagte Winston Churchill. Das Gesundheitsmagazin „Lebenslinie“ präsentiert das „DinkelKeimbrot – unser Energiebündel“ von Köhlers Vollkornbäckerei.



Zum Anbeißen

Die verbotene Frucht „Apfel“ rückt für Allergiker durch die Kultivierung vergessener alter Sorten wieder in greifbare Nähe

„An apple a day keeps the doctor away“: Durch zahlreichen Ernährungsstudien belegt, gibt es an und für sich an diesem Sprichwort nichts zu rütteln. Dennoch stimmt es für rund zwei Millionen Menschen in Deutschland nicht. Der Genuss eines Apfels ruft bei ihnen eher den Doktor auf den Plan. Denn sie reagieren allergisch auf Äpfel. Allerdings nicht auf alle!

Verträgliche alte Sorten

Viele Apfelallergiker vertragen alte Apfelsorten wie Goldparmäne, Gravensteiner, Boskoop oder Prinz Albrecht von Preußen sehr gut, so die ersten vorsichtigen Ergebnisse einer neuen Studie zur Verträglichkeit von Apfelsorten von Bund-Lemgo und dem Allergiezentrum der Berliner Charité*. Woran das liegt? Bei den sechs bis acht neuen Apfelsorten in den Supermarktregalen seien die Polyphenole (sekundäre Pflanzen-

stoffe) mehr oder weniger herausgezüchtet, sagt Krischan Cords, Geschäftsführer der Main-Streuobst-Bienen eG. „Der massenkompatible heutige Apfel muss makellos, haltbar, süß und crunchy sein“, so der Diplom-Gartenbauingenieur (FH). Polyphenole machen den Apfel sauer und begünstigen die schnelle Bräunung. „Allerdings zeichnen die Polyphenole anscheinend auch verantwortlich, dass Allergiker oftmals alte, naturreine Apfelsorten vertragen, da deren Polyphenole das Hauptallergen des Apfels „Mal d1“ irgendwie unschädlich machen,“ so Cords.

Die Apfelbewahrer

Rund 30.000 verschiedene Apfelsorten kennt man weltweit, allein in Deutschland gibt es immerhin noch rund 2000. Damit das so bleibt und viele alte Sorten nicht mit ihren Hegern und Pflegern aussterben, gibt es die „Apfelbewahrer“. Zu solchen zählen sich

auch die rund 70 Mitglieder der Mainobst-Bienen-Genossenschaft in den Landkreisen Main-Spessart, Kitzingen und Würzburg. Rund 100 Tonnen Äpfel alter Sorten haben die Genossen 2016 eingefahren und damit den Streuobstwiesen zu neuer Blüte verholfen. Die kleinen Biotop werden extensiv gepflegt und beherbergen mehr als 5000 Tier- und Pflanzenarten. Diese natürliche Umgebung stecke im Apfel, betont Cords. Weil die stark wachsenden Streuobstbäume weit in das Erdreich wurzeln und sich schon immer gegen Schädlinge und natürliche Feinde wehren mussten, kann der kräftige und robuste Baum ohne chemische Dünge- und Pflanzenschutzmittel leben. Seine Früchte sind daher die geballte Ladung an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralien. Der „alte“ Apfel, ein Superfood! Und es wäre eine Sünde, ihn auf dem Boden vor der Haustüre verrotten zu lassen. Anders als bei Adam und Eva ist er keine verbotene



Frucht mehr, sondern nur eine vergessene Sorte – Reinbeißen erlaubt!

Susanna Khoury

Fotos: depositphotos.com/©Xalanx (Streuobstwiese),
depositphotos.com/©g_ivanna.ukr.net (Apfelkorb)

Das Interview mit Krischan Cords, Geschäftsführer der Main-Streuobst-Bienen eG, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

* Laut Bericht einer Probandin, die an der Studie teilnahm, traten beim Verzehr der als verträglich eingestuften Äpfel (alte Sorten) in den ersten Wochen noch geringe allergische Reaktionen auf, die im Laufe der Zeit immer weiter abnahmen. In den letzten Wochen stellte sie keinerlei Reaktionen mehr fest und konnte problemlos und mit Begeisterung Äpfel konsumieren. Die Auswertung der Studie erfolgt im Frühjahr 2017. Die ersten Erkenntnisse machen Apfelallergikern Hoffnung, dürfen aber nicht verallgemeinert werden. Bei hochgradiger Apfelallergie sollte ein Selbstversuch nur unter ärztliche Aufsicht unternommen werden. Quelle: www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html



www.streuobst-bienen.de
www.main-schmecker.de
www.streuobst-mainfranken.de
www.pomologen-verein.de
www.bund-lemgo.de



Die
GenussMacherMesse

POSTHALLE
WÜRZBURG

28. & 29. 10. 2017

www.diegenussmachermesse.de



Die Apfelbewahrer

Die Main-Streuobst-Bienen eG ist ein Zusammenschluss von Streuobstbauern, Imkern, Privatleuten, Firmen, Vereinen, Gemeinden und Landkreisen. Sie will den Streuobstbau und sowie die Bienenhaltung in Mainfranken erhalten, pflegen und fördern. Der Tätigkeitsbereich der Genossenschaft erstreckt sich dabei über die Landkreise Main-Spessart, Kitzingen und Würzburg. Streuobst sei ein wichtiger Teil der Kulturlandschaft Mainfrankens und ein prägendes Element unserer Heimat, so Krischan Cords, Geschäftsführer von Main-Streuobst-Bienen eG. Nur durch aktive Pflege könnten diese wertvollen Bestände erhalten und so für zukünftige Generationen tragfähig gemacht werden. Zusätzlich müsse die nachhaltige Vermarktung von Streuobst und regionalem Honig sichergestellt werden, um sich die Kultivierung von Streuobstwiesen, den damit verbundenen Lebensraum und das genetische Potential alter Sorten bewahren zu können. sky



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



P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

in Balance
mit Jentschura's BasenKur

„Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist die Grundlage für langanhaltende Gesundheit, Schönheit und eine gute Figur.“

Kompetente Beratung & alle Produkte von P. Jentschura bei:
NATURKAUFLAUS BODY & NATURE

Rückermainstr. 1 · 97070 Würzburg · Telefon 0931.12955
info@naturkaufhaus.de · www.naturkaufhaus.de 

BODY & NATURE

Das Blutrote des Sommer

Loki Schmidt Stiftung kürt Klatschmohn zur Blume des Jahres 2017

Wenn der Klatschmohn blüht, ist der Sommer da. Diese kalendarische Folgerung drängte sich in früheren Zeiten geradezu auf. Das intensive Rot von *Papaver rhoeas*, so die botanische Bezeichnung der einjährigen Pflanze, bestimmte ganze Getreidefelder, ein berauschender, überall präsenter Anblick. Visuell nachvollziehen kann man das heute im Mai und in einer anderen Farbe: Dann durchsetzt der Raps ganze Landstriche mit seinem leuchtenden Gelb. Die blutroten Blütenakzente wurden durch die Intensivierung der Landwirtschaft aus den Ackerflächen gedrängt. Auf diesen Verlust, der nicht nur am Sommergefühl nagt, macht aktuell die Loki Schmidt Stiftung aufmerksam. Sie hat den Klatschmohn zur Blume des Jahres 2017 gekürt und möchte damit den Rückgang der Biodiversität im Lebensraum des landwirtschaftlich genutzten Kulturlandes anmahnen. Dabei geht es dem farbenprächtigen Mohngewächs noch ganz gut, es ist ein pflanzlicher Überlebenskünstler und

hat auf Schuttplätzen, brachliegenden Feldern oder Straßenböschungen Ausweichstandorte gefunden. Hoch spezialisierten Ackerwildpflanzen wie der Konrade geht es da erheblich schlechter, sie ist vom Aussterben bedroht. Ein Verlust, der auch für die Landwirtschaft problematisch ist, denn diese Kräuter sind Nahrungsquelle für viele Nützlinge, die wiederum viele Ertragsschädlinge in Schach halten. Der Klatschmohn wurde früher mancherorts sogar bewusst mit dem Getreide angebaut, weil seine ölhaltigen Samen als Würzmittel in Brot und Kuchen Verwendung fanden – quasi eine fertige Backmischung vom Feld. Überhaupt sind Getreide und Mohn von Anfang an in unseren Breiten als Duett aufgetreten. Ursprünglich vermutlich in Eurasien und Nordafrika verbreitet, kam *Papaver rhoeas* als Kulturfolger des Getreides während der Jungsteinzeit, also 4.500 bis 3.000 vor Christus, in den Norden. Einer seiner engeren Verwandten, der Schlafmohn (*Papaver*

somniferum), wurde hierzulande von Karl dem Großen gepusht. Er setzte ihn 812 auf die Liste der Pflanzen, die er seinen Landgütern zum Anbau vorschrieb. Der Mohn stand nämlich als Heilpflanze in höchstem Ansehen. Der Saft aus seinen Samenkapseln enthält Opiate und galt als Wundermittel bei Schmerzen, Schlaflosigkeit und Unruhezuständen. Allerdings wusste man schon damals, dass beim Einsatz des giftigen Opiums der Schritt vom seligen Schlummer bis zum ewigen Schlaf ein kleiner ist. Der Alkaloidgehalt des Klatschmohns ist erheblich geringer und enthält kein Morphin. Seine Blüten wirken aber ebenfalls sanft beruhigend und finden immer noch als Schmuckdroge in Kräutertees Verwendung. Auf die Schönheit dieser Blume will man eben nicht verzichten.

Sabine Haubner

Foto: U.Steinhäuser, Loki Schmidt Stiftung



www.nabu.de

www.loki-schmidt-stiftung.de

(Ent)-Spannend

In Bamberg wird wieder Hopfen angebaut

Bier – das gehört nicht nur für die Einheimischen zu Bamberg wie der Dom oder das alte Rathaus. Immerhin, der erste Bierausschank ist bereits für das Jahr 1093 urkundlich belegt. Heute gibt es mannigfache Bierspezialitäten, die Bamberg zur „wahren Hauptstadt des Bieres“ machen. Um eine der Hauptzutaten des Kultgetränks kümmert sich neuerdings der junge Gärtner Kris Emmerling. Er holt den Hopfen, der fast komplett aus der Bierstadt verschwunden war, zurück. Im Familienbetrieb in der Zollnerstraße wurde im September 2016 der so genannte „Hopfengarten“ eingeweiht. Dort ist man sich sicher, die erste Gärtnerei zu sein, die „seit ungefähr 100 Jah-

ren wieder verschiedene Hopfensorten zum Bierbrauen in der Weltkulturerbe Stadt Bamberg“ anbaut. Das seit zwei Jahren gedeihende Sortiment ist breit gefächert. Aktuell sind es zwölf verschiedene Aroma- und Bitter-Hopfen-Sorten, mit denen Biere sowie hochwertige Hopfenprodukte veredelt werden. Erleben kann man die alte Tradition auch in Führungen und Degustationen. Übrigens, erst vor kurzem wurde die „Bamberger Gärtnerei“, die als Sammelbegriff für die Gärtnerstadt steht, als immaterielles Kulturerbe geadelt. *nio*

Fotos: Kris Emmerling



www.hopfengarten-bamberg.de



Beruhigende Dolden



Das Hanfgewächs macht sich nicht nur im Bier gut. Ihm wird eine beruhigende und entspannende Wirkung nachgesagt. Deshalb hat Familie Emmerling auch mit ihren Hopfendolden gefüllte Kissen im Sortiment. Sie sollen für einen erholsamen Schlaf sorgen. Die „Lebenslinie“ verlost zehn dieser Hopfenkissen an diejenigen Leser, die uns sagen können, wann der erste Bamberger Bierausschank stattgefunden haben soll. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Hopfengarten“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg oder E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de. Einsendeschluss ist der 1. Juni 2017. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Energie. Verkehr. Umwelt.

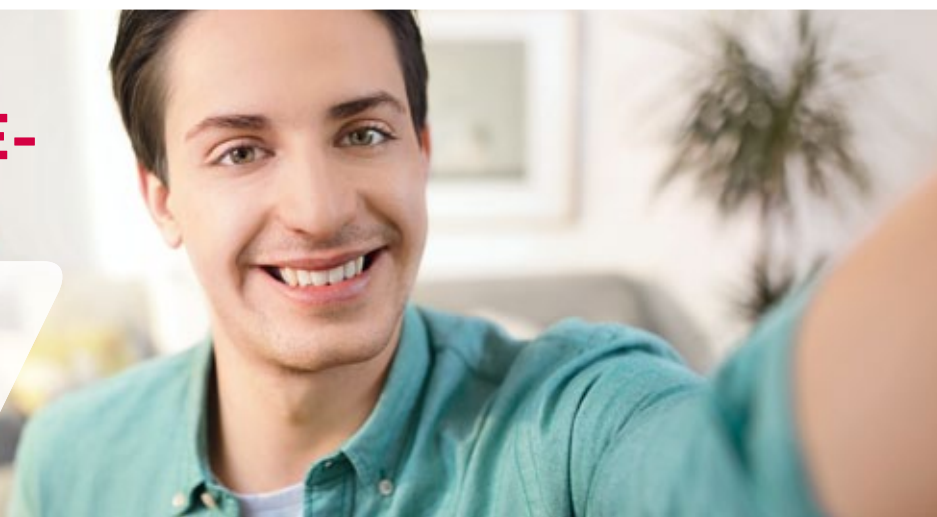
WVV

WER ROCKT MEINE DIGITALE ENERGIE-ZUKUNFT?

MEINE WVV.

Die WVV ist zuverlässiger Begleiter und Gestalter der Energiewende mit smarten Lösungen für Würzburg und Umgebung. Vor Ort, persönlich, im Kundenzentrum in der Domstraße immer erreichbar.

www.wvv.de



Wie „öko“ ist Bioplastik?



Christian Staudigel vom Kunststoff-Zentrum (SKZ)

Ein Apfel ist ruckzuck im Boden verrottet. Bei Kunststoff kann das etliche Jahre dauern. Besonders problematisch ist es, wenn Kunststoff ins Meer gelangt. Eine Plastikflasche zum Beispiel ist erst nach 450 Jahren „verschwunden“. Wegen der immensen Plastikverschmutzung im

Meer wird der Ruf nach Biokunststoffen lauter. Die sind konventionellem Plastik oft, jedoch nicht immer ökologisch überlegen, sagt Christian Staudigel vom Kunststoff-Zentrum (SKZ) in Würzburg. Technisch ist es heute möglich, biologische Materialien wie Mais oder Zuckerrohr in Kunststoff zu verwandeln, erläuterte der Forscher kürzlich in der Würzburger Umweltstation. Allerdings ist das teuer: „Es kostet den dreifachen Preis.“ Wie „öko“ dann das Bio-Plastik ist, hängt laut dem Spezialisten für Kunststofftechnik von einer ganzen Reihe von Faktoren ab. Zum Beispiel davon, wo das Ausgangsmaterial erzeugt wird. „Es ist von der Ökobilanz her gesehen ein Unterschied, ob es sich um Zuckerrohr aus Brasilien, Mais aus den



USA oder Reis aus China handelt“, sagt er. Aspekte wie Wasser- und Bodenverbrauch, aber auch Düngarten müssten berücksichtigt werden: „Ein hoher Wasserverbrauch ist vor allem in Afrika bedenklich.“ Besonders heikel ist für Staudigel, dass Verbraucher kaum einschätzen können, was hinter dem Versprechen steckt, eine Tüte sei „öko“ oder ein Plastikbecher „bio“. Die Industrie zeigt sich trickreich, Greenwashing ist nach den Beobachtungen des Kunststofffachmanns an der Tagesordnung: „Man versucht, Profit aus dem Trend hin zu Bio-Produkten zu schlagen, ohne Standards einzuhalten.“ So stieß Staudigel auf eine vermeintliche Bio-PE-Tragetasche, deren Öko-Versprechen schlicht gelogen war: „Wobei man, wenn man wirklich grün sein will, sowieso zu Jutetaschen statt zu Plastiktüten greift.“ Ob es sich nun um Bio- oder um Pseudobioplastik handelt, lässt sich über Labels feststellen. „Die biologische Abbaubarkeit kann zertifiziert werden, wobei selbst dann noch nichts über den Zeithorizont ausgesagt ist“, so Staudigl. Weiter gibt es Zertifikate für die Kompostierbarkeit eines Kunststoffs sowie für dessen biobasierte Anteile. Auch der „Blaue Engel“ gibt Orientierung und hilft, Greenwashing zu vermeiden.

Pat Christ
Foto: Pat Christ (Christian Staudigel), depositphotos.com/@Maks_Narodenko (Mais), depositphotos.com/@bdsnp74 (Zuckerrohr)



Auszeichnung für besten Garten-Blog

Am 3. März wurde zum elften Mal der Deutsche Gartenbuchpreis im Schloss Dennenlohe verliehen. Insgesamt sieben Kategorien wurden ausgezeichnet. Ein Preis ging diesmal nach Würzburg. Als Sonderkategorie wurden 2017 „Garten-Blogs“ von der Jury bewertet. Dabei sicherte sich Silvia Appel, besser bekannt als das „Gartenfräulein“, vor 21 Konkurrenten mit „www.Gartenfraeulein.de.“ diesen Sonderpreis. „Ich bin so glücklich und freue mich unglaublich über diese tolle Anerkennung. Danke“, schreibt die Würzburgerin auf ihrer Facebook-Seite. Mit ihrem Blog will die junge Hobby-Gärtnerin „die Lust, euch die Hände schmutzig zu machen“ wecken. Regelmäßig stellt sie neue Ideen vor, gibt wertvolle Ratschläge, wie die eigenen Pflanzen im Garten oder auf dem Balkon richtig gepflegt werden und hält sogar leckere Rezepte für ihre Leser bereit. nio • Fotos: Silvia Appel privat



Taub und blind bestellen sie den Acker

Amy Stewart nimmt uns mit in die Welt unter unseren Füßen

Reinhard Meys „Der Mörder ist immer der Gärtner“ dürfte zumindest in der deutschen Übersetzung von Stewarts Titel „Der Regenwurm ist immer der Gärtner“ Pate gestanden haben. Doch nicht nur oberflächlich betrachtet lehnt sich die amerikanische Bestsellerautorin und leidenschaftliche Gärtnerin an den Song an. Ihr gelingt es, Wissenschaft mit Belletristik zu verbinden. Entstanden ist so ein kurzweiliges Buch voller Fakten, das zugleich „eine Liebeserklärung an das Leben unter unseren Füßen“ ist. Stewart, die in Kalifornien, zuhause ist, spricht mit Experten, und erschließt dem Leser auf diesem Weg jene Wesen, die offenbar weit mehr zu leisten vermögen, als man ihnen zutraut. Ein Beispiel: „Die Regenwürmer im Niltal können bis zu tausend Tonnen Wurmhumus pro halben Hektar ablegen, was die erstaunliche Fruchtbarkeit der landwirtschaftlichen Flächen Ägyptens erklären hilft.“ Solche Leistungen machten sie, obschon blind und taub, definitiv zu Lebewesen, mit denen man rechnen müsse. Mittlerweile sei deshalb auch für Oligochaetologen klar, was Bauern schon immer wussten: Würmer verändert die Erde durch ihre Aktivitäten „substantiell“. „Sie modifizieren die Zusammensetzung der Erde, sie erhöhen ihre Fähigkeit, Wasser zu absorbieren und zu halten, und sie bewirken einen Zuwachs an Nährstoffen und Mikroorganismen. Kurzum: Sie bestellen den Acker für uns alle.“ nio



Amy Stewart: Der Regenwurm ist immer der Gärtner, oekom verlag, München 2015, 19,95 Euro, ISBN: 978-3865817310, www.oekom.de



Mehr Zecken durch Klimawandel?

Jochen Hawesch, Erste-Hilfe-Experte der Johanniter in Unterfranken, gibt Tipps zum Umgang mit Zeckenbissen

Zecken gelten als typische „Sommerplagegeister“. Doch der Klimawandel sorgt möglicherweise dafür, dass die Tiere vor allem im Süden Deutschlands bald ganzjährig aktiv sind. Das jedenfalls meint Ute Mackenstedt, Parasitologin von der baden-württembergischen Uni Hohenheim. Nach ihren Erkenntnissen sind Zecken inzwischen teilweise bereits ab Februar aktiv. Erst im Dezember machten die Spinnentiere eine kurze Pause. Hieb- und stichfeste Dokumentationen darüber, dass der Klimawandel Einfluss auf die Zeckenplage hat, gibt es aktuell nicht, sagt dazu Aleksander Szumilas, Pressesprecher des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL). Es müsse allerdings damit gerechnet werden, dass sich durch den Klimawandel in Deutschland allmählich neue oder bislang selten anzutreffende Zeckenarten ausbreiteten. Die bei uns häufigste Art, *Ixodes ricinus* oder „Gemeiner Holzbock“, wandert Studien zufolge gleichzeitig weiter nach Norden. Den Statistiken der LGL zufolge steigen in



Unterfranken die Fallzahlen für Lyme-Borreliose an. 716 Menschen erkrankten letztes Jahr daran. 2015 wurden 391, 2013 knapp 630 Fälle registriert. Acht Unterfranken erkrankten 2016 an Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Was tun, wenn eine Zecke zugeschlagen hat? „Das ist kein Grund zur Panik“, beruhigt Jochen Hawesch, Erste-Hilfe-Experte der Johanniter-Unfall-Hilfe in Unterfranken. Wer die Zecke zügig entfernt, kann sich sehr gut vor einer Borreliose schützen. Erst zwölf bis 24 Stunden nach dem ersten Saugen gelangen die gefährlichen Erreger in die gebissene Wunde. Zecken dürfen nach Aussage des Johanniter-Spezialisten allerdings keinesfalls mit Klebstoff, Öl oder anderen Mitteln erstickt werden: „Im Todeskampf sondert das Tier vermehrt Flüssigkeit ab, die Infektionsgefahr steigt dadurch.“ Geeignet zur Entfernung seien Pinzetten oder spezielle Zeckeninstrumente. Die Johanniter selbst bieten Zeckenkarten an: „Dank des praktischen Formats hat man eine gute Hebelwirkung, durch die sich die komplette Zecke leicht heraushebeln lässt.“ Die Zecke sollte hautnah im Kopfbereich angefasst und gerade herausgezogen werden. Sinnvoll ist es laut Hawesch, die Einstichsstelle mit einem wasserfesten Stift zu umkreisen: „Um beobachten zu können, ob sich ein rötlicher Hof bildet.“ Mit Hilfe einer Lupe, die in die Zeckenkarte der Johanniter integriert ist, lässt sich die Bissstelle genau erkunden. Wer die Zecke nicht selbst entfernen möchte, kann



auch einen Arzt aufsuchen. Dieser sollte auf jeden Fall konsultiert werden, wenn sich ein rötlicher Hof an der Einstichsstelle oder auch woanders am Körper bildet. Wobei es auch ohne Rötung zur Lyme-Borreliose kommen kann: „Die Diagnose ist also nicht immer einfach.“ Fieber, Muskel- und Gelenkschmerzen oder geschwollene Lymphknoten nach einem Zeckenstich sind als Warnzeichen zu registrieren. Bei diesen Symptomen sollte ebenfalls ein Arzt konsultiert werden: „Da die Lyme-Borreliose unbehandelt zu Nervenlähmungen, Gelenk- oder Herzmuskelentzündungen führen kann.“



Pat Christ
Fotos: Jan Dommel/Johanniter (Zeckenkarte),
depositphotos.com/© Sielan



www.johanniter.de/unterfranken



Unterfranken die Fallzahlen für Lyme-Borreliose an. 716 Menschen erkrankten letztes Jahr daran. 2015 wurden 391, 2013 knapp 630 Fälle registriert. Acht Unterfranken erkrankten 2016 an Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Was tun, wenn eine Zecke zugeschlagen hat? „Das ist kein Grund zur Panik“, beruhigt Jochen Hawesch, Erste-Hilfe-Experte der Johanniter-Unfall-Hilfe in Unterfranken. Wer die Zecke zügig entfernt, kann sich sehr gut vor einer Borreliose schützen. Erst zwölf bis 24 Stunden nach dem ersten Saugen gelangen die gefährlichen Erreger in die gebissene Wunde. Zecken dürfen nach Aussage des

Die Saison ist eröffnet: Zeckenalarm ?!



Die „Lebenslinie“ verlost 15 professionelle Zeckenkarten der Johanniter-Unfall-Hilfe in Würzburg an diejenige Leserin, die wissen, welches die häufigste Art von Zecken ist, die in unseren Breiten vorkommt. Antwort per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder Postkarte an Magazin „Lebenslinie“, Pleicherkirchplatz 11, 97970 Würzburg. Einsendeschluss ist der 20. April. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Die Haptik des Holzes

Gut für Mensch und Umwelt: Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung über geölte Böden

Öl oder Lack? Vor dieser Entscheidung stehen viele, die sich einen Holzboden zulegen möchte. Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung plädiert für die natürliche Variante ohne „belastende Ausdünstungen“ und elektrostatische Aufladung. Neben der regelmäßigen Behandlung mit einer Pflanzenöl-Seife, die vor allem Allergiker zuträglich sei, wären Öle das Mittel, um Holzböden zu verschönern und zu pflegen. Eine Versiegelung sei das zwar nicht (Öl ist offenerporiger als Lack), aber das Holz könne dann keine Flüssigkeiten und keinen Schmutz mehr aufnehmen. „Die höhere Hygroskopizität bei geölten Böden, das heißt, das Holz kann Feuchtigkeit aufnehmen und wieder an den Raum abgeben, ist gut für das Raumklima und verhindert Schimmel“, so der Fachmann aus Waldbüttelbrunn. Naturmaterialien sollten nicht „abgesperrt“ werden.

Prinzipiell kann man jedes Holz ölen. Besonders harte Varianten wie Olivenholz würden das Öl lediglich langsamer aufnehmen und ein bisschen mehr Geduld beim Auftragen erfordern. Wichtig ist die Qualität des Öls. Ursprung empfiehlt den Griff zum voll-deklarierten Produkt auf Leinöl-Basis. Hier genau nachzufragen, lohne sich. Ohne eine solche Voll-Deklaration seien synthetische Stoffe im Spiel, die „eine Belastung für die Gesundheit“ darstellten. Oftmals würden auch Böden als geölt verkauft, obschon sie es eigentlich nicht sind, sagt der Gesundheitsbe-



Satt gepflegt: Das Öl riecht gut, bringt die Maserung zum Vorschein und macht das Holz lebendig.

rater. „Es ist dann zwar ein Öl als Bestandteil mit drin, was „öko“ suggeriert, im Grunde ist es aber ein lackierter Boden.“ Nachfragen ist wichtig, wenn es um gesundes Raumklima geht: Handelt es sich um ein UV-getrocknetes oder luftgetrocknetes Öl? Naturöle seien immer aufwendig luft-getrocknet. Der Effekt sei sichtbar: eine seidengänzende Oberfläche. Bei UV-getrockneten Ölen wiederum handle es sich eigentlich um synthetischen High-Tech-Lack mit Öl-Bestandteilen. „Der

Grund ist einfach. Für die UV-Trocknung braucht es künstliche Stoffe, damit das Öl auf diesem Weg überhaupt trocknet.“ Ein direkter Griff auf das behandelte Holz hilft auch dem Laien weiter. „Bei einer Behandlung mit Natur-Öl ist das haptische Erlebnis schöner. Ich spüre das Holz. Bei einem lackierten Boden ist das Holz nicht mehr zu fühlen.“ Dabei ist das Ölen eines Holzbodens keine Kunst, sagt Baubiologe Ursprung. Seiner Ansicht nach könne das jeder, der ein wenig handwerkliches Geschick mitbringe. Wichtig sei, das Öl gleichmäßig und dünn aufzutragen. Etwas Übung erfordere lediglich das Einarbeiten des Öls mit dem Tellerschleifer. Nach der Absättigung mit Öl kann eine Wachsschicht aufgetragen werden. Bei regelmäßiger Pflege mit einer Wachs-Emulsion alle sechs bis acht Wochen erhält der Boden so einen zusätzlichen Schutz. Sinnvoll, etwa bei einer starken Beanspruchung durch Haustiere, kann auch das Auftragen eines Naturharz-Lackes sein. Gereinigt werden sollten die Böden außerdem mit einem pflanzlichen Reiniger, der diese nicht so stark auslaugt und eine „gewisse Rückfettung“ besitzt. Achtung, Spülmittel sind tabu und gewischt wird nebelfeucht.

Nicole Oppelt

Foto: Petra Jendrysek (Karl-Heinz Ursprung),
depositphotos.com/©Efetova (Holz streichen)
depositphotos.com/©reungrit (Holz Kaffee)



www.ursprung-baubiologie.de





Schmeckt nicht nur, wirkt auch!

Physiotherapeutin Simone Heinze-Schmid erklärt, wie die Nährstoffe des Honigs zusammen mit einer Massage wirken

Honig ist ein Geschenk der Natur, das seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde und Volksmedizin eingesetzt wird. Am erstaunlichsten sei seine Wirkung bei einer Massage. Physiotherapeutin Simone Heinze-Schmid mit Praxen in Würzburg und Hausen erklärt warum.

„Eine Honigmassage regt die Durchblutung an, entschlackt, regeneriert, wirkt beruhigend und desinfizierend, erklärt die Fachfrau Heinze-Schmid. Honig entgifte den Organismus und stärke das Immunsystem. Eingearbeitet durch Zupfen und Kneten der Haut aktiviere der Bienennektar den Stoffwechsel, befreie den Körper von Giften und binde tieferliegende Schlacken. Diese setzten sich gerne gerne im Gewebe fest, wenn sie über Nieren, Darm, Lunge oder Haut nicht ausgeschieden werden. „Die Gifte werden bei der Honigmassage zur Haut befördert und ausgeleitet“, sagt Heinze-Schmid. „Gleichzeitig gelangen Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen.“ Honig wirke zudem positiv auf Herz, Darm und Nieren, da er neben Glucose, Fructose, Wasser, Enzymen, Vitaminen und Mineralstoffen noch das Gewebshormon Acetylcholin enthält. „Der Organismus nimmt all diese wertvollen, fehlenden Stoffe über die Reflexzonen der Haut auf.“ Für eine Massage empfiehlt die Physiotherapeutin, die auch Wellnessanwendungen anbietet, naturbelassenen Honig möglichst aus der Region, der von der Konsistenz her eher dünnflüssig ist. Honigmassagen seien unter anderem zur Kräftigung und Vitalisierung des Organismus, zur Hautreinigung, zur Verbesserung der Durchblutung, zur Ent-



Schwerpunkt der Entgiftungsmassage mit Honig sei es Ablagerungen aufzulösen und zur Ausscheidung zu bringen, so Simone Heinze-Schmid. Das uralte Wirkprinzip hat russische und tibetische Wurzeln.

schlackung und Entgiftung, zur Immunstärkung und zur Entspannung und Beruhigung gut. Linderung könnten sie auch bei rheumatischen Erkrankungen der Muskeln und Gelenke, bei Arthrose, chronischer Müdigkeit, chronischem Schnupfen, Kopfschmerzen, Migräne, Einschlaf- und Durchschlafproblemen herbeiführen, so die Expertin. „Neben ihrer ausleitenden Wirkung sind sie auch gut für die Haut, sie beleben den Organismus und kräftigen das Nerven- und Immunsystem, weil Honig nahrhaft ist“, betont Heinze-Schmid. Nach einer Massage fühle man sich entspannt und gelöst und könne auch besser einschlafen. Ein angenehmer Nebeneffekt dabei sei, dass Honig auch ein natürliches Peeling für die Haut ist.

Bei Thrombose oder einem kürzlich erfolgten Schlaganfall, bei Hautschäden, offenen Wunden, Ekzemen oder Hautausschlägen, bei Tumoren, zu hohem Augeninnendruck oder Infektionskrankheiten, bei Fieber oder während der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten sollte man auf eine Honigmassage verzichten, rät Simone Heinze-Schmid. Bei einer Honigallergie verbiete sich eine solche Massage von selbst. In allen anderen Fällen dürfe man eine Honigmassage in vollen Zügen genießen. *Martina Schneider*
Fotos: Foto: Privat (Simone Heinze-Schmid), depositphotos.com/© Valentyn_Volkov (Honig), depositphotos.com/©wabeno (Biene)

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

Die Kraft des Bienenhonigs

Rund 4000 Blüten muss eine Arbeitsbiene abfliegen, bis sie Nektar für ein Glas Honig (500 Gramm) gesammelt hat. Diese Energie, die das fleißige Bienenchen dabei aufwendet, schmeckt und spürt man. Auch die Vielfalt an Blütenstaub, die ihr auf den rund 1500 Kilometern Wegstrecke begegnete, ist eingefangen. Honig enthält zirka 60 verschiedene, zum Teil noch wenig erforschte Wirkstoffe, darunter Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Vitamine und antibiotische Verbindungen. Auch hier ist das Ganze mehr als die Summe seiner Einzelteile und manche Wirkung entsteht erst durch das Zusammenspiel von „A“, „C“ und „F“. Über unser größtes Organ, die Haut, können alle Inhaltsstoffe des Honigs direkt in den Körper gelangen. sky



SCHUHE ZUM WOHLFÜHLEN

ENTDECKEN SIE DIE NEUEN
FRÜHJAHR / SOMMER
KOLLEKTIONEN FÜR
DAMEN UND HERREN!



**Finn
Comfort**
Made in Germany



ALLE
FINN COMFORT
SCHUHE SIND FÜR
WECHSELEINLAGEN
GEEIGNET.



Xsensible®
stretchwalker

Xsensible® sorgt für eine
natürliche Haltung
des Körpers,
wodurch die Gelenke
weniger belastet werden.
Keine müden Füße mehr
durch die perfekte
Kombination aus Balance,
Dämpfung und Stretchleder.



MBT

SCHÖN&ENDRES

BEQUEME SCHUHMODE • ORTHOPÄDIE REHATECHNIK • ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK • SANITÄTSHAUS
SCHUSTERGASSE / SCHENKHOF 3 • WÜRZBURG • TEL.: 0931 7977931

WEITERE FILIALEN IN:

LOHR AM MAIN • MARKTHEIDENFELD • KITZINGEN • OCHSENFURT • HAMMELBURG

www.schoenundendres.de • www.facebook.de/schoenundendres



Eine Alternative zum Lifting?



Sportlehrerin Heike Höfler kennt einen unblutigen Weg
hin zu straffer Haut und gesunder Ausstrahlung

„Die Haut ist eine lebendige, vitale, äußerst dynamische Hülle. Wir erhalten sie glatt, weich, elastisch und funktionstüchtig, indem wir sie angemessen pflegen, uns ausgewogen ernähren und uns viel an der frischen Luft bewegen“, sagt Heike Höfler. Die Sportlehrerin und dreifache Mutter weiß um den kritischen Blick in den Spiegel – ganz gleich, ob aus kosmetischen oder gesundheitlichen Gründen. Mit ihrem Buch „Fitness-Training fürs Gesicht“ will sie einen unkomplizierten und unblutigen Weg aufzeigen, um mit kleinen, täglichen Übungen gegen Doppelkinn, Zornesfalten, Tränensäcke, Oberlippen- und Mundwinkelfältchen

sowie hängende Mundwinkel vorzugehen und für straffe Wangen zu sorgen. Mit ihrer individuell zusammenstellbaren Gesichtsgymnastik setzt sie dort an, wo Cremes und Co. aufhören. Denn insgesamt verfügen Gesicht und Nacken über 50 Muskeln, so die Autorin. Gesichtsgymnastik dringt also in die tieferen Schichten der Haut vor, „verbessert Durchblutung und Lymphfluss, beseitigt Abfallstoffe und bewirkt einen frischen Teint“. Obendrein helfe sie, die Gesichtsmuskeln zu entspannen und entscheide maßgeblich darüber, wie attraktiv man auf die Umwelt wirkt. Die Lebenslinie verlost fünf Bücher an diejenigen Leser, die wissen, wieviele Muskeln Gesicht und Nacken haben. Lösung an info@lebenslinie-magazin.de. Der Einsendeschluss ist der 25. Mai. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*



Heike Höfler, Fitness-Training fürs Gesicht, Wilhelm Goldmann Verlag, München. 2011, ISBN Buch: 9783442172719, Preis: 7,99 Euro, www.randomhouse.de

Spieglein, Spieglein an der Wand

Gesichtsübungen für jeden Tag nach Heike Höfler

1. Gegen Doppelkinn

Strecken Sie die Zunge einige Male heraus, und ziehen Sie sie wieder zurück. Die Zungenspitze sollte dabei eher nach unten zeigen. Dabei wird der Kinnbodenmuskel gekräftigt, der die Haut unter dem Kinn straffen kann. zehn- bis zwanzigmal oder mehr. Wenn Sie wollen, legen Sie einen Zeigefinger unter das Kinn, und zwar ziemlich weit nach hinten, wo der Hals beginnt. Spüren Sie bei dieser Übung ruhig nach, wie sich der Muskel hier während der Übung anspannt und wieder löst.

2. Für Straffung der Wangen

Legen Sie beide Zeigefinger und links neben die Mundwinkel. Pressen Sie dann zuerst die Lippen kräftig aufeinander, und ziehen Sie dann den rechten Mundwinkel nach rechts Richtung Ohr. Halten Sie die Spannung sechs bis zehn Sekunden, dann entspannen. Anschließend mit dem anderen Mundwinkel. Mit jeder Seite sechs bis zehn mal üben. Danach locker lassen und gelöst nachspüren.

3. Gegen hängende Mundwinkel

Damit sich keine Fältchen bilden, legen Sie beide Zeigefinger an die äußeren Augenwinkel und die Daumen an die Mundwinkel. Stellen Sie sich nun ein Clownslächeln vor, öffnen Sie die Lippen etwas, und ziehen Sie beide Mundwinkel hoch wie zu einem Lächeln. Die Spannung sechs bis zehn Sekunden halten, dann locker lassen. Die Übung vier bis sechs mal wiederholen. Dann der Übung gelöst nachspüren.

4. Allgemeine Gesichtsentspannung

Reiben Sie die Hände kräftig aneinander, bis sie schön warm sind. Legen Sie dann die leicht hohlen Handflächen über beide Gesichtshälften, und spüren Sie der Wärme sowie der Entspannung nach. Machen Sie diese Übung ruhig so lange Sie wollen. Genießen Sie dabei die Gesichtsentspannung ganz bewusst.



In 70 Lebensjahren küsst der Mensch durchschnittlich 100.000 Mal oder fast 76 Tage. Der aktuelle Weltrekord beim Küssen liegt bei 58 Stunden, 35 Minuten und 58 Sekunden.

Lippenbekenntnisse

Wie Küssen Immunabwehr und Selbstwertgefühl stärkt:
Am 6. Juli ist internationaler „Tag des Kusses“



"Tu dir etwas Gutes, lass dich küssen", findet Dr. Bernhard Hamelbeck, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Rehabilitationswesen in Hammelburg.

Er kann trösten und besänftigen, er kann für Schmetterlingsgefühle sorgen und innige Liebe bezeugen: Der Kuss ist eine Geste der Zuwendung, und als solche tut er gut, der Seele und dem Körper. Ist Küssen also gesund? Über den evolutionsbiologischen Grund fürs Küssen ist sich die Wissenschaft uneinig: Ahmen wir dabei das Saugen an Mutters Brust nach? Geht es auf ein Fütterungsritual zurück, bei dem die Nahrung vorgekaut und dann weitergegeben wird? Oder doch eher auf das Begrüßungsritual unter Vierbeinern, die sich am Hinterteil beschnuppern? Was auch immer der Ursprung des Kusses ist, praktiziert wird er von Menschen weltweit – wobei längst nicht immer im romantischen oder sexuellen Sinne. Die amerikanische Anthropologen William Jankowiak, Shelly Volsche und Justin Garcia fanden 2015 heraus, dass für 91 von 168 Ethnien auf allen Kontinenten inniges Küssen (sogar unter Paaren) nicht infrage kommt. In Europa ist Küssen als Zeugnis der Zuneigung zwischen Mann und Frau hingegen weit verbreitet.

Ganzkörpertraining

Einig sind sich fast alle Kussforscher (Philematologen) über die gesundheitlichen Vorteile intensiven Knutschens: So werde der Puls in die Höhe getrieben, die Blutzirkulation und der Stoffwechsel würden angeregt und die Körpertemperatur steige. Durch die beschleunigte Atmung erhöhe sich die Sauerstoffzufuhr und die Atemwege würden gestärkt. Zugleich tauschen die Küssenden über den Speichel rund 80 Millionen Bakterien aus (ab zehn Sekunden Länge), was wiederum das Immunsystem auf Touren bringe. Vom verstärkten Speichelfluss profitieren auch die Zähne: Das darin enthaltene Kalzium und das Spurenelement Phosphor wirkten Karies entgegen. Zudem würden pro Minute bis zu 20 Kalorien beim Knutschen verbrannt und allein im Gesicht 34 Muskeln trainiert. Im Gehirn werde die Bildung von Stresshormonen gebremst und die Ausschüttung von Endorphinen und Dopamin gefördert. Das könne Schmerzen lindern und die Laune heben.

Lippenbekenntnis zur Achtsamkeit

"Küssen ist eine Kraftquelle im Alltag und steigert das Selbstwertgefühl des Geküssten – beides können wir in den modernen Zeiten

der Hetze und Erschöpfung dringend brauchen", weiß Dr. Bernhard Hamelbeck, der in seinem beruflichen Alltag immer mehr Menschen an Depressionen und Burn-out leiden sieht. Gerade diesen Patienten gehe oft das Selbstwertgefühl verloren und man suche nach Wegen, es wiederzuerlangen, ohne Leistung erbringen zu müssen. "Beim Küssen kann man den achtsamen Umgang mit sich und mit einem anderen Menschen erleben und das Leben selbst achtsam bejahen. Achtsamkeit ist in meinem Fachbereich ein zentraler Begriff." Das schöne am Küssen sei doch, dass es eine Form der Kommunikation ohne Worte sei, von Herz zu Herz. "Hier sind wir ganz präsent, uns selbst bewusst und dem Anderen nah", so der Facharzt für Psychiatrie in Hammelburg.

Jenifer Gabel

Quellen: Sheril Kirshenbaum: *The Science of Kissing: What our lips are telling us*, Kindle edition, 2011, Studien: William Jankowiak, Shelly Volsche und Justin Garcia: *Is the Romantic-Sexual Kiss a Near Human Universal?*, erschienen am 6. Juli 2015, University of Nevada, Las Vegas.



Öffnungszeiten:
Mo - Mi: 9 - 19 h
Do & Fr: 9 - 20 h
Sa: 9 - 16 h

Lollo Rosso Bio-Supermarkt
Raiffeisenstraße 3
97080 Würzburg
www.lollo-rosso.de

Parkplätze direkt vor dem Geschäft!

Die Welt der Gegensätze

Yogi Martin über das Zusammenspiel von Yin & Yang,
von Asanas, Meditation und Atmen

Tag & Nacht. Hell & Dunkel. Heiß & Kalt. Die Welt der Gegensätze, die sich verbinden, ergänzen und gemeinsam vollenden (Sanskrit: Yoga = Vereinigung, Integration). Dieses Spiel kennen und erleben wir jeden Tag aufs Neue. Auch beim Yoga gibt es solch eine Unterteilung. „Bei Yang orientierten Yoga Asanas (Übungen) stehen Hitze und Kraft im Vordergrund. Die Folge: die Körpertemperatur steigt an und man kommt ins Schwitzen. Die Mitte wird angeregt und gestärkt“, so Yogalehrer Martin Lange. Anders ist es bei den Yin Yoga Asanas. Hier stünden Selbstwahrnehmung, Dehnung, Loslassen und Tiefenentspannung im Vordergrund. Yin Yoga wirke auf das tiefer liegende Gewebe: „Vergangenes und Belastendes kann losgelassen werden. Die Übungen regen die Faszien an und wirken intensiv und gleichzeitig meditativ“, so der Yogi. Laut dem 42-Jährigen halte Yoga alle „Tools“ für ein glückliches, zufriedenes Leben bereit. Lange selbst in der Managementberatung tätig, habe er nach einer Krankheitspause erst durch Yoga wieder zu sich, zu Energie und Ausstrahlung und zu Gesundheit gefunden. Wissenschaftliche Studien belegen: Yoga ist kein „Räucherstäbchen-Phänomen“, es bewirkt wirklich etwas. „Als ich meine ersten Yoga-Übungen auf der Matte machte, fand ich das Ganze auch erst befremdlich“, erzählt Martin. „Dann spürst du aber das, was Yoga-Praxis mit dir macht und du fängst an, dich mehr und mehr darauf einzulassen“, so Martin Lange. Den zu schnellen und hektischen Pita- und Vata-Typ (Ayurvedische Konstitutionstypen) könne Yoga in die Entspannung bringen, während es den behäbigen Kapha-Typ aktiver werden lässt. Dieses Phänomen hat Yoga im Höher, Weiter



Yogalehrer Martin Lange: „Yoga ist ein ganzheitliches Konzept, das Körper, Geist und Seele ausbalanciert.“ Viele Krankenkassen erstatten Yogakurse inzwischen im Rahmen von Präventionskursen zur Vermeidung stressbedingter Erkrankungen.

und Schneller der westlichen Welt auch zu dem gemacht, was es heute ist – zu einem Massenphänomen. „Yoga ist Meditation, Pranayama (Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen) und Asanas (Bewegungsübungen)“, erklärt der Yogi. „Einige Menschen kommen wie ich durch einen gesundheitlichen ‚Schuss vor den Bug‘ zum Yoga und merken: Das tut mir gut!“ Eine Umfrage unter den Yogis bei den „Glücksbringern“ (50 Probanden im Alter von 20 bis 60 Jahren) haben ergeben: Sie fühlten sich energiegeladener, konzentrierter, ausgeglichener,

wacher und insgesamt glücklicher durch die regelmäßige Yoga-Praxis. Neben Kerngesund sind es oft auch Rückenschmerzen, Tinnitus, Burnout, oder manchmal sogar Krebs, als Diagnosen, die Menschen mitbringen, wenn sie mit Yoga beginnen. Die Asanas, die bestimmte Regionen im Körper besonders ansprechen wie beispielsweise beim „Hormonyoga“ können wirksam Prozesse im Körper anregen und steuern. Es gibt zahlreiche nützliche Praktiken für den Morgen und den Abend: „Aus Erfahrung als langjähriger Lehrer weiß man, welche Übungen einem gut tun, um energiegeladen in den Tag zu starten und welche für den ‚shut down‘ am Abend, die Richtigen sind“, sagt Lange. Mit Yoga, erkenne man relativ schnell, (wenn man sich darauf einlasse), dass alle Zustände, die sich nach außen hin zeigen, im Innern produziert werden. Die Hölle sind also nicht die Anderen? „Nein, Selbstverantwortung ist die Erkenntnis und Verpflichtung, die bei vielen aus dem Yoga hervorgeht“, betont Yogi Martin. Sei die Veränderung, die du suchst in der Welt oder: Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied. ... sky
Fotos: Susanna Khoury (Martin Lange),
depositphotos.com/@byheaven (Hintergrund)

 www.diegluecksbringer.com

Weltkulturerbe im Weltkulturerbe

Yogafestival vom 27. bis 29. Oktober in den B. Neumann Residenzgaststätten

Ende 2016 fügte die Unesco „Yoga“ zum immateriellen Weltkulturerbe ihrer stetig wachsenden Liste hinzu. Grund für die „Glücksbringer“ (Martin Lange und Jana Herbert), Ausrichter des heuer zum vierten Mal stattfindenden Würzburger Yogafestivals, einen besonderen Veranstaltungsort für das diesjährige Event zu wählen – die B. Neumann Residenzgaststätten an der Würzburger Residenz: Weltkulturerbe im Weltkulturerbe – so das Motto.

Drei Tage wird in Schönborn- und Greiffenclausaal des B. Neumann Yoga in Workshops und mit Yogis aus aller Welt in allen seinen Facetten vorgestellt. Martin Lange freut sich über Lallas und Vilas, zwei renommierte Yogis aus Berlin, die sie für drei Workshops gewinnen konnten oder auch über Vijay Gopala, einem Inder, der aus seiner Yoga-Praxis in den Höhlen des Himalaya erzählt.

Am 21. Juni ist
„Tag des Yogas“.



Anmeldung unter www.yogafestival-wuerzburg.de



Unbeschwert Sonnenbaden

Kosmetikerin Iris Wimmer bricht eine Lanze für mineralischen Sonnenschutz



Erdöhlhaltige Produkte können die Haut abdichten, zum Wärmestau führen und die natürliche Hautphysiologie stören, sagt Iris Wimmer.

Das wichtigste „Kleid“ in unserem Leben, die Haut, braucht besondere Pflege - im besten Fall hochwertig und ohne schädliche Chemie. Als Alternative zu synthetischen Produkten setzt Kosmetikerin Iris Wimmer bei unserem größten Organ auf mineralischen Sonnenschutz. Dieser enthält Tita-

niumdioxid und Zinkoxid. „Die Mineralien legen sich auf die Haut wie ein Schutz und die UV-Strahlung wird direkt reflektiert. Je nach Stärke und Verweildauer kann dadurch ein Sonnenbrand vermieden werden. Anders sei das bei der chemischen Variante. „Hier findet lediglich eine Umwandlung in Wärmeenergie statt, die in der Haut Schäden verursachen kann“, so die examinierte Krankenschwester. Zudem könne dieser Sonnenschutz, hauptsächlich wenn er einen hohen SPF aufweist, die Bildung von Vitamin D beeinträchtigen. Mineralischen Sonnenschutz gibt es in Form von Cremes oder einem Puder. „Enthalten soll er nur Mineralien und auf keinen Fall Mineralöle. Diese können die Haut schädigen“, so Iris Wimmer. Oftmals seien die Mineralöle aus den Inci-Bezeichnungen (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) schwer herauszulesen: „Finger weg“ heißt es deshalb, laut Wimmer bei Mineral Oil, Vaseline, Melkfett, Silikonen und sogar bisweilen bei Bienenwachs, wenn es mit Paraffin, Harz oder Fettsäure gestreckt wurde.

Wirksamer UV-Schutz könne auch ohne chemische Sonnenschutzfaktoren und erdöhlhaltige Inhaltsstoffe funktionieren, so die Kosmetikerin mit dem Spezialgebiet Problemhaut & Anti-Aging. So schirme minera-

lischer Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor sechs bereits 83,3 Prozent der UVB-Strahlen ab, außerdem schütze er vor der tiefer gehenden UVA-Strahlung. Der Schutz wirke sofort nach dem Auftragen. Allerdings müsse der mineralische Sonnenschutz aufgrund fehlender Wasserresistenz öfter aufgetragen werden, so die Inhaberin des Kosmetik-Instituts „Frauenzimmer“ in Zell am Main. Sie empfiehlt mineralischen Sonnenschutz sogar zur täglichen Pflege als Anti-Aging-Prophylaxe. Der Grund: Schon normales UV-Licht reiche, um Hautproblematiken zu verschlimmern. Zu intensive Strahlung und falsche Pflege könne zu dauerhaften Schäden der Zellfunktionen führen. Auch Allergiker würden mineralischen Sonnenschutz oft gut vertragen, da Mineralien selten hautreaktiv sind. Übrigens, Frauen können diesen Sonnenschutz unter dem Make-up tragen. Ein zusätzlicher Effekt: Der mineralische Sonnenschutz wirkt leicht mattierend. *nio*

Fotos: Stefanie Orthen (Iris Wimmer),

Fotos oben v.l.n.r.: depositphotos.com/@timonko, depositphotos.com/@kieferpix, depositphotos.com/@ridofranz, depositphotos.com/@sprigfield

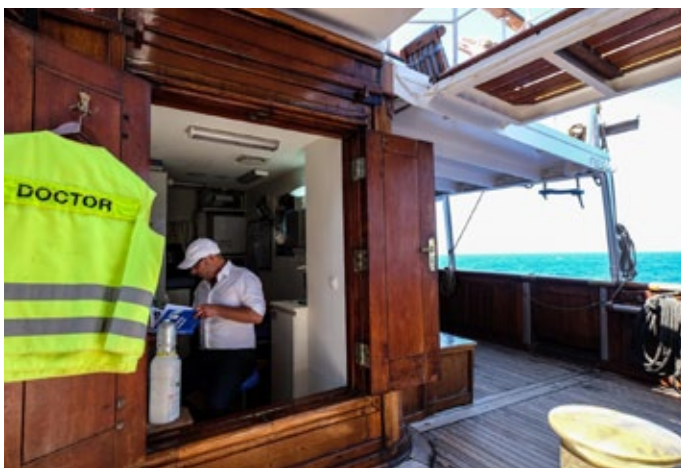


www.frauenzimmer-wuerzburg.de



Willkommen an Bord!?

Schiffsarzt Dr. Christian Ottomann über Anforderungen eines Berufs im Offshore-Bereich maritimer Medizin



Ein Schiffsarzt müsse Erfahrungen mit maritimer Medizin haben, so der CEO der Schiffsärztl. Borse in Lübeck, Dr. Ottomann. Daher habe die DGMM eigene Fortbildungen hierfür entwickelt: „Nicht nur maritime Besonderheiten wie beispielsweise ein Norovirus-Ausbruch an Bord und damit verbundene Quarantäne-Maßnahmen, sondern auch das Wissen, um Evakuierungsmöglichkeiten bei einem schweren Zwischenfall, erfordern von den Medizinern seetaugliche Zusatzqualifikationen.“

Der Kreuzfahrttourismus ist derzeit einer der größten Wachstumsmärkte, bestätigt der internationale Kreuzfahrtverband Cruise Lines International Association (CLIA). Während 2006 rund zehn Millionen Menschen weltweit Urlaub auf hoher See machten, registrierten die Kreuzfahrtanbieter 2016 rund 24 Millionen Passagiere – Tendenz steigend. Jeder Dritte Deutsche könne sich vorstellen in den nächsten fünf Jahren eine Kreuzfahrt zu buchen. Eines der größten Kreuzfahrtschiffe, die „Oasis of the Sea“, hat die Möglichkeit 5400 Passagiere und 2500 Crewmitglieder zu befördern. Mit der stetig wachsenden

Anzahl von Passagieren, steigt auch der Bedarf an medizinischer Versorgung auf See. Demgegenüber stehe der akute Mangel an qualifizierten Schiffsärzten, um Bordhospitäler zu besetzen, sagt der CEO der Schiffsärztl. Borse in Lübeck, Dr. Christian Ottomann. Im Gespräch mit dem Gesundheitsmagazin „Lebenslinie“ verrät er, was maritime Medizin ausmacht, welche Qualifikationen man als Schiffsarzt mitbringen müsse und ob Seekrankheit heute noch ein Thema ist.

Lebenslinie (LL): Das Kreuzfahrtbusiness boomt. Um die medizinische Sicherheit an Bord gewährleisten zu können, gibt es den Schiffsarzt. Ab wie vielen Personen an Bord müssen wie viele Ärzte mitfahren?

Dr. Christian Ottomann (CO): Für die medizinische Versorgung ist ein ganzes medizinisches Team verantwortlich. Dieses besteht aus zwei Krankenschwestern und zwei Schiffsärzten. Laut International Maritime Organization (IMO) muss ab 100 Mann Besatzung ein Schiffsarzt an Bord sein.

LL: Welche Ausbildung hat ein Schiffsarzt?

CO: Für die ärztliche Tätigkeit auf Kreuzfahrtschiffen gibt es keine einheitlichen oder international bindenden Vorschriften in Bezug auf die Ausbildung. Die Deutsche Gesellschaft für Maritime Medizin e.V. (DGMM) hält jedoch Empfehlungen zur Qualifikation von Schiffsärzten bereit. Neben der Approbation und einer Fachgebietsanerkennung sind routinierte Kenntnisse in Notfallmedizin Voraussetzung. Zugangsvoraussetzungen sind auch Sonografiekenntnisse, die Fachkunde Strahlenschutz, fließende Englischkenntnisse sowie eine deutsche oder internationale Seediensstauglichkeitsbescheinigung.

LL: Wie viele Schiffsärzte haben Sie in Ihrer Datenbank und aus welchen Disziplinen kommen diese?

CO: Schiffsärzte haben zumeist eine Fachgebietsanerkennung in den Fächern Allgemeinmedizin, Anästhesiologie, Chirurgie oder Innere Medizin. Hinsichtlich des Fachgebietes können Ausnahmen gemacht werden, wenn eine ausreichende allgemeinmedizinische Tätigkeit nachgewiesen werden kann, da 75 Prozent aller medizinischen Vorkommnisse an Bord allgemeinmedizinischer Natur sind. Bei der Schiffsärztl. Borse sind rund 2000 Ärzte registriert, von denen aber nur zirka 200 die geforderte Qualifikation erfüllen und ausreichend Zeit für die Tätigkeit auf See haben. Wir vermitteln hauptsächlich Schiffsärzte an TUI Cruises und Aida, insgesamt fehlen uns Schiffsärzte, so dass wir nicht alle Slots besetzen können.

LL: Die meisten Ärzte sind ja wahrscheinlich nicht hauptberuflich, sondern „nebenbei“ Schiffsarzt? Wie funktioniert das organisatorisch?

CO: Das ist der Grund für den Schiffsarztmangel. Die Einsatzzeiten auf See sind acht bis zehn Wochen... jüngere Kollegen können aufgrund der beruflichen und familiären Situation meist nicht so lange

Kultur für die Tasche

Kulturello

- vier mal drei Monate zum Einstecken
- oder fürs Web als App

www.kulturello.de

Kontakt: Termine an kulturello@mail.de • Infos unter info@kulturello.de
 High Level – Agentur für Kommunikation • Susanna Khoury • Breite Länge 5 • 97078 Würzburg



weg und ältere Kollegen, die die Zeit hätten oder sich diese nehmen könnten, scheitern oftmals an den an Bord notwendigen Englisch- und EDV-Kenntnissen.

LL: Gibt es eigene Prüfungen/Fortbildungen für den Schiffsarzt?

CO: Da die Schiffe unter ganz unterschiedlichen Flaggen fahren, ist eine internationale Einigung, welche Qualifikation ein Schiffsarzt braucht, nicht in Sicht. Für deutsche Schiffsärzte hat die DGMM Empfehlungen erarbeitet, die sich in dem Kursangebot der Schiffsarztbörse widerspiegeln. Generell kann jeder Kollege Schiffsarzt werden, der die Seediensstauglichkeitsuntersuchung besteht.

LL: Was ist ihre Aufgabe als CEO der Schiffsarztbörse?

CO: Meine Aufgabe ist hauptsächlich die Organisation des Kursangebotes, welches sich aus dem Kompaktkurs Maritime Medizin und der Winterschool Cruisemedizin zusammensetzt. Der Kompaktkurs bereitet auf die Tätigkeit an Bord vor und die Winterschool ist ein Kongress, bei dem sich erfahrene Schiffsärzte einmal jährlich über das Leben an Bord und besondere Kasuistiken austauschen. Daneben trage ich die Verantwortung, dass Schiffsärzte und Reeder 24 Stunden an 365 Tagen einen Ansprechpartner haben. Manchmal erkrankt ein Schiffsarzt an Bord, so dass wir innerhalb kürzester Zeit Ersatz akquirieren müssen, damit das Schiff, wie geplant, auslaufen kann.

LL: Stichwort „gesund an Bord“: Ist bei den modernen Kreuzfahrtschiffen Seekrankheit noch ein Thema?

CO: Moderne Kreuzfahrtschiffe haben ausfahrbare Stabilisatoren im Rumpf, die das Schiff stabilisieren. Der Symptomenkomplex Seekrankheit gerät daher immer mehr in den Hintergrund und stellt kein wirkliches Problem auf Kreuzfahrtschiffen dar.

LL: Welche Aufgaben hat ein Schiffsarzt auf einem Kreuzfahrtschiff?

CO: Der Aufgabenbereich ist abhängig von den Passagieren und der Schiffsgröße: Mit zunehmend älteren und trotzdem agilen Passagieren steigt die Wahrscheinlichkeit eines schweren medizinischen Zwischenfalls wie etwas eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls an Bord. Der Altersdurchschnitt der Passagiere auf Flusskreuzfahrtschiffen liegt bei 65 Jahren.

LL: Wenn jetzt ein Patient einen Herzinfarkt oder Schlaganfall an Bord erleidet, wie ist das Prozedere?

CO: Die Erstversorgung entspricht der Notfallversorgung an Land. Auch an Bord gibt es ein Rendezvoussystem: Abhängig davon, wo sich der Schiffsarzt gerade auf dem Schiff befindet, eilt sowohl der Schiffsarzt als auch eine Krankenschwester mit Intensivmedizinernerfahrung und Routine in erster Hilfe zu dem Zwischenfall. Nach der Stabilisierung des betroffenen Passagiers wird dieser ins Bordhospital gebracht, wo weitere Diagnostik erfolgt. Je nach Schwere der Erkrankung, wird dann über eine möglicherweise notwendige Disembarkation des Passagiers entschieden. In der Regel sollte man sich jedoch nicht so viele Gedanken über einen medizinischen Zwischenfall an Bord machen, sondern seine Reise genießen. Immer in dem Wissen, dass, wenn „Not am Mann“ ist, ein qualifizierter Mediziner Gewähr bei Fuß steht. sky

Fotos: Dr. Ottomann: Schiffsarztbörse Lübeck, depositphotos.com/@jovannik (Kreuzfahrtschiff), depositphotos.com/@Darkves (Kompass)

Das Interview mit Dr. Christian Ottomann, CEO der Schiffsarztbörse in Lübeck, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.schiffsarztboerse.de
www.maritimemedizin.de

AND skincare ist der Geheimtipp unter Kosmetikprofis und erhältlich bei:



Frauenzimmer
Iris Wimmer – Kosmetikstudio

Hochwertige Wirkstoff- und Naturkosmetik
Effektive Problemhautbehandlungen
Exclusive Anti Age Treatments
Langfristig nachhaltig optimiertes Hautbild

Hauptstraße 42
97299 Zell am Main

Fon: 0157 | 77 70 15 72
www.frauenzimmer-wuerzburg.de



Auf den ersten Blick

Diplom-Psychologin Jutta D. Blume über eine gelungene Premiere

„Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck“, lautet ein Sprichwort. Untermauert wird das auch von der Wissenschaft. Ob wir unser Gegenüber für dominant, vertrauenswürdig oder zugänglich halten, entscheidet sich offenbar binnen 100 Millisekunden. Der „Schnellschuss“ in Sachen Beurteilung scheint nur von wenigen morphologischen Merkmalen abhängig, so das Fazit von Forschern an der University of York. Die Form des Mundes, die Breite der Augenbrauen, die Lage der Wangenknochen und die Neigung des Kopfes genügt. „Es gibt Menschen, die haben offenbar dieses ‚Gen‘ mitbekommen, spontane Sympathie zu erzeugen“, sagt Jutta D. Blume. Die Diplom-Psychologin und Gesprächspsychotherapeutin ist aber überzeugt: „Ein guter ‚Auftritt‘ ist lernbar.“ In ihrem Buch „Mit dem

ersten Eindruck begeistern“, will sie Methoden vermitteln, die bei Geschäftskontakten, freundschaftlichen Begegnungen oder beim allerersten Kennenlernen angewandt werden können. Gefüttert ist das Buch mit Übungen, die das Gelesene sofort in die Praxis umsetzen. Los geht es bereits vor der ersten Begegnung: „Ob wir uns auf unsere Stärken oder Schwächen konzentrieren, beeinflusst maßgeblich unser Selbstbewusstsein und unsere Ausstrahlung“, sagt Blume. Wer sein Selbstbewusstsein erhöhen möchte, solle daher als Erstes eine Art „Positivliste“ von sich erarbeiten. Steht dann das erste Treffen an, sollten wir uns bewusst machen: „Von 100 Prozent unserer Botschaft kommen nur sieben Prozent über den gesprochenen Inhalt, 38 Prozent über die Stimme und Sprechtechnik und sagenhafte 55 Prozent über unsere Körpersprache beim Andern an.“ Bei der vorsichtigen ersten Einschätzung des Gegenübers helfen der Fachfrau zufolge stark vereinfachende Typenmodelle. Diese unterscheiden zwischen Gefühls- und Verstandesmenschen sowie zwischen extrovertiert und introvertiert. Bei aller Theorie und allen Übungen bleibt aber vor allem ihr abschließender Merksatz hängen: „Ihre Präsenz, Ihr echtes Interesse und ein geöffnetes Herz verzaubern jede Begegnung.“ *nio*

Fotos: depositphotos.com/@nemetse (Augen), depositphotos.com/@LeksusTuss (Spots)

Jutta D. Blume: Mit dem ersten Eindruck begeistern, Humboldt Verlag, Hannover 2014, Preis: 19,99 Euro, ISBN: 978-3-86910-504-8, www.humboldt.de



P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren



basisch gepflegte Haut

MeineBase ist das preisgekrönte Original zur basischen Körperpflege. Es pflegt und regeneriert intensiv. MeineBase orientiert sich am Vorbild der Natur und verleiht mit einem pH-Wert von 8,5 ein einzigartiges Hautgefühl.

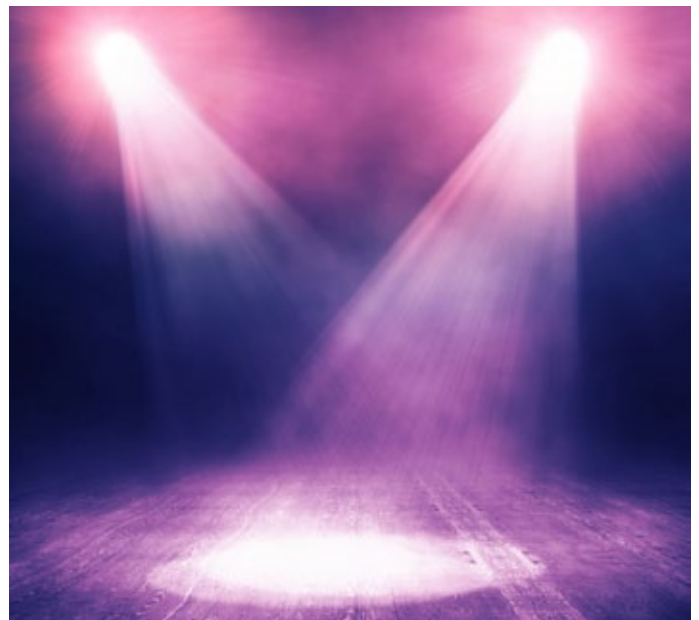
2017



LESERPREIS
natürlich



Kompetente Beratung & alle Produkte von P. Jentschura bei:
NATURKAUFHAUS BODY & NATURE
Rückermainstr. 1 · 97070 Würzburg · Telefon 0931.12955
info@naturkaufhaus.de · www.naturkaufhaus.de 





Die Grammatik der Gefühle

*„Gefühle brauchen keine Gründe, haben aber Wirkungen“,
sagen die Diplom-Pädagogen Dr. Udo Baer und Dr. Gabriele Frick-Baer*

„Bei Gefühlen gibt es kein richtig oder falsch“, betonen die erfahrenen Therapeuten Dr. Udo Baer und Dr. Gabriele Frick-Baer. Für unser Innerstes gäbe es keine objektivierbare Messlatte, Gefühle seien radikal subjektiv, so die Diplom-Pädagogen. Je intensiver wir versuchen Gefühlen mit dem Verstand beizukommen, desto heftiger entziehen sie sich dessen Koordinatensystems – das sei die Grammatik der Gefühle. „Gefühle sind nicht messbar, nicht vergleichbar, nicht quantifizierbar. Gefühle sind von ihrem Wesen her maßlos!“ Diese Widersprüchlichkeit zwischen dem maßlosen Charakter der Emotionen in unserem Innern und den sozialen Normen und Erwartungen der Außenwelt stellt uns täglich auf die Probe, bisweilen auf eine Zerreißprobe. „Gefühle brauchen keine Gründe“, sagen die Autoren, „haben aber Wirkungen“ – schon wieder eine neue Herausforderung für unsere Ratio. Ziel von Logik ist es, bestimmbare Ursachen mit eindeutigen Folgen zu verknüpfen. Das funktioniert hier nicht! Gefühle sind irrational. Sie ordnen sich demzufolge nicht der Logik des „Entweder-oder“ unter, sie lieben das „Sowohl-als-auch“. Und sie fordern das „Und“. „In der emotionalen Grammatik schließen sich Gegensätze nicht aus, sondern



bedingen sich oftmals“, so der Vorsitzende der Stiftung „Würde“, Dr. Baer. Liebe und Hass sind hier gute Beispiele. Wenn man dann noch bedenkt, dass Frauen hauptsächlich auf der emotionalen Ebene kom-

munizieren und Männer auf der faktischen, erahnt man so langsam, von wie vielen Dimensionen wir hier sprechen. Kann man der Sache, sprich Gefühlen, Herr werden? Ist es überhaupt wünschenswert, Gefühle messen, zählen und wiegen zu können? Reicht es nicht aus zu fühlen ohne zu verstehen? „Es gibt kein Dürfen oder Nichtdürfen bei Gefühlen“, so Dr. Gabriele Frick-Baer. Gefühle leben in ihrer eigenen Welt, sie sind autonom und autark, ob es den gesellschaftlichen Konventionen gefällt oder nicht. Sie sind verwirrend, paradox und sie befördern uns manchmal ganz nah an den Abgrund, von dem wir nicht wissen, ob das Seil, das über die Schlucht gespannt ist, trägt oder nicht. Und da kommt eines der schwierigsten Gefühle ins Spiel: das Vertrauen ... und um mit Martin Luther King zu schließen: „Vertrauen bedeutet den ersten Schritt zu tun, auch wenn du die Treppe noch nicht ganz sehen kannst!“ Feel free!

Susanna Houry

Quelle: Udo Baer/Gabriele Frick-Baer: *Das große Buch der Gefühle*, Beltz Verlag Weinheim und Basel 2015, ISBN 978-3-407-85846-7, Preis: 22,95, www.beltz.de

Wenn alles zu laut ist

Zweimal im Monat treffen sich in Würzburg Menschen, die hochsensibel sind

Sie spüren genau, mit welchen Gefühlen ihnen ein anderer Mensch gegenübertritt. Ob es diesem Menschen eher gut geht. Oder ob er schlechte Laune hat. Ob das Gegenüber arg gestresst ist. Obwohl es „cool“ tut. Oder ob sich Unsicherheit seiner bemächtigt hat. Dass Menschen mit Hochsensibilität (HSP) all dies in Bruchteilen von Sekunden erfassen können, ist an und für sich eine gute Sache. Die Betroffenen selbst erleben ihr Talent zur psychosozialen Feinwahrnehmung allerdings häufig als Überforderung.

Strategien finden

Für Hochsensible ist es darum erforderlich, Strategien zu finden, um mit ihrem ausgeprägten Wahrnehmungsvermögen umzugehen, sagt Anna*, 52 Jahre alt, die vor vier Jahren eine Gruppe für Hochsensible gegründet hat. 60 Männer und Frauen aus der Region haben zu dieser Gruppe inzwischen Kontakt. Zweimal in der Woche kommen Betroffene im Würzburger Selbsthilfehaus zusammen, um sich auszutauschen. „Einmal im Monat unternehmen wir etwas“, berichtet Anna. Meist geht es in die Natur: „Denn viele Hochsensible versuchen, die Stadt zu meiden.“ Bloß kein Trubel. Bloß kein Krach. Manchmal, sagt Anna, habe sie das Gefühl, sich aufzulösen, weil sie nur noch in den Emotionen lebt, die sie von anderen Menschen einfängt. Davor müsse sie sich schützen. Und nicht nur davor.

Beschallung abschalten

Anna findet es auch unerträglich, dass Menschen heute unausgesetzt beschallt werden: Im Supermarkt, im Café, in der Kneipe, im Klamottenladen, ja, selbst vor Buchhandlungen macht die Berieselung oft nicht mehr Halt. Das kann die hochsensible Würzburgerin bis hin zu Panikattacken tangieren. Deshalb hat Anna immer Ohrenstöpsel dabei. Der Aufgabe, die eigene Handlungs-



Der eigene Sinn

„Wo deine Gaben sind, sind auch deine Aufgaben“ sagt Autorin Anne Heintze in dem Buch über Hochsensible mit dem Titel „Ich spüre was, was du nicht spürst...“ und stimmt ein Hoch auf „Be-Sonderlinge“ an. „Rund zehn Prozent aller Menschen haben diese verfeinerte Wahrnehmung und diesen Tiefgang in der Verarbeitung von Reizen“, weiß die Therapeutin zu berichten. Hochsensible bräuchten Rückzugsorte, auch im Job. In Großraumbüros sind diese Menschen fehl am Platz. Auch sei das Streben nach Perfektionismus ein Wesenszug vieler hochsensibler Menschen, so Heintze. Sie fühlten sich hingezogen zu Philosophie, Metaphysik und Spiritualität. Sie hätten einen eigenen Sinn, der oft auch als siebter Sinn bezeichnet werde. Auch seien Hochsensible meist warmherzige Menschen. Sie tauchen in andere Lebenswelten ein, um dort zu fühlen und Gutes zu bewirken. Das habe nicht mit Selbstaufgabe zu tun, im Gegenteil, sie sind dabei ganz bei sich selbst. sky

Annette Heintze: Ich spüre was, was du nicht spürst. Wie Hochsensible ihre Kraftquellen entdecken. Gräfe und Unzer Verlag, München, 3. Auflage 2016, ISBN 978-3-8338-4132-3, Preis: 12,99 Euro, www.gu.de

fähigkeit in einer für Hochsensible überfordernd lauten und grellen Welt voller irritierender Zwischentöne zu bewahren, muss sich auch Pia* jeden Tag stellen. Die 48-Jährige schloss sich vor drei Jahren der Gruppe an, um Menschen zu finden, die es, wie sie selbst, ruhiger und leiser brauchen. Dass sie hochsensibel ist, sieht Pia allerdings, ebenso wie Anna, nicht nur als Nachteil an. Man bekommt das Leben dadurch viel intensiver mit, sagt sie. Vor allem in Phasen der Verliebtheit sei dies so: „Ich glaube, auch das ist bei mir wesentlich intensiver als bei anderen Menschen.“ Was für den Großteil der Menschen mehr oder weniger belanglos ist, kann Hochsensible aufwühlen, erschüttern und teilweise körperlich spürbare Schmerzen auslösen. Schätzungen zufolge soll dies für bis zu 20 Prozent der Bevölkerung gelten. Männer nicht ausgeschlossen.

Hochempfindliche Sensoren

Auch an Annas Gruppe nehmen Männer teil. Peter ist einer von ihnen. Sein hochempfindliches Sensorium macht es ihm heute unmöglich, einem Job nachzugehen: „Ich habe nur noch ein Prozent meiner früheren Leistungsfähigkeit.“ Dass er jemals wieder, wie früher, im Tierheim arbeiten könnte, erscheint dem 59-Jährigen heute komplett unmöglich. Das Leid der Tiere, vor allem der Hunde, hatte ihn immer stärker mitgenommen, erzählt er. Hunde hinter Gitter winseln zu hören, wäre für ihn heute schier unerträglich. Pat Christ

*Name von der Redaktion geändert



Kontakt zur Gruppe über das Aktivbüro der Stadt Würzburg unter Telefon 0931.373468



Von Zuckerpillen und weisen Worten

*Prof. Dr. Malte Meesmann über Placebo- und Noceboeffekte
oder die Macht der Worte in der Medizin*



Prof. Meesmann plädiert für Offenheit im Arzt-Patienten-Dialog.

„Als dem US-amerikanischen Arzt Henry Beecher während des Zweiten Weltkrieges die Schmerzmittel ausgingen, spritzte er den verwundeten Soldaten Kochsalzlösung statt Morphin. Ohne, dass die Lösung eine tatsächliche Wirkung gehabt hätte, fühlten seine Patienten eine Schmerzlinderung. Ein frühes Beispiel für die Wirkung von Placebos“, erzählt Prof. Dr. Malte Meesmann im Gespräch mit der „Lebenslinie“. Er ist Chefarzt des Schwerpunkts Kardiologie und Internistische Intensivmedizin am Würzburger Juliusspital und beschäftigt sich seit Jahren mit Effekten, die jenseits von Medikamenten und operativen Eingriffen auf den Heilungsprozess einwirken. „Das können Scheinmedikamente oder sogenannte Zuckerpillen sein, aber es geht auch um die Wirkung von Worten“, weiß Prof. Meesmann. Die Krankheitswahrnehmung sei abhängig von der inneren Erwartung des Patienten und ein Arzt könne diese günstig oder auch ungünstig beeinflussen. „Wenn zum Beispiel ein Arzt mit besorgtem Blick auf das Röntgenbild sagt, das sieht aber gar nicht gut aus, ist der Patient alarmiert. Selbst wenn der Befund gar nicht so schwerwiegend ist, kann diese unbedachte Aussage den Therapieverlauf beeinträchtigen.“ Nicht viel anders beim sogenannten Nocebo-Effekt, bei dem der Patient eine negative Wirkung des Medikaments erwartet: „Denken Sie an die Nebenwirkungen, die

in jedem Beipackzettel eines Medikamentes aufgelistet sind. Es ist wichtig, dass der Arzt hier aufklärt, wie wahrscheinlich respektive unwahrscheinlich es ist, dass den Patienten eine dieser Nebenwirkungen trifft.“ Auch bei seinen Assistenzärzten schärft der Herzspezialist stets das Bewusstsein für die Macht der Worte: „Die Gesprächsführung ist zwar Bestandteil in der Ausbildung von Ärzten, aber viel zu oft wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Psyche eines Patienten heruntergespielt oder ganz ignoriert. Dabei unterstützt ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen jede Therapie.“ In seinen Vorträgen zum Thema Placebo und Nocebo ermutigt der 62-Jährige Patienten, bei einem Arzt nachzuhaken, wenn eine Aussage sie verunsichert oder ihnen Angst macht. „Es ist wichtig, dem Arzt eine Rückmeldung zu geben, damit er seine Formulierung noch einmal korrigieren kann. Patienten sollten sich und ihr Bauchgefühl ernst nehmen, dann tut es auch der behandelnde Arzt.“ Zudem dürfe man nicht vergessen, dass Ärzte auch Menschen und damit verletzlich, manchmal ängstlich oder blockiert seien. „Um Proble-

men in der Arzt-Patient-Beziehung entgegenzuwirken, sind sogenannte Balint-Gruppen hilfreich: Ärzte können hier in kleiner Runde und unter Anleitung eines erfahrenen Psychotherapeuten den Umgang mit ihren Patienten reflektieren und mögliches eigenes Abwehrverhalten identifizieren.“ *Jenifer Gabel*

Fotos: depositphotos.com/@SergIltin (Tabletten), Juliusspital Würzburg (Prof. Dr. Malte Meesmann)



Placebo = „ich werde gefallen“

Wenn ein Mensch eine positive Erwartungshaltung hat, schüttet sein Gehirn vermehrt Endorphine und Dopamin aus. Diese sogenannten Glückshormone haben unter anderem auch Einfluss auf die Schmerzverarbeitung im Zentralen Nervensystem. In einer 2009 veröffentlichten Studie haben der Diplom-Psychologe Falk Eippert und sein Forscherteam diesen Effekt erstmals mit bildgebenden Untersuchungen des Rückenmarks nachgewiesen: Obwohl alle Probanden dem gleichen schmerzhaften Reiz ausgesetzt wurden, reagierten die Nervenzellen des Rückenmarks bei den Versuchspersonen weniger aktiv, die eine Schmerzlinderung erwarteten.



Mehr Schein als Sein?

„Das Placebo ist ein Nichts, kann aber bisweilen alles“, meint Journalist Manfred Poser in seinem Buch „Der heilsame Placebo Effekt. Wie die Seele den Körper heilt“, worin er sich diesem Nichts, das alles kann, was nach wie vor ein Faszinosum ist, aus medizinischer und philosophischer Sicht nähert. Das auch als „Leermedikament“ oder „Scheinmedikament“ bezeichnete Placebo könne bei Schmerzen, Depressionen, entzündlichen Gelenkerkrankungen und Ähnlichem eine heilende Wirkung entfalten, obwohl kein pharmakologischer Wirkstoff enthalten sei. „Der Schein im Scheinmedikament ist also vielleicht mehr als nur Schein, die Leere im Leermedikament ist anscheinend keine“, stellt Poser als Ausgangslage seiner Forschung fest. Für ihn ist der Placebo-Effekt ein Zeichen für die Selbstheilungskräfte des Körpers und er entwirft ein medizinisches Modell, in dem Empathie der Schlüssel zur Heilung ist. Poser stellt das übliche Ritual des Arztbesuches in Frage: Nach einem kurzen Gespräch verschreibt der Arzt zum Abschluss ein Medikament. Poser geht davon aus, dass oftmals ein intensiveres Gespräch zwischen Arzt und Patient hilfreich sei: „Zuwendung ist das Zauberwort, Pillen nur ein Notbehelf.“ *Esther Schießer*



Manfred Poser: Der Placebo Effekt. Wie die Seele den Körper heilt, Crotona Verlag, Amerang 2015, ISBN 978-3-86191-065-7, Preis: 19,95 Euro, www.crotona.de



Badekultur

Kuren in Bad Kissingen: Das Museum Obere Saline zeigt die Entwicklung der Kurstadt zum Weltbad

Mit rund 1,6 Millionen Übernachtungen durch über 250.000 Gäste kann sich Deutschlands bekanntester Kurort für das Jahr 2016 die „höchste Gästezahl seit Aufzeichnungsbeginn und höchste Anzahl an Übernachtungen seit 20 Jahren“ auf die Fahnen schreiben. Aber schon früher pilgerten Badegäste aus aller Welt in die Stadt. Um das zu dokumentieren, wurde am 22. November 2016 im Museum Obere Saline die jüngste Abteilung „Weltbad Bad Kissingen“ eröffnet. 18 Jahre lang wurde das Bad Kissingener Museums- und Kulturquartier stetig ausgebaut. Die Räume im südlichen Hochparterre stehen unter der Ägide von Kuratorin Birgit Schmalz und komplettieren das bisherige Konzept, das jetzt auf 1400 Quadratmetern die wichtigsten Entwicklungsstränge Bad Kissingens abbildet. Neben dem Bismarck-Museum, „Salz und Salzerzeugung“, „Heilbad Kissingen“ sowie der Spielzeugsammlung von Hilla Schütze wird nun

auch die Historie der Stadt und die Entwicklung des Bades dokumentiert. Kulturreferent und Museumsleiter Peter Weidisch und sein Team bieten fortan eine glamouröse Zeitreise mit modernsten Mitteln. So können Museumsgäste etwa via Hör- und Mediastationen verschiedensten Fragen rund um Bad Kissingen nachgehen. „Die museale Abteilung ‚Weltbad Kissingen‘ thematisiert die Grundlagen und die Infrastruktur eines Weltbades, fokussiert aber auch die Besonderheiten von Bad Kissingen“, sagt Peter Weidisch. „Wir möchten die Fragen beantworten: Warum und wie wurde Kissingen Weltbad?“ Bad Kissingen war bereits seit den 1820er Jahren Weltbad. Während der Saison im Sommer besuchten Gäste aus aller Welt die Kurstadt. „Aber es gab andere Bäder in nächster Nähe, die nicht in dem Maß wie Kissingen von Kurgästen aus aller Welt besucht wurden“, so die Kuratorin. Die Frage „Was war in Kissingen also anders?“ spielt

ebenfalls eine Rolle im neuen Museum. Schmalz macht „den Gast, der Kissingen besucht, zum Leitfaden der Ausstellung ‚Weltbad Kissingen‘“. Der Besucher erfährt die Gründe für eine Reise ins Bad, woher und wie viele Gäste anreisten: „Um 1900 betrug die Zahl mehr als das Fünffache der Einwohnerzahl Kissingens“, sagt die Historikerin. Die Stadt gehörte deshalb um die Jahrhundertwende zu den vier größten Kurstädten Deutschlands, versehen mit allen tagesaktuellen Angeboten und Einrichtungen, mit Eisenbahnanschluss und Telegraph, Elektrizität und Schwemmkanalisation. Thema der Ausstellung sind entsprechend auch die zugezogenen Arbeitskräfte zur Versorgung der vielen Gäste, denn dies „war mit dem lokalen und regionalen Arbeitskräfteangebot nicht zu bewältigen“.

Nicole Oppelt
Fotos: Nicole Oppelt



www.museum-obere-saline.de



Die Lust des Geistes: Lesen!

Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage von „Vorsicht Buch!“ unter 5000 Menschen in Deutschland

Machen Sie Platz in der Hausapotheke: Neben Pflastern, Medikamenten und Tee darf ein Buch für den Notfall nicht fehlen. Denn laut einer Umfrage von „Vorsicht Buch!“ unter Menschen ab 14 Jahren sind Bücher gleich nach dem Tee am hilfreichsten, um sich bei Krankheit wohler zu fühlen, abgesehen von Medikamenten. Ein gutes Buch zu lesen, begleitet bei 17,2 Prozent den Heilungsprozess am besten. Für mehr als jeden Fünften (21 Prozent) geht nichts übers Tee trinken. Kuscheln (15,3 Prozent), ein Bad nehmen (15 Prozent), Musik hören (13,7 Prozent) oder Filme sehen (13,2 Prozent) kommen als Heilmittel nicht ans Lesen heran. Für Professor Dr. Manfred Lütz kein Wunder: „Wer liest, begibt sich in eine andere Welt, in der er nicht krank ist“, sagt er als Psychotherapeut. Als diplomierter katholischer Theologe kann er die Beliebtheit der Lektüren besonders gut verstehen, denn „wenn der Körper krank ist, ist Lesen die Lust des Geistes“. Bücher als Wundermittel gegen alle Wehwehchen: Wie auch sonst stehen sie bei Frauen ein bisschen höher im Kurs (18,1 Prozent) als bei Männern (16,3 Prozent). Männer holen sich neben dem Tee am liebsten Musik ans Krankenbett (17,3 Prozent). Auch das Lösen von Kreuzworträtseln ist bei Männern (2,5 Prozent) im Krankheitsstand merklich beliebter als bei Frauen (1,4 Prozent). Große Unterschiede zeigen sich in Umfrage beim Alter: Konkurrenzlos vorn liegt das Buch bei den Befragten ab 50 (21,2 Prozent) und besonders über 60 Jahren (25,2 Prozent). Dagegen sind junge Menschen zwischen 14 und 19 Jahren überdurchschnittlich tee-affin (fast jeder Dritte!) und therapieren sich deutlich lieber mit warmer Haut zum Kuscheln als die älteren Befragten. In Rheinland-Pfalz schwört fast jeder Vierte auf eine Dosis Buch gegen Beschwerden, auf Platz zwei folgt Hessen mit 21,5 Prozent. Mecklenburg-Vorpommern ist im Ländervergleich gleich zweimal die große Ausnahme: Schlusslicht beim Lesen (12,0 Prozent), aber absoluter Spitzenreiter beim Teetrinken (29,0 Prozent). Die Hamburger sind die einzigen, bei denen Musik über alles geht – an der Alster sagt man heißen Rhythmen größere therapeutische Wirkung nach als warmem Erkältungstee. *red* • Quelle: Kampagne „Vorsicht Buch!“, einer Initiative der deutschen Buchbranche, Umfrage von Research Now®

Vorsicht Buch! ist eine bundesweite Initiative der gesamten deutschen Buchbranche, die im März 2013 auf der Leipziger Buchmesse startete. Verantwortlich für die Kampagne ist der Börsenverein des Deutschen Buchhandels e.V. Ziel von Vorsicht Buch! ist es, Menschen für Bücher zu begeistern und den Buchhandel vor Ort zu stärken.



www.vorsichtbuch.de
www.facebook.de/vorsichtbuch

Der Gesundheitskuchen

Kabarettist Peter Vollmer gibt Tipps fürs Überleben im Wartezimmer

Der Wunsch nach Perfektion ist allgegenwärtig. Und ein riesiger Industriezweig. In Anbetracht mancher Präparate und Behandlungen fragt Kabarettist und Autor Peter Vollmer: „Werde ich hier verarztet – oder verarscht?“ In einer bissigen Antwort „Darf's noch eine Hüfte sein?“ erzählt er von Begegnungen mit Ärzten, Apothekern, Versicherern und anderen Patienten. Tückisch wird es bereits bei der ersten Konsultation. Die scheinbar harmlose Frage des Arztes „Kann ich sonst noch etwas für Sie tun?“ hat es in sich. Denn die nun feil gebotenen Maßnahmen sind viel, aber nicht billig. Sein Eindruck:

„Das Gespräch (...) verläuft (...), als hätte man es mit einem Teppichhändler auf einem orientalischen Basar zu tun.“ Doch sie sind nicht allein. Viele wollen ein „Stück vom großen Gesundheitskuchen“ ab haben. Wer hier auf die Politik hofft, habe schon verloren. Doch woran erkennt der Patient, dass er in guten Händen ist? Die Antwort gibt Vollmer nicht nur in seinem Buch, sondern ebenso treffend in einem Zeitungsinterview, wenn er sagt: „Wenn ich als 90-Jähriger an der Ziellinie des Halbmarathons von einer hinreißenden Frau und einer begeisterten Schar von Enkeln und Urenkeln gefeiert werde, dann hat der Arzt im Großen und Ganzen alles richtig gemacht.“ *Nicole Oppelt*



Peter Vollmer: *Darf's noch eine Hüfte sein?*, Goldmann Verlag, München 2014, ISBN: 978-3-442-15815-7, Preis: 9,99 Euro, www.randomhouse.de/Verlag/Goldmann



„Verarztet oder verarscht?“

Die „Lebenslinie“ verlost fünf Bücher von Peter Vollmer an Leser, die uns sagen können, ab wann der Patient wachsam sein sollte. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Peter Vollmer“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg oder E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de. Einsendeschluss ist der 1. Mai. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Pfingsttanzwoche mit Odile Seitz 6. – 9. Juni 2017

- Tanz des Darms
- Was ist BMC?

Die Zeiten für die Pfingsttanzwoche vom 6.–9. Juni 2017:
 Tägl.: 10:00 – 12:30 Uhr und 13:30–16:00 Uhr
 Kosten: €270,-/erm. €210,-
 nur die Vormittage € 150,-/erm. € 100



TANZRAUM • STUDIO FÜR ZEITGENÖSSISCHEN TANZ
 97072 Würzburg • Schießhausstr. 19 • Tel. 0931.8 04 74 50
www.tanzraum-wuerzburg.de • contact@tanzraum-wuerzburg.de



Auf dem Weg zur SprachKita

Neue Kindertagesstätte „Am Seelein“ der Johanniter am Start

Auf dem Gelände des Zentrums für Körperbehinderte eröffnete am 5. September die neue Johanniter-Kindertagesstätte „Am Seelein“. Zwölf Kleinkinder werden in der Kinderkrippe, 17 zwischen zwei und fünf Jahre alte Jungen und Mädchen in der altersgemischten Gruppe betreut. Alle Räume sind barrierefrei gestaltet, es gibt einen großen Garten und einen Spielplatz, der viel Platz zum Toben bietet. Schon kurz nach der Eröffnung war die Kita vollständig ausgelastet, freut sich Leiter Jayden Prost. In der integrativen evangelischen Einrichtung werden

die Kinder ganzheitlich in allen bildungsrelevanten Bereichen gefördert. „Die Förderung orientiert sich an der Individualität, Interessenlage und dem Entwicklungsstand eines jeden Kindes“, verdeutlicht Prost. Die Persönlichkeit der kleinen Kita-Besucher stehe im Mittelpunkt. Gleichzeitig ist die Einrichtung auf dem Weg, eine „SprachKita“ zu werden. Darum beteiligt man sich heuer am Programm „Sprach-Kitas: Weil Sprache der Schlüssel zur Welt ist“. Die vom Bundesfamilienministerium gestartete Initiative fördert die alltagsintegrierte sprachliche

Bildung in Kindertageseinrichtungen. „Um das Programm zu realisieren, wird eine qualifizierte Fachkraft in unserer Kita mit den Kindern arbeiten und unser Team beraten“, erläutert Jayden Prost. Insbesondere Jungen und Mädchen aus bildungsbenachteiligten Familien sowie Kinder, deren Familiensprache nicht Deutsch ist, profitierten im Hinblick auf die bildungsbezogene Chancengleichheit von diesem Programm. Pat Christ

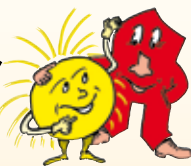
Fotos: depositphotos.com/@olesiabillei, depositphotos.com/@londodeposit

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

Heilen mit Ähnlichem



Ob Bauchschmerz, Halsweh oder aufgeschlagenes Knie: Homöopathische Arzneien aktivieren die Selbstheilungskräfte und können bei vielen kleineren und größeren Wehwechen helfen, erklärt Werner Stumpf in seinem Buch „Homöopathie für Kinder“. Im GU-Ratgeber zeigt der Autor, wie „Kügelchen“ wirken und wie man für sein Kind das passende Mittel in der richtigen Dosierung wählt. Alle beschriebenen Globuli beziehen sowohl körperliche als auch seelische Symptome mit ein, wenn es darum geht das Mittel der Wahl für bestimmte Beschwerden zu finden. „Homöopathie ist Heilen mit Ähnlichem, im Unterschied zur Allopathie, dem Heilen mit Gegensätzlichem“, fasst der Homöopath das Grundprinzip zusammen. Mit wohldosierten, feinen Stimuli könne das Abwehrsystem des erkrankten Kindes zu einer besseren Leistung veranlasst werden, was zu einer schnelleren Heilung führe. Stumpf empfiehlt eine homöopathische Hausapotheke für den Notfall. Bei kleineren Verletzungen sei zum Beispiel „Arnica“ ein probates Mittel – es wirke blutstillend, entzündungshemmend und abschwellend, bei Bienen- oder Wespenstichen helfe beispielsweise „Apis“ gut gegen die Schwellung. Esther Schießer



Werner Stumpf, Homöopathie für Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, ISBN 978-3-8338-4228-3, 14,99 Euro, www.gu.de

Was außer Ritalin hilft

Bei ADHS müssen auch Nebensymptome behandelt werden



Laut Prof. Dr. Marcel Romanos haben rund 20 Prozent aller Kinder eine psychische Belastung, wovon die Hälfte davon behandlungsbedürftig ist. Tendenz steigend.

Große Unaufmerksamkeit, stark ausgeprägte Impulsivität und eine deutliche Hyperaktivität – das sind die drei Kernsymptome der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung namens ADHS. Fünf Prozent aller Menschen sind weltweit davon betroffen. Die Frage, wie man therapeutisch am besten mit der Störung umgehen soll, sorgt seit Jahrzehnten für Kontroversen. Was neueste wissenschaftliche Studien sagen, wurde beim 6. Bayerischen ADHS-Tag in Würzburg zur Diskussion gestellt. Eltern versuchen eine ganze Menge, um positiv auf die Störung ihres Kindes einzuwirken. Einige probieren Ausschlussdiäten aus, andere vermeiden künstliche Farbstoffe in der Nahrung. Schließlich wird eine Menge Geld in Konzentrationstraining, Elternschulungen oder Neurofeedback investiert. „Doch nichts davon hat deutliche Effekte in Bezug auf die Hauptsymptome“, betonte Prof. Dr. Marcel Romanos, Leiter der Würzburger Kinder- und Jugendpsychiatrie am Uniklinikum

Würzburg. Neueste Metaanalysen, die dies aufzeigten, seien auch für Experten „frustrierend“ und „ernüchternd“ gewesen. Medikamente hingegen können dem Psychiatrieprofessor zufolge nachweislich helfen. Kinder, die behandelt werden, verunfallen außerdem deutlich seltener. Allerdings hat Ritalin kaum Effekte auf die vielfältigen Probleme, die zur Kernsymptomatik hinzukommen. Viele Kinder mit ADHS leiden Romanos zufolge zum Beispiel an Depressionen oder Ängsten, es kommt häufig zu familiären Problemen und Lernstörungen: „Hier brauchen wir differenzierte verhaltenstherapeutische Verfahren.“ Noch sei jedoch nicht bekannt, welches Kind, welcher Jugendlicher und welcher Erwachsener genau welche Therapie benötigt. Trotz jahrzehntelanger ADHS-Forschung fehlen Daten für eine individualisierte Behandlungen der Nebensymptome bei ADHS. Aus diesem Grund wurde kürzlich ein deutschlandweites Multi-Center-Projekt gestartet, an dem auch die Würzburger Universitätsklinik teilnimmt. „Escalife“ heißt die vom Bundesbildungsministerium geförderte Forschungsinitiative.

Hierfür werden bundesweit noch Teilnehmer gesucht. So sollen Eltern von Kleinkindern ein spezielles, intensives Training erhalten, um herauszufinden, ob dadurch dem Kind und seiner Familie geholfen werden kann. Auch können Kind und Familie psychotherapeutisch behandelt werden. Bei Grundschulern wird untersucht, wie gut ein auf verhaltenstherapeutische und pharmakologische Interventionen basierendes Behandlungsprogramm wirkt. Für Jugendliche gibt es ein ähnliches, allerdings abgewandeltes Programm. Auch junge Erwachsene mit ADHS werden einbezogen. Hier wird untersucht, inwieweit Psychoedukation in der Klinik, ein Telefonassistiertes Selbsthilfeprogramm (TASH), psychotherapeutische Maßnahmen, Neurofeedback oder auch eine medikamentöse Behandlung helfen. *Pat Christ*

Foto: Pat Christ

Familien mit Kindern bis 15 Jahren, die an der Studie teilnehmen möchten, können sich direkt beim Forschungsteam der Würzburger Uniklinik melden: kjp_escalife@ukw.de.

Aus dem Spektrum Autismus

„Überraschend anders – Mädchen und Frauen mit Autismus-Spektrum-Störung“ lautet am 29. April ein Vortrag des Autismus Kompetenzzentrums Unterfranken. Von 16 bis 18.30 Uhr wird Dr. Christine Preißmann spezifische Auffälligkeiten betroffener Mädchen und Frauen darstellen und Möglichkeiten zur Unterstützung aufzeigen. Anschließend ist Raum zum Austausch und zur Diskussion. Dr. Preißmann, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie, selbst Asperger-Autistin, ist eine Ausnahme in einer Welt von Nicht-Autisten, aber auch eine Minderheit in einer Gruppe überwiegend männlicher Betroffener. Die Autorin weiß aus eigener Erfahrung, dass autistische Mädchen und Frauen es in vielerlei Hinsicht doppelt schwer haben. Mädchen und Frauen aus dem Spektrum Autismus sind die „Minderheit einer Minderheit“ in der Gesellschaft, so Preißmann. Bislang habe man sich mit dem Aspekt nur wenig beschäftigt. In letzter Zeit aber werde die Diagnose beim weiblichen Geschlecht immer häufiger gestellt. Dabei werde deutlich, dass sich die autistische Symptomatik und die therapeutischen Bedürfnisse bei den Geschlechtern deutlich unterscheiden. *sky*



Anmeldungen bis 26. April unter Telefon 0931.25080-284. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Domschule Würzburg, Akademie des Bistums statt. Veranstaltungsort ist das Burkardushaus, Am Bruderhof 1, 97070 Würzburg, weitere Infos unter www.autismus-unterfranken.de.

Alle gehören dazu!

Gegen Altersarmut - Stadt Würzburg schreibt seniorenpolitisches Gesamtkonzept fort

Ob man jemals 85, 95 oder gar 100 Jahre alt wird? Ungewöhnlich ist das heutzutage ja nicht mehr. Wobei sich die Frage stellt: Wie wäre es denn, hochbetagt in Würzburg zu leben? „Es sollte auf jeden Fall gut, respektvoll und erfolgreich möglich sein“, sagt Volker Stawski, Leiter der städtischen Beratungsstelle für Senioren. Ein hehres Ideal. Das seniorenpolitische Gesamtkonzept der Stadt, das soeben fortgeschrieben wurde, zeigt auf, wie dieses Ziel realisiert werden könnte.

Momentan machen Senioren nicht immer gute Erfahrungen, wenn sie sich zu Wort melden, wenn sie sich einbringen und mit-

mischen wollen. Erfolge bleiben aus, da es mitunter an Respekt der Jungen gegenüber den Alten mangelt, bestätigt Heinz Knauth, 77 Jahre alter Senior, der beim TSV Lengfeld als Ehrenrat fungiert. „Als wir jung waren, haben wir uns aber auch nicht viel anders verhalten“, gibt der ehemalige Bankdirektor zu. Umso dankbarer ist er für das Gesamtkonzept: „Es gibt uns Senioren Schützenhilfe, denn ihm kommt die Rolle eines Pflichtkatalogs für den Stadtrat zu.“

Was gut für ältere Menschen ist, sollen dem Konzept zufolge nicht mehr jene bestimmen, die noch fern vom Seniorenalter sind – und

eigentlich gar nicht genau wissen können, wo betagten Menschen der Schuh drückt. „Wir haben die städtische Seniorenvertretung erstmals mit einem eigenen Themenfeld im Gesamtkonzept aufgeführt“, erläutert Volker Stawski. Unter dem Motto: „Nicht über uns ohne uns“, wie es auch die Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen fordert, sollen Senioren in Zukunft selbst das Wort für ihre Anliegen ergreifen. Der Experte für Seniorenpolitik sieht es daneben als wichtig an, der Altersarmut vorzubeugen. Dem seniorenpolitischen Gesamtkonzept zufolge sind auch in Würzburg immer mehr Ältere gezwungen, mit dem kargen Einkommen aus der „Grundsicherung im Alter“ auszukommen. Zwischen 2010 und 2015 stieg die Zahl der bejahrten Männer und Frauen, die diese Hilfe benötigen, um 24 Prozent an. Jeder 20. Senior in der Stadt lebt aktuell am Existenzminimum. Mit einem Hilfsfonds versucht die Seniorenvertretung, die größten Notlagen alter Menschen aufzufangen. Dass es ältere Menschen gibt, die abends im Dunkeln in ihrer Wohnung sitzen, weil ihnen der Strom abgedreht wurde, kann und darf nicht sein, meinen Würzburger Senioren und wandten sich 2016 an die Stadtwerke. Peter Wisshofer, 78 Jahre alt, ehemals Geschäftsführer und seit kurzem Leiter des Würzburger Internetcafés von und für Senioren, gehörte der Abordnung an. „Wir wollten erreichen, dass die Stadtwerke den Betroffenen Kontakt zu uns und dem Hilfsfonds vermitteln“, berichtet er. Für Senioren ist es überhaupt aus verschiedenen Gründen oft mühsam, Hilfsangebote, die in den vergangenen Jahrzehnten in der Stadt aufgebaut wurden, in Anspruch zu nehmen. Ein Grund ist mangelnde Mobilität im Alter. Das Thema „Aufsuchende Beratung“ soll Stawski zufolge darum eine größere Bedeutung erhalten. „Nur vor Ort in der eigenen Wohnung, kann oft abgeklärt werden, was nötig ist.“ Das Gesamtkonzept sieht vor, bei der Seniorenberatungsstelle eine aufsuchende Beratung aufzubauen: „Dazu

After-Work-Schoppen

Nicht nur für Senioren: Neues Angebot des Staatlichen Hofkellers beim Hofgarten-Weinfest vom 14. bis 23. Juli in Würzburg

Aller guten Dinge sind drei... nicht nur, dass das Hofgarten-Weinfest in diesem Jahr um drei Tage verlängert wurde und auch nicht Anfang Juli, sondern Mitte Juli stattfindet. Auch gibt es heuer erstmals den „After-Work“-Schoppen vom 14. bis 23. Juli täglich von 16 bis 17.30 Uhr. Das Angebot richtet sich vornehmlich an Senioren und Personen mit Tagesfreizeit, die die einmalige Atmosphäre des Hofgarten-Weinfestes im Garten der ehemaligen Fürstbischöfe schon am Nachmittag genießen wollen. „After-Work“ bezieht sich hierbei sowohl auf Menschen, die bereits den wohlverdienten Ruhezustand angetreten haben, als auch auf noch Berufstätige, die um 16 Uhr Arbeitsende haben und dieses gleich feiern möchten. All diese kommen von 16 bis 17.30 Uhr im Garten der Residenz zu Würzburg in den Genuss zu schöpfeln. Der Schoppen ihrer Wahl kostet sie statt 4,30 Euro in dieser Zeit nur 3,80 Euro. Und wie in der letzten Ausgabe der Lebenslinie im Artikel über „Wirkungen des Weins“ zu lesen war ist Wein ein Naturprodukt mit Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien, das durchaus gesundheitsstiftende Effekte hat. Unumstritten sind die psychotropen Wirkungen des Weins. Das Erfahrungswissen lehrt, dass in weinseliger Runde die Gesprächsbereitschaft steigt, die Hemmschwelle sinkt und Angst sich nivelliert. Wein steigere aber nicht nur die Lebenslust, sondern entfalte auch bei immunologischen oder rheumatischen Krankheiten positive Wirkungen. Ja, Wein soll sogar das Leben verlängern. Dieses Wissen soll jetzt kein Freifahrtschein für den Vollrausch sein, sondern für bedachten Genuss von Wein auch im Alter! sky

• Foto Susanna Khoury





Das Internetcafé von und für Senioren gilt als vorbildliche Senioreninitiative in Würzburg.

wird in Zukunft mehr hauptamtliches Personal und auch ehrenamtliche Hilfe aktiv werden.“

Um die 80 Jahre alt zu sein, heißt nicht automatisch, immobil zu Hause zu sitzen. Heute sind Hochbetagte oft sehr rüstig. Sie wollen, mehr noch: Sie sollen sich rühren. „Um das psychosoziale Gleichgewicht zu erhalten, sind Mobilität, Bewegung, Sport und Aktivität gerade im Alter von großer Bedeutung“, sagt Stawski. Hier will das Gesamtkonzept künftig neue Akzente setzen. So soll der Sportbeirat zusammen mit der Seniorenvertretung und dem Seniorenbeirat weitere Bewegungs- und Sportangebote für Senioren etablieren. Wobei es bereits eine Menge Angebote gibt. Allerdings ist nicht klar, wo was stattfindet. Eine solche Übersicht zu erstellen, bedeutet eine Herkulesarbeit, weiß Herbert Schmidt, 79 Jahre alt, ehemals leitender Angestellter und Initiator des Würzburger Internetcafés von Senioren für Senioren. Ehrenamtlich sei dies keinesfalls zu schaffen, so der Ingenieur. Seit drei Jahren kämpfen Senioren darum, dass die Stadt eine Person anstellt, die sämtliche für Senioren geeignete Sport-, Präventions-, Reha- und Bewegungsangebote in Würzburg recherchiert. „Leider treten wir hier auf der Stelle“, bedauert Heinz Knauth, der dieses Projekt maßgeblich vorantreibt.

Ein professionell betreutes Senioren- und Gesundheitssport-Konzept wäre nach seinen Worten ein echter Gewinn für Senioren aus Stadt und Landkreis. In diesem Konzept würde nicht nur aufgeführt, was Sportvereine anbieten. Auch Angebote der Stadt, der Kirchengemeinden, der Alten- und Pflegeheime sowie der Krankenkassen wären in einer Internet-Plattform aufgelistet. Für jeden Senior, ist sich Knauth sicher, wäre irgendetwas dabei.

Überhaupt müsste das Thema „Öffentlichkeitsarbeit“ gestärkt werden. Denn auch soziale und kulturelle Angebote für Senioren in der Stadt erreichten die Zielgruppen oft nicht, sagen Würzburgs aktive Senioren, wie zum Beispiel das Angebot der Laienschauspielgruppe „Straßenkrimi“, die ständig auf der Suche nach älteren Mimen ist. Peter Wisshofer gehört dem Ensemble an. „Jüngere Rollen zu besetzen, ist relativ einfach“, erklärt der kulturell interessierte Senior: „Doch wir suchen oft händierend nach älteren Protagonisten.“

Für die Integration der Älteren sind dringend bessere Informations-, Koordinations- und Vernetzungsstrukturen mit allen Akteuren der Gemeinwesenarbeit nötig, bestätigt Volker Stawski. „Dabei müssen wir auch bereit sein, die eine oder andere überholte Denkweise zu revidieren“, so der Appell des Seniorenberaters. Das Denken „Hier die Jungen - Da die Alten“ sei völlig antiquiert: „Wir müssen endlich anfangen, tatsächlich inklusiv zu denken. Alle gehören dazu!“

Pat Christ
Foto: Pat Christ

Die Problemzone des Alters



In sieben Gesprächen (Kapiteln) befragt Autor Gregor Eisenhauer in seinem Buch „Wie wir älter werden ohne zu altern“ (DuMont 2016) keine Geriater, sondern echte Profis des Alterns: Darunter Miss Marple und Anna Karenina. König Salomo, aber auch Konfuzius oder Harold und Maude. Sie alle sind sich einig: „Wir werden älter als wir denken...!“ Die Geschichten der historischen Personen sind kurzweilig und tiefgründig und beschäftigen sich mit der Problemzone des Alters, dem eigenen Kopf! Gegen die Verhölzung des Denkens schreibt der freie Schriftsteller aus Berlin an. Anti-Aging-Geschichten für den Geist, nicht für den Körper. Die typischen „WM-Formeln“, um den körperlichen Alterungsprozess zu verlangsamen, wie weniger Fett, mehr Bewegung, weniger Alkohol, mehr Karottensaft oder weniger Stress, mehr Spaß, verpönen seine Gesprächspartner: Weniger ist mehr, das stimmt nicht, wenn es den Kopf betrifft. sky



Gregor Eisenhauer: Wie wir alt werden ohne zu Altern. 7 Ideen gegen die Verhölzung des Denkens. DuMont Buchverlag Köln, 2016, ISBN 978-3-8321-9818-3, Preis (Hardcover): 18 Euro, www.dumont-buchverlag.de

GESUNDHEITSAKADEMIE 50PLUS



BÜRGERSPITAL

W Ü R Z B U R G

Vitalität und Lebensfreude sind keine Frage des Alters. Unsere Yoga-, T'ai Chi- und Tanzangebote helfen Ihnen dabei, gesund und fit für die zweite Lebenshälfte zu werden und zu bleiben.

GERIATRIEZENTRUM WÜRZBURG IM BÜRGERSPITAL

Semmelstr. 2-4 · 97070 Würzburg · Tel.: 0931 3503-0 · www.buergerspital.de



Zahlreiche Angebote auch im Landkreis Würzburg unter
www.seniorenwochen.info

Wenn die Knochen zu brechen drohen

Mit einem gesunden Lebensstil lassen sich laut Prof. Dr. Franz Jakob die Risikofaktoren von Osteoporose minimieren

Sechs bis sieben Millionen Frauen in Deutschland und etwa eine Million Männer leiden an Osteoporose. Viele Menschen wissen noch nicht einmal um ihr erhöhtes Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Osteoporose macht den Knochen anfälliger für Brüche. Neben genetischen Ursachen und dem Alter spielt bei dieser Erkrankung auch die Lebensweise eine wichtige Rolle. Einer, der sich intensiv mit Osteoporose beschäftigt, ist Prof. Dr. Franz Jakob, Leiter des Orthopädischen Zentrums für Muskuloskelettale Forschung (OZMF) an der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus (KLH) Würzburg. Am KLH angesiedelt ist ein Osteologisches Schwerpunktzentrum. Die Gruppe derer, die an Osteoporose in jungen Jahren erkranken, ist klein. Die Ursachen dafür werden derzeit in einer bundesweiten Studie untersucht, an der die Forscher im KLH beteiligt sind. Heikle Phase für Frauen ist laut Prof. Jakob vielmehr die Menopause, durch den Hormonverlust können in kurzer Zeit mehr als zehn Prozent der Knochendichte verloren gehen. Männer erkranken im Schnitt

zehn Jahre später. Ursachen sind hier eher der Lebensstil und Begleitkrankheiten. Der Mediziner nennt Genussgifte, allen voran Nikotin, Alkohol und Bewegungsmangel. „Knochen sind extrem anpassungsfähig, bestes Beispiel ist ein Weltraumaufenthalt. Bei Astronauten geht in kurzer Zeit ein drastischer Anteil an Muskeln und Knochen verloren“, erklärt Jakob. Wichtig sei es daher, die Schnellkraft zu trainieren – etwa durch Sportarten wie Aerobic oder Sprung-Ballspiele. 10.000 Schritte am Tag nennt er als „gute Daumen-Richtschnur“ zur Prävention von Muskelverlust und Erhalt der Beweglichkeit im Alter. Kommen

im Alter andere Krankheiten hinzu, die die Bewegung einschränken, steigt entsprechend das Osteoporose-Risiko. „Unter den Hochbetagten erleidet jede zweite Frau irgendwann einen Osteoporose-Bruch“, sagt der Mediziner. Entsprechend wichtig ist das Thema Sturzprävention – angefangen beim Schuhwerk über die Minimierung von Stolperfallen in der Wohnung bis hin zu Brille, Hörgerät und ausgewählter Kleidung. Und: Die Ernährung sollte vitamin- und kalziumreich sein, Jakob empfiehlt neben einer ausgewogenen Menge an Milchprodukten vor allem kalziumreiches Mineralwasser. Zudem kann es laut dem Mediziner in Rücksprache mit dem Arzt in vielen Fällen sinnvoll sein, Vitamin-D-Präparate einzunehmen. Hintergrund: Wichtigste Vitamin-D-Quelle ist das Sonnenlicht, deshalb kommt es vor allem in der sonnenarmen Jahreszeit zu Mangelerscheinungen. Reicht der gesunde Lebensstil nicht aus, gibt es laut Prof. Dr. Jakob eine Hand voll neuerer Medikamente, die den Abbau des Knochens stoppen oder auch eine aufbauende Behandlung ermöglichen. Doch sind diese Therapien nicht nur sehr teuer, sondern bislang nur über einen begrenzten Zeitraum möglich, weil die Langzeitwirkung noch nicht gänzlich erforscht ist.

Michaela Schneider

Foto: Michaela Schneider, depositphotos.com/@aleksandr-z



Professor Dr. Franz Jakob empfiehlt Patienten, die ein Osteoporose-Risiko haben, durch Bewegung, gesunde Ernährung und Minimierung der Risikofaktoren, der Knochenkrankheit entgegenzuwirken.

Immer für Sie da! Die Johanniter-Notrufsysteme.



Frei und ungebounden! Der Johanniter-Mobilnotruf.

Der entspannende Spaziergang durch den Wald – im Alter wird er oft zur Mutprobe. „Was, wenn ich falle? Mich findet doch keiner!“ Der Mobilnotruf der Johanniter schenkt Unabhängigkeit und Sicherheit.

Immer dabei! Der Johanniter-Begleiter.

Der neue Johanniter-Begleiter schenkt Ihnen ein Stück mehr Freiheit. Über den Notruftaste können Sie bundesweit die Johanniter-Notrufzentrale erreichen. Zusätzlich sendet das Gerät die Positionsdaten.

Höchste Zeit! Der Johanniter-Hausnotruf.

Zuhause in vertrauter Umgebung leben. Im Falle eines Falles kommt unsere persönliche Hilfe auf Knopfdruck rund um die Uhr zu Ihnen nach Hause. Jetzt auch mit Funk-Sensoren oder Rauchmelder erhältlich.

Wir beraten Sie gerne persönlich.

Tel. 0800 0 19 14 14 (gebührenfrei)

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Unterfranken
Waltherstr. 6, 97074 Würzburg
www.johanniter.de/unterfranken

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Osteologen in der Nähe finden sich auf der Webseite des Dachverbands Osteologie einen Osteologen (www.dv-osteologie.de).

Auch geriatrische Einrichtungen und selbst einige spezialisierte Fitnessstudios bieten gute Präventionsprogramme. Schwerere Fälle können sich auch an die Osteoporose-Sprechstunde im KLH wenden (www.koenig-ludwig-haus.de), die eng mit niedergelassenen Spezialärzten zusammenarbeitet.



„Ärztliche Kunst zeigt sich in der gezielten Auswahl von Maßnahmen für eine bestimmte Person. Auch das Weglassen von Medikamenten oder Eingriffen, die mehr Schaden als Nutzen für den Patienten hätten, kann der richtige Weg sein“, sagt Dr. Schwab.

Primum non nocere

Im Gespräch mit Altersmediziner Dr. Michael Schwab über das Delir

„Ein 80-Jähriger erleidet einen Herzinfarkt, bekommt im Krankenhaus drei Stents und wird 100. Das war vor 30 Jahren noch undenkbar. Solche Krankengeschichten erleben wir als Geriater heute dauernd: Regelhafte Heilungen von schwersten Krankheiten im hohen Alter“, berichtet Altersmediziner Dr. Michael Schwab aus dem Geriatrie-Zentrum des Würzburger Bürgerspitals. Aber wie so oft im Leben gibt es nichts umsonst: keine Wirkung ohne Nebenwirkung. Die über 80-Jährigen sind die am schnellsten wachsende Patientengruppe in den Kliniken – eine Tatsache, die der Demografie und dem medizinischen Fortschritt geschuldet ist. Und genau diese Gruppe ist am häufigsten vom Delir (Störung der kognitiven Leistungsfähigkeit meist direkt nach einer Operation/Narkose) betroffen. „Der Alterspatient hat vielfach Mehrfacherkrankungen, sein System ist störbarer und Folgeerscheinungen aufgrund von Eingriffen wiegen oft schwerer“, so Dr. Schwab. Während bei jungen, relativ gesunden Patienten das Delir eine seltene, kurzfristige und vollständig ausheilende Angelegenheit ist, kann es bei älteren multimorbiden Patienten Dauerschäden hervorrufen. Das Delir ist eine Bewusstseinsstörung, die mit zeitlicher Desorientierung, Unruhe, Aggression, Angst oder auch Weinerlichkeit einhergehen kann. Hier spreche man dann vom hyperaktiven Delir – einer Form, die relativ schnell auffällt, weil die Patienten durch Umtriebigkeit den Betrieb „stören“. Anders ist das beim hypoaktiven Delir, das oftmals übersehen wird, da der Patient sich zurückzieht. Schwerfälligkeit, verminderte Aufmerksamkeit, Apathie, und verlangsamte Sprache seien hier die Symptome. Die Narkose sei nicht alleinverantwortlich für ein Delir, bricht der Chefarzt der Geriatrie im Bürgerspital eine Lanze für die Anästhesisten. Für ältere, betagte Patienten ist ein Klinikaufenthalt per se schon ein Ausnahmezustand: fremde Umgebung,

fehlende Privatsphäre, fremde Hände, die einen anfassen, Medizinersprache, Schmerzen, Angst, schlechter Schlaf – all das führe zu einer Unkontrollierbarkeit der Situation, die überfordert. Das allein könne schon ein Delir auslösen. Klinikmediziner sind Spezialisten. Sie heilen Krankheiten, an denen man vor 30 Jahren noch gestorben wäre. Die Kehrseite der Medaille: Sie verlieren oft aus dem Blick, was der geschäftige Klinikalltag, der durch DRGs und andere monetäre Stellschrauben getaktet ist, im Kopf ihrer Patienten anrichtet. Das kann dazu führen, dass eine übersehene latente Demenz eines älteren Patienten über die kritische Schwelle gehoben wird und sich manifestiert. Nach hippokratischer Tradition sollte der Leitspruch „primum non nocere, secundum cavere, tertium sanare“ („erstens nicht schaden, zweitens vorsichtig sein, drittens heilen“) immer allem voran gestellt werden, auch in einem auf Effizienzstreben ausgerichteten Krankenhausbetrieb. Der Arzt in seinem Bemühen, das ihm anvertraute Individuum zu heilen, soll demnach zuallererst bestrebt sein, ihm nicht zu schaden. Zudem solle er achtsam (vorsichtig) sein, um zu erfassen, was mit dem Patienten tatsächlich los ist (ganzheitlicher Blick auf den Menschen) und dann erst die für die Heilung erforderlichen Schritte einleiten. „Wenn alle vorhandenen Patienteninfos vom Hausarzt beispielsweise zur rechten Zeit am rechten Ort verfügbar sind, sprich vor einer Operation dem Klinikarzt vorliegen, dann gewinnt der Patient und am Ende die Medizin“, betont Dr. Michael Schwab. „Es gibt klare Richtlinien in der Akutgeriatrie, Standards, geschultes Personal und Wissen um die Altersmedizin. Geriater haben auch das „geeignete Werkzeug“, um beispielsweise Altersverwirrtheit von beginnender Demenz zu unterscheiden... von diesen Ärzten für Altersmedizin haben wir allerdings zu wenige!“ Eine medikamentöse Therapie des Delirs ist nur

sehr eingeschränkt möglich, aber viele vorbeugende Maßnahmen sind hochwirksam: Kontrollhilfen, die man dem Gehirn gibt, technische Hilfsmittel, Ansprache, Empathie, verständliche Erklärungen, Respekt, Unterstützung – alles, was Sicherheit gibt. Unsicherheit destabilisiert! „Manchmal reicht schon das zuhause vergessene Hörgerät oder die vergessene Brille, dass der ältere Patient sich desorientiert fühlt“, so Schwab. Das allein löse zwar kein Delir aus, könne aber der berühmte Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringe. Das Evangelische Krankenhaus Bielefeld, Lehrkrankenhaus der Universität Münster, hat als eine der ersten Kliniken in Deutschland reagiert und das aus den USA stammende Delir-Vorbeugungsprogramm Help (hospital elder life program) in der Akutgeriatrie installiert. Dem älteren Patienten werden hier junge Menschen an die Seite gestellt, die sich kümmern, Fragen beantworten, oder jemanden organisieren, der das tut, aus dem Bett helfen, motivieren zu essen oder einfach nur über Gott und die Welt plaudern. Die meisten von Ihnen absolvieren im Evangelischen Krankenhaus Bielefeld ihr Soziales Jahr. Sie übernehmen keine Pflegearbeiten, sondern sind „nur“ zum Erklären, Beruhigen und Zuhören da. Dinge, die sich das moderne Krankenhaussystem immer weniger leisten kann. „Help bietet low-tech in einer high-tech Umgebung“, betont der Leitende Oberarzt in der Abteilung für Gerontopsychiatrie in Bielefeld, Dr. Stefan Kreisel. Auch in Würzburg erarbeitet eine Arbeitsgruppe im Rahmen des „Desi“-Projekts („Demenzsensibles Krankenhaus“) der Universitätsklinik Würzburg gemeinsam mit der Fachhochschule ein Konzept zur Reduktion des Delir-Risikos.

Susanna Khoury

Foto: Susanna Khoury (Dr. Michael Schwab),
depositphoto.com/©NataliGlado (Hintergrund)



Auf ein langes Leben!



Altsein ist keine Krankheit, sagt Geriater Dr. Michael Schwab, akademischer Schüler und Mitverfasser des Buches zum 105. Geburtstag von Prof. Dr. Hans Franke über die „Lust und Last des langen Lebens“, das letzte Jahr erschien. Frankes Hundertjährigen-Forschung machte ihn bereits in den sechziger Jahren des vorigen Jahrhunderts deutschlandweit bekannt. Der ehemalige Chef der Medizinischen Universitätspoliklinik (Ordinarius für Innere Medizin von 1954 bis 1982) jubelte das Alter durch seine Forschungen hoch und ebnete der Altersmedizin in Würzburg so

den Weg. Neben „15 Regeln für gesundes Älterwerden“ erfahren Leser des Franke-Buches viel über „einen wunderbaren Menschen, Arzt und Kollegen“, so der Chefarzt der Geriatrie im Würzburger Bürgerspital. Auf die Frage, was für ihn als Altersmediziner das Geheimnis eines langen Lebens ist, antwortet Dr. Schwab: „Eine Mischung aus Genetik und Geschenk. Dass man seine Talente und Neigungen ausleben darf, bis zum Schluss soziale Kontakte pflegt und einem vorher kein schicksalhaftes Schadenserlebnis widerfährt!“ sky

Charlotte Breyer, Michael Schwab, Werner Othmar Strik: Lust und Last des langen Lebens. Hans Franke, die Medizinische Poliklinik und das Bürgerspital. Würzburger Wurzeln der Geriatrie. Echter Verlag 2016, ISBN 978-3-429-03956-1. Preis: 14,90 Euro, www.echter.de

Nicht aus dem Tritt kommen

Bewegungskurs zur Sturzprävention

„Jeder Mensch hat im Körper rund 650 „Freunde“, seine Muskeln. Zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr bauen sich rund zwei Kilo Muskelmasse ab. Damit nicht noch mehr „Freunde“ sang- und klanglos auf Nimmerwiedersehen sagen, muss man sich um sie kümmern“, meint Dr. Michael Schwab, Chefarzt der Geriatrie im Bürgerspital Würzburg. Die GesundheitsAkademie 50plus des Geriatrie-Zentrums bietet deshalb ab 16. Mai einen Bewegungskurs unter dem Motto „Trittsicher“ an. Vorgestellt wird ein Trainingskonzept, das körperliche Fitness fördert, Balance und Muskelaufbau verbessert und so zur Sturzprävention dienen soll. Erarbeitet wurde das Konzept am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart. Im Blick: gezielt ältere Menschen, bei denen es oft weitreichende Folgen hat, wenn sie aus dem Tritt kommen. Die Übungen seien einfach durchzuführen und bedürften keinerlei Vorkenntnisse, so die Psychotherapeutin Stephanie Klingsor-Ade, die den Kurs im Geriatrie-Zentrum hält. Vorgesehen sind insgesamt sechs Trainingseinheiten (Kurstermine) á 90 Minuten. sky • Foto: depositphotos.com/@Photocreo



Anmeldung unter Telefon 0931.3503-0



Der Fußverstehere

*Orthopädie-Schuhmacher-Meister Thorsten Gernert geht das Herz auf,
wenn er passgenaue Schuhe anfertigt*



◀ Handarbeit, Aufwand und Material haben ihren Preis.
Ein Voll-Maßschuh ist ab etwa 2000 Euro zu haben.



► Der Maßschuh ist ein solides und passgenaues Produkt, das eine akribische Vorgehensweise vom Schumacher erfordert. Aber diesen Luxus sollten wir unseren Füßen, die uns ein Leben lang tragen, vielleicht einmal gönnen.

„Ein guter Schuh passt, wenn ich ihn nicht als störend empfinde und er beim Laufen keine Schmerzen verursacht“, sagt Thorsten Gernert. Fühlt er sich wie ein Fremdkörper an, ist er nicht optimal. Bei optimal passenden Schuhen werde der Rückfuß gehalten, so dass er weder nach außen noch nach innen weg knicken könne. Und im Zehenbereich müsse eine Zugabe von etwa 15 Millimetern vorhanden sein. Außerdem soll der Fuß nach vorne abrollen können, ohne, dass der große Zeh beeinträchtigt sei und der kleine Zeh drücke. Der passende Schuh ist eine individuelle Angelegenheit. Moderne Konfektion hilft, etwa mit unterschiedlichen Weiten, das Richtige zu finden. „Allein der Träger entscheidet“, so der Schuhmachermeister mit Niederlassungen in Kitzingen und Iphofen. „Viele laufen in nicht-passenden Schuhen“, ist der Experte überzeugt. Das hat Folgen, die er bereits bei jungen Menschen, der sogenannten „Sneaker-Generation“, beobachtet. Sie gehen in „zu weichen“ Schuhen durchs Leben. „Das sorgt dafür, dass die Bänder relativ schnell ermüden, was eine Knick-Senkfuß-Bildung zur Folge hat.“ Auf der anderen Seite seien Damen gefährdet, die ununterbrochen in Highheels unterwegs wären und dann einen Spreizfuß entwickelten. Generell verursachten falsche Schuhe Druckstellen im Fersenbereich, wie etwa die schmerzhafte Haglund-Ferse, eine Formabweichung am Fersenbein und eine Verkalkung am Achillessehnenansatz. Auch Rückenprobleme seien keine Seltenheit, sagt der erfahrene Handwerker und beschreibt in diesem Zusammenhang ein weiteres Phänomen, das so gut wie jeder kennt: „Nach einem langen Tag, an dem man viel auf den Füßen war, verspürt man Schmerzen im Zehen- und Fersenbereich, der Knöchel tut weh.“

Krankheiten oder gar Fußdeformationen können Maß- und Orthopädiesschuhe nicht rückgängig machen. Sie können aber eine Verschlechterung aufhalten

und vielfach Schmerzfürfreiheit gewähren. Leichtere Beschwerden würden aber meist nur geringen Aufwand erfordern, um eine Besserung zu erzielen, so Gernerts deutliche Botschaft. Schonend für den Rücken sei Schuhwerk mit guter Dämpfung und Statik, das keine Fehlbildungen zulasse. Kleine Umarbeitungen bestehenden Schuhwerks wie Polsterungen, Abrollhilfen, Pufferungen, Einlagen oder Weitungen hätten oft große Wirkung. Für Gernert ist klar: „Wer gut geht, dem geht's gut!“ Gerade Einlagen ließen sich sehr schön im Schuh unterbringen, ohne dass man etwas von außen sehe, weißt er auf eine ästhetische und Typ-bezogene Lösung für die eigene Fuß-Gesundheit hin. Daneben gebe es zum Beispiel chice „Bequem-Schuhe“, die schnell dem eigenen Lifestyle entsprechend optimiert werden könnten und in diversen Weiten erhältlich sind. Auch Modul-Systeme gestalten die Anfertigung des eigenen Schuhwerks unkomplizierter. Das alles ist ein Luxus, den man seinen Füßen gönnen sollte. Der Voll-Maßschuh ist eine ziemlich aufwendige Sache. Hierfür müssen mehrere Monate eingeplant werden: Vom ersten Anfassen, dem professionellen Anmessen mit Blau- oder Schaumabdruck und Fußscanner, über die Anfertigung eines Probeschuhes, mehreren Anproben, bis zum Ausliefern. nio • Fotos: N. Oppelt



www.masssschuhe-thorsten-gernert.de
www.t-gernert.de

Kontakt:

Orthopädiesschuhtechnik • Thorsten Gernert
Hindenburing West 1 • 97318 Kitzingen • Telefon 09321.927217
Marktplatz 26A • 97346 Iphofen • Telefon 09323.8753375

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Das Klinikum Main-Spessart ist ein Eigenbetrieb des Landkreises Main-Spessart. Mit seinen drei Kliniken, zwei Kreisenziorenzentren und seinem Bildungszentrum für Pflegeberufe leistet das Klinikum Main-Spessart für die Menschen der Region wichtige Versorgungsaufgaben.

Klinikum Main-Spessart Karlstadt · Lohr · Marktheidenfeld

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

Unsere Fachabteilungen:

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie · Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin · Innere Medizin · Neurologie · Anästhesie · Akutgeriatrie · Neurochirurgie · Hand- und Plastisch-Ästhetische Chirurgie · Gynäkologie · Augenheilkunde · Urologie

Karlstadt: Tel. 09353/798-0

Lohr: Tel. 09352/505-0

Marktheidenfeld: Tel. 09391/502-0

Kreisenziorenzentrum 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.

Tagesbetreuung · Dauerpflege · Kurzzeit- und Verhinderungspflege · Rüstigenplätze · Gerontopsychiatrische Betreuung · Betreutes Wohnen · Offener Mittagstisch

Gemünden: Tel. 09351/806-0

Marktheidenfeld: Tel. 09391/502-5505

Bildungszentrum für Pflegeberufe Marktheidenfeld

Berufsfachschulen für Krankenpflege, Altenpflege und Altenpflegehilfe

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

Marktheidenfeld: Tel. 09391/502-8000



Weitere Informationen unter: www.klinikum-msp.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