



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Hygienesünden zahlen sich nicht aus

Dr. Schwarzkopf: Die Ökonomisierung fordert ihren Tribut

SPEZIAL – AUGEN

Wenn ein Sinn verloren geht

Prof. Nentwich: Die Ursachen für schlechtes Sehen sind vielfältig

ERNÄHRUNG

Sehnsucht nach echtem Essen

Sarah Wiener: Der Wert der Lebensmittel verfällt

ALTER

Bis zur letzten Stunde

Hospizverein: Für Sterbende da sein

ZAHNMEDIZIN FÜR WÜRZBURG

Die Zahnärztlichen Tagesklinik Dr. Eichenseer in Würzburg, Theaterstraße 23, bietet Ihnen moderne Hochleistungs-Zahnmedizin und einen ganzheitlichen Behandlungsansatz unter einem Dach.

- Ästhetische Kunststofffüllungen ohne Zuzahlung *
- Implantologie zu bezahlbaren Preisen
- Einsatz modernster Technik
- 365 Tage im Jahr für Sie da **
- Behandlung unter Vollnarkose

THEATERSTRASSE 23
(ROTTER BAU)
0931- 46 52 860
www.z-tagesklinik.de



**ZAHNÄRZTLICHE TAGESKLINIKEN
DR. EICHENSEER**

* für gesetzlich versicherte Patienten, ** an Sonn- und Feiertagen Notdienst

ZAHNÄRZTLICHE TAGESKLINIK DR. EICHENSEER MVZ II GMBH, 10 x in Süddeutschland: Augsburg, 2x München, Landshut, Riedenburg, Nürnberg, Ulm, Schmidmühlen, Regensburg, Würzburg



Bezirk
Unterfranken

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

Arthroskopie • Endoprothetik
Fußchirurgie • Kinderorthopädie
Neuroorthopädie • Osteologie
Tumororthopädie • Rheumaorthopädie
Schulter- und Ellenbogenchirurgie
Sportorthopädie • Wirbelsäulen-
orthopädie • Forschung • Lehre
Krankenpflege • Physiotherapie • Ambulanz

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



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

Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus
Lehrstuhl für Orthopädie der Universität
Brettreichstraße 11 | 97074 Würzburg
Telefon: 0931 803-0 (Vermittlung)
Email: info@koenig-ludwig-haus.de





Liebe Leser,

kann man seinen Augen trauen? In der Regel schon! Selbst, wenn sie nicht das ganze Bild erkennen können, so ergänzen sie den Sinnes-
eindruck doch meist richtig. Und das, obwohl laut Sehforscher Dr. Michael Bach „unser ganzes Sehen eigentlich eine optische Täuschung ist“! Ein bisschen verfahren die Sinnesorgane nach dem Weltbild von Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf. Sie kreieren sich ihre eigene Welt. Daher ist sich Dr. Michael Bach sicher: „Realität entsteht im Gehirn!“ Im Spezial widmet sich die „Lebenslinie“ diesmal den „Fenstern der Seele“, den Augen, und bringt etwas Licht ins Dunkel der vielfältigen Ursachen schlechten Sehens. Auch alternative Methoden wie die der Augendiagnostik haben wir zusammen mit Heilpraktiker Detlef Müller in den Fokus gerückt. Weiteren Durchblick verschafft das Interview mit Optometrist Florian Wagenbrenner, der über den Beruf des Augenoptikers Auskunft gibt. Und obwohl man laut Antoine de Saint-Exupéry nur mit dem Herzen gut sieht, weil das Wesentliche für die Augen unsichtbar sei, ermöglichen die Augen uns täglich Zugang zu neuen Welten. „Die Funktionsfähigkeit der Augen beeinflusst maßgeblich die Wahrnehmung der Welt und den Umgang mit anderen Menschen“, betont Prof. Nentwich von der Würzburger Universitäts-Augenklinik. Mit den Augen lachen und weinen, flirten, taxieren, beurteilen und verurteilen wir. Also hüten wir unser Augenlicht wie unseren Augapfel.

Ihr Lebenslinie-Team

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Dr. Schwarzkopf: Achtung Hygienesünden!
- 9 Hannes Jaenicke: Die große Volksverarsche

SPEZIAL – AUGEN

- 10 Prof. Nentwich: Ist die Sicht vernebelt?
- 13 Alternative Methode: Augendiagnostik
- 15 Augen auf bei der Berufswahl: Optiker
- 18 Prof. Bach über optische Täuschung

SCHULMEDIZIN

- 21 Epilepsie und ein normales Leben?
- 22 Wenn Impfen polarisiert ...
- 24 Sehnen: belastbar, aber verletzlich
- 26 Prof. Hassan über das Struma
- 28 Puzzleteile gegen Tuberkulose

NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

- 30 Entzündungshemmend: Myrrhe
- 31 Apotheker Dickmeis feiert die Kamille
- 32 Gräfin Wolffskeel über Rosenmedizin

GESUNDHEITSKALENDER

- 35 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

- 39 Die Wiederbelebung bedarf der Reanimation
- 40 Dr. Strohmeier klärt über Calcium auf

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 43 Welchen Wert hat ein Leben?
- 44 Prof. Hatt: Die Nase schläft nie!

ERNÄHRUNG

- 46 Starköchin Sarah Wiener im Interview: Die Sehnsucht nach echtem Essen

- 49 Die Genussmacher-Messe

- 50 Bäckermeister Köhler: Uriges Korn
- 51 Bedenklicher Arsengehalt in Reis?
- 52 Bei Krebs: Soulfood statt Superfood?
- 54 Was sind Phytopharmaka?

UMWELT

- 57 Bio-Weine: Ein Geben und Nehmen!
- 58 Die Landesgartenschau und die Zukunft
- 59 Niko Paech warnt vor dem Kollaps
- 61 Gefahren, die von Feinstaub ausgehen

ENTSPANNUNG & REISEN

- 62 Räuchern – mehr als ein Ritual?
- 63 Lisa Kuttner tanzt mit Organen
- 65 Lösungen für „Problemhaut“
- 67 Wie man richtig ins Schwitzen kommt

PSYCHE

- 68 Dr. Polak: Süchtig nach ...
- 69 Dr. Kirchmeier: Herbstblues oder Depression?

SPRACHE & KULTUR

- 70 Wie man angehende Ärzte trainiert

KINDER

- 71 Malteser Kinderpalliativteam Unterfranken

ALTER

- 73 Hospizverein Würzburg: Bis zum Schluss
- 74 Killerprogramm gegen Darmkrebs: Nüsse!
- 75 Seniorenstift Juliusspital wird 50 Jahre
- 76 Altersmedizin, die Zukunft stiftet
- 78 Demenztag in Würzburg



Institut Schwarzkopf GbR



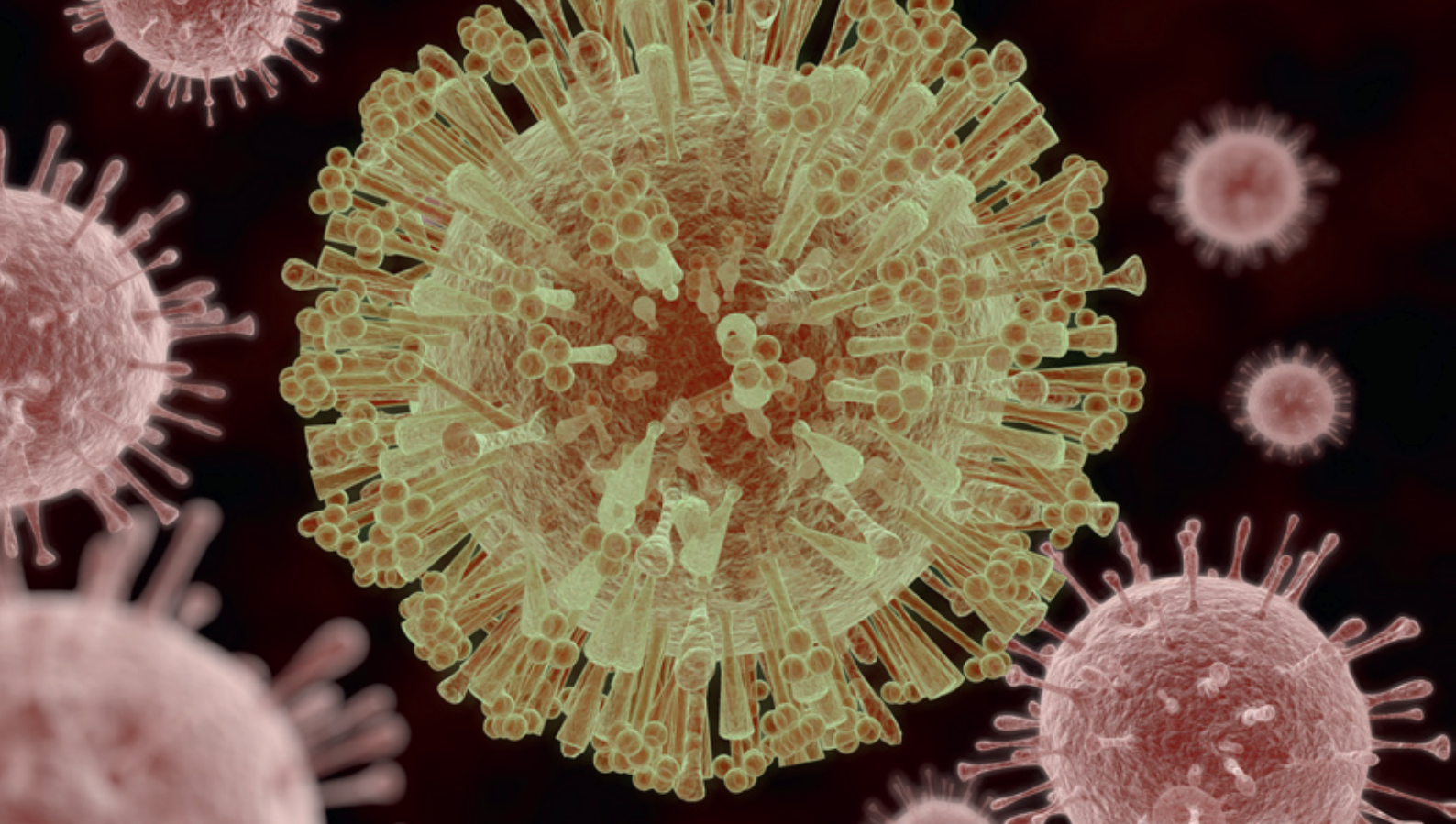
Institut
Schwarzkopf

SEMINARE
KONGRESSE
KRANKENHAUSHYGIENE
INDUSTRIEHYGIENE
SACHVERSTÄNDIGENBÜRO
LABORLEISTUNGEN
SUPPORT-VERLAG



www.institutschwarzkopf.de

Tel: 09708 70 596 -732 und -733 | seminare@institutschwarzkopf.de



Hygienesünden zahlen sich nicht aus!

Dr. Andreas Schwarzkopf mahnt, die zunehmende Ökonomisierung im Gesundheitswesen nicht auf die Spitze zu treiben: Sie wird sonst vor allem in der Hygiene ihre Opfer fordern

Wenn es im Gesundheitswesen nur noch ums Gewinnstreben geht und man den Menschen aus dem Blick verliert, dann sei der Zeitpunkt gekommen, wo es gefährlich werde, und zwar für den Patienten, sagt Hygieniker Dr. Andreas Schwarzkopf. „Wir reden hier über Körperverletzung und wir reden hier über fahrlässige Tötung!“ Noch seien es Einzelfälle in einzelnen Kliniken, doch der Sachverständige wurde mehrfach als Gutachter im Auftrag verschiedener Staatsanwaltschaften tätig – bei genau diesen Vorwürfen. Es könnten mehr werden, wenn man weiter versuche, die Kliniken bis zum Gehtnichtmehr auszupressen, so der Leiter eines Instituts in Bad Bocklet, das sich als größter Anbieter von Hygieneschulungen in Deutschland etabliert hat. „In nahezu jeder Hygienestudie wird offensichtlich, dass Personalmangel die Rate der Infektionen erhöht. Es gibt nichts, was mehr evidenzbasiert wäre“.

Der Mediziner, der über MRSA-Feintypisierung und Qualitätsmanagement in der Krankenhaushygiene habilitierte, betreut als externer Hygieniker zusammen mit internen Kollegen unter anderem die Missionsärzt-

liche Klinik und das Juliusspital (Klinikum Würzburg Mitte), das Klinikum Main-Spessart, das Krankenhaus St. Josef in Schweinfurt, die Theresienklinik in Würzburg und die Häuser des Bezirks Unterfranken und Oberfranken. „Bisher konnten wir die Keime in ‚meinen‘ Kliniken in Schach halten. Aber ich bin Realist ... es kann jeden Tag passieren, dass sich ein gefährlicher Keim auf den Weg begibt! Und machen wir uns nichts vor, der macht dann auch vor den Kliniken in der Region nicht Halt!“

Gramnegative Bakterien auf dem Vormarsch

Vor allem multiresistente gramnegative Bakterien (MRGN-Bakterien) seien auf dem Vormarsch. MRGN ist eine Sammelbezeichnung von unterschiedlichen Gruppen von Bakterien, die eins gemeinsam haben: Sie sind unempfindlich, sprich resistent, gegen ausgewählte Gruppen (3 oder 4) gängiger, gut verträglicher Antibiotika. Gegen 4MRGN-Pseudomonas aeruginosa, einem weitverbreiteten Nassekeim, stehe beispielsweise nur noch ein

Reserve-Antibiotikum zur Verfügung. „Es gibt inzwischen Erreger, die können uns mit den Rücken zur Wand stellen“, sagt der seit 30 Jahren in der Hygiene tätige Experte Andreas Schwarzkopf. Der „dienstälteste“ Keim (wurde 2011 bereits 50 Jahre alt) ist der Methicillin-resistente Staphylococcus aureus, bekannt als MRSA. Er galt eins als Schreckgespenst, heute sei er das „Kuscheltier“ der Truppe, weil für ihn reichlich Reserve-Antibiotika vorhanden seien. Mehr Kopfschmerzen machten Dr. Schwarzkopf die Gruppe der gramnegativen Bakterien, die inzwischen für sieben bis zehn Prozent der Krankenhausinfektionen verantwortlich seien (MRSA: sieben bis 16 Prozent, abhängig von der Infektion und der Region). Lungenentzündungen und Harnwegsinfekte lassen sich oft auf MRGN-Bakterienstämme zurückführen. Neue Reserve-Antibiotika wären hier dringend geboten. „Ein Reserve-Antibiotikum, das selten eingesetzt wird, erwirtschaftet nicht die Gewinne, die die Pharmaindustrie benötigt, um die Forschung im Vorfeld voranzutreiben, so dass sich auf diesem Gebiet wenig tut“, erklärt der Mikrobiologe, der von der Regierung von Unterfranken vor ▶

fast 20 Jahren zum bundesweit ersten öffentlich bestellten und vereidigten Sachverständigen für Krankenhaushygiene ernannt wurde.

Konsequente Basishygiene

Dennoch würde der Facharzt nicht so weit gehen, von einem postantibiotischen Zeitalter zu sprechen: „Wir haben noch Handlungsspielraum, wenn wir es geschickt anstellen!“ Voraussetzung dafür sei allerdings die Einhaltung eines strikten Hygieneplans in den Kliniken. „Leider ist die Compliance, die Bereitschaft, sich an diesen zu halten, in der Pflege meist besser als bei der Ärzteschaft“. Dafür habe er überhaupt kein Verständnis, da bereits durch einfache Maßnahmen wie konsequente Händedesinfektion die Verbreitung von Krankenhauskeimen massiv eingedämmt werden könnte. Der Hauptverbreitungsweg sei unterbrochen und die Infektionsrate ginge von alleine zurück. Flächendesinfektion sei bei seinen Aufklärungsrunden durch die Stationen ebenso ein Thema. Manche greifen auch zu unkonventionellen Methoden wie dem Einsatz von Teebaumöl oder Minzöl zur Keimreduzierung. Beispielsweise reduziere verdampftes Minzöl in einer Aromalampe, Keime in der Luft und auch auf Oberflächen erheblich, weist der Mediziner auf entsprechende Literatur hin. Auch gehöre es zu seiner Aufgabe, zu prüfen, ob genügend Händedesinfektionsspender an den richtigen Stellen in den Kliniken vorhanden seien: „Es kommt gar nicht auf die absolute Zahl an. Sie

müssen nur genau da stehen, wo man sie auch benötigt“, betont PD

Dr. Schwarzkopf. Auch MRSA-Screenings bei der Aufnahme von Risikogruppen seien ein



Der Hauptverbreitungsweg von Keimen seien die eigenen Hände, betont Hygieniker Dr. Andreas Schwarzkopf.

probates Mittel, um Keime zu identifizieren und dann zu eliminieren. Eine seiner betreuten Kliniken mache das sogar bei jedem neu aufgenommenen Patienten mit guten Ergebnissen für die Hygiene-Bilanz.

Restrisiko bleibt

Nicht nur die Experten, auch der Laie, spricht der Patient, könne sich vor einem Eingriff (Ausnahme ist der Notfall) mit Spurenelementen wie Selen oder Zink und vor allem von der Psyche her gut aufstellen, und so Bakterien eine möglichst kleine Angriffsfläche bieten. „Ein Restrisiko bleibt jedoch immer“, weiß auch der Experte. Habe man sich dann doch einmal einen Keim eingefangen, sei es wichtig, dass im Wundmanagement geschultes Personal Techniken wie etwa Unterdrucktherapie

bei Wunden zum Einsatz bringe: „Damit kriegt man die Keime in der Regel wieder raus. Dass sie reinkommen, das kann man nicht immer verhindern“, so der ehemalige stellvertretende Vorsitzende der Initiative Chronische Wunde e.V.. Beispielsweise wirke die Desinfektion der Haut bei einer OP rund 20 bis 30 Minuten. Danach lasse diese nach und Bakterien hätten von der Haut an den Wundrändern her, freie Bahn in den Körper. Auch sei die Infektionsrate beispielsweise bei einer Hüft-OP (derzeit bei etwa 1,5 Prozent) durch stete mediale Aufmerksamkeit gefühlt wesentlich höher. Man müsse wachsam sein, sich an bestimmte Hygiene-Vorschriften halten und im Ernstfall schnell, gezielt und richtig reagieren, dann bestehe kein Grund zur Panikmache. sky

Fotos: Susanna Khoury (Dr. Schwarzkopf),
@depositphotos.com/@auntspray (Viren),
@depositphotos.com/@pxhidalgo (Utensilien)

Das Interview mit Hygieniker Dr. Andreas Schwarzkopf führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

Schwarzkopf, Andreas: Multiresistente Erreger im Gesundheitswesen 2. Auflage 2016. Mhp-Verlag Wiesbaden, www.institutschwarzkopf.de.

In der Hygiene haben kleine Sünden oft große Wirkungen, manchmal mit Todesfolge. Daher plädiert der seit 30 Jahren im Feld der Hygiene tätige Experte Dr. Schwarzkopf für die strikte Einhaltung eines lückenlosen Hygieneplans in den von ihm betreuten Kliniken.

Hygienekongress

7. bis 9. März 2018 in Würzburg

Bereits zum 6. Mal veranstaltet das Institut Schwarzkopf einen Hygienekongress. Im Rahmen des Wundkongresses der Initiative Chronischer Wunden im Süden (ICW) findet vom 7. bis 9. März 2018 ein HWX-Kongress auf der Festung Marienberg statt.

Was heißt HWX-Kongress?

- H steht für Hygienemanagement.
- W steht für Wundversorgung.
- X steht 2018 für „Mensch im Fokus“.

Das Dogma, das noch in den 1980er Jahren gelehrt wurde, dass jeder Tod eine verlorene Schlacht sei, wird in der Medizin allmählich vernachlässigt. Wenn der Mensch also keine Maschine ist, die automatisch reagiert, sobald ein Krankheitserreger auftaucht, eröffnen sich große Freiräume ...! Welchen Einfluss haben der Patient, Behandler, die Umgebung auf einen Heilungsverlauf? Wie finden sich die neuen Erkenntnisse in den Expertenstandards und Leitlinien wieder? Welche neuen Möglichkeiten der Behandlung ergeben sich daraus? Wie sollte die Zusammenarbeit im Team aussehen? Wie schützen sich die Behandler vor dem Zwang der Ökonomie? Welche Fortbildungen sind für ein effektives Ergebnis sinnvoll? Neben aktuellen Entwicklungen des Hygiene- und Wundmanagements widmet sich der Kongress im März 2018 diesen und ähnlichen Fragen.



Anmeldung ab sofort unter Telefon 09708.70596-732 und unter kongress@institutschwarzkopf.de.

Herzensangelegenheiten

„Telefonschwester“ sollen künftig fester Therapiebestandteil sein

Bis vor 13 Jahren hatte sich Alfred Hemmerich wohlgefühlt. 2004 erlitt er einen Herzinfarkt. Erst wurden ihm zwei Stents gesetzt. Ein halbes Jahr später erhielt er vier Bypässe. Das Thema „Herz“ zieht sich seitdem wie ein roter Faden durch sein Leben. Der 74-Jährige muss täglich Blutdruck und Gewicht kontrollieren. Medikamente sind regelmäßig einzunehmen, auch ist auf ausreichend Bewegung zu achten. Eine „Telefonschwester“ half ihm von Anfang an, mit der Lebensumstellung klarzukommen. „HeartNetCare“ nennt sich das strukturierte Versorgungsprogramm mit „Telefonschwestern“ als Herzstück, das am Universitätsklinikum Würzburg für Patienten mit Herzschwäche entwickelt wurde. Aktuell betreuen drei speziell geschulte Pflegerinnen Männer und Frauen mit schwachem Herzen. Noch geschieht dies nur im Rahmen von Programmen, denn das Angebot wird bisher nicht refinanziert. „Doch wir sind dabei, es fest zu etablieren“, so Herzinsuffizienzschwester Elisabeth Schupfner, die Alfred Hemmerich seit mehr als zehn Jahren durch alle Höhen und Tiefen seiner



Alfred Hemmerich hat „seiner“ Telefonschwester Elisabeth Schupfner viel zu verdanken.

Krankheit begleitet. Ärzte und Pflegekräfte in Kliniken können ihre Patienten nicht ständig sehen. Genau darauf reagierte die Initiative HeartNetCare. Der regelmäßige telefonische Kontakt trägt dazu bei, dass Menschen mit Herzschwäche die Veränderungen in ihrem Leben, die sie gezwungenermaßen vornehmen müssen, gut in ihren Alltag integrieren können und dass sie langfristig bei der Stange bleiben.

Ver-
schlechter-
ungen der
Krankheit
werden so rascher
erkannt und die Herz-
insuffizienzschwester

kann gegensteuern. Studien

belegen, dass diese engmaschige Betreuung die Sterblichkeitsrate deutlich senkt. Alfred Hemmerich schätzt den Dienst, den das Klinikum aufgebaut hat, sehr. Die Anrufe von Elisabeth Schupfner erlebte er nie als Kontrolle oder als Belästigung: „Sie waren im Gegenteil eine große Hilfe für mich.“ Mit „seiner“ Telefonschwester konnte er nämlich nicht nur Fragen, die Ernährung oder Sport betrafen, besprechen: „Es ging oft auch um die Psyche.“ Hat ein Patient Angst, dass sich seine Herzleistung verschlechtern könnte? Bedrückt ihn etwas Privates? Das seelische Befinden, bestätigt Elisabeth Schupfner, spiele gerade bei Herzleiden eine große Rolle. Durch den langjährigen telefonischen Kontakt zur „Herzschwester“ und durch die Teilnahme an Studien hat Alfred Hemmerich in den vergangenen 13 Jahren ein umfangreiches Wissen zum Thema „Herzinsuffizienz“ erworben. Dieses Knowhow und seine persönlichen Erfahrungen gibt er seit Kurzem in einer Selbsthilfegruppe weiter, die er zusammen mit Elisabeth Schupfner gegründet hat. An jedem zweiten Montag im Monat trifft sich die Gruppe ab 18 Uhr im Seminarraum 3 im Herzinsuffizienz-Zentrum (Am Schwarzenberg 15 in Würzburg). Sowohl Patienten als auch Angehörige sind willkommen.

Pat Christ
Foto: Pat Christ

Wenn jede Sekunde zählt



Im Netzwerk Transit-Stroke kooperieren unterfränkische Kliniken, um Schlaganfallpatienten so schnell und gut wie möglich zu behandeln und arbeiten dabei mit Telemedizin. Fast 270.000 Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Schlaganfall, 63.000 Menschen sterben daran. Je schneller er behandelt wird, desto größer ist die Chance, ihn gut zu überstehen. Deshalb hat sich in Unterfranken 2014 das „Transregionale Netzwerk für Schlaganfallintervention mit Telemedizin“, kurz Transit-Stroke, gegründet. Es zählt zwölf Kliniken, eingeteilt sind sie in die Stufen I bis III. Die Stufe-I-Kliniken in Bad Brückenau, Erlenbach am Main, Haßfurt, Ochsenfurt, Kronach und Wertheim sind jene ohne neurologische Hauptabteilung. Diese betreiben eine Telestroke-Unit unter in der Regel kardiologischer Führung und starten, wenn ein Schlaganfallpatient eingeliefert wird, eine Live-Übertragung mit dem Transit-Netzwerk. Das heißt, die Ärzte in der Stufe-1-Klinik kommunizieren während der Konsiluntersuchung wie per Skype mit den Experten eines Schlaganfallszentrums telemedizinisch. Stufe-II-Kliniken mit neurologischer Hauptabteilung und regional zertifizierter Stroke-Unit, dazu gehören das Julius-Spital in Würzburg (Klinikum Würzburg Mitte) und die Klinik in Lohr, behandeln Schlaganfall-Patienten selbst und melden sich nur bei den Experten eines Schlaganfallszentrums, wenn es zu Komplikationen kommt oder etwa eine spezielle Therapie nötig wird. Stufe-III-Kliniken verfügen über überregional zertifizierte Stroke-Units, das heißt Schlaganfallzentren. Dies sind Aschaffenburg, Schweinfurt, Bad Neustadt/Saale und die Uniklinik Würzburg, die letzten drei machen Transit-Dienste. *Michaela Schneider*

Studien helfen Leben retten

In der Phase-I-Einheit des CCC erhalten Krebspatienten innovative Therapiestrategien

Die Phase-I-Einheit am Würzburger Universitätsklinikum gilt als deutschlandweit beispielhaft. Menschen, die an Krebs leiden, und denen keine etablierten Medikamente mehr helfen, erhalten hier innovative Therapiestrategien. Vor genau zehn Jahren wurde die Einheit für experimentelle Tumorthherapie eröffnet. Zu jenem Zeitpunkt hatte es nirgendwo sonst in Deutschland eine solche „Unit“ gegeben. In Phase-I-Einheiten erhalten Probanden, die meist an einer fortgeschrittenen Tumorerkrankung leiden, Medikamente und Therapieansätze, die sich noch in der frühen klinischen Erprobung befinden. Durch die Studien werden, gut überwacht, die Verträglichkeit und die Sicherheit der neuen Substanzen getestet. Aktuell nehmen zwischen 100 und 150 Patienten aus ganz Unterfranken jährlich an bis zu 30 Studien teil. Selbst Menschen mit gravierenden Diagnosen wie „Schwarzer Hautkrebs“ erhalten hier Hoffnung, zu überleben. In den vergangenen zehn Jah-

ren wurde das Leben etlicher Krebspatienten, bei denen etablierte Medikamente keine therapeutischen Effekte mehr zeigten, durch die Phase-I-Einheit gerettet. Für Prof. Dr. Ralf Bargou, Direktor des am Uniklinikum etablierten „Comprehensive Cancer Centers Mainfranken“ (CCC), ist die Phase-I-Einheit „eine Erfolgsgeschichte“. Der Onkologe brachte die Idee der Spezialstation nach Würzburg. Vor zehn Jahren wurde mit der klinischen Erprobung zweier neuer Substanzen begonnen. Die hatten gegenüber Chemotherapeutika den großen Vorteil, dass sie wesentlich zielgenauer wirkten. Mittlerweile werden in der Phase-I-Einheit Therapiestrategien erprobt, die nicht mehr, wie bisher, auf einen bestimmten Tumor abzielen. Krebsforscher schauen inzwischen vielmehr darauf, inwieweit ein Krebsleiden genetisch defi-

niert ist. Meist werden jüngere Patienten in die Studien integriert, wobei ein höheres Alter nicht per se ein Ausschlusskriterium darstellt. „Unser ältester Patient war 90 Jahre“, berichtet Dr. Bargou. In jedem Fall wird abgewogen, ob es ethisch vertretbar ist, einen Krebskranken in eine Studie aufzunehmen. Laut Prof. Bargou hängt dies von ganz unterschiedlichen Faktoren ab. Voraussetzung ist, dass der Patient zum jeweiligen Studienprotokoll passt. Wird zum Beispiel eine neue Substanz erprobt, die auf bestimmte Genmutationen abzielt, muss er genau diesen genetischen Marker haben. Zusätzliche Krankheiten, etwa ein schweres Herzleiden, können ein Ausschlusskriterium darstellen.

Pat Christ

Foto: @depositphotos.com/@zurijeta



Gewinn vor Gewissen

Schelte für alle: Hannes Jaenicke rechnet vor, durch und ab



In seinem Konsumenten-Navi im Buch fordert Jaenicke, der engagierte Schauspieler und Dokumentarfilmer „reduce, re-use, recycle“ – „reduzieren, wiederverwenden, richtig entsorgen“!

Enfant terrible, Hannes Jaenicke, seines Zeichens Schauspieler, Autor und Dokumentarfilmer schießt öfter mal übers Ziel hinaus, hat aber im Grund meistens Recht. Sein Buch „Die große Volksverarsche“ ist eine Generalabrechnung mit Politik, Medien, Banken, Bekleidungs- und Pharmaindustrie, Autolobby und Energieunternehmen – eigentlich mit Allen. „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und trotzdem zu hoffen, dass sich etwas ändert“, zitiert er Albert Einstein am Ende des Bestsellers und appelliert an die Leser, der Wachstums- und Wegwerfgesellschaft zu trotzen und ihre Macht als Konsumenten auszuspielen. Er klagt nicht nur die anderen an, er räumt auch ein, dass die Gesellschaft selbst Schuld trägt an der Misere – angefangen von Lebensmittelskandalen über Kinderarbeit für Discountershirts und Plastikmüll in Ozeanen bis hin zu Tierquälerei für Billigfleisch und Kosmetika. Verantwortlich für diese Entwicklung, so Jaenicke, sei die Liaison von Geiz (der Konsumenten) und Gier (der Industrie). Mitgefühl und soziale Verantwortung blieben auf der Strecke, weil sie



sich als ökonomische Bremsen erwiesen. Gewinn ginge halt doch vor Gewissen! „Die Hälfte der modernen Medikamente könne man aus dem Fenster schmeißen, bestünde nicht die Gefahr, dass sie Vögel fressen“, soll Voltaire seiner Zeit geschimpft haben. Laut Jaenickes Recherchen gibt es dem – 200 Jahre später – nichts hinzuzufügen: „Natürlich gibt es Medikamente, die Leben retten und Kranken wirklich helfen. Doch die Pharmaindustrie will mehr. Sie will abkassieren“, sagt der streitbare Geist Jaenicke (57) in seinem Buch, in dem er Tacheles redet, und für das er bei Weitem nicht so viel Schelte verdient, wie er abbekommen hat.

Susanna Khoury
Foto: @Robert Recker (Hannes Jaenicke),
@depositphotos.com/@Rangizzz

Hannes Jaenicke, Die große Volksverarsche:
Wie Industrie und Medien uns zum Narren halten,
Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2013,
ISBN: 978-3-579-06636-3, Preis: 17.99 Euro,
www.randomhouse.de

Zahl unnötiger Therapien steigt



„Unsicherheit, offene Fragen, Zweifel an der gewählten Behandlungsmethode – das ist nach einem Arztbesuch leider vielerorts immer noch gängige Praxis“, sagt Dr. med. Gunter Frank. Der Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit eigener Praxis in Heidelberg ist überzeugt: „Viele Patienten haben wenig von dem, was ihnen der Arzt gesagt hat, verstanden und stimmen der Behandlung in der vagen Hoffnung zu, sie werde ihnen schon irgendwie helfen.“ Doch das könne trügerisch sein. „Die Zahl unnötiger Therapien und damit verbundener Nebenwirkungen steigt stark an.“ Dr. Frank will das ändern und setzt sich daher für eine partnerschaftliche Arzt-Patienten-Beziehung ein. Doch zunächst sollten die Patienten selbstbewusster werden. „Der Hauptgrund dafür, dass sich Übertherapien immer mehr ausbreiten, liegt darin, dass in der Medizin zu wenig nachgefragt wird“, ist sich der Arzt sicher. Er sagt: „Fragen ist Gold.“ In seinem Ratgeber „Fragen Sie Ihren Arzt - aber richtig!“ gibt er dem Leser deshalb unter anderem einen 5-Punkte-Plan an die Hand, der mit einfachsten, aber zielgenauen Fragen hilft, aufgrund einer soliden Grundlage eine gute Therapieentscheidung zu treffen – und zwar gemeinsam. Nicole Oppelt

Dr. med. Gunter Frank, Fragen Sie Ihren Arzt - aber richtig!, Südwest Verlag, München 2015,
ISBN: 978-3-517-09413-7, Preis: 14.99 Euro, www.randomhouse.de





Fast Neuwertiges für umsonst

Würzburger Umsonstladen „Luftschloss“ gibt es seit fünf Jahren

Wir produzieren viel zu viel. Obwohl die Ressourcen zur Neige gehen und die Umwelt immer stärker belastet wird, appellieren Werbebotschaften an Konsumenten, doch bitte noch mehr zu kaufen: Neue Klamotten, neue Möbel, neue Haushalts-Utensilien. Gleichzeitig wird vieles, was noch gut wäre, weggeworfen. Dagegen will das Team des Würzburger Umsonstladens „Luftschloss“ ansetzen. Seit über fünf Jahren werden hier Waren verschenkt, die zu schade dafür wären, auf den Müll zu wandern. Wer sich im „Luftschloss“ umschaut, findet Produkte, die einwandfrei sind – oder allenfalls minimale Beschädigungen

aufweisen. Da gibt es feine chinesische Tassen, eine Schallplatte mit alten Märchen, Kinderstrampler, T-Shirts und bunte Stofftaschen. Unter den „Kunden“ des Ladens sind Menschen, die sich bewusst dafür entscheiden, auf Konsum zu verzichten. Oder welche, die so wenig Geld haben, dass sie auf jeden Cent achten müssen. Der in der Grombühler Gutenbergstraße 3 beheimatete Laden ist für sie eine unschätzbare Chance, zu guter Kleidung oder zu Geschirr zu kommen. In letzter Zeit besuchen auch Flüchtlinge das „Luftschloss“. Überhaupt ist der Anteil von Menschen mit Migrationshintergrund hoch, sagt Michaela Keupp

vom Organisationsteam. Willkommen ist jeder – als „Kunde“, vor allem aber auch als Helfer und Spender. Weil die Spenden zurückgehen, kann der Umsonstladen die Miete kaum aufbringen. Aktuell hat das „Luftschloss“ an zwei Tagen geöffnet: Donnerstags von 17 bis 19 und samstags von 12 bis 14 Uhr. Pat Christ
Fotos: [@depositphotos.com/@Iricat](https://depositphotos.com/@Iricat) (Teller), [@depositphotos.com/@TunedIn61](https://depositphotos.com/@TunedIn61) (Kinderkleidung)



Seniorenstift Juliusspital

Der Mensch. Die Pflege. Und Wir.

Klinikstraße 10 · 97070 Würzburg
Tel: 0931 393 - 1321
Seniorenstift@juliusspital.de

 Stiftung
Juliusspital
Würzburg

Wenn ein Sinn verloren geht...

Prof. Dr. Martin Nentwich über vielfältige Ursachen schlechten Sehens

„Das Auge war vor allen anderen das Organ, womit ich die Welt fasste“, erzählt Johann Wolfgang von Goethe in „Dichtung und Wahrheit“ aus seinem Leben (1749 - 1832). Sehen ist auch heute für die meisten Menschen der wichtigste Sinn. Mit den Augen lachen und weinen, flirten, taxieren, beurteilen und verurteilen wir. Nicht von ungefähr kommt der Spruch: „Wenn Blicke töten könnten ...!“ Die Funktionsfähigkeit der Augen beeinflusst maßgeblich die Wahrnehmung der Welt und den Umgang mit anderen Menschen. Daher beeinträchtigt im Umkehrschluss eine Sehschwäche oder gar der Sehverlust das tägliche Leben und Erleben massiv.

Kurzsichtigkeit steigt

Umso beunruhigender ist es, dass die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) schätzt, dass 2050 rund die Hälfte der Weltbevölkerung kurzsichtig sein werde. „Das stimmt, dass die Zahl kurzsichtiger Patienten in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen hat“, sagt Prof. Dr. Martin Nentwich von der Würzburger Universitäts-Augenklinik. Allerdings räumt er ein, dass diese Schätzung australischer Forscher auf Zahlen vorwiegend aus dem asiatischen Raum beruhe, und nicht unbedingt auf Europa übertragbar sei. „Kinder in Singapur beispielsweise machen durchschnittlich 16 bis 17 Stunden in der Woche Hausaufgaben, deutsche Kinder nur fünf bis sechs Stunden die Woche“, so der Experte aus dem UKW. Was hat aber nun der „fehlende Fleiß“ deutscher Schüler mit ihren besseren Augen zu tun? Bei Licht betrachtet sehr viel und zwar im wahrsten Sinne des Wortes – denn den Kindern in Singapur fehlte es laut der Studie der University of New South Wales an Tageslicht, da sie nur zwei Mal täglich Tageslichtexposition hatten (auf dem Weg zur Schule und auf dem Weg nach Hause). „Tageslicht führt zu einer Dopamin-Freisetzung und dieses mindert das Augapfelwachstum. Ein vermehrtes Längenwachstum des Auges wiederum ist für Kurzsichtigkeit maßgeblich verantwortlich“, so der Lehrbeauftragte für



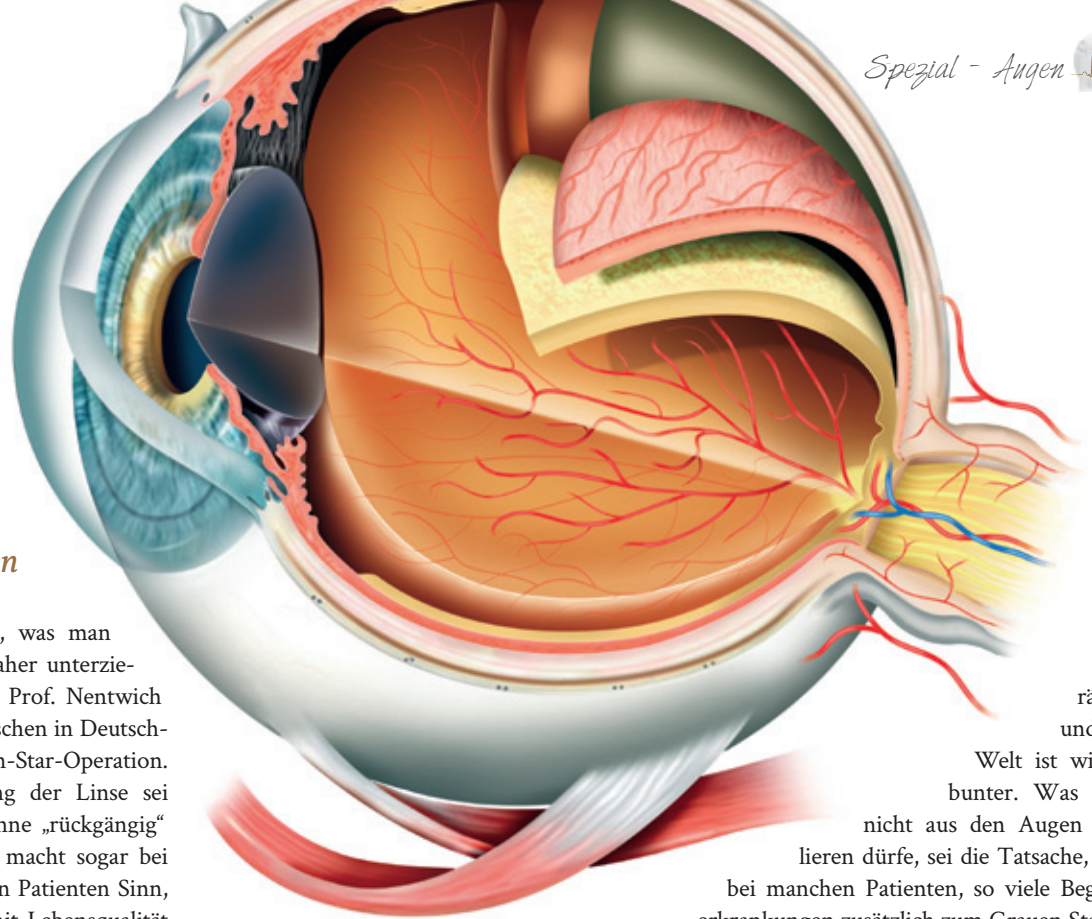
Dr. Martin Nentwich habilitierte über augenärztliche Versorgung in armen Ländern. Dabei kooperierte seine damalige Fakultät die Ludwigs-Maximilians-Universität in München (LMU) mit Nairobi (Kenia). Derzeit ist ein ähnliches Projekt mit Würzburg und Tansania angedacht. Prof. Nentwich ist Vorstandmitglied des Deutschen Komitees zur Verhütung von Blindheit e.V.

Augenheilkunde an der Universität Würzburg. Aber Deutschland dürfe keinesfalls die Augen vor dem Problem verschließen, denn auch hier werde, aufgrund intensiver Nutzung von Smartphone & Co, Myopie, also Fehlsichtigkeit, bei Kindern stark zunehmen (nach aktuellen Schätzungen sind in Deutschland derzeit zehn Prozent der Dreijährigen und 50 Prozent der Achtjährigen regelmäßig online), so die DOG.

Nur zwei Augen

Auf Augenhöhe mit den vielfältigen Ursachen schlechten Sehens ist Prof. Nentwich, Sektion Strabologie, Kinderophthalmologie, Neuroophthalmologie im UKW allemal, da er in seiner täglichen Praxis mit Sehstörungen von A bis Z konfrontiert

wird. Nur zwei Augen – aber ein riesengroßes Fach, das sich auftut. Angefangen von Rot-Grün-Blindheit, die in der Regel angeboren ist und häufiger bei Männern auftritt, da sie auf einem X-Chromosom sitzt – und als Besitzer von nur einem X, ist man als Mann da klar im Nachteil. Mit der Rot-Grün-Sehschwäche müsse man leben, betont der Mediziner. Früh erkannt, könne man sich damit aber gut arrangieren. Anders sei dies bei der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) ... man stelle sich vor: Dort, wo man gerade hinschaut, ist ein grauer Fleck, die Peripherie außenherum ist sichtbar. Nur das, worauf der Fokus liegt nicht ...! „Bis vor 15 Jahren konnte man gegen AMD nichts tun“, so Nentwich. Heute könne man durch Spritzen direkt ins Auge (diese müssten zunächst alle vier Wochen verabreicht werden) bei vielen Patienten das Fortschreiten der AMD aufhalten und manchmal sogar eine Besserung erreichen, wenn die feuchte Form der AMD vorliegt. Nicht wiederherstellbar ist verlorene Seheleistung, die durch das Glaukom, den Grünen Star, verursacht wird. Das tückische an dieser Erkrankung ist, dass der Patient im frühen Stadium selbst nichts merkt. Wenn eine Sehverschlechterung durch den Grünen Star auftritt, sei es schon zu spät, so der Fachmann: „Der Sehnerv ist dann zu großen Teilen schon abgestorben und die schlechte Seheleistung bleibt.“ Hier könne nur über eine regelmäßige Messung des Augeninnendrucks zusammen mit der Begutachtung des Sehnervs und des Augenhintergrunds (spätestens ab 50 Jahren) durch den Augenarzt vorgebeugt werden. Der Wahrheit ins Auge sehen und regelmäßig zur Augenkontrolle (ein Mal pro Jahr) sollten auch Patienten mit Diabetes. Diabetische Retinopathie ist eine durch die Zuckerkrankheit verursachte Erkrankung der Netzhaut, bei der immer mehr kleine Blutgefäße geschädigt werden und absterben (Mikroangiopathie), was in letzter Konsequenz zur Erblindung führt. Die präventive Maßnahme zur Vermeidung, sei hier laut Dr. Nentwich, eine gute therapeutische Einstellung des Patienten mit Diabetes. ►



Wieder klar sehen

Man möchte sich auf das, was man sieht, verlassen können. Daher unterziehen sich, der Aussage von Prof. Nentwich zufolge, rund 700.000 Menschen in Deutschland jährlich einer Grauen-Star-Operation. Die altersbedingte Trübung der Linse sei nicht aufzuhalten, aber könne „rückgängig“ gemacht werden. „Die OP macht sogar bei hochbetagten und dementen Patienten Sinn, da sie Sehleistung und damit Lebensqualität zurückgewinnen können“, sagt der Augenheilkundler. Hauptprobleme bei Grauem Star seien die Abnahme der Sehschärfe, des Kontrastsehens und der Farbwahrnehmung, meist gekoppelt mit einer zunehmenden Blendempfindlichkeit. Bei der Grauen-

Star-OP werde die eigene Linse, die für den getrübbten Blick verantwortlich sei, durch eine künstliche Linse ersetzt, was in der Regel zu guten Funktionsergebnissen führe, sprich zu einem klareren Blick auf die Dinge. Was vorher die Sicht vernebelt hat, ist ausge-

räumt und die Welt ist wieder bunter. Was man nicht aus den Augen verlieren dürfe, sei die Tatsache, dass bei manchen Patienten, so viele Begleiterkrankungen zusätzlich zum Grauen Star da seien, dass ein hundertprozentige Wiederherstellung der Sehschärfe nicht in jedem Fall möglich sei, so der Professor. Die Presbyopie, im Volksmund auch Altersweitsichtigkeit genannt, trifft unaufhaltsam jeden ohne Ausnahme. Der Zahn der Zeit nagt hier an der Ak-



Schnitt Schneider wirklich Haare?

Haare schneiden, darauf verstand sich Josef Schneider, nach dem die Würzburger Straße zwischen Europastern und Zinklesweg benannt ist. Nun wird freilich nicht nach jedem Friseur, sei er noch so brilliant, eine Straße benannt. Doch Josef Schneider mauserte sich zum Augenarzt. So jedenfalls heißt es in der Literatur an vielen Stellen. Allerdings: „Mit Quellen ist dies nirgends belegt“, sagt Dr. Karen Nolte vom Würzburger Institut für Medizingeschichte.

Dies lege die Vermutung nahe, dass es sich um eine Art Metapher handele: „Mit der hervorgehoben werden sollte, wie außerordentlich talentiert Josef Schneider war.“ Karen Nolte jedenfalls findet keine historischen Belege dafür, dass der Friseur Schneider seine Karriere einem adeligen Stammkunden, nämlich Robert Ritter von Welz, zu verdanken gehabt hätte. Der soll ihn zum Medizinstudium animiert haben. Aus medizinhistorischer Sicht könne man festhalten, dass Ärzte im 19. Jahrhundert meist aus bildungsbürgerlichen Familien kamen: „Wobei es natürlich Ausnahmen gab“, so Nolte. Was Schneider als Augenarzt geleistet hatte, lässt sich ebenfalls nicht befriedigend beantworten: „Seine medizinische Arbeit wird nicht im Detail beschrieben.“ Dennoch bleibt er der Nachwelt in Form der Josef-Schneider-Straße (bis 1925 Oberdürrbacher Straße), und der Straßenbahn, die zum Uniklinikum Würzburg in Grombühl führt, erhalten. Durch seine großzügige finanzielle Zuwendung, konnte die Linie zum Luitpold-Krankenhaus ausgebaut werden. Heute fahren die Linien 1 und 5 täglich mehrmals dorthin.

Pat Christ

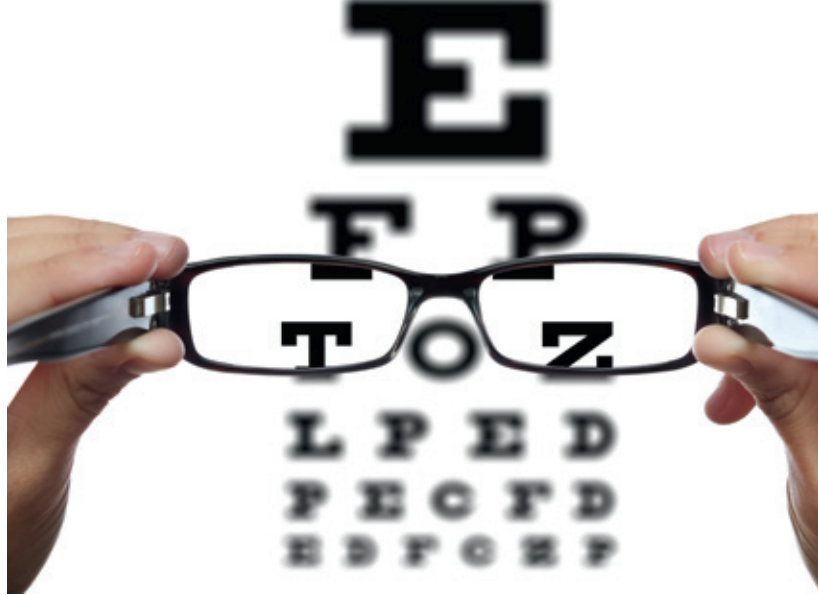
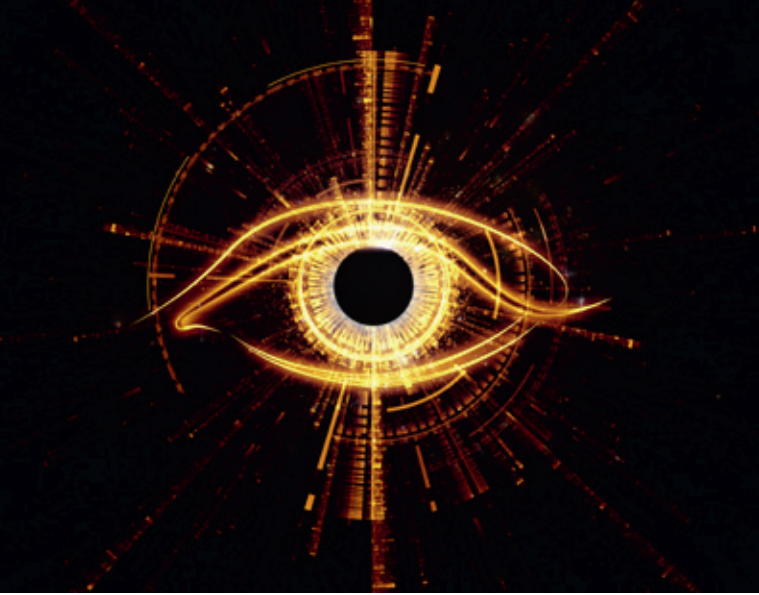
Das Leben ist bezaubernd,
man muss es nur
durch die richtige Brille sehen.

Alexandre Dumas



Bronnbachergasse 37 in 97070 Würzburg

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



kommodation, „die wir alle ständig vollziehen, wenn wir vom Blick in die Ferne auf etwas in der Nähe umschwenken“. Im Auge spanne sich da ein Muskel an, so Martin Nentwich, was bewirke, dass die Linse runder werde. Die größere Krümmung, schaffe dann ein schärferes Bild in der Nähe. Je älter man werde, desto unflexibler werde die Augenlinse. Mit Ende 40 fange es in der Regel an (mit der ersten Lesebrille), Mitte 60 sei man dann schon bei zwei bis drei Dioptrin ...! Selbst mein Lieblingszitat von Antoine de Saint-Exupéry hilft da nicht weiter: „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar!“ Man möchte schon beim Hinschauen, klar sehen, egal wie alt man ist! Manchmal muss man aber auch ein Auge zudrücken, oder eben nicht dauernd auf weiße Flächen schauen. Dann bemerkt man die

*„Das Auge sieht,
was es sucht.“*

*Max Slevogt (1868 - 1932),
deutscher Maler*

fliegenden Mücken (Mouches volantes) nicht, die allenthalben auch eine Alterserscheinung sind. „Der Glaskörper des Auges besteht zu 98 Prozent aus Wasser und zu zwei Prozent aus Eiweiß. Je älter man wird, desto mehr Eiweiß klumpt sich zusammen und so entstehen die ‚Mücken‘. Diese sind jedoch harmlos. Einfach nicht beachten.“ Leichter gesagt als getan, vor allem auf einer White-Party ...

Wenn ich jetzt höre, man ginge mit zunehmendem Alter auch nicht mehr auf White-Partys, dann beginnt bei mir das Augenlid ganz wild zu zucken. Das hat übrigens nichts mit dem Alter zu tun, sondern mit Stress, wenig Schlaf und viel Arbeit. Ist aber laut Dr. Nentwich ebenfalls harmlos, wenn auch lästig. Abwarten und Tee trinken sei hier in der Regel die Lösung, und dabei Entspannen. Bei einem Augenarzt vor-

stellen sollten sich aber jene Patienten, bei denen von einem Tag auf den anderen plötzlich viele neue Trübungen auftreten („Rußregen“), vor allem, wenn gleichzeitig auch ein „Blitzen“ im Auge wahrgenommen wird, da dies Anzeichen für eine mögliche Netzhautablösung sein können. Um entspannt in die Zukunft blicken zu können, muss man manchmal nur seinen Blick schweifen lassen, und voilà, da sind sie: die schönen Dinge des Lebens!

*sky
Fotos: © UKW (Prof. Nentwich), @depositphotos.
com/@Alexilus (Illustration) @depositphotos.com/@
agsandrew (Auge künstlerisch), @depositphotos.
com/@Baweg (Sehtest)*

Das Interview mit Prof. Dr. Martin Nentwich, Sektion Strabologie, Kinderophthalmologie, Neuroophthalmologie im UKW, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

Zu diesen und weiteren Themen veranstaltet die Augenklinik des Uniklinikums Würzburg am 12. Oktober ab 14.30 Uhr einen Tag der offenen Tür – mit Vorträgen, Beratungen und Infoständen.

Wenn das Auge trocken bleibt ...



Weinen wie ein Wasserfall, das geht bei Frauen meist ab den Wechseljahren nicht mehr so gut, was ja kein Nachteil sein muss. Wenn das mit dem Sicca-Syndrom (chronisch trockenes Auge) einhergeht, dann ist es lästig. Der Tränenfilm ist nicht bloß Wasser. Er ist mehrschichtig aufgebaut. Gerade die äußere Schicht, so Dr. Nentwich, sei beispielsweise fetthaltig und verhindere so, dass der Film zu schnell verdunstet. „Wenn es hier eine Störung gibt, trocknen Tränen sehr schnell und es kommt zu Beschwerden, die trockene Augen auszeichnen, wie Jucken, Tränen, Brennen, Rötung und Ermüdungserscheinungen“, so der Mediziner. Zunächst seien Umweltfaktoren, die das begünstigen zu eliminieren, wie zu trockene Raumluft im Winter und zu viel Computerarbeit. Gerade durch das Starren auf den Bildschirm vergesse das Auge zu blinzeln und trockne aus. Hier hilft Abschalten in Form von Augen schließen, bewusstes Blinzeln zwischendurch oder wirklich den Stecker ziehen für eine Weile. Wenn das Ausschalten der Umweltfaktoren nicht helfe, gebe es noch Tränenersatzflüssigkeit (künstliche Tränen) in Form von Tropfen, am besten ohne Konservierungstoffe und mit Hyaluronsäure, meint der Augenarzt. Und ausreichend Trinken, das sei immer gut! Manchmal ist die Ursache von trockenen Augen auch eine Störung der Tränendrüsen (Meibom-Drüsen) selbst. Wenn diese verstopft sind, können sie ihren Anteil am Tränenfilm nicht liefern und es kommt zu trockenen Augen. sky • Foto: @depositphotos.com/@Kesu01

Gesundheit im Augenblick?

Heilpraktiker Detlef Müller über eine alternative Methode, Krankheiten zu erkennen: Augendiagnostik

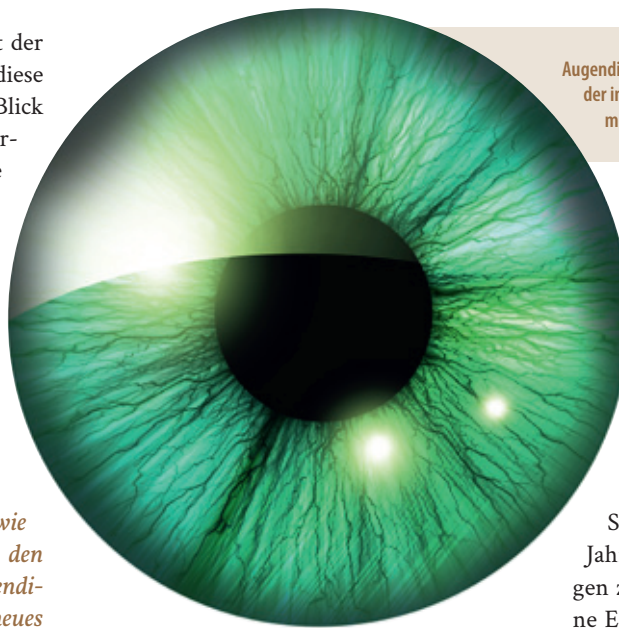
Das Auge ist der Spiegel der Seele, sagt der Volksmund. Für Detlef Müller geht diese Aussage nicht weit genug ... mit einem Blick in die Augen seiner Patienten will er erkennen, wie es um ihre gesundheitliche Konstitution bestellt ist, und ob Organschwächen, Leistungsminderungen oder Anlagen für bestimmte Erkrankungen vorliegen. Der in Nürnberg praktizierende Heilpraktiker, Jahrgang 1958, ist seit über 15 Jahren als Dozent für Augendiagnostik tätig. Lebenslinie hat mit ihm gesprochen, um mehr über diese Methode zu erfahren.

Lebenslinie (LL): Naturheilverfahren wie Akupunktur und Homöopathie sind den meisten Menschen bekannt. Von Augendiagnostik wissen nur wenige. Ist sie ein neues Instrument?

Detlef Müller (DM): „Ganz im Gegenteil: Schon im Altertum hat das Auge die Menschheit fasziniert, davon zeugen Wandmalereien der Mayas und Ägypter. Es wurde genutzt, um das wahre Wesen eines Menschen im religiösen Sinne zu erkennen. Dass der Blick in die Augen Rückschlüsse auf die Gesundheit eines Menschen zulassen kann, beschrieb Philip Meyen von Coburg Mitte des 17. Jahrhunderts in seiner 'Chiromatica Medica'. Rund 200 Jahre später erforschte der ungarische Arzt Ignaz von Peczely das Verfahren ausführlich und legte den Grundstein für die heutige Augendiagnostik.“

LL: Wie funktioniert Augendiagnostik?

DM: „Die Iris weist einzigartige individuelle Zeichen, Flecken und Farben auf, die sich im Laufe eines Lebens bei jedem Menschen verändern: Faktoren wie Ernährungsweise oder Umwelteinflüsse können zu Einlagerungen von Farbpigmenten oder lokalen Verdichtungen von Fasern führen. Diese feinen Veränderungen gilt es zu erkennen und richtig zu deuten: Denn sie geben Hin-



Augendiagnostiker wie Detlef Müller können anhand der individuellen Zeichen im Auge des Menschen mögliche Belastungen im Körper erkennen.

weise auf den Zustand von Organen, Lymphen, Blut oder Verdauungssäften.“

LL: Welchen Vorteil hat diese Augendiagnose?

DM: „Sie ist nicht-invasiv und kommt ohne Strahlenbelastung aus. Zudem ergänzt sie häufig fehlende Aspekte anderer diagnostischer Verfahren wie zum Beispiel den Gewebezustand und die Belastung im Zwischenzellgewebe. Die Erfolgsquote der bildgebenden Verfahren ist bei Weitem nicht so groß, wie man glaubt: Vieles, was im Körper passiert, kann gar nicht abgebildet werden und wird deshalb übersehen.“

LL: Haben Sie ein konkretes Beispiel?

DM: „Ein Patient klagte über Herz- und Verdauungsbeschwerden. Sämtliche schulmedizinischen Diagnoseverfahren erbrachten kein Ergebnis. Die Untersuchung seiner Augen ließ erkennen, dass es ein Problem im Bereich der Wirbelsäule geben musste. Als ich seinen Rücken untersuchte, stellte ich fest, dass sich zwei Rippen-Brustwirbelgelenke verklemmt hatten – nicht etwa verschoben,

denn das hätte man auf einer Röntgen- oder CT-Aufnahme gesehen. Diese Verklemmung verursachte Störungen im Nervensystem, die wiederum Herzrhythmusstörungen und Verdauungsprobleme zur Folge hatten.“

LL: Gibt es auch Nachteile?

DM: „Häufig erkennt man im Auge Schwachstellen im Organismus, die erst Jahre später gesundheitliche Auswirkungen zeigen. Manch ein Patient nimmt meine Empfehlungen für präventive Maßnahmen daher nicht ernst, da er ja gegenwärtig keine Probleme verspürt. Immer wieder melden sich Patienten Jahre später bei mir, wenn sich Krankheiten dann doch entwickelt haben.“

LL: Gibt es ein Nachschlagewerk, das der Augendiagnostik als Grundlage dient?

DM: „Ja, zum Beispiel von Josef Deck oder Josef Angerer. Außerdem nutzen wir sogenannte Topografien, also Landkarten des Auges. Allerdings existieren weltweit rund 150 verschiedene ... sie gleichen sich zwar in den großen Bereichen, aber im Detail gibt es Unterschiede. Die Kunst ist es, aus dem Gesamtbild bestimmte Differenzierungen herauszufiltern und zu verbinden.“ *jenga*
Foto: @depositphotos.com/@ AlexCiopata (Auge)

Das Interview mit Heilpraktiker und Augendiagnostiker Detlef Müller führte Lebenslinie-Redakteurin Jenifer Gabel.



www.irisanalyse.de



Schlechtes Sehen steht oft in direktem Zusammenhang mit schlechten Leistungen in der Schule, Konzentrationsschwierigkeiten, Unlust oder Kopfschmerzen. Nicht nur für den Sport, auch für den Schulweg und die Teilnahme am Straßenverkehr ist gutes Sehen unerlässlich. Unter folgendem Link können Eltern einen spielerischen Online-Sehtest mit ihren Kindern zwischen vier und acht Jahren durchführen: sehtest.1xo.de/kindersehtest.

Verletzungsrisiko minimieren

Blick für die richtige Brille beim Schulsport schärfen

„Vom Augenoptiker angepasste, schulsporttaugliche Brillen helfen, Unfälle durch schlechtes Sehen zu vermeiden, schützen gleichzeitig die Augen durch ihre besondere Beschaffenheit und fördern nicht zuletzt die sportliche Leistungsfähigkeit und den Spaß beim Sport“, so der Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen (ZVA). Weil eine Brille von vielen Kindern beim Sport als störend empfunden wird und die Verletzungsgefahr mit der normalen Alltagsbrille hoch ist, nehmen fehsichtige Kinder oft ganz ohne Sehhilfe am Schulsport teil. Die Zahlen der Fakultät für Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum (RUB) sind alarmierend: Demnach sieht jedes vierte Kind im Sportunterricht schlecht, weil es keine geeignete Sportbrille trägt. Das Verletzungsrisiko mit der normalen Brille ist beim Sport hoch, trägt das Kind gar keine Brille, hat das ebenfalls Nachteile, wie Sportwissenschaftler Dr. Gernot Jendrusch von der RUB erklärt: „Beim Schulsport erreichen fehsichtige Schüler und Schülerinnen in Motorik-Tests signifikant schlechtere Gesamtergebnisse als ‚Normalsichtige‘. Besonders große Unterschiede bestehen im Bereich der Bewegungskoordination, also zum Beispiel beim Balancieren rückwärts oder beim seitlichen Hin- und Herspringen.“

Der Schulsportbrillentest (www.schulsportbrillentest.de) der RUB zeigt, dass die Qualität von geeigneten Brillen für den Schulsport immer besser wird. Neben diversen Labortests, bei denen zum Beispiel die Haltbarkeit und Temperaturbeständigkeit der Fassungen geprüft wird, beurteilt eine Jury aus Sportwissenschaftlern, Biomechanikern, Augenoptikern und -ärzten die Funktionalität und Tauglichkeit der Brillen für den Schulsport. Gemeinsam mit dem Deutschen Sportlehrerverband setzen sich die Wissenschaftler der RUB nun auch auf politischer Ebene dafür ein, dass eine sporttaugliche Brille als Hilfsmittel für die Schule eingestuft und für schulpflichtige Kinder von den Krankenkassen finanziert wird. Der Kindersehtest kann und soll die Augenprüfung durch einen Fachmann nicht ersetzen. Sollte eine Brille für Schule und Sport erforderlich sein, wissen Augenoptiker um die besonderen Anforderungen an Kinderbrillen und können diese optimal anpassen.

Quelle: ZVA • Foto ZVA

Kampf gegen Blindheit



Das Augenlicht lässt nach, Konturen erscheinen nur noch unscharf. Schatten verdecken das Auge, das Gesichtsfeld ist stark eingeschränkt, man kann kaum noch lesen, fernsehen oder sich orientieren. „Allein in Deutschland leben zwischen 500.000 und einer Million blinde und sehbehinderte Menschen“, sagte Augenarzt und Kongresspräsident Dr. Armin Scharrer (Fürth) auf dem 30. Internationalen Kongress der Deutschen Augenchirurgen, der vom 11. bis 13. Mai in Nürnberg stattfand. „Wegen der zunehmenden Lebenserwartung könnte diese Zahl innerhalb der nächsten 15 Jahre noch um fast 25 Prozent ansteigen. Aufgabe als Augenärzte ist es, wie möglich zu verhindern.“

die Früherkennung von Augen- und bereits eingetretenen Schäden am Auge, die unbehandelt zur Erblindung führen würden. Die vielen von Blindheit bedrohten Menschen müssen aber auch Zugang zu Diagnostik und Therapie erhalten. Die Möglichkeit, die Hilfe des Augenarztes in Anspruch zu nehmen, ist gerade in Alters- und Pflegeheimen oder in manchen abgelegenen ländlichen Gegenden oft nicht in einem ausreichenden Maß gegeben.“ In Deutschland erblinden immer noch jedes Jahr etwa 20.000 Menschen. 70 Prozent von ihnen sind über 60 Jahre alt. Der Kongresspräsident rät, sich ab dem 40. Lebensjahr einmal jährlich vom Augenarzt untersuchen zu lassen. doc • Fotos: © DOC (Dr. Scharrer), @depositphotos.com/@nmarques74 (Illustration)

sogar
Unsere
das so gut
Wichtig ist
krankheiten



Augenarzt Dr. Armin Scharrer (Fürth), Kongresspräsident des 30. Internationalen Kongresses der Deutschen Augenchirurgen.



Augen auf bei der Berufswahl!

Der Beruf des Optikers unter dem Brennglas: Lebenslinie im Gespräch mit Augenoptikermeister und Optometrist Florian Wagenbrenner



Ich bekomme ein Rezept vom Augenarzt und gehe damit zum Optiker. Dieser schaut mir mit diversen Apparaten tief in die Augen, und nach einer Woche hole ich die neue Brille, die mir vollen Durchblick verschafft, frisch geputzt, im neuen Etui mit Brillenputztuch, wieder ab! Was passiert dazwischen?

Was muss ein Augenoptiker wissen, damit das „Nasenfahrrad“, sitzt, passt und kein Spiel hat? Darüber habe ich mich mit dem Würzburger Augenoptikermeister Florian Wagenbrenner unterhalten. Vor 20 Jahren, als er seine Ausbildung begann, hat er in der Werkstatt noch für die Gesellenprüfung, später für die Meisterprüfung, in zwei Tagen aus einer Acetatplatte ein Gestell auf Zehntelmillimeter exakt gefeilt, geschmiegelt, poliert und den gebauten Rahmen dann von Hand mit mineralischen Gläsern versehen, nach DIN-Norm versteht sich. Die Brille wirklich von A bis Z selbstgemacht. „Heute sind die Gestelle in allen erdenklichen Farben und Formen fertig von den Herstellern zu beziehen, die Gläser werden in rohrndem Zustand von den Glaslieferanten gefertigt und dann von Augenoptiker nach den Sehgewohnheiten des Kunden und dem Sitz der Brille individuell in die Fassung eingeschliffen.“, erzählt Wagenbrenner von seinem Tagesgeschäft. Dafür seien neue Aufgabenfelder dazugekommen, wie die perfekte optische Korrektur des Auges zu ermitteln – früher hauptsächlich Aufgabe des Augenarztes, heute überwiegend Aufgabe des Augenoptikers. „Das stimmt! Ausgenommen sind Kinder. Bis zum vollendeten 14. Lebensjahr macht das noch der Augenarzt selbst. Da Kinder durch Muskelkraft die Messung maßgeblich beeinflussen können, müssen diese in der Regel getropft werden, um hier verbindliche Werte

zu bekommen“, sagt Florian Wagenbrenner. Damit nicht genug ... der Augenoptiker muss noch mehr können: Augenglasbestimmung, exakte Messung von Durchblickshöhe und Augenabstand, Vermessung von Hornhauttopographie, Anpassung von weichen und



Augenoptiker Florian Wagenbrenner hat seiner Meisterschule fünf Jahre klinische Praxis angehängt. Hier hat er in der refraktiven Chirurgie rund 5000 Patienten vor und nach der Augenoperation betreut und im OP assistiert. Heute nützt er das Wissen in der Beratung von Kunden in seinem eigenen Optikergeschäft.

formstabilen Kontaktlinsen, Beratung und Verkauf im Laden, sowie Reparatur und Anfertigung von Brillen. Das sind so im Groben die Aufgabenfelder eines Augenoptikermeisters. Das war Florian Wagenbrenner immer noch nicht genug. Er setzte nach der Pflicht, die Kür und hängte an seinen Meister fünf Jahre klinische Praxis an: „Ich war in der refraktiven Chirurgie tätig, habe Vor- und Nachsorgeuntersuchungen bei Augenlaserooperationen oder Katarakt-Behandlungen gemacht, war oft auch OP-Assistenz, also ganz nah an der medizinischen Praxis“, so Wagenbrenner. Das bringe ihm heute keine Vorteile fürs Brillenbauen, er habe aber ein anderes Wissen und Verständnis für die Anatomie des Auges und seiner Krankheiten be-

kommen. Kunden seien oftmals überrascht, dass er als Optiker nicht von einer Laserbehandlung abräte oder diese schlecht rede. Im Gegenteil, er berate sogar, wann diese sinnvoll sei und wann nicht. Was ist das eigentlich genau, diese medizinische Zusatzausbildung

„Optometrist“? „Einfach ausgedrückt, steigt man noch tiefer in die Funktion und den anatomischen Aufbau des Auges respektive des gesamten visuellen Systems ein.“ Der theoretische Teil stehe zu Teilen in der Meisterschule auf dem Lehrplan, die Praxis nicht! Daher entschied sich der 37-Jährige damals für die klinische Zusatzausbildung: „Wenn man mit Ärzten in der refraktiven Chirurgie tagaus tagein zusammenarbeitet, im OP assistiert und Patienten vor und nach der OP betreut, bekommt man aus dem praktischen Alltag so viel mit, das ist ein Erfahrungsschatz, aus dem man schöpfen kann und der durch theoretisches Wissen nicht zu ersetzen ist“, erklärt der Optometrist mit eigenem Laden in der Bronnbachergasse in Würzburg.

Und das mache den Beruf für ihn jeden Tag aufs Neue spannend, dass er nicht nur der Verkäufer sei, nicht nur Augenglasbestimmer, sondern in der Werkstatt Brillen fertige und repariere und das medizinische Hintergrundwissen hat, wenn Kunden mit speziellen Sehgewohnheiten beispielsweise vor oder nach Operationen zu ihm kämen. In diesem Sinne: „Augen auf bei der Berufswahl!“

Fotos: Susanna Khoury, Regina Rodegra, Florian Wagenbrenner

Das Interview mit Augenoptikermeister und Optometrist Florian Wagenbrenner führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury



www.optik-wagenbrenner.de

Ist Augenlasern für jeden geeignet?

Verantwortungsvolle, individuelle Auswahl der geeigneten Methode:
SMILE, LASIK, LINSEN



▲ Klinikansicht

► Seit Jahren findet man die Augen-Laser-Klinik Lohr auf der FOCUS Ärzteliste.



▲ Individuelle Beratung durch den ärztlichen Leiter der Augen-Laser-Klinik Lohr- Dr. med. Gero Krommes.

Unter dem Begriff „Refraktive Chirurgie“ werden all die Operationsverfahren zusammengefasst, die eine Änderung der Brechkraft des Auges zum Ziel haben. Dabei wird die Brechkraft des Auges durch einen Eingriff an der Hornhaut oder der Augenlinse (oder auch an beiden) im Idealfall so angepasst, dass eine bestehende Fehlsichtigkeit ausgeglichen und eine Unabhängigkeit von Brille oder Kontaktlinsen erreicht wird. Die LASIK-Operation stellt nach wie vor mit einem Anteil von über 60 Prozent in der Augen-Laser-Klinik Lohr die am häufigsten durchgeführte refraktiv-chirurgische Operation dar. Dies liegt zum einen an ihrem breiten Anwendungsbereich: Mittels LASIK kann eine Kurzsichtigkeit bis circa -8,0 dpt, Weitsichtigkeit bis circa +3,0 dpt und Hornhautverkrümmung bis circa 6 dpt korrigiert werden. Zum anderen haben Augenchirurgen seit Einführung der LASIK vor

25 Jahren einen großen Erfahrungsschatz erworben, diagnostische Verfahren und Operationsinstrumente sind ausgereift und wurden optimiert. Langzeitstudien bestätigen eine hohe Sicherheit und Verlässlichkeit des Verfahrens, was sich wiederum in einer Patientenzufriedenheit von über 95 Prozent widerspiegelt – einem Wert, der bisher in keiner anderen Disziplin erreicht wurde.

Die Refraktive Chirurgie umfasst jedoch eine Vielzahl weiterer Verfahren: Zu den Augenlaserverfahren, die eine Fehlsichtigkeit durch eine Änderung der Brechkraft der Hornhaut korrigieren, zählen neben der LASIK die PRK/LASEK und das ReLEx SMILE-Verfahren. Die PRK/LASEK, ein de-facto Vorgänger der LASIK, kann immer noch eine Alternative für Patienten darstellen, die aufgrund einer dünnen Hornhaut nicht für eine LASIK-Operation geeignet

sind. ReLEx SMILE stellt eine Weiterentwicklung der LASIK dar: Ein Femtosekundenlaser erzeugt ein Lentikel innerhalb der Hornhaut, welches über einen winzigen – ebenfalls mit dem Laser angelegten Schnitt – entfernt wird. Bei diesem minimal-invasiven Eingriff werden sowohl die biomechanische Stabilität als auch Sensibilität der Hornhaut noch weniger beeinträchtigt. Im Gegensatz zu den Laserverfahren, die die Brechkraft der Hornhaut modellieren und daher an gewisse Grenzen stoßen, können Sehfehler auch durch die Implantation einer zusätzlichen Linse ins Auge (EVO Visian ICL) oder durch einen Linsenaustausch korrigiert werden. In beiden Fällen gleichen die Kunstlinsen den bestehenden Brechkraftfehler des Auges aus und reduzieren respektive korrigieren die bestehende Fehlsichtigkeit. Die Entwicklung neuer Linsentypen, vor allem der modernen Multifokallinsen, hat den Indikationsbereich



der Linsenoperationen drastisch erweitert. Multifokallinsen bestehen aus mehreren Ringen mit unterschiedlicher Brechkraft, die ein Nah-, Intermediär- und ein Fernbild auf die Netzhaut projizieren. Durch die Verteilung des einfallenden Lichtes auf mehrere Brennpunkte ermöglicht diese Speziallinse ein scharfes Sehen in allen Entfernungen: Sie kann neben einer Kurz- und Weitsichtigkeit auch eine Hornhautverkrümmung und Alterssichtigkeit ausgleichen.

Was ist ReLEx SMILE?

Seit mehr als zehn Jahren gilt die individualisierte Femto LASIK als wissenschaftlich anerkanntes Verfahren für die Korrektur von Fehlsichtigkeiten. Seit 2005 führt das Team der Augen-Laser-Klinik Lohr die Femto-LASIK durch. SMILE hat sich als dritte Generation der Laserchirurgie etabliert.

Seit September 2016 ist das ReLEx SMILE Verfahren offiziell auch in den USA von der Gesundheitsbehörde FDA zugelassen. Aktuell werden weltweit 1.000 Anwender/Augenkliniken gezählt, die das SMILE-Verfahren durchführen. Nach Angaben der Firma ZEISS sollen im Herbst 2017 eine Million Eingriffe durchgeführt worden sein. Obwohl in Deutschland aktuell 33 Kliniken mit dem ZEISS VisuMax arbeiten, sind in Unterfranken die Operateure der Augen-Laser-Klinik Lohr die einzigen SMILE-Spezialisten der Region. Die ReLEx SMILE Schlüsselloch-Technologie geht einen Schritt weiter als die Femto-LASIK: die Augenlaserbehandlung wird noch sicherer und schonender. Es ist nur eine winzige Öffnung mittels Laser nötig, um im Inneren der Hornhaut (Stroma) ein 3D-Scheibchen (Lentikel) zu präparieren und durch dieses „Schlüsselloch“ zu entnehmen. Dieses Lentikel, entspricht in Volumen

und Form dem Betrag an Gewebe der zu korrigierenden Fehlsichtigkeit. Die Stabilität der Hornhaut bleibt erhalten und die Produktion des Tränenfilms wird kaum gestört. Deshalb ist ReLEx SMILE auch für Patienten mit sehr trockenen Augen oder Kontaktlin-senunverträglichkeiten bestens geeignet.

Fotos: Augen-Laser-Klinik Lohr, depositphotos.com@SergeyNivens (Hintergrundbild Auge)

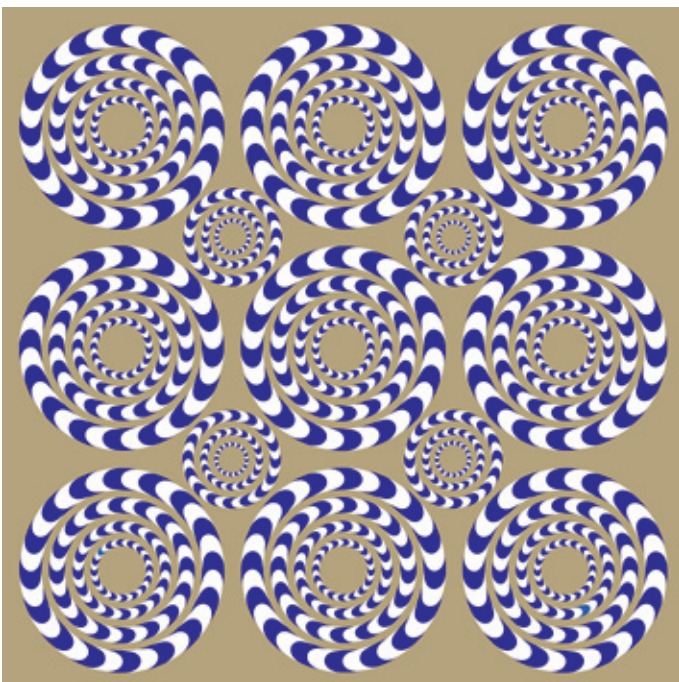
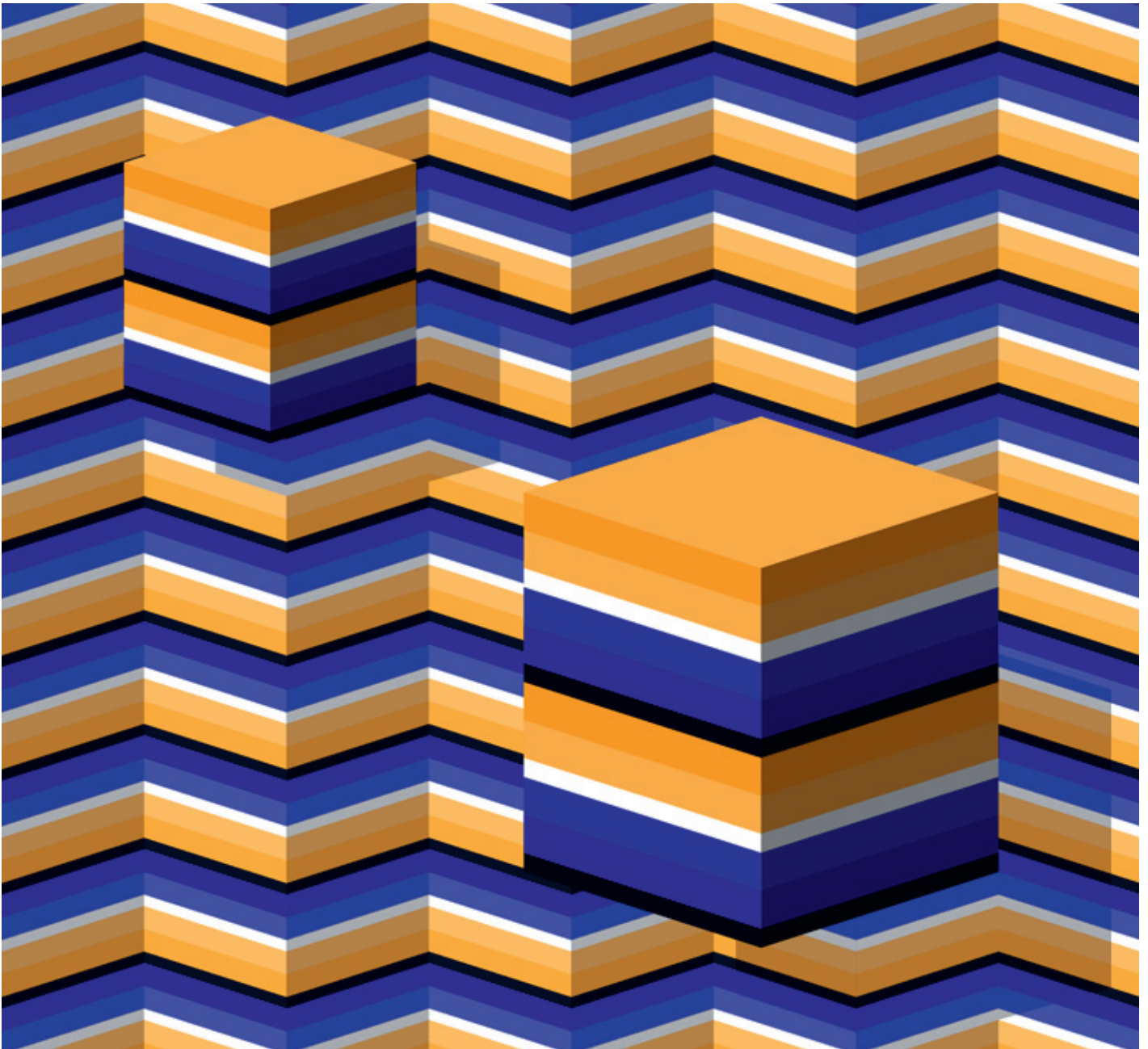


Augen-Laser-Klinik Lohr
Partensteiner Str. 6, 97816 Lohr am Main
oder Domstr. 1, 97070 Würzburg
Tel.: 09352.6021420
www.augen-lohr.de



▲ Der Femtosekundenlaser VisuMax von ZEISS für den Einsatz bei einer SMILE-Behandlung.
► Individuelle Beratung durch unsere Ärzte und Mitarbeiter der Augen-Laser-Klinik Lohr.





Optische Täuschung

Mach dir deine Welt, wie sie dir gefällt

Die Vermutung liegt nahe, Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf könnte das Phänomen der optischen Täuschung gekannt haben ... denn wie wir die Welt wahrnehmen, hängt ganz augenscheinlich vom Zusammenspiel von dem, was wir sehen, und dem, was unser Gehirn daraus macht, ab. Das Auge erfasst ein Bild, das vom Gehirn ergänzt wird - aufgrund der Bilder, die wir schon kennen, sprich, uns in der Vergangenheit von der Umgebung gemacht haben. Dabei spielen Erfahrung und Erinnerung eine entscheidende Rolle, so Professor Bach. Ähnliche Gegenstände werden miteinander in Relation gesetzt und verortet. So kreierte das Gehirn ein „inneres“ Bild der aktuellen Situation, das in der Regel mit der Realität relativ gut übereinstimmt. Wenn das einmal nicht so ist, und das Gehirn die Reize, die es aufgeschnappt hat, fehlinterpretiert oder wenn das Auge tatsächlich einmal „irrt“, dann entsteht die sogenannte „visuelle Illusion“, besser bekannt als optische Täuschung. sky • Fotos: [@depositphotos.com/@vector-divider](https://depositphotos.com/@vector-divider), (Zick-zack) [@depositphotos.com/@anutuno](https://depositphotos.com/@anutuno) (Kreise)

Wenn das Auge „irrt“

... oder: Realität entsteht im Gehirn. Im Gespräch mit Professor Dr. Michael Bach über optische Täuschungen

Ein Chirurg fokussiert sein Operationsfeld beispielsweise bei einer Hüft-OP, das meist von reichlich rotem Blut umgeben ist. Schaut er zwischendurch kurz auf eine weiße Fläche im OP, so sieht er weiterhin die Hüfte, wenn auch in der Komplementärfarbe. Dies sei, laut dem Freiburger Sehforscher Professor Michael Bach, ein Beispiel für optische Täuschung. Man sehe etwas, das gar nicht da ist, weil auf der Netzhaut ein Nachbild von einem länger fokussierten Seheindruck verbleibe, der in Folge ein Phantombild schaffe. Die Nachwirkung des Netzhautbildes bezeichnet die Wahrnehmungspsychologie als entoptischen Eindruck. Hier „irrt“ das Auge. In den meisten anderen Fällen von optischer Täuschung ist das Gehirn „schuld“: „Optische Täuschungen haben ihre Mechanismen selten im Auge“, sagt der Professor der Sektion funktionelle Sehforschung und Elektrophysiologie der Freiburger Universitäts-Augenklinik. „Die meisten entstehen im Gehirn. Unser Gehirn, speziell unser Sehzentrum, hat die Aufgabe aus unvollständiger Information eine ‚innere Welt‘ zu rekonstruieren. Das geht eigentlich gar nicht, daher greift der Wahrnehmungsapparat auf Erfahrungen (evolutionäre und eigene) zurück und vermutet immer das Wahrscheinlichste. Das kann gelegentlich fehlgehen.“

Das Bild trägt

In diesem Sinne seien optische Täuschungen keine Fehlleistungen des Gehirns, sondern würden die normalerweise großartige Wahrnehmungsleistung aufzeigen, die halt ab und zu schief gehe. Das zeige aber auch, dass wir uns auf unsere Wahrnehmung nicht hundertprozentig verlassen könnten (Augenzeugenberichte), so der promovierte Hirnforscher. Und obwohl Michael Bach auf dem Gebiet der Sehforschung zur Weltspitze gehört, beugt er sich der Bezeichnung „optische“ Täuschung, obgleich diese streng genommen meist nicht zutrifft: „Optische Täuschungen sind Situationen, wo wir et-



Prof. Dr. Michael Bach arbeitet in der Sektion funktionelle Sehforschung und Elektrophysiologie des Universitätsklinikums Freiburg. In seiner Freizeit beschäftigt er sich mit optischen Täuschungen.

was sehen, das ‚bei näherer Betrachtung‘ nicht mit dem Sachverhalt übereinstimmt. ‚Optisch‘ bezeichnet im engeren Sinn Phänomene wie Fata Morganen, Regenbögen, Doppelsonnen, Mouches volantes oder Ähnliches, alle anderen Erscheinungen sind ‚visuelle‘ Täuschungen.“ Doch der Begriff „optische“ Täuschung habe sich so eingebürgert, dass es schwer sei, daran zu rütteln.

Subjektive Optik

Was hingegen eindeutig feststeht, ist die Tatsache, dass optische Täuschungen eine rein subjektive Angelegenheit sind. Dennoch würden fast alle Täuschungen von fast allen Menschen sehr ähnlich wahrgenommen (Ausnahme: wenn der kulturelle Hintergrund mitwirkt), so der gebürtige Berliner. Bei Kindern seien bestimmte Größentäuschungen manchmal schwächer und

bei Älteren manchmal Bewegungstäuschungen weniger ausgeprägt. Aber alles in allem unterliegen alle Menschen den gleichen „Irrtümern“. Wahrnehmung ist eigentlich ein Konstrukt. Das Auge sieht nur einen kleinen Ausschnitt der Welt und das Gehirn erfindet den Kontext dazu. Dieses Phänomen findet andauernd automatisch statt. Und es geht erstaunlich selten schief: „Eigentlich ist unser gesamtes Sehen eine optische Täuschung“, betont der renommierte Wissenschaftler Bach, der seit rund 20 Jahren eine der weltweit meistbesuchten Websites zum Phänomen der optischen Täuschung unterhält (www.michaelbach.de/ot/).

Damit ist die aus „Beobachtungsstudien“ (entbehren jeder wissenschaftlichen Relevanz*) von Frauen hervorgehende Meinung, dass Männer besser sehen als denken können, ein für alle Mal widerlegt. Denn sowohl Männer als auch Frauen sind, wenn sie im selben Zug sitzen, der Meinung, dass sich dieser fortbewegt, obwohl sich lediglich der Zug am Nachbargleis in Bewegung gesetzt hat. Das habe damit zu tun, dass sich im Gesichtsfeld etwas bewege und etwas anderes nicht, so der studierte Physiker. Und wenn man im Zug sitze, könne das Gehirn nicht einschätzen, ob man sich selbst bewege oder der Nachbar. „Und dann nimmt das Gehirn den größeren Bereich als stationär an und meldet: Ich bewege mich!“ Eine perfekte visuelle Illusion! ^{sky}

Foto: Ruth Hamilton

*Diese beruhen auf dem alten Witz: „Warum müssen Frauen eher hübsch als klug sein? Weil Männer besser sehen als denken können!“

Das Interview mit Sehforscher Prof. Dr. Michael Bach führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.uniklinik-freiburg.de/augenklinik/mit/bach.html

www.michaelbach.de/ot/

- ausgezeichnete Forschung
- exzellente Lehre
- international vernetzt

Julius-Maximilians-
UNIVERSITÄT
WÜRZBURG



www.uni-wuerzburg.de

Geh mir aus der Sicht ...

Glaskörpertrübung, „fliegende Mücken“, „mouches volantes“ oder „Floater“: Der Glaskörper besteht bei der Geburt normalerweise aus einer klaren und durchsichtigen, gel-artigen Substanz. Mit zunehmendem Alter kann der Glaskörper schrumpfen. Dabei ballen sich in seinem Inneren Eiweißbestandteile und Kollagenfasern zusammen. Die zuvor unsichtbaren Teilchen werden plötzlich sichtbar, zum Beispiel beim Lesen oder vornehmlich vor hellem Hintergrund. Die Betroffenen nehmen sie als schwarze Punkte oder „fliegende Mücken“ wahr, die dorthin zu schweben scheinen, wo der Blick hinfällt. Manchmal löst sich auch der schrumpfende Glaskörper von der hinteren Netzhaut ab. „Dann bilden sich im Glaskörper dichtere Eiweißwolken, die beim Sehen als dunkle Schatten wahrgenommen werden und die Sicht stark beeinträchtigen können“, referierte Präsident Dr. Armin Scharrer beim 30. Internationalen Kongress der Deutschen Augenchirurgen diesen Mai stattfand, über ein weit verbreitetes Phänomen. In der Regel sind die „fliegenden Mücken“ harmlos. Je nach Beeinträchtigung bestehe aber die Möglichkeit mit modernen Lasern, diese zu beseitigen, so Scharrer. *red* • Foto: DOC/Ellex

Woher unser Sehen stammt



„Halobacterium salinarum“ nennt sich die von der Vereinigung für allgemeine und angewandte Mikrobiologie gewählte „Mikrobe des Jahres 2017“. Das vor 100 Jahren entdeckte Lebewesen, das Bakterien ähnelt, tatsächlich aber eher mit Pflanzen und Tieren verwandt ist, gilt als „einzellige Urform des Sehens“. Halobacterium weist nämlich eine Besonderheit auf: Die Mikrobe, die rote Farbstoffe enthält und deshalb Salinen rot färbt und indirekt auch das Gefieder der Flamingos in seinem typischen Rosa erstrahlen lässt, verfügt über das Protein Bakteriorhodopsin. Das ermöglicht eine einfache Form der Photosynthese. Die Mikrobe versteht es dadurch, die Energie der Sonneneinstrahlung zu nutzen. „Mikroben waren die ersten Lebewesen, die ‚Sehpurpur‘ in ein Membranprotein einbauen“, erläutert hierzu Dr. Harald Engelhardt, Mikrobiologe am Max-Planck-Institut für Biochemie in Martinsried. Mit diesem „Rhodopsin“, so der Fachausdruck für Sehpurpur in der Netzhaut des Auges, schufen sie ein Akzeptor-Molekül für Licht. „Mikrobielle Rhodopsine, Rhodopsine der Algen und Pflanzen und auch unser Rhodopsin unterscheiden sich zwar in Details, weisen aber einen ähnlichen Bauplan auf“, so der Bakterienforscher. Deshalb sei es wahrscheinlich, dass die Entwicklung der Lichtrezeptoren ihren molekularen Ursprung im Bakteriorhodopsin und ihren Abkömmlingen hatte. Ein lückenloser Evolutionsweg über rund drei Milliarden Jahre hinweg, schränkt Engelhardt ein, sei jedoch schwierig nachzuvollziehen. *pat*
Foto: ©depositphotos.com/@StephanieFrey

Die roten Farbstoffe des Halobacteriums salinarum reichern sich in der Nahrungskette an. So fressen kleine Salzkrebse die Mikroorganismen. Das Federkleid von Flamingos, die sich von Krebsen ernähren, färbt sich auf diese Weise ebenfalls rosarot.

Großes Glück: Ein ganz normales Leben!

Juliussspital Epilepsieberatung Unterfranken unterstützt Betroffene

Sabine Seipel ist Epileptikerin. Dass sie heute ein „ganz normales Leben“ führen kann, bezeichnet sie als großes Glück. Von Kindesbeinen an nimmt die heute 51-jährige Medikamente. „Knapp ein Prozent der Weltbevölkerung leidet an Epilepsie“, erklärt Simone Fuchs, Sozialpädagogin der Epilepsieberatung Unterfranken der Stiftung Juliussspital Würzburg. Von Epilepsie (Krampfleiden, Fallsucht) spricht man, wenn jemand mindestens einen unprovokierten Anfall erlebt hat. In Unterfranken mit 1,3 Millionen Einwohnern sind rund 13.500 Menschen betroffen. Man unterscheidet zwischen symptomatischen Anfällen mit nachweisbar organischer Ursache wie Hirnblutung, Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma und Anfällen ohne erkennbaren Auslöser (unprovokierte Anfälle), sagt Fuchs. Auslöser für Anfälle sind verschieden. Bei Sabine Seipel waren es die Sinne. „Einmal, als ich den Deckel vom Topf hochhob, in dem Blumenkohl kochte, löste der Geruch, obwohl ich Blumenkohl gerne esse, damals einen Anfall aus“, berichtet sie. Ihre Anfälle begannen stets mit dem Gefühl, dass „ganze Horden von Ameisen“ über Arme und Beine krabbeln würden. „Ich habe mich bei jedem Anfall auf die Mundschleimhaut gebissen, was für mich schlimmer war

als der Anfall selbst.“ 1993 hatte sie ihren letzten epileptischen Anfall. Zu den Risikofaktoren, die einen Anfall auslösen können, gehören unter anderem Schlafentzug, ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus, Fieber, Infekte, oder wenn Medikamente vergessen wurden. Beim Alkohol steige das Anfallsrisiko nicht während des Trinkens, sondern beim Kater danach. „Es gibt viele individuelle Faktoren, daher ist es wichtig, dass der Patient seine Auslöser kennt“, erklärt Fuchs. Die Sozialpädagogin, die seit 2001 in der Epilepsieberatung Unterfranken der Stiftung Juliussspital Würzburg Betroffene berät und begleitet, weiß, dass für Erwachsene vor allem das Fahrverbot problematisch ist. „Gerade in ländlichen Regionen ist es schwierig, wenn Betroffene nicht zur Arbeit kommen oder ein bis zwei Stunden mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren müssen.“ Für den Führerschein müsse jedoch ein Jahr Anfallsfreiheit nachgewiesen werden. „Bei chronischer Epilepsie erreicht das fast keiner“, sagt Simone Fuchs. Wer Anfälle habe, dürfe weder als Gerüstbauer noch als Dachdecker arbeiten. Für Berufe mit Aufsichtspflicht wie Erzieher oder Altenpfleger brauche es eine individuelle Gefährdungsbeurteilung. Für Berufskraftfahrer, besonders Taxifahrer oder Busfahrer, die Personen transportieren,



Tag der Epilepsie am 5. Oktober

Der chronischen Erkrankung Epilepsie liegt eine unnormale nervliche Erregungsbildung im Gehirn zugrunde. Diese löst die sogenannten epileptischen Anfälle aus: Mögliche Ausprägungsformen sind Krämpfe, Dämmerzustände oder unwillkürlich ablaufende Bewegungen. Die Mitarbeiter der Juliussspital Epilepsieberatung Unterfranken bieten Außensprechstage in Aschaffenburg, Schweinfurt, Hofheim, Bad Neustadt/Saale, Kitzingen und Lohr an. Sie beraten und begleiten Menschen mit Epilepsie jeden Alters und deren Angehörige sowie Fachleute, die mit Betroffenen arbeiten. Anmeldung unter Telefon 0931.393-1580. Im Bild: Simone Fuchs, Sozialpädagogin der Epilepsieberatung Unterfranken.

gelte, dass sie fünf Jahre ohne Medikamente anfallsfrei waren, erklärt die Fachfrau. Bekommt man als Außenstehender einen Anfall mit, heißt es „Ruhe bewahren“. „Ein Anfall sieht mitunter schlimm aus, ist aber nicht lebensbedrohlich“, beruhigt Fuchs. Wichtig sei es, den Betroffenen auf den Boden und ihm etwas Weiches unter den Kopf zu legen, die Kleidung zu lockern und ihn möglichst in die stabile Seitenlage zu bringen, so dass der Speichel ablaufen könne. Oder ihn zumindest so zu lagern, dass er sich nicht verletzen könne. 90 Prozent der Anfälle hörten nach drei bis fünf Minuten auf. Sabine Seipel hat sich nicht von der Epilepsie unterkriegen lassen. Sie ist verheiratet, Mutter zweier erwachsener Kinder, steht im Beruf und leitet seit 2008 die Selbsthilfegruppe für erwachsene Betroffene und deren Angehörige in Aschaffenburg – und ihren Führerschein hat sie auch. Ihr Lebensmotto: „Ich wollte meine Krankheit im Griff haben und mir nicht von ihr mein Leben bestimmen lassen.“ *Martina Schneider*

Fotos: Stiftung Juliussspital (Simone Fuchs),
©depositphotos.com/@dusan964 (Hintergrund)

Panthertage – Mein Leben mit Epilepsie



Die Autoren-Lesung mit Sarah Elise Bischof findet am 13. Oktober in der Liborius-Wagner-Bücherei in Würzburg statt. Die Epilepsieberatung Unterfranken, die Epilepsie-Selbsthilfegruppe Würzburg und die Liborius-Wagner-Bücherei laden dazu ein. Sarah ist zwanzig, hat die Schule hinter sich und startet mit Vollgas ins Leben – das war zumindest der Plan. Doch dann erleidet sie einen Epilepsieanfall. Zehn Jahre, sieben Antiepileptika und unzählige Arztbesuche und Klinikaufenthalte später ist Sarah eine junge, selbstbewusste Frau, die hartnäckig ihre Ziele verfolgt und in „Panthertage“ voller Stolz ihre Geschichte erzählt: Eine Geschichte über das Leben mit Epilepsie, das nicht immer einfach, dafür aber jederzeit lebenswert ist. Beginn der Lesung ist um 19 Uhr. Der Eintritt beträgt fünf Euro. *red*



www.juliussspital.de/epilepsieberatung/index.html

Verhärtete Fronten

Impfen polarisiert hierzulande

Seit Mai dieses Jahres sind Eltern in Italien verpflichtet, ihre Kinder impfen zu lassen. Wer sich weigert, muss mit Bußgeldern rechnen. In Deutschland sind zwar bislang alle Versuche gescheitert, eine Impfpflicht einzuführen. Aber: Seit Anfang Juni sind laut Bundesregierungsbeschluss Kitas verpflichtet, den Gesundheitsämtern jene Eltern zu melden, die keine Impfberatung für ihre Kinder nachweisen können. 2015 war mit dem sogenannten Präventionsgesetz eine verpflichtende Impfberatung eingeführt worden, ehe ein Kind in eine Einrichtung aufgenommen wird. Was dabei häufig verwechselt wird: Nicht die Impfungen selbst sind Pflicht, sondern das Beratungsgespräch. Verweigern sich Eltern der Beratung, winken Strafen in Höhe von bis zu 2.500 Euro.

Impfen polarisiert

Was die aktuelle Debatte um die Impfberatung zeigt: Impfen polarisiert hierzulande wie kaum ein anderes Gesundheitsthema. Und in der Fragerunde im Anschluss an einen Vortrag im Krankenhaus Juliussspital in Würzburg zum Thema „Impfen, nein danke?“ von Professor Dr. Tino F. Schwarz, Chefarzt des Zentrallabors im Juliussspital, wird rasch deutlich: Einige Eltern sind stark verunsichert, weil zwischen den verhärteten Fronten der Impfskeptiker und Impfbefürworter, zwischen obskuren Mythen und belegbaren Fakten ein neutrales Informieren schwierig ist. Gute Gründe fürs Impfen gibt es viele: den Eigenschutz etwa wie auch den Schutz anderer, vor allem auch un- und neugeborener Kinder; die Chance, Krankheiten komplett auszurotten, wie es mit der Pockenimpfung gelungen ist; ökonomische Argumente, da ein Impfstoff weit günstiger ist als die wochenlange Behandlung eines schwerkranken Patienten. Gleichzeitig machen sich Eltern Gedanken darüber, ob sie, wie es die Impfkommmission empfiehlt, ihr Baby bis zum 15. Lebensmonat tatsächlich rund 15 Mal impfen lassen wollen. Die Angst vor Nebenwirkungen oder Impfschäden treibt sie um.

Ärzte sind zwar in der Theorie vor Durchführung jeder Impfung oder Impfserie zur Aufklärung über Nutzen und Risiko verpflichtet, doch kommt dies im Praxisalltag wohl oft recht kurz – oder aber es mangelt beim Aufklären an Neutralität.

Viele Heilpraktiker, Hebammen oder Krankenpfleger sprächen sich gleichzeitig vehement gegen Impfungen aus, kritisiert Schwarz. Hinzu kommt heute ein hochkomplexes, schwer zu durchschauendes Impfw-

& verunsicherte Eltern

wie kaum ein anderes Gesundheitsthema

sen: Einmal jährlich spricht die Ständige Impfkommission (STIKO) Empfehlungen zu Impfungen aus, veröffentlicht werden sie unter anderem auf den Internetseiten des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de). Aber: Länderempfehlungen können von den STIKO-Empfehlungen abweichen – und was die STIKO empfiehlt, ist nicht zwangsläufig Kassenleistung. Und vielleicht die größte Schwierigkeit heute, für jene, die sich mit dem Thema Impfen auseinandersetzen: Alte Mythen vermischen sich in Diskussionen mit wissenschaftlich Widerlegtem und neuen Erkenntnissen. Ein Beispiel: Dass viele Impfkritiker bis heute einen Zusammenhang zwischen Autismus und der Masernimpfung herstellen, geht auf eine im Jahr 1998 veröffentlichte Studie im Fachblatt „The Lancet“ zurück, darin kam ein Forscherteam zu dem Ergebnis, die Dreifachimpfung gegen Masern, Mumps und Röteln führe möglicherweise zu Autismus. Zwölf Jahre später zog das medizinische Fachmagazin die Studie nach mehr als zweijähriger Untersuchung offiziell zurück wegen gefälschter Daten. Zitiert wird trotzdem gern bis heute „The Lancet“.



Aufklärung statt Entmündigung

Schließlich taucht immer wieder neu die Forderung nach Einführung einer Impfpflicht in Deutschland auf und sorgt auch in der Ärzteschaft für erregte Debatten. Vehement dagegen sind etwa die Mitglieder des Vereins „Ärzte für individuelle Impfscheidung“. Auch Mediziner aus Mainfranken sind hier organisiert, zum Interview war von ihnen allerdings keiner bereit. Anders der Vereinsvorsitzende Michael Friedl, Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin aus Heidelberg. Kritik übt er etwa daran, dass die Mehrzahl der wissenschaftlichen Studien über Impfstoffsicherheit von Impfstoffherstellern (mit) veröffentlicht würden, dass Untersuchungen über langfristige Impfauswirkungen und die Nachhaltigkeit von Impfprogrammen fehlten. „Die ‚Empfehlungen der Ständigen Impfkommission‘ verstehen wir tatsächlich als Empfehlungen. Ihre zunehmende Interpretation als ‚medizinischer Standard‘, ‚Impfvorschrift‘ oder als Grundlage einer möglichen Impfpflicht lehnen wir ab“, heißt es auf der Internetseite des Vereins. Eine seriöse Beratung von Patienten brauche viel Zeit, ergänzt der Heidelberger Kinderarzt Friedl. Statt sie zu entmündigen, fordert er, Menschen in ihrer Fähigkeit zur individuellen Entscheidung zu stärken.

Michaela Schneider

Fotos: [@depositphotos.com/@obencem](https://depositphotos.com/@obencem) (Impfen),
[@depositphotos.com/@Zerbor](https://depositphotos.com/@Zerbor) (Zubehör)
[@depositphotos.com/@alexratshjpege](https://depositphotos.com/@alexratshjpege) (Impfbuch)



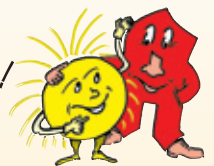
www.juliusspital.de

Wir bieten *mehr* für Ihre Gesundheit!

2x

ganz in Ihrer Nähe

unser Service für Ihre Gesundheit!



SUNNEN-APOTHEKE

MICHAEL DICKMEIS – FACHAPOTHEKER FÜR ALLGEMEINPHARMAZIE

HANS-LÖFFLER-STRASSE 8

97074 WÜRZBURG-KEESBURG

TELEFON 09 31 / 7 17 65

WWW.SUNNEN-APOTHEKE-WUERZBURG.DE

WACHTELBERG 18

97273 KÜRNACH

TEL. 0 93 67 / 9 82 04 62

WWW.SUNNEN-APOTHEKE-KUERNACH.DE

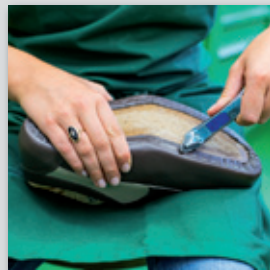
IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!

UNSER SERVICE FÜR SIE:

- BANDAGEN UND ORTHESEN
- BEQUEME SCHUHMODE



- ORTHOPÄDISCHE EINLAGEN
- ORTHOPÄDISCHE MASSSCHUHE
- ORTHOPÄDISCHE SCHUHZURICHTUNGEN
- SCHUHREPARATUREN
- THERAPEUTISCHE SCHUHVERSORGUNG
- SPEZIALVERSORGUNG FÜR ARBEITSSICHERHEITSSCHUHE
- FUSSPFLEGE UND PODOLOGISCHE BEHANDLUNG
- DIABETIKER- UND RHEUMATIKERVERSORGUNG



- PFLEGE BETTEN, HÄUSLICHE PFLEGE
- BAD- UND WC-HILFEN
- BEHINDERTENGERECHTER WOHNUNGSUMBAU



- SITZ-, STEH- UND GEHHILFEN, ROLLATOREN
- ROLLSTÜHLE UND ELEKTROLLSTÜHLE

97070 Würzburg
Schustergasse/ Schenhof 3
Tel.: 0931 797790

97828 Marktheidenfeld
Luitpoldstraße 27
Tel.: 09391 6181

97199 Ochsenfurt
Hauptstraße 58
Tel.: 09331 2523

97816 Lohr am Main
Turmstraße 4
Tel.: 09352 2738

97318 Kitzingen
Herrnstraße 19
Tel.: 09321 5360

97762 Hammelburg
Bahnhofstraße 29
Tel.: 09732 3211

SCHÖN & ENDRES
BEQUEME SCHUHMODE • ORTHOPÄDIE REHATECHNIK • ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK • SANITÄTSHAUS

Sehnen: belastbar,

Orthopäde Piet Plumhoff spricht über

Nur durch das Zusammenspiel von Muskeln und Sehnen kann der Mensch laufen oder springen, Klavier spielen oder Bälle werfen. Denn die Sehne leitet die Kraft, die der Muskel ausübt, auf den Knochen weiter. Piet Plumhoff, Oberarzt in der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus (KLH) in Würzburg, spricht von einer Funktionseinheit aus Muskel und Sehne. Zudem erfüllt die Sehne laut dem 43-Jährigen als zweite Aufgabe eine Art Federwirkung und verstärkt dadurch passiv die Kraft des Muskels. Die stärkste Sehne des Körpers ist die Achillessehne, sie kann bis zu eine Tonne Zuglast aushalten. Sehnen sind also an sich sehr kräftig, gleichzeitig jedoch verletzlich.

Die Achillessehne treffen

Bei rund 30 Prozent aller Sportverletzungen ist eine Sehne betroffen, nicht selten die Achillessehne. „Zu einer Überlastung kann es etwa kommen, wenn man beim Fußballspielen abrupt anspannen muss“, sagt Plumhoff. Die Muskelkraft ist zu groß, die Sehne reißt. Doch Prävention ist möglich, denn: Das Zusammenspiel zwischen Sehne, Gelenk und Muskel, ebenso spezifische Belastungen, lassen sich trainieren. Experten sprechen vom Training der Tiefensensibilität. Wichtig ist zudem die unmittelbare Vorbereitung vor der sportlichen Betätigung durch Aufwärmen, aber vor allem Dehnen. Kommt es doch zum Sehnenriss, hängt die Form der Therapie – ob konservativ oder operativ – von der Sehnenart, der Schwere der Verletzung, aber auch vom Alter des Patienten und seinen Ansprüchen an die künftige Belastbarkeit ab. „Die Sehne ist zwar eine passive Struktur, aber hängt am aktiven Muskel. Reißt sie, zieht der Muskel die beiden Sehnenenden auseinander“, erklärt Plumhoff. Bei der Therapie müssen diese wieder zusammengeführt werden, um zusammenwachsen zu können. In einigen Fällen gelingt dies nur mittels Operation. „Braucht es keine Operation, umso besser“, sagt Plumhoff. Bei der Diagnose greifen Ärzte auf klinische sowie bildgebende Verfahren zurück, vor allem auf Ultraschall und MRT. Bei einem Achillessehnenriss kann laut dem Orthopäden im Ultraschall geprüft werden, wie weit die Sehnenenden auseinander liegen. Nehme der Patient nun die sogenannte Ballerina-Stellung mit gestreckten Zehenspitzen ein und die Sehnenenden berühren sich, könne man eine nicht-operative Therapie in Erwägung ziehen. Die Schwierigkeit: Das Heilungspotenzial einer Sehne ist eher schlecht, weil es sich um zellarmes Gewebe mit wenigen Blutgefäßen handelt. Um einigermaßen zu heilen, braucht eine Sehne mindestens sechs Wochen, in dieser Zeit ist Schonung angesagt.



aber verletzlich

operative und nicht-operative Therapien nach einem Riss

Verletzungen & Verschleiß

Verletzungen sind die eine Gefahr für die Sehnen, Verschleiß die andere. Betroffen ist nicht selten die Schulter. Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen treten häufig erst spät auf, wenn der Verschleiß fortgeschritten ist. Der Orthopäde erklärt: „Der Körper arbeitet sehr effizient: Geht ein Teil kaputt, muss ich das nicht gleich der Schaltzentrale im Gehirn melden. Stattdessen versuchen andere Muskel- und Sehnengruppen, das Defizit auszugleichen.“ Das Positive: Rund 30 Prozent der 70-Jährigen haben laut Plumhoff Risse in Sehnen, aber keinerlei Beschwerden. Eine der wichtigsten Maßnahmen bilde bei Sehnenverletzungen die Physiotherapie. „Ohne diese kann ich meine Operation vergessen“, betont er. Selbst in der Schonungsphase direkt nach der Operation muss die Funktionseinheit bewegt werden. „Die gerissene Sehne muss sich neu ausrichten, sie muss vernarben, aber diese Narbenbildung muss strukturiert verlaufen. Erreichen kann ich dies, indem ich leichte Reize durch Bewegung setze.

Geschieht das nicht, kann das Gelenk versteifen“, erläutert der Schwerpunktleiter Schulter- und Ellenbogenchirurgie im KLH. Gleichzeitig können gerade bei Verschleiß, selbst wenn eine Sehne gerissen ist, die anderen Sehnen und Muskeln häufig soweit trainiert werden, dass sie das Funktionsdefizit ausgleichen und

auf eine Operation verzichtet werden kann. *Michaela Schneider*
Fotos: Michaela Schneider (Piet Plumhoff), @depositphotos.com/@design36
(Illustration Mann), @depositphotos.com/@Stepanza (Riss)



www.koenig-ludwig-haus.de



Oberarzt Piet Plumhoff, Schwerpunktleiter der Schulter- und Ellenbogenchirurgie an der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus in Würzburg, zeigt am Modell die Sehnen am Schultergelenk.



Falsch verbunden? Wissen Sie noch wie es geht?



Spielerisch das Erste-Hilfe-Wissen auffrischen.

Alle Kurstermine erhalten Sie telefonisch unter 0931 79628-17 oder online unter www.johanniter-kurse.de

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Eine typische Verletzung bei Kraftsportlern ist der Bizepssehnenriss. Auch direkte Schläge, etwa weil ein Mitspieler beim Fußballspiel reingrätscht, können eine Sehnenverletzung nach sich ziehen. Nach einem Sehnenriss kann es bis zu einem halben Jahr dauern, bis beispielsweise Fußball wieder gespielt werden kann.

Satthals durch Jodmangel?

Professor Dr. Iyad Hassan über das Struma, besser bekannt als der Kropf

„Jeder Dritte hat krankhafte Veränderungen an der Schilddrüse, von denen er bisher nichts wusste“, sagt Professor Iyad Hassan, Facharzt für Allgemein- und Viszeral-Chirurgie und Chefarzt am Main-Spessart Klinikum in Lohr. Frauen und Männer seien gleichermaßen betroffen. „Bei mäßig ausgeprägtem Jodmangel ist die Schilddrüsenfunktion meist noch normal, also euthyreot“, so der 46-Jährige. Ein Jodmangel führe jedoch zu einer Vergrößerung der Schilddrüse, dem sogenannten Satthals, Kropf oder Struma. Und dieser sei nach Angaben des Arztes gar nicht so selten: „Trotz einer Verbesserung der Jodzufuhr in den letzten 20 Jahren, liegt ein Drittel der Bevölkerung unter der von der WHO geforderten Mindestmenge von 180 bis 200 Mikrogramm pro Tag.“

Die Folgen eines langanhaltenden Jod- und Schilddrüsenhormon-Mangels sind fatal. Der Fachmann aus Lohr nennt hierfür das Wachstumsalter etwa Wachstumsstörungen, Lern- und Merkschwierigkeiten, aber auch Entwicklungsstörungen. „Jodid ist ein sogenanntes Brain-Nutrient (Gehirnnahrung)“, sagt der Professor. Das heißt, es



Prof. Dr. Hassan verweist auf den hohen Jodgehalt in Nahrungsmitteln wie Thunfisch oder Sardinen in Öl, Schillerlocken oder Brathering.

spielt eine bedeutsame Rolle bei der Gehirnentwicklung und der Entwicklung der kognitiven Funktionen. Mangelt es der Schilddrüse über längere Zeit an Jod, vergrößert sie sich. Es entsteht der im Volksmund bekannte Kropf. Professor Hassan unterscheidet hier drei Stadien. Zunächst ist die Schilddrüse nicht sichtbar, aber tastbar. In Stadium zwei

ist sie bereits sichtbar und vergrößert. Im dritten Stadium spricht man von einer großen Schilddrüse mit „regionalen, mechanischen Komplikationen“. Die Diagnostik erfolgt über Anamnese und klinische Untersuchung. Treten Atem- und Schluckbeschwerden auf? Sind die Abwehrkräfte reduziert? Werden ständiges Frieren, Müdigkeit, Leistungsschwäche und eine Reihe von Funktionsstörungen beobachtet? Ein TSH-Screening misst den empfindlichsten Laborwert einer Schilddrüsenfunktionsstörung. Auch Ultraschall und Szintigraphie (nuklearmedizinische Untersuchung) verschaffen dem Arzt wichtige Einblicke. Eine Diagnostik per Feinnadelpunktion ist seines Erachtens kritisch zu sehen. Diagnostik erfolge unter anderem via Röntgen, CT, MRT oder Tumormarker. Der Mediziner unterscheidet grundsätzlich vier Schilddrüsenerkrankungen. Hypothyreose (zu wenig Hormone), Euthyreote Struma (Kropf mit normaler Funktion), Hyperthyreose (zu viel Hormone) und Malignome (Krebs). Welche Symptome können bei einem Kropf auftreten? ►

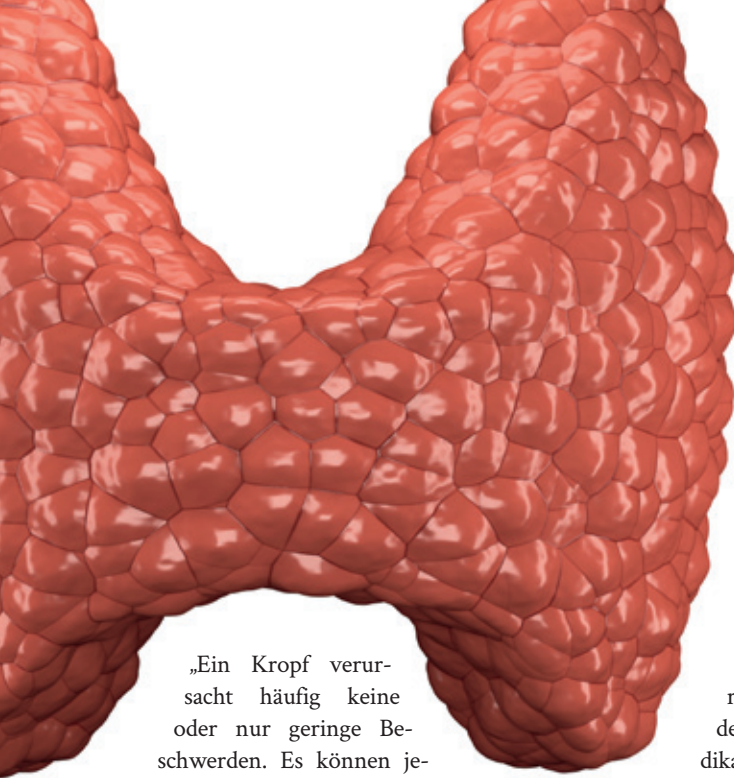
Von den Japanern lernen?



„Jod? Ist das nicht ein alter Hut? Heute, da alle möglichen Lebensmittel und Fertiggerichte mit Jodsalz hergestellt werden, ist die Versorgungslage doch längst in trockenen Tüchern (...). Also alles in Butter! Oder etwa nicht?“, fragt die Diplom-Ökotrophologin Ulrike Gonder. Neuere Studien hätten gezeigt, dass die Jodversorgung nach einer Verbesserung bis 2003 wieder schlechter geworden sei. Schulkinder in Deutschland würden nur drei Viertel der empfohlenen Jodmenge (180 bis 200 Mikrogramm täglich) erreichen. Unter Erwachsenen sähe es nicht viel besser aus. Kaum jemand wisse, dass der gesamte Körper Jod brauche. „Auch unser Gehirn, die Brust, die Eierstöcke und viele andere Organe sind auf eine regelmäßige und ausreichende Jodzufuhr angewiesen.“ Kyra Hoffmann und Sascha Kauffmann haben sich intensiv mit dem Spurenelement befassen. In ihrem Buch „Jod - Schlüssel zur Gesundheit“ raten die Autoren unter anderem, von den Japanern zu lernen. Immerhin sei die traditionelle japanische Küche durch ihren hohen Anteil an Fisch- und Algengerichten so jodreich, dass Japaner im Durchschnitt statt unserer 70 Mikrogramm pro Tag zwischen 1 und 13 Milligramm verzehren. „Interessanterweise haben Japaner die höchste Lebenserwartung der Welt bei einer gleichzeitig sehr niedrigen Krebskrankungsrate.“ *nio*

Kyra Hoffmann, Sascha Kauffmann, Jod - Schlüssel zur Gesundheit, Systemed Verlag, Lünen, 2016, ISBN 978-3-95814-017-2, Preis: 14.99 Euro, www.systemed.de





„Ein Kropf verursacht häufig keine oder nur geringe Beschwerden. Es können jedoch an der entsprechenden Stelle am Hals Symptome wie Engegefühl, Atemnot, Schluckbeschwerden oder Heiserkeit auftreten“, sagt Professor Hassan. „Besteht zusätzlich noch eine Schilddrüsenfunktionsstörung, so können noch die Beschwerden einer Unter- (Hypothyreose) oder einer Überfunktion (Hyperthyreose) hinzu-

kommen.“ Erstere zeichne sich unter anderem durch Antriebslosigkeit, Gewichtszunahme, trockene Augen und Haut sowie langsamen Puls aus. Letztere könne zu Schlafstörungen, Nervosität, stark lichtempfindlichen, hervortretenden Augen, Haarausfall, schnellem Puls oder auch Gewichtsverlust führen. „Abhängig von der Diagnose ergeben sich unterschiedliche Therapiemöglichkeiten“, sagt der Arzt, der zwischen medikamentösen und operativen Optionen sowie einer Radiojodtherapie, die auf eine Verkleinerung der Schilddrüse abzielt, unterscheidet. Und wann ist eine Operation nötig? Professor Hassan nennt hier Strumagrößen mit Grad zwei bis drei. Weitere Faktoren für ein solches Vorgehen seien eine mechanische Beeinträchtigung, eine Einengung der Luftröh-

re, eine Einengung der Speiseröhre, Stauung der Halsvenen, ein Strumawachstum hinter dem Brustbein, eine Überfunktion (Hyperthyreose) oder eine Bösartigkeit (Karzinom). Mögliche Komplikationen nach einer Schilddrüsenchirurgie seien ihm zufolge Stimmbandnervlähmung (1-3%), Calciummangel (1-5%), Blutung (1-4%) oder Wundinfekt (1%). Die Substitutionstherapie und Nachsorge bestehe, je nach Fall, unter anderem in der täglichen Einnahme von Schilddrüsenhormonen und weiterer Beobachtung. *...nio*

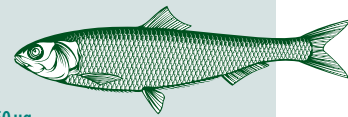
Fotos: Klinikum Main-Spessart (Prof. Dr. Hassan),
©depositphotos.com/@naturalistru (Fisch),
©depositphotos.com/@exty (Schilddrüse)



www.klinikum-msp.de

Empfohlener täglicher Jodbedarf:

Säuglinge 40-80 µg
Kinder 100-180 µg
Jugendliche 200 µg
Erwachsene 200 µg
Schwangere 230-260 µg



ANZEIGE

Auf den Zahn fühlen

Behutsam, einfühlsam, kompetent und terminlich flexibel kümmert sich das Ärzteteam der Zahnärztlichen Tagesklinik Dr. Eichenseer in Würzburg um Ihre Zähne

An 365 Tagen im Jahr wird seit Juli dieses Jahres in der Zahnärztlichen Tagesklinik Dr. Eichenseer in Würzburg Patienten behutsam auf den Zahn gefühlt. Und das im wahrsten Sinne des Wortes: Spezielle Behandlungsprogramme von Angstpatienten gehören hier zu den Standardleistungen genauso wie Bleaching, Zahnreinigung, Füllungen, Laserbehandlung, Implantologie oder Kiefer- und Zahnchirurgie. Das ganzheitliche Behandlungskonzept mit Sprechzeiten bis 21 Uhr, sowie Terminvereinbarungen am Wochenende kombiniert modernes Hightech-Equipment mit minimalinvasiven Behandlungsmethoden – ohne Apparatedeckelung über den Menschen zu stellen. Im Fokus ist und bleibt der Patient mit seinem Anliegen und Ängsten. „Patienten ganzheitlich und individuell abgestimmt zu betreuen, das ist unser Klinikkonzept“, betont Dr. Johann Eichenseer (62), Gründer und Leiter des Klinikverbundes Zahnärztliche Tagesklinien mit Sitz in Schmidmühlen (Amberg-Weizbach). Der Standort Würzburg ist der neunte. Acht Tagesklinien in Bayern und eine in Baden-Württemberg zeugen von einem Konzept

hochwertiger Zahnmedizin zu erschwinglichen Preisen. Im Zweischichtbetrieb versorgen Ärzte und Assistenten, Kassen- und Privatpatienten. Hohe Qualitätsstandards (nur Markenimplantate), sowie umfangreiche Serviceleistungen sind mit einem Wohlfühlambiente kombiniert. Hohen Wert legt die Tagesklinik auf Patientensicherheit durch strahlungsarme digitale Röntgengeräte oder den DVT, einem digitalen Volumentomograph. Dieser fertigt dreidimensionale Aufnahmen des Kiefers, die Zahnärzten und Chirurgen ein genaueres Bild verschaffen über ihr Einsatzgebiet. Eine Brücke, ein Implantat oder ein chirurgischer Eingriff können so besser geplant werden. sky

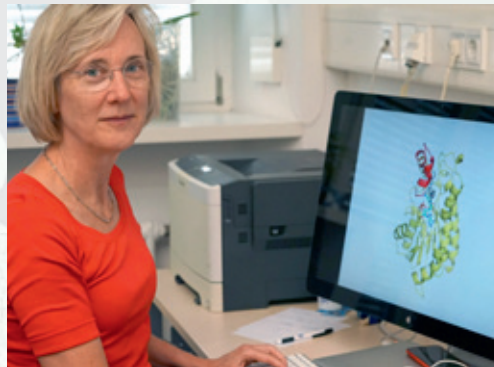
Zahnmedizinische Tagesklinik Dr. Eichenseer
Theaterstr 23 (roter Bau, neben dem Mainfranken Theater), 97070 Würzburg
Telefon 0931.4652860, wuerzburg@z-tagesklinik.de, www.z-tagesklinik.de



Puzzle Teile gegen Tuberkulose

**Würzburger Biochemikerin Professor Dr. Caroline Kisker
ist an der Entwicklung neuer Medikamente beteiligt**

Als „Krankheit der Armen“ wurde Tuberkulose (TB) lange Zeit bezeichnet und man dachte, man habe sie besiegt. Heute ist man schlauer: Tuberkulose gehört keinesfalls der Vergangenheit an, weltweit zählt sie zu den häufigsten Infektionskrankheiten. Laut Bericht 2016 der Weltgesundheitsorganisation WHO starben im Jahr 2015 rund 1,8 Millionen Menschen an Tuberkulose – und damit 300.000 mehr als noch ein Jahr zuvor. Auch in Deutschland steigen die Fallzahlen: 2016 zählte das Berliner Robert-Koch-Institut (RKI) bundesweit 5.915 Erkrankungen. Durch Migration und weltweiten Tourismus verbreiten sich Krankheiten schneller als früher. Übertragen werden Tuberkelbakterien von Mensch zu Mensch, meistens durch Tröpfcheninfektion, also über die Luft. An sich ist TB behandelbar, allerdings droht längst eine neue Gefahr, denn es entwickeln sich zunehmend Resistenzen gegen die in der Behandlung eingesetzten Antibiotika. Laut WHO-Bericht gibt es geschätzt bereits 480.000 Multiresistenzfälle. Gängige Antibiotika wirken nicht mehr, neue Medikamente müssen entwickelt werden. Eine, die sich damit auseinandersetzt, ist die Würzburger Biochemikerin Professor Caroline Kisker (53 Jahre), Expertin für das Design neuer Wirkstoffe und seit 2016 Co-Leiterin des Rudolf-Virchow-Zentrums, einem Forschungszentrum für Experimen-



Meist vergehen bis zur Markteinführung eines Medikaments mehr als zehn Jahre. Für Pharmaunternehmen ist es finanziell hochriskant, in die Tuberkulose-Forschung zu investieren, denn sobald ein über Jahre entwickeltes Medikament auf dem Markt ist, besteht die Gefahr, dass sich Resistenzen entwickeln. Die Würzburger Biochemikerin Prof. Dr. Caroline Kisker spricht von einem „ständigen Wettrüsten“.

telles Biomedizin an der Universität Würzburg. „Nach neuen Medikamenten wird zwar gesucht“, sagt die Biochemikerin. „Das Problem ist aber: Deren Entwicklung hält bei Weitem nicht mit dem Entstehen neuer Resistenzen Schritt. Wir sind nur ein ganz kleines Rad, die Medikamentenentwicklung ist immer ein Zusammenspiel vieler Gruppen. Chemiker, Mikrobiologen, Strukturbiochemiker, Theoretiker und Mediziner arbeiten zusammen“, weiß Professor Kisker. In der Grundlagenforschung am RVZ geht es um sogenanntes strukturbasiertes Wirkstoffdesign. Vereinfacht gesagt, suchen die Wissenschaftler nach Schwachstellen von Erregern, um neue Angriffspunkte für Medikamente zu identifizieren. Im nächsten Schritt versuchen sie strukturell möglichst genaue passende Wirkstoffe zu entwickeln, die sich an Pro-

teine des Erregers binden und diese daran hindern, ihre Funktion auszuüben und somit dem Körper helfen, den Erreger zu bekämpfen. Bei diesen Wirkstoffen handelt es sich idealerweise um kleine Moleküle, die in Tablettenform oral eingenommen werden können. Grundgedanke im aktuellen Fall: Eines der bekanntesten Antibiotika gegen die Tuberkulose ist seit den 1960er-Jahren Isoniazid. Allerdings hat es laut Kisker einen großen Nachteil: „Es muss erst einmal in den Mykobakterien durch ein anderes Eiweißmolekül aktiviert werden. Dieses Eiweißmolekül ist inzwischen oft mutiert und aktiviert dann das Isoniazid nicht mehr. Wir versuchen nun, einen direkten Inhibitor zu bauen, der vorher nicht aktiviert werden muss.“ Als Ausgangsbau- stein verwendeten die Forscher dafür das bereits existierende Antiinfektivum Triclosan und entwickelten es weiter. Ein bisschen sei ihre Arbeit wie puzzeln, sagt Kisker, denn die Wissenschaftler wollen einen hochspezifischen Wirkstoff bauen, der im menschlichen Körper ausschließlich an das Protein im Tuberkuloseerreger andockt, um Nebenwirkungen zu vermeiden. Er soll an seinem Zielort „hängen“ bleiben wie ein sehr komplexes Puzzle Teil und möglichst lange verweilen, sodass der Wirkstoff seinen Zweck erfüllen kann. *Michaela Schneider*
Fotos: Michaela Schneider (Prof. Dr. Kisker),
©depositphotos.com/@Leonardi (Hintergrund)

Welttuberkulose Tag am 24. März 2018

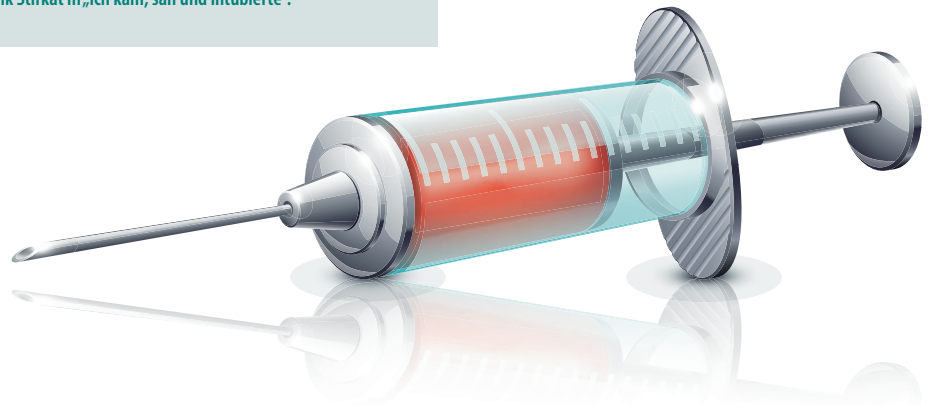
„Armutskrankheit“ wieder auf dem Vormarsch



Am 24. März ist Welttuberkulose Tag. Der Tag fußt auf der Bekanntgabe der Entdeckung des Tuberkulose-Erregers durch den deutschen Mediziner, Mikrobiologen und Hygieniker Robert Koch am 24. März 1882 in Berlin. Das bekannteste Medikament gegen TB Isoniazid wurde erstmals 1912 hergestellt, erstmalig eingesetzt gegen TB allerdings erst nach dem 2. Weltkrieg. Das und der wachsende Wohlstand in den Industrieländern führten dazu, dass die „Armutskrankheit“ Tuberkulose immer mehr in Vergessenheit geriet. Heute ist sie wieder präsent aufgrund von Globalisierung, Migration und Resistenzenentwicklung der Erreger gegen gängige Antibiotika. Forschungen auf diesem Gebiet sind dringend geboten. sky



„Natürlich geben wir in jeder Situation unser Bestes – besonders, wenn es um Leben und Tod geht. Aber manchmal ist unser Bestes einfach nicht genug und die Patienten sterben. Wie man sich dann fühlt? Schuldig. Auch wenn man weiß, dass man nichts dafür kann“, schreibt Frank Stirkat in „Ich kam, sah und intubierte“.



Armdrücken mit dem Tod

Dr. Frank Stirkat über den abwechslungsreichsten Job der Welt: Notarzt

Dr. Frank Stirkat (33) gibt in seinem Buch „Ich kam, sah und intubierte“ Einblicke in einen der abwechslungsreichsten Jobs der Welt, den eines Notarztes: „Ich gehe jeden Morgen zur Arbeit, ohne zu wissen, was mich erwartet. Vielleicht werde ich ein Leben retten, vielleicht aber auch eins verlieren“, so der Leiter einer großen Notarztwache, der seine Assistenzarztzeit in Erlangen absolvierte. Sein Onkel sagte einmal zu ihm: „Du spielst jeden Tag Armdrücken mit dem Tod. Und manchmal gewinnst du!“ Ob Herzinfarkt oder Verkehrsunfall, sobald das Schicksal zuschlägt, sind Frank Stirkat und sein Team zur Stelle. Um Menschenleben zu retten, müssen Rettungskräfte oft bis ans Limit gehen und manchmal darüber hinaus. Sie unterstützen Patienten bei der Bewältigung dramatischer Situationen und erhalten Einblicke in Lebensumstände, bei denen andere lieber wegsehen. „Leben retten und am Leben bleiben“, ist ein Merksatz, der sich

Dr. Stirkat fest ins Gedächtnis eingebrannt hat. Denn anders als in den amerikanischen Fernsehserien, wo junge (gutaussiehende) Ärzte ihr Leben für ihre Patienten riskieren und am Ende das Happyend steht, geht es im wirklichen Leben nicht immer gut aus. „Das Team muss den Einsatz überleben“, das ist die oberste Maxime des Notfallmediziners. Auch wenn das Buch stellenweise nichts für schwache Nerven ist, ist man froh es gelesen zu haben! Alltägliche, nachdenkliche und skurrile Geschichten erzählt der Lebensretter auf anschauliche, aber auch humorvolle Weise. Die beiden Songs, die den Takt angeben, wenn es um Reanimation geht, sind „Staying Alive“ und „Highway to Hell“. „Nur laut mitsingen sollte man besser nicht – das könnte andere irritieren“, meint der Arzt augenzwinkernd. Humor ist überlebensnotwendig in diesem Beruf, vor allem für die eigene Psychohygiene, aber nicht immer ist dieser angebracht: „Denn seien wir ehr-

lich: Jeder von uns rechnet mit der Ewigkeit ... unser Verstand ist nicht dafür ausgelegt, elementare Dinge wie Liebe, das eigene Leben oder das von anderen als endlich zu betrachten. Wird uns die Endlichkeit des Seins dann vor Augen geführt, geraten wir an unsere Grenzen“, sagt der Notarzt, der neben der lebensrettenden Aufgabe im Einsatz und der Sorge um sein Team auch Einfühlungsvermögen und Empathie für die Angehörigen der Opfer aufbringen muss. sky

Fotos: © Emotion in Frames Photographie (Stirkat),
©depositphotos.com/@lfH85 (Spritze)



Falk Stirkat: Ich kam, sah und intubierte, Wahnwitziges und Nachdenkliches aus dem Leben eines Notarztes, Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag GmbH Berlin, 5. Auflage Mai 2016, ISBN 978-3-86265-496-3, Preis: 9.99 Euro, www.schwarzkopf-verlag.net

Gesundheit im Fokus.

Wegweisend in medizinischer Versorgung, Forschung und Lehre.

- ▷ 19 Kliniken und 22 Polikliniken
- ▷ über 6.300 Mitarbeiter
- ▷ mehr als 60 interdisziplinäre Zentren
- ▷ fast 700 Ausbildungsplätze



Josef-Schneider-Str. 2 · 97080 Würzburg
Telefon 0931 201-0 · E-Mail info@ukw.de
www.ukw.de

Universitätsklinikum Würzburg



Seit der Antike gilt Myrrhe als Aphrodisiakum. Die alten Ägypter nutzten das Harz vor 3000 Jahren zur Einbalsamierung ihrer Toten. Und auch heute empfehlen Heilpraktiker Myrrhe wegen ihrer antientzündlichen Wirkung.

Geschenk der Natur

Heilpraktiker Bernhard Späth über uraltes Wissen und Myrrhe



„Das Myrrhenharz gehört zu den ältesten Duft- und Heilmitteln der Menschheit. Der Grund, warum Myrrhe zu den Geschenken, neben Weihrauch und Gold, für das Jesuskind gehörte“, weiß Heilpraktiker Bernhard Späth. „Unsere Vorfahren kannten die desinfizierende und wundheilende Wirkung des ätherischen Öles im Harz.“ Myrrhe ist das Harz des bis zu drei Meter hohen, gleichnamigen Baumes, der zu den Balsamgewächsen gehört und in Somalia (Ostafrika) und Arabien wächst. Das Harz wird durch Einschnitte in den Stamm gewonnen, wird aber auch ohne äußere Verletzungen zum Schutze des Baumes zum Beispiel vor Insekten abgesondert. Myrrhe enthält Gerb- und Bitterstoffe. Die Heilpflanze mit „biblischer Tradition“ hat zahlreiche Einsatzgebiete für die Gesundheit. Nach Ansicht von Späth lohnt es sich, diesem uralten Wissen wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. „Naturheilkundige setzen heute die Myrrhe

ein, um Infektionen durch Viren, Bakterien und Pilze, vornehmlich im Mund- und Rachenbereich zu verhindern respektive, wenn eine Entzündung sich dort ausgebreitet hat, mit einer Myrrhentinktur zu behandeln“, sagt der Fachmann mit Naturheilpraxis in Lohr am Main. Diese würde entweder verdünnt zum Gurgeln verwendet oder unverdünnt bei kleineren Entzündungsherden eingepinselt. So würden die entsprechenden Inhaltsstoffe des Harzes an Ort und Stelle wirken. Typische Beschwerdebilder seien ihm zufolge Rachen- und Mundschleimhautentzündungen, Mandelentzündung, Zahnfleischentzündung, Schluckbeschwerden und Halsweh. Ferner lasse sich die Tinktur bei leichteren Verletzungen der Haut, kleinen Wunden und Schürfwunden einsetzen. Die Tinktur helfe auch, wenn es durch das Tragen von Prothesen zu Druckstellen gekommen sei. „Wissenschaftlich erforscht wurde auch die lindernde Wirkung der Myrrhe bei Darmkrämpfen, weshalb sie oft in Kombination mit Kaffeekohle und Kamille bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie die Colitis ulcerosa, Morbus Crohn und dem Reizdarm-Syndrom Anwendung findet“, sagt das Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker. Späth schätzt zudem die hochantioxidative Wirkung der Myrrhe. Das bedeute, dass die Bildung freier Radikale (aggressive „Stoffwechselschädlinge“) vermindert werde. Ebenso interessant sei seines Erachtens die Bedeutung von Myrrhe in der Aromatherapie und als Räucherwerk. „In der Aromatherapie verwendet man das ätherische Öl, das man durch Wasserdampfdistillation des Harzes gewinnt“, so der Heilprak-

tiker. „In die Duftlampe gibt man drei bis vier Tropfen Myrrhenöl. Es hat eine stark reinigende Wirkung auf die Raumluft, während der milde Duft zur Meditation einlädt.“ Als Räucherwerk wiederum werde Myrrhe auf einer Holzkohle entweder alleine oder sehr beliebt als Räuchermischung mit dem Weihrauchharz zusammen verbrannt. „Der würzige Myrrhenduft hat eine herbe-erdige Note. Er wirkt beruhigend, verlangsamt und verdichtend. Eine Myrrhenräucherung eignet sich, um den Geist zu beruhigen und uns eine Erdenfestigkeit zu verleihen.“ *nio*

Fotos: @depositphotos.com/@bdspn74 (Myrrhe Öl),
@depositphotos.com/@marylina (Myrrhe);
*Quelle: Vissiennon C. et al., Chamomile flower,
myrrh and coffee char- coal – components of a
traditional herbal medicinal product – diminish
pro-inflammatory activation in human macrophages;
Posterpräsentation anlässlich des Phytokongress
2016, 4.-6. Juni 2016 in Bonn

 www.heilpraktiker-lohr.de

„Wenn man vorbeugend etwas für die Mundhöhle tun möchte, kann man Zahncreme oder Mundwasser verwenden, die Myrrhe als Bestandteil haben“, sagt Heilpraktiker Späth.

Myrrhe als Hausmittel

Gurgelmittel

bei Heiserkeit, Halsweh und Stimmverlust: dazu gibt man zwei bis drei Tropfen Myrrhenöl auf einen Löffel zusammen mit Akazienhonig, mischt beides und löst den Honig dann zum Gurgeln in einem Glas warmen Wassers auf.

Myrrhetinktur

als Einreibung oder Einpinselung bei Zahnfleischentzündungen und Aphten. Tinktur Rezept: Man gibt 20 g Myrrhenharz in 100 ml Alkohol (70 Prozent), lässt es 30 Tage ziehen und gießt dann die fertige Tinktur durch einen Kaffeefilter ab.

Hautöl

hat sich bei schlecht heilenden Wunden, Hautrötungen und -entzündungen sowie bei Schwangerschaftsstreifen bewährt: 30 Tropfen ätherisches Myrrhenöl werden in 50 ml Calendula-Basisöl verschüttelt.





Die Kraft der Blüten

Apotheker Michael Dickmeis über Kamille und ihre Wirkungen



So sieht ein richtiger Arzneitee aus. Michael Dickmeis mit echten Kamilleblüten.

Zu finden ist sie heute in fast jedem Küchenschrank. Sie dient nicht nur als Genussmittel, sondern auch als Grundlage für allerlei Hausmittel. Apotheker Michael Dickmeis weist jedoch darauf hin: „Als Arzneimittel wird ausschließlich die echte Kamille (*Matricaria recutita*) verwendet.“ Nur sie ist für Anwendungen zugelassen. „Alles andere, was nach Kamille aussieht, riecht oder schmeckt, muss nicht unbedingt die gleiche Wirkzusammensetzung und auch nicht die gleiche Wirkung haben.“ Genau das sei auch der Unterschied zum Kamillente, den man im Lebensmittelgeschäft bekomme.

Dabei handle es sich entweder um „ältere Ware“, die nicht mehr den nötigen Ölgehalt habe, oder nicht ausschließlich aus echter Kamille bestehe. Beim Arzneitee sei jeder Beutel einzeln versiegelt, damit der vom Arzneibuch verordnete ätherische Ölgehalt bis Ende der Haltbarkeit erhalten bleibt. „Wer gerne Kamillente trinkt, der ist auch beim herkömmlichen Produkt aus dem Supermarkt gut aufgehoben. Die arzneiliche Wirkung ist jedoch bei Weitem nicht so“, sagt der Apotheker.

Schon 1987 wurde die echte Kamille vom Verband Deutscher Drogisten (VDD) zur „Arzneipflanze des Jahres“ gekürt. 2002 war sie obendrein „Heilpflanze des Jahres“. Nachgewiesen sind ihre anti-entzündliche, anti-bakterielle und krampflösende Wirkung. „Ursprünglich kommt sie aus Süd- und Südost-Europa. Mittlerweile wird sie in ganz Europa, Bulgarien, Ägypten und Argentinien angebaut“, sagt Dickmeis. Für die arzneiliche Anwendung würden ausschließlich die Blüten benutzt, da hier der höchste Ölgehalt zu finden sei. Dieser macht etwa 0,3 bis 1,5 Prozent der Pflanzenmasse aus. „Wichtig sind die beiden Wirkbestandteile Chamazulen und α -Bisabolol.“ Studien wiesen nach, dass Chamazulen, welches nach Destillation durch eine blau-violette Färbung besticht, eine entzündungshemmende Wirkung entfacht. Auch Bisabolol wirkt entzündungshemmend auf Haut und Schleimhäute. Verwendet wird es etwa zur Hautregeneration und Wundheilung beispielsweise nach einer Verbrennung oder bei Sonnenbrand. „In einigen Fällen wird ein Kamillenblüten-Extrakt in Form von Cremes verwendet. Meistens macht man aber eine frische Abkochung“, so der Fachmann. Getrunken werde der Tee wiederum bei Magen-Darm-Beschwerden oder Blähungen. Eine kurzfristige Inhalation kann bei Erkältungen helfen. Man wisse aber, dass eine langfristige Anwendung nicht angeraten sei. Da die Kamille dann wahrscheinlich eher austrocknend und kontraproduktiv wirke. Über einen längeren Zeitraum sollten besser Thymian oder entsprechen-

de Cremes zum Einreiben zum Einsatz kommen. „Kamillente sollte niemals am Auge verwendet werden“, warnt Dickmeis. Der Grund: Das getrocknete Biomaterial ist nie zu 100 Prozent keimfrei. Hier gäbe es bessere Alternativen wie Euphrasia-Augentropfen. Augentrost (*Euphrasia officinalis*) wird seit Jahrhunderten zur Augenbehandlung eingesetzt. Zu beachten sei auch das allergische Potenzial der Kamille, die aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) stammt. Eine Wechselwirkung mit anderen Medikamenten sei hingegen nicht bekannt.

„Grundsätzlich kann man mit Kamille nichts falsch machen. Eine Überdosierung gibt es nicht.“ *nio*
Fotos: N. Oppelt (Michael Dickmeis),
@depositphotos.com/@motorolka (getrocknete Kamilleblüten), @depositphotos.com/@msk_nina (Kamilleblüten)



www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de



Der Weg nach Innen

**Mystisches Räucherwerk
Energetische Produkte
Meditations-Zubehör
Statuen
Ayurvedische Kajals**



HOLY SMOKES
Das Qualitäts-Räucherwerk - die rennommierten



Große Auswahl rund ums Räuchern finden Sie in Ihrem:
NATURKAUFAUS BODY & NATURE
Rückermainstr. 1 · 97070 Würzburg · Telefon 0931.12955
info@naturkaufhaus.de · www.naturkaufhaus.de 



Die Rose gibt es übrigens auch als Globuli. Die Streukügelchen aus der bulgarischen Damaszener-Rose sind eine Sonderanfertigung. Sie sollen positiv auf Schleimhäute und Gelenke wirken.

Die inneren Werte

Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose ... Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg über die Königin der Blumen und ihre heilsame Wirkung

Die Rose steht nicht nur in unserem Kulturkreis für Liebe und Schönheit. Seit mehr als 2000 Jahren wird sie gezüchtet. Heute gibt es, je nach Auffassung, zwischen 100 und 250 Rosenarten mit 30.000 bis 50.000 Sorten. Ihr Duft ist betörend, aber die Königin der Blumen, kann mehr als nur gut riechen und schön aussehen, das bestätigt auch Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg. „Schon in der Klostermedizin, im Rahmen der Bachblütentherapie und bei Hildegard von Bingen wurde und wird die Rose hochgeschätzt“, sagt die Heilpraktikerin. „Bis ins 19. Jahrhundert hat fast jede Rezeptur Rosenbestandteile beinhaltet.“

Ausgleichende Wirkung

Ihre „inneren Werte“ beruhen auf den ätherischen Ölen, die sie dem menschlichen Organismus zur Verfügung stellt. Blüten und Scheinfrüchte haben eine Vielfalt von wirkräftigen Inhaltsstoffen unter anderem Vitamine, Bioflavonoide, Terpentine, Fette, Gerbstoffe, Radikalfänger, wie zum Beispiel Polyphenol Quercetin, sowie Zuckerstoffe. „Das ist wissenschaftlich belegt.“ Gerbstoffe etwa würden gegen Entzündungen und bei Wundsein der Haut helfen. Der Duft wirke harmonisierend und ausgleichend auf die



„In Rosen stecken ungefähr 550 Inhaltsstoffe, von denen aber rund 120 bisher noch nicht wissenschaftlich identifiziert werden konnten“, sagt Gräfin Wolffskeel.

Seele zum Beispiel bei Schlafstörungen oder Traurigkeit. Die Bedeutung von Vitamin C, gewonnen aus der Hagebutte, läge auf der Hand, so Gräfin Wolffskeel. „Die Einsatzgebiete von Rosen und Rosenzubereitungen reichen von psychischen Beeinträchtigungen bis hin zu rein körperlichen Beschwerden“, sagt die Expertin. Bei der Anwendung sei aber immer zu beachten, wofür die Rose eingesetzt werden soll. Innerlich oder äußerlich, in der Duftlampe, als Komresse, Tee oder Tinktur? „Da die Anwendungen vielfach über Geruchs- und Geschmacksrezeptoren wirken, also über die Sinnesorgane, ist immer eher von einer niedrigen Dosierung auszugehen – Grundlage und Entscheidungskriterium muss der individuelle Grad des Wohlbefindens sein.“

Wahres Schatzkästchen

Einsatzgebiete seien zum Beispiel Gewichtsreduktion, Bluthochdruck, Nervosität und Schlafstörungen, Verbrennungen oder Wechseljahresbeschwerden. „Hier ist die Heckenrose, Rosa canina, Hagebutte, ein wahres Schatzkästlein“, sagt Gräfin Wolffskeel.

Als Expertin für Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt weiß sie um die ausgleichende und harmonisierende Wirkung von Rosendüften während und nach der Niederkunft. „Diese ist seit über 6000 Jahren bekannt, seit es vermutlich den frühen Iranern gelang, die ätherischen Aromastoffe an Fette und Öle zu binden.“ Studien hätten gezeigt, dass bereits das Einatmen ätherischer Essenzen ausreiche, viele Wirkstoffmoleküle ins Blut zu schleusen und dann direkt im limbischen System des Gehirns anzudocken, das für Gefühle zuständig sei. Der Rosen-Duft stärke die Nerven bei Stress, schenke neue Energie bei Müdigkeit und vertreibe gereizte Stimmung. Aber auch Niedergeschlagenheit und depressive Verstimmungen, so die Heilpraktikerin.
Foto: Mankau Verlag (Gräfin Wolffskeel von Reichenberg), Pixelio (Rose)

Rosenmedizin-Lesung im Hugendubel

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, Autorin des Buchs „Rosenmedizin“ aus dem Mankau Verlag stellt am 9. Oktober um 17 Uhr im Hugendubel Würzburg die Königin der Blumen aus naturheilkundlicher Sicht vor und steht auch für Rückfragen zur Verfügung. Ob Rosenduft gegen Wochenbettblues oder lästige Pfunde oder das Pulver der Heckenrose für Gelenke, Haut oder Stoffwechsel – die Heilpraktikerin gibt profund Auskunft, wie Rosenmedizin wann helfen kann. sky

Foto: ©depositphotos.com/@kaprikM

 www.hugendubel.info/events



 www.graefin-wolffskeel.de,
www.mankau-verlag.de

Hydrolate fürs Wohlbefinden

Pflanzenwasser auf der eigenen Haut spüren

„Der bloße Duft der Rose harmonisiert das Gemüt, senkt den Appetit und wirkt befreiend bei Sorgen und Grübeleien“, sagen Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, Susanne Schütte und Kurt Ludwig Nübling. Der Marktführer in Sachen Aromatherapie Primavera Life setzt bei seinen Pflanzenwassern auch auf die Rose. „In 30 Jahren haben wir erfahren, dass ätherische, aus Pflanzen gewonnene Öle, wahre Wunder wirken können für Körper, Geist und Seele, so die Primavera-Life-Gründer Kurt Ludwig Nübling und Ute Leube. Hydrolate (Pflanzenwasser/Blütenwasser) entstehen als Kondensat bei der Wasserdampfdestillation der Duft- und Heilpflanzen. Diese enthalten wasserlösliche Inhaltsstoffe der Pflanze sowie Spuren der in der Pflanze vorkommenden ätherischen Öle. Wer nun im eigenen Zuhause oder auf der eigenen Haut die Erfahrung machen möchte, was Aromatherapie „kann“: „Lebenslinie“ verlost zehn Bio-Airspray Harmony mit ätherischen Ölen aus Orange, Rose und Rosengeranie sowie zehn Bio-Rosenwasser der Damaszener Rose mit gut einem Prozent gelöstem ätherischen Rosenöl (aus der Türkei) an diejenigen Leser, die uns sagen können, wie Pflanzenwasser auch genannt werden. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Rose“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2017. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio • Fotos: Primavera Life GmbH, ©depositphotos.com/@citradora (Hintergrund)



www.primaveralife.com

Sanfte Medizin

Betörend und heilsam

Die Rose „punktet vor allem durch ihre inneren Werte, die die pharmazeutische Forschung immer klarer erkennt“, sagen Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, Susanne Schütte und Kurt Ludwig Nübling. Die Heilpraktikerin, die Medizinredakteurin und der Health & Life-Coach haben sich in einem Buch gemeinsam der „Rosenmedizin“ gewidmet. Wissenschaftlich nachgewiesen ist etwa, dass Rosen die Vitamine A, B, D und E enthalten. Hagebutten weisen 20- bis 60-mal mehr immunstärkendes Vitamin C auf als Orangen oder Zitronen. Jüngstes Beispiel für das wachsende Interesse sei den Autoren zufolge eine Studie des Center for Cognition, Learning and Memory der Universität Bern (CCLM). „Die Wissenschaftler fanden heraus, dass der betörende Rosenduft die Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn stärkt und so leistungs- und lernfähiger macht.“ Die Experten sagen aber auch: „Sie brauchen kein Laborwissen, kein Reagenzglas und keine Pipette. Rosen- oder Hagebuttenzubereitungen (...) sind ganz leicht in der eigenen Küche herzustellen.“ So helfe eine Rosenmaske aus frisch geschnittenen Rosenblättern und Shea-Butter bei Akne. Hagebuttentee aus zerkleinerten und getrockneten Hagebutten würden den Darm in Bewegung bringen. Rosenblättertée hingegen beruhige den selben, so die Autoren. nio



Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, Susanne Schütte und Kurt Ludwig Nübling, *Rosenmedizin. So sanft heilt die Königin der Blumen. Die besten Anwendungen bei 100 häufigen Beschwerden. Plus 30 feine Rezepte aus der Rosenküche*, Mankau Verlag, 1. Auflage, Februar 2017, ISBN: 978-3-86374-349-9, Preis: 20 Euro, www.mankau-verlag.de

Rosige Zeiten

Schon Karl der Große schätzte die Rose als Heilpflanze. Die enthaltenen Gerbstoffe, hätten eine trocknende und zusammenziehende Wirkung und das ätherische Öl der Rose sei entzündungshemmend, schwor man damals. So war etwa der Genuss von Tee aus Rosenblütenblättern bei leichten Entzündungen der Schleimhäute in Mund und Rachenraum Usus oder äußerlich angewandt bei Wunden oder leichten Verbrennungen als Waschung.

Rosenblüten können ihre wohltuende Wirkung auf vielfältige Weise entfalten. Als Rosenblütentee passen sie zu leichter Frühlings- und Sommerküche sowie zu schokoladigen Desserts. Ein sinnliches Vergnügen versprechen sie auch in Rosenplätzchen, Rosen-Himbeer-Sirup, Rosenlikör, Beeren-Blüten-Salat oder deftig im Saiblingsfilet mit Gemüse und Rosenknospen. Die Bio-Rosenblüten stammen aus Marokko vom Sonnentor-Anbauprojekt in Rumänien, dem ersten Demeter-Betrieb des Landes. Sie enthalten keine Allergene. nio

Foto: © Sonnentor



„Lebenslinie“ verlost 20 Sonnentor-Rosenblüten-Päckchen an diejenigen Leser, die uns sagen können, welchen Effekt Rosenblütenblätter haben können. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Sonnentor“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2017. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



www.sonnentor.com

Gesundheitskalender

1. Oktober 2017 bis 31. März 2018

REGELMÄSSIGE TERMINE

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

Alle Termine der Region auf einen Blick:
www.johnniter-kurse.de

Jeden 2. Mo im Monat Informationsveranstaltung Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung

Interdisziplinäres Zentrum Palliativmedizin Würzburg, Josef-Schneider-Str. 2, Gebäude D20, Anmeldung: 0931.201-28878

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

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

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

Missionsärztliche Klinik Würzburg, Konferenzraum Ebene 4, Salvatorstraße 7, Würzburg

Jeden Mi • 13 bis 15 Uhr

Endoprothetik-Sprechstunde
EndoProthetikZentrum Juliusospital, Juliuspromenade 19, 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, Würzburg

Di–Fr (ganzjährig) • 15.15 bis 16.15 Uhr

Kurs: Gelenk aktiv – Schulung und Rehasport für Knie- & Hüftpatienten
Gymnastikraum, Geriatriezentrum Bürgerspital Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-0

Jeden Fr • 17.30 bis 19.00 Uhr

Mit Tanz ins Wochenende (Körperwahrnehmung und freier Tanz)
Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstraße 19, Würzburg, 0931.8047450

AUSSTELLUNGEN

20.10. bis 31.12.17

Weizen – eine Weltwirtschaftspflanze mit langer Geschichte
Botanischen Garten Würzburg, Julius-von-Sachs-Platz 4, Würzburg

OKTOBER 2017

3.10.17 • 11 bis 16.30 Uhr

„Dance is the Teacher“ – Zeitgenössischer Tanz mit Ali Schwartz

Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstr. 19, Würzburg, Info: ali@contactbewegen.eu, Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

5.10.17 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Savoir vivre

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

6.10.17 • Beginn 9 Uhr

Erfolgsfaktor Gesundheit – 3. Fachveranstaltung für Arbeitgeber in Mainfranken
Konferenzzentrum Maininsel 10-12, Schweinfurt, Infos und Anmeldung: Region Mainfranken GmbH, 0931.452 652-0

8.10.17 • 10 bis 17 Uhr

Pharmos Beratungstag
Naturkaufhaus Body & Nature, Rückermainsstraße 1, Würzburg, Termin: 0931.12955

8.10.17 • 12 bis 17 Uhr

Spezial-Themenkochkurs! Fleisch – verschiedene Zubereitungsarten

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

9.10.17 • 17 Uhr

Lesung Rosenmedizin – Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg
Hugendubel, Kürschnerhof 4, Würzburg

10.10.17 • 18 bis 19 Uhr

Vortrag über Wolle und Seide – Frau Kolompar von Engel-Naturtextilien
Naturkaufhaus Body & Nature, Rückermainsstraße 1, Würzburg, Anmeldung: 0931.12955

10.10.17 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Der Herbst: Erntedank, Wild & Kürbis
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329 oder mail@der-reiser.de

10.10.17 • 19.30 Uhr

Gesprächskreis für Eltern epileptisekran-ker Kinder im Raum Main-Spessart
BRK Begegnungsstätte, Alfred-Biehle-Haus, Johann-Schöner-Str. 63, Karlstadt, Anmeldung: 0931.393-1580

11.10.17 • 10 bis 17 Uhr

Mode und Makeup, was macht mich schön?
Naturkaufhaus Body & Nature, Rückermainsstraße 1, Würzburg, Termin: 0931.12955

11.10.17 • 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus Vortrag: Bewegung in ihrer schönsten Form – Tanzen als Therapie
Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstraße 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-0

11.10.17 • 17 bis 18.30 Uhr

Orthopädie im Dialog – „Fit und mobil bis ins Alter – Orthopädie macht es möglich“
Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, Brettreichstraße 11, Würzburg, Anmeldung: 0931.803-3131

11.10.17 • 17 bis 18 Uhr

Umgang mit tumorbedingter Fatigue
Universitätsklinikum Würzburg, CCC Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6, Seminarraum EG, Anmeldung: 0931.201-35350

11.10.17 • 18 Uhr

Vortrag: Intensivmedizin am Klinikum Lohr
Klinikum Main-Spessart Lohr, Grafen-von-Rieneck-Straße 5, Speisesaal 5. OG

12.10.17 • 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus Vortrag: Beckenbodenschule mit dem Tanzberger Konzept

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

13.10.17 • 19 Uhr

Autoren-Lesung mit Sarah Elise Bischof „Panthertage – Mein Leben mit Epilepsie“
Liborius-Wagner-Bücherei, Kardinal-Döpfner-Platz 5, Würzburg

14./15.10.17

„FloatingBody – ModernDance“ und „TaiChiDaoYin“ mit Chiang-Mei Wang
Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de, www.tanzraum-wuerzburg.de

17.10.17 • 20 bis 21.30 Uhr

Vortrag: Erste Hilfe im Säuglings- und Kleinkinderalter
Univ.-Kinderklinik, D31, Josef-Schneider Str. 2, Würzburg, Infos: 09305.1415

18.10.17 • 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus Vortrag:

Schwindel im Alter

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

18.10.17 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Orient-Express
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329 oder mail@der-reiser.de

18.10.17 • 19 bis 21 Uhr

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht mit Diskussion
Akademie für Palliativmedizin, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-2281

19.10.17 • 10 bis 18 Uhr

Fairtrade Aktionstag
Naturkaufhaus Body & Nature, Rückermainsstraße 1, Würzburg

21.10.17 • 9 bis 17 Uhr

3. Würzburger Psychotherapietag
Zentrum für Psychische Gesundheit (ZEP), Margarete-Höppel-Platz 1, Würzburg, Anmeldung: per E-Mail Lesch_G@ukw.de oder per Fax 0931.201-77120

21.10.17 • 9 bis 17 Uhr

Erste Hilfe am Kind – Kurs der Johanniter für Eltern, Großeltern, Interessierte
Matthias-Ehrenfried-Haus, Kolpingstraße 11, Würzburg, Anmeldung: 0931.386-68700

22.10.17 • 12 bis 18 Uhr

Chefkochkurs! Der ultimative Luxus-Grillkurs

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

24.10.17 • 17 bis 18.30 Uhr

Juliuspitälische Abende: „Bauchwandbrüche – Mit Netz oder doppeltem Boden?“
Juliusospital, Besprechungsraum Siebold, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-0

25.10.17 • 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus Vortrag: Gesundheit und Wein, mit kostenloser Weinverkostung

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

25.10.17 • 16 bis 18 Uhr

Mein Freiraum – meine Gesundheit: Geriatrietage des Klinikums Main-Spessart



NATURKOSMETIK
Jutta Blankenhagen-Wagner

staatlich geprüfte Kosmetikerin & Visagistin,
Fußpflege, Rosacea, Akne

An den Mühlentannen 13 • 97080 Würzburg
Tel.: (0931) 45 46 70 69
Termine nach telefonischer Vereinbarung
www.naturkosmetik-blankenhagen.de



BIO-WEINGUT

Schloss Saaleck
Familie Lange

Biologisch
Weinproben
Ausgezeichnet
Wein Erleben
Weinwanderungen

25.11. Geschmacksprobe im Holzfasskeller

Am Marktplatz 1, 97762 Hammelburg, Tel. 09732 / 788 74 50
info@weingut-schloss-saaleck.de, www.weingut-schloss-saaleck.de

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

25.10.17 • 18 Uhr

Vortrag: Arthroskopische Operationen – Was heute alles möglich ist!

Pfarrheim St. Laurentius, Kolpingstraße 12, Marktheidenfeld

25.10.17 • 19 bis 23 Uhr

Studentenkochkurs! Fingerfood, Tapas & Canapés

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

26.10.17 • 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus Vortrag: Depression im Alter – Hilfe ist möglich!

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

26.10.17 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Stadt, Land, Fluss – oder umgekehrt?

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

27. – 29.10.17

Yogafestival Würzburg

www.yogafestival-wuerzburg.de

27.10.17 • 12 bis 17 Uhr

Tag der offenen Tür im Geriatriezentrum des Bürgerspitals

Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg

27.10.17 • 18 Uhr

Augenlaser-Infoabend in Würzburg

Augenlaserklinik Würzburg, Domstraße 1, Würzburg, 0931.32.930.930

28.10.17 • 11 bis 22 Uhr +

29.10.17 • 11 bis 18 Uhr

Genussmachermesse

Posthalle, Bahnhofplatz 2, Würzburg

NOVEMBER 2017

4.11.17 • 14 bis 19 Uhr

Aktionstag Schwimmen – Schwimmen mit Epilepsie

Treffpunkt: Juliusospital, Epilepsieberatung, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-1580

7.11.17 • 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus Vortrag: Gesundheit auf Rezept

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

7.11.17 • 16.30 bis 18.30 Uhr

Das schwache Herz – Herztag am Klinikum Main-Spessart

Klinikum Main-Spessart Lohr, Grafen-von-Rieneck-Str. 5, Speisesaal 5. OG

7.11.17 • 18 bis 19 Uhr

Vortrag zum Thema Räuchern – Lebensräume wandeln

Naturkaufhaus Body & Nature, Rückermainsstraße 1, Würzburg, Anmeldung: 0931.12955

8.11.17 • 15 bis 16.30 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus Vortrag: Osteoporose, kostenloser Risikotest, Praxis

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

8.11.17 • 17 bis 18 Uhr

Selbsthilfestrategien aus der Naturheilkunde – wie Komplementärmedizin die Therapie unterstützen kann

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

8.11.17 • 18 Uhr

Vortrag: Möglichkeiten der Rehabilitation zur Verhinderung von Pflegebedürftigkeit

Kreisseniorenzentrum Gemünden, St.-Bruno-Straße 14, Gemünden

8.11.17 • 19 bis 20.30 Uhr

Vortrag: Nachvollziehbares Traurigsein oder behandlungsbedürftige Depression: Erkennen und Behandeln

Barockhäuser (ehemals. Greisinghäuser), Neubaustraße 12, Würzburg

8.11.17 • 19.30 Uhr

Vortrag: Osteoporose – Vorbeugung, Früherkennung, konservative und operative Therapie

Alte Turnhalle Lohr, Gärtnerstraße, Lohr

9.11.17 • 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus Vortrag: Parkinson – Neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente

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

9.11.17 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Eintöpfe, Suppen und alles, was von innen wärmt.

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

11.11.17

2. Würzburger Hörtag

Hörsaal HNO-Klinik, Josef-Schneider-Str. 11, Würzburg

11.11.17 • 13 bis 17 Uhr

Schleimkrankheiten – Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Surya Heilpraktikerschule, Kirchgasse 9, Reichenberg, Anmeldung: 0931.2705764

12.11.17

Jubiläum 50 Jahre Caritas-Seniorenzentrum St. Martin

Caritas-Seniorenzentrum St.Martin, Vorstadtstraße 70, Lohr

12.11.17 • 12 bis 17 Uhr

Spezial-Themenkochkurs! Suppen, Saucen, Fonds

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

13.11.17 • 17 bis 18 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus: Yoga 50Plus – Ärztliche Einführung mit kostenloser Schnupperstunde

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

14.11.17 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Die thailändische Küche

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

15.11.17 • 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus Vortrag: Nach der Rente kommt die Reha – Ihr Recht als Rentner auf Gesundheit

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

15.11.17 • 15 Uhr

Vortrag: Mein Zahnarzt kommt zu mir nach Hause

Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

18.11.17

Caritas-Seniorenzentrum Lohr – Solidaritätsaktion

Lichtermeer ab 17.30 Uhr
Caritas-Seniorenzentrum St.Martin, Vorstadtstraße 70, Lohr

18.11.17 • 19 Uhr

Benefizkonzert des Fördervereins mit Freddy & Friends

Kirche des Kreuzklosters, Kreuzstraße 3, Gemünden

19.11.17 • 12 bis 18 Uhr

Chefkochkurs! Jetzt wird's wild

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

21.11.17 • 17 bis 18.30 Uhr

Juliusospitalische Abende:

„Leben mit Rheuma“

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

21.11.17 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Klassiker aus Omas Kochtopf

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

22.11.17 • 18 Uhr

Vortrag: Wenn das Herz aus dem Takt gerät – Diagnostik und Therapie von Herzrhythmusstörungen

Klinikum Main-Spessart Karlstadt, Speisesaal 3. OG

25.11.17 • 11 bis 16.30 Uhr

„Dance is the Teacher“ – Zeitgenössischer Tanz mit Ali Schwartz

Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstr. 19, Würzburg, Info: ali@contactbewegen.eu, Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

25.11.17 • 19 bis 22 Uhr

Geschmacksprobe im Holzfasskeller

Weingut Schloss Saaleck, Familie Lange, Am Marktplatz 1, Hammelburg, Anmeldung: 09732.7887450

26.11.17 • 13.30 bis 17.30 Uhr

Adventsbasar im Kreisseniorenzentrum Gemünden und im Kreisseniorenzentrum Marktheidenfeld

Kreisseniorenzentrum Gemünden, St.-Bruno-Str. 14, Gemünden, Kreisseniorenzentrum Marktheidenfeld, Baumhofstraße 95, Marktheidenfeld



Naturheilpraxis Bernhard Späth
Heilpraktiker

Therapie-Schwerpunkte:

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

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

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

„BodyAwareness“ im Studio TANZRAUM



Yoga Sivananda mit Agnes Renner



Pilates mit Margrete Kempf



Feldenkrais mit Gisela Schreiber



Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik mit Lisa Kuttner

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



29.11.17 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Viva la mamma

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

DEZEMBER 2017

3.12.17 • 12 bis 17 Uhr

Spezial-Themenkochkurs! Alle Jahre wieder

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

5.12.17 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Der Winter-Koch-Grillkurs

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

6.12.17 • 15 bis 17 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus Vortrag:

„Knochen-gesund“ essen mit Genuss!

Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürger-spital, Semmelstr. 2-4, Würzburg

Anmeldung: 0931.3503-0

6.12.17 • 17 bis 18 Uhr

Mut zur Veränderung

Universitätsklinikum Würzburg, CCC Mainfran-ken, Josef-Schneider-Str. 6, Seminarraum EG, Anmeldung: 0931.201-35350

6.12.17 • 18 Uhr

Vortrag: Leise rieselt der Schnee – Knochenbruchzeit

Aula des Schulzentrums Nägeelsee, Nägeelsee-straße 8, Lohr

10.12.17 • 12 bis 18 Uhr

Chefkochkurs! Sternküche für den Alltag

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

13.12.17 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Japans feine Köstlich-keiten

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

20.12.17 • 18 Uhr

Vortrag: Osteoporose- und Sturzprophy-laxe im Alter

Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

27.12. – 30.12.17

Wintertanzwoche

Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstraße 19, Würzburg, Anmeldung: contact@tantraum-wuerzburg.de, www.tantraum-wuerzburg.de

JANUAR 2018

10.1. – 15.3.18 • jeweils Mi bis Sa 19 Uhr
Genießen im Dunkeln

Reisers am Stein, Mittlerer Steinbergweg 5, Würzburg, Anmeldung: 0931.286901

13.1.18

Zeitgenössischer Tanz mit Barbara Bess

Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: contact@tantraum-wuerzburg.de, www.tantraum-wuerzburg.de

18.1.18 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Indien und seine ge-heimnisvolle Küche

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

21.1.18 • 12 bis 17 Uhr

Spezial-Themenkochkurs! Das große Backen

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

23.1.18 – 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Fränkisch cross-over

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

28.1.18 • 12 bis 18 Uhr

Spezial-Chefkochkurs! Reisers Leidenschaft

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

29.1.18 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Der schwäbische Kochkurs

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

30.1.18 • 19 bis 23 Uhr

Studentenkokkurs! Nudeln mit Sauce

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

30.1.18 • 19.30 Uhr

Gesprächskreis für Eltern epileptisekran-ker Kinder im Raum Main-Spessart

BRK Begegnungsstätte, Alfred-Biehle-Haus, Johann-Schöner-Str. 63, Karlstadt
Anmeldung: 0931.393-1580

31.1.18 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Der Familienvater-Kochkurs

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

FEBRUAR 2018

1.2.18 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! The American Way of Life

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

4.2.18 • 12 bis 18 Uhr

Chefkochkurs! Reisers Lieblingsküche ist italienisch

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

5.2.18 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Abend...ma(h)...anders

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

10.2.18

Zeitgenössischer Tanz mit Barbara Bess

Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: contact@tantraum-wuerzburg.de, www.tantraum-wuerzburg.de

11.2.18 • 12 bis 17 Uhr

Spezial-Themenkochkurs!

Der Fisch-Kochkurs

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

18.2.18 • 12 bis 18 Uhr

Spezial-Chefkochkurs! Simply the Best

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

20.2.18 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Superfood

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

21.2.18 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Pasta e basta

Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark

16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329 oder mail@der-reiser.de

21.2.18 • 19.30 bis 21.30 Uhr

Magersucht und Bulimie vorbeugen – Kinder frühzeitig stark machen

Matthias-Ehrenfried-Haus, Kolpingstraße 11, Würzburg, Anmeldung: 0931.386-68700

22.2.18 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Kokowäh – es gibt Bio-Hühnchen!

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

22.2.18

BMC® (Body-Mind Centering®)

mit Ka Rustler

Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: contact@tantraum-wuerzburg.de, www.tantraum-wuerzburg.de

27.2.18 • 19 bis 23 Uhr

Themenkochkurs! Globetrotter

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

MÄRZ 2018

7.3. – 9.3.18

9. ICW-Süd | HWX-Kongress

Hygienekongress, Wundkongress, Evidenz vs. Erfahrung, Tagungszentrum Festung Marienberg, Würzburg, Anmeldung: Institut Schwarzkopf GbR, 09708.70596732

10.3.18

Zeitgenössischer Tanz mit Barbara Bess

Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: contact@tantraum-wuerzburg.de, www.tantraum-wuerzburg.de

16.3.18 • 19 Uhr

Eröffnungsfeier des Jubiläumsjahres 50 Jahre Kreiseniorenzentrum Gemünden mit Wirtshaussingen

Kreiseniorenzentrum Gemünden, St.-Bruno-Straße 14, Gemünden

Viele weitere Termine unter:

www.lebenslinie-magazin.de



Die GenussmacherMesse

POSTHALLE WÜRZBURG

28. & 29.10.2017

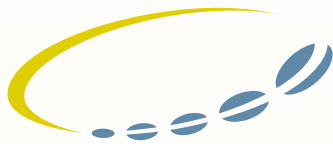
www.diegenussmachermesse.de



LANDES GARTENSCHAU WÜRZBURG 2018

GENIEßEN SIE EINEN SOMMER VOLLER IDEEN

12. APRIL – 7. OKTOBER 2018
LGS2018-WUERZBURG.DE | WO DIE IDEEN WACHSEN



Gesundheit gemeinsam gestalten –
die Experten in unseren Rehakliniken
machen Sie wieder fit für Ihren Alltag.
www.klinikverbund-nordbayern.de

ANZEIGE

KLINIKVERBUND

der Deutschen Rentenversicherung
Nordbayern



Sinntalklinik,
Bad Brückenau
Reha- und AHB-Fach-
klinik für Urologie und
Onkologie



Frankenkllinik,
Bad Kissingen
Reha- und AHB-Fachklinik
für Orthopädie, Kardio-
logie und Innere Medizin



Klinik Frankenwarte,
Bad Steben
Reha- und AHB-Fach-
klinik für Orthopädie
und Kardiologie



Höhenkllinik,
Bischofsgrün
Reha- und AHB-Fachklinik für
Kardiologie und Reha-Fach-
klinik für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie



Klinik Herzogshöhe Bayreuth
Reha- und AHB-Fachklinik
für Orthopädie, Onkologie
und Rheumatologie



Frankenland-Klinik,
Bad Windsheim
Reha- und AHB-Fach-
klinik für Orthopädie,
Innere Medizin
und Dermatologie



Ohlstadt-Klinik,
Ohlstadt
Reha- und AHB-Fachklinik
für Orthopädie



Rheumaklinik Bad Aibling
Reha- und AHB-Fachklinik
für Orthopädie und
Rheumatologie





Johanniter-Unfall-Hilfe bietet Kompaktwissen an, das im Notfall Leben rettet

Die gute Nachricht zuerst: Es gibt keine falsche Erste Hilfe. Nur gar nicht helfen ist falsch und in Deutschland sogar strafbar. Ansonsten gilt: Wer nach bestem Wissen und Gewissen handelt, ist rechtlich auf der sicheren Seite. Die schlechte Nachricht: Laut einer Umfrage des Deutschen Roten Kreuzes im Jahr 2013 wissen 67,5 Prozent der Menschen hierzulande nicht, was im Notfall zu tun ist. Dabei können schon einfachste Maßnahmen Leben retten! Diese werden in kompakten Kursen vermittelt, wie zum Beispiel in denen der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.. In neun Stunden und für 35 Euro kann man Grundwissen erwerben, für den Fall, dass man Erste Hilfe leisten muss und Wiederbelebungsmaßnahmen notwendig sind. Laut Umfragestatistik bedarf die Wiederbelebung dringend der Reanimation. „Regelmäßige Erste-Hilfe-Kurse sollten für alle verpflichtend sein“, meint Lisa (30), die zusammen mit 19 weiteren Personen zwischen 17 und 63 an einem Grundkurs der Johanniter-Unfall-Hilfe teilnimmt. Ihrer Meinung sind eigentlich alle Anwesenden – und dennoch ist keiner freiwillig hier. Der eine Teil arbeitet im medizinischen Bereich respektive Pflegeberuf oder ist betrieblicher Ersthelfer und muss seine Kenntnisse alle zwei Jahre auffrischen. Der andere Teil möchte den Führerschein erwerben, wofür ein Erste-Hilfe-Kurs Voraus-

setzung ist. Doch ob stabile Seitenlage, Wiederbelebung oder die „fünf Ws“ beim Notruf: Im Laufe des Kurstages wird deutlich, dass die meisten Teilnehmer Details aus früheren Erste-Hilfe-Kursen längst vergessen haben. Kursleiterin Ricarda Kneitz wird trotzdem nicht müde, ein ums andere Mal zu betonen: „Bitte geht einfach hin und helft, das ist das einzige was zählt!“ Die 20-Jährige absolviert einen Bundesfreiwilligendienst bei den Johannitern und gestaltet ihre Kurse mit viel Witz und Elan. Teilnehmer Dietmar spricht gegen Ende des Kurses aus, was auch viele andere in den Pausengesprächen gestehen: „Bei so einem Notfall sieht man doch oft ganz furchtbare Dinge, da ist man bestimmt total überfordert. Also ich weiß nicht, ob ich dann helfen würde.“ Auch ihm macht Ricarda Kneitz Mut: „Die Erfahrung zeigt, dass man im Ernstfall plötzlich gut funktioniert und intuitiv das Richtige macht.“ Das bestätigt auch Hans Joachim Hawesch, Ausbildungsleiter bei der Johanniter-Unfall-Hilfe für die Region Unterfranken: „Ich bin jahrelang als Rettungsassistent Einsätze gefahren und wurde mit extremen Unfallsituationen konfrontiert. Aber selbst da haben Menschen oft intensiv geholfen und viele Leben damit gerettet.“ Das schlimmste sei es, nichts zu tun. „Das belastet das eigene Seelenheil massiv. Besser ist es, einfach zu handeln – perfekt muss das nicht

sein.“ Weil die Verunsicherung allgegenwärtig ist, ist man bei den Johannitern seit Jahren dabei, die Erste-Hilfe-Maßnahmen ständig zu vereinfachen. „Wir haben verschiedene Programme entwickelt, die leicht zu merken und handlungsorientiert sind“, erklärt Hawesch. Da ist zum einen das „Paket“, in dem vier Gegenstände die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen symbolisieren. Ein Kuscheltier steht für das Betreuen und Trösten der Verletzten, ein Telefon für das Absetzen des Notrufs, ein Herz für das Überprüfen der Vitalfunktionen und eine Wärmedecke für den Schutz vor Auskühlung. „Dann gibt es noch unsere Insel“, ergänzt Ricarda Kneitz. „Hier laden wir zu einer ‚Kreuzfahrt‘ über sieben Stationen in Form von ‚Lerninseln‘ ein. Früher wurden Kursteilnehmern 28 einzelne, verwirrende Notfallbilder präsentiert. Jetzt gibt es nur noch sechs Leitsymptome und Maßnahmenpakete, die es sich zu merken gilt.“ *jenga*

Fotos: Jenifer Gabel



Erste Hilfe kann Leben retten! Neben den üblichen Standardkursen für Fahrschüler, betriebliche Ersthelfer oder Jugendgruppenleiter gibt es auch Kurse für Eltern und Kinder. Sie sind in der Regel kompakt und praxisorientiert. Weitere Informationen unter www.johanniter-kurse.de.



Osteoblasten bauen, Osteoklasten klauen

Apotheker Dr. Helmut Strohmeier über Calcium und seine Lieferanten

Zellen, die für die Bildung von Knochengewebe beim Knochenumbau im Körper zuständig sind, heißen Osteoblasten. Ihre Gegenspieler, die Knochengewebe resorbieren, Osteoklasten: „Osteoblasten bauen, Osteoklasten klauen. Beide Regulationsmechanismen sind abhängig vom Parathormon, das in der Nebenschilddrüse gebildet wird,“ erklärt Dr. Helmut Strohmeier das Auf und Ab des Knochenumbaus im Körper. Knochen seien kein statisches Gewebe. Das zeige sich beim Wachsen, in der Rekonvaleszenz-Phase nach einem Knochenbruch oder in den Wechseljahren. Damit die Osteoklasten nicht „Raubbau“ am Knochengewebe betreiben können, sei das Mineral Calcium von entscheidender Bedeutung, so Strohmeier. Calcium ist das im Organismus in der größten Menge vorkommende Mengenelement. Mehr als 99 Prozent des Calciumbestandes (etwa 1000 bis 1400 Gramm) stecken in Knochen und Zähnen. Calcium werde aber beispielsweise auch bei Stoffwechselvorgängen benötigt. Ohne Calcium sei die Reizweiterleitung durch Nerven und die Beantwortung von Reizen durch Organe nicht möglich, so Dr. Strohmeier. Zudem sei ein stabiler Calciumspiegel für die normale Blutgerinnung, in der Schwangerschaft, in den Wechseljahren, bei Osteoporose oder bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und Allergien von Vorteil. Calcium wird vom Körper nicht selber produ-



„Alkohol, Kochsalz, Koffein sowie Zucker erhöhen die Calciumausscheidung über die Nieren, ebenso phosphorhaltige Lebensmittel wie Wurstwaren oder Cola. Fettreiche Speisen behindern die Calciumaufnahme, proteinlastige Ernährung fördert diese“, so Dr. Helmut Strohmeier über den nicht ganz einfachen Calciumeinbau im Körper.

ziert, will heißen, es muss durch die Nahrung aufgenommen werden. Rund ein Gramm am Tag brauchen „erwachsene“ Knochen, um einen reibungslosen Ablauf des „Apparates“ gewährleisten zu können. Milch und Milchprodukte sind calciumreich. Hier gelte, so der Ernährungsexperte, dass tierische Quellen meist besser resorbierbar seien. In Abhängigkeit von der Verarbeitung würden sich un-

terschiedliche Calciumgehalte ergeben, so sei Hartkäse mit niedrigem Fettgehalt beispielsweise calciumreicher als fettreicher Weichkäse. „Auch Gemüse weist sehr unterschiedliche Calciumgehalte auf. Gemüsesorten wie Broccoli, Grünkohl und Spinat enthalten relativ viel Calcium. Viele Mineralwässer, das ‚harte‘ Würzburger Leitungswasser ebenso. Dagegen sind Obst, Fleisch, Geflügel und die meisten Fischarten calciumarm“, so der Apotheker. Zuviel des „Guten“, sprich eine Überdosierung vom Calcium, könne Übelkeit, Erbrechen, Schwindel bis hin zum Koma verursachen. Kritisch müsse auch ein übermäßiger Genuss von Cola, das Phosphorsäure enthält, gesehen werden. Phosphorsäure, in zu großen Mengen konsumiert, führe etwa zum Abbau des Zahnschmelzes. Osteoporose-Patienten sollten auch auf phosphorhaltige Lebensmittel verzichten. Und Bewegung, die ist wie sooft, auch hier, das A und O: „Mit jedem Auftreten kommt Druck auf den Knochen, der bewirkt, dass die Osteoblasten angeregt werden und Calcium in die Knochen einbauen,“ schließt Dr. Strohmeier mit einem Plädoyer für möglichst 10.000 Schritte am Tag.

Fotos: Katrin Heyer Fotografie (Dr. Strohmeier),
@depositphotos.com/@ IgorTishenko (Brokkoli),
@depositphotos.com/@ brebca (Milchprodukte),
@depositphotos.com/@ marilyna (Petersilie)

WIR MACHEN MOBIL!



BÜRGERSPITAL
W Ü R Z B U R G

Sie brauchen eine Reha, können aber nicht zu uns kommen? Kein Problem! Unser Team behandelt Sie jetzt auch zu Hause: Mobile Reha Marke Bürgerspital

GERIATRIEZENTRUM WÜRZBURG IM BÜRGERSPITAL
Sammelstr.2-4 · 97070 Würzburg · Tel.: 0931 3503-0 · www.buergerspital.de



Milch und Milchprodukte sind gute Calciumlieferanten. Erwachsene benötigen rund ein Gramm Calcium pro Tag. Einen höheren Bedarf können Personen mit Vitamin-D-Mangel oder solche, die bestimmte Medikamente wie Cortison oder Magensäureblocker einnehmen, haben.

Erfolgsfaktor Gesundheit

Betriebliches Gesundheitsmanagement: Fachveranstaltung der Region Mainfranken GmbH für interessierte Arbeitgeber am 6. Oktober in Schweinfurt



Viele mainfränkische Unternehmen haben die Bedeutung der Gesundheit als Erfolgsfaktor erkannt und setzen bereits auf zielgerichtetes betriebliches Gesundheitsmanagement.



Mehr denn je sind gesunde Mitarbeiter ein wichtiger Faktor für den nachhaltigen Unternehmenserfolg. Ein wirkungsvolles BGM hilft, Krankheiten und Burn-out in Schach zu halten.

„Wir alle verbringen einen Großteil unserer Zeit am Arbeitsplatz. Was liegt also näher, als dafür zu sorgen, das Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass es für den Erhalt der Gesundheit förderlich ist?“, so das Bundesministerium für Gesundheit. Viele Firmen haben Gesundheitsförderung bereits zur Chefsache gemacht. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) sei aber bisher fast nur in großen Unternehmen etabliert. Die tragende Säule der deutschen Wirtschaft, die kleinen und mittleren Unternehmen – mit rund 66 Prozent sozialversicherungspflichtigen Beschäftigten – würden Möglichkeiten betrieblicher Gesundheitsförderung für Mitarbeiter bisher zu wenig nutzen. „Im globalen Wettbewerb sind Mitarbeiter die wichtigste Ressource im Unternehmen. Erhalt und Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden der Beschäftigten sind Voraussetzung für Mitarbeiterzufriedenheit und Wettbewerbsfähigkeit“, sagt Åsa Petersson, Geschäftsführerin der Region Mainfranken GmbH. Viele mainfränkische Unternehmen hätten die Bedeutung der Gesundheit als Erfolgsfaktor bereits erkannt und würden auf ein zielgerichtetes BGM setzen. Überdies verfüge die Region Mainfranken über einen

entscheidenden Standortvorteil, in Form einer hohen Dichte von Gesundheitsunternehmen. Darunter zahlreiche renommierte Anbieter von Präventionsmaßnahmen. Doch es ist noch Luft nach oben!



Gesundheitsförderung kann vielfältig sein: von gesundheitsfördernder Arbeitsplatzgestaltung bis hin zu Entspannungskursen.

Im Rahmen der 3. Fachveranstaltung für Arbeitgeber in Mainfranken der Region Mainfranken GmbH können Personalverantwortliche am 6. Oktober, ab 9 Uhr, im Konferenzzentrum Maininsel in Schweinfurt mit Experten über BGM diskutieren und die Gelegenheit zum Austausch nutzen.

Unter dem Motto „Erfolgsfaktor Gesundheit“ stehen die Potenziale einer neuen Führungs- und Arbeitskultur, die Wettbewerbsvorteile durch BGM, die Bedeutung von Achtsamkeit, Resilienz und Mitarbeiterkommunikation sowie die Chancen der Wiedereingliederung im Mittelpunkt der Veranstaltung.

Fotos: © FrankenTourismus/BadBrückenau & Bad-Königshofen/Region Mainfranken GmbH/Hub

Anmeldung zur Teilnahme an der Fachveranstaltung für Arbeitgeber sind noch bis 4. Oktober möglich unter Telefon: 0931.452652-0 oder unter info@mainfranken.org

Neben einem übergreifenden Fachprogramm bieten Dialogforen die Möglichkeiten, sich vertieft zu den Erfolgsfaktoren „Achtsamkeit & Resilienz“, „Mitarbeiterkommunikation“, „Wettbewerb“ oder „Wiedereingliederung“ auszutauschen.

www.mainfranken.org/gesundheitsraum



Händchen für Menschen & Materialien

Orthopädietechniker-Meister Matthias Endres über Hilfen zum selbständig sein und bleiben

Würzburg gilt als Wiege der Orthopädiemechanik: Hier gründete Johann Georg Heine 1816 die erste deutsche „Heilanstalt für Verkrümmte“, 1959 öffnete in der Domstadt das einzige Orthopädiemuseum in Deutschland seine Tore. „Bis heute hat Würzburg die höchste Versorgungsdichte im Bereich der konservativen und operativen Orthopädie in der Region“, weiß Matthias Endres. Der Orthopädietechniker- und Orthopädie-Schuhtechniker-Meister ist seit 2003 Geschäftsführer des Familienunternehmens „Schoen & Endres“ in Würzburg. „Einerseits handwerklich kreativ mit verschiedensten Materialien arbeiten, andererseits Menschen helfen und in schwierigen Lebenslagen begleiten – das ist eine einzigartige Kombination“, schwärmt der 47-Jährige von seinem Beruf. „Wir unterstützen Menschen dabei, trotz Alter, Krankheit, Behinderung oder Verletzung möglichst mobil und selbstständig zu bleiben oder wieder zu werden. Dafür stellen wir Hilfsmittel selbst her oder passen indus-

triell gefertigte Produkte an die individuellen Bedürfnisse unserer Patienten an“, erklärt Endres. Ein wichtiges Thema sei die Mobilität: Hier gibt es Gehhilfen wie Unterarmstützen und Rollatoren sowie Rollstühle und E-Scooter. Ein weiterer Schwerpunkt läge im Bereich der häuslichen Pflege. „Ob Treppen- oder Badewannenlifter, Rampen oder Pflegebetten: Wir schauen uns die Situation vor Ort an und wissen genau, welche Maßnahmen

notwendig sind, damit Patienten in ihrem häuslichen Umfeld bleiben können und sich der Alltag, auch für pflegende Angehörige, sicher und praktikabel gestaltet.“ Hinzu kämen Produkte zur Prävention: „Mit Einlagen können Fehlstellungen verhindert oder reduziert werden. Bandagen helfen, Gelenke zu schonen, und spezielle Protektoren schützen Senioren vor Verletzungen bei Stürzen.“ Es ist die Vielseitigkeit, die Matthias Endres an seinem Beruf begeistert: „Wir verarbeiten Holz, Kunststoff, Metall oder Textilien – von Hand oder mithilfe von Spezialmaschinen. Zwar gibt es modernste Technik, die uns dabei unterstützt, aber ohne ‚Fingerspitzengefühl‘ geht bei uns nichts: Das brauchen wir, wenn wir zum Beispiel Prothesen an die Anatomie des Patienten anpassen.“ Neben handwerklichem Geschick sind Geduld und Einfühlungsvermögen im Umgang mit kranken Menschen oder Menschen mit Handicap gefragt. „Meist bauen wir sehr persönliche Beziehungen zu unseren Patienten auf.“ In kleinen Firmen brauche es echte Allrounder, die über beide Kompetenzen verfügen. „Wenn der Betrieb eine gewisse Größe hat, kann man sich je nach Neigung spezialisieren. Manchmal steht lieber an der Werkbank, ein anderer bevorzugt den Außendienst und den persönlichen Kontakt zum Patienten.“ *Jenifer Gabel*
Fotos: Schoen & Endres (M. Endres), @depositphotos.com/@plepraisaeng, @depositphotos.com/@ecoten (2x), @depositphotos.com/@phoographie.eu (v.l.n.r.)



Schon als Kind hat Orthopädietechniker-Meister Matthias Endres zusammen mit seinem Bruder gerne in der elterlichen Werkstatt gebastelt.

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

Die Ausbildung zum/r Orthopädietechnik-Mechaniker/-in oder Orthopädietechniker/-in (bis 2013 Orthopädiemechaniker/-in oder Bandagist/-in) dauert dreieinhalb Jahre. Neben dem praktischen Unterricht im Lehrbetrieb findet theoretischer Unterricht in der Berufsschule statt – in Bayern in München oder Landshut. Orthopädietechniker/-innen arbeiten in Reha-Werkstätten oder Sanitätshäusern.



Welchen Wert hat ein Leben?

Aufarbeitung der NS-Vergangenheit des Würzburger Mediziners Professor Werner Heyde

Viele hunderte seelisch und körperlich kranke Menschen aus Unterfranken wurden während der NS-Zeit Opfer der euphemistisch „Euthanasie“ genannten Massenmorde. An sie erinnerte die Wanderausstellung „erfasst, verfolgt, vernichtet“. Von Juni bis August war sie in der Uni Würzburg zu sehen. Sie wurde damit am Wirkungsort eines der damaligen Haupttäter gezeigt: des Würzburger Mediziners Professor Werner Heyde.

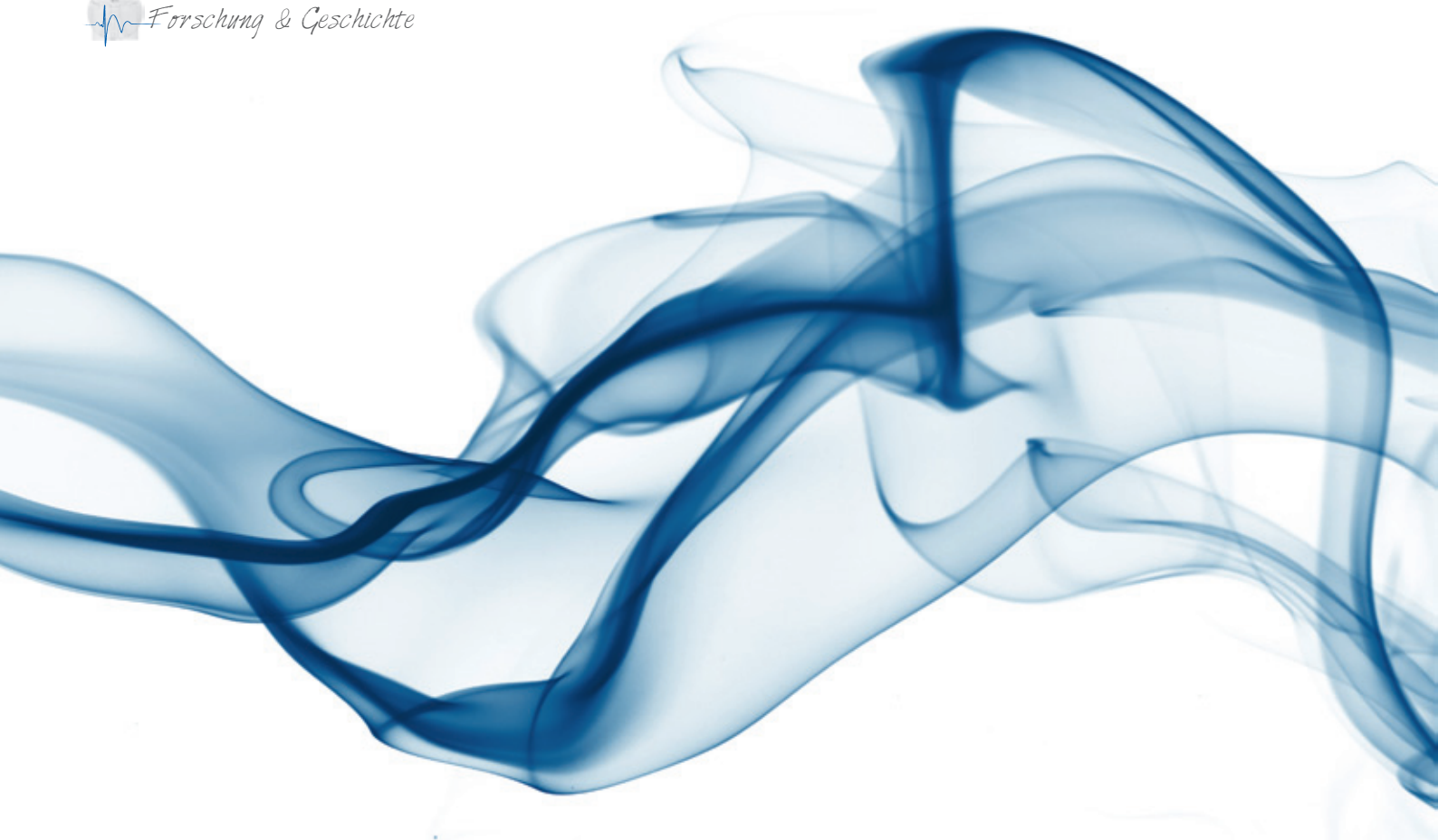
„Über 300.000 kranke und behinderte Kinder, Jugendliche und Erwachsene wurden damals in Deutschland ermordet“, sagt Professor Frank Schneider, Direktor der Aachener Uniklinik für Psychiatrie. Als ehemaliger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) hatte der Wissenschaftler entscheidenden Anteil daran, dass die Ausstellung realisiert wurde. Seit 2014 ist sie auf Tour: „Über 310.000 Menschen haben sie seither gesehen.“ Würzburg war die 32. Station. Wer sich nur oberflächlich mit den Krankenkriminalen und Zwangssterilisationen befasst, könnte zum Schluss kommen, dass allein Ärzte die Täter waren. Doch das stimmt nicht, betont Professor Jürgen Deckert, Direktor der psychiatrischen Uniklinik in Würzburg: „Es kam mitten aus der Gesellschaft.“ Tief sei die damalige Bevölkerung von jenem fatalen Menschenbild durchdrungen gewesen, das am Ende dazu geführt hatte, dass der Wert eines Menschenleben hinterfragt und „unwertes“ Leben vernichtet wurde. Dass ein großer Teil der Gesellschaft hinter dem rassenhygienischen Gedankengut der Nazis stand, unter-

streicht auch Dr. Martin Krupinski, Leiter der Abteilung für Forensische Psychiatrie am Uniklinikum Würzburg. Pflegekräfte, vor allem aber auch Juristen machten sich in hohem Maße mitschuldig. Als besonders „Schwarzer Tag“ ging der 23. April 1941 in die Geschichte der deutschen Psychiatrie ein. Dr. Werner Heyde und sein Vorgesetzter Viktor Brack stellten der damaligen Justiz-Elite auf einer Tagung die sogenannte „Aktion T4“ (Tötung von 70.000 geisteskranken und behinderten Menschen) vor. Auf der Tagung wurde auch festgeschrieben, dass sich die Justiz zum Stillschweigen verpflichtete. Krupinski: „Kein einziger dieser Juristen ist je verurteilt worden.“ Die Stoßrichtung der Ausstellung zielt auf das Heute und Hier ab, so Unipräsident Professor Alfred Forchel: „Wir müssen durch Aufarbeitung sensibel bleiben, damit wir nicht auch unmenschlich handeln.“ In Würzburg sei inzwischen viel geschehen, um die NS-Vergangenheit der einzelnen Fachdisziplinen aufzuarbeiten. So erinnert seit 2014 eine Stele auf dem Gelände der psychiatrischen Uniklinik an die Würzburger Opfer der Zwangssterilisation: „Doch es müssen weitere Schritte folgen“. *Pat Christ*

Fotos: Pat Christ • Quelle: Magarete Hamm: Lebensunwert – zerstörtes Leben Zwangssterilisation Und „Euthanasie“, VAS Verlag für Akademische Schriften Frankfurt am Main 2006.



Sozialpsychiater Prof. Dr. Hans-Michael Straßburg gehört zu jenen Würzburger Ärzten, die sich seit langem um die Aufarbeitung der NS-Verbrechen durch Würzburger Mediziner bemühen. Die Namen der Opfer werden in der Ausstellung vollständig genannt.



Die Nase voll haben

Geruchsforscher Professor Hanns Hatt: Wie Riechen das Leben bestimmt

„Solange wir atmen, riechen wir. Riechen gehört zu den fünf menschlichen Sinnen und steuert das Leben zentral“, sagt Professor Hanns Hatt (70). Der Präsident der Union der deutschen Akademien der Wissenschaften ist überzeugt: „Düfte wecken Gefühle, Erinnerungen und Stimmungen, bevor unser Verstand davon erfährt.“ Der Geruchsforscher und Inhaber eines Lehrstuhls für Zellphysiologie sprach im Rahmen des Stiftungsfests der Universität Würzburg zum Thema „Alles über das Riechen und wie es unser Leben bestimmt“. Ein Phänomen, das jeder kennt: Man ist verschnupft und schmeckt beim Essen nichts mehr. „Dabei ist es so, dass wir nichts mehr riechen“, so der Wissenschaftler, der sich auf die olfaktorische Wahrnehmung, den Geruch, spezialisiert hat. Die Nase isst mit – Geschmack entsteht nicht nur auf der Zunge. Besonders interessant für Weinliebhaber: Wenn Wein auf der Zunge ein raues, pelziges Gefühl hinterlässt, ist weder der Geschmacks- noch der Geruchssinn verantwortlich. Hatt und Kollegen fanden heraus: Die klassische Eichenfassnote (Barrique-Geschmack) nehmen Menschen über den Nervus trigemi-

nus wahr, der unter anderem Schmerz- und Temperaturempfinden vermittelt. Die Nase spielt aber nicht nur in Sachen Genuss eine entscheidende Rolle. Ganz gleich, ob Parfum, Deo oder Shampoo – alles, was der Mensch Tag für Tag benutzt, ist an Erinnerungen gekoppelt. „Es gibt kein anderes Sinnessystem, das so eng mit dem Erinnerungszentrum verbunden ist, ja sogar einen unmittelbaren Zugang dazu hat, wie die Riechzellen der Nase.“ Wenn man sich in die Kindheit zurück versetzen möchte, so gelänge das immer noch am besten über Düfte, betont der studierte Biologe, Chemiker und Humanmediziner. So genannte „Duft-Erinnerungen“, etwa an einen Urlaub, ließen Bilder aus vergangenen Tagen vor dem inneren Auge aufleben. Ebenso eng ist die Nase an das Emotionszentrum gekoppelt. „Alle Entscheidungen, die wir treffen, hängen davon ab, auf welche Erfahrungen wir zurückgreifen.“ Und dabei sind Duft-Erfahrungen besonders wichtig, sie beeinflussen unbewusst. Ein Umstand, der nicht nur über Sympathie oder Antipathie in zwischenmenschlichen Angelegenheiten entscheidet. „Die Nase ist allerdings sehr subjektiv. Alles,

was wir mit ihr wahrnehmen und die Düfte, die wir abspeichern, können bei jedem Menschen anders sein“, so der Zellphysiologe. Der Grund: Ob wir einen Duft mögen oder nicht, ist nicht genetisch fixiert, die Konditionierung erfolgt je nach Kulturkreis, Erziehung und persönlichen Erfahrungen – die schon im Mutterleib beginnen. „Düfte können nicht nur über die Nase auf uns wirken, sondern auch über Haut, Atmung oder Darm in unseren Körper gelangen. So kann man Duftmoleküle aus der Atemluft oder nach Einreiben auf der Haut im Blut wiederfinden. Sie werden mit dem Blut überall hin transportiert bis zum Gehirn. Dies ist besonders interessant, weil bestimmte Düfte über verschiedene Rezeptoren, unter anderem auch den Duftrezeptoren aus der Nase, auf alle Körperzellen wirken können“. So hat Hatts Team in Kooperation mit Dr. Olga Sergeeva und Prof. Helmut Hass von der Heinrich Heine Universität Düsseldorf herausgefunden, dass beispielsweise der Gardenienduft (Gardenia-Acetal) den gleichen molekularen Wirkmechanismus hat und ähnlich stark auf sogenannte GABA-Rezeptoren im Gehirn wirkt wie die häufig ▶

verschriebenen Benzodiazepine oder Propofol. Oder einfach gesagt: Statt Schlaftabletten oder Stimmungsaufhellern könnte auch eine Nase Blütenduft aus Gardenia jasminoides helfen. „Wir haben eine neue Klasse von GABA-Rezeptormodulatoren entdeckt, die sowohl parenteral verabreicht als auch durch die Atemluft wirkt“, so Hatt. „Man kann sich Anwendungen in der angstlösenden, beruhigenden, erregungs- und aggressionsdämpfenden oder schlafanstößenden Therapie vorstellen.“ Umgekehrt gelang es den Forschern auch Düfte zu identifizieren, die das Gegenteil bewirkten. „Die Ergebnisse kann man auch als Nachweis einer wissenschaftlichen Grundlage der Aromatherapie sehen.“ Nicht minder interessant sei die Erkenntnis, dass viele der 350 Duftrezeptoren aus der Nase auch in allen Körperzellen

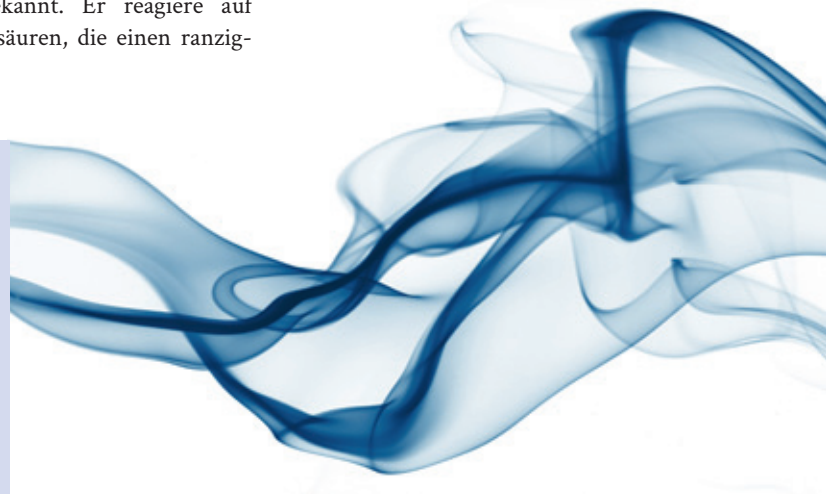


gefunden wurden. An den Muskelzellen der menschlichen Bronchien gäbe es zwei Typen von Duftrezeptoren. „Aktivieren die entsprechenden Düfte, nämlich Bananen- und Aprikosennoten respektive Lilial oder Bourgeonal, diese Rezeptoren, erweitern oder verengen sich die Bronchien – ein potenzieller Ansatz für die Asthma- oder Allergithérapien“, meint der Mediziner. In Hautzellen wurde der Duftrezeptor für Sandelholz entdeckt. Seine Aktivierung verbessere die Regeneration der Haut und Wunden heilten rund 30 Prozent schneller, so Professor Hatt. Eine der jüngsten Erkenntnisse umschreibt Professor Hatt fast schon poetisch: „Man riecht auch mit dem Herzen gut.“ Das Herz besitze ungefähr 15 Duftrezeptoren, die auch in der Nase vorkommen. Nun sei für einen dieser Rezeptoren die Funktion bekannt. Er reagiere auf Fettsäuren, die einen ranzig-



„Unsere Nase schläft nie“, sagt der Geruchsforscher Professor Hanns Hatt.

fettigen Geruchseindruck vermitteln. Aktiviert ein solcher den Rezeptor, würden sich Herzfrequenz und Herzkraft reduzieren. „Ein Problem für Diabetiker mit hohen Fettsäurewerten, hier könnte der Blocker für den Rezeptor helfen“, freut sich Hanns Hatt. *nio*
Fotos: ©depositphotos.com/@koya979 (Nase),
©depositphotos.com/@darknula (Rauch),
Ruhr-Universität Bochum (H. Hatt)



Millionen für die Virenforschung

Wer kennt sie nicht, die juckenden Lippenbläschen? Sie sind das Resultat der Herpes-simplex-Viren vom Typ 1 (HSV-1). Doch so harmlos wie im Fall der Bläschen verläuft eine Infektion mit diesem Virentyp nicht immer. HSV-1 kann beispielsweise bei Patienten auf Intensivstationen schwere, lebensbedrohliche Lungenentzündungen hervorrufen. Und bei Gesunden kann es spontan eine Gehirnentzündung verursachen, die häufig irreversible Gehirnschäden nach sich zieht. Wer sich einmal mit dem Virus infiziert hat, wird ihn für den Rest seines Lebens nicht mehr los. Herpesviren nisten sich dauerhaft in bestimmten Körperzellen ein und bleiben dort lange Zeit ruhig. Erst unter besonderen Umständen – etwa wenn das Immunsystem schwächelt – werden die Eindringlinge wieder aktiv. Was passiert, wenn Herpesviren menschliche Zellen befallen? Das untersucht Professor Lars Dölken, Inhaber des Lehrstuhls für Virologie an der Universität Würzburg. Für seine Arbeit hat er jetzt einen mit rund zwei Millionen Euro dotierten Preis des Europäischen Forschungsrats (ERC) erhalten. Diese Art von Preis vergibt der ERC an „herausragende Forscher mit einer vielversprechenden wissenschaftlichen Karriere“. *Martina Schneider*



**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



Die Sehnsucht nach echtem Essen wecken

Lebenslinie im Gespräch mit Starköchin Sarah Wiener über Sinnlichkeit, Wahrhaftigkeit und Nachhaltigkeit beim Essen



Sarah Wiener ist nicht nur Fernsehköchin und Buchautorin, sie ist auch eine engagierende Frau in Sachen Umwelt und Tierhaltung. Sie rebelliert gegen das Töten männlicher Küken aus rein wirtschaftlichen Aspekten und spricht sich vehement gegen genmanipulierte Pflanzen aus. Zudem ist sie Mitglied der "Naturallianz", die sich für den Erhalt biologischer Vielfalt einsetzt. „Essen“ ist ihr Geschäft, aber auch ihr Anliegen und ihre Leidenschaft – vor allem echtes, ursprüngliches Essen muss es sein, dann ist alles gut!

Lebenslinie (LL): Welche Rolle spielt Achtsamkeit für Sie – beim Kochen, Essen und Genießen?

Sarah Wiener (SW): „Achtsamkeit bedeutet auf den eigenen Körper hören und zu verstehen, was er braucht. Wenn wir nicht genießen, dann geht uns das Menschliche verloren. Essen ist Genuss und lehrt uns den achtsamen Umgang miteinander.“

LL: Ein Lebensmittelskandal jagt den anderen, bei welchen Lebensmitteln kann man sich noch in Sicherheit wiegen oder gibt es diese gar nicht mehr?

SW: „Wenn Bio betrogen wird's konventionell, wenn konventionell betrogen wird's kriminell. Ich plädiere dafür beim Einkaufen eine gute Nachbarin zu sein, das heißt beim Bauern nebenan, beim Markt um die Ecke oder im Bioladen einzukaufen. Nur so kann man sicher sein, dass man weiß, wo die Zutaten herkommen.“

Ein paar grundlegende Regeln: Kaufen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte. Machen Sie mit ihrem Einkaufskorb Politik – für Böden, Umwelt und Tiere.“

LL: Was bedeutet für Sie „nachhaltig“ essen?

SW: Vernünftig und sinnvoll essen und genießen.

LL: Sie möchten die Sehnsucht nach dem „Richtigen“ wecken – was bedeutet das?

SW: „Wir wissen heutzutage gar nicht mehr was richtiges Essen ist, denn viele von uns haben nie ursprüngliche, selbst gepflanzte, mit Liebe zubereitete Nahrungsmittel gegessen. Wenn man ein Kartoffelpüree aus der Tüte gewohnt ist, dann weiß man gar nicht, wie toll selbstgestampfter Püree aus Pellkartoffeln schmeckt, von Kartoffeln, die noch Erde an der Schale hatten. Vielen in meinem Alter ist das noch ein Begriff, aber die Generation, die nach uns groß wird, kennt dies zum großen Teil gar nicht.“

LL: Geht gesunde Küche auch als Vollzeitberufstätiger?

SW: „Kaum ein Elternteil hat noch Geduld und Liebe, sich zwei, drei Stunden in die Küche zu stellen, um ein köstliches, duftendes Mahl zu zaubern. Das ist die eine Seite. Die andere Seite ist, dass die Gesellschaft dies ►



quasi auch verunmöglicht mit Arbeitszeiten, die wenig Raum zum Selberkochen lassen. Ich bin fest davon überzeugt, dass es geht. Nicht jede frische, vielfältige Mahlzeit ist zu aufwendig für den Feierabend. Und wenn mal gar keine Zeit ist, esse ich am liebsten ein gutes Brot mit Käse oder einem leckeren Aufstrich und einen kleinen Salat.“

LL: Sie schreiben in Ihrem Buch „der Wert der Lebensmittel verfällt“ – wie ist das gemeint?

SW: „Industrielle Lebensmittelproduktion entfernt uns von der Landwirtschaft, von den Menschen, die die Lebensmittel mit ihren Händen herstellen, die gärtnern und ernten. Würden wir den ganzen Prozess mitbekommen, oder sogar daran teilhaben, würden wir nicht so viele dieser Lebensmittel verschwenden. Auch deswegen sind Lebensmittel uns nichts mehr wert und wir sind nur noch bereit maximal den Discounterpreis zu zahlen. Daher verfällt der monetäre aber auch der emotionale Wert.“

LL: Wir leben in einer Überflussgesellschaft, wo jeder zu jeder Zeit alles haben kann, wenn er will. Dennoch nehmen die Zivilisationskrankheiten, Unverträglichkeiten und Allergien immer mehr zu – was zeichnet Ihrer Meinung dafür verantwortlich? Warum vertragen wir unsere Nahrung nicht mehr?

SW: „Es gibt viele Faktoren, die die Unverträglichkeiten beeinflussen. Es gibt spannende Forschung zu dem Thema Mikrobiome und Bakterien im Darm, die uns etwas darüber sagen können, warum Allergien und andere Zivilisationskrankheiten ansteigen. Ein Grund ist zum Beispiel, dass alle unsere Lebensmittel unter extrem hygienischen Bedingungen hergestellt werden. Karotten haben ganz andere Eigenschaften und Nährstoffe, wenn sie im Wind und unter der Sonne draußen gewachsen sind, und nicht im Gewächshaus. Auch nehmen wir Pestizide und Geschmackverstärker mit unserer Nahrung auf, die nicht förderlich für unsere Darmflora sind. Wir benötigen ursprüngliche Lebensmittel, aber auch mal Fermentiertes und Bitterstoffe. All das sparen wir uns heutzutage und essen lieber den fertigen, süßen Joghurt aus dem Regal, als dass wir Naturjoghurt mit frischen Früchten selber zusammenrühren.“



Um wieder mehr Bewusstsein nach echtem, ursprünglichem Essen zu wecken, hat Sarah Wiener eine Stiftung gegründet, um pädagogische Fachkräfte für praktische Ernährungsbildung in Schulen und Kitas kostenfrei auszubilden. Die bundesweite Ernährungsinitiative hat das Ziel in den nächsten Jahren, eine Million Kinder zu erreichen (www.sw-stiftung.de).



Sarah Wiener: Zukunftsmenü. Was ist uns unser Essen wert?, Überarbeitete Version Goldmann Verlag, München 2017, ISBN 978-3-442-17685-4, Preis: 13 Euro, E-Book: ISBN 978-3-641-21757-0, Preis: 9.99 Euro, www.randomhouse.de

LL: Über Geschmack lässt sich ja bekanntlich nicht streiten, dennoch lassen wir zu, dass der Geschmackssinn permanent beeinflusst wird – wie und warum funktioniert das?

SW: „Unsere Geschmacksknospen werden im Kindesalter geprägt. Und dann durch Nachahmen der Essenspraktiken der Menschen im Umfeld. Je älter wir werden, durch Medien und Werbung, die sich nur die Lebensmittelindustrie leistet, sind wir ständigen Versuchungen ausgesetzt. Eine Besinnung auf das Ursprüngliche wird immer schwerer.“

LL: Was macht Essen zum Genuss?

SW: „Das ist eine schwierige Frage. Das ist für jeden anders, aber bei mir hat es mit echten, ursprünglichen Zutaten zu tun, mit gemeinsamem Zubereiten und gemeinsamem Essen.“

Fotos: © Christian Kaufmann (Sarah Wiener), Pixabay (Gemüse), ©depositphotos.com/@zabavinaula (Illustrationen Küchenutensilien)

Das Interview mit der österreichischen Starköchin und Autorin Sarah Wiener führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.sarahwiener.de





Main-Schmecker



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

Zu viel Wasser im Kocher

Tipps für den Alltag von Chemikerin Katja Weirauch

Oft meint man es etwas zu gut: Nachdem der Tee aufgegossen ist, bleibt ein Rest Wasser im Kocher. Soll man den besser wegschütten? Am Ende wimmelt es im Restwasser später vor Bakterien! Dass sich Keime, die bereits im Wasser sind oder die aus der Luft ins Wasser gelangten, im Kocher vermehren, ist tatsächlich nicht völlig ausgeschlossen, sagt die Würzburger Chemikerin Katja Weirauch: „Allerdings dürfte ihr Wachstum recht bald zu Ende sein.“ Auch Bakterien könnten nicht von „Luft, Liebe und Wasser“ leben: „Das können lediglich Algen, die über Photosynthese energiereiche Stoffe aufbauen.“ Die allerdings bräuchten Licht dazu: „Und im Wasserkocher ist es ja dunkel.“ Abgesehen davon dürften alle Bakterien oder Algen, die vielleicht irgendwie in den Wasserkocher gelangt sind, wieder absterben, wenn das Wasser erneut erhitzt wird. Möglich ist es allerdings, dass Schadstoffe aus dem Gerät ins Wasser übergehen. Zwar entweichen aus unbeschädigtem Edelstahl in der Regel keine relevanten Mengen von Ionen, so die Mitarbeiterin der Würzburger Chemie-Didaktik. Hat der Wasserkocher jedoch eine Kupferspirale und hat man versucht, diese Spirale mit Essig zu entkalken, kann sich grünes Kupferacetat bilden: „Dieses Salz ist für den Menschen schädlich und könnte ins Wasser abgegeben werden.“ Ist der Wasserkocher innen grün, sollte man ihn nicht mehr verwenden. „Überhaupt sollte man Wasserkocher lieber mit Zitronensäure entkalken und nie mit Essig“, so Weirauch. Am besten seien Geräte mit Edelstahlboden. Pat Christ • @depositphotos.com/@ kubais (Wasser), @depositphotos.com/@ mr_Brightside (Wasserkocher)



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!



Kirschwasser und Kirchweihküchle

Bayernweit existieren über 250 regionale Spezialitäten. Auch Unterfranken wartet mit einmaligen Köstlichkeiten auf. Typisch sind zum Beispiel „Kirchweihküchle“, fränkisches Kirschwasser, goldbraun gebackene Apfelküchle oder fränkisches Schäufele. In der neuen „Genussakademie“, die am 22. August in Kulmbach eröffnet wurde, soll auf solche Spezialitäten aufmerksam gemacht werden. Die „Genussakademie“ ist Teil der im Januar gestarteten „Premiumstrategie“ für Spezialitäten aus Bayern, erläutert Martin Hecht von der Pressestelle des Ernährungsministeriums. Diese Strategie soll dafür sorgen, dass Verbraucher das, was Bayern kulinarisch zu bieten hat, künftig noch besser erleben können. Eine Maßnahme, um dieses Ziel zu erreichen, ist laut Hecht die Qualifizierung von „Sommeliers“. Gerade sie seien dafür prädestiniert, „Genusskompetenzen“ zu vermitteln: „Beispielsweise in der Gastronomie, bei Messen, Events, Schulungen oder beim Einkauf.“ Neben klassischen Wein-Sommeliers gibt es inzwischen Käse- und Gewürze-Sommeliers. Künftig sollen auch Brot-, Fleisch- und Obst-Sommeliers ausgebildet werden. „Es zeigt sich bereits breites Interesse, allerdings gibt es noch keinen konkreten Start-Termin für Qualifizierungskurse“, so Hecht. In „FoodLabs“ sollen künftig über die „Genussakademie“ neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu regionalen Produkten aufbereitet werden. Zahlreiche Experten, Sterneköche, Ernährungshandwerker und Wissenschaftler sind laut Martin Hecht bereit, diese Idee zu unterstützen. „Es ist geplant, dass die Teilnehmer der Labs in wechselnden, interdisziplinären Teams zusammentreffen, um mit Hilfe modernster Küchentechnik neue Erkenntnisse zu Lebensmitteln und deren Zubereitung zu erlangen“, erläutert der Pressesprecher. Pat Christ



www.genussakademie.bayern



Auf dem Präsentierteller

*Authentische Mittel zum Leben aus der Region am 28. und 29. Oktober
bei der zweiten Genussmacher-Messe in der Posthalle*

„Dreimal am Tag, bei jeder Mahlzeit, treffen wir Entscheidungen mit weitreichenden Konsequenzen. Unser Essen ist untrennbar verknüpft mit Politik, Wirtschaft, Gesellschaft, Kultur, Wissen, Landwirtschaft, Gesundheit und Umwelt“, sagt Slow Food Deutschland e. V. „Daher sollen unsere Lebensmittel gut, sauber und fair sein.“ In Würzburg wurde dem bewussten Genuss bereits im vergangenen Jahr eine eigene Messe gewidmet. Mehr als 6.500 Besucher nutzten die Gelegenheit, um sich bei der ersten Genussmacher-Messe in der Posthalle zu informieren. In diesem Jahr laden Joachim Schulz und seine Mannschaft erneut zum umfassenden Genuss-Erlebnis ein.

Natürliche Geschmacksvielfalt

„In der Schnelligkeit und Hektik des Alltags vergessen viele Menschen, dass ausgewogene und vollwertige Ernährung einen elementaren Baustein für körperliches und seelisches Wohlbefinden darstellt“, ist das Team überzeugt. Zusatzstoffe, künstliche Aromen, chemische Geschmacksverstärker – den Überblick zu behalten, was sich genau in der Nahrung befindet, die wir täglich zu uns nehmen, sei nicht mehr so einfach. Doch gerade um diesem Trend entgegenzuwirken, fänden sich derzeit immer mehr „Genussmacher“, die eines nicht vergessen haben: „Den Wert der natürlichen Geschmacksvielfalt in Lebensmitteln und damit einhergehend den Verzicht auf Zusatzstoffe und Massenproduktion,“ die in Zeiten von Fast Food und Fertiggerichten aus der Tiefkühltruhe oftmals abhandengekommen sei. Was den Unterschied zu 100 Prozent grasgefüttertem irischen Weide- rind im Vergleich zu anderem Fleisch aus-



macht, darüber könne man sich am Stand der Firma Kraftfleisch informieren.

Made in Unterfranken

Wer sich für Geschmack „Made in Unterfranken“ ohne Geschmacksverstärker interessiert, der kann sich bei Gewürzglück eine Dose echtes Handwerk nach Hause holen. Und wer sein Wasser zuhause schadstofffrei, energiereich und kalkarm genießen möchte, dem sei ein Besuch bei Vidana ans Herz gelegt. Für alle, die auf Genuss von Alkohol verzichten möchten, hat unter anderem die Firma Förstina Sprudel spritzige Ideen. Und allen, die trotz gesunder Lebensweise auf das ein oder andere Süße nicht verzichten können, sei Tannenspitzensirup als veganes Alternativsüßungsmittel bei Wielands Feiner Service empfohlen. „Letzten Endes geht es darum, Zeit zu finden für sich, Zeit sich etwas zu gönnen, sich selbst und dem eigenen Geschmackssinn etwas Gutes zu tun“, so die Organisatoren. *nio*

Fotos: Susanna Khoury

Zeit für Genuss: Verlorengangene Aspekte der Mittel zum Leben sollen wieder in den Fokus rücken. Die Bilder zeigen Impressionen von der ersten Genussmacher-Messe im Jahr 2016.

Die zweite Genussmacher-Messe in diesem Jahr öffnet ihre Tore am 28. Oktober um 11 Uhr. Die Besucher haben bis 22 Uhr Gelegenheit, sich durch die Stände zu probieren. Am 29. Oktober ist die Posthalle von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Der Preis für Probierhäppchen bei der Messe liegt bei etwa zwei Euro. Tasting-Gläser sind gegen Pfand für jeden Besucher erhältlich.

www.genussmachermesse.de
www.posthalle.de

Uriges Korn

Bäckermeister Ernst Köhler über Dinkel, Emmer, Lichtkornroggen, Waldstaudenroggen und Einkorn

„Urgetreide zeichnen sich dadurch aus, dass sie ‚ursprünglich‘ sind. Sie kommen daher wie schon vor hunderten von Jahren“, klärt Bäckermeister Ernst Köhler über das Getreide auf, das er überwiegend in seiner Backstube verwendet: Urkorn. Die Heilkundlerin und Universalgelehrte Hildegard von Bingen (1098 – 1179) war überzeugt: „Dinkel ist das ‚beste Korn‘, es macht seinem Esser rechtes Fleisch und rechtes Blut, frohen Sinn und freudig menschliches Denken“. Was sie damals nicht beweisen konnte, ist heute durch

Ernährungsstudien belegt. Wissenschaftler der Universität Hohenheim publizieren, dass der Verzehr



Bei Bio-Bäcker Köhler kommt Dinkel, Emmer, Lichtkornroggen und je nach Verfügbarkeit auch Waldstaudenroggen und Einkorn zum Einsatz.

von Einkorn, Emmer und Dinkel gesundheitsförderlich sei. „Urkorn ist reicher an Mineralstoffen, hochwertigem Eiweiß und Vitaminen als beispielsweise Weizen“, so das Mitglied des Vereins „Die Freien Bäcker – Zeit für Verantwortung e.V.“ Köhler. „Weizenallergiker weichen daher gerne auf Dinkel oder andere Urgetreide aus, weil diese in der Regel gut vertragen werden“, sagt der Bäckermeister. Die im naturbelassenen Korn enthaltene Kieselsäure beispielsweise soll sich positiv auf Denkvermögen und Konzentration sowie die Gesundheit von Haut und Haaren auswirken. In der Backstube von Bio-Bäcker Köhler kommen Dinkel (Oberkulmer

Rotkorn und Bauländer Spelz), Emmer (Mischung aus Winteremmer und Sommeremmer), Lichtkornroggen (Nachzucht früherer heller Roggensorten) und je nach Verfügbarkeit auch Waldstaudenroggen und Einkorn zum Einsatz. Nicht zuletzt wegen der Nachhaltigkeit setzt Ernst Köhler auf alte Sorten: „Der Anbau der Urgetreide ist ein Beitrag zur Erhaltung der biologischen Vielfalt. In ungespritzten Getreidefeldern gedeihen viele Wildkräuter und Blumen, auch bedrohte Tierarten wie das Rebhuhn finden in den licht stehenden Urgetreidefeldern letzte Überlebensräume“. Echtes Urgetreide gibt es häufiger in Bio-Qualität, weil es oft nicht gut oder gar nicht auf Fungizide und Pestizide anspricht; das bedeutet umgekehrt, dass überall, wo dieses Getreide angebaut wird, die Umgebung und das Grundwasser bessere Qualität aufweisen als anderswo. All das kommt dem Gebackenen und somit dem Verbraucher zugute. In diesem Sinne: Wohl bekomms!

Susanna Khoury

Fotos: Schmelz Fotodesign (E. Köhler), @depositphotos.com/@Isantilli (Dinkel) • Quelle: Universität Hohenheim Pressemitteilung, www.uni-hohenheim.de

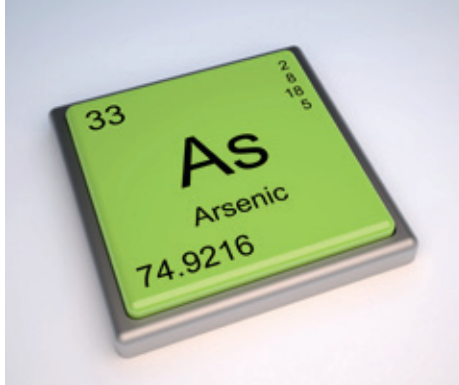
Urkorn-Müslis

Bei Köhlers gibt es jetzt auch zwei Urkorn-Müslis - mit gerösteten Bioland-Urgetreideflocken (Dinkel, Emmer, Einkorn), als Basismischung zum Selbermischen etwa mit frischem Obst nach Wahl und als fertige Vitalmischung mit Kernen, Saaten und Beeren. Lebenslinie verlost 15 Urkorn-Vitalmüslis von Köhlers Vollkornbäckerei an diejenigen Leser, die uns drei Urkorngetreidearten nennen können. Lösung an info@lebenslinie-magazin.de oder Postkarte an Lebenslinie Magazin, Pleicher Kirchplatz 11, 97070 Würzburg. Der Einsendeschluss ist der 20. Oktober 2017. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Foto: Hofotograph R. Hofmann



„Gesundheitsbewusste, Allergiker und auch Sportler schätzen die Naturbelassenheit der Urgetreidekörner und deren Inhaltsstoffe für die Gesundheit. Sogar Ärzte kommunizieren das inzwischen“, so Bäckermeister Ernst Köhler. Daraus resultiert eine stetig wachsende Nachfrage nach Urgetreiden und deren Erzeugnissen.



Ist Reis ungesund?

Bedenklicher Arsengehalt in Reis und Reisprodukten – Gesundheitsgefahr unklar

Reis kann eine vor allem für Kinder bedenkliche Dosis Arsen enthalten. Zu diesem Ergebnis kam das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), das 80 Proben von Reiskörnern und 86 Proben von Reisprodukten untersuchte. Brauner Reis weist demnach sogar noch höhere Arsengehalte auf als weißer Reis ohne Randschichten. Noch höhere Gehalte wurden in Reiswaffeln und Reisflocken gemessen. Gesundheitliche Beeinträchtigungen durch den Verzehr von Reisprodukten sind dem BfR zufolge möglich. Nimmt ein Mensch über einen längeren Zeitraum hinweg ständig kleinere Mengen von anorganischen Arsenverbindungen auf, könne dies zu Hautveränderungen, Gefäß- und Nervenschädigungen führen. Laut der Beratungskommission der deutschen Gesellschaft für Toxikologie ist die Gesamtbelastung durch Arsen in Europa insgesamt zu hoch. Dadurch steige die Gefahr von Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes. Wie viel Arsen prinzipiell schädlich und was noch tolerabel ist, sei laut BfR unklar: „Aus den vorliegenden Studien lässt sich keine Aufnahmemenge ableiten, die nicht mit einem erhöhten Krebsrisiko einhergehen kann.“ Stellt sich die Frage, ob das chemische

Element auch in heimischen Erzeugnissen zu finden ist. „Arsen kann in geringer Konzentration in allen Böden vorhanden sein“, erläutert dazu Irma Geyer vom Fachzentrum Agrarökologie des Landwirtschaftsamts in Karlstadt. Bisher jedoch ließen die in Unterfranken vorhandenen Gesteine Buntsandstein, Muschelkalk und Keuper kein erhöhtes Arsenvorkommen erkennen.

Von Pflanzen wird Geyer zufolge meist nur sehr wenig Arsen aufgenommen. Lediglich in vernässten Gebieten könne es dort, wo es von vornherein hohe Arsenwerte im Boden gibt, zu einer stärkeren Aufnahme kommen. Daher könnten die erhöhten Werte in Reis rühren. Geyers Kollege Heiko Lukas vom Würzburger Landwirtschaftsamt glaubt ebenfalls nicht, dass es bei heimischen Nahrungsmitteln ein Arsenproblem gibt. Allerdings existierten einige stärker belastete Böden in der Region. „Arsenaltlasten sind zum Beispiel dort zu finden, wo im 19. Jahrhundert das arsenhaltige ‚Schweinfurter Grün‘ hergestellt wurde“, berichtet er. Das war etwa in Schonungen und Segnitz. Wer „Öko“ kauft, schützt sich laut Lukas nicht zwingend vor Arsen. Öko-Anbau habe zwar viele Vorteile: „Bei hohen Arsengehalten im Bo-

den dürften jedoch konventionell angebaute Pflanzen tendenziell geringere Schadstoffgehalte aufweisen“, so der Landwirtschaftsexperte. Was an der gezielten Zudüngung leicht löslicher Nährstoffsalze liege. Generelle Aussagen in puncto Arsen, ob „Bio“ oder „konventionell“ besser sei, sind nach ihrer Einschätzung nicht möglich.

Pat Christ
Fotos: @depositphotos.com/@firefox,
@depositphotos.com/@conceptw,
@depositphotos.com/@elenathewise (v.l.n.r.)



Reis richtig kochen!

Man nehme fünf Tassen Wasser und eine Tasse Reis (gängige Praxis sind zwei Tassen Wasser, eine Tasse Reis). Durch die größere Wassermenge verringert sich der Arsengehalt bis zu 60 Prozent gegenüber der herkömmlichen Kochmethode. Bei vorherigem Einweichen über Nacht und gründlichem Abspülen vor dem Kochen, wurde sogar eine bis zu 80 Prozent niedrigere Arsenkonzentration gegenüber herkömmlich gekochtem Reis gemessen. sky

www.bfr.bund.de

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



Soulfood statt Superfood

Unter dem Motto „Genuss statt Krebsdiät“ startet das Uniklinikum Würzburg zusammen mit Foodcoach und Sternekoch Bernhard Reiser ein Pilotprojekt in Sachen Ernährung

Wenn jemand während oder nach einer onkologischen Therapie nichts mehr rieche oder schmecke, könne man dennoch Genuss am Essen kreieren, sagt Foodcoach und Sternekoch Bernhard Reiser. Und zwar indem er den Geschmack von bestimmten Speisen, die der Betroffene von früher her kennt, im Gehirn visualisiert: „Allein dadurch entsteht Genuss und ein kleiner Glücksmoment für die Seele. Ob der Patient das krosse Wiener Schnitzel oder die cremige Tiramisu später püriert zu essen bekommt, ist eine andere Geschichte!“ Soulfood statt Superfood, also? „Ja“, sagt die Initiatorin des Pilotprojektes, Dr. Claudia Löffler, Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin am Uniklinikum Würzburg (UKW): „Unter dem Motto ‚Genuss statt Krebsdiät‘ möchten wir ei-

nen Teil dazu beitragen, dass Patienten in dieser schwierigen Lebensphase sich durch die Wahl ihrer Ernährung nicht unter Druck setzen (lassen), sondern Lebensqualität durch Genuss und Freude am Essen erleben können.“ Von einer ketogenen Diät, bei der vornehmlich auf Kohlehydrate verzichtet werde oder auch von anderen Krebsdiäten, wie beispielsweise die Breuß Cancer Kur, raten Dr. Löffler und die Ernährungswissenschaftlerin Lisa Schiffmann, die Dritte im Bunde bei diesem Projekt, ab.

Ökotrophologin Schiffmann beklagt, dass noch viel zu wenige Onkologen, Krebspatienten zu einer Ernährungsberatung schicken: „Wenige Ärzte weisen auf die Bedeutung von Ernährung bei onkologischen Erkrankungen hin. Dabei können ein guter Ernährungszustand und eine angepasste Ernährung den weiteren Therapieverlauf, sowie die Lebenserwartung bei Krebs entscheidend beeinflussen!“ Die studierte Ernährungswissenschaftlerin und Ökotrophologin bietet ambulante Ernährungsberatung am UKW nach Terminvereinbarung auch für Krebspatienten, die nicht am UKW in Behandlung sind, an.

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein.“

Hippokrates von Kos (460 - ca. 377 v. Chr.), griechischer Arzt, »Vater der Heilkunde«

Keine Chance für Friendly Fire

„Etwa ein Drittel der Erkrankungen ist direkt mit der Ernährungsweise verbunden“, schreiben Prof. Dr. Richard Béliveau und Dr. Denis Gingras in der völlig neu überarbeiteten Auflage des Buches „Krebszellen mögen keine Himbeeren“. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse, verbunden mit der Kontrolle der Kalorienzufuhr zur Vermeidung von Übergewicht, sei eine einfache und wirkungsvolle Methode, das Krebs-Risiko zu reduzieren. Krebs als Folge einer für die Krankheit günstigen zellulären Umgebung müsse folgerichtig vermieden werden können, wenn man der entarteten Zelle den „fruchtbaren“ Boden unter den Füßen wegzieht? In den meisten Fällen schon, sagen die beiden Autoren und propagieren sekundäre Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse als Verbündete gegen Krebs. Knoblauch, Zwiebeln, Soja, Gewürzen, Tee, Beeren, Zitrusfrüchten und Omega3-Fettsäuren widmen sie ganze Kapitel. Vieles ist durch Studien längst belegt und wird durch anschauliche Grafiken untermauert. Das Buch ist für Krebskranke ebenso lesenswert wie für Menschen, die sich so ernähren möchten, dass Krebszellen im Körper keine Chance für Friendly Fire vorfinden. sky



Prof. Dr. med. Richard Béliveau, Dr. med. Denis Gingras, Krebszellen mögen keine Himbeeren, Kösel Verlag, München 2017 (vollständig überarbeitete Auflage), ISBN 978-3-466-34663-9, Preis: 22.99 Euro, www.randomhouse.de

Gesund & genussreich

Wie soll man sich denn nun bei einer Krebserkrankung gesund und dennoch genussreich ernähren? Mit mediterraner Vollwertkost sei man auf der sicheren Seite, sind sich Claudia Löffler und Lisa Schiffmann einig: „Viel frisches, Obst und Gemüse, wenig rotes Fleisch, aber dennoch ein bis zweimal die Woche Fleisch wegen der für die Blutbildung wichtigen B12-Zufuhr, Fisch (etwa Lachs, Makrele, Hering) und hochwertige Öle (wie Oliven-, Avocado-, Lein- und Rapsöl) wegen der Omega3-Fettsäuren; wenn Milchprodukte, dann in Bio-Qualität, und bei nachgewiesenem Selenmangel auch zwei Paranüsse am Tag wegen der selenarmen Böden in Unterfranken“, so die grobe Ernährungsempfehlung. „One size fits all“ könne bei den verschiedenartigen Krebserkrankungen und Stadien sowieso nicht gelten. Und es gehe auch nicht nur darum, was man esse, sondern auch um das Vorher und Nachher. Das ist auch der Standpunkt von Sternekoch Reiser: „Wie kann ich Genuss beim Essen empfinden, wenn ich weiß, dass das Tier auf dem Teller nicht artgerecht gehalten wurde oder voller Antibiotika steckt. Oder wenn ich mir mit Obst und Gemüse gleich noch verschieden Pestizide in den Körper hole?“ Gesunde und genussreiche Ernährung fange bei hochwertigen, nachhaltigen und fair erzeugten Lebensmitteln an und höre beim Spaß am Essen noch lange nicht auf, so der Foodcoach, der mit den Ernährungs-Experten vom UKW einen theoretischen Teil in Form von Vorträgen für das Pilotprojekt „Genuss statt Krebsdiät“ erar-



beitet hat. Und damit die Praxis und vor allem der Spaß nicht zu kurz kommen, wird es auch Kochkurse mit Sternekoch Reiser für Patienten mit Krebs geben. Wie viele Kurse angeboten werden und über welchen Zeitraum hinweg, hänge von der Resonanz ab und davon ob das Projekt im positivem Sinn Wellen schlage, betont Dr. Löffler.

Gesunde Küche für Kranke

Sie persönlich favorisiere sogar eine komplette Umstellung der Küche des UKWs, zugeschnitten auf das „Profil“ kranker Menschen. „Wir leben in der besten aller Welten, hier in Europa und dennoch geben wir Kindern und kranken Menschen oft Essen ohne Vitalstoffe, in Form von minderwertigen Fertiggerichten“. Der Faktor „Kosten“, der von Kitas und Krankenhausverwaltungen oft als Rechtfertigung hierfür ins Feld geführt werde, sei nicht haltbar, so Reiser. Er könne guten Gewissens das Blindeninstitut Würzburg, das seine Küche komplett umgestellt hat, als gutes Beispiel ins Feld führen, dass die Kosten für selbst gekochtes Essen nicht wesentlich höher seien, als die für „Convenience“. „Für 1.000 Personen wird im Blindeninstitut nun seit drei Jahren alles selbergemacht mit regionalen, saisonalen und unbehandelten Lebensmitteln – mit weniger Lagerkosten, dafür mit ein wenig mehr Personal in der Küche. Die Bilanz für alle: höchst zufriedenstellend“, konstatiert der Sternekoch, der schon seit 15 Jahren mit dem Blindeninstitut zusammenarbeitet, beispielsweise bei „Genießen im Dunkeln“, das er Jahr für Jahr am Stein anbietet. Im Dunkeln lassen Löffler und Schiffmann ihre Patienten in puncto Ernährung nie. Im Gegenteil – sie reden Tacheles: „Patienten, die sich gesund und ausgewogen ernähren, brauchen keine teuren Nahrungsergänzungsmittel – mit Ausnahme von Vitamin D vielleicht“ oder „Kohlehydrate sind nicht ‚per se‘ schlecht für Patienten mit einer onkologischen Erkrankung“ – im Gegenteil, der Verzicht könne sich sogar kontraproduktiv auswirken. Zu einer ausgewogenen Ernährung zählten Kohlehydrate aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. Aus „Angst vor dem Fruchtzucker“ riskiere der Patient eher eine Mangelernährung, da dieser mit einer dieser Ausschlussdiäten nicht nur Kohlehydrate, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe, Mine-

ralien, Spurenelemente und wichtige Ballaststoffe verneine. Die Dosis macht das Gift, wusste schon Paracelsus und dieses Statement hat heute noch Bestand: sinnvoll auswählen ergibt Sinn – von allem ein bisschen, von manchem ein bisschen weniger und von manchem ein bisschen mehr! Auf die Gesundheit!

Susanna Khoury

Fotos: Schmelz Fotodesign (B.Reiser), Susanna Khoury (L. Schiffmann, Dr. Löffler, B. Reiser), @depositphotos.com/@seralex (Bilderleiste)

„Der größte Anteil unserer Ernährung sollte aus Gemüse und Obst bestehen. Enthaltene Farb- und Aromastoffe, sowie sekundäre Pflanzenstoffe schützen Zellen vor schädlichen Umwelteinflüssen (antioxidative Wirkung) und zeigen im Tiermodell zum Teil auch krebs-hemmende Eigenschaften. Wir empfehlen daher regional und saisonal einzukaufen“, so Dr. Claudia Löffler (Mitte), Lisa Schiffmann (links) und Bernhard Reiser (rechts).



Pro Lebensfreude

„Mit rund 150.000 Neuerkrankungen pro Jahr sind Brust- und Prostatakrebs in Deutschland und Österreich die mit Abstand häufigsten Tumorerkrankungen“, sagt Claudia Petru, Vorsitzende der Frauen- und Brustkrebshilfe Österreichs. Beide Krebsarten seien eng mit dem Hormonhaushalt verbunden, weshalb sich fast die gleichen Ernährungsmaßnahmen fördernd auf den Gesundheitszustand auswirkten. „Kochen gegen Krebs“ fokussiert besonders empfohlenen Lebensmitteln, darunter Gewürze, Nüsse sowie Obst- und Gemüsesorten. Auch wird Kohlenhydraten und Zucker ein eigenes Kapitel gewidmet, ebenso wie tierischem Eiweiß. Die richtige Ernährung könne Nebenwirkungen einer Krebstherapie wie Übelkeit, Verdauungsprobleme oder Mundtrockenheit bekämpfen und lindern, so die Diätologin Petru. Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln, so die Autorin weiter, würde das Immunsystem gestärkt und dem geschwächten Körper die nötige Energie zugeführt. Über 80 Rezepte sollen Gesundheit und Lebensfreude wieder zurück ins Leben holen. sky



Claudia Petru, *Kochen gegen Krebs: Ernährung bei Brust- oder Prostatakrebs*, Leopold Stocker Verlag, Graz, Österreich 2016, ISBN 978-3-7020-1634-0 Preis: 19.90 Euro, www.stocker-verlag.com



Ab November beginnen die Kochkurse sowie das Patientenseminar zur Ernährung. Endgültige Termine und Informationen ab Oktober auf den Internetseiten des Comprehensive Cancer Centers Mainfranken unter www.ccc.uni-wuerzburg.de sowie unter Telefon 0931.201-35350.

Ratgeber der Karl und Veronica Carstens Stiftung, Sabine Conrad, „Ernährung bei Krebs“, 2015, ISBN 978-3-945150-35-1, Preis: 12.90 Euro, www.kvc-verlag.de.

Terminvereinbarung: „Ambulante Ernährungsberatung für an Krebs erkrankte Patientinnen“ bei Ökotrophologin Lisa Schiffmann unter Telefon 0931.201-35350 oder unter E-Mail: schiffmann_l@ukw.de.

„Genießen im Dunkeln“ findet 2018 zum 15. Mal bei Reisers am Stein statt. Vom 10. Januar bis 24. März, jeweils Mittwoch bis Samstag, werden die Gäste ab 19 Uhr völlig im Dunkeln gelassen – für vier Gänge und eine unbeschreibliche Erfahrung, www.der-reiser.de.

Was sind Phytopharmaka?

Herausforderungen bei der Produktion von Arzneitees – auf Recherchetour in Abtswind bei Kräuter Mix



Grundsätzlich haben pflanzliche Drogen wie andere Arzneimittel Nebenwirkungen und es können Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten entstehen. Im Allgemeinen würden sich speziell Arzneitees jedoch durch gute Verträglichkeit auszeichnen sowie durch große therapeutische Breite, so die Apothekerin Doris Korittke. Für leichte Beschwerden seien sie daher ein probates natürliches Heilmittel der Wahl. Um die strengen Qualitätsanforderungen für Arzneitees zu erfüllen, arbeitet das hauseigene Labor in Abtswind mit modernster Technologie und sachkundigem Personal.



Wenn die Erkältungszeit beginnt, greifen viele Menschen auf erste Hilfe aus der Natur zurück – etwa in Form eines Husten- und Bronchialtees. Die hier verwendeten Blätter, Blüten, Rinden und Wurzeln von Pflanzen unterliegen strengen Prüfungsverfahren. Sie werden für die Herstellung von Arzneitees eingesetzt, die eine Zulassung benötigen und nur in Apotheken und Drogerien erhältlich sind. Der Begriff „Phytopharmaka“ leitet sich aus den griechischen Bezeichnungen *phytón* (Pflanze) und *phármakon* (Arzneimittel) ab. Diese für Arzneitees verwendeten pflanzlichen Stoffe werden als Drogen bezeichnet. „Beim Husten- und Bronchialtee gibt es grundsätzlich zwei verschiedene Wirkungen, eine schleimlösende und eine reizlindernde“, erklärt Apothekerin Doris Korittke, sachkundige Person und Leiterin der Qualitätskontrolle bei Kräuter Mix in Abtswind. „Eine Mischung, die bei Reizhusten eingesetzt wird, wirkt beruhigend und besteht zum Beispiel aus Spitzwegerich, Eibisch- und Malvenblättern. Süßholzwurzel, Fenchel und Thymian sind in Mischungen enthalten, die schleimlösend wirken“, so die Lebensmittelchemikerin. Um die Qualität der verwendeten Drogen zu gewährleisten, arbeite die Traditionsfirma - mit einem Jahresumsatz von rund 110 Millionen (2016) – eng mit Lieferanten in über 70 Ländern zusammen, betont Marketingreferent Michael Kämmerer. Schulungen und unangekündigte Prüfungstermine vor Ort in den Partnerbetrieben sowie Rohstoffveredelung mit validen Hygienekonzepten zur Keimreduzierung und engmaschiges Qualitätsmanagement zuhause in Abtswind würden höchstmögliche Qualität und Sicherheit gewährleisten, so der für den Vertrieb zuständige studierte Kräutermédiziner (BSc Herbal Medicine) Harold Van Gampelaere. Absolute Sicherheit, dass alle Chargen komplett frei von Pyrrolizidinalkaloide (PA)-haltigen Beikräutern sind, könne zur Zeit niemand aus der ganzen Branche garantieren, so Doris Korittke. Mit Hochdruck werde an Lösungen etwa



Damit die Qualität stimmt, setzen Michael Kämmerer (Marketing), Doris Korittke, Apothekerin und Leiterin Qualitätskontrolle, sowie Harold Van Gampelaere (BSc Herbal Medicine und Vertrieb) hohe Qualitätsstandards bei Kräuter Mix in Abtswind (v.l.n.r.).

beim Ernten der Pflanzen gearbeitet, so die Leiterin der Qualitätskontrolle. „Nur eine PA-haltige Unkrautpflanze auf zehn Hektar kann schon eine Charge sozusagen unbrauchbar machen“, erklärt die Apothekerin. Nun bestehen die Herausforderungen darin, erstens die Beikräuter erst gar nicht mit zu ernten, und zweitens, wenn dann geerntet wurde, festzustellen: Sind PAs darin? Akute Gesundheitsgefährdung bestehe laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) selbst bei hohem PA-Gehalt nur bei Vieltrinkern. Das sind Erwachsene, die täglich mehr als drei Tassen Kräutertee zu sich nehmen. Bei Kindern allerdings schon ab einer Tasse täglich. Bei Normalverzehrerinnen, die täglich eine oder zwei Tassen Kräutertee trinken (Kinder eine viertel Tasse) würden nach heutigem Wissen mitgeerntete PAs kein erhöhtes karzinogenes oder leberschädigendes Potenzial entwickeln, so das BfR. *Susanna Khoury*
Fotos: Kräuter-Mix GmbH (Bilderleiste), Susanna Khoury (M. Kämmerer D. Korittke, H. van Gampelaere), @depositphotos.com/@ Samiramay (Hintergrund)



Den Körper runterkühlen

Meerrettich, Rote Beete & Co: Claudia Süssenguth über Wintergemüse, das gut tut

Meerrettich kennen die meisten als Gewürz in Saucen oder für Fleisch und Meeresfrüchte. Die unscheinbare Wurzel mit dem starken Geschmack stammt, wie Kohl, Brokkoli, Wasabi oder Senf, aus der Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Und wird seit Jahrhunderten nicht nur für kulinarische, sondern auch für medizinische Zwecke genutzt. Meerrettich enthält Ballaststoffe, ist unter anderem reich an Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Eine aktuelle Laborstudie¹ hat neue Hinweise für die bereits in früheren Forschungsarbeiten belegte anti-entzündliche Wirkung des Meerrettichs geliefert. Die Wissenschaftler konnten in einem Meerrettichwurzel-Extrakt, neben den bisher bekannten Senfölen, noch weitere anti-entzündlich wirksame Substanzen nachweisen. Auch Claudia Süssenguth, Inhaberin des Naturkostladens „Lollo Rosso“ in Würzburg weiß um dessen wohltuende Wirkung. „Nach einem heißen Sommer muss sich der Körper auf den kühleren

Herbst und Winter einstellen und stabilisieren. Von außen kann er das zum Beispiel mit Fichten- oder Meersalz-Bädern. Von innen etwa mit Meerrettich, Topinambur, Pastinaken oder Roten Beeten.“ Topinambur versorge mit Linolsäure und Natrium, Pastinaken mit Kalium und Vitamin C und die Rote Beete vor allem mit Eisen, Vitamin B und Folsäure. Rote Beete enthalten außerdem Betanin, einen natürlichen Entzündungshemmer, sowie Magnesium, Kalium, Phosphor und Jod. Dem hohen Nitrit-Gehalt im Rote-Beete-Saft, den auch Claudia Süssenguth schätzt, sagt man nach, dass er hilfreich sei, um bei gesunden Menschen den Blutdruck zu senken². „Das Wissen darum haben viele Leute“, sagt Süssenguth. Da-

nach zu handeln sei aber eine andere Sache. Die Fertigpizza am Abend sei schließlich bequem. Die erfahrene Fachfrau, die seit fast 40 Jahren Naturkost vertreibt, bricht daher eine Lanze für Obst und Gemüse aus der Region. Produkte aus dem Süden Europas, angebaut unter Glas oder in Monokulturen, halbrohe Ernten, die eingelagert oder tiefgefroren und bei Bedarf wieder aufgetaut und verkauft werden, lehnt sie ebenso ab wie chemische Behandlungsmethoden. „Obst und Gemüse verliert dabei zu viel Nährstoffe und es bleiben Rückstände, die wir mitesen“, ist sie überzeugt. „Bio-Qualität ist mit Sicherheit mühevoller. Aber sie lohnt sich. Kommt sie doch am Ende der Gesundheit und der Erde zugute.“

Nicole Oppelt
Fotos: Nicole Oppelt (Claudia Süssenguth), @depositphotos.com/Soyka564 • Quellen: ¹Herz, C. et al.: Evaluation of an aqueous extract from horseradish root (*Armoracia rusticana radix*) against lipopolysaccharide-induced cellular inflammation reaction. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2017, Article ID 1950692 (2017); ²Hobbs DA1, Kaffa N, George TW, Methven L, Lovegrove JA.: Blood pressure-lowering effects of beetroot juice and novel beetroot-enriched bread products in normotensive male subjects. Br J Nutr. 2012 Dec 14;108(11):2066-74. doi: 10.1017/S0007114512000190. Epub 2012 Mar 14.



 www.lollo-rosso.de

Ein Apfel im Sektglas: prickelnd!

„Streuobst ist ein wichtiger Teil der Kulturlandschaft Mainfrankens und prägendes Element unserer Heimat“, sagt Krischan Cords von der Main-Streuobst-Bienen eG. Der Zusammenschluss von Streuobstbauern, Imkern, Privatleuten, Firmen, Vereinen, Gemeinden und Landkreisen hat es sich zur Aufgabe gemacht, Streuobstbau, sowie die Bienenhaltung in Mainfranken zu erhalten, zu pflegen und zu fördern. Unter der Marke „Main-Schmecker“ gelangen die Produkte aus Kitzingen, Main-Spessart und Würzburg direkt zu den Obstliebhabern der Region. Neben diversen Säften, Aufstrichen und Edelbränden, gibt es nun einen trockenen Apfel-Secco von der Streuobstwiese. In der Flasche landen typische Mostsorten, die man traditionell zur Apfelm mostproduktion verwendet hat. Als prickelnde Variante laden heimische Äpfel hier zum langsamen Genießen ein. Die Herstellung erfolgt ähnlich der bekannten Variante aus Trauben. Aus spät geernteten Mostsorten wird ein edler Apfelwein erstellt, der mit einem Alkoholgehalt von 7,5 Prozent trocken ausgebaut wird. Bei der Abfüllung wird dem Wein Kohlensäure zugesetzt. Der Effekt: Die zugesetzte Kohlensäure geht in den Apfelm most über und daraus entsteht ein spritziges Getränk, das auf der Zunge prickelt. nio • Foto: @depositphotos.com/@elwynn (Hintergrund)

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



...die
Weiberwirtschaft
Handwerk für's Mundwerk

Grombühlstraße 20a · 97080 Würzburg
Tel.: 0931.35958787 · www.dieweiberwirtschaft.de
Öffnungszeiten: Di bis Do 11.00 - 23.00 Uhr
& jeder letzte Fr und Sa im Monat 17.00 - 23.00 Uhr

Reinen Wein einschenken

„Wein ist ein spannendes, sehr handwerkliches Produkt, das sich an weit mehr Menschen richtet als den berühmten kleinen, elitären Kreis“, heißt es aus dem moses.Verlag. Mit einer Reihe stilvoller Accessoires „für alle Weinliebhaber und solche, die es werden wollen“, will der Kempener Verlag reinen Wein einschenken. Angefangen von stylischen Geschenktüten oder Flaschenanhängern für Wein als Mitbringsel über praktische Helfer wie ein hochwertiges Weinthermometer, ein Vakuumverschluss mit Datumsanzeige, bis hin zu dekorativen Kühlschrankmagneten mit witzigen Sprüchen rund um edle Tropfen. Daneben gibt es Kellnermesser aus Edelstahl und Holz, die Korkenzieher, Folienschneider und Kapselheber in einem sind. Oder 12 Weinuntersetzer in verschiedenen Designs. Und last but not least Flaschenverschlüsse mit Vakuumfunktion und Datumsanzeiger. Lebenslinie-Leser können von ausgesuchten

Genuss-Helfern
In Zusammenarbeit
moses. Verlag verlost
drei Kellnermesser,
Weinuntersetzer und
Flaschenverschlüsse an diejeni-

gen Leser, die
profitieren.
mit dem
„Lebenslinie“
drei Sets
drei

Postkarte mit Adresse und Telefonnummer
an: Magazin Lebenslinie, Stichwort:

„Wein“, Pleicherkirchplatz 11, in
97070 Würzburg. Einsendeschluss ist
der 1. Dezember 2017. Unter den richtigen Einsendungen
entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio

Fotos: moses.Verlag Kempten, @depositphotos.com/@
LisaAlisa_ill (Hintergrundgrafik)



„Der Wein ist unter den Getränken das Nützlichste,
unter den Arzneien die Schmackhafteste,
unter den Nahrungsmitteln das Angenehmste.“

Plutarch, griechischer Dichter (45-120 n. Chr.)



Programm für 2018

unter Telefon 0931.30509-27 und unter

www.hofkeller.de

Geben und Nehmen ohne auszubeuten

Der Aufwand für Bio-Weine ist groß, doch er lohnt für Natur und Mensch

„Geben und nehmen ohne auszubeuten“, das ist die Idee, die Bio-Winzer Ulrike und Thomas Lange, Inhaber des Privat-Weinguts Schloss Saaleck in Hammelburg sowie Christian Deppisch, Inhaber des gleichnamigen Weinguts in Theilheim verfolgen. Schon beim Rebschnitt werde der Grundstein für die Qualität im Glas gelegt. „Weniger Knospen bedeuten mehr Qualität, die Stockbelastung ist geringer, die Handarbeit im Weinberg mehr“, beschreiben die Langes das weite Feld vom Ausbrechen, Ausgeizen, Entblättern bis hin zum Trauben teilen. Doch wie ist es gewährleistet, dass am Ende wirklich ein Biowein entsteht? Dafür gäbe es klare Regeln und Kontrollen, so die Langes und Christian Deppisch unisono. Die Hammelburger nennen hier etwa die Dokumentation des



wie Malve setzt. „Diese Einsaat lockert den Boden. Dadurch kann mehr Wasser aufgenommen werden. Die Bodenlebewesen vervielfachen sich. Die Pflanzen beschatten den Boden. Dadurch verdunstet weniger Wasser. Wir kommen ohne Bewässerung aus.“ Ein weiterer Vorteil: Die Einsaat blüht und lockt Nützlinge an, die dort auch neben den Schädlingen weitere Nahrung, wie Pollen, finden. Ein bis zwei Mal in der Vegetationsperiode wird die Einsaat gemulcht. Insektizide werden nicht eingesetzt. „Gegen Pilzkrankungen setzen wir Backpulver, etwas Reinkupfer, Kokosölseife, Molke und Schachtelhalm als Pflanzenschutz ein“. Bisweilen behandle

man die Pflanzen auch mit Schüssler Salzen. Die Winzer an der Saale geben bei alledem aber zu bedenken: „Die Erträge bei ‚bio‘ liegen immer unter denen des konventionellen Anbaus.“ Gehört die Zukunft dennoch dem Bioweinbau? „Ganz klar: Ja! Denn nur so schaffen wir es, unsere Probleme mit der Umwelt in den Griff zu bekommen. Aber auch der Ökoanbau muss sich ständig hinterfragen und weiterentwickeln“, ist Christian Deppisch überzeugt. „Auf jeden Fall“, sagen auch die Langes. „Wir haben nur diese eine Erde. Wo soll es noch hingehen mit all den Chemikalien in Lebensmitteln, Wasser, Kleidung ... die Liste ist lang.“ Wichtig sei ein Umdenken – denn Qualität habe ihren Preis. „Billig“ aber auch!

Nicole Oppelt
Fotos: Weingut Schloss Saaleck (Ehepaar),
@depositphotos.com/@Subbotina
(Arrangement Wein Mitte)



„Wir haben mindesten 22 Arbeitsschritte im Weinberg bis wir Trauben im September/Oktobre ernten können.“ Der Aufwand lohne, wenn man die Rückmeldung bekäme, dass der Biowein von Menschen mit diversen gesundheitlichen Problemen besser vertragen werde, sagen Ulrike und Thomas Lange.

Pflanzenschutzes und der Weinbehandlung. Mindestens zwei Mal jährlich gebe es eine Prüfung durch die Zertifizierungsstelle „Abcert“, die auch Meldung an den Naturland-Verband mache. In Theilheim hat man sich den Demeter-Richtlinien verschrieben. Die Rebflächen werden nach den Grundsätzen des biologisch-dynamischen Weinbaus bewirtschaftet. Auch hier sind strenge Kontrollen obligatorisch. Bei jedem Arbeitsschritt ist ein verantwortungsvoller Umgang mit Reben und Boden wichtig. Die Themen Böden, Wasser, Pflege und Schädlinge beschäftigen beide Güter. „Im biologischen Anbau gibt es wenige und vor allem keine schnellen Möglichkeiten der Schädlingsbekämpfung. Neue Angreifer wie die Kirschessigfliege bereiten Probleme“, so der Theilheimer Winzer. „Gesunde Böden generieren wir durch Zwischenfruchtanbau, das heißt Grüneinsaat“, erklärt Ulrike Lange, die auf verschiedene Leguminosen wie Klee oder Erbsen, Getreide oder Bodenlockerungspflanzen



www.weingut-schloss-saaleck.de und
www.deppischwein-gut.de

Zukunft nachhaltig gestalten

Rollende Gärten stimmen auf die Landesgartenschau 2018 in Würzburg ein



Ausgestattet von der Gärtnerei Hupp, touren die mobilen „Pop-Up-Gärten“ von Event zu Event.

Zum ersten Mal tauchten sie vor einigen Monaten auf der „Green Fair – Messe für den bewussten Lebensstil“ in der Würzburger Posthalle auf. Bis zum Start der Landesgartenschau (LGS) werden die auffällig orangenen Rollcontainer bei den unterschiedlichsten Veranstaltungen in Würzburg und Umgebung zu sehen sein. Die sogenannten „Pop-Up-Gärten“ in stabilen „Flight Cases“ sind nicht nur hübsch anzusehen. Sie haben auch eine Mission. Die mobilen Gärten machen Straßen- oder Festivalräume zu „grünen“ Verweilbereichen

und neugierig auf das, was Naturfreunde vom 12. April bis 7. Oktober 2018 am Hubland bei der Landesgartenschau erwartet. „Die Idee hinter den ‚Flight Cases‘ basiert auf dem Ausstellungskonzept ‚Zeitreise‘. Die Besucher sollen durch die facettenreiche Geschichte des Areals geführt werden, das einst Kartoffelfeld, dann Galgenberg, Startbahn von Flugpionieren und schließlich Stützpunkt der US-Streitkräfte war“, erklären die Verantwortlichen der LGS Würzburg 2018. Das geschichtsträchtige Areal ist nur zwei Kilometer von der Würzburger Innenstadt entfernt und stolze 95 Hektar groß. Es soll nicht nur Standort für neue Ideen sein, sondern binnen weniger Jahre nach der Schau auch zum Wohnraum für mehrere Tausend Menschen werden – mit großem Park, vielfältigen Wohnformen, zentralen Einrichtungen und sozialer Infrastruktur. Hierfür wird es im Zuge der Landesgartenschau einer aufwendigen Umgestaltung unterzogen. „Insgesamt werden auf dem Areal rund 3.500 Bäume, 13.000 Sträucher, 30.000 Stauden und weit über 140.000 Blumenzwiebeln gepflanzt“, heißt es aus dem Projektbüro.

Künftiger Lebensraum und Lebensqualität, das steht auch im Fokus des Vorhabens der Würzburger Urban Gardening Initiative „Stadtgärtner e. V.“ und des CampusGartens der Universität Würzburg, die sich mit der Volkshochschule Würzburg zusammengen haben. Auf rund 2.000 Quadratmetern wollen sie in dem Gemeinschaftsprojekt „StadtGartenSchau“ die ganze Vielfalt des urbanen Gärtnerns zeigen. Unter dem Motto „Wir. Pflanzen. Vielfalt.“ soll das Thema für die Besucher erlebbar gemacht werden. Gemeinsam mit ihnen werden Gebäude begrünt, Hochbeete gebaut und Beete bepflanzt. Ziel ist es, zu zeigen, dass mit einfachen Mitteln, durch Um- und Zwischennutzung von urbanen Brachen, durch Up- und Recycling von Alltagsgegenständen, kleine Paradiese entstehen können. Wertvolle Refugien für Menschen, Tiere und Pflanzen – abseits von Stress, Hektik, Perfektions- und Wachstumswahn. *nio*

Fotos: N. Oppelt (Pflanzcontainer), @depositphotos.com/@Studiobarcelona (Illustration Blumen)

 www.lgs2018-wuerzburg.de

Tiny Houses auf der Landesgartenschau

Katrin Hoffmann, Gründerin des „House of Tiny Systems“ stellte bei ihrem Impulsvortrag Ende Juli in Würzburg die Fragen: Was brauche ich wirklich zum Leben? Wie will ich wohnen? Wie will ich zukünftig arbeiten? Wie mobil will ich sein? Das Leben auf kleinstem Raum erlaube unkomplizierte Mobilität, helfe den Wohlstandsmenschen, sich vom Alltagsballast zu befreien oder biete innovative Konzepte für den Bedarf an Mikroappartements für Studierende beispielsweise. Drei Zimmer, Küche, Bad oder das Häuschen im Grünen waren gestern. Für das Wohnen der Zukunft suchen Architekten nach flexiblen Lösungen für mobile Berufstätige, Patchwork-Familien und coole Urban People, um auf den gesellschaftlichen Wandel zu reagieren. In den Zukunftsgärten der Landesgartenschau (LGS), die im Bereich Terrassengärten liegen, werden verschiedene Trends und Zukunftsszenarien des Lebens und Wohnens weiter gedacht und pointiert dargestellt. So wird die LGS 2018 in Würzburg sehr viel mehr sein als eine klassische Schau der Gartenkunst. Die Architekten präsentieren experimentelle Wohnformen in zehn außergewöhnlich gestalteten Gärten. Die visionären Tiny Houses sollen Anregung dafür sein, wie wir in Zukunft leben, wohnen und arbeiten wollen. *red* • Foto: ONA B.





„Postwachstum-Papst“ Niko Paech (links) warnt davor weiterzuwachsen, ohne Rücksicht auf Mensch und Umwelt.

Klaus Veeh (rechts) treibt den Gedanken „Nachhaltigkeit“ beim Würzburger Partnerkaffee voran.

Bevor es zum Kollaps kommt

Der Gedanke „Nachhaltigkeit“ greift in Würzburg immer weiter um sich

Mit Niko Paech war kürzlich eine der populärsten Figuren der „Postwachstumsszene“ in Würzburg. Der Volkswirt, der im Augenblick an der Uni in Siegen lehrt, plädiert seit Jahren für eine radikale wirtschaftliche Wende.

Weiteres Wachstum, ist er überzeugt, wird früher oder später in die Katastrophe führen. Entweder, weil das Finanzsystem zusammenbricht. Oder weil es zum ökologischen Kollaps kommt. Niko Paech kritisiert allerdings nicht nur den Zwang, ständig weiter zu wachsen. Genauso verurteilt er den wachsenden Konsum. Und zwar unabhängig davon, ob „bio“ oder „konventionell“ konsumiert wird. Schön und gut, dass jemand konsequent ausschließlich fair gehandelten Kaffee oder Biolimonade trinkt. Er mag seine Wohnung sogar so energieeffizient gestaltet haben, dass kaum noch Energie verbraucht wird. Doch eine einzige Flugreise nach New York macht seine CO₂-Bilanz futsch. In Würzburg gibt es inzwischen viele Initiativen, die sich dem von Paech propagierten Nachhaltigkeitsgedanken verschrieben haben. Der Laden „Unverpackt“ gehört dazu. „Ich finde, nachhaltig ist alles, was wir nicht neu produzieren müssen“, sagt Inhaberin Susanne Waldmann. Deshalb gibt es bei ihr ein „Von Kunde zu Kunde“-Regal, in dem Gefäße neue Besitzer finden können. „Zudem sind fast alle Waren in möglichst hochwertiger Bio-Qualität, um den Boden zu schonen und Ökosysteme wieder aufzubauen“, so Waldmann. Weiter achtet sie auf kurze Warenwege: „Das ist zwar noch nicht überall möglich. Aber die Zahl der regionalen Produkte wächst, was mich sehr freut.“ Mit kurzen Wegen kann Klaus Veeh vom Würzburger Partnerkaffee nicht aufwarten: Mehr als 10.000 Kilometer liegen zwischen Würzburg und Mbinga in Tansania, wo der fair gehandelte Partnerkaffee angebaut wird. „Einmal im Jahr müssen wir hinfliegen, um zu sehen, wie es den Menschen geht, die unseren Kaffee anbauen, und um Weiterentwicklungen zu diskutieren“, sagt der Geschäftsführer des Vereins „Würzburger Partnerkaffee“. Über die Initiative „Klimakollekte“ wird der CO₂-Verbrauch der Flüge kompensiert. Das Kompensationsgeld fließt zum Beispiel in Wiederaufforstungsprojekte in Kenia. Die Besuche vor Ort sorgten sehr oft schon für ein Plus an Nachhaltigkeit. So gelang es vor drei Jahren, das Wasser,



das für das Auslösen der Bohnen aus den Kirschen verwendet wird, einer neuerlichen Nutzung in der Landwirtschaft zuzuführen. „Bis dahin floss es einfach ungenutzt ab“, so Veeh. Bei seinem letzten

Besuch heuer im Sommer besprach Veeh mit den Kleinbauern, wie man einen Bio-Zertifizierungsprozess für einen Teil des Kaffees einleiten könnte. Schon jetzt werden zwei Drittel des Kaffees ohne künstliche Spritzmittel und Dünger angebaut. Allerdings fehlte bisher das Geld für die Zertifizierung. Veeh will über Mittel des Vereins versuchen, ab Juli 2018 einen Zertifizierungsprozess anzustoßen, so dass es ab 2019 auch einen Partnerkaffee mit Bio-Siegel geben könnte. Pat Christ

Fotos: Pat Christ (Niko Paech, Klaus Veeh), @depositphotos.com/@dtjs (Menschenherz)



www.wuerzburger-partnerkaffee.de



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



„Comazo“ fotografiert seine Wäsche ausschließlich an eigenen Mitarbeitern. Das eingesparte Budget für professionelle Models wird gespendet. Durch den Faircode kann die Produktion der Wäsche über alle Produktionsstufen hinweg nachvollzogen werden.

Faire Maschen

Textilien, die nicht nur für ein gutes Gefühl auf der Haut sorgen

Deutsche geben zunehmend Geld für fair gehandelte Produkte aus. Insgesamt 1,3 Milliarden Euro erreichte der Umsatz im vergangenen Jahr – ein neuer Rekord, wie das Forum Fairer Handel mitteilt. Dem jüngsten Bericht des Verbandes zufolge ist das ein Plus von 14 Prozent verglichen mit 2015 und doppelt so viel wie 2012. „Mit 36 Prozent am Gesamtumsatz des Fairen Handels hält Kaffee weiterhin die Spitzenposition. Danach weisen Südfrüchte, Blumen (...), Eiscreme und Textilien den stärksten Umsatz fair gehandelter Waren für das Jahr 2016 auf“, heißt es im Bericht 2017. Der Anteil der Textilien liegt bei sechs Prozent. „Die größte Herausforderung in der Wäschebranche ist der Wettbewerb aus Billiglohnländern in Fernost“, sagt „Comazo“-Geschäftsführer Michael Nädele im Gespräch mit einem regionalen Wirtschaftsmagazin. Als europäischer Hersteller habe man deutlich höhere Löhne, Energie- und Ökologiekosten. Das Unternehmen, das sich auf Bio-Unterwäsche spezialisiert hat, produziert dennoch selbst. Alle Artikel der Linie „comazo|earth“ sind aus fair gehandelter Bio-Baumwolle gefertigt und nach dem Global Orga-

nic Textile Standard (GOTS) sowie Fairtrade zertifiziert. Bis heute ist das Unternehmen größter deutscher Abnehmer von fair gehandelter Bio-Baumwolle zur Produktion von Unterwäsche. Zudem sind nahezu alle Produkte der „comazo|earth“ Kollektion seit Kurzem „PeTA – approved vegan“ zertifiziert. Die Unternehmensphilosophie sorgt dafür, dass Kleinbauern aus benachteiligten Regionen faire Löhne erhalten. Gleichzeitig wird garantiert, dass die Herstellung von der Baumwollsaat, über das Stricken bis hin zur Färbung „biologisch und umweltverträglich durchgeführt“ wird. Welche immense Bedeutung fairer Handel hat, stellt der Bericht des Forums Fairer Handel deutlich heraus: Der faire Handel spielt eine wichtige Rolle bei der Anpassung an den Klimawandel und dessen Bekämpfung. So würden technische Unterstützung geleistet, klimafreundliche Produktionsweisen gefördert und Beratung zum Aufbau nachhaltiger Anbaumethoden gegeben. Zum anderen stünden die Perspektiven der Produzenten, vornehmlich in Lateinamerika, Asien und Afrika, im Fokus. Für sie seien die Erhöhung der Wertschöpfung und Beschäftigungswirksamkeit von grundlegender Bedeutung. Thema ist das übrigens auch in Würzburg. Das Naturkaufhaus „Body & Nature“ geht am 19. Oktober auf Tuchfühlung mit seinen Kunden – zumindest im übertragenen Sinn. Denn in der Zeit von 10 bis 18 Uhr können diese sich näher über das Thema Bio-Unterwäsche aus Schwaben informieren. Und die soll nicht nur modisch sein, sondern auch Umwelt und Gesellschaft Gutes tun. Faire Maschen eben! Nicole Oppelt
Quelle: www.forum-fairer-handel.de,
Fotos: Comazo GmbH + Co. KG




**Würzburger
PARTNERKAFFEE e.V.**

**Fair Trade-
Kaffeegenuss
aus Mbinga
in Tansania**

ERHÄLTlich IM WELTLADEN UND BEI KUPSCH/EDEKA
www.wuerzburger-partnerkaffee.de

Seit 2015 führt das Naturkaufhaus „Body & Nature“ in Würzburg „comazo|earth“-Produkte und stellt diese nun bei einem Event näher vor. Am 19. Oktober von 10 bis 18 Uhr können Interessierte sich davon überzeugen, dass nachhaltige Wäsche keinesfalls auf modische Aspekte verzichten muss. Und es warten auch noch Gewinne für ein gutes Gefühl auf der Haut, www.naturkaufhaus.de.

Unsichtbare Partikel

Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung über Räume, die krank machen

„Feinstaub-Rekord in Würzburg“, lautete eine Schlagzeile in der Zeitung zu Beginn des Jahres. Mit 65 Mikrogramm Feinstaub pro Kubikmeter Atemluft stellte die Stadt Würzburg Anfang Februar einen Rekord in Bayern auf. Der Grenzwert liegt europaweit bei 50 Mikrogramm. Maximal 35 Mal im Jahr darf dieser überschritten werden. In den ersten drei Monaten 2017 war Würzburg bereits 23 Mal oberhalb dieser Grenze. Das Thema war in aller Munde. Auch Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung hat die anschließende Diskussion verfolgt. Er gibt zu bedenken: „Jeder spricht über den Feinstaub draußen, keiner über den in den eigenen vier Wänden.“ Die Schadstoffbelastung in manchen Häusern könne höher sein, als an vielbefahrenen Straßen. „Feinstaub ist nicht der Staub, den wir sehen und der von unseren Schleimhäuten und Härchen herausgefiltert wird“, so der Fachmann aus Waldbüttelbrunn. „Feinstaub (engl. Particulate Matter – PM) sind Partikel in der Luft, die nicht gleich zu Boden sinken, sondern eine gewisse Zeit in der Atmosphäre verweilen.“ Feinstaub dringe in den Körper ein – mit teils weitreichenden Folgen: Überall dort, wo sich besonders viele Staubteilchen in der Luft konzentrierten, sei die Möglichkeit von Schlaganfällen, Herzleiden und Atemwegserkrankungen erhöht. Das hätten verschiedene epidemiologische Studien gezeigt. „PM10 kann beim Menschen in die Nasenhöhle eindringen, PM2,5 bis in die Bronchien und Lungenbläschen und ultrafeine Partikel bis in das Lungengewebe und sogar in den Blutkreislauf“, sagt Ursprung.

Wie schädlich



„Unser Immunsystem kann mit natürlichen Stoffen umgehen. Probleme bekommt der Mensch bei künstlichen Verbindungen“, sagt Ursprung.

Feinstaub sei, hänge von seinen chemischen und physikalischen Eigenschaften ab. Karl-Heinz Ursprung verweist in diesem Zusammenhang auf eine Untersuchung aus dem Jahr 2016. Wissenschaftler der George Washington University haben erstmals 45 verschiedene schädliche Chemikalien nachgewiesen, die in Hausstaubproben aus 14 US-Bundesstaaten gefunden wurden. Am häufigsten seien dabei chemische Weichmacher vorgekommen, die auch bei Bauprodukten verwendet würden, so der Baubiologe. „Sie stehen im Verdacht hormonell wirksam zu sein, Diabetes und Fettleibigkeit zu fördern und führten im Tierversuch zu Missbildungen der Fortpflanzungsorgane.“ Als zweithäufigste Gruppe nannten die US-Forscher Phenole, die vielfach in Reinigungsmitteln vorkommen. Auch Flammenschutzmittel aus Möbeln, Bodenbelägen und Baustoffen spielen eine entscheidende Rolle. „Viele dieser Stoffe können sich als Staubgemisch gegenseitig in ihrer Wirkung noch verstärken, so dass schon geringe Einzelstoffkonzentrationen giftig wirken können“, erklärt Karl-Heinz Ursprung. Wie also vorgehen, wenn man Beeinträchtigungen durch „Wohngifte“ fürchtet? Luft-Messungen und Hausstaub-Analysen helfen, sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Danach

gelte es, unter Umständen weiter zu forschen. Bei Renovierungsmaßnahmen gilt: „Achten Sie auf die Inhaltsstoffe aller Gegenstände und insbesondere deren Oberflächenbehandlung.“ Orientierung bieten unter anderem die Euroblume, der Verband der biologischen Baustoffhändler, die Arbeitsgemeinschaft kontrollierter deklarierter Rohstoffe e. V. (ARGE kdR), die ein entsprechendes Ampelsystem für Inhaltsstoffe entwickelt hat (www.positivlisten.info), oder die Deutsche Gesellschaft für Human- und Umwelttoxikologie (DGUHT e. V.). Ursprung, selbst Mitglied im Vorstand der DGUHT, rät zudem, bei allen Oberflächenbehandlungen, Kleistern und Dämmstoffen nach einer Voll-Deklaration zu fragen. Jeder Händler müsse binnen vier Wochen Auskunft geben, aus was sein Produkt bestehe. Das sei gesetzlich geregelt und gelte für alle chemischen Stoffe. Nicht nur privat, auch im Büro könne man etwa mithilfe eines Luftreinigungsgeräts für ein besseres Raumklima sorgen, so der Fachmann. Damit sei sicher gestellt, dass man unbedenklich durchatmen kann, wenn schon nicht draußen, dann doch in den eigenen vier Wänden! *Nicole Oppelt*

Fotos: Petra Jendrysek (Karl-Heinz Ursprung),
@depositphotos.com/@ Telesh (Schmutz verstreut),
@depositphotos.com/@ Digifuture (Schmutz Haufen)



Zu den häufigsten Wohngiften zählen:

Asbest	Styrol
Benzol	Teer
Bitumen	Toluol
1,2-Dichlorethan	Trichlorethan
Epoxidharze	Vinylchlorid
Ethyl-Benzol	Xylol
Formaldehyd	Radon
Lindan	Verbrennungsgase
Pentachlorphenol	einatembare Partikel
Phenol	Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze)

www.ursprung-baubiologie.de
www.positivlisten.info

Mehr als ein Ritual?

Räuchern mit getrockneten Pflanzen, Gräsern, Kräutern, Harzen, Früchten, Samen, Zweigspitzen oder Rinden

„Das Räucher-Ritual ist heute noch, wie seit uralten Zeiten, ein faszinierendes Erlebnis“, sagt Konstantin Berk von „Berk - Innere Welten“ aus Stockach. „Edle Substanzen wie Hölzer, Harze und Kräuter werden beim Verbrennen umgewandelt in Rauch, der die Essenzen auf eine feinstoffliche Ebene trägt. Über die sich sanft kräuselnde Rauchsäule kommen wir zur Ruhe und schöpfen neue Kräfte für die Seele.“ Die Ursprünge des Räucherns gehen vermutlich mit der Entdeckung des Feuers einher. „In fast allen Hochkulturen wurden Räucherungen mit getrockneten Pflanzen, Gräsern, Kräutern, Harzen, Früch-

ten, Samen, Zweigspitzen oder Rinden vollzogen, häufig als Opfergabe für Götter, zur Begleitung von Ritualen oder zur Reinigung von negativen Einflüssen oder bösen Geistern, aber auch zur Behandlung von Krankheiten“, weiß Christoph Strecha von „RäucherGuru“, der auf Wacholder als das wohl älteste Räucherwerk verweist. Drei große kulturelle Zentren habe es für den Gebrauch von Räucherwerk gegeben: Die antike Welt inklusive Orient, den indischen Subkontinent inklusive Tibet und Nepal sowie Amerika, und dort besonders Mittel- und Südamerika. Auch bei „wilden“ Völkern Nordeuropas habe

das Räuchern eine historische Bedeutung. Die Wirkung des Räucherns ist wissenschaftlich noch nicht ausreichend erforscht. Was man aber, dank Geruchsforschern wie Professor Hanns Hatt inzwischen weiß: Düfte wecken nicht nur Gefühle, Erinnerungen und Stimmungen. Sie können auch auf alle Körperzellen und damit auf unsere Körperfunktionen wirken (mehr dazu auf den Seiten 44/45). *nio*
@depositphotos.com/@SergeyNivens

Utensilien zum Räuchern ohne synthetische Duftstoffe gibt es zum Beispiel im Naturkaufhaus „Body & Nature“ in Würzburg, www.naturkaufhaus.de

Herzlich Willkommen im Kosmetikinstitut
Frauenzimmer Iris Wimmer



„Sie sind die
Schönste
in ihrer Haut“

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

AND
Kosmetik

Frauenzimmer
Iris Wimmer – Fachinstitut für Kosmetik

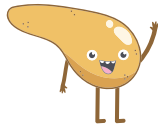
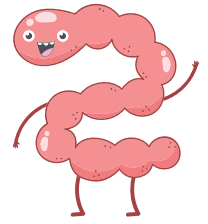
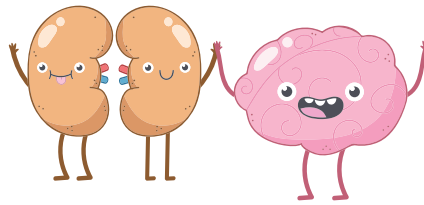
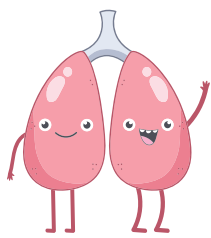
Hauptstraße 42 Fon: 0157 | 77 70 15 72
97299 Zell am Main www.frauenzimmer-wuerzburg.de

Wunderbaum

In ihr stecken „vier Mal so viel Vitamin A, zwei Mal so viel Carotin wie in Möhren, sechs Mal so viel Polyphenole wie in Rotwein, zwei Mal so viel Magnesium wie in Braunhirse, 15 Mal so viel Calcium wie in Milch und 15 Mal so viel Kalium wie in Bananen“. Die Rede ist von „Moringa oleifera“, einer äußerst nährstoffreichen Pflanze. „Ob Wurzel, Rinde, Blüte, Blatt, Frucht oder Samen – jeder Moringa-Bestandteil kann verwendet werden und hilft dabei, gesund, schön und fit zu bleiben“, sagt Melanie Wenzel. Die Heilpraktikerin hat dem Baum mit dem exotischen Namen ein ganzes Buch gewidmet. „Moringa ist in Indien und Ägypten seit Jahrtausenden ein Heilmittel. Heute entdecken auch bei uns immer mehr Menschen die natürliche Kraft des Wunderbaums.“ Die Moringawurzel erinnere geschmacklich stark an Meerrettich. Wegen ihrer antibiotischen Wirkung werde sie überwiegend bei Entzündungen und schlecht heilenden Wunden eingesetzt. Die Rinde habe eine verdauungsunterstützende Wirkung und werde deswegen oft als Gewürz verwendet. Die Früchte hätten einen sehr hohen Eiweiß- und Mineraliengehalt und überträfen mit ihrer Vitamin-C-Konzentration sogar die Orange. *nio*

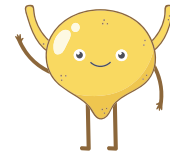


Melanie Wenzel, Moringa – Gesund und schön mit dem Nährstoffwunder,
Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2015, ISBN: 9783833841293
Preis: 12.99 Euro, www.gu.de



Mit Organen tanzen

*Tanzpädagogin Lisa Kuttner lehrt,
wie man sich auf Körperstrukturen einschwingt*



Lisa Kuttner hat es erst neulich wieder getan: In einem fünftägigen Workshop tanzte die Würzburger Tanztherapeutin mit ihren Organen – diesmal mit dem Magen-Darm-Trakt. „Zunächst haben wir uns mit der wissenschaftlichen Seite beschäftigt und unser Verdauungssystem in einem Anatomiebuch angeschaut. Wie sieht es aus, was macht es? Welche Bedeutung hat es? Dann haben wir uns auf eine Körperreise von Außen nach Innen begeben und hingespürt: Wie uns nicht nur die Knochen und Muskeln tragen, sondern auch unsere Organe. Wie sie uns auffüllen, stützen und halten.“ „Body-Mind Centering®“ (BCM) heißt die Methode, die diesem Workshop zugrunde lag. Entwickelt wurde sie von der Bewegungsforscherin Bonnie Bainbridge-Cohen: Seit den 70er-Jahren untersucht die Amerikanerin die Verbindung und Wechselwirkung zwischen Körper und Geist auf Basis von anatomischen Strukturen und physiologischen Systemen. BCM soll es dem Menschen ermöglichen, spielerisch und mit Leichtigkeit den Geist über den Körper zu erforschen und dem Innersten Ausdruck zu verleihen. So könne man sich ganzheitlich wahrnehmen und erhalte „Zugang zu Wissen und Weisheit, die in den subjektiven Tiefen eines jeden Menschen schlummern“, heißt es in dem Buch „Einführung



Die Würzburger Tanzpädagogin Lisa Kuttner, Inhaberin des "Tanzraumes" in der Würzburger Schießhausstraße, in Aktion.

in Body-Mind Centering: Die Weisheit des Körpers in Bewegung“ von Linda Hartleys, Bainbridge-Cohens wichtigster Schülerin in Europa. „Ob Muskeln, Knochen, Organe, Blut und andere Flüssigkeiten ... wir können uns jede unserer Körperstrukturen bewusst machen und uns auf sie einschwingen“, erklärt Lisa Kuttner. Sie selbst entdeckte BCM Anfang der 80er-Jahre für sich, nachdem sie lange Zeit nach „ihrem“ Tanz gesucht hatte. Besonders gut habe ihr diese spezielle Kör-

perarbeit getan, nachdem ihr als Spätfolge ihrer Aktivitäten im Leistungssport eine künstliche Hüfte eingesetzt werden musste. „Diesen Fremdkörper galt es nun irgendwie in mein Bewegungssystem zu integrieren. ‚BCM‘ hat mich da wunderbar unterstützt.“ Sie ist überzeugt, dass BCM auch vielen anderen Menschen – zum Beispiel nach Operationen – wieder zu einem guten Körpergefühl und mehr Lebensfreude verhelfen könnte. Aber auch weniger experimentelle Tanztechniken haben positive Effekte für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen. „Die Muskeln dehnen und kräftigen, die Koordination trainieren: Beim Tanzen ist einfach alles dabei!“, schwärmt die 63-Jährige. Tanzen schule unsere Körperwahrnehmung und unser Körperbewusstsein, wecke unsere Vorstellungskraft und halte den Geist wach, „indem wir uns auf das konzentrieren, was gerade zu tun ist. Eine so wohltuende und sinnliche Erfahrung, die ich einfach jedem wünsche.“ *Jenifer Gabel*
Fotos: Georgina templiner (S. Kuttner), @depositphotos.com/@imaginasty (Illustration); Quellen: Linda Hartley: Einführung in Body-Mind-Centering. Die Weisheit des Körpers in Bewegung. Hogrefe Verlag 2012, ISBN 978-3-4568-5124-2, Preis: 34,95 Euro, www.hogrefe.de



www.tanzraum-wuerzburg.de



Rosenmedizin – die Rose als wahre Alleskönnerin für Gesundheit und Wohlbefinden

Erfahren Sie alles über die gesundheitsfördernden Wirkungen der Rose:

Buchbesprechung

09. Oktober 2017 | 17.00 Uhr | Hugendubel Würzburg

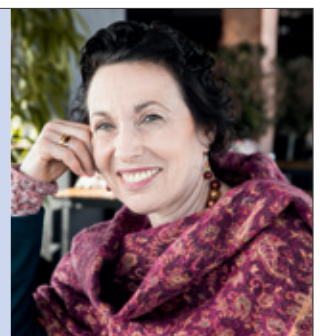
Webinar

06. November 2017 | 19.00 Uhr | www.mankau-akademie.de

Infos zum Buch & Bestellmöglichkeit

www.graefin-wolffskeel.de

*Ihre Angelika Gräfin Wolffskeel
von Reichenberg*



PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Eichenweg 4
97950 Gerchsheim bei Würzburg



SURYA HEILPRAKTIKERSCHULE
SCHULE DES LEBENS

Galeriehaus | Kirchgasse 9
97234 Reichenberg bei Würzburg

Adäquate Reisebegleiter

„Erste Hilfe“-Globuli für unterwegs

„Homöopathische Globuli sind optimale Reisebegleiter“, sagen Heilpraktiker Sven Sommer und Dr. Werner Dunau. „Sie beanspruchen kaum Platz, bieten aber erste Hilfe in der Eigenbehandlung leichter, doch lästiger Beschwerden wie Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen oder Durchfall. Bei stärkeren Beschwerden unterstützen sie das Immunsystem und die Wirksamkeit schulmedizinischer Medikamente.“ In einem kleinen Nachschlagewerk im Hosentaschenformat geben die Autoren Auskunft über Diagnose und Behandlung gängiger Beschwerden. Von A bis Z empfehlen sie bewährte Maßnahmen zur Linderung. Insgesamt 54 homöopathische Mittel werden näher beschrieben. 30 davon titulieren sie als Basis der homöopathischen Haus- und Reiseapotheke. So wird zum Beispiel bei Magenbeschwerden und Verdauungsstörungen – besonders nach verdorbenen Speisen – Okoubaka D alle ein bis sechs Stunden empfohlen. Sonnenbrand ohne Bläschen könne mit Urtica urens C30 alle vier Stunden gelindert werden. Wichtig: „Die Selbstbehandlung sollte sich dabei auf einfache Beschwerden und leichte Krankheiten beschränken. Im Falle ernster Erkrankungen sollte auch auf Reisen nur selbst behandelt werden, bis ärztliche Hilfe eintrifft, oder wenn ärztliche Hilfe nicht möglich ist“, so die



Autoren. Wer mehr wissen möchte ... „Lebenslinie“ verlost drei Exemplare des Büchleins an diejenigen Leser,

die wissen, wie viele homöopathische Basismittel die Haus- und Reiseapotheke von Sven Sommer und Dr. Dunau beinhaltet. Die Antwort auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Haus- und Reiseapotheke“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2017. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio • Foto: ©depositphotos.com/@dorian2013



Sven Sommer, Homöopathische Haus- und Reiseapotheke: Mit schulmedizinischen Tipps von Dr. med. Werner Dunau, Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee, 2. Auflage 2017, Preis: 9.99 Euro, ISBN-978-3-86374-010-8, www.mankau-verlag.de



Trockene Haut im Winter?

Tipps aus der Natur gegen spröde, juckende und rissige Haut von Jutta Blankenhagen-Wagner, staatlich geprüfte Kosmetikerin:

- Aloe Vera, Kamille Nachtkerze, Ringelblume, Karotin, Gelee Royal, die Ginsengwurzel oder Sanddorn können im Winter beruhigend, stärkend und feuchtigkeitsspendend wirken.
- Eine sanfte Reinigung der Haut am Morgen und Abend sollte den Start und Abschluss des Tages bilden.
- Mildes Gesichtswasser mit fermentiertem Alkohol helfen der Haut, nicht auszutrocknen und mache sie für nachfolgende Produkte aufnahmefähig.
- Ölhaltige Ampullen oder Gesichtsfuids auf Feuchtigkeitsbasis sorgen für den „Frischkick“ bei extrem trockener Haut.
- Fettthaltige Cremes schützen die Kapillargefäße vor dem Einfrieren.
- Cremes mit Honig und Zitrone wirken stark beruhigend auf strapazierte Haut.
- Rosenblütenöl nach dem Bad oder der Dusche schützt und hüllt den Körper ein, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen.
- „Rose“ generell bewahrt die Feuchtigkeit der Haut, harmonisiert, glättet fühlbar, erfrischt, wirkt aber auch stärkend.
- Die Inhaltsstoffe des Granatapfelsamenöls aktivieren und schützen die Haut.

Ein ausführliches Interview mit der Expertin für Naturkosmetik zum Thema „trockene Haut im Winter“ lesen Sie auf unserer Homepage unter: www.lebenslinie-magazin.de. Foto: ©depositphotos.com/@kwasny222

www.naturkosmetik-blankenhagen.de

Sanft und doch stark

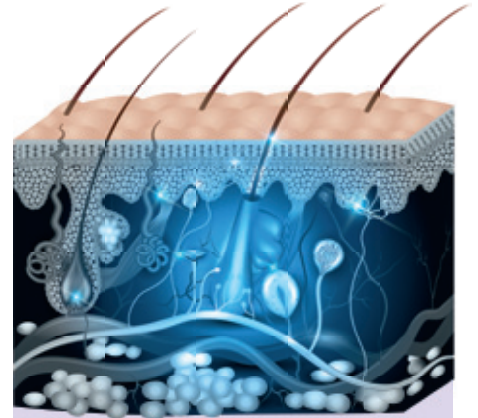
Die diplomierte Kosmetikerin Iris Wimmer über nachhaltige Mittel gegen Problemhaut



„Die Behandlung bei Problemhaut erfolgt am Anfang relativ engmaschig. Wichtig ist auch die Disziplin des Betroffenen, der die morgendliche und abendliche Pflege zuhause sorgfältig fortsetzen sollte“, so Iris Wimmer.

„Wenn ein Zustand der Haut zwei bis drei Monate anhält, der vorher nicht da war und sich auch nicht verbessert, dann wird das meist als Problem empfunden“, sagt die diplomierte Kosmetikerin Iris Wimmer. Die Ursachen hierfür können grundverschieden sein. „Problemhaut“ sei eine höchst individuelle Sache, so die Fachfrau. Der Leidensdruck sei ein sehr persönlicher – so wie bei Martin K.* (50) „Ich hatte früher hartnäckige Akne, die abheilte, aber immer wieder kam“, erzählt er. Der Gang zum Hautarzt war für ihn seit der Pubertät Routine. Und mit ihm diverse Diagnosen. Eine davon lautete Rosazea: Eine chronisch verlaufende, entzündliche Hauterkrankung, vornehmlich des Gesichts, die sich später allerdings nicht bestätigen ließ. Er bekam Tabletten, Salben und Tinkturen verordnet. „Nichts half wirklich – über 30 Jahre“, erzählt K. Seit etwa eineinhalb Jahren geht es nun bergauf. Regelmäßig sucht er die Problemhautspezialistin in ihrem Studio in Zell am Main auf, um dort seine Hautbarriere-Störung, die immer wieder zu Haarbalgentzündungen (Follikulitis) führt, behandeln zu lassen. „Hervorrufen kann die Entzündung die sogenannte Haarbalgmilbe (Demodex)“, so Iris Wimmer. Sie begann bei

Martin K. zunächst sehr vorsichtig mit einer Hautaufbau-Kur. „Manchmal ist weniger mehr.“ Sie startete aufgrund des verschobenen Haut-PH-Werts mit Hautpflegeprodukten, die kosmetisch aufbereitete medizinische Wirkstoffe enthalten, anfangs mit einem speziellen Fruchtsäurekomplex mit Vitamin B3 (Niacin). Im Laufe der Behandlung sei zudem eine spezielle Alge hinzugekommen, um die Haut zu beruhigen. Mit Hochfrequenz und Ultraschall seien die individuell zusammengestellten Wirkstoffe, die nur von autorisiertem Fachpersonal angewandt werden dürfen, in die Haut eingearbeitet worden. Auch Anna P.* (36) hatte jahrelang mit ihrer Haut zu kämpfen. Hartnäckige Unreinheiten und „kleine Vulkane“ machten ihr zu schaffen, nach einer Schwangerschaft kamen überdies Pigmentflecken hinzu. Ihre Haut führte auch sie in diverse Arztpraxen und Kosmetik-Institute. Fruchtsäure-Peelings und Cremes wirkten kontraproduktiv. Auch eine Ernährungsumstellung brachte nichts. „Es war ein ständiges Auf und Ab“, erzählt sie. Zwei Jahre setzt sie nun auf einen sanfteren Weg, um die „starken Unterlagerungen, die sich immer wieder entzündet hatten, und Hyper-Pigmentierungen“, wie es Iris Wimmer beschreibt, ad acta legen zu können. „Die Haut hatte eindeutig unter Produkten mit Mineralölen gelitten“, so die Fachfrau. „Man versucht erst einmal die Haut frei von diesen Stoffen zu machen. Das muss langsam geschehen, weil es sonst zu einer Überreaktion kommt.“ Im ersten Behandlungsschritt kam ein fermentiertes Kürbis-Peeling auf Milchsäure-Basis zum Einsatz. Es entfernte die trockenen und überschüssigen Hautschüppchen und mache die Epidermis aufnahmefähig für Nährstoffe. Dazu kämen sogenannte Tyrosinasehemmer, wie etwa Arbotin, der eine weitere Hyper-Pigmentierung verhindert, sowie entzündungshemmende Wirkstoffe wie etwa Lakritze, Zink oder Beta-Glucan. Komplementiert wurde die Behandlung durch einen UV-Schutz, Feuchtigkeit und der besonderen Beachtung der Lymphe im Hals-Bereich. Genesung geschehe meist „in Wellen“. Durch die Zellerneuerung könne es anfangs erst einmal



Problemhaut könne sich beispielsweise durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten einstellen, durch hormonelle Umstellung, durch schlechten Allgemeinzustand oder durch Medikamenteneinnahme.

zur Verschlechterung kommen, so Wimmer. „Die Haut ist nicht nur der Spiegel der Seele, sondern hochkomplex“. Sie plädiert für eine ganzheitliche Sicht, die aggressive Inhaltsstoffe aus Erdölderivaten für kurzfristigen Erfolg kategorisch ausschließt, dafür aber mehr Aufmerksamkeit für sich selbst einfordert. *nio*

Fotos: Stephanie Orthen (I. Wimmer),

@depositphotos.com/@megija (Illustration Haut)

* Name von der Redaktion geändert.



www.frauenzimmer-wuerzburg.de

4. WÜRZBURGER
YOGAFESTIVAL
27. - 29. Oktober 2017

3 Tage
2 Räume
15 Lehrer

– DAS IST DAS
4. WÜRZBURGER YOGAFESTIVAL.
**SEI DABEI UND FEIERE MIT UNS
DREI TAGE LANG YOGA UND DAS LEBEN!**

Mehr Infos unter:
www.yogafestival-wuerzburg.de
wirsind@diegluecksbringer.com



Hebammenwesen ist immaterielles Kulturerbe



Die Deutsche Unesco-Kommission (DUK) hat das Hebammenwesen in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Die Kommission würdigt damit die historische und aktuelle Tätigkeit von Hebammen. Mit dieser Entscheidung erkennt die Unesco sowohl die historische als auch die aktuelle gesellschaftliche Relevanz von Hebammen als einer der ältesten Berufe der Menschheit an. Die Kommission begründete die Auszeichnung des Hebammenwesens mit dem über einen langen Zeitraum erworbenem Wissen im Umgang mit der Natur und dem Leben. Sie hebt in ihrer Begründung die ständige Abrufbarkeit und Einsatzbereitschaft des Hebammenwissens hervor, auch wenn die technische Infrastruktur der Medizin nicht verfügbar sei. *mds* • Quelle: Deutscher Hebammenverband • Fotos: @depositphotos.com/@Inna_Astakhova (Baby), @depositphotos.com/@Kzenon (Hebamme)



www.hebammenverband.de
www.unesco.de

comazo | **earth**



Mitarbeiterinnen
als Fotomodels

Modische Wäsche aus feinsten Bio-Baumwolle,
produziert nach GOTS und Fairtrade zertifiziert

**BODY
& NATURE**

Viele schöne Farben und Modelle finden Sie in Ihrem:
NATURKAUFHAUS BODY & NATURE

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



Yin meets Yang

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

Ende 2016 kürte die Unesco „Yoga“ zum immateriellen Weltkulturerbe und fügte es ihrer stetig wachsenden Liste von Kulturgütern hinzu. Grund für die „Glücksbringer“ (Martin Lange und Jana Herbert), Ausrichter des 2017 zum vierten Mal stattfindenden Würzburger Yogafestivals, einen besonderen Veranstaltungsort für das Event zu wählen - die B. Neumann Residenzgaststätten an der Würzburger Residenz: Weltkulturerbe im Weltkulturerbe, so das Motto. Drei Tage wird im 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 Lalla und Vilas, zwei renommierte Yogis aus Berlin, die sie für drei Workshops gewinnen konnte oder auch über Vijay Gopala, einem Inder, der aus seiner Yoga-Praxis in den Höhlen des Himalaya erzählt. Lalla und Vilas lassen die Workshop-Teilnehmer im Spiel aufgehen, ihre inneren Energie-Highways erfahren, Magie oder den Atem der Stille. Jenseits der Masterclass gibt es Kurse wie „Yin meets Yang“, „Basis Yoga – Wurzelchakra!“ oder „Hatha Yoga mit Meditation“. Darüber hinaus werden Vorträge und Mitsingkonzerte angeboten oder ein Workshop, in dem es um Yoga und die fünf Elemente der chinesischen Medizin geht. *sky* • Foto: @depositphotos.com/@joycem



www.yogafestival-wuerzburg.de





Wie man richtig ins Schwitzen kommt

Saunieren im Sandermare bei der „Scream Night“ am 28. Oktober

Saunieren tut Körper und Seele gut. Wer gerne richtig ins Schwitzen kommt, für den ist das Gesundheitsbad Sandermare in der Würzburger Sanderau eine gute Adresse. Jeden ersten Dienstag im Monat gibt es dort eine „Afterwork-Sauna“ ab 17 Uhr und am 28. Oktober eine lange Saunanacht unter dem Motto „Scream Night“ ab 21 Uhr. Der „Exportschläger“ aus Finnland erfreut sich hierzulande größter Beliebtheit. Rund 25 Millionen Deutsche gehen mehr oder weniger regelmäßig in die Sauna. Warum? Weil es gut tut! Und das ist sogar wissenschaftlich belegt. Eine Beobachtungsstudie von Forschern um den Kardiologen Jari A. Laukkanen besagt, dass das Risiko von Männern, an einem Herzinfarkt zu sterben, um 23 Prozent sinkt, wenn sie statt ein Mal pro Woche zwei oder drei Mal eine Sauna besuchen. Bei vier bis sieben Terminen pro Woche könne sich laut der Wissenschaftler aus Kuopio das Herzinfarktrisiko sogar um 48 Prozent verringern. Die Wärmeregulation des Körpers wird durch die extremen Temperaturreize des Saunierens gefordert. Das bringt den Kreislauf auf Touren, fördert die Durchblutung und soll die Immunabwehr stärken. Nicht für jeden ist Saunieren geeignet. Menschen mit bestimmten Krankheiten sollten aus medizinischer Sicht das Schwitzbad besser meiden. Wer sich

bei seinem Arzt rückversichert hat, dass Saunieren für ihn unbedenklich oder sogar angeraten ist, für den gilt: Schwitzen, aber richtig! Die Vorbereitung: ein warmes Fußbad. Das erweitert die Blutgefäße. Zum Einstieg eignet sich auch das Dampfbad oder das Biosanarium mit Farblight-Simulation im Sandermare. Eine Dusche wäscht Schmutz vom Körper und Staub von der Seele, so schwitzt es sich besser. Empfohlen wird auch, gut abgetrocknet in die Sauna zu gehen. Die Platzwahl: Je höher man sitzt, desto heißer. Oben ist die Sauna intensiver. Liegen oder sitzen? Je nachdem, was besser tut. Aber: Die letzten zwei Minuten hinsetzen, damit der Kreislauf wieder in Schwung kommt. Länge des Saunagangs: acht bis 15 Minuten in der klassischen Sauna mit 85 oder 105 Grad. Aber bitte unbedingt auf den Instinkt hören! Der Körper weiß besser als die Uhr, was ihm gut tut. Wenn man sich nicht mehr wohlfühlt, rausgehen. Nach der Sauna: abkühlen und atmen. Der Körper braucht Sauerstoff. Also: kurz nach draußen in den Garten und dann ab unter die Dusche oder die Eimerschwallbrause. Abkühlung gefällig? Wiederholte Kaltwasseranwendungen trainieren die Blutgefäße. Der Körper soll widerstandsfähiger, das Immunsystem gestärkt werden. Temperatúrausgleich: Auch nach dem Sau-

nagang wirkt ein warmes Fußbad Wunder. Durch den Kältereiz bei der Abkühlung öffnen sich zusammengezogene Blutgefäße wieder. Nachschwitzen wird verhindert. Zur Ruhe kommen: Zwischen den Saunagängen braucht der Körper eine Pause. Entspannung bietet ein großzügiger Ruhebereich oder das Solebecken mit Sprudelbank und Massagedüsen. Flüssigkeitshaushalt ausgleichen: Nach jedem Saunabesuch mindestens ein bis zwei Liter trinken. Viel Spaß bei der „Schwitzkur“! *cw/sky*

Foto: *@depositphotos.com/@poznyakov*

Quelle: Jari Laukkanen/Universität in Kuopio: Ischemic Heart Disease Risk Factor Study (KIHD) unter www.uef.fi/web/nutritionepidemiologists/kuopio-ischaemic-heart-disease-risk-factor-study-kihd-1984-



Eine „Afterwork-Sauna“ findet jeden ersten Dienstag im Monat ab 17 Uhr statt, hier werden abwechslungsreiche Aufgüsse und Entspannungspakete geboten. Anmeldung unter Telefon 0931.260240 (Eintritt: 9,50 Euro). Die Saunanacht unter dem Motto „Scream Night“ am 28. Oktober (von 21 bis 2 Uhr) beinhaltet ein Begrüßungsgetränk, Spezialaufgüsse, Büffet, Abendprogramm und Mitternachtssnack (Eintritt: 35 Euro). Anmeldung unter Telefon 0931.20710285.

Sandermare – Das Gesundheitsbad



Das Würzburger Gesundheitsbad Sandermare im Stadtteil Sanderau bietet in der Schwimmhalle ein 25-Meter-Schwimmbecken (26 Grad Wassertemperatur) sowie ein Nichtschwimmerbecken. Das 32 Grad warme Solebecken mit Sprudelbank und Massagedüsen sowie ein Dampfbad und Solarien laden zum Wohlfühlen ein. Im Mittelpunkt des Saunabereiches steht eine klassische Sauna mit 85 bis 105 Grad, aber auch das Biosanarium mit Farblight-Stimulation sowie ein Dampfbad („Londoner Nebel“) bieten Entspannung vom stressigen Alltag. Eine Erlebnisduche, der großzügige Ruhebereich und der schöne Garten ergänzen das Angebot. *cw*



www.wvv.de/de/privatkunden/baeder/unser-angebot/sandermare/

Sandervita – Das physikalische Therapiezentrum



Das Sandervita arbeitet als familiengeführtes physikalisches Therapiezentrum seit zehn Jahren eng mit dem Sandermare zusammen. Im Sandervita steht der Patient im Mittelpunkt. Gut ausgebildete Therapeuten sorgen für eine zielgerichtete Behandlung mit neun farblich abgestimmten Therapieräumen und einem circa 80 Quadratmeter großen, medizinischen Gerätepark. Das Sandervita bietet verschiedene Kurse an, die im Sandermare durchgeführt werden. Auch kann der Saunabereich in Kombination mit abgestimmtem Wellnessangebot genutzt werden. *cw*



www.sandervita.de

Süchtig nach ...

Dr. Thomas Polak über legale Drogen und ihr Suchtpotenzial

Der Alltag ist voller Anreize und Verführungen. Ob wir ihnen verfallen oder das eine oder andere maßvoll genießen, hängt häufig nicht nur von Willensstärke ab. Veranlagung spielt oft eine große Rolle. Im Rahmen der 7. Würzburger Informationsveranstaltungen zum Thema „Vorbeugung und Behandlung häufiger psychischer Beschwerden“ geht es um Alkohol, Nikotin und andere legale Drogen. In seinem Vortrag „Zwischen Leber und Milz passt nicht immer ein Pils“ weist Dr. Thomas Polak auf Suchtberatungsstellen hin, die informieren, beim Erkennen des Problems helfen sowie bei der Suche nach Behandlungsmöglichkeiten. Dass Alkohol eine Droge sein kann, ist bekannt. Er gehört zu den ältesten Genussmitteln vor Tee und Kakao und ist in allen Regionen der Welt, in allen Kulturen und in der Natur (alkoholische Gärung) gegenwärtig. Der Genuss könne Ängste vermindern, zu Entspannung, Hochgefühl und erholsamen Schlaf beitragen, so der Arzt mit Schwerpunkt auf klinischer Suchtmedizin. Alkohol wirke auf die Psyche, und so berge er erhebliches Gefährdungspotenzial. Übermäßiger Genuss rufe körperliche Folgeschäden hervor, beeinflusse das Gewebe von Kopf bis Fuß und könne zu Vergiftungen führen, so

Dr. Polak. Wie ist das mit Rauchen? Zunächst könne Nikotin beruhigen und beleben. Doch der Verbrennungsprozess greift Bronchien und Lunge so massiv an, dass irgendwann irreversible Folgen auftreten, die bis zum Tod führen können. Auch die Verwendung von Badesalzen, die als Raumluftfrischer und Reiniger fungieren, können aufgrund der Inhaltsstoffe ausgetrockneten, eine berauschende Wirkung erzeugenden Kräutern und zugefügten synthetischen Inhaltsstoffen eine Gefahr für Leib und Leben darstellen. Gefährlich seien diese neuen psychoaktiven Substanzen (Sie werden in der Regel geraucht) wie „Legal Highs“, „Herbal Highs“ oder Badesalzdrogen wegen der synthetischen Cannabinoide, deren Nebenwirkungen noch nicht erforscht sind.

*umm
Fotos: V.o.n.u.: @depositphotos.com/@duskbabe,
@depositphotos.com/@kmiragaya, @depositphotos.com/@wollertz, @depositphotos.com/@TunedIn61*

Über all diese Gefahren mit Suchtpotenzial informiert das Zentrum für Psychische Gesundheit am Universitätsklinikum Würzburg unter Telefon 0931.201-76050, www.zentrum-fuer-psychische-gesundheit.ukw.de.



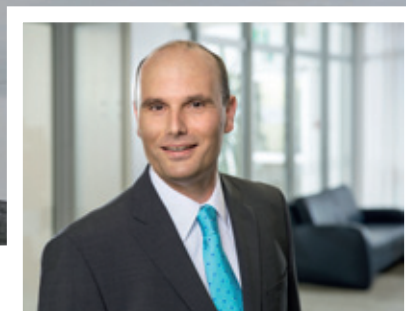
Suchterkrankungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen: „Rund 1,8 Millionen Menschen gelten in Deutschland als alkoholabhängig, gut 500.000 Menschen sind Glücksspielsüchtig, etwa 560.000 Menschen onlineabhängig“, so das Statement des 10. Deutschen Suchtkongresses, der vom 18. bis zum 20. September in Lübeck stattfand. Der Kongress mit 500 ausgewiesenen Experten aus In- und Ausland ist die größte Veranstaltung zum Thema „Abhängigkeitserkrankung“ in Deutschland. Weiterführende Infos unter www.suchtkongress2017.de.

Rauschtrinken in Deutschland

Erstmals kann das Gesundheitsverhalten der Deutschen mit dem anderer Länder verglichen werden. Beim European Health Interview Survey (EHIS) waren diesmal auch über 20.000 Deutsche befragt worden. Eines der Ergebnisse: Beim Rauschtrinken lägen die Deutschen fast an der EU-Spitze. Männer in Deutschland, so der EU-weite Vergleich, rangierten im oberen Drittel; deutsche

Frauen führten nach Frauen in Dänemark sogar die Tabelle der Rauschtrinkerinnen an. Am meisten gefährdet sei bei beiden Geschlechtern die Altersgruppe zwischen 15 und 24 Jahren. sky
• Foto: @depositphotos.com/@belchonock

 www.rki.de



Wenn die Weiden Trauer tragen

Herbstblues oder Depression?

Dr. Thomas Kirchmeier, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, im Interview

Wenn die Tage düster und grau werden, dann schlägt das vielen Menschen aufs Gemüt. Der Herbstblues hält Einzug. Solange dieser auch wieder weiß, wo die Tür ist, Augen auf! Und durch: „Vorübergehende Veränderungen von Stimmung und Antrieb – wenn sie tageweise oder weniger als zwei Wochen auftreten – im Übergang von Herbst zu Winter sind ein häufiges Phänomen, und müssen per se keinen krankheitswerten Charakter haben“, sagt Dr. Thomas Kirchmeier, Chefarzt der Abteilung für psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Höhenklinik Bischofsgrün. Den ungemütlichen Gewitterwolken, welche die Sicht trüben, antriebslos, lustlos und griesgrämig machen, könne man mit Bewegung im Freien oder Tageslichttherapie mit spezifischen Lampen im Innern der Wohnung begegnen. Auch das Pflegen persönlicher sozialer Kontakte und die Trennung von Arbeit und Freizeit helfen, den Herbstblues in die Flucht zu schlagen. Hielten typische Kernsymptome wie schlechte Stimmung, Antriebsminderung, ausgeprägte Grübelneigung, Schlafstörungen, Desinteresse an Hobbys und sozialen Kontakten über mehr als zwei Wochen an, seien das Indizien für eine klinisch relevante Depression, so Dr. Kirchmeier. Je nach Diagnose durch den Facharzt und Grad der Ausprägung sind psychosomatische Fach- und Rehakliniken (leicht- bis mittelgradige Depression), sowie psychiatrische-psychotherapeutische Akutkliniken (schwere Depression mit oder ohne Suizidneigung) die richtige Adresse. Diese agieren in der Regel mit multimodalen Ansätzen: Ergo- und kreativtherapeutische Verfahren (beispielsweise Musik- und Kunsttherapie), Entspannungsverfahren (beispielsweise nach Jakobsen) sowie Sport- und Bewegungstherapie stünden hier auf dem Plan. Neben den psychotherapeutischen Maßnahmen kämen vielfach auch – je nach Schwere der Depression – Psychopharmaka zum Einsatz, so Dr. Kirchmeier. Gründe für die Zunahme vom Krankheitsbild Depression in der Gesellschaft sieht der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in der zunehmenden Verdichtung und einseitig ko-

gnitiven Belastung der modernen Arbeitsbedingungen (Digitalisierung, Industrie 4.0.), die auf Dauer überfordere. Hinzu kämen private Faktoren wie Trennung, Patchwork-Familien, Pflege von Angehörigen und mangelnde Regenerationszeiten, die Depressionen und Erschöpfungssyndromen Vorschub leisten und diese zum Volksleiden machen. Deshalb müsse man bisweilen den Stecker ziehen, bevor es zu spät ist respektive Behandlungsbedarf besteht. *Susanna Khoury*

Fotos: CAO Photographie, Carolin Volk (Dr. Kirchmeier), @depositphotos.com/
@Hannamariah



www.hoehenklinik-bischofsgruen.de



Präventivmaßnahmen gegen Stimmungstiefs

Psychische Erkrankungen lagen mit einem Anteil von 17,1 Prozent erstmals an zweiter Stelle beim DAK-Gesundheitsreport. Die meisten Fehltag wurden dem Report 2017 zufolge hier durch Depressionen verursacht (83,4 Prozent). Die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage für psychische Erkrankungen nehmen bei beiden Geschlechtern mit dem Alter kontinuierlich zu, so die statistischen Erhebungen der DAK. Insgesamt liegen aber Frauen mit Fehltagen bei psychischen Erkrankungen vorn. „Ein pauschales und für alle Situationen wirksames Mittel gegen das Auftreten einer depressiven Erkrankung gibt es aus meiner Sicht nicht“, sagt der Chefarzt der Abteilung für psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Höhenklinik Bischofsgrün. Wichtig sei es, sich stabile soziale Strukturen zu schaffen, sich regelmäßig zu bewegen, Arbeit und Freizeit bewusst zu trennen, lebendige persönliche Kommunikation zu pflegen, kleine Auszeiten in den Alltag zu integrieren (bewusstes Ausschalten der ständigen virtuellen Erreichbarkeit), emotionale Erlebnisse zu forcieren, und zu Entspannen. So manifestiere sich Widerstandsfähigkeit (Resilienz) als Schutz gegen Depression. Am 10. Oktober ist Welttag der seelischen Gesundheit. sky • Quelle: Andreas Storm (Hrsg.): Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung (Band 16), DAK Gesundheit, Hamburg 2017, ISBN 978-3-86216-345-8, Preis: 20.60 Euro, www.dak.de



Was Ärzte können sollten

Im Schauspielpatienten-Programm trainieren Studierende ihre Kommunikationsfähigkeit

Egal, was der Arzt Frau Müller vorschlägt – es zieht nicht. Zwar macht sich die Immobilienkauffrau wegen ihres hohen Blutdrucks Sorgen. Doch Medikamente nimmt sie nicht: „Die machen mich müde.“ Nun gut. Wie wär's dann mit Sport?, fragt der junge Mann im weißen Arztkittel, der ihr am quadratischen Tisch gegenüber sitzt. Das geht leider auch nicht. Denn Frau Müller ist wegen ihres Jobs in chronischer Zeitnot. Mit solchen Situationen haben es Ärzte immer wieder zu tun. Sie wissen genau, was ihre Patienten tun müssten, damit es ihnen besser ginge. Doch es ist schwer, auch nur kleine Verhaltensveränderungen zu bewirken. Im Schauspielpatienten-Programm am Würzburger Universitätsklinikum trainieren Medizinstudierende in Rollenspielen, wie sie sich in schwierigen Gesprächen gut verhalten. „Insgesamt 30 Schauspieler kommen bei verschiedenen Lehrveranstaltungen zum Einsatz“, informiert Matthias Lukaszczik, der für das Programm verantwortlich ist. Heute übernimmt Gisela Ruppert die Rolle der Frau Müller. Ihr gegenüber sitzt ein Zweitsemesterstudent. „Schön, dass sie die Zeit gefunden haben, herzukommen“, begrüßt er die Patientin. „Guter Einstieg!“, findet später eine seiner elf Kommilitoninnen und Kom-



Isabel Odeh stellt im Rollenspiel mit einem Medizinstudenten eine Diabetespatientin dar, deren Werte sich verschlechtert haben.

mitonen, die das Gespräch zusammen mit Dozent Hans Dieter Wolf im Seminarraum beobachten. Doch die Harmonie zerbröckelt bald. Der „Arzt“ hat das Gefühl, dass Frau Müller einfach nicht den Ernst der Lage begreifen will. Frau Müller ihrerseits fühlt sich vom Arzt unverstanden. Kapiert der denn nicht, wie arg sie beruflich eingespannt ist? Nicht ganz so schwer hat es ein Student, der im Parallelkurs von einer Diabetespatientin konsultiert wird. Anders als bei Frau Müller geht es nicht darum, generell zu Verhaltensveränderungen zu motivieren. Frau Schrö-

der, so heißt die junge Patientin, die von Isabel Odeh gespielt wird, ist durch ihre Rehabilitation bereits informiert, wie sie mit ihrer Diabeteserkrankung umgehen muss. Doch irgend etwas scheint noch nicht zu funktionieren, denn ihre Werte verschlechterten sich. Im simulierten Gespräch berichtet die Patientin, dass sie gerne Snacks zu sich nimmt: „Damit ich zwischen den Mahlzeiten keinen Hunger bekomme.“ Bananen isst sie zum Beispiel gerne zwischendurch. Möglicherweise ist das der Knackpunkt, meint ihr Arzt: „Versuchen Sie doch einmal, mit drei Mahlzeiten auszukommen.“ War das Gespräch für die Patientin hilfreich? Im Plenum wird die Frage kontrovers diskutiert. Die Initiative der Uni für eine Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit kommt bei den Medizinstudierenden gut an. Die Rollenspiele zeigen, wie schwierig es jenseits des Fachlichen ist, Patienten zu behandeln. Wer sich nicht einfühlen kann, hat kaum eine Chance, dass das, was er rät, auch umgesetzt wird. Denn Patienten wollen nicht nur Fakten hören. Sie möchten gestärkt und verstanden werden. Gerade wenn es darum geht, Liebgewonnenes zu ändern.

Pat Christ
Fotos: Pat Christ (Gespräch), @depositphotos.com/
@S_Razvodovskij (Blutdruckmessgerät)

In der Praxis angekommen: Artemis

Interaktives für Menschen mit Demenz im Städel Museum in Frankfurt

Das zweijährige Forschungsprojekt „Artemis“ ging der Frage nach, ob regelmäßige Museumsbesuche und die Beschäftigung mit Kunst einen Beitrag zum emotionalen Wohlbefinden und Kommunikationsverhalten von Menschen mit leichter bis mittelgradiger Demenz leisten und die Beziehungen zu ihren betreuenden Angehörigen verbessern kann. Das Ziel des Projektes ist es, Menschen mit Demenz und ihrem Umfeld mehr gesellschaftliche Teilhabe und soziale Integration zu ermöglichen. Die visuellen Impulse durch die Rezeption der Kunst sollen das Erinnerungsvermögen und Kommunikationsverhalten der Teilnehmer anregen. Das Besondere an „Artemis“ war die groß angelegte wissenschaftliche Begleitstudie. Neben psychologischen Tests und standardisierten Fragebögen kamen auch offene Interviewfragen und Videografie zum Einsatz. Das Städel-Museum in Frankfurt und der Arbeitsbereich Altersmedizin der dortigen Goethe-Universität haben seit Ende 2014 das therapeutische Potenzial von interaktiver Auseinandersetzungen mit Kunst für Menschen mit Demenz in einer

Pilotstudie untersucht. Nach positiven Forschungsergebnissen nimmt das Städel Museum nun das „Artemis“-Projekt dauerhaft in sein Vermittlungsprogramm auf. Das Angebot für Menschen mit leichter bis mittelgradiger Demenz umfasst eine einstündige thematische Führung und anschließendes kreatives Arbeiten mit verschiedenen künstlerischen Techniken im Atelier. Die nächsten Termine für sechs an Demenz erkrankte Personen (plus je eine Begleitperson) starten am 4. Oktober und am 15. November. umm • Foto: Städel Museum



Telefon 069. 605098-200, info@staedelmuseum.de
www.staedelmuseum.de/angebote/artemis



Mehr Tage und mehr Leben

Malteser Kinderpalliativteam Unterfranken ermöglicht ambulante Versorgung von sterbenskranken Kindern

Ist ein Kind sterbenskrank, gerät die Welt aus den Fugen. Viele Familien wünschen sich dann, die letzte Zeit gemeinsam verbringen zu können. Gleichzeitig fürchten sie, daheim auf kompetente medizinische sowie pflegerische Betreuung verzichten zu müssen. Jetzt will das neue Malteser Kinderpalliativteam Unterfranken eine ambulante Versorgung ermöglichen. Am Beginn der Palliativversorgung steht eine ausführliche Anamnese, bei der die Wünsche des Patienten und der Familie herausgearbeitet werden. Dann werden ein individueller Behandlungsplan und ein Notfallplan erarbeitet. Garantiert werden soll Familien eine zuverlässige medizinische pflegerische Versorgung und psychosoziale Un-



Elke Schellenberger leitet das Malteser Kinderpalliativteam Unterfranken.

terstützung in der häuslichen Umgebung inklusive 24-Stunden-Rufbereitschaft. Das Team – bestehend aus Ärzten, Pflegekräften, Teamassistenten, Psychologen und Sozialarbeitern – wird sich um Schmerz-

therapie kümmern, Beschwerden der Patienten lindern, Angehörigen helfen und sie anleiten. Zu seinen Aufgaben wird die Koordination von ambulantem Pflegedienst, Haus- und Kinderarzt, ehrenamtlichem Hospizdienst und anderen unterstützenden Institutionen zählen. Weiter listet Elke Schellenberger, Leiterin des Kinderpalliativteams Unterfranken, spirituelle Begleitung der Familie, Sterbebegleitung und Begleitung der Familie über den Tod des Kindes hinaus, auf.

Michaela Schneider
Fotos: Michaela Schneider (Elke Schellenberger),
@depositphotos.com/@elightsow



[www.malteser-unterfranken.de/
kinderpalliativteam](http://www.malteser-unterfranken.de/kinderpalliativteam)

Müsli-Workshop für Kids

Biologin Dr. Kerstin Bissinger lädt zum Flockenquetschen

Unter der Überschrift „Mein Müsli – ein bunter Mix“ lädt der Botanische Garten am 18. November um 14 Uhr kleine Forscherinnen und Forscher ab acht Jahren zu einem ereignisreichen Nachmittag ein. In einem Workshop mit der Würzburger Biologin Dr. Kerstin Bissinger lernen die Kinder Pflanzen kennen, die sie morgens im Müsli essen. Das sind zum Beispiel Getreidesorten oder Kakao.

Bei einer interaktiven Führung erfahren die Kinder, wo die Pflanzen wachsen. „Der Workshop ist dreigegliedert“, verrät Bissinger. Zunächst suchen die Kinder bei der Führung selber Pflanzen, deren Produkte sie im Müsli verzehren. Ganz genau wie Wissenschaftler stellen sie außerdem Fragen, denen sie dann mit allen Sinnen nachgehen. „Im zweiten Teil widmen wir uns spielerisch den sozioökonomischen Faktoren“, so die Koordinatorin des LehrLernGartens im Botanischen Garten. Es gehe also darum, unter welchen Bedingungen die Zutaten für das persönliche Lieblingsmüsli an-

gebaut werden und welche Reise zum Beispiel hinter dem Kakao liegt. Zum Schluss wird gemeinsam ein Müsli kreiert und verkostet. Dr. Bissinger: „Hierfür haben wir beispielsweise Flockenquetschen. Damit kann jedes Kind seine eigenen Haferflocken herstellen.“

Anmeldung unter 0931.3186240 oder unter bgw@botanik.uniwuertzburg.de

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 Freyelsen, Sabine Haubner, Gastautorin: Cornelia Wagner

Erscheinungsweise: 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



Gemeinsam statt einsam

Seit 50 Jahren vor Ort in Gemünden und Marktheidenfeld

Seit 50 Jahren sind die Senioreneinrichtungen des Landkreises Main-Spessart für ihre Bewohner da. Im Jahr 1968 wurden die Einrichtungen in Gemünden und Marktheidenfeld gegründet. Seit jeher werden den Seniorinnen und Senioren vielfältige gemeinsame Tagesaktivitäten und Veranstaltungen angeboten – denn das Miteinander ist sehr wichtig. Die beiden Einrichtungen bieten neben der stationären Dauerpflege auch Kurzzeit- und Verhinderungspflege an. In Gemünden gibt es mit 12 Wohnungen zusätzlich ein Angebot für betreutes Wohnen. Ganz nach dem Motto „Den Alltag in Würde leben“ ist es den Heimleitungen, Edith Sachs und Ute Volkamer wichtig, dass die beiden Kreissenio- renzentren Orte der Begegnung sind. Der Umzug in eine Senioreneinrichtung scheint für viele zu Beginn kein leichter Schritt zu sein. Doch gerade in den eigenen vier Wänden fehlt älteren Personen nicht selten der soziale Kontakt nach außen. Die Gemeinschaft im Heim mit anderen Bewohnern, Mitarbeitern, Ehrenamtlichen und vielen gemeinsamen Aktivitäten stärken das Miteinander und tun den Bewohnern gut. Auch in den Alltag der Einrichtungen können sich die Bewohner, wenn sie möchten, aktiv einbringen. So unterstützt etwa die Hausfrauengruppe in Gemünden die dortige Waschküche. Auch beim Dekorieren oder bei der Gartenarbeit darf gerne mitgeholfen werden. Die großzügigen und liebevoll gestalteten Parkanlagen der Einrichtungen bieten neben Kräuterschnecke und Bachlauf viel Platz für verschiedene Aktivitäten. Zahlreiche Gruppen- und Einzelbetreuungen und Veranstaltungen finden hier ihren Platz. Hühner und Hasen wollen von den Bewohnern besucht und umsorgt werden. Neben dem alljährigen großen Sommerfest finden in den Einrichtungen über den Jahreskreis verteilt zahlreiche Feste und Veranstaltungen statt, beispielsweise „Klein-Laurenzi“ oder ein Kartoffelfeuer in Marktheidenfeld und das Heimatfest oder Oktoberfest in Gemünden. Im Jahr 2018 werden die Veranstaltungen mit

verschiedenen Attraktionen ganz im Zeichen des 50-jährigen Jubiläums stehen. Auch Senioren, die noch zu Hause wohnen, sind herzlich eingeladen, in beiden Einrichtungen zu schnuppern und die Angebote kennenzulernen. In Gemünden besteht die Möglichkeit, den offenen Mittagstisch zu besuchen – auch hier sind erste Kontakte mit anderen Bewohnern möglich.

nio

Fotos: Senioreneinrichtungen des Landkreises Main-Spessart



www.kreisseniozentrum-msp.de

Kreisseniozentrum Gemünden
Einrichtungsleitung: Edith Sachs
St.-Bruno-Straße 14 | 97737 Gemünden
Telefon 09351.806-0

Kreisseniozentrum Marktheidenfeld
Einrichtungsleitung: Ute Volkamer
Baumhofstraße 91 | 97828 Marktheidenfeld
Telefon 09391.502-5500



Bis zur letzten Stunde

Da sein für Sterbende: Mehr als 100 Ehrenamtliche engagieren sich im Hospizverein Würzburg

Sigrid Modschiedler sah schon viele Menschen sterben. Bereits als Jugendliche war sie mit dem Thema „Tod“ konfrontiert. „Ich arbeitete im Sekretariat eines Krankenhauses“, berichtet die heute 72-jährige Gemeindefürsorgerin. Später pflegte sie die Eltern und ihren Mann, bis sie starben. Seit zehn Jahren engagiert sich Modschiedler im Hospizverein Würzburg. Sie ist eine von 107 Ehrenamtlichen, die Sterbende aus der Region begleiten. Seit 25 Jahren gibt es in Würzburg einen Hospizverein. Rund 250

schwerstkranke Menschen werden jedes Jahr bis zu ihrer letzten Stunde begleitet. Für ihren anspruchsvollen Dienst sind die Ehrenamtlichen gründlich ausgebildet. Fast 150 Stunden dauert die Schulung inklusive Praktikum. Daneben werden regelmäßig Weiterbildungen organisiert. Sigrid Modschiedler begleitet bis zu zehn Sterbende pro Jahr. Kürzlich wurde sie zu einem Mann gerufen, der schwer an Krebs erkrankt war. „Er ist erst 62 Jahre alt“, erzählt die Hospizbegleiterin. Weil keine Angehörigen in der Nähe wohnen, kam er vom Krankenhaus direkt in ein Altenheim. Dort äußerte er den Wunsch nach Hospizbegleitung. Über das Heim kam der Hospizverein in Kontakt mit dem jungen Senior. Bricht Sigrid Modschiedler zu einem neuen Patienten auf, stärkt sie sich zuvor durch ein Gebet. Sie betet darum, dass die erste Begegnung mit dem fremden, todkranken Menschen, bei der sie mit allem konfrontiert werden kann, von Dankbarkeit bis zu Hader, gut verlaufen wird. Mit dem krebserkrankten Mann aus Main-Spessart verstand sie sich auf Anhieb. Seit der ersten Begegnung besucht sie ihn jeden Tag - bis er stirbt. Modschiedlers Engagement entspringt ihrer Religiosität. Das ist nicht bei allen Hospizbegleitern so. Grundsätzlich muss man nicht gläubig sein, um als Hospizbegleiterin zu arbeiten. „Wir sind weltanschaulich neutral“, betont Vorsitzender Wolfgang Engert. Es gibt zwar viele Christen unter den Hospizbegleitern:

„Aber auch Menschen, die aus der Kirche ausgetreten sind, und sogar Buddhisten.“ Wer ehrenamtlich im Einsatz ist, erhält dafür kein Geld. Lediglich Fahrt- und Weiterbildungskosten werden erstattet. Finanzmittel benötigt der Verein dennoch in nicht unerheblichem Umfang. So sind

Geschäftsräume zu bezahlen, außerdem müssen hauptamtliche Koordinatorinnen finanziert werden. Refinanziert wird

die Arbeit vor allem durch die Krankenkassen. Auch der Bezirk Unterfranken sowie die Stadt Würzburg geben Zuschüsse. Davon alleine könnte die umfangreiche Arbeit nicht bestritten werden. Der Verein muss Spenden- und Sponsorengelder einwerben, er ist auf Mitgliedsbeiträge und Zuwendungen von Stiftungen angewiesen. Tabu sind Spenden von Menschen, deren Angehörige einmal beim Sterben begleitet wurden. Auf diese Weise möchte sich der Hospizverein seine Unabhängigkeit sichern. „Keiner bekommt mehr oder weniger Hilfe, nur weil er mehr oder weniger zahlen kann“, sagt Engert.

Pat Christ

Foto: Pat Christ (Sigrid Modschiedler)

„Zu einem guten Ende gehört auch ein guter Beginn.“

Konfuzius (551-479 v.Chr.),
chinesischer Philosoph



Hospizbegleiterin Sigrid Modschiedler ist gläubige Christin, es gibt aber unter den 107 ehrenamtlichen Hospizbegleitern auch Helfer, die aus der Kirche ausgetreten sind, und sogar Buddhisten.



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.

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

Die
Alternative
zum Pflege-
heim

Pflegehelden Würzburg

Monika Bader

Tel. 09365 881158

monika.bader@pflegehelden.de

24h Betreuung mit Herz

www.pflegehelden-wuerzburg.de



Nüsse enthalten mehrfach ungesättigte Fette, Ballaststoffe, Vitamin E, Magnesium und Antioxidantien sowie bioaktive Verbindungen wie Ellagsäure, Anacardsäure, Genistein, Resveratrol und Inositolphosphat. Diese würden unter anderem das Krebsrisiko verringern, so eine Meta-Analyse von Dr. Dagfinn Aune aus Norwegen. Der Epidemiologe und Onkologe, derzeit Professor an der Bjørknes Universität in Oslo, hat die Ergebnisse aus 29 Publikationen zusammengefasst. Das Datenmaterial umfasste 819.000 Teilnehmer. Laut seiner Ergebnisse war die Krebssterblichkeit der Probanden, die regelmäßig Nüsse aßen, um 18 Prozent und die Gesamtsterblichkeit um 19 Prozent niedriger. Für koronare Herzkrankungen sei die „Nuss-Propylaxe“ noch effektiver. Seinen Auswertungen zufolge senke häufiger Nusskonsum die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sogar um 24 Prozent.

Harte Schale - gesunder Kern

Ernährungswissenschaftler der Uni Jena haben Nüsse als Killerprogramm gegen Darmkrebszellen identifiziert

Geröstet, gesalzen, gemahlen in Gebäck oder frisch geknackt direkt aus der Schale – wer gerne Nüsse nascht, für den haben Ernährungswissenschaftler der Friedrich-Schiller-Universität Jena eine gute Nachricht. Nüsse, so zeigen ihre aktuellen Studien, können das Wachstum von Krebszellen im Darm reduzieren. „Bereits seit

längerem ist bekannt, dass Nüsse voller Inhaltsstoffe stecken, die gut sind für das Herz-, Kreislaufsystem, die Übergewicht oder Diabetes vorbeugen“, sagt Dr. Wiebke Schlörmann. Auch ihre vor Darmkrebs schützende Wirkung habe sich bereits in zahlreichen Studien angedeutet, so die Ernährungswissenschaftlerin aus Jena. In einer jüngst im Fachmagazin „Molecular Carcinogenesis“ veröffentlichten Untersuchung legten die Wissenschaftler der Friedrich-Schiller-Universität Ergebnisse vor, die Mechanismen dieser Schutzwirkung beleuchten. Demnach beruhe die gesundheitsfördernde Wirkung von Nüssen unter anderem darauf, dass die körpereigene Abwehr zur Entgiftung von reaktiven Sauerstoffspezies aktiviert wird. Diese werde durch Nüsse angekurbelt. Untersucht haben die Forscher die Wirkung von fünf verschiedenen Nussorten: Macadamia-, Hasel- und Walnuss sowie Mandeln und Pistazien. Dazu sind die Nüsse künstlich – im Reagenzglas – „verdaut“ worden. Dabei wurde festgestellt, dass etwa die Aktivität der Schutzenzyme Katalase

und Superoxiddismutase in den behandelten Zellen ansteigt. Außerdem werde durch die Verdauungsprodukte in den behandelten Krebszellen der sogenannte programmierte Zelltod induziert. „Diese Wirkung haben wir bei allen untersuchten Nussorten nachweisen können“, unterstreicht

Professor Michael Glei, der die Studie geleitet hat, die

Aussage. [sky](https://www.sky.com/)

Fotos: [@depositphotos.com/@olgamanukyan](https://www.depositphotos.com/@olgamanukyan) (Nüsse), [@depositphotos.com/@Dionisvera](https://www.depositphotos.com/@Dionisvera) (Pistazien)

Quellen: Schlörmann W et al. Chemopreventive potential of in vitro fermented nuts in LT97 colon adenoma and primary epithelial colon cells. *Molecular Carcinogenesis*. DOI: 10.1002/mc.22606. Kontakt: Dr. Wiebke Schlörmann, Institut für Ernährungswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena, Dornburger Str. 24, 07743 Jena; Dagfinn Aune, NaNa Keum, Edward Giovannucci, Lars T. Fadnes, Paolo Boffetta, Darren C. Greenwood, Serena Tonstad, Lars J. Vatten, Elio Riboli and Teresa Norat: Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Medicine* 2016, <https://doi.org/10.1186/s12916-016-0730-3>

Nuss-Naschen erlaubt!

Bevor die Jenaer Forscher jedoch eine Ernährungsempfehlung abgeben wollen, untersuchen sie noch, welchen möglichen Einfluss Röstung oder die Zugabe von Salz auf die nachweislich positiven Eigenschaften der Nüsse hat. Auch über Menge und Häufigkeit des Nusskonsums wollen die Wissenschaftler noch keine verbindliche Verlautbarung abgeben. Bis dahin heißt es Nuss-Naschen erlaubt, jedoch in kleinen Mengen (nicht mehr als eine Handvoll am Tag) und möglichst naturbelassen, also weder geröstet noch gesalzen. Der Wermutstropfen bei der gesunden Nascherei: Nüsse sind ziemlich kalorienhaltig. [sky](https://www.sky.com/)





▲ Beim Juliusspital-Stiftsschöpple helfen demenzkranke Bewohner im Weinberg mit. Das Projekt wurde mit dem ersten Bayerischen Demenzpreis ausgezeichnet.

► Die Urlaubsfahrt der Senioren ging dieses Jahr in den Schwarzwald.



Senioren auf Reisen und im Weinberg

Im November feiert das Seniorenstift Juliusspital 50-jähriges Jubiläum

Das Seniorenstift der Stiftung Juliusspital Würzburg wird 50! Am 1. Dezember 1967 wurde es – nach vielen Jahren der Planung und Bauzeit – eingeweiht. Eine Menge ist passiert seitdem: Ausgezeichnete Projekte wie das Stiftsschöpple wurden aus der Taufe gehoben und haben sich zum Selbstläufer entwickelt. Besondere Angebote wie die Urlaubsfahrt bieten den Bewohnern seit 25 Jahren eine Auszeit vom Alltag. „Fünf Tage Urlaub“, ein ungewöhnliches Angebot für Menschen, bei denen Urlaub leider oft kein Thema mehr ist. Die Seniorenstift-Bewohner leiden an altersmäßigen Gebrechen, sind teilweise demenz, sitzen im Rollstuhl. Für manche von ihnen ist die Fahrt mit dem

Rollstuhl den Gang entlang in ihren Wohnbereich schon ein Erlebnis. Und jetzt geht es fünf Tage lang raus aus dem Alltag. Das ist Abenteuer pur, das genießen alle. „Wir freuen uns schon sehr, wann geht es denn nun endlich los?“, Marlene Geißler blickt sich um, schaut nach hinten, ob schon alle im Bus sind, und boxt ihre Sitznachbarin Marianne Hupp leicht in die Seite. Die beiden Frauen lächeln sich zu, sie verstehen sich gut und sie freuen sich auf die Reise. Zur Jubiläumsfahrt, ging es für 21 Senioren und 13 Pflegekräfte in den Schwarzwald. Der Rheinfluss von Schaffhausen, eine Schwarzwaldrundfahrt mit Stopps am Tittisee im Glottertal und der Besuch der größten Kuckucksuhr in Horn-

berg waren Höhepunkte. „Es war herrlich“, beteuern Geißler und Hupp beim Heimkommen unisono. „Nächstes Jahr sind wir wieder dabei.“ Nicht nur im Mai, sondern das ganze Jahr über läuft das Projekt „Stiftsschöpple im Juspi – Demenzkranke helfen im Weinberg mit“. Unter fachkundiger Anleitung der Weinbergs-Mitarbeiter bewirtschaften demenzkranke Bewohner ein Stück Weinberg am Würzburger Stein. Dabei geht es nicht nur um das Hochbinden der Triebe oder das Entblättern der Weinreben. Es geht um das Miteinander. Und darum, dass sie ein Stück Alltag wiederfinden, dass sie aus sich herausgehen können, dass sie Spaß haben und genießen können mit allen Sinnen. „Dibbedanische Gebetsfahnen“, – wie der Franke sagen würde – markieren die Rebzeilen. Tibetanische Gebetsfahnen werden von den Gläubigen bis zur vollständigen Verwitterung dem Wind ausgesetzt, damit so nach ihrer Überzeugung die Gebete dem Himmel zugetragen werden. Der Gedanke gefiel Seniorenstift-Ergotherapeutin Susanne Dittmann so gut, dass sie die farbenfrohen Jutefahnen kurzerhand auf das Stiftsschöpple umgemünzt hat. Sie verkünden nun lustige Weinsprüche wie „Ist der Wein im Manne, ist der Verstand in der Kanne“ oder Wilhelm Buschs „Rotwein ist für alte Knaben eine von den besten Gaben“. Wer weitere Sprüche lesen möchte, der sollte sich auf den Weg zum Würzburger Stein machen in die Abteilung Schalksberg. Vielleicht sind die Stiftsbewohner auch gerade bei der Lese?

Martina Schneider

Fotos: Stiftung Juliusspital Würzburg,

©depositphotos.com/@Shoter (Rheinfluss), ©depositphotos.com/@ChiPhoto (Schwarzwald)



Innovationspreise für selbstbestimmtes Leben

Bayerns Sozialministerin Emilia Müller hat erstmals den Innovationspreis „Zu Hause daheim“ verliehen. In Unterfranken hat den mit 3.000 Euro dotierten ersten Preis das Projekt „Vom Mehrgenerationenhaus zum Mehrgenerationendorf“ in Binsfeld im Landkreis Main-Spessart gewonnen. Für den zweiten Platz erhielt die Nachbarschaftshilfe „Buntes Netz“ Sennfeld im Landkreis Schweinfurt 2.000 Euro. Die Initiative des Seniorenbeirates Bad Kissingen „Senioren helfen Senioren“ bekam 1.000 für den dritten Platz. Der Johannesverein Binsfeld e.V. unterstützt die Bürger dabei, möglichst lange zu Hause zu wohnen. Das Mehrgenerationenhaus ist dabei die soziale Anlaufstelle des Ortes und der Umgebung. Dort gibt es eine Kindertagesstätte und einen täglichen Mittagstisch für ältere Menschen. Pflegebedürftige werden besucht und betreut, Jugendliche unterstützen bei Arbeiten im Haushalt und Garten und Fahrdienste werden organisiert. Das Projekt in Sennfeld bietet Unterstützung für Menschen jeden Alters. Neben begleiteten Besuchs- und Fahrdiensten, die besonders ältere Menschen in Anspruch nehmen, erhalten auch Familien und Alleinstehende Hilfestellung in Notsituationen. Der Seniorenbeirat Bad Kissingen hält ein Unterstützungsangebot für ältere Menschen bereit bei dem es vorwiegend darum geht, den Mitmenschen Zeit zu schenken und so der Vereinsamung entgegenzuwirken. mds • Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration



www.zukunftsministerium.bayern.de



www.juliusspital.de



advocate, enable, mediate

Das Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital ist für viele alte Menschen eine Zukunft stiftende Einrichtung

„Nicht genug dem Schwachen aufzuhelfen, auch stützen muss man ihn“, umriss der englische Dramatiker William Shakespeare einen Leitgedanken für Gesellschaften, der heute vor allem in der Altersmedizin umgesetzt wird. „Es bedarf der Fürsprache für ältere oder gar hochbetagte Menschen. Hier ist die ganze Gesellschaft gefordert“, betont Geriater Dr. Michael Schwab, der aus diesem Grund gerne ein zusätzliches Amt, nämlich stellvertretender Vorsitzender der Seniorenvertretung der Stadt Würzburg begleitet. Hier macht er sich stark für aufsuchende Altenberatung, die sich mit einer halben Stelle bereits etabliert hat, und engagiert sich in Qualitätszirkeln für Hausärzte, um geriatrische Rehabilitation (Reha) in der Praxis zu verankern.

Obwohl es seit zehn Jahren einen Rechtsanspruch auf geriatrische Reha gibt, bedarf es immer noch der Aufklärung – bei Ärzten, Kassen und Patienten. Lebenslinie hat sich mit Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums Würzburg im Bürgerspital,

und Dr. Alexandra Herr, Leiterin der neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik der Universität im Geriatriezentrum, unterhalten, um das Angebot, das beide für schwache, kranke, alte Menschen vorhalten, näher zu beleuchten – ein Angebot, das, laut dem Altersmediziner, in dieser Form in Deutschland einzigartig sei. Fächerübergreifendes Denken stünde der Medizin generell gut an, in der Geriatrie aber brauche es unbedingt den ganzen „Werkzeugkasten“, um multimorbide Krankheitsbilder entschlüsseln und heilen zu können. „Wenn man nur einen Hammer hat, sieht alles wie ein Nagel aus“, konstatiert Dr. Schwab und freut sich über die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Dr. Herr im Geriatriezentrum. Mit der Akutklinik der Uni Würzburg mit neurogerontopsychiatrischer Tagesklinik sowie stationärem Angebot, kann das Zentrum für Altersmedizin einen Fünfklang aufweisen. Ergänzend ambulante und stationäre Reha,

sowie seit Anfang dieses Jahres auch mobile Rehabilitation, die sich um alte kranke Menschen vor Ort zuhause, im Seniorenstift oder Pflegeheim kümmert. Zusammen mit den Praxen für Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie, die an das Geriatriezentrum angeschlossen sind, und den Kursen der GesundheitsAkademie 50plus sei das Angebot der Hybrideinrichtung zukunftsweisend und für alte Menschen zukunftsstiftend, so Dr. Herr, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie und Leiterin der neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik.

Ob solche Einrichtungen, die angesichts des demografischen Wandels dringend geboten wären, wirklich Schule machen, bleibt dahingestellt: „Am Ende ist es dem Kampf um die Ressourcen geschuldet, dass die Angebotsvielfalt heruntergefahren wird. Und das geht dann zu Lasten der Qualität der Angebote in der Altersmedizin“, betont Schwab. Der dringende Wunsch älterer kranker Menschen sei es, sich ambulant behandeln lassen zu können. Dem müsse Rechnung getragen werden. Vor allem ältere Menschen mit schweren Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen scheuten vielfach den Gang zum Arzt und erst Recht in eine Einrichtung, da „psychisch krank“ immer noch als Stigma empfunden werde, weiß Dr. Herr. Eine neurogerontopsychiatrische Tagesklinik, die im Geriatriezentrum Würzburg angesiedelt ist, mache die Schwelle niedrig, so die Fachärztin. 18 Plätze gibt es für ältere Menschen mit psychischen und neurologischen Leiden von Depression über Angststörung bis Parkinson. „Da die meisten Älteren zudem internistische Erkrankungen haben, wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck, ist die enge Zusammenarbeit und der wöchentliche Austausch mit Dr. Schwab ideal“, sagt die Psychiaterin und Neurologin. Und die beiden engagierten Mediziner ►

Frühwarnsysteme für Darmkrebs



Ab April dieses Jahres ist ein immunologischer Stuhltest – ab einem Alter von 50 Jahren – Kassenleistung. Bei diesem Test könnten auch kleinste Blutmengen, die mit bloßem Auge nicht sichtbar seien, nachgewiesen werden, so der das Deutschen Krebsforschungszentrum (dkfz). Eine weitere Möglichkeit, Vorstufen einer Krebserkrankung im Darm zu ermitteln, ist die Darmspiegelung (Koloskopie). Diese wird ab einem Alter von 55 Jahren (bei familiärer Vorbelastung auch früher) ebenfalls von den gesetzlichen Kassen übernommen. Jährlich erkranken in Deutschland mehr als 73.000 Menschen an Darmkrebs. Bei Männern ist Darmkrebs die dritthäufigste Krebserkrankung, bei Frauen die zweithäufigste. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht: „In einem frühen Stadium erkannt, sind die Heilungsaussichten für Darmkrebs gut“, so der dkfz. Die gesetzlich Versicherten haben nun zwei Instrumentarien der Darmkrebs-Früherkennung an der Hand, den immunologischen Stuhltest (ab 50 alle zwei Jahre) und die Koloskopie (ab 55 alle zehn Jahre). sky



www.krebsinformationsdienst.de

Neben Physio- und Psychotherapie stehen ebenso Gemeinschaftsaktionen wie Kuchenbacken oder kognitives Training auf dem „Stundenplan“. Zum Konzept „Ertüchtigung für den Alltag“ gehört im Bürgerspital auch Achtsamkeitstraining und das Wissen um die Erkrankung und deren Hintergründe. Dieses Wissen wird in Form von Vorträgen in den ambulanten Klinikalltag zwischen Blutabnahme und Sonografie eingebaut. Der strukturierte Tagesablauf mit wiederkehrenden Modulen ist im Geriatriezentrum Würzburg erprobt und leitet erfahrungsgemäß Heilungsprozesse ein.



„In der ambulanten und mobilen Reha versuchen wir ohne lange Wartezeiten auszukommen. Im stationären Bereich kann es schon bis zu zwei Wochen dauern, bis ein Bett frei wird“, so Dr. Schwab. „Einmal die Woche sprechen wir im Team alle Patienten durch. Das interdisziplinäre Arbeiten ermöglicht stetig an den Therapie-Stellschrauben zu drehen bis es schließlich passt“, so Fachärztin für Psychiatrie Dr. Alexandra Herr.

erleben täglich, dass das Konzept aufgeht: „Der Mensch ist ein komplexes, oftmals verletzliches und von vielen Faktoren abhängiges, soziales Wesen“, sagt Dr. Schwab. Die Vorstellung, dass durch chemische Substanzen oder durch Bewegung eines Gelenkes allein das Grundproblem beseitigt werde, sei naiv. „Wenn ich aber nach einem Plan, unter ständiger Überprüfung des Vorgehens, unter Einsatz der geeigneten Mittel, etwas ausreichend intensiv und gut behandle, habe ich Erfolg“, ist der Altersmediziner überzeugt. Das durch und durch strukturierte Konzept heilt Menschen ... die einen früher, die anderen später. Von drei Wochen (nach einer Fraktur etwa) bis zu drei Monaten (nach einem Schlaganfall) kann der Aufenthalt im Geriatriezentrum dauern. Bei psychischen Leiden werden in der Regel sechs Wochen veranschlagt. Die Therapie sei so angelegt, dass sie nachhaltig wirke, so Herr.

Zuhause angekommen, ver falle man nicht wieder in alte Muster, sondern sei ertüchtigt, den Alltag selbst zu bestreiten. Und darum soll es in der Geriatrie gehen, frei nach Maria Montessori, Menschen helfen, etwas wieder selbst tun zu können. Nach eigenen Auswertungen sei die Patientenzu-

friedenheit mit der Behandlung sehr hoch, resümiert Dr. Herr. Bei 18 Plätzen (12 für Menschen mit Depression und Angst und sechs für Parkinson-Patienten) beträgt die Wartezeit für einen Platz zwischen zwei und vier Wochen.

Ein Arzt habe drei Aufgaben, so Michael Schwab: Er müsse Menschen ertüchtigen, gesund zu bleiben oder zu werden (enable). Er müsse Advokat sein, das bedeute, er müsse für die eintreten, die es selbst nicht (mehr) können, wie alte kranke Menschen (advocate). Und er müsse sich mit anderen vernetzen, um gut und richtig helfen zu können (mediate). „Advocacy, Enabling, Mediating“ – das waren auch die Schlagworte der ersten internationalen Konferenz für Gesundheitsförderung der WHO 1986 im kanadischen Ottawa. Damit wurde ein gesundheitspolitisches Leitbild festgeschrieben, das Krankheit vermeiden und Gesundheit fördern soll.

Jeder Mensch ist verschieden und keine Krankheit gleicht der anderen, vor allem nicht im Alter. „One size fits all“ kann daher in der Geriatrie nicht passen. Man brauche die Vielfalt der geriatrischen Angebote, um individuell und bedarfsgerecht behandeln zu können. Aber es sei schon richtig: „Je mehr

man ambulant machen kann, desto näher ist man am Menschen, desto näher ist man am Leben“, schließt der Chefarzt der Geriatrie Würzburg mit einem Plädoyer für das Individuum Mensch.

Susanna Khoury
Fotos: Susanna Khoury (Dr. Schwab & Dr. Herr),
©depositphotos.com/@SimpleFoto (Massage),
©depositphotos.com/@rmarmion (Bingo),
©depositphotos.com/@SimpleFoto (Training),
©depositphotos.com/@belahoche (Gespräch)
©depositphotos.com/@huhulin (Hintergrund)

* Über einen Zeitraum von zwei Jahren wurde anonymisiert die Patientenzufriedenheit mittels des ZUF-8-Fragebogen gemessen. Der Mittelwert lag dabei bei 30 Punkten von maximal 32 erreichbaren Punkten, was einer sehr hohen Zufriedenheit entspricht.

Das Interview mit Dr. Alexandra Herr, Fachärztin für Psychiatrie, Leiterin der neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik der Universität im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital, und Dr. Michael Schwab, Altersmediziner, Chefarzt des Geriatriezentrums Würzburg im Bürgerspital, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



GesundheitsAkademie 50plus

Der Vortrag von Dr. Alexandra Herr zum Thema „Depression im Alter – Hilfe ist möglich!“ findet am 26. Oktober statt. Dr. Michael Schwab referiert am 15. November zum Thema „Nach der Rente kommt die Reha – Ihr Recht als Rentner auf Gesundheit“. Beginn ist jeweils um 15 Uhr im Seminarraum 1 im Geriatriezentrum.

Tag der offenen Tür

Am 27. Oktober gewährt das Bürgerspital Einblicke in den Geriatrie-Alltag bei einem Tag der offenen Tür von 12 bis 17 Uhr.

www.buergerspital.de



Weil Angst ausgrenzt

Würzburger Initiativen weisen
beim Demenztag auf Hilfsangebote hin

Auch demente Menschen haben Gefühle, Wünsche und Sehnsüchte. „Das wird zu wenig bedacht“, meint Natalia Ehlerding von der Alzheimer-Gesellschaft. Ausgrenzung ist nach ihren Beobachtungen das Schicksal vieler dementer Senioren. Beim 4. Würzburger Demenztag machte Ehlerding darauf aufmerksam, wie wichtig inklusive Projekte für demente Menschen sind. „Würde man Erkrankte bei kulturellen Veranstaltungen treffen, wäre die Angst vor der Krankheit nicht mehr so groß“, betont die Kulturarbeiterin. Sie selbst organisiert Konzerte für Betroffene. Dass Demente angeblich viel zu unruhig sind,

um sich ein Konzert anzuhören, ist laut Ehlerding ein Vorurteil. Auch der Würzburger Verein „Halma“ engagiert sich für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. „Wir haben inzwischen spezielle Gruppen für Angehörige in verschiedenen Betreuungssituationen“, informierte Ursula Weber beim Würzburger Demenztag. Besonders belastend sei es, wenn der Ehepartner beginnt, sich demenziell zu verändern. Dadurch breche plötzlich das gesamte Familiengefüge zusammen. Bei Halma werden Angehörige psychosozial beraten, wie sie mit dieser Situation gut umgehen können. Wie erschreckend es ist, zu sehen, auf welche Weise sich ein Angehöriger aufgrund einer Demenz verändert, weiß Ingrid Pollak aus eigener Erfahrung. Einer ihrer Verwandten macht diesen Prozess gerade durch: „Er entrückt immer mehr der Wirklichkeit.“ Mit ihrem Strick- und Nährkreis versucht Pollak, Menschen mit Demenz zu helfen. Acht Frauen fertigen jede Woche Nesteldecken an, die von Würzburger Altenheimen und Kliniken abgenommen

werden: „Die Pflegekräfte sagen, dass die Decken eine beruhigende Wirkung auf die Kranken haben.“ Rund 230.000 Menschen leben in Bayern mit einer Demenz. Diese Zahl wird Schätzungen zufolge in 15 Jahren bei 340.000 Erkrankten liegen, sollte es keinen therapeutischen Durchbruch geben. Voraussetzung für einen solchen Durchbruch wären Würzburger Psychiatern zufolge neue Möglichkeiten einer Frühdiagnose. Daran arbeiten sie in einer von der Würzburger Vogel-Stiftung geförderten Untersuchung. „Inzwischen haben wir erste Ergebnisse zu unseren neu entwickelten Untersuchungstechniken“, so Studienkoordinator Thomas Polak. Die Forscher sahen zum Beispiel ein neues Signal, das Menschen mit einer möglichen Demenzvorstufe von denen mit unauffälliger Gedächtnisleistung unterscheidet. Bei Teilnehmern mit einer leichten kognitiven Beeinträchtigung wurde bei Untersuchungen mit Nahinfrarot-Spektroskopie ein Aktivierungsmuster in bestimmten Hirnregionen entdeckt. Das unterscheidet sie von Probanden ohne Beeinträchtigung. Pat Christ

Foto: @depositphotos.com@lightsource
(Illustration Demenz)

Gesundes Oberstübchen pflegen

„Die Aussicht, den Verstand zu verlieren (...) lässt einen erschauern“, sagen die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder und der Internist Dr. Peter Heilmeyer. Alzheimer verläuft chronisch. Ein Heilmittel gibt es nicht. Doch nach Ansicht der Autoren ist die Krankheit „nicht das Schicksal aller Hochbetagten“. Man könne entgegenwirken! Gezeigt habe dies unter anderem eine Interventionsstudie aus Finnland (Finger-Studie 2015), die das Prinzip der Lebensstilveränderung zur Alzheimer-Prophylaxe im Fokus hatte. „Da alle Körperzellen, auch die des Gehirns, Nahrung, Schutz und Energie benötigen, spielt Ernährung in der Prävention und in der Behandlung eine große Rolle“, so die Autoren. Der Schlüssel zur richtigen Ernährung für Demenzkranke sei Logi - plus Kokosnuss. „Den größten Raum auf einem Logi-Teller nehmen Gemüse und Salate oder Pilze ein. Faustregel: „Täglich mindestens drei Hände voll davon“, erklären die Fachleute. Mit dieser Methode „und einer (phasenweise) strengeren, ketogenen Ernährung lässt sich viel fürs Gesundbleiben des Oberstübchens erreichen“. Idealerweise werde eine hirngesunde Ernährung durch lange Nahrungspausen, nächtliches Fasten, gute Schlafhygiene, körperliche Aktivität und natürliches Licht unterstützt. nio

Dr. Peter Heilmeyer/Ulrike Gonder, Essen! Nicht! Vergessen!: Demenzrisiko einfach wegessen – oder: Wie die Ernährung vor Alzheimer & Co. schützen kann., Systemed Verlag GmbH 2017, ISBN-13: 978-3958140707, Preis: 15.95 Euro, www.systemed.de





„Hilf mir, es selbst zu tun!“
(Maria Montessori)

In 50 Jahren hat sich im Seniorenzentrum St. Martin in Lohr am Main viel verändert



Im gemeinsam mit einem Profi-Team gestalteten Speisesaal fühlen sich die Bewohner wie in einem echten Restaurant.

Eine Kultur des „offenen Hauses“ wird gepflegt, Öffnungs- und Besuchszeiten oder gar eine Hausordnung gibt es nicht mehr. Früher wurden die Bewohner stärker reglementiert. Die Schließzeit um 19 Uhr sei hier nur ein Beispiel. Der großräumige Speisesaal entwickelte sich zum Restaurant mit gemütlichen Sitzcken und Buffet. Wurde früher der Ansatz verfolgt: „Ich weiß, was für die Menschen gut ist“, so heißt es heute: „Hilf mir, es selbst zu tun“. „Der Mensch ist Experte seines eigenen Lebens“ steht als Philosophie hinter allem. „Das Haus ist zu einer Begegnungsstätte geworden. Man kennt und trifft sich“, sagt auch Sozialdienstleitung Christina Fröba. Das schlägt sich in den diversen Angeboten für das große Lebenshaus nieder. Der „reinen Unterbringung“ von anno dazumal ist ein reges Freizeit- und Beschäftigungsangebot gewichen, welches von hauptamtlichen Betreuungsassistenten und ehrenamtlichen Mitarbeitern gestemmt wird. Ein Handarbeitskränzchen, Gymnastik, eine Wandergruppe, Bingo, Gedächtnistraining, sogar ein eigener Seniorenchor wurden ins Leben gerufen. Über die Jahre entstand eine Veranstaltungs- und Feierkultur, die sich von Weihnachten über Fasching bis hin zum Oktoberfest etabliert hat.

Willkommen „ruft“ das großzügig gestaltete Haus in der Vorstadtstraße 70 seinen Besuchern entgegen. Links plätschert ein Wasserspiel, bequemes Mobiliar lädt zum Plausch, ringsherum Grün. Schweift der Blick nach oben, weist das lichtdurchflutete Treppenhaus den Weg in weitläufige Räumlichkeiten. Modern und freundlich kommt das Seniorenzentrum St. Martin in Lohr am Main daher. Im Speisesaal angekommen glaubt man in einem gemütlichen Café zu sein. Einrichtungsleiterin Ursula Franz-Marr und 150 Mitarbeiter wirken in einem Traditions- und doch das Alter merkt man dem Gebäude nicht an. „Vor 50 Jahren sah es hier anders aus. Das Konzept war nicht mit dem heutigen vergleichbar“, erinnert sich die Diplom-Sozialpädagogin (FH). Dass mittlerweile 146 Menschen in 45 Doppel- und 56 in Einzelzimmern im Rahmen einer vollstationären Pflege betreut werden können, es rund 40 Gäste in der Tagespflege sowie 16 Servicewohnungen zwischen 26 und 67 Quadratmetern gibt, habe Lohr streng genommen zwei Personen zu verdanken: Zum einen einer sparsamen Lohrerin, die sich in Amerika ihr Geld als Putzfrau verdiente und das angesparte Vermögen von 210.000 D-Mark mit der Auflage hinterließ, davon das erste Altenheim der Stadt zu bauen. Und zum anderen dem Stadtpfarrer Karl Haller, der mit viel Verhandlungsgeschick das passende Areal erwarb und den Grundstein für das jetzige Seniorenzentrum legte. „Das damalige Haus war schlicht und funktional. „Die Zimmer waren 13 Quadratmeter groß und verfügten lediglich über ein Waschbecken. Jetzt leben die Bewohner auf 24 bis 31 Quadratmetern mit individuellen Gestaltungsmöglichkeiten und eigenem Bad“, so Ursula Franz-Marr.



2001 ist das Seniorenzentrum durch Um- und Neubau auf rund 5.000 qm gewachsen.

Am 24. September konnten alle Interessierten bei einem Tag der offenen Tür hinter die Kulissen blicken, um Strukturen und Einrichtung des Hauses kennen zu lernen, mit dem Ziel, Vorurteile und Ängste gegenüber Senioreneinrichtungen abzubauen. Am 12. November folgt nun der offizielle Festakt der 50 Jahre jungen Einrichtung, die im neuen Glanz erstrahlt.

Nicole Oppelt
Fotos: Caritas Seniorenzentrum Lohr, @depositphotos.com/@prometeus
(Portrait Seniorin)



www.caritas-msp.de

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

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

Klinikum Main-Spessart Lohr · Marktheidenfeld

Wir bieten ein breites Spektrum an Fachabteilungen in zwei 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 · Geriatrische Rehabilitation · Gynäkologie · Augenheilkunde · Urologie

Lohr: Tel. 09352 / 505-0

Marktheidenfeld: Tel. 09391 / 502-0

Zentralverwaltung: Tel. 09353 / 798-4600

Kreisseniozentrum 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

 **Klinik-Kompetenz-Bayern eG**
Kooperation für Gesundheit mit Zukunft



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