Ausgabe Oktober 2018 bis März 2019

Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Jenseits der roten Linie

Grenzen und Möglichkeiten am Lebensende

SPEZIAL – PFLEGE

Das notwendigste Werk: die Liebe

Warum Altenpflege Beziehungsarbeit ist

ERNÄHRUNG

Kohldampf auf Kohl

Kein Problem! Das Gemüse schmeckt und tut gut

PSYCHE

Komfortzone Magersucht

Betroffene sprechen über Anorexie

Lebenslinie – Gesundheitsmagazin für Mainfranken – Eine Publikation von High Level, Agentur für Kommunikation

Behandlungsschwerpunkt:
CMD-Erkrankungen

CMD ist die Abkürzung
für ein Schmerzsyndrom,
die Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion

Die CMD stellt eine Gruppe von Funktionsstörungen im Bereich der Kiefergelenke, der Kopfmuskulatur und neuronaler Strukturen dar, die sich in weiten Bereichen des Körpers auswirken können. Sie äußern sich vor allem durch chronische Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich, durch Kiefergelenkbeschwerden oder einen beginnenden Tinnitus. Die Ursache ist häufig ein falscher Biss.

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

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

Zahnarztpraxis
Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

Zahnarztpraxis Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandungen

Ludwigstraße 10
97688 Bad Kissingen

Tel: 0971–6990370
www.dr.panitz-zahnarzt.de

DIE GANZE WELT DER ORTHOPÄDIE

Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus

TOP MEDIZINER 2018 HÜFTCHIRURGIE FOCUS
TOP MEDIZINER 2018 KNIECHIRURGIE FOCUS
TOP MEDIZINER 2018 KINDER-ORTHOPÄDIE FOCUS
TOP NATIONALES KRANKENHAUS 2018 ORTHOPÄDIE FOCUS

Die ganze Welt der Orthopädie

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

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

Bezirk Unterfranken

Liebe Leser,

Am 26. Juli wurde in München das Volksbegehren „Stoppt den Pflegenotstand an Bayerischen Krankenhäusern“ gestartet. Unterstützt wird die Kampagne auch von Akteuren aus der Region Würzburg. Dazu gehören die Katholische Arbeitnehmerbewegung (KAB) in der Diözese oder auch die Gewerkschaft ver.di. Am 29. September wurde in der Würzburger Innenstadt eine Unterschriften-Sammelaktion organisiert. „Wir möchten verhindern, dass Patienten als Wirtschaftsfaktor unter schwierigen Bedingungen in der Pflege leiden“, so Würzburgs KAB-Diözesanvorsitzender Harald Mantel. Auch Stefan Kimmel, Würzburgs ver.di-Gewerkschaftssekretär, mahnt: „Während bundesweit die Zahl der stationären Patienten um 35 Prozent gestiegen ist, ist die Zahl der Pflegekräfte gesunken.“ Die Initiatoren der Kampagne haben sich zum Ziel gesetzt, bis zur Landtagswahl am 14. Oktober 40.000 Unterschriften zu generieren. Medizinische und pflegerische Behandlung von Menschen sollte immer ein anthropologisches Anliegen sein, also ein Anliegen, das mehr ist als nur „Korrektur“ oder „Reparatur“ am Geschöpf. Das anthropologische Menschenbild setzt etwa auf Individualität, Entscheidungsfreiheit und Selbstbestimmung. Darauf aufbauend muss die Betreuung von kranken Menschen einen umfassenden Fürsorgeauftrag beinhalten, wenn sie sinnhaft und vor allem heilend sein soll.

Ihr Lebenslinie-Team

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

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

5 Dr. Schuster über Wahrheiten in der modernen Medizin
6 Jenseits der roten Linie: Grenzen und Möglichkeiten am Lebensende
8 Wenn der Job krank macht

SPEZIAL – PFLEGE

9 Fragen der aktuellen Pflegedebatte
10 Altenpflege ist Beziehungsarbeit
11 Was bedeutet betreutes Wohnen?
12 Roboter ersetzen keine Pflegekraft
13 Mehr MRSA in Pflegeheimen
14 Ätherische Öle in der Pflege
18 Pflegefall versus Pflegefalle

SCHULMEDIZIN

21 Knorpelscheibe mit Verfallsdatum? Dr. Barthel über den Meniskus
22 Gynäkologin zwischen den Welten: Dr. Bauer in Vunapope und Würzburg
26 Goldstandard Microchirurgie: Dr. Amend behebt Probleme an der Wirbelsäule
28 Am 20. November ist Lebertag: Dr. Bayerdörffer lobt die Alleskönnerin

NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

31 Kapuzinerkresse tut gut
33 Heilpraktikerin Gräfin Wolffskeel deutet die Zeichen des Körpers

GESUNDHEITSKALENDER

35 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

39 Haut & Knochen: Psoriasis-Arthritis
41 Grippeimpfung: Ja oder Nein?
42 Erster Prostata-Tag in Würzburg

FORSCHUNG & GESCHICHTE

46 Gewebemodell statt Mäuse

ERNÄHRUNG & UMWELT

47 Kohldampf auf Kohl
49 Bernhard Reiser hält Plädoyer für proteinreiche Kost
50 Management einer Typ-2-Diabetes
54 Kochkurse für Krebs-Patienten
57 Enkeltaugliche Landwirtschaft
61 Grüne-Daumen-Helfer: Kompost
63 Allergien kommen, Allergien gehen!
64 Klimapositive Schokolade

ENTSPANNUNG & REISEN

65 Das Leben ist scharf, man muss es nur durch die richtige Brille sehen
66 Wann Dehnen wichtig ist
67 Hektikfasten hinter Klostermauern

PSYCHE

68 Komfortzone Magersucht

SPRACHE & KULTUR

73 Die Stimme ist kein Schicksal
74 Buch-Patienten

KINDER

75 Hart am Limit

ALTER

77 Schwindelfrei bleiben

der REISER genussmanufaktur

WWW.DER-REISER.DE

WEIHNACHTEN 2018 - JETZT DEN REISER BUCHEN.

FEIERN SIE EINFACH GESCHMACKVOLL:

Gänse-Essen im Küchenhaus oder eine fetzige X-mas Party in der offenen Küche.

IHRE WÜNSCHE NEHMEN WIR GERNE ENTGEGEN, BITTE: MAIL@DER-REISER.DE ODER UNTER 0931 / 28 69 01

Fragen Sie Ihren Apotheker!

Am Uniklinikum Würzburg ist eine von drei Arzneimittelinformationsstellen in Bayern

Es geht häufig um Wechsel- und Nebenwirkungen, alternative Therapien und zunehmend um Nahrungsergänzungsmittel. Rund 350 Anfragen im Jahr gehen in der Apotheke des Uniklinikums Würzburg ein, weil Kollegen aus öffentlichen Apotheken bei komplexen Sachverhalten fundierten Rat einholen wollen. Seit 2003 ist sie – neben Regensburg und Erlangen - eine von drei Arzneimittelinformationsstellen (AMI) der Bayerischen Landesapothekerkammer (BLAK) im Freistaat. Eingerichtet wurden die AMI im Jahr 2001, um die Beratungskompetenz öffentlicher Apotheken zu stärken. Anfragen schicken öffentliche Apotheken über ein standardisiertes Formular an einen Zentralserver, von dort aus werden sie nach chronologischem Eingang gleichmäßig an die drei AMI in Bayern verteilt. Zugang zu dem System haben nur Apotheker. Das bedeutet jedoch nicht, dass Patienten oder Ärzte keine Fragen stellen können. Doch einreichen muss diese der Apotheker vor Ort. Immer wieder geht es um Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln. „Es wird viel auf den Markt geworfen, oft mit reißerischen Versprechen“, sagt Dr. Tobias Schmidt, Leiter der AMI in Würzburg. Die Produkte gelten dabei nicht als Arznei-, sondern als Lebensmittel und unterliegen damit anderen, weniger strengen Gesetzen. Und werden Präparate übers Internet aus dem Ausland bezogen, unterliegen sie oft nicht einmal den Kriterien des deutschen Lebensmittelrechts. Auch beobachtet Dr. Schmidt einen „Hang in Deutschland, verstärkt individuelle Rezepturen zu verschreiben“. Für Apotheker kann dies eine Herausforderung bedeuten, denn sie sind rechtlich dazu verpflichtet, die Plausibilität jeder Rezeptur zu überprüfen. Und immer wieder geht es in der Arzneimittelinformationsstelle in Würzburg zudem um Anfragen, die „Volksleiden“ oder Menschen mit chronischen Krankheiten betreffen. „Wir sind nicht Experten auf jedem Gebiet, aber wir wissen, wo wir Informationen finden“, sagt Dr. Schmidt.

Man habe Zugriff auf kostenintensive Datenbanken, die sich eine kleine Apotheke kaum leisten könne. Und die Apotheker des Uniklinikums verfügten über viel Erfahrung in der Suche und Interpretation von Studiendaten. Jeder Text wird dabei nach dem Vier-Augen-Prinzip kritisch gegengelesen, ehe er die Arzneimittelinformationsstelle verlässt. Die AMI-Mitarbeiter lassen den Kollegen vor Ort dann eine wissenschaftliche Grundlage zukommen, inklusive wichtiger Texte aus Literatur und Forschung in Auszügen. Eine Entscheidung für den Apotheker vor Ort treffen sie nicht.

Michaela Schneider

Fotos: Dr. Schmidt ©Michaela Schneider, Bild links ©depositphotos.com/@RidvanArda, Bild oben Hintergrund ©pixabay.com

Fachapotheker Dr. Tobias Schmidt leitet die Arzneimittelinformationsstelle in Würzburg.

Rückgrat ausbilden

Dr. Josef Schuster über Wahrheiten der modernen Medizin

Mitten im Spannungsfeld, in dem sich moderne Medizin heute befindet, dem zwischen Ökonomie und Fürsorge, steht Internist Dr. Josef Schuster (64) Lebenslinie Rede und Antwort darüber, was die „Wahrheiten" seines Berufs sind, und ob diese noch gelten.

Lebenslinie (LL): Wie beeinflusst ökonomisches Denken den Beruf des Arztes heute?
Dr. Josef Schuster (JS): „Die Ökonomie hat sich leider – was den Arztberuf angeht – sehr ausgebreitet und meinen Beruf negativ beeinflusst. Als ich mich als Arzt niedergelassen habe, habe ich mir bei der Behandlung von Patienten keine Gedanken um das Wirtschaftliche gemacht. Es lief immer gut, sowohl für mich als auch für meine Patienten. Das Pekuniäre hat vor 30 Jahren keine so große Rolle gespielt. Heute muss ich mir überlegen, wie ich was verrechne, dass die Praxis wirtschaftlich ist. Die Zeiten, in denen eine Arztpraxis ein Auskommen auf hohem Niveau sichert, sind lange vorbei".

LL: Kollidiert die Ökonomisierung nicht mit dem Selbstverständnis Ihres Berufs?
JS: „Nur, wenn man es zulässt. Für mich gehört die adäquate Betreuung eines Tumorpatienten selbstverständlich dazu, auch wenn sie nicht entsprechend bezahlt wird. Das ist Teil meines Selbstverständnisses als Arzt und ich mache das weiterhin fürsorglich. Da gucke ich nicht auf die Gebührenordnung!"

LL: Wenn ökonomische Vorgaben so vehement in ärztliche Praxis eingreifen, wie wahr ist dann heute noch der Hippokratische Eid?
JS: „Der Hippokratische Eid ist immer noch wahr. Er zieht klare Grenzen, die ein Mediziner bereit sein muss, zu setzen - auch als Assistenzarzt seinem Oberarzt oder Chefarzt gegenüber. Dazu brauche ich zwar Rückgrat, aber es geht."

LL: Da ist aber doch sicher kein Plädoyer für Alleingänge am Berufsanfang?
JS: „Es fehlt noch an Erfahrung, wenn man vom Studium kommt, da können Alleingänge großen Schaden anrichten. Wer das Staatsexamen hat, ist zwar auf dem Papier Arzt, aber die Praxis fehlt größtenteils. Das war bei mir nicht anders. Als ganz junger Arzt war ich dankbar für Unterstützung von Kollegen und Pflegepersonal. Bei einer Patientin, die einen Asthmaanfall erlitt, gab mir beispielsweise die Stationsschwester den entscheidenden Tipp, welches Medikament, die Patientin in so einem Fall bereits bekommen hatte. ...! So ist der Status quo in der Regel, wenn man frisch von der Uni kommt."

LL: Apropos Rückgrat, braucht man das als Arzt auch bei dem Thema „Zweiklassen-Medizin"?
JS: „Im niedergelassenen Bereich habe ich ein und dieselbe Art von Nadeln, ein Röntgengerät, ein Endoskop, egal ob ich einen Privat- oder Kassenpatienten behandle. Auch bei den Wartezeiten mache ich keine Unterschiede. Bei mir geht es nach medizinischer Dringlichkeit. Aber ich muss auch ehrlicherweise sagen: Ich könnte meine Praxis ausschließlich mit Kassenpatienten nicht wirtschaftlich führen."

LL: Sie sprechen ehrlich viele Baustellen des Arztberufes an ... wie ehrlich sind Sie als Arzt Ihren Patienten gegenüber?
JS: „Prinzipiell sollte zwischen Arzt und Patient ein Vertrauensverhältnis bestehen, nur so kann ich erfolgreich Medizin machen. Und dazu gehört auch, dass ich dem Patienten die Wahrheit sage, sprich reinen Wein zu allen Punkten einschenke. Es gibt eine kleine Einschränkung und das steht in keinem Lehrbuch, nämlich die Frage, ob der Patient im Moment die ganze Wahrheit verkraften kann. Das obliegt der Einschätzung des Arztes. Wenn ich den Eindruck habe, dass ich dem Patienten damit mehr schade als nütze, werde ich ihm zunächst nicht alle Details mitteilen."

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Schuster ©Zentralrat der Juden/Thomas Lohnes, Stethoskop ©depositphotos.com/@ahmadart, Hintergrund ©depositphotos.com/@malpetr

Das Interview mit Internist Dr. Josef Schuster führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

www.praxis-doktor-schuster.de

„Als ich vor 30 Jahren in der Klinik war, da gab es auch ökonomische Vorgaben ... eine Maxime war: Die Station muss voll sein!" Da hat man Patienten auch schon einmal übers Wochenende behalten, auch wenn es medizinisch nicht zwingend notwendig war. Heute ist es umgekehrt. Patienten sollten medizinisch gesehen oft noch etwas bleiben, werden aber nach Hause oder in die Reha entlassen!", betont Dr. Schuster.

Jenseits der roten Linie

Palliativmediziner Dr. Heribert Joha über Möglichkeiten und Grenzen am Lebensende

„Tod ist für mich ein Wechsel in eine andere Seiensform. Ich glaube daran, dass nichts wirklich verloren geht, dass eine Art Kraft oder Energie eines Menschen über den Tod hinaus bestehen bleibt“, sagt Dr. Heribert Joha, Palliativmediziner im Juliusspital Würzburg (Klinikum Würzburg Mitte). Je länger er als Mediziner tätig sei, so der Anästhesist, der 23 Jahre lang als Notarzt unterwegs war, desto bewusster werde ihm: „Dieser naturwissenschaftliche Ansatz, den die Medizin so betont, ist nur ein kleiner Teil dessen, was Menschsein ausmacht!“ Es gäbe viele Bereiche, die man einfach nicht greifen kann. Das bestätige ihm die Existenz eines metaphysischen Elements. „Täglich haben wir spirituelle Erlebnisse, wenn wir etwa ein Musikstück hören oder sehr berührt sind von einem Naturerlebnis oder von einem Menschen. In diesen Momenten merke ich, dass wir alle nur Bestandteil eines großen Ganzen sind, zu dem wir zurückkehren!“

Carpe Diem

Die zwei Palliativstationen des Juliusspitals haben insgesamt 15 Plätze. Im letzten Jahr sind dort rund 450 austherapierte Schwerstkranke unter palliativmedizinischen und –pflegerischen Gesichtspunkten betreut worden. In vielen intensiven Gesprächen mit den Sterbenden und deren Angehörigen hat der 55-jährige Oberarzt Joha in all der Zeit eine Ahnung davon bekommen, was am Lebensende wirklich schmerzt. „Es sind Kontaktabbrüche, ungeklärte Situationen, Streit in der Familie, die mit am meisten belasten, wenn sie bis zum Lebensende nicht ausgeräumt werden konnten!“ Eine tiefe Verletzung sei für viele auch die Tatsache mit 40, 45 oder 50

„Ich mache meine Arbeit gerne, obwohl sie mich auch belastet. Es gibt Phasen, in denen werde ich dünnhäutig ... da merke ich, das sind jetzt Anforderungen, die verfolgen mich auch, wenn ich nach Hause gehe. Manches geht mir schon sehr nah“, erzählt der Palliativmediziner Dr. Joha.

Jahren einer tödlichen Krankheit zu erliegen, wo die Heilversprechen der modernen Medizin doch ein Leben bis hoch in die 80er suggerieren. Daraus ergibt sich das Fazit, nichts auf später zu verschieben, sein Leben im Hier und Jetzt zu leben. Frei nach dem Motto des irischen Schriftsellers Oscar Wilde: „Versuchungen sollte man nachgeben, wer weiß, wann sie wiederkommen!“ „Carpe Diem!“ – auch die Schlusszeile der um 23 vor Christus entstandenen Ode „An Leukonoë“ des römischen Dichters Horaz fordert auf, die knapp bemessene Lebenszeit heute zu genießen und nicht immer alles auf morgen zu vertagen („Carpe Diem!“ aus dem Lateinischen „Pflücke den Tag!“ oder „Genieße den Tag!“). Das heiße aber nicht, so Dr. Joha, dass man alle fünf Kontinente auf einmal bereisen sollte. Das sei auch so eine „Last“ unserer Zeit, dass wir ständig Angst haben, etwas zu verpassen – vor lauter multimedialer Geschäftigkeit vor allem in so genannten sozialen Netzwerken womöglich gar das echte Leben.

Im Tod mit dem Leben versöhnt

Ganz nah dran am echten Leben ist der Palliativmediziner, wenn er Menschen am Lebensende Erleichterung und dadurch noch Lebensqualität verschaffen kann, indem er Schmerzen lindert, aber auch Sprachlosigkeit oder Spannungen innerhalb der Familie auflösen kann. Er fühle sich nicht auf verlorenem Posten in seinem Job, auch wenn man den Menschen letztendlich durch den Tod verliert, habe seine Arbeit dennoch etwas durch und durch Befriedigendes. „Wenn man merkt, dass sich sowohl die Patienten als auch deren Angehörige aufgefangen fühlen und mit Vielem versöhnt sind, je länger die Scheidenden ‚auf Palliativ‘ liegen – dann sind das schon Erfolgsgeschichten, wenn auch nicht im herkömmlichen Sinne“, resümiert der reflektierte und empathische Mediziner. Die Palliativmedizin sei lange Zeit in die Ecke geschoben worden, da Mediziner ja angetreten sind, Leben zu erhalten, da habe „das beim Sterben helfen“ nicht ins Konzept gepasst. Doch seit einiger Zeit besinne man sich wieder auf den Artikel 1 des Grundgesetzes des Bundesrepublik Deutschland, in dem steht: „Die Würde des Menschen ist unantastbar“. Würdevolles Sterben zu ermöglichen, so sieht Joha die Aufgabe der Palliativmedizin. Wenn es aufs Lebensende zugehe, sei das Ziel, dass der Tod für den Sterbenden

seinen Schrecken verliere, dass er – wenn möglich – versöhnt gehen könne und vor allem ohne Schmerzen, so der Oberarzt der Abteilung Anästhesie, Operative Intensivmedizin und Palliativmedizin im Juliusspital.

Tabuthema „Tod“

Über alles Mögliche machen wir uns tagtäglich Gedanken, nur nicht über das Sterben! Der eigene Tod oder der naher Verwandter ist nach wie vor ein Tabuthema in einer Gesellschaft, die so gut wie keine Tabus mehr kennt. Menschen versuchen häufig ihre Autonomie zu wahren, indem sie beim Notar eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung ausfüllen, weil sie selbstbestimmt Sterben wollen. Aber geht das mit ein paar Kreuzchen auf einem wenn auch mehrseitigen Standardfragebogen?

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

Dame Cicely Sounders[1]

Ich bin der festen Überzeugung: „Nein!“, da ich als Patient, selbst als Journalistin, für den Arzt nie ein Gesprächspartner auf Augenhöhe sein werde, und doch über hochkomplexe medizinische Situationen eine Aussage treffen soll, die mein Leben beenden können ... „Hallo?“ „Da legen Sie den Finger in die Wunde. Das ist korrekt. Die jetzigen Patientenverfügungen haben den ganz großen Nachteil, dass sie nur Endzustände benennen. Also in der Beschreibung der Situation, für die sie gelten sollen, taucht der sogenannte unmittelbare Sterbeprozess auf“, weiß Dr. Joha. Das sei eine Situationsbeschreibung, die man auch weglassen könne, weil es im unmittelbaren Sterbeprozess für die Medizin keinen sinnvollen Auftrag mehr gäbe, lebenserhaltend zu therapieren, abgesehen von der Abklärung für Organspende, also Hirntod-Diagnostik. „Die zweite häufig dann benannte Situation ist die des Dauerkomas oder der dauerhaften Bewusstseinstrübung. Das kann jedem widerfahren durch schwere Verletzungen nach einem Unfall, Erkrankungen des Gehirns oder etwa einem Schlaganfall“. Dafür sei die Patientenverfügung tauglich, meint der erfahrene Palliativarzt. „Aber für eine ganz große Gruppe von Patienten sei die Patientenverfügung in der gängigen Form wenig aussagekräftig. Nämlich diejenigen, die zum Beispiel mit einem Schenkelhalsbruch in die Klinik kommen. Und dann gibt es im Verlauf eine Komplikation nach der anderen. Die Patienten werden plötzlich intensivpflichtig, entwickeln beispielsweise ein Nierenversagen, dann wird ein Nierenersatzverfahren (eine Kurzzeitdialyse) eingesetzt, dann kommt möglicherweise eine Lungenentzündung dazu, also es ergibt eine richtige Abwärtstendenz. Und dann überschreiten wir vielleicht schon für diesen Menschen seine persönliche ‚rote Linie‘ ... Für diesen prozesshaften Verlauf einer Erkrankung bietet eine Patientenverfügung keinerlei Orientierung!“ Da komme aber die Bevollmächtigten-Funktion ins Spiel. „Will heißen, dass sich die bevollmächtigte Person mit dem Arzt nun zusammensetzt und überlegt, wie es weitergehen soll. Dabei zeigt sich, wie schwer dieses Amt ist, weil die bevollmächtigte Person oft überhaupt nicht auf diesen Fall vorbereitet ist.“ Vielfach werden Patientenverfügungen auch in wildem Aktionismus ausgefüllt, weil man eigentlich nicht will, dass am Lebensende alles getan wird, was medizinisch möglich ist, aber andererseits nicht genau weiß, welche Situationen das wirklich betreffen soll. Und dann überlässt man die Entscheidung dem Bevollmächtigen, der meist damit überfordert ist.

Es ist noch keiner lebend rausgekommen aus der Nummer ... alle müssen wir irgendwann sterben. Daher sollten wir das Tabuthema „Tod“ bei vollem Bewusstsein in Angriff nehmen, dass es uns nicht irgendwann kalt erwischt.

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Heribert Joha ©Susanna Khoury, Bild links und rechts oben ©depositphotos.com/@photographee.eu, Bild Mitte oben ©depositphotos.com/@vladvitek, Bild Hintergrund ©depositphotos.com/@asafeliason, Quelle: [1]Dame Cicely Saunders (1918-2005) war eine englische Krankenschwester, Sozialarbeiterin und Ärztin. Sie gilt als Begründerin der modernen Hospizbewegung und Palliativmedizin.

Palliativversorgung der Stiftung Juliusspital

Seit 17 Jahren engagiert sich das Juliusspital auf dem Gebiet der Palliativversorgung und ist heute deutschlandweit die einzige Einrichtung, die Palliativstationen im Krankenhaus, einen ambulanten Palliativdienst, ein stationäres Hospiz sowie eine Palliativakademie vorhält. Mit der Ausgliederung des Juliusspital-Krankenhauses erfüllt die Stiftung ihren Auftrag der Krankenversorgung – und damit auch die Palliativversorgung – seit 2017 durch die Klinikum Würzburg Mitte gGmbH (KWM). Das KWM ist ein Klinikum mit zwei Standorten in Würzburg: Juliusspital und Missioklinik. Die Palliativstationen I und II im Juliusspital – mit 15 Betten die größten in Unterfranken – leisten, auf Grundlage der Hospizidee, Schwerstkranken mit unheilbarem Grundleiden unter ganzheitlichen Gesichtspunkten umfassende Hilfe. Zusätzlich betreut das Team der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung Betroffene am Lebensende rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr - in enger Zusammenarbeit mit Hausärzten und Pflegediensten vor Ort. Das im Jahr 2013 in Betrieb genommene stationäre 12-Betten-Hospiz im Würzburger Stadtteil Sanderau vervollständigt das Angebot um die Versorgung schwerstkranker und sterbender Menschen. Spezialwissen zur Palliativmedizin und Erkenntnisse aus ambulanter und stationärer Arbeit werden in der Juliusspital Palliativ-Akademie weitergegeben. Das Angebot richtet sich sowohl an Menschen, die Schwerkranke und Sterbende betreuen, als auch an die interessierte Öffentlichkeit. *red*

Wenn der Job krank macht

80 Erkrankungen sind vom Gesetzgeber inzwischen als Berufskrankheiten anerkannt

Einem Beruf nachzugehen, kann erfüllend sein. Der Arbeitsplatz ermöglicht es, seine Talente auszuleben, viele Jobs bringen mit interessanten Menschen in Kontakt. Doch Arbeitsplätze können auch krank machen. Friseurinnen ruinieren sich nicht selten die Haut. Auch Chemikalien wie Blei, Quecksilber oder Chrom haben teilweise verheerende Auswirkungen. „Wobei nicht alles, was am Arbeitslatz krank macht, auch eine Berufskrankheit ist“, erklärt der Würzburger Gewerbearzt Dr. Arno Endrich. Über seinen Schreibtisch im Gewerbeaufsichtsamt der Regierung von Unterfranken laufen alle Verdachtsfälle auf eine Berufskrankheit, die Beschäftigte aus ganz Unterfranken bei ihrer Berufsgenossenschaft anzeigen. Die verschiedenen Berufsgenossenschaften leiten die Akten dann an Dr. Endrich weiter. In Bayern, so der promovierte Internist, sei es, anders als in anderen Bundesländern, Usus, dass die Gewerbeärzte bei der Beurteilung jeder einzelnen Berufskrankheit zurate gezogen werden. Sie geben ein Votum ab, das von den Berufsgenossenschaften meist anerkannt wird. Rund 1.000 Fälle hat Endrich jährlich zu begutachten. Was eine Berufskrankheit ist, wird vom Gesetzgeber nach strikten Kriterien definiert. „Bei Weitem nicht jede berufsbedingte Erkrankung ist auch eine Berufskrankheit“, erläutert Endrich. Beispielsweise kann eine Altenpflegerin beruflich so stark beansprucht sein, dass sie einen Burnout erleidet. Auch wenn der Zusammenhang zwischen dem seelischen Leiden und dem Job auf der Hand liegt, handelt es sich in diesem Fall nicht um eine Berufskrankheit. Keinerlei psychische Erkrankungen, so Arno Endrich, sind bisher in der Liste der Berufskrankheiten aufgeführt. Das ist für viele Berufstätige nicht leicht, zu akzeptieren. Wobei nicht ausgeschlossen ist, dass eines Tages auch seelische Krankheiten aufgenommen werden, so Behördenleiter Dr. Günther Gaag. Die Liste, die aktuell 80 Berufskrankheiten umfasst, wird ständig erweitert und konkretisiert. So ist es seit drei Jahren möglich, weißen Hautkrebs als Berufskrankheit anerkennen zu lassen. Im vergangenen Jahr hatte Dr. Endrich 147 Hautkrebsfälle zu begutachten. In 92 Fällen kam er zu dem Schluss, dass es sich den Kriterien zufolge tatsächlich um eine Berufskrankheit handelt. Das ist eine hohe Anerkennungsquote. Über alle Berufskrankheiten hinweg wird im bundesweiten Durchschnitt nur jede vierte angezeigte Berufskrankheit am Ende anerkannt. Das Anerkennungsverfahren kann bis zu zwei Jahre dauern. Und oft, gibt der Gewerbearzt zu, bringe es den Betroffenen materiell am Ende nicht viel. Reha-Maßnahmen zum Beispiel werden auch dann finanziert, wenn eine Berufskrankheit droht – also ganz unabhängig von einer Anerkennung. Für die Gewerbeaufsicht ist es wichtig, zu wissen, was die Menschen am Arbeitsplatz krank macht. „Dann können wir präventiv tätig werden“, so Dr. Gaag. So wissen die Gewerbeaufseher aus Endrichs Statistik, dass Lärm am Arbeitslatz nach wie vor der häufigste Grund ist, warum Menschen krank werden. Mit fast 300 Fällen aus Unterfranken hatte es der Gewerbearzt 2017 zu tun. Bei über der Hälfte lag nach seinen Untersuchungen tatsächlich eine berufsbedinge Lärmschwerhörigkeit vor.

Pat Christ

Foto: ©depositphotos.com/@olly18

Alle Hände voll zu tun ...

Monika Bader über aktuelle Fragen der Pflege-Debatte in Deutschland

Kaum ein Tag vergeht, an dem nicht öffentlich über Neuerungen und Notwendigkeiten in der „Pflege“ diskutiert wird. Viel, für alle, die sich nicht eingehend mit der Materie beschäftigt haben. „Aufklärung über Pflegefragen ist ein Stiefkind. Hier ist noch Handlungsbedarf“, sagt auch Monika Bader, Leiterin einer Pflegeagentur mit Sitz in Rimpar, gerade mit Hinblick auf komplizierte Sachverhalte, die für den Laien oft schwer verständlich seien. So wurden zum 1. Januar 2017 die bisher geltenden Pflegestufen 0, 1, 2 und 3 von fünf Pflegegraden 1, 2, 3, 4 und 5 abgelöst[1]. Doch wie bewährt sich das in der Praxis? „Aus Sicht der Patienten, die dadurch besser finanziell unterstützt werden, ist die neue Einteilung absolut positiv zu beurteilen“, sagt die Fachfrau. Durch das neue System würden nun auch Demenzkranke mehr berücksichtigt. Das sei vorher nicht der Fall gewesen. Verbessert habe sich im Zuge dessen zudem der Fragenkatalog des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) für die Einstufung. Diese erfolge nun deutlich differenzierter und werde den Patienten damit gerechter. Anlass zur Diskussion gibt der Umstand, dass der „größte Pflegedienst in Deutschland“, Angehörige sind: 70 Prozent[2] der Pflegebedürftigen werden von Familienmitgliedern gepflegt, der Rest von Sozialstationen und privaten Anbietern. Und alle haben alle Hände voll zu tun – doch die Gesellschaft wird immer älter, wer kann das noch auffangen? Monika Bader sieht einen „Angriffspunkt“ beim Personal in den Einrichtungen. Der Personalschlüssel[3] müsse sich verändern, damit am Ende mehr Pflegekräfte für die Patienten da seien. Auch die Bezahlung[4] müsste sich deutlich verbessern. „Diese Leute arbeiten im Schichtdienst und körperlich hart. Oft sind sie aufgrund der Belastung nicht bis zum Rentenalter tätig“, so Monika Bader von den „Pflegehelden Würzburg“. Benachteiligungen erführen die Fachkräfte außerdem genau deshalb auch durch die Versicherungen. „Hier müssten die Einrichtungen etwas zur besseren Absicherung anbieten und Anreize schaffen, damit sich junge Leute überhaupt noch für diesen Beruf entscheiden.“ Ähnliches gelte jedoch für pflegende Angehörige, die ebenfalls Benachteiligungen erfahren. Zwar gebe es das Pflegegeld[5] (in Bayern auch einmal jährlich das Landespflegegeld[6]). Doch das reiche bei Weitem nicht aus. „Wer kann schon seinen Beruf aufgeben, um Vollzeit für seine Eltern da zu sein?“, fragt Bader zu Recht. Ganz zu schweigen von der psychischen Belastung, gibt sie zu bedenken. Holten sie sich etwa Unterstützung durch eine sprachlich und Erste-Hilfe-geschulte Hilfskraft aus dem Ausland, die die Grundpflege und alle Haushaltstätigkeiten übernimmt, und koppelten dies mit einem deutschen Pflegedienst für die Behandlungspflege, müssten sie diese Hilfskraft ebenfalls komplett selbst tragen. Die Pflegeagentur-Leiterin plädiert hier für eine Aufweichung der strikten Trennung von Pflegegeld und Pflegesachleistungen, um ein solches Unterfangen in den eigenen vier Wänden besser finanzierbar zu machen. Durch das Pflegestärkungsgesetz, das Anfang 2017 in Kraft getreten ist, sieht es zumindest bei der Rente[7] etwas besser aus. Denn: „Nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen erwerben zukünftig in vielen Fällen höhere Rentenanwartschaften“, informiert die Deutsche Rentenversicherung. Handfeste Unterstützung für Pflegende kommt übrigens aus der Wissenschaft. So wird unter anderem am Universitäts-Klinikum in Halle[8] dazu geforscht, wie Roboter Pflegekräfte unterstützen könnten. „Ein sehr guter Ansatz“, findet auch Monika Bader. Sie seien zuverlässig und belastbar. Senioren seien zudem sehr viel offener für technische Hilfen, als man denke. So manches „intelligente“ Gerät könnte dazu beitragen, die Eigenständigkeit von Senioren länger zu erhalten. „Das Heranführen mit Geduld und Spaß ist entscheidend.“

Nicole Oppelt

Foto: ©depositphotos.com/ @victoreus.jpg,
Quellen: [1] https://www.pflegestaerkungsgesetz.de/finanzielle-leistungen/neue-pflegegrade-seit-2017/ [2] https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2013/01/PD13_024_224.html, [3] https://www.pflege-shv.de/index.php?page=pflegeschluessel, [4] https://www.lohnspiegel.de/html/pflegeberufe.php, [5] https://www.pflege.de/pflegekasse-pflegerecht/pflegeleistungen/pflegegeld/, [6] http://www.landespflegegeld.bayern.de/, [7] https://www.deutsche-rentenversicherung.de/Allgemein/de/Navigation/1_Lebenslagen/04_Mitten_im_Leben/01_Rente_und_vorsorge/04_angehoerige_pflegen/angehoerige_pflegen_node.html, [8] https://format.medizin.uni-halle.de/

www.pflegehelden-wuerzburg.de

„Ein Pflegeroboter mit humanen Zügen – das muss nicht sein“, eventuell in der nächsten Generation“, so Monika Bader. Sie denke eher an technische Geräte, die etwa mit Sprachsteuerung arbeiteten.

Das notwendigste Werk: die Liebe

Britta S. über den Beruf der Altenpflegerin und warum dieser Beziehungsarbeit ist

„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch immer der, der dir gerade gegenübersteht, und das notwendigste Werk ist immer die Liebe“, so der deutsche Mystiker Meister Eckart. Damit geht Britta S.[1] d'accord. Sie arbeitet seit 33 Jahren als Altenpflegerin, zunächst im Altenheim, seit 20 Jahren ist sie mobil für eine Sozialstation unterwegs und kümmert sich liebevoll um „ihre“ Schutzbefohlenen allen Widrigkeiten zum Trotz. „In unserem Job müsste die Stunde 100 Minuten haben“, sagt die 52-jährige. „Immer mehr Organisatorisches, immer mehr Dokumentation und immer weniger fachkundiges Personal“, das verlange einem so viel ab, dass man nach getaner Arbeit, oft keine Kapazitäten mehr für private Unternehmungen habe. Britta S. hat sich nach 13 Jahren Arbeit im Heim für ambulante Altenpflege entschieden, da sie sich hier für die Dauer des Pflegebesuchs ganz dem einen Patienten widmen kann, ohne Wenn und Aber und vor allem ohne Unterbrechungen vom Klingeln anderer Patienten oder von Zwischenrufen von Kollegen, die Fragen haben. „Das ging nicht mehr für mich“. Den Anspruch, den sie an ihren Beruf hat, den konnte sie im Altenheim nicht mehr leben. „Oft hatte ich Angst, wenn ich unterbrochen wurde, beispielsweise beim Waschen, dass ich den Patienten vor lauter Hektik am Schluss vergesse!“ Auch bei den Sozialstationen sei nicht alles Zuckerschlecken und der Zeiger zwischen Ökonomie und Fürsorge schlage auch hier nicht immer in die richtige Richtung aus. Jedoch könne sie selbstständig arbeiten und im Rahmen der zeitlichen Vorgaben mit mehr Spielraum entscheiden, wie sie arbeite. Für eine Ganzkörperwäsche sei natürlich mehr Zeit veranschlagt als für eine Medikamentengabe. „Dennoch hat man immer noch mit Menschen zu tun und wenn es einem Schützling mal nicht so gut geht, hat er halt mehr Redebedarf. Da schaue ich nicht auf die Uhr!“ Das werde natürlich von der Pflegedienstleitung angemahnt. Britta S. hat sich eine ausgeklügelte Orga angewöhnt aus Schleichwegen, die sie fährt, und gutem Zeitmanagement im Allgemeinen, dass sie zeitliche „Ausrutscher“, wie ihr Arbeitgeber sagen würde, schnell wieder aufholt. Das Wichtigste sind ihr nämlich auch nach über 30 Jahren im Job ihre Patienten! In der Pflege sei es wie in der Liebe, sinniert die Altenpflegerin: „Man muss mit ganzem Herzen dabei sein, sich mit Respekt begegnen, stetig an der Beziehung arbeiten, viel kommunizieren und Nähe und Distanz müssen sich die Waage halten“. Apropos Nähe und Distanz ... ist das denn immer zu schaffen, die professionelle Distanz zu wahren, wenn man über zehn Jahre hinweg jemanden zuhause pflegt? „Nein, nicht immer“, gibt die erfahrene Pflegekraft zu. „Wenn ein Patient, den man zehn Jahre oder länger gepflegt hat, dann ins Heim muss oder gar stirbt, dann ist das so, wie wenn ein guter Freund geht“. Die zu pflegenden Menschen hinterlassen Spuren – vor allem im Herzen. Das ist die Kehrseite der Medaille „Empathie“, die für die versierte Altenpflegerin mit dazu gehört. Jeden Tag pflegen, heißt jeden Tag auch Beziehungen pflegen. Pflege sei für sie wie Beziehungsarbeit!

Susanna Khoury

Foto: Pixabay, [1]Name von der Redaktion geändert

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

OPTIK
WAGEN
BRENNER

Bronnbachergasse 37 in 97070 Würzburg

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

Was bedeutet „betreutes“ Wohnen?

Das „Service-Wohnen“-Konzept in Lohr ermöglicht Senioren länger Eigenständigkeit

Die heutige Generation 50+ hat klare Vorstellungen, wie sie im Alter leben will. Danach gefragt, wie die Wohnsituation mit 70 Jahren aussehen soll, gaben 57 Prozent der Probanden an, dass sie zu diesem Zeitpunkt in einer Wohnung oder in einem Haus leben würden, wo sie die Möglichkeit haben, Hilfe „zuzubuchen“, so eine aktuelle Umfrage des Statistik-Portals „Statista“. Natürlich möchte die Mehrheit am liebsten ganz ohne Hilfe in den eigenen vier Wänden auskommen. Ist das aber nicht mehr möglich, greifen Konzepte wie etwa „Service-Wohnen“, das im Caritas-Seniorenzentrum St. Martin in Lohr am Main, neben der vollstationären Pflege und der Tagespflege, angeboten wird. Doch was versteht man darunter, „betreut“ zu wohnen, und für wen ist es gedacht? „In diesen Wohnungen leben die Mieter eigenständig“, so Brigitte Bickert, zuständig für die Service-Wohnungen des Caritas-Seniorenzentrums in Lohr. „Sie geben jenen, die geistig und körperlich noch fit sind, Sicherheit, falls einmal schnelle und professionelle Hilfe, etwa im Falle eines Sturzes, nötig ist.“ Hierzu sind die Wohnungen mit mehreren Notruf-Systemen ausgestattet: „Wird ein solcher Knopf betätigt, kommt Personal aus dem Pflegebereich des angrenzenden Seniorenheims zu Hilfe“, erklärt Bickert. „Insgesamt gibt es bei uns 16 moderne, barrierefreie Ein- und Zweizimmerwohnungen zwischen 26 und 67 Quadratmetern“, so die Fachfrau. Die Mietpreise, einschließlich der Nebenkosten, bewegen sich, je nach Größe der Wohnung, zwischen 452 und 1.011 Euro. Zusätzliche Serviceleistungen, wie etwa ein Mittagsmenü im Speisesaal der Einrichtung, können individuell abgerufen werden, je nach persönlichem Bedarf. Wichtig zu wissen: Als Serviceleistung, die extra abzurechnen ist, wird auch das Aktivwerden der Pflegekraft nach der Betätigung des Notruf-Systems verstanden. Der Grund: Mit den Service-Bewohnern hat das Seniorenheim keinen Versorgungsvertrag. In Lohr am Main wird dieses Konzept aktuell von Mietern ab etwa 80 Jahren in Anspruch genommen, sagt Bickert. Die meisten von ihnen seien alleine. Die Expertin appelliert an Vorsorge mit Weitsicht. „Oft sind die Kunden bei ihrer Anfrage für ‚betreutes‘ Wohnen schon gebrechlicher, als sie es sich eingestehen.“ „Service-Wohnen“ könne auch mit einem hohen Pflegegrad genutzt werden, informiert Bickert. Im Unterschied zum Seniorenheim lautet das Credo hier: „Ich bin selbständig und kümmere mich auch selbst um Hilfe. Das heißt, der Kunde nimmt eigenständig die Unterstützung der Sozialstation in Anspruch, die sich ebenfalls in Laufweite zum Haus befindet.“ Geht es eines Tages nicht mehr, denkt man in Lohr voraus. „Wer im Service-Wohnen lebt, wird auf Wunsch auch für den Pflegebereich angemeldet“, erklärt die Fachkraft Bickert. Das heißt, sobald im Seniorenheim ein Platz verfügbar ist, kann gewechselt werden. *Nicole Oppelt*

„Service-Wohnen“ bietet die Möglichkeit, Gemeinschaft neu zu erleben und soziale Kontakte zu pflegen. Die Wohnungen in Lohr können individuell eingerichtet werden. Lediglich Bad und Küche sind bereits vorhanden.

Fotos: Bilder oben ©depositphotos.com/@monkeybusiness

www.caritas-msp.de

Arzneimitteleinsatz in Altenheimen

Das Projekt InTherAKT, das von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg geplant und organisiert wurde, möchte die Medikation von Altenheimbewohnern mithilfe einer eigens entwickelten und inzwischen zum Patent angemeldeten Online-Plattform verbessern: Sie ermöglicht es allen beteiligten Berufsgruppen, sich intensiver über die Medikation der Patienten auszutauschen. Die Ergebnisse der 22-monatigen Testphase, an der 15 Hausärzte, zehn Altenheime und 12 heimversorgende Apotheken teilgenommen haben, sind erstaunlich: Um bis zu fünf Arzneimittel konnte die Medikation nach dem Abgleich der Verordnungen reduziert werden, bei anderen Patienten wurden durch den Austausch eines unverträglichen Medikamentes unangenehme Nebenwirkungen vermieden. „Der gemeinsame Therapie-Check mit dem Apotheker sollte Standard werden“, resümiert einer der Projektteilnehmer. *jenga, Foto: ©depositphotos.com/@AsierRomeroCarballo*

www.intherakt.de

pflegehelden®
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

Roboter ersetzen keine Pflegekraft!

Stephanie Hübscher, Diplom Pflegewirtin (FH), über neue Wege in der Pflege

Im Jahr 2060 wird fast jeder dritte Deutsche 65 Jahre oder älter sein. Auch wenn man dann seinen gesundheitlichen Zustand wahrscheinlich mit dem Smartphone checken und die Werte per App zum Arzt schicken kann, eines wird gleichbleiben: Viele Senioren werden im Alltag auf Hilfe angewiesen sein. Darum ist es wichtig, sicherzustellen, dass es Fachkräfte gibt, die sie in Zukunft unterstützen können. Fachkräfte für Altenpflege etwa ... diese werden aber schon seit Jahren von Arbeitgebern händeringend gesucht. Früh spürten den drohenden Mangel die Berufsfachschulen für Altenpflege. „Wir haben seit zwei, drei Jahren immer weniger Bewerber", berichtet Stephanie Hübscher, Leiterin der Berufsfachschule für Altenpflege der Stiftung Juliusspital in Würzburg. Einen Grund hierfür sieht sie in den Rahmenbedingungen für Pflegeberufe. „Die Mitarbeiter arbeiten im Schichtdienst", zählt Hübscher auf. Außerdem herrsche seit längerem Personalmangel in fast allen Einrichtungen. Das bedeute für die, die in der Pflege arbeiten, einspringen, wenn Kollegen krankheitsbedingt ausfallen. Und da in der Pflege ohnehin aktuell zu wenige Stellen besetzt seien, würde dieses Einspringen zur Tagesordnung gehören. „Das ist ein Kreislauf, der bei der aktuellen Beschäftigungssituation in der Pflege, kaum zu durchbrechen ist", sagt Hübscher. Auch negative Berichterstattung über Pflege in der Presse tue ihr Übriges, so dass Bewerber wegblieben. „In den meisten Fällen wird nur über das berichtet, was nicht gut läuft", bedauert Hübscher, „Positives hingegen dringt selten nach außen, da redet keiner drüber." Stephanie Hübscher sieht in der neuen, generalistischen Ausbildung eine Chance, wieder mehr Interessierte für die Alten- und Krankenpflege zu begeistern. Ab 2020 müssen sich Auszubildende in Pflegeberufen künftig nicht mehr gleich zu Beginn der Ausbildung entscheiden, welchen Weg sie einschlagen wollen. Der Gesetzgeber hat mit dem Pflegeberufe-Gesetz eine neue Pflegeausbildung mit dem Berufsabschluss „Pflegefachfrau" oder „Pflegefachmann" eingeführt. Sie ermöglicht, nach der Ausbildung in allen Versorgungsbereichen zu arbeiten, in der Krankenpflege, Kinderkrankenpflege oder Altenpflege. „Für mich ist das der richtige Ansatz, um den Pflegeberuf attraktiver zu machen", meint Hübscher. „Diese Ausbildung wertet die Pflegeberufe auf und erhöht die Einsatz- und Aufstiegsmöglichkeiten der Pflegekräfte." Hübscher ist sich sicher, dass sich in Zukunft wieder mehr junge Leute für die Pflege begeistern werden. Sie sei aber genauso felsenfest davon überzeugt, dass kein „Pflege-Roboter" der Welt, menschliche Zuwendung und Wärme ersetzen könne. „Diese Roboter können vielleicht zu Servicetätigkeiten herangezogen werden, will heißen, sie bringen einen Kaffee oder die Zeitung ... eine Pflegekraft, aber werden sie nie ersetzen."

Martina Schneider

„Wir werden die generalistische Ausbildung ab 2020 anbieten. Aber auch eine einjährige Ausbildung zum Altenpflegefachhelfer oder eine Weiterbildung zum Seniorenbetreuer" sagt Stephanie Hübscher, Leiterin der Berufsfachschule für Altenpflege der Stiftung Juliusspital in Würzburg.

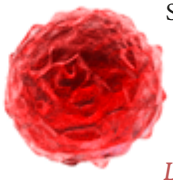
Foto: ©Martina Schneider/Stiftung Juliusspital

www.juliusspital.de

Mehr MRSA in Pflegeheimen

Lebenslinie hat sich mit Hygieniker Dr. Andreas Schwarzkopf über Infektionsprävention in der Pflege unterhalten

Lebenslinie (LL): Krankenhäuser beklagen, dass Patienten aus Altenheimen oftmals MRSA in die Klinik einschleppen, warum treten vor allem in Heimen so oft Keime auf?
Dr. Andreas Schwarzkopf (AS): „Heime unterliegen – anders als Krankenhäuser und andere medizinische Einrichtungen – dem Paragraf 36 des Infektionsschutzgesetzes (IfSG). Damit sind Isolierungen nicht erlaubt, wie auch die Kommission für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention (KRINKO) in ihrer Empfehlung ‚Infektionsprävention in Heimen' von 2005 betont. So können sich hier multiresistente Erreger ausbreiten, da die Heimbewohner oft MRSA-Träger sind. Aber ohne Infektion werden sie erst beim Screening, das viele Krankenhäuser bei der Aufnahme durchführen, entdeckt. Da jedoch multiresistente Erreger mittlerweile auch in Badeseen und auf Einkaufswagengriffen auftauchen, sollte man alte Menschen nicht in den Stubenarrest schicken. Fundierte Risikobewertungen sind hilfreich und ermöglichen eine rationale Perspektive".



LL: Die frühe, oft zu frühe Verlegung von Patienten von Akutkliniken in Nachsorgeeinrichtungen stellt alle Beteiligten vor neue Herausforderungen. Wie muss sich beispielsweise eine Reha-Einrichtung bei der Weiterversorgung neu aufstellen, um vor allem in der Pflege Infektionsrisiken zu vermeiden?
AS: „Das DRG-System (Diagnosebezogene Fallgruppen) hat eine Tendenz gefördert, Patienten postoperativ etwa nach Endoprothesen-Einbau zwar mit ‚reizlosen Wundverhältnissen', aber noch erhöhtem C-reaktivem Protein (CRP, Marker für Gewebsschäden und Entzündungen) zu entlassen. Der Abfall auf den Normwert sollte unbedingt in der aufnehmenden Einrichtung kontrolliert werden. Sinkt der CRP nicht, kann dies etwa ein Indiz für eine Infektion mit schwach pathogenen Erregern wie Hautstaphylokokken sein. Zu diesem Zeitpunkt kann noch antibiotisch behandelt werden, später ist meist eine Revisionsoperation notwendig. Rehabilitationskliniken können bei Vorhandensein multiresistenter Erreger das Konzept der ‚funktionellen Isolierung' praktizieren. Bis auf wenige Ausnahmen (etwa Gruppenspiele mit Zuwerfen von Bällen, Musiktherapie mit schwer oder nicht zu desinfizierenden Instrumenten) können die Patienten alle Therapien mitmachen, wobei die Sicherheit für die Mitpatienten durch Hände- und Flächendesinfektion gewährleistet wird. MRSA braucht aufgrund der heute exzellenten Behandlungsmaßnahmen und der Tatsache, dass 20 bis 30 Prozent der Menschen Träger des genauso infektiösen ‚normalen' Staphylococcus aureus sind, im Grunde keine Extramaßnahmen. Dies gilt auch für 3MRGN (Multiresistente gramnegative Stäbchenbakterien)".

LL: Welche Personengruppen laufen besonders Gefahr, sich eine Infektion einzufangen?
AS: „Wenig kann Hygiene am Risiko verändern bei schlecht eingestelltem Diabetes, Dialysepatienten, Patienten mit Abwehrschwäche verschiedener Ursachen von Krebs bis maximaler Fettleibigkeit und bei chronischen Wunden. Besonders wirkungsvoll dezimiert Hygiene das Risiko bei Kathetern aller Art, Ports aber auch PEG-Sonden".

LL: Sehen die Empfehlungen für Langzeitpflege, Altenheime, Häusliche Pflege, betreutes Wohnen unterschiedlich aus?
AS: „Ja, hier werden definitiv Unterschiede gemacht. Beispielsweise kann man Menschen, die in Privatwohnungen leben, wie es in der Häuslichen Pflege und im betreuten Wohnen der Fall ist, keine Hygienevorschriften bezüglich Reinigung, Wäsche oder Lebensmittel machen. Der Schutz für die nachfolgend Betreuten wird also über konsequente Anwendung der Händehygiene und etwa durch Schutzkleidung erreicht. So haben ambulante Dienste Hygienepläne, die aber nur vom und für das Personal umgesetzt werden. Altenheime sollen gleichfalls ein wohnliches Ambiente bieten, die Bewohner sollen an Gemeinschaftsveranstaltungen teilnehmen dürfen. Dies verträgt sich nicht mit allzu strikten Hygienevorschriften. Dennoch ist der Hygieneplan hier deutlich umfangreicher und macht auch Aussagen über Reinigung und Desinfektion sowie Lebensmittelhygiene. Dazu kommt ein standardisiertes, desinfizierendes Waschverfahren für Bettwäsche und Handtücher."

LL: Kann man sagen, dass das Infektionsrisiko in der Pflege nach aktuellem Stand eher gering oder eher groß ist?
AS: „Insgesamt muss man fair sein: Das Patientenklientel, das Pflege braucht, hat per se eine etwas bis stärker erhöhte Infektionsgefahr. Dass aber in Pflegeeinrichtungen relativ gesehen deutlich mehr Infektionen auftreten als in der Allgemeinbevölkerung glaube ich nicht. Was häufiger ist, sind Besiedlungen mit multiresistenten Erregern".

Susanna Khoury

Foto: ©depositphotos.com/@ingridat

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

Da der MRSA und andere multiresistente Keime sowohl auf dem Griff des Einkaufswagens als auch im Badesee angekommen sind, bedarf es einer konsequenten Basishygiene (vor allem Hände- und Flächendesinfektion), um sich vor einer Ansteckung zu schützen.

Tag & Nacht eingespannt

Die Pflege von Demenzkranken fordert Angehörigen viel ab

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim

24-Stunden Betreuung & Pflege
Daheim statt Heim

Fürsorgliche Betreuung und Pflege im eigenen Zuhause

Beratung und Information:
Tel. 09302 - 52 43 287

PROMEDICA PLUS Würzburg Süd-Ost
Bruno Orlowski
Kirchstraße 8a | 97228 Rottendorf
wuerzburg-sued-ost@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/wuerzburg-sued-ost

Bis jetzt kocht Sigrid Hemberger noch selbst. Jeden Tag. Auch dann, wenn es ihr nicht so gut geht. Die Tagesform der 67-jährigen schwankt, was an ihrer Krankheit liegt: Seit 1985 leidet die Würzburgerin an Multipler Sklerose. Dennoch schafft sie es, ihren schwer demenzkranken Mann Helmut zu pflegen. „Was Frau Hemberger leistet, ist außerordentlich“, sagt Burkhard Halbig, Leiter der Sozialstation St. Franziskus des Caritas-Kreisverbands Würzburg. Seit zwei Jahren kümmert sich sein Pflegedienst um Helmut Hemberger. Die Pflegekräfte helfen dem 68-jährigen jeden Morgen, sich zu waschen und anzuziehen. Abends bringen sie ihn ins Bett. Das ist für Sigrid Hemberger hilfreich. Außerdem schätzt sie es, dass sie sich mit allen Fragen in punkto Pflege an Halbig und seine Kolleginnen wenden kann. Heute zum Beispiel bespricht sie mit dem Pflegedienstleiter, ob sie künftig zumindest einmal in der Woche „Essen auf Rädern“ ordern sollte. Er erläutert ihr, welche Möglichkeiten es gibt. Danach erkundigt er sich, wann Helmut Hemberger zuletzt eingestuft wurde. „Das war noch vor der Umwandlung der Pflegestufen in Pflegegrade“, berichtet seine Frau. Halbig rät, den MDK noch einmal kommen zu lassen. Möglicherweise wird Helmut Hemberger von Pflegegrad 4 auf Pflegegrad 5 gestuft: „Schließlich ist er zu hundert Prozent kognitiv beeinträchtigt.“

Den Blick nicht abwenden

Dass ihr Mann mit nur 68 Jahren an hochgradiger Demenz leidet, macht Sigrid Hemberger in manchen Momenten schwer zu schaffen: „Mir fehlt er sehr als Ansprechpartner.“ Doch nach außen merkt man der junggebliebenen Seniorin nichts an. Sie wirkt ausgeglichen und in sich ruhend. Mit ihrem Mann geht sie liebevoll um. Weil er kaum noch Orientierung hat, muss sie ihn ständig im Blick haben. Sie dirigiert ihn, ohne ihn zu bevormunden.

Es sei nicht die eigentliche Pflege, die sie mitunter an die Grenzen bringt, erklärt Hemberger: „Viel schlimmer finde ich, dass man als Pflegende und Pflegebedürftige um alles kämpfen muss.“ Derzeit zum Beispiel streitet sie mit der Krankenkasse um ein Pflegebett für sich selbst. Auch ihren Rollstuhl sowie einen Ausweis für einen Behindertenparkplatz musste sie erkämpfen. So wie ihr, sagt Burkhard Halbig, gehe es vielen der 250 von seiner Sozialstation unterstützten Menschen. Sie bekämen zunächst oft nicht, was sie zur Alltagsbewältigung brauchen.

Manche notwendige Unterstützung ist noch überhaupt nicht vorgesehen. So bräuchte Helmut Hemberger zumindest einmal in der Woche einen Tag lang einen persönlichen Assistenten, damit sich seine Frau erholen kann. „In die Tagespflege kann sie ihren Mann nicht geben“, sagt Halbig. Dazu sei Hembergers Weglauftendenz zu groß. Doch persönliche Assistenten werden nicht finanziert: „Was bedeutet, dass das Budget, das Helmut Hemberger theoretisch für Tagespflege zur Verfügung steht, allmonatlich verfällt.“ *Pat Christ*

Foto: ©depositphotos.com/@pressmaster

Johanna Zdebik, Pflegedienstleiterin der Sozialstation der Johanniter in Würzburg, mit dem neuen „Pflegelotsen"-Wegweiser der Johanniter.

Durchblick im Pflegedschungel

Johanniter helfen bei Fragen rund um die ambulante und stationäre Pflege

Welche Leistungen stehen bei welchem Pflegegrad zu? Und wie bekommt man einen Pflegegrad? Solche Fragen beantwortet Johanna Zdebik, Pflegedienstleisterin der Johanniter-Sozialstation in Würzburg, jede Woche mehrmals. „Das Pflegesystem ist für Pflegebedürftige und Angehörige wie ein Dschungel", sagt die Pflegefachkraft. Deshalb nimmt sie sich viel Zeit für Beratung. Aus diesem Grund entwickelten die Johanniter in Unterfranken außerdem eine neue Borschüre: den „Johanniter-Pflegelotsen".

Wie wichtig eine fundierte Beratung ist, das erfuhr Johanna Zdebik erst heute Morgen wieder. „Ich ging zu einem 91 Jahre alten Mann, der die Sozialstation wechseln möchte", erzählt sie. Das erste, was ihr auffiel, war die niedrige Einstufung des Seniors, der einen Schlaganfall erlitten hat: „Er hatte lediglich Pflegegrad 2." Nach Zdebiks Einschätzung wäre mindestens Pflegegrad 3 angemessen. Was sie dem Mann und einer Nachbarin, die sich um den Pflegebedürftigen kümmerte, auch mitteilte.

Außerdem stellte sich heraus, dass der Mann längst nicht alle Leistungen, die ihm zustehen würden, abgerufen hatte. So zahlt er eine Frau, die seine Wohnung reinigt, komplett aus eigener Tasche. „Doch dafür stünde ihm ein monatlicher Entlastungsbetrag von 125 Euro zu", so Zdebik. Schließlich hatten weder der Mann noch die Nachbarin je davon gehört, dass es Geld für „Verhinderungspflege" gibt, wenn die Person, die sich neben der Sozialstation um einen Pflegebedürftigen kümmert, einmal nicht die Betreuung übernehmen kann. Beispielsweise weil sie krank oder verreist ist.

1.612 Euro gibt es hierfür von der Pflegeversicherung. Derselbe Betrag wird für Kurzzeitpflege gewährt. „Was ist denn da der Unterschied?", wollte der betagte Herr von Johanna Zdebik wissen. Ganz einfach, erklärte ihm die Pflegefachkraft: „Verhinderungspflege wird ambulant erbracht, Kurzzeitpflege findet in einem Pflegeheim statt."

Groß ist die Unsicherheit vor allem, wenn die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) bevorsteht. „Was will der denn alles wissen?", wird Johanna Zdebik oft gefragt, kommt sie zum Erstgespräch in die Wohnung eines Pflegebedürftigen. Darauf ist die Pflegeberaterin eingestellt: Stets hat sie einen Katalog von Fragen dabei, die der MDK üblicherweise stellt.

Allerdings klappert der MDK diese Fragen nicht einfach ab: „Meist sind sie im Gespräch versteckt." Etwa die Frage danach, ob ein Pflegebedürftiger von Ängsten heimgesucht wird. Möglicherweise hat er Angst, zu stürzen. Oder er hat Angst, dass seine Kinder wegziehen und er alleine zurückbleibt. Grundsätzlich berät Zdebik unverbindlich. Sie kommt also auch dann zum Erstgespräch, wenn nicht klar ist, ob ein Mensch, der sich pflegebedürftig fühlt, tatsächlich einen Pflegegrad bekommt. Die Beratung verpflichtet außerdem nicht, Kunde der Johanniter-Sozialstation zu werden. Auch die Broschüre Der „Johanniter-Pflegelotse" erhalten selbstverständlich alle, die sich dafür interessieren. *Pat Christ*

Foto: Bild links oben ©Pat Christ, Bild rechts oben ©depositphotos.com/@photographee.eu

Der „Johanniter-Pflegelotse" ist online unter www.johanniter.de/dienstleistungen/pflege-und-beratung/pflege-das-sollten-sie-wissen/der-johanniter-pflegelotse/ abrufbar.

Verhinderungspflege – was ist das?

Auch eine private Pflegeperson kann krank werden und benötigt ab und zu Urlaub zum Krafttanken. In beiden Fällen hat sie Anspruch auf sogenannte Verhinderungspflege, sofern die pflegebedürftige Person in Pflegegrad 2 oder höher eingestuft ist und von der Pflegeperson schon mindestens sechs Monate in ihrer häuslichen Umgebung gepflegt wurde. Dann übernimmt die Pflegeversicherung die nachgewiesenen Kosten einer Ersatzpflege für längstens sechs Wochen je Kalenderjahr. Die Ersatzpflege kann von einer erwerbsmäßig tätigen Person, einem ambulanten Pflegedienst, einem entfernten Verwandten oder auch Nachbarn übernommen werden – der Höchstbetrag liegt in jedem Fall bei 1.612 Euro. Zusätzlich können bis zu 50 Prozent des Kurzzeitpflegebetrags (das sind bis zu 806 Euro im Kalenderjahr) für die Verhinderungspflege genutzt werden. Darüber hinaus wird die Hälfte des bisher bezogenen regulären Pflegegeldes bis zu sechs Wochen je Kalenderjahr von der Pflegekasse weitergezahlt, ebenso die Renten- und Arbeitslosenversicherungsbeiträge –Rentenanspruch und Arbeitslosenversicherungsschutz der Pflegeperson bleiben damit auch „bei Verhinderung" erhalten. *jenga*

Ein Wispern, das die Nase hört

Anwendung ätherischer Öle bei Pflegeaufgaben - Aromapflege

Laura S[1]. schlägt gerade die Augen auf, sie hat eine große Operation hinter sich und liegt im Krankenhaus allein in ihrem Zimmer. Die Schmerzmittel helfen mehr schlecht als recht, das kennt sie schon vom ersten Tag. Sie hat das bereits mehrmals hinter sich gebracht – sie hat Krebs. „Die Gerüche im Krankenhaus, die Stille, wenn man allein im Zimmer ist und sich gerade niemand kümmert, und die Schmerzen nach einer OP, alles kreist um das Kranksein", sagt die 61-jährige. Dieses Mal hat sie sich mit verschiedenen Duftsprays ausgestattet und sprüht im Krankenzimmer, was das Zeug hält. „Lavendel war mein Favorit, das erinnert mich an Frankreich, an das Savoir Vivre", erzählt die Innenarchitektin. Nicht nur, dass es ihr als Patientin guttat, Schwestern, Pfleger und auch Ärzte bemerkten trotz eng getaktetem Zeitplan und Routinen, dass etwas anders war ... „Das duftet ja wie in der Provence", meinte eine Schwester freudestrahlend und viele hätten das Zimmer mit einem Lächeln verlassen, erzählt Laura S.! „Aroma ist ein Wispern, das die Nase hört", besagt ein Sprichwort mit unbekanntem Verfasser. Aromapflege, sprich die Anwendung ätherischer Öle bei Pflegeaufgaben, ist auf dem Vormarsch. Unterstützt von immer mehr wissenschaftlichen Studien, etabliert sich der Einsatz von verschiedensten ätherischen Ölen in der Haus- und Klinikkrankenpflege, in der Alten- und Palliativpflege, rund um die Geburtshilfe, in der Kinderkrankenpflege und sogar in der Notfallmedizin. Lebenslinie wollte von Kurt Ludwig Nübling, dem Mitbegründer von Primavera Life, Marktführer in der Aromatherapie, wissen, was Aromapflege alles kann und warum man sich auf „dufte Zeiten" freuen kann. „Aromapflege gehört zu den sogenannten komplementären Pflegemethoden. Ihr unschlagbarer Vorteil ist die nachgewiesene sowohl körperliche als auch seelische Wirkung auf den Menschen. So ist eine Waschung mit ätherischen Ölen nicht nur hautpflegend und erfrischend, vielmehr kann sie je nach Wahl der Öle, aktivierende Pflege oder beruhigende Maßnahme im Rahmen einer basalen Stimulation sein. Sie kann einem dementiell erkrankten Menschen Tagesstruktur geben oder einem Patienten, dessen Stimmung eher düster ist, schon am Morgen Licht in den Alltag bringen", erzählt Nübling aus jahrzehntelanger Erfahrung mit ätherischen Ölen. Auf seinen Reisen in viele Länder der Welt hat er die Wirkkraft von Heilpflanzen und -kräutern sowie den

Wie dufte Düfte wirken ...

Es ist kompliziert: Duftmoleküle gelangen über die Riechschleimhäute in die Nase. Mittels eines nicht ganz einfachen Vorgangs in den Riechzellen dringen sie ins limbische System und den Hypothalamus vor. Hier werden das Nervensystem und alle seelischen Regungen gesteuert. Düfte werden unmittelbar mit Emotionen verbunden. Sobald wir einen bestimmten Duft wahrnehmen, erinnern wir uns in Bruchteilen von Sekunden an das damit verbundene Erlebnis, die gleiche Rückkopplung geschieht etwa auch bei einem Musikstück. In Zusammenarbeit mit Primavera Life verlost Lebenslinie 20 ätherische Öle. Aus der Serie „Aromapflege": Zehn Mal das „Hautstärkungsöl" in Bio-Qualität, das die natürliche Hautbarriere stärken soll sowie für Narbenpflege, Dekubitus- und Intertrigoprophylaxe verwendet werden kann, so Primavera Life. Und zehn Mal das „Entspannungsöl", ebenfalls in Bio-Qualität aus der Aromapflege-Serie, das für ein entspanntes Hautgefühl sorgen und zusammen mit einer Massage schlaffördernd wirken soll. Um in den Genuss dieser hundertprozentig naturreinen Aromapflege-Produkte zu kommen, müssen pro Einsendung sechs ätherische Öle aufgelistet werden. Das Ganze per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Lebenslinie, Stichwort: „Primavera", Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 18. Dezember 2018. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück! *sky, Fotos: Primavera Life GmbH*

daraus hergestellten ätherischen Ölen kennen- und schätzen gelernt. Als Bio-Pionier in Sachen Aromatherapie ist Nübling überzeugt: „Aromapflege ist natürlich, patientenorientiert und individuell." Dabei sei sie nicht teurer oder aufwändiger als die Pflege mit konventionellen Produkten, schaffe aber eine ganz andere Atmosphäre für Pflegende und Patienten und bringe, gerade in Zeiten des Pflegenotstandes, auch gute Arbeitsbedingungen für die Mitarbeiter - im wahrsten Sinne des Wortes duftete Zeiten! Etwas Gutes riechen erzeugt Wohlbefinden. Der Nebeneffekt beim Einsatz von ätherischen Ölen etwa im Krankenzimmer, sei die Tatsache, dass ein guter Duft nachweislich Besucher länger und lieber am Krankenbett verweilen lasse, so Nübling. Aromapflege bringe zudem im Rahmen von Waschungen, Wickeln und Auflagen eine besondere Art der Zuwendung für den Patienten, so der Aromatherapie-Kenner. Sie baue Brücken und schaffe Vertrauen durch Berührung. Warum ist das so? Über die Nase wahrgenommen, könnten naturreine Pflanzenkräfte, Empfindungen positiv beeinflussen, die Psyche stimulieren und Ängste abbauen. Auch in der Fachliteratur sei die Bandbreite körperlicher Wirkungen beschrieben: Sie reiche von entzündungshemmend und schmerzlindernd bis hin zu regenerierend, hautpflegend oder einfach nur wohltuend. Kurt Ludwig Nübling: „Einige ätherische Öle haben sich durch besondere Eigenschaften einen Namen gemacht und lassen sich bei bestimmten Beschwerden nicht mehr wegdenken. So etwa das Immortellenöl, oder auch das ‚Blaue Fleckenöl', das in Mischungen bei stumpfen Verletzungen wie etwa Verstauchungen und Prellungen Einsatz findet. Eine Wiederentdeckung gerade bei der Begleitung von Menschen mit Demenz und Alzheimer ist das Lavendelsalbeiöl. Wissenschaftliche Studien haben untermauert, dass im Hirngewebe das Enzym Acetylchoinesterase unterdrückt, und so die Verbesserung von Hirnleistung erreicht wird." Es sei nicht nur für jedes Zipperlein ein Kraut gewachsen, es gebe auch für fast alle Beschwerden ein ätherisches Öl und zwar so viele, dass für jede Nase ein passendes dabei ist! „Denn jedes ätherische Öl, das der Anwender auch gerne riecht, wirkt doppelt gut". So sollte der Patient immer - soweit möglich - in die Duftauswahl einbezogen werden, betont Nübling. Also, immer der Nase nach!

Susanna Khoury

*Fotos: Kurt Ludwig Nübling ©Primavera Life, Bild links oben ©pixabay.com, Bild rechts Hintergrund ©depositphotos.com/@a_taiga, * Quellen: Zimmermann, Eliane: „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, Kursbuch für Ausbildung und Praxis", Haug-Verlag, Stuttgart,6. überarbeitete und erweiterte Auflage 2018, ISBN: 9783132192911, Preis: 59,99 Euro, www.thieme.de, Zimmermann, Eliane: „Aromatherapie – Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle", Irisiana Verlag, München 2016, ISBN 978-3-42415-313-2, Preis: 22,99 Euro, www.randomehouse.de, Werner, Monika/Ruth von Braunschweig Ruth: „Praxis Aromatherapie – Grundlagen, Steckbriefe, Indikationen", Haug-Verlag, Stuttgart 5. Auflage 2016, ISBN: 9783132404663, Preis: 49,99 Euro, www.thieme.de, Kurt Ludwig Nübling: Aromatherapie für Einsteiger. Die gebräuchlichsten ätherischen Öle auf einen Blick. Koha Verlag Dorfen 2012, ISBN 978-3-86728-207-9, Preis: 7,99 Euro, www.koha-verlag.de, ¹ Name von der Redaktion geändert*

Das Interview mit Kurt Ludwig Nübling, Mitbegründer des Unternehmens Primavera Life, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

Im Naturkaufhaus Body & Nature in Würzburg erhalten Sie das Gesamtsortiment der ätherischen Öle von PrimaveraLife und fachkundige Beratung. Die Öle sind zu 100 Prozent naturrein und genuin, will heißen sie sind authentisch (enthalten nur das Öl der angegebenen Stammpflanze), sie sind unverfälscht (enthalten keine synthetischen Zusätze) und sie sind sortenrein (werden nicht mit Fraktionen anderer Öle gestreckt). Der Markt- und Qualitätsführer in Sachen Aromatherapie garantiert des weiteren möglichst Bioqualität und Prüfung der Öle auf Rückstände im hauseigenen Labor, www.naturkaufhaus.de.

Pflegefall versus Pflegefalle

Bruno Orlowski erklärt, wie man sich am besten auf einen möglichen Pflegefall in der Familie vorbereitet

Eben noch ganz weit weg, ist die Situation urplötzlich da: Partner, Eltern oder Großeltern werden zum Pflegefall. „Pflegebedürftig sind laut Gesetz Personen, die Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder Fähigkeitsstörungen aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen“, erklärt Bruno Orlowski, Inhaber einer Vermittlungsagentur für Pflegekräfte. „Es muss sich um Personen handeln, die körperliche oder psychische Schädigungen, Beeinträchtigungen körperlicher, kognitiver oder psychischer Funktionen sowie gesundheitlich bedingte Anforderungen oder Belastungen nicht selbstständig kompensieren oder bewältigen können.“ Diese Voraussetzungen, so der Fachmann, müssen für voraussichtlich mindestens sechs Monate gegeben sein. Tritt dieser Fall ein, sollte umgehend ein Pflegeantrag gestellt werden. Denn Leistungen gebe es erst ab diesem Zeitpunkt. Eine rückwirkende Bewilligung sei ausgeschlossen. Erste Einblicke böten auch Pflegegradrechner im Internet[1]. „So erhält man einen Anhaltspunkt, was einem zusteht“, sagt Orlowski. Stimme man der Entscheidung der Pflegekasse über die Höhe des Pflegegrades nicht zu, könne im Rahmen der gesetzlichen Frist von einem Monat Widerspruch eingelegt werden. Für seine Angehörigen möchte man die optimale Versorgung – und diese im Idealfall mit dem eigenen Berufs- und Privatleben in Einklang bringen. „Ein Richtig oder Falsch gibt es nicht“, konstatiert Orlowski. „Fakt ist, dass die meisten Menschen in den eigenen vier Wänden bleiben möchten.“ In Deutschland seien derzeit rund drei Millionen Menschen pflegebedürftig, mehr als zwei Millionen würden zu Hause unterstützt.[2] „Mobilität ist entscheidend, um im Alter zu Hause selbstbestimmt leben zu können,“ weiß Bruno Orlowski. Die Erfahrung zeige jedoch, dass sich ältere Menschen oft mehr einschränken als nötig – etwa aus Furcht vor Stürzen. Eine Lösung könnten hier Alltagsbegleiter sein, die helfen – und zwar vom morgendlichen Aufstehen über das Treppensteigen bis hin zu kleinen Spazier- oder Besorgungsgängen. Betreuungskräfte könnten Speisepläne erstellen, Einkaufen, Kochen und auch Mahlzeiten anreichen. Für Pflegebedürftige und deren Angehörige gebe es viele Möglichkeiten der Unterstützung, sagt der Promedica-Chef. Immer mehr auch durch die Vermittlung von osteuropäischen Betreuungskräften in Privathaushalte von Senioren. „Es gibt auch gute Gründe, in eine stationäre Einrichtung zu ziehen.“ Zum Beispiel, wenn kein Pflegebett im Schlaf- oder Wohnzimmer untergebracht werden könne oder an der Wohnung zu viele Erinnerungen an den verstorbenen Partner hingen. Stufen, die nicht mit einem Treppenlift überwunden werden könnten, würden den Lebensraum vielleicht einengen. „Wenn Pflegebedürftige aufgrund einer demenziellen Veränderung sich selbst und andere gefährden (könnten), dann ist eine Heimunterbringung die bessere Alternative.“ Auch über rechtliche Vereinbarungen wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sollte im familiären Umfeld gesprochen werden, um die Wünsche der Angehörigen diesbezüglich zu kennen. „Jeder kann von Heute auf Morgen Pflegefall sein“, sagt Orlowski. „Wenn es dazu kommt, muss es oft schnell gehen. Betroffene leiden Schmerzen und machen sich Sorgen. Angehörige spüren den Druck, neben dem Alltag diese Situation auch noch bewältigen zu müssen.“ Nun heiße es, kurzfristig Entscheidungen zu treffen. „Gespräche im Vorfeld helfen, Berührungsängste zu mildern und Tabus zu brechen.“ Im Familienrat könnten die Angehörigen besprechen, wie eine mögliche Belastung auf mehrere Schultern verteilt werden könne und so ein Pflegefall nicht zur Pflegefalle für alle werde. „Und all das gilt es zu bewältigen, ohne die Würde und die Gefühle des Hilfebedürftigen zu verletzten.“ *Nicole Oppelt*

Fotos: Stethoskop ©depositphotos.com/@urfingus, Bildleiste links oben ©depositphotos.com/@Melpomene, Bildleiste links Mitte ©depositphotos.com/@Wavebreakmedia, Bildleiste links unten ©depositphotos.com/@yacobchuk1, Quellen: [1] www.promedicaplus.de, [2]https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/72476/2-86-Millionen-Menschen-sind-pflegebeduerftig, [3]www.bmjv.de

www.promedicaplus.de/wuerzburg-sued-ost

Lass uns reden ...

Fragen, die im Familienverbund früh auf den Tisch kommen sollten:

- Was soll geschehen, wenn ich ein Pflegefall werde?
- Wie steht es um die finanzielle und rechtliche Vorsorge?
- Müssen Vollmachten erteilt werden?
- Was sind die Leistungen der Pflegeversicherung?
- Wo bekomme ich Informationen zu ambulanter und stationärer Pflege her?
- Welches Betreuungsmodell ist für mich das richtige?

Die Würde ist unantastbar?

Hygiene-Kongress vom 13. bis 15. März 2019

„Die Würde eines Menschen ist der Gegenstand des Grundgesetzes, aber auch der Sozialgesetzbücher. Soweit die rechtliche Seite, doch grau ist alle Theorie", sagt das Institut Schwarzkopf. Vom 13. bis 15. März 2019 dreht sich auf der Festung Marienberg daher alles um die Menschenwürde. Die Kongressleiter Dr. Andreas Schwarzkopf und Biochemikerin Claudia Schwarzkopf spüren im Rahmen der Jubiläumsausgabe des Hygiene- und Wundkongresses zusammen mit zahlreichen Fachreferenten Fragen nach: „Wie lässt sich Würde im Alltag des Gesundheitswesens leben, wenn Krankheit und Schwäche es nicht möglich machen, Würde einfach auszustrahlen?" „Was ist ein würdevoller Umgang mit Patienten, Bewohnern, aber auch Mitarbeitern im Gesundheitswesen und deren verschiedenen Bedürfnissen?" Oder: „Wie lebt der Staat seine Verpflichtung aus Artikel 1 des Grundgesetzes?" Und nicht zuletzt: „Wie ist das alles mit der zunehmenden Ökonomisierung zu vereinbaren?". *nio*

www.institutschwarzkopf.de

Altenpflegeschüler sensibilisieren für die Situation ihrer Branche

Unter dem Titel „Mit mir macht ihr das nicht – Wirtschaftlichkeit versus Menschlichkeit" haben sich Schüler der Berufsfachschule für Altenpflege des Klinikums Main-Spessart mit Wünschen, Hoffnungen, aber auch Sorgen von künftigen Senioren und Beschäftigten in Altenpflege-Einrichtungen auseinandergesetzt. Das Ziel der Schüler und ihrer Lehrer Daniela Hünlein, Schulleiterin der Berufsfachschule in Marktheidenfeld, und Monika Vogel-Roos, stellvertretende Schulleitung: „Wir wollen auf die aktuelle Situation in der Pflege aufmerksam machen und Verbesserungen anstoßen!" Befragt wurden über 200 Passanten in Marktheidenfeld. Mit der Frage „Was wünschen Sie sich für Ihre Pflege im Alter?" erhielten die jungen Leute eindeutige Hinweise. Fazit: „Die Menschen wünschen sich freundliche und qualifizierte Pflege und Zeit von den Pflegekräften." Zudem führten sie eine anonyme Befragung bei Beschäftigten in Heimen der Region durch. Hier wurde etwa eine höhere Fachkraftquote und weniger Dokumentationsaufwand genannt. Viele Befragte äußerten zudem den Wunsch nach mehr Anerkennung des Pflegeberufs von Politik und Gesellschaft. *nio, Foto: Anja Hildenbrand*

Insgesamt vier Monate dauerte das Projekt, das im Rahmen der gemeinsamen Fachtagung Altenpflege der Regierung von Unterfranken und des Klinikums Main-Spessart mit seiner Senioreneinrichtung Marktheidenfeld und der Berufsfachschule für Altenpflege von Schülern der Berufsfachschule für Altenpflege des Klinikums Main-Spessart durchgeführt wurde.

Herzwerker werden

Nicht immer ist Anna gut drauf. Manchmal ist die 90-jährige melancholisch. Vielleicht denkt Anna dann an ihren verstorbenen Mann. Oder an die Kinder, die weit weg wohnen. Im Heim, berichtet Altenpflegerin Peggy in der „Herzwerker"-Kampagne, muss man jeden Tag aufs Neue auf jeden alten Menschen eingehen: „Auf seine Stimmungen, sein Wesen." Das mache den Beruf anspruchsvoll. Aber auch spannend. Herzwerker sind Menschen, die in sozialen Berufen arbeiten. Die Kampagne „Herzwerker" informiert Jugendliche darüber, wie beglückend es sein kann, für andere da zu sein. Zum Beispiel in der Altenpflege, der Kindertagesbetreuung, der Jugend- oder der Behindertenhilfe. In diesen Berufsfeldern tun jeden Tag in Deutschland tausende Menschen Gutes. Doch sie reden wenig darüber. Weshalb junge Leute kaum etwas von diesen Berufsbildern und von den Aufstiegschancen mitbekommen. Altenpfleger zum Beispiel setzen sich nicht nur dafür ein, dass Senioren satt und sauber sind. Sie helfen zwar beim Essen und der Körperpflege, doch darin erschöpft sich ihre Arbeit nicht. Altenpfleger müssen wissen, wie man Blutdruck misst und Verbände anlegt, außerdem haben sie einen entscheidenden Anteil daran, dass Senioren trotz körperlicher und geistiger Einschränkungen weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.
pat, Foto: ©depositphotos.com/@victoreus

www.herzwerker.de

Immer für Sie da!
Die Johanniter-Notrufsysteme.

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

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

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

Wir beraten Sie gerne persönlich.
Tel. 0800 0 19 14 14 (gebührenfrei)

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

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Wählen Sie die 115!

Wer Fragen zum Pflegegeld, zu Pflegehilfsmitteln, zum altersgerechten Wohnen oder zu Leistungen der Hilfe zur Pflege hat, greift zum Telefonhörer und wählt die 115: Unter dieser bundesweit einheitlichen Behördennummer gibt es kompetente Auskunft rund um das Thema Pflege. Aber auch andere Behördenanliegen wie zum Beispiel die Zulassung eines neuen Autos oder die Beantragung von BAföG können hier zu 65 Prozent direkt beim ersten Anruf beantwortet werden. In allen anderen Fällen wird an den zuständigen Ansprechpartner auf kommunaler, Landes- oder Bundesebene weitergeleitet. Möglich wird dies durch die Vernetzung von verschiedenen Servicecentern der Kommunen, Länder und Bundesbehörden sowie durch ein gemeinsames Wissensmanagement. Gerade für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige ist dieser direkte Draht zu den Behörden in Deutschland eine echte Erleichterung: Die aufwändige Suche nach Zuständigkeiten und einzelnen Telefonnummern entfällt! Die 115 ist von Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr erreichbar und bei Anruf aus dem Festnetz kostenfrei. *jenga, Foto: Hände ©pixabay*

Alltagshelfer aus Osteuropa

Osteuropäische Betreuungskräfte sind als feste Versorgungssäule im deutschen Pflegesystem nicht mehr wegzudenken. Oft ist nur mit diesen „Alltagshelfern" eine Betreuung in häuslichem Umfeld (sogenannte 24-Stunden-Betreuung) noch möglich. Das bestätigt auch das Deutsche Institut für angewandte Pflegeforschung (dip e.V.), das im Auftrag des Nordrhein-Westfälischen Gesundheitsministeriums ein Gutachten über die privat organisierte Pflege in Nordrhein-Westfalen erstellen sollte. Rund 400.000 Haushalte in Deutschland vertrauen auf Betreuungskräfte aus Osteuropa, einige wären ohne sie komplett aufgeschmissen. Stationäre Pflegeeinrichtungen wären ohne sie restlos überfüllt, und pflegende Angehörige könnten nicht einmal mehr in Teilzeit arbeiten. Ohne die geschätzten 700.000 Betreuungskräfte aus Osteuropa, die in deutschen Privathaushalten derzeit arbeiten, befände sich Deutschland jetzt schon mittendrin im Pflegekollaps. *sky, Foto: ©depositphotos.com/@VitalikRadko*

Was ist der Entlastungsbeitrag?

Seit Mitte 2017 stehen Pflegebedürftigen mit Pflegegrad 1 bis 5 und pflegenden Angehörigen Entlastungsleistungen in Höhe von monatlich maximal 125 Euro zu. Diese Mittel können für Maßnahmen eingesetzt werden, mit denen die Selbständigkeit und Selbstbestimmtheit von Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltags gefördert wird, aber auch, um pflegende Angehörige oder andere private Pflegepersonen zu entlasten. So können zum Beispiel Leistungen der Tages-, Nacht- oder Kurzpflege in Anspruch genommen werden oder auch haushaltsnahe Dienstleistungen wie Verpflegung, Einkäufe, Reinigung, Fahrdienste oder Botengänge. Die Entlastungsleistungen stehen sowohl Personen zu, die ambulant in häuslicher Umgebung betreut werden, als auch bei einer stationären Versorgung in beispielsweise einem Pflegeheim. Wichtig ist: Um die Entlastungsbeiträge zu erhalten, müssen Rechnungen für bezogene Leistungen oder andere Nachweise bei der Pflegekasse eingereicht werden, die dann erstattet werden. *jenga*

Hilfe für pflegende Kinder

Kinder, die früh schon ihre Mutter oder den Vater pflegen müssen, haben es nicht leicht. Dass sie so bald schon so viel Verantwortung übernehmen, vermindert Studien zufolge ihr Chancen, sich altersgerecht zu entwickeln. Das Internetangebot „superhands" der Johanniter will pflegende Kinder mit leicht verständlichen Tipps unterstützen. „Auch wir kennen einzelne pflegende Kinder, die mit uns in Kontakt stehen", sagt Christoph Fleschutz von den Johannitern in Unterfranken. Diese Kinder befänden sich „in einer absoluten Ausnahmesituation: „Sie finden auch nur selten einen Gesprächspartner, der sie und ihre Situation versteht." Darum ziehen sich die Kinder oft zurück und versuchen aus eigener Kraft, ihre schwierige Situation zu meistern. In den Familien wiederum sei oft nicht bekannt, welche Leistungen von den Pflegekassen übernommen werden, damit die Kinder durch externe Unterstützung entlastet werden. „Hier helfen wir Johanniter mit unseren Fachkräften, die neben einer telefonischen Beratung auch per E-Mail erreichbar sind und Tipps geben, was alles bei wem beantragt werden kann", sagt Fleschutz. Beispielsweise trägt Tagespflege dazu bei, dass sich die Kinder wieder voll und ganz auf die Schule konzentrieren können. *pat*

www.johanniter-superhands.de

Knorpelscheibe mit Verfallsdatum?

PD Dr. Thomas Barthel über Schädigungen am Meniskus und deren Therapiemöglichkeiten

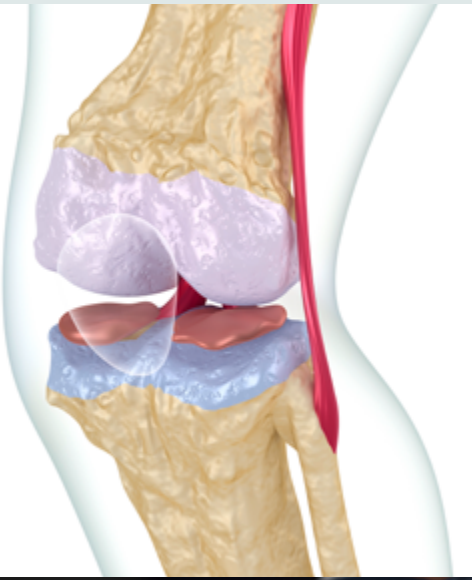
Zwischen 20.000 und 25.000 Operationen am Kniegelenk hat PD Dr. Thomas Barthel, stellvertretender Ärztlicher Direktor am König-Ludwig-Haus in Würzburg, in den letzten 30 Jahren vorgenommen. Nicht immer sei der Meniskus betroffen, aber oft, so der Oberarzt und Sportorthopäde. Die halbmond- und keilförmigen Knorpelscheiben im Kniegelenk, so scheint es, haben nur ein bestimmtes „Haltbarkeitsdatum". Meniskusschäden entstehen durch Abnutzung im Alter oder schon früher etwa durch starke Dauerbelastung bei Sportlern. Da sei das „Verfallsdatum" des Meniskus dann schon eher angezeigt. „40 Prozent der Operationen im König-Ludwig-Haus sind Knie-OPs, viele davon auch an jungen Patienten, die sich einen Meniskus-Riss beim Sport zugezogen haben", sagt Dr. Barthel. Und auch nach tausenden von OPs sei es immer aufs Neue eine Herausforderung, die geniale Struktur dieses Bindegliedes im Kniegelenk, das für das Beugen und Strecken des Beines von zentraler Bedeutung ist, zu erhalten, so der erfahrene Chirurg. „Jeder Meniskus-Riss ist anders. Oft kostet es 30 bis 45 Minuten eine Läsion zu nähen. Eine Teilentfernung hingegen ist in der Regel in 15 Minuten abgeschlossen". Vor allem bei jungen Patienten, die später wieder aktiv Sport machen wollen, lohne es sich, diese Zeit zu investieren, erläutert der 63-jährige Mediziner. Eine in der Regel eindeutige Indikation für eine OP, sei laut Dr. Barthel, eine mechanische Störung, wie ein beim Knie beugen oder in der Drehbewegung auftretendes Blockieren oder ein schmerzhaftes Schnapp-Phänomen. Alleinige Schmerzen im Knie, vor allem bei älteren Patienten, sprächen nicht gleich für eine OP, vor allem nicht, wenn die Betroffenen schon länger von Arthrose geplagt sind. „Bei diesen Patienten bin ich zurückhaltend mit einer Meniskus-Operation", so Barthel, „da probiert man erst einmal vier bis sechs Wochen konservativ zu behandeln, mit Physiotherapie und schmerzstillenden und entzündungshemmenden Medikamenten, und gibt Empfehlungen etwa zur Gewichtsabnahme und gleichmäßigen Sportaktivitäten im Form von Schwimmen oder Radfahren!" Erst, wenn das alles keine Besserung herbeiführt, könne die weitere Diagnostik mittels MRT zeigen, wo und wie ausgeprägt die Schädigung sei und welches weitere Vorgehen angezeigt wäre. Die Puffer- und Stabilisierungsfunktion des Meniskus im Knie sei nicht zu unterschätzen, daher sei man von Totalentfernungen des mit Kollagenfasern durchsetzten Knorpels abgekommen. Das Ziel jeder OP sei es, so viel Meniskus-Gewebe wie möglich zu erhalten, konstatiert der gewissenhafte Experte. Durch die fehlende Pufferfunktion bei Totalentfernung des Meniskus, so die Resultate einer finnischen Studie[1] von Dr. Raine Sihvonen in Tampere, sei die anschließende Arthrosegefahr im Knie dann um das Sechsfache erhöht.

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Barthel ©Susanna Khoury, Kniezeichnung oben ©depositphotos.com/@Vectorielle, Kniezeichnung rechts ©depositphotos.com/@Alexmit, Bild unten rechts ©depositphotos.com/@edwardolive, [1]Quelle: Dr. Raine Sihvonen, Department of Orthopedics and Traumatology des Hatanpää City Hospitals im finnischen Tampere hat die Resultate seiner Studie im New England Journal of Medicine veröffentlicht unter www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1305189.

www.koenig-ludwig-haus.de

War mit 17 Jahren selbst als Basketballer und Reiter im Olympiacamp der Deutschen Sportjugend bei den Olympischen Spielen 1972 in München: Der stellvertretende Ärztliche Direktor am König-Ludwig-Haus, PD. Dr. Thomas Barthel vor dem Original-Werbeplakat von Olympia 1972 in seinem Büro.



Ein Programm für starke Knochen

Da sich Osteoporose schleichend über Jahre entwickle, könne man in der Zeit auch etwas dagegen tun, betont Sport- und Gymnastiklehrerin Heike Höfler. Die Fachfrau baut auf eine „ausgewogene kalziumreiche Ernährung", um „die Knochen bis ins hohe Alter zu stärken". Milch und Milchprodukte zählten ihrer Meinung nach zu den besten Kalziumlieferanten. Für alle Freunde der italienischen Küche: „Parmesan ist besonders reich an Kalzium." Ebenso wertvoll seien Küchenkräuter, wie Kresse, Petersilie oder Brennnessel. Ihr Tipp: „Verwenden Sie Kochsalz sparsam, um kein Kalzium zu verlieren." Vermieden werden sollten hingegen Alkohol, Zigaretten und Kaffee. Doch Ernährung allein sei nicht alles: „(…) über Bewegung können Sie Muskulatur aufbauen, über Belastung die Knochen stärken." *nio*

Heike Höfler, Gesundheitsratgeber Osteoporose. Die besten Übungen. Die richtige Ernährung, Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover 2018, ISBN: 978-3-89993-949-1, Preis: 19,99 Euro, www.humboldt.de

Den Unterschied machen

Dr. Birgitta Bauer: Gynäkologin in Vunapope (Papua-Neuguinea) und in Würzburg (Deutschland)

Dr. Birgitta Bauer freut sich über die Entscheidung einer Kreißsaal-Erweiterung in der Missioklinik mit einem neuen Operationssaal speziell für Kaiserschnitte. Bisher komme es mit über 2.000 Geburten im Jahr immer wieder zu Überschneidungen und Dispo-Problemen, da neuankommende Erdenbürger das OP-Programm auch anderer Abteilungen durcheinander wirbelten, so Dr. Bauer.

Eigentlich sollte es „nur“ ein Artikel über das Berufsbild „Gynäkologin“ werden, als ich mich mit Dr. Birgitta Bauer, seit neun Jahren Oberärztin in der Gynäkologie, in der Missioklinik (Klinikum Würzburg Mitte) traf, aber es wurde so viel mehr ... Eine Geschichte über Arbeiten in Papua-Neuguinea und Würzburg, eine kluge Großmutter und eine beeindruckende Frau. „Die Entscheidung für meinen Beruf fiel bei mir schon früh, als ich in der Schule ein Referat über ‚Medizin in Entwicklungsländern‘ hielt“, erzählt die 54-jährige. Da habe sie von Krankheiten wie Bilharziose (durch Parasiten verbreitete Infektionskrankheit) erfahren, was sie unheimlich faszinierte, so die empathische Ärztin. „Der Gedanke, später einmal in die Entwicklungshilfe zu gehen, begleitete mich mein ganzes Studium über“, so Birgitta Bauer. Ein Studienjahr in England wegen der Sprache, Famulaturen (medizinische Praktika) in Irland und Namibia, ihre Doktorarbeit in der Tropenmedizin im Missio – damals bei Professor Fleischer – alles habe sich auf das Ärztin-sein im Ausland ausgerichtet. Aber fertig mit dem Studium, arbeitete die Oberfränkin zunächst in der Chirurgie im Bamberger Klinikum, wo sie sich Techniken aneignete, die ihr später zugute kommen sollten. Danach wechselte sie in die Abteilung „Gynäkologie“ in Bamberg, wo sie sich bis zur Oberärztin hocharbeitete.

Bis ans Ende der Welt

Und dann kam der Schnitt ... Sie bewarb sich bei einer katholischen Entwicklungshilfe-Organisation und kündigte die Festanstellung. Durch ihren Doktorvater Professor Fleischer ergab sich eine Stelle im Missionskrankenhaus St. Mary‘s Hospital in Vunapope (Papua-Neuguinea): „Ich musste erst einmal im Atlas nachschauen, wo Papua-Neuguinea überhaupt liegt, 1998 steckte das Internet noch in den Kinderschuhen“, erinnert sich Dr. Bauer lächelnd. Nachdem sie wusste, dass sie ans andere Ende der Welt aufbrechen würde, auf die zweitgrößte Insel der Erde in der Nähe von Australien, belegte sie einen sechsmonatigen Vorbereitungskurs und im Januar 1999 ging es los – erst einmal für drei Jahre, aus denen sechs wurden. Im Missionskrankenhaus, mit einem Einzugsbereich von rund 300 Kilometern, war sie mit rund 100 Schwestern aber mit nur einem Internisten, einem Kinderarzt und einem Chirurgen zuständig für 200 Betten. „In der Nacht war nur ein Arzt im Dienst, der dann von Schnittwunden über Infektionen, Asthmaanfälle und Geburten alles betreuen durfte“, erzählt die Weltenbummlerin. „Bei Komplikationen holten wir natürlich auch die Kollegen aus den anderen Fachrichtungen aus dem Bett.“ In Vunapope, einem Ortsteil von Kokopo, war sie angekommen in ihrem Beruf, vor allem mit dem Gefühl, einen Unterschied machen zu können: „Wenn ich im St. Mary‘s Hospital vor Ort war, bekamen die Menschen fachgerechte Hilfe, wenn nicht, dann nicht!“ Sie konnte durch ihre bloße Anwesenheit als Gynäkologin dort den Unterschied machen, ob Gebärmutterhalskrebs bei Frauen behandelt werden konnte oder Babys gesund auf die Welt kamen.

Tue immer dein Bestes!

„Zurück in Deutschland 2005 war das auch mein größtes Problem. Ich hatte das Gefühl, es macht keinen Unterschied, ob ich da war oder nicht“, so die Herzblut-Medizinerin. In Papua-Neuguinea habe es keinen Kollegen

Dr. Birgitta Bauer war in 27 Jahren Ausübung ihres Berufs bei über 10.000 Geburten dabei oder verantwortliche Gynäkologin. Rund 25 Prozent der Geburten im Missio seien derzeit Kaiserschnitte. „Die Rate schwankt in Deutschland", so Dr. Bauer, „während sie sich in Thüringen auf 15 Prozent beläuft, sind es im Saarland 33 Prozent. In Vunapope waren es fünf Prozent!"

aus dem Nachbarort gegeben, der schnell einspringen konnte, wenn sie fehlte. Hier in Deutschland war sie eine von Vielen. Sie fühlte sich überflüssig als sie nach sechs Jahren St. Mary's Hospital/Vunapope im Missio/Würzburg wiedereinstieg in den Klinik-Betrieb der westlichen Welt. Ein Gespräch mit einer klugen Frau habe ihr sehr geholfen in dieser Situation, sagt die Ärztin, die im Jahr für mittlerweile 2.000 Geburten in der Missioklinik mit verantwortlich ist. Die damals 92-jährige Großmutter sagte zu Enkelin Birgitta folgenden Satz über den Sinn des Lebens: „Tue einfach immer dein Bestes an dem Ort, wo Gott dich hingestellt hat!" Nicht nur aus Respekt vor der Weisheit des Alters, habe sie den Ratschlag beherzigt ... „und gemerkt, dass es auch hier Menschen gibt, bei denen ich den Unterschied mache, denen ich mit meiner Art, Ärztin zu sein, helfen kann". Und die Blicke, der Händedruck, das Lächeln oder eine Umarmung dankbarer Patientinnen fühlen sich in Würzburg genauso an wie in Vunapope! Man dürfe nicht glauben, dass man als Mediziner die Welt verändern könne, weder dort noch hier, konstatiert Dr. Bauer. „Aber ich kann da, wo ich gerade bin, die kleine Welt eines Menschen, den ich behandle, ein Stück besser machen, indem ich als Ärztin mein Bestes gebe!" *Susanna Khoury*

Fotos: Vunapope ©Privat, Dr. Bauer Portrait ©Inline Internet & Werbeagentur, Landkarte Hintergrund ©depositphotos.com/@Furian

Das Interview mit der Oberärztin der gynäkologischen Abteilung in der Missioklinik, Dr. Brigitta Bauer, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

www.kwm-missioklinik.de

Was gehört zum Fach?

Ein großer Teil der Gynäkologie beziehe sich auf Geburtshilfe, sprich die Betreuung der Frau vor, während und nach der Geburt, erläutert Dr. Bauer das Portfolio des Berufsbildes. Darüber hinaus kümmern sich Gynäkologen aber auch um gut- und bösartige Veränderungen an den weiblichen Organen, wie Zysten und Myome oder etwa Krebsvorstufen am Gebärmutterhals oder Krebs an den Eierstöcken und Gebärmutter. Das erfordere dann chirurgische Kompetenzen, da die Wucherungen oftmals entfernt werden müssen. Neben der onkologischen Betreuung von Patientinnen mit Eierstock- oder Gebärmutterkrebs gehöre in Deutschland, als einem der wenigen Länder der Welt, auch Brustkrebs in das Ressort des Gynäkologen. In der Missioklinik ist auch ein Brustzentrum angegliedert. Zudem kämen angesichts der Altersstruktur der Bevölkerung immer mehr uro-gynäkologische Probleme wie Senkungsbeschwerden oder Inkontinenz auf die Gynäkologen zu. *sky*

1. Prostata-Tag

Jetzt vormerken:
2. Februar 2019
09:00 – 18:00 Uhr
Vogel Convention Center (VCC), Würzburg

Informationsveranstaltung mit Fachtagung

Rund um das Thema: Vorsorge, Behandlung, Nachsorge und das Leben mit Prostatakrebs

Rund 65.000 Männer erkranken jedes Jahr in Deutschland an Prostatakrebs. Nur jeder Vierte ab 45 Jahre geht zur Früherkennung. Ein wichtiges Ziel des gemeinnützigen Vereins Prostata Hilfe e.V. ist es, Betroffenen und ihren Familien Orientierung zu bieten und Hilfestellung zu geben.

12743

Von der Vorsorge über die Behandlung bis zur Nachsorge: Informieren Sie sich zum Thema Prostatakrebs!

Unser Ziel ist es, Sie über die Behandlungsmethoden aufzuklären und Ihnen Orientierung zu bieten.

Eintritt frei!

Weitere Infos unter www.prostata-hilfe-deutschland.de

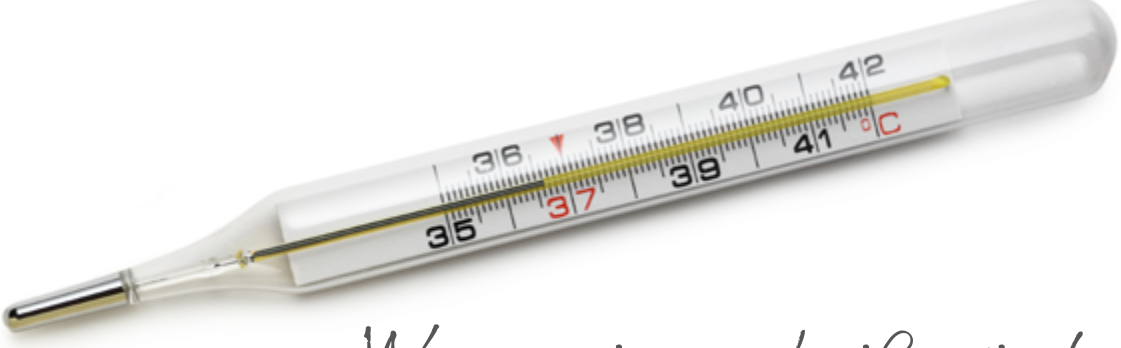
Eine Veranstaltung von

PROSTATA HILFE DEUTSCHLAND

VOGEL Stiftung Dr. Eckernkamp

Veranstaltungsort

VCC Vogel Convention Center WÜRZBURG



Wenn einem heiß wird...

Internist Dr. Josef Schuster erklärt, warum Fieber keine Krankheit ist

Die Körperkerntemperatur des Menschen liegt normalerweise zwischen 36,5 und 37,4 Grad Celsius. Je nachdem, wo, will heißen, in welcher Körperöffnung gemessen wird (oral, aurikulär, axilär oder rektal), unterliegt dieser Wert natürlichen Schwankungen. Tageszeit, körperliche Aktivität, Hormone oder auch Emotionen können die Temperatur im Körper zudem beeinflussen. Welche Temperatur ist „normal“ und wo beginnt Fieber? „Alles zwischen 36 und 37 Grad Celsius ist Normaltemperatur, ab 37,5 Grad Celsius ist die Temperatur leicht erhöht, ab 38,5 beginnt für mich Fieber“, sagt der Internist Dr. Josef Schuster aus Würzburg. Wobei Fieber für ihn keine Krankheit sei, sondern ein unspezifisches Symptom, das sich nur im Zusammenhang etwa mit Blutwerten, bildgebenden Verfahren oder Begleitsymptomen erkläre. Bei einem Tumorpatienten unter Chemotherapie seien 38 Grad Celsius ein Indiz, schnellsten einen Arzt aufzusuchen, während ein ansonsten gesunder Mensch mit einem grippalen Infekt bei 38 Grad Celsius Fieber nicht in Panik verfallen müsse: „Ein Arzt würde hier ein Erkältungsmittel verschreiben und dem Patienten gut zureden“, meint der 64-jährige niedergelassen Facharzt für Innere Medizin schmunzelnd. Fieber ist nichts anderes als eine Abwehrreaktion des Körpers, um ungebetene Gäste, etwa Bakterien oder Viren, wieder hinaus zu komplementieren. Das Zentrum der Wärmeregulation im Körper sitzt in einer Region des Zwischenhirns, dem sogenannten Hypothalamus. Er sorge dafür, dass die Temperatur im Inneren des Körpers (Körperkerntemperatur) ungefähr bei einem Wert von 37 Grad Celsius bleibe, so der seit 30 Jahren praktizierende Mediziner. Ist die Temperatur zu niedrig, produziert der Hypothalamus Wärme, indem er die Blutzufuhr zur Haut verringert. Ist die Temperatur zu hoch, geschieht das Gegenteil, das körpereigene „Thermostat“ erhöht die Durchblutung, die Schweißdrüsen sondern Sekret ab; der Körper wird heruntergekühlt. Die „Betriebstemperatur“ ist nicht bei jedem Menschen gleich. So lange man sich aber wohlfühle, sei tägliches Körpertemperaturmessen Unsinn, sagt Dr. Schuster. Eine Ausnahme sei angezeigt, wenn das Verfahren der Ermittlung des Eisprungs zur Geburtenkontrolle diene.

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Schuster ©Susanna Khoury, Thermometer ©depositphotos.com/@Garsya, Quellen: Online-Informationen dvnformationen des Berufsverbands Deutscher Internisten e.V.: www.internisten-im-netz.de

Der Körper kann Temperaturschwankungen normalerweise gut handhaben. Ab bestimmten Temperaturbereichen jedoch fängt er an, Schaden zu nehmen, etwa über 40 Grad Celsius. Hier können körpereigene Eiweiße in ihrer Struktur verändert werden. Organ- und Gewebeschäden sind die Folge. Spätestens ab einer Körperkerntemperatur von über 42,6 Grad Celsius besteht akute Lebensgefahr. Bei Untertemperatur hingegen drosselt der Körper Sauerstoffverbrauch und Stoffwechselvorgänge. Bei einer Körpertemperatur unter 28° Grad Celsius kann es zum Atem- oder Herz-Kreislauf-Stillstand kommen.

Das Rauf & Runter der Temperatur

Messung	Körpertemperatur	Schwankungen
Oral (Mund)	37,0° C	35,5 bis 37,5° C
Axillär (Achsel)	36,5° C	34,7 bis 37,3° C
Rektal (After)	37,8° C	36,6 bis 38,0° C
Aurikulär (Ohr)	37,5° C	35,8 bis 38,0° C

Wer rettet den Patienten?

Bein- und Wadenwickel, die kennt jedes Kind. Dass man Fieber aber auch spielerisch begegnen kann, zeigt Tom Schoeps mit dem Kartenspiel „Fieber – Wer rettet den Patienten?“, das im moses.Verlag erschienen ist. Hier versuchen die Spieler durch geschicktes Kartenablegen die Temperatur des Patienten wieder in den Griff zu bekommen. Lebenslinie verlost drei Spiele ab sechs Jahren an diejenigen Leser, die uns sagen können, wer sich diese „Heilungsmethode“ für zwei bis fünf Teilnehmer ausgedacht hat. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Moses“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2018. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio, Illustration: Michael Menzel*

Goldstandard: Mikrochirurgie

Dr. Steffen Amend über das weite Feld der Wirbelsäulen-Chirurgie

Dr. Steffen Amend, Chefarzt Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie, Haus Haßfurt der Haßberg-Kliniken, beschäftigte sich schon als Student im Rahmen seiner Doktorarbeit mit der Wirbelsäule. In der Facharztausbildung konnte er dann in der Wirbelsäulenabteilung einer größeren orthopädischen Klinik auch operative Erfahrungen auf diesem Gebiet sammeln. Seitdem ließ ihn die Wirbelsäulen-Chirurgie nicht mehr los.

„Wirbelsäulen-OP" - dieses Stichwort treibt den allermeisten Menschen immer noch Schweißperlen auf die Stirn. Bilder, wie etwa lebenslang nach dem Eingriff an den Rollstuhl gefesselt zu sein, laufen sogleich vor dem inneren Auge ab. Die durchaus verständlichen Ängste der Patienten seien in den allermeisten Fällen unbegründet, sagt der Chefarzt der Abteilung Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie der Haßberg-Kliniken in Haßfurt, Dr. Steffen Amend. „Die speziellen Operationsrisiken sind durch die Nähe der Wirbelsäule zu wichtigen Strukturen und Organen bedingt. Hier sind die Rückenmarkshäute, das Rückenmark und die Nervenwurzeln zu nennen. Muss man von der Seite oder von vorne an der Wirbelsäule operieren, kommt man in die Nähe der großen Blutgefäße oder am Hals von Luftröhre und Speiseröhre, wo prinzipiell eine Verletzung möglich ist. Zusammengefasst kann man jedoch sagen, dass durch eine sorgfältige Arbeitsweise Komplikationen in den allermeisten Fällen vermieden werden können", so der Mediziner mit Schwerpunkt Wirbelsäulen-Chirurgie.

„Wirbelsäulen-Chirurgie" – Was beinhaltet dieses Fach? „Alle operativen Eingriffe an der Wirbelsäule, von der Halswirbelsäule bis zum Kreuzbein – von akuten Bandscheibenvorfällen über verschleißbedingte Veränderungen, gut- oder bösartige Neubildungen oder auch Wirbelbrüche", berichtet der Mediziner aus seinem Alltag.

„Deutschland hat Rücken"

Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat Rückenbeschwerden. Erkrankungen des Rückens (ICD M40-M54) zählen zum übergeordneten Diagnosekapitel der „Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens", und seien laut dem Statistik-Portal statista für rund ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage hierzulande verantwortlich. „Deutschland hat Rücken" – das ist nichts Neues, neu seien laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung („Faktencheck Gesundheit", 2017), dass 2007 452.000 OPs am Rücken vorgenommen wurden, während es 2015 772.000 Eingriffe in Deutschland gegeben habe. Das sei eine Steigerung um rund 70 Prozent. Da liegt die Vermutung nahe, dass heutzutage oft unnötig oft am Rücken operiert werde, oder? „Solche pauschalen Statistiken sind meiner Meinung nach nicht verwertbar", sagt Dr. Steffen Amend. „Wer soll denn bitte im Nachhinein am Schreibtisch entscheiden, ob eine Operation notwendig war oder nicht. Jede Entscheidung für eine Operation muss nach Kenntnis aller Befunde und vor allem auch nach persönlicher Untersuchung des Patienten getroffen werden. Keine Institution, sei es eine Krankenkasse oder ein ärztliches Kontrollgremium, können meines Erachtens, ohne genaue Kenntnis des Sachverhaltes darüber urteilen", betont der Wirbelsäulen-Spezialist. Dr. Amend räumt jedoch ein, dass es durchaus fragwürdige Operationsmethoden gäbe, bei denen Kollegen, die zur Bestreitung ihres Lebensunterhaltes die Indikation zu einer Operation eher großzügig stellten. Dies werde, so Amend, teilweise unterstützt durch den Wettbewerb der Kliniken untereinander und bei den Implantate-Herstellern durch die Entwicklung und Vermarktung von mehr oder weniger sinnvollen Implantaten und Operationsmethoden.

Vertrauen ist alles!

Aber wie kann man sich da als Patient sicher sein, dass die angeratene OP wirklich notwendig, respektive alternativlos ist? „Ganz wichtig ist meines Erachtens ein Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Arzt", konstatiert der engagierte Orthopäde und Unfallchirurg. Legitim sei natürlich auch das Einholen einer Zweitmeinung. Amend rate jedoch davon ab, zu viele unterschiedliche Ärzte zu konsultieren, sogenanntes Ärztehopping zu betreiben, das fördere schlussendlich eher die Verwirrung bei Patienten durch unterschiedliche Aussagen und Formulierungen, die unterm Strich vielleicht das Gleiche bedeuteten, so Amend. Die Unsicherheit der Patienten, die eben keine Kommunikatoren auf Augenhöhe mit dem Arzt sind, werde dann wie so oft auf dem Rücken des Gesundheitssystems ausgetragen. Unnötige Kosten könnten vermieden werden, einfach durch ein vertrauensvolles Miteinander mit der positiven Nebenwirkung eines guten Gefühls auf beiden

Seiten. Apropos „Rücken“ – wie lokalisiert man den Ort, wo der Schmerz herkommt? Am Anfang jeder Diagnostik stehe die gründliche Anamnese (Erhebung, wann und wo die Schmerzen auftreten, und wodurch die Schmerzen sich verändern) und die klinische (körperliche) Untersuchung. Man bekomme dann schon eine Idee, was die Schmerzen verursachen könnte. Nachfolgend müssten dann noch bildgebende Verfahren (Röntgen, CT, MRT) durchgeführt werden, um die möglichen Schmerzursachen im Bild darzustellen. Zuletzt müsse man dann die sichtbaren Veränderungen mit den Beschwerden in Einklang bringen und so die Stelle finden, die man behandeln muss, erklärt der Dr. Steffen Amend die Diagnostik bei Rückenbeschwerden. Wie schaut es aus, wenn es nun die Wirbelsäule betrifft? Können Sie anhand eines konkreten Beispiels, wie etwa einer Spinalkanalstenose, benennen, wie die weitere Vorgehensweise ist? „Wenn man sicher ist, dass eine Spinalkanalstenose die Beschwerden verursacht, hängt das weitere Vorgehen von deren Ausprägung ab. Bei einer leichten Stenose und erträglichen Beschwerden kann man mit spezieller Krankengymnastik und schmerzlindernden Medikamenten eine gewisse Besserung erzielen“, sagt Dr. Amend. Falls keine Besserung eintrete und vor allem auch bei einer sehr starken Stenose, bleibe in einigen Fällen nur noch die Operation. Neben der Stenose gibt es noch andere Erkrankungen der Wirbelsäule. Welche sind das und wie ist hier die Therapie? Laut des Wirbelsäulen-Experten würden die häufigsten Beschwerden durch Gelenkverschleiß der kleinen Wirbelgelenke (Facettengelenke), die sogenannte Spondylarthrose verursacht. Hier sei am wichtigsten die Aufklärung des Patienten, der langfristig selbständig gezielte Aufbauübungen für die Rumpfmuskulatur durchführen und durch Haltungs- und Bewegungsschulung die Belastung für die Wirbelsäule reduzieren müsse. Die vorübergehende Einnahme von reizhemmenden Schmerzmitteln oder eine gezielte Spritze an die kleinen Wirbelgelenke könne bei akuten Beschwerden eine Besserung bringen. Bei dauerhaften Schmerzen könne man gute Erfolge durch eine sogenannte Denervierung (Verödung) der Schmerzfasern an den kleinen Wirbelgelenken erreichen, so Amend.

Endoskopisch versus mikrochirurgisch

Sehr häufig komme es auch zu akuten Bandscheibenvorfällen, vor allem an der Hals- und Lendenwirbelsäule. Je nach Beschwerden, könne auch hier zunächst konservativ mit Schonung, Physiotherapie und schmerzlindernden und abschwellenden Medikamenten behandelt werden. Nur bei sehr hartnäckigen Beschwerden oder relevanten Gefühlsstörungen und Lähmungserscheinungen sollte ein Bandscheibenvorfall operativ entfernt werden. „Am häufigsten beschäftigen wir uns mit osteoporotischen Frakturen des älteren Menschen, die sehr gut minimalinvasiv mittels einer Kyphoplastie (Aufrichtung des Wirbelkörpers und Zementstabilisierung von innen) behandelt werden können“. Und zu welchem Prozentsatz werden Wirbelsäulen-Operationen endoskopisch gemacht? Man könne an der Wirbelsäule endoskopisch etwa im Brustkorb durch eine Thorakoskopie arbeiten. Dies komme vor allem bei schwerwiegenden Wirbelkörperbrüchen oder längerstreckigen Versteifungen in Frage. „Nach meiner persönlichen Schätzung führen in dieser Region rund ein Viertel der Krankenhäuser thoraskopische Eingriffe durch“. Ein weiteres Feld für endoskopische Wirbelsäuleneingriffe sind Bandscheibenvorfälle und Stenosen (Engstellen) im Bereich der Lendenwirbelsäule. Auch hier seien es wenige Anwender, die endoskopisch arbeiten. „Der Goldstandard ist nach wie vor ein mikrochirurgischer Eingriff mit sehr kleinen Hautschnitten unter Verwendung eines Operationsmikroskops“, wie er im Haus Haßfurt der Haßberg-Kliniken durchgeführt wird“, betont Chefarzt Dr. Steffen Amend. *Susanna Khoury*

Fotos: Dr. Amend ©Michael Wagenhäuser, Bild oben links ©depositphotos.com/@imagepointfr, Bild oben Mitte ©depositphotos.com/©stockdevil_666, Bild oben rechts ©depositphotos.com/@ooGleb, Hintergrund ©depositphotos.com/©stockdevil_666, Quellen: www.de.statista.com, www.bertelsmann-stiftung.de//de/publikationen/publikation/did/faktencheck-ruecken/, Für die Analyse im Auftrag der Bertelsmann Stiftung hat das IGES-Institut auf die Fallpauschalenbezogene Krankenhausstatistik (DRG-Statistik) und Daten des Statistischen Bundesamtes zurückgegriffen.

Das Interview mit dem Chefarzt der Abteilung Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie der Haßberg-Kliniken in Haßfurt, Dr. Steffen Amend, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

www.hassberg-kliniken.de

Kunstgelenk – Netzwerk Endoprothetik

Nicht immer sind Patienten völlig beschwerdefrei, nachdem sie ein neues Hüftgelenk erhalten haben. Manchmal ist das Bein durch den Eingriff verkürzt oder verlängert. Was nach der Operation zu Schmerzen im Wirbelsäulenbereich führen kann. Zudem können schmerzhafte Ausrenkungen und Lockerungen des Implantats auftreten. Solche Komplikationen will die aus fast 20 Akteuren bestehende Initiative „Kunstgelenk – Netzwerk Endoprothetik“ künftig vermeiden helfen. Durch verschiedene Elemente soll die Behandlung von Patienten mit Hüftproblemen optimiert werden. Eine Planungssoftware, die bisher als Prototyp vorliegt, soll die Beinlänge des Patienten und das Hüftrotationszentrum während des Eingriffs exakt bestimmen. Außerdem sollen die Patienten künftig mit einem modularen Hüftimplantat versorgt werden. Durch eine Art Baukastensystem können der Schaft und der Hals des Implantats besser auf die Anatomie und die Biomechanik des Patienten angepasst werden. Aktuell werden standardisierte Implantate verwendet. Passt ein Implantat nicht exakt auf die Hüfte eines Patienten, kann nur auf eine andere standardisierte Größe zurückgegriffen werden. Die innovativen Ideen der 2013 gegründeten Initiative „Kunstgelenk – Netzwerk Endoprothetik“ wurden kürzlich von Wissenschaftsminister Peter Altmaier als „Projekt des Jahres“ im „Zentralen Innovationsprogramm Mittelstand“ ausgezeichnet. *pat*

Die Alleskönnerin

Am 20. November ist Lebertag in Deutschland. Anlass, sich zusammen mit Dr. Bayerdörffer über das zentrale Organ des Stoffwechsels Gedanken zu machen

Dr. Bayerdörffer plädiert dafür, einmal im Jahr die Leberwerte und Blutfette kontrollieren zu lassen.

„Wenn die Leber ein modernes High-Tech-Gerät wäre, hätte sie vermutlich ein hervorragendes Image als zuverlässige Alleskönnerin und einen hohen Bekanntheitsgrad“, so die Deutsche Leberhilfe e.V. Denn, sie ist „das wichtigste Organ für Stoffwechsel und Entgiftung im Körper“ und bewältige Aufgaben in den Bereichen Ausscheidung, Abwehrfunktion und bei der Regulierung des Blutvolumens. Übergewicht, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung setzen ihr jedoch zu. Sie lagert Fett ein. Die Folge: „Aus dem leistungsfähigen Organ wird eine kranke Fettleber, die sich entzünden und eine Fibrose entwickeln kann."

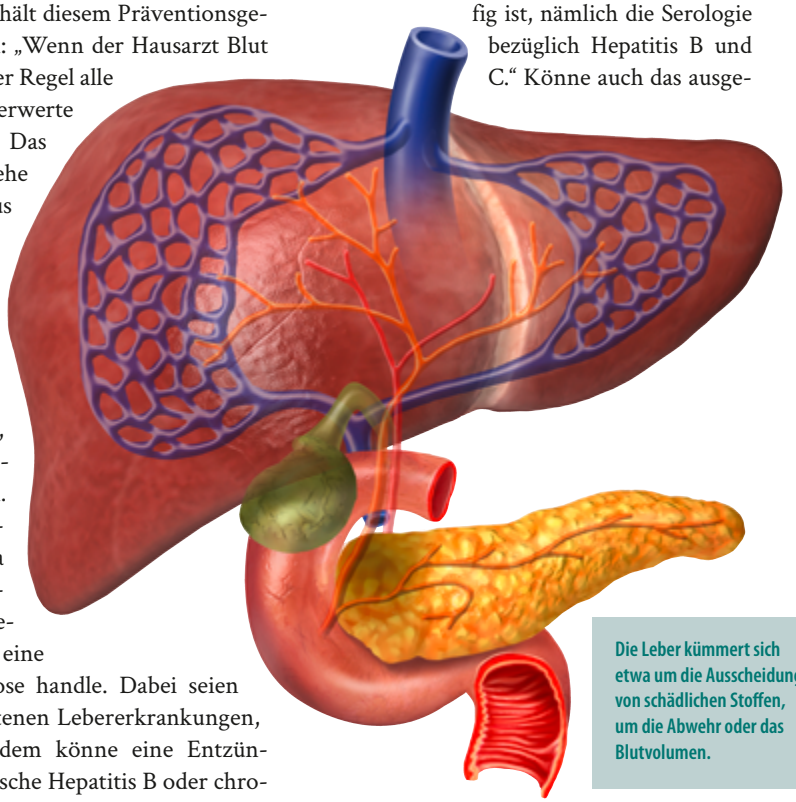
Fettleber auf dem Vormarsch

Die Mit-Ausrichter des Deutschen Lebertags warnen: Jeder dritte Bundesbürger über 40 sei bereits betroffen, sogar Kinder könnten eine sogenannte nicht-alkoholische Fettleber (NAFL) haben.

„Die Leber hat mehrere Tausend Stoffwechselvorgänge“, informiert Dr. Ekkehard Bayerdörffer, Arzt für Innere Medizin und Gastroenterologe am Klinikum Main-Spessart in Lohr am Main. Auch der erfahrene Oberarzt kann eine Zunahme der NAFL bestätigen. „Nahezu jeder Mitteleuropäer mit Übergewicht hat auch eine Fettleber.“ Sie alleine sei jedoch nicht tödlich, stellt er klar. Ernst werde es erst, wenn sich das Organ entzünde und aus der Fettleber etwa eine Fettleber-Hepatitis (NASH) werde und das dann in eine Leberzirrhose übergehe. Diese Rate sei jedoch klein. Auch das Deutsche Ärzteblatt spricht hier von zehn Prozent der NAFL-Patienten, die in eine NASH übergehen und wiederum zehn Prozent, die eine Zirrhose entwickeln.

Chronische Lebererkrankungen

Gefährlich seien Dr. Bayerdörffer zufolge in erster Linie chronische Entzündungen der Leber, wie zum Beispiel Hepatitis B (HBV) und Hepatitis C (HCV). Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) fordert seit einiger Zeit, die Überprüfung der Leberwerte als festen Bestandteil in den „Check-up 35 plus“ aufzunehmen. Der Mediziner aus Lohr hält diesem Präventionsgedanken entgegen: „Wenn der Hausarzt Blut nimmt, sind in der Regel alle wichtigen Leberwerte mit enthalten.“ Das Problem bestehe darin, dass aus erhöhten Leberwerten häufig keine Konsequenzen gezogen würden, außer dem Patienten zu raten, nicht so viel Alkohol zu trinken. Das gehe am Problem vorbei, da es sich beim alkoholbedingten Leberschaden um eine Ausschlussdiagnose handle. Dabei seien alle, auch die seltenen Lebererkrankungen, behandelbar. Zudem könne eine Entzündung, wie chronische Hepatitis B oder chronische Hepatitis C in jedem Lebensalter auftreten. Der Arzt hält daher einen Stufenplan für sinnvoller. Zu beachten seien hier vor allem folgende Werte des Hausarztlabors: Zum einen die zwei Transaminasen, die sogenannte Glutamat-Pyruvat-Transaminase (GPT) und die Glutamat-Oxalacetat-Transaminase (GOT), die bei gleichzeitiger Erhöhung einen Leberzellschaden, wie eine Leberentzündung anzeigen. Zum anderen die Gamma-Glutamyltransferase (Gamma-GT) und die alkalische Phosphatase (AP), die, wenn zusammen erhöht, eine Behinderung des Gallenflusses und damit eine mögliche Lebererkrankung anzeigen. Die Beurteilung erstmals erhöhter Leberwerte müsse natürlich stets auch im Zusammenhang mit der Einnahme von Medikamenten beurteilt werden und nach einer eventuellen Nachjustierung sollte im Abstand von vier bis sechs Wochen eine weitere Kontrolle erfolgen. „Wenn die Leberwerte dann immer noch erhöht sind, gilt es in der nächsten Stufe das zu untersuchen, was häufig ist, nämlich die Serologie bezüglich Hepatitis B und C.“ Könne auch das ausge-



Die Leber kümmert sich etwa um die Ausscheidung von schädlichen Stoffen, um die Abwehr oder das Blutvolumen.

schlossen werden, wird nach seltenen, chronischen Leberentzündungen gefahndet. Im Einzelnen: Primär Biliäre Cholangitis (PBC), Autoimmunhepatitis (AIH), Primär Sklerosierende Cholangitis (PSC), Hämochromatose, Morbus Wilson und Alpha-1-Antitrypsin-Mangel.

Präventive Maßnahmen

Zum präventiven Blick auf die Leber gehöre laut Dr. Bayerdörffer aber auch die Beachtung der Richtwerte für Blutfette, wie Cholesterin und Triglyceride, die auch im Hausarzt-Labor enthalten seien. Hier könnte der Arzt ebenfalls entsprechende Konsequenzen für die Ernährung ableiten. Denkbar wäre daneben eine LDL-Senkung mittels Cholesterin-Synthese-Hemmern. „Man muss heute davon ausgehen, dass eine frühzeitige Gegensteuerung gegen zu hohes Cholesterin eine sinnvolle Maßnahme ist, um einer Erkrankung der Gefäße und Organe wie der Leber vorzubeugen", so der Mediziner. Wichtig: Es gibt auch angeborene Fettstoffwechselstörungen, bei denen „ab einer gewissen Ausprägung" medikamentös eingegriffen werden muss. „Der Hausarzt sollte also immer beachten, worin bei jedem Patienten das individuelle Problem besteht." *nio*

Die Leber tut nicht weh – tut sie es doch, ist Vorsicht geboten. Ein wichtiger Partner ist der Hausarzt, der schlechte Leberwerte, nicht auf die leichter Schulter nehmen sollte.

Fotos: Dr. Bayerdörffer ©Klinikum Main-Spessart, Leber Zeichnung ©depositphotos.com/@turhanerbas, Bild rechts oben ©depositphotos.com/@bluebay2014, Bild Ultraschall ©depositphotos.com/@Bork

www.klinikum-msp.de

Mahl & Zeit

In Deutschland haben laut der Deutschen Leberstiftung rund fünf Millionen Menschen eine Lebererkrankung

Auch wenn die Forschung auf diesem Gebiet Fortschritte mache, könne in der Zwischenzeit jeder einzelne Betroffene etwas zu seiner Gesundung beitragen. Wer „zu hohe Leberwerte, eine geschädigte Leber oder eine chronische Lebererkrankung hat, sollte bei der Ernährung aufpassen", sagt Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin Anne Iburg. In ihrem Buch „Die richtige Ernährung bei Lebererkrankungen" plädiert sie für bewusstes Essen. Als Einstieg empfiehlt sie eine Leberdiät für gut vier Wochen auf Grundlage einer Müslimischung und einer Gemüsesuppe. Schrittweise werden danach einzelne Mahlzeiten durch „normale" Kost ersetzt. Eine weitere Maxime der Autorin: Achtsamkeit auf allen Ebenen! Dazu gehört, dass das Mahl etwa qualitativ hochwertige Eiweißquellen wie Milch, Käse oder Joghurt in naturbelassener oder fettarmer Form enthalte und mit Zeit und Genuss gegessen werde. Auf dem Speiseplan gehöre zudem der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan, wie er unter anderem in Hafer vorkommt. Besonders wertvoll seien Omega-3-Fettsäuren. Sie „haben auf die erkrankte Leber eine positive Wirkung, sie können den Entzündungsprozess stoppen, die Insulinresistenz erhöhen und in den Fettstoffwechsel eingreifen." *nio*

www.deutsche-leberstiftung.de

Anne Iburg, Die richtige Ernährung bei Lebererkrankungen, humboldt/Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hannover 2015, ISBN: 978-3-89993-868-5, Preis: 19,99 Euro, www.humboldt.de

Natürliche Tatortreiniger

Der griechische Held Prometheus hatte eine beinahe unsterbliche Leber. Wurden ihm tagsüber Teile davon entrissen, wuchsen sie ihm über Nacht wieder nach. Die Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl haben ihre Vorschläge für natürlicher „Tatortreiniger" der Leber daher auch „Prometheus-Programm" genannt. Ähnlich wie der im Kaukasusgebirge gefesselte Prometheus, dem der Adler jeden Tag ein Stück Leber entreißt, kenne auch das heutige Entgiftungsorgan keinen Schmerz, so die beiden Autoren. Daher werde oft Müdigkeit als Schmerz der Leber bezeichnet, Erschöpfungszustände, Depressionen, Adipositas, Abwehrschwäche, Konzentrationsstörungen sind nur einige unspezifische Symptome einer geschwächten Leber. Wanitschek und Vigl setzen beim Reinigen der Leber etwa auf Olivenöl, Vitamin C, Schafgarbe, Löwenzahn, Mariendistel, Fenchel, Kurkuma oder Zitronenschale. Leber-Lebensmittel erkenne man am bitteren Geschmack, so Wanitschek. Bitterstoffe sorgten für vermehrte Abgabe von Gallenflüssigkeit an den Darm, was zur Regulierung des Fettstoffwechsels und damit zur Entgiftung der Leber beitrage, betont Vigl. Darüber hinaus würden der Leber aus ihrem Tief Achtsamkeitsübungen, im Wald „baden", Humor und gesunde Schlafhygiene helfen. *sky*

Anne Wanitschek, Sebastian Vigl: Die Leber natürlich reinigen. Entgiften und Energie tanken mit dem Prometheus-Programm: Die erfolgreiche Leberkur, Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co KG, Hannover, ISBN 9783899939392, Preis: 19,99 Euro, www.schluetersche.de

Der große Betrüger

Warum eine CMD-Erkrankung auch „the big imposter" genannt wird, erklärt Zahnarzt Dr. Volker M. Panitz aus Bad Kissingen

Eine langjährige „Karriere" als nicht erkannter CMD-Patient habe schon so manche Psyche belastet. Der Psychotherapeut stehe dann oft am Ende einer längeren Überweisungskette. Die CMD-Therapie ist immer eine multidisziplinäre Aufgabe – vom Zahnarzt über den Kieferorthopäden und Physiotherapeuten bis hin zum Orthopäden oder Psychologen, sagt CMD-Spezialist Dr. Panitz

„CMD-Erkrankungen sind Funktionsstörungen des Kauorgans", betont Zahnarzt Dr. Volker M. Panitz, der sich auf die Behandlung Cranio-Mandibulärer-Dysfunktionen spezialisiert hat. Diese Fehlstellung der Kiefer löse häufig Schmerzen im Kopfbereich, aber auch im Hals- oder Schulterbereich aus. Auf diese Dysfunktion hindeuten könnten auch chronische Schmerzen (wechselnd stechend, dumpf oder einschießend) im Ober- oder Unterkiefer, im Ohr, in den Zähnen, in der Zunge, in der Augenhöhle, in der Schläfen- oder der Stirnregion. „Die Abgrenzung zu anderen Kopf- und Gesichtsschmerzen wie Spannungskopfschmerz, Clusterkopfschmerz oder Migräne ist oft schwierig", berichtet Dr. Panitz, der Praxen in Bad Kissingen und in Zeil am Main führt. Die häufigste Fehldiagnose bei CMD-Erkrankungen laute immer noch "Trigeminus-Neuralgie". Darüber hinaus komme es begleitend bei CMD zu Ermüdung und Verhärtung der Muskulatur bei intensivem Kauen und zu einer Einschränkung der Unterkieferbeweglichkeit mit teils schmerzhaften Knack- oder Reibegeräuschen bei der Kieferbewegung. Häufig würden auch Symptome auftreten, so Panitz, die man nicht unweigerlich mit den Zähnen in Zusammenhang brächte, etwa ein Gefühl, als ob Watte oder Wasser in den Ohren sei oder ein beginnender Tinnitus. Ebenso könnten sich Rücken- oder Hüftschmerzen daraus ableiten. Wegen dieser komplexen Symptomatik wird CMD in den USA auch "the big imposter", also "der große Betrüger" genannt.

Etwa drei Millionen CMD-Patienten

„Schätzungsweise 30 Prozent der Deutschen haben eine CMD-Erkrankung", weiß Dr. Panitz. Etwa jeder Zehnte davon sei therapiebedürftig, in Deutschland also etwa drei Millionen Menschen. Frauen seien etwa dreimal so häufig betroffen wie Männer. Und durch zunehmenden Stress, der heutzutage schon in der Schule beginnt, nähme die Anzahl der CMD-Patienten stetig zu. Wie kann eine CMD aber nun erkannt werden? „Viele Symptome, die auf eine CMD-Erkrankung hinweisen, finden wir auch in anderen Krankheitsbildern", antwortet der Spezialist. Verdächtig seien Schmerzen, die regelmäßig oder gar chronisch im Kiefer- und Gesichtsbereich oder im Kopfbereich aufträten. Insbesondere Kopfschmerzen, die man bereits nachts oder morgens beim Aufstehen spüre, würden auf eine nächtliche Knirsch-Aktivität hinweisen. Zähneknirschen, auch Bruxismus genannt, ist ein starker Hinweis auf das Vorliegen einer CMD-Erkrankung. „Die Kräfte, mit denen geknirscht wird, machen im Laufe der Zeit nicht nur die Zähne kaputt, sondern auch Kopfschmerzen, und verursachen auf Dauer an den Kiefergelenken eine schmerzhafte Arthrose", so der Experte.

Wer behandelt eine CMD?

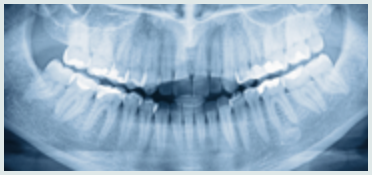
Die Behandlung der CMD sei eine multidisziplinäre Aufgabe, konstatiert Dr. Panitz. Therapiehilfen sind in erster Linie Aufbiss-Schienen. Weitere Mittel der Wahl könnten Zahnspangen oder Zahnersatzmaßnahmen sein, also neue Zahnkronen, Brücken oder Zahnprothesen, die in der neuen therapeutischen Biss-Situation hergestellt werden. „Zum Team der Behandler gehören häufig auch Physiotherapeuten, die mithilfe manueller Therapien die Stellung des Kiefers verbessern und die Fehlhaltungen ausgleichen", erläutert Dr. Panitz die Situation. Oftmals müssten auch Orthopäden in das Behandlungskonzept mit einbezogen werden, weil Haltungsprobleme bestehen, die beispielsweise durch Ganganalysen, Rückendiagnostik oder Einsatz orthopädischer Einlagen diagnostiziert und im Rahmen einer gemeinsamen Therapie behandelt werden müssen. Weitere Behandler anderer Fachdisziplinen können HNO-Ärzte, Logopäden, Schmerztherapeuten und oft auch Psychotherapeuten sein. *Susanna Khoury*

Fotos: Dr. Panitz ©Romana Kochanowski, Röntgenaufnahme oben und unten ©depositphotos.com/@jrp_studio

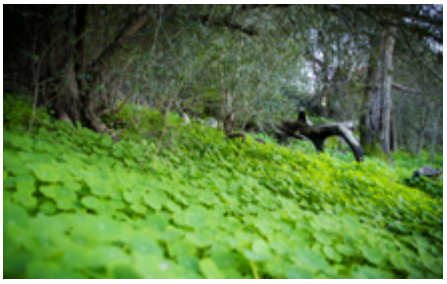
www.panitz-zahnarzt.de

Was ist eine CMD?

CMD ist die Abkürzung für Cranio-Mandibuläre Dysfunktion. Cranium ist der Schädel, Mandibula ist der Unterkiefer. Und wenn dieses Zusammenspiel zwischen Schädel, also Oberkiefer, und Unterkiefer nicht richtig funktioniert, dann kann eine cranio-mandibuläre Dysfunktion mit vielfältigen Symptomen entstehen. Das Zusammenspiel zwischen Ober- und Unterkiefer entsteht vor allem durch den Biss. Darum seien Zahnärzte auch die Hauptbehandler bei einer CMD, sagt Dr. Panitz. „Die CMD ist wie ein Chamäleon. Die Symptome sind vielfältig und zahlreich und haben oft scheinbar gar nichts mit dem Biss zu tun. Dadurch ist die CMD-Erkrankung komplex, schwer zu diagnostizieren und aufwendig zu behandeln!"



Es liegen inzwischen Studien mit hoher Aussagekraft vor, dass Arzneimitteln mit Kapuzinerkresse und Meerrettich als pflanzliche Behandlungsmöglichkeit bei häufig wiederkehrenden unkomplizierten Harnwegsinfektionen herangezogen werden können (S3-Leitlinie Harnwegsinfekt 2017).



Seinen Senf dazugeben

Heilpraktiker Bernhard Späth über Kapuzinerkresse

Kapuzinerkresse enthält Senfölverbindungen, die sich beim Verzehr durch einen scharfen Geschmack bemerkbar machen. Doch sie kann mehr, als „nur den Gaumen kitzeln". Wie eine gemeinsame Studie[1] des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung und des Leibniz-Instituts für Gemüse- und Zierpflanzenbau annehmen lässt, wirkt Senföl aus Kapuzinerkresse antidiabetisch und aktiviert Enzyme des Entgiftungsstoffwechsels. „Ein weiteres interessantes Ergebnis ist, dass Senföl auch Schutzmechanismen gegen oxidativen Stress aktiviert", so Erstautorin Guzmàn-Pérez. „Sicher ist es noch zu früh, um zu sagen, inwieweit der Verzehr von Kapuzinerkresse dazu beitragen kann, den Zuckerstoffwechsel von Menschen mit Typ-2-Diabetes zu verbessern oder der Erkrankung vorzubeugen", so Studienleiter und Diabetologe Andreas Pfeiffer. „Dennoch tragen die Ergebnisse schon heute dazu bei, die molekularen Mechanismen besser zu verstehen, die den potenziell antidiabetogenen Effekten von Senfölen zugrunde liegen", sagt Christiane Bumke-Vogt, die federführend an der Studie beteiligt war. Was heute zu weiteren Forschungen motiviert, hat uralte Wurzeln. „Als Schmerz- und Wundheilmittel wurde Kapuzinerkresse bereits von den Inka genutzt", weiß Bernhard Späth, Heilpraktiker aus Lohr am Main. Die Blüten haben am hinteren Ende einen Sporn, der an die Kapuzen der Mönche erinnere, daher der Name Kapuzinerkresse. Die Pflanze wächst bis zu 60 Zentimeter hoch, ist einjährig und kommt auch mit schattigen Standorten klar. Auffallend und einzigartig unter den heimischen Pflanzen sind die runden Blätter. Die Blüten leuchten orangefarben, gelb und rot. Zum Einsatz komme die Kapuzinerkresse mittlerweile auf zahlreichen Gebieten. Dem Fachmann zufolge aus gutem Grund: Sie enthalte eine ganze Reihe von Mineralien, wie Eisen, Magnesium und Kalium, und Vitamine, insbesondere Vitamin C. „Der Hauptwirkstoff aber ist Senföl, das die Vermehrung und Ausbreitung von Bakterien, Viren und Pilzen verhindert. Das ist auch der Grund, weshalb die Kapuzinerkresse als ‚pflanzliches Antibiotikum' gesehen wird." Vielfach dokumentiert sei die Wirksamkeit dieser Kresseart bei Infektionen der oberen Atemwege, etwa bei Beschwerden wie Hals- und Rachenentzündungen, Husten und Bronchitis, aber auch bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) und Harnwegsinfekten, zum Beispiel bei akuter Blasenentzündung. Durch den hohen Vitamin-C-Gehalt stärke diese Arzneipflanze darüber hinaus die Abwehrkräfte. Ferner habe sie eine blutreinigende und durchblutungsfördernde Wirkung. Zu guter Letzt könnten die Inhaltsstoffe bei Gelenkschmerzen, Arthrose und Rheuma helfen. „Die beste therapeutische Wirkung erzielt, wer die Blätter und Blüten täglich frisch verwendet, zum Beispiel klein geschnitten im Salat, auf dem Butterbrot, im Kräuterquark oder auch pur", so Bernhard Späth. Man könne Kapuzinerkresse von Juni bis August als Küchengewürz verwenden. In zu großen Mengen verzehrt, könne die Kresse allerdings zu Reizungen der Magen- und Darmschleimhaut führen. „Bestehen bereits Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre oder Nierenerkrankungen, ist vom Genuss von Senfölverbindungen abzuraten. Auch Kinder unter vier Jahren sollten auf Kapuzinerkresse und Co verzichten." *nio*

Fotos: Bilder oben (v.l.n.r.) ©depositphotos.com/@Sewcream, ©depositphotos.com/@yellow2j, ©depositphotos.com/@dewaldkirsten, ©depositphotos.com/@mcornelius, ©depositphotos.com/@promicrostockra, Kapuzinerkresse rechts ©depositphotos.com/@neillangan, [1]Das Wissenschaftlerteam publizierte seine Ergebnisse in der open access-Fachzeitschrift PLOS ONE (Guzmàn-Pérez et al. 2016, DOI:10.1371/journal.pone.0162397)

www. heilpraktiker-lohr.de

„Seinen Senf dazugeben": Die Redewendung stammt vermutlich aus dem 17. Jahrhundert. Damals galten Speisen als bekömmlicher, wenn Senf dazu gegessen wurde. Wirte jener Zeit servierten, ob gewünscht oder nicht, ihren Gästen zu jeder Speise Senf. Im übertragenen Sinn benutzt man das Sprichwort heute auch, um jemanden zu tadeln, der unerwünscht seine Meinung kundtut.

Wenn die Hormone streiken ...

„Die Vorstufe von Hormonen werden in verschiedenen Bereichen des Gehirns gebildet. Sie sind der Schlüssel, der individuell in das Schloss der jeweiligen Organe passt", sagt Dr. Helmut Strohmeier. „Beide zusammen übernehmen im ständigen Gleichklang wichtige Funktionen in unserem Körper." Eine, die sich mit diesem Thema bestens auskennt, ist Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg. Auf Einladung des Würzburger Apothekers hält die Heilpraktikerin, psychologische Beraterin und Vizepräsidentin des Biochemischen Bundes Deutschland (BBD) e.V. am 10. Oktober, um 19.30 Uhr, einen Vortrag im Blauen Saal des Matthias-Ehrenfried-Hauses. Die Buchautorin erklärt an diesem Abend, wie Schüssler-Salze die umfassenden Aufgaben der Hormone, zum Beispiel in der Schilddrüse, im Magen, der Niere, im Genitalbereich, in der Bauchspeicheldrüse und im Herz angehen und sinnvoll unterstützen können. Für den Vortrag anmelden können sich Interessierte in der Theater Apotheke Würzburg. Telefon: 0931.52888 oder per E-Mail an: info@theater-apo.de. *nio, Foto Hintergrund: ©depositphotos.com/@bitpics*

Was gegen Verstopfung hilft

Heilpraktikerin Dr. rer. nat Iris Eisenmann-Tappe empfiehlt Sauerkrautsaft, Dörrpflaumen oder auch Leinensamen

Verstopfung gilt als eines der häufigsten Magen-Darm-Probleme: Schätzungen zufolge leidet fast jeder fünfte Erwachsene darunter. Heilpraktikerin Dr. rer. nat Iris Eisenmann-Tappe aus Sommerhausen bestätigt, dass Obstipation „sehr häufig" vorkomme. Verursacht werde das Leiden meist durch einen Problemmix. Die Patienten bewegen sich zu wenig, trinken zu selten, ernähren sich falsch und leiden oft auch unter Nebenwirkungen von Medikamenten. „Ich selbst behandele nur, wenn ernste Ursachen wie Krebs, Geschwüre oder Morbus Crohn ausgeschlossen wurden", betont die Heilpraktikerin. Der Patient müsse im Falle einer chronischen Verstopfung also eine Magen- und Darmspiegelung machen lassen: „Danach suchen wir nach Fehlbesiedelungen des Darms oder nach Nahrungsmittelunverträglichkeiten." Vom Gebrauch von Abführmitteln rät das Mitglied der Würzburger Forschergruppe Klostermedizin ab. Auch Hausmittel sollten nur dann zum Einsatz kommen, wenn die Verstopfung nicht chronisch ist. Im akuten Fall empfiehlt die Diplom-Biochemikerin, morgens auf nüchternen Magen ein Glas Sauerkrautsaft oder zwei über Nacht in einem Glas Wasser eingeweichte Dörrpflaumen mitsamt Einweichwasser zu sich zu nehmen. Hilfreich sind auch Leinsamen, die man am besten ins Brot einbackt: „Allerdings ist es dabei ganz wichtig, genug zu trinken." Alternativ kann zweimal täglich ein Teelöffel Flohsamenschalen, eingeweicht in einem halben Glas Wasser, getrunken werden. Wer das nicht mag, kann die Flohsamenschalen mit Suppe oder Joghurt essen: „Aber auch hier ist es wichtig, unbedingt genug nachzutrinken." Jede Hauptmahlzeit, so ein weiterer Tipp der Heilpraktikerin, sollte mit einer kleinen Schale Rohkost beginnen. Schließlich sei es möglich, Bauchmassage-Techniken oder Übungen aus dem Qi Gong zur Förderung der Darmbewegung zu lernen.

Pat Christ

Fotos: Trauben ©depositphotos.com/@londondeposit, Sauerkraut ©depositphotos.com/@PixelsAway, Leinsamen ©depositphotos.com/@Madllen, Bauch ©depositphotos.com/@poznyakov

Vortrag

Angelika Gräfin Wolffskeel
Heilpraktikerin und Buchautorin

Dr. Helmut Strohmeier
Theater-Apotheke

Schüßler-Salze

Wenn unsere Hormone streiken... dann Schüßler-Salze

Mittwoch, 10. Oktober 2018
Matthias-Ehrenfried-Haus, Blauer Saal
Kolpingstr. 11, 97070 Würzburg

Beginn 19:30 Uhr, Einlass 19:00 Uhr, Eintritt frei

Neues von den Schüßler-Salzen

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

Iris Eisenmann-Tappe berät auf Basis der Klostermedizin, wenn der Bauch mal streikt und ernsthafte Krankheiten ausgeschlossen sind.

Ins Gesicht geschrieben

Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel deutet mit Hilfe von Gesichts- und Handdiagnostik die Zeichen des Körpers

„Das steht Dir ins Gesicht geschrieben“ - was oftmals lapidar dahingesagt wird, hat einen mehr als wahren Kern. Denn „der Körper kommuniziert „intern“ über seinen Zustand und gibt augenscheinlich „Antworten“, ist Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel überzeugt. Durch die Nervenendungen und das Lymphsystem würden „Reaktionsmuster“ entstehen – diese Resonanz sei sichtbar. Die Gesichts- und Handdiagnose gehört zu den ältesten Diagnoseformen und fußt darauf. Begründer der heutigen Antlitz-Analyse ist Kurt Hickethier (1891-1958), Anhänger der Schüßler-Biochemie.

Antlitzzeichen

Auch die Heilpraktikerin aus Großrinderfeld hört in den Körper hinein und sagt: Schwächen, Beschwerden, Befindlichkeitsstörungen oder auch Anlagen sind in Antlitzzeichen zu erkennen. Sie hat den Ansatz von Hickethier und Schüßler nach einer Begegnung mit Körperdolmetscher Marc Grewohl um Zeichen und Linien in den Händen, an den Fingernägeln und im Gesicht erweitert und bringt Altbewährtes mit Neuem zusammen. „Das Ganze ist aber niemals mit einer Diagnose seitens der Schulmedizin zu verwechseln“, stellt sie klar. „Je manifester eine Problematik, desto ausgeprägter die Zeichen“, gibt Gräfin Wolffskeel den Beobachtenden mit auf den Weg. Diese zu lesen bedeute viel Geduld, Zeit und Übung. Anschaulich erklärt sie zum Beispiel „Leukonychie“, die wolkenartige Pigmentierung an Fuß- oder Fingernägeln. Solche weißen Nagelflecke können zum Beispiel auf „eine nervöse Überforderung und/oder hormonelle Umstellung hinweisen“, heißt es hierzu in ihrem Buch „Schüßler-Salze – Gesichts- und Handdiagnostik“, das sie als Handreichung zur Selbsthilfe verstanden wissen möchte. Auch ein Vitamin- oder Mineralienmangel sei denkbar. Ist Letzteres der Fall rät die Expertin: „Kleinere Flecken verschwinden relativ rasch, wenn Zinkpräparate und Schüßler-Salz Nr. 21 Zincum chlor. genommen werden. Große Flecken können schon mal bis zu sechs Monate benötigen, bis die Nägel herausgewachsen sind. Ist der Zinkspiegel gut, dann treten sie nicht mehr auf.“ Einen Hinweis auf „allgemeine Verdauungsstörungen“ könnte hingegen eine Verdickung zwischen Grund- und Mittelglied des Mittelfingers liefern. „Immer wiederkehrende Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Krämpfe, Völlegefühl, aber auch Durchfall oder Verstopfung können organische, psychische oder allergische Ursachen haben“, so Angelika Gräfin Wolffskeel. Handelt es sich etwa um eine Gastritis, empfiehlt sie als Hauptmittel das Schüßler-Salz Nr. 4 Kalium chlor. D6. Je nach Intensität der Beschwerden sollten zudem ein- bis dreimal am Tag fünf Tabletten eines bestimmten Schüßler-Salzes aufgelöst und eingenommen werden. Bei akuten Beschwerden wäre das Nr. 3 Ferrum phos. D12. Ihre Empfehlung zur Nahrungsergänzung lautet hier unter anderem: 15 Minuten leichte Bewegung nach dem Essen, warmes Essen bevorzugen oder keine Rohkost oder rohes Obst nach 14 Uhr. Vermieden werden sollte außerdem der verdauungsverzögernde Schnaps sowie schwerverdauliche Körner und Müsli.

Handzeichen

Auch der Blick auf die Handinnenflächen verrate viel über das Befinden. Eine zerstückelte, zerrissene Merkurlinie könne auf einen „nervösen Magen“ hindeuten. Hier rät die Expertin zum Beispiel dazu, Nr. 7 Magnesium phos. D6 morgens und abends je fünf Tabletten aufzulösen; von Nr. 8 Natrium chlor. D6 bis zu viermal eine Tablette bis 16 Uhr lutschen; von Nr. 9 Natrium phos. D6 vormittags und abends fünf Tabletten auflösen sowie Salbe Nr. 7 morgens und abends in der Magengrube einreiben.

Der Blick ins Gesicht ist für die Expertin ebenso aufschlussreich. Eine Hautverfärbung benenne ihr zufolge verschiedene mögliche Ursachen. Blässe könne etwa auf eine Mangeldurchblutung hinweisen. Angeraten sei hier das Schüßler-Behandlungskonzept Nr. 3 Ferrum phos. D12. Eine rötliche Verfärbung könne wiederum auf eine Hyperanämie respektive eine Entzündung/Stau hindeuten. Angezeigt sei hier ebenfalls Nr. 3 Ferrum phos. D12. Gräulich werde das Gesicht bei einem Bezug auf die Niere. In diesem Zusammenhang können Müdigkeit und Antriebsschwäche auftreten. Das Schüßler-Behandlungskonzept sieht hier Nr. 8 Natrium phos. D6, Nr. 10 Natrium sulf. D6 und Nr. 11 Silicea D6 vor. Bei anhaltenden Beschwerden rät die Expertin dennoch, unbedingt einen Arzt aufzusuchen. *Nicole Oppelt*

Fotos: ©Norbert Schmelz

www.graefin-wolffskeel.de

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg: Schüßler-Salze – Gesichts- und Handdiagnostik. So finden Sie das richtige Mittel, Mankau Verlag GmbH, Murnau a. Staffelsee 2018, ISBN: 978-3-86374-455-7, Preis: 19,80 Euro, www.mankau-verlag.de

Gräfin Wolffskeel: „Mein Ziel ist die ganzheitliche und langfristige Stärkung von Schwachpunkten im Körper: Durch den Einsatz von Schlüßler-Salzen, die die Zelle direkt erreichen, und entsprechender Ernährungsumstellung kann so frühzeitig und sogar präventiv angesetzt werden.“

Bittere Helfer

Beifuß zum Gänsebraten

Weihnachten ist Schlemmerzeit. Wir freuen uns auf Gänsebraten und schwelgen in süßen Leckereien. So mancher Genießer hat danach jedoch mit Völlegefühl oder Blähungen zu kämpfen. Dagegen helfen bittere Kräuter, weshalb nach gehaltvollem Essen gern ein Kräuterschnaps „gekippt" wird. Tees allerdings tun es genauso. Der Würzburger Klostermediziner Dr. Johannes Mayer empfiehlt, 30 Minuten vor einer üppigen Mahlzeit eine größere Tasse Ingwertee zu trinken. Dazu gibt man einen Esslöffel zerkleinerte Ingwerwurzel in die Tasse, übergießt das Ganze mit heißem Wasser und lässt es zehn Minuten ziehen: „Die Scharfstoffe der Pflanze regen den Appetit an und beugen Übelkeit vor." Alternativ könne man sich einen Kümmeltee bereiten. Hierzu werden bis zu zwei Teelöffel Kümmelfrüchte im Mörser oder mit dem Rücken eines Löffels angedrückt und mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen. Nach zehnminütigem Ziehen soll der Tee warm getrunken werden. „Hervorragend auf die Verdauung wirkt auch Löwenzahn", so Dr. Mayer. Der Frischpflanzenpresssaft sei am effektivsten. Zum Essen solle man generell nicht viel trinken. „Das verdünnt die Magensäfte und schwächt die Verdauung." Hilfreich sei es, die Speisen gut zu würzen. Beifuß zum Beispiel mache einen Gänsebraten wesentlich verträglicher. *pat, Foto: ©depositphotos.com/ppl1958*

Bewährte Hausmittel

Tipps gegen Sodbrennen

Reflux oder auch Gerd (gastroesophageal reflux disease) würden oft durch Speiseröhrenentzündungen oder Medikamenteneinnahme verursacht. Häufig stecke aber auch ein ungesunder Lebensstil, Stress und vor allem falsche Ernährung dahinter, sagt die Diplom Oecotrophologin Miriam Schaufler. In ihrem Buch zum Thema finden sich unter anderem „bewährte Hausmittel bei akuten Beschwerden". Etwa stilles Wasser und Kräutertee, die bei leichten Beschwerden hilfreich sein sollen. Denn die „Flüssigkeit kann dabei helfen, die Magensäure von der Speiseröhre zurück in den Magen zu spülen und sie dort etwas zu verdünnen." Auch Kartoffeln seien geeignet. Denn die Stärke könne überschüssige Magensäure binden. Vor allem Kartoffelbrei würde Sodbrennen lindern. Bei akuten Beschwerden helfe es auch, ein paar Mandeln ganz langsam zu kauen. Als pflanzliche Mittel empfiehlt sie außerdem: Heilerde, Salbei, Kardamom, Ingwer, Zimt, aber auch Schnittlauch und Spitzwegerich. „Diese haben auf Magenschleimhaut und Verdauungsorgane antibakterielle, beruhigende, entzündungshemmende, schleimbildende oder säureregulierende Wirkung." *nio*

Miriam Schaufler: Gesundheitsratgeber Sodbrennen. Beschwerden im Griff. Das können Sie selbst tun, Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover 2017, ISBN: 978-3-89993-952-1, Preis: 19,99 Euro, www.humboldt.de

Natürliche Mundpflege

„Modernste Zahnmedizin und natürliche Verfahren sind für uns kein Widerspruch, sondern ergänzen einander", sagt Dr. Annette Maria Jasper. Die Zahnärztin mit ganzheitlicher Praxis in München bekam durch eine Krebserkrankung vor einigen Jahren den Anstoß, sich intensiv mit dem Thema Zahn- und Mundhygiene zu befassen. Das Ergebnis: eine eigene Produktlinie, die auf der ayurvedischen Lehre basiert, mit dem Prüfzeichen für kontrollierte Naturkosmetik (BDIH) zertifiziert, zu 100 Prozent biologisch, vegan und frei von zugesetzten Fluoriden und Schäumern ist. Neben Jojoba, Canola, Kamille, Zimt oder Alpenroseextrakt setzen die Medizinerin und ihr Team vor allem die Verwendung von Kokosnussöl. Seine antibakterielle, antivirale und entzündungshemmende Wirkung eigne sich ihrer Ansicht nach optimal für eine gesunde Zahnpflege. Lebenslinie verlost drei Gesamtpakete, bestehend aus Zahnpasta, Mundspülung, Lippenpflege sowie Zungen- und Zahnfleischgel an diejenigen Leser, die uns sagen können, auf welches Naturprodukt Dr. Jasper besonders setzt. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Muskanadent", Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2018. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Viel Glück!. *nio, Foto: Jasper & Wasner GmbH & Co KG*

www. muskanadent.com

Gesundheitskalender

1. Oktober 2018 bis 31. März 2019

REGELMÄSSIGE TERMINE

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

Jeden 2. Mo. im Monat, 16 bis 17 Uhr
Informationsveranstaltung Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung
Interdisziplinäres Zentrum Palliativmedizin, Josef-Schneider-Str. 2, Würzburg
Anmeldung: 0931.201-28878

Jeden 1. Di. im Monat, 19 bis 21 Uhr
Still-Informationsabend
KWM – Standort Missioklinik, Seminarraum Ebene 4, Salvatorstr. 7, Würzburg

Jeden 2. und 4. Di. im Monat, 19 Uhr
Informationsabend für werdende Eltern
KWM – Standort Missioklinik, Konferenzraum Ebene 4, Salvatorstr. 7, Würzburg

Di. bis Fr. (ganzjährig), tägl. 15.15 bis 16.15 Uhr
Rehabilitationssport bei orthopädischen Beschwerden
Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-0

Jeden Mi., 13 bis 15 Uhr
Endoprothetik-Sprechstunde
EndoProthetikZentrum Juliusspital, Juliuspromenade 19, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-2630

Jeden Do., 17 bis 18 Uhr
Verkauf und Verkostung der Mainschmeckerprodukte
Obsthalle Margetshöchheim, Pointstr. 11

Jeden vorletzten Do. im Monat, ab 18 Uhr
Geburtshilflicher Info-Abend der Universitäts-Frauenklinik
UKW: Frauenklinik und Poliklinik · Haus C15, Josef-Schneider-Str. 4, Würzburg

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN

Bis 7.10.18
Landesgartenschau Würzburg 2018
www.lgs2018-wuerzburg.de

Bis 29.10.18 - Mi bis So von 14 bis 17 Uhr
Ausstellung „Gesund" der Stadt Bad Kissingen zs. mit der Caricatura Kassel
Museum Obere Saline, Obere Saline 20, Bad Kissingen

Bis 28.12.18
Ausstellung „Lichtblicke" der Künstlerin Johanna Arlt
1. und 2. Obergeschoss, Juliusspital (Haupteingang Koellikerstraße), Würzburg#

OKTOBER 2018

3.10.18 - 18.30 bis 19.30 Uhr
Vortrag Carmen Macedo, HP: „Moderne Schmerztherapie"
Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg
Anmeldung: 0931.13153

4.10.18 – 10 bis 15 Uhr
Juliusspital Epilepsieberatung – Außensprechtag Kitzingen
Klinik Kitzinger Land, Keltenstraße 67, Kitzingen, Anmeldung: 0931.3931580

4.10.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Fleisch
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

5.10.18 – 16 Uhr
1. Kitzinger Depressions-Trialog
www.dieser-weg-zurueck.de/1-kitzinger-depressions-trialog/

6.-7.10.18
Tanztage Intense International
Workshop und Tanzshow, Sportzentrum der Universität Würzburg, Mergentheimer Straße 76, www.rundertischtanz.de

8.10.18 – 19 Uhr
Leichter leben in Deutschland – Kurs
Theater-Apotheke, Ludwigstr. 1/Ecke Theaterstr., Würzburg
Anmeldung: 0931.52888

8.10.18 – 19.30 Uhr
Gallenblase – was tun, wenn sie zwickt!?
Referentin: Dr. med. Hildrun Schättin
Konferenzraum Ärztehaus 1, Hofheimer Str. 69, Haßfurt

9.10.18 – 14.30 bis 17.30 Uhr
Tag der offenen Tür – Augenklinik Würzburg
UKW: Augenklinik, Josef-Schneider-Str. 11, Würzburg

9.10.18 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: T'ai Chi – Ärztliche Einführung und Schnupperstunde
Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

9.10.18 - 16.30 Uhr
„Wieder Schritt halten!" – Gelenkerhaltung & Gelenkersatz
Kostenlose Informationsveranstaltung EndoProthetikZentrum Juliusspital
Gartenpavillon der Stiftung Juliusspital, Klinikstr. 1, 97070 Würzburg

9.10.18 – 19.30 bis 21 Uhr
Erste Hilfe im Säuglings- und Kleinkindalter
UKW: Hörsaal der Kinderklinik D31, Josef-Schneider-Str. 2, Würzburg

10.10.18 - 17 bis 18 Uhr
Ernährung bei Tumorerkrankungen
UKW: CCC Mainfranken, Seminarraum EG, Josef-Schneider-Str. 6, Würzburg
Anmeldung: 0931.201-35350

10.10.18 - 18 Uhr
Wenn das Herz aus dem Takt gerät – Notfälle in der Kardiologie
Referent: Dr. Rainer Schamberger
VHS Karlstadt, Langgasse 17, Karlstadt

10.10.18 - 18.30 bis 19.30 Uhr
Vortrag Cornelia Braun, HP: „Jedes Kind ist anders. Na und...?
Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg
Anmeldung: 0931.13153

10.10.18 – 19.30 Uhr
Gräfin Wolffskeel von Reichenberg – Vortrag: „Schüssler Salze"
Matthias-Ehrenfried-Haus (Blauer Saal), Kolpingstr. 11, Würzburg
Anmeldung: 0931.52888

11.10.18 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Beckenbodenschule mit dem Tanzberger Konzept (Vortrag)
Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

11.10.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Sterneküche vegetarisch
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

14.10.18 – 14 Uhr
Führung: Pilze im Botanischen Garten und Umgebung
Botanischer Garten, Julius-von-Sachs-Platz 4, Würzburg (Foyer der Schaugewächshäuser)
Anmeldung: 0931.3186240

16.10.18 – 19.30 Uhr
Gesprächskreis für Eltern epilepsiekranker Kinder im Raum Main-Spessart
Gewächshäuschen, Kärnergasse 18, Karlstadt
Anmeldung: 0931.3931580

17.10.18 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Nach der Rente kommt die Reha – Ihr Recht als Rentner auf Gesundheit
Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

17.10.18 - 18.30 bis 19.30 Uhr
Vortrag Arnulf Stangl, M.A.: „Heilende Kräfte für die Seele"
Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg,
Anmeldung: 0931.13153

17.10.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Frankens Küche
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

18.10.18 - 14 Uhr
Gesund beginnt im Mund
Referent: Dr. Volkmar Göbel
Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

18.10.18 – 9.30 bis 15.45 Uhr
Fachtagung zur Kinderernährung
Burkardushaus - Tagungszentrum am Dom, Würzburg, Anmeldung: www.ernaehrung.bayern.de

19.10.18 – 10 bis 17 Uhr
Juliusspital Epilepsieberatung – Außensprechtag Lohr
Klinikum Main-Spessart Lohr
Anmeldung: 0931.3931580

21.10.18
„Tag der offenen Tür" im Glücksbringer
Die Glücksbringer, Fichtestraße 9, Würzburg

21.10.18 – 12 Uhr
Chefkochkurs! Italien
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

21.10.18 – 14 bis 16 Uhr
Führung: Hitze und Dürre – vom Überleben der Wüstenpflanzen
Botanischer Garten, Foyer der Schaugewächshäuser, Julius-von-Sachs-Platz 4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3186240

„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 • Schießhausstraße 19 • Tel. 0931.8047450
www.tanzraum-wuerzburg.de • contact@tanzraum-wuerzburg.de

Sale e Vita Salzräume
Inhaber: Dagmar Zuber
Kolpingstraße 6 • 97070 Würzburg
Tel. 0931/26029382
www.sale-e-vita.de

An Weihnachten denken und eine „Auszeit" verschenken.

21.10.18 – 14 bis 18 Uhr
Gesundheitstag in Ebern
Vorträge von Chef- und Oberärzten der Haßberg-Kliniken
Thema: „Planbare Operationen im Krankenhaus Ebern“
Friedrich-Rückert-Gymnasium, Gymnasiumstr. 4, Ebern

22.10.18 – 10 bis 16 Uhr
„Speech and Sensuality“ mit Tänzerin Billie Hanne
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: 0931.8047450

23.10.18 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliusspitälische Abende: Impfen – was gibt es Neues?
Juliusspital, Juliuspromenade 19, Raum Siebold, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-0

23.10.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Jäger und Sammler
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

24.10.18 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Gesundheit auf Rezept
Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

24.10.18 - 18 Uhr
Fit & mobil bis ins hohe Alter
Referent: Dr. Walter Swoboda
Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

24.10.18 - 18.30 bis 19.30 Uhr
Vortrag Stefan Paß, HP: „Blutdruck natürlich behandeln“
Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg
Anmeldung: 0931.13153

26.10.18 – 12 bis 17 Uhr
Aktionstag im Geriatriezentrum
Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

27.10.18 – 11 bis 22 Uhr
GenussMacherMesse
Posthalle Würzburg

28.10.18 – 11 bis 18 Uhr
GenussMacherMesse
Posthalle Würzburg

29.10.18 – 13 bis 19 Uhr
Juliusspital Epilepsieberatung – Außensprechtag Schweinfurt
Leopoldina-Krankenhaus
Anmeldung: 0931.3931580

31.10.18 - 18.30 bis 19.30 Uhr
Vortrag Franziska Frankson, HP: „Allergien naturheilkundlich behandeln“
Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg
Anmeldung: 0931.13153

NOVEMBER 2018

7.11.18 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Osteoporose – Vortrag
Kostenloser Risikotest, Praxisteil
Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

07.11.2018
Herztag 2018: „Herz außer Takt – Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung“
Rahmenprogramm 16.30 bis 17.30 Uhr;
Vorträge 17.30 bis 19.30 Uhr
Klinikum Main-Spessart Lohr

7.11.18 – 16.30 Uhr
Gräfin Wolffskeel von Reichenberg – Vortrag: „Schüßler Salze für Nerven; Parkinson“
Selbsthilfehaus, Scanzonistr. 4, Würzburg
Anmeldung: 0170.5568028

7.11.18 – 17 bis 18.30 Uhr
Orthopädie im Dialog – Gelenkerhaltende Chirurgie am Kniegelenk
Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, Brettreichstr. 11, Würzburg
Anmeldung: 0931.803-31 31

7.11.18 - 17 bis 18 Uhr
Mit Achtsamkeitsübungen und Kurzmeditationen zu sich selbst finden
Universitätsklinikum Würzburg, CCC Mainfranken, Seminarraum EG, Josef-Schneider-Str. 6, Würzburg
Anmeldung: 0931.201-35350

7.11.18 - 18.30 bis 19.30 Uhr
Vortrag Martina Wagner, HP: „Bio-Identische Hormontherapie“
Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg
Anmeldung: 0931.13153

7.11.18 – 19 bis 20.30 Uhr
„Stress lass nach“ – Wege aus Burnout und Depression
Barockhäuser, Neubaustr. 12, Würzburg

7.11.18 – 20 Uhr
Dr. Eckhart von Hirschausen: „Endlich!“ Das neue Programm
Congress Centrum, Pleichertorstr. 12, Würzburg, www.eventim.de

9.-11.11.18
5. Würzburger Yogafestival
Residenzgaststätten GmbH, Residenzplatz 1, Würzburg, www.yogafestival-wuerzburg.de

13.11.18 – 19 Uhr
Studentenkochkurs! Pizza und Burger
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

14.11.18 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Schwindel im Alter
Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

14.11.18 - 18 Uhr
Notfallversorgung am Klinikum Main-Spessart
Referent: Dr. Susann Walz
Kreisseniorenzentrum Gemünden

14.11.18 - 18.30 bis 19.30 Uhr
Vortrag Carmen Macedo, HP: „Energiemedizin und der Timewaver“
Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg
Anmeldung: 0931.13153

15.11.18 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Parkinson – Neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente
Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

15.11.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Kochen für Gäste
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

15.11.18 – 14 bis 17.30 Uhr
Kochkurs: Ernährung in der Onkologie
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung per E-Mail: Supportivangebote_ccc@ukw.de

18.11.18 - 17 Uhr
Jubiläums-Benefizkonzert The Voices mit Passion4Saxxes
Zugunsten der Hentschel-Stiftung „Kampf dem Schlaganfall“
Neubaukirche, Eingang Domerschulstr., Würzburg, Karten: 0931.60016000

20.11.18 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliusspitälische Abende: Leben mit Rheuma
Juliusspital, Juliuspromenade 19, Raum Siebold, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-0

20.11.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Spanien
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

22.11.18 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Depression im Alter – Hilfe ist möglich!
Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

22.11.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! 3-Gänge aus Omas Rezeptbuch
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

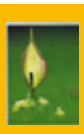
24.11.18 – 17.30 Uhr
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung mit Gisela Schreiber
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: 0931.8047450

25.11.18 – ab 13 Uhr
Adventsbasare in den Kreisseniorenzentren Marktheidenfeld und Gemünden
Gemünden von 13 bis 18 Uhr
Marktheidenfeld von 13 bis 17 Uhr

26.11.18 – 19.30 Uhr
Arztvortrag: Herz außer Takt – Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung
Referentin: Dr. med. Stefan Hochreuther
Stadthalle Haßfurt Kleiner Saal, Hauptstr. 3, Haßfurt

28.11.18 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Gesundheit und Wein – Vortrag und Verkostung
Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

... 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


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

28.11.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Streetfood
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

29.11.18 - 18 Uhr
Sturzgefahr vermeiden und Prävention betreiben
Referent: Dr. Walter Swoboda
VHS Karlstadt, Langgasse 17, Karlstadt

DEZEMBER 2018

3.12.18 – 13 bis 19 Uhr
Juliusspital Epilepsieberatung – Außensprechtag Schweinfurt
Leopoldina-Krankenhaus
Anmeldung: 0931.3931580

5.12.18 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Fitness für Faule (Vortrag)
Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

5.12.18 - 17 bis 18 Uhr
Nach der Krebstherapie zurück in den Berufsalltag
Universitätsklinikum Würzburg, CCC Mainfranken, Seminarraum EG, Josef-Schneider-Str. 6, Würzburg
Anmeldung: 0931.201-35350

6.12.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Französische Küche
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

9.12.18 – 12 Uhr
Chefkochkurs! Alpenküche
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

10.12.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Elektrogrillen
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

10.12.18 – 19.30 Uhr
Was haben Fettwechselstörungen und Diabetes miteinander zu tun?
Referentin: Diana Kerzinger
Konferenzraum Ärztehaus 1, Hofheimer Str. 69, Haßfurt

12.12.18 - 18 Uhr
Schmerztherapie am Klinikum Main-Spessart
Referent : Dr. med. Wolfgang Mederer, Einführung: Dr. med. Matthias Schneider
Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

15.12.18
„Lange Yoganacht" im Glücksbringer
Die Glücksbringer, Fichtestraße 9, Würzburg
www.diegluecksbringer.com

16.12.18 – 14 bis 16 Uhr
Führung: Raunächte - Die Zeit des Räucherns mit Pflanzen
Botanischer Garten, Foyer der Schaugewächshäuser, Julius-von-Sachs-Platz 4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3186240

17.12.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Cucina a la Mamma
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

27.-29.12.18
Wintertanzwoche mit Teresa Hoffmann (Zeitgenössischer Tanz) und Janina Bobrowski (YinYoga und Klangschalenmassage)
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: 0931.8047450

JANUAR 2019

17.1.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Cook and Travel
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

19.-20.1.19
GAGA people mit Yaara Dolev
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: 0931.8047450

21.1.-3.2.19
1. Würzburger Wochen der Inklusion

22.1.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Österreichische Schmankerln
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

22.1.19 – 19.30 Uhr
Gesprächskreis für Eltern epilepsiekranker Kinder im Raum Main-Spessart
Gewächshäuschen, Kärnergasse 18, Karlstadt
Anmeldung: 0931.3931580

25.1.19 – 10 bis 17 Uhr
Juliusspital Epilepsieberatung – Außensprechtag Lohr
Klinikum Main-Spessart Lohr
Anmeldung: 0931.3931580

25.1.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Thailand
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

27.1.19 – 12 Uhr
Chefkochkurs! Ganze Fische
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

29.1.19 – 14 bis 17.30 Uhr
Kochkurs: Ernährung in der Onkologie
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung per E-Mail: Supportivangebote_ccc@ukw.de

29.1.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Orient-Küche
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

FEBRUAR 2019

2.2.19 - Uhr – 9 bis 18 Uhr
Patienten-Infotag Prostatakrebs
Vogel Convention Center (VCC), Würzburg
www.prostata-hilfe-deutschland.de

3.2.19 – 12 Uhr
Chefkochkurs! Die Handwerksküche
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

7.2.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Alpen-Tour
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

8.-10.2.19
BMC® und Tanz mit Ka Rustler
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: 0931.8047450

13.2.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs! After-Work
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

19.2.19 – 14 Uhr
Vortrag: Sucht im Alter
Falkenhaus, Max-Dauthendey-Saal, Würzburg
www.suchtberatung-wuerzburg.de

21.2.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Japan
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

27.2.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Grillen im Winter
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

MÄRZ 2019

9.-10.3.19 – 10 bis 18 Uhr
Messe: Gesund & Vital-Messe Würzburg
Congress Centrum, Pleichertorstr. 12, Würzburg

15.-17.3.19
15. Gesundheitsmesse: Franken aktiv & vital
Brose Arena, Forchheimerstr. 15, Bamberg
www.franken-aktiv-vital.de

19.3.19 – 14 bis 17.30 Uhr
Kochkurs: Ernährung in der Onkologie
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung per E-Mail: Supportivangebote_ccc@ukw.de

22. und 23.3.19 - 19.30 Uhr
Benefiz-Gala zugunsten der Station Regenbogen
Mainfrankensäle, Mainlände 1, Veitshöchheim, Karten: www.adtickets.de

23.3.19 – 17.30 Uhr
Feldenkrais & Tanz mit Gisela Schreiber und Lisa Kuttner
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: 0931.8047450

25.3.19 - 19 Uhr
„Leichter leben in Deutschland"-Kurs
Theater-Apotheke, Ludwigstr. 1/Ecke Theaterstr., Würzburg
Anmeldung: 0931.52888

26.3.19 - 19 Uhr
Diabetes-Kurs
Theater-Apotheke, Ludwigstr. 1/Ecke Theaterstr., Würzburg
Anmeldung: 0931.52888

Weitere Termine unter:
www.lebenslinie-magazin.de

NAP NATURHEILPRAXIS AM PLEICHERTOR
Therapiezentrum für körperliche und seelische Gesundheit

Martina Wagner, HP
Bioidentische Hormontherapie
www.naturheilpraxis-am-pleichertor.de

Carmen Macedo, HP
Mesotherapie, Energiemedizin
www.ipharmsenses.de

Wir bilden die Brücke zwischen Schulmedizin und Alternativer Therapie, kompetent und empathisch.
Wir freuen uns auf Sie – Ihr Praxisteam im NaP.

Pleichertorstr. 2 | 97070 Würzburg | Telefon 09 31-1 31 53

Orthopädie-Schuhmacher-Meister Nico Malms erklärt gemeinsam mit Einkäuferin und Prokuristin Andrea Wöber-Hübner, worauf es bei einem „gesunden" Schuh ankommt.

Modisch tragbare Gesundheitsschuhe?

Orthopädie-Schuhmacher-Meister Nico Malms zu Schuhen bei Hallux valgus

„Hallux valgus ist eine Abweichung der Großzehe in Richtung Kleinzehe. Oftmals unterwandert die Großzehe dabei die zweite Zehe, so dass diese auf ihr ‚reitet'. Dadurch kommt es zu Druckstellen im Bereich der zweiten Zehe", erklärt der Orthopädie-Schuhmacher-Meister Nico Malms aus dem Schuhhaus Schön & Endres. Der Fachmann kennt sich aus mit diesem im Ballenbereich schmerzhaften und weit verbreiteten Phänomen. „Der Hallux valgus ist oftmals eine Reaktion darauf, wenn das Längsgewölbe des Fußes nicht stabil genug steht, so dass der Fuß nach innen knickt", so Malms weiter. Die Folge: Die Großzehe bekommt Druck. Um dem auszuweichen, verlagert sie sich dann nach außen. Die Beugesehne der Großzehe, die unter dieser entlangläuft, reagiert und „sucht sich fortan den kürzesten Weg". Ohne Intervention verschlimmere sich der Zustand in den meisten Fällen und könne sogar bis hin zu schwerwiegenden Fuß-Deformationen führen. Für Betroffene sind handelsübliche Schuhe nicht selten ein Graus. Bei stark deformierten Füßen bleibt meist nur der orthopädische Maßschuh. „Der Fuß wird gescannt, ein Papier- sowie ein Gips-Abdruck vorgenommen und schließlich ein dreidimensionales, vereinfachtes Abbild des Fußes, der so genannte Leisten entwickelt. Auf dessen Grundlage wird der Maßschuh dann individuell angefertigt", erläutert der Fachmann. In weniger ausgeprägten Fällen kann ein sogenannter Bequem-Schuh Linderung verschaffen respektive Probleme verhindern. „Wenn man einen Schuh kauft, sollte er, je nach Zweck, erst einmal bequem sein", sagt Nico Malms. „Das heißt, wenn jemand bereits einen Ballen-Ansatz am Zeh hat, muss man auf die Situation im Zeh-Ballen aber auch auf die Stabilität im Fersenbereich achten." Der Grund: Kippt der Rückfuß nach innen, dann bekommt auch der Großzeh vermehrten Druck. „Es gibt drei Punkte, die beim Kauf grundsätzlich beachtet werden sollten", ergänzt Einkäuferin Andrea Wöber-Hübner. „Dämpfen, stützen, führen." Scheiden damit bestimmte Schuhe, etwa mit hohen Absätzen, aus? „Natürlich ist die Belastung für den Vor-Fuß hier ungleich größer", sagt Malms. Gegen gelegentliches Tragen von High-Heels sei jedoch nichts einzuwenden. Problematisch wird es aber, wenn hohe Absätze quasi täglich zum Einsatz kommen. „Berufsträgerinnen" sollten deshalb zumindest auf eine möglichst bequeme Variante achten. Drei bis dreieinhalb Zentimeter seien problemlos tragbar." Das andere „Extrem" sind Barfuß-Schuhe. „Der gesunde Fuß, der keine Fehlstellungen hat, kann ihn ohne Weiteres tragen. Auch der trainierte Barfuß-Läufer hat hier kein Problem", sagt der Experte. Heikel werde es bei vorhandenen Fehlstellungen. In diesen Fällen würden Barfuß-Schuhe nicht zu einer Verbesserung der Situation beitragen, da die nötige Korrektur, etwa durch eine Einlage, fehle. Sind Bequemlichkeit und Gesundheit überhaupt mit „Mode" zu vereinbaren? Ja, sind Nico Malms und Andrea Wöber-Hübner überzeugt. „Es gibt durchaus Sandalen, die einlagentauglich sind. Es gibt sogar die Möglichkeit, diese sehr gut in der Sohle zu verstecken. Es kommt natürlich immer auf den Grad der Fehlstellung an", rät Nico Malms sowohl jungen Damen, die mit einem leichten Spreizfuß zu kämpfen haben, als auch älteren Frauen, die mit massiveren Problemen kommen.

Ausgestattet seien solche Bequem-Schuhe oft auch mit sehr dämpfenden Sohlen und einer „Rolle", der sogenannten Vorfuß- oder Rückfuß-Entlastung, erklärt Andrea Wöber-Hübner. Die Sohle ist hier unter dem Ballenbereich stärker und verjüngt sich nach vorne hin zum Zehenbereich. Der Schuh rollt also leicht ab und entlastet so die Gelenke. Trendig geht es natürlich auch bei den Herbst- und Winterschuhen zu. Interessant sind zum Beispiel Stretch-Obermaterialien, die es auch mit wasserabweisendem Goretex gibt. „Solche Schuhe passen sich dem Fuß schön an. Einlagen, die den Fuß führen, sind hier wunderbar einzubringen", erklärt Wöber-Hübner. Auch Lederschuhe stellen eigentlich kein Problem dar. „Der Platz muss stimmen", verweist die Fachfrau auf insgesamt zwölf verschiedene Weiten. Wichtig zu wissen: Leder passt sich beim Tragen an und hält die Form. Ein solcher Schuh besitzt also nicht nur ein gutes Fuß-Klima, er wird mit der Zeit auch immer bequemer. Hat man sich einmal für einen Bequem-Schuh oder gar eine Maßanfertigung entschieden, gilt allerdings ein entscheidender Grundsatz: Nur kontinuierliches Tragen hilft.

Nicole Oppelt

*Fotos: Nicole Oppelt, * https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2955707/*

www.schoenundendres.de

Zum aus der Haut fahren

Orthopäde Dr. Rainer Tischendorf und Hautarzt Dr. Wulf-Rüdiger Herzog über Psoriasis-Arthritis

Es ist selten, aber es kommt vor. Bei rund zwei Prozent der an Schuppenflechte (Psoriasis) Erkrankten setzt sich eine entzündliche Gelenkerkrankung (Arthritis) noch oben drauf. Psoriasis-Arthritis betreffe typischerweise die kleinen Gelenke, etwa in den Fingern oder Zehen, gerne auch die kleinen Facettengelenke an der Rückseite der Wirbelsäule, erläutert Orthopäde Dr. Rainer Tischendorf, Chefarzt der Frankenland-Klinik in Bad Windsheim die Krankheit. „Ist ein Gelenk betroffen, kommt es zur Rötung und Schwellung. Zudem sind die Gelenke deutlich in der Bewegung eingeschränkt und schmerzen“, so der Mediziner. Werde die Psoriasis-Arthritis über Jahre hinweg nicht erkannt und behandelt, könne es zur Zerstörung von Gelenken mit Einsteifung kommen, so Dr. Tischendorf. Hautauschlag mit Gelenkschmerzen ist ein Systemkomplex für eine Vielzahl von Erkrankungen, wie beispielsweise Rheuma, Borreliose, Lupus, Gicht, Diabetes mellitus, Syphilis, Röteln ...! Wie kann die Psoriasis-Arthritis von anderen Krankheiten mit ähnlichen Symptomen abgegrenzt werden? Die Hauterkrankung „Schuppenflechte“ habe ein typisches klinisches Bild, sodass Hautärzte eine Psoriasis leicht von einem Virusexanthem wie es etwa bei den Röteln vorliege, unterscheiden könnten, so der Dermatologe Wulf-Rüdiger Herzog. „Syphilis ist eine Geschlechtskrankheit, bei der es primär zu harten Geschwüren im Genitalbereich mit zugehöriger Lymphknotenschwellung kommt. Gelenkbeschwerden spielen hier nur eine untergeordnete Rolle“, meint der Oberarzt der Abteilung für Dermatologie der Frankenland-Klinik Bad Windsheim. Bei der Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus würden Gelenkschmerzen erst im Rahmen von Spätkomplikationen auftreten, so Herzog. Und bei Gicht sei meistens nur ein einzelnes Gelenk betroffen, in der Regel das Großzehengrundgelenk. Hier würden zudem Hautveränderungen am Restkörper fehlen. “Bei Lupus erythematodes handelt es sich um eine Systemerkrankung, bei der viele andere innere Organe ebenfalls betroffen sind“. Eine sichere Diagnose von Lupus erfolge über einen Bluttest. „Bei Borreliose fehlen die für die Schuppenflechte typischen Hautveränderungen“, konstatiert Dr. Herzog. Rheuma sei ein Begriffsfeld, in das alle entzündlichen und degenerativen Gelenkveränderungen eingeordnet werden könnten, so auch Psoriasis-Arthritis.

Rund zwei Millionen Deutsche leiden an Schuppenflechte, rund 40.000 davon auch an Psoriasis-Arthritis. Hervorgerufen durch eine Störung im Autoimmunprozess (Immunreaktion gegen körpereigene Strukturen). Psoriasis-Arthritis nimmt meist einen chronischen Verlauf und ist bis dato nicht heilbar. Eine Besserung der Symptome könne durch medikamentöse Therapie erreicht werden, sagt der stellvertretende Chefarzt der Frankenland-Klinik Herzog. Psoriasis-Patienten berichten auch von einer Besserung der Symptome bei Urlauben am Meer in sonnigen Gefilden. Zusätzlich können auch klassische Schmerzmittel und Krankengymnastik zu einer Linderung des Gefühls, aus der Haut fahren zu wollen, beitragen. Auch der Patient könne positiv auf das Krankheitsbild einwirken, so Dr. Tischendorf, etwa durch einen gesunden Lebensstil und Bewegung der betroffenen Gelenke. „Schonung oder Ruhigstellung fördert eher die weitere Einschränkung der Mobilität“, so der ausgebildete Schmerztherapeut. Psoriasis-Arthritis sei anlagebedingt und könne in jedem Alter auftreten, eine Prophylaxe gebe es nicht, sind sich die beiden Experten aus Bad Windsheim einig.

Susanna Khoury

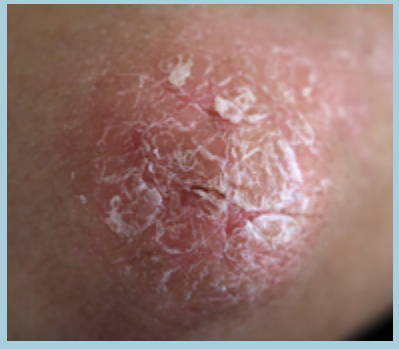
Fotos: Dr. Tischendorf, Dr. Herzog ©flownet Claus Speier (www.flownet.de), CAO Photographie (www.carolinvolk.com) , Bild Haut oben ©depositphotos.com/@Lipowski, Bild Haut unten ©depositphotos.com/@Bixi

www.frankenland-klinik.de

Das Interview mit Orthopäde Dr. Rainer Tischendorf, Chefarzt der Frankenland-Klinik in Bad Windsheim, und Hautarzt Dr. Wulf-Rüdiger Herzog, Oberarzt an der Frankenland-Klink in Bad Windsheim, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

▲„Psoriasis-Arthritis ist eine entzündliche Gelenkerkrankung, die bei rund zwei Prozent der Schuppenflechte-Patienten auftritt, und unbehandelt zur Zerstörung der Gelenke mit Einsteifung führen kann“, sagt Dr. Tischendorf, Chefarzt der Frankenland-Klinik.

▼Wie schaut es mit einer Reha bei Psoriasis-Arthritis aus? Sei generell möglich und sinnvoll, wenn die Krankheit starke Einschränkungen mit sich bringe und zu einer Arbeitsunfähigkeit führe. In der Reha-Klinik werde der Patient, nicht nur behandelt, sondern selbst zum Behandler, sprich Experten seiner Krankheit gemacht, erläutert Dr. Herzog das Konzept der Frankenland-Klinik.



KLINIKVERBUND
der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern

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

Sinntalklinik, Bad Brückenau
Reha- und AHB-Fachklinik für Urologie und Onkologie

Frankenklinik, Bad Kissingen
Reha- und AHB-Fachklinik für Orthopädie, Kardiologie und Innere Medizin

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

Höhenklinik, Bischofsgrün
Reha- und AHB-Fachklinik für Kardiologie und Reha-Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

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

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

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

Ohlstadtklinik, Ohlstadt
Reha- und AHB-Fachklinik für Orthopädie

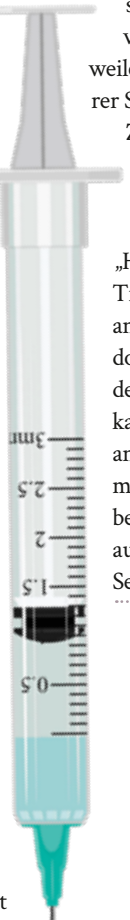
Sich selbst und andere schützen

Apotheker Michael Dickmeis klärt auf, wann und für wen eine Grippe-Impfung sinnvoll ist

„Der Grippevirus ändert durch spontane Mutation sein Aussehen", erklärt Dickmeis den Impfmüden die Notwendigkeit der jährlichen Impfung.

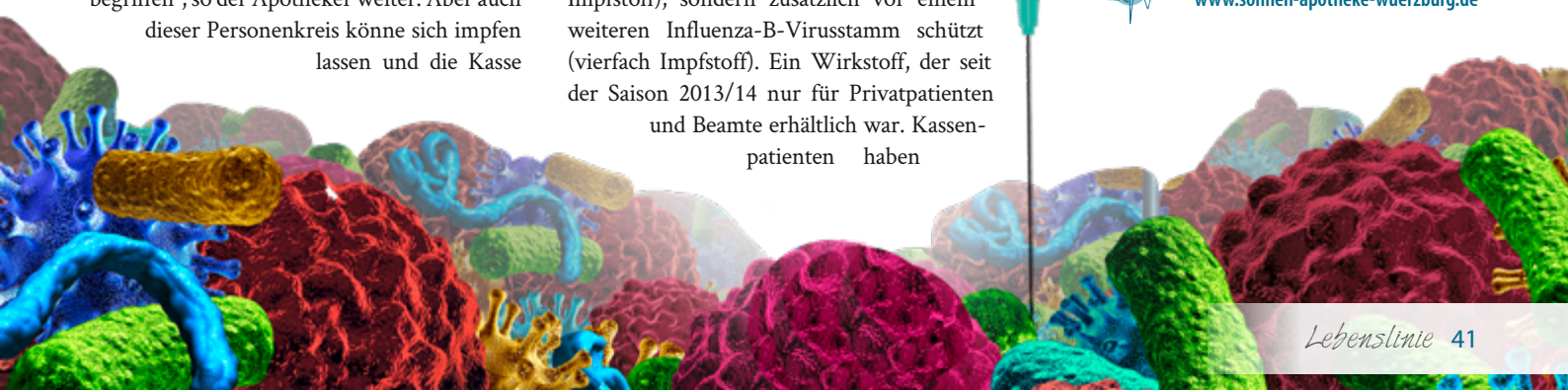
„Viren können wahre Überlebenskünstler sein: Sie verbreiten sich nicht nur schnell, sondern passen sich auch immer wieder neuen Gegebenheiten an", schreibt das Bundesgesundheitsministerium[1]. „Deshalb erkranken jedes Jahr Menschen an Grippe." Im vergangenen Winter grassierte sie besonders heftig. Die Krankenstände schossen auf Rekordhöhe. „Prinzipiell ist die Grippe-Impfung sinnvoll und wichtig", sagt der Würzburger Apotheker Michael Dickmeis. Sie werde für alle, die ein „gewisses Risiko" hätten, offiziell von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen. Dieses Risiko könne zum einen in der Person liegen, etwa Menschen über 60 Jahren deren Immunsystem nicht mehr wie in jungen Jahren funktioniere. Angesprochen fühlen sollten sich auch „gesundheitlich chronisch Vorgeschädigte": Dazu zählen etwa HIV-, Asthma- oder Diabetes-Patienten sowie Menschen mit Stoffwechsel- oder Immundefekten. Darüber hinaus sollte sich auch medizinisches Personal schützen und ein mögliches Übertragungsrisiko reduzieren. „Die 'normalgesunde' Bevölkerung ist in dieser Impf-Empfehlung nicht inbegriffen", so der Apotheker weiter. Aber auch dieser Personenkreis könne sich impfen lassen und die Kasse bezahle das auch. Doch welche Nebenwirkungen birgt der Grippeschutz? „In Deutschland gibt es zwei zugelassene Impf-Varianten", erklärt der Apotheker den Unterschied zwischen der Impfung per Spritze oder via Lösung, die in die Nase gesprüht wird. Letztere erfolge zwar ohne Nadel, habe aber den Nachteil, dass sie zum einen nur für Kinder zugelassen sei. Zum anderen handle es sich hier um einen so genannten Lebend-Impfstoff. „In diesem Fall ist es theoretisch möglich, kurzzeitig ein leicht grippales Erkältungsgefühl auszulösen." Bei der Spritze hingegen handle es sich um einen Tot-Impfstoff. Mit ihr würden lediglich Virus-Partikel in den Körper eingebracht. Das heißt: „Von einer normalen Grippe-Impfung kann man keine Grippe bekommen", stellt der Fachmann klar. Möglich sei jedoch, dass man unbemerkt schon zuvor einen grippalen Infekt mit sich herumgetragen habe. Dann könne es vorkommen, dass das Immunsystem nach der Impfung „überfordert" sei und der grippale Infekt zuschlage. „Das, was man dann bekommt, ist aber keine Grippe." Und wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Impfung? Dickmeis empfiehlt Ende August respektive Anfang September die Impfung. Auch Anfang Oktober sei noch sinnvoll – eben, bevor sich das Krankheitsbild großflächig ausbreite. Die Frage nach der Variante stellt sich übrigens nicht mehr. Bereits Ende 2017 wurde eine neue Impf-Empfehlung herausgegeben. Die Experten rückten von ihrer bisherigen Haltung ab und rieten zu einem Grippeimpfstoff, der nicht nur vor den Influenza-A-Viren und einem Influenza-B-Virusstamm (dreifach Impfstoff), sondern zusätzlich vor einem weiteren Influenza-B-Virusstamm schützt (vierfach Impfstoff). Ein Wirkstoff, der seit der Saison 2013/14 nur für Privatpatienten und Beamte erhältlich war. Kassenpatienten haben zur aktuellen Grippesaison ebenfalls den Anspruch auf eine Impfung mit einem modernen Vierfach-Impfstoff. Übrigens: Debattiert[2] wird, nach positiven Erfahrungen im europäischen Ausland derzeit auch die Frage, ob, neben Ärzten, künftig auch Apotheker Grippeimpfungen durchführen dürfen. Aus gutem Grund: „Grundsätzlich lässt die Impfbereitschaft in Deutschland nach – und zwar in allen Bereichen", sagt Dickmeis. Er begrüßt diese Überlegung, dies nach einer Zusatzausbildung für klar definierte „gesunde Nicht-Risiko-Patienten" zuzulassen. Denn die verwendeten Impfstoffe seien mittlerweile „sehr sicher". Zudem sei es ein weiterer Schritt, durch einen niederschwelligeren Zugang die Impfbereitschaft und damit die Impfquote innerhalb der Bevölkerung zu erhöhen.Und wie schütze ich mich als Ungeimpfter vor einer Grippe? „Hierbei handelt es sich um die klassische Tröpfchen-Infektion, zum Beispiel durch anhusten oder anniesen. Häufiger sei jedoch die Schmier-Infektion. Viren werden von den Händen an Türklinken, Einkaufswagen und vieles mehr abgegeben, an den nächsten weitergegeben, der dann mit der ungewaschenen Hand den Mund berührt", erklärt der Apotheker. Ergo: Ein ausreichend langes Händewaschen mit Seife ist das A und O.

Nicole Oppelt



Fotos: Michael Dickmeis © N. Oppelt, Spritze ©depositphotos.com/@lapotnik,Rand unten ©depositphotos.com/@lightsource, Quellen: [1]www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/meldungen/2015/rki-influenza-impfung.html, [2]www.aerztezeitung.de/praxis_wirtschaft/praxismanagement/article/965975/heisses-eisen-impfende-apotheker.html

www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de



Ein guter Schuh muss passen!

Die verschiedenen Leistenformen garantieren Sitz, Passform und Komfort für jeden Fuß.

FinnComfort Bequemschuhe werden zusammen mit Ärzten und führenden Orthopädieschuhmachern für Ihr tägliches Wohlbefinden entwickelt!

Finn Comfort®
Made in Germany

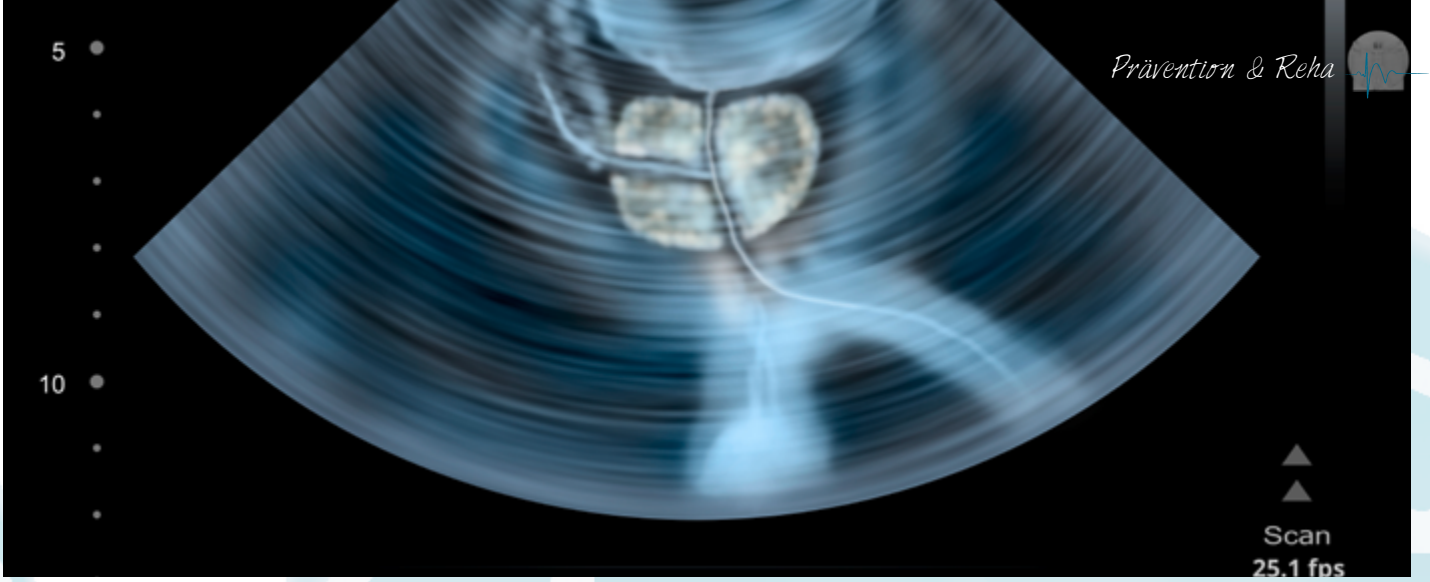
SCHØN&ENDRES
BEQUEME SCHUHMODE • ORTHOPÄDIE REHATECHNIK • ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK • SANITÄTSHAUS
SCHUSTERGASSE / SCHENKHOF 3 • WÜRZBURG • TEL.: 0931 7977931
WEITERE FILIALEN IN:
LOHR AM MAIN • MARKTHEIDENFELD • KITZINGEN • HAMMELBURG
www.schoenundendres.de • www.facebook.de/scheonundendres Gefällt mir

Männern Mut machen!

Prostata Hilfe Deutschland und Vogel Stiftung Würzburg initiieren ersten Prostata-Tag

Rund 65.000 Männer hierzulande erkranken jedes Jahr an Prostata-Krebs, so Urologe Dr. Frank Schiefelbein, Gründungsmitglied des Vereins Prostata Hilfe Deutschland mit Sitz in Würzburg. Damit zählt das Prostatakarzinom zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Männern in Deutschland. Der erste Prostata-Tag im Vogel Convention Center am 2. Februar 2019 möchte das Thema aus der Tabuzone holen, informieren und Männern Mut machen. Denn Prostatakrebs sei heutzutage gut und erfolgreich behandelbar, so Dr. Schiefelbein. „Die Heilungschancen haben sich verbessert. Selbst im fortgeschrittenen Tumorstadium, mit Bildung von Tochtergeschwülsten, kann der Erkrankungsverlauf deutlich abgebremst werden!“ Die Prostata gehört zu den männlichen Fortpflanzungsorganen. Entartet hier Gewebe, kann es zu einer Krebserkrankung kommen. Wird diese jedoch früh entdeckt, ist sie gut behandel- und oft heilbar. Eine aussagekräftige Früherkennung ist deshalb von zentraler Bedeutung: Die Routinediagnostik zur Erkennung von Prostatakrebs sei das Abtasten der Prostata durch den Enddarm, möglichst mit Ergänzung des Prostataspezifischen Antigen-Wertes (PSA) und gegebenenfalls den durch den Enddarm durchgeführten Ultraschall. „Ergeben sich hier Auffälligkeiten, kann eine weiterführende Diagnostik wie Kernspintomographie der Prostata oder eine feingewebliche Probeentnahme aus der Prostata unter Fusions-Biopsie (MRT und/oder 3D-Ultraschall) notwendig sein“, weiß der Chefarzt der Urologie in der Missioklinik (Klinikum Würzburg Mitte), Dr. Schiefelbein. Da eine Vielzahl von Tumorerkrankungen allein durch Tastuntersuchungen nicht feststellbar sind und auch der PSA-Wert nicht immer Eindeutigkeit liefert, schwören die Experten der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin e.V. (DEGUM) auf Krebs-Diagnostik mittels Ultraschall und künstlicher Intelligenz (KI). Sie berufen sich dabei auf eine aktuelle Langzeitstudie, bei der 71 Patienten mit Prostatakrebs über einen Zeitraum von zwölf Jahren untersucht wurden[1]. „Bei 97 Prozent der Patienten konnte durch eine mittels KI gezielt entnommene Gewebeprobe eine so exakte Diagnose gestellt werden, dass die Betroffenen nach zwölf Jahren entweder keinen Prostatakrebs zeigten oder dieser geheilt werden konnte“,

„Prostatakrebs ist eine Erkrankung mit zwei Gesichtern: Es gibt Tumore die schnell und aggressiv wachsen und einer frühzeitigen Operation oder Strahlentherapie bedürfen, und Tumore, die gerade bei älteren Männern langsam wachsen, weniger lebensbedrohlich sind und zunächst nur beobachtet werden können“, sagt der Urologe Dr. Schiefelbein.



so die DEGUM. Die Nutzung von KI bei der Erhebung der Krankengeschichte, der individuellen Diagnosefindung oder auch bei der Beratung des Patienten sei keine Science-Fiction mehr, so Schiefelbein. Daher würde beim Prostata-Tag im Februar nächsten Jahres auch das Impulsreferat die Bedeutung von KI in der Medizin fokussieren. Die meisten Prostatakarzinome würden bei Männern Ende 60 diagnostiziert, so Dr. Schiefelbein. Jedoch mache eine Basis-Vorsorge bereits ab 45 Jahren Sinn, bei familiärer Vorbelastung (Vater oder Bruder an Prostatakrebs erkrankt) sogar schon ab 40. Würde Krebs diagnostiziert, sei das heutzutage kein Todesurteil mehr, so der Facharzt für Urologie. Als Manager der Krankheit könne der Betroffene in Absprache mit seinen behandelnden Ärzten durch gesunde Ernährung und Sport selbst zu seinem Überleben beitragen, meint Dr. Schiefelbein. Dass dieser erste Prostata-Tag stattfinden kann, das verdankt die Prostata Hilfe Deutschland nicht zuletzt der Vogel Stiftung, deren erklärtes Ziel in Gesundheitsbelangen ist: mit Aufklärung Leben retten! „Die Vogel Stiftung ist im Bereich Gesundheitswesen aktiv, um die ‚Teilhabe am Leben' sicherzustellen. Gerade in der Vorsorge, Diagnose und Therapie kann – rechtzeitig angegangen – Entscheidendes erkannt und in die Wege geleitet werden, um Leben zu retten oder Krankheitsfolgen zu verzögern oder gar zu verhindern. Das ist unser Antrieb. Männer über 45 sind Vorsorgemuffel, dabei ist es so einfach, den Männertumor Nummer eins, den Prostatakrebs, zu erkennen und sehr wirkungsvoll zu bekämpfen", betont Dr. Gunther Schunk, stellvertretender Stiftungsratsvorsitzender der Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp. Deshalb hat sich die Stiftung hier eingebracht, zunächst mit 25.000 Euro Anschubfinanzierung für den Aufbau einer Digitalen Plattform, damit Männer sich unverbindlich über Prostatakrebs informieren können. Neben der finanziellen Unterstützung will die Vogel-Stiftung auch andere zum Mitmachen anregen, also weitere Unterstützer anstiften! „Mit unserem Vogel Convention Center, das wir für den Info-Tag kostenfrei zu Verfügung stellen, können wir leicht zugängliche Öffentlichkeit erzeugen. Mit der Kommunikationsabteilung unseres Unternehmens können wir die Werbung für die Veranstaltung und die Initiative begleiten und nicht zuletzt auch in einigen unserer Fachmedien darüber national berichten. Wir können also verschiedene Kompetenzen wirkungsvoll bündeln, um die ambitionierte Initiative erfolgreich zu machen. Einfach nur einen Scheck zu überreichen, ist nicht mehr zeitgemäß", sagt Dr. Schunk. Männerm Mut machen, das ist das Ziel des ersten Prostata-Tages 2019, entweder indem Männer sich mit dem Thema erstmals beschäftigen, oder, indem Betroffene den Krebs den Kampf ansagen und das auf vielen neuen Ebenen!

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Schiefelbein ©Klinikum Würzburg Mitte (KWM), Bild rechts oben ©depositphotos.com/@ Alexmit, Bild Hintergrund ©depositphotos.com/@ Rob3000, Quelle: 1 Veröffentlicht im „World Journal of Urology" (Vol 16; 2018)

www.prostata-hilfe-deutschland.de
www.degum.de

Frühzeitige Diagnose – gute Heilungschancen!

Statement der Schirmherrin der Veranstaltung, Melanie Huml MdL

„Das Prostatakarzinom ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Bayern. Die gute Nachricht: Bei frühzeitiger Diagnose gibt es gute Heilungschancen. Daher bieten die gesetzlichen Krankenkassen Männern ab dem 45. Lebensjahr jährlich eine Krebsfrüherkennungsuntersuchung an. Nutzen Sie dieses Angebot! Nur mit geringem Zeitaufwand können Sie Ihrer Gesundheit Gutes tun. Als bayerische Gesundheitsministerin und Ärztin, ist es mir ein wichtiges Anliegen, dass sich möglichst viele Männer mit dem Thema auseinandersetzen. Gerne habe ich deshalb die Schirmherrschaft für den ersten Prostata-Informationstag übernommen. Ich danke der Prostata Hilfe Deutschland herzlich für Ihr Engagement!" *Foto: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege*

Prostata-Tag in Würzburg am 2. Februar 2019

Der Kongress der Prostata Hilfe Deutschland e.V. mit freundlicher Unterstützung der Vogel Stiftung Würzburg bereitet das Thema „Prostatakrebs" für Interessierte vor dem Hintergrund des neuesten Stands der Wissenschaft allgemeinverständlich auf. Die Referate reichen vom Bau und Funktion der Prostata über Möglichkeiten der Vorsorge, Risikofaktoren und Diagnostik bis hin zu unterschiedlichen Therapieformen wie „aktive Überwachung", operative Therapien oder wie robotische Operationstechniken, neue Bestrahlungstechniken oder neue medikamentöse Möglichkeiten bei fortgeschrittenem Prostatakrebs. Ebenso werde auf die Bedeutung von gesunder Ernährung und Sport bei Krebserkrankungen eingegangen, so Dr. Schiefelbein,Chefarzt der Urologie in der Missioklinik. Der Informationstag findet bei freiem Eintritt von 9 bis 18 Uhr am 2. Februar 2019 im Vogel Convention Center (VCC) in Würzburg statt. *sky*

www.prostata-hilfe-deutschland.de

Bessere Vorsorge

Screening der Bauchschlagader

Seit Jahresbeginn haben gesetzlich krankenversicherte Männer ab 65 Jahren einmalig Anspruch auf eine kostenlose Ultraschall-Untersuchung zur Früherkennung einer ausgeweiteten Bauchschlagader, eines so genannten Aneurysmas. Die Krankenkassen laden jedoch nicht per Anschreiben zur neuen Vorsorge ein. Gefäßchirurgen raten, insbesondere Risikopatienten, eigeninitiativ einen Termin zu vereinbaren. Das Screening kann jeder Hausarzt vornehmen, der die entsprechende Ultraschall-Expertise besitzt. Ein Bauch-Aortenaneurysma ist eine krankhafte Ausweitung der Hauptschlagader, die bei Männern im höheren Alter fünffach häufiger auftritt als bei Frauen. Erreicht die Ausweitung eine kritische Größe, droht ein Riss. Dann kommt es innerhalb von Sekunden zu einer lebensgefährlichen inneren Blutung. *nio, Foto Hintergrund: ©depositphotos.com/@Morphart*

www.chirurgie2018.de und www.dgch.de

Resistenzen vermeiden!

Europaweiter Antibiotika-Tag am 18. November

Infektionskrankheiten wurden in den letzten Jahrzehnten immer besser behandelbar. Doch bis heute ist es so, dass Menschen an schweren Infektionen sterben können. Was nicht zuletzt daran liegt, dass Keime gegen Antibiotika resistent wurden. Auf diese Gefahr macht seit zehn Jahren der Europäische Antibiotika-Tag am 18. November aufmerksam. Die Ausbreitung von Resistenzen kann nur gestoppt werden, wenn sich viele Menschen im Gesundheitssystem an diesem Kampf beteiligen. „Auch wir als niedergelassene Ärzte sind mitverantwortlich für die Entstehung von Resistenzen“, sagt Dr. Christian Pfeiffer, unterfränkischer Bezirksvorsitzender des Hausärzteverbands. Wobei seine eigene Praxis aktuell noch nicht stark von der Problematik betroffen ist: „Wir haben es hauptsächlich mit leichteren und ambulant erworbenen Infektionen zu tun.“ Hier wirkten die meisten Antibiotika: „Und es gibt Ausweichmöglichkeiten.“ Im Krankenhaus sehe es ganz anders aus. Der verbreiteten Ansicht, dass Ärzte teilweise leichtfertig Antibiotika verschreiben, stimmt Dr. Pfeiffer zu. Doch das habe Gründe. Ärzte wollten sich absichern. Mitverantwortlich für die Resistenzen seien aber auch die Patienten. Die machten oft großen Druck, weil sie unbedingt Antibiotika haben wollten: „Diese Patienten sehen Antibiotika als Allheilmittel gegen jede Infektion an.“ Dabei werde ignoriert, dass die meisten Infekte viral sind. Dann nütze ein Antibiotikum nichts. Der Mediziner fordert zum Antibiotika-Tag noch mehr Aufklärung in der Bevölkerung. An die Krankenkassen appelliert er, die Kosten für gute Schnelltests auf Infektionen zu übernehmen: „Dann könnten wir diese Leistung in der Praxis erbringen.“ Wichtig ist nach Ansicht des Hausarztes aus Giebelstadt bei Würzburg schließlich, intensive Forschung für neue Antibiotika zu betreiben. Außerdem würde er sich wünschen, dass es verboten wird, Antibiotika vorbeugend in der Tiermast einzusetzen. *Pat Christ, Foto: ©depositphotos.com/@phodopus*

Himmelsarznei

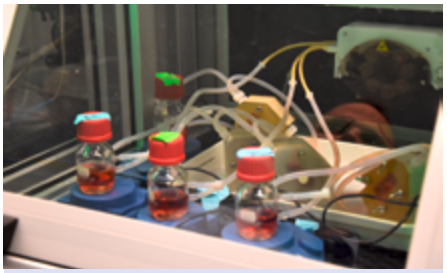
Die mittelalterliche Welt der Medizin

Einmal begonnen, lässt das Schicksal von Jakoba nicht mehr los. Gemeinsam mit der zarten Adeligen durchlebt der Leser auf mehr als 600 Seiten ein Wechselbad der Gefühle. Er taucht ein in das gerade beginnende 14. Jahrhundert mit seinen Höhen und dunkelsten Tiefen. Er wird Zeuge von unendlichem Leid und Gewalt, aber auch Teil wunderbarer Begegnungen. Die Journalistin Sabine Weiß nimmt in ihrem historischen Roman „Die Arznei der Könige" die wahre Geschichte der Ärztin Jakoba Félice de Almania zum Ausgangspunkt, um von Medizin im Mittelalter, Selbstbehauptung, Templerverfolgung und einer unmöglichen Liebe zu erzählen. Es ist ihre Version vom Schicksal der jungen Frau, die zudem mannigfaches Wissen über die therapeutischen Möglichkeiten ihrer Zeit bereithält. „Für mich ist es faszinierend, an Jakobas Seite in die Geschichte der Medizin einzutauchen", schreibt die Germanistin über die Frau, deren Prozessakten bis heute in den Pariser Chroniken dokumentiert sind. „Bei ihren Behandlungen stützte sich Jakoba vor allem auf Heiltränke. Der sagenumwobenste (…) ist der Theriak, auch 'Arznei der Könige' oder 'Himmelsarznei' genannt." Der Glaube an seine allumfassende Heilkraft, weiß die Autorin, sei viele Jahrhunderte unumstritten gewesen. Bei Galen, auf dessen Schrift „De Antidots" sie sich in ihrem Roman häufig beziehe, werde Arzneimitteln wie Theriak der Vorzug vor chirurgischen Eingriffen oder diätischen Maßnahmen gegeben. Während der Pestepidemien galt die „Arznei der Könige" gar als „wichtigstes Vorbeugungs- und Heilmittel gegen die Seuche" und wurde, so berichtet Sabine Weiß, bis ins 19. Jahrhundert noch in den offiziellen Pharmaregistern geführt. Jakobas Theriak, deren Herstellung sie im fernen Venedig erlernte, bestand aus unzähligen, teils exotischen Zutaten. Dazu gehörten Pastillen aus Meerzwiebeln, dazu gesellten sich „schwarzer Pfeffer, weißer Pfeffer, Mohnsaft, getrocknete Rosen, kretischer Knoblauch-Gamander, (…) Theriak-Pastillen (…), auch Schlangenfleisch-Trochisi genannt (…), (eine) aromatische dicke Salbe (…) (aus) Katzenkraut, Haselwurz, Majoran, Asphalatus, Binse, wohlriechendes Kalmus (…), Myrrhe, Blätter vom Malabathrum, indische Narde, gelber Safran, Cassia, Amomum (…), ein ingwerartiges Gewächs aus dem Himalaya-Gebirge" und vieles mehr. Über die Jahre, so sagt man, sei die Zutatenliste auf bis zu 300 Inhaltsstoffe angewachsen. Die Beschaffung und Herstellung war kompliziert und nahm mehrere Wochen in Anspruch. Er war kostbar und für die meisten Menschen dieser Zeit unerschwinglich. Das Gros musste sich anders behelfen – etwa mit Knoblauch, der auch als „Bauern-Theriak" bezeichnet wurde. Die tiefgläubige Jakoba hilft mit ihrem Wissen und ihrer Medizin, wo sie nur kann. Sie sieht ihre Patienten als Wesen im Einklang mit Gott und der Natur – und setzt oftmals da an, wo die Ärzte ihrer Zeit längst aufgegeben haben. *Nicole Oppelt*

www.sabineweiss.com,
Sabine Weiß:
Die Arznei der Könige,
Bastei Lübbe AG, Köln 2018,
ISBN: 978-3-404-17646-5,
Preis: 11 Euro, www.luebbe.de

Gewebemodelle statt Mäuse

Dr. Jan Hansmanns Forschungen tragen zur Reduzierung von Tierversuchen bei



Dr. Jan Hansmann vor einem Inkubator, in dem Gewebe gezüchtet wird.

Tierversuche stehen nicht nur deshalb in der Kritik, weil sie großes Tierleid verursachen. Seit Langem wird bezweifelt, dass die Ergebnisse auf den Menschen übertragbar sind. Auch Dr. Jan Hansmann hat daran so seine Zweifel. Versuche mit Gewebezüchtungen sind nach seinen Worten meist deutlich aussagekräftiger als Versuche am Tiermodell. Am Würzburger Lehrstuhl für Tissue Engineering entwickelt der Ingenieur alternative In-Vitro-Testsysteme.

Tierversuche gesetzlich vorgeschrieben

Allein zur Grundlagenforschung an Bayerns Universitäten werden derzeit noch pro Jahr um die 100.000 Tiere, vor allem Mäuse, herangezogen. Auch bei der Entwicklung und Prüfung von Arzneimitteln müssen Tierversuche durchgeführt werden. Das ist gesetzlich vorgeschrieben. Die Kosmetikindustrie hingegen darf ihre Produkte nicht mehr an Tieren testen. Heuer seit fünf Jahren gilt EU-weit ein generelles Verkaufsverbot für Cremes, Shampoos und Schminke, die zuvor an Tieren erprobt wurden.

Im Würzburger Labor wird Hautgewebe gezüchtet, mit dem piel getestet werden kann, wie Cremes wirken. „Das machen wir kontinuierlich“, sagt Dr. Hansmann. Am Lehrstuhl für Tissue Engineering geschieht jedoch noch mehr. Hier wird derzeit auch zum Thema „Keuchhustenbehandlung“ geforscht. „Für diese Krankheit gibt es kein Tiermodell“, so Hansmann. Seine Kollegin Maria Steinke untersucht deshalb an einem dreidimensionalen Gewebemodelle der menschlichen Atemwegsschleimhaut, wie der Keuchhustenerreger mit dem Gewebe interagiert.

Flussblindheit bekämpfen

In einem internationalen Kooperationsprojekt versucht das Tissue Engineering-Team außerdem, tierversuchsfrei mitzuhelfen, die sogenannte Flussblindheit in Afrika, Süd- und Mittelamerika zu bekämpfen. Die wird von Parasiten verursacht, die sich im Bindegewebe einlagern und Mikrofilarien erzeugen. „Noch gibt es kein optimales Medikament dagegen“, sagt der engagierte Tüftler. Ziel der Würzburger Forschungen ist es, ein Arzneimittel zu entwickeln, das die Parasiten abtötet, bevor sich Filarien bilden. Das sollen die Menschen in den betroffenen Gebieten auch präventiv nehmen können. Eine Nachwuchsgruppe von Dr. Hansmann befasst sich schließlich damit, neue Elektroden für Herzschrittmacher zu entwickeln – natürlich wieder tierversuchsfrei. Die derzeit üblichen Drähte von Herzschrittmachern werden vom menschlichen Gewebe als Fremdkörper identifiziert und mit Narbengewebe eingeschlossen. Hansmann ist dabei, dreidimensionale Karbonfaserelektroden zu entwickeln, die sich ins Gewebe integrieren. Allerdings: Bevor die neuen Elektroden erstmals einem Menschen eingepflanzt werden, müssen sie an Tieren getestet werden. *pat*

Fotos: Pat Christ, Bild oben ©depositphotos.com/@vkovalcik

www.wueaddress.uni-wuerzburg.de

50 Millionen Euro für junge Krebsforscher

Dresden, Frankfurt, Hamburg, Köln/Bonn und Würzburg – an diesen universitären Standorten werden künftig junge Wissenschaftler dazu beitragen, die Krebsforschung in Deutschland zukunftsfähig zu halten. Hier entstehen von der Deutschen Krebshilfe geförderte „Mildred-Scheel-Nachwuchszentren“ – dafür erhält jeder Standort fünf Jahre lang zwei Millionen Euro pro Jahr. Damit will die Organisation den Wissenschaftsstandort Deutschland stärken: „Wir haben hierzulande einen eklatanten Mangel an jungen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern“, so Professor Anja Katrin Boßerhoff, Vorsitzende des Fachausschusses „Medizinische/Wissenschaftliche Nachwuchsförderung“ der Deutschen Krebshilfe und Inhaberin des Lehrstuhls für Biochemie und Molekulare Medizin der Universität Erlangen-Nürnberg. „Die Hauptleidtragenden einer solchen Entwicklung werden die Patienten sein – denn eine Weiterentwicklung der onkologischen Versorgung ist unter diesen Bedingungen nur schwer möglich.“ Bestmögliche Arbeitsbedingungen und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sollen talentierte Nachwuchswissenschaftler für eine Karriere in der Krebsforschung begeistern. *red, Foto: ©depositphotos.com/@kjpargeter*

Kohldampf auf Kohl?

Kein Problem! Claudia Süssenguth und Birte Willems über Kohlgemüse, das schmeckt und gut tut: Brokkoli, Kohlrabi und Weißkohl

Für die einen ist es ein „Arme-Leute-Essen“, für die anderen ein Hochgenuss. Herbst und Winter ist Kohlzeit – und das nicht erst seit gestern. „Kohl zählt zu den ältesten Gemüsesorten schlechthin. Bereits vor 2.500 Jahren haben Griechen und Römer Kohl angebaut“, informiert das Portal Gemüsekorb[1]. Schon damals seien 14 verschiedene Kohlsorten bekannt gewesen. Mittlerweile seien es über 400. Auch Claudia Süssenguth, Inhaberin des Naturkostmarktes Lollo Rosso in Würzburg, schätzt Kohl sehr. Zu ihren Favoriten zählt Brokkoli – und das ganzjährig. Denn was viele nicht wissen: „Es gibt Winter- und Sommer-Brokkoli“, klärt die Fachfrau auf. Sie verarbeitet die dem Blumenkohl verwandte Gemüsepflanze inklusive der Stiele. „Diese einfach ein bisschen abschälen und ein kleines Kreuz hineinritzen. Warum? Damit der Stil genauso schnell gart wie die Röschen.“ Der kalorienarme Brokkoli, der vor allem aus Italien kommt, schmeckt warm ebenso wie kalt. „Im grünen Gemüse steckt eine gute Portion Kalzium und Vitamin K, die beide essenziell für gesunde Knochen und starke Zähne sind“, sagt Ökotrophologin Birte Willems. „Das Kalzium im Brokkoli kann vom Körper gut absorbiert werden, wegen dem zudem enthaltenen Vitamins C, das außerdem das das Bindegewebe kräftigt, da es Eiweiße im Körper zu Kollagenfasern umwandelt.“ Die Diät- und Ernährungsberaterin konstatiert: „Brokkoli enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe wie die Glucosinolate (auch Senfölglycoside genannt). Sie sind für den etwas scharfen und bitteren Geschmack verantwortlich. Nach neueren Erkenntnissen beugen diese Geschmackstoffe Harnwegsinfektionen vor.“ Auch Carotinoide seien in Brokkoli reichlich enthalten, so Willems weiter. „Carotinoide gehören ebenfalls zu den sekundären Pflanzenstoffen. Zur ihrer wichtigsten Aufgabe gehöre, dass sie freie Radikale binden können. Besonders interessant für die Krebsprävention und Therapie sei Willems zufolge das Sulforaphan, welches reichhaltig in Brokkoli und in Brokkolisprossen vorkomme. Claudia Süssenguth empfiehlt Brokkoli auch als Schonkost, da er keine blähenden Eigenschaften besitze. Auf dem Speiseplan nicht fehlen dürfe außerdem Kohlrabi mit seinem nussähnlichen und leicht süßen Geschmack. „Meistens ist er so zart, dass man ihn roh essen kann – und das unabhängig von seiner Größe“, so Süssenguths Tipp. Auch beim Kohlrabi setzt die Fachfrau aus dem Naturkostladen auf vollständige Verwertung. „Die Blätter enthalten viel Vitamin C und sind reich an Carotinoiden, die im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden. Gerade die kleineren passen sehr gut in den Salat oder ins Gemüse. Mit etwas Zitronensaft lassen sie sich wie Spinat zubereiten. Größere eignen sich für Rouladen.“

Der Kohlrabi fand erst im 19. Jahrhundert besondere Verbreitung in Europa. Im Gemüsefach halte er sich acht bis zehn Tage. Und das ohne Vitaminverlust, informiert die „Lollo Rosso“-Inhaberin.

Doch auch in der Knolle, die zur Familie der Kreuzblütler gehört, steckt einiges: Laut Birte Willems sei der Kohlrabi vor allem reich an Kalzium, Magnesium und Glucosinolat. Dritter im Bunde ist der kalorien- und fettarme Weißkohl. „Auch er ist ganzjährig zu bekommen und sein Herz so zart, dass er nicht nur als Gemüse, Wickel oder Suppe, sondern auch als Salat schmeckt.“ Claudia Süssenguth kennt auch seine förderliche Wirkung, etwa bei Gelenkschmerzen oder Verrenkungen. Und das kommt nicht von Ungefähr: „Bereits im antiken Griechenland wussten die Menschen um die Heilwirkung des Kohls. Sie bereiteten zum Beispiel eine Salbe aus Fett, Asche und verbranntem Kohl zu, um damit Wunden zu desinfizieren“, schreibt das Portal Heilpraxis[2]. Innerlich angewandt, als Saft, half und helfe er auch heute noch bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Äußerlich würden Kohlauflagen vor allem entzündungshemmend wirken und die Wundheilung fördern. „Kohl spielt vor allem in den Wintermonaten eine wichtige Rolle. Er gehört zu den wenigen heimischen saisonalen vitaminreichen Gemüsen“, fasst Birte Willems zusammen. „Die meisten Kohlsorten zeichnen sich durch einen hohen Anteil an Ballaststoffen aus. Sie sind zudem kalorienarm. Um die wertvollen Inhaltsstoffe optimal nutzen zu können, sollten alle Kohlarten schonend verarbeitet werden.“ *nio*

Fotos: Claudia Süssenguth ©N.Oppelt, Hintergrund ©Pixabay.com, Quellen: [1]https://www.gemuesekorb.info/kohl, [2]http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/kohlwickel-anwendung-und-wirkung

www.lollo-rosso.de

Nährwerte

Brokkoli	
Vitamin C/ 100 g:	95 mg
Kalzium/ 100 g:	60 mg
Magnesium/ 100 g:	20 mg
Carotinoide/ 100 g:	850 µg
Folsäure/ 100 g:	40 µg
Ballaststoffe/ 100 g:	3 g
Glucosinolat/ 100 g:	80 mg
Kohlrabi	
Vitamin C/ 100 g:	65 mg
Kalzium/ 100 g:	60 mg
Magnesium/ 100 g:	45 mg
Carotinoide/ 100 g:	200 µg
Folsäure/ 100 g:	70 µg
Ballaststoffe/ 100 g:	1,4 g
Glucosinolat/ 100 g:	109 mg
Weißkohl	
Vitamin C/ 100 g:	50 mg
Kalzium/ 100 g:	45 mg
Magnesium/ 100 g:	15 mg
Carotinoide/ 100 g:	72 µg
Folsäure/ 100 g:	30 µg
Ballaststoffe/ 100 g:	2,9 g

Quelle: Prof. Dr. Helmut Hesker/Beate Hesker: Die Nährwerttabelle, Umschau Verlag Neustadt/ Weinstraße, 5. Auflage 2018/2019, I
SBN: 978-3-86528-161-6, Preis: 9,99 Euro, www.umschau-verlag.de

Die GenussMacherMesse vereint Marktplatz und Forum, Restaurant und Supermarkt, Treffpunkt und Tasting.

Geschmacksvielfalt

GenussMacherMesse am 27. und 28. Oktober in der Posthalle Würzburg

„Ernährung nimmt einen immer größeren Stellenwert ein. Sowohl der Anteil der Bevölkerung, der angibt gutes Essen und Trinken würden eine große Rolle in ihrem Leben spielen, als auch der Anteil der Genießer ist in den letzten Jahren deutlich angestiegen“, sagt das Statistikportal Statista*. „Während Preis und Convenience bis in die 90er entscheidende Kriterien beim Lebensmittelkauf waren, spielen heute zunehmend ausgesuchte Zutaten und gesundheitliche Aspekte eine Rolle.“ Eine Entwicklung, die als „Zeugnis für das Unbehagen vieler Menschen an der modernen Lebensmittelproduktion“ gelesen werden könne. Diesen Trend spüren auch die Macher der Würzburger GenussMacherMesse, die 2018 bereits zum dritten Mal stattfindet. Das Format habe sich unter Frankens Genießern mittlerweile herumgesprochen – auch beim jüngeren Publikum, berichten die Organisatoren. „Man kommt, um sich etwas zu gönnen, Neues zu entdecken und mit den Menschen hinter den Produkten ins Gespräch zu kommen.“ Das Angebot reicht von spannenden Gewürzen, über Gemüse und selbstgekelterten Säfte bis zu herzhaftem Käse, Bier und Wein. Die Kontaktaufnahme soll dabei möglichst unkompliziert vonstattengehen. „Die Besucher erhalten beim Einlass ein Tastingglas, das sie bei jedem Stand gegen ein frisches eintauschen können. Probiererle und Testschlückchen sind je nach Größe gegen einen entsprechenden Obulus an den Ständen zu erhalten“, erklären die Macher das Prinzip der zweitägigen Veranstaltung, die neben Probiermöglichkeiten, auch Live Cooking vor Ort anbietet. Der Startschuss fällt an beiden Tagen um 11 Uhr. Am Samstag haben alle Genießer bis 22 Uhr Zeit, am Sonntag schließt die Messe um 18 Uhr. *Nicole Oppelt*

*Fotos: Marius Kempf, Quelle: * https://de.statista.com/themen/667/ernaehrung*

www.diegenussmachermesse.de

Kleine Powerpakete

Wer ein Kochbuch schreibe, müsse aus dem Vollen schöpfen. Und wer gerne in der Küche stehe, scheue für den Genuss keine Mühe. Diese scheinbar gesetzten Maxime verneint die schwedische Autorin Jenny Damberg in ihrem Buch „Hülsenfrüchte. Kochen mit Erbsen, Bohnen & Linsen“. Zum einen stellt sie fest: Bohnen sind „extrem vielseitig und sehr lecker“. Zum anderen gesteht sie „selbst eine faule Köchin“ zu sein. Ihre Konzentration auf „nur“ Hülsenfrüchte tut der Sache aber keinen Abbruch. Denn „die Sortenvielfalt von Erbsen, Bohnen und Linsen als hochwertige pflanzliche Eiweiß- und Ballaststoff-Lieferanten beinhaltet viele Möglichkeiten für kulinarische Kreativität“. Damberg fängt bei der Basis an – dem Bohneneinweichen. Das sei möglich, aber nicht unbedingt nötig, so die Autorin. Wenn man darauf verzichte, müsse man jedoch einkalkulieren, dass die Zubereitungszeit länger sei und währenddessen das Kochwasser mindestens einmal ausgewechselt werden müsse. Ihr Tipp: „Eine schnelle Alternative zum Einweichen ist, Bohnen oder Erbsen fünf Minuten zu kochen und danach im Kochwasser 60 Minuten stehen und abkühlen lassen.“ Auch für das Kochen der Hülsenfrüchte hat sie einen Tipp parat: „Nach Möglichkeit Salz und Säure erst gegen Ende der Kochzeit hinzufügen, weil beide die Schalen härter machen, was wiederum die Kochzeit verlängert.“ Es ist nahezu egal wie man Hülsenfrüchte zubereitet, sie stecken immer voller Power! *nio*

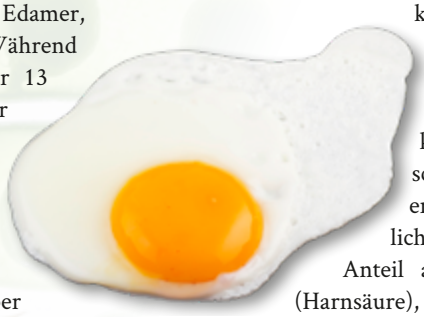
Jenny Damberg, Hülsenfrüchte. Kochen mit Erbsen, Bohnen & Linsen, Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern 2017, ISBN: 978-3-7995-1123-0, Preis: 22 Euro, www.thorbecke.de

Eiweiß: Das Gelbe vom Ei?

Ernährungscoach Bernhard Reiser hält ein Plädoyer für proteinreiche Kost

Was ist Bernhard Reisers liebstes Eiweißgericht? „Rührei mit Käse!"

„Wenn jemand länger gelegen war, oder in der Reha-Phase nach einer Operation, ist eiweißreiche Kost angeraten," sagt Ernährungscoach Bernhard Reiser. Um wieder auf die Beine zu kommen, speziell zur Stärkung der Muskulatur, sollten vor allem im Alter proteinreiche Lebensmittel regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Die besten Eiweißlieferanten seien etwa Seelachs, Kabeljau, Forelle, Puten- und Hähnchenfleisch, Hülsenfrüchte, Haferkleie, Tofu, Sojabohnen, Milch, Quark, Joghurt, Gouda, Edamer, Mozzarella, Parmesan oder Eier. Während Magerquark pro 100 Gramm nur 13 Gramm Eiweiß liefere, bringe es der Parmesan beispielsweise auf 36 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Käse. „Je stärker die Belastungen des Körpers sind, umso höher ist der Bedarf an Aminosäuren, um den Organismus von der Zelle über den Muskel bis ins Gelenk zu stärken und wieder aufzubauen", so Reiser. Aminosäuren könne der Körper nicht selber produzieren, seien aber überlebenswichtig. Nicht nur Krankheit, Schwangerschaft – oder Stillzeit, auch Extremsport könnten den Körper an seine Protein-Reserven gehen lassen, so der Foodcoach des Skigymnasiums Stams, Kaderschmiede des alpinen Skisports in Österreich. Um etwa die Ausdauer zu steigern, werde im Sport gerne die Kombination aus Eiweiß und Fett zu sich genommen, so Reiser. Auch wenn die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Alter von 19 bis 65 Jahren pro Tag 0,8 Gramm Eiweißzufuhr pro Kilo Körpergewicht empfiehlt und ab 65 Jahren ein Gramm pro Kilo Körpergewicht, rät Ernährungsexperte Reiser ab von pauschalen Hochrechnungen. Das seien alles ungelegte Eier. Gerade bei Eiweiß müsse man individuell schauen, der eine vertrage Laktose nicht so gut, der andere ernähre sich vegetarisch oder vegan ... Da brauche man Kenntnisse, welche Wirkung Sojaeiweiß im Vergleich zu Hühnereiweiß beispielsweise habe, wirft der Sternekoch ein. Als Vegetarier, so Reiser, könne man sich ohne Probleme ausgewogen proteinreich ernähren, während Veganer sich schon gut auskennen müssten mit Ernährung, so dass sie auf Dauer keine Mangelerscheinungen davontrügen. Tierische Eiweiße hätten eine höhere biologische Wertigkeit, sprich, sie würden zu einem höheren Prozentsatz in körpereigenes Eiweiß umgebaut als Proteine aus pflanzlicher Nahrung, weiß der Ernährungsexperte. Andererseits dürfe nicht verschwiegen werden, dass vor allem der übermäßige Verzehr von Fleisch– und Milchprodukten klare Nachteile für die Gesundheit mit sich bringen könne. Tierische Eiweiße enthalten nämlich einen hohen Anteil an Purinsäure (Harnsäure), welche maßgeblich zur Übersäuerung des Körpers beiträgt. Das saure Milieu wiederum könne den Boden für eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten, wie Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck, Arthrose, Rheuma oder Typ-2-Diabetes bereiten. Viele dieser Krankheiten bezeichne man auch als Eiweißspeicherkrankheiten, da sie durch ernährungsbedingte Eiweißablagerungen in Binde- und Stützgewebe, Gelenken, sowie an den Wänden der Blutgefäße entstehen. Dennoch plädiert Bernhard Reiser für Protein auf dem täglichen Speiseplan. Bei tierischem Eiweiß auf jeden Fall in Bio-Qualität, bei pflanzlichem Eiweiß gerne auch, oder zumindest aus regionalem Anbau!



Abbau von Muskelmasse und damit einhergehende verminderte Leistungsfähigkeit ist in vielen Fällen auch eine Folge eines Mangels an Aminosäuren.

Susanna Khoury

Fotos: B. Reiser ©Susanna Khoury, Erbsen oben und Hintergrund ©depositphotos.com/@msk_nina, Fisch ©depositphotos.com/@Pixelchaos, Ei ©depositphotos.com/@Orlando.B, Quelle: www.dge.de/presse/pm/wie-viel-protein-brauchen-wir

www.der-reiser.de

Das Interview mit Ernährungscoach Bernhard Reiser führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

Körperzellen leben von der Erneuerung und sind deshalb auf eine regelmäßige Proteinzufuhr angewiesen. Eiweiß ist ein wichtiger Baustein lebender Organismen.
Der menschliche Körper bestehe abhängig vom Alter durchschnittlich zu sieben bis 13 Kilogramm aus Proteinen, so die DGE. Eiweiße übernehmen vielfältige Funktionen. Sie sind etwa Baustoffe für Zellen und Gewebe, Enzyme, Hormone, Antikörper oder Gerinnungsfaktoren. Ebenso können sie Transportsubstanzen für Nährstoffe im Körper sein. Nahrungsproteine würden zudem Energie bereitstellen: ein Gramm Eiweiß liefere vier Kilokalorien.

Rette sich, wer kann ...

Apotheker Dr. Helmut Strohmeier über das Management einer Diabetes Typ-2-Erkrankung

40.000 Amputationen pro Jahr in Deutschland sind es, bei denen Diabetes mellitus Typ 2 mitschuldig ist. Darüber hinaus beherbergt der „Alterszucker" ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen oder Erblinden (diabetische Retinopathie). Es kann ein „Selbstmord auf Raten" sein, bei dem derzeit jeder vierte Deutsche über 65 gleichzeitig Opfer und Täter ist. Wie man die Abwärtsspirale der Folgeerkrankungen dieser augenscheinlichen Zivilisationskrankheit aufhalten, und selbst zum Retter seiner Gesundheit werden kann, zeigen immer mehr Diabetes-Initiativen, wie die Diabetes-Suveillance-Allianz, initiiert vom Robert-Koch-Institut[1], überregional und etwa die Beteiligung der Theater-Apotheke in Würzburg an der Glicemia 2.0.-Studie („glicemia", italienisch: „Blutzucker") regional. Dr. Helmut Strohmeier betreute als einziger Apotheker in Würzburg über einen Zeitraum von 12 Monaten, 15 Typ-2-Diabetes-Patienten im Alter von 45 bis 85 mit Übergewicht, mindestens drei Medikamenten und einem HbA1c-Wert über 7 Prozent. „Ziel war es, durch Aufklärung und Motivation zur Lebensstiländerung, die Zuckerwerte zu senken und das Übergewicht zu reduzieren", berichtet Dr. Strohmeier von den ersten Ergebnissen der Studie, an der bayernweit 26 Apotheken beteiligt waren. Das sei

„Bewegung ist das Medikament, das sofort Wirkung zeigt, und das jeder selbst dosieren kann", betont Apotheker Dr. Strohmeier, der auf die positiven Ergebnisse seiner Blutzucker-Studie blickt.

bei fast allen Teilnehmern seiner Einheit gelungen. „Bei einem sind die Werte unverändert geblieben und drei mussten wegen Folgeerkrankungen die Studie abbrechen. Alle anderen konnten Körpergewicht, teilweise um über fünf Prozent abbauen (bei gleichzeitigem Muskelaufbau) sowie den HbA1c-Wert um bis zu 3,2 Prozentpunkte senken", konstatiert der Apotheker. Die kontinuierliche Betreuung der Probanden beinhaltete sechs Vorträge unter anderem über die Krankheit selbst, die Wichtigkeit von Ernährung und Bewegung bei Typ-2-Diabetes oder die Bedeutung von Antidiabetika. Darüber hinaus stand Dr. Strohmeier, zu persönlichen und telefonischen Beratungsgesprächen zur Verfügung und selbstredend zu Blutzuckermessungen. Ein Aha-Erlebnis machten die Teilnehmer gleich im Anschluss an den ersten Vortrag: „Wir gingen zu Fuß von der Apotheke zum Rathaus und wieder zurück, vorher wurde der Blutzucker gemessen und hinterher auch. Die Werte gingen bei allen nach dem 30-minütigen Fußmarsch um bis zu 40 Einheiten nach unten", so der Studienleiter in Würzburg. Diabetes Typ 2 oder ein Vorstadium tritt oft im Paket mit erhöhtem Blutdruck, Übergewicht und erhöhtem Cholesterin (Fettstoffwechselstörung) auf. Mediziner sprechen hier vom metabolischen Syndrom oder auch „tödlichen Quartett". „Diese Krankheiten treten immer wieder zusammen auf", so Dr. Strohmeier, „weil sie gleiche Ursachen haben. Dabei addieren sich die Risikofaktoren für Folgeerkrankungen nicht einfach, sondern sie multiplizieren sich!". Übergewicht begünstige die Negativentwicklung, da das Fettgewebe Botenstoffe ausschütte, so dass die Zellen kaum mehr auf Insulin reagieren. Das Hormon der Bauspeicheldrüse schleust den Zucker aus dem Blut in die Zellen, die daraus Energie gewinnen und zum Teil speichern. Auch Bewegungsmangel leiste Insulinresistenzen Vorschub. Da es bei Diabetes zu einer nachhaltigen Schädigung der kleinen und großen Gefäße kommt, ist diese Erkrankung Hauptursache nicht nur für dialysepflichtiges Nierenversagen, sondern auch für ein erhöhtes Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen, sprich es gibt deutlich mehr Schlaganfälle und Herzinfarkte bei Typ-2-Diabetikern. Daher sei die Optimierung des Blutdrucks neben der Zuckereinstellung von elementarer Bedeutung für Patienten mit Diabetes Typ 2. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) rät beim Langzeit-Blutzuckerwert HbA1c einen Korridor von 6,5 bis 7 Prozent anzustreben. Beim Blutdruck sei der Konsens derzeit bei 120/80 mmHg. Diabetes ist eine Krankheit der Wohlstandsgesellschaft, die den Überfluss lebt und so den „honigsüßen Durchfluss" („mellitus", lateinisch: „honigsüß" und „diabétes", griechisch: „durchfließen") verursacht - und

Kurse 2019: Management von Diabetes Typ-2

Ein Fünftel aller Todesfälle in Deutschland ist laut DDG direkt auf Diabetes mellitus zurückzuführen. Bundesweit sind rund 6,7 Millionen Menschen von dieser Stoffwechselstörung betroffen. Jährlich würden eine halbe Million Neuerkrankte hinzukommen, so die DDG. 95 Prozent der Zuckerkranken in Deutschland seien Typ-2-Diabetiker. Jeder einzelne könne selber dazu beitragen, seinen Gesundheitszustand zu verbessern, so Dr. Strohmeier. Hilfestellung möchte das Team der Theater-Apotheke in Form von Ernährungs- und Diabetiker-Kursen geben. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf maximal zehn Personen pro Kurs begrenzt. Die nächsten Kurse starten im Frühjahr 2019 passend zur Fastenzeit: Am 25. März ein „Leichter leben in Deutschland"-Kurs und am 26. März ein Diabetes-Kurs. Treffpunkt ist jeweils um 19 Uhr in der Theater-Apotheke Ludwigstraße 1/Ecke Theaterstraße in Würzburg. *sky*

Anmeldung in der Theater-Apotheke Würzburg unter Telefon 0931.52888

Endlich grünes Licht!

In Deutschland gibt aktuell mehr als sechs Millionen Diabetiker, 90 Prozent leiden an Diabetes mellitus Typ 2, so die Deutsche Diabetes Hilfe. Jährlich kämen rund 1000 Neuerkrankungen hinzu. Um dieser Entwicklung entgegen zu wirken, spiele eine Kombination aus richtiger Ernährung, Bewegung und der Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen eine tragende Rolle, ist der Autor der im Trias Verlag erschienenen Diabetes-Ampel überzeugt.

Medizinjournalist Sven-David Müller, Berater der Deutschen Diabetes Gesellschaft, listet mittels Ampelsystem „gute" und "schlechte" Kost für Diabetiker auf. Gut sei eine ausgewogene, fettreduzierte und ballaststoffreiche Ernährung. Altersgerechte Bewegung würde zudem helfen, Gewicht und Cholesterinwert zu reduzieren oder zu halten. Auch der Blutdruck würde sich durch regelmäßiges Bewegen bessern. Müller lebt für das Thema „Ernährung". In seinem Ernährungs-Wegweiser finden sich Angaben zu Broteinheiten und Kalorien von über 2600 Lebensmitteln (auch für Diabetes Typ 1). Er gibt hier Diabetikern ein Kompendium an die Hand, in dem sie schnell nachschlagen können, welche Lebensmittel sie selten (rot), mäßig (gelb) oder bevorzugt (grün) genießen sollten. *mds, Quelle: Deutsche Diabetes Hilfe*

Sven-David Müller, Diabetes-Ampel, Trias Verlag, Stuttgart 2016, ISBN 978-3-432-10209-2, Preis: 9.99 Euro, www.thieme.de

Low-Carb für Diabetiker?

Svea Golinske plädiert in ihrem Buch mit dem provokaten Titel „Diabetes ist heilbar!" (gemeint ist Typ 2-Diabetes) für Low-Carb, also eine kohlenhydratarme Ernährung, auch für Diabetiker. Warum? Proteine und Fett lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen im Gegensatz zu Kohlehydraten. Die Journalistin, selbst Diabetikerin Typ 1, macht den wahren Übeltäter der Stoffwechselstörung aus – Zucker! Lange Zeit biss sich die Literatur im Fett fest als Krankheitsverursacher. Das ist gegessen! Golinske fährt Experten auf, die ihre Meinung von kohlenhydratarmer Kost für Typ-2-Diabetiker untermauern. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sehe das immer noch anders, so die Autorin, ebenso die Krankenkassen, die engmaschige auf Lebensstiländerung abzielende Behandlungen eines Diabetikers oder Prädiabetikers nicht im Budget vorgesehen hätten. Damit ihre Theorie nicht grau bleibt, wartet die leidenschaftliche Sportlerin mit ganz praktischen und gut umsetzbaren Rezepten im Low-Carb-Bereich für Diabetiker sowie Tipps zu Bewegungseinheiten am Ende des Buches auf. *sky*

Svea Golinske: Diabetes ist heilbar! Systemed Verlag, Lünen 2018, ISBN: 9783958140851, Preis: 19,95 Euro, www.sytemed.de

das laut DDG in einem „epidemieartigen Ausmaß". Um sich selbst zu retten bedarf es oft unterstützend „nur" einer Lebensstiländerung mit mehr Bewegung (5x 30 Minuten zusätzlich in der Woche) und mediterraner Vollwertkost (viel Gemüse und Obst, wenig tierische Fette, wenig Zucker und wenig schnell verfügbare Kohlenhydrate).Wichtige Voraussetzung ist aber immer die medikamentöse Einstellung mit Antidiabetika durch den behandelnden Arzt! Aufgrund der positiven Ergebnisse bei seinen Probanden wird Helmut Strohmeier über die Studie hinaus, Kurse für Typ-2-Diabetiker anbieten, um Betroffenen einen Rettungsring zuzuwerfen, mit dem sie sich selbst aus ihrer misslichen Lage befreien und aktiv Retter ihrer Gesundheit werden können! *Susanna Khoury*

Fotos Dr. Strohmeier © Katrin Heyer Photografie, Zucker ©depositphotos.com/@Garsya, Rettungsring ©depositphotos.com/@ajafoto, Quelle: 1www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Diabetes_Surveillance/diab_surv_node.html

www.theater-apo.de

Wir bilden aus von A-Z

Uniklinikum Würzburg

- Über 700 Ausbildungsplätze am UKW
- Ausbildung an den Berufsfachschulen: Diätassistent/in, Hebamme/Entbindungspfleger, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/in, Gesundheits- und Krankenpfleger/in, Masseur/in, Medizinisch-technische Assistent/in, Physiotherapeut/in, Operationstechnische/r Assistent/in
- Alle Infos zu diesen und den anderen Ausbildungsmöglichkeiten in insgesamt über 20 Berufen unter www.ukw.de/karriere und www.ukw.de/ausbildung

Mit über 6500 Beschäftigten ist das Universitätsklinikum Würzburg einer der größten Arbeitgeber der Region

Oh, wie süß ...?

Vor- und Nachteile von Zucker-Alternativen im Überblick

Maximal zehn Prozent der Kalorienzufuhr sollte aus Zucker bestehen. Das empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation. „Viele Menschen allerdings essen mehr", weiß die Würzburger Internistin Dr. Ann-Cathrin Koschker. Mit fatalen gesundheitlichen Folgen. Inzwischen gibt es eine Reihe von Alternativen zum Haushaltszucker. Mit jeweils unterschiedlichen Vor- und Nachteilen, so die Leiterin der Diabetes- und Adipositas-Ambulanz im Würzburger Universitätsklinikum. Nicht alle Alternativen sind laut der Endokrinologin besser als Haushaltszucker. Fruchtzucker zum Beispiel klingt zwar natürlich und „gut": „Als Lebensmittelzusatz ist er unter gesundheitlichen Aspekten jedoch nicht günstiger." Eventuell könne er sogar die Entstehung von Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Gicht, erhöhte Blutfette, Fettleber und Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch stärker als Haushaltszucker begünstigen. Was im Umkehrschluss nicht bedeute, dass Obst ungesund wäre: „Hier wird der Zucker ‚verpackt', er ist eingebettet in Ballaststoffe." Zuckeraustausch- und Süßstoffe haben laut Dr. Koschker den Vorteil, dass sie der Entwicklung von Karies weniger Vorschub leisten: „Zum Teil wirken sie sogar präventiv." Studien zufolge könne Xylit möglicherweise sogar die Entstehung von Mittelohrentzündungen bei Kindern vorbeugen. Koschker: „In größeren Mengen konsumiert, verursachen Zuckeraustauschstoffe allerdings oft Durchfälle. „Zahnfreundlich ist auch der quasi kalorienfreie Zuckeralkohol Erythritol. Er ist auch verträglicher als andere Zuckeralkohole. Der aufgenommene Zucker wird in diesem Fall unverändert wieder ausgeschieden, die Insulinausschüttung bleibt unbeeinflusst. Ob Süßstoffe gefährlich sind, darüber gebe es bis heute keine eindeutigen Studienergebnisse. Für Ann-Cathrin Koschker spricht nichts gegen eine gelegentliche Verwendung von Zuckeraustausch- und Süßstoffen: „Vor allem als Kaugummi oder in Bonbons." Es gebe allerdings Hinweise, dass sich das Geschmacksempfinden durch regelmäßigen Süßstoffkonsum verändert. Süßes Obst werde plötzlich nicht mehr als süß genug wahrgenommen. Eine weitere Alternative bietet seit Ende 2011 Stevia, ergänzt Sandra Hartl, Diätassistentin in der Missioklinik (Klinikum Würzburg Mitte). Die European Food Safety Authority bewertete den pflanzlichen Süßstoff positiv. In toxikologischen Tests hätten sich keine krebserregenden, toxischen oder negativen Auswirkungen auf die Fortpflanzungsorgane oder das ungeborene Leben ergeben. „Letztendlich gilt beim Verzehr von Süßstoffen das Gleiche wie beim Konsum anderer Genussmittel", meint die Ernährungsexpertin vom Missio: „Es kommt auf die Menge an." Wer zum Beispiel gerne Diätlimonade trinkt, muss sich nach ihrer Überzeugung nicht um seine Gesundheit sorgen. Zur Orientierung gebe es Richtlinien für die tägliche Aufnahme der verschiedenen Süßstoffe: „Die Gefahr, den jeweiligen Richtwert zu überschreiten oder auch nur zu erreichen, ist gering." Menschen, die abnehmen möchten, fänden in Süßstoffen eine gute Alternative zu Zucker. Ein gelegentliches Stück Würfelzucker im Kaffee sei auch nicht schädlich. Eine Meinung, die Sigrid Tauber von der Würzburger Klara-Oppenheimer-Schule teilt. „Haushaltszucker ist ein Lebensmittel und somit in vernünftigen Mengen sowie bei entsprechender Zahnpflege unbedenklich", so die Betreuerin der Fachtheorie „Ernährung und Versorgung". Vorsichtig müssten jedoch Personen mit angeborenem Saccharase-Isomaltase-Mangel sein. Tauber: „Sie verdauen Haushaltszucker im Dünndarm nur schlecht." Auch für Silvia Popp, die im Kindergarten der Würzburger Erlöserkirche vollwertig kocht, ist alles eine Frage der Menge. „Ich benutze für die Kita Rübenzucker in Bio-Qualität", berichtet sie. Er sei zwar nicht in großer Menge verfügbar: „Da wir aber insgesamt sehr wenig Zucker benötigen, hatten wir noch nie Probleme, ihn zu bekommen." Auf Süßstoffe wie Aspartam verzichtet Silvia Popp konsequent. Chemische Süßstoffe würden in keiner Weise in das Ernährungskonzept der Kita passen. Zuckerersatzstoffe wie Stevia verwendet Popp rein aus Kostengründen nicht.

Pat Christ

Fotos: Stevia ©depositphotos.com/@scis65, Mund ©depositphotos.com/@natulrich, Birkenzucker ©depositphotos.com/@grafvision, Quelle: www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/suessstoffe-in-der-ernaehrung/?undefined=

Stevia (Bild oben) oder Birkenzucker (Bild unten) sind zwei von vielen Zucker-Alternativen in der heutigen Zeit.

Besser Alu reduzieren

Potenzielle Gefährlichkeit des Elements

Aluminium steht im Verdacht, Demenz und Krebs zu verursachen, auch soll die Fruchtbarkeit beeinträchtigt werden. Eindeutige Studien hierzu gibt es allerdings nicht. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, versucht am besten, seinen Alukonsum zu reduzieren. Statt Folien aus Alu können zum Beispiel Frischhaltefolie aus Plastik oder Bratschläuche aus hitzebeständigem Kunststoff verwendet werden. Wie der Braunschweiger Lebensmittelchemiker Ulrich Nehring erklärt, nimmt der menschliche Organismus Aluminium in gelöster Form aus Lebensmitteln, Trinkwasser, Aluminium-Kochgeschirren, Lebensmittelverpackungen und Deos auf. Der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit zufolge wird die wöchentlich tolerierbare Aufnahmemenge von einem Milligramm pro Kilo Körpergewicht von den wenigsten Verbrauchern überschritten. Gesunde Menschen scheiden aufgenommenes Aluminium ohnehin fast vollständig über die Nieren aus. Ist die Nierenfunktion gestört, so Nehring, könne sich Aluminium im Organismus anreichern. Kritisch steht die Würzburger Heilpraktikerin Franziska Frankson Aluminium gegenüber. „In meiner Praxis sehe ich häufig Belastungen durch Aluminium, die man zum Beispiel spektralfotometrisch diagnostizieren kann“, sagt sie. Frankson hält Studien für überzeugend, nach denen eine Anreicherung von Aluminium im Körper das Risiko, an Demenz oder Alzheimer zu erkranken, deutlich erhöht. Außerdem verweist sie ihre Patientinnen auf eine Untersuchung der englischen Biochemikerin Philippa Darbe. Die fand in ihren Untersuchungen Hinweise darauf, dass aluminiumhaltige Deos Brustkrebs entstehen lassen könnten.

Franziska Frankson empfiehlt, keine Alufolie in der Küche zu verwenden. „Speziell das Erwärmen in der Folie wie es für Ofen-Kartoffeln üblich ist, sollte vermieden werden“, betont sie. Patienten, bei denen eine erhöhte Belastung mit Aluminium festgestellt wurde, rät sie, außerdem auf aluminiumbeschichtete Tetra Paks und Kaffeekapseln sowie auf aluminiumhaltiges Backpulver zu verzichten und alufreie Deos zu verwenden. *Pat Christ*

Foto: ©depositphotos.com/@Implementar

Die Zuckerfalle!

„Zucker ist Gift, das beweist inzwischen eine Studie nach der anderen,“ sagt Ernährungscoach Sarah Wilson. Die in Sydney lebende Autorin beruft sich etwa auf Forscher der Yale University, die herausfanden, dass Zucker motiviert, mehr zu essen, eine Untersuchung der Harvard School of Public Health, die einen Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und Herzerkrankungen aufzeigen konnte, oder auf einen Bericht der University of Maryland, wonach Zucker das Krebsrisiko erhöhe. Wilson ist überzeugt: „Es hat keinen Sinn, darauf zu warten, dass sich Gesetze oder Ernährungsrichtlinien ändern. Wir müssen uns (…) selbst ändern (…) und brauchen uns die von fremdem Interesse geleiteten Behauptungen nicht zu eigen zu machen.“ In ihrem Buch „Goodbye Zucker – für immer“ geht es daher nicht um eine Mode oder eine bloße Umstellung der Ernährung. Es gehe um einen „kraftvollen Lebensstil“. Hierzu hat sie unter anderem ein leicht nachzukochendes Ernährungsprogramm entwickelt, das Familien und Hobbyköchen langfristig den Weg aus der Zuckerfalle weist. *nio*

Sarah Wilson, Goodbye Zucker – Für immer, Wilhelm Goldmann Verlag, München 2017, ISBN: 978-3-442-17648-9, Preis: 12,99 Euro, www.randomehouse.de

NEU AM HUBLAND!

Seit Juni finden Sie uns auch in der Rottendorfer Straße 65. Kommen Sie vorbei und genießen Sie ein vollwertiges Essen oder Kaffee und Kuchen – bei schönem Wetter natürlich auf unserer Sonnenterrasse mit Blick auf das LGS-Gelände.

Wir freuen uns auf Sie!

Köhlers
VOLLKORNBÄCKEREI

Bioland

www.koehlers-vollkornbaeckerei.de

Das richtige Gericht zur richtigen Zeit!

CCC bietet Reiser-Kochkurse für onkologische Patienten an

Vorspeise: regionale Antipasti aus dem Ofen mit Blattpetersilienpesto und Kräutersalat. 2. Gang: Saiblingsnockerl mit Kokos-Gemüsecurry und Vollkornreis. 3. Gang: Soufflé vom Perlhuhn mit Lupinen-Kartoffelstampf. Dessert: Mangosalat mit Minze und selbstgemachtem Vanilleeis. Die Teilnehmer des ersten Reiser-Kochkurses für Krebspatienten waren begeistert und vor allem überrascht, dass Kost, die für ihre Gesundung angeraten ist, so lecker sein kann. Soulfood statt Superfood (wir berichteten in der Oktober-Ausgabe 2017) ist das Konzept des Comprehensive Cancer Center Mainfranken (CCC) mit Onkologin und Ernährungsmedizinerin Dr. Claudia Löffler und Ernährungswissenschaftlerin Lisa Schiffmann, die sich in Kooperation mit Foodcoach Bernhard Reiser Kochkurse für onkologische Patienten und deren Angehörige ausgedacht haben. Die Teilnehmer des ersten Kurses kamen nicht nur in den Genuss von vollwertigen Tipps bei der Zubereitung von gesundem Essen, sondern kochten, probierten aus, lachten und aßen am Schluss das selbstgekochte Vier-Gänge-Menü gemeinsam mit ihren Mitstreitern - im Kurs und gegen die Krankheit. Auch Sternekoch Bernhard Reiser betrat mit diesem Kochkurs Neuland: Pflanzenbasiert soll Ernährung in der Onkologie sein, wenig Zucker enthalten, eiweißreich sein und nach Möglichkeit mit Trinknahrung angereichert werden können (Stichwort: Mangelernährung) und als Variante auch für Patienten mit Schluckstörungen genießbar sein. „Ähnlich wie bei der Profisport-Ernährung muss man durch Wissen und Kreativität Rezepte entwickeln, die sich so runterbrechen lassen, dass jeder Teilnehmer zuhause etwas damit anfangen kann“, erzählt Reiser von der Herausforderung dieses Kurses. „Es kommt auf den Fokus an: Sollen etwa Schluckbeschwerden gemildert oder muss Gewicht zugelegt, also der Patient gefestigt und aufgebaut werden. Zusammen mit dem Anspruch, in angenehmer Atmosphäre schmackhaft zu kochen, sodass Liebe und Geborgenheit im Vordergrund stehen, da sind wir beim klassischen Soulfood“, so der leidenschaftliche Koch.

„Essen für die Seele“, ganz wichtig, wenn es einem nicht so gut geht ... die Teilnehmer waren eine gemischte Truppe, berichtet die Fachärztin für Innere Medizin Claudia Löffler: „Es sind Patienten dabei gewesen, bei denen das Therapieende schon eine Weile her war, welche, die sich just am Ende der Therapie befanden, aber auch welche, die gerade noch Chemo bekommen haben.“ Es gebe Krebspatienten während der Chemo, die sich fit genug fühlten, zwei bis drei Stunden an so einem Event teilzunehmen, so Dr. Löffler. Mit den Kursen ist es wie mit Essen im Allgemeinen: Es muss das richtige

„Dinge, die ich jeden Tag tue, etwa essen oder sich bewegen, haben immensen Einfluss auf die Krebs-Erkrankung. Im Umkehrschluss heißt das, dass jeder es selbst in der Hand hat, zu seiner Gesundung aktiv beizutragen“, betonen Onkologin Dr. Claudia Löffler und Ernährungswissenschaftlerin Lisa Schiffmann vom CCC.

Gericht zur richtigen Zeit sein! Und das ist eine höchst persönliche Geschichte, da kann keiner reinreden. Die Kurse, die vorerst bis Mai 2019 angeboten werden, sollen Inspiration für onkologische Patienten sein, mit Zutaten aus der Region frisch, gesund und lecker zu kochen. Ausgewogenheit ist ebenso ein Stichwort: „Im ersten Kochkurs fanden sich neben dem ‚Star des Tages', dem Gemüse, auch, Eier, Fleisch, Fisch, Kräuter, Algen, Obst und Eis", schwärmt Ernährungsberaterin im CCC, Lisa Schiffmann. Onkologische Ernährung solle zur Hälfte aus Gemüse, und je zu einem Viertel aus Eiweiß und Kohlehydraten bestehen, empfiehlt Ernährungsmedizinerin Dr. Löffler. Hingegen betont sie ebenso: „Auch wenn Ernährung eine Wissenschaft ist, Krebspatienten sollten im Alltag keine daraus machen!" Wenn einem gerade nicht nach Grünkohl ist, dann müsse der auch nicht auf den Speiseplan, nur weil er vielleicht anempfohlen sei. „Wir können nicht auf der einen Seite onkologischen Patienten raten, Stress zu vermeiden und andererseits über die Ernährung wieder Stress aufbauen", so die Onkologin. Achtsam sein und auf die Stimme des Körpers hören, seien neben Freude und Genuss wichtige Bausteine auf dem Weg in ein gesundes Leben. *Susanna Khoury*

Fotos: Bild links oben ©depositphotos.com/@stockasso, Dr. Löffler/ L. Schiffmann und rechte Seite oben links ©Susanna Khoury, B. Reiser ©Schmelz Fotodesign

Termine der nächsten okologischen Koch-Kurse:
15. November (Schwerpunkt: Schluckstörungen), 29. Januar, 19. März, 14. Mai (Schwerpunkt: Schluckstörungen), jeweils von 14 bis 17.30 Uhr in Reisers Eventmanufaktur in Dettelbach, Anmeldung bei Lisa Schiffmann unter Supportivangebote_ccc@ukw.de. Unkostenbeitrag für Lebensmittel und Getränke 49 Euro, www.ccc.uni-wuerzburg.de/veranstaltungen.

Gereifte Erkenntnisse

Rund 20 Vitamine und Mineralstoffe enthalte die Frucht, die seit tausenden von Jahren vornehmlich in Mexico und Zentralamerika kultiviert wird, stimmt Autorin Lucy Jessop in ihrem Buch „Avocado" aus dem Jan Thorbecke Verlag die Lobeshymne auf die aus botanischer Sicht „Beere" an. Avocados bergen Folsäure, wichtig für die Bildung roter Blutkörperchen, Kalium, das dabei hilft, das Natrium auszugleichen und so einen gesunden Blutdruck beizubehalten, oder auch Vitamin E, das Antioxidans, dem nachgesagt wird, dass es Herzerkrankungen vorbeugt und freie Radikale im Körper in Zaum hält. Okay, bei der Kalorienbilanz schneide die Avocado nicht so toll ab, so Jessop, aber die enthaltenen Fette seien ungesättigt und verbesserten nicht nur die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, sondern würden auch helfen den Cholesterinspiegel zu senken. Ihre gereiften Erkenntnisse finden sich in 40 Avocado-Rezepten, die von püriert, über zerdrückt und kleingeschnitten bis süß kategorisiert sind. Neugierig? Es gibt etwa Thunfisch-Sushi-Salat mit Wasabi-Avocado als Vorspeise, gebratene Makrele mit Avocado und Grapefriut als Hauptgang und Pistanzien-Avocado-Eis als Dessert. Wohl bekomm's! *sky, Foto: ©depositphotos.com/@Mr.Prof*

Einziges Manko der Avocado: der meist lange Transportweg nach Europa. Angesichts dieser negativen Ökobilanz, oftmals gepaart mit schlechten Produktionsbedingungen für die Erntearbeiter, sollte man Avocados nur noch in der Variante „bio" kaufen, damit man mit besserem Gewissen genießen kann.

Lucy Jessop: Avocado, Jan Thorbecke Verlag, Ostfiltern 2017, ISBN: 978-3-7995-1169-8, Preis: 15 Euro, www.thorbecke.de

Den Globus auf der Zunge

Sensorik-Fachmann Peter Wendel gibt Einblick in die Welt des guten Geschmacks

Peter Wendel muss mit geschärften Sinnen zu Werke gehen. Die Rohstoffe werden mit heißem Wasser aufgegossen und dann schlürfend verkostet. Selbst, wenn es, wie etwa beim Knoblauch, schon etwas unangenehm werden könne.

Sorgfältig wird das kleine Gläschen in Augenschein genommen, vorsichtig der Verschluss geöffnet und etwas von der Mischung in eine Schale gegeben. Sanft gleiten seine Finger durch fein zermahlene Kräuter. Nach dem prüfenden Blick ist der Geruchssinn gefragt. Auch das Probieren in verschiedenen Konsistenzen darf nicht fehlen. Peter Wendel, Chef des Sensorik-Labors bei Kräuter Mix in Abtswind, nimmt die Aufgabe der Lebenslinie-Redaktion sehr ernst. Danach gefragt, ob er die einzelnen Komponenten einer mitgebrachten Kräutermischung erschmecken könne, folgte die Profi-Analyse. „Alle Sinne sind hoch konzentriert", erklärt der Fachmann, die tägliche Herangehensweise. Und er erkennt von Petersilie über Knoblauch bis Paprika nicht wenige Zutaten der Mixtur. Fremde Produkte, die analysiert werden sollen, kommen vor, sind aber eher die Ausnahme. Das Gros der Sensorik-Arbeit besteht in der Qualitätskontrolle der über 600 verschiedenen Produkte, die das Unternehmen vertreibt. Ganz gleich, ob es Tee, Gewürz, Trockengemüse respektive -obst oder Küchenkräuter sind, alle müssen die Sinne von Peter Wendel passieren. Dass das Ganze alles andere als ein subjektives Unterfangen ist, erläutert die Deutsche Gesellschaft für Sensorik[1]: „Sensorik beschäftigt sich mit Wahrnehmung, Beschreibung und Bewertung von Produkteigenschaften mit den Sinnesorganen, das heißt, den visuell ('sehend'), olfaktorisch ('riechend'), gustatorisch ('schmeckend'), taktil ('tastend') und auditiv ('hörend') wahrgenommenen Eindrücken." Die sensorische Beurteilung von Produkten sei eine wissenschaftliche Disziplin auf Basis experimentellen Designs und statistischer Auswertung, die mittels einer Gruppe von Testpersonen repräsentative Ergebnisse über die Wahrnehmung und Eigenschaften eines Produktes erhebe: Die Menschen selbst werden hier zum wichtigsten Messinstrument. In Abtswind stufen sie Produkte und deren Verwendung ein und entwickeln neue Mixturen wie zum Beispiel Kräutertee-Mischungen. Wendel und sein Team, so könnte man sagen, haben den Globus direkt im Blick, in der Nase und auf der Zunge. Denn die im Landkreis Kitzingen angelieferten Rohstoffe stammen aus 70 Ländern weltweit. Im mittelständischen Betrieb werden sie dann gereinigt, geschnitten, gemahlen, keimreduziert und für die verschiedenen Bedürfnisse gemischt. Gut harmonieren würden laut dem Sensorik-Experten süßlich-milde Mischungen mit Vanille. Letztere gehe auf keinen Fall mit sauren Komponenten. Und was ist besonders beliebt? „Die Deutschen lieben Kräuter- und Früchtetees", gibt der Fachverband Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Früchtetee (WKF) Auskunft[2]. 2017 hätten die Deutschen 16,4 Milliarden Tassen Kräuter- und Früchtetee getrunken. Dabei steige auch der Griff zur Natürlichkeit, wie sie in Abtswind propagiert wird. Die Nachfrage nach nicht aromatisierten Mischungen sei auf 19,2 Prozent gestiegen. Profunde Zahlen liefert auch der Fachverband der Gewürzindustrie e.V.[3] Diesem zufolge stünde bei den Gewürzimporten 2016 der ganze Pfeffer mit 21,8 Prozent ganz oben auf der Liste. Ihm folgen gemahlene Paprika (12,9 Prozent) und Ingwer (16,6 Prozent). *nio*

Fotos: Kräuter Mix GmbH, Quellen: [1]https://www.dgsens.de/erklaerung-definition.html, [2]http://www.wkf.de/de/presse/marktdaten/daten-und-fakten-zum-verbrauch-2017, [3] https://www.gewuerzindustrie.de/index-gewuerzindustrie.html/presse-statistik-gewuerze/markt-entwicklung, [4]http://www.wkf.de/de/kraeuter-fruechte/warenkunde/tipps-zur-aufbewahrung-von-kraeuter-und-fruechtetee

Lebenslinie verlost LebensMix

Guten Geschmack erleben, und mit allen Sinnen genießen, können auch Leser der Lebenslinie. Wir verlosen von LebensMix, der Handelsmarke von Kräuter Mix, Bio-Früchtetee KinderTräumerei, Bio-Kräutertee Traum-Reise, Fasten-Kräutertee LeichtSein und eine italienische Kräutermischung. Zu gewinnen gibt es insgesamt 20 Kostproben des guten Geschmacks für die Leser, die wissen, wo sich der Firmensitz von Kräuter Mix befindet. Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Lebenslinie, Stichwort: „LebensMix", Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 12. Dezember 2018. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *red*

Gerhard Bickels Philosophie, kommenden Generationen eine lebenswerte Welt zu übergeben, kommt auch in Würzburg sehr gut an.

Enkeltaugliche Landwirtschaft

„Ackergifte? Nein, Danke!" – warum Bio-Händler Gerhard Bickel das Bündnis unterstützt

Ende April 2018 hat der EU-Ausschuss den Einsatz von drei Insektiziden verboten[1]. Zuvor hatte die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (Efsa) die Schädlichkeit der Neonicotinoiden (Insektengifte) wie etwa Clothianidin, Thiamethoxam und Imidacloprid für Wild- und Honigbienen bestätigt. Das Ackergift Glyphosat hingegen darf für weitere fünf Jahre ausgebracht werden. Dafür stimmte die EU-Kommission am 27. November 2017. Tags darauf gründete sich das „Bündnis für enkeltaugliche Landwirtschaft". Seither engagieren sich darin Bio-Hersteller und Bio-Händler, damit zukünftige Generationen ökologischen Landbau betreiben und auf unbelastete Lebensmittel ohne Glyphosat und Co. zurückgreifen können. Die Mitglieder setzen auf einen pragmatischen Wandel hin zu einer Landwirtschaft ohne Ackergifte. Dafür nutzen sie den Dialog, fundierte Argumente und bauen auf unabhängige Forschung. Mit dabei ist auch ebl-naturkost, eine Bio-Fachmarkt-Kette mit Sitz in Fürth, die 28 Filialen in Franken betreibt. Inhaber und Geschäftsführer Gerhard Bickel, der seit 1994 Lebensmittel und Produkte aus kontrolliert ökologischer Erzeugung und Verarbeitung anbietet, steht von Beginn an hinter dem Bündnis. Denn „Gifte haben weder auf den Äckern noch im Essen etwas zu suchen". Der Zusammenschluss kommt seiner Ansicht nach genau zur richtigen Zeit. „Wir sind davon überzeugt, dass die ökologische Landwirtschaft weltweit die einzige zukunftsfähige Methode für eine nachhaltige Lebensmittelerzeugung ist. Wir müssen gemeinsam etwas unternehmen, um den immer deutlicher werdenden Auswirkungen der konventionellen industriellen Landwirtschaft etwas entgegenzusetzen", so der Fachmann. Dass auch Landwirtschaftsminister Christian Schmidt für Glyphosat votierte, in den Augen von Gerhard Bickel und seinen Mitstreitern ein Unding. Immerhin habe man festgestellt, dass sich eine Anzahl der verwendeten Ackergifte nicht auf die behandelten Flächen beschränken, sondern über das Land ausbreiten würden. Bickel zufolge würde das die privat finanzierte Feldstudie[2] „Urinale 2015" eindrucksvoll belegen. Im Rahmen der Studie hatten 2011 Bürger im Zeitraum von Oktober 2015 bis Januar 2016 von einem unabhängigen und akkreditierten Labor ihren Urin untersuchen lassen. Das Ergebnis: „In 2001 Proben war Glyphosat nachweisbar, das sind 99,6 Prozent." Bei 79 Prozent der Studienteilnehmer sei die Belastung fünf- bis zweiundvierzigfach höher als der Rückstandshöchstwert für Pestizide in Trinkwasser gewesen. Dieser beträgt 0,1 Nanogramm pro Milliliter. Die Urinproben von Kindern und Jugendlichen hätten dabei die höchsten Messwerte ergeben. Dass sich jedoch mehr als die Hälfte der Probanden vorwiegend „bio", also von Produkten ernährte, die kaum Pestizidrückstände aufweisen, sei in diesem Zusammenhang ein bemerkenswerter Umstand. Für Bickel und seine Bündnis-Partner liegt der Verdacht auf der Hand: „Es liegt in der Luft." Eine Pilotstudie 2017 habe bereits gezeigt: „Selbst an städtischen Standorten, wie dem Englischen Garten in München, waren Pestizide nachweisbar", so die Mitglieder. Um diese Ergebnisse zu manifestieren, haben sie 2018 eine umfangreiche Studie zur Analyse von Baumrinden in Auftrag gegeben. Der Grund: Baumrinden speichern Substanzen aus der Umwelt. Mit „Baumrinde 2018" soll nun also ein Beitrag für eine belastbare Grundlage für die Abschätzung der Luftverfrachtung von Ackergiften geschaffen werden. In seinen Filialen versucht der Unternehmer die Belastung so gering wie möglich zu halten. Das ebl-Sortiment ist zu 100 Prozent nach den „Sortimentsrichtlinien für den Naturkost-Fachhandel" zertifiziert. Zu den Grundsätzen seiner Kette, die seit Anfang Juni auch in Würzburg, in der Rottendorferstraße 65 am Hubland zu finden ist, gehört es, bevorzugt Bio-Produkte anzubieten, die nach den Richtlinien anerkannter Bio-Verbände – wie Naturland, Bioland oder Demeter – erzeugt und verarbeitet werden. Dort, wo dies nicht möglich ist, greift das Unternehmen auf Waren mit dem EU-Bio-Siegel zurück.

Nicole Oppelt

Fotos: Gerhard Bickel/Laden ©Rudi Ott, Landschaft und Paprika ©Pixabay.com, [1]https://ackergifte-nein-danke.de/news/378-eu-ausschuss-verbietet-drei-neonicotinoide.html, [2]http://www.urinale.org

www.enkeltauglich.bio
www.ackergifte-nein-danke.de
www.ebl-naturkost.de

Emaillegeschirr für Allergiker?

Risikobewertung von Chemikerin Dr. Katja Weirauch

Wer sich einen neuen Kochtopf zulegt, greift meist zu Edelstahl. Doch es gibt Alternativen. Zum Beispiel das als allergikerfreundlich angesehene Material Emaille. Das wird in der Küche verwendet, seit der Chemiker Adolf Martin Pleischl 1836 eine Rezeptur zur Herstellung eines bleifreien Emailles entwickelt hat. Dr. Katja Weirauch, Chemikerin an der Uni Würzburg, bestätigt, dass Emaille gute Eigenschaften hat: „Intakte Emaille-Flächen sind sehr widerstandsfähig, zum Beispiel gegen Säuren." Ein Eisen- oder Zink-Topf würde durch Säuren leichter angegriffen als ein unbeschädigter Topf aus Emaille. „Wir benützen im Labor für manche Anwendungen extra mit Emaille beschichtete Gefäße, weil die Oberflächen so stabil sind", erklärt sie. Allerdings seien im Emaille Schwermetalle enthalten: „Und zwar sowohl in den Unterschichten, die zum besseren Haften des Emailles auf das Metall aufgetragen werden, als auch in den Farben." Durch Essig- oder Zitronensäure könnten die Schwermetalle unter Umständen herausgelöst werden. Vorsicht sei vor allem bei Bechern mit beschädigtem Rand geboten. Weil der Becherrand mit dem Mund in Kontakt komme, könne es zur Überschreitung der Grenzwerte an Schwermetallen kommen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) bestätigt, dass aus Emaille-Gefäßen Cadmium gelöst werde, das auf die darin aufbewahrten Lebensmittel übergehen könne. „Emaille ist super, solange die Schicht, die mit den Nahrungsmitteln in Berührung kommt, nicht beschädigt ist", so das Fazit von Chemikerin Dr. Weirauch. *Pat Christ, Fotos: Hintergrund ©depositphotos.com/@artlana, Emaille-Tasse ©depositphotos.com/@domnitsky.yar, Emaille-Eimer ©depositphotos.com/@ungorf, Emaille-Geschirr ©depositphotos.com/@Svetlana_Cherruty*

100 % nah

ebl Naturkost

In Ihrer Nähe

In Ihren ebl-Märkten bieten wir Ihnen eine große Auswahl an guten Bio-Lebensmitteln und natürlich viel frisches Obst und Gemüse. Viele unserer Bauern und Erzeuger beliefern uns auf kurzen Wegen mit ihren Produkten aus der

ebl Region

© 2018 ebl-naturkost GmbH & Co. KG. © Fotos: Rudi Ott

Ihr Bio-Fachmarkt

Am Würzburger Hubland · Rottendorfer Str. 65

www.ebl-naturkost.de

Mehltypen-Ratgeber

Welches Mehl passt am besten zu welchem Produkt? Im Gespräch mit Bio-Bäckermeister Ernst Köhler

Diese Situation hat wohl jeder schon erlebt. Ratlos steht man vor dem Supermarktregal und betrachtet diverse feilgebotene Mehlsorten. Was nehme ich wofür? Oft ist guter Rat teuer, das weiß auch Ernst Köhler. Der Inhaber der Bio-Bäckerei „Köhlers Vollkornbäckerei“ erklärt: „Es gibt zahlreiche Mehltypen, angefangen vom Weizenmehl Type 405 bis hin zu Roggenmehl Type 1800. Je geringer die Typenzahl, desto feiner gemahlen ist es. Mehle mit geringer Typenzahl werden Auszugsmehle genannt und hauptsächlich für Kuchen und Gebäcke verwendet.“ Im Umkehrschluss bedeute das, dass Mehle mit hoher Typenzahl grober vermahlen seien und sich darin eine höhere Anzahl der äußeren Kornschale befinde. „Diese Mehle sind also nährwerttechnisch hochwertiger, dafür aber schwerer zu verbacken.“ Doch was bedeutet eigentlich „Mehltyp“? Dem Würzburger Bäckermeister zufolge resultiere der Mehltyp aus dem Mineralstoffgehalt des Mehls. Wenn man 100 Gramm Mehl bei 900 Grad verbrenne und danach 550 Milligramm Asche, also Mineralien, übrigbleiben, so handle es sich hierbei um den Mehltyp 550. Die Regel lautet also: „Je höher der Typengrad, desto höher der Mineralstoffgehalt des betreffenden Mehls.“ Und für welches Produkt wird welcher Typ verwendet? Seiner Erfahrung nach eignen sich niedrige Typenzahlen, vor allem bei Weizen und Dinkel, gut für lockere Gebäcke wie etwa Kuchen, Weißbrot, Baguettes oder helle Brötchen. Vollkornmehle, also Mehle aus dem ganzen Korn, hätten hingegen keine Typenbezeichnung. Diese ließen sich auch zu Kuchen verbacken. „Das Produkt wird aber nicht so leicht und fluffig, sondern ‘gehaltvoller‘, eben ballaststoffreicher – und dadurch sättigender.“ Kuchen und Brötchen aus Vollkornmehlen seien zudem oft kleiner als die aus Auszugsmehlen, dafür schwerer, weil die Teige nicht so aufgingen wie die mit hellen Mehlen. Sein Tipp zur Orientierung im Bäckereiregal: „Dunkle Brote oder Vollkornbrote sind entweder aus Mehlen mit hohen Typegraden oder aus Vollkornmehlen.“ Doch warum gibt es überhaupt Auszugsmehl? Ernst Köhler führt hier zum einen Geschmacksgründe an. Viele Verbraucher würden die leichte und fluffige Konsistenz bei Backwaren wie Toastbrot, Brötchen oder hellen Kuchen schätzen. „Auch unsere beliebten Dinkelseelen sind aus Auszugsmehl – im Fall des Dinkelauszugsmehls sprechen wir von Dinkelmehl Type 630 – das entspricht dem Weizenmehl Type 550.“ Letzten Endes entscheide der Käufer, welches Produkt er gerne möge, sagt der Gründer der ersten Bio-Bäckerei in Würzburg. „Und wenn die Nachfrage nach Backwaren mit hellen Mehlen – in unserem Fall natürlich ausschließlich in Bio-Qualität – da ist, dann backen wir auch mit Auszugsmehlen. „Welche Mehltypen für die Gesundheit zuträglicher sind, liegt für den Fachmann allerdings auf der Hand. Sein Herz schlägt für Vollkornmehle. Verbraucher mit Diabetes würden übrigens dazu angehalten, möglichst Vollkornprodukte zu konsumieren, weil sich dies positiv auf ihren Blutzuckerhaushalt auswirken würde, so der Experte. Ebenso sei Köhler zufolge ein Zusammenhang erkennbar zwischen häufigem Konsum von Vollkornprodukten und einem eher geringeren Körpergewicht. In seiner Backstube verwendet er für helle Brötchen und manche Mischbrotsorten das Weizenmehl Type 550. Seine hellen Roggenmehle haben die Typenbezeichnung 997 und 1150. Diese finden hauptsächlich in den Mischbroten Verwendung. Die Auszugsmehlvariante bei seinem Dinkel hat die Typenbezeichnung 630. „Hiermit backen wir viele unserer Kuchensorten – unsere Konditorei ist komplett weizenfrei –, helle Dinkelbrötchen, die Dinkelseelen, Dinkelbaguettes.“ Darüber hinaus verbackt er Weizen, Roggen, Dinkel und Emmer aus dem vollen Korn, das auf der hauseigenen Mühle kurz vorher noch gemahlen wird. „Hier entstehen Brote, Brötchen, auch Kuchen und Gebäck für unsere nach wie vor zahlreichen Vollkornliebhaber.“

„Backwaren aus Vollkornmehlen sind hochwertiger, vielfältiger und ballaststoffreicher“, sagt Bio-Bäckermeister Ernst Köhler.

Nicole Oppelt

Foto: Ernst Köhler ©Fotodesign Schmelz, Mehlsorten ©depositphotos.com/@manyakotic, Mehl sieben ©depositphotos.com/@reflex_safak, Mehl Ei ©depositphotos.com/@beornbjorn, Mehl Hintergrund ©depositphotos.com/@AGorohov

www.koehlers-vollkornbaeckerei.de

◀ Claus Schmiedel stand den LGS-Besuchern Rede und Antwort zum Thema Hühnerhaltung und Geflügel. Die LGS geht noch bis 7. Oktober.

▶ Der Beginn des Lebens: Die LGS-Besucher konnten beim Schlüpfen von Wachteln dabei sein.

▶▶ Schafe gehören zu den ältesten Haustieren in der Geschichte der Menschheit.

Schritte zur Selbstversorgung

Besucher der Landesgartenschau Würzburg erhielten Einblicke in artgerechte Geflügelhaltung

„Aufgrund ihres hohen Eiweißgehalts gehören Eier zu den biologisch wertvollsten Lebensmitteln und leisten durch den hohen Anteil an essenziellen Aminosäuren einen wichtigen Beitrag zur Humanernährung“, informiert die Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL). Das Eiweiß sei sehr gut verdaulich. Ein Ei der Gewichtsklasse L decke den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Eiweiß zu etwa 16 Prozent. „Die biologische Wertigkeit des Proteins im Ei ist sogar höher als die von Milch, Fleisch oder Fisch.“ Sich dieses wertvolle Naturprodukt aus dem eigenen Garten zu holen und damit einen Schritt in die Selbstversorgung zu gehen, scheint mittlerweile Trend. Das weiß auch Claus Schmiedel, Fachberater für Geflügel am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) in Kitzingen. Am Pavillon des Landwirtschaftsministeriums auf der Landesgartenschau Würzburg (LGS) informierte er unter anderem darüber, wie man Geflügel artgerecht im heimischen Garten hält. Für das Fachzentrum Kleintierhaltung lag die Intention für einen Beitrag zur LGS auf der Hand. „Jemand, der das vom Platz her machen kann, kann Geflügel oder Hühner auch in einem Wohngebiet zur Selbstversorgung halten“, so Schmiedel. Am Anfang steht ein Tier, um das man sich kümmern muss. Ein Lebewesen, für das man als Halter Verantwortung übernimmt – auch, wenn der Aufwand, etwa im Gegensatz zum Schaf oder zur Milchkuh, gering erscheint. Bis es soweit ist, gilt es aber, sich einige Gedanken zu machen – nicht nur über die Rasse. „Man sollte über die Hühnerhaltung, Physiologie und Gesundheitszustand ein Grundwissen mitbringen“, appelliert Schmiedel an künftige Halter. Mögliche Anlaufstellen sind zum Beispiel der örtliche Geflügelzuchtverein oder die LfL, die entsprechende Kurse zum Thema anbietet. „Solange sich alles im Hobby-Rahmen bewegt, gibt es zudem keine gesetzlichen Grundlagen. Sachkunde muss erst bei einer gewerblichen Nutzung erworben werden“, erklärt der Fachmann. Einzig die Tierhaltung müsse beim Veterinäramt und der Tierseuchenkasse angemeldet werden. „Zudem ist die regelmäßige Impfung gegen die Newcastle-Krankheit bei Hühnern gesetzlich verpflichtend“, sagt das LfL. Schmiedel empfiehlt zunächst für den Eigenbedarf mit drei bis vier Tieren anzufangen – im Wohngebiet am besten ohne Hahn. Gebraucht wird hierfür lediglich ein witterungsfester Stall mit Einstreu und Lüftungsmöglichkeit. Auch eine Beleuchtung ist sinnvoll, wenn die Tiere das Legen im Winter nicht einstellen sollen. Etwa fünf Hennen finden auf einem Quadratmeter Platz. Der Auslauf sollte mit vier Quadratmetern pro Tier allerdings größer bemessen werden. Diverses Futter und Ergänzungsprodukte für die kleinen „Allesfresser“ können zum Beispiel über den Baumarkt oder den üblichen Landhandel bezogen werden. Dazu täglich ausreichend frisches Wasser – fertig. Woher beziehe ich aber mein Tier? Der nächste Bauernhof sei hier eine ebenso gute Idee, um ein Hybrid-Huhn zu bekommen, wie die Nachfrage bei einem größeren Legehennen-Halter, so Schmiedel. Auch in der LfL in Kitzingen werden Interessenten fündig. Spezielle Rassen gibt es beim regionalen Geflügelzuchtverein. Am besten sei hier eine Nachfrage in den Herbst hinein, rät Schmiedel. Denn dann werde nach der Brut im Winter oder Frühling ausgestellt. Die Tiere fangen mit 18 bis 20 Monaten das Legen an. „Wenn man einige wesentliche Dinge beachtet, kann eine Henne in Freilandhaltung circa 250 Eier im Jahr legen“, sagt hierzu auch die Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft. Wer sich kümmert, hat lange etwas von seinen Tieren. Bei guter Pflege, so Schmiedel, könne ein Huhn zehn Jahre alt werden – natürlich mit nachlassender Legeleistung. *nio*

Fotos: N. Oppelt

www.aelf-kt.bayern.de
www.lgs2018-wuerzburg.de

Mikrobe des Jahres: Lactobacillus

Salmonellen mögen es nicht sauer. Deshalb bleiben Lebensmittel wie Sauerteigbrot, Sauerkraut, Rote Bete im Glas oder eingelegte Gurken von den schädlichen Keimen verschont. Dass diese Produkte sauer sind, liegt an der „Mikrobe des Jahres 2018“: Dem Lactobacillus. Der bildet aus Kohlenhydrate Milchsäure, sorgt so dafür, dass der pH-Wert sinkt, und macht die Lebensmittel haltbar. Weltweit gibt es inzwischen 5.000 Nahrungsprodukte, die vom Lactobacillus fermentiert sind. Auch kulturgeschichtlich ist die „Mikrobe des Jahres“ laut der Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie (VAAM) von großer Bedeutung – zumal für Nordeuropa. Hier begannen sesshaft gewordene Viehzüchter bereits vor 7.000 Jahren, Milch und deren Produkte zu essen. Aus diesem Grund haben wir heute mit der Lactase auch als Erwachsene ein Enzym, das Milchzucker abbauen kann. Bis dahin war das Enzym nur bei Säuglingen vorhanden. Im menschlichen Darm fördern die Bakterien eine gesunde Verdauung und stärken die Immunabwehr. Mit Hilfe von bestimmten Enzymen machen sie unter anderem Ballaststoffe aus Vollkorn zugänglich. Laut der VAAM kommt dem Lactobacillus eine bedeutsame Rolle für unsere Gesundheit, unsere Ernährung und sogar für unsere Wirtschaft zu. *pat, Foto: Hintergrund ©Bob Blaylock*

www.mikrobenzirkus.com

Helfer für grüne Daumen: Kompost

Bodenverbesserer aus dem Kompostwerk Würzburg

Die Kompostwerk Würzburg GmbH in der Gattinger Straße hat es sich zur Aufgabe gemacht, Grüngut umweltfreundlich zu verwerten und in wertvollen Kompost umzuwandeln. Seit Beginn der 1990er-Jahre sorgt die WVV-Tochter dafür, dass Bio- und Gartenabfälle in Kompost verwandelt oder energetisch verwertet werden. Damit trägt sie nachhaltig zum Umweltschutz und zur Ressourcenschonung bei. Dort werden Bioabfälle umweltfreundlich verwertet und in wertvollen Kompost und Dünger umgewandelt. An das moderne Kompostwerk angeschlossen ist der Erdenmarkt, der nicht nur für Hobbygärtner ein vielfältiges Angebot an Erden, Substraten, Kompost oder Rindenmulch bietet. Kunden schätzen die freundliche Beratung und das breite Sortiment an regionalen Produkten. Mit der Qualitätsmarke „Fränkische Erden“ hat sich der Erdenmarkt einen Namen im Garten- und Landschaftsbau sowie im Handel gemacht. Der Schutz von Natur und Umwelt sowie ein verantwortungsvoller Umgang mit vorhandenen Ressourcen sind dringliche Aufgaben derzeit. Abfälle vermeiden, verwerten oder umweltgerecht entsorgen sind dabei wichtige Kriterien. Die Kompostierung ist eines der wenigen Recyclings, bei dem sich ein natürlicher Stoffkreislauf komplett wieder schließt. Im Hausmüll sind bis zu 40 Prozent Bioabfälle enthalten. Diese werden zu 100 Prozent wieder in ein hochwertiges natürliches Qualitätsprodukt überführt. So wird ein wichtiger Beitrag zum Schutz der Umwelt geleistet und im Sinne der „Kreislaufwirtschaft" gearbeitet. *cw*

Foto: ©depositphotos.com/@MonaMakela

Hier erhalten Hobbygärtner wertvolle Tipps zum Thema Kompost: www.wvv.de

Wie entsteht Kompost?

Kompostierung ist ein beschleunigter Ablauf des „natürlichen organischen Kreislaufes“, von welchem das gesamte pflanzliche, tierische und menschliche Leben auf der Erde abhängt. Zur Kompostierung benötigen Mikroorganismen daher nur organische Masse, Luft und Wasser. Die organische Masse beim Kompostwerk Würzburg stammt überwiegend aus pflanzlichen Abfällen, die aus Haushalten mit der Biotonne getrennt vom Müll eingesammelt werden. Baum und Strauchschnitt ergänzen hier sinnvoll den Bioabfall, weil sie für die notwendige Strukturauflockerung bei der Kompostierung sorgen. *cw, Foto: ©depositphotos.com/@Kassandra2*

Fränkische Erden auf der LGS

Ein Großteil der auf der Landesgartenschau eingesetzten Erden stammt aus dem Kompostwerk Würzburg. Dieses verarbeitet jährlich etwa 56.000 Tonnen organische Abfälle zu Qualitätskompost, Biomasse-Brennstoff und Erden. Mehr als 900 Kubikmeter dieser hochwertigen Regionalerden wurden für die Pflanzenschau, die am 7. Oktober zu Ende geht, verwendet. Bereits vor einem Jahr wurden die Erden auf einer Fläche von über 3.000 Quadratmetern am Hubland ausgebracht. *cw, Foto: WVV*

Saubere Luft!

„Green City Plan“ für Würzburg

Würzburg wird weiter wachsen. In naher Zukunft, so die Prognose, werden womöglich 140.000 Menschen in der Stadt leben. Das bedeutet vielfältige Herausforderungen – nicht nur in punkto „Wohnen“. Drängend stellt sich die Frage, wie die vielen Menschen in Zukunft von A nach B kommen und wie Waren und Dienstleistungen transportiert werden sollen. Antworten gibt der neue „Green City Plan“, der Anfang Juli vom Würzburger Stadtrat verabschiedet wurde. Ein großes Problem in Würzburg ist die starke Belastung mit Feinstaub. Besonders in der Theaterstraße, der Textor-, der Bahnhof- und der Grombühlstraße ist die Belastung hoch. „Wobei wir heute wissen, dass sich Feinstäube aus unterschiedlichen Quellen zusammensetzen“, so Umweltreferent Wolfgang Kleiner. Der Verkehr ist nur ein Verursacher von vielen. Im Winter lassen vor allem Öfen die Werte steigen. Autos, Busse und Lastwagen produzieren allerdings nicht nur Feinstäube. Es kommt außerdem zum Ausstoß von Kohlendioxid. Hier stiegen die Emissionen in Würzburg: „Weil sich die Flotten vergrößerten.“ Auch die Belastung durch Stickstoffdioxid sei verkehrsbedingt: „75 bis 80 Prozent der Belastung stammt von Dieselfahrzeugen.“ Der „Green City Plan“ will vor allem an der Schraube „Öffentlicher Verkehr“ drehen, um die Luftschadstoffbelastung zu senken. Außerdem soll das Radwegenetz ausgebaut werden. Schon jetzt werden etwa die Hälfte aller Wege in Würzburg zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegt. Insgesamt schlägt der Plan 28 Maßnahmen vor, die aus einer europaweiten „Best Practice-Datenbank“ abgeleitet wurden. Damit soll der Verkehr mittelfristig auf umweltfreundliche Verkehrsmittel verlagert werden. Die ad hoc größte Wirkung in Bezug auf die Luftbelastung hätte eine Nachrüstung aller städtischen Bussen mit Diesel-Partikelfiltern. Das hätte eine Emissionsminderung von über fünf Prozent zur Folge. Seit Februar gibt es hierzu auch ein Bundesförderprogramm. Das Problem, so Patrick Friedl von der Fraktion der Grünen im Stadtrat: „Es gab bis Sommer noch keine genehmigungsfähige Filtertechnik.“ Vorgeschlagen wird weiter, „Warenumschlagplätze“ einzurichten. Von diesem Punkt aus könnten die Waren mit wesentlich weniger Fahrzeugen verteilt werden. Durch ein „umweltorientiertes Verkehrs- und Mobilitätsmanagement“ könnte der Verkehr dynamisch, je nach aktueller Schadstoffbelastung, über Ampeln gedrosselt oder versteigt werden. Infotafeln würden Autofahrer frühzeitig warnen und Alternativen vorschlagen. *Pat Christ*

Foto: Pixabay.com

Luftbelastung in Würzburg

Wie stark die Luft in Würzburg belastet ist, kann sich jeder Bürger über das Portal „Aktuelle Luftdaten“ des Umweltbundesamts anzeigen lassen. So lag der Tagesmittelwert beim Feinstaub am 4. Juli in Würzburg, gemessen am Mittleren Ring, bei 30 Mikrogramm pro Kubikmeter. Der Grenzwert liegt bei 50 Mikrogramm. Der Ein-Stunden-Mittelwert bei Stickstoffoxid lag an diesem Tag um 12 Uhr bei 53 Mikrogramm pro Kubikmeter. Der Grenzwert liegt bei 200 Mikrogramm. Nach Aussage des Würzburger Umweltreferats hatte sich die Schadstoffbelastung der Luft im Sommer im Vergleich zu den Vorjahren deutlich reduziert. *pat*

www.umweltbundesamt.de/portale/aktuelle-luftdaten

„Allergien kommen, Allergien gehen!“

Baubiologe Karl-Heinz Ursprung erklärt, wie Räume allergenarm gestaltet werden können

„Die Werbung führt den Kunden hier oft in die Irre. Produkteigenschaften wie ‘allergenfrei‘ gibt es nicht“, sagt Karl-Heinz Ursprung.

Laut dem Umweltbundesamt Berlin verbringt der Mensch „in unseren Klimazonen durchschnittlich 90 Prozent des Tages“ in geschlossenen Räumen. Und hier lauern Stoffe, die der Gesundheit schaden können. Möbel, Wände, Teppiche, Putzmittel, Schimmel und vieles mehr bergen unsichtbare Risiken – Allergene. Ist es jedoch möglich, Räume allergenarm oder gar allergenfrei zu gestalten? Bedingt, sagt Baubiologe Karl-Heinz Ursprung aus Waldbüttelbrunn. Denn „allergisch kann man auf alles sein.“ Allergien, also eine „veränderte Reaktionsfähigkeit“ des Immunsystems, würden auch durch natürliche Stoffe hervorgerufen. Der Körper reagiere hier auf Stoffe, die eigentlich keine Gefahr für die Gesundheit darstellten, überempfindlich. Prinzipiell gilt, möglichst ohne künstliche Stoffe auszukommen und diejenigen natürlichen Stoffe auszumerzen, auf die man reagiert. Ergo: Augen auf schon beim Erwerb von Wohnmaterialien. Ein gutes Beispiel sei hier Holzboden. Geölt, so Ursprung, heiße hier nicht unbedingt natürlich. Oftmals würden synthetische Lacke verwendet, in denen lediglich ein Öl-Anteil enthalten sei. „Man erkennt das zum Beispiel an dem Hinweis UV-getrocknet. Das funktioniert nur mit Acrylaten“, sagt der Fachmann. Gleiches gelte für Wandfarben. „Hier muss immer auf eine Voll-Deklaration* ohne künstliche Bindemittel geachtet werden“, mahnt Ursprung. Und wie steht es mit Teppich? Ist der in einer allergenarmen Umgebung überhaupt sinnvoll? Hier muss abgewogen werden. Im Teppich bleibe viel Staub, inklusive Allergenen, hängen. Auf der anderen Seite würden glatte Böden den Staub erst recht aufwirbeln. Es komme also auf die richtige Reinigung – regelmäßig feucht wischen respektive saugen mit einem Wasserstaubsauger – an, gerade mit Blick auf den nicht sichtbaren Feinstaub. Ähnlich verhält es sich mit Wohntextilien und Bettzeug. Natürliche Produkte sind auch hier angezeigt – inklusive des Austestens auf Verträglichkeit. Für viele Menschen ein Graus – das Thema „Schimmel“. „Schätzungsweise gibt es ihn in zehn bis 30 Prozent der Haushalte“, informiert Ursprung, der hier vor „Hysterie“ warnt. „Schimmel ist etwas, was den Menschen schon ewig begleitet. Schimmelpilze sind ubiquitär, also überall und allgegenwärtig.“ Auch hier mache die Dosis das Gift. Eine offenporige Wohnumgebung mit Naturfarben und -putzen, mit einer geringen Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent und einer Raumtemperatur um die 18 bis 20 Grad, wirke dem entgegen, sagt Ursprung. „Schimmel entsteht nämlich nur dann, wenn er sein Milieu findet. Das findet er, wenn Feuchtigkeit lange auf einer Oberfläche stehenbleibt.“ Ist er einmal da, wird er am besten mit natürlichen Mitteln ohne Chlor bekämpft. „Sinnvoll ist hier zum Beispiel die Verwendung von Soda oder eine Mischung aus Alkohol und Fruchtsäure.“ Ursprungs Fazit ist ein Ganzheitliches: „Allergien kommen, Allergien gehen, wenn man seine Wohnumgebung mit natürlichen Stoffen ausstattet, seine Ernährung auf Bio-Anbau umstellt und seine eigene Lebensweise, etwa in punkto Stress, überdenkt.“ *nio*

Foto: N. Oppelt

Zu den häufigsten Wohngiften zählen:
Asbest, Benzol, Bitumen, 1,2-Dichlorethan, Epoxidharze, Ethyl-Benzol, Formaldehyd, Lindan, Pentachlorphenol, Phenol, Styrol, Teer, Toluol, Trichlorethan, Vinylchlorid, Xylol, Radon, Verbrennungsgase, einatembare Partikel, Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze), www.ursprung-baubiologie.de, www.positivlisten.info

Hypoallergene Tomaten- & Erdbeersorten

Sie zählen weltweit zu den meistverzehrten Frucht- und Gemüsesorten: Erdbeeren und Tomaten. Viele Menschen reagieren jedoch allergisch auf sie, vor allem bei einer zugleich diagnostizierten Birkenpollenallergie. Ein Team der Technischen Universität München (TUM) hat untersucht, welche Erdbeer- oder Tomatensorten weniger Allergene enthalten als andere und inwieweit Anbau- oder Zubereitungsmethoden mitspielen. Etwa 1,5 Prozent der Bevölkerung in Nordeuropa und bis zu 16 Prozent in Italien sind von einer Tomatenallergie betroffen. Und rund 30 Prozent derjenigen, die eine Birkenpollenallergie haben, berichten auch von allergenen Reaktionen auf Erdbeerfrüchte. Immunologische Reaktionen auf Erdbeeren oder Tomaten können die Haut betreffen (Urtikaria oder Dermatitis), die Schleimhäute reizen und Schnupfen auslösen als auch zu Bauchschmerzen führen. Nahrungsmittelallergiker entwickeln Symptome nach dem Verzehr von frischem Obst oder Gemüse, während verarbeitete Produkte oftmals toleriert werden. In der Studie der TUM wurden 23 verschieden farbige Tomatensorten und 20 Erdbeersorten unterschiedlicher Größe und Form untersucht, um den genetischen Faktor auf die Expression des Allergie-auslösenden Proteins in den Früchten zu analysieren. Der Gehalt des Allergens in beiden Fruchtarten schwankte stark zwischen den Sorten. Außerdem konnte die Hitzeempfindlichkeit der Proteine bestätigt werden: Wenn die Früchte während des Trocknungsprozesses Hitze ausgesetzt wurden, war ihr Allergiepotenzial niedriger. Der Einfluss der Anbaubedingungen (konventionell und ökologisch) auf den Allergiegehalt war hingegen gering. Folglich können die in den Studien untersuchten Proteine (Sola l 4.02 bei den Tomaten und Fra a 1-Protein bei den Erdbeeren) künftig Marker für die Züchtung von hypoallergenen Tomaten- und Erdbeersorten sein. *red, Foto: Hintergrund ©depositphotos.com/@ KateNovikova, Quellen: Kurze, Elisabeth, Lo Scalzo, Roberto, Campanelli, Gabriele; Schwab, Wilfried. Effect of tomato variety, cultivation, climate and processing on Sola l 4, an allergen from Solanum lycopersicum. PLOS ONE 2018. DOI: 10.1371/journal.pone.0197971, Kurze, Elisabeth; Kock, Vanessa; Lo Scalzo, Roberto; Olbricht, Klaus and Schwab, Wilfried: Effect of the strawberry genotype, cultivation and processing on the Fra a 1 allergen content, Nutrients 2018 10, 857. DOI: 10.3390/nu10070857.*

Klimapositive Schokolade

Für jede Tafel pflanzt Original Beans einen Baum im Regenwald

Mit dem Genuss erstklassiger Schokolade die Welt verbessern – das ist der Grundgedanke von Original Beans. Denn das Unternehmen sucht und schützt die seltensten und exklusivsten Kakaosorten der Welt und verarbeitet sie zu Spitzenschokolade. Für jede verkaufte Tafel pflanzt das Unternehmen einen Baum im Regenwald und forstet so den Lebensraum bedrohter Tierarten wieder auf. Die Bohnen kauft Original Beans direkt bei Kleinbauern-Kooperativen oder indigenen Völkern, mit denen das Unternehmen eng zusammenarbeitet, faire Preise zahlt und sie mit Schulungen und Equipment unterstützt. Aufgrund der konsequenten Regenwald-Aufforstung und dank der kompostierbaren Folie und Verpackung sei Original Beans als einzige Schokolade klimapositiv, so Unternehmensgründer Philipp Kauffmann. „Eine Kalkulation von Klimakosten und -einnahmen, die von zwei unabhängigen Expertenteams (Footprints4Food und CarbonRoots) 2014 durchgeführt wurde, ergab, dass eine Tafel Original Beans Cru Virunga 70 Prozent in seiner Wertschöpfungskette positiv zur Reduzierung von Treibhausgasemissionen beiträgt – und das gleich dreifach!“ Denn jeder in einem gesunden Kakaowald gepflanzte Baum nehme 274 Gramm mehr CO_2 auf, als die Herstellung einer Schokoladentafel ausstoße. Konkret bedeute das: Der Verzehr einer Original Beans Schokoladentafel gleiche die negativen Klimaeffekte von drei nicht nachhaltig produzierten Schokoladen aus und entspreche in etwa den CO_2-Verbrauch einer warmen Dusche. *Susanna Khoury*

Fotos: Original Beans B. V.

www.originalbeans.com

Die Kakaos der Original-Beans-Sorten stammen aus dem Selva Zoque, dem größten mexikanischen Regenwald, dem Stammesland der Arhuaco in der kolumbianischen Sierra Nevada, dem Piura Flusstal sowie aus den Höhen von Machu Picchu in Peru, der Beni Savanne in Bolivien, dem Mache Chindul Naturreservat in Ecuadors Esmeraldas Region, dem Yuna Flusstal in der Dominkanischen Republik, dem Virunga Nationalpark im Ost-Kongo und dem Udzungwa Nationalpark in Tansania.

Schokolade, die die Welt verbessert

In Zusammenarbeit mit Original Beans verlost Lebenslinie 18 Geschenksets „Piuras Fruchtspiel“ (9,95 Euro pro Set) an diejenigen Leser, die drei Anbaugebiete des Kakaos von Original Beans nennen können. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Original Beans“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 10. Dezember 2018. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *sky, Foto: Original Beans B. V.*

Das Leben ist scharf,

... man muss es nur durch die richtige Brille sehen. Florian Wagenbrenner über das sanfte Hineingleiten in die Presbyopie

Ein häufiges Phänomen ab Mitte 40/Anfang 50: die Arme sind plötzlich zu kurz ... das Kleingedruckte auf dem Papier, das ich bisher immer ein wenig auf Distanz halten musste, dann aber prächtig lesen konnte, kann ich nicht mehr entziffern, auch nicht mit ganz weit Weghalten ...! Sind meine Arme kürzer geworden? Hier gilt es in der Regel nicht den Endokrinologen zurate zu ziehen, ob man sich eine Wachstumsstörung zugezogen hat, meist kann ein guter Optiker die Symptome auch beheben. Die „Genesungsdauer" beträgt so lange, wie etwa die Fertigung einer neuen Gleitsichtbrille in Anspruch nimmt. Presbyopie heißt die Diagnose, die Viele erschaudern lässt, nicht, weil die Krankheit so dramatisch verlaufen würde ... eher deswegen, weil man durch sie daran erinnert wird, dass man „fortgeschritten" jung ist. Aber alt mit Mitte 40/Anfang 50? Alt genug für „Altersweitsicht", wie „Presbyopie" im Volksmund auch genannt wird.

„Wer sowieso eine Brille trägt, wegen Kurzsichtigkeit beispielsweise, für den hat die Gleitsichtbrille den Vorteil, dass andere nicht bemerken, dass in der neuen Brille eine Lesehilfe mit verbaut ist", betont Optikermeister Florian Wagenbrenner den Vorteil der hochkomplexen Gleitsichtgläser. Diese stellen in unterschiedlichen Zonen jeweils auf Nah- und Fernsicht scharf und schaffen so gleitende Übergänge im Sehen. Der obere Bereich des Glases sei für die Fernsicht optimiert, der mittlere für Zwischenentfernungen, und mit dem unteren Drittel könne man im Nahbereich gut sehen, so der Optometrist aus Würzburg. Quasi, wie im wirklichen Leben ... der Blick in die Ferne geht gerade aus nach oben, das Kleingedruckte auf der Tiefkühlverpackung hält man eher unten und, je nach Dioptrin-Stärke, näher oder weiter von den Augen entfernt. Die moderne Gleitsichtbrille habe auch nichts mehr mit Omas so genannter Bifokal-Brille gemein, bei der unten in jedem Glas jeweils ein kleines Fensterchen verbaut war, durch das man in der Nähe (30 Zentimeter) gut sehen konnte, so Florian Wagenbrenner. Die Gleitsichtgläser von heute könnten wesentlich mehr, seien aber auch teurer als beispielsweise eine herkömmliche Einstärkenbrille, gibt der Optikermeister offen zu. „Das liegt an den aufwändigen Herstellungsverfahren der Gleitsichtgläser, die beispielsweise ‚Schaukeleffekte' beim Tragen eliminiert haben und nahezu für jeden Träger individualisiert werden können".

Wie gut die Gleitsichtbrille für den Träger passe, liege an der Vorarbeit des Optikers, sprich, an den genauen individualisierten Messungen wie etwa Vorneigung der Brille, des Fassungsscheibenwinkels oder auch der exakten Ermittlung des Hornhautscheitelabstandes (Abstand zwischen Brillenglas und Hornhautvorderfläche), sagt Optometrist Wagenbrenner.

Auch die Eingewöhnungszeit sei kürzer geworden: „Für die meisten ist es nach wenigen Tagen schon in Fleisch und Blut übergegangen, wo sie hingucken müssen, um alles immer scharf sehen zu können!" *Susanna Khoury*

Fotos: Susanna Khoury, Florian Wagenbrenner

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

Wie man „slow" durch den Alltag kommt

„Mit Slow-Food fing alles an. Die Bewegung entstand vor 30 Jahren in Italien (...) Fernab von Leistungsdruck, Zeitangaben und Optimierungszwang finden wir den Slow-Gedanken heute in vielen Bereichen wieder", sagt die studierte Kulturwissenschaftlerin Regina Tödter. In „Der Glückscoach - Entschleunigen: Slow durch den Alltag" finden sich kleine Übungen, um den Blick auf das eigene Tun zu schärfen. Wie wäre es zum Beispiel mit dieser: „Nehmen Sie sich jeden Morgen eine 'Me-Time', Zeit für sich – am besten bei einer frisch gekochten Tasse Kaffee oder Tee. Gehen Sie kurz im Kopf einzelne Morgenstationen durch, zählen Sie mindestens fünf Dinge auf, die Ihnen morgens trotz Augenringen Freude schenken und sehen Sie den Glücksmomenten ins Gesicht." *nio*

Regina Tödter, Der Glückscoach - Entschleunigen: Slow durch den Alltag, Trias in Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart 2016, ISBN: 978-3-432-10069-2, Preis: 12,99 Euro, www.trias-verlag.de

Die Übungen dienen zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Verbesserung des Gleichgewichts, zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und als Verletzungsprophylaxe. Angeraten seien bis zu 15 Wiederholungen pro Körperseite, so die Trainerin Gottschlich.

Tu, was Dir guttut!

Sport-Physiotherapeutin Anna Gottschlich über das Dehnen

Die einen sehen Dehn-Übungen als leistungssteigernde „Allzweckwaffe". Für die anderen sind sie das Gegenteil. „Tatsächlich sind die Meinungen gespalten", sagt Anna Gottschlich, Sport-Physiotherapeutin aus einer Praxis in Oberdürrbach. Für sie ist der Zusammenhang entscheidend. Was sind persönliche Ziele? Was will ich erreichen? Wenn die junge Frau an Breitensport denkt, dann sei Dehnen oftmals eher kontraproduktiv. Denn nicht selten werde falsch gedehnt. „Meiner Meinung nach genügt es niemals, nur den Muskel in einer Position zu halten. Wir haben immer eine Einheit, ein komplettes System, den ganzen Körper zu beachten – also eine Dehnung im Gesamtpaket", so die Hobby-Sportlerin. „In bestimmten Spitzensportarten wie Ballett, Eiskunstlauf oder Kampfsport, ist das Dehnen allerdings leistungssteigernd und auch notwendig." Der Grund: Hier würden Extrembewegungen wie zum Beispiel hohe Kicks, in den Gelenken vollzogen. Dabei müsse über die ganze Muskellänge gedehnt werden. Nur so könne die Bewegung optimal ausgeführt werden. Doch was passiert dabei im Körper? „Durch das Dehnen wird die Muskulatur für eine bestimmte Zeit über ein Gelenk verlängert. Das passiert (leider) meist passiv", erklärt Anna Gottschlich aus der Physiotherapiepraxis Sielemann. Schutz vor Verletzungen bringe das nur bedingt. Im Breitensport würden in der Regel keine Extrembewegungen verlangt. Auch in der Wissenschaft werde die verletzungsprophylaktische Wirkung kontrovers diskutiert[1]. Leistungssport auf der anderen Seite sei nicht mit Gesundheitssport zu verwechseln, denn er sei „nie gesund". Hier gehe es nicht nur um Verletzungsprophylaxe, sondern darum, das Ziel an sich, also die Muskelverlängerung zu erlangen. Davon, damit Muskelkater zu verhindern, möchte sie in keinem der beiden Fälle sprechen. Stellt sich noch die Frage, ob vor oder nach dem Sport dehnen. Ja, Gottschlich ist überzeugt. Vor dem Breitensport sei Dehnen nicht anzuraten. Denn dabei werde die Muskelspannung heruntergefahren, es komme zu einem Kraftverlust. Beim Sport wolle man das aber nicht erlangen. „Beim Fußball und Basketball zum Beispiel gibt es jedoch die sogenannten Movement Preps[2], also Übungen vor dem Sport", weist die Physiotherapeutin auf Ausnahmen hin. Und wie sieht es nach der körperlichen Aktivität aus? „Demjenigen, dem ein Mobilisieren wichtig ist und guttut, der kann das machen. Wichtig ist aber, ob davor, danach oder zwischendurch: Es darf spürbar sein, muss aber immer im schmerzfreien Bereich bleiben", plädiert Anna Gottschlich für eine individuelle Sicht auf das Thema. Ist beim Sport doch etwas passiert, sei Vorsicht geboten. „Im Falle einer Muskelzerrung oder eines Faserrisses sollte sechs Wochen nicht gedehnt werden", appelliert Gottschlich mit Blick auf einen „Kardinalsfehler der breiten Masse". Genau das könne zu Verknöcherungen im Sehnensystem und letztlich zu Bewegungseinschränkungen führen. *Nicole Oppelt*

Fotos: Übungen ©Maren Sielemann, Quellen: 1 https://www.trainingsworld.com/sportexperten/dehnen-pro-contra-aktuellen-diskussion-2909120, 2 https://edu.real-euro.de/wp-content/uploads/2015/01/Kraft%C3%BCbungen-Core-Programm.pdf

www.praxis-sielemann.de

Himmlischer Duft

„Ätherisch bedeutet himmlisch. Bereits vor 5.000 Jahren haben Alchemisten ätherische Öle extrahiert und eingesetzt, denn sie unterstützen ganzheitlich Körper und Seele", so das Statement von Sonnentor aus Österreich. Seit 30 Jahren verschreibt sich der Familienbetrieb Kräutern und Gewürzen in Bio-Qualität. Unbedingt dazu gehören auch ätherische Öle. Diese Essenzen der Pflanze ohne künstliche Zusätze und aus kontrolliert biologischem Anbau sind „besonders vielseitig", so das Unternehmen. Sie „können sortenrein verwendet werden, eignen sich aber auch wunderbar zum Herstellen von Mischungen." Gerade im Winter tun solche Seelenstreichler gut. Lebenslinie verlost deshalb fünf Sets „Oh du Duftende" mit den Ätherische Ölen Wintersonne bio, 10 ml (Orange, Vanilleextrakt, Lavendel, Zimtrinde), Orange süß bio, 10 ml und Winternacht bio, 10 ml (Orange, Mandarine, Nelke, Zimtrinde, Lavendel) sowie einem Duftstein in Form einer Sonne an diejenigen Leser, die uns sagen können, was „ätherisch" bedeutet? Antwort per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Sonnentor", Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2018. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit der Zusendung damit einverstanden, dass geschickte Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*

www.sonnentor.com

Dem Hamsterrad entrinnen

„Hektik-Fasten hinter Klostermauern“ am Starnberger See im Frühjahr 2019

Tage voller Stress und Hektik, das kennen immer mehr Menschen. Selbst in der Freizeit kann man sich kaum entspannen. Weil „Hektik“ zum Massenphänomen geworden ist, kreierte das Kloster Bernried am Starnberger See 2017 das Angebot „Hektik-Fasten hinter Klostermauern“. In Frühjahr 2019 findet es vom 20. bis 24. März statt. Für bis zu 15 Teilnehmer wird das Kloster der oberbayerischen Missions-Benediktinerin an diesen fünf Tagen zu einer Oase der Einkehr und der Ruhe. In den Tagen vor Ostern auf Alkohol oder Süßigkeiten zu verzichten, das praktizieren die Menschen seit Langem. Einige versuchen auch, in der Fastenzeit bewusst weniger fernzuschauen. Andere bemühen sich, das Auto öfter stehenzulassen und überhaupt klimafreundlicher zu leben. Der Vorsatz, sich einige Tage vom Stress zu enthalten, ist neu. In einer Zeit, in der immer mehr Menschen nervenaufreibende Jobs haben, wächst jedoch das Bedürfnis nach diesem Abstinenzziel. Laut Schwester Eligia Mayer, die für die spirituell ausgerichteten „Hektik-Fastentage“ verantwortlich ist, war die Nachfrage von Anfang an groß: „Wir hatten beim Start 2017 sogar eine Warteliste.“ Kein Wunder, sind doch eine Menge Menschen das ganze Jahr über mächtig am Rotieren. Die Teilnehmerzahl soll dennoch nicht ausgeweitet werden. „Wir möchten keine Masse, denn das würde für die Teilnehmer nur wieder stressig sein.“ Es sind vor allem Berufstätige, die den Kurs als Pause nutzen. Das Gros der Teilnehmer ist zwischen 40 und 60 Jahre alt. Der Ordensfrau zufolge sehnen sich die Menschen immer stärker nach Räumen, wo sie ganz so sein dürfen, wie sie sind: „Wo sie keine Rolle spielen müssen.“ Mit den Kursen möchten die Ordensfrauen vom Bildungshaus Bernried solche Räume und Zeiten anbieten. Vor allem der Kurs „Hektik-Fasten“ lädt ein, inne zu halten und für sich selbst eine neue Balance von Leib und Seele zu finden. Die Teilnehmer üben außerdem, still zu werden. Ohne vom Gedanken beunruhigt zu sein, nun womöglich kostbare Zeit zu verlieren – wäre doch eigentlich gerade im Büro oder zuhause so viel zu tun. In Gesprächen tauschen sie sich aus: Warum gönnt man sich nicht mehr Ruhe? Nicht mehr Pausen? Warum kommt sofort der Gedanke auf, dass dies oder jenes später mühsam nachgearbeitet werden müsse? Auch Körperübungen und Tänze sind Teil des Fastenkurses. Wer mag, kann mit den Kursleiterinnen an den Nachmittagen Einzelgespräche führen. Mit Schwester Eligia Mayer steht eine diplomierte Psychologin und geistliche Begleiterin zur Verfügung. Sie leitet den Kurs zusammen mit Eva Kaletsch-Lang, die Bewegungs- und Psychotherapeutin ist.

Pat Christ

Foto: ©depositphotos.com/@Gajus-Images

www.bildungshaus-bernried.de

Stopp! – Übungen gegen das Ausbrennen

Danach gefragt, ob ihr Leben in den vergangenen Jahren stressiger geworden sei, antworteten 61 Prozent der Befragten zwischen 40 und 49 Jahren mit „Ja“. Bei den 18- bis 29-jährigen waren es sogar 75 Prozent. Das ist das Ergebnis einer Forsa-Umfrage[1] im Auftrag der Techniker Krankenkasse unter 1.200 Personen zur persönlichen Stressentwicklung im Jahr 2016. Für Autor Peter Solc ist klar: „Wir brauchen Erholung dringender denn je.“ In seinem Buch „Die Time-out-Taktik“ gibt er Anregungen, wie wir den Teufelskreis des Ausbrennens durchbrechen können. „Im Spitzensport hält man sich an den natürlichen Zyklus von Anspannung und Entspannung (...). Nur so sind jene Höchstleistungen und Weltrekorde möglich“, erklärt Solc seinen Ansatz. Die Übung, die ansteht, darf ruhig ein wenig egoistisch sein, eben ein gut gesetztes Time-out. *nio, [1] https://de.statista.com/statistik/daten/studie/647890/umfrage/umfrage-zur-persoenlichen-stressentwicklung-in-deutschland-nach-alter/*

Peter Solc: Die Time-out-Taktik, Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover 2014, ISBN: 978-3-86910-505-5, Preis: 19,99 Euro, www.humboldt.de

SAVE THE DATE!
Yoga-Festival
9.–11. Nov. 18
www.yogafestival-wuerzburg.de

die glücksbringer
yoga. gesundheit. wellness.

YOGA-SCHNUPPERANGEBOT

Eine Yogastunde & ayurvedischer Tee
plus Thermalmassage (20 min) 7 €

Wert 25 € | einfach vorbeikommen.
Ein Gutschein pro Neukunde einlösbar.

Die Glücksbringer GbR
Fichtestr. 9 | 97074 Würzburg
wirsind@diegluecksbringer.com
diegluecksbringer.com

Einfach ausschneiden und mitbringen.

Komfortzone Magersucht?

Wie Anorexie Betroffenen das Gefühl gibt, alles im Griff zu haben

"Nichts schmeckt so gut, wie sich dünn sein anfühlt", zitiert Nora M.[1] Supermodel Kate Moss, die mit 1,72 cm Körpergröße zeitweise 45 Kilo auf die Waage brachte. Die 21-jährige Würzburgerin Nora wog schon einmal 34 Kilo (BMI von 11,8) und war in den letzten elf Jahren wegen Magersucht (Anorexia nervosa) mehrfach in verschiedenen Kliniken und Einrichtungen. Ähnlich wie für die in Berlin arbeitende freie Autorin Larrissa Sarand, die über ihre Magersucht das Buch „Friss oder stirb" schrieb, hat Anorexie für beide nichts mit dem Erreichen eines Schönheitsideals zu tun. „Kein Mädchen mit dieser Essstörung hungert, weil es schön sein will. Im Gegenteil: Sie hungern oft, um keine Brüste zu bekommen, oder für Männer nicht interessant zu sein", zitiert Nora M. Aussagen ihrer Klinikbekanntschaften. „Auch ich wollte nie perfekt sein im ‚dämlichen' Sinn von ‚Size Zero', sagt Larissa Sarand, die mit 39 Kilo anfing ihrem Leben eine andere Richtung zu geben ... kalorientechnisch nach oben. Lebenslinie hat sich mit beiden Frauen über ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit dieser Krankheit unterhalten und übereinstimmende, aber auch sehr unterschiedliche Aussagen erhalten. Forschungsergebnissen der Universität Osnabrück zufolge, zählt die Essstörung Anorexia nervosa (Magersucht) zu einer der schwerwiegendsten Erkrankungen im Kindes-, Jugend- und jungen Erwachsenenalter. Anorexie gehe mit gravierenden körperlichen und psychischen Symptomen und Folgeschäden einher, so die Leiterinnen der Studie Professor Silja Vocks und Dr. Anika Bauer. Die Anorexie stelle sogar die psychische Störung mit der höchsten Sterblichkeitsrate dar.

Hungern für die Kontrolle?

Warum hungert man denn dann, wenn nicht für die „Schönheit"? „In meinem Fall lag der Auslöser für die Essstörung im Krebstod meines Vaters (März 2014) und im anschließenden Suizid meiner Mutter (April 2014). Offenbar habe ich versucht, diesen Kontrollverlust in meinem Leben mit einem Höchstmaß an Kontrolle meiner Ernährung zu kompensieren", erzählt die heute 30-jährige Autorin Larissa Sarand vom schleichenden Hineingleiten in die Anorexie. Auch Nora M. sieht in der Magersucht ein Kontrollinstrument: „Kalorienzählen, Essen vermeiden und Sport strukturieren den Tag und lenkt davon ab, dass man alleine oder traurig ist. Anorexia füllt die Leere aus und gibt einem das Gefühl, alles im Griff zu haben!" Die Krankheit sei eine „Freundin", sagt die junge Frau reflektierend, daher könne man sie auch nicht so leicht loslassen. Ob Freund oder Feind? Das sei manchmal schwer auseinander zu dividieren. Magersucht scheint auf jeden Fall eine Komfortzone zu sein, ein Schutzraum, in den sich Betroffene aus irgendeinem Grund begeben haben. „Die Krankheit war eine äußerst gut funktionierende Ablenkungsstrategie. Dadurch, dass ich quasi 24/7 mit dem Thema Essen respektive Nicht-Essen beschäftigt war, konnte (oder musste) ich mich mit nichts anderem befassen – auch nicht mit dem Tod meiner Eltern. Insofern hatte die Anorexie durchaus eine Entlastungsfunktion", so die Berlinerin Sarand. Auch Nora sieht das so: „Ich bin zu

Miststück Magersucht

„Magersucht ist eine gefährliche, heimtückische und hartnäckige Krankheit", schreibt die Autorin Larissa Sarand über Anorexie, die sie am eigenen Leib erfahren hat. Sie kotzt sich im wahrsten Sinne des Wortes über ihren Leidensweg aus, oft zynisch, aber auch mit einer guten Portion Galgenhumor. Da ihr Erbrechen in Natura gegen den Strich geht, übergibt sie ihre Essstörung der Nachwelt in Buchform. Es ist ein ergreifender, ungeschönter Erfahrungsbericht und doch so viel mehr ... „Friss oder stirb" ist eine Biografie eines jungen Lebens, das zum Glück noch nicht zu Ende ist. Daher wird am Ende des Buches auf den abschließenden Punkt verzichtet. Sarand schreibt von narkotisierten Gefühlen, von unstillbarer Sehnsucht nach Bewegung, von Selbstkasteiung und von hanebüchenen Lügenkonstrukten, um den Schein zu wahren. Eigentlich bis zum „Schluss" war eine ihrer größten Sorgen, als Magersüchtige geoutet zu werden. „Das Miststück Magersucht", schreibt Sarand, „hat mich zu einer kalorienzählenden, bewegungsverrückten, und im Dialog mit anderen Menschen nicht gerade sympathischen Zeitgenossin gemacht". Lebenslinie verlost zwei Exemplare von „Friss oder stirb" an diejenigen Leser, die den Namen der Autorin nennen können. Richtige Antwort an info@lebenslinie-magazin.de oder Lösung per Post Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Magersucht", Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2018. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück! *sky*

Larissa Sarand: Friss oder stirb. Wie mir die Magersucht auf den Magen schlug und ich ihr ins Gesicht. Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag GmbH, Berlin 2017, ISBN 978-3-86265-667-7, Preis: 9.99 Euro, www.schwarzkopf-schwarzkopf.de

Über gestörte Körperbilder bei Patientinnen mit Essstörungen berichtet eine Studie der Universität Osnabrück. Jetzt ist eine Folgestudie mit männlichen Probanden geplant.

einer Expertin in Sachen Ernährung geworden, allerdings im negativen Sinn!“ M. weiß genau, wie viele Kalorien welches Lebensmittel hat oder wo man kalorienfreie Kokos- oder Nugatdrops bestellen kann. „Wenn man auf sein Essverhalten achten muss, hat man keine Zeit über sich und die Welt nachzudenken“. Einen Trigger für die Essstörung sehe sie in der Tatsache, dass sie als Kind etwas mollig gewesen sei, und deswegen oft gehänselt wurde. Auch wenn sie immer von Verlustängsten geplagt war, wie Nora sagt, sehe sie in der Trennung ihrer Eltern keinen Auslöser für die Krankheit. Verlorengegangene Kontrolle wieder erlangen also als Leitmotiv von Magersucht? Einstimmiges „Ja“ von beiden Interviewpartnerinnen. Und mit Kontrolle habe es auch zu tun, dass Betroffene die Essstörung verheimlichen und erst ganz spät vor sich und anderen zugeben können, dass sie ein Problem haben.

Mädchen, Mädchen

Magersucht ist weiblich

Laut Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS) des Robert-Koch-Instituts[4] liege etwa bei einem Fünftel aller 11- bis 17-jährigen in Deutschland der Verdacht nahe, sie hätten eine Essstörung. Bei den jüngsten Befragten sind es genauso viele Jungen wie Mädchen. Mit zunehmendem Alter nehme jedoch der Anteil der auffälligen Mädchen zu. Bei jedem dritten Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren, so die Studie, gebe es Hinweise auf eine Essstörung. Nach den verschiedenen Formen von Essstörungen wurden bei KiGGS nicht unterschieden. *sky, Quelle: [4]www.bzga-essstoerungen.de/fileadmin/user_upload/medien/PDFs/Hoelling_Essstoerungen.pdf*

www.kiggs-studie.de

Essstörungs-App

Essprotokolle in Echtzeit

Laut dem Berliner Sozialunternehmen Jourvie sind in Deutschland mehr als 700.000 Menschen von Essstörungen wie Bulimie, Magersucht oder Esssucht betroffen. Mit einer App will das E-Health Start-Up Betroffene unterstützen. Normalerweise protokolliert der Patient sein Essverhalten und dabei entstandene Gefühle während der Therapie auf Papier und bespricht diese anschließend mit dem Therapeuten. Die App will hier digital Hilfe leisten. Essprotokolle können mittels der Jourvie-App in Echtzeit festgehalten und per Smartphone direkt an den Therapeuten gesendet werden. Daneben enthält die App, eine Erinnerungsfunktion sowie Motivations- und Bewältigungsstrategien, die den Umgang mit schwierigen Situationen erleichtern sollen. Entwickelt wurde das Angebot unter fachlicher Beratung der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Charité-Universitätsmedizin Berlin. *nio*

www.jourvie.com

Ein Frauenproblem?

Mehr als drei Mal häufiger sind junge Frauen als junge Männer von Anorexie betroffen.[2] Laut Statistischem Bundesamt starben zwischen 1998 und 2012 in Deutschland pro Jahr bis zu 100 Menschen an Essstörungen, etwa 90 Prozent davon seien Frauen ▶

MUT-MACH-COACHING
in Krisen neue Perspektiven entwickeln
Schritt für Schritt
weg vom Problem
hin zur Lösung
COACHING
antje geisel
Telefon 0931 3537466
info@coaching-wuerzburg.net
www.coaching-wuerzburg.net

Rund 500.000 Magersüchtige, so die vorsichtige Schätzung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, gebe es derzeit in Deutschland. Fast 90 Prozent davon sind Frauen.

gewesen.[3] Warum vertraut man sich niemandem an, wenn man Anorexie hat, oder erst sehr spät? „Weil man sich seine Erkrankung selbst schwer eingestehen kann. Außerdem ist es schambehaftet, dass man eine der normalsten Sachen der Welt, die jedes Baby intuitiv beherrscht, nicht mehr leisten kann: das Essen. Magersüchtige sind für gewöhnlich sehr leistungsorientiert und dieses ‚Versagen' ist schwer erträglich", berichtet Sarand aus eigener Erfahrung. Nora M. kam völlig abgemagert von einer Klassenfahrt nach Hause, fern von Zuhause lebte sie ihre Anorexie erstmals richtig aus. Der sichtbare Gewichtsverlust „outete" sie letztendlich auch gegenüber ihren Eltern als magersüchtig. Larissa Sarand beschreibt es eindrücklich in ihrem Buch, wie Magersucht einen zum Lügner und Betrüger mache, vornehmlich Menschen gegenüber denen man nahe steht: „Man zieht sich aus dem Sozialleben zurück, meidet Verabredungen, mit denen gemeinsames Essen verbunden ist. Man wird zum Profi-Lügner." Nora M. ging sogar soweit, dass sie versucht hat, medizinisch notwendige Interventionen zu torpedieren: „Als ich das dritte Mal eine Magensonde hatte, habe ich versucht mit einer Spritze die flüssige Nahrung wieder herauszuziehen. Vor dem wiegen in der Klinik habe ich häufig literweise Wasser getrunken und mir Gewichte am Körper befestigt, um Körpergewicht vorzutäuschen, das nicht da war", erzählt Nora M. aus ihrer schlimmsten Zeit.

Nicht geheilt, aber satt!

Beide Frauen sehen sich nicht als geheilt, das gibt es bei dieser Krankheit wohl nicht! Nora isst immer noch nicht „normal", zählt akribisch Kalorien und treibt mindestens eine Stunde Sport am Tag. Wie viel sie wiegt, wisse sie nicht, das kontrolliere sie nicht mehr. Sie arbeitet wieder halbtags und fühle sich meistens recht gut. Larissa Sarand geht es ähnlich: „Geheilt bin ich nicht, das wäre zu hoch gegriffen! Das Wissen, das ich mir etwa über Nährwerte angeeignet habe, kann ich nicht einfach von der Festplatte löschen; ich zähle beim Essen automatisch Kalorien. Vielleicht verhält es sich mit Magersüchtigen wie mit Alkoholikern: Die sind auch noch Alkoholiker, wenn sie trocken sind. Und ich bin eben eine Magersüchtige, aber satt", so Sarand. *Susanna Khoury*

Fotos: Larissa Sarand ©Konstantin Zander, Illustration Körperbildstudie ©Universität Osnabrück/ Agnes Lederbogen, Bild oben ©depositphotos.com/@ photographee.eu, Quellen: 1 Name von der Redaktion geändert, 2 Jacobi, F. et al. (2013). Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH). Der Nervenarzt; 85:77–87, 3Statistisches Bundesamt 2014 – Todesfälle aufgrund von Essstörungen in Deutschland in den Jahren 1998 bis 2012: http://de.statista.com/statistik/daten/studie/28905/umfrage/todesfaelle-durch-essstoerungen/

Das Interview mit Larissa Sarand aus Berlin und Nora M. aus Würzburg führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

Eine Handvoll Leben

Drei Jahre lang war Nadine Eckmann magersüchtig. Der Weg zurück in die Normalität war mühevoll. Heute ist sie wieder voller Lebensmut. In dem 2018 erschienen Buch „Goodbye Magersucht. Mein Kochbuch für ein neues Leben" möchte sie Betroffenen Lust machen, das Essen neu zu entdecken. Die 25-jährige stand kurz vor dem Abitur, als sie erkrankte. Ihr Essverhalten war von Zwängen und Kontrolle bestimmt. Erst ein Klinikaufenthalt brachte sie zurück ins Leben. „Während eines Aufenthalts in Irland habe ich das Kochen für mich entdeckt", schreibt die heutige Vegetarierin. Kochen wurde für die junge Frau zum „Ausdruck für das Leben selbst". Die Doktorandin ist überzeugt: Aktives Zubereiten von Speisen hilft, das Essen und den Genuss daran wieder intensiv zu spüren. Küchenwaage oder Messbecher gibt es bei ihr nicht. Die Hand ist das Maß. „Eine Handvoll" bedeutet zum Beispiel: „Mache es nach Gefühl, zähle nicht genau ab und spüre bewusst das Essen in deiner Hand." Oder „Ein wenig": „Hier sollst du lernen, Mengenangaben selbst einzuschätzen. Für den Geschmack (…) macht es keinen Unterschied, wie viel oder wie wenig du von einer bestimmten Zutat verwendest." Und zu guter Letzt der wohl wichtigste Appell: „Werde ein (Über)Lebensgourmet!" *nio*

www.goodbye-magersucht.de

Nadine Eckmann, Goodbye Magersucht. Mein Kochbuch für ein neues Leben, Trias Verlag in Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 2018, ISBN: 978-3-432-10463-8, Preis: 19,99 Euro, www.trias-verlag.de

WhatsApp gegen Depressionen

Wie junge Leute über WhatsApp kommunizieren, gibt Hinweise darauf, wie gut es ihnen geht. Diese These steckt hinter einem neuen Forschungsprojekt, bei dem Würzburger Informatiker mit einem Tübinger Psychologen kooperieren. Ziel ist es, Depressionen bei Kindern und Jugendlichen durch eine Analyse ihrer Kommunikation früh zu entdecken. Dazu soll eine webbasierte App dienen, die auf den Handys der Jugendlichen installiert wird und damit direkt im Kommunikationsalltag der jungen Leute integriert ist. Mithilfe einer Texterkennungssoftware analysiert die App laufend Kurznachrichten in Chatverläufen. Findet die Software zu viele negative Signalworte oder zu viele Emojis mit negativer Aussage, könnte das den Forschern zufolge auf eine depressive Phase hindeuten. Bisher, so das Forscherteam, wird eine Depression oft erst dann erkannt, wenn die Jugendlichen bereits manifest erkrankt sind. Dabei ließen sich viele schwere Depressionen verhindern, wenn man sie in früheren Stadien entdecke und behandele. Die Idee überzeugte offensichtlich viele „Fans" des Projekts mit dem Titel „WhatsApp gegen Depressionen", gelang es doch über eine Crowdfunding-Aktion, mehr als 13.500 Euro einzuwerben. Damit konnten die auf drei Jahre angelegten Forschungsarbeiten heuer im März starten.
pat, Foto: Hintergrund ©depositphotos.com/@choreograph

Ent-Spannen

„Die gesellschaftlichen und beruflichen Zwänge, die für Stress und dessen Folgen verantwortlich sind, können wir nur sehr begrenzt beeinflussen", sagt Bernd Neumann. In seinem Buch „Stress natürlich behandeln" erklärt er aber, wie man den „Spannungsschalter" umlegen kann. Die Vorschläge reichen von Akupunktur über Ernährung und Massage bis hin zu gesunder Zeitplanung. Der Medizin- und Wissenschaftsjournalist empfiehlt aber auch Übungen aus der Progressiven Muskelrelaxation, die morgens direkt nach dem Aufstehen oder abends vor dem zu Bettgehen, ausgeführt werden sollen. Und so geht's: Die Arme neben den Körper legen und die Hände so fest wie möglich zu Fäusten ballen. Zusätzlich die Muskulatur der Oberarme anspannen. Diese Spannung sollte für zehn Sekunden gehalten werden, dann wieder loslassen. Die Übung dreimal wiederholen. Wichtig: Die Stärke der Anspannung entscheide darüber, wie stark das anschließende Gefühl der Entspannung sei. Nach einigen Monaten regelmäßiger Ausführung könne die Anspannungsphase nach und nach weggelassen werden. Dann reiche es, „sich den Zustand der Muskeln im entspannten Zustand" vorzustellen und schon stelle sich Entspannung ein. Relax! *nio*

Bernd Neumann, Stress natürlich behandeln. Wie Sie Ihre innere Ruhe wiederfinden – alle Methoden von A bis Z, Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover 2015, ISBN: 978-3-89993-859-3, Preis: 19,99 Euro, www.humboldt.de

Die Glücksbringer starten neu durch!

Seit wenigen Wochen erstrahlt das Würzburger Yogacenter „Die Glücksbringer" in neuem Glanz. Nach dem Umzug in die Fichtestraße 9 in Würzburg, freuen sich die Begründer Jana Herbert und Martin Lange darauf, den Würzburger Yogis die größeren Räumlichkeiten zu präsentieren. Im neuen Glücksbringer gibt es zwei sehr schön gestaltete Yogaräume, einen davon mit Festungsblick. Eine große, stylische Lounge lädt zum Teetrinken und Verweilen ein und überhaupt zeigt sich das neue Yogacenter in vielen Farben und mit viel Liebe zum Detail. Neukunden dürfen für sieben Euro zum Schnuppern kommen. Kostenfreie Yoga-Sessions und zwangloses Kennenlernen einiger Yoga-Lehrer ist beim „Tag der offenen Tür" am 21. Oktober anvisiert. Und vom 9. bis 11. November heißt es dann schon wieder „Yoga im Weltkulturerbe" in den Residenzgaststätten an drei Tagen, in zwei Räumen, mit 24 Lehrern – beim 5. Würzburger Yogafestival. Die lange Yoga-Nacht findet heuer am 15. Dezember in den neuen Räumlichkeiten der Glückbringer statt. *sky, Foto: ©depositphotos.com/@dimaberkut*

www.dieglueckbringer.com

Lachen ist die beste Medizin

Dr. Eckart von Hirschhausen: Live-Höredition seiner vier Bestseller

Humor könne man nicht als Tablette einnehmen, nur als Haltung, sagt Medizinkabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen in der großen Live-Höredition seiner vier Bestseller: „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“, „Glück kommt selten allein“, „Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist?“ und „Wunder wirken Wunder“. Gute Komik baut immer eine Erwartung auf und bricht mit dieser. Hierin ist Hirschhausen Meister. Intelligent und dennoch urkomisch arbeitet er sich an Fragen des Lebens ab und widmet sich seinem Lieblingsthema, Gesundheit, wie in „Wunder wirken Wunder“, dem ersten Buch mit zweiter Meinung. Heilsamer Humor wechselt sich hier mit ernstgemeinter Kritik am Gesundheitswesen ab: „Die Schulmedizin steckt in der Vertrauenskrise, an der sie mit Schuld trägt“, so der ehemalige Mediziner. Ökonomische Interessen würden sich mit der Aufgabe sich im Sinne des Patienten zu entscheiden vermischen und um seelische Belange des Kranken ginge es schon lange nicht mehr. „Alles wird juristisch abgesichert, aber gefühlt übernimmt niemand Verantwortung“, kritisiert Eckart von Hirschhausen den Status Quo. „Der kleine Moment zwischen Ein- und Ausatmen ist atemberaubend schön“, tönt Hirschhausen in „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“. Ein Plädoyer für die Pause, die dem Leben Struktur gibt. Und er kommt auch auf den Hund, wenn er konstatiert, dass es klare Gründe dafür gäbe, einem blinden Menschen einen Hund zur Seite zu stellen, nicht eine Katze! In „Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist?“ versucht der kühle Denker dem größten Mysterium der Menschheit auf die Spur zu kommen und muss, wie schon viele vor ihm, kapitulieren: „Liebe beschleunigt die Wundheilung, verhindert Herzinfarkte. Liebe ist gesund“ und doch sei sie ein Wunder und vielfach unerklärlich, so der Arzt. Und zitiert Heinrich Heine: „Es ist eine alte Geschichte, und bleibt sie immer neu und wem sie just passieret, dem bricht das Herz entzwei“. Dennoch hat er für seine männlichen Eidgenossen ein paar Tipps auf Lager: “Jungs, wenn ihr ahnt, dass ihr im Unrecht seid, haltet die Klappe. Wenn ihr im Recht seid ... auch!“ Und in „Glück kommt selten allein“ nähert sich der Kabarettist einem ähnlich unfassbaren Thema und meint gleich zu Beginn: „Dauerhaftes Glück ist tödlich“, womöglich in Anlehnung an Goethe, der schon wusste: „Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen“. Und so fasst Hirschhausen zusammen: „Shit happens ... mal bist du Taube, mal bist du Denkmal!“ Aber macht auch Hoffnung, wenn er betont: „Lache, und die Welt lacht mit dir. Liebe dich selbst, dann können die anderen dich gern haben“. *Susanna Khoury*

Foto: ©Camillo Wiz

Dr. med. Eckart von Hirschhausen: Die große Höredition: „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“, „Glück kommt selten allein“, „Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist?“ und „Wunder wirken Wunder“, Hörverlag 2017, Random House München, Hörbuch CD, ISBN: 978-3-8445-2599-1, Preis: 24,99 Euro, www.randomhouse.de

Benefiz-Gala zugunsten der Station Regenbogen

Am 22. und 23. März 2019, jeweils um 19.30 Uhr, findet eine große Benefiz-Gala zugunsten der Station Regenbogen in den Mainfrankensälen (Veitshöchheim) statt. Das Benefizkonzert dürfte in dieser Art wohl einmalig sein: Crossover-Highlights, unterschiedlichste Interpretationen bekannter Melodien aus Pop, Rock und Klassik, präsentiert mit Liebe zum Detail von 17 Top-Künstlern, die seit inzwischen fast 15 Jahren mit einem jährlich neuen Programm die Heilung und Betreuung krebs- und tumorkranker Kinder dieser Station der Kinderklinik der Uniklinik Würzburg unterstützen. *red, Foto: Daniela Reimertz*

Karten gibt es ab 1. Oktober 2018 im Vorverkauf unter info@hilfedurchspass.de oder www.adtickets.de, weitere Informationen unter www.stationregenbogen.de.

Die Stimme ist kein Schicksal

Seit einem Jahr trifft sich in der Würzburger Logopädie-Schule eine Stimmbildungsgruppe

Wie groß ein Mensch ist, welche Struktur seine Haare und welche Farbe seine Augen haben, ist angeboren und auf natürliche Weise nicht veränderbar. Aber wie verhält es sich mit der Stimme? Ist es ein unabänderliches Schicksal, eine piepsige oder zu schrille Stimme zu haben? „Nein!“, betonen Nicola Durry und Susanne Kröckel vom Fachteam „Stimme“ der Würzburger Berufsschule für Logopädie. Es ist möglich, die Stimme so zu ändern, dass sie angenehm klingt und es keine Mühe mehr bereitet, zu sprechen.

Wohlklang lernen

Unabänderlich ist laut Susanne Kröckel zwar, wie Kehlkopf und Stimmlippen geformt sind. Die Stimmlippen können bei dem einen etwas kürzer, bei dem anderen etwas länger sein. Doch davon hänge es nicht ab, wie wohlklingend die Stimme ist. Es komme vielmehr darauf an, die Stimmlippen richtig schwingen zu lassen. Damit haben nicht wenige Menschen Probleme. Sie hindern, ohne dass es ihnen bewusst wäre, die Stimmlippen daran, frei zu vibrieren. So dass die Stimme gepresst oder zu hoch klinge.
Durch Stimmtherapie lasse sich dies ändern. Solche Therapien bietet die Logopädie-Schule im Rahmen ihrer Lehre an. Seit Herbst gibt es sogar erstmals eine Stimmbildungsgruppe. Fünf Interessierte nehmen derzeit daran teil.

Sprechende Berufe

Zur Stimmtherapie kommen vor allem Menschen aus „sprechenden Berufen“. Also Lehrerinnen und Lehrer, Moderatoren, Sänger und Schauspieler, aber auch Seelsorger oder Lehramtsstudierende. „Viele haben einen hohen Leidensdruck“, sagt Durry. Denn wenn die Stimme nicht funktioniert, kann das in diesen Berufen existenzgefährdend sein. Wobei Stimmtherapie auch dann sinnvoll ist, wenn die Stimme nicht zwingend dazu benötigt wird, sein Brot zu verdienen. Stimmen, die nicht angenehm, sicher und sympathisch klingen, wirken sich schließlich vielfältig negativ aus. Sie können über Chancen im Leben entscheiden. Über Jobs, Freundschaften, Beziehungen.

Die Resonanz der Stimme

Schon die ersten Übungen mit einer Logopädin führten bei Menschen, die sich einer Stimmtherapie unterziehen, überraschende Aha-Effekte, so Durry. Mit den Fingerspitzen am Kehlkopf erleben sie zum allerersten Mal die Vibrationen ihrer eigenen Stimme. Am Klavier schlägt Durry Töne an, die von den Patienten nachgesungen werden. Allein dadurch, dass sie achtsam werden und die eigene Stimme an verschiedenen Stellen ihres Körpers wahrnehmen, beginnen die Frauen und Männer allmählich, ihre Stimme zu entfalten. Von Mal zu Mal klingt sie voller und resonanzreicher.
Normalerweise sind mindestens 20 Sitzungen nötig, bis das, was man während der Stimmtherapie erfahren und sich durch Übungen angeeignet hat, soweit verinnerlicht ist, dass die Stimme in jeder Lebenslage trägt. Um ein Maximum an Nachhaltigkeit zu erreichen, empfehlen Durry und Kröckel bis zu 40 Sitzungen. Das erscheint viel, allerdings muss man sich vor Augen halten, dass die Stimme oft zwei, drei oder vier Jahrzehnte lang falsch genutzt wurde. Eingeschliffene Alltagsmuster zu ändern, dauert seine Zeit. „Viele Menschen, die zu uns kommen, machen auch nach 40 Sitzungen noch weiter“, berichtet Durry. Was einen einfachen Grund hat: Die stimmlichen Übungen, die sehr viel mit Achtsamkeit zu tun haben, werden als beruhigend und entspannend erlebt. Stress, so die Stimmtherapeutin, sei Gift nicht nur für die Seele und den Körper, sondern auch für die Stimme. Unter starkem Stress komme es sogar nicht selten dazu, dass die Stimme versagt.

Pat Christ

Foto: ©depositphotos.com/@edwardolive

www.berufsfachschule-logopaedie.de

bewegungs raum
Wege zur Achtsamkeit

- Feldenkrais
- Philosophie
- Bodytalk
- Yoga
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Sie finden bei uns Kurse und Einzelarbeit.
Rufen Sie uns an!

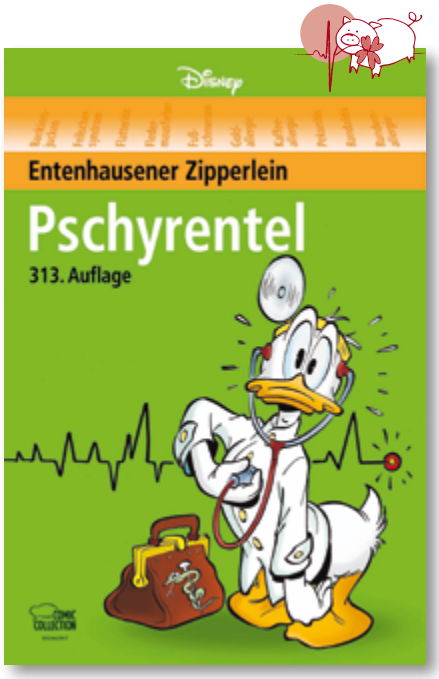
bewegungs raum | Moltkestraße 7
97082 Würzburg | Tel. 0931-260 99 304 (AB)
www.bewegungs-raum.de

Wenn Bücher leiden

Fundraising-Projekt für Buch-Patienten

Im März startete der Alumni-Verein ein aufsehenerregendes Fundraising-Projekt. „Wir suchten Paten für 24 teilweise sehr zerfledderte, alte Bücher aus der Universitätsbibliothek“, berichtet Michaela Thiel, Geschäftsführerin des Vereins. Anlass für die Aktion war das 400-jährige Bestehen der Würzburger Universitätsbibliothek, das im Frühjahr 2019 gefeiert wird. Die Kampagne war ein voller Erfolg, in kürzester Zeit meldeten sich ehemalige Studierende der Uni, um die Kosten für die Restaurierung und Digitalisierung der Bücher zu übernehmen. Das Ziel, 24 besonders wertvolle Bücher wiederherzustellen, wurde laut Thiel getoppt: „Aktuell sind es 29, denn wir lehnen niemanden ab, der sich beteiligen möchte.“ Viele der Bücher sind noch wesentlich älter als die 1619 gegründete Bibliothek. Einige Werke wirken erstaunlich aktuell. Zum Beispiel der 1491 erschienene „Hortus Sanitatis“, der Holzschnitte von 530 Arzneipflanzen enthält. Das Leder, mit dem das Buch bezogen wurde, ist an Ecken und Kanten teilweise lose. Das Rückenleder hat Risse, das Leder an den Bünden ist abgeschabt. Versierte Restauratorinnen und Restauratoren nehmen sich der Buch-Patienten an. Die Restaurierungsarbeiten selbst sind sehr aufwändig.
Bei der offiziellen Jubiläumsfeier der Universitätsbibliothek werden die Ergebnisse präsentiert. *Pat Christ*

Foto: ©depositphotos.com/@LiliGraphie



Von Geldbädern & Goldallergien

Kaum ein Mediziner-Haushalt, in dem sich kein „Pschyrembel“ findet. Dem bekannten Nachschlagewerk wurde nun eine humoristische Variante entgegengesetzt. Doch dem großen Vorbild steht die Version der Egmont Comic Collection in Nichts nach. Die Disney-Parodie entführt nach Entenhausen, wo die Bewohner seit jeher im „Pschyrentel“ nachschlagen. So hat etwa Entenhausens Facharzt für Geldkrankheiten, Dr. Monetarius, eine ansehnliche Bilanz bei der Eindämmung von Talerviren-Epidemien vorzuweisen. Bei harmloseren Unpässlichkeiten helfen bewährte Hausmittel: So schwört Onkel Dagobert bei jeder Diagnose auf ausgiebige Geldbäder. Lebenslinie verlost drei „Pschyrentel“ an diejenigen Leser, die uns sagen können, wie Entenhausens Facharzt heißt. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Disney“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2018. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*

www.egmont.de

Gemüse im Porträt

Illustrationen aus alten Pflanzenbüchern porträtieren Woche für Woche alte Gemüsesorten in ganz besonderer Weise. In der Randspalte gehen kleine Texte auf Kultivierung, Geschichte oder Besonderheiten des jeweils abgebildeten Gemüses ein und bieten so nicht nur Ästheten, sondern auch Denkern, die Stirn. Darüber hinaus ist der Kalender für Liebhaber historischer Zeichnungen ein „gefundenes Fressen“, oder einfach ein schönes Geschenk für Gemüse- und Gartenfreunde. *sky*

Thorbeckes Gemüsekalender 2019: Wochenkalender mit 56 Blättern, Spiralbindung, mit zahlreichen historischen Abbildungen, Format 24 x 32 cm, Thorbecke Verlag/Verlagsgruppe Patmos der Schwabenverlag AG Ostfildern, 1. Auflage 2018, ISBN: 978-3-7995-1256-5, Preis: 22 Euro, www.thorbecke.de, www.verlagsgruppe-patmos.de

Klänge gegen Stress

Siebold-Gymnasiasten als Nachwuchs-Forscher

Stress ist nicht nur etwas Schlechtes. Würden Menschen gefährliche Situationen nicht als Stress empfinden und dadurch ihr Erregungspotenzial steigern, wäre ihr Überleben bedroht. Das fanden Schüler des Siebold-Gymnasiums in ihrem Projekt "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" heraus. Präsentiert wurde es bei einem Förderwettbewerb der Stadt und der Uni Würzburg zum Thema „Was machen wir morgen?". Auch beim Campus-Festival der Uni stellten die Siebold-Gymnasiasten ihre Erkenntnisse vor. Sie wiesen auf den Unterschied zwischen „Disstress" und positivem Stress hin und zeigten Möglichkeiten auf, sich zu entspannen. So durften sich Besucher des Festivals am Stand der Nachwuchsforscher-Gruppe bäuchlings auf eine Matte legen und erleben, wie beruhigend eine Klangschale sein kann, die auf dem Rücken zum Klingen gebracht wird. Schließlich informierten die Schülerforscher darüber, dass man Stress messen kann. Beispielsweise existieren mehrere Selbsttests, die Auskunft darüber geben, ob der negative Stress überhand genommen hat. Aber auch psychologische Parameter, vor allem der Blutdruck und der Puls, entlarven ein chronisch hohes Stresslevel. Nicht zuletzt Freunde können gut Auskunft darüber geben, ob man selbst in einen unguten Dauerstresszustand geraten ist, ohne es zu merken. *Pat Christ*

Foto: Klangschalen ©depositphotos.com/ @ioanna_fotiadou@yahoo.gr

Hart am Limit

„HaLT - Hart am Limit" heißt ein 2008 in Würzburg gestartetes Präventionsprojekt, das Jugendliche davor schützen soll, dauerhaft zu viel Alkohol zu trinken. Zehn Berater gehen zu Jugendlichen in die Kliniken in Stadt und Landkreis, um mit ihnen darüber reden, wie es kommen konnte, dass sie mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert wurden. Erfunden wurde das HaLT-Projekt im baden-württembergischen Lörrach. In der dortigen Klinik für Kinder- und Jugendmedizin stellte man fest, dass die Zahl der 12- bis 17-jährigen, die stationär behandelt wurden, weil sie durch einen Alkoholexzess ins Koma gefallen waren, zwischen 1999 und 2002 sich mehr als verdreifacht hatte. Das Präventionskonzept, das daraufhin entwickelt wurde, umfasst ein erstes Gespräch am Bett des Jugendlichen noch in der Klinik, ein Gespräch mit den Eltern und das Angebot, an einer „Risiko-Check-Gruppe" teilzunehmen. In dieser Gruppe wird den Teenagern vermittelt, dass es viele Dinge außer Trinken gibt, die Spaß machen können. In Bayern soll HaLT flächendeckend angeboten werden. Zu den Vorreitern gehörte 2008 Würzburg. Hier wurden bisher 478 Kinder und Jugendliche im Alter bis zu 17 Jahren erreicht. *pat, Foto: ©depositphotos.com/@photographee.eu*

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
DR. MED. M. KLEIN
DR. MED. K.-U. OEHLER
PETRA KREIENKAMP

Zeitnah, individuell und ganzheitlich helfen.

Ihr ambulantes Behandlungszentrum für die Fachgebiete Neurologie, Psychiatrie und Kinder- und Jugendpsychiatrie in Würzburg.

Unser Schwerpunkt:

Sozialpsychiatrische Versorgung von Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern.

Anschrift
Wirsbergstraße 10
97070 Würzburg
Telefon 0931-322966
Telefax 0931-3229688

Öffnungszeiten
Mo. bis Do.: 7.30 bis 16.00 Uhr,
Fr.: 7.30 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung.
Notfallsprechstunde: Tägl. 7.30 bis 11.00 Uhr

WWW.KLEIN-KREIENKAMP-OEHLER.DE

Von Menschen und Mäusen

Oder: Ist der degenerative Alterungsprozess aufhaltbar?

Was haben Menschen und Mäuse gemein? So manches. Unter anderem teilen sie das Schicksal, dass sie im Alter schwächer werden, fanden Forscher um den Neurobiologen Professor Rudolf Martini von der Uni Würzburg heraus. Es ist jedoch möglich, alte Mäuse mit einem speziellen Futter zu mehr Kraft zu verhelfen. Dieses Forschungsergebnis macht Altersheilkundlern Hoffnung. Dass die Muskeln alter Menschen immer schwächer werden, hat weitreichende Konsequenzen. Die Betroffenen können sich nicht mehr gut bewegen. Sie sind auf Mobilitätshilfen angewiesen oder trauen sich kaum noch, die Wohnung zu verlassen. Nicht selten kommt es zu Stürzen. Als Folge können Heimaufenthalte und damit der teilweise Verlust der Selbstständigkeit drohen. Das Team um Professor Martini experimentierte nicht nur mit Mäusen. Mit Kollegen aus Aachen erfassten die Forscher Veränderungen in peripheren Nerven von Menschen im Alter zwischen 65 und 79 Jahren. In den Nerven fanden sie eine erhöhte Anzahl sogenannter „Fresszellen“. Diese ansonsten nützlichen Makrophagen stehen im Verdacht, bei einigen Erkrankungen Schaden anzurichten. So können sie zu entzündlichen Reaktionen in alternden Nerven führen. Die Forscher kamen auf die Idee, Mäusen eine Substanz ins Futter zu mischen, das Makrophagen absterben lässt. Nach einer sechsmonatigen Behandlung stellten sie fest, dass sich die Altersveränderungen bei den Mäusen deutlich abgeschwächt hatten. Die behandelten Tiere hatten stärkere Muskeln und ihre motorischen Endplatten waren besser erhalten als die ihrer Artgenossen, die normales Futter ohne Zusätze bekommen hatten. Damit zeigt die Studie, dass entzündliche Reaktionen in alternden Nerven mit degenerativen Alterungsprozessen zusammenhängen. Gleichzeitig wurde am Beispiel der Maus belegt, dass eine Therapie möglich ist. Damit könnte die Studie einen wichtigen Anstoß zur Entwicklung von Wirkstoffen geben, die speziell an Makrophagen ansetzen.

Pat Christ

Foto: ©depositphotos.com/@giorgiomtb

LOGOPÄDIEZENTRUM 50PLUS

BÜRGERSPITAL
WÜRZBURG

Wir bieten das komplette Spektrum der Logopädie
für Patienten ab 50 Jahren – bei uns oder zu Hause!

Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital
Semmelstraße 2–4 · 97070 Würzburg
Tel. 0931 35 03-401 · geriatriezentrum@buergerspital.de
www.buergerspital.de

Das biologische Alter senken!

Älterwerden kann als Anhäufen gelebter Zeit, also chronologisch gesehen werden, oder aber als biologisch beeinflussbarer Faktor. Die Kerzen auf dem Geburtstagskuchen werden durch die subjektive Betrachtungsweise nicht weniger, aber die zunehmende Puste, die man für das Ausblasen der Flammen braucht, die bleibt vorhanden. Dr. Peter Niemann, Facharzt für Geriatrie, gibt in „Anti-Aging“, 50 machbare Tipps, wie man sein biologisches Alter senken kann, sprich lange geistig und körperlich jung bleibt, obwohl man kalendarisch schon einige Jährchen auf dem Buckel hat. „Auch wenn die Reparaturleistung des Körpers im Alter nachlässt, durch einen besonnenen Lebensstil halten wir unsere Lebensuhr selbst in Händen“, sagt der Altersmediziner. Von „Rauchen Sie lieber nicht“ über „Gehen Sie nur zum Arzt, wenn Sie krank sind“ bis hin zu „Gehen Sie erst mit 70 in Rente. Oder mit 75, oder gar nicht!“ reichen seine Handreichungen. Mit Wissenschaft und Alltagsweisheit bringt der Mediziner kurz und knackig auf den Punkt, was man tun und besser lassen sollte, um sich möglichst lange jung und fit zu fühlen, egal wie alt man ist. *sky*

Peter Niemann: Anti-Aging. Die 50 besten Tipps, Trias Verlag Stuttgart, 2018, ISBN: 9783432106649, Preis: 9,99 Euro, www.thieme.de

Schwindelfrei bleiben

Geriater Dr. Schwab weiß, warum ältere Menschen aus dem Gleichgewicht zu bringen sind

Schwindel (Vertigo) ist streng genommen keine Erkrankung, sondern ein Symptom einer Störung im Körper, die mannigfache Ursachen haben kann. „Diese reichen von fehlerhaften Daten, geliefert von den Augen über altersbedingte Durchblutungsstörungen, die oftmals zu einer Unterversorgung der feinen Kapillaren im Gehirn führen, bis hin zu einem erkrankten oder ausgefallenen Gleichgewichtsorgan im Innenohr, das auch der „Übeltäter" sein kann (vestibulärer Schwindel)", zählt Geriater Dr. Michael Schwab nur einen Bruchteil der möglichen Ursachen von Schwindel auf. Bei akutem Schwindel, den man sich selber nicht erklären kann, solle man unverzüglich zum Arzt oder in die Notaufnahme, ebenso bei Schwindel in Verbindung mit Doppelbildern, so der Chefarzt des Würzburger Geriatrie-Zentrums im Bürgerspitals. Bei chronischem Schwindel dessen Ursache man nicht kennt, sei beispielsweise die so genannte Schwindel-Ambulanz eine gute Adresse. Hier werde, so Schwab, erst einmal ausführlich mit den Patienten gesprochen. 90 Prozent der Schwindelursachen seien aus dem Gespräch ableitbar. Körperliche Untersuchungen, sowie Tests ergänzen dann die Diagnose etwa in der Schwindel-Ambulanz des Geriatrie-Zentrums, die an die Servicestelle „Sturzprävention" angeschlossen ist. Denn, wem oft schwindelig ist, der neige auch dazu, zu stürzen, was im Alter oftmals eine Abwärtsspirale in Gang setze, betont Dr. Schwab. Schwindel entstehe, wenn das Gehirn einen Widerspruch zwischen verschiedenen Informationen ausmacht und der Betroffene etwa Scheinbewegungen zwischen sich und der Umwelt wahrnimmt, so der Internist. Augen, Rezeptoren in den Muskeln und das zuständige Organ im Innenohr melden dem Gehirn divergierende Informationen und das Zentralorgan konstatiert dann, im wahrsten Sinne des Wortes, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Nicht pathologisch ist Schwindel, wenn man gerade Karussell fährt oder den ein oder anderen Schoppen zu viel getrunken hat und sich deswegen schwindelig fühlt. Mit dem Absteigen vom Karussell oder beim Alkohol spätestens am nächsten Morgen, hat sich das Symptom „Schwindel" dann wieder erledigt. Manchmal würde chronischer Schwindel von alleine vergehen, wenn nicht komme man nur mit einer gründlichen Untersuchung auf die Ursachen, weiß Dr. Schwab. „Während bei Kindern in der Pubertät Schwindelursachen meist leicht zu ermitteln sind, sieht es bei „fortgeschrittenen Jungen" anders aus. Im Alter laufen oft mehrere Systeme nicht mehr hundertprozentig rund und dann beginnt mit der Suche nach der Schwindelursache das Fahnden nach der Nadel im Heuhaufen", so Schwab. Die in Kooperation mit vier Doktorarbeiten am Geriatrie-Zentrum entstandene Würzburger Gleichgewichtsstudie belegte, dass 30 Prozent der 50- bis 60-jährigen (1200 Probanden wurden befragt), Defizite beim Gleichgewicht aufwiesen. „Das zeigt ganz klar auf", so Michael Schwab, „dass man sich ab 50 entscheiden muss, nehme ich hin, dass mein Körper an Funktionen verliert oder investiere ich in „Körperpflege"?" Der Slogan „Use ist or loose it!" („Gebrauche es, oder verliere es!") gilt hier genauso wie „use it and proove it!" („Gebrauch es, und verbessere es!"), weiß der Altersmediziner aus langjähriger Erfahrung.

„Man kann trainieren, schwindelfrei zu bleiben", sagt Dr. Schwab. Er setzt dabei auf Asanas aus dem Yoga.

Schwindelfrei bleiben, könne man trainieren. Ebenso gäbe es Übungen zur Sturzprophylaxe. Techniken wie Yoga, Tai Chi oder Qigong seinen ebenfalls probate Mittel im Alter fit durch den Alltag zu kommen und diesen selbstständig zu meistern. *Susanna Khoury*

Fotos: Dr. Schwab ©Susanna Khoury, ©depositphotos.com/@dmbaker

www.buergerspital.de

Würzburger Wochen der Inklusion

Ein Theaterstück zum Thema „Behinderung", ein Fachvortrag über „Inklusion" sowie ein Konzert des Gehörlosenchors in Gebärdensprache, all das steht bei den ersten Würzburger Wochen der Inklusion auf dem Programm. Vom 21. Januar bis 3. Februar 2019 werden verschiedene Facetten des Themas „Inklusion" beleuchtet. Menschen mit Handicap erzählen, wie sie in der Arbeitswelt klarkommen. Experten diskutieren bei einem Podiumsgespräch, was mit Blick auf Inklusion verbessert werden müsste. „Wir wollen die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung stärker in das öffentliche Bewusstsein rücken", erklärt Julian Wendel, der sich als Betroffener in der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke engagiert. Auch soll deutlich gemacht werden, dass „Inklusion" eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist. Die ersten Würzburger Wochen der Inklusion wollen schließlich zeigen, dass es in Würzburg schon eine breite Palette inklusiver Angebote gibt. Wobei nach wie vor noch viele Lücken existieren. Darum sollen während der Aktionswochen weitere Initiativen für gemeinsame Projekte von Menschen mit und ohne Handicap angeregt werden. Organisiert werden die Inklusionswochen vom Campus Community Dialogue der Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften der Hochschule Würzburg. *pat*

Interessierte Organisationen können sich noch beteiligen. Kontakt: julian.wendel@gmx.de.

Es ist angerichtet!

Neue Leitlinien der Seniorenverpflegung: besser, bayerischer, bekömmlicher

Ernährungsministerin Michaela Kaniber will, dass in Bayerns Senioreneinrichtungen besser, bekömmlicher und bayerischer gekocht wird. Dazu hat die Ministerin eigens Leitlinien für die Seniorenverpflegung erarbeiten lassen. „Gerade im Alter sind Freude, Genuss und Wohlbefinden bei den Mahlzeiten wesentliche Aspekte für mehr Lebensqualität", sagte Kaniber bei einem Fachsymposium in München. Das Essen sei oft mitentscheidend dafür, ob sich die Menschen in der Einrichtung zu Hause fühlen. Deshalb müssten bekömmliche und schmackhafte Gerichte, frisch zubereitet aus regionalen und saisonalen Produkten, zum Standard werden. Der Ministerin zufolge sorgt die demografische Entwicklung dafür, dass immer mehr ältere Menschen in Senioreneinrichtungen versorgt werden. Eine an die dortigen Bedürfnisse angepasste Verpflegung gewinne deshalb zunehmend an Bedeutung.
In Bayern werden derzeit täglich rund 110.000 ältere Menschen in landesweit mehr als 1.400 Senioreneinrichtungen mit Essen versorgt. Um die neuen Leitlinien den Küchenchefs und Verantwortlichen schmackhaft zu machen, sind landesweit Infoveranstaltungen und Workshops geplant. Ab Herbst soll es auch spezielle Coachings für die Einrichtungen geben. *red, Foto: ©depositphotos.com/@vanazi*

www.ernaehrung.bayern.de
www.kern.bayern.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 0176.32224684
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: Sabine Steinmüller | www.kikerikiii.de

Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter der Redaktion: Pat Christ, Nicole Oppelt, Martina Schneider, Michaela Schneider, Jenifer Gabel, Uschi Düring, Renate Freyeisen, 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*

Futter für den Kopf

„Was hat Essen mit Demenz zu tun?", mögen sich viele fragen. „Sehr viel sogar", sagt die Diplom-Ökotrophologin Miriam Schaufler. „Unsere Nahrung ist unser Lebenselixier, unsere Medizin." Nicht nur eine immer höhere Lebenserwartung bedingt ihrer Ansicht nach die steigende Anzahl an Demenzkranken. „Laut aktuellen Angaben von Forschern der Universität Leipzig sind für rund 30 Prozent der Demenz-Alzheimer-Erkrankungen Lebensstilfaktoren verantwortlich", verweist sie auf aktuelle Studien. In ihrem Buch „Ernährungsratgeber Demenz. Gedächtnisverlust vorbeugen und verlangsamen" will sie sensibilisieren und ein neues Bewusstsein schaffen. In der Küche heißt das: „Viel Obst, Gemüse und Vollkorn, gute Fette mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren sowie wenig Zucker und Salz sind die Grundlagen einer präventiv sinnvollen alltäglichen Ernährung." Erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht oder hoher Blutdruck gelte es zu vermeiden, so Schaufler. Ihre Top 10 der Lebensmittel fürs Hirn lauten: Wasser, Beeren, Avocados, Knoblauch, Walnüsse, Lachs, Kokosöl, Haferflocken, Hülsenfrüchte und Gingko. *nio*

Miriam Schaufler: Ernährungsratgeber Demenz. Gedächtnisverlust vorbeugen und verlangsamen. Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover 2016, ISBN: 978-3-89993-937-8, Preis: 19,99 Euro, www.humboldt.de

Stiftung Juliusspital Würzburg

Die **Juliusspital Berufsfachschule für Altenpflege Würzburg** bietet

die Ausbildung

Pflegefachhelfer/Pflegefachhelferin (Altenpflege)
Pflegefachkraft in der Altenpflege
und
Betreuungskraft nach § 53c SGB XI

in Vollzeit an.

Weitere Informationen unter:

Juliusspital Berufsfachschule für Altenpflege Würzburg
Juliuspromenade 19, 97070 Würzburg
Tel. 0931 / 393 – 1193
altenpflege@juliusspital.de
www.juliusspital-altenpflegeschule.de

Wir wollen, dass es Ihnen gut geht!

Haßberg-Kliniken

Kompetenz für Ihre Gesundheit

Wir sind für Sie da:

Haus Haßfurt
Hofheimer Str. 69 · 97437 Haßfurt
Tel. 09521 280

Chirurgie · Innere Medizin
Gynäkologie/Geburtshilfe · HNO
Akutgeriatrie · Notfallambulanz

Haus Ebern
Coburger Str. 21 · 96106 Ebern
Tel. 09531 6280

Chirurgie · Innere Medizin
Notfallambulanz
Palliativmedizinischer Dienst

hassberg-kliniken.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

Klinikum Main-Spessart

kompetent. menschlich. nah.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Das Klinikum Main-Spessart ist ein Eigenbetrieb des Landkreises Main-Spessart. Mit seinen zwei Kliniken, zwei Kreisseniorenzentren, 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

Kreisseniorenzentrum
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