



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Mit schwerem Gepäck unterwegs

Wie die Gewalt im Rettungswesen zunimmt

SPEZIAL – WALD

Erholung, Entschleunigung & Innenschau

Waldbaden oder warum Bäume dem Menschen gut tun

ERNÄHRUNG

Essen, das Lust macht

Appetizer bei Appetitlosigkeit und Libidoverlust

ENTSPANNUNG

Achtsamkeit üben

Runter von der Autobahn und jetzt leben



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-Behandlungen

Ludwigstraße 10
97688 Bad Kissingen

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



DIE GANZE WELT DER ORTHOPÄDIE

Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus

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,

seit der Antike gibt es Aufzeichnungen über die heilende Kraft der Wälder (Silvotherapie). Die japanischen Ärzte Professor Dr. Qing Li und Professor Yoshivumi Miyazaki haben vor Jahrzehnten schon wissenschaftlich belegt, „Shinrin Yoku“ (Baden in Waldluft) ist gesund! Was in Japan seit Ende der 1980er-Jahre von Medizinern auf Rezept verschrieben wird, erlebt nun in Europa ein Revival, vielleicht auch wegen der aktuellen Klimadebatte, die die symbiotische Beziehung „Natur und Mensch“ wieder in den Mittelpunkt rückt. Ist Waldluft „Medizin“ zum Einatmen? Ja! Die natürlichen Duftmoleküle (Terpene), die die Bäume an die Umgebung abgeben, tun dem Menschen gut. Sie werden beim Waldspaziergang über die Atmung und die Haut aufgenommen und sind in der Regel nach wenigen Minuten im Blut nachweisbar. Die ätherischen Öle der Bäume mit ihren unzähligen biochemischen Inhaltsstoffen schicken auch Impulse ans Gehirn, das in Folge körpereigene Botenstoffe ausschüttet, die unsere Emotionen beeinflussen. Aber nicht nur die Psyche, auch der Körper profitiert vom Waldbaden. Herz-, Kreislauf- und Immunsystem sollen dadurch nachhaltig gestärkt werden. Aufgrund dieser Faktenlage, ist es nicht verwunderlich, dass im mecklenburgischen Ostseebad Heringsdorf der erste Kur- und Heilwald eröffnet hat, Fachgesellschaften zur Förderung von Waldtherapie wie Pilze aus dem Boden schießen und an der Ludwigs-Maximilians-Universität in München eine Weiterbildung zum Waldtherapeuten seit neuestem auf dem Studienplan steht. In diesem Sinne: Wer den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, sollte achtsame grüne Pausen einlegen und einatmen und ausatmen!

Ihr Lebenslinie-Team

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

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Professor Maio über den Eid des Hippokrates im Jahr 2019
- 8 Schweres Gepäck: Wie die Gewalt im Rettungswesen zunimmt

SPEZIAL: WALD

- 11 Bäume in der Klostermedizin
- 12 Eine Kirsche als Grab
- 13 Sehsparzergänge und deren Folgen
- 17 Aufbäumen für den Klimaschutz
- 18 Waldbaden: Kraftorte für Menschen
- 21 Der Wald ist eine Apotheke

SCHULMEDIZIN

- 25 Der Schrittmacher oder wie Dr. Forster Mobilität wiederherstellt
- 26 Dr. Schamberger über Vorhofflimmern
- 28 Dr. Chefou über Roboter & Chirurgie
- 30 Pathologia: die Lehre vom Leiden

NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

- 32 Die Wilde Yamswurzel für die Frau
- 33 Urheimische Medizin: das bitter Nötige
- 34 Die gelbe Kraft: der Löwenzahn

GESUNDHEITSKALENDER

- 35 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

- 40 Lotsin durch schwierige Zeiten: Breast-Care-Nurse in Bad Brückenau
- 43 Beklebte Körper: über das Taping
- 44 Erfolgreicher erster Prostatastag
- 47 Aut-idem: Kreuz mit Nebenwirkungen

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 49 Food-Scanner auf dem Vormarsch
- 50 Neues Mildred-Scheel-Nachwuchszentrum

ERNÄHRUNG & UMWELT

- 51 Appetizer: Essen, das Lust macht
- 54 Beerenstarke Früchtchen
- 55 Bohne mit Potenzial: die Lupine
- 57 Was unser Essen wirklich kostet
- 58 Lebensmittelinfektionen vermeiden
- 61 Weite ohne Leere: Streuobstwiesen
- 62 Bienenfreundliche Pflanzen

ENTSPANNUNG & REISEN

- 65 Gesunde Kopfhaut, gesundes Haar
- 66 Achtsamkeit leben
- 68 Ist Marathonlaufen gesund?
- 69 Ein Must-have: die Sportbrille
- 71 Nachhaltiges Bad Mergentheim

PSYCHE

- 72 Ausdrucksformen für die Seele

SPRACHE & KULTUR

- 73 Das Broken-Heart-Syndrom: Medizin trifft Literatur

KINDER

- 75 Hilfe für Kids mit Allergie

ALTER

- 76 Die Ethik der Pflege im digitalen Zeitalter
- 77 Stenografie des Gefühls: Musiktherapie
- 78 Unvergesslich! Ein Konzert für Menschen mit und ohne Demenz



WER GUT ISST, HAT MEHR VOM LEBEN

Genießen Sie einen Themen-Kochkurs, feiern Sie eine Küchenparty mit Freunden oder lassen Sie sich von den Profis zeigen, wie man richtig grillt!

Alle Themen & Termine von REISERS Koch- und Grillschule persönlich unter 0931 / 28 69 01 oder im Internet: WWW.DER-REISER.DE

der REISER
genussmanufaktur



Das Opfer der Ökonomie: Vertrauen!

Dr. Giovanni Maio, Professor für Bioethik und Medizinethik an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, über den Eid des Hippokrates im Jahr 2019

Lebenslinie (LL): Ist der Eid des Hippokrates heute noch aktuell?

Giovanni Maio (GM): „Aber natürlich. In dem Hippokratischen Eid wird das Primat des Wohls des Patienten fest verankert. Der Eid war eine Selbstverpflichtung der Ärzte, die eben darin bestand, das Erlernte nur zum Wohle des Patienten zu verwenden. Insofern ist der Eid hochaktuell, denn wenn Patienten behandelt werden, damit man mit ihnen den Umsatz steigert, dann verstößt das gegen den Eid. Die Hilfe für kranke Menschen, so können wir indirekt dem Eid entnehmen, ist der eigentliche Zweck ärztlichen Handelns, und dieser Zweck darf keinem anderen untergeordnet werden.“

LL: Inwiefern ist er nicht mehr aktuell?

GM: „Sicher gibt es Passagen, die veraltet sind, so der Hinweis auf das Verbot

des Steinschnitts, aber auch solche Hinweise, wenn man sie von ihrer Grundbotschaft her versteht, haben Aktualität. Denn mit dem Rat, keinen Steinschnitt vorzunehmen, wollte man in der Antike auf die Grenzen des Machbaren verweisen und die Ärzte dazu erziehen, sehr sorgfältig zu prüfen, bevor sie intervenieren. Das hat an Aktualität nichts eingebüßt, im Gegenteil.“

LL: Und inwiefern verträgt er sich etwa mit dem ökonomischen Korsett der diagnosebezogenen Fallgruppen (DRGs)?

GM: „Dass Ärzte dazu angehalten werden, ständig auf die Erlössituation zu schielen, verstößt eindeutig gegen den ärztlichen Eid und gegen die legitime Erwartung der Patienten, die eben nicht dazu benutzt werden wollen, für die Sanierung einer Klinik herzuhalten, sondern die den Ärzten vertrauen wollen. Die Ärzte dürfen aber keine solchen Anreize haben, Erlöse zu optimieren, wenn man ihnen vertrauen soll. Das System ist ein falsches, weil es zu einer Vertrauenserosion führt, und der Eid genau dazu gedacht war, Vertrauen zu generieren. Im gegenwärtigen durchökonomisierten System ist neben der Zeit das Vertrauen das erste und gravierendste Opfer. Eine solche Politik ist nicht weitsichtig, weil sie die Grundfesten eines sozialen Bereichs erschüttert. Wenn die Medizin nur noch nach ökonomischen Kriterien durchorganisiert wird, dann hat

sie ihre soziale Identität aufgegeben, und das wird kein vernünftiger Mensch haben wollen. Daher sind wir gesundheitspolitisch leider sehr schlecht regiert.“

LL: Ist es im momentanen Krankenhaus-system mit den ökonomischen Vorgaben überhaupt noch möglich, ärztliches Handeln allem voran zu stellen?

GM: „Ja, es ist durchaus möglich, aber nicht etwa wegen des Systems, sondern trotz des Systems. Heute müssen Ärzte renitent sein, wenn sie ihren Patienten helfen wollen. Das ist von Grund auf widersinnig.“

Susanna Khoury

Fotos: Schreibmaschine @depositphotos.com/
@michaklootwijk, Statue @depositphotos.com/
@chatsimo, Professor Maio @Silke Wernet

Das Interview mit Dr. Giovanni Maio, Professor für Bioethik und Medizinethik an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



Achtung vor dem Leben bewahren

Prof. Dr. Franz Staudt über einen alten Kodex mit modernen Botschaften

Es gibt kaum einen anderen Beruf, der auf einem so alten und dabei so anspruchsvollen Moralkodex verweisen kann, wie die Medizin: den Eid des Hippokrates. Das Klinische Ethikkomitee des Klinikums Würzburg Mitte (KWM) lud Ende 2018 dazu ein, mit dem Gastredner Prof. Dr. Franz Staudt, dem ehemaligen ärztlichen Direktor der Kinderklinik Passau, der Frage nachzugehen, welche Bedeutung der Eid des Arztes aus Kos für die moderne Medizin noch hat. Ist dieses mehr als 2000 Jahre alte Dokument geeignet, um heutige ethische Medizinernormen daran auszurichten? „Die Medizin scheint sich immer mehr zu einem Wirtschaftsbetrieb zu entwickeln. In verschiedenen Bereichen wird die Qualität der Behandlung durch Menge an Leistung ersetzt. In besonders sensiblen Bereichen, wie zum Beispiel der Versorgung von Kindern wird es aber unmöglich bleiben, Wirtschaftlichkeit als Gradmesser einer guten medizinischen Behandlung anzusehen“, heißt es schon in der Einladung zu diesem Vortrag.

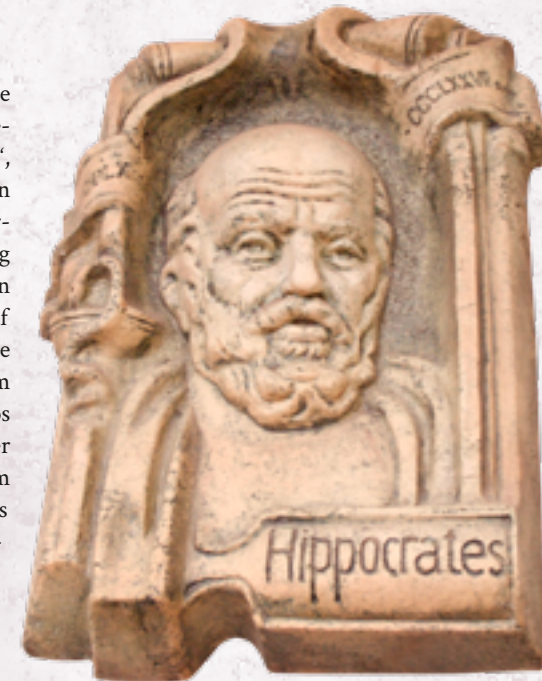
Als erstes: Fürsorgepflicht

Und tatsächlich seien unmündige Kinder oder demente Erwachsene im Eid des Hippokrates nicht berücksichtigt, sagt Professor Staudt, der nach seiner Pensionierung noch ein Ethikstudium an der Hochschule für Philosophie in München absolviert hat. Und auch, dass Mediziner sich um ihre alten und kranken Lehrer kümmern müssten und diese finanziell unterstützen sollten, hat heute keinerlei Wirkprinzip mehr. Aber der Kodex des „Vaters der Medizin“ habe dennoch in vielerlei Hinsicht nicht an Bedeutung verloren (siehe auch das Genfer Gelöbnis, die „moderne Version“ des Hippokratischen Eides): „An erster Stelle steht immer noch die Fürsorgepflicht des Arztes und damit das Patientenwohl sowie der Grundsatz ‚primum nihil nocere‘ (in erster Linie nicht schaden)“, ebenso wie die Gleichbehandlung aller Patienten, ungeachtet, ihrer Herkunft, ihres Geschlechts oder ihrer religiösen An-

schauung und das Versprechen, die ärztliche Macht, nicht zu missbrauchen sowie die Bewahrung der ärztlichen Schweigepflicht“, referiert Professor Staudt. Den höchsten Stellenwert habe bei Hippokrates die Verpflichtung zu helfen gehabt, also die Achtung vor dem Leben. All diese Prinzipien fußen auf einer Arzt-Patienten-Beziehung, die auf Vertrauen aufgebaut ist, und eben das gerate dieser Tage gefährlich ins Wanken - oder um mit den Worten Professor Giovanni Maios zu sprechen, ist sie das gravierendste Opfer des aktuellen Ökonomisierungstrends im Gesundheitswesen. „Wir Ärzte haben uns durch die neu eingeführten Fallpauschalen das Heft aus der Hand nehmen lassen. Dennoch sollten wir uns den Luxus gönnen, nach ärztlichen Maßstäben zu handeln, nicht nach ökonomischen“, plädiert Prof. Dr. Christina Kohlhauser-Vollmuth, Mitveranstalterin und Chefärztin für Kinder- und Jugendmedizin im KWM, Standort Missio-Klinik, für mehr Rückgrat innerhalb der Ärzteschaft. Auch Dr. Jens Kern, Vorsitzender des Klinischen Ethikkomitees am Standort Missio-Klinik und ebenfalls Gastgeber, bricht eine Lanze dafür, dass diagnosebezogene Fallgruppen (DRGs) medizinische Entscheidungen nicht beeinflussen dürfen: „Und ich für meine Person kann sagen, dass ich mich davon auch nicht beirren lasse. Was medizinisch notwendig ist, tue ich und werde ich auch immer tun“, so der Oberarzt für Innere Medizin, Schwerpunkt Onkologie, in der Missio-Klinik. Jeder Chefarzt würde unterschreiben, dass er effizient arbeite, berichtet Professor Staudt aus der Praxis.

Diktat der Zeitökonomie

Das heiße jedoch nur, dass ärztliches Handeln Ökonomie ermöglichen müsse, aber nicht von ihr bestimmt werden dürfe. Das ökonomische Diktat des Marktes sei in erster Linie ein Diktat der Zeitökonomie, so der Medizinethiker Professor Maio in seinem Buch „Geschäftsmodell Gesundheit – Wie der Markt die Heilkunst abschafft“. Die Gesundheit ei-



nes Menschen brauche aber Zeit – manchmal sogar einen langen Atem. Mit dem Verlust der Tugend des Zuwartens-Könnens verändere sich die gesamte Kultur der Behandlung, so Maio, und es komme sukzessive zu einer Entsubjektivierung des Arzt-Patienten-Kontaktes, bei dem Ärzte die doppelten Verlierer seien: „Sie verlieren das Vertrauen ihrer Patienten und ihren inneren Frieden“, betont Professor Maio.

Susanna Khoury

Fotos: Hippocrates @depositphotos.com/@pakhay,
Vortragende @Susanna Khoury,
Hintergrund @Pixabay



V.l.n.r.: Dr. Jens Kern, Prof. Dr. Franz Staudt und Prof. Dr. Christina Kohlhauser-Vollmuth halten den Eid des Hippokrates hoch und sind eiserne Verfechter eines Klinik-Codex, der Medizin vor Ökonomie stellt.



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



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



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



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



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



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



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



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



„Blut ist so sicher wie nie“

Rund 78.150 Unterfranken spendeten 2018 Blut: Am 14. Juni ist Weltblutspendetag

Können Blutkonserven krank machen? Diese Frage bewegt Patienten, die vor einer Transfusion stehen. Ängste sind unbegründet, sagt Christian Kohl, zuständig für den Würzburger Blutspendedienst des Bayerischen Roten Kreuzes (BRK). Die Gefahr, dass man sich durch eine Blutkonserve mit einer Krankheit infiziert, ist zwar da, sei aber extrem gering. Laut Experten besteht ein Restrisiko von eins zu einer Million. In den mehr als fünf Jahren, in denen Christian Kohl für den Blutspendedienst Würzburg zuständig ist, gab es keinen einzigen Infizierungsfall. Zahlreiche Tests sorgen für die Sicherheit von Blutkonserven. Die Testreihe beginnt mit der Bestimmung der Blutgruppe des Spenders. Schließlich passt nicht jede Blutkonserve zu jedem kranken Menschen. Von besonderer Bedeutung ist die Gruppe 0. Blut dieser Blutgruppe ist begehrt, da es Personen mit beliebig anderer Blutgruppe verabreicht werden kann. Rund 78.150 Menschen aus Unterfranken spendeten 2018 Blut. In jedem einzelnen Fall durchlief der „Lebenssaft“ unterschiedliche Antikörpertests, etwa auf Hepatitis A und B. Zusätzlich gibt es eine Polymerase-Chain-Reaction-Testung. Kohl: „Mit diesem gentechnischen Verfahren wird nach Viren gesucht.“ Selbst HI-Viren können damit nachgewiesen werden. Alle diese Tests sorgen laut Kohl dafür, dass Spenderblut heute „so sicher ist wie nie zuvor“. Wobei noch nicht alle Probleme gelöst sind. Kohl: „Eine Herausforderung be-

trifft das ‚diagnostische Fenster‘.“ Bei frischen Infektionen existiert ein kleiner Zeitraum, in dem die Infizierung noch nicht nachweisbar ist. Problematisch können auch Mutationen sein. Denn die Tests sind nur dann gut, wenn man genau weiß, wonach man sucht: „Gibt es Abweichungen, muss man die erst wieder erkennen.“ Aus diesem Grund sind die Blutspendedienste äußerst forschungsaktiv und Kliniken zahlen dafür ein Entgelt: „Das ist nicht für die Blutspende selbst, sondern für den sehr aufwendigen Prozess zur Gewinnung von Blutkonserven sowie für die Forschung.“ Menschen, die von einer Fernreise zurückkommen, sollten erst einmal warten, bevor sie ihr Blut anderen zugute kommen lassen. Für jede Region gibt es spezielle Vorschriften. Die hängen damit zusammen, welchen Infektionsgefahren, beispielsweise Malaria, die Betroffenen ausgesetzt waren. Regelmäßig werden Vorschriften angepasst. Teilweise unterscheiden sich die Fristen, in denen kein Blut gespendet werden darf, innerhalb eines Reiselands von Region zu Region. Wer in den vergangenen Monaten im Ausland war und Blut spenden möchte, sollte aus diesem Grund zuvor die kostenlose Hotline des Blutspendedienstes kontaktieren (0800.1194911). Ob man verreist war, wird auch in dem Fragebogen abgefragt, der vor einer Spende ausgefüllt werden muss. Außerdem wird Auskunft zu Tattoos verlangt. Nachdem es sich bei Tattoos um Einstiche in die Haut handelt, besteht eine

potenzielle Infektionsgefahr mit einer durch Blut übertragbaren Krankheit. Um solche Risiken auszuschließen, darf nach einem frisch gestochenen Tattoo oder nach einem frischen Piercing vier Monate lang nicht gespendet werden.

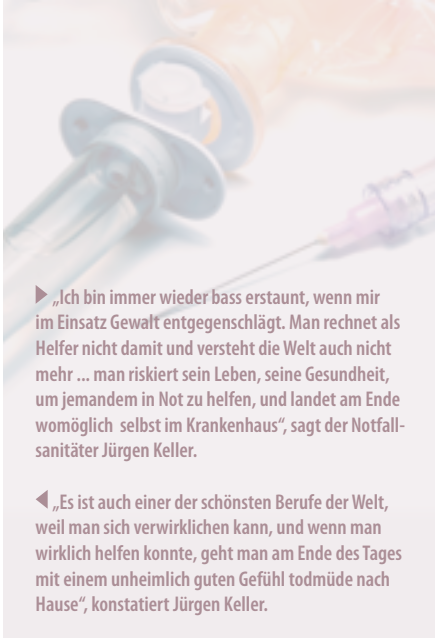
Pat Christ

Foto: oben @depositphotos.com/@VadimVasenin,
unten @BRK

www.blutspendedienst.com,
kostenlose Hotline 0800.1194911



Bei 89 vom BRK-Kreisverband Würzburg organisierten Terminen spendeten 2018 fast 9.100 Menschen Blut.



► „Ich bin immer wieder bass erstaunt, wenn mir im Einsatz Gewalt entgegenschlägt. Man rechnet als Helfer nicht damit und versteht die Welt auch nicht mehr ... man riskiert sein Leben, seine Gesundheit, um jemandem in Not zu helfen, und landet am Ende womöglich selbst im Krankenhaus“, sagt der Notfallsanitäter Jürgen Keller.

◄ „Es ist auch einer der schönsten Berufe der Welt, weil man sich verwirklichen kann, und wenn man wirklich helfen konnte, geht man am Ende des Tages mit einem unheimlich guten Gefühl todmüde nach Hause“, konstatiert Jürgen Keller.

Was treibt Menschen an, die während eines laufenden Rettungseinsatzes einen Rettungswagen mit Graffiti versehen?

► Die Fotos entstanden bei der Großübung der Johanniter in Estenfeld bei der Probe eines Ausnahmezustandes für Helfer. Hierbei handelt es sich um keine wirklich Verletzten, obwohl die hingeschminkten Wunden täuschend echt wirkten.

Mit schwerem Gepäck unterwegs

Wie die Gewalt im Rettungswesen zunimmt und was das mit den Helfern macht.
Im Gespräch mit Notfallsanitäter Jürgen Keller.

„Erst kürzlich habe ich erlebt, dass ein erfahrener Kollege, der seit 25 Jahren hier im Hause Dienst tut, in Frührente geht wegen Posttraumatischer Belastungsstörung“, plaudert Notfallsanitäter Jürgen Keller (53) aus dem Nähkästchen. Gewalt am „Arbeitsplatz“ sei für die Helfer inzwischen an der Tagesordnung, sagt Keller, der in 28 Jahren hauptamtlichem Dienst bei der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. bei rund 60.000 Einsätzen Teil des Rettungsteams war. Verbale Gewalt täglich, körperliche Gewalt immer öfter, Sachbeschädigung, wie 2010 als ein Notarztwagen während des Einsatzes mit einem Graffiti besprüht wurde, seltener – zumindest in Würzburg, resümiert der Familienvater. Die Gewalt bei Einsätzen von Rettungskräften habe in den letzten Jahren merklich zugenommen. Respektlosigkeit oder gar Handgreiflichkeit Helfern gegenüber, das habe es früher so nicht gegeben, so der studierte Betriebswirt. Und auch, wenn Sanitäter oder andere Einsatzkräfte nicht unmittelbar von Gewalt

betroffen sind, sondern nur indirekt durch die Opfer von Gewalt, die sie am Unfallort vorfinden, wie etwa 2016 beim Anschlag in der Regionalbahn nach Ochsenfurt als ein unbegleiteter Flüchtling fünf Menschen mit einem Beil und Messer angriff und vier davon schwer verletzte – es packt einen an. „Mit den ersteintreffenden Helfern, die damals zum Unglücksort kamen, haben wir in der Nacht noch eine Nachbesprechung gemacht. Sie hatten schreckliche Bilder im Kopf“, erzählt der erfahrene Sanitäter. Und diese Bilder, die habe man wie in einem imaginären Rucksack als Retter immer huckepack. Man müsse aufpassen, dass es nicht zu viele werden, und der Rucksack nicht zu schwer ...! „Ich würde deswegen meinen Dienst nicht quittieren, auch

nicht wegen der zunehmenden Verrohung der Gesellschaft, kann aber verstehen, wenn es Kollegen tun“, meint der Ausbildungsverantwortliche der Notfallsanitäter bei den Johannitern in Würzburg. Er selbst wurde schon mehrmals Opfer von Gewalt bei einem Einsatz. Ein Faustschlag gegen die Stirn von einem angetrunkenen Patienten war noch die harmlose Variante. Einen Kollegen, der vor einer Diskothek von einem Betrunkenen einen Schlag abbekommen hatte, musste er sogar aus dem Dienst nehmen und ins Krankenhaus bringen. Dieser habe heute noch mit den Folgen des Angriffs zu tun. Durch den Schlag aufs Ohr habe er Verletzungen davongetragen, die immer noch seinen Gleichgewichtssinn beeinträchtigen. „Aber wir werden nicht immer nur verhauen, es gibt auch viel Dankbarkeit und Lob von Verunfallten“, freut sich der engagierte Helfer. Und das sei es auch, warum die meisten Sanitäter trotz aller Unwägbarkeiten, unregelter Arbeitszeiten und einer Bezahlung, die gemessen an der Verantwortung größer sein sollte, immer wieder rausfahren: dieses Gefühl am Ende des Tages, ein oder sogar mehrere Menschenleben gerettet zu haben. Das gute Gefühl, das sich in Helfern ausbreite, das Adrenalin, das über sie ausgegossen werde und die Endorphine, die ihnen manchmal tagelang Flügel verleihen, weil sie etwa ein Kleinkind vor

dem Ersticken gerettet haben, das sei nicht mit Gold und Geld aufzuwiegen! „Man darf nicht vergessen, wir halten jeden Tag, das höchste Gut, was es gibt, in Händen: ein Menschenleben“, betont Keller. sky
Fotos v.l.n.r. @depositphotos.com/@majorosl66, @depositphotos.com/@robo0123, Christoph Fleschutz @die Johanniter, Susanna Khoury, Christoph Fleschutz/die Johanniter, Susanna Khoury, Hände @depositphotos.com/@Hakielbery

www.johanniter.de/unterfranken

Gewalt & fehlende Solidarität

Ein bayerischer Notarzt, Mitte 30 und rund zehn Jahre im Rettungsdienst tätig, veröffentlichte am 1. Januar 2019 folgenden Text auf Twitter: „Liebe Betrunkene und (sonstige) Gewalttätige. Langsam habe ich wegen Euch echt die Schnauze voll... Man fährt nachts bei Wind und Wetter raus, um euch zu helfen. Egal wem und aus welchem Grund. Wir sind die, die euch aus dem Dreck ziehen, egal wie besoffen und vollgekotzt ihr seid. Wir sind die, denen ihr das Leben verdankt, wenn ihr am eigenen Erbrochenen erstickt euch versehentlich oder absichtlich eine falsche Menge der falschen Drogen eingeschmissen habt.“



Wir sind die, die euch versorgen, wenn ihr euch im Rausch oder Selbstüberschätzung verletzt habt. Wir sind das Personal das wegen euch gebunden ist und bei der Versorgung von anderen Patienten fehlt. Dass man dafür keinen Dank bekommt, das sind wir schon gewohnt. Dass wir rumdiskutieren müssen, wenn ihr trotz massiver Ausfallerscheinungen nicht ins Krankenhaus wollt. Wenn man als Arzt, Pfleger, Sanitäter oder Feuerwehrmann Angst um seine Gesundheit haben muss, nur weil man versucht euch zu helfen, dann läuft etwas gewaltig schief. Manchmal frage ich mich, warum wir diesen Job überhaupt machen. Glücklicherweise gibt es im Rettungsdienst noch genug positive Erlebnisse, um die negativen zu verdrängen. Dennoch ist es eine Entwicklung, die wir als Gesellschaft nicht hinnehmen dürfen. Jeder kann sich engagieren: Durch Zivilcourage, Deeskalation oder einfach dadurch, dass er sich nicht aufführt wie ein Vollidiot. Helft euch gegenseitig und lasst die Helfer ihre Arbeit machen! Jetzt raucht mir der Kopf, aber das musste raus.“ Foto: ©Regina Rodegra

Vertikal & horizontal

Doc Esser: Ein Mediziner zum Anfassen

Vom Rockolymp herabgestiegen erzählt der einstige Berufsmusiker in „Kittel, Keime, Katastrophen“ von seinem Klinikalltag als Arzt. Er sieht nicht nur anders aus als andere Mediziner, er ist auch anders – kein Halbgott in Weiß, sondern ein Mediziner zum Anfassen, dem nicht Menschliches fremd ist. Ein guter Arzt, so Doc Esser, könne mit jedem Patienten schwingen, ihn da abholen, wo er abgeholt werden müsse, und ihn so lange sichern, wie der Kranke es benötige. „Menschen haben unterschiedliche Vorstellungen, wann Leben geil ist und wann nicht.“ Es gehe nicht nur um Quantität, sondern auch um Qualität. Wenn einer bis 60 hervorragend gelebt habe und dann abdanke, sei das deutlich besser als 80 zu werden und nie gelebt zu haben! Man müsse sich nur irgendwann entscheiden: „Der menschliche Körper ist zwar extrem zäh, hat aber auch ein Ablaufdatum, was je nach Pflege und Wartung mal früher oder mal später datiert ist“, so der Notfallmediziner mit eigener Sprechstunde im WDR. „Der chronische Schmerz ist ein Schwein. Und zwar ein richtig blödes“, meint Esser und erzählt von eigenen Erfahrungen bei mehrfachen Rippenbrüchen mit verschiedenen Opioiden. Ein kranker Arzt ist halt auch nur ein Mensch! Der humorvolle und meist respektlose Blick hinter die Kulissen des Medizineralltags will so gar nicht den Krankenhaus-Soaps mit Clooney & Co gleichen. Es gelingt dem Lungenfacharzt, den Klinikalltag zu entmystifizieren und dabei die drängendsten Fragen, die den meisten Patienten auf dem Herzen liegen, zu beantworten. Sein Buch ist aber auch ein Plädoyer für mehr Verständnis auf beiden Seiten der Liege respektive auf der vertikalen auch sowie auf der horizontalen Ebene. Denn sowohl Ärzte als auch Patienten sind Leidtragende eines Systems, das an vielen Ecken und Enden krankt. Susanna Khoury

Dr. Heinz-Wilhelm Esser: Kittel, Keime, Katastrophen. Wie Sie einen Krankenhaus-aufenthalt überleben. Becker Joest Volk Verlag, Hilden 2018, Illustrationen Patrick Rosche, ISBN 978-3-95453-150-9, Preis 19,95 Euro, www.bjvv.de



Wir nehmen uns Zeit für Ihre Gesundheit.

Theater-Apotheke

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



Beate Beyrich setzt sich in der Würzburger Uniklinik für den Gedanken „Selbsthilfe“ ein.

Wunsch: mehr Augenhöhe!

Beate Beyrich gehört als Selbsthilfekoordinatorin seit einem Jahr zum Team des Comprehensive Cancer Centers an der Uniklinik Würzburg

Der Gedanke „Selbsthilfe“ greift um sich. Vor allem Gruppen, in denen sich von Krebs betroffene Menschen treffen, haben Zulauf. Über 30 onkologische Selbsthilfegruppen sind derzeit im Comprehensive Cancer Center (CCC) Mainfranken bekannt. Seit April 2018 haben diese Gruppen mit Beate Beyrich eine neue Ansprechpartnerin. Die 65-Jährige, die selbst an Brustkrebs erkrankt war, sorgt für Vernetzung. Und sie kümmert sich um die Anliegen derjenigen, die sich in der Selbsthilfe engagieren. „Ganz groß ist der Wunsch nach mehr Augenhöhe“, sagt die Koordinatorin. Immer wieder hört sie Klagen aus der Selbsthilfe, man werde von Ärzten und Therapeuten nicht ganz ernst genommen. Dabei wäre ein Miteinander so wichtig. Beyrich: „Ärzte haben Fach-, Patienten Erfahrungskompetenz.“ Beate Beyrich versucht, für Augenhöhe zwischen Behandlern und Selbsthilfe-Engagierten zu sorgen. Zum Beispiel durch Arzt-Patienten-Veranstaltungen. Dabei erfahren Patienten, wie Therapie-Entscheidungen getroffen werden. Ärzte wiederum hören, was Patienten jenseits von Schmerzen und Symptomen belastet. Eine Krebserkrankung, sagt Beyrich, kann sich beispielsweise massiv auf die Partnerschaft auswirken. Beate Beyrich

ist inzwischen am Universitätsklinikum Würzburg bekannt, obwohl sie das neue Amt noch gar nicht lange ausübt. Ihre offene Art macht ihr den Zugang zu Ärzten leicht. Leitern von Selbsthilfegruppen bietet sie sich als Vermittlerin an. Manchmal ist es zum Beispiel notwendig, dass ein Gruppensprecher ein Gespräch mit einem Chefarzt führt. Bis zum Chefarzt durchzudringen, das ist aber oft nicht so einfach. Beyrich nutzt ihre „heißen Drähte“ und hilft, einen gemeinsamen Termin zu finden. Zum neuen Job kam sie durch ihr eigenes Engagement in der Selbsthilfe. Vor neun Jahren gründete Beyrich zusammen mit der ebenfalls von der Diagnose Brustkrebs betroffenen Würzburgerin Brigitte Keller die Gruppe „Frauenselbsthilfe nach Krebs“. Bis zu 25 Frauen kommen monatlich zusammen. Die Gruppe gilt als eine der aktivsten in Würzburgs Selbsthilfeszene. Sie schaffte es sogar, einen Krebs-Selbsthilfe-Tag an der Uniklinik zu organisieren. 2016 fand er unter dem Motto „Alles was der Seele gut tut“ erstmals statt. Am 6. Juli 2019 wird er seine dritte Auflage erleben. Zum ersten mal wird der Tag von Beate Beyrich in ihrer Funktion als Selbsthilfekoordinatorin organisiert. Die Hauptreferentin steht schon fest: Schwester Katharina Ganz, Generaloberin der Oberzeller Franziskanerinnen, wird zum Thema „Glaube“ sprechen. Beyrich: „Dabei geht es um den Glauben an sich.“ Der sei nämlich nach einer Krebsdiagnose erschüttert: „Und ist manchmal ganz weg.“ Der Tag selbst unter dem Motto „Alles was der Seele gut tut – Medizin trifft Seele“ wird diesmal nicht im Zentrum für Operative (ZOM), sondern bei den Oberzeller Franziskanerinnen stattfinden. Als Selbsthilfekoordinatorin vermittelt Beyrich Krebskranken sowie deren Angehörigen auch Methoden, wie sie mit dem Leiden besser umgehen können. Unlängst bot sie eine „Kleine Auszeit“ mit Achtsamkeitsübungen und Kurzmeditationen an. Ab 2019 soll es „Heilsames Singen“ in der Uniklinik geben. Vera Kimmig von der bundesweiten Initiative „Singende Krankenhäuser“ erläuterte kürzlich in Würzburg, worauf Leiter von „Heilsamen Singgruppen“ achten müssen. Spätestens 2020 soll eine Theatergruppe starten. Dafür hat die Koordinatorin bereits eine Theaterpädagogin an der Hand. Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sollen durch die Mittel des Theaters die Möglichkeit erhalten, ihre Krankheit zu verarbeiten. *Pat Christ*

Fotos: Beate Beyrich @Pat Christ, Hintergrund @depositphotos.com/@Pixelery.com



Der nächste Krebs-Selbsthilfe-Tag „Medizin trifft Seele“ findet am 6. Juli bei den Oberzeller Franziskanerinnen im Kloster Oberzell statt. Referentinnen sind Katharina Ganz, Generaloberin der Oberzeller Franziskanerinnen und Dr. Claudia Löffler, Onkologin im Universitätsklinikum Würzburg. Für Essen, das der Seele gut tut, sorgt wie schon in den Jahren zuvor Sternekoch Bernhard Reiser, www.ukw.de.

Online-Hilfe bei Krebs

Selbsthilfegruppen bieten die Chance, Krisen gemeinsam mit anderen durchzustehen. Gerade Krebskranke profitieren vom Austausch mit Mitpatienten. Dies geschieht heute nicht mehr nur vor Ort: Betroffene vernetzen sich zunehmend online. Laut dem Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums bieten mehrere Gruppen die Möglichkeit, sich in Foren und Chats auszutauschen. Besonders aktiv ist die „Frauenselbsthilfe nach Krebs“. Online in Dialog mit anderen zu treten, biete Vorteile, bestätigt Theresa Keidel, Geschäftsführerin der in Würzburg etablierten „Selbsthilfekoordination Bayern“. Betroffene, die diesen Weg nutzen, schätzten nach ihren Worten den leichten, niederschweligen Zugang zur Selbsthilfe: „Man kann sich ohne Aufwand und ‚gefühlte‘ anonym kundig machen und sich austauschen.“ Vor allem für Menschen, die neu von einer Erkrankung betroffen sind, sei dies hilfreich. Aber auch viele Angehörige präferieren den Online-Weg, um mit gleichfalls Betroffenen in Kontakt zu kommen. Die Selbsthilfe-Expertin rät dennoch, die Entscheidung „online oder vor Ort“ überlegt zu treffen. Vor allem, was den Schutz der persönlichen Daten anbelangt. Keidel: „Eine E-Mail-Adresse, die nicht auf den echten Namen schließen lässt, und die Vermeidung von Onlineangeboten über Facebook und Co. sind dabei sehr wichtig.“ *pat*



www.nakos.de



Die Weide liefert eine Vorform der Salicylsäure, die als Wirkstoff in Schmerzmitteln wie Aspirin enthalten ist. Jedoch nur das chemische Produkt wirkt blutverdünnend. Die nachgewiesene naturheilkundliche Wirkung der Weide ist fiebersenkend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Mein Freund, der Baum!

Birke, Fichte, Kiefer, Myrrhe, Rosskastanie oder Weide: Bäume spielen in der Klostermedizin schon lange eine wichtige Rolle

„Die Birke bezeichnet das Glück“, meinte Hildegard von Bingen und beschrieb diese in ihrem Kräuterbuch erstmals als Arzneipflanze. Einsetzen lässt sie sich als durchaus schmackhafter Tee bei Frühjahrskuren oder auch Harnwegsinfekten. Und vor Kurzem erst hat man entdeckt, dass sich aus dem Extrakt der Birkenrinde und aus Sonnenblumenöl eine wirksame Salbe gegen Brandwunden herstellen lässt. Viele Bäume spielten in der Klostermedizin früh eine wichtige Rolle, nicht von ungefähr trugen Kräuterbücher im 16. Jahrhundert in der Regel den Zusatz „von Kräutern, Stauden und Bäumen“. Auch Hildegard von Bingen behandelt in ihrer in neun Abteilungen untergliederten „Physica“ im dritten Buch sehr ausführlich die „verholzenden Gewächse“. Der 65-jährige Medizinhistoriker Dr. Johannes Gottfried Mayer, Geschäftsführer der Würzburger Forschergruppe Klostermedizin, gibt einen Überblick über einige Anwendungsmöglichkeiten. Die Fichte und Kiefernarten etwa wurden von jeher gern bei Husten oder Erkältungskrankheiten eingesetzt. Eine Studie aus dem Jahr 2014 hat nun aber auch gezeigt, dass die ätherischen Öle der Fichtennadeln – zumindest bei

Ratten – gegen Altersdemenz wirken können. Untersuchungen am Menschen stehen aus. Myrrhe und Weihrauch waren nicht nur in biblischer Zeit ein Geschenk für Könige, auch in der Klostermedizin sind beide Baumarten schon lange bedeutsam, vor allem, weil die Säure im Öl Entzündungen hemmen kann. So wurde Myrrhe früher gern zur Wundbehandlung eingesetzt oder als Kosmetikmittel zur Hautpflege. Im arabischen Raum erkannte man zudem eine positive Wirkung auf den Magen – und bis heute gilt Myrrhe als wichtiges Mittel beim Reizdarm. Der Weihrauch indessen ist hierzulande kein zugelassenes Arzneimittel – wohl auch, weil keine entsprechenden Studien vorliegen. Medizinhistoriker Mayer vermutet einen „denkbaren Einsatz“ bei Asthma, Rheuma und Morbus Crohn. In anderen Kulturen wird Weihrauch – vor allem der äthiopische – zudem zur Mundhygiene, als Mittel gegen Entzündungen und zur Prävention gegen Erkältungskrankheiten gekaut. In den Samen der Rosskastanie befinden sich Seifenstoffe, sogenannte Saponine, und einer dieser Stoffe heißt Aescin. Dieser kann helfen, die Venen zu stabilisieren und wirkt – ähnlich dem Ginkgo

– gegen eine Ödembildung. Aufgebrüht empfiehlt der Medizinhistoriker Rosskastanienblätter als „leckeren Tee gegen Erkältungen“. Eigentlich ist die Rosskastanie hierzulande ein Ureinwohner, verschwand aber während der Eiszeit aus unseren Breiten und wurde erst im 16. Jahrhundert von Türken zurück nach Mitteleuropa gebracht. Den Ginkgo – eine uralte Baumart zwischen Nadel- und Laubbaum – brachten wiederum die Niederländer im 18. Jahrhundert aus Asien mit nach Europa. Im Gespräch ist er inzwischen als vorbeugendes Mittel gegen Altersdemenz. „Um die Weide schließlich ranken sich viele Missverständnisse“, sagt Mayer. Acetylsalicylsäure, kurz ASS, gilt als wichtigster Wirkstoff gegen Schmerzen. Zwar trug die Weide zu dessen Entdeckung bei, allerdings beinhaltet sie nur eine Vorform der Salicylsäure. Das eigentliche Produkt entsteht erst während der Verarbeitung in der Leber. In Schmerzmitteln wie Aspirin jedoch befindet sich fertige Salicylsäure, deshalb wirken Tabletten schneller als Tee aus Weidenholz. Und: Blutverdünnend wirkt nur das chemische Produkt.

Michaela Schneider

Foto: @depositphotos.com/@ViktoriaSapata



Eine Kirsche als Grab

In Greußenheim befindet sich der erste Ruhewald im Landkreis Würzburg



Angela Stegerwald mit einer Birkenstamm-Urne.

Bäume haben ganz unterschiedliche Charaktere. Da ist die knorrige Eiche. Die schlanke Elsbeere. Und die Wildkirsche, die im Frühjahr so wunderschön blüht. Im Greußenheimer Ruhewald suchen sich

Hinterbliebene den Baum aus, der am besten zu ihrem verstorbenen Freund oder Verwandten passt. „Wir sind oft lange mit den Angehörigen im Wald unterwegs, bis sie einen passenden Baum gefunden haben“, sagt Angela Stegerwald, Ideengeberin für den im November 2016 gegründeten Ruhewald. Bestattet wird in biologisch abbaubaren Naturstoffurnen. „Es dauert drei bis fünf Jahre, dann sind die Urnen komplett abgebaut“, so die Bestatterin. Hergestellt werden sie aus einem Biowerkstoff, der auf Holz aus dem Greußenheimer Wald basiert. Außerdem sind Baumstamm-Urnen zugelassen. Die Urnen werden im Abstand von 2,5 bis 3 Metern vom Baum in die Erde gelassen. Kränze dürfen nicht ab-

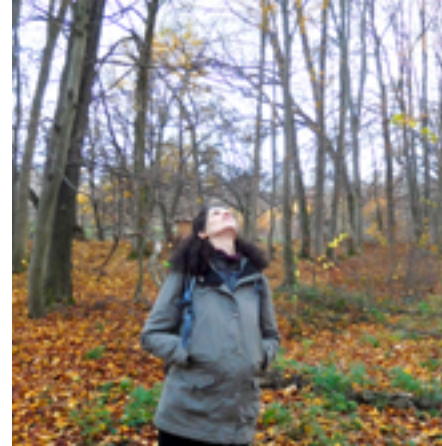
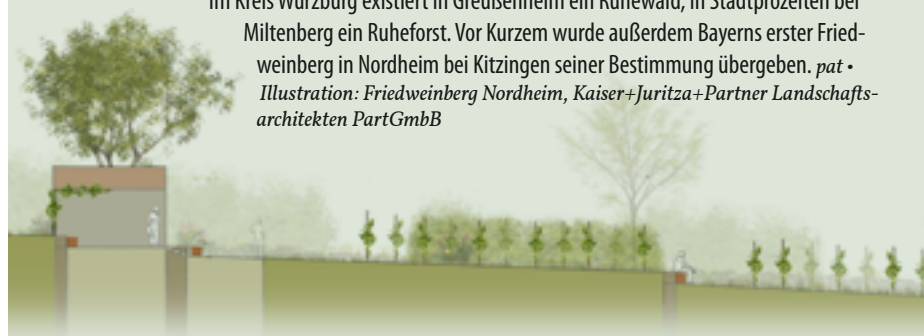
gelegt werden. Stegerwald: „Doch seit Anfang 2019 ist es möglich, dort, wo die Urne in der Erde liegt, einen Ginkgo-Baum zu pflanzen.“ Der erste Ruhewald im Landkreis Würzburg kann eine gute Bilanz ziehen: An 270 Bäumen wurden bisher Menschen bestattet. Teilweise befinden sich an den Wurzeln eines Baumes gleich mehrere Urnengräber. Es gibt „Partnerbäume“ für Paare oder Freunde, kleine „Familienbiotope“ für acht und große Biotope für zwölf Verstorbene. Die meisten Bäume werden für 99 Jahre verkauft. Dadurch, dass der Greußenheimer Wald ein Ruhewald wurde, änderte sich sein Zustand nicht. „Die Wege waren bereits vorhanden, wir haben sie nur ausgebaut“, berichtet Stegerwald. Gute Wege sind wichtig für Ruhe- und Friedwälder, werden diese doch häufig von betagten, mobilitätseingeschränkten Hinterbliebenen besucht. Im Greußenheimer Ruhewald, der von der Gemeinde getragen und betrieben wird, ist es möglich, auf Schotterwegen an einzelne Bäume mit dem Auto heranzufahren. Beisetzungen finden auf ähnliche Weise wie auf einem konventionellen Friedhof statt. „Nur wirken sie im Ruhewald nicht so traurig und bedrückend“, sagt Stegerwald. Vor allem im Frühjahr und im Sommer spendet die Waldatmosphäre Trost. Dann zwitschern die Vögel. Schmetterlinge flattern umher. „Es kam sogar schon vor, dass sich ein Reh blicken ließ“, so Stegerwalds Kollege Richard Schwander. *Pat Christ*

Fotos: Angela Stegerwald © Pat Christ, Kirschblüten © depositphotos.com/ @imphilip

Naturfriedhöfe in Unterfranken

In Unterfranken gibt es inzwischen zehn alternative Friedhöfe – so viele wie kaum in einem anderen bayerischen Regierungsbezirk. Ruheforste existieren in Heigenbrücken bei Aschaffenburg, Zeitlofs bei Bad Kissingen sowie in Theres im Kreis Haßberge. In Nüdlingen (Kreis Bad Kissingen) sowie in Trappstadt (Rhön-Grabfeld) wurden Naturfriedhöfe eingerichtet, am Schwanberg bei Kitzingen gibt es einen Evangelisch-Lutherischen Friedwald. Ein weiterer Friedwald besteht in Rieneck (Main-Spessart).

Im Kreis Würzburg existiert in Greußenheim ein Ruhewald, in Stadtprozelten bei Miltenberg ein Ruheforst. Vor Kurzem wurde außerdem Bayerns erster Friedweinberg in Nordheim bei Kitzingen seiner Bestimmung übergeben. *pat • Illustration: Friedweinberg Nordheim, Kaiser+Juritza+Partner Landschaftsarchitekten PartGmbB*



Mit anderen Augen sehen

Sehtrainerin Claudia Heil schärft den Blick für neue Perspektiven

Der französische Schriftsteller Marcel Proust hat gesagt: „Die wahren Entdeckungsreisen bestehen nicht darin, neue Landschaften aufzusuchen, sondern neue Augen zu haben.“ Mit anderen Augen sehen, das ist auch das Anliegen von Augen- und Sehtrainerin Claudia Heil aus Oberleichtersbach, wenn sie etwa zum Sehsparweg durch den Kurpark von Bad Brückenau und die angrenzenden Wälder einlädt. Zusammen mit ihr und zwei anderen Teilnehmerinnen habe ich mich vergangenen Oktober auf den Weg gemacht und in dreieinhalb Stunden „Seh-schule“ einen anderen Blick bekommen, für das, was man vermeintlich kennt und schon so oft wahrgenommen hat, aber nicht mehr richtig anschaut, geschweige denn, hinterfragt. „Lösen Sie sich bewusst von dem, was Sie zu wissen glauben und betrachten Sie die Dinge, wie Kinder es tun, wenn sie sie zum allerersten Mal sehen“, rät Coach Claudia Heil. Sie lässt uns „blind“ (geführt durch einen Partner, aber mit geschlossenen Augen) durch die Gegend gehen oder die Augen schließen und in die Sonne sehen. Oder auch mit den Augen Äste nachfahren. Oder mit den Augen von einem Baum zum anderen hüpfen. Quasi unverfängliche Blicke üben, die haften bleiben. Zwischendrin ist „palmieren“ angesagt, damit die Augen entspannen können. „Palmieren“ kommt aus dem Amerikanischen und bedeutet Abschirmen. Claudia Heil macht vor, wie es geht: „Die Handinnenflächen aneinander reiben und dann beide Hände über die Augen legen, um diese zu verdunkeln. Die Fingerspitzen liegen auf der Stirn und der Handballen auf den Wangenknochen. So lange in dieser Position verweilen, wie es sich gut anfühlt!“

„Erst das Auge erschafft die Welt“

Christian Morgenstern, deutscher Dichter (1871-1914)

Normalerweise würden wir 25 Mal in der Minute blinzeln, um die Augen zu entspannen. Das Arbeiten etwa am Bildschirm verhindere das und so könne es beispielsweise zu tränenden Augen, Kopfschmerzen und nachlassender Sehkraft kommen, so die Trainerin, die ihr Wissen präventiv im Rahmen von betrieblichem Gesundheitsmanagement Firmen anbietet. Goethes Farbenlehre sei für sie evident: „Farben sind immer essenziell. Und jeder sieht Farben anders.“ Während Männer bestimmte Blautöne als türkis sehen, würden Frauen diese als grün wahrnehmen: „Und beides stimmt!“, betont Heil. Beim Sehen gäbe es kein Richtig und kein Falsch. Sehen passiert im Gehirn, über Impulse, die auf der Netzhaut

entstehen. Diese werden über Sehnerven zum Sehzentrum im Gehirn weitergeleitet und dann zu einem Bild zusammengefügt. Interessanterweise auch dann, wenn es nur fehlerhafte oder unvollständige Informationen übermittelt bekommen hat (siehe Lebenslinie Oktober 2017, S. 19 „Wenn das Auge irrt“). „Auf unserer Netzhaut befinden sich rund sechs Millionen Zapfen, die für das Farbsehen verantwortlich sind und rund 100 Millionen Stäbchen, die für hell und dunkel zuständig sind“, weiß die Sehtrainerin nach Wolfgang Hätscher-Rosenbauer. Die Sehzellen (Zapfen und Stäbchen) seien von der Evolution her darauf ausgerichtet, mittig scharf zu sehen, so Claudia Heil. Daher konzentriere sie sich mit ihren Teilnehmern gerne auf ein anderes Blickfeld, andere Blickwinkel, nach rechts, links, oben oder unten schauen. Das sei wie „Augen-Yoga“, meint die 53-Jährige. In ihrem Skript, das jeder Teilnehmer für Zuhause mitbekommt und das nach dem Sehspar-

„Mit 83 Prozent nimmt der Sehsinn die Spitzenposition bei unserer Wahrnehmung ein. Hören, Riechen, Schmecken und Tasten machen nur 17 Prozent aus“, weist Sehtrainerin Claudia Heil auf die Bedeutung der Augen hin.

gang noch durchgegangen wird. Hier finden sich auch zahlreiche Übungen zum ganzheitlichen Entspannen, wie Ohren-Massage, Augenklopfmassage oder die „Eule“ (eine Dehnübung für verspannte Schulter- und Nackenmuskulatur). Denn Sehen sei mehr als nur auf die Augen schauen, findet Heil. Sie betont aber auch, dass ihr Sehtraining keinen Gang zum Augenarzt ersetze, sondern eher als Wellness für müde und gestresste Augen anzusehen sei! *Susanna Khoury*

Fotos: Sehsparweg © Susanna Khoury, Hintergrund © depositphotos.com/@prill

Bestattungen Papke ...einfach für Sie da

alle Bestattungsarten
Friedwald und Ruheforst
freie Grabreden
auf allen Friedhöfen tätig

0931-4173840

Wörthstraße 10 – Würzburg
www.bestattungen-papke.de

Letzte Ruhe unterm Baum

Bestattungswald am Rande des Waldfriedhofes in Würzburg

Sonnenstrahlen blitzen durch die Äste. Ruhig ist es in dem kleinen Wäldchen, nur der Wind säuselt durch die Äste. Ein paar Blumen am Stamm der Bäume deuten an, wo man sich befindet – auf dem idyllischen Bestattungswald am Rande des Waldfriedhofes. Hier, am Fuß der Bäume, sind Menschen bestattet, die naturnahe ihre letzte Ruhestätte finden wollten. Ohne Grabstein, ohne Schmuck, dafür mit viel Natur. Nur ein kleines Namensschild an den Bäumen erinnert, wer hier ruht. „In den vergangenen Jahren ist die Nachfrage nach alternativen Bestattungsformen deutlich angestiegen“, weiß Isolde Krones, Leiterin der Würzburger Friedhofsverwaltung. Bereits seit 2005 finden am Waldfriedhof naturnahe Bestattungen unter Bäumen statt. Rund 200 Bäume sind schon belegt. Um der Nachfrage nachzukommen, hat die Würzburger Friedhofsverwaltung im vergangenen Jahr den Bestattungswald ausgewiesen. 70 Bäume wurden dazu in der 15. Abteilung am Ende des Waldfriedhofs ausgewählt. Darunter ist auch ein Gemeinschaftsbaum, an dem einzelne Plätze vergeben werden. Acht Beerdigungen haben in den vergangenen Monaten bereits dort stattgefunden. Da der Bestattungswald ein Teil des Würzburger Waldfriedhofes ist, kann er aus der Stadt auch gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden. Die Wege wurden bis kurz vor das Wäldchen befestigt, sodass er möglichst barrierefrei erreichbar ist. *red • Fotos: Wald © Christian Weiß, Hintergrund © pixabay.com*



WALD IST LEBEN.

Besuchen Sie uns im Evangelisch-Lutherischen FriedWald am Schwanberg.

Geistliches Zentrum und heiliger Berg: Der Schwanberg in der Nähe von Würzburg hat seit jeher eine besondere Anziehungskraft. Seit 2007 finden Menschen in dem schönen Laubmischwald nahe dem Schloss Schwanberg ihre letzte Ruhe. Der FriedWald Schwanberg ist der erste Bestattungswald in kirchlicher Trägerschaft und wird von der evangelischen Schwesterngemeinschaft Communität Casteller Ring betreut.

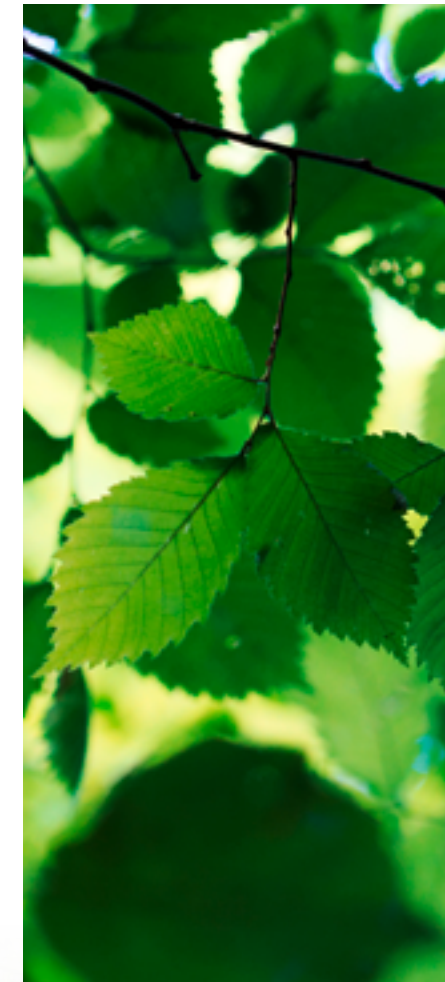
Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung an zwei Samstagen im Monat den FriedWald kennen. Die Schwestern führen Sie durch den Wald und zeigen Ihnen die besonderen Orte. Dabei beantworten die Schwestern alle Fragen rund um die Baumbestattung sowie Vorsorge- und Beisetzungsmöglichkeiten.

Jetzt informieren und zur kostenlosen Waldführung anmelden: Tel. 06155 848-200 oder www.friedwald.de/schwanberg

Flattern im Wind

Baum des Jahres 2019: Flatterulme

Seit 1989 wird von der Dr. Silvius Wordaz Stiftung in Deutschland jährlich der „Baum des Jahres“ gekürt. 2019 ist es die Flatterulme. Die zumeist in östlichen Teilen Deutschlands anzutreffende Baumart hat ihr natürliches Verbreitungsgebiet vorwiegend in Osteuropa. Ihren Namen verdankt sie den an langen Stängeln hängenden Blüten und Früchten, die ab Frühling im Wind „flattern“. Die Flatterulme ist, anders als ihre heimischen Verwandten, die Berg- und Feldulme, nicht anfällig für die sogenannte Ulmenkrankheit. Diese wurde vor gut einhundert Jahren durch den Holzhandel aus Ostasien nach Europa eingeschleppt. Der Pilz führte in den vergangenen Jahren zum Absterben vieler Berg- und Feldulmen, da er Lebensadern der Bäume verstopft und die Kronen deshalb austrocknen. „Glücklicherweise ist die Flatterulme eine unserer einheimischen Ulmenarten, die von dieser Krankheit am geringsten betroffen ist“, sagt Matthias Wallrapp, Forstbetriebsleiter der Stiftung Julius-Spital Würzburg und verantwortlich für den gut 3.300 Hektar großen Waldbesitz der Würzburger Stiftung in der Vorrhön. Der Überträger des Pilzes, der Ulmensplintkäfer, lasse die Flatterulme weitestgehend in Ruhe. Der Grund ist, er erkenne sie schlichtweg nicht als Ulme, denn ihre Rinde unterscheide sich im Aufbau stark von der ihrer zwei Verwandten und sei deshalb nicht interessant für



ihn, so Wallrapp. Für den julius-spitalischen Forst setzt er mit der heimischen Stil- und Traubeneiche, der Hainbuche oder dem Spitz- und Feldahorn vorwiegend auf Baumarten, die besser mit Trockenheit zurechtkommen. „Die Ulme fühlt sich vor allem auf sehr feuchten Böden wohl, ihre natürlichen Standorte liegen vorzugsweise in Flussauen.“ Auch in den julius-spitalischen Wäldern gibt es tonreiche staunasse Böden und Bachläufe, in denen sich Wallrapp die Flatterulme in Mischung mit Eiche gut vorstellen kann. „Ihre Besonderheit sind die Brettwurzeln. „Diese dienen der Stabilisierung, das kennt man sonst eher von den Baumriesen im tropischen Regenwald“, betont der Forstwart. In Deutschland wird der Baum in vielen Gebieten als sehr selten angesehen, was ihn zusätzlich schützenswert und für Pflanzvorhaben interessant macht. Und sie wird – neben der Linde – als Alleebaum geschätzt.

Martina Schneider

Foto: Flatterulme © farbstich/stock.adobe.com, Quelle: Dr. Silvius Wordaz Stiftung und Verein e.V. Baum des Jahres, www.baum-des-jahres.de

www.baum-des-jahres.de

Die Flatterulme hat eine besonders hohe Überflutungstoleranz und kann sogar mehr als 100 Tage im Wasser stehen, ohne abzustehen.

Von sprechenden Bäumen ...

oder warum Shirin Yoku von japanischen Ärzten auf Rezept verschrieben wird

„Bäume sind Gedichte, die die Erde an den Himmel schreibt“, so Khali Gibran. Und jetzt bestätigt es auch noch die Wissenschaft: Der Wald ist „überirdisch“. Im kleinen Buch vom Waldbaden von Bettina Lemke steht es schwarz auf weiß zu lesen: „Beim Aufenthalt unter Bäumen werden Körper und Immunsystem gestärkt, Blutdruck gesenkt, Stresshormone abgebaut, Optimismus und innere Ruhe gefördert!“ Shirin Yoku (Waldbaden) wird wegen seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften von japanischen Ärzten inzwischen auf Rezept verschrieben. Der Wald als Erholungs- und Therapieort? Lemke erklärt anhand von praktischen Übungen, wie man die heilsame Kraft des Waldes nutzen kann etwa durch bewusste Atmung, Barfußgehen, Absichtslosigkeit üben oder einen persönlichen Kraftplatz suchen. Sie leitet an, wie man den Wald mit Aromatherapie oder Waldkräutern nach Hause holen kann. Und gibt Auskunft über Phytonziden (Pflanzenwirkstoffe, die zum Schutz der Pflanze hergestellt werden, um Krankheitserreger und Schädlinge fernzuhalten) in der Waldluft, die Duftmoleküle benutzen. Mit diesen kommunizieren Pflanzen dann untereinander. Weltweit wurden bereits rund 2000 solcher „Pflanzenvokabeln“ erfasst. sky • Foto: © Carola Vahldiek/stock.adobe.com



Bettina Lemke: Das kleine Buch vom Waldbaden. In Balance durch die Kraft der Natur, Scorpio Verlag München 2018, ISBN 978-3-95803-166, Preis: 12 Euro, auch als eBook erhältlich, www.scorpio-verlag.de



Das Bergwaldprojekt engagiert sich jährlich mit rund 2500 Freiwilligen, angeleitet von circa 120 ehrenamtlichen und rund 60 hauptamtlichen Mitarbeitern in etwa 50 Wald-Sanierungs-Projekten in Deutschland.

Nicht nur der Klimawandel und die Luftschadstoffe, auch die Tatsache, dass 60 Prozent der deutschen Wälder Monokulturen sind, rufe das Bergwaldprojekt auf den Plan.

„Wenn wir ein Nachhaltigkeitskonzept leben, unsere Bedürfnisse befriedigen, aber auch dafür sorgen, das zukünftige Generationen dies tun können, haben wir begriffen, dass alles mit allem zusammenhängt,“ sagt Stephen Wehner.



Für eine nachhaltigere Gesellschaft

Das Bergwaldprojekt e.V. und die memo AG treten gemeinsam für den Schutz der Wälder ein

1.000 neue Bäume – das ergibt eines Tages einen richtigen Wald. Pflanzen lassen will sie die memo AG. Aus gutem Grund: „Wälder sind Klimaschützer und Lebensgemeinschaften für unzählige Arten. Außerdem sind sie wertvolle Erholungsräume und wichtige Wirtschaftsgüter für den Menschen“, sagt die Leiterin der Unternehmenskommunikation bei memo, Claudia Silber. Diese Überzeugung teilt der umweltbewusste Versandhändler aus Greußenheim mit dem Bergwaldprojekt e.V. „Mich persönlich beeindruckt vor allem die engagierte Arbeit des Bergwaldprojekts“, so Silber. „Und wir haben ein gemeinsames Ziel – die Erhaltung und den Schutz der Wälder.“ Seit Oktober 2018 machen sie sich nun zusammen für eine „nachhaltigere Gesellschaft und bewussteren Konsum“ stark. Konkret lässt das Unternehmen jeweils einen standortheimischen Baum in verschiedenen Regionen Deutschlands vom Bergwaldprojekt pflanzen, wenn ein Gewerbe- oder Privatkunde FSC®-zertifizierte Produkte ab einem Wert von 300 Euro kauft. „Jeder Kunde erhält darüber ein entsprechendes Baumpflanz-Zertifikat. Das Bergwaldprojekt entscheidet, wo, wann und vor allem welcher Baum gepflanzt wird“, erklärt die memo-Mitarbeiterin. Am Ende sollen es ganze 1.000 Zertifikate respektive Bäume werden. Auch Lothar Hartmann, Leiter Nachhaltigkeitsmanagement des Versandhändlers, sieht in dieser langfristig angelegten Zusammenarbeit große Vorteile: „Im Rahmen unserer Nachhaltigkeitsstrategie bietet das Bergwaldprojekt wirkungsvolle Projekte, mit denen wir gemeinsam natürliche Ressourcen schützen, ein Bewusstsein für die Gefährdungen der Wald-ökosysteme schaffen und für die Notwendigkeit umweltschonenden Verhaltens fördern können.“ Denn: Seit über 25 Jahren ist Nachhaltig-

keit das „Kerngeschäft“ der memo AG – angefangen beim Sortiment mit mehr als 20.000 bewusst ausgewählten, nachhaltigen Produkten, über die Logistik, bis hin zum Personalbereich wird alles „nach nachhaltigen Aspekten beleuchtet und durchgeführt“, so Claudia Silber. So bietet das Unternehmen beispielsweise den Versand von Bestellungen in einem Mehrweg-Versandsystem an. Das Engagement der memo AG wurde in den vergangenen Jahren mehrfach ausgezeichnet. Erst kürzlich belegte der memo Nachhaltigkeitsbericht 2017/18 im Ranking der Nachhaltigkeitsberichte 2018 des Instituts für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW) und der Unternehmensinitiative Future den dritten Platz in der Kategorie Mittelstand.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Bergwaldprojekt e.V., Hintergrund ©depositphotos.com/@noname454

www.memoworld.de

Das Null-Emissionen-Ziel

Trotz all seiner Möglichkeiten verfehlt Deutschland die eigenen Klimaschutzziele dramatisch und die Politik zögert immer noch, den dringend notwendigen Klimaschutz durchzusetzen. „Wir können nicht länger auf den Gesetzgeber, auf einen gesellschaftlichen Konsens oder auf technische Innovationen warten, um die Verschärfung der ökologischen und sozialen Krise abzuwenden“, sagen die Mitglieder des Bergwaldprojektes. Deshalb seien alle gesellschaftlichen Akteure aufgefordert, ab sofort selbst zum Schutz heutiger und zukünftiger Generationen zu handeln. „Die Klimakrise ist real. Sie ist von Menschen verursacht ... und die Folgen spüren wir heute schon. Sie ist kein Problem für unsere Kinder oder Enkel, sondern heute für viele Menschen akut lebensbedrohlich“, betont Professor Dr. Stefan Rahmstorf vom Potsdam-Institut für Klimaforschung. „Die Situation wird sich noch massiv verschärfen, wenn wir die globale Erwärmung nicht rasch stoppen!“ Das heiße, die Ziele des Pariser Abkommens, also das Null-Emissionen-Ziel bis 2050, zu schaffen, so der Forscher. „Uns bleiben noch drei Jahre, um unser Klima zu stabilisieren. Dann müssen wir spätestens den Emissionsgipfel überschritten haben, wenn wir noch eine Chance haben wollen, den Temperaturanstieg deutlich unter zwei Grad zu stoppen“, mahnte Professor Rahmstorf im September 2017. sky

Das Bergwaldprojekt hat 2017 zur Klimakonferenz in Bonn die Initiative „Einfach jetzt machen“ initiiert, weitere Infos unter www.einfach-jetzt-machen.de

Aufbäumen für den Klimaschutz

Im Gespräch mit Stephen Wehner vom Bergwaldprojekt e.V. über fehlende Solidarität in unserer Gesellschaft

„Wenn die Emissionen gestoppt werden müssen, dann müssen wir die Emissionen stoppen“, sagt die 16-jährige Klimaaktivistin Greta Thunberg. Da gebe es für die junge Schwedin mit Asperger-Syndrom (Variante des Autismus) nur Schwarz und Weiß. Ihr Engagement zieht solche Kreise, dass Jugendliche überall in Europa Schule schwänzen und für den Klimaschutz auf die Straße gehen. Stephen Wehner, Geschäftsführer des Vereins Bergwaldprojekt findet das gut. Seit 30 Jahren engagiert sich Bergwaldprojekt e.V. mit Sitz in Würzburg neben Deutschland auch in der Schweiz, Österreich, Lichtenstein und in der Ukraine für den

„Wer Bäume setzt, obwohl er weiß, dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird, hat zumindest angefangen, den Sinn des Lebens zu begreifen“

Rabindranath Tagore, indischer Dichter und Philosoph, Nobelpreisträger für Literatur (1861 - 1941)

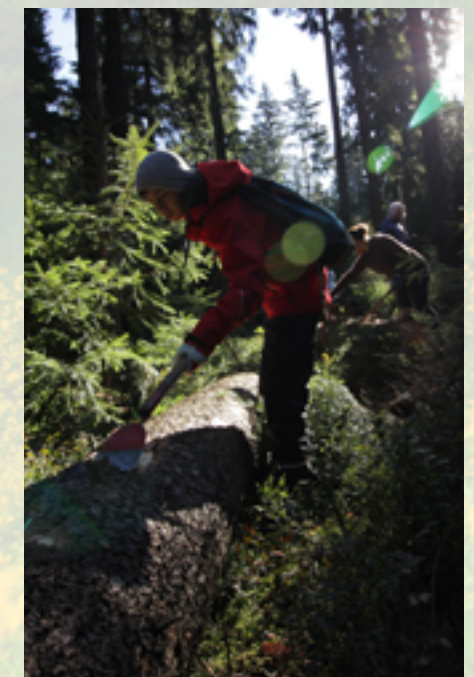
für viele, da sie mit diesem Engagement ihre Komfortzone verlassen: Sich mit fremden Menschen eine Woche lang eine Dusche und Toilette teilen, in einem Zimmer übernachten und nach einem langen, körperlich anstrengenden Tag draußen bei Wind und Wetter, ein einfaches vegetarisches Essen einnehmen, so der Geschäftsführer des Vereins Bergwaldprojekt, der immer noch regelmäßig Waldprojekte persönlich betreut. „Es ist eine besondere Erfahrung für die Menschen, die mitmachen – in jeder Hinsicht. Am ersten Tag sind sie euphorisch, weil sie der Natur etwas zurückgeben wollen. Am Dienstag fängt

das Zweifeln an, was mache ich hier, ich bin fix und fertig, das halte ich keine Woche durch. Am Donnerstag haben sich die meisten von dem Schock erholt und eine anders geartete Euphorie macht sich breit – weniger eine romantisch-verklärte wie am ersten Tag, eher eine tiefe, echte, die etwas mit wiedergefundenem Solidaritätsgefühl, Sinnhaftigkeit im Tun und Selbstwirksamkeit zu tun hat“, berichtet Wehner von seinen Beobachtungen der Teilnehmer. Mitmachen könne fast jeder, wobei Senioren sich nicht unbedingt das Hochgebirgsprojekt aussuchen sollten, bei dem der Helikopter auf 1.000 Meter Höhe Material einfliegt, sondern eher das Wald-Umbauprojekt auf Amrum, betont Stephen Wehner. Dass immer mehr Menschen sich ehrenamtlich in Projekten wie dem Bergwaldprojekt oder auch anderen engagieren, führt der Aktivist vornehmlich auf fehlende

Solidarität als Grundproblem unsere Gesellschaft zurück, und zwar sowohl fehlende intraspezifische (anderen Menschen gegenüber) als auch fehlende interspezifische (Tieren und Pflanzen gegenüber). „Unsere Erde könnte alle Menschen ernähren, alle könnten das haben, was sie brauchen“, konstatiert Wehner und fragt: „Warum existieren so viele Probleme, Auseinandersetzungen, Streit um Ressourcen und Macht?“ Das Waldsterben in den 1980er-Jahren war die erste große Mahnung der Natur. Dass über 70 Prozent der Insekten im letzten Jahr verschwunden sind, die zweite. Jetzt muss etwas geschehen, bevor es zu spät ist! sky

Fotos: Bergwaldprojekt e.V., Hintergrund ©depositphotos.com/@noname454

www.bergwaldprojekt.de



Claudia Heil
Medialcoach
Augen- und Sehtrainerin

Mensch in Klarheit
Individual- und Unternehmens-
Beratung | Coaching | Training

Talblick 1
97789 Oberleichtersbach
Telefon +49 9741 9304365
info@claudiaheil.de
www.claudiaheil.de

Erholung, Entschleunigung & Innenschau

Waldbaden oder warum das Ökosystem Wald dem Menschen so gut tut.
Im Gespräch mit Maria M. Kettenring, der Mitautorin von „Waldmedizin“

Das Beste im Leben ist umsonst und doch unbezahlbar wie „Waldbaden“. Jeder kann ohne spezielle Ausrüstung, egal ob jung oder alt, reich oder arm, zu jeder Zeit, allein oder mit anderen kostenlos im Wald spazieren gehen und die mit Terpenen angereicherte Luft einatmen. Terpene sind natürliche Duftstoffe, die die Bäume abgeben, um sich etwa vor Insekten, Bakterien oder Pilzen zu schützen. „Spezifische Monoterpene, Alpha-Pinen und Limonen, wie sie in Fichten, Kiefern oder auch Zedern vorkommen, kreieren die typische Waldluft. Diese gelten auch als besonders heilkräftig und haben

entzündungshemmende Eigenschaften“, sagt die Mitautorin des Buches „Waldmedizin“ Maria M. Kettenring. Zudem würden sie die Aktivität des parasympathischen Nervensystems erhöhen, wodurch man entspannt, so Kettenring. Auf der Suche nach Erholung, Entschleunigung und Innenschau entdecken wir das natürliche Ökosystem „Wald“ mit seinen atmungsaktivierenden, heilenden und reinigenden

Kräften für Körper, Geist und Seele wieder neu. Seit der Antike gibt es Aufzeichnungen über die heilende Kraft der Wälder, damals hieß es Silviotherapie (lateinisch „silva“ für „Wald“), sie ist eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit. Mit den Forschungen japanischer Ärzte zu Stress-Management-Methoden kam das Thema „Wald“ mit dem Begriff Shinrin Yoku (Baden in Waldluft) neu aufs Tapet. Waldbaden ist die Kunst, sich mit allen Sinnen mit der Natur zu verbinden. In Japan wird es seit 1982 praktiziert und seit Ende der 80iger-Jahre sogar von Ärzten auf Rezept verschrieben. Verantwortlich für das staatliche Gesundheitsprogramm „Waldspaziergang“ von Immunologe Professor Dr. Qing Li und Professor Yoshivumi Miyazaki, ist die Tatsache, dass sie wissenschaftlich belegen konnten, dass mehrstündige Waldausflüge unter anderem Stresshormone reduzieren und Herz-, Kreislauf und Immunsystem nachhaltig stärken. Ihren Studien* zufolge erhöht einmaliges Waldbaden bereits die Produktion natürlicher Killerzellen (NK) im menschlichen Körper um 26,5 Prozent. NK sind fähig, Krebszellen und virusinfizierte Zellen zu erkennen und zu vernichten. Seien Probanden mehrfach im Wald gewesen, hätten sich die NK um beeindruckende 52,6 Prozent vermehrt, so die japanischen Wissenschaftler.

„Der Wald gehört zu den besten Tankstellen, wo man die Batterien wieder aufladen kann“

Ernst Ferstl,
österreichischer Schriftsteller (geb. 1955)

Angelehnt an ihre Untersuchungen habe sich ergeben: Schon ein Waldbad pro Monat könne für die Dauer von zehn Tagen, die Aktivität von NK steigern und so die körpereigene Krebsprophylaxe unterstützen.* Man sollte nie den Ast absägen, auf dem man sitzt, besagt ein altes Sprichwort, daher hat die Bundesregierung 2017 in ihrem Klimaschutzbericht beschlossen, bis 2020 fünf

Prozent des deutschen Waldes sich selbst zu überlassen, sozusagen als „Urwald“**, sodass Mensch und Umwelt auch in Zukunft vom Ökosystem Wald profitieren können. Eine andere Redewendung besagt: Wie man in den Wald hineinruft, schallt es zurück

... diese straft der Wald allerdings Lügen. Eher das Gegenteil ist der Fall. Wenn man sich lustlos, und erschöpft zu einem Waldspaziergang aufrafft, kommt man in der Regel entspannter und wohlgemuter wieder zurück. Verantwortlich dafür zeichnet laut Aromatherapeutin Maria M. Kettenring ganz eindeutig „die Waldluft, die wir bei einem Waldspaziergang einatmen, die gesättigt ist mit natürlichen ätherischen Ölen, die über die Nadeln und Zweige der Bäume an die Umgebung abgegeben werden und so die wohltuende Waldatmosphäre bilden“. Die Zirbelkiefer (Pinus cembra) beispielsweise sei das „Gesundheitsholz“ schlechthin: „Die Zirbelkiefer lässt den Atem vertiefen, hat positive Effekte auf den Schlaf, hilft in schwierigen Zeiten sich aufzurichten, aber auch abzugrenzen, wenn alles zu viel wird“, beschreibt die Mitautorin des Buches „Waldmedizin“ den Baum, der vorwiegend in der Alpenregion und in den Karpaten zuhause ist. Im Gegensatz zur Zirbelkiefer eigne sich das Relikt aus der letzten Eiszeit, die Latschenkiefer (Pinus mugo) vor allem für körperliche Beschwerdebilder, so Kettenring.



► In deutschen Wäldern gibt es rund 76 verschiedene Baumarten. Die vier häufigsten sind Fichte (28 Prozent), Kiefer (24 Prozent), Buche (15 Prozent) und Eiche (10 Prozent), die Dreiviertel der Waldflächen hierzulande einnehmen. Bäume sind Multitalente: Sie trotzen Wind und Wetter, nehmen Stoffe wie Kohlendioxid, Stickoxide und Ozon auf und binden schädlichen Feinstaub, sie sind Lebensraum für eine Vielzahl an Pflanzen und Tieren und agieren als natürliche „Klimaanlagen.“

◄ „Die Zirbelkiefer ist das ‚Gesundheitsholz‘ schlechthin, so Maria M. Kettenring. „Sie hat positive Effekte auf den Schlaf, hilft in schwierigen Zeiten, sich aufzurichten, aber auch abzugrenzen, wenn alles zu viel wird.“



„Latschenkieferöl ist ein Klassiker unter den Baumölen. Es eignet sich besonders für atemstimulierende Einreibungen. Es ist schleimlösend, immunstimulierend, schmerzstillend und über die Raumluft verbreitet keimtötend.“ Und last but not least zu erwähnen ist der Baum, der einst dem griechischen Gott des Lichts, der Künste und der Heilkraft, Apollon, geweiht war, der Lorbeer. „Bis heute ist der Lorbeerkranz ein Symbol und Auszeichnung für sportliche und geistige Größen“, beschreibt Maria M. Kettenring das „Salz der armen Leute“, wie der Lorbeer früher auch genannt wurde. In einer Zeit, in der Salz kostbarer war als Gold. Die getrockneten Lorbeerblätter verliehen den Gerichten ein würziges und frisches Aroma. Lorbeeröl habe auch die Fähigkeit, innere



Widerstände zu überwinden und Menschen zu befähigen, ihren eigenen Weg zu gehen, so die Autorin. Daher sei dieses kraftvolle ätherische Öl ein idealer Begleiter zu Beginn von Fastenkuren oder Entwöhnungsphasen. Zudem schütze Lorbeer vor Erkältungen und könne den Körper generell in kritischen Zeiten unterstützen, so die Fachfrau. Waldluft als Medizin zum Einatmen? Bei allem, was die Wissenschaft über den Wald herausgefunden hat, ist es nicht verwunderlich, dass 2016 im mecklenburgischen Ostseebad Heringsdorf der erste Kur- und Heilwald*** eröffnet hat, Fachgesellschaften zur Förderung von Waldtherapie wie Pilze aus dem Boden schießen und an der Ludwigs-Maximilians-Universität in

München eine Weiterbildung zum Waldtherapeuten für Menschen in Gesundheitsberufen seit neuestem auf dem Studienplan steht.

Susanna Khoury

Fotos: Autorenfoto ©Maria M. Kettenring, Hintergrund © ARC Photography/stock.adobe.com, Pinienzapfen © HLPPhoto/stock.adobe.com, Zirpenwald © Netzer Johannes/stock.adobe.com, Quellen: *Qing Li: Effects of Forrest Bathing trips on human immun function in Environmental Health an Preventive Medicine (2010), Vol 15, Issue1, S. 9-17.doi.org/10.1007/s12199-008-0068-3, https://environhealthprevmed.biomedcentral.com/articles/10.1007/s12199-008-0068-3, ** https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/kabinett-beschliesst-klimaschutzbericht-1140220, *** www.kur-und-heilwald.de

Zirbenzauber



In Zusammenarbeit mit Primavera Life, dem Aromatherapie-Experten, und dem Joy Verlag verlost Lebenslinie fünf Zirbenzauber Geschenksets und fünf Exemplare des Buches „Waldmedizin“ von Anusati Thumm und Maria M. Kettenring an diejenigen Leser, die wissen, was „Shinrin Yoku“ bedeutet. Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder mit der Post an: Lebenslinie, Stichwort: „Primavera“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 20. Mai 2019. 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. sky



Ein Stück Wald nach Hause holen

In der Aromatherapie ist die vielfältige Heilwirkung ätherischer Baumöle schon lange bekannt. Hauptinhaltsstoffe von Baumölen sind Monoterpene, die nachweislich das Immunsystem aktivieren und sich wohltuend auf körperliches und psychisches Befinden auswirken. Ausführlich beschreiben die Autorinnen Anusati Thumm und Maria M. Kettenring in ihrem Buch „Waldmedizin“ die gesundheitsfördernden Wirkungen ausgewählter ätherischer Nadelbaumöle und geben Anleitungen, wie diese gezielt zur Vorbeugung und bei Erkrankungen eingesetzt werden können. Unterstützende kurze Atem- und Yogaübungen runden das Thema Waldmedizin ab. red



Anusati Thumm und Maria M. Kettenring: Waldmedizin – die Heilkraft der ätherischen Baumöle. Joy Verlag Mittelberg, 2018, ISBN 978-3-961990047, Preis: 18,95 Euro, www.joy-verlag.de



Naturheilpraxis Bernhard Späth
Heilpraktiker

Therapie-Schwerpunkte:

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

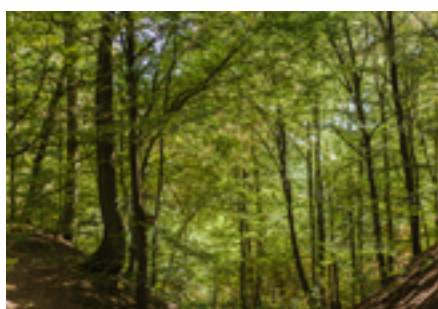
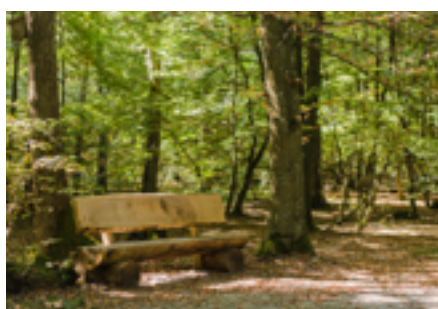
Sackenbacher Str. 22
97816 Lohr am Main
E-Mail: bernhardmspaeth@gmail.com

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

Ein Ort des Gedenkens

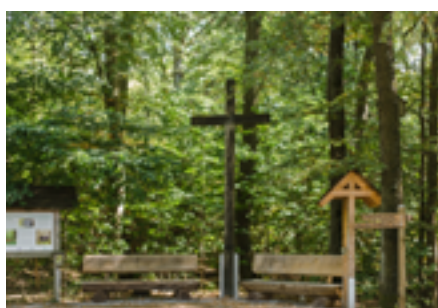
Ein magischer Berg: Letzte Ruhe finden im Friedwald auf dem Schwanberg bei Kitzingen

„Die Natur braucht sich nicht anzustrengen, bedeutend zu sein. Sie ist es“, war der Schweizer Schriftsteller Robert Walser überzeugt. Sein Gedanke liegt nahe, wenn man sich auf den 470 Meter hohen Schwanberg bei Kitzingen begibt. Dort, auf einem Hochplateau gelegen, befindet sich ein Laubmischwald mit Eichen, Buchen sowie vereinzelt Hainbuchen und Linden. Im Frühjahr blühen Buschwindröschen. Es ist ein Ort, der für viele Menschen von großer Bedeutung ist. Denn hier, auf rund 44 Hektar Waldfläche, befindet sich seit gut zwölf Jahren ein evangelisch-lutherischer Friedwald mit einem zentralen Andachtsplatz. „Man hat das Gefühl, man ist auf einem magischen Berg und schwebt über allem“, beschreibt Carola Wacker-Meister von der FriedWald GmbH in Griesheim, die losgelöste Atmosphäre. Gleichzeitig weist sie auf eine seiner Besonderheiten hin. „Diplomierte Förster kümmern sich um den Wald und pflegen ihn auf seine Haltbarkeit. Betreut wird er jedoch von den Schwestern der Communität Casteller Ring. Die Motivation der Menschen, die zu uns kommen, ist, dass sie den Wald als tröstlich empfinden“, sagt Wacker-Meister. „In einer eigens durchgeführten Studie* haben wir festgestellt, dass 76 Prozent der Deutschen einen Ort des Gedenkens brauchen. Ihr Andachts- und Erinnerungsort ist hier der Baum, da sie ihn als gut hierfür empfinden. Trost- und Gedenkrituale, so ein weiteres Ergebnis, helfen zudem, das Leben neu zu gestalten. Viele kommen daher regelmäßig.“ Ein- bis zweimal im Jahr laden die Schwestern Friedwald-Angehörige außerdem zum gemeinsamen Gedenken in die St. Michaelskirche ein. Am Schwanberg kann man sich einzeln, zu zweit, im Kreis der Familie oder neben Freunden beerdigen lassen. Obschon in kirchlicher Trägerschaft, spiele die Konfession keine Rolle, so Carola Wacker-Meister. Welche Rituale die Beisetzung in



Insgesamt haben sich bereits 8.650 Menschen für den Friedwald Schwanberg als letzte Ruhestätte entschieden. Seit der Eröffnung des Friedwald-Standortes Schwanberg im Mai 2007 haben hier 2.600 Beisetzungen stattgefunden.

Der Friedwald steht für 99 Jahre nach Eröffnung als Friedhof zur Verfügung. Das bedeutet bis zum 31. Dezember 2106.



einem Friedwald begleiten, ist den Wünschen der Verstorbenen und ihrer Angehörigen weitgehend überlassen. Einzig die Kremierung sei Pflicht. Einen Platz finden auf dem Schwanberg auch Sternenkinder. Der sogenannte Sternschnuppenbaum ist eine kostenfreie Ruhestätte und bietet eine Bestattungsmöglichkeit für Eltern, die sich viel zu früh von ihrem Kind verabschieden mussten. Getragen werden müssen hier lediglich die Beisetzungskosten. Während sonst die Natur den Grabschmuck übernimmt und einzig ein Namensschild an den Verstorbenen erinnert, zielt diese Bäume ein besonderes Sternennmotiv. Meist sind sie schützend von älteren Bäumen umgeben.

Nicole Oppelt

Fotos: Hintergrund ©Nicole Oppelt,

Fotos Mitte © FriedWald GmbH,

Quelle: *www.friedwald.de/studie-trauer

www.friedwald.de/schwanberg

Waldführungen

Der Treffpunkt für Waldführungen am Schwanberg befindet sich an der Infotafel am Holzkreuz im oberen Teil des Bestattungswaldes. Ein besonderer Service sind die Elektromobile, mit denen Besucher bequem in den Friedwald kommen. Menschen die sich für einen Platz oder Baum im Friedwald Schwanberg entschieden haben, können die E-Mobile nach telefonischer Reservierung bei den Schwestern der Communität Casteller Ring ausleihen. Von März bis November finden Waldführungen jeden zweiten und vierten Samstag im Monat statt.

Anmeldung unter Telefon 06155.848-200 oder www.friedwald.de/schwanberg

Der Wald als Apotheke!

Dr. Helmut Strohmeier über die Heilkraft von Phytopharmaka

In Deutschland sind derzeit rund 93.000 Arzneimittel zugelassen, 1.508 davon beruhen auf Phytopharmaka – will heißen, sind Arzneimittel rein pflanzlicher Herkunft. Pharmaforscher versuchen heute, pflanzliche Wirkstoffe aus Samen, Blüten, Blättern oder Wurzeln herauszufiltern oder sie im Labor synthetisch nachzubilden. Gelungen ist das etwa bei Aspirin: Der Wirkstoff Salicin aus der Weidenrinde stand Pate für dieses Schmerzmittel. Der Wald ist nicht nur Erholungs- und Therapieort, sondern auch Auffindungs-ort für viele Heilkräuter. Und der Würzburger Apotheker Dr. Helmut Strohmeier ist nicht nur ausgewiesener Experte in Sachen „Chemie“, sondern kennt sich auch bei phytotherapeutischen Arzneimitteln aus. Das ist nicht zuletzt der Tatsache geschuldet, dass er seine Doktorarbeit über die Arzneidroge Folia Belladonnae (Schwarze Tollkirsche) geschrieben hat. „Die Schwarze Tollkirsche wächst in Laubwäldern und am Waldrand, ist giftig und führt zu Atemlähmung“, erklärt der bewanderte Apotheker. Aber jede Apotheke müsse den Inhaltsstoff der Tollkirsche, das Atropin, in injizierbarer Form als Antidot (Gegengift) bei Vergiftungen mit beispielsweise E 605, auch heute noch vorrätig halten. Als homöopathische Globuli in einer Verschüttelung D6 oder D12 sei sie sehr hilfreich bei hohem Fieber, Atemwegsentzündungen oder grippalen Infekten und könne auch Kleinkindern verabreicht werden. „Betrachtet man unsere heimischen Nadelbäume, wie Kiefer, Fichte, Eibe, Lärche, Tanne, Thuja, die mit ihren Rinden, Blüten, Nadeln und Zapfen, Harze, Öle und zahlreiche ätherische Öle liefern, entdecken wir die Heilkraft der Mistel in diesen Wirtsbäumen gegen Tumore“, beginnt Dr. Strohmeier seinen Parforceritt durch den Wald mit seinen pflanzlichen Helferlein. Heilkräuter hätten, zur richtigen Jahreszeit geerntet und in den richtigen Mengen konsumiert, durchaus ihre Bedeutung. So könne etwa Waldmeister, der krampflösend, beruhigend und schweißtreibend wirke, so der Strohmeier, nur vor der Blüte, also April bis Mai geerntet werden. „Waldmeister enthält Cumarin, das leicht beschwingt und in

geringer Dosierung bei Kopfschmerzen und Migräne hilft. In höherer Dosierung

könne Waldmeister jedoch Erbrechen und Schwindel verursachen, weshalb die medizinische Verwendung umstritten sei. Der Bärlauch, auch Wildknoblauch genannt, gehört zu den Lauchkräutern.

Er gedeihe auf feuchtem, humusreichem Laub- und Auenwaldboden und könne mit Maiglöckchen oder der Herbstzeitlosen verwechselt werden, die giftig sind. „Bärlauch hilft bei Frühjahrsmüdigkeit, indem er ausleitet und entschlackt“, so Strohmeier. Die Brennnessel, oft gleich in der Nachbarschaft angesiedelt, sei entzündungshemmend und ein Basismittel gegen Allergien. Efeu und Moos seien für die Atemwege von großer Bedeutung und der schwarze Holunder (Familie der Moschuskrautgewächse) wirke harn- und schweißtreibend, helfe aber auch bei Nasennebenhöhlenentzündung und Stockschnupfen, weiß Dr. Helmut Strohmeier. Der Storchenschnabel (Gattung Geranie) sei ein Notfallmittel erster Güte. Er helfe im Schockzustand, indem er Blockaden löse. Und last but not least steigen wir in die Eisen und kommen zum Schluss – obwohl rechts und links des Weges noch so manches blüht, was die Naturapotheke bereitstellt. Eine Therapie, die die Kraft der Bäume für sich nutzbar macht, sei jedoch noch genannt, die Bachblüten-Therapie, benannt nach dem englischen Arzt Dr. Ewald Bach. Er empfiehlt die Waldkiefer (pine), die Lärche (larch) oder die Eiche (oak) etwa bei Mutlosigkeit oder Verzweiflung.

Also, nichts wie raus in die Natur! Susanna Khoury

Fotos: Dr. Strohmeier ©Norbert Schmelz Fotodesign, Waldmeister

©depositphotos.com/@silencefoto, Tannenzapfen ©deposit-

photos.com/@KateNovikova, Hollunder ©depositphotos.com/@

Adam88xxx, Tollkirsche ©depositphotos.com/@Madllen, Mistelzweig

©depositphotos.com/@marilyna



„Bis heute ist der moderne Arzneischatz ohne Heilpflanzen respektive deren Inhaltsstoffe nicht denkbar, was sich sowohl im Deutschen wie auch im Europäischen Arzneibuch in zahlreichen Monografien widerspiegelt“ sagt Dr. Helmut Strohmeier von der Würzburger Theater-Apotheke.

Alleingänge in der Natur

„Die Stille schenkt uns etwas, das ganz anders ist, als alles was wir kennen“, heißt es in Sholto Radfords Buchlein „Gehen. Der Weg zu einem achtsameren Leben“. Seine Handreichung enthält Anleitungen, wie bewusstes Wandern achtsamer macht. Daher rät er auch zu Alleingängen in der Natur, um diese ganz in sich aufnehmen, für sich sein, bei sich ankommen zu können. Anderen Menschen hinterher davon zu erzählen, sich auszutauschen, bringe

Mehrwert, aber zunächst müsse man die Erfahrung für sich alleine machen. „Mit jedem Spaziergang in der Natur erhält man so viel mehr, als man sucht“, zitiert Radford den schottischen Naturphilosophen John Muir und spornet an, sich auf den Weg zu machen, der ja bekanntlich das Ziel ist - mit Übungen wie Innehalten, Ziellosgigkeit, Langsamkeit oder Momentaufnahmen für die man übrigens keine Kamera oder gar ein Handy braucht. Also, abschalten, rausgehen und sehen, was passiert. sky

Sholto Radford: Gehen. Der Weg zu einem achtsameren Leben.

Trias Verlag in Georg Thieme Verlag Stuttgart 2018, ISBN 9783432107691,

Preis: 9,99 Euro, www.trias-verlag.de



Vom Aussichtsturm hat man einen wunderbaren Rundblick auf den gesamten Steigerwald und in die Tiefe. Vertiefende Informationen erhält man bei einer Führung etwa zum Bau des Pfades, über den Steigerwald im Allgemeinen oder integrative Waldbewirtschaftung der bayerischen Forstwirtschaft. Zusätzlich bietet der Baumwipfelpfad zahlreiche Veranstaltungen über das ganze Jahr verteilt von Sonnenaufgängen im Wald über Yoga bis hin zu Fledermauswanderungen und Greifvogelflugshows.

Dem Himmel ein Stück näher

Baumwipfelpfad mit ungewöhnlichen Perspektiven

Auf 1.150 Meter Länge kann man auf dem Baumwipfelpfad Steigerwald das Ökosystem Wald von der Spitze aus erleben. In 26 Meter Pfadhöhe auf Holzbohlen laufend und mit einem Aussichtsturm mit 42 Meter Höhe ist man auf Entdeckungsreise zu Regionen, die sonst am Boden nicht sichtbar sind, dem Stamm- und Kronenbereich des Waldes. Höhepunkt ist auf jeden Fall der sich nach oben öffnende kelchförmige Holzturm mitten im Wald. Der Weg nach oben windet sich an der Außenseite des Turms hinauf zu einem kreisförmigen Umgang auf der obersten Ebene, wo man einen Rundblick über die walddreiche Landschaft des Steigerwaldes bei Ebrach genießen kann. Meist in den Baumkronen verlaufend, bietet der Baumwipfelpfad neue Eindrücke rund um den Lebensraum Wald. Hier wird Fauna und Flora in ihrer natürlichen Umgebung sichtbar. Man erlebt fortwährend eine ganze Reihe von wechselnden Perspektiven, nicht nur beim Aufstieg auf den Turm. Unterwegs trifft man auf Informationsangebote zu den Themen Wald und Forstwirtschaft. Ebenso hat man einen einmaligen Blick von oben ins neugeschaffene Rot- und Rehwildgehege. Eine weitere Attraktion ist der Streichelwald mit Zwergschafen, -ziegen und Hasen. Familien und interessierte Erwachsene nutzen die einzigartige Kombination von Informationstafeln mit interaktiven Elementen in der Wipfel-App. Quizfragen, Spiele und Augmented Reality ermöglichen spannende Zugänge zu den Themen. Der gesamte Pfad sowie der Aussichtsturm sind bei einer maximalen Steigung von sechs Prozent auch für Rollstuhlfahrer und Kinderwagen geeignet. Für die Auffahrt auf den Turm ist für Rollstuhlfahrer aber die Mitnahme einer Begleitperson zu empfehlen. Matthias Ernst • Fotos: Baumwipfelpfad ©Matthias Ernst, Zweig ©depositphotos.com/@rexix, Hintergrund ©depositphotos.com/@3dvlav



Öffnungszeiten: 1. April bis 31. Oktober: 9 bis 18 Uhr. Restliche Jahreszeit: 10 bis 16 Uhr, Führungstermine mit vier Wochen Vorlauf unter info-baumwipfelpfad@baysf.de vereinbar, www.baumwipfelpfadsteigerwald.de



Achtung Waldbrandgefahr!

Luftbeobachter behalten den Überblick und warnen rechtzeitig

Im vergangenen Jahr war die Situation besonders brenzlich. „Ab Anfang Mai bis Ende August hatten wir durchgängig an viel mehr Tagen als sonst hohe und sehr hohe Waldbrandgefahr“, sagt Johannes Hardenacke, Pressesprecher der Regierung von Unterfranken. Insgesamt werden jedes Jahr in der Region zwischen vier und 15 Waldbrände gemeldet. Die größte Waldbrandkatastrophe der jüngsten Zeit ereignete sich im April 2012 in Amorbach. Luftbeobachter versuchen, Waldbränden vorzubeugen. „Dabei handelt es sich um Mitarbeiter der Katastrophenschutzbehörden, der Forstämter, der Bayerischen Staatsforsten und der Feuerwehren“, berichtet Hardenacke. Experten für Luftbeobachtung werden an der Würzburger Feuerwehrschule ausgebildet. In den Kursen lernen sie, den Schadensumfang bei Waldbränden zu beurteilen und mittels Funk oder Meldeskizze an die Einsatzleitung weiterzuleiten. Kartenkunde, Wissen über Aerodynamik und Navigation, Wetter- und Instrumentenkunde sind für diese Spezialisten unabdingbar. Auch müssen sie Waldschäden durch Brände erkennen können. Derzeit sind über 50 Luftbeobachter in Unterfranken im Einsatz. Hinzu kommt die Flugbereitschaft Unterfranken der vor 50 Jahren gegründeten Luftrettungsstaffel Bayern. Sie unterhält in Unterfranken vier Stützpunkte. Außerdem sind bei der Bayerischen Forstverwaltung regionale Beauftragte für die Waldbrandbekämpfung in Unterfranken im Einsatz. pat

Hilfe bei Waldunfällen

Im Wald spazieren zu gehen, erleben viele Menschen als erholsam. Doch nicht jeder Waldspaziergang geht gut aus. So kommt es immer wieder zu Unfällen durch herabfallende Äste. Oder jemand verletzt sich, während er einen Trimm-Dich-Pfad nutzt. „In diesen Fällen gibt es für Wanderer eine Rettungskette“, erklärt Wolfgang Raps, zuständig für den Katastrophenschutz bei der Regierung von Unterfranken. Hat ein Waldspaziergänger einen Unfall, kann er „Forstliche Rettungspunkte“ nutzen, um mitzuteilen, wo er sich befindet. Das System entstand im bayerischen Staatswald in den 1990er-Jahren. Vor fünf Jahren wurde damit begonnen, ein bayernweit einheitliches System fester Rettungstreffpunkte aufzubauen. Heute können die Punkte mithilfe der Smartphone-App „Hilfe im Wald“ schnell abgerufen werden. Informationen bietet auch die KWF-Rettungspunktekarte des Kuratoriums für Waldarbeit und Forsttechnik. Aus der Karte ist beispielsweise zu entnehmen, dass es an der Hettstadter Steige einen Rettungspunkt mit dem Namen „Wü-L-2013“ gibt. Bayernweit existieren rund 15.000 Rettungspunkte in staatlichen, kommunalen und privaten Wäldern. Etwa alle 2,5 Kilometer ist ein einheitliches Schild mit einer Rettungspunktnummer zu finden. An jedem Punkt ist Mobilfunkempfang gewährleistet.

pat • Foto: Ast ©depositphotos.com/@vilaxlt



Die App ist kostenlos erhältlich bei Google Play und im App Store.



Nutzen Sie die Möglichkeit der freien Bestatterwahl!

welt-bestattung.de

- ▶ Durchführung aller Bestattungsarten auf allen Friedhöfen und Naturfriedhöfen
- ▶ Erdbestattung, weltweite Überführungen
- ▶ Feuerbestattung: See-, Luft-, Baum- und Naturbestattungen
- ▶ Bestattungsvorsorge: Sterbeversicherung und Bestatter-Treuhand
- ▶ Kostenlose, neutrale Beratung

Partner von:



Für Sie da:
Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr
Sa 11.00 – 17.00 Uhr
So 14.00 – 19.00 Uhr
und nach Absprache

Welt-Bestattung
Bronnbachergasse 14 • 97070 Würzburg
24-Stunden-Service (0931) 46088479
info@welt-bestattung.de

Grüner Streif am Horizont

Vor 12 Jahren begann die Afrikanische Union auf einer Strecke von 7.000 Kilometern quer durch das Land Bäume zu pflanzen - mit dem Ziel, Hunger und Wüstenbildung zu bekämpfen. Bald stellte sich heraus, dass die Niederschläge in der Sahelzone nicht ausreichten, um den 15 Kilometer breiten Grünstreifen zu bewässern. Nur 20 Prozent der Bäume überlebten. Dennoch ist das Projekt, an dem sich inzwischen 21 afrikanische Staaten beteiligen, nicht gestorben. Aus der geplanten „grünen Mauer“ wird langsam ein grünes Mosaik, das sich von Dakar im Westen bis nach Dschibuti im Osten zieht. Elvis Paul Tangem, Projektkoordinator der Afrikanischen Union, bestätigt, dass mehr als 15 Prozent der ursprünglich geplanten Bäume gepflanzt sind. Vorreiter seien hier Burkina Faso und der Senegal. Hier sei eine Fläche von 40.000 Hektar vorwiegend mit einheimischen Baumarten bepflanzt worden, die so gut wie kein Wasser brauchen. Seltene Tierarten kehrten zurück, und auch die Menschen würden vom grünen Streif am Horizont profitieren: Aus den Akazien etwa, die hier prächtig gedeihen, lasse sich Arabicum gewinnen. Dieses wird in Afrika als Lebensmittelzusatz für Getränke und Marmeladen verwendet oder auch als Medizin. Die Idee eines grünen Korridors hat in ihrem Ursprung nicht funktioniert, aber Tore geöffnet für ein Mosaik aus nachhaltigen Umweltinitiativen südlich der Sahara mit mittlerweile mehr als 30 Projekten in 20 afrikanischen Ländern. Wenn der Erfolg weiter fortschreite, sei das Projekt ein wahres grünes Wunder, das nicht nur die Wüstenbildung stoppe, sondern Nahrung für die Bevölkerung generiere, das Wirtschaftswachstum fördere und die Zahl der Klimaflüchtlinge eindämme, so die Deutsche Gesellschaft für die Vereinten Nationen. sky, Quellen: Great Green wall Initiative: www.greatgreenwallinitiative.org, Deutsche Gesellschaft für die Vereinten Nationen: www.dgyn.de

PRIMAVERA®

Waldbaden

Die Kraft der Walddüfte erleben

Himalayazeder extra Lariciokiefer extra bio Lärche bio

BIO VEGAN

BODY & NATURE Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:
NATURKAUFHAUS
Rückermainsstraße • 1 97070 Würzburg • Tel. 0931 12955
info@naturkaufhaus.de • www.naturkaufhaus.de



Chefarzt Dr. Uwe Seidenspinner freut sich über das gute Miteinander im Krankenhaus Juliusspital nach der Zusammenlegung der Unfallchirurgie der Missio-Klinik und der des Juliusspitals zum KWM.

Vertrauen braucht Zeit

Dr. Uwe Seidenspinner über den Umzug der Unfallchirurgie aus der Missio-Klinik ins Krankenhaus Juliusspital oder wie ein Chefarzt zu Sandkastenförmchen kommt

Seit 1. Januar 2017 sind das Krankenhaus Juliusspital und die Missionsärztliche Klinik (Missio-Klinik) eins, sprich unter dem rechtlichen Dach „Klinikum Würzburg Mitte“ (KWM) vereint. Der Fusion gingen seit Juli 2014 insgesamt 16 Verhandlungsrunden voraus. 2016 war die Zusammenführung der beiden Traditionshäuser dann beschlossene Sache. Die Anteile der neuen gemeinnützigen Krankenhaus GmbH

halten die Stiftung Juliusspital zu 60 Prozent, das Missionsärztliche Institut zu 32 Prozent, und der Verein „Kinderklinik am Mönchberg“ zu 8 Prozent. Die erste Zusammenlegung von medizinischen Abteilungen im Zuge der Fusion betraf die Unfall- und die Viszeralchirurgie beider Häuser. Der komplette Umzug der Unfallchirurgie aus der Missio-Klinik an den Standort Juliusspital erfolgte zum 1. Oktober 2017. „Eine meiner Assistenzärztinnen hat den Status Quo von damals treffend beschrieben: Da sitzen zwei im Sandkasten, ein neuer Spielkamerad wird dazugesetzt und nun überlegen die beiden: Geben wir ihm auch ein Förmchen?“, erzählt Dr. Uwe Seidenspinner (58), langjähriger Chefarzt der Unfallchirurgie im Missio schmunzelnd von der Zeit vor eineinhalb Jahren. „Es hat etwas Zeit gedauert, aber nun praktizieren die Kollegen aus beiden Häusern ein gutes Miteinander, bei dem jeder den anderen schätzt und um Rat fragt“, sagt der Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie und spezielle Unfallchirurgie, Sportmedizin und Chirotherapie. Bei der Zusammenführung mussten zwei Chefarzte, sechs Oberärzte und zehn Assistenten jeder für sich und alle miteinander sich neu justieren und ihren Platz finden im neuen Konstrukt „Klinikum Würzburg Mitte“. Es sei ja nicht so gewesen, dass man wie ein Paar, das beschließt zusammenzuziehen, gemeinsam eine Wohnung anmietet und überlegt, in welches Zimmer kommt was, so Dr. Seidenspinner. Es sei vielmehr so gewesen, dass ein Partner bereits eine Wohnung hatte und der andere mit all seinem Gepäck da einzieht und sich erst einmal ein paar Ecken und Schubladen „erobern“ muss. „Wir waren zwei Teams mit ähnlichen, aber doch auch unterschiedlichen Behandlungsstandards, Auffassungen und auch Charakteren“, so Seidenspinner. Da gab es zunächst schon Redebedarf. „Inzwischen hat jeder sein Spezialgebiet, für das er zuständig ist, es sind gemeinsame Behandlungspfade festgelegt worden und einmal im Monat gibt es eine Besprechung, bei der sich alle 18 Kollegen austauschen“, berichtet der Sportmediziner mit dem Schwerpunkt „Knie-Chirurgie“. Und sogar gemeinsame private Unternehmungen der Kollegen aus den einst konkurrierenden Häusern Missio und Juliusspital hätten sich etabliert. Vertrauen braucht eben Zeit!

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Seidenspinner @Susanna Khoury, Hände @depositphotos.com/ @depositedhar



www.kwm-juliusspital.de, www.endoprothetikzentrum-juliusspital.de

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

Alexandre Dumas



Bronnbachergasse 37 in 97070 Würzburg

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



Der Schrittmacher

In der Fußsprechstunde von Dr. Stephan Forster geht es darum, Schritt für Schritt Mobilität wiederherzustellen

Vorfußbeschwerden, oftmals bedingt durch einen Hallux valgus, allgemeine Zehenfehlstellungen wie Krallen- oder Hammerzehe, offene Stellen am Fuß, meist bei Diabetikern, oder schlecht heilende Wunden nach einer OP – all das sind gängige Beschwerdebilder, die in der Fußsprechstunde von Dr. Stephan Forster, donnerstags von 14 bis 15 Uhr, im Krankenhaus Juliusspital (KWM) in Würzburg auftauchen. „Ich behandle über Wochen ein diabetisches Fußsyndrom, operiere einen nicht mehr konservativ behandelbaren Hallux Valgus und schaue mir einen eingewachsenen Zehennagel an“, sagt Fußchirurg Dr. Forster. Auch für Sehnenverletzungen oder Arthrose am Sprunggelenk ist der Facharzt für Chirurgie und spezielle Unfallchirurgie ein ausgewiesener Experte. Daher verwundert es nicht, dass seine Fußsprechstunden im Juliusspital über Wochen ausgebucht sind. Zu ihm kommen Privatpatienten genauso wie Kassenpatienten. Letzteren dürfe er zwar keine Rezepte ausschreiben, sie jedoch behandeln und Empfehlungen für den Hausarzt geben. In Zeiten einer immer älter werdenden Gesellschaft sei seine Zusatzqualifikation als Wundmanager immer häufiger gefragt, so der Oberarzt im Juliusspital. Er bilde sich darum stetig weiter, da der Markt der Produkte rund um die Wundversorgung stetig wachse und sich dauernd wandle. Um als Wundexperte auf dem Laufenden zu bleiben, müsse man wissen, was, wann, wo am besten helfe! „Früher hat man eine Wunde desinfiziert und ein Pflaster darauf geklebt, heute ist Wundversorgung ein

komplexes Gebiet“, weiß der Notfallmediziner aus der Praxis zu berichten. „Zunächst muss eruiert werden, warum die Wunde entstanden ist, etwa durch eine Verletzung, Fehlstellung, zu enge Schuhe, Diabetes oder eine vorausgegangene OP. Dann muss geschaut werden, ob der Wundbereich infiziert ist. Notfalls muss ein Wundabstrich gemacht werden. Auch Röntgen oder MRT sind bisweilen vonnöten“,

so Dr. Forster über einen wichtigen Part seines Berufs: die Diagnostik. Bei Diabetespatienten mit offenen Stellen am Fuß müsse oftmals erst ein Gefäßchirurg hinzugezogen werden, bevor der

„Das Geheimnis des Vorwärtkommens, besteht darin, den ersten Schritt zu tun“

Mark Twain, amerikanischer Schriftsteller (1835-1910)

Wundexperte seinen Job machen könne. Seine Arbeit sei Schritt für Schritt darauf ausgerichtet, dass seine Patienten wieder mobil werden. Obwohl der Chirurg (55) ein guter Operateur mit viel Erfahrung ist, kämen bei Dr. Forster bei bestimmten Krankheitsbildern nur Patienten auf den Tisch, bei denen Krankengymnastik und Physiotherapie über Wochen und Monate keine Besserung gebracht hätten. In einem Gesundheitswesen, in dem die Schere zwischen Ökonomie und Fürsorge weiter und weiter aufgeht und ein immer eisigerer Wind weht, praktiziert Stephan Forster sprechende Medizin. Er legt den Schwerpunkt auf eingehende Diagnostik, Erfahrung und Empathie und wird so zum Schrittmacher für Hilfesuchende in einem System, das zunehmend den Menschen aus seinem Blick verloren hat.

Susanna Khoury
Fotos: Oben @depositphotos.com/@stallhorn, Patientin nach Zehenamputation und Dr. Forster @Susanna Khoury



Fußgesundheitsstipps

- So viel wie möglich barfuß laufen!
- Barfuß-Schuhe findet der Fußchirurg für den Hausbereich oder glatte Böden ganz schön, für steinigtes Gelände sind sie nicht die Schuhe seiner Wahl.
- Eher weniger, dafür qualitativ hochwertiges Schuhwerk kaufen.
- Nach Amputationen der Zehen orthopädische Maßanfertigungen tragen.
- Um offenen Stellen an den Füßen, die etwa für Diabetiker gefährlich sein können, vorzubeugen, empfiehlt Dr. Forster besonderes Augenmerk auf Hygiene zu legen, sprich die Füße nach dem Waschen auch zwischen den Zehen abzutrocknen und rissige trockene Stellen (Ragaden) kontinuierlich etwa mit harnstoffhaltigen Salben einzucremen.



Fußsprechstunde immer donnerstags von 14 bis 15 Uhr im Krankenhaus Juliusspital in Würzburg, Terminvereinbarung unter Telefon 0931.393-2630

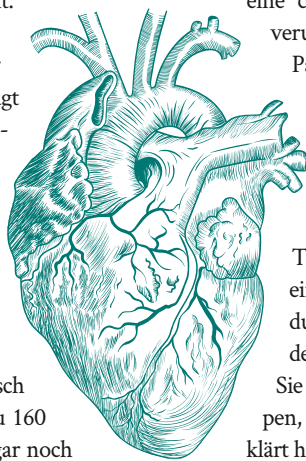


Herz außer Takt

Dr. Rainer Schamberger über Vorhofflimmern

„Etwa 1,8 Millionen Patienten mit Vorhofflimmern leben in Deutschland“, berichtet die Deutsche Herzstiftung e. V. in einer Mitteilung Ende letzten Jahres. Es handle sich hierbei um die „häufigste Herzrhythmusstörung“, bei der das Herz unregelmäßig schlage, sodass sich Blutgerinnsel im Herzen bilden, die vom Blutstrom mitgerissen etwa zu einem Schlaganfall führen können. Das Risiko, Vorhofflimmern zu bekommen, steige mit zunehmendem Alter. Bei Menschen unter 50 Jahren liege die Häufigkeit bei deutlich unter einem Prozent, bei den über 60-Jährigen bei vier bis sechs Prozent und bei den über 80-Jährigen bei neun bis 16 Prozent.

„Männer sind in jüngeren Jahren häufiger betroffen als Frauen“, heißt es hierzu in einer entsprechenden Broschüre der Stiftung. „Unser Herz vollbringt echte Höchstleistungen“, sagt Dr. Rainer Schamberger, Chefarzt der Kardiologie am Klinikum Main-Spessart in Lohr. Im Ruhezustand schlage es bei einem gesunden Erwachsenen rund 70 Mal pro Minute, also gut 4.200 Mal pro Stunde, 100.800 Mal pro Tag und ganze 36,5 Millionen Mal im Jahr. Ein normaler Sinusrhythmus, abhängig von der Belastung, zeige sich durch eine Herzfrequenz im Normalbereich von 60 bis 100 Herzschlägen pro Minute. Beim Vorhofflimmern ist das anders. Das Herz gerät außer Takt. Die Herzschläge folgen chaotisch aufeinander. Das Herz kann dann mit einem Puls von bis zu 160 Schlägen pro Minute geradezu rasen – in seltenen Fällen sogar noch schneller. Eine solche chaotische Herzschlagfolge kann jedoch auch mit einer normalen Herzfrequenz einhergehen. In der Regel tritt Vorhofflimmern zunächst in einem plötzlichen Anfall auf (akutes Vorhofflimmern). Meist hört die Herzrhythmusstörung binnen 24 Stunden wieder auf. Bei jungen Menschen kann es sich, etwa aufgrund von zu viel Alkohol, um ein einmaliges Ereignis handeln. „Meist aber hat diese Herzrhythmusstörung die Eigenschaft, erneut aufzutreten und chronisch zu werden“, so die Deutsche Herzstiftung. Die Symptome von Vorhofflimmern sind vielfältig. „Sie reichen von Angst, Schweißausbrüchen und Schwindel, über Herzklopfen oder Herzasen und Aussetzern, über Schwächegefühl, Luftnot, Angina pectoris (Brustenge, Herzenge) bis hin zur Bewusstlosigkeit (Synkope)“, erklärt der Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie und rät, in solchen Fällen unbedingt einen Arzt aufzusuchen. Denn Vorhofflimmern könne gefährlich werden, zu Stürzen, Unfällen und Verletzungen führen. Die Folgen können lebensbedrohlich sein, wenn es etwa zu einem Schlaganfall oder Herzstillstand komme. Besonders tückisch: „Gerade bei älteren Patienten tritt Vorhofflimmern häufig ohne Beschwerden auf“, so der Kardiologe. Umso wichtiger sei es, regelmäßig den Puls zu fühlen, ein EKG zu machen und den Blutdruck zu messen. Die Auslöser für Vorhofflimmern



könnten dem Mediziner mit Weiterbildung Spezielle Internistische Intensivmedizin zufolge vielfältig sein. In Betracht kämen starker Alkoholgenuß, Schlafmangel, Rauchen, große Mengen Koffein, opulente Mahlzeiten oder extremer Stress. Als Ursachen führt der Chefarzt für 70 Prozent der Fälle Bluthochdruck auf. Unter anderem kämen aber auch Übergewicht, eine koronare Herzkrankheit, eine Herzklappenerkrankung, Myokarditis (Herzmuskelentzündung), dilatative und hypertrophe Kardiomyopathie oder Diabetes in Betracht. Auch eine Überfunktion der Schilddrüse oder eine chronische Lungenerkrankung könnten Vorhofflimmern verursachen. Wichtig zu wissen: Bei etwa zehn Prozent der Patienten finde sich zunächst keine Erkrankung, so die Deutsche Herzstiftung. Was also tun? Ursachen behandeln, individuelle Medikamente gegen Rhythmusstörungen respektive zu schnellen Herzschlag verordnen, gegebenenfalls eine elektrische Kardioversion, sowohl in Notfällen – hier heißt sie Defibrillation – als auch als geplante Therapie (elektiv) durchführen, so Dr. Schamberger. Auch eine Katheterablation komme in Betracht. Hierbei „werden durch Abgabe von Hochfrequenzstrom im Mündungsgebiet der Lungenvenen punktförmige Verödungsnarben gesetzt. Sie sollen die Weiterleitung von elektrischen Impulsen stoppen, die eine häufige Ursache des Vorhofflimmerns sind“, erklärt hierzu das Ärzteblatt**. Doch was kann der Betroffene selbst tun? Bisher hieß es, dass Patienten wenig selbst dagegen tun können. Neueste Studien*** zeigen aber, dass nicht nur Tabletten oder medizinische Maßnahmen für den richtigen Takt sorgen können. Das sieht auch der Experte aus Lohr so. Gegen Vorhofflimmern und seine Begleiterscheinungen würden ihm zufolge Maßnahmen wie Ausdauertraining, Abnehmen bei Übergewicht, eine gesunde Ernährung, der Verzicht auf Nikotin, eine Einschränkung des Alkoholkonsums sowie ein Stressabbau helfen. Und nicht zu vergessen: die konsequente Behandlung von Begleiterkrankungen.

Nicole Oppelt

Fotos: Oben @depositphotos.com/@Olga355, Dr. Schamberger @Klinikum Main-Spessart Lohr Zeichnung Herz @depositphotos.com/@i_panki, Quellen: *https://leitlinien.dgk.org/files/2016_PLL_Vorhofflimmern_2Auflage_%c3%bcberarbeitet.pdf, ** <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/72634/Vorhofflimmern-Register-ermittelt-hohe-Erfolgsrate-aber-auch-Risiken-der-Katheterablation>, *** Studien: 1) Impact of CARDIOrespiratory FITness on Arrhythmia Recurrence in Obese Individuals With Atrial Fibrillation <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26113406>, 2) Long-Term Effect of Goal-Directed Weight Management in an Atrial Fibrillation Cohort: A Long-Term Follow-Up Study (LEGACY). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25792361>



www.klinikum-msp.de



Professor Dr. Martin Fassnacht über den Botenstoff Serotonin

„Wohlfühlhormon“, „Glückshormon“ oder „Frühlingshormon“ – die Bezeichnungen für Serotonin (5-Hydroxytryptamin) sind mannigfaltig. Ob sie die geweckten Hoffnungen erfüllen, scheint diskutabel. Wie es zu solch blumigen Umschreibungen kommt, weiß Professor Dr. Martin Fassnacht, Endokrinologe an der Universitätsklinik Würzburg (UKW). „Das liegt zum Teil daran, weil man weiß, dass Serotonin als Botenstoff, im Gehirn, Einfluss auf die Stimmung hat“, sagt der Leiter des Bereichs Forschung des Zentrallabors. Er verweist auf den „großen Markt“ mit Serotonin-Wiederaufnahmehemmern, einer Klasse von „sehr erfolgreichen“ Antidepressiva, die das Serotonin-System beeinflussen und Depressionen sehr gut behandelbar machen. Der Schluss ‚Das hat Einfluss auf die Stimmung‘ verleitet verleitet zur Suche nach kausalen Zusammenhängen – auch mit anderen Botenstoffen wie Dopamin oder Melatonin.“ Der Mediziner gesteht zwar zu, dass sich viele Menschen im Frühjahr besser fühlten, auch mit dem Schlafrhythmus gebe es eine „gewisse Interaktion“, ebenso wie mit sportlicher Aktivität. Er ist aber überzeugt: „So simpel ist es nicht. Man muss unterscheiden: Serotonin ist ein Neurotransmitter, ein Botenstoff, der zwischen den Hirnzellen vermittelt. Serotonin ist jedoch auch ein Gewebshormon.“ Von der antidepressiven Wirkung werde aber vor allem in seiner Funktion als Neurotransmitter gesprochen. Streng genommen erreiche das Serotonin im Blut, das etwa aus dem Magen-Darm-Trakt kommt, das Gehirn gar nicht, aufgrund der Blut-Hirn-Schranke, die den unkontrollierten Übertritt von Blutbestandteilen oder im Blut gelösten Substanzen verhindert. „Die Wirkweise des Neurotransmitters ist relativ gut belegt. Es ist bekannt, an welchen Hirn-Regionen und wie Serotonin wirkt“, sagt der Schwerpunktleiter Endokrinologie und Diabetologie am UKW. Nicht ganz so gut ist die Wirkung von Serotonin als Hormon im Blut verstanden. Hier wirkt es auf verschiedene Systeme wie Zentral- und Darmnervensystem oder Herz-Kreislauf-System – jedoch meist im Zusammenspiel mit anderen Hormonen. Die einfache Argumentation: „Serotonin geht hoch, dann ... Serotonin geht runter, dann ...“ gelte nicht. Serotonin werde sehr „feinjustiert ausgeschüttet“: Es sei ein relativ kleines Molekül, ein Abkömmling der Aminosäure, das in darauf spezialisierten Zellen, die es an vielen Stellen im Körper gibt, gebildet werde und lokal wirke. Daneben gebe es die Bildung in den Gehirnzellen. Molekular handle es sich hier um die gleiche Substanz, jedoch mit anderem Wirkmechanismus. In seinem Labor, das ansonsten alle wichtigen Hormone des Menschen bestimmt, werde der Serotoninspiegel nicht gemessen. Der Grund: Es gibt aktuell keine Erkrankungen, die erwiesenermaßen mit erhöhten oder erniedrigten Serotonin-Spiegeln im Blut einhergehen.



Nicole Oppelt

Fotos: Schmetterling @depositphotos.com/@almoond, Professor Fassnacht @UKW



www.ukw.de



„In unserem klinischen Alltag kann ich mir aktuell keine Situation vorstellen, in der wir eine Serotoninmessung im Blut brauchen“, sagt Professor Dr. Fassnacht. Die Konzentration eines Hormons anschaulich erklärt: In einem Schwimmbad mit zwei Millionen Liter Wasser entspricht Serotonin in unserem gesamten Körper einem Millitropfen.

Selbstständig und sicher! Mit dem Johanniter-Hausnotruf.

Mit Pflegegrad
kostenlos möglich!*



Zuhause in vertrauter Umgebung leben. Im Falle eines Falles kommt unsere persönliche Hilfe rund um die Uhr zu Ihnen nach Hause – und das im ganzen Stadtgebiet und Landkreis. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

* Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit trägt die Pflegekasse, nach Antrag und Genehmigung, die Grundkosten des Hausnotrufes nach Maßgabe der jeweils geltenden Höchstpreisvereinbarung.

Tel. 0931 79628-0

www.johanniter.de/hausnotruf

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Die Oberhand behalten

Dr. Danjouma Cheufou über Roboter gestützte Chirurgie und die Entdeckung neuer Möglichkeiten



Dr. Danjouma Cheufou ist Deutschland schon lange verbunden. Ein Stipendium führte ihn zum Studium der Humanmedizin an die Universität Leipzig. Dort schloss er dieses 1998 ab. 2010 folgte die Anerkennung als Facharzt für Thoraxchirurgie durch die Ärztekammer Nordrhein. Bevor es ihn nach Würzburg zog, wirkte er an der Universitätsklinik Essen, am Standort Ruhrlandklinik, zuletzt als leitender Oberarzt und ständiger Stellvertreter des Klinikdirektors. In Unterfranken stellt er sich nun neuen Herausforderungen. Er leitet die Thoraxchirurgie am Klinikum Würzburg Mitte (KWM) und wird diese weiter ausbauen. Am Herzen liegen dem ruhigen Mediziner gleich mehrere Punkte. Zu ihnen gehören die fachübergreifende Zusammenarbeit sowie die überregionale Patientenversorgung. Auch der Wissenschaft fühlt sich der Familienvater stark verbunden. So stehen der Ausbau der Arbeit mit dem DaVinci-System sowie die Beteiligung an Forschungsprojekten ganz oben auf seiner Agenda.

Leonardo da Vinci war Künstler und Ingenieur. Seiner Zeit war das Genie weit voraus. Bereits um 1495 soll er einen Ritterautomaten entworfen haben. Mit den beiden Robotern, die heute im KWM am Standort Missioklinik stehen, hat „Leonardo's Robot“ nicht mehr viel gemein. Doch für das DaVinci-Operationssystem eines US-Herstellers* war er Inspiration genug. Zu Recht, denn sein Einsatz im Operationssaal hat, bei aller Technik, einen nicht minder künstlerischen Aspekt. Es verlangt dem Operateur intensive Übung und Kunstfertigkeit ab. Und noch

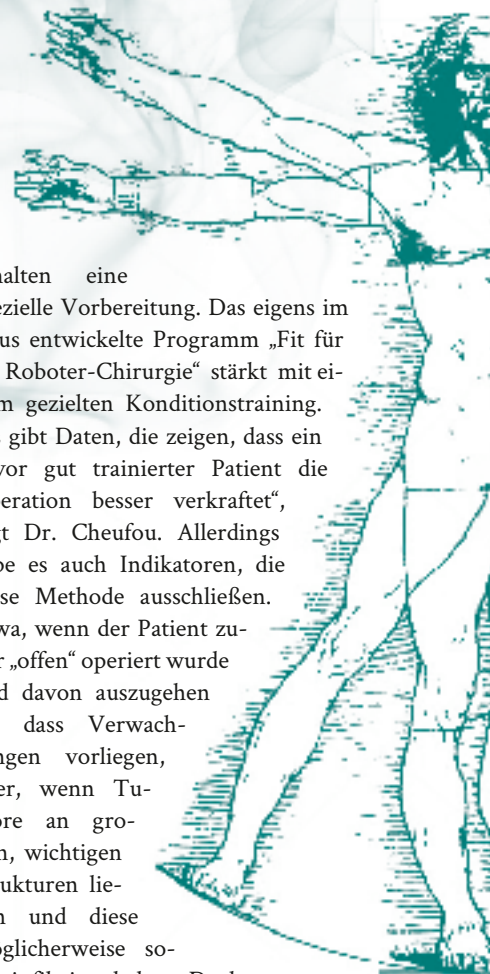
mehr: Absolute Hingabe und Einlassen auf die neuen Möglichkeiten. Einer, der dieses System virtuos beherrscht, ist Dr. Danjouma Cheufou. Seit 1. August 2018 ist der gebürtige Kameruner als Chefarzt der Thoraxchirurgie in der Missioklinik in Würzburg tätig. Cheufou gilt als „ausgewiesener Experte auf dem Gebiet der Roboterchirurgie“, sagte Volker Sauer, einer der beiden Geschäftsführer des KWM, bei Cheufous Einführung im Oktober 2018. Der Chirurg, der 2013 durch seinen einstigen Chef mit dem Thema Roboter-Chirurgie in Berührung kam, ist heute führend auf diesem Gebiet. Mittlerweile ist er als sogenannter Proctor (eine Art Lehrer) in zahlreichen Kliniken Europas unterwegs, um Medizinern diese Art zu operieren beizubringen. Wenn er über die Arbeit mit dem DaVinci-System spricht, leuchten seine Augen, der Feuereifer für diese Methode steht ihm quasi ins Gesicht geschrieben. In Franken kann er diese Leidenschaft jetzt ausbauen. Denn ein solches DaVinci-System wird seit vielen Jahren erfolgreich in der Urologie der Missioklinik verwendet. Mit der Anschaffung eines zweiten Systems kann das Klinikum diese zukunftsweisende Technologie nun auch in der Thoraxchirurgie täglich einsetzen. „Solche Eingriffe etwa bei Lungenkrebs, Zwerchfellhochstand oder Thymomen, also Tumore des Thymus (Drüse hinter dem Brustbein), sind für den Patienten weitaus schonender als konventionelle OP-Methoden“, erklärt der neue Thoraxchirurg freudig. Sie seien minimalinvasiv und daher in der Regel mit weniger Komplikationen verbunden. Bereits am ersten Tag nach der OP wären die Patienten in der Regel wieder auf den Beinen. Bei der „offenen Methode“ blieben sie um die zehn Tage im Krankenhaus. Ausgereizt seien die Möglichkeiten mit dem DaVinci-System noch lange nicht. „Die Entwicklung wird ähnlich der der Handys sein – nach oben offen“, so die Prognose des Experten, der seit 18 Jahren als Chirurg arbeitet. Neue Software, neue Adaptierungen, neue Sichtwinkel, bessere Darstellungen würden ständig für „Updates“ sorgen. Das grundlegende Handwerk müsse der

Arzt aber weiterhin beherrschen. Er behalte die Oberhand und arbeite mit größtem Respekt vor dem Patienten und der Technik. Ob das DaVinci-System zum Einsatz kommt, ist eine höchst individuelle Entscheidung. Patienten, die damit operiert werden können,

erhalten eine spezielle Vorbereitung. Das eigens im Haus entwickelte Programm „Fit für die Roboter-Chirurgie“ stärkt mit einem gezielten Konditionstraining. „Es gibt Daten, die zeigen, dass ein zuvor gut trainierter Patient die Operation besser verkraftet“, sagt Dr. Cheufou. Allerdings gäbe es auch Indikatoren, die diese Methode ausschließen. Etwa, wenn der Patient zuvor „offen“ operiert wurde und davon auszugehen ist, dass Verwachsungen vorliegen, oder, wenn Tumore an großen, wichtigen Strukturen liegen und diese möglicherweise sogar infiltriert haben. Doch Grenzen seien da, um verschoben zu werden. Dr. Cheufous Ziel: „Wir wollen mit der Roboter-Chirurgie im Missio führend werden.“

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Cheufou @Klinikum Würzburg Mitte, Hintergrund @depositphotos.com/@thomasbl, vitruvianischer Mensch @depositphotos.com/@halina_photo, Quelle: *https://www.intuitive.com/en/about-us/company



Rauchen kostet bis zu sieben Jahre

Neue Studie über Risiken bei der Lebenserwartung

Eine Studie des Erasmus-Universitätsklinikums in Rotterdam kommt zu dem Schluss, dass Tabakkonsum für die Lebenserwartung am schädlichsten ist. Ein aktiver männlicher Raucher hat knapp sieben Jahre weniger zu leben als jemand, der nie eine Zigarette angerührt hat. Bei Frauen beträgt der Unterschied fast sechs Jahre. Die Forscher ermittelten, wie stark sich gesundheitsschädliches Verhalten auf die Lebenserwartung in Deutschland auswirkt, sowohl individuell als auch bezogen auf die Gesamtbevölkerung. Zweitgrößtes Risiko ist demnach Fettleibigkeit. Männer mit einem Body-Mass-Index von mehr als 30 verlieren gegenüber Normalgewichtigen rund fünf Jahre, bei Frauen liegt das Minus bei gut vier Jahren. Starke Trinker, die mehr als 45 Gramm Alkohol pro Tag konsumieren, büßen je nach Geschlecht etwa 2,6 bis drei Jahre ein. „Rauchen, Fettleibigkeit und starker Alkoholkonsum senken die individuelle Lebenserwartung erheblich“, sagt Studienleiterin Wilma J. Nusselder. Für die Analyse werteten sie und ihr Team zunächst Metastudien aus. Die Werte verknüpften sie dann mit der allgemeinen Sterblichkeitsrate in Deutschland. mae • Foto: Hintergrund @depositphotos.com/@digitalgenetics



Jedes Jahr am 31. Mai begehen die WHO und ihre globalen Partnerorganisationen den Welt-Nichtraucher-Tag (WNTD). 2019 lautet sein Schwerpunktthema „Tabakkonsum und Lungengesundheit“. Rauchen ist weltweit für über zwei Drittel aller durch Lungenkrebs bedingten Todesfälle verantwortlich, so die WHO, www.euro.who.int

Noch kein Schutz vor MRSA

Die Botschaft klang verheißungsvoll: 2019, kündigte der Verband Forschender Arzneimittelhersteller (vfa) an, solle es eine Impfung gegen den Krankenhauskeim MRSA geben. „Daran wird auch weiterhin gearbeitet, allerdings gab es Rückschläge“, erklärt vfa-Referent Rolf Hönke. Das am weitesten fortgeschrittene MRSA-Impfstoffprojekt hat inzwischen immerhin Phase II der Erprobung erreicht. „Phase III und das Zulassungsverfahren müssen erst noch folgen.“ Einen MRSA-Impfstoff zu haben, wäre außerordentlich segensreich. Kommt es doch in Deutschland nach Hochrechnungen des Nationalen Referenzzentrums jedes Jahr zu 400.000 bis 600.000 Krankenhausinfektionen. Deshalb arbeiten Pharmafirmen auch auf Hochtouren an der Impfstoffentwicklung. Für eine Zulassung im Jahr 2020 wäre es laut Hönke erforderlich, dass die notwendigen Unterlagen heuer eingereicht werden. Was aber erst geschehen kann, wenn Forschungsphase III abgeschlossen ist. „Deshalb ist eine Zulassung auch 2020 nicht wahrscheinlich.“ Erst wenn ein Impfstoff über jeden Zweifel erhaben ist, kann er zugelassen werden. Das ist bei neuen Vakzinen gegen Dengue-Fieber der Fall. Kürzlich ließ die EU-Kommission einen Impfstoff für Personen im Alter zwischen 9 und 45 Jahren zu, die bereits eine Dengue-Infektion hatten und sich in Epidemie-Gebieten aufhalten. pat

3-Minuten-Bewerbung unter:
kwm-klinikum.de/blitzbewerbung



Arbeiten im KWM:

Hier kann ich Menschen sofort helfen!

Nina · Notaufnahme · KWM Missioklinik

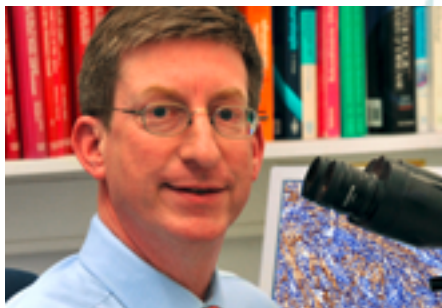
Juliusspital & Missioklinik
seit 2017 eins!

KWM
Ein Klinikum
für mich!



Pathologia: die Lehre der Leiden

Professor Dr. Andreas Rosenwald über einen Beruf, der den Dingen auf den Grund geht und über Zunahme der Präzisionsmedizin



Pathologen arbeiten im Hintergrund. Ihr Vorteil: Sie agieren völlig unvoreingenommen und damit objektiv.

Laut Bundesärztekammer* praktizieren rund 2.300 Pathologen in Deutschland. „Über sie und ihre Arbeit gibt es eine Menge Klischeevorstellungen – und viele davon sind falsch oder zumindest nur halb wahr, wie etwa die vom ‚Leichenaufschneider‘“, schreibt die Deutsche Gesellschaft für Pathologie e.V.** (DGP). Kriminalistisch gefärbt sei der Alltag der Pathologen selten, denn anders als Rechtsmediziner, die sich zumeist mit unnatürlichen Todesfällen auseinandersetzen, „beschäftigen sie sich vor allem mit lebenden Patienten und deren Gewebe unter dem Mikroskop.“ Das ist der wissenschaftlichen Fachgesellschaft zufolge in „etwa 95 Prozent“ der Fall. Das bestätigt auch der Vorstand des Pathologischen Instituts der Universität Würzburg, Professor Dr. Andreas Rosenwald. „Wir machen pro Jahr etwa 50.000 Diagnosen von lebenden Patienten und haben im gleichen Zeitraum nur 50 Obduktionen.“ Er und seine Kollegen nehmen mit dem Mikroskop zum Beispiel Gewebe, das bei einer Magen-Biopsie entnommen wurde, in Augenschein oder sie begutachten einen herausgeschnittenen Leberfleck, um dann eine Diagnose zu stellen. Die wesentliche Domäne sei jedoch die Krebsdiagnostik, denn die Art des Krebses entscheide häufig über die weitere Therapie. Jeden Tag, so der gebürtige Hannoveraner, würden ihn etwa 40 bis 50 Fälle in Form von aufbereiteten Schnittpräparaten erwarten. Das sind 40 bis 50 Patienten, zu denen der Mediziner in der

Regel keinen persönlichen Kontakt hat, obwohl er nicht selten über Wohl und Wehe entscheidet. Die Vorgehensweise ist meist die gleiche. Das Gewebe wird in Formalin fixiert und in Wachsböcke eingegossen. Danach wird es mit dem Ultramikrotom hauchdünn geschnitten und gefärbt. In seinem Arbeitsalltag gebe es einfache Fälle, die sich nach dem „Schwarz-oder-Weiß-Prinzip“ schnell entscheiden ließen. Parat stehen Professor Rosenwald und sein Team in diesem Zusammenhang auch während Operationen – etwa zehn bis zwanzig Mal pro Tag. Dann helfen sie mit der sogenannten Schnellschnittdiagnostik. Gewebestücke werden direkt aus dem OP in ein Labor vor Ort gebracht, schockgefroren, geschnitten und gefärbt. So wird der Chirurg bei seinen weiteren Schritten unterstützt. Meist geht es um einen Krebsbefund. Der Operateur möchte wissen, ob dieser an einer bestimmten Stelle auch wirklich entfernt ist oder ob er weiter operieren muss. „Solche Schnellschnitte haben in der Regel eingeschränkte Aussagekraft. Deshalb sind sie auch nur bei bestimmten, sehr groben Fragestellungen indiziert“, erklärt Rosenwald. Größere Präparate, etwa Teile des Darms oder des Bauchraums, bedürfen mehr Aufwand. Hier müssten viele verschiedene Aspekte betrachtet und für eine abschließende Diagnose zusammengebracht werden. „Bei komplexen Befunden, gerade in der Krebsdiagnostik, gibt es eine ganze Reihe von Zusatzuntersuchungen“, weist der Experte etwa auf die Immunhistochemie hin. Dabei werden zum Beispiel Oberflächenproteine auf den Zellen dargestellt. Mit den gewonnenen Informationen kann dann die Tumorart festgelegt werden. „Häufig hat man einen Tumorherd, weiß aber nicht genau, wo er herkommt“, sagt Rosenwald. Deshalb würden hier Oberflächenmarker eingesetzt, die für bestimmte Organe recht spezifisch seien. Weitere Methoden, die insbesondere in den vergangenen zehn Jahren zugenommen hätten, seien molekulare Untersuchungen. Hier gehe es häufig um Fragen nach der DNA und bestimmten Mutationen.

„Das möchte man insbesondere in der Krebsdiagnostik wissen, um die Aggressivität eines Tumors zu beurteilen oder Therapieoptionen abzuleiten.“ Bei dieser prädiktiven genetischen Diagnostik werden Pathologen nach einem bestimmten Test gefragt, mit dem sie sagen können, ob bestimmte Medikamente wirken werden. Aus gutem Grund, so Professor Rosenwald. „Es gibt zunehmend moderne Medikamente, für die es den Nachweis einer bestimmten genetischen Veränderung braucht. Erst dann dürfen Ärzte das teure Medikament verschreiben.“ Fast wöchentlich würden Pathologen gebeten, hierzu neue Tests zu etablieren. Dem fast immer geltenden Leitspruch „jede Krebsdiagnose stammt von einem Pathologen“ stimmt er absolut zu. Denn „niemand würde sich behandeln lassen, ohne sich wirklich sicher zu sein.“ Besprochen würden solche Ergebnisse mittlerweile in interdisziplinären Tumor-Boards. Entschieden noch vor zehn Jahren der Chirurg, einen Tumor herauszuschneiden oder ein behandelnder Arzt eine Standard-Chemotherapie einzusetzen, würden sich heute die verschiedenen beteiligten Fächer – auch die Pathologen – besprechen und in einem einstimmigen Votum die individuelle Vorgehensweise festlegen. Der Grund: Allein beim Brustkrebs kenne man inzwischen rund 30 verschiedene Arten, die nicht alle gleich behandelt werden können. „Die Therapien werden in Zukunft immer spezifischer werden“, prognostiziert Professor Rosenwald eine massive Zunahme der Präzisionsmedizin. „Das Ziel ist, den Tumor mit spezifischen Medikamenten, von denen wir hoffen, dass sie deutlich weniger Nebenwirkungen haben als eine gegen alle Zellen gerichtete Chemotherapie, möglichst präzise dort zu treffen, wo er auch vulnerabel ist.“

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. A. Rosenwald © E. Schmitt, Institut für Pathologie, Hintergrund @depositphotos.com/@katerynakon, Quellen: *Ärzttestatistik 2016, www.bundesärztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/Statistik2016/Stat16AbbTab.pdf, **<https://www.pathologie-dgp.de/pathologie/was-ist-pathologie/>

Hilft bei Herzbeschwerden

Weißdorn ist die Arzneipflanze des Jahres 2019 - Medizinhistoriker Dr. Johannes Gottfried Mayer erklärt warum

Er gilt als die wichtigste Heilpflanze bei Herzbeschwerden: der Weißdorn.

Deshalb hat der Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg „Crataegus“, so die lateinische Bezeichnung, zur Arzneipflanze des Jahres 2019 gewählt. „Sehr wahrscheinlich verwendeten ihn bereits griechische Ärzte“, sagt Medizinhistoriker Dr. Johannes Gottfried Mayer, Geschäftsführer der Würzburger Forschergruppe Klostermedizin. Allerdings setzten sie eine bestimmte Crataegus-Art nicht als Herzmittel ein, sondern bei Durchfall, Koliken und zur Blutstillung. Es dauerte bis Ende des 19. Jahrhunderts, möglicherweise beeinflusst durch die indische Medizin in Nordamerika, ehe man darauf kam, dass Weißdorn bei Herzbeschwerden wirkt. Bei den wichtigsten Wirkstoffen im Weißdorn handelt es sich laut Mayer um oligomere Procyanidine. Das sind in Pflanzen natürlich

vorkommende Stoffe, die zur Gruppe der Flavanoide gehören. Diese wirkten sich wohl positiv auf die Pumpkraft des Herzens aus. Die Durchblutung der Herzkranzgefäße und des Herzmuskels werde gesteigert, indem die Produktion des gefäßerweiternden Botenstoffs Stickstoffmonoxid stimuliert und sein Abbau gehemmt werde. „Hinzu kommt eine positive Wirkung bei Herz-Rhythmus-

störungen, weil das Herz wieder gleichmäßiger und besser arbeitet durch die verbesserte Kontraktionskraft und die verbesserte Erregungsleitung“, erklärt der Medizinhistoriker. Und eine relativ neue Erkenntnis: Die Wirkstoffe im Weißdorn können den Prozess des altersbedingten Verlusts der Elastizität der arteriellen Blutgefäße verlangsamen. „Neue Studien zeigen, dass man Weißdorn einsetzen soll, sobald sich erste Anzeichen von Herzschwäche zeigen“, sagt Mayer. Und sinnvoll könne es auch sein, Weißdorn in sehr stressigen Situationen einzunehmen, wenn aufgrund von Nervosität Herzbeschwerden auftreten.

Michaela Schneider
Fotos: Weißdorn im Korb @depositphotos.com/@jianghongyan, Weißdornblüte @depositphotos.com/@griffin024, Hintergrund @depositphotos.com/@Morphart



Mein Leben im Dienste Ihrer Gesundheit.

Als Heilpraktikerin und psychologische Beraterin stehen Sie als Mensch für mich im Mittelpunkt – ich betrachte Sie in Ihrer Ganzheit, erspüre und erfasse Sie individuell. Denn gesundes Leben kann nur im Einklang mit sich selbst, der Natur, der Umwelt und im Bewusstsein der wechselseitigen Abhängigkeiten gelingen. Begeben Sie sich vertrauensvoll in meine Hände. Gemeinsam bringen wir Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht.

Ihre Angelika Gräfin Wolffskeel
von Reichenberg

Wissen zu teilen ist etwas Wunderbares.
Meine Bücher mit detaillierter Inhaltsbeschreibung
finden Sie unter: www.graefin-wolffskeel.de



PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
Eichenweg 4 | 97950 Gerchsheim

SURYA – INSTITUT FÜR
NATURHEILKUNDLICHE FORTBILDUNG
Kirchgasse 9 | 97234 Reichenberg

09344.92 88 80
praxis@graefin-wolffskeel.de
www.graefin-wolffskeel.de



Durch die Tatsache, dass Progesteron und Östrogen mit dem Älterwerden rapide abnehmen, plädiert Heilpraktikerin Martina R. Wagner für eine Substitution mit naturidentischen Hormonen aus der Yamswurzel nach der Rimkus-Methode (www.hormon-netzwerk.de).



Die Uhr zurückdrehen ...

Heilpraktikerin Martina R. Wagner setzt auf Diosgenin aus der Wilden Yamswurzel bei Wechseljahresbeschwerden



In der westlichen Welt ist Östrogen-Dominanz inzwischen eine Zivilisationskrankheit. Frauen wie Männer hierzulande leiden unter einem Östrogenüberschuss, der dem Einsatz von Östrogen in der Tiermast trotz Verbotes, östrogenwirksamen Umweltgiften etwa in Pestiziden, Insektiziden und Kunststoffen sowie der Östrogen-Belastung des Grundwassers durch die weite Verbreitung der „Pille“ geschuldet ist. Wenn jetzt im Präklimakterium für die Frau noch der stark sinkende Progesteronspiegel dazukomme, herrsche vielfach „Alarm“ im Körper, so die Würzburger Heilpraktikerin Martina R. Wagner, die seit zehn Jahren Frauen (aber auch Männer) nach der Rimkus-Methode mit naturidentischen Hormonen aus der Yamswurzel behandelt. Progesteron ist ein „Wohlfühlhormon, das dem Gehirn signalisiert: Es geht mir gut, ich bin zufrieden, ich bin ausgeglichen, alles ist gut!“ Während der Körper Östrogen in

geringen Mengen bis ans Lebensende in den Eierstöcken, in der Nebenniere oder im Fettgewebe produziert, falle der Progesteronspiegel ab etwa dem 40. Lebensjahr kontinuierlich ab und gehe ab einem gewissen Alter gegen Null. „Hier setzt das aus der Wilden Yamswurzel gewonnene und im Labor extrahierte Diosgenin an“, so die Heilkundlerin mit Schwerpunkt naturidentische Hormontherapie. „Der Hauptwirkstoff der Yamswurzel wirkt progesteronartig im Körper“, sagt Martina R. Wagner. „Das ist auch der Grund, warum die eigens für jede Frau nach der Methode eines Kieler Frauenarztes (Dr. Volker Rimkus) individuell gefertigte Kapsel mit unterschiedlichen Anteilen an bioidentischen Hormonen aus der Wilden Yamswurzel, Vitamin D3 sowie Zink- und Kupfergluconat als Katalysator Wechseljahresbeschwerden, wie etwa Hitzewallungen, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Trockenheit der Schleimhäute, Herzklopfen, Gedächtnisschwäche oder Libidoverlust, wenn diese denn hormonbedingt sind, ausgleichen kann“, schwört Martina R. Wagner auf diese Praxis. Nach der Messung des Hormonspiegels durch einen Bluttest, entscheide sich die Zusammensetzung der Kapseln, die einmal morgens und einmal abends genommen werden sollte, so Wagner. „Ziel ist es, bei den Frauen im Klimakterium durch die Substitution mit bioidentischen Hormonen eine Annäherung der Hormonwerte an die der fruchtbaren Jahre zu schaffen, mit all den positiven Begleiterscheinungen“, betont die Heilpraktikerin mit Praxis am Pleichertor in Würzburg. Die Uhr zurückdrehen mit bioidentischen Hormongaben? Ist Hormon nicht gleich Hormon? Und kann es bei dieser Hormontherapie nicht auch zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen? „Nein“, sagt Martina R. Wagner, „da diese Hormone human-identisch sind, quasi so sind wie die unseres Körpers, wenn er sie noch herstellen könnte. Deshalb kommt es weder zu krebsfördernder Wirkung“, so die Heilpraktikerin, „noch zu Thrombosen, Herzinfarkten oder Schlaganfällen durch die Therapie.“ Zu Beginn der Hormonsubstitution könne es lediglich zu Benommenheit und Schwindel oder Spannen der Brust kommen, bis der natürliche Hormonspiegel im Körper wieder aufgefüllt ist, betont Wagner. „Alle drei Monate werden die Hormonwerte dann kontrolliert, bis sich die Werte für den Zeitraum von mindestens einem halben Jahr im Rimkus-Zielkorridor befinden“, so die Naturheilkundlerin. Neben den Frauen im mittleren Alter, würden auch immer mehr Männer in den Fünfzigern zu ihr kommen, da Progesteron auch die Vorstufe von Testosteron bilde.

„Jede Zeit ist eine Sphinx, die sich in den Abgrund stürzt, sobald ihr Rätsel gelöst ist“

Heinrich Heine, deutscher Dichter (1797-1856)

Susanna Khoury
Fotos: Yamswurzel @depositphotos.com/@jianghongyan, Frau @depositphotos.com/@AY_PHOTO, Yamswurzel gezeichnet @depositphotos.com/@Ann_art

AOK
Die Gesundheitskasse. BAYERN

Zur Nummer 1 in Bayern wechseln!

Top-Leistung: Ausgerechnet!

Unsere Vorteile sind bis zu 1.950 Euro wert: bis zu 750 Euro für Ihre Gesundheit und bis zu 1.200 Euro auf Ihr Bankkonto.*

www.aok.de/bayern

* Maximale Leistungen in drei Jahren bei „Mehr Vorsorge für mich“ und im „AOK-Bonustarif“. Weitere Hinweise und Bedingungen unter: www.mehrvorsorgeformid.de und www.aok.de/bayern/bonustarif

Einfach nah. Meine AOK.



www.naturheilpraxis-am-pleichertor.de

Das bitter Nötige im Leben

Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel über Urheimische Medizin nach Dr. Georgios Pandalis



„Menschen sind nichts ohne Wurzeln. Mit Leib und Seele wurzeln wir in der Natur, in der Kultur, in der Sippe [...]. Sie sind im Wortsinn unsere Lebens-Grundlage. Das vergessen wir zwar manchmal in einer Welt, in der scheinbar alles technisch machbar ist, doch in der Tiefe [...] weiß es unser Körper genauso wie unsere Seele.“ Mit diesen Worten umreißt Dr. rer. nat. Till U. Keil das urheimische Prinzip, das der griechische Wissenschaftler Dr. Georgios Pandalis bereits in den 1980er-Jahren formuliert hat. Auf eigene Faust begann er damals, altbewährte europäische Pflanzen als Lebensmittel und Medizin zu erforschen. Er zielte darauf ab, „diejenigen Pflanzen zu beschreiben, die sich in ihrem jeweiligen geografischen Kulturkreis bereits über Generationen hinweg als Heil- oder Lebensmittel bewährt haben“, erklärt Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel. „Dadurch sind sie dem Organismus vertraut und somit verträglich“, so Gräfin Wolffskeel weiter. Es gehe um eine sanfte Entlastung des Organismus, um Harmonisierung und Ergänzung, die zu einer Selbstregulation und Heilung beitrage. „Wir arbeiten mit Heilmitteln, die eigentlich auf unseren Küchentisch müssten. Da sie da nicht mehr sind, müssen wir uns anderweitig um sie bemühen.“ Dr. Pandalis ist Mensch und Umwelt verpflichtet, deshalb verwendet er nur natürliche Rohstoffe und bio-zertifizierte Pflanzen. Den Anfang machte er mit Bärlauch (*Allium ursinum* L.) „als europäische Alternative zum asiatischen Knoblauch“. Diese für Mitteleuropäer urheimische Lauchpflanze wird hierzulande seit Jahrhunderten als Lebensmittel genutzt. Sie ist reich an wertvollen schwefelaktiven Verbindungen (7,8 g Schwefel pro 100 g Trockensubstanz) sowie an Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Mangan. Darüber hinaus enthält Bärlauch Adenosin und Spuren von Selen. Die Verarbeitungsmöglichkeiten des Frühblüherers seien vielfältig, schwärmt die Heilpraktikerin von Bärlauchbutter oder frischem Bärlauchpesto. Ihr Genuss unterstütze die Funktion gesunder Herz- und Blutgefäße. Darüber hinaus binde der Bärlauch Schwermetalle, reguliere den Kreislauf und die Darmfunktion

sowie den Cholesterinspiegel. Wichtig ist die zügige und schonende Verarbeitung des Bärlauchs, da die wirksamen Inhaltsstoffe an der Luft sehr schnell zu unwirksamen Produkten zerfallen. Ein herausragendes Beispiel urheimischer Pflanzenkraft sei die Graubehaarte Zistrose (*Cistus incanus*), so die Fachfrau. Ihre Verwendung lässt sich bis ins vierte Jahrhundert vor Christus zurückverfolgen. Die in Südeuropa beheimatete Pflanze ist besonders reich an hochpolymeren Polyphenolen. „Sie wirkt nicht nur an den Schleimhäuten im Respirations-trakt, sondern auch an den Darmschleimhäuten“, erklärt die Expertin. Zum Einsatz komme die Zistrose als Halspastille, Tee oder Sud, der übrigens auch schwermetallausleitend sei. Dabei sei aber zu beachten, dass die vielfältigen positiven Wirkungen vom speziellen Polyphenolmuster der von Dr. Pandalis erforschten und geschützten Varietät *Cistus incanus* L. Pandalis abhängen, die er zum patentierten Extrakt Cystus 052® verarbeite. Andere Zistrosenvarietäten oder -arten weisen ein anderes Wirkprofil auf – *Cistus incanus* ist nicht gleich *Cistus incanus*. Besonders am Herzen liegt Gräfin Wolffskeel das Thema Bitterstoffe, wie sie in urheimischen Pflanzen wie der Waldwegwarte (*Cichorium intybus silvestris*), der Wild-Artischocke (*Cynara scolymus*) oder der Brennessel (*Urtica dioica*) enthalten sind. Nicht ohne Grund: Das „bittere Grundrauschen“ natürlicher Lebensmittel, an das unser Organismus evolutionär optimal angepasst sei, fehle in der industriellen Nahrung. In der Folge gerate er aus dem Gleichgewicht mit Konsequenzen wie Adipositas, Fettleber, Unfruchtbarkeit und Dysbiose; Krankheiten, „die allesamt das Resultat gestörter Kommunikationsprozesse zwischen Umwelt, Mensch und seinen Organen sind.“ Denn bitter, so sagt sie, wirke nicht nur auf der Zunge, sondern auf Bitterstoff-Rezeptoren im gesamten Organismus. Bitterstoffe sättigen, erhöhen die Darm-peristaltik, regen die Bauchspeicheldrüse an, ihre Verdauungssäfte auszuschütten und vieles mehr.

Nicole Oppelt

Fotos: Brett oben @depositphotos.com/@photo-oasis, Hintergrund @depositphotos.com/@losw,



Quellen: *<https://www.pandalis.de/de/philosophie/die-urheimische-philosophie/#c125>, **https://www.pandalis-stiftung.de/deutsch/die_stiftung/stiftung_ueberuns.html,

www.graefin-wolffskeel.de
www.pandalis.de

Urige Frühjahrskur

Das Frühjahr ist die optimale Zeit, um unseren Organismus wieder in Schwung zu bringen. Vor allem die Leber hat jetzt die Kraft, wieder richtig auf Touren zu kommen und den Körper zu reinigen. „Frühjahrskur heißt, den Darm und die Leber entlasten. Im Nebeneffekt kommt es zu einer Gewichtsreduktion“, sagt Angelika Gräfin Wolffskeel. Am besten gelinge das, in dem wir wieder Bitterstoffe in Form von Bärlauch, Löwenzahn, Sauerampfer oder Petersilie in unseren Speiseplan oder als Ergänzungsprodukte (Granulat oder Kapseln) aufnehmen, um ein Sättigungsgefühl zu erzeugen und unseren Darm durch Intervallfasten zu entlasten. „Denn nur durch den Hungermodus wird die so genannte Autophagie*** verstärkt. Die Zelle kann sich so selbst reinigen, recyceln, aber auch eliminieren.“ Die Heilpraktikerin empfiehlt außerdem ein frühes Abendessen ohne Rohkost. „Eine solche Entschlackungsphase sollte, bei einer guten Verfassung, maximal drei Wochen dauern.“ Zum Schutz und zur Reinigung der Schleimhäute sowie zur Steigerung der Immunabwehr könne außerdem dreimal am Tag eine Cystus-Tablette unter die Zunge gelegt werden. Ergänzt wird das Programm mit Leberwickeln, Entschlackungsbädern und Urbittertee aus Kräutern. „So ergeben sich schöne Synergieeffekte, ohne viel dafür tun zu müssen.“ nio • Fotos: Petersilie

@depositphotos.com/@Pakhnyushchyy, Löwenzahn-Tropfen @depositphotos.com/@oleskalashnik, Quelle: ***<https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2016/press-release>

Die gelbe Kraft

Heilpraktiker Bernhard Späth
über den Löwenzahn

Über die Wiesen tollten, die Natur genießen und Pustebäumen auf große Reise schicken. Mit dem Löwenzahn verbinden die meisten Menschen unbeschwerter Kindheitstage. Was in der Heilpflanze (*Taraxacum officinale*) alles steckt, haben wir damals nicht einmal erahnt. Oma wusste höchstwahrscheinlich um die Wirkung der Korbblütler, die von April bis Juni in Kraft und Saft stehen und auf der gesamten nördlichen Halbkugel vorkommen. „In der traditionellen Heilkunde hat der Löwenzahn einen hervorragenden Ruf als verdauungsförderndes, harntreibendes, entgiftendes und allgemein stärkendes Kraut“, sagt Bernhard Späth, Heilpraktiker aus Lohr am Main. „Die unter anderem reichlich darin enthaltenen Bitterstoffe bewirken eine vermehrte Freisetzung von Verdauungshormonen und -enzymen, die die Magensaftsekretion ankurbeln.“ Deshalb, so der Experte, werde Löwenzahntee, -presssaft oder der kraftvolle Löwenzahnwurzelextrakt gerne bei Appetitlosigkeit, Blähungen und Völlegefühl empfohlen. Doch der Löwenzahn kann noch mehr. „Seine Bitterstoffe haben eine choleretische Wirkung. Das bedeutet, dass die Galleproduktion in der Leber angeregt und dadurch der Fettstoffwechsel verbessert wird“, erklärt Späth. Bei Leber- und Gallenleiden, wie einer Leberentzündung und bei Gallensteinen leiste die Heilpflanze wertvolle Dienste. Allerdings, mahnt er, solle dieser Einsatz unter Aufsicht eines phytotherapeutisch erfahrenen Arztes oder Therapeuten erfolgen. Auch bei Rheuma, für ein besseres Blutbild, zur allgemeinen Entgiftung und bei Fastenkuren zähle der Löwenzahn zu den Hausmitteln. „Aufgrund ihres hohen Kaliumgehalts besitzt die Heilpflanze zudem harntreibende Eigenschaften. Das heißt, sie regt die Ausleitung von Wasseransammlungen im Körper an“, so der Heilpraktiker. „Eine weitere Einsatzmöglichkeit besteht unterstützend bei Diabetes respektive bei Schwankungen des Blutzuckerspiegels, wobei man täglich eine Tasse Löwenzahntee trinken oder noch besser einen stärkeren Löwenzahnwurzelextrakt nach Vorschrift einnehmen sollte.“ Übrigens, die Wurzel des Heilkrauts wird meist im Herbst geerntet. Dann sei, so Späth, der Gehalt an Schleimstoffen, Zucker und Inulin am höchsten. „Inulin ist ein Ballaststoff mit präbiotischer Wirkung, der die Darmflora stärkt.“ Doch Vorsicht: „Löwenzahnsaft, gleich in welcher Zubereitung, darf nicht bei Verschluss der Gallenwege und des Darms eingenommen werden“, betont Bernhard Späth,

ebenso sei Vorsicht geboten bei bestimmten Stoffwechselerkrankungen. Außerdem sollten keine größeren Mengen Löwenzahnstängel verzehrt werden. Der darin enthaltene Milchsäure könne zu Übelkeit und Erbrechen, bei einigen Menschen sogar zu allergischen Reaktionen führen.

Nicole Oppelt

Fotos: Löwenzahn oben @depositphotos.com / @boroda, Löwenzahn unten @depositphotos.com / @Dr.PAS, Foto Bernhard Späth @privat

www.heilpraktiker-lohr.de

Bernhard Späth zufolge kann der Löwenzahn bei Hautproblemen, wie bei Warzen, Hühneraugen und Insektenstichen zum Einsatz kommen. Dabei werden die entsprechenden Stellen mit dem weißen Pflanzensaft aus den Löwenzahnstängeln betupft.



Ins Frühjahr mit Löwenzahn

„Der Löwenzahn enthält nicht nur Bitterstoffe, sondern auch Mineralstoffe und Vitamine, und ist daher nicht nur ein kraftvolles Heilmittel, sondern auch ein Lebensmittel“, sagt Bernhard Späth. Besonders dann, wenn die Blätter und Blüten täglich frisch als Salat verzehrt würden oder im Smoothie landeten. Diese Art der Aufnahme sei gut für eine vier- bis achtwöchige basische Frühjahrskur geeignet. Mit einem leistungsstarken Entsafter könne die Kur auch mit einem selbst hergestellten Frischpflanzenpresssaft aus Löwenzahnblättern durchgeführt werden. Bernhard Späth empfiehlt drei Mal täglich 50 Milliliter Saft aus Löwenzahnblättern. Dieser sollte langsam etwa eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten getrunken werden. Gallen-, Nieren-, Darm- oder Stoffwechsel-Erkrankte sollen bitte vor einer Löwenzahnkur mit ihrem Arzt Rücksprache halten. nio

Gesundheitskalender

1. April bis 30. September 2019

REGELMÄSSIGE TERMINE

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

Jeden Mo, 11 bis 12 Uhr und jeden Di bis Fr, täglich 15 bis 16 Uhr
Rehabilitationsport bei orthopädischen Beschwerden
Geriatrisches Zentrum (Gymnastikraum)
Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-401

Jeden Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr (außer Schulfreien)
Feldenkreis – Bewusstheit durch Bewegung
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: gisela.schreiber@gmx.net

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, Personalcasino
Ebene 4, Salvatorstr. 7, Würzburg

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

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

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

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

Jeden Fr, 17.30 bis 19 Uhr
Körpergeschichten tanzen
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

Jeden 2. und 4. Sa im Monat, 14 Uhr
Kostenlose Waldführung
Evangelisch-Lutherischen Friedwald am Schwanberg, Schwanberg, Rödelsee (kostenfreier Shuttle-Service, Abfahrt jeweils 13.15 Uhr, Bhf. Iphofen)
Anmeldung: 06155.848-200

Jeden 1. Do im Monat, 18.30 bis 19.30 Uhr
Info-Abend: Frauen in den Wechseljahren mit bio-identischen Hormonen natürlich und individuell behandeln
Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

Jeden Do, 14 bis 15 Uhr
Fußsprechstunde
KWM – Standort Juliusospital, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-2630

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN

Bis 5.4.19
Würzburg bewegt sich
Gesundheits- und Mitmachaktionen, Info: Aktivbüro der Stadt Würzburg 0931.373936

Bis 14.4.19
Menschenbilder und Naturverbundenheit
Gemälde-Ausstellung von Anita Melber
KWM Standort Juliusospital, Juliuspromenade 19 (1. und 2. Obergeschoss), Würzburg

Bis 28.6.19
Ausstellung Mensch im Dialog
Universitätsklinikum, ZOM Magistrale, Oberdürrbacher Str., Würzburg

1.-8.4.19
Würzburger Wirtschaftstage
www.wuerzburg-ag.de

23.-26.4.19
Ostertanzwoche: Tai-Chi Dao-Yin und Floating Body
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

9.-12.5.19
Zen – Übungstage
Kursleitung: Cornelius von Collande
Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen
Anmeldung: 09369.98380

25.-26.5.19
Würzburger Yogafrühling im Kloster Himmelsporten
Exerzitienhaus Himmelsporten, Mainaustr. 42, Würzburg
Anmeldung über www.diegluecksbringer.com

2.-5.6.19
Zen und Alltag
Kursleitung: Cornelius von Collande
Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen
Anmeldung: 09369.98380

12.-14.7.19
Kurzsesshin
Kursleitung: Cornelius und Blandina von Collande, Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen, Anmeldung: 09369.98380

1.-4.8.19
Kurzsesshin
Kursleitung: Cornelius und Blandina von Collande, Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen, Anmeldung: 09369.98380

5.-9.8.19
Sommertanzwoche BMC® und Tanz
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

13.-15.9.19
Zen – Einführung
Kursleitung: Cornelius von Collande
Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen
Anmeldung: 09369.98380

25.-29.9.19
Kurzsesshin
Kursleitung: Cornelius und Blandina von Collande, Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen, Anmeldung: 09369.98380

APRIL 2019

1.4.19
Geriatrisches Zentrum im Bürgerspital feiert 25-jähriges Bestehen
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg

1.4.19 – 19.30 Uhr
Meditation mit Dagmar Zuber
Sale e Vita, Kolpingstr. 6, Würzburg
Anmeldung: 0931.26029382

2.4.19 – 19 bis 21 Uhr
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Juliusospital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-2281

2.4.19 - 19.30 bis 21 Uhr
Informationsabend zum Tag der älteren Generation
Kurhaus (Gr. Kursaal), Lothar-Daiker-Str. 2, Bad Mergentheim

3.4.19 – 15 bis 17 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: „Knochen-gesund“ essen mit Genuss!
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

4.4.19 - ganztägig
Semler Aktionstag Würzburg
Schön & Endres, Schustergasse/Schenkhof 3, Würzburg

4.4.19 - 9 bis 16.30 Uhr
Augen- und Sehtraining und Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz
Seminar von Claudia Heil, Rhön-Saale Gründer- und Innovationszentrum, Bad Kissingen, Anmeldung: 0971.7236-0

4.4.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Unsere Heimat ist Bayern
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

5.4.19 – 10 Uhr
Juliusospital Epilepsieberatung – Außensprechtag Lohr
Klinikum Main-Spessart Lohr
Anmeldung: 0931.3931580

5.4.19 – 17 bis 19 Uhr
Öffentliche Podiumsdiskussion über die Folgen des Klimawandels
Bay. Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau, An der Steige 15, Veitshöchheim

5.4.19 – 19 Uhr
Vortrag „Veränderung durch Achtsamkeit“ von Bettina Apel
Ausstellung Glaube, Kunst & Quantensprung Kunstverein, Zellinger Str. 3, Erlabrunn

6.4.19 – 9.30 bis 18 Uhr
Ein Tag in Stille und Besinnung
Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen
Anmeldung: 09369.98380

6.4.19 – 10 bis 15 Uhr
Tag der offenen Tür - 10 Jahre Comprehensive Hearing Center
HNO-Universitätsklinik B2, Josef-Schneider-Str. 11, Würzburg

6.4.19 – 11 bis 17.30 Uhr
Zeitgenössischer Tanz
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

GESUND DURCH DIE MENOPAUSE

Wir beraten Sie gerne!

Katharina Huber | Leibnizg. 21a | 97080 Oberndorf
Tel.: 0931 7808 6737 | patientenkontakt@menopause-wuerzburg.de

DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V.
Fon: +49 (0)931-79480
Spendenkonto Sparkasse Mainfranken Würzburg
IBAN DE35 7905 0000 0000 0096 96

LEPRA LEBT HELFEN UND HEILEN

„Wegschauen hilft nicht. Spenden schon!“

Dr. Ruth Pfau, Ärztin und Ordensfrau in Pakistan (1929-2017)

DAHW
Stoppt Krankheiten der Armut

dahw.de

Foto: Sabine Ludwig

7.4.18 – 12 bis 16 Uhr
Weber Grill Academy - Das perfekte Steak
 Der Reiser Grill- und Kochschule,
 Mainfrankenpark 16, Dettelbach
 Buchung: www.weber-grillakademie.com

7.4.19 – 17 Uhr
Vortrag „Veränderung durch
Achtsamkeit“ von Bettina Apel
 Ausstellung Glaube, Kunst & Quantensprung
 Kunstverein, Zellinger Str. 3, Erlabrunn

9.4.19 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliuspitälische Abende: Wieder Schritt
halten – Moderne Endoprothetik an
Hüfte und Knie
 KWM Standort Juliusspital, Juliuspromenade
 19 (Raum Siebold), Würzburg

9.4.19 – 19.30 Uhr
Gräfin Wolffskeel von Reichenberg –
Vortrag: Mineralsalze nach Dr. Schüßler
für körperliches und seelisches
Wohlbefinden
 Haus der Kirche, Neubergstr. 1 a, Würzburg

10.4.19 – 17 bis 18 Uhr
Nebenwirkungen neuer Tumorthapien
an Haut und Nägeln – was kann man
dagegen tun?
 UKW: Hörsaal Dermatologie, Josef-Schneider-
 Str. 2, Würzburg, Anmeldung: 0931.201-35350

10.4.19 – 18 Uhr
Gesunde Ernährung – auch im Alter
 Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld,
 Speisesaal UG

11.4.19 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus:
Beckenbodenschule mit dem Tanzberger
Konzept
 Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr.
 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

11.4.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Italien –
Kochen wie bei Nonna.
 Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

12.4.19 – 14 bis 17.30 Uhr
Natur im Blickfeld – ein ganz
besonderer Seh-Spaziergang
 Treffpunkt: Georgi-Kurhalle, Bad Brückenau
 Anmeldung: 09741.9304365

13.4.19 – 15.30 bis 17 Uhr
Tanzzeit für Groß und Klein
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
 Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

14.4.19
Würzburger Residenzlauf
 Info: www.residenzlauf.de

14.5.19 – 14 bis 17.30 Uhr
Kochkurs: Ernährung in der Onkologie
 Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
 16, Dettelbach, Anmeldung per
 E-Mail: Supportivangebote_ccc@ukw.de

16.4.19 – 17.15 Uhr
Osteoporose im Alter –
Prophylaxe und Behandlung
 Geriatriisches Zentrum Marktheidenfeld,
 Speisesaal (UG)

18.4.19 – 18.30 bis 19.30 Uhr
Info-Abend: Darmprobleme?
Darmreinigung und –sanierung mit der
Colon-Hydro-Therapie
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr.
 2, Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

23.4.18 – 19 bis 23 Uhr
Weber Grill Academy – Basic
 Der Reiser Grill- und Kochschule,
 Mainfrankenpark 16, Dettelbach
 Buchung: www.weber-grillakademie.com

26.-28.4.19
Bad Kissinger Gesundheitstage
 www.gesundheitstage-badkissingen.de

26.4.19 – 13 bis 13.40 Uhr
Vortrag von Claudia Heil: Du bist einzig-
artig – weißt Du das? – Wendepunkte
meistern lernen
 Bad Kissinger Gesundheitstage,
 Littmann-Atelier, Bad Kissingen

27.4.19 – 9.30 bis 12 Uhr
Berücksichtigung und Umsetzung von
Aspekten alters- und demenzsensibler
Architektur
 Workshop auf den Bad Kissinger
 Gesundheitstagen
 Reha-Zentrum Bad Kissingen Klinik Rhön,
 Kurhausstrasse 20, Bad Kissingen

27.4.19 – 14 bis 16 Uhr
Heilkräuter - Heilmittel aus Kräutern
und Nahrungspflanzen selbst herstellen
 Workshop auf den Bad Kissinger
 Gesundheitstagen

27.4.19 – 14 bis 16 Uhr
Heilkräuter - Heilmittel aus Kräutern
und Nahrungspflanzen selbst herstellen
 Workshop auf den Bad Kissinger
 Gesundheitstagen

27.4.19 – 16 bis 16.30 Uhr
Aktivprogramm von Claudia Heil:
Aktives Augen- und Sehtraining
 Bad Kissinger Gesundheitstage, Aktivfläche
 vor der Bühne, Bad Kissingen

28.4.19 – 10.30 bis 11 Uhr
Aktivprogramm von Claudia Heil:
Aktives Augen- und Sehtraining
 Bad Kissinger Gesundheitstage, Aktivfläche
 vor der Bühne, Bad Kissingen

28.4.19 – 14 Uhr
Seminar: Knospen der Bäume –
eine lebendige Kraft
 Steigerwald-Zentrum, Handthal
 Anmeldung: 09382.319980

28.4.18 – 19 bis 23 Uhr
Weber Grill Academy – Basic
 Der Reiser Grill- und Kochschule,
 Mainfrankenpark 16, Dettelbach
 Buchung: www.weber-grillakademie.com

29.4.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Fisch und Krustentiere
 Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

MAI 2019

1.5.19 – 9.30 bis 18 Uhr
Kräutertag „Maiengrün – mehr als nur
Waldmeister!“
 Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen
 Anmeldung: 09369.98380

2.5.19 – ganztägig
Solidus Aktionstag Würzburg
 Schön & Endres, Schustergasse/Schenkhof 3,
 Würzburg

4.5.19 – 9.30 bis 18 Uhr
Ein Tag in Stille und Besinnung
 Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen
 Anmeldung: 09369.98380

4.5.19 – 11 bis 17 Uhr
Synergie – Das Würzburger
Energiespar-Festival
 Marktplatz und Eichhornstr., Würzburg

5.5.19 – 11 bis 17 Uhr
Internationales Kinderfest
 Der Erlös kommt ausgewählten Kinderprojek-
 ten der DAHW Deutsche Lepra- und Tuberku-
 losehilfe zugute. Innenstadt Würzburg

5.-17.5.19
Seniorenwochen im Landkreis Würzburg
 www.seniorenwochen.info

5.5.19 – 15 Uhr
Unvergesslich – Konzert für Menschen
mit und ohne Demenz

in Kooperation von Mozartfest und AWO
 Exerzitienhaus Himmelsporten, Mainaustr.
 42, Würzburg, Karten: www.mozartfest.de

6.5.19 – 19.30 Uhr
Meditation mit Dagmar Zuber
 Sale e Vita, Kolpingstr. 6, Würzburg
 Anmeldung: 0931.26029382

6.5.-17.5.19
Diabetikertage – abwechselnd in den
Schön & Endres Filialen
 Info: www.schoenundendres.de
 Anmeldung: 0931.79779-0

7.5.19 – 16 bis 17.30 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Musik-
therapie als ergänzende Therapieform
in der geriatrischen Rehabilitation
 Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4,
 Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

8.5.19 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Gesund-
heit und Wein – Vortrag und Verkostung
 Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4,
 Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

8.5.19 – 17 bis 18.30 Uhr
Orthopädie im Dialog:
das künstliche Hüftgelenk
 Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus,
 Brettreichstr. 11, Würzburg
 Anmeldung: 0931.803-3131

8.5.19 – 17 bis 18 Uhr
Ernährung bei Tumorerkrankungen
 Universitätsklinikum Würzburg, ZOM,
 Haus A1, Seminarraum 2/3
 Anmeldung: 0931.201-35350

8.5.19 – 18 Uhr
Schulterschmerz – was nun?
 Kreisseniozentrum Gemünden

8.5.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Endlich wieder Spargel
 Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

9.5.19
Ara Aktionstag
 Ara Ecco Shop, Marktplatz 10, Würzburg

9.5.19 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Parkinson –
Neue Therapiemöglichkeiten
 mit und ohne Medikamente
 Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4,
 Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

9.5.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs:
Französische Landhausküche
 Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16,
 Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

14.-16.5.19
Teddyklinik
 Innenhof der Berufsfachschule für Kinder-
 krankenflege der Universität Würzburg
 (Bereich D, Hausnummer D22)
 Info: www.uni-wuerzburg.de/teddyklinik

14.5.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Kräuter-Küche
 Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

15.5.19
60 Jahre Theater-Apotheke
 Theater-Apotheke, Ludwigstr. 1/Ecke
 Theaterstr., Würzburg

15.5.19 – 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

16.5.19 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus:
Depression im Alter – Hilfe ist möglich!
 Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr.
 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

16.5.19 – 18.30 bis 19.30 Uhr
Info-Abend: Darmprobleme?
Darmreinigung und -sanierung mit der
Colon-Hydro-Therapie
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2,
 Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

17.5.19 – 18 Uhr
Achtsamkeitsseminar (Starttermin)
 Bettina Apel, Praxis Theraflow, Versbacher
 Straße 201, Würzburg
 Anmeldung: 0931.66060944

18.5.19 – 10 bis 16 Uhr
Tag der offenen Tür
 Deutsches Zentrum für Herzinsuffizienz, Am
 Schwarzenberg 15, Würzburg

21.5.19 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliuspitälische Abende: Von der
Apparatemedizin zur individuellen
Betreuung – Internistische Intensiv-
medizin am Juliusspital
 KWM Standort Juliusspital, Juliuspromenade
 19 (Raum Siebold), Würzburg

21.5.19 – 17.15 Uhr
Schwindel im Alter – was kann ich tun?
 Geriatriisches Zentrum Marktheidenfeld,
 Speisesaal (UG)

22.5.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs:
Einmal über den Balkan
 Reisers Eventmanufaktur,
 Mainfrankenpark 16, Dettelbach,
 Anmeldung: 0931.286901

23.5.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Marokko und Afrika
 Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

JUNI 2019

2.6.19 – 15 bis 16.30 Uhr
Mein kleiner grüner Kaktus ...
 Konzertnachmittag für Menschen mit und
 ohne Demenz, Kulturkeller im Gasthaus Rose,
 Hauptstraße 34, Zell a.Main
 Karten: 0931.4687814

4.6.19 – 17.15 Uhr
Gesunde Ernährung – auch im Alter
 Geriatriisches Zentrum Marktheidenfeld,
 Speisesaal (UG)

4.6.19 – 19.30 bis 21 Uhr
Aktionstag gegen den Schmerz –
Fibromyalgie
 Kurhaus (Gr. Kursaal), Lothar-Daiker-Str. 2,
 Bad Mergentheim

5.6.19 – 17 bis 18 Uhr
Was hilft Paaren bei der Bewältigung
einer Krebserkrankung?
 Universitätsklinikum Würzburg, ZOM, Haus
 A1, Seminarraum 2/3
 Anmeldung: 0931.201-35350

5.6.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: We love Bollywood
 Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

6.6.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Fleisch
 Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

7.6.19 – 19 bis 20.30 Uhr
Infoabend – Neue Perspektiven durch
Augen- und Sehtraining
 Praxis für Psychotherapie & Hypnose, Ellerstr. 18,
 Fulda, Anmeldung: Astrid Kimmel 0152.33865256

12.6.19 – 18 Uhr
Vorsorge ist besser als Darmkrebs
 VHS Karlstadt, Vordergebäude Saal 1, 1. OG

14.6.19 – 14 bis 17.30 Uhr
Natur im Blickfeld – ein ganz
besonderer Seh-Spaziergang
 Treffpunkt: Georgi-Kurhalle, Bad Brückenau
 Anmeldung: 09741.9304365

15.6.19 – 15 bis 17 Uhr
Besichtigung der Vollkornbäckerei
 Köhlers Vollkornbäckerei, Am Schloss 2, Würz-
 burg-Rottenbauer, Anmeldung: 0931.43972

16.6.19 – 15 Uhr
Sommerfest
 Kreisseniozentrum Gemünden

19.6.19 – 18 Uhr
Infoveranstaltung: Harninkontinenz
und Senkungsbeschwerden – muss ich
damit leben?
 KWM Standort Missio-Klinik, Salvatorstr. 7
 (Personalcasino Ebene 4), Würzburg

23.6.19 – 15 Uhr
Unvergesslich – Konzert für Menschen
mit und ohne Demenz
 in Kooperation von Mozartfest und AWO
 Marie-Juchacz-Haus, Jägerstr. 15, Würzburg
 Karten: www.mozartfest.de

25.6.19 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliuspitälische Abende: Polyneuropathie –
Was tun, wenn die Füße brennen?
 KWM Standort Juliusspital, Juliuspromenade
 19 (Raum Siebold) Würzburg

26.6.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: „Frängisch“ cross-over
 Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
 16, Dettelbach
 Anmeldung: 0931.286901

26.6.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Südostasien
 Reisers Eventmanufaktur,
 Mainfrankenpark 16, Dettelbach
 Anmeldung: 0931.803-3131

30.6.19 – 11 bis 18 Uhr
Gartenfest „Ost trifft West“ im Rahmen
des „Tag der offenen Gartentür“
 Vielseitige, kostenfreie Angebote
 Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen

JULI 2019

2.7.19 – 16 Uhr
Infoveranstaltung: EndoprothetikZentrum
Juliusspital „Wieder Schritt halten“
 Gartenpavillon der Stiftung Juliusspital,
 Juliuspromenade 19, Würzburg

3.7.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Sterneküche
vegetarisch
 Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

4.7.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Orient Express
 Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16,
 Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

5.7.19 – 10 Uhr
Juliusspital Epilepsieberatung –
Außensprechtag Lohr
 Klinikum Main-Spessart Lohr
 Anmeldung: 0931.3931580

5.7.19 – 18 Uhr
Achtsamkeitsseminar (Starttermin)
 Bettina Apel, Praxis Theraflow, Versbacher
 Straße 201, Würzburg
 Anmeldung: 0931.66060944

6.7.19
Krebs-Selbsthilfe-Tag „Medizin trifft Seele“
 Oberzeller Franziskanerinnen,
 Kloster Oberzell, Zell am Main

7.7.19 – 15 Uhr
Sommerfest
 Kreisseniozentrum Marktheidenfeld

10.7.19 – 16 bis 17 Uhr
Immuntherapie gegen Krebs –
wann, wie und für wen
 Universitätsklinikum Würzburg,
 Comprehensive Cancer Center Mainfranken
 Anmeldung: 0931.201-35350

10.7.19 – 17 bis 18.30 Uhr
Orthopädie im Dialog: Moderne
Fußchirurgie – Hallux-valgus
 Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus,
 Brettreichstr. 11, Würzburg
 Anmeldung: 0931.803-3131

11.7.19 – 9 bis 16.30 Uhr
Augen- und Sehtraining und Ergonomie
am Bildschirmarbeitsplatz
 Seminar von Claudia Heil
 Rhön-Saale Gründer- und
 Innovationszentrum, Bad Kissingen
 Anmeldung: 0971.7236-0

Vrohstoff
 Vegan & glutenfrei
 auf hohem Niveau!

Vrohstoff • Theaterstraße 1-3 • 97070 Würzburg
Telefon 0931.30425121 • hi@vrohstoff.de • www.vrohstoff.de

STAMPF
 FRISUR & COSMETIC

Schönheit von Kopf bis Fuß
 Trends in Frisuren und Farbe
 Atmosphäre zum Wohlfühlen
 Perfekte Beratung und Ausführung
 Friseure aus Leidenschaft

97072 Würzburg | Huttenstraße 18 | Telefon 0931-77524

IM ABO

Lebenslinie
 GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

Lebenslinie für 5 Euro
 frei nach Hause geliefert!

Jetzt Abonnement bestellen:
www.lebenslinie-magazin.de

Lebenslinie – das Gesundheitsmagazin für Mainfranken auf
 80 Seiten mit Experten rund um Ihre Gesundheit aus der Region.

Kontakt
 High Level - Agentur für Kommunikation - Susanna Khoury
 Breite Länge 5 - 97078 Würzburg - Tel. 0931.32916-33 - info@lebenslinie-magazin.de

Sommerhäuser
Sommerakademie

Lassen Sie sich inspirieren vom
 Sommerhäuser Ferienprogramm
 der etwas anderen Art.

Tourist-Information
Sommerhausen
 Hauptstraße 15
 97286 Sommerhausen
 Telefon 09333 8256
 touristinfo@sommerhausen.de
 www.sommerhausen.de/
 sommerakademie

23.7.19 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliuspitälische Abende: Viszeralchirurgie – Innovationen in der Bauchchirurgie I
KWM Standort Juliusspital, Juliuspromenade 19 (Raum Siebold), Würzburg

24.7.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Afterwork cooking
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

25.7.19 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Sushi satt
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

26.7.19 - 14 bis 17.30 Uhr
Natur im Blickfeld – ein ganz besonderer Seh-Spaziergang
Treffpunkt: Georgi-Kurhalle, Bad Brückenau
Anmeldung: 09741.9304365

27.7.19 – 14 bis 16.30 Uhr
Sommerakademie: In der Ruhe liegt die Kraft – Innehalten und Entschleunigung im Alltag
Praxis für Physiotherapie von Richthofen, Ölspielstr. 20, Sommerhausen
Anmeldung: 09333.902618

28.7.19 – 14 bis 16 Uhr
Führung: Arzneipflanzen – Arnika, Minze, Kamille & Co
Botanischer Garten, Julius-von-Sachs-Platz 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3186240

30.7.19 – 14 bis 16 Uhr
Sommerakademie Sommerhausen: Immer schön langsam – Yoga und Achtsamkeit für Kids
Kursort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben, Anmeldung: 09333.902618

AUGUST 2019

2.8.19 – 15 bis 17 Uhr
Sommerakademie: Yoga für die Augen - Natur neu sehen
Am Terroir f, An der Tränk, 97286 Sommerhausen, Anmeldung: 0175.5219176

3.8.19 – 9.30 bis 12 Uhr
Sommerakademie: Yoga auf dem Mondweg
Treffpunkt Bürgerhaus, Rathausplatz 2, Winterhausen, Anmeldung: 09333.9044241

3.8.19 – 9.30 bis 18 Uhr
Ein Tag in Stille und Besinnung
Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen
Anmeldung: 09369.98380

3.8.19 – 10 bis 13 Uhr
Sommerakademie: Kinder-Zauber-Workshop mit Mr. Flo
Rathaus, Hauptstr. 15, Sommerhausen
Anmeldung: info@flomagic.de

3.8.19 – 11 bis 14 Uhr
Sommerakademie: Achtsamkeit als Weg
Gemeindezentrum, Hauptstr. 10, Sommerhausen, Anmeldung: 0931.8802290

5.8.19 – 15 bis 17.30 Uhr
Sommerakademie: Töpfern für Kinder von ca. vier bis neun Jahren
Keramikwerkstatt Heidrun Traupe, Am Berghof 2, Sommerhausen
Anmeldung: 09333.902701

6.8.19 – 15 bis 17.30 Uhr
Sommerakademie: Töpfern für Kinder ab ca. zehn Jahren
Keramikwerkstatt Heidrun Traupe, Am Berghof 2, Sommerhausen
Anmeldung: 09333.902701

7.8.19 – 10 bis 12.30 Uhr
Sommerakademie: Töpfern für Kinder von ca. vier bis neun Jahren
Keramikwerkstatt Heidrun Traupe, Am Berghof 2, Sommerhausen
Anmeldung: 09333.902701

8.8.19 – 10 bis 12.30 Uhr
Sommerakademie: Töpfern für Kinder ab ca. zehn Jahren
Keramikwerkstatt Heidrun Traupe, Am Berghof 2, Sommerhausen
Anmeldung: 09333.902701

13.8.19 – 10 bis 12.30 Uhr
Sommerakademie: Origami – 1000 Kraniche
Keramikatelier Traupe, Am Berghof 2, Sommerhausen
Anmeldung: 09333.9043950

15.8.19 – 10 bis 12 Uhr, 2. Kurs 14 bis 16 Uhr
Sommerakademie: Tanzworkshop für Kinder und Erwachsene auf dem Mondweg
Treffpunkt Bürger- und Feuerwehrhaus, Winterhausen
Anmeldung: 09333.903361

22.8.19 – 19 bis 20 Uhr
Sommerakademie: Was ist Klostermedizin
Rathaus, Hauptstr. 15, Sommerhausen
Anmeldung: 0170.5357526

24.8.19 – 15 bis 16.30 Uhr
Sommerakademie: Das „Malspiel“ im Malort
Malort Sommerhausen, Mönchshof 10, Sommerhausen
Anmeldung: 09333.9042070

30.8.19 - 14 bis 17.30 Uhr
Natur im Blickfeld – ein ganz besonderer Seh-Spaziergang
Treffpunkt: Georgi-Kurhalle, Bad Brückenau
Anmeldung: 09741.9304365

30.8.19 – 19 Uhr
Gräfin Wolffskeel von Reichenberg – Vortrag: Schüßler-Salze für alle – Wenn unsere Hormone streiken
Burkardushaus/Tagungszentrum am Dom, Am Bruderhof 1, Würzburg
Anmeldung: 09344.928880

31.8.19 – 15 bis 16.30 Uhr
Sommerakademie: Das „Malspiel“ im Malort
Malort Sommerhausen, Mönchshof 10, Sommerhausen, Anmeldung: 09333.9042070

SEPTEMBER 2019

3.9.19 – 17.15 Uhr
Fitness im Alltag – auch für Sportmuffel
Geriatrisches Zentrum Marktheidenfeld, Speisesaal (UG)

11.9.19 - 17 bis 18 Uhr
Geheilt aber nicht gesund – Spätfolgen nach Krebs
Universitätsklinikum Würzburg, ZOM, Haus A1, Seminarraum 2/3
Anmeldung: 0931.201-35350

14.9.19 – 9.30 bis 18 Uhr
Ein Tag in Stille und Besinnung
Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen
Anmeldung: 09369.98380

14.9.19 – von 10.30 bis 17 Uhr
Tag der offenen Tür im Juliusspital
Juliusspital, Juliuspromenade 19, Würzburg

19.9.19 - ganztägig
Venenmessen bei Schön & Endres
Filiale Lohr am Main, Turmstr. 4
Anmeldung: 09352.2738

20.9.19 - ganztägig
Venenmessen bei Schön & Endres
Filiale Marktheidenfeld, Luitpoldstr. 27
Anmeldung: 09391.6181

21.9.19 – 10 bis 14.30 Uhr
6. Würzburger Demenztage
Marktplatz Würzburg
Weitere Infos unter: www.vogel-stiftung.de

21.9.19 - 14.30 bis 17.30 Uhr
Waldbaden im Naturwaldreservat Waldkugel bei Reichenberg – Die Heilkraft des Waldes genießen
Naturwaldreservat Waldkugel bei Reichenberg, Treffpunkt: Parkplatz an der Verbindungsstraße Würzburg-Heidingsfeld nach Reichenberg, Anmeldung: 0931.43972

23.9.19 - ganztägig
Venenmessen bei Schön & Endres
Filiale Hammelburg, Franz-Ludwig-Str. 27a
Anmeldung: 09732.3211

24.9.19 - 14 bis 16 Uhr
Gräfin Wolffskeel von Reichenberg – Vortrag: Schüssler-Salze – wenn die Hormone streiken
Kleiner Kursaal Bad Bocklet, Kurhausstraße 2, Bad Bocklet, Anmeldung: dicitl@gesundheitsstage-badkissingen.de

24.9.19 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliuspitälische Abende: Chronisch entzündliche Darmerkrankungen – neue Aspekte in der Therapie
KWM Standort Juliusspital, Juliuspromenade 19 (Raum Siebold), Würzburg

25.9.19 - ganztägig
Venenmessen bei Schön & Endres
Filiale Kitzingen, Herrnstr. 19
Anmeldung: 09321.5360

26.9.19 - ganztägig
Venenmessen bei Schön & Endres
Filiale Würzburg, Schustergasse/Schenkhof 3
Anmeldung: 0931.7977931

26.9.19 - 18.30 bis 19.30 Uhr
Info-Abend: Darmprobleme? Darmreinigung und -sanierung mit der Colon-Hydro-Therapie
Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

26.9.19 – 19 bis 21 Uhr
Patientenverfüllung und Vorsorgevollmacht
Juliusspital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-2281

Weitere Termine unter:
www.lebenslinie-magazin.de

ANZEIGE



◀ Durch sichtbare Verhornung oder Druckstellen sowie konkrete Schmerzäußerungen können erste Rückschlüsse gezogen werden, die in die Schuhversorgung einfließen.

◀ Für seine Kunden rollt Thorsten Gernert den „blauen Teppich“ aus. Der mehrmalige Gang über die Weichschaummatte zeigt ihm Defizite deutlich an.

Bodenhaftung & sicheres Auftreten

Maßschuhe von „Fußversther“ Thorsten Gernert für gesunde und beeinträchtigte Füße

„Wer gut geht, dem geht's gut“, sagt Orthopädie-Schuhmacher-Meister Thorsten Gernert. Aus gutem Grund: Der Fachmann, der sein Handwerk im Sanitätshaus Koller in Kitzingen ausübt, ist von einem ganzheitlichen Ansatz überzeugt. „Die Statik des Körpers beginnt bei den Füßen. Sie geben uns Bodenhaftung und sorgen dafür, dass wir einen guten Stand im Leben haben.“ Gebe es Beschwerden am Fuß, sei dieser nicht mehr so belastbar. Die Folgen: Schonhaltungen und Ausgleichsbewegungen, die den Körper aus dem Gleichgewicht brächten. So kämen etwa Rücken- oder Kniebeschwerden häufig durch Fehlhaltungen, die ihre Ursache an den Füßen hätten. Andere Ursachen für Statik-Probleme seien Beinverkürzungen oder Hüftverschiebungen. Geht man solchen Problemen auf den Grund und behebt diese, hat das „Rückwirkungen auf den gesamten Menschen. Es wird Lebensqualität ohne Nebenwirkungen hergestellt“, sagt Gernert, der seine Arbeit mit Medizinern verschiedenster Fachrichtungen und Podologen abstimmt. Doch wie sieht richtiges Gehen eigentlich aus? Thorsten Gernert geht von einem symmetrischen Körper aus, in dessen Mitte eine „gedachte Achse“ liegt. Das Gangbild sei entsprechend. Der Körper bewege sich mit angemessener Geschwindigkeit in einem Fluss. Hinken oder nach vorne beugen aufgrund von Rückenproblemen erzeugten hingegen ein „ataktisches“ Gangbild. Es entstehen Fehlbelastungen des Fußes, des Knies oder der Hüfte, aber auch Haltungs-Anomalien der Schulter oder des Kopfes. Kommt ein Kunde zu ihm, ist diese Gangbild-Analyse aber nur ein Teil der Anamnese. Zuvor gilt es zuzuhören und sich ein Bild über die Beschwerden zu machen. Hinzu kommt im Anschluss die eingehende Betrachtung des unbestrumpften Fußes sowie dessen Auftreten. Ein „Gegensteuern“ funktioniert in

vielen Fällen durch die Umarbeitung des konfektionierten Schuhs. Die Möglichkeiten sind, je nach Patient und je nach Schuh, mannigfaltig: etwa mit einer Schuhzurichtung, Innen- oder Außenranderrhöhungen, Weitungen, Stützen, Einlagen oder Polsterungen, die dann auch noch optisch ansprechend sind. Manche Probleme, wie ein Hallux valgus („Schießgroßzehe“), sind relativ einfach durch eine Weitung zu mildern. Andere, wie Amputation der Großzehe oder des Vorfußes, erfordern weitergehende Maßnahmen. „Hier muss ein Ausgleich, zum Beispiel durch eine Sohlenversteifung und gegebenenfalls einen Vorfuß-Ersatz, geschaffen werden“, erklärt der Experte. „Die neue Abrollung muss das normale Abrollen unterstützen respektive imitieren.“ Einige Kunden entscheiden sich auch für Maßschuhe. „Sie sind das Luxusprodukt, das sehr aufwändig hergestellt wird“, sagt Gernert. „Die individuelle Herstellung ist sinnvoll, wenn ein Fuß gesund und ausgewachsen ist, und man Lust hat, sich etwas zu gönnen. Sie ergeben aber vor allem Sinn, wenn der Träger Schwierigkeiten mit Schuhen von der Stange hat. „Der Maßschuh

richtet sich im Gegensatz zum Konfektions-schuh nach dem Fuß.“ Im Falle gesunder Füße könne man hier sogar von einer „präventiven Maßnahme“ sprechen, sagt Gernert. Bei beeinträchtigten Füßen könnten wiederum Defizite optimal und ästhetisch ansprechend ausgeglichen werden.

Nicole Oppelt

Fotos: oben links @depositphotos.com/@psodaz, oben Mitte @Nicole Oppelt, Hintergrund @depositphotos.com/@Molbert

 www.t-germert.de

Holzhäuser für's Leben

Wenn schon, denn schon...!

Holzbau Adelmann

hohe Energieeinsparung
Altbausanierung
gesundes Wohnklima

ÖKO-LOGISCH

97900 Kulsheim Tel. 0 93 45 / 955 00
www.holzbau-adelmann.de

„BodyAwareness“ im Studio TANZRAUM

Yoga Sivananda mit Agnes Renner

Pilates mit Margrete Kempf

Feldenkrais mit Gisela Schreiber

Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik mit Lisa Kuttner

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

Wie wird der Fußdruck gemessen?

Thorsten Gernert bietet auch Fußdruckmessung (Pedobarografie) an. Dabei handelt es sich um eine Innensohlen-Messung. Der Kunde bekommt hierzu spezielle Sohlen in den eigenen Schuh gelegt und wird an einen Computer angeschlossen. Die Sohlen messen beim Laufen nicht nur eine Fußbewegung, sondern erfassen eine dynamische Schrittabfolge. Das Ziel: die Darstellung der genauen Lastverteilung beim Auftreten, aber auch bei der Abrollbewegung, die die Situation der Sehnen, Gelenke sowie der Weichteile im Fuß widerspiegelt. Die Druckmessung erfolgt hierbei pro Kilonewton auf Quadratzentimeter. Wenig Druck wird Gernert durch eine blaue Einfärbung angezeigt, mehr Druck durch Grün respektive Orange, hoher Druck durch rote Bereiche. Er sieht also präzise, welches Gangbild der Kunde hat und wo der Fuß entlastet werden muss. „Von Vorteil ist dieses System dann, wenn keine Rückmeldung gegeben werden kann, etwa im Fall eines Diabetikers“, sagt Gernert. nio

Vorsorge im Fokus

Bad Kissinger Gesundheitstage vom 26. bis 28. April

Seit 1998 gibt es die Bad Kissinger Gesundheitstage, die durch den Förderverein Gesundheitszentrum Bad Kissingen e.V. organisiert werden. In diesem Jahr findet die Messe vom 26. bis 28. April 2019 unter dem Motto „Aktiv.Gesund.Vital“ in der Wandelhalle des Regentenbaus in Bad Kissingen statt. Der Slogan steht für eine Vielfalt von Themen, soll möglichst alle Altersgruppen ansprechen und Gesundheitsvorsorge in den Fokus stellen. Dazu tragen mehr als 100 Fachvorträge zu den verschiedensten Gesundheitsthemen bei. Außerdem wird ein Aktiv- und Familienprogramm angeboten. Neben Fachvorträgen findet am 28. April im Rossinisaal des Regentenbaus in Bad Kissingen das Expertengespräch mit dem Thema „Herz“ statt. Zur Sprache kommen sowohl Herzflimmern, -insuffizienz und -infarkt sowie natürlich Herzchirurgie. In der Wandelhalle informieren rund 85 Aussteller über Dienstleistungen und Produkte ihrer Häuser. Beteiligt sind neben Kliniken, Reha- und Präventionszentren auch Sanitätshäuser. Ebenso klären Ärzte und Zahnärzte auf und stellen Behandlungsmethoden vor. Neben Wellnessprodukten kann man Informationen zu Reiki, Dorntherapie, Ayurveda und Naturkosmetik finden. Gesunde Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel sind ein Thema, ebenso Chinesische Medizin und biologische Heilberatung. Wer sich über Elektrofahräder informieren möchte oder eine Lebensberatung braucht, ist hier auch richtig, und wer nicht weiß, was es mit Energetix-Magnetschmuck auf sich hat, ist nach dem Besuch in Bad Kissingen schlauer. *Ursula Düring*

Ein fester Bestandteil der Messe ist auch in diesem Jahr die „JobBörse“ für Gesundheitsberufe. Veranstaltungsort: Wandelhalle, Kurhausstraße, 97688 Bad Kissingen, kostenfreies Hotline: 0800.9768800.

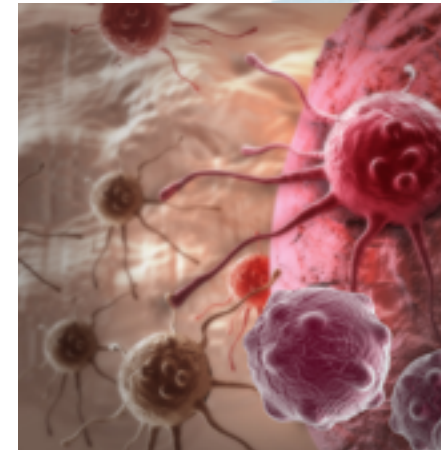
Lotsin durch schwierige Zeiten

Die Breast-Care-Nurse oder warum „das Kümmern“ um Brustkrebs-Patientinnen so notwendig ist am Beispiel der Sinntalklinik in Bad Brückenau

Laut Robert Koch-Institut erkranken etwa 70.000 Frauen in Deutschland jährlich an Brustkrebs. Mit rund 17.000 Todesfällen gehört das Mammakarzinom immer noch zu der häufigsten Krebserkrankung weltweit bei Frauen (jährlich 1,5 Millionen neue Fälle) und somit zu einer der dringendsten Herausforderungen der modernen Medizin*. Dass hierzulande Brustkrebspatientinnen glücklicherweise inzwischen eine 80-prozentige Überlebensrate aufweisen, ruft andere Maßnahmen, vor allem die Verbesserung der psychoonkologischen Versorgung, also der psychologischen und psychosozialen Betreuung Krebskranker und deren Angehöriger, auf den Plan**. In der Sinntalklinik in Bad Brückenau, wo Brustkrebs-Patientinnen eine Anschlussbehandlung erfahren, übernehmen das seit sechs Jahren unter anderem sogenannte Breast-Care-Nurses (BCN).

Empathie & Einsatz

Seit den 1980er-Jahren ist die „Brustschwester“ oder „Pflegeexpertin für Brusterkrankungen“ im angloamerikanischen Raum etabliert und auch in Deutschland wird das Berufsbild immer selbstverständlicher. Der englische Begriff greift in diesem Fall besser, da er „Care“, das „Kümmern“ beinhaltet, das für den Beruf wegweisend ist. „Die Breast-Care-Nurse muss großes Einfühlungsvermögen haben. Gerade die Unterstützung von onkologisch Erkrankten verlangt den BCN viel Kraft und Einsatzfreudigkeit ab. Gleichzeitig ist die Dankbarkeit und Wertschätzung für die entgegengebrachte Hilfeleistung sehr hoch und erfreulich“, erzählt Christiane Mathes (53), BCN in der Sinntalklinik, aus ihrem Alltag. Die BCN begleiten Patientinnen und auch deren Angehörige wie eine Art Lotsin durch schwierige Zeiten, die oft geprägt sind von Existenzängsten, Fragen zum weiteren Verlauf der Krankheit und Fragen nach körperlichen Beeinträchtigungen wie Haarverlust oder dem Umgehen mit einer Brustentfernung. „Die häufigsten Anliegen der Patientinnen beziehen sich auf die Folgen der Strahlentherapie bis hin zu Strahlenschäden, auf den Brustaufbau und auf verschiedene Arten von Hilfsmitteln“, erzählt Schwester Christiane. Generell gelte „operativ so wenig wie nötig“ vorzunehmen und immer auch die Vorstellung des Falls in einer Tumorkonferenz, sagt Harald Hess (60), Gynäkologe mit eigener Praxis in Gemünden am Main und Konsiliararzt der Sinntalklinik. „2018 lag die brusterhaltende Therapie geschätzt bei über 90 Prozent“. Und auch die Überlebensrate (fünf Jahre nach Diagnosestellung) mit durchschnittlich über 80 Prozent ist erfreulich positiv. Obwohl Mammografie-Screening von vielen Frauen zunehmend kritisch beäugt wird, da es immer wieder falsch-positive Ergebnisse generiert, ist es dennoch sinnvoll und wenn ja für wen? „Mammografie-Screening ist sinnvoll, wenn die Patientin von ihrem Gynäkologen über die möglichen falschen positiven Befunde aufgeklärt ist; auch sollte das



mögliche Auftreten von Brustkrebs zwischen zwei Screening-Terminen besprochen worden sein, und dass Mammographie nicht die monatliche Selbstuntersuchung der Frau ersetzen kann“, so Hess.

Jede achte Frau erkrankt

Die Brustkrebserkrankung ist die häufigste neu aufgetretene Karzinomkrankung bei Frauen. Mittlerweile erkrankt etwa jede achte Frau daran***. Die Behandlung umfasse verschiedene Therapieoptionen, die einzeln oder aber auch in Kombination angewandt werden, erklärt Prof. Dr. Dirk Engehausen, Chefarzt der Sinntalklinik (59): „Dies sind die operative Therapie, die Strahlentherapie, die hormonelle medikamentöse Therapie und die Chemotherapie. Diese Therapieformen sind mittlerweile individuell auf jede einzelne Patientin ausgerichtet. Alle Therapieformen haben Nachwirkungen, einige auch Komplikationen. Das Wissen über die Auswirkungen der Therapie wird durch die BCN für die Versorgung der Patientinnen bezüglich der körperlichen, psychischen und auch sozialen Belange eingesetzt“, so der Leitende Medizinaldirektor. „Die Spezialisierung

der Sinntalklinik auf die Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation von Patienten aus den onkologischen Bereichen der Urologie, Gynäkologie und Abdominalchirurgie brachte es mit sich, dass ein hochkompetentes Team für diese Erkrankungen aufgebaut werden musste. Dazu gehören eben auch die Breast-Care-Nurses“, betont Professor Engehausen. BCN seien spezielle weitergebildete Krankenschwestern, die eine Zusatzausbildung für das Krankheitsbild Brustkrebs in mehreren Modulen mit Abschlussprüfung absolviert haben, so Engehausen. „Dabei wurden sie für die Beratung und Begleitung der von dem Krebs betroffenen Frauen und deren Angehörigen durch die Deutsche Gesellschaft für Gesundheits- und Pflegewissenschaft in Essen geschult und an benachbarten Brustzentren hier in der Region in der Praxis angeleitet.“ Jede Patientin habe bei Aufnahme einen Termin bei der BCN, betont der Chefarzt der Sinntalklinik. Die Aufgabenstellung sei hier etwa die Befunderhebung, allgemeine Beratung, Brustpflege, Hinweise auf Selbsthilfegruppen oder auch konkret Beratung zu Hilfsmitteln wie Prothesen, Ausgleichsteilen oder speziellen BHs, die notwendig sein können. Die Betreuung der Patientinnen durch die BCN erfolge in der Sinntalklinik immer im persönlichen Gespräch, da telefonische Beratung individuelle Zuwendung, eben das Kümmern, nicht leisten könne, so der empathische Professor.

Susanna Khoury
Fotos: Prof. Engehausen und Harald Hess ©Christoph Haberditzl, Chritiane Mathes @flownet Claus Speier (www.flownet.de), CAO Photographie (www.carolinvolk.com), Hintergrund @depositphotos.com/@Spectral, Haarausfall @depositphotos.com/@szefei, Mammografie @depositphotos.com/@luminastock, Krebszellen @depositphotos.com/@vitanovski, Quellen: *Robert Koch-Institut/Zentrum für Krebsregisterdaten: https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebs_in_Deutschland/krebs_in_deutschland_node.html, **Bericht zum Krebsgeschehen in Deutschland 2016. Zentrum für Krebsregisterdaten im Robert Koch-Institut (Hrsg). Berlin, 2016, https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebsgeschehen/Krebsgeschehen_node.html, ***International Agency of Research on Cancer: <http://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/276-germany-fact-sheets.pdf>



▲ „Als Breast-Care-Nurse ist es mir wichtig, durch individuelle Betreuung, Aufklärung und Beratung zur Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens unserer Patientinnen beizutragen“, so Christiane Mathes.

▼ Chefarzt Prof. Dr. Dirk Engehausen der Sinntalklinik in Bad Brückenau (links) und Gynäkologe Harald Hess, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Konsiliararzt der Sinntalklinik, niedergelassen in eigener Praxis in Gemünden am Main (rechts).



Wir bieten **mehr** für Ihre Gesundheit!

2x

ganz in Ihrer Nähe

unser Service für Ihre Gesundheit!

SUNNEN-APOTHEKE

MICHAEL DICKMEIS – FACHAPOTHEKER FÜR ALLGEMEINPHARMAZIE

HANS-LÖFFLER-STRASSE 8

97074 WÜRZBURG-KEESBURG

TELEFON 09 31 / 7 17 65

WWW.SUNNEN-APOTHEKE-WUERZBURG.DE

WACHTELBERG 18

97273 KÜRNACH

TEL. 0 93 67 / 9 82 04 62

WWW.SUNNEN-APOTHEKE-KUERNACH.DE

Erleben Sie Fitness mit individueller Trainingsbetreuung

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



Fitness-Studio Wöhrle

Hans-Otto Wöhrle · Heilpraktiker/Osteopathie

Fichtestraße 9 · 97074 Würzburg
Tel. 0931-18800

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



V.l.n.r.: Dr. Michael Schwab, Dr. Helmut Strohmeier, Uschi Strohmeier und Professor Andrew Ullmann wollen Menschen von jung bis alt zu einem gesunden Lebensstil animieren. Das heißt insbesondere Zucker, Salz und Fett zu reduzieren und sich ausreichend zu bewegen (10.000 Schritte am Tag).

Bewusstsein für Gesundheitskompetenz schärfen

Seit 15 Jahren engagieren sich Apotheker Dr. Helmut Strohmeier und Vitalstoffberaterin Uschi Strohmeier mit dem Kursprogramm „Leichter Leben in Deutschland“ (LLiD), aktiv in der Ernährungsaufklärung. Zum 15-Jährigen übernahm Professor Andrew Ullmann, Arzt, Bundestagsabgeordneter und Obmann im Gesundheitsausschuss die Schirmherrschaft für das Projekt. Der Chefarzt des Würzburger Geriatriezentrums Dr. Michael Schwab ist schon lange mit im Boot und wird nicht müde, darauf hinzuweisen, dass auch ein Augenmerk auf Ernährung im Alter gelegt werden müsse. Hier zählen Nährstoffdichte, sprich hochwertige Lebensmittel, Eiweiß möglichst bei jeder Mahlzeit und Genuss beim Essen. Dr. Strohmeier und seine Frau bieten 2019 neben den konventionellen LLiD-Kursen einen Kurs speziell für Personen mit Diabetes Typ II an. Grund hierfür sind nicht zuletzt etwa 500.000 Erstdiagnosen von „Alterszucker“ jedes Jahr und rund 40.000 Amputationen als Folge dieser Krankheit. Zehn Millionen Todesfälle weltweit seien auf falsche Ernährung zurückzuführen, so Professor Ullmann. Daher begrüße er die Strategie der Regierung, Zucker, Fett und Salz in Zukunft per Gesetz herunterzuregulieren, etwa in Fertigprodukten, auch wenn die vorgeschlagenen Maßnahmen allein zu kurz griffen. Das gesamtgesellschaftliche Bewusstsein für Gesundheitskompetenz zu schärfen, darum gehe es! sky · Foto: Hintergrund P@depositphotos.com/ @vitstudio, Gruppenbild @Susanna Khoury



www.theater-apo.de, www.llid.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.l.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

Grafik/Layout: Sabine Steinmüller | sabine@kikeriki.de

Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter der Redaktion: Pat Christ, Uschi Düring, Matthias Ernst, Renate Freyisen, Jenifer Gabel, Nicole Oppelt, Martina Schneider, Michaela Schneider

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

Quittung vom Arzt

Noch immer ist es eine Minderheit: Von den 4,5 Millionen Menschen, die bei der AOK Bayern versichert sind, beantragen nur etwa 2.000 im Jahr eine Patientenquittung. Dabei könne so etwas sehr sinnvoll sein, sagt Hans-Joachim Scheller von der AOK in Würzburg. Als Mitglied der Gesetzlichen Krankenkasse wisse man normalerweise nicht, was eine medizinische Leistung gekostet hat: „Da Leistungserbringer und Krankenkasse direkt miteinander abrechnen.“ Die Quittung macht die Kosten des Arztes nachvollziehbar. Das Recht, sich eine Patientenquittung ausstellen zu lassen, gibt es seit 15 Jahren. Damals, am 1. Januar 2004, trat das Gesetz zur Modernisierung der Gesetzlichen Krankenversicherung in Kraft. Patienten können sich seitdem entweder nach jedem Arztbesuch oder am Ende eines Quartals eine Liste aller vom Arzt erbrachten Leistungen und der damit verbundenen Kosten ausstellen lassen. Das Gleiche gilt bei einer Krankenhaus- oder Zahnarztbehandlung. „Auch Psychotherapeuten müssen ihre Patienten auf deren Wunsch in einer Patientenquittung über alle erbrachten Leistungen und deren vorläufige Kosten unterrichten“, so Scheller. Die Krankenkassen sind dem Würzburger Fachbereichsleiter zufolge verpflichtet, 18 Monate rückwirkend Einsicht in die abgerechneten Leistungen zu ermöglichen. pat



Auch beim Kinesio-Tape gilt:
Vor dem Anlegen muss die
genaue Diagnose unbedingt vom
Arzt geklärt werden.



Beklebte Körper

Von locker bis fest: Sport-Physiotherapeutin Anna Gottschlich
über Möglichkeiten und Grenzen des Tapens

„Olympia: Bepflastete Spiele“, titelte die Zeitung Standard* im August 2016. Hier erschienen „nicht nur die Athleten auf der Bildfläche, sondern auch ihre beklebten Körper“. „Sie kleben auf Knie, Schenkel, Schultern und zeigen damit meist auch, welche Körperpartien von der jeweiligen sportlichen Disziplin besonders beansprucht werden“, hieß es. Was seither von einer breiten Öffentlichkeit wahrgenommen wurde, ist eigentlich schon ein paar Jahre alt. Ursprünglich stammen das Tape und die Methode aus Japan. Bereits 1973 entwickelte der Chiropraktiker Kenzo Kase das sogenannte Kinesio-Taping und das dazu gehörige Kinesio-Tape**. „Man muss unterscheiden“, sagt Anna Gottschlich, Sport-Physiotherapeutin in der Praxis Sielemann in Oberdürrbach. „Es gibt das bunte Kinesio-Tape, und das weiße, festere Leukotape.“ Ersteres ist ein sensorisches Tape. Bewegung ist hier möglich. Es soll aktivieren oder entspannen, aber auch stimulieren, so die Fachfrau, die gleichzeitig auf die umstrittene Wirkung dieser Form des Tapens hinweist. Hier komme es auf den Patienten an. Habe dieser das Ge-

fühl, es helfe, zum Beispiel bei Verspannung oder beim Aufrichten, lege sie es auch an. Das Leukotape hingegen ist stabilisierend, so Anna Gottschlich. Es ist fest „wie ein Gips“ und wird in der „Akutphase“ etwa nach einer Verletzung angebracht. Die verletzte Struktur einer Bewegungseinheit wird ruhiggestellt, während alle anderen Funktionen und damit die Beweglichkeit so weit wie möglich erhalten bleiben. „Am häufigsten wird es bei einer Verletzung des oberen Sprunggelenks angewandt, wenn etwa ein Fußballer oder Basketballer umknickt und es in der Folge zu einer Instabilität kommt“, sagt die Physiotherapeutin. Hier sei der Einsatz beim Training oder Spiel in der ersten Zeit auf jeden Fall sinnvoll. Nur so werde sichergestellt, dass es nicht zu einer Re-Verletzung komme. „Angelegt werden sollte ein Tape auf trockener und sauberer Haut, die von Creme, Öl und Haaren befreit ist“, sagt Gottschlich. Ein Kinesio-Tape komme direkt auf die Haut und werde entweder im Verlauf eines Muskels oder eines Gelenks platziert. Beim Leukotape komme zunächst eine Unterzugbinde auf die Haut. Grund sei die starke Haftung dieses Tapes, das bei dauerhaftem Tragen zu Irritatio-

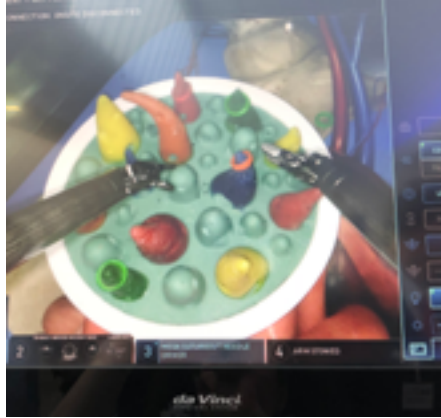
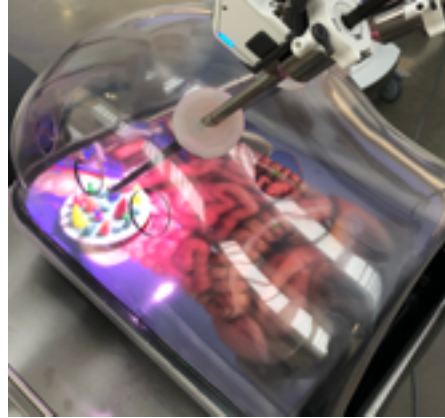
nen der Haut führen könne. Tapes sollten stets vom Experten angelegt werden. Denn bevor sie zum Einsatz kommen, gilt es einige Punkte zu klären. Besteht eine Pflasterallergie? Gibt es eine klare Diagnose? Liegt ein Bruch oder eine Luxation vor? Hat der Patient ein ausge-dehntes Hämatom? Spürt er seine Gliedmaßen oder gar Schmerzen? Letzteres spielt vor allem beim Leukotape eine entscheidende Rolle. Während ein falsch angelegtes Kinesio-Tape lediglich seine Wirkung nicht entfalten oder zu Hautirritationen führen könne, könne ein Fehler beim festen Tape fatale Folgen haben, indem es etwa zu einer Kompression von Nerven oder Gefäßen komme. Getragen werden könne ein Kinesio-Tape bei Verträglichkeit „solange, bis es sich löst“. Ein Leukotape verliere hingegen relativ schnell an Zugkraft und müsse nach wenigen Tagen ersetzt werden. Doch ganz gleich, welches Tape verwendet werde, sportliche Betätigung und Muskelaufbau könne es nicht ersetzen, mahnt Anna Gottschlich.

Nicole Oppelt

Fotos: Rücken und Fuß mit Tapes ©Anna Gottschlich, Tapes ©depositphotos.com/@ PatriciaCH, Kind mit Tapes ©depositphotos.com/@ Wavebreak-media, Quellen: *<https://www.derstandard.de/story/2000042353140/olympia-bepflasterte-spiele>, **<http://www.kinesiotaping.co.uk/history.jsp>



www.praxis-sielemann.de



◀ Urologe Dr. Frank Schiefelbein demonstriert, wie in der Missio-Klinik seit zehn Jahren mit Hilfe des „DaVinci“-Roboters operiert wird.

▶ Aufklärungsveranstaltungen wie der Prostata-Infotag sind laut Gesundheitsministerin Melanie Huml „enorm wichtig“.

▶▶ Der erste Infotag Prostatakrebs lockte rund 600 Interessierte ins Vogel Convention Center (VCC).



Sehr gute Heilungschancen

Erfolgreicher erster Prostata-Tag im Vogel Convention Center

„Männer, kümmert euch um eure Gesundheit!“ Dies war die Kernbotschaft des ersten Prostata-Tages im Vogel Convention Center (VCC) Würzburg. Nur ein kleiner Teil aller Männer, so der Würzburger Mediziner Dr. Frank Schiefelbein, nehme Vorsorgeangebote in Anspruch. Gerade bei Prostatakrebs sei Früherkennung jedoch von überragender Bedeutung. „Wird Prostatakrebs frühzeitig erkannt, beträgt die Zehn-Jahres-Überlebensrate 90 Prozent“, so der Chefarzt der Urologie in der Missio-Klinik (Klinikum Würzburg Mitte). Um über Prostatakrebs aufzuklären, wurde vor zwei Jahren der in Würzburg ansässige Verein „Prostata Hilfe Deutschland“ gegründet. „Wir möchten Patienten mit Informationen beistehen, die seriös, medizinisch korrekt und aktuell sind“, erläuterte Dr. Knut Müller, der aus eigener Betroffenheit Initiator des Vereins wurde. Mit Dr. Frank Schiefelbein fand er einen engagierten Mitstreiter. Vor allem familiär belastete Männer sollten sich frühzeitig untersuchen lassen, ap-

pelliertere Schiefelbein. „Sind Vater und Großvater von Prostatakrebs betroffen, steigt das eigene Risiko um das Achtfache, ist nur der Vater betroffen, ist das Risiko zweieinhalb Mal höher“, betonte der Arzt. Jeder Mann ab 45 Jahren, unterstrich Gesundheitsministerin und Ärztin Melanie Huml, hat Anspruch auf eine jährliche kostenlose Früherkennungsuntersuchung. Bayernweit, so die Schirmherrin der Veranstaltung, werde jedes Jahr bei über 7.000 Männern Prostatakrebs festgestellt. Die Referenten des Info-Tages gaben im voll besetzten VCC-Konferenzsaal einen Einblick, was künftig neben der derzeitigen Routinediagnostik, also dem Abtasten der Prostata durch den Enddarm, möglich sein werde. Durch verbesserte Gendiagnostik werde das Tumorrisiko in Zukunft zum Beispiel noch früher entlarvt werden können. Bei der Auswertung der immensen Datenmengen durch Gendiagnostik werde laut Dr. Schiefelbein Künstliche Intelligenz zum Einsatz kommen. Hautkrebs werde bereits heute durch Künstli-

che Intelligenz zuverlässiger diagnostiziert als von den besten Dermatologen, berichtete Peter Reinhardt, Chefredakteur des Fachmediums „DeviceMed.“ Auch könnten schwierige Operationen inzwischen mit Schnittmodellen vorbereitet werden. Künstliche Intelligenz werde in Zukunft schließlich helfen, Bilder von Computertomografen auszuwerten. Dr. Schiefelbein: „Was aber Radiologen keineswegs überflüssig macht.“ Überhaupt müssten beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz immer ethische Aspekte beachtet werden. So dürften Patienten niemals gezwungen werden, sich dem zu unterziehen, was technologisch möglich ist. Bereits Realität ist der Einsatz von OP-Robotern. Die Missio-Klinik gehörte vor zehn Jahren zu den deutschlandweit ersten Kliniken, die mit dem Operationssystem „DaVinci“ zu arbeiten begann. „Wir operieren damit 600 Patienten im Jahr minimal-invasiv“, so Urologe Schiefelbein, der nach eigener Aussage rund 2.000 „DaVinci“-Operationen und rund 2.000 OPs „offen“ getätigt hat.

Machen sich für Aufklärung im Kampf gegen Prostatakrebs stark (von links): Dr. Knut Müller und Dr. Frank Schiefelbein von der Prostata Hilfe Deutschland sowie Dr. Gunther Schunk von der Vogel-Stiftung, die sowohl den Verein Prostata Hilfe Deutschland als auch den ersten Info-Tag im VCC tatkräftig unterstützt hat. Neben der Demenzforschung ist die Prostata-Aufklärung nun das zweite große medizinische Sujet, dem sich die Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp annimmt.

Der Roboter-Einsatz bedeutet einen Qualitätsschub im OP-Saal: „Denn der Roboter kann Bewegungen durchführen, zu denen wir mit unseren Fingern nicht imstande sind.“ Auch die 15-fach vergrößerte 3D-Sicht in den Bauchraum sorgte für sehr gute OP-Ergebnisse. Für den Chefarzt sei der DaVinci-Roboter ein „Vorbote der Künstlichen Intelligenz“ in der Chirurgie.

„Prostatakrebs ist ein Tumor mit vielen Gesichtern“, erläuterte Dr. Tobias Egner, Oberarzt an der Missio-Klinik. Im Anfangsstadium würden heute viele Patienten aktiv überwacht: „Verlaufsstudien zeigen aber, dass nach fünf Jahren aktiver Überwachung bereits mehr als die Hälfte doch eine Therapie erhält.“ Alternative, nebenwirkungsarme Behandlungen könnten die Lücke zwischen Abwarten und aggressiver Therapie schließen. Hierzu zählen die Kryotherapie, die auf Kälte basiert, sowie die Therapie mit hochintensivem, fokussiertem Ultraschall (HIFU). „Die neueste HIFU-Gerätegeneration lässt eine punktgenaue Behandlung zu, sodass eine Teiltherapie der Prostata sehr gut möglich ist“, so Dr. Egner. Über 70 klinische Studien wurden über die generelle Wirksamkeit der HIFU-Therapie bisher veröffentlicht: „Zur Teilbehandlung der Prostata laufen aktuell acht weitere Studien.“ Zu den ganz neuen alternativen Therapieverfahren gehört die Irreversible Elektroporation. „Hierbei wird über zwei in die Prostata eingeführte Elektroden ein starkes elektrisches Feld aufgebaut“, erläutert der Erste Oberarzt. Der Strom schädige die Zellwände, die Tumorzelle gehe zugrunde. Noch sei dieses Verfahren jedoch als „hoch experimentell“ zu werten. Prostatakrebs macht nicht nur Angst. „Die Krankheit hat auch unmittelbare Auswirkungen auf das Leben von Patienten und Angehörigen“, erklärte Markus Bessler, Geschäftsführer der Bayerischen Krebsgesellschaft. Psychoonkologen der Krebsgesellschaft bieten Patienten an, sich mit ihren Belastungen auseinanderzusetzen. „Neben körperlichen Einschränkungen können das auch Fragen zur weiteren Lebensführung oder sozialen Hürden im Alltag sein“, so der Psychologe. Auch Sexualität sei ein wichtiges, häufig tabuisiertes Thema: „Ein weiterer Faktor stellen wirtschaftliche Aspekte dar.“ Krank zu sein, sei oft mit finanziellen Einbußen verbunden.

Pat Christ

Fotos: Gruppenbild ©Pat Christ, linke Seite, oben links und Mitte ©Susanna Khoury, linke Seite oben rechts ©Pat Christ, rechte Seite Mitte ©Pat Christ, rechte Seite rechts ©Susanna Khoury, Hintergrund ©depositphotos.com/ @lightsource



BÜRGERSPITAL
W Ü R Z B U R G

GesundheitsAkademie 50plus



... gepflegt leben!

Für Lebensfreude und Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte bietet unsere GesundheitsAkademie 50plus spannende Vorträge und Kurse. Neu im Programm – Musiktherapie. Überzeugen Sie sich selbst von deren Wirkung!

Geriatrizentrum im Bürgerspital
Semmelstraße 2-4 · 97070 Würzburg · Tel. 0931 3503 - 401
geriatrizentrum@buergerspital.de · www.buergerspital.de



22. Bad Kissinger Gesundheitstage
26. bis 28. April 2019

Aktiv. Gesund. Vital.

**Große Fachaussstellung
und Vortragsprogramm**
in der Wandelhalle/Regentenbau



www.gesundheitstage-badkissingen.de

Ein Spaziergang fürs Herz

Ältere Männer mit Diabetes Typ-2, die jeden Tag mehr als 2,4 Kilometer zu Fuß gingen (das sind rund 3.400 bis 4.000 Schritte), hätten kein höheres Risiko am Herzen zu erkranken als gesunde Männer. Dies haben Forscher aus den USA und Mexiko in einer Studie* mit über 2.700 Männern mit und ohne Diabetes im Alter zwischen 71 und 93 Jahren erforscht. Die Nachbeobachtungen gingen über sieben Jahre. Das Ergebnis: Das Risiko herzkrank zu werden, sei bei Männern mit Typ-2-Diabetes, die weniger als 400 Meter am Tag spazieren gingen, deutlich höher als bei gesunden Männern, die es auf genauso wenig Schritte am Tag brachten. Anders bei Männern, die je nach Schrittlänge 3.430 bis 4.000 Schritte umherschritten: Diese Probanden mit Diabetes wiesen im Vergleich zu den nicht an Diabetes erkrankten Männern kein höheres Risiko auf, herzkrank zu werden. Zudem kam bei der Langzeitstudie heraus (erste Untersuchungen und Befragungen starteten bereits 1991), dass sich mit zunehmender täglicher Schrittzahl das Risiko für eine Herzerkrankung von Männern mit Typ-2-Diabetes so reduziert, dass es dem Risiko einer gesunden Person ohne Diabetes entspricht. sky • Quelle: *Kimata C, Willcox B, Rodriguez BL. Effects of Walking on Coronary Heart Disease in Elderly Men with Diabetes. Geriatrics (Basel). 2018 Jun;3(2). pii: 21. doi: 10.3390/geriatrics3020021. Epub 2018 Apr 19.

Vegane Omega-3-Alternative



„Algenöl sollte wie Obst und Gemüse grundlegender Bestandteil unserer Ernährung sein. Bereits ein Teelöffel deckt den täglichen Bedarf“, sagt der Arzt und habilitierte Molekulargenetiker Dr. Michael Nehls. In seinem aktuellen Buch beschreibt er Algenöl als die ursprüngliche Quelle für lebenswichtige, bioaktive Omega-3-Fettsäuren und damit, die einzige vegane Omega-3-Alternative zu Fisch und Meeresfrüchten, Fischöl und Krillöl.“ Eine ausreichende Versorgung erhöhe die geistige Leistungsfähigkeit in der Kindheit bis ins höchste Alter. Ohne dessen ausreichende Zufuhr seien die Folgen jedoch schwerwiegend. „Während der kindlichen Entwicklung führt ein Defizit an diesem unentbehrlichen Hirnbaustoff zu gravierenden Einbußen der emotionalen, sozialen und rationalen Intelligenz bis hin zu AD(H)S und Autismus.“ Zudem senke sie deutlich das Risiko, an Zivilisationskrankheiten wie Depression, Alzheimer, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes oder Krebs zu erkranken. *nio*

Dr. med. Michael Nehls: Algenöl – Die Ernährungsrevolution aus dem Meer, Wilhelm Heyne Verlag, München 2018, ISBN 978-3-453-60493-3, Preis: 16,99 Euro, www.heyne.de

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



Alles auf einen Blick

Würzburger DAK-Chef begrüßt elektronische Gesundheitsakte als „wichtige Innovation“

Kerstin A. (Name geändert) nimmt jeden Morgen einen Betablocker, außerdem spritzt sie sich vor dem Frühstück Insulin. Weil sie sich in letzter Zeit oft ohne Anlass tiefttraurig fühlte, hat sie sich außerdem ein Johanniskraut-Präparat aus der Apotheke besorgt. Alles, was die 43-Jährige nimmt, ist in ihrer virtuellen Gesundheitsassistentin „Vivy“ registriert. Dank „Vivy“ weiß die DAK-Versicherte, ob es ungute Wechselwirkungen zwischen ihren Arzneien gibt. Die Digitalisierung im Gesundheitswesen ist aktuell ein Top-Thema. Ein Baustein der digitalen Strategie ist die elektronische Gesundheitsakte, die Versicherte in die Lage versetzt, ihre eigenen Gesundheitsdaten und Dokumente zu verwalten. Viele Menschen finden diese Idee gut. Laut einer Forsa-Umfrage vom August 2018 würde weit mehr als ein Drittel aller Deutschen eine solche Akte als Smartphone-App nutzen. Für ein weiteres gutes Drittel wäre die Nutzung „vorstellbar“. Je jünger die Befragten waren, umso höher fiel die Zustimmung aus. „Vivy“ ist die erste digitale Lösung im deutschen Gesundheitswesen, die für Millionen Versicherte verfügbar ist und Patienten mit ihren Ärzten vernetzt“, erklärt Michael Freimann von der DAK-Gesundheit. Der Würzburger DAK-Chef hält „Vivy“ für eine „wichtige Innovation“ und eine Weichenstellung für die Versorgung der Zukunft. Hat der Nutzer dadurch doch einen genauen Überblick über alles, was seine Gesundheit betrifft. Sogar Fitnesstracker können mit der App gekoppelt werden. Kerstin A. muss nun nicht mehr vor jedem Arztbesuch mühsam alle Unterlagen zusammenstellen, die in der Sprechstunde von Interesse sein könnten. Auf einem Blick sieht ihr Behandler, welche Medikamente sie nimmt, auch kann er über „Vivy“ alle wichtigen Dokumente einsehen. Zum Beispiel Kerstin A.s letztes EKG, ein gemachtes Röntgenbild, die Resultate ihres letzten Blutbilds sowie die Ergebnisse eines Allergietests. Auf diese Weise wird vermieden, dass die Patientin dieselbe Untersuchung zweimal über sich ergehen lassen muss. Auch der zuletzt gemessene Ruhepuls und der aktuelle Bauchumfang sind der Akte zu entnehmen. Schließlich ist der Impfstatus festgehalten. Der Arzt sieht, dass Kerstin A. zweimal gegen Diphtherie und Haemophilus influenzae sowie einmal gegen Masern und Mumps geimpft wurde. „Vivy“ kann aber noch mehr: Versicherte sind damit imstande, unkompliziert nach einem Hausarzt, Zahnarzt, Gynäkologen oder einem Kinderarzt in ihrer Nähe suchen. Wer will, speist Notfalldaten ein, die von Rettungskräften, Ersthelfern oder Ärzten ausgelesen werden können. Das betrifft zum Beispiel vorhandene Allergien, Angaben zur Schwangerschaft, eine Willenserklärung zur Organspende oder Informationen zu einer Patientenverfügung. Angst, dass Unfug mit den Daten getrieben wird, müsse niemand haben, erklärt Michael Freimann. Allein derjenige, der „Vivy“ nutzt, entscheide, mit wem er seine Daten teilt. Weder das in Berlin ansässige Unternehmen Vivy GmbH noch die DAK-Gesundheit könnten auf die Daten zugreifen. Der TÜV Rheinland zertifizierte „Vivy“ als „sichere Plattform“. Pat Christ • Foto: © Vivy GmbH



„Vivy“ und andere DAK-Apps sind im Apple App Store und im Google Play Store erhältlich. Beide Apps sind für DAK-Versicherte kostenlos. Weitere Informationen unter www.dak.de/apps



Es ist ein Kreuz

Apotheker Michael Dickmeis über Aut-idem-Medikamente

Die meisten betrachten das Rezept vom Arzt nicht so eingehend. Schnell geht es in die Apotheke und ab nach Hause. Patienten mit Dauermedikation werden bisweilen stutzig, hat der Arzt doch ein anderes Medikament verordnet, als jenes, das nun auf der Theke liegt. Hinter der „Konfusion“ verbirgt sich meist ein kleines, unscheinbares Kästchen auf dem Rezept, das so genannte Aut-idem-Feld. Ob hier ein Kreuz gesetzt wurde oder nicht, mache den Unterschied. „Aut-idem ist Lateinisch und bedeutet „oder etwas Gleiches“, erklärt der Würzburger Apotheker Michael Dickmeis. „Es beschreibt den Vorgang in der Apotheke, wenn ein verordnetes durch ein wirkstoffgleiches und wirkstärkengleiches Arzneimittel gleicher Packungszahl ausgetauscht wird.“ Welche Darreichungsformen nicht ausgetauscht werden dürfen, ist in der sogenannten Substitutionsausschlussliste einzusehen. In dieser legt der Gemeinsame Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen (G-BA) fest, für welche Wirkstoffe in der jeweils betroffenen Darreichungsform ein generelles Austauschverbot gilt oder welche austauschbar sind. So kommt es, dass manchmal Kapseln und Tabletten gleichwertig eingestuft und getauscht werden können und umgekehrt. „In 90 Prozent der Fälle ist das kein Problem“, so der Apotheker. „Manchmal macht es aber doch etwas aus, wenn ein Patient etwa Probleme mit dem Schlucken hat oder das Präparat geteilt werden muss. Eine Kapsel kann ich nicht teilen, eine Tablette in der Regel schon.“ Eine weitere Krux liege im Rabattvertrag. „In dessen Rahmen schließt die Krankenkasse mit einem oder mehreren Herstellern für jeden Wirkstoff separat einen, meist über zwei Jahre gültigen, Vertrag. Sobald dieser geschlossen ist, darf ich diesen Wirkstoff bei einer bestimmten Krankenkasse nur noch von deren Vertragsherstellern abgeben“,

sagt Dickmeis. Werde das übersehen oder ignoriert, streiche die Kasse die Rechnung und das Medikament wurde verschenkt. Problematisch werde es, wenn der Patient nicht bei einer gängigen Krankenkasse versichert sei und er das entsprechende Präparat nicht auf Lager habe. „Der Arzt macht sich hierzu in den seltensten Fällen Gedanken, weil es oft tatsächlich egal ist“, so der Apotheker. Manchmal ist die Abgabe eines bestimmten Medikaments jedoch zwingend notwendig, etwa bei Schilddrüsenpräparaten, gegen Epilepsie oder zur Blutgerinnung. Mittels des Aut-idem-Kreuzes auf dem Rezept, kann der Mediziner verhindern, dass das verordnete Arzneimittel gegen ein rabattiertes ausgetauscht wird und erlaubt so den Apotheken das Medikament abzugeben, das er verordnet hat. „Das kann er nach eigenem Ermessen tun“, erklärt Dickmeis. Natürlich könne der Arzt bei auffälligem Gebrauch auch zur Rechenschaft aufgefordert werden. Als Apotheker habe Dickmeis nur zwei Möglichkeiten, sich über einen Vertrag hinwegzusetzen. Zum einen, der medizinisch-objektive Notfall, den er auf dem Rezept dokumentieren muss. Zum anderen könne ein Apotheker aus fachlichen Erwägungen heraus der Meinung sein, dass das verordnete Medikament nicht zum Ziel führe, was allerdings schwer zu dokumentieren sei.

Nicole Oppelt
Fotos: M. Dickmeis ©Lebenslinie,
oben ©depositphotos.com/ @ Chretien



www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

„Im Notfall ist es besser, das Aut-Idem-Kreuz nicht zu setzen“, sagt Michael Dickmeis. Dann kann der Apotheker innerhalb der Vertragsabsprache der Krankenkassen wählen und schnell reagieren.

Generika

Grundsätzlich gilt: „Wer in Deutschland ein Generikum zulassen will, bezieht sich nach Patentablauf auf die Zulassung des Original-Präparats. Eine eigene Studie zur Wirksamkeit oder Unbedenklichkeit muss nicht durchgeführt werden. Der Hersteller muss nur darlegen, dass es therapeutisch äquivalent ist. Also die gleiche Wirkstoffmenge vorhanden ist und damit das gleiche Therapieziel erreicht wird. Dann gibt es dafür eine Arzneimittelzulassung“, erklärt Michael Dickmeis. Aus diesem Grund seien Generika auch deutlich günstiger als Original-Präparate, die Millionen an Forschungs- und Entwicklungskosten verschlungen hätten. „Sie können sich jedoch darauf verlassen, dass in Arzneimitteln, die Sie in einer deutschen Apotheke bekommen, auch das enthalten ist, was auf der Packung steht.“ Diese Mittel dürften nicht substituiert werden: „Hierbei handelt es sich um Mittel, die entweder in sehr kleinen Wirkstoffmengen vorhanden sind, oder Mittel, die sehr stark wirken und bei denen es auf konstante Spiegel ankommt“, erklärt Dickmeis. „Es betrifft also all jene, bei denen mit geringen Abweichungen große Probleme verursacht werden können.“ Hier dürfe, unabhängig vom Vertrag, nur das abgegeben werden, was der Arzt verordnet hat. *nio* • Foto: Rezept © Sabine Steinmüller





Die Zukunft in 3D-Druck?

Am „Muskuloskelettalen Centrum Würzburg“ arbeiten Wissenschaftler in rund 50 Projekten.
Im Gespräch mit dessen Leiter Professor Dr. Franz Jakob



Professor Dr. Franz Jakob ist Internist, Endokrinologe, Diabetologe und Osteologe. Er ist auch Sprecher des Muskuloskelettalen Centrum Würzburg (MCW).

Sie untersuchen das Phänomen „schlafender Tumorzellen“ oder tüfteln an Gewebeersatz aus dem 3D-Drucker: Wissenschaftler am interdisziplinären „Muskuloskelettalen Centrum Würzburg“ (MCW). Die Forschungseinrichtung ist ein gemeinsamer Verbund der Universität, des Universitätsklinikums und des Bezirks Unterfranken. MCW-Sprecher ist Dr. Franz Jakob, Universitätsprofessor an der Orthopädischen Universitätsklinik König-Ludwig-Haus. Geschätzte 2.500 Quadratmeter Forschungsfläche stehen insgesamt zur Verfügung, mehr als fünfzig Forschungsprojekte zu muskuloskelettalen Erkrankungen werden bearbeitet. 2007 hatte das Bundesministerium für Bildung und Forschung die „Roadmap“ veröffentlicht – eine „Straßenkarte“ als Forschungswegweiser für die kommenden Jahre. Erstmals wurden Gelenk- und Knochenkrankungen als eigenes Segment in die öffentliche Forschungsförderung aufgenommen. In Würzburg wurde die neue Gewichtung ab 2009 am MCW sichtbar. Orthopäden, Unfallchirurgen

sowie Zahn-, Mund- und Kieferchirurgen kooperieren interdisziplinär mit weiteren Disziplinen wie Rheumatologie, Endokrinologie, Neurologie, physikalischer Medizin, Kinderheilkunde bis zur Geriatrie. Woran arbeiten Würzburgs Forscher zum Beispiel? Im Forschungsverbund „Muskelschwund (Sarkopenie) und Osteoporose – Folgen eingeschränkter Regeneration im Alter“, kurz FORMOSA etwa bündelten sich Forschungsprojekte zum altersassoziierten Muskelschwund, gefördert wurde der Zusammenschluss von der Bayerischen Forschungsförderung. Diese Forschung wurde jetzt überführt in ein EU-gefördertes Projekt mit dem Auftrag ans MCW, ein Zentrum für Bewegungsforschung zu etablieren. Erforscht werden neue Vorsorge- und Therapiestrategien, die ein Risiko, an Muskelschwund oder Osteoporose zu erkranken, schon in jüngeren Jahren erkennen lassen sowie durch frühes Eingreifen die Vitalität erhalten und ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter ermöglichen. Andere Projekte am MCW

beschäftigen sich etwa mit der Regeneration von Knochen und Knorpel nach dem Motto „regenerieren statt reparieren“. Der Sonderforschungsbereich (TRR 225 gemeinsam mit den Universitäten Bayreuth und Erlangen) hat den automatisierten 3D-Druck im Blick, der die gleichzeitige Verarbeitung von lebenden Zellen und Biomaterialien zur Herstellung von Gewebeersatz ermöglichen soll. Ein weiteres großes Forschungsgebiet: Knochenmetastasen. Aus der DFG-Forschungsgruppe „SkelMet“ ging das bundesweite Schwerpunkt-Programm µBone (SPP 2084) der DFG hervor. Es untersucht die Mechanismen der Ausbildung von Metastasen bei Tumorleiden sowie das Phänomen „schlafender Tumorzellen“, die mit Verzögerung einen Rückfall bewirken können. Aus Würzburg sind Forscher aus der Orthopädie, der Unfallchirurgie und der Inneren Medizin beteiligt.

Michaela Schneider

Fotos: Dr. Franz Jakob @Michaela Schneider, Oben
@depositphotos.com/@Marina1408

Aktionsplan gegen den Schmerz

Die Würzburger Neurologin Professor Dr. Claudia Sommer, designierte Präsidentin der Deutschen Schmerzgesellschaft, setzt sich für einen „Nationalen Aktionsplan gegen den Schmerz“ ein. Viele Schmerzpatienten erleben nach Auskunft der Leitenden Oberärztin für Neurologie an der Würzburger Uniklinik immer noch Unverständnis bei Ärzten, wenn sie über Schmerzen klagen. Dies sei vor allem dann der Fall, wenn keine erkennbare Ursache für die Schmerzen vorläge. Der „Nationale Aktionsplan“ soll sowohl Information und Forschung über Schmerzen als auch Aus- und Weiterbildung sowie Versorgung von Schmerzpatienten verbessern. Schmerztherapie sei inzwischen zwar in die Ausbildung der Studierenden implementiert: „Die meisten Fakultäten geben sich große Mühe, das Fach attraktiv zu machen.“ Doch es mangle an Dozenten. Vor allem der Zugang zur Schmerzversorgung müsse laut Professor Sommer dringend verbessert werden. „Viele Patienten schreiben mich an und fragen nach guten schmerztherapeutischen Einrichtungen in ihrer Nähe“, schildert sie. Die Deutsche Schmerzgesellschaft habe zwar einen Versorgungsatlas erstellt: „Der muss jedoch ausgebaut und der Zugriff für Betroffene erleichtert werden.“ Dies sei eines der Themen, denen sich Professor Sommer ab 2019 als Präsidentin der Schmerzgesellschaft widmen möchte. pat • Foto: Hintergrund @depositphotos.com/@AllaSerebrina



Seit Januar gibt es auch eine Selbsthilfegruppe in Würzburg für Menschen mit chronischen Schmerzen. Infos zu regelmäßigen Treffen und Aktivitäten gibt es beim Aktivbüro der Stadt Würzburg unter Telefon 0931.37-3706 oder unter E-Mail: aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

Aufgetischt statt in die Tonne

In Kürze werden die ersten Food-Scanner getestet



Rund 1,3 Millionen Tonnen Lebensmittel könnten in Bayern jedes Jahr „gerettet“ werden. Häufige Ursachen, dass Lebensmittel in der Tonne landen, ist die fehlende Möglichkeit, den aktuellen Qualitätszustand schnell zu bewerten. Das soll der Food-Scanner ändern, freut sich Ernährungsministerin Michaela Kaniber.

„Bald kann jeder per Knopfdruck feststellen, was verdorben ist und was nicht“, so Bayerns Ernährungsministerin Michaela Kaniber, die das Forschungsprojekt „FoodScanner“ vorantreibt. Vor einem Jahr stellte die Ministerin einen ersten Prototyp in München vor. In Kürze soll die Testphase der Scanner in ausgewählten Supermärkten starten. Hinter der Schnellmethode zur Qualitätsbewertung von Lebensmitteln steht das Projekt „Wir retten Lebensmittel!“, dem inzwischen mehr als 50 bayerische Organisationen, Verbände und Unternehmen angehören. Der Food-Scanner soll mithilfe von Infrarot-Licht unter anderem den Reifegrad von Obst und Gemüse bestimmen. Gleichzeitig soll er Informationen liefern, ob Lebensmittel wie Hackfleisch noch verzehrbar

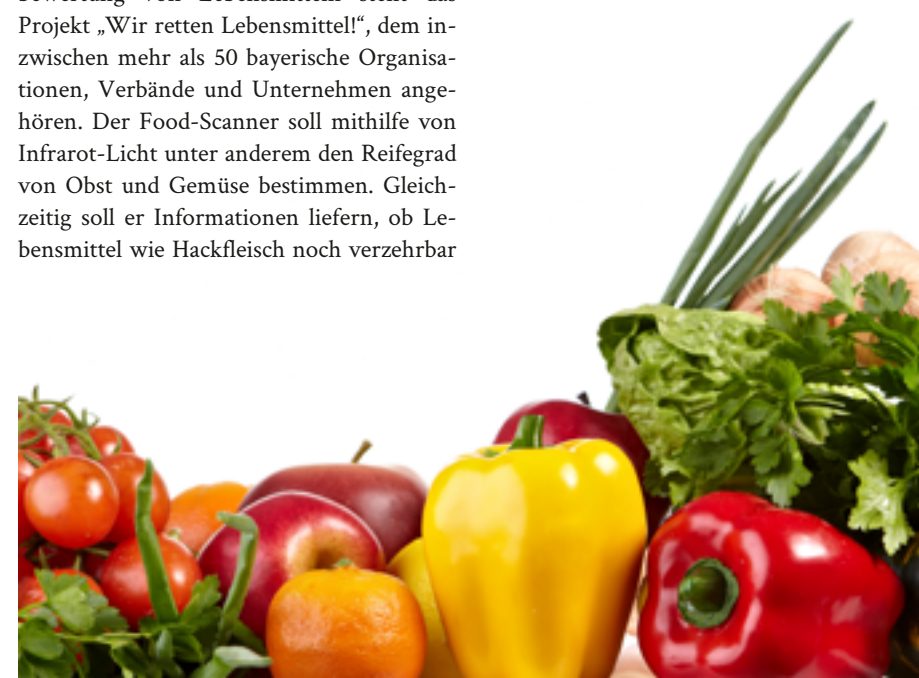
sind. Das bayerische Ernährungsministerium stellte für das Forschungsvorhaben rund 550.000 Euro bereit. An der Entwicklung des Scanners waren die Hochschulen Deggen-dorf und Weihenstephan-Triesdorf sowie mehrere Fraunhofer-Institute beteiligt.

Das Gerät zur Rettung unverdorbener Lebensmittel ist etwa so groß wie eine Eieruhr. Wie es funktioniert erklärt Robin Gruna, Projektleiter und Wissenschaftler am Fraunhofer-Institut für Optronik, Systemtechnik und Bildauswertung. „Infrarotlicht wird punktgenau auf das zu untersuchende Produkt geschickt, anschließend misst man das Spektrum des reflektierten Lichts“, so der Ingenieur. Die absorbierten Wellenlängen lassen Rückschlüsse auf die chemische Zusammensetzung der Ware zu. Die Daten werden von dem Scanner an eine App gesendet, die dann die Haltbarkeit anzeigt.

Der Scanner dient auch dem Verbraucherschutz. So kann mit seiner Hilfe festgestellt werden, ob ein hochwertiges Öl auch wirklich rein ist. Oder ob es sich bei einem Produkt tatsächlich um Lachs handelt. Pat Christ Foto: Michaela Kaniber @Hauke Seyfarth Fotografie/StMELF, Gemüse @depositphotos.com/@zoomteam



www.stmelf.bayern.de/wir-retten-lebensmittel



– ausgezeichnete Forschung
– exzellente Lehre
– international vernetzt

UNIVERSITÄT WÜRZBURG



Science for Society
www.uni-wuerzburg.de



V.l.n.r.: Eröffnung des neuen Mildred-Scheel-Nachwuchszentrums an der Würzburger Julius-Maximilian-Universität mit Zentrumsleiter Professor Dr. Martin Eilers, Dekan der medizinischen Fakultät Professor Dr. Matthias Frosch, Nachwuchsforscherin Dr. Sophia Danhof und Bereichsleiter Förderung Deutsche Krebshilfe Dr. Lars Jöckel

Inkubator für den Nachwuchs

Eines von fünf Mildred-Scheel-Nachwuchszentren für Krebsforschung in Würzburg eingeweiht

Um Klinik und Forschung besser zu vernetzen wurde vor Kurzem an der Julius-Maximilian-Universität (JMU) in Würzburg ein neues interdisziplinäres Forschungszentrum eröffnet. Als einer von fünf Standorten neben Frankfurt, Dresden, Hamburg und Köln-Bonn hatten die Würzburger den Zuschlag erhalten. Von den 37 deutschen Medizin-Fakultäten hatten sich 27 um die Einrichtung bemüht. Eine Gutachterkommission bestehend aus internationalen Fachleuten, vor allem junge Forscher, hatte die Auswahl getroffen. Professor Dr. Matthias Frosch, Dekan der medizinischen Fakultät, freute sich zusammen mit Institutsleiter Professor Dr. Martin Eilers über die Entscheidung für den Standort Würzburg. Sie bestätigte die guten Bedingungen in Forschung und Klinik an der JMU, berichteten beide bei der Pressekonferenz zur Eröffnung. „Wir wollen helfen, den Brückenschlag von Forschung und Klinik zu schlagen“, begründete Dr. Lars Jöckel, Bereichsleiter Förderung bei der

Deutschen Krebshilfe, das Engagement für das Nachwuchszentrum. Junge Forscher und Kliniker sind in Deutschlands Universitäten Mangelware. Die klügsten Köpfe würden in die Industrie abwandern. Ähnlich sah es auch Professor Frosch. Die jungen Mediziner und Forscher hatten noch nie so gute Möglichkeiten, aber es gebe immer weniger Ärzte, die sich der Doppelbelastung stellen. Viele ambitionierte Forscher hätten der Universität schon den Rücken gekehrt, weil sie zeitlich überbelastet sind, stimmte ihm sein Kollege Eilers bei. „Das Zentrum ist ein Inkubator für den Nachwuchs“, beschrieb es Eilers. Beheimatet wird das Mildred-Scheel-Nachwuchszentrum am Institut für Immunbiologie und Virologie in der Versbacher Straße sein. Die hier stattfindende Grundlagenforschung soll vor allem helfen, die Immuntherapie weiter zu entwickeln. Wie die Arbeit aussehen wird, verdeutlichte Dr. Sophia Danhof. Die Ärztin ist eine der Nutzerinnen des neuen Zentrums. Neben ihrer Arbeit als Medizi-

nerin will sie forschen und helfen, die metastasierenden Melanome in den Griff zu bekommen. Zusammen mit weiteren sieben Gruppen forsche man gemeinsam an den Möglichkeiten, das natürliche Immunsystem so „umzuerziehen“, dass es Krebszellen eigenständig bekämpfen könne. Sie freut sich vor allem, das mit dem neuen Nachwuchszentrum die Vereinbarkeit von Beruf und Familie möglich sei. Die junge Mutter könne somit weiter klinisch und forschend tätig sein, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Flexible Arbeitszeiten und Unterstützung bei der Kinderbetreuung seien für sie Standortfaktoren, warum sie sich für den Standort Würzburg entschieden habe. Die Uniklinik Würzburg ist eines der onkologischen Spitzenzentren in Deutschland und wird schon seit vielen Jahren von der Deutschen Krebshilfe gefördert, die als größter privater Drittmittelgeber für die Krebsforschung gilt.

Matthias Ernst

Foto: Gruppenbild @Matthias Ernst

Professur für Naturheilkunde

Es lieber mit sanfter Medizin versuchen, als den Körper mit Chemie vollpumpen: Weil immer mehr Menschen so denken, boomen Methoden der Naturheilkunde. Skeptiker sind rasch dabei, von „Scharlatanerie“ oder „Quacksalberei“ zu sprechen. Das könnte sich mit der neuen „Professur für Naturheilkunde und Integrative Medizin“ an der Universität Tübingen ändern. Die soll Verfahren und Methoden der Naturheilkunde wissenschaftsgeleitet erforschen. Solche Einrichtungen sind noch eine Besonderheit. Aktuell gibt es in Deutschland fünf Professuren für Naturheilkunde: zwei in Essen, eine in Rostock und zwei in Berlin. Eine weitere NHK-Professur gab es in Bayern zwischen 2010 und 2015. Bei allen Professuren handelte und handelt es sich um Stiftungsprofessuren, deren Finanzierung durch externe Geldgeber erfolgt. Alle sind zeitlich begrenzt, in der Regel auf fünf Jahre mit der Möglichkeit der Verlängerung. Die Tübinger Professur wird fünf Jahre lang von der Robert Bosch Stiftung gefördert. Wann sie eingerichtet wird, ist noch nicht ganz klar. Noch muss die Professur den üblichen Weg durch die Gremien der Universität gehen. „Wir rechnen aber mit einer Ausschreibung in diesem Jahr“, sagt Antje Karbe von der Uni-Pressestelle. pat • Foto: Hintergrund @depositphotos.com/@silencefoto

Rätselhaftes Krankheitsbild

Dr. Wolfgang Brückle hilft, mit Fibromyalgie im Alltag zurechtzukommen

„Fibromyalgie ist eine Schmerzerkrankung, die schwer zu lokalisieren ist und das Leben verändert“, heißt es in dem Ratgeber „Fibromyalgie. Endlich erkennen – richtig behandeln“. Neben den Schmerzen am ganzen Körper treten oft Schlafstörungen und allgemeine Mattigkeit auf. Es können Angst, schlechte Stimmung und depressive Gedanken folgen. In Deutschland sind weit über eine Million Menschen an Fibromyalgie erkrankt. Frauen, so Dr. Brückle, seien etwa acht Mal häufiger betroffen als Männer. „Ein Buch kann die Krankheit nicht heilen, die Schmerzen nicht nehmen und die Schlafstörungen nicht in Luft auflösen“, sagt der Autor. Für den Facharzt für Innere Medizin bestehe die Therapie zum größten Teil aus Hilfe zur Selbsthilfe. Entscheidend seien hier Patientenmotivation, eine stabile Arzt-Patienten-Beziehung, Selbstverantwortung, Information und der Blick auf langfristige Veränderungen. Neben Entspannung stehe für den Arzt Bewegung, wie Gehen, (Nordic-)Walking, Wandern oder sogar Joggen ganz oben auf der To-Do-Liste. Auch Radfahren, Gymnastik oder Schwimmen liegen bei ihm hoch im Kurs. nio

Dr. Wolfgang Brückle: Fibromyalgie. Endlich erkennen – richtig behandeln, Trias Verlag, Stuttgart 2016, ISBN 978-3-432-10030-2, Preis: 17,99 Euro, www.trias-verlag.de



Appetizer

Bernhard Reiser über Essen, das Lust macht bei Appetitlosigkeit und Libido-Verlust

„Auf dem Teller muss es knallen“, sagt Bernhard Reiser, der sich mit Appetitlosigkeit (Inappetenz) intensiv befasst hat, vor allem bei den Kochkursen für onkologische

Patienten, die er zusammen mit dem Würzburger Universitätsklinikum anbietet (Lebenslinie berichtet). Es müsse mit Farbe, Frische und Fantasie sowie einer großen Portion Liebe gekocht und angerichtet werden, so der Foodcoach, der weiß, dass Appetitlosigkeit oft ein psychisches Problem ist. Appetit wird voranging von zwei Organen gesteuert, einmal vom Gehirn, das bei farbenfrohen und lecker duftenden Speisen Botenstoffe aussendet, und zum anderen vom Magen, der vermehrt Speichel, Darm- und Magensaft produziert, um sich so auf die Nahrungsaufnahme vorzubereiten. Beide Organe bereiten dem Hunger den Weg.

Appetit bedeutet Lust auf Essen und Genuss. Wenn der Appetit streikt, sei das zwar oft eine Begleiterscheinung von Krankheiten wie Krebs, Gastritis, Depression, oder Unterfunktion der Schilddrüse, könne aber auch bei Stress, Trauer oder im Alter auftreten. Daher sollte man nicht nur auf den „Inhalt“ des Essens, sondern

ebenso auf die „Verpackung“ schauen. Wenn das Drumherum passt und der Appetit sich dennoch nicht einstellen mag, rät Reiser zu Kräutertees aus Ingwer, Schafgarbe, Löwenzahn, Enzianwurzel oder Pfefferminze. Appetizer in Form von Kräutern und Gewürzen sind für den Sternekoch Chili, Paprika, Curry, Dill, Pfeffer, Basilikum, Koriander oder Estragon. „Bremswirkungen, was den Appetit anbelangt, haben Fett und Alkohol“, so Bernhard Reiser.

Ausnahme seien bittere Aperitifs wie Aperol, Campari oder Cynar auf Artischocken-Basis als Starter oder auch Bier, wegen der Bitterstoffe im Hopfen. Appetitanregende Pflanzen seien Zwiebeln, Knoblauch, Chicorée, Petersilie oder etwa Rettich. Eben-

so könne Bewegung an der frischen Luft oder autogenes Training etwa progressive Muskelentspannung nach Jakobsen mangelndem Appetit entgegenwirken. Appetithemmend in Bezug auf die Libido sei der Kopf, so Reiser. Klar gebe es aphrodisierende Speisen und das schon seit der Antike. Doch seiner Meinung nach, sei da viel Placebo-Wirkung dabei: „Wenn ich so gar keine Lust auf Lust habe, kann ich essen, was ich will ...!“ Lust entstehe im Gehirn, besser gesagt im Hypothalamus, der Hirnregion, die eine Verbindung zwischen Nervensystem und Hormonen herstellt. Auch Libido-Verlust geht oft mit physischen Erkrankungen, Medikamenteneinnahme oder bestimmten Lebensabschnitten einher. Die Liste der möglichen Ursachen ist genauso lang wie bei Appetitlosigkeit. Aber auch hier empfiehlt Bernhard Reiser, das Auge für das Drumherum zu schärfen:

Lust auf mehr, mache ein schönes Ambiente, tolle Gesellschaft und anre-



Während Hunger sich körperlich bemerkbar mache, sei Appetit eine psychische Geschichte, meint Foodcoach Bernhard Reiser. Die Laune verhaseln und so den Appetit verderben, könne da schon ein Streit mit dem Partner.

gende Gespräche. Wenn man dann noch mit Champagner und Austern startet, mit Hähnchenbrust auf Brennessel-Sellerie-Salat und Kaviar weitermacht und in einem Traum aus Erdbeeren- und Safran-Schokoladen-Eis gipfelt, kann eigentlich nicht mehr viel schiefgehen ...!

Susanna Khoury

Fotos: B. Reiser @Norbert Schmelz Fotodesign, Spargel @depositphotos.com/@yekophotostudio, Schokolade @depositphotos.com/@ifong, Auster @depositphotos.com/@Alexstar, Trüffel @depositphotos.com/@cynoclub, Feigen @depositphotos.com/@Zakharova, Paprika @depositphotos.com/@natika

www.der-reiser.de

Als Aphrodisiakum, als Lebensmittel, das Lust auf mehr macht, wird gehandelt: Spargel, Petersilie, Austern, Muskat, Schokolade, Trüffel, Feigen, Kaviar, Granatapfel, Artischocke, Ingwer, Chili, Cayennepfeffer, Rosmarin, Brennessel Sellerie und Kaffee. Lediglich bei Ginseng und Safran sind eine luststeigernde Wirkung wissenschaftlich belegt, bei allem anderen muss man sich auf sein Gefühl verlassen.



natürlich.
fränkisch.
öko. seit 1994

Wir haben Grund
zum Feiern:

ebl-naturkost wird

25 Jahre

Und im Juni gibt es uns
am Hubland schon 1 Jahr.

Zum Jubiläum möchten wir uns bei
Ihnen für Ihre Treue mit verschiedenen
Aktionen herzlich bedanken.

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns
auf Ihren Besuch!



Ihr Bio-Fachmarkt

Rottendorfer Str. 65
97074 Würzburg

Voll Korn,
Voll Bio,
Voll Lecker!

Köhlers auch am Hubland.
Genießen Sie einen Kaffee oder
ein vollwertiges Essen – z.B. auf
unserer Sonnenterrasse gegen-
über dem LGS-Gelände.

Köhlers

VOLLKORNBÄCKEREI



Jetzt
4x in WÜ!



www.koehlers-vollkornbaeckerei.de

Köhlers Vollkornbäckerei & BioCafé – Filiale Hubland, Rottendorfer Str. 65



Wo Allergiker gut bedient werden

Vegan & glutenfrei: Das Vrohstoff in Würzburg setzt auf gesunde,
allergenarme Küche ohne tierische Produkte oder Gluten

Vor ein paar Jahren war es fast unmöglich mit einer Gluten-Unverträglichkeit wie etwa Zöliakie oder einer anderen Lebensmittelallergie essen zu gehen. Und Veganer tun sich heute noch schwer, in der konventionellen Gastronomie eine größere Auswahl an Gerichten ohne tierische Produkte zu finden – wenn es denn keine Suppe und kein Salat sein sollen. Aus eigener Betroffenheit heraus hat sich Gina Schäflein, seit 22 Jahren Köchin, mit dem Thema glutenfreie und vegane Ernährung intensiv beschäftigt, und 2014 in Würzburg mit dem „Up fresh Energy“, einem kleinen Bistro am Dominikanerplatz mit 17 Plätzen, den Versuch gestartet, glutenfreie und vegane Küche in Würzburg zu etablieren. Hier probierte sie alles aus, was ihr heute im Vrohstoff in der Theaterstraße in Würzburg mit 60 Plätzen zugutekommt. Von der Sportgaststätte bis zum Sternrestaurant habe sie als Köchin, Beiköchin oder auch Küchenchefin erlebt, dass Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten nicht vertrauensvoll öffentlich essen gehen können. Sie verstehe das auch! „Es ist unmöglich in einem konventionellen Restaurant, Gluten (das vor allem in den Körnern vieler Getreidesorten vorkommende Klebereiweiß) zu 100 Prozent aus der Küche und dem Lokal zu verbannen. Im Vrohstoff beispielsweise, kommen weder Kleinkinder mit glutenhaltigen Hörnchen noch Mitarbeiter mit glutenhaltigen Pausensnacks ins Haus. Lieferantenware wird geprüft und genau untersucht, sodass nichts „Gluten-Kontaminiertes“ eingeschleppt wird. „Nur so können wir gewährleisten, dass auch Menschen mit schwerer Zöliakie, hier ohne Bedenken einkehren können“, betont die Küchenchefin des Vrohstoff. Aufgrund dieser selbst auferlegten strengen Richtlinien sei die Deutsche

Zöliakie-Gesellschaft auf ihre Küche aufmerksam geworden, was dem Vrohstoff regen Zulauf bescherte. Manche Gäste würden im Vorfeld des Restaurantbesuchs lange Listen mit Allergenen schicken, und fragen, ob es wirklich möglich wäre, diese alle auszuschließen? In über 90 Prozent der Fälle kann

das allemal wert“, so Schäflein. Sie habe in erster Linie ein veganes Restaurant eröffnet, um allergiegeplagten Menschen zu dienen. Allergiker seien ihre Klientel, natürlich auch Veganer, aber vielmehr noch Fleischesser, die etwas für die Gesundheit tun wollen, erzählt die 41-Jährige schmunzelnd. Das Ziel war, „vegan“ der breiten Masse schmackhaft zu machen und da Gina Schäflein Pläne hat, Vrohstoff zukünftig vielleicht sogar als Franchise in andere Städte zu tragen, scheint das Konzept mehr als aufgegangen zu sein!

Susanna Khoury

Fotos: Oben und Mitte @privat,
Kichererbsen @depositphotos.com/@Immfocus



„Wenn man keinen Geschmack erzeugt, ist es kei-
ner!“ Gina Schäflein vom Vrohstoff setzt vor allem auf
gutes Salz, gute Öle und frische Kräuter, um selbst
Fleischesser von veganem Essen zu überzeugen.

Gina Schäflein und ihr Team die Allergiker positiv überraschen und Gerichte anbieten, die frei von den gelisteten Allergenen sind. „Das ist oft eine Herausforderung und macht Arbeit. Wenn wir aber sehen wie glücklich und dankbar die Betroffenen sind, dass sie trotz schwerer Unverträglichkeit oder Allergie außer Haus essen gehen können, ist es



„Die Herausforderung bei einem glutenfreien,
veganen Gericht ist der Geschmack. Ich muss wissen,
wie ich Fleisch, Fisch, Eier oder Mehl ersetzen kann,
sodass der Gast den Unterschied kaum wahrnimmt“,
so Köchin Gina Schäflein. „Den Namen ‚Vrohstoff‘
habe ich vor vielen Jahren einmal geträumt. Er steht
für vegan und vegetarischer Rohstoff. Zusammen-
gesetzt macht es Vroh“.



Beerenstark

Claudia Süssenguth über kleine Früchte mit großer Wirkung: Erdbeere, Brombeere, Heidelbeere

Auf dem Weg in den Sommer kommt man an ihnen unweigerlich vorbei: Die Rede ist von Beeren. Ob frisch gepflückt und direkt in den Mund, als Dessert, auf Kuchen oder in selbstgemachter Marmelade – die prallen, farbintensiven Früchte gehören (nicht nur) in dieser Zeit auf den Speiseplan. Claudia Süssenguth, Inhaberin des Bio-Supermarktes Lollo Rosso in Würzburg, ist ein echter Fan dieser filigranen Verführungen. Erdbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren gehören zu ihren absoluten Favoriten. Was einige vielleicht nicht wissen: „Die Erdbeere gehört zur Familie der Rosengewächse“, informiert Claudia Süssenguth über die „Königin“ unter den Obstsorten, die in fast allen Ländern der Welt angebaut werde. Beliebt seien vor allem die großen Erdbeeren. Diese Züchtungen, so die Bio-Fachfrau, gäbe es aber erst seit rund 200 Jahren. Gehe es nach den Kunden und den Züchtern, würde die Erdbeere zur Ganzjahresfrucht avancieren, die von überall her

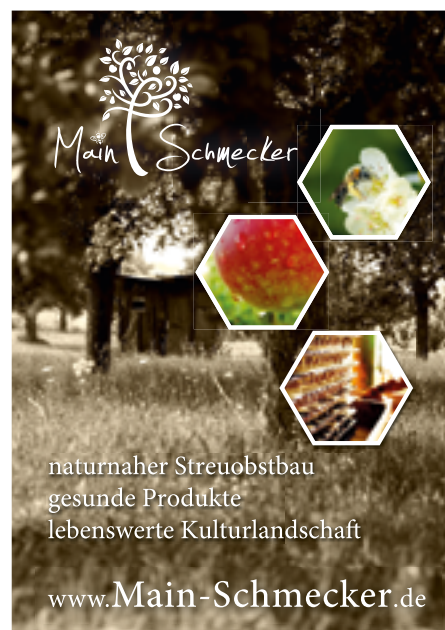
zu uns komme und jederzeit verfügbar sei. Dabei sollte eigentlich gelten: „Morgens geerntet, bis abends verkauft.“ Süssenguth baut überwiegend auf regionalen Bezug. Hierzulande sei die Saison, je nach Witterung, von Ende Mai bis August. Dann schmecke sie nicht nur, sondern tue auch noch Gutes. „Die Erdbeere ist reich an Mineralstoffen, Natrium und Calcium. Daneben enthält sie Kalium, was besonders bei Eisenbedarf traglich ist“, sagt Claudia Süssenguth. Zudem seien sie sehr ballaststoffreich und daher der Verdauung zuträglich. Allerdings sei die Erdbeere auch das Obst, auf das nicht wenige allergisch reagieren würden. Nicht minder lecker sind Brombeeren. Die Hauptanbauggebiete dieses Rosengewächses liegen hierzulande in Baden-Württemberg, Hessen und Rheinland-Pfalz. Saison haben sie von August bis Oktober. „Sie sind reich an Pro-Vitamin A, Eisen, Mangan und Magnesium.“ 125 Gramm, so die Fachfrau, würden bereits

den Tagesbedarf decken. Darüber hinaus empfiehlt sie Brombeer-Tee bei Durchfall und Magenschmerzen. Brombeeren seien übrigens gut für die Tiefkühlung geeignet, würden dadurch wenig an Inhaltsstoffen verlieren. „Die Heidelbeere wiederum ist ein Heidekrautgewächs, das als Kulturpflanze, aber auch wild vorkommt.“ Ihre Saison ist von Juni bis September. Auch die Heidelbeere zeichne sich durch einen hohen Eisengehalt aus. „Gerade bei Mattigkeit im Sommer, helfen sie mir, wieder auf Touren zu kommen. Mit ein bisschen Joghurt sind sie wie ein Energieschub und als Elixier unheimlich lecker“, so die Powerfrau. Daneben enthalte die Heidelbeere sogenannte Schönheits-Vitamine, erklärt Süssenguth weiter, darunter Vitamin C und E. *Nicole Oppelt*

Fotos: Claudia Süssenguth @Nicole Oppelt, Früchte @depositphotos.com/@elenathewise



www.lollo-rosso.de



Kleine Kraftpakete

Rudi Beiser über wilde, essbare Natur

Die „wilde Natur“ stelle uns „kostenlos wunderbare Genüsse und Heilmittel zur Verfügung“, sagt der Wildfrüchte- und -kräuter-Experte Rudi Beiser. Bäume und Sträucher seien voller kulinarischer Überraschungen. So zeichnen sich die essbaren Pflanzenteile durch einen „außergewöhnlichen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen aus, die für unseren Stoffwechsel unentbehrlich sind.“ Die Hagebutte, zum Beispiel, enthalte mehr als zwanzigmal so viel Vitamin C wie eine Zitrone. Die Blätter der Linde hätten einen 3,5-fachen Proteingehalt von Spinat. Auch der Gehalt an sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, die unter anderem entzündlich, blutdruck- und cholesterinsenkend wirken können, sei besonders hoch, so der Phytotherapeut. Neben Wissenswerten hält der Autor so manch außergewöhnliches Rezept, wie Eis mit Fichtenspitzen, parat – mit Mehrwert. Denn vor allem die weichen hellgrünen Triebspitzen der Fichte enthielten sehr viel Vitamin C und Beta-Karotin. *nio*

Rudi Beiser: Wildfrüchte. Ein kulinarisches Abenteuer mit 40 vitalen Rezepten, Trias Verlag, Stuttgart 2018, ISBN 9783432107394, Preis: 15,99 Euro, www.thieme.de



Immer eine Nasenlänge voraus

Oecotrophologin Birte Willems über das Potenzial der Lupine

Wer sich heute über Lupinen informieren möchte, findet im Netz eine ganze Flut an unterschiedlichsten Aspekten – angefangen von der „Pflanze der Zukunft“ bis hin zum „nachhaltigen Naschen“. Doch was sind Lupinen überhaupt und woher kommen sie? „Die Lupine, auch Wolfs- oder Feigbohne genannt, ist eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler“, erklärt Birte Willems, Diplom-Oecotrophologin (FH) mit eigener Praxis für Ernährungstherapie und -beratung in Esselbach. Zur gleichen Familie würden auch die Erbse, Kichererbse und Erdnuss gehören. Es gibt sie als Gemüsepflanze, Futterpflanze, Zierpflanze und Wildpflanze. Doch Lupine ist nicht gleich Lupine, mahnt die Fachfrau. „Die Samen, insbesondere wilder und Gartenlupinen, enthalten Lupinin, einen für Menschen giftigen Bitterstoff.“ Der Name „Süßlupine“ beruhe somit nicht auf süßem Geschmack, sondern auf den fehlenden Bitterstoffen und der Ungiftigkeit.

Hohe und hochwertige Eiweißanteile

Der Süßlupine werden viele gesundheitsfördernde Eigenschaften zugesprochen ... laut Willems enthalten Lupinen genauso viel Eiweiß wie Sojabohnen, also fast 40 Prozent. Das hochwertige Lupinen-Eiweiß enthalte alle lebensnotwendigen Aminosäuren. Die Samen würden unter anderem die Vitamine B1, B2 sowie die Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und die Spurenelemente Zink und Eisen liefern. Im Zuge eigener Recherchen fällt Interessierten auf: Lupinen werden als Baustein für Diäten hochgelobt. Zu Recht? Ja, meint die Oecotrophologin. „Aufgrund ihres hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehaltes sind Lupinen sättigend und sorgen für keinen nennenswerten Blutzuckeranstieg.“

Einsatz-Potenzial: riesig!

Lupinen gelten als cholesterinfrei, laktosefrei, glutenfrei, purinarm, basisch und haben einen niedrigen glykämischen Index (Glyx). Demnach müssten sie auch von Weizeneiweißallergikern und Zöliakie-Patienten, Menschen mit Laktoseintoleranz, Diabetikern und Rheumatikern gut vertragen werden. Auch das bejaht die Fachfrau. Und wie schneidet die Lupine bezüglich Eiweiß, Kohlenhydraten, Fetten, Ballast- und Mineralstoffen ab? „Im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten hat Lupine den höchsten Eiweißanteil und den geringsten Kohlenhydratanteil“, sagt Birte Willems. „Der Fettanteil der Lupinensamen ist mit vier bis sieben Prozent niedriger als der von Soja.“ Hinsichtlich des Gehaltes an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen schneide die Lupine im Vergleich zu Hülsenfrüchten auch am besten ab. Das Einsatz-Potenzial der Lupinen scheint riesig: In der Lebensmittelindustrie reiche das über Mehl, Aufstriche, Nudeln, Protein-Pulver bis hin zu Kaffeeersatz, zählt Willems auf. Ein Zusatz von Lupinenmehl verbessere die Konsistenz und die Haltbarkeit

von Backwaren. Mit Lupinenschrot gebackene, eiweißreiche Brote würden ebenfalls angeboten. „Sie enthalten weniger Kohlenhydrate als normales Brot und sind daher für eine Low-Carb-Ernährung geeignet.“ Lupinen würden auch zu rein pflanzlichen Schnitzeln, Gyros und ähnlichem Fleischersatz verarbeitet und seien damit als Alternative zu Soja für Vegetarier und Veganer interessant. Darüber hinaus werde Lupineneiweiß auch in rein pflanzlichem Joghurt, Frischkäse und Eis verwendet. „Für Allergiker mit einer Überempfindlichkeit gegen Hülsenfrüchte, besonders Erdnuss, kann die zunehmende Nutzung von Lupinen-Protein in der Nahrungsmittelindustrie problematisch sein, da Lupinen und Lupinenprodukte zu den 14 häufigsten Verursachern von Nahrungsmittelallergien zählen“, schränkt Birte Willems die Lobeshymne auf die Lupine ein bisschen ein. *nio*

Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@OlyPhotoStories, Lupinen @depositphotos.com/@ribeiroantonio



www.gelassen-essen.com

Bereits Anfang des 19. Jahrhunderts kam die Lupine aus dem Westen Nordamerikas nach Europa.





Schrei nach Veränderung

Glutenfreie, laktosefreie und vegane Torten und Süßwaren

Bis vor zehn Jahren hatten der Bäcker- und Konditormeister Rainer Schuler und seine Frau Nadja einen gutgehenden konventionellen Lieferservice für selbstgemachte Torten und Kuchen. Dann erblickte Sohn Ferdinand das Licht der Welt und schrie, und schrie und schrie ... „Familie und Freunde sagten, es gibt halt ‚Schreikinder‘, damit muss man sich abfinden“, erzählt Mutter Schuler. Schulers wollten sich aber nicht abfinden, und glaubten auch nicht, dass Kinder ohne Grund einfach schreien. Die lösungsorientierte, nicht aufgeben wollende, Nadja Schuler ging mit ihrem schreienden Kind schließlich zu einer Heilpraktikerin, die bei Ferdinand eine Allergie auf Weizen und raffinierten Zucker feststellte. Die stillende Mutter strich beides von ihrem Speiseplan und drei Tage später habe Ferdinand nur noch geschrien, wenn er Hunger hatte, so Nadja Schuler. Diese Erfahrung, und die kurz darauf aufgetretene Weizenunverträglichkeit von Rainer Schuler, habe das Ehepaar umdenken lassen. Der Familie und der Gesundheit zuliebe, wurde der Betrieb neu gedacht. Zunächst erfolgte in der Produktion eine Umstellung auf Biodinkelmehl und Rohrzucker. Im nächsten Schritt entstand dann die erste glutenfreie, laktosefreie und vegane Konditorei und Bäckerei im Landkreis

Schweinfurt, selbstverständlich weiterhin mit Torten-Lieferservice. „Das ist immer noch unser Hauptgeschäft. Rund 70 Prozent des Umsatzes sind Torten für familiäre Anlässe (Hochzeit, Taufe, Kommunion, Geburtstag), die anderen 30 Prozent sind der Abverkauf an Laufkundschaft - hauptsächlich durch den festen Marktstand in Würzburg“, freut sich Dreh- und Angelpunkt der Produktion, Konditormeister Rainer Schuler. Mit nur einer Hilfe in der Backstube und Frau Nadja, die ihr Wissen als gelernte Bankkauffrau in die Buchhaltung und Disposition miteinbringt, schaffen es die Schulers mit drei Kindern und drei Filialen (Würzburg, Waigolshausen und Bad Kissingen) in Hochzeiten zwischen 30 und 70 Torten in der Woche zu fertigen. „Die Nachfrage, gerade nach glutenfreien, laktosefreien oder veganen Torten, sei so groß, dass wir gut und gern noch Verstärkung in Person eines zweiten Konditors oder einer zweiten Konditorin in der Backstube gebrauchen könnten“, sagt Rainer Schuler. Warum steigt die Nachfrage in den letzten Jahren so rapide, wollte Lebenslinie von den Schulers wissen. Zum einen seien es die Allergien und Unverträglichkeiten, die in der Gesamtbevölkerung stetig zunehmen, ebenso wie das Bewusstsein, sich gesünder ernähren zu wollen, so Nadja

Schulers Eindruck aus dem täglichen Kundenkontakt. Die Basiszutaten der Torten und anderen Backwaren außerhalb des glutenfreien Sortiments seien daher Demeter Ur-Dinkel, Bio-Rohrohrzucker, Bio-Eier, Bio-Butter und Bio-Sahne. Die verwendeten Früchte bekommen Schulers größtenteils aus der Region wie etwa Erdbeeren von einem Bio-Bauern aus Gartstadt. „Am Ende wird alles gut, und wenn es noch nicht gut ist, ist es nicht das Ende“, wusste schon Oscar Wilde. Und davon konnten die Schulers auch ein Lied singen in die Anfangszeit der Umstellung auf gluten- und laktosefrei. Wie heißt es auf Neudeutsch so schön: Trial and Error (Versuch und Irrtum) – „davon war die Ausprobierphase bestimmt“, berichtet der Chef der Backstube. Vegane Torten gibt es bei Schulers nur als Cremetorten, da sie sich nach reiflicher Überlegung gegen die Verwendung von Sojamilch für vegane Sahnetorten entschieden haben. Vegane Kuchen sind auf Ölbasis gefertigt – hauptsächlich mit Sonnenblumenöl. In glutenfreien Cremetorten sei beispielsweise Reismilch und in laktosefreien Torten laktosefreie Bio-Sahne, plaudert der Konditor ein wenig aus dem Nähkästchen. Kuhmilch findet bei den Schulers kaum Verwendung, da auch hier ihre Überzeugung von gesunden Zutaten in eine andere Richtung drifft. „Kuhmilch ist gut für die Aufzucht von Kälbern, aber nicht für ausgewachsene Menschen“, meint die Metzgerstochter Nadja Schuler. Manchmal braucht es einen Schrei, um aufzuwachen und seinem Leben und Arbeiten eine andere Richtung zu geben. Bei den Schulers war es das Schreien von Ferdinand!

Susanna Khoury

Fotos: oben ©Privat, Hintergrund ©privat



www.tortenservice-schuler.de

Seit 22 Jahren haben die Schulers einen Lieferservice von handgemachten Torten inne. Seit zehn Jahren fertigen sie glutenfreie, laktosefreie und vegane Torten und Süßwaren für eine stetig wachsende Klientel.

Der eigene Instinkt zählt

„Schluss mit der Verwirrung ums Essen“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin und Biochemikerin Dr. Libby Weaver (PhD). „Es gibt keine Ernährungsform, die jedem Menschen auf dieser Erde gerecht wird.“ In ihrem Buch „Was soll ich eigentlich essen?“ konzentriert sie sich daher auf Themen wie Nahrungsauswahl, Essverhalten und Appetit „und alles, was unsere Entscheidungen beeinflusst“. Ihr Ziel, die eigenen Instinkte wecken, den Ernährungskompass in die für uns selbst richtige Richtung lenken. So könne etwa das Kalorienzählen ein nährstofforientiertes Essen blockieren. „Wer Kalorien zählt, will sich einschränken und registriert dabei auch all das, was er oder sie nicht bekommt.“ Das nähre die Furcht vor dem Essen und sei keine gute Voraussetzung, um alle Nährstoffe aufzunehmen, die wir benötigten, um uns körperlich rundum gut zu fühlen. „Das Konzept des Kalorienzählens verhindert den Zugang zum eigenen Wissen – indem Sie in sich hineinhorchen –, was das Richtige für Sie ist.“ *nio*

Dr. Libby Weaver: Was soll ich eigentlich essen? – Wie Sie die Ernährung finden, die zu Ihnen passt, Trias Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart 2019, ISBN 978-3432107554, Preis: 19,99 Euro, www.trias-verlag.de



Den Preis, den wir zahlen

Was unser Essen wirklich kostet ... im Gespräch mit Ernährungsberater Karl-Heinz Ursprung

Bioläden können angesichts ihrer kleineren Fläche noch nicht die Nahversorgung mit Lebensmitteln leisten, sagt Karl-Heinz Ursprung. Doch der Druck wachse, weil Kunden „preisbewusst“ einkaufen möchten. Aber was heißt preisbewusst? Ist „bio“ wirklich „teurer“ oder gar „zu teuer“? Der Gesundheitsberater mit eigenem Naturkostladen in Höchberg ist überzeugt: „Der billigste Preis ist nicht immer der beste.“ Gründe für, auf den ersten Blick, höhere Preise von Bio-Produkten gebe es mannigfaltig. Wesentlich seien seiner Ansicht nach folgende Faktoren: Ein höherer Einsatz der Bio-Bauern, da sie mit der Natur und mit mehr „Handarbeit“ wirtschaften. Die Folgekosten, die durch konventionelle Landwirtschaft für Mensch und Natur entstehen, sind nicht eingepreist. Und die ungleiche Verteilung von Subventionen an Bauern nach Fläche, da Betriebe der Bio-Bauern im Schnitt kleiner seien. „Der Aufwand der Bio-Bauern ist deutlich höher als in der konventionellen Landwirtschaft“, so Ursprung. Und das nicht nur in puncto Körpereinsatz. So gebe es zum Beispiel biologisch-dynamische Landwirte, die sich bei Aussaat, Pflege und Ernte von Mondphasen leiten ließen. Ein weiteres Stichwort ist die Fruchtfolge im Ökolandbau, die dem Boden Erholung verschaffe und ihn wieder fruchtbar für andere Pflanzen mache, aber auf der anderen Seite den Umsatz pro Hektar mindere. Das Problem für den Kunden am Regal: In der Regel würde man der Ware nicht ansehen, ob sie ein Vielfaches an lebensnotwendigen Inhaltsstoffen besitze oder auf wenig lebendigen Böden gewachsen sei. Denn gerade die Artenvielfalt im Boden Sorge für hohe Werte essenzieller Inhaltsstoffe. Geschmacklich sei es da schon einfacher. Frisches Obst und Gemüse aus Bioanbau schmecke meist deutlich besser. Bedenklich seien auch die Konsequenzen nicht-biologischen Anbaus. Die Schäden und Folgekosten durch industrielle Spritzmittel und Kunstdünger in der konventionellen Landwirtschaft seien enorm. „Die Verschwendung von Ressourcen respektive hoher Energieaufwand, Wasserverseuchung, Luftverschmutzung, Insektenvernichtung, Überdüngung von Flüssen und Meeren mit nachfolgendem Artensterben, Immunerkrankungen, CO₂-Anstieg und Klimaveränderung haben dann doch indirekt ihren Preis“, sagt Karl-Heinz Ursprung. Auch ein Blick auf öffentliche Gelder lohnt: Die Subventionen, die den Bauern derzeit zugute kämen, seien ungleich verteilt, so Ursprung. Zwar fließen 40 Prozent der gesamten EU-Mittel in die Landwirtschaft, allein

sechs Milliarden waren das 2017 für Deutschland, doch das Problem sei unter anderem die Basisprämie pro Hektar (erste Säule der Europäischen Agrarpolitik). Hier sei es gleich, was der Bauer anbaue oder wie er wirtschaftete. Größter Nutznießer ist die industrielle Landwirtschaft. Gelder aus dem zweiten Topf für besondere gesellschaftliche Leistungen der Landwirte würden hingegen nicht nur den Bio-Bauern zugute kommen.* Dass der konventionelle Handel nun ebenfalls auf Bio-Lebensmittel setzt, sieht der Fachmann kritisch. Diese würden weiterhin ihre Marktbeherrschung ausnutzen und die Erzeugerpreise drücken. Dies komme zwar vordergründig dem Kunden zugute. Die Qualität von Bio verschlechtere sich dadurch aber insgesamt durch die Bevorzugung industrieller Bewirtschaftung.

Nicole Oppelt

Fotos: Karl-Heinz Ursprung ©Lebenslinie, oben ©depositphotos.com/@Syda_Productions, Quelle: *<https://www.bioland.de/im-fokus/hintergrund/detail/article/warum-bekommen-bauern-geld-vom-staat.html>



www.ursprung-naturkost.de und www.natureandmore.com

„Langfristig können wir uns gar nicht anders ernähren, als ‚bio‘, denn die bisherigen Methoden zerstören unsere Lebensgrundlage“, sagt Ernährungsberater Karl-Heinz Ursprung.

**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.ipharmenses.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

Listerien, Campylobacter ...

Lebensmittelinfektionen sind vor allem auf mangelnde Küchenhygiene zurückzuführen

Tiramisu, Milchspeiseeis, Torte oder Sushi – bei diesen Speisen ist Vorsicht geboten, denn sie können mit Bakterien oder Viren belastet sein. Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall und Erbrechen nach Verzehr sind dann die Folge. Vor allem im Sommer steigt die Gefahr, durch Lebensmittel krank zu werden. Denn wenn es heiß ist, vermehren sich Mikroorganismen besonders gern. Selbst in Europa, wo die hygienischen Bedingungen im Allgemeinen okay sind, erkranken laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Jahr für Jahr Millionen von Bürgern an einer Lebensmittelinfektion. Um die 5.000 Menschen sterben an den Folgen. Ausgelöst werden die Infektionen zum Beispiel durch Salmonellen, Campylobacter, Escherichia coli oder Listerien.

Das Robert-Koch-Institut (RKI) registrierte im Jahr 2016 deutschlandweit fast 13.000 Infektionen allein durch Salmonellen. 74.000 Menschen erkrankten an einer Campylobacter-Enteritis. Damit stellt diese Erkrankung inzwischen die häufigste bakterielle meldepflichtige Krankheit in Deutschland dar. Ein Hauptgrund ist der Verzehr von Rohmilch. Aber auch Hähnchenfleisch machte vor Kurzem Schlagzeilen: In 211 von 407 untersuchten Proben (52 Prozent) wurde laut Bundesernährungsministerium bei Kontrollen von frischem Hähnchenfleisch im Einzelhandel im vergangenen Jahr der Erreger Campylobacter nachgewiesen.

„Um lebensmittelbedingte Infektionen zu vermeiden, sollten auch im Privathaushalt, und zwar vor allem bei der Lagerung und der Zubereitung von Speisen, die wichtigsten Hygieneregeln eingehalten werden“, appelliert Dr. Johann Löw vom Würzburger Gesundheitsamt. Das heißt: Was in den Kühlschrank gehört, sollte auch in den Kühlschrank hineingestellt werden. Also etwa Butter, Margarine, Eier oder angebrochene Marmelade. Wichtig ist es dem Amtsleiter zufolge, dass die Luft zwischen den Lebensmitteln zirkulieren kann: „Deshalb sollte man Kühlschränke nicht

überfüllen.“ Lebensmittel, die bereits fertig gekocht sind, aber erst am nächsten oder übernächsten Tag verzehrt werden sollen, müssen laut Löw in einem geschlossenen Behälter gelagert werden: „Damit keine Keime von rohen Speisen übertragen werden können.“ Den Kühlschrank regelmäßig zu säubern, ist ebenfalls wichtig, um Infektionen durch Lebensmittel vorzubeugen. Wie oft gereinigt werden sollte, dazu gibt es allerdings keine eindeutige Empfehlung. Leben pflegebedürftige Menschen im Haushalt, kann eine wöchentliche Reinigung sinnvoll sein. Ansonsten sollte der Innenraum mindestens einmal im Quartal gesäubert werden. „Bereitet man Lebensmittel zu, die bereits mit Bakterien behaftet sein können, also zum Beispiel Fleisch oder Fisch, sollten diese unter fließendem Wasser gewaschen und mit Einwegtüchern abgetupft werden“, rät Dr. Löw. Wichtig sei weiter, sie gut durchzugaren. Sämtliche frischen Lebensmittel müssen vor der Zubereitung gründlich gesäubert werden. Nicht nur vor dem Kochen, sondern auch zwischen den einzelnen Arbeitsschritten sollte man außerdem die Hände mit Seife waschen: „Vor allem nach Kontakt mit rohem Fleisch, Geflügel

oder ungewaschenem Gemüse.“ Um Infektionen zu vermeiden, sollten kühlpflichtige und gefrorene Lebensmittel so schnell wie möglich nach Hause gebracht werden. Löw empfiehlt, Gefrorenes bei großen Einkäufen zuletzt einzukaufen und, sollte der Nachhauseweg weit sein, in Kühlboxen zu transportieren. Nicht nur Lebensmittel, sondern auch Spülschwämme und raue Oberflächen von Küchenbrettern bieten Bakterien dem Leitenden Medizinaldirektor zufolge im Übrigen gute Einnist- und Vermehrungsmöglichkeiten. Dies gelte gerade auch für die häufig vorkommenden Salmonellen und Campylobacter.

Pat Christ

Foto: ©depositphotos.com/@zmaris



In 211 von 407, also in mehr als der Hälfte aller kontrollierten Proben von frischem Hähnchenfleisch im Einzelhandel im Jahr 2018 wurde laut Bundesernährungsministerium der Erreger Campylobacter nachgewiesen. Daher sei besonders bei der Zubereitung von Geflügel auf strenge Küchenhygiene zu achten. Auch sollte das Fleisch immer ganz durchgart werden.

Hygienisches Holz

Kein Haushalt ohne Schneide- oder Vesperbrettchen. Die Frage stellt sich: Was ist unter Hygiene-Gesichtspunkten besser? Holz oder Kunststoff? Lange galt Holz als unhygienischer. Diese These wurde vor fast 20 Jahren von der Biologischen Bundesanstalt gekippt. Die fand nämlich heraus, dass vor allem Kiefernholz aufgrund seiner Inhaltsstoffe eine hohe keimtötende Wirkung habe. Auf Kunststoff überleben Bakterien hingegen länger. Die Bundesanstalt gibt es inzwischen nicht mehr, aus ihr ging das Julius-Kühn-Institut, eine Bundesforschungseinrichtung für Kulturpflanzen, hervor. „Wir haben die Versuche der Bundesanstalt nicht weitergeführt“, so Pressesprecherin Gerlinde Nachtigall. Allerdings beschäftigte sich nach ihren Informationen eine Firma im niedersächsischen Bad Essen seit 1996 kontinuierlich mit der Frage, wie hygienisch Holz ist. Dutzende Studien belegen inzwischen, dass Holz sehr gute Hygieneigenschaften hat. Demnach besitzt vor allem der Kern der Kiefer Inhaltsstoffe, die effektiv gegen Keime, Bakterien, Pilze und sogar Viren wirken. Die Firma ging aus einem Sägewerk hervor. Die anfallenden Späne wurden einst von landwirtschaftlichen Betrieben der Umgebung als Einstreu für Tiere verwendet. Mit ungeahnten Effekten: Die Bauern stellten eine deutliche Verringerung der Erkrankungen bei ihren Tieren fest. pat • Foto: Hintergrund©depositphotos.com/@vicnt2815



Brot und andere Verdächtige ...

Bio-Bäckermeister Ernst Köhler über Acrylamid

Acrylamid ist spätestens seit dem Frühjahr 2018 in aller Munde. Am 11. April 2018 trat eine EU-Verordnung in Kraft, die die schädliche chemische Verbindung in unserem Essen verringern will. Die Richtwerte für Acrylamid in Lebensmitteln wurden erneut herabgesetzt, in Weizenbrot etwa von 80 auf 50 Mikrogramm pro Kilogramm und in Broten aus anderen Getreiden von 150 auf 100 Mikrogramm. Bei Vergleichsprodukten wie Chips, Pommes Frites und Kaffee erfolgte dies auch, wobei dort immer noch deutlich höhere Acrylamidwerte erlaubt sind, 400 Mikrogramm für Kaffee, 500 für Pommes Frites und 750 für Kartoffelchips.* Eine Unterscheidung, die irritieren mag, die für den Würzburger Bio-Bäckermeister Ernst Köhler aber „in der Natur der Sache“ liegt. „Wer Kaffee trinken möchte und dabei auf das Rösten verzichtet, was soll er trinken? Je kleiner der Rohstoff, also Kaffeebohne oder Chips, desto größer die Angriffsfläche von außen, also die Stellen, an denen Röstung stattfindet.“ Ein Brot von einem Kilogramm bestehe da vergleichsweise hauptsächlich aus der Krume, also dem Brotinneren und habe wenig Röstung erfahren. „Wenn der gutmeinende Gesetzgeber also die Richtlinien für Brot auch für Pommes, Chips und Kaffee gelten lassen wollte, müsste er diese verbieten.“ Doch von vorne: Was ist Acrylamid eigentlich und wie entsteht es? Ernst Köhler erklärt: „Acrylamid kann beim Erhitzen von 120 Grad Celsius und darüber von stärkehaltigen Lebensmitteln entstehen. In der Regel aus der Aminosäure Asparagin, die vor allem in Kartoffeln und in Getreide vorkommt, in Verbindung mit Zucker.“ Ab 180 Grad bilde sich besonders viel Acrylamid. „Pommes und Chips sind betroffen, aber auch Brot oder Knäckebrot, weil diese Produkte trocken, also ohne Zugabe von Flüssigkeit wie etwa beim Kochen, erhitzt werden. In der knusprigen, braunen äußeren Schicht entsteht dabei Acrylamid.“ Und was bedeutet die EU-Verordnung für das Bäckerhandwerk? „In der Praxis gelten zwar einige Erleichterungen vor allem für kleine Betriebe. Einige Verbraucher sind dennoch

vorsichtig geworden“, schreibt die Deutsche Handwerkszeitung.** Zu Recht? „Acrylamid steht im Verdacht, krebserregend zu sein und das Erbgut anzugreifen. Nachgewiesen wurde dies bis heute nur in Tierversuchen“, sagt Köhler. „Dennoch achten wir auf die richtige Getreideausswahl, den Ausmahlungsgrad, lange Ruhezeiten für Teig bis hin zu geringerer Hitze beim Backen, um das Risiko zu minimieren! Ein Brot zu backen mit einer Temperatur unter 120 Grad Celsius ist illusorisch,



Ernst Köhler fügt seinen Mehlen und Teigen „aus Prinzip“ nichts hinzu, was seinem Verständnis nach nicht „sowieso in ein Brot gehört“.

es sei denn man spricht von gedarrtem Brot, das dann aber viele Stunden im Ofen bleiben muss und nicht dem entspricht, was wir unter einem ‚gängigen Brot‘ verstehen“, sagt Köhler, der seit jeher auch großen Wert auf die Qualität des verwendeten Getreides legt. Vollkornmehle werden selbst gemahlen, helle Mehle werden wöchentlich vom Lieferanten des Vertrauens aus der Region geliefert, der wiederum von den Biolandbauern aus der unmittelbaren Nachbarschaft beliefert wird. „In unseren Mehlen sind keine Technischen Enzyme enthalten, auch keine anderen Enzyme oder Zusätze, sondern nur das gemahlene Getreide. Der Ausmahlungsgrad der Getreidesorten richtet sich nach dem Ergebnis, das wir erzielen möchten. Das reicht von feinst

gemahlen bis zu eher grobschrotig“, so der Meister. Lange Ruhezeiten seien zudem obligatorisch. So brauche der Langzeit-geführte Sauerteig vom ersten Abwiegen der Zutaten bis zum fertig gebackenen Brot viele Stunden, die der Teig hauptsächlich zum Ruhen und Reifen benötige. „Das schmeckt man und man merkt es auch an der Frischhaltung und der Bekömmlichkeit des Produkts. In Industriebäckereien vergehen vom Aufreißen der Fertigmischung bis zum Plumpsen aus dem Backautomaten oft keine zwei Stunden.“ Auch die hauseigenen Baguettes oder Dinkelseelen, die aus Auszugsmehlen hergestellt werden, verbrachten viele Stunden in der Kühlung, um Aromen zu entfalten und Wasser zu speichern und dadurch, also durch das bessere Verquellen, werde auch das helle Brot bekömmlicher. Doch es gibt weitere Optionen. Die Backtechnologie hat zahlreiche Möglichkeiten, das Acrylamid im fertigen Gebäck zu senken, berichtet die Universität Hohenheim. „Fügt man dem Mehl die Aminosäure Cystein hinzu, wirkt diese – gewissermaßen als Abfangjäger – und hat eine hemmende Wirkung auf die Acrylamidbildung“, zitiert sie Professor Dr. Dr. Reinhold Carle, Lebensmittelwissenschaftler an der Alma Mater. Ernst Köhler hält davon wenig. „In unseren Broten ist Mehl, Wasser und Salz. Und, je nach Sorte, Sauerteigkulturen, Hefe, Flocken, Saaten. Alles andere würde unseren Grundsätzen widersprechen.“ Nicole Oppelt

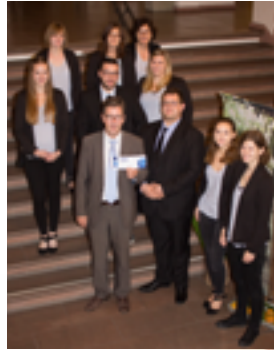
Fotos: oben ©Schmelz Fotodesign, Mitte ©Shuttle Design Studio/Sandra Beckstein, Quellen: *https://bioeconomie.uni-hohenheim.de/113841?tx_ttnews%5Btt_news%5D=41846&cHash=f8b9e4f6bd137a3aca148286ae285911, ** https://www.deutsche-handwerks-zeitung.de/acrylamid-im-brot-so-laesst-es-sich-reduzieren/150/3094/336481

www.koehlers-vollkornbaeckerei.de Für alle, die regelmäßig ehrenamtlich arbeiten und sich so eine bayerische Ehrenamtskarte verdient haben: Köhlers ist nun Akzeptanzstelle für die Ehrenamtskarte. Jede/r, der diese vorzeigt, erhält fünf Prozent Rabatt auf seinen Einkauf in den Filialen der Vollkornbäckerei.

Seife aus Kaffeesatz

Schülerfirma engagiert sich in Upcycling

Immer mehr Verbraucher wünschen Pflege- und Reinigungsprodukte, die frei von Mikroplastik, Parabenen, Silikonen und Sulfaten sind. Für diese Konsumenten haben zehn Studierende der Fachakademie für Ernährungs- und Versorgungsmanagement an der Klara-Oppenheimer-Schule ein tolles Produkt entwickelt: eine „Kaffeesatzseife“. „Sie neutralisiert Küchengerüche und kann auch als leichtes Peeling eingesetzt werden“, erläutert ihre Lehrerin Beate Neuhaus-Krevert. 3.000 biologisch abbaubare Seifen aus Kaffeesatz, Mandel-, Kokos- und Rapsöl würden die Studierenden über ihre neu gegründete Schülerfirma gerne verkaufen. In der Kaffeemanufaktur in der Spiegelstraße, im Naturkaufhaus Body & Nature, in den Café-Bars Barossi und Martinelli und an der Klara-Oppenheimer-Schule kann die Seife für 3,95 Euro erworben werden. „Auch die ‚Röstfreunde‘ sowie ‚Käse Hammer‘ in Randersacker bieten unsere Produkte an“, so Neuhaus-Krevert. Neben dem Upcycling steht laut Neuhaus-Krevert der Inklusionsgedanke im Vordergrund der Geschäftsidee: „Deshalb arbeiten wir mit den Mainfränkischen Werkstätten zusammen.“ Zu Beginn des Schuljahres verkaufte die Schülerfirma Anteilscheine, um an Startkapital zu kommen. Bei einer Hauptversammlung im Oktober wurden potenzielle Anteilseigner über die Organisation des Unternehmens, die Pläne in diesem Geschäftsjahr sowie über die Seifenherstellung informiert. Die Präsentation überzeugte Würzburgs Oberbürgermeister Christian Schuchardt: Auch er wurde Anteilseigner. *pat • Fotos: Seife ©Max Saemann, Schülerfirma ©Georg Wagenbrenner*



Schülerfirma startete im September 2018 mit „seif your life“ und verkaufte Würzburgs Oberbürgermeister Christian Schuchardt gleich einen Anteilschein. Vorne v.l.n.r.: Oberbürgermeister Christian Schuchardt, Lukes Stenke, Madlen Stäblein und Karin Wüst. Mittlere Reihe v.l.n.r.: Daniela Vad, Geschäftsführer Max Seemann und Isabel Scheder. Hintere Reihe v.l.n.r.: Christina Orthloff, Christina Henninger und Beate Neuhaus-Krevert.



Weite ohne Leere

Krischan Cords über die Bedeutung von Streuobstwiesen für Mensch und Natur

Sie bremsen den Wind, spenden Schatten, erhöhen die Luftfeuchtigkeit und senken gleichzeitig die Verdunstung. Sie reinigen und halten das Grundwasser und sorgen für frische Luft. Wenn Krischan Cords von der Main-Streuobst-Bienen (MSB) eG über Streuobstwiesen spricht, kann er gar nicht genug Vorteile aufzählen, die diese traditionelle Form des Obstbaus hat. „Streuobstwiesen beherbergen eine Vielzahl von Lebewesen“, so der geschäftsführende Vorstand. „Sie laden zum Beobachten und Entdecken ein. Und sie beruhigen. Es ist eine Weite ohne Leere, die das Auge ruhig Richtung Horizont trägt.“ Für ihn ist der Gang auf eine Streuobstwiese mit einem Waldspaziergang vergleichbar. Es ist ein Ort der Erholung, der Entschleunigung. „Alle Sinne werden sanft berührt. Wir hören den Wind, die Vögel, das Knacken von Holz oder des Apfels im Kopf. Wir riechen Laub und Früchte, Holz und Blüten, berühren Rinde, Gras und das dort wachsende Obst.“ Am Ende könnten wir die Streuobstwiese natürlich auch schmecken, angefangen von den Früchten, über die Kräuter bis hin zu Veredeltem. „Ihre Produk-

te sind gesund und schmackhaft, erfrischen und beleben“, denkt Cords an die zahlreichen Vitamine, Gerbstoffe, Antioxidantien, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe, die noch in den traditionellen Sorten enthalten sind. Nutzen hätten die Streuobstwiesen aber nicht nur für die Gesundheit. „Es handelt sich hier um einen gefährdeten steppenartigen Landschaftstyp zwischen Feld und Wald. Sie ist Lebensraum mit einer großen Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten, die oft nur noch in dieser Zwischenform Zufluchtsort finden.“ In der Krautebene gebe es ein artenreiches Leben mit Wiesenblumen, Stauden, Insekten, Spinnen und vielem mehr. In der Kronenschicht der Bäume würden Siebenschläfer, Fledermäuse und natürlich Vögel ihr Zuhause finden. „Die Pflege der Biotope ist ein naturnahes traditionelles Wirtschaften und funktioniert nur mit robusten Sorten, die meist vor der Erfindung der Pflanzenschutzmittel entstanden sind und damit ohne diese auskommen“, erklärt der Experte. „Stark wachsende Unterlagen bilden ein großes Wurzelwerk, hohe Stämme und eine große



Krone aus – dadurch brauchen die Bäume keine Zusatzbewässerung und auf chemische Düngung und Pflanzenschutz wird verzichtet.“ Seit 2016 ist die MSB eG Bio-zertifiziert; seit 2018 Biolandmitglied. Die Produkte aus naturnahem Anbau werden unter der Marke MainSchmecker vermarktet. Dass die robusten alten Sorten auch gut schmecken, zeigt sich in den vielseitigen Geschmacksrichtungen der sortenreinen Säfte. Sauer: Brettacher Gewürzappel; ausgewogen: Geheimrat Dr. Oldenburg und Gravensteiner; lieblich: Lohrer Rambour oder die Doppelte Philippsbirne. Hocharomatisch mit intensivem Geschmack sind ebenso die ausgefallenen Mischsäfte mit Wildobst: Apfel-Aronia (rosa und herb), Apfel und Wildbirnen (Süß und herb zugleich), genauso wie Quitte-Apfel oder Apfel-Birne-Speierling.

Nicole Oppelt

Fotos: Apfel ©depositphotos.com/@design.anya@gmail.com, Streuobstwiese © Steffen Waldbuessler



www.Streuobst-Bienen.de,
www.Main-Schmecker.de

Die Streuobstwiese steht heute schon auf der roten Liste der Biotope.



STAATLICHER
Hofkeller
W Ü R Z B U R G
SEIT 1128



Die Exzellenz Weinfrankens

„DER WEIN IST UNTER DEN GETRÄNKEN DAS NÜTZLICHSTE,
UNTER DEN ARZNEIEN DIE SCHMACKHAFTESTE,
UNTER DEN NAHRUNGSMITTELEN DAS ANGENEHMSTE.“

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



PROGRAMM FÜR 2019
UNTER TELEFON 0931 30509 27 UND UNTER
www.hofkeller.de



Was Bienen schmeckt

Im Garten und auf dem Balkon

Nichts ist schlimmer als Zuchtrosen: Die meisten sind gefüllt, die Blütenblätter liegen also dicht beieinander, sodass Bienen keine Chance haben, an den Nektar im Inneren zu kommen. Wer etwas für Bienen tun möchte, sollte im Garten oder auf dem Balkon bienenfreundlichere Gewächse, wie zum Beispiel Borretsch halten. Die nektarreichen, himmelblauen Blüten des Würzkräutes locken die Bienen bis zum Frost an. Vielen Menschen ist inzwischen bewusst, welche große Bedeutung Bienen haben. Das zeigt das erfolgreichste Volksbegehren seit 20 Jahren „Rettet die Bienen!“. Doch nicht jeder weiß, was er selbst tun kann, um Bienen zu unterstützen. Für alle, die einen Balkon haben, ist dies einfach. Denn es gibt eine Vielzahl „bienenfrender“ Pflanzen. Neben Borretsch sind das etwa Buchweizen oder Kapuzinerkresse. Aber auch Katzenminze ist für Bienen ideal. Und zwar vor allem deshalb, weil der Lippenblütler nach den großen Massentrachten blüht. Bienen können ihn bis in den Herbst hinein besuchen. Positiver Nebeneffekt: Die Pflanze gilt gleichzeitig als ein natürliches Mittel gegen Mücken und Wespen. Zu den weiteren bienenfreundlichen Pflanzen zählen Klee, Kornblume und Malve. Auch die Pflanze „Phacelia tanacetifolia“ stellt für Bienen, aber auch für Hummeln und andere Insekten einen Leckerbissen dar. Im Volksmund heißt sie deshalb auch „Bienenfreund“ oder „Bienenweide“. Das Raublattgewächs ist ein Alleskönner: Die Rainfarn-Phazelia wird als Bienenfutter, Bodenverbesserer und Schädlingshemmer geschätzt. Wer Bienen den Tisch decken möchte, kann auf seinem Balkon auch Ringelblume oder Winterheide pflanzen. Sonnenblumen zählen ebenfalls zu den bienenfreundlichen Pflanzen. Allerdings muss man hier aufpassen, denn es werden zunehmend schnittfeste Sorten ohne nennenswerte Pollen gezüchtet. Darauf reagierte das 2015 gegründete Sozialunternehmen „Bienenretter Manufaktur“. Sie bietet eine besonders pollen- und nektarreiche Sonnenblumen-Sorte an.

Pat Christ

Foto: Biene ©depositphotos.com/@romantiche

Habitatinseln für Bienen

Schon eine kleine Insel, auf der unterschiedlichste Pflanzen blühen, ist hilfreich: Dann können Bienen auch in landwirtschaftlich genutzten Flächen leben. Dies fanden internationale Forscher unter Leitung der Uni Würzburg heraus. „Wir beobachteten beispielhaft an einer australischen Bienenart, ob die Fitness und der Fortpflanzungserfolg sozialer Bienen von der sie umgebenden Diversität der Pflanze abhängt“, erläutert Studienleiterin Sara Leonhardt. Finden Bienen kleine Inseln mit hoher Blütendiversität, bedeutet das eine immense Hilfe für sie. „Dann können sie den negativen Einfluss von Pestiziden und Monokulturen kompensieren“, so Leonhardt. Von ihren Studienergebnissen erhoffen sich die Forscher einen stärkeren Schutz und die Reetablierung biodiverser Habitats, vor allem in landwirtschaftlich intensiv genutzten Regionen. pat

Süße Medizin?

Lebenslinie verlost Manuka Honig aus Neuseeland

Manuka Honig entsteht aus dem Blütennektar der Südseemyrte, einer wild-wachsenden Teebaumpflanze, die nur in Neuseeland vorkommt. Ihren Namen bekam sie von den Maori, der indigenen Bevölkerung. „Aus Blättern und Rinde wurden Aufgüsse und Pasten zubereitet, mit denen Verbrennungen, Wunden und Entzündungen behandelt, aber auch Magen-Darm-Beschwerden, Erkältungen und Hautkrankheiten versorgt wurden“, heißt es bei Manuka-Honig-Neuseeland*. Auch in der modernen Welt würde er eingesetzt, etwa an der Universität Bonn, wo medizinische Honigprodukte auf Basis von Manuka Honig zur Wundheilung verwendet würden. Der Bio-Pionier Sonnentor aus Österreich baut ebenfalls auf die Inhaltsstoffe der Südseemyrte: „Neben Säuren, Spurenelemente und Antioxidantien, zählt auch das Enzym Glucose-Oxidase dazu, welches geringe Mengen an Wasserstoffperoxid produziert.“ Weitere positive Inhaltsstoffe sind Säuren, Mineralstoffe, Spurenelemente, Antioxidantien und Leptosperin. Ein Alleinstellungsmerkmal ist DHA (Dihydroxyaceton), das im Laufe der Honigproduktion in MGO (Methylglyoxal) umgewandelt wird. Im Reagenzglas konnte die antibakterielle Wirkung des Manukas bereits nachgewiesen werden. Sonnentor bezieht seinen Manuka Honig von

Bio-Imker Bernhard Schneider, der in Neuseeland eine neue Heimat gefunden hat. Sein Tipp: „Am wirksamsten ist Manuka auf nüchternen Magen. Nie zusammenmischen mit heißer Flüssigkeit. Am besten pur zu sich nehmen oder in lauwarmem Wasser auflösen.“ Lebenslinie verlost vier Sets, bestehend aus Manuka Honig und Manuka Drops an diejenigen Leser, die uns sagen können, wo der Manuka Honig gewonnen wird. 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: „Sonnentor“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni 2019. 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 • Fotos: Hintergrund ©depositphotos.com/@RobStark, Produkte © Sonnentor, Quelle: * <https://www.manukahonig-neuseeland.de/wirkungen-studien/>



www.sonnentor.com

Beeindruckende Teamarbeit

Jürgen Tautz und Diedrich Steen über die Wunderwelt der Bienen

„Man geht davon aus, dass Urformen der heute bekannten Bienen bereits den Dinosauriern nachgesetzt haben, wenn diese auf ihren Behausungen herumgetrampelt haben“, berichten Jürgen Tautz und Diedrich Steen. Der international anerkannte Bienenexperte und der emeritierte Professor am Biozentrum der Universität Würzburg und der Programmleiter eines Buchverlags mit gut 20-jähriger Imkererfahrung nehmen ihre Leser mit in die Welt der Bienen, die viel mehr ist, als „anarchische Krabbelei“. Eine Honigfabrik sei ein Saisonbetrieb im Rhythmus der Jahreszeiten. Es herrsche Teamwork – mit viel „Frauenpower im Bienenvolk“. Die Nektarbeschaffung macht dies aber auch nötig, um die Arbeitslast gerecht auf den vielen kleinen Flügeln zu verteilen. So wurde zum Beispiel ausgerechnet: „Für jedes Gramm müssen die Bienen 20-mal fliegen, für fünf Kilo also 100.000-mal.“ Bei 250.000 Sammelbienen ergebe das pro Sammelbiene genau vier Ausflüge täglich. Die Teamarbeit, so das Fazit der Autoren, sei hier sehr effektiv. Ein Zusammenspiel, von dem sich sicher so manch einer eine Scheibe abschneiden könnte. nio



Jürgen Tautz, Diedrich Steen: Die Honigfabrik. Die Welt der Bienen – eine Betriebsbesichtigung, Gütersloher Verlags-haus, Gütersloh, 2017, 3. Auflage in der Verlagsgruppe Random House GmbH, ISBN 978-3579086699, Preis: 19,99 Euro, www.randomhouse.de



30 JAHRE NATURKOST
Lollo Rosso
100% BIO
WÜRZBURG



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

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

Parkplätze direkt vor dem Geschäft!



Finn Comfort®
Made in Germany

Ein guter Schuh muss passen!

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

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



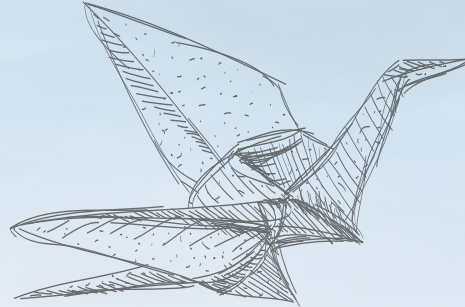
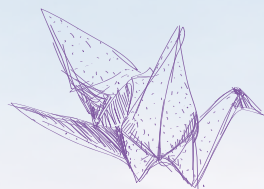
Alle Finn Comfort Schuhe sind für Wechseleinlagen geeignet!



SCHÖN&ENDRES
SANITÄTSHAUS • BEQUEME SCHUHMODE

WÜRZBURG • SCHUSTERGASSE / SCHENKHOF 3 • 0931 79 779 31
LOHR AM MAIN • TURMSTRASSE 4 • 09352 27 38
info@SchoenUndEndres.de • www.SchoenUndEndres.de

Entspannung



Tausend Kraniche & Yoga auf dem Mondweg

Sommerakademie Sommerhausen
vom 27. Juli bis 31. August

„Wer seine Kräfte nicht zersplittert, sondern bündelt, dem werden sie zur wahren Lebenskraft“, sagte der Germanist Carl Peter Fröhling. Im Künstlerort Sommerhausen scheint man diese Weisheit wörtlich genommen zu haben. Seit einigen Jahren fasst das Dorf das zusammen, was es ohnehin schon hat, nämlich viele Menschen mit Fachwissen. Dieses reicht von Töpfern über Theater bis hin zu traditioneller europäischer Medizin. Unter der Ägide von Waltraud Schiedermaier, der Leiterin der Tourist-Information, wird dieses Potenzial pünktlich zu den Sommerferien gebündelt und nach außen getragen. Geboten werden dann Kurse und Workshops aus den verschiedensten Bereichen, von Kunst und Kreativität bis hin zur Gesundheitsprävention. Angesprochen werden sollen alle, ob Jung oder Alt, ob blutiger Anfänger oder echter Experte. Erforscht werden können etwa die Möglichkeiten der Selbstfürsorge und wie man diese im Alltag einsetzen kann. Andersorts kann man lernen, die Natur neu zu sehen. Es gibt Kurse für Origami-Papierfalten und freuen können sich Interessierte über Wissenswertes aus der traditionellen europäischen Medizin in der modernen Naturheilkunde. Und es wird getanzt: In einem Tanzworkshop für Kinder und Erwachsene auf dem Mondweg. *nio* • Foto: Hintergrund @depositphotos.com/@anyaberkut, Kraniche @depositphotos.com/@Ekaterina-P



Das ganze Programm gibt es unter: www.sommerhausen.de/de/sommerakademie, Anmeldung unter Telefon 09333.8256



Was Geist & Körper guttut

Yoga, Meditation und Musik erfüllen am 25. und 26. Mai die Würzburger Himmelsporten. Bereits zum fünften Mal wird dort nämlich der Würzburger Yogafrühling stattfinden, die nach dem Yogafestival in der Residenz zweite jährlich wiederkehrende Yoga-Großveranstaltung des Würzburger Yogacenters „Die Glücksbringer“. Neben zahlreichen Workshops verschiedener Yoga-Stile mit regional und überregional bekannten Yoga-Lehrern, wird es im Exerzitienhaus in diesen Tagen auch Meditation, Tanz und zwei Kirtan-Konzerte geben. Mit dabei sind unter anderem Petros Haffenrichter, der zu „The Sound Body“ einlädt, Laeela, die ihre dann neu erscheinende CD im Gepäck haben wird, Sandra von Zabiensky, die „The Blessing of Being You – Asana Praxis und Tantra-Philosophie“ anbietet oder Eddy Gonzales, der Yoga mit verbundenen Augen praktiziert. „Ein besonderes Highlight ist die Zusage von Dr. Rohit Borcar“, freut sich das „Glücksbringer“-Team um Jana Kerz und Martin Lange. Der international bekannte, indische Ayurveda-Arzt wird einen Vortrag mit dem Titel „Ayurveda hat sich bestens bewährt bei chronischen Erkrankungen – Aus der Arztpraxis für den Menschen“ halten. *nio*



Am 28. April ist von 10 bis 18 Uhr „Tag der offenen Tür“ im Glücksbringer Center, www.diegluecksbringer.com



Ein freier Kopf

Friseurmeister Andreas Stapf über gesunde Kopfhaut und gesundes Haar

„Im Jahr 2018 gab es rund 14,76 Millionen Personen in der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahre, die besonderes Interesse an Haarpflege und Frisuren hatten“, schreibt das Statistikportal Statista*. Das sind immerhin knapp 18 Prozent der 82,79 Millionen Einwohner** hierzulande. Und das ist auch gut so. Denn: „Wenn wir in der Haarpflege als erstes auf die Kopfhaut achten, dann erreichen wir auch viel für unseren von Natur gegebenen äußeren Schmuck – unser Kopfhaar“, sagt Friseurmeister Andreas Stapf aus Würzburg. Ein unbelasteter und frei liegender Haarschaft Sorge dafür, dass das Haar gesund und kräftig nachwachsen kann. Aber: Der Haarschaft werde oft durch Umwelteinflüsse wie etwa Feinstaub belastet. Kritisch sieht der Fachmann auch diverse „Haarpflege“-Produkte. „Langkettige Silikonverbindungen, die dem Haar Glanz verleihen sollen, damit es ‚äußerlich‘ gesund wirkt, legen sich gerne im Haarschaft ab und verstopfen diesen nach und nach.“ Doch der Friseurmeister mahnt zur Unterscheidung: „Ein hochwertiges, kurzketziges Silikon kann die Haarlängen zum Teil reparieren und schädigt weder Haar noch Kopfhaut.“ So gebe es etwa vegane und organische Produkte, die nur hochwertige Verbindungen

verwenden würden. Eine Rolle spielten jedoch auch körperliche Veränderungen, die dazu führen könnten, dass der Haarschaft verstopft. Hierzu zählt Stapf etwa Veränderung des Hormonhaushaltes in der Pubertät, nach dem Abstillen, nach Beendigung einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. Selbst Gewohnheiten, wie das tägliche Duschen, seien ihm zufolge kontraproduktiv. Denn so schnell schaffe es die Kopfhaut nicht, den hauteigenen Säureschutzmantel wieder aufzubauen wie er abgetragen wird. Wie kann man Abhilfe schaffen? Andreas Stapf empfiehlt eine Reinigung der Kopfhaut. „Hierfür gibt es spezielle Produkte, die zum Beispiel Pfefferminzöl enthalten. Dieses kann durch spezielle Massagetechniken in den Haarschaft eindringen und dort die Verhärtungen und Verschlackungen lösen.“ „Die Haarlänge sollte gleichzeitig auch gepflegt werden, denn trockene Haarlängen sind die Hauptursache für Spliss. Auch hierfür gibt es aus der Natur genügend Pflanzen, die helfen, Feuchtigkeit im Haar aufzubauen und zu halten.“ Er selbst schwört auf Produkte, die auf die Kraft von Kiefernkernholz setzen. Diese enthielten insgesamt 80 Einzelsubstanzen, darunter wichtige Aminosäuren, Spurenelemente und ätherische Öle. „Ohne

Silikone und Parabene wird hier das Haar sehr mild gereinigt und dann mit der Kraft der Natur gepflegt.“ Verzichtet werde zudem auf die Verwendung von Mineralöl und Mikroplastik. Außerdem würden die Produkte ohne Tierversuche und ohne tierische Inhaltsstoffe hergestellt. Selbst die Verpackung sei ökologisch überdacht. „Hier werden Nadelhölzer, also Abfälle aus der Holzverarbeitenden Industrie, mit in die Verpackung eingearbeitet, um den Anteil an Erdöl in der Produktion zu verringern. Das spart 40 Prozent Erdöl in der Herstellung ein.“

Nicole Oppelt

Foto: Oben @depositphotos.com/@alenkasm, Quellen: *<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170941/umfrage/interesse-an-haarpflege-und-frisuren/>, **<https://de.statista.com/themen/27/bevoelkerung/>



www.friseur-stapf.de

„Was absolut nicht in die Haarpflege gehört, sind Parabene und synthetische Sulfide“, sagt Friseurmeister Andreas Stapf. Er selbst schwört auf Produkte, die auf die Kraft von Kiefernkernholz setzen. Diese enthielten insgesamt 80 Einzelsubstanzen, darunter wichtige Aminosäuren, Spurenelemente und ätherische Öle.



Runter von der Autobahn ...

Achtsamkeitsübungen sind sowohl privat als auch im Berufsleben von Nutzen

Sich immer mal wieder Zeit für eine Pause zu nehmen, das ist für die Würzburger Tanzpädagogin Lisa Kuttner das Wichtigste und zugleich das Einfachste, was jeder für sich tun kann, der achtsamer leben möchte. „Viele Menschen sitzen viel und verlieren dabei die Wahrnehmung für ihren Körper“, sagt sie. In einer achtsam gestalteten Pause kann der Frage nachgegangen werden: Wie sitze ich? Auf meinen Sitzbeinhöckern? Oder hängt mein Rücken durch? Daneben, so Kuttner, erleichtert der Atem den Weg zur achtsamen Wahrnehmung, wie ich sitze, stehe oder den Arm hebe. „Ich kann meinen Atem zu Körperregionen ‚schicken‘, die sich verspannt anfühlen“, erklärt die Tänzerin. Durch die Konzentration auf den Atem könne sich ein Gefühl einstellen, als weite sich der Raum, der durch die Verspannung zu eng war: „Atmen und achtsames Bewegen gehen für mich zusammen.“ Besonders interessant sei die Erfahrung, achtsam rückwärtszugehen, dabei den Rücken wahrzunehmen und die Füße in den Raum hinter sich greifen zu lassen. Das unterbricht den starren Blick nach vorne.

Auch Dr. Cornelius von Collande hilft Menschen, die im Stress zu versinken drohen. Der Würzburger Psychotherapeut ist Achtsamkeits- und Zen-Experte. Achtsamkeit bedeutet für ihn, die „Autobahn“ zu verlassen und zu lernen, „Nebenstraßen“ zu befahren. „Autobahnen sind effektiv und oft sinnvoll, aber wir bekommen wenig von der Landschaft mit“, erklärt er. Achtsam zu werden, könne allerdings als ein gewagtes Unternehmen empfunden werden, so der Zen-Meister. Oft hindere die Angst daran, sich für „das, was ist“ zu öffnen: „Wir brauchen einen sicheren Kontext, um auch in schwierigen Situationen genug Raum für ein ganzheitliches Lernen zu haben.“ Beim Achtsamkeitstraining handele es sich um an sich schon komplexe Lernvorgänge, die noch zusätzlich durch die eigenen, alten Lebensmuster erschwert werden. Sie bedürfen daher langer, konsequenter Übung: „Das gelingt am besten im Rahmen einer professionellen Begleitung.“ Eine typische Begleiterscheinung von Stress ist der berühmte „Tunnelblick“: Man sieht von einer komplexen Situation nur noch ein

einziges Detail, ist darauf völlig fokussiert und nimmt nicht wahr, was die Situation möglicherweise noch alles bietet. In diese Falle geraten oft Führungskräfte. Gerade für sie wäre es laut Gisela Schreiber, Würzburger Achtsamkeitslehrerin, wichtig, Achtsamkeit zu üben: „Achtsame Führungskräfte begegnen Situationen mit Gelassenheit, sie erkennen darin viele Aspekte.“ Ein Chef, der nicht bei jedem kleinsten Vorfall die Stirn runzelt, der achtsam mit sich und seinen Mitarbeitern umgeht, tut seinem Unternehmen viel Gutes. Schreiber: „Achtsamkeit schafft in Teams eine Kultur des Zuhörens und der Offenheit.“ Beschäftigte, die sich gesehen fühlen, sowohl in ihrer Leistung als auch dort, wo sie Unterstützung benötigen, seien zufriedener. Außerdem sei davon auszugehen, dass in einem Unternehmen, das von Menschen geführt wird, die Übungen der Achtsamkeit praktizieren, auch Mitarbeiter Gelegenheit bekommen, ihre Stressverstärker zu erkennen. *Pat Christ*
Fotos: Oben @depositphotos.com/@kieferrpix, Gisela Schreiber/Lisa Kuttner @ Pat Christ, Cornelius von Collande @Blandina v. Collande



Achtsamkeit lernen

Lisa Kuttner bietet jeden Mittwoch von 9.30 bis 10.30 Uhr „Körperwahrnehmung durch achtsames Bewegen“ an. Zur Sommertanzwoche vom 5. bis 9. August kommt Odile Seitz-Walser mit Body-Mind-Centering, einer Verbindung von Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Tanz, in den Würzburger „Tanzraum“. Gisela Schreiber (links) bietet im Herbst „Stress bewältigen durch Achtsamkeit“ an. Dies hat auch Dr. Cornelius von Collande (rechts) im Programm, in Form einer Einzelbegleitung oder Zen in allen Variationen in Kursen im Benediktushof in Holzkirchen (www.benediktushof-holzkirchen.de). *pat*



Lernen „heutig“ zu sein

Achtsamkeitstrainerin Bettina Apel über das Gewahrwerden als ersten Schritt hin zu Veränderung

„Mein Mann hat mich einmal gefragt: Liebst du dich? Ich fand die Frage damals doof und konnte sie auch nicht beantworten. Heute kann ich sagen: Ja, ich liebe mich“, erzählt Achtsamkeitstrainerin und systemische Therapeutin, Bettina Apel aus Würzburg, von ihrer Zeit, bevor sie Yoga und Achtsamkeitstraining für sich entdeckt hatte. Das Tempo unserer Zeit macht die Meisten von uns zu „Besinnungslosen“, die beim Multitasking vergessen haben, sich selbst auf die „To-do-Liste“ zu setzen. Sich wieder gewahr werden, sei die Aufgabe unserer Zeit, so die 45-jährige Yogalehrerin. Das sei ein Prozess, „heutig“ zu sein im Hier und Jetzt, der gehe nicht von heute auf morgen. Aber was bedeutet das, und wie schafft man diese Hürde täglich aufs Neue? „Mit Geduld und kleinen Schritten, die man stetig wiederholt und so in den Alltag implementiert“, rät Apel. Der deutsche Dichter Georg Oetzen hat einmal gesagt: „Wenn du vielleicht auch nur ganz kleines dem Kleinen hinzufügst, aber du tust dies oft, wird bald auch Selbiges groß sein.“ Wie recht er hatte, wissen alle, die bereits Erfahrungen mit Achtsamkeitstraining gemacht haben. Hier geht es genau darum: Sich Dinge bewusst zu machen, die unbewusst immer wieder ablaufen. „Denn nur, wenn ich mir bewusst bin, was ist, wo etwas im Argen liegt, kann ich etwas verändern“, sagt die charismatische junge Frau, die bei Dr. Matthias Ennenbach in Berlin in seinem Institut für Buddhistische Psychotherapie Achtsame Selbststeuerung (ASST®) gelernt hat. Achtsamkeit sei ein Vorgang des Bewusstwerdens, so Bettina Apel. Darum gehe es! Ja, und wie schafft man das? Atmen! „Atmen muss ich sowieso, dann kann ich es auch bewusst tun“, sagt die Yogini (was vom Sanskrit ins Deutsche übersetzt „Zauberin“ heißt). Mit bewusstem Atmen verschaffe man sich in stressigen Zeiten Mikro-Pausen, kleine Fluchten, die gro-

ßes Bewirken, nämlich das Bewusstwerden dessen, was gerade ist. Apropos – „was gerade ist“. Bettina Apel sagt: „Alles was ist, beginnt, verweilt und endet“. Das ist ein Mantra, das

Wesentlichen geht es um inneren Abstand, um eine Situation aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Das allein sei schon Veränderung. „Denn nur aus der Distanz ist der Blick ungetrübt“, weiß die Heilpraktikerin für Psychotherapie. Auch könne man so lernen, womit man in Resonanz gehen möchte und womit nicht. Bereits mit zwei bis fünf Minuten Training am Tag (morgens und abends), könne man hier in zwei bis acht Wochen eine Veränderung spüren, betont Apel. Ziel von ASST® ist es, Selbstwirksamkeit herzustellen, die unabhängig ist von äußeren Einflüssen, ebenso Optimismus, erhöhte Konzentration und Gedächtnisleistung sowie Leichtigkeit, Lebensfreude, Gelassenheit und Souveränität. Und zwar mit kleinen Schritten im Hier und Jetzt. Deshalb achte gut auf diesen Tag - er ist das Leben! *sky*

Foto: Bettina Apel @privat

 www.theraflow.de, www.bayoga.de



„Durch Achtsamkeit, Bewusstsein erlangen, darum geht es. Denn nur, wenn ich mir einer Sache bewusst bin, kann ich etwas verändern“, sagt Achtsamkeitslehrerin Bettina Apel.

Achte gut auf diesen Tag!

*Denn er ist das Leben –
das Leben allen Lebens.*

*In seinem kurzen Ablauf liegt
alle seine Wirklichkeit und Wahrheit
des Daseins.*

*Die Wonne des Wachsens,
die Größe der Tat,
die Herrlichkeit der Kraft.*

*Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.*

*Das Heute jedoch – recht gelebt –
macht jedes Gestern
zu einem Traum voller Glück
und jedes Morgen
zu einer Vision voller Hoffnung.*

Darum achte gut auf diesen Tag!

*Dschelal ed-Din Rumi,
persischer Dichter (1207-1273)*

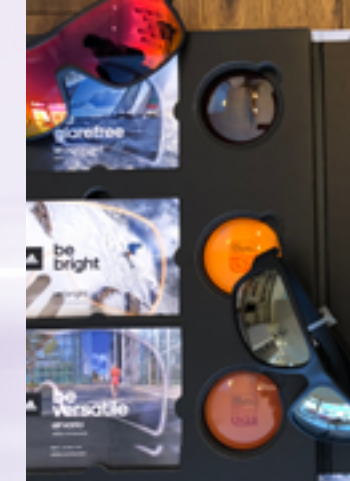
sich vor allem Menschen, die gerne Grübeln und sich so in einer Endlosschleife von Gedanken verfangen, vergegenwärtigen sollten. Um etwas anzuschauen, müsse man in eine Situation hineingehen, richtig. Aber, um etwas langfristig verändern zu können, müsse man auch wieder hinausgehen. Im



„Einen Marathon kann man sich nicht kaufen, den muss man sich erlaufen“, sagt Hans-Otto Wöhrle. „Ein richtig durchgeführtes Marathon-Training optimiert die biologischen Systeme, Herz-Kreislauf-Lunge, den Stoffwechsel und die Skelettmuskulatur.“



„Die meisten Sportbrillen gibt es in einer Basisversion, die man bei Bedarf upgraden kann“, betont Augenoptikermeister Florian Wagenbrenner. „Die Clip on/clip off-Versionen von optischen Korrekturgläsern für die Sportbrille gibt es bereits für „kleines Geld“, sagt der Sportbrillen-Fachmann.“



Über jede Grenze hinweggehen

Fitnessexperte und Osteopath Hans-Otto Wöhrle über die Herausforderung „Marathon“

„Wenn wir Lehren aus der Geschichte ziehen wollen, scheint der Marathon keine kluge Distanz für Sportler zu sein“, stellt der Autor Dennis Sandig* fest. „Grund zur Sorge gibt der Lauf des legendären Boten Pheidippides, brach er doch tot zusammen, nachdem er die Kunde vom Sieg über den Gegner aus Persien von Marathon nach Athen trug.“ Die historische Anstrengung scheint heute für so manchen Sportler vergessen, denn, so Sandig weiter, jährlich starten „etwa 130.000 Menschen bei einer der fast 200 Marathonveranstaltungen in Deutschland“. Auf der anderen Seite wird weiterhin heftig diskutiert: Ist ein solches Rennen förderlich für die Gesundheit oder schadet es gar? Hans-Otto Wöhrle, Osteopath und Trainer für Fitness und Gesundheit in Würzburg, beantwortet diese

Frage mit einem klaren „Jein“. „Die Vorbereitung auf einen Marathon ist prinzipiell gesund“, sagt er. Und er muss es wissen, hat er doch als Finisher am New-York-Marathon und mehrmals erfolgreich am Ironman in Roth teilgenommen. Aber: „Viele, die den Marathon laufen, laufen ihn für ihr Ego. Meist sind es Menschen über 40, die sich noch einmal etwas beweisen wollen. Oft ist deren Vorbereitungszeit zu kurz und zu intensiv. Sie laufen zu schnell, zu lange und geben dem Körper nicht die benötigte Zeit zur Regeneration.“ Der Sportheilpraktiker rät, sich mindestens drei Jahre Zeit zu nehmen und nicht, wie vielfach praktiziert, nur wenige Monate. Auch eine sportärztliche Untersuchung sei zu Beginn des Trainings von Bedeutung, um mögliche Risiken aufgrund der außergewöhnlichen Belastung auszuschließen. Seiner Erfahrung nach ist der disziplinierte Trainings-Mix entscheidend. Ausdauer allein reiche nicht. Ein ganzheitliches Krafttraining müsse her. „Denn wer keine Kraft hat, der stolpert über seine eigenen Beine und überlastet seine Strukturen.“ Da nütze auch eine sonst perfekte Ausrüstung nichts. Darüber hinaus gilt: „Moderat laufen – etwa 30 bis 40 Kilometer in der Woche, jeweils in Trainingseinheiten von rund 45 Minuten.“ Der Grund: Ab 45 Minuten sei ein positiver Effekt auf das Herz-Kreislauf-System zu verbuchen, erklärt Hans-Otto Wöhrle. Aus dem Rahmen fielen die letzten drei Monate vor dem Marathon, sobald jede Woche ein 30-Kilometer-Lauf zu drei Stunden angezeigt wäre. Hat sich das Laufen vorher noch grundsätzlich positiv auf Bänder, Sehnen, Herz und Immunsystem ausgewirkt, weht jetzt, als auch beim eigentlichen Marathon, ein sprichwörtlich an anderer Wind. Der Marathonlauf an sich sei mit einer „schweren Grippe“ vergleichbar. Auf den letzten Metern, das macht der zeitlebens sehr gut trainierte Sportler deutlich, halte nur noch der eigene Wille aufrecht. Der Körper befinde sich im „fight-or-flight-Modus“. „Es braucht drei bis vier Monate, bis sich das System wieder erholt hat. Die Infektanfälligkeit in dieser Zeit steigt. Es können Symptome zum Vorschein kommen, die das Immunsystem zuvor kompensiert hat“, mahnt Wöhrle. Ganz zu schweigen von unangenehmen Begleiterscheinungen wie starken Muskel-, Knochen- und Gelenkschmerzen. Kritisch betrachtet Wöhrle etwa auch die Einnahme von Medikamenten, um Schmerzen vorzubeugen, die aber unter anderem die Nieren belasten. Am Ende gilt es, achtsam zu sein, in den Körper hinein zu horchen, ihn herauszufordern, jedoch seine Grenzen zu akzeptieren.

Nicole Oppelt

Fotos: oben rechts @Privat, oben links @depositphotos.com/@shutterzu, oben Mitte @depositphotos.com/@rihardzz, Quelle: *<https://www.achim-achilles.de/lauf-tipps/marathon/20047-ist-marathonlaufen-schaedlich.html>

www.woehrle-fitness.de

Den Kopf verdreht?

Augenoptikermeister Florian Wagenbrenner über ein Must-have für alle Sportbegeisterten: die Sportbrille

„Mit einer guten Sportbrille kannst du einen Kopfstand machen und sie bleibt genau da, wo sie sein soll“, sagt Augenoptikermeister Florian Wagenbrenner. Und das meint er konkret und im übertragenen Sinn. Das Portfolio der heutigen Sportbrillen reicht von Indoor- und Outdoor-Varianten über spezielle Modelle für Wasser- und Wintersport bis hin zu stark spezialisierten Brillen für Sportarten wie etwa Golf, bei denen die Gläser perfekt auf die Umgebung abgestimmt sind (weißer Golfball auf dem Green). Die Anforderungen an eine Sportbrille seien individuell sehr verschieden, so der Optometrist aus Würzburg mit eigenem Laden in der Bronnbachergasse: „Die einen benötigen eine hohe Tönung fürs Hochseesegeln oder fürs Wandern im Hochgebirge oder auf dem Gletscher, die anderen brauchen in der Sportbrille eine optische Korrektur in ihrer Dioptrinstärke, um beim Golf zu punkten.“

Basisvariante

Der Sportbrillen-Experte rät zu einer Basisvariante, die man bei Bedarf oder wechselnden Sportvorlieben „upgraden“ und auf die jeweiligen Bedingungen anpassen kann. Die klassische Sportbrille sei im Regelfall immer gewölbt, sodass sie die Augen optimal vor Licht schützt, indem sie eng am Kopf anliegt. Hinzu käme, dass bei Sportarten wie Mountainbiken oder Rennradfahren keine Zugluft ans Auge komme und eine unnötige Luftzirkulation hinter dem Brillenglas deutlich reduziert werde. Zudem sei das Blickfeld weiter, ohne dass man den Kopf drehen müsse. Einem den Kopf verdrehen können die neuen stylischen Sportbrillen aber schon. Die meisten Modelle sind äußerst funktional mit Steckbügeln, die abgenommen und durch ein Gummiband ersetzt werden können. Positiv vor allen für Sportarten, bei denen man Helm trage, da dieser nicht abgenommen werden müsse, um die Brille auf- oder abzusetzen.

Clip on/clip off

Ein „clip-on/clip-off-System“ ermögliche es dem Träger außerdem, etwa verschiedene Tönungsstufen der Gläser oder auch unterschiedliche Farbfilter selbst zu verbauen und auszutauschen. Nicht verhandelbar sind für den Optikermeister besonders bruchsfähige Gläser etwa aus Polycarbonat, da die Verletzungsgefahr bei mineralischem Glas zu hoch sei. Bei den Kunststoff-Nasenaufhängen rät Florian Wagenbrenner zu Siliconschlaufen, die bei bestimmten Modellen auch noch individuell verstellbar seien, weniger zu Nasenpads, die bei Stürzen beispielsweise auf der Skipiste Verletzungsgefahr mit sich brächten. „Schweißschutz

ist je nach Sportlertyp eine ganz persönliche Entscheidung, die einen schwören darauf, die anderen halten ihn für unnötig!“ Wer also bisher Sport ohne seine Brille gemacht hat, sollte bedenken: Nur wer gut sieht, kann zu Höchstleistungen auflaufen und sich gegen die Konkurrenz behaupten! Und „No risk, no fun“ gelte vielleicht für so manchen Extrem-sport, aber nicht für das Tragen einer Sportbrille!

Susanna Khoury

Fotos: ©Florian Wagenbrenner, Hintergrund ©Schmelz Fotodesign

www.optik-wagenbrenner.de

PRIMAVERA®

BIO

Kopfwohl

AROMA ROLL-ON

FÜR EINEN KLAREN KOPF

- klärend & lindernd
- wohltuend bei Kopfschmerzen
- angenehm kühlend

100% naturrein

VEGAN

www.primaveralife.com

Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:

NATURKAUFHAUS

Rückertmainstraße • 1 97070 Würzburg • Tel. 0931 12955
info@naturkaufhaus.de • www.naturkaufhaus.de

Renée und Laura

Sielemann

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Unser Leistungsspektrum

- Krankengymnastik
- Massage
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Neurologische Behandlung
- Milon Gesundheitszirkel
- Fango
- Hausbesuche
- Pilates
- Medi-Tape
- und mehr

Wir freuen uns auf Sie!

Das Praxis-Team

Liebigstraße 13
97080 Würzburg-Oberdürrbach

Tel. 0931 - 99 16 19 06
Fax 0931 - 99 16 19 09

oberduerrbach@praxis-sielemann.de
www.praxis-sielemann.de

Leichtigkeit im Alltag

Dr. Matthias Ennenbach gibt Anleitungen für die täglichen Herausforderungen



Unsere Tage sind randvoll. Richtig Zeit haben wir eigentlich nie. Am Abend sind wir geschafft, aber nicht erfüllt. Wir laufen im „Autopilot-Modus“. Kleine Mediations- und Achtsamkeitsübungen helfen, zur Ruhe zu kommen. „Zunächst geht es darum, unsere unbewussten Gewohnheitsmuster zu erkennen“, sagt der Diplom Psychologe und approbierte Psychotherapeut, Dr. Matthias Ennenbach. „Was bringt uns auf die Palme?“ Den Automatismus „äußerer Reiz, negative Bewertung, Ärger“ zu erkennen, sei der erste Schritt zu einer „anderen – gesünderen und entspannteren – Umgangsweise“. Durch das Gewahrwerden schaffe man sich Wahlmöglichkeiten. Zu erreichen sei die eigene Gelassenheit aber nicht über den Weg des „Schluckens“, der das „innere Fass“ irgendwann zum Überlaufen brächte. Falls man sich für Gelassenheit entscheide, empfiehlt er zum Beispiel Mund-Yoga. Oder einfach ausgedrückt, ein äußeres und inneres Lächeln, das auf Körper und Geist wirkt. *nio • Foto: Steine @depositphotos.com/@VGeorgiev*

Dr. Matthias Ennenbach: Der Glückscoach – Achtsam werden: Die eigene Mitte finden im Alltag, Trias Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart 2016, ISBN 978-3432102993, Preis: 12,99 Euro, www.trias-verlag.de



Benediktushof
ZENTRUM FÜR MEDITATION UND ACHTSAMKEIT



Still werden. Sich selbst erfahren.
Gestärkt und inspiriert in den Alltag zurückkehren.

In unserem umfangreichen Kursprogramm finden Sie Angebote zu meditativen Übungswegen des Ostens und des Westens: Zen und Kontemplation, Yoga, MBSR und vieles mehr.

www.benediktushof-holzkirchen.de



Freiwilliger Beitrag mit Mehrwert

Bad Mergentheim ist ein nachhaltiges Reiseziel: Das Hotel „Das Schaffers“ ist gern mit an Bord, wenn es um eine positive Ökobilanz geht

„Binnen nur zwei Jahren hat sich die Zahl derjenigen, denen die Ökobilanz ihrer Ferien wichtig ist, in Deutschland fast verdoppelt“, berichtet die Kurverwaltung Bad Mergentheim mit Bezug auf die Reise-Analyse 2018 der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen. Seien es 2016 noch 31 Prozent gewesen, die ressourcenschonend und umweltfreundlich unterwegs waren, stieg die Zahl im Jahr 2018 auf 52 Prozent. Bad Mergentheim hat sich als eines der ersten deutschen Reiseziele auf den Weg gemacht, diesem Bedürfnis gerecht zu werden. Bereits 2016 prämierte die baden-württembergische Landesregierung den Traditionskurort mit dem Siegel „Nachhaltiges Reiseziel“. Das Magazin „Focus“ zeichnete Bad Mergentheim als Top-Kurort 2018 mit dem Prädikat „Ökologisch vorbildlich“ im Deutschlandtest aus. „Mittlerweile tragen 13 Anbieter offiziell das Siegel: neun Hotels, zwei Kliniken (Kliniken Dr. Vötisch und Median Klinik Hohenlohe) und die Soly-mar Therme sowie der Wildpark“, berichtet die Kurverwaltung, die das Thema aktiv vorantreibt. In der Naturschutzgruppe Taubergrund engagierten sich außerdem mehr als 400 Mitglieder für den Schutz der Umwelt und betreiben ein eigenes Umweltzentrum in Bad Mergentheim. Zu den mit einem Nachhaltigkeits-Zertifikat ausgezeichneten Betrieben gehört unter anderem das Hotel „Das Schaffers“ in der Edelfinger Straße 7, das gleich an mehreren Punkten ansetzt – in der Küche, bei den regionalen Lieferanten, bei der Energieeffizienz und im Housekeeping. Die im Haus verwendeten Lebensmittel stammen überwiegend aus regionaler Produktion. Wert legt Küchenchef Daniel Schaffers auf saisonale und hausgemachte Produkte. Am Buffet werden wenig Produkte in Einzelverpackungen angeboten. Die Speisereste werden durch Biomüllentsorger abgeholt und es erfolgt eine Mülltrennung in allen Bereichen. Vor Kurzem wurde zudem ein Blockheizkraftwerk eingebaut, um eine Wärmerückgewinnung zu erreichen. Vorwiegend ist eine LED-Beleuchtung im Einsatz. Das Thema Elektromobilität soll mit einer eigenen E-Ladestation für seine Gäste vorangetrieben werden und last but not least wird mit biologisch abbaubaren Reinigungsmitteln gearbeitet. „Für unseren Familienbetrieb spielt verantwortungsbewusstes Handeln eine wichtige Rolle“, sagen die beiden Geschäftsführer Michaela und Daniel Schaffers. „Wir sind bemüht, Entscheidungen nachhaltig zu treffen. Mit unseren zahlreichen Nachhaltigkeitsmaßnahmen zur Reduzierung und Vermeidung von umweltbelastenden Emissionen leisten wir einen freiwilligen Beitrag mit Mehrwert.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Marita Schaffers GmbH



www.bad-mergentheim.de
www.dasschaffers.de



Umweltbewusste Betriebsführung: „Das Schaffers“ gehört zu den mit dem „Dehoga Umweltcheck“ ausgezeichneten Betrieben. Vom Wein bis zur süßen Marmelade: „Das Schaffers“ setzt beim Thema Genuss auf regionale Lieferanten.



DAS SCHAFFERS DENKT NACHHALTIG UND GRÜN!

Das Schaffers
Edelfinger Straße 7, 97980 Bad Mergentheim
Telefon: (+49) 7931 97120 Fax: (+49) 7931 971297 E-Mail: info@dasschaffers.de

Den Kopf ausschalten

Musiktherapeutin Carina Petrowitz über Ausdrucksformen, die der Seele guttun

„Wir brauchen andere als Spiegel, damit uns nicht der Wahn ereilt“, hat der englische Dramatiker William Shakespeare einst geschrieben. Im Würzburger Frauenland findet sich seit August 2017 ein Ort, an dem genau das praktiziert wird. Unter der Trägerschaft des Bezirks Unterfranken liegt hier das Zentrum für Seelische Gesundheit (ZSG) am König-Ludwig-Haus, eine Fachklinik für die Diagnostik und Behandlung psychischer Erkrankungen. Patienten profitieren hier, je nach Krankheitsbild und Ausprägung der Krankheitssymptomatik, von verschiedenen therapeutischen Angeboten – unter anderem der Kunst- und Gestaltungstherapie sowie der Musiktherapie. Erstere sind eigenständige kreativpsychotherapeutische Verfahren. So erlaubt die Kunsttherapie ohne Vorkenntnisse den Prozess des Gestaltens und des freien künstlerischen Ausdrucks zu erleben. „Über das künstlerische Gestalten können Gefühle wie Angst, Niedergeschlagenheit, aber auch Hoffnung und Freude ohne Worte ihren Ausdruck finden. Sich über Malen auszudrücken kann helfen, die eigenen Kräfte wieder zu entdecken und das Selbstbewusstsein zu stärken“, erklärt Pro-

fessor Dr. Dominikus Bönsch, ärztlicher Direktor des Hauses. Auch in der Gestaltungstherapie soll mit Hilfe künstlerischer Mittel versucht werden, inneres Gefühlserleben zum Ausdruck zu bringen. „Eigene Gefühle und Blockaden können aufgespürt werden. Dadurch entsteht die Möglichkeit, sich selbst Ausdruck zu verleihen, sich Raum zu geben, Ressourcen zu entdecken, neue Perspektiven zu gestalten und kreative Lösungen zu erfahren“, so Bönsch weiter. Sehr hoch sei die „Nachfrage“ nach Musiktherapie, sagt die am ZSG tätige Musiktherapeutin (M.A.), Carina Petrowitz. Die Angebote reichen „von der Möglichkeit, rezeptiv zu arbeiten, also Musik zu hören und zu erleben, über Trommelgruppen bis hin zur Klangliege“. Für die Patienten biete sich hier die Möglichkeit „den Kopf auszuschalten, zu spüren, zu erleben, körperlich zu werden“. Meist sei die aktive Musiktherapie für die Teilnehmer eine ganz neue Weise, sich auszudrücken, an die sie sich erst gewöhnen müssten. Doch die Vorteile liegen für die Expertin auf der Hand: „Die Musik ist unmittelbar und unbewusst, vielleicht ungefilterter als gesprochene Worte und bietet die Möglichkeit, sich nicht nur

nonverbal, sondern auch instinktiv auszudrücken.“ Darüber hinaus könnten aber auch bewusst bestimmte Situationen nachgestellt und diese hörbar gemacht werden. Es bestehe somit die Chance, diese auf anderer Ebene zu erleben. „Manchmal stellt man dabei fest, dass es gar nicht nach dem klingt, was man zuerst dachte. Trauer etwa klingt plötzlich nach Wut. Durch die Musik als Medium bietet sich fast immer ein Anknüpfungspunkt bei unterschiedlichen seelischen Krankheiten“, so Petrowitz' Erfahrung. Das erkennt langsam auch die Wissenschaft an. „Mittlerweile gibt es eine Anzahl von Studien“, die die Wirksamkeit von Musiktherapie bei unterschiedlichen seelischen Erkrankungen belegen“. Das Angebot der Therapien richtet sich an alle stationären und teilstationären Patienten. In einzelnen Fällen kann die Therapie auch über den Aufenthalt im Haus ambulant weitergeführt oder auch nur ambulant angefordert werden.

Nicole Oppelt

Fotos: © Rudi Merkl, Quellen: *<http://www.musiktherapie.de/musiktherapie/forschung-und-evaluation.html>



www.zentrum-fuer-seelische-gesundheit.bezirk-unterfranken.de



Das Erlernen einer bestimmten Technik steht bei der Kunsttherapie nicht im Fokus, sondern die Wahrnehmung des momentanen Erlebens und das Experimentieren.



Einen spannenden Einblick in die Welt der Herzmedizin und der Literatur gaben Professor Christiane Angermann und Professor Wolfgang Riedel auf Einladung des SCIAS (Siebold-Collegium Institute for Advanced Studies der Universität Würzburg) in Würzburg.

Broken-Heart-Syndrom

Von Herzschmerz und Herzeleid – Medizin trifft Literatur bei einem Vortrag im Welz-Haus in der Klinikstraße in Würzburg

Mit ihrem Spezialgebiet, dem Zusammenspiel von Herz und Seele, ist Professor Dr. Christiane Angermann geradezu prädestiniert, über „gebrochene Herzen“ zu sprechen. Die Würzburger Lehrbeauftragte am deutschen Zentrum für Herzinsuffizienz stellte ihren Vortrag unter das Thema: „Wie eine Kardiologin versucht, Gefühl und Seele zu verstehen“. Vor allem Selbsttötungen wurden bei ihrem Vortrag beleuchtet. Nach Angermanns Aussage bringen sich weltweit mehr Männer als Frauen um. Bei den verstorbenen Selbstmorden sei es genau umgekehrt. „Es ist Suizid und Depression unter uns“, lenkte sie den Blick weiter. Das als „Broken-Heart-Syndrom“ bekannte Krankheitsbild gelte es besonders zu beleuchten. Auffällig sei, dass bei 70 Prozent aller Herzinfarktpatienten Depressionen auftreten. Dies lasse sich mit Hormonen und Botenstoffen medizinisch erklären, aber viel wichtiger sei die emotionale Forschung. Der Stress durch das Bewusstsein des Infarkts könne bei Patienten auch Depressionen auslösen. Ihre Erkenntnis nach mehreren Forschungsjahren: Negative Emotionen können herzkrank machen. Das Zusammenspiel von Seele und Körper muss noch weiter untersucht werden, schloss sie ihren Teil des Vor-

trages, bevor der Altphilologe Professor Dr. Manfred Erler berichtete, dass im altgriechischen Denken die Seele in allen Körperteilen beheimatet war. Er leitete damit zu Professor Dr. Wolfgang Riedel über, der das gebrochene Herz aus Sicht der Literatur beleuchtete. Riedel bediente sich der klassischen Literatur von Schiller, Goethe, Fontane und Thomas Mann. Vor allem Friedrich Schiller mit seiner medizinischen Ausbildung habe viel zur Dramatik des „Influxus animae“ beigetragen. Als Paradebeispiel gelte Goethes „Die Wahlbekanntschaften“, so der Professor. Der Tod aufgrund von Herzschmerz wird hier besonders fein dargestellt, werden doch zwei Ehepaare beschrieben, die nacheinander sterben, weil sie zu spät erkennen, dass sie sich lieben. Die Geschichte der „Effi Briest“ nannte Riedel sogar einen „Suizid-Roman“. Eine vollkommen neue Sichtweise lieferte der Literaturkenner auf den Romanhelden Aschenbach in Thomas Manns Novelle „Tod in Venedig“. Der sei nämlich nicht an der Cholera gestorben, wie vielfach in der Literatur beschrieben, sondern an Herzschmerz wegen seiner unerfüllten „Liebe zu einem Jüngling“. Damit sei Aschenbach ein typisches Beispiel für das „Broken-Heart-Syndrom“, das in der Literatur häufig als

Stilmittel verwendet werde. Die Ambivalenz von Herzschmerz und Todessehnsucht findet sich also nicht nur im Leben, sondern auch in der Literatur. Wie man die Krankheit behandeln kann, ist noch unerforscht.

Matthias Ernst

Fotos: oben Mitte @depositphotos.com/
@SergeyNivens, Prof. Angermann & Prof. Riedel
@Mathias Ernst

Erkennen Sie
die eigene Wirksamkeit
auf Ihr Leben.
Lernen Sie, es zufriedener
und gelassener zu gestalten.

exklusiv in Würzburg
Achtsamkeitstraining ASST®
mit
Bettina Apel
Achtsamkeitstrainerin

Weitere Informationen unter:
www.theraflow.de
info@theraflow.de

bewegungs raum
wir bewegen Körper, Seele und Geist

- Feldenkrais
- Yoga
- Philosophie
- Bodytalk
- Stimme in Bewegung
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

bewegungs raum | Moltkestraße 7
97082 Würzburg | Telefon 0931-260 99 304
www.bewegungs-raum.de

Keine freudlose Therapie

Therapeutische Cartoons



„Annie hat uns erzählt, dass Sie schon über 15 Jahre zum Psychiater gehen.“ – „Ich mache exzellente Fortschritte. Wenn ich mich jetzt auf die Couch lege, brauche ich kein Sabberlätzchen mehr.“ Mit dieser kurzen Anekdote aus „Der Stadtneurotiker“ (1977) beginnt Clemens Ettenauers Sammlung therapeutischer Cartoons. Der Herausgeber hat dafür eine beachtliche Schar an Cartoonisten des deutschen Sprachraums sowie zwei Gastzeichner aus den USA gewonnen, die sich auf über 80 Seiten dem Thema „Therapie“ farbenfroh und humorvoll nähern. Gezeichnet haben sie ihre Vorstellung davon, wie etwa Psychoanalyse beim Werbepsychologen aussehen könnte. Woran man einen Psychiater beim Blind Date erkennt. Oder welche „Krisengebiete“ UNO-Beobachter in unseren eigenen vier Wänden auffinden könnten. Was Sigmund dazu wohl gesagt hätte? Freudlos wäre er ganz sicher nicht gewesen. Denn Lachen ist immer noch die beste Medizin. *nio* • Foto: Hintergrund ©depositphotos.com/@dani3315

Clemens Ettenauer (Hrsg.): Therapeutische Cartoons, Holzbaum Verlag, Wien 2018, ISBN 978-3902980762, Preis: 17,50 Euro, www.holzbaumverlag.at

Erwartungen versus Glück?

Was erwarten wir von uns und unserem Gegenüber? Sind wir Pflichterfüller, Hinterfrager, Teamplayer oder Rebellen? In ihrem Buch „Die 4 Happiness-Typen“ schreibt Gretchen Rubin, dass wir schon mit einer dieser vier Tendenzen geboren werden – unabhängig von Erziehung, religiöser Prägung oder Geschlecht. Doch welcher Tendenz wir auch angehören, „wir können von den Stärken unseres Persönlichkeitstyps profitieren“, sagt die Autorin. Und dazu müssen wir uns nicht verbiegen. „Die glücklichsten Menschen sind die, die ihre Tendenzen zu ihrem Vorteil nutzen und – was genauso wichtig ist – deren Begrenzungen ausgleichen können“, schreibt Rubin. „Jeder von uns hat die Möglichkeit, sein Leben nach seinen Vorstellungen zu gestalten.“ Wie das gelingt, zeigt die Autorin in vielen nachvollziehbaren Beispielen. *mds*

Gretchen Rubin: Die 4 Happiness-Typen. Wie Erwartungen unsere Glücksfähigkeit prägen, Kailash Verlag, Verlagsgruppe Random House GmbH, München, 2018, ISBN 978-3-424-63170-8, Preis 15 Euro, www.randomhouse.de



Hilfe für Kids mit Allergie

Neues Formular soll ab Sommer 2019 Licht ins Dunkel bringen

Die Zahl der Menschen mit Lebensmittelallergien hat sich Experten zufolge in den vergangenen zehn Jahren verdoppelt. Auch Kinder sind betroffen. Ihnen soll ein neues Formular helfen, das vom „Netzwerk Junge Familie“ des Bundeszentrums für Ernährung (BZE) in Kooperation mit dem Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) sowie den Pädiatrischen Allergologen der Charité entwickelt wurde. Spätestens Mitte 2019 soll es erscheinen. Eine Ärztin, die ein allergisches Kind betreut, schildert in

dem Formular, woran das Kind genau leidet. Konkret soll das neue Papier bei der Dokumentation von Lebensmittelallergien, die durch Immunglobulin E vermittelt sind, Zöliakie sowie Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktose-Intoleranz oder Fruktose-Malabsorption unterstützen. „Bei Lebensmittelallergien werden die verschiedenen Auslöser angegeben“, erläutert Oecotrophologin Sabine Schnadt vom DAAB. Weiter steht in dem Formular, ob ein Anaphylaxie-Risiko besteht, und ob in

diesem Fall eine entsprechende Schulung empfohlen wird. Auf der Rückseite des Formulars sind auf einen Blick die verschiedenen Krankheitsbilder mit Erläuterungen zu finden. Die Kita ergänzt das Schriftstück mit Daten zum Kind und gibt an, ob bereits eine spezifische Schulung erfolgt ist. Das Formular soll laut Schnadt breit gestreut werden.

Pat Christ

Foto: ©depositphotos.com/@Aleutie

Am 1. Mai ist Welt-Asthma-Tag, www.daab.de

Hotel Würzburger Hof

★★★★

Würzburgs feines Privathotel



hotel-wuerzburgerhof.de

Barbarossaplatz 2 · 97070 Würzburg · Telefon: 0931/53814
eMail: info@hotel-wuerzburgerhof.de

Mein kleiner grüner Kaktus

Kultureller Genuss in Zell am Main für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde

Der Kulturkeller in Zell bietet in Zusammenarbeit mit dem Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg am 2. Juni von 15 bis 16.30 Uhr eine einmalige Veranstaltung. Silvia Kirchhof (rechts) bringt unvergessene Lieder und Filmmelodien von Zarah Leander, Marlene Dietrich, Heinz Rühmann und Hans Albers wieder ins Gedächtnis. Die Lieder holen wunderschöne Facetten des Lebens und Liebens zum Vorschein. Kirchhof, die Sängerin mit der unvergleichlichen Altstimme und einem gewissen nostalgischen Timbre, kommt mit Zylinder, Charme und schillernden Kostümen auf die Bühne. Gemeinsam mit Achim Hofmann am Piano (links) bringt sie das Publikum zum Staunen, Lachen und Genießen. Carolin Auer greift die Stimmungen und Gefühle dabei immer wieder tanzend auf und nimmt so den Körper mit in eine Welt, in der sich das Ensemble in die Herzen der Zuschauer spielt: heiter, frech, sinnlich, aber auch besinnlich, wie das Leben so ist. Bekanntlich spricht Musik Menschen mit Demenzerkrankungen besonders an, sodass sie und alle anderen Besucher einen unvergleichlichen Abend erleben werden. *Matthias Ernst* • Foto: *Sergej Chernoisikow*



Karten unter Telefon 0931.4687814, Eintritt sechs Euro, die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen begrenzt

Eine Klinik für Teddys

Fips wird doch hoffentlich wieder gesund? Ihm geht es seit Tagen nicht gut! Mit solchen Sorgen wenden sich Kinder einmal im Jahr an die „Teddyklinik“ der Universitäts-Kinderklinik. Die einen bringen ihre Lieblingssuppe mit. Die anderen ein Stofftier. Emma, vier Jahre alt, kam mit Pferd Amisa an. „Es hat Halsschmerzen“, erzählte sie der Teddyärztin. Die brachte Amisa erst einmal zum Röntgen. Die Bilder ließen nichts Gutes ahnen: „Da steckt was im Hals!“ Das ist wirklich eine ernste Sache, die man nicht ignorieren darf. Im OP wurde entdeckt, was das arme Pferd quält: Es hatte eine Wäscheklammer verschluckt! Emma half mit, sie zu entfernen, Amisa ging es sofort wieder gut, und der nächste Patient kam an die Reihe. Da warteten Bären mit Fieber, verstauchten Gelenken oder heftigen Schmerzen. Der Andrang ist stets groß, wenn die Teddyklinik ihre Türen öffnet – was sie das nächste Mal vom 14. bis 16. Mai im Innenhof der Kinderkrankenpflegeschule auf dem Gelände des Universitätsklinikums tut. Wer dann mit seinem Kuscheltier kommt, kann sich darauf verlassen: Egal, was es hat, es wird geheilt. *Pat* • Foto: *Pat Christ*



Die Kinder assistieren den angehenden Medizinern, ihre Teddys und Stofftiere zu therapieren. In Würzburg, aber auch bundesweit werden die „Ambulanzen“ der Teddykliniken in der Regel von Medizinstudenten besetzt.



Neue Möglichkeiten, neue Verletzlichkeit

Die Ethik der Pflege im digitalen Zeitalter – Ein Denkanstoß von Professor Dr. Arne Manzeschke



Die Vernetzung von immer mehr elektronischen Geräten und Menschen führt zu neuen Erfahrungs- und Handlungswelten, sagt Professor Dr. Arne Manzeschke.

„Ethik ist eine Wissenschaft. Sie befasst sich mit dem menschlichen Handeln“, sagt die Bundeszentrale für politische Bildung (bpb)*. „Ethische Fragen nach dem Guten und Bösen, nach dem richtigen Leben, nach den sittlichen Werten haben für das Zusammenleben der Menschen große Bedeutung.“ Pflege ist in dieser Hinsicht ein aufgeladener Bereich. Und so wichtig, „dass wir das Thema breit in der Gesellschaft vorantreiben müssen“, sagt Arne Manzeschke, Professor für Anthropologie und Ethik für Gesundheitsberufe und Leiter der Fachstelle für Ethik und Anthropologie im Gesundheitswesen an der Evangelischen Hochschule Nürnberg. Im Rahmen der Tagung „Die digitalisierte Pflege: Forum zur Mensch-Technik-Interaktion“ der Akademie für Politische Bildung Tutzing in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Schweinfurt, gab der Experte bereits Ende letzten Jahres Denkanstöße mit auf den Weg, wie

wir mit den neuen Möglichkeiten und Herausforderungen umgehen sollten. Etwas Neues, so stellt der Theologie-Professor heraus, sei Digitalisierung nicht. Das zeige ein Blick in die Mitte des vergangenen Jahrhunderts. Entscheidend sei jetzt und in Zukunft der Aspekt der Vernetzung („Internet of Things“). Die Dimensionen sind gewaltig. Bis 2020, so seine Schätzung, werden rund 50 Milliarden digitale Geräte miteinander verbunden sein. Riesige Datenmengen entstehen. Im Jahr 2020 werden wir es mit etwa 40 Zeta-Byte zu tun haben. Gleichzeitig wird sich die Summe der Internetadressen erhöhen. Manzeschke spricht von gut 340 Sextillionen Adressen – „mehr Adressen als es Atome auf der Erde gibt“. Die Folgen sind einschneidend: Es entstehen neue, digitale, virtuelle, augmentierte, adaptive Welten und damit eine „andere Erfahrungsgrundlage“. „Wir dringen in Dimensionen vor, die wir kapazitätsmäßig nicht mehr umreißen“, sagt der Fachmann. Zudem habe man es in dieser neuen Welt nicht mehr mit simplen Maschinen zu tun. „Technische Systeme entwickeln sich immer mehr von reinen Werkzeugen zu kooperativen Interaktionspartnern“. ** Doch was bedeutet das? Roboter werden zu „social companions“, unterstützen im Haushalt, in der Pflege oder Rehabilitation, helfen als Sinnesassistenten, im Monitoring von Vitaldaten oder als Organersatz. Sie sind vernetzt mit uns, mit Kliniken oder anderen Institutionen. Dies schafft Erleichterungen, aber auch Erpressungspotenzial, wenn man etwa an „hacking“ denkt. „Neue Möglichkeiten stehen hier einer neuen Verletzlichkeit gegenüber. Damit müssen wir lernen, umzugehen“, sagt der Präsident der Europäischen Forschungsgesellschaft für Ethik. Ziel der Ethiker sei es, die Urteilsfähigkeit zu stärken. Der Kern der Pflege sei klar. Ein Mensch ist von der Not des anderen angerührt und wird tätig. Es gelte jedoch zwischen „Hilfe“ – von Mensch zu Mensch – und „Assistenz“ – technische Simulation und Substitution von Hilfe – zu unterscheiden. „Assistenz schafft neue

Umwelten“, so Manzeschke. Es stellt sich für ihn die interessante Frage: „In welcher Ebene von Wirklichkeit befinden wir uns?“ Warum, das liegt für den Professor auf der Hand. Sie entstehe vor allem dadurch, dass solche Assistenzsysteme auch Virtualität mit sich führen könnten und deshalb nicht immer gewährleistet sei, dass die am Pflegeprozess beteiligten Personen eine Wirklichkeitsebene teilten. „Auch hier könnte man sagen: Das kennen wir schon im Umgang mit kognitiv desorientierten oder wahnhaft kranken Menschen – aber da sind es dann eben Störungen, die bearbeitet respektive mitbedacht werden müssen. Im Falle eines sozio-technischen Arrangements wird diese Verschiebung jedoch willentlich herbeigeführt.“ Für Professor Manzeschke ergeben sich auch normative Überlegungen: In den helfenden Berufen ist das Moment der zwischenmenschlichen Beziehung prekär geworden. Die Wiederentdeckung dieses Moments gelingt seines Erachtens am ehesten, wenn wir uns als leibliche Wesen verstehen. Das heißt, Würde, Autonomie und Wohlergehen sind an die Erfahrungen unserer selbst in unserer körperlichen Konstitution gebunden. Technik wird aber häufig als Widerspruch zu Leiblichkeit und Menschlichkeit verstanden. Gibt es überhaupt eine rein menschliche Zuwendung ohne Technik? Ist Technik nicht immer mitzudenken? „Wie kann Technik also so konzipiert und eingesetzt werden, dass sie der Leiblichkeit und Hilfsbedürftigkeit des Menschen entspricht und ihn nicht davon entfernt?“ Der abschließende Appell des Experten ist zugleich als Mahnung zu verstehen, wenn er sagt: „Es braucht eine breite Verständigung darüber: Wohin soll es gehen?“ Nicole Oppelt
Fotos: Professor Manzeschke © Andrea Wismath, Hintergrund © depositphotos.com/@AlienCat, Quelle: * <http://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/das-junge-politik-lexikon/161061/ethik>, ** <https://www.bmbf.de/foerderungen/bekanntmachung-908.html>



Am 1. April feiert das Geriatriezentrum im Bürgerspital 25-jähriges Bestehen. Ein Datum, mit dem auch der Startschuss für ein interdisziplinäres Ambulanzzentrum fällt. Im erweiterten und ausgebauten dritten Stock des Würzburger Geriatriezentrums sollen dann auch verstärkt Patienten von „außerhalb“ die Angebote von Logopädie, Physio-, Ergo-, und Musiktherapie nutzen können. „Durch einen direkten Zugang zum neuen Zentrum und kürzere Wege“, seien die Praxisangebote direkt in der Innenstadt dann noch attraktiver, betont Dr. Schwab.

Die Stenografie des Gefühls

Musiktherapie als neues Angebot im Geriatriezentrum Würzburg, das ab 1. April auch ein interdisziplinäres Ambulanzzentrum vorhält

Parkinsonpatienten machen Schritte zurück ins Leben, ebenso Menschen mit Depression oder Apoplex (Schlaganfall). Und an Demenz Erkrankte fangen an sich wieder zu erinnern ... „schuld“ daran ist die Musik. „Musik ist die Stenografie des Gefühls“, wusste schon der russische Romancier Leo Tolstoi. Und Dr. Michael Schwab (59), Chefarzt des Geriatriezentrums im Bürgerspital Würzburg, bestätigt diese Aussage, indem er Musik als elementaren Bestandteil des Menschseins definiert: „Das biologische Wesen Mensch hat schon immer über Musik und Bewegung kommuniziert. Das haben wir wegrationalisiert. Die Folge: Krankheit! Daher kann Musik wieder Heilung bringen“. Das bestätigt auch Anna Kraus, seit Anfang 2019 Musiktherapeutin (M.A.) im Geriatriezentrum im Bürgerspital. Musiktherapie helfe sowohl auf körperlicher Ebene, beispielsweise Grob, Fein- und Sensomotorik zu verbessern, als auch auf psychischer etwa bei Demenz, mit Erinnerungsförderung und Ressourcenstärkung, so die Klanggeragogin. „Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an“, sagte der Universalgelehrte E.T.A. Hoffmann, und beschreibt indirekt die Wirkweise von Musiktherapie bei Erkrankungsbildern, bei denen die Stimme versagt. „Klänge erreichen jeden Menschen, da diese schon vor der Geburt da waren. Bereits der Embryo erkennt die Mutter an der Stimme, an der Sprachmelodie“, so Dr. Schwab. Die Schwingungen der Musik erzeugen Resonanz im Körper, die nach Antwort verlangt. Daher lasse das „Echo“ oft nicht lange auf sich warten. Ob aktives Singen oder musizieren oder nur passives Zuhören. Musik verfehle selten ihre Wirkung, so Musiktherapeutin Anna Kraus (26). „Mit der Erkenntnis der Medizin, dass auch medikamentöse und operative Therapien Grenzen haben, besonders im Alter, besinnt man sich wieder auf Elementares wie die Musik“, sagt der Internist und Altersmediziner. Auch bei chronischen Schmerzen greife dieses Prinzip der Resonanz, das dem Gehirn ein Echo mitgebe, wie beispielsweise der Gedanke an Meeresrauschen als „bildgebendes Verfahren“ in der Psychologie tue, so Dr. Schwab. Das Gehirn verstehe die Sprache der Musik, und attestiere damit, dass der Mensch keine Maschine sei. Die „Töne des Lebens“ seien schon vor der Geburt wirksam, daher hätten auch alle Menschen eine Musikbiografie; diese müsse nur reaktiviert werden. Anna Kraus erzählt von einem älteren Herren mit dem sie ein Lied gesungen habe, das ihn an seine verstorbene Mutter erinnere. Die Schwester des Altenheims fragte sie, warum sie den alten Mann zum Weinen brächte? Kraus: „Er darf weinen. Das ist eine legitime Emotion!“ Während Singgruppen in Altersheimen oder Reha-Einrichtungen ein beliebiges Repertoire an Liedern rauf und runter singen, selektiert die Musiktherapeutin. Musik habe einen generellen Wirkfaktor, aber auch einen speziellen, bei gezielter Auswahl, so Kraus, die während ihrer Masterausbildung schon 100 Stunden mit Patienten im Geriatriezentrum im Bürgerspital gearbeitet hat. Durch Krankheit oder Pflegebedürftigkeit werde oft das Lebenskonzept einer

Person in Frage gestellt, so die Therapeutin. Zentrale Aufgabe jeder Therapie sei es, dem Menschen Selbstwirksamkeit wiederzugeben. Und einem Instrument, das man noch nie in der Hand hatte, Töne zu entlocken, dafür vielleicht sogar in der Gruppe Applaus zu bekommen, mache schon stolz! „Die Erfolgsgeschichte der Musik fußt darauf, dass man viele Menschen gleichzeitig emotional berühren kann“, meint der Geriater Dr. Schwab. Diese Medaille habe aber auch eine Kehrseite, so Musiktherapeutin Anna Kraus: „Wir arbeiten mit den Emotionen der Menschen, mit dieser Macht müssen wir vorsichtig umgehen!“ sky
Fotos: Bild oben Mitte ©Susanna Khoury, Notenblatt ©depositphotos.com/@Furtseff, Notenschlüssel ©depositphotos.com/@Asmat1702@gmail.com

www.buergerspital.de

UND WER HILFT UNS, WENN ES WIRKLICH SCHWIERIG WIRD?

Wir sind immer an Ihrer Seite, z. B. mit persönlicher Beratung zum Thema Pflege.

Erfahren Sie mehr über unsere Leistungen:

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

DAK-Gesundheit Würzburg
Theaterstr. 25
97070 Würzburg

Tel.: 0931 359 345-0
Fax: 0931 359 345-70 70
E-Mail: service735900@dak.de
www.dak.de/pflege



pflegehelden
Aus Liebe. Für Menschen.

RUND-UM-BETREUUNG IM EIGENEN ZUHAUSE

Wenn ein Mensch plötzlich pflegebedürftig wird, stehen Angehörige vor einer großen Herausforderung.

Wir vermitteln liebevolle und deutschsprachige Pflegehilfskräfte aus Polen, die bei den Pflegebedürftigen einziehen, um die Rund-um-Betreuung zu übernehmen.

- ✓ Kostenlose Beratung
- ✓ Über 10 Jahren am Markt
- ✓ Tag genaue Abrechnung
- ✓ Tägliches Kündigungsrecht

Die
Alternative
zum Pflege-
heim

Pflegehelden® Würzburg
MONIKA BADER
E-Mail: wuerzburg@pflegehelden.de
Tel.: 09365 - 88 11 58

www.pflegehelden.de



Wenn das Ich verschwindet

Am 21. September findet der 6. Würzburger Demenztag statt

„Drei Millionen Deutsche könnten im Jahr 2050 an Demenz leiden“, prognostizierte das Bundesministerium für Bildung und Forschung 2017. Schon heute gebe es fast 1,2 Millionen Bundesbürger, die von der Alzheimer-Krankheit betroffen seien. Pro Jahr erkrankten hierzulande rund 300.000 Menschen. Im Rahmen des 6. Würzburger Demenztages wollen mehrere Akteure unter dem Titel „Gesund altern in der Region Würzburg“ über dieses Thema informieren. Zu den Veranstaltern und Unterstützern gehören das Zentrum für Psychische Gesundheit, die Alzheimer-Gesellschaft, das Würzburger Geriatriezentrum im Bürgerspital, HALMA e.V., die Vogel Stiftung, die Stadt Würzburg sowie die Wohlfahrtsverbände und Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg. Denn Alzheimer betrifft nicht nur die Erkrankten, sondern auch deren Familien und das soziale Umfeld. Für alle Beteiligten ist es schlimm, wenn das Ich immer mehr verschwindet. Die Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp ist Mitinitiator der Veranstaltung und seit 2010 mit rund 700.000 Euro ein umfangreicher Förderer der „Vogel-Studie“, eines Forschungsprojekts zur Demenzfrüherkennung. „Das Forschungsprojekt bietet Möglichkeiten einer sehr frühzeitigen Behandlung. Dadurch kann der Ausbruch von Demenz um viele Jahre verzögert werden. Die Betroffenen gewinnen Lebensqualität, verbunden mit der Hoffnung, dass die Forschung bald einen Lösungsansatz für Heilung von Demenz bereitstellt“, erläutert der stellvertretende Vorsitzende der Vogel Stiftung Dr. Gunther Schunk. Der Demenztag 2019 findet am Welt-Alzheimer-Tag von 10 bis 14.30 Uhr auf dem Würzburger Marktplatz statt. *nio • Foto: Hintergrund @depositphotos.com/@light-source*

Erinnerungen kommen zum Klingen

Die richtigen Saiten anschlagen für Menschen mit und ohne Demenz

Aktionen, die in Ruhe und Gelassenheit alle Sinnesorgane ansprechen, sind nicht nur für gesunde Menschen eine große Bereicherung im oft von Hektik und Pflichten geprägten Alltag. Musik ist dabei besonders geeignet, eine Saite auch bei altersverwirrten oder kranken Menschen anzuschlagen und ihre Gefühlswelt zu berühren. Die Idee des Mozartfestbüros, neben dem umfangreichen Programm des Traditionsfestivals ein Konzert für Menschen mit und ohne Demenz anzubieten, stieß vor fünf Jahren bei Halma e.V., der psychosozialen Beratungsstelle in Würzburg für pflegende Angehörige von Menschen mit gerontopsychiatrischen Erkrankungen, auf offene Ohren. Die Organisatoren wollten mit der Entwicklung eines kulturellen Angebots nicht ein Nischen-, sondern ein Gemeinschaftsangebot offerieren. So entstand die Idee eines Konzerts innerhalb des Mozartfestprogramms, das betroffenen Menschen und ihren Freunden und Angehörigen trotz Einschränkungen ermöglicht, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen - in einer beschützenden Atmosphäre, in der jeder Besucher persönlich begrüßt und verabschiedet, in der auf Hörbeschwerden Rücksicht genommen wird und behindertengerechte Sanitärräume zur Verfügung stehen, um nur einige der zu berücksichtigten Voraussetzungen zu nennen. An erster Stelle steht jedoch, bei geringem Eintrittsgeld für Zuhörer eine angenehme, positive Empfindung hervorzurufen. So gibt es in diesem Jahr am 5. Mai um 15 Uhr im Exerzitienhaus Himmelsporten ein solches Konzert. Das Programm unter der Überschrift „Unvergesslich“, das nicht länger als eine knappe Stunde dauern wird, will mit seinem Motto „Wenn ich ein Vöglein wär“ an Volkslieder und früheres gemeinsames Musizieren anknüpfen. Zuhören und Mitsingen im Wechsel sind angesagt - die Lied-Texte werden eingeblendet -, und dirigieren der Mozart'schen „Kleinen Nachtmusik“ ist erlaubt. Sicher kommt dabei, wie auch in den vergangenen Jahren, manche Erinnerung zum Klingen. *Uschi Düring*

 Demenzkonzert am 5. Mai um 15 Uhr im Kloster Himmelsporten in Würzburg, Karten für 15 Euro nach Verfügbarkeit noch an der Tageskasse ab 14 Uhr erhältlich, Saalöffnung ab 14.30 Uhr, freie Platzwahl, die Spielstätte ist barrierefrei. In Zusammenarbeit mit der AWO findet am 23. Juni eine Wiederholung von „Unvergesslich!“ statt und zwar im Neubau des Würzburger Marie-Juchacz-Hauses im Würzburger Stadtteil Zellerau.



**Radiologie
Lohr | Dr. Andreas Müller**



Frau Asadeh Lakghomi
Fachärztin für Radiologie



Dr. med. Andreas Müller
Facharzt für Radiologie & Neuroradiologie

Herzlich Willkommen in der radiologischen Praxis in Main-Spessart!

Unsere Praxis entwickelt sich ständig weiter und behandelt heute ambulante und stationäre Patienten. Der Einsatz einer hochwertigen Geräteausstattung zählt hierbei zur Basis unseres Behandlungskonzeptes.

Wir verfügen über einen modernen Multislice- Spiral-Computertomographen und einen Hochleistungs-Kernspintomographen, welche das gesamte Spektrum der Standarduntersuchungen (z.B. Gelenke, Kopf, Bauchraum, Wirbelsäule) abdecken und eine präzise Diagnosestellung Ihrer Beschwerden erlauben.

Ab März 2019 bieten wir auch Röntgenuntersuchungen an.

Bei aller Technik steht für uns die persönliche Patientenbetreuung und der interdisziplinäre Dialog mit den zuweisenden ärztlichen Kollegen im Mittelpunkt unseres täglichen Handelns.

Neben den Standarduntersuchungen bieten wir folgende spezielle radiologische Leistungen an:

- CT-Herz
- CT-Angiographie
- CT-gesteuerte Interventionen (z.B. Sympathikolyse, periradikuläre Therapie, epidurale Therapie, Facetteninfiltrationen, diagnostische Biopsien, Drainageanlagen)
- MR-Angiographie
- MR-Sellink
- MR-Arthrographien

Radiologie Lohr | Dr. Andreas Müller
Grafen-von-Rieneck-Str. 5 | 97816 Lohr
Telefon 09352 70700 | Fax 09352 70707
E-Mail praxis@radiologie-lohr.de
www.radiologie-lohr.de



**Jetzt
vormerken:
Samstag, 21.09.2019**
Marktplatz Würzburg
10:00 bis 14:30 Uhr

6. Würzburger Demenztag

Gesund altern in der Region Würzburg

Weitere Infos unter:

www.vogel-stiftung.de

Kooperationsprojekt von:

Zentrum für Psychische Gesundheit, Alzheimer-Gesellschaft, Geriatriische Rehabilitationsklinik, Wohlfahrtsverbände, Bürgerspital, Vogel Stiftung, HALMA e.V., Stadt Würzburg, Kommunalunternehmen Landkreis Würzburg

**Würzburger
Demenztage**





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 Kreiseniorenzentren, 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

Kreiseniorenzentrum 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