



# Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN



ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

## Ausverkauf der Arzneien

*Sind die Apotheken vor Ort in Gefahr?*

SPEZIAL - SAUNA, SOLE, SPA

## Sole & Gesundheit

*Salz innerlich und äußerlich angewandt*

PRÄVENTION

## Zahn um Zahn

*Über Parodontitis & Co.*

ENTSPANNUNG

## Alternativloser Augenblick

*Impulsbeitrag von Zen-Meister Dr. Alexander Poraj*



## 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





## Liebe Leser,

spätestens seit der Einführung des Abrechnungssystems der diagnosebezogenen Fallpauschalen (DRGs; Diagnosis Related Groups) für vollstationäre Krankenhausleistungen 2004 sind Krankenhäuser von Fürsorgeanstalten zu Dienstleistungsunternehmen mutiert. Patienten wurden zu Produktionsfaktoren, die möglichst gewinnbringend eingesetzt werden müssen, um gegenüber Mitbewerbern am Markt bestehen zu können. Behandlungsfälle, die sich nicht rechneten, mussten oftmals auf „begründete Ausnahmefälle“ reduziert werden, um die Rentabilität des „Unternehmens Krankenhaus“ nicht zu gefährden. In dem Appell „Rettet die Medizin“, der kürzlich im „Stern“ veröffentlicht wurde, kritisierten namhafte Ärzte und Organisationen erstmals gemeinsam den hohen wirtschaftlichen Druck in Kliniken und Fehlsteuerungen im Krankenhausystem. Es sei fahrlässig, sagen mehr als 200 Mediziner und 19 medizinische Fachgesellschaften, die Krankenhäuser und damit auch die Patienten den Gesetzen der freien Marktwirtschaft zu überlassen. Unter den Unterzeichnern sind geschätzte Interviewpartner der Lebenslinie, wie der Freiburger Medizinethiker Professor Dr. Giovanni Maio oder der Münchner Medizinethiker Prof. Dr. Arne Manzeschke. Während Manzeschke im derzeitigen System eine „Gesundheits-Vernichtungsmaschine“ sieht, die den Menschen aus dem Blick verloren hat, vermisst Maio Begriffe wie Caritas, Barmherzigkeit oder Hingabe, die der Medizin einst ihre Prägung verliehen. Das „Geschäftsmodell Gesundheit“, wie Giovanni Maio es nennt, scheint am Ende mit seinem Latein. Das Krankenhausystem krankt. Hier gilt es zu behandeln, dass Ärzte wieder Ärzte sein dürfen, und Fürsorge wieder vor der Ökonomie rangiert!

Ihr Lebenslinie-Team

Foto Titel: © Pixabay, Logo: © Pixabay, Foto Editorial: © depositphotos.com, @suadokt

### ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 5 Als Krankenhaus-Seelsorger ein Hörender: Pfarrer Bernhard Stühler
- 7 Ausverkauf der Arzneien: Ist die Versorgung durch Apotheken vor Ort in Gefahr?
- 9 Auf ewig mutig voranschreiten: die Stiftung Juliusspital in Gedenken an ihren Gründer
- 11 Nicht nur Blut & Blaulicht: die Aufgaben von Sanitätsdiensten bei Veranstaltungen

### SPEZIAL: SAUNA, SOLE, SPA

- 13 Verordnet vom Badearzt: Balneologie
- 14 Sole & Gesundheit
- 16 Urlaub für den Kopf: richtige Haarpflege
- 17 Mit Licht duschen: mentale Wellness

### SCHULMEDIZIN

- 20 Dr. Müller, was macht ein Radiologe?
- 22 Prof. Ernestus fokussiert ein neues Netzwerk für Schädel-Hirn-Traumata
- 23 Einschneidendes: Prof. Steger über sein Fach
- 24 Dr. Kestel spricht über Thrombose
- 26 Dr. Grimminger berät zu Harninkontinenz
- 27 Dr. Greiner-Simank beleuchtet den Enddarm

### NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

- 30 Die Unsterblichen: die Immortelle
- 32 Akupunktur im Fokus

### GESUNDHEITSKALENDER

- 33 Termine in Mainfranken

### PRÄVENTION & REHA

- 37 CRT: Wärmebilder des Körpers

- 41 Vom Seniorenhobby zum Trendsport: Wandern
- 42 Zahn um Zahn: über Parodontitis & Co
- 45 Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln

### FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 46 Ein Literat, der auch Arzt war: Max Mohr

### ERNÄHRUNG & UMWELT

- 49 Slow-Food: die Arche des Geschmacks mit fünf Passagieren aus Bamberg
- 52 Karlebercher Grumbeern gepellt
- 53 Transparenz: Wo die Zutaten der Volkornbäckerei Köhler herkommen?
- 54 Kraft aus dem Korn: Spielberger Mühle
- 55 Über fermentierte Milchprodukte
- 56 Weichmacher auf dem Teller
- 58 Kern-gesund: das Potenzial von Nüssen
- 62 Trinkwasser: Vorbeugen statt Aufbereiten
- 67 Nachhaltige Bienenwachstücher

### ENTSPANNUNG & REISEN

- 69 Barrierefreie Urlaubsziele
- 70 Triggerpunktbehandlung

### PSYCHE

- 72 Diabetespsychologie

### SPRACHE & KULTUR

- 75 Demenzpoesie von Pauline Füg

### KINDER

- 77 Magisches Alter: Warum die „Lüge“ vom Christkind erzählt werden darf

### ALTER

- 78 Dr. Schwab über Osteoporose
- 80 Demenztag in Würzburg

15. Januar bis 28. März 2020





# Genießen im DUNKELN

DAS ORIGINALERLEBEN

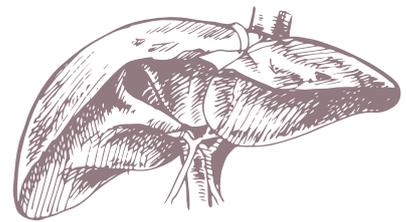
Das kulinarische EVENT in vollkommener Dunkelheit wurde von Bernhard Reiser zusammen mit dem Blindeninstitut Würzburg entwickelt. „Genießen im Dunkeln“ ist eine außergewöhnliche Erfahrung – bestens geeignet, um sie mit Freunden & Familie zu teilen. Auch toll als GESCHENK-GUTSCHEIN!

Das Event findet im Restaurant REISERS am Stein, immer von Mittwoch bis Samstag pünktlich um 19 Uhr statt. Preis: 75 Euro pro Person

Reservierung & Gutscheine unter mail@der-reiser.de oder telefonisch unter 0931 286901

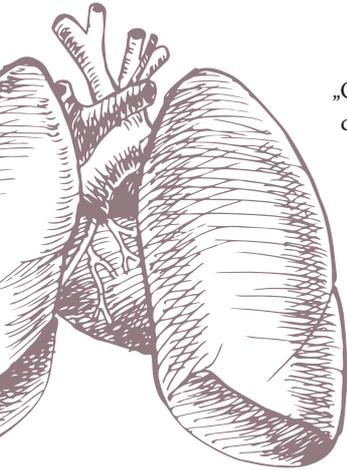
**2020 feiert der REISER 25-jähriges Jubiläum und es wird sein erstes und einziges Kochbuch erscheinen!**





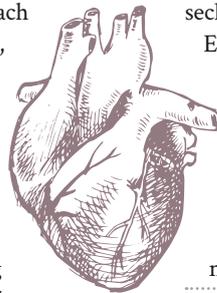
# Ein Ausweis für Menschlichkeit

Der Eiblstädter Heiner Röschert hat ein Netzwerk für Angehörige von Organspendern aufgebaut

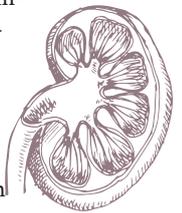


„Organspende bedeutet für die Angehörigen des Spenders: Es bleibt mehr zurück“, sagt Heiner Röschert. Siebeneinhalb Jahre ist es inzwischen her, dass seine Kinder Pia und Felix am Heiligabend bei einem unverschuldeten Autounfall tödlich verunglückten. Und, dass mit fünf von sieben Organen des Sohnes vier Leben gerettet werden konnten. Weil er im Laufe der Zeit merkte, wie wichtig es sein kann, sich mit anderen Menschen mit ähnlichem Schicksal auszutauschen, begann Heiner Röschert vor gut drei Jahren, über die Stadt Würzburg ein

Netzwerk für Angehörige nach Organspende aufzubauen. Für sich selbst, für andere Angehörige, für seine Kinder sagt er. Röscherts Sohn Felix hatte am Würzburger Universitätsklinikum als Gesundheits- und Krankenpfleger gearbeitet und sich intensiv mit dem Thema Organspende auseinandergesetzt. „Er war ein riesiger Befürworter und sagte: Wenn ich tot bin, habe ich nichts mehr von meinen Organen.“ Als die Ärzte nach dem Unfall den Hirntod des 25-Jährigen feststellten, stand für den alleinerziehenden Vater außer Frage, dem Willen seines Sohnes zu folgen. Er werde doch sein Kind nicht ausschachten lassen, schlug ihm Kritik aus der Verwandtschaft entgegen. Der Vater sagt voller Überzeugung: „Organspende ist ein Ausweis der Menschlichkeit.“ Er begrüßt, dass nun auch in Deutschland intensiv über eine Widerspruchslösung diskutiert wird. „Pro Jahr erleiden rund 8.000 Deutsche den Hirntod. Würden von der Hälfte je zwei Organe gespendet, bestünde bei uns kaum mehr Bedarf an Spenderorganen“, rechnet Röschert vor. Im Jahr 2018 spendeten laut der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) 955 Menschen 3.113 Organe. Wie Heiner Röschert heute weiß, werden Angehörige nach einer



Organspende nicht selten mit ähnlichen Anschuldigungen konfrontiert, wie er selbst vor siebeneinhalb Jahren. Für umso wichtiger hält er den Austausch unter Menschen, die ein ähnliches Schicksal verbindet. „Es geht darum zu wissen: Da ist jemand, der zuhört oder auch ganz praktische Tipps gibt“, sagt Röschert. Da könne es um Rentenfragen gehen, um Unterstützung durchs Amt für Familienförderung, um Hilfe durch die Stiftung Verkehrshilfe oder auch um Rat bei finanziellen Problemen. Netzwerkmitglieder stünden sich bei, wenn Angehörige nach einem verursachten Unfall einen Rechtsstreit durchstehen müssen, begleiteten bei schwierigen Behördengängen oder auch, wenn Angehörige noch einmal mit den Klinikärzten sprechen wollen, um offene Fragen zur Organspende zu klären. Man tausche sich im geschützten Raum über Chats oder WhatsApp-Gruppen aus, jeder entscheide für sich, wie viel er preisgeben wolle. Meist fänden sich rasch Menschen mit ähnlichem Schicksal. „Wir sind eine kleine Gemeinschaft, die sich gegenseitig hilft, über Schreiben, Telefonate oder auch private Treffen“, sagt Röschert. Zusammen mit der DSO will er nun erreichen, dass Angehörige so früh wie möglich vom Netzwerk erfahren. Circa sechs Wochen nach der Organspende verschickt die Stiftung einen Erstbrief an Angehörige und teilt unter anderem mit, welche Organe extraplanziert werden konnten, ob die Empfänger männlich oder weiblich sind und wie es um ihre Gesundheit nach der Transplantation bestellt ist. In diesem Erstbrief der DSO soll nun in einem zunächst bayernweiten Modellprojekt das Netzwerk mit Kontaktmöglichkeiten genannt werden. In einem nächsten Schritt könnten dann deutschlandweit Netzwerk-Ansprechpartner etabliert werden.



Michaela Schneider

Fotos: Organe gezeichnet @depositphotos.com/@icolorstone



## Engagement, das Kreise zieht

Das Engagement von Heiner Röschert pro Organspende zieht inzwischen über Deutschland hinaus Kreise. An circa 25 Aktionen rund um das Thema Organspende war der Eiblstädter heuer schon beteiligt – er hielt etwa einen Fachvortrag vor dem Fachbeirat der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO), sprach mit Gesundheitsminister Jens Spahn, gab großen Medien wie Der Welt Interviews, diskutierte bei einer Podiumsdiskussion des Münchner Merkurs. Vor zwei Jahren, als Eurotransplant – die Vermittlungsstelle für Organspenden in acht europäischen Ländern – 50. Geburtstag feierte, wurde Heiner Röschert gar mit einer kleinen Delegation zum Gespräch mit dem niederländischen König Willem-Alexander eingeladen. *mic*



Betroffene Angehörige können Heiner Röschert kontaktieren unter der Telefonnummer 0173.6541193 oder auch per E-Mail über phroesch@gmx.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



## „Ich bin der Hörende“

Als Krankenhaus-Seelsorger begleitet Pfarrer Bernhard Stühler seit 20 Jahren kranke und sterbende Menschen

„Die Verweildauer im Krankenhaus ist gegenüber früher kürzer geworden, daher ist es mir oft nicht möglich, einen Patienten ein zweites oder drittes Mal zu besuchen, auch wenn das hilfreich wäre“, erzählt Pfarrer Bernhard Stühler aus seinem Alltag als Krankenhaus-Seelsorger. Zeit sei das Gut, das heute fast überall eine knappe Ressource sei. Aber Zeit sei so wichtig für die seelsorgliche Arbeit, weil Menschen nach einer Diagnose oftmals in ein tiefes Loch fielen. „In der Seelsorge geht es darum, dass sich jemand öffnet, Sorgen und Fragen formuliert, auch wenn es nicht immer Antworten gibt“, so Pfarrer Stühler von St. Kilian. Der 66-Jährige sieht sich als Hörender, sowohl im Krankenhaus als auch im Seniorenstift oder im Hospiz des Würzburger Juliuspitals. Die häufige Frage: „Warum passiert gerade mir das?“, könne er nicht beantworten, aber darum gehe es auch nicht in erster Linie. Es gehe darum, da zu sein, den Menschen in seiner Person, mit seiner Würde, mit dem Verdienst seines bisher gelebten Lebens wahrzunehmen und wertzuschätzen. Menschen heutzutage würden immer und überall beschallt und zugetextet, die meisten aber wollten einfach nur gehört werden. Obwohl er katholischer Priester ist, spreche er natürlich auch mit Patienten anderer Konfession oder solchen, die sich gänzlich von der Kirche oder Gott abgewandt haben. „Man sieht in mir oft jemanden, der einen direkten Draht nach 'oben' hat“, so der Seelsorger. Eine schwere Krankheit oder gar der Tod lasse Raum, Spiritualität neu zu denken.

Und auch der Tatsache, dass im gesellschaftlichen Schneller, Höher und Weiter nur noch der zählt, der Leistung bringt, trägt Pfarrer Stühler mit seiner Arbeit als Sprechender, noch viel mehr aber als Hörender Rechnung. Er würdigt die Lebensleistung alter und kranker Menschen in seiner Tätigkeit und versucht Halt, Trost und Sicherheit in einer unsicheren Situation zu geben. Daher wohnt er auch in einem Trakt des Klinikums Würzburg Mitte (KWM), Standort Juliusspital, sodass er schnell für seine Schützlinge da sein kann, wenn sie ihn brauchen. Sein Tagesablauf ist durchgetaktet zwischen Gottesdiensten in der Pfarrkirche St. Kilian und in der Hauskapelle St. Johannes des Seniorenstifts, Unterrichtseinheiten für Ärzte

und Pflegekräfte in der Palliativakademie oder Stunden für Schüler in der Altenpflegeschule und Krankenpflegeschule, Besuchen im Seniorenstift oder im Hospiz – alles der Stiftung Juliusspital zugehörig. Nicht zu vergessen seine täglichen Besuche am Bett von Patienten im Krankenhaus (KWM, Standort Juliusspital). „Meine Arbeit ist für mich kein Job, sondern Berufung!“ Er möchte jeden Tag aufs Neue vermitteln, dass das Leben Freude bedeutet, weil es ein Geschenk ist, auch wenn es bisweilen große Herausforderungen mit sich bringt.

Susanna Khoury

Fotos: Pfarrer Stühler @Martina Schneider/Stiftung Juliusspital, Kreuz @depositphotos.com/@SSilver



www.juliusspital.de



### Sind wir endlich oder ewiglich?

Zwischen Glaube und Wissenschaft muss kein Widerspruch bestehen, ist der Arzt und Theologe Prof. Dr. Johannes Huber überzeugt. „Ärzte“, so der einstige Sekretär von Kardinal Franz König, dem Erzbischof von Wien, „haben einen großen Gegner: die Endlichkeit des Lebens.“ Handelt es sich hier tatsächlich um eine Totalvernichtung oder doch nur um einen „Kostümwechsel“? Der moderne Zeitgeist plage sich arg damit, unsere Existenz, der Lebenskraft, eine immaterielle Energie zuzuschreiben, schreibt der Gynäkologe in seinem aktuellen Buch „Woher wir kommen. Wohin wir gehen.“ Der Drang nach letztgültiger Beweisbarkeit von allem, spricht: Die Wissenschaftsgläubigkeit hat den freien Blick mit immer neuen, sich von Zeit zu Zeit selbst ad absurdum führenden Erkenntnissen vernebelt.“ Dieser Drang und Zwang habe uns auf einem Auge blind gemacht. Für ihn steht unterdessen fest: „Die Sinnsuche hat nichts mit Zirkus-Hokuspokus oder Laborspuk zu tun. Eher mit Offenheit für individuelle Wahrnehmung, für äußeres und inneres Empfinden.“ *nio*

Johannes Huber: Woher wir kommen. Wohin wir gehen. Edition a, Wien 2018, ISBN 978-3-99001-278-9, Preis: 24,90 Euro, www.edition-a.at



# KLINIKVERBUND

der Deutschen Rentenversicherung  
Nordbayern

Gesundheit gemeinsam gestalten –  
die Experten in unseren Rehakliniken  
machen Sie wieder fit für Ihren Alltag.  
[www.klinikverbund-nordbayern.de](http://www.klinikverbund-nordbayern.de)

ANZEIGE



**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



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



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



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



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



## Ausverkauf der Arzneien

**Apotheker Dr. Helmut Strohmeier sieht die patientennahe Versorgung durch Apotheken vor Ort in Gefahr**

Gut sichtbar im Eingangsbereich der Theater-Apotheke in Würzburg hängt ein Plakat auf dem steht: „Alle 38 Stunden schließt in Deutschland eine Apotheke. Für immer.“ Nach Hochrechnungen des Branchenportals Apotheke ad hoc haben im vergangenen Jahr in Deutschland rund 300 Apotheken zugemacht, sodass die Anzahl niedergelassener Betriebe 2018 erstmals auf weniger als 19.500 gesunken ist und damit den tiefsten Stand seit 30 Jahren erreicht hat. „Das ist noch nicht das Ende der Fahnenstange“, sagt Dr. Helmut Strohmeier, Inhaber der Theater-Apotheke in Würzburg. Er prophezeit: „Das Sterben der Vor-Ort-Apotheken geht weiter, wenn die Politik den Versandhandel aus dem EU-Ausland nicht wie andere EU-Mitgliedsstaaten verbietet!“ Fahrt aufgenommen habe der EU-Onlinehandel mit Medikamenten 2016 durch das Urteil des Europäischen Gerichtshofes, der ausländischen Versandapotheken erlaubt, sich nicht wie deutsche Apotheken an einheitliche Preise halten zu müssen. „Seither haben Online-Apotheken aus dem Ausland einen richterlich legitimierte Wettbewerbsvorteil“, betont Dr. Strohmeier, der mit seiner Frau Uschi seit 33 Jahren in Würzburg eine Apotheke führt. Laut Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) habe der Versandhandel bei rezeptfreien Arzneimitteln bereits einen Marktanteil von 17 Prozent (etwa 842 Millionen Euro), bei rezeptpflichtigen bis dato erst einen Anteil von einem Prozent am Gesamtumsatz, was bereits mit über 300 Millionen Euro zu Buche schlage, so die ABDA. „Ein Umsatz, der deutschen Vor-Ort-Apotheken verloren geht, die eine 24-Stunden-Versorgung in einem Umkreis von zehn Kilometern garantieren, taggleich temperaturkontrolliert liefern, wenn einmal etwas nicht vorrätig ist, und Ansprechpartner im Katastrophenfall sind wie etwa bei Schneechaos, Überschwemmungen, aber auch bei einer Pandemie oder einem Kernreaktorvorfall“, so der Oberstabsapotheker der Reserve Strohmeier. Zudem würden Apotheken vor Ort in Deutschland Arbeitsplätze sichern, vor allem

im Teilzeitbereich, und dem deutschen Staat nicht unerhebliche Steuereinnahmen beschaffen, so Helmut Strohmeier. „Die Online-Versender betreiben 'Rosinenpickerei' und überlassen die Notfallversorgung und das 'Salbenrühren' den Apothekern vor Ort“, sagt Dr. Strohmeier. Bei seinem letzten Apotheken-Notdienst habe er 25 Mal die „Pille danach“ ausgegeben, eine Bestellung im Internet wäre bei diesen Kundinnen zu spät gekommen. „Aber vom Verkauf der „Pille danach“ können Vor-Ort-Apotheken in Deutschland ihren gesetzlichen Versorgungsauftrag nicht kostendeckend erfüllen“, sagt Strohmeier provokativ und zitiert den Präsidenten des Technischen Hilfswerks in Deutschland, Albrecht Broemme, der in „deutschen Apotheken die letzte zivile Bastion sieht, die Tag und Nacht für die Bevölkerung Gewehr bei Fuß steht“. Das Apothekensterben sei kein plötzlicher, sondern ein schleicher Tod, so Dr. Strohmeier. Man habe Miet- und Personalverträge und oftmals schließe der Apotheker erst mit Erreichen des Rentenalters seine Apo-

Ein Postpäckchen sei weder bei Frost noch im Hochsommer ein sicherer Arzneimittelversand, moniert Dr. Strohmeier, den Status Quo des Online-Versandhandels mit Arzneien und verweist auf die temperaturabhängige Haltbarkeit vieler Medikamente.

theke, die nicht mehr wirtschaftlich zu führen ist. „Ich plädiere vehement dafür, dass es wie in 21 anderen EU-Staaten auch in Deutschland verboten wird, mit Dumpingpreisen von Medikamentenversendern aus den Nachbarländern Vor-Ort-Apotheken den Garaus zu machen!“ Ob der Onlinehandel den meist kleinen mittelständischen Betrieben das „Aus“ beschere, bleibe abzuwarten. „Wenn es aber so kommen sollte, werden gewachsene Strukturen zerstört, die unwiederbringlich verloren gehen“, konstatiert Dr. Strohmeier, dem die patientennahe Versorgung vor Ort am Herzen liegt. *Susanna Khoury*

Fotos: Dr. Strohmeier @Norbert Schmelz, oben @depositphotos.com/@everythingposs



[www.theater-apo.de](http://www.theater-apo.de)



## Abgesang auf den schönsten Beruf der Welt

Seine Bedeutung ist groß: Der Beruf des Arztes respektive der Ärztin zählt zu den angesehensten Professionen der Gesellschaft. Warum dennoch immer weniger junge Menschen bereit sind, Medizin zu studieren, und warum immer mehr Ärzte ihren Kittel an den Nagel hängen, das verrät der Leipziger Chirurg Göran Wild. „111 Gründe, kein Arzt zu sein“, heißt sein 300-seitiger „Abgesang auf den ehemals schönsten Beruf der Welt“. Ärzte fragten sich laut Dr. Wild immer öfter, wofür sie sich eigentlich abschufteten. Statt Dank, so Wilds Analyse, habe es „unsinnige Gesetze, Regularien, Vorgaben und grotesk perfide Budgetierungen“. In seinem von Jana Moskito illustriertem Werk zeigt der Gründer einer Leipziger Praxisklinik auf, warum er selbst nicht mehr Arzt werden würde. „Der Beruf ist nicht mehr das, was er mal war“, konstatiert der Sohn eines Arztes und einer Krankenschwester. Bereits am Curriculum des Studiengangs Humanmedizin lässt der Chirurg kein gutes Haar. Vieles, was gebüffelt werden müsse, sei unnötig, weshalb sich das Studium so lange hinziehe. Dass das Arztwissen dann auch noch via Multiple Choice abgeprüft wird, nennt Dr. Wild salopp „Selbstverarsche“. *pat*

Göran Wild: 111 Gründe, kein Arzt zu sein: Ein Abgesang auf den ehemals schönsten Beruf der Welt. Schwarzkopf & Schwarzkopf, Berlin, 2019, ISBN: 9783862657476, Preis: 9,99 Euro, [www.schwarzkopf-verlag.info](http://www.schwarzkopf-verlag.info)



## Meilenstein für die Region

Das Medical Valley der Europäischen Metropolregion Nürnberg (EMN) führt etwa Medizintechnikunternehmen, Universitäten, Kliniken und Forschungseinrichtungen zusammen, die gemeinsam an der Verbesserung der Patientenversorgung arbeiten wollen. Nach Erlangen und Forchheim ist das EMN nun auch mit vier Projekten in Bamberg vertreten. Der Fokus an der Regnitz liegt auf Digitalisierung, Hygiene sowie auf Aus- und Weiterbildung, also Themen, die kontinuierlich und weltweit an Bedeutung gewinnen. Am 31. Mai dieses Jahres übergab die bayerische Staatsregierung offiziell die Förderbescheide. „Der Start ist ein Meilenstein für Bamberg“, so Oberbürgermeister Andreas Starke im Rahmen des Festaktes. „Sie haben es sich zum Ziel gemacht, hier vor Ort an zukunftsweisenden Innovationen der Gesundheitswirtschaft zu forschen, die Gesundheitsbranche voranzubringen und als Magnet für Unternehmen der Branche zu wirken.“ Die Medical Valley Digital Health Application Center GmbH, das Mobile Health Lab Bamberg des Fraunhofer IIS, die HTK Hygiene Technologie Kompetenzzentrum GmbH sowie das Skills Lab Pflege und Patientenversorgung Bamberg der Bamberger Akademie für Gesundheitsberufe gGmbH wurden vom Bayerischen Wirtschaftsministerium mit insgesamt fast zwölf Millionen Euro bedacht. Bis zum Jahr 2023 soll das Medical Valley Center Bamberg auch eine sichtbare Heimat bekommen, nämlich im Umfeld des Lagarde-Campus Bamberg, in direkter Nachbarschaft des Digitalen Gründerzentrums. *nio, Foto: @pixabay*



[www.medical-valley-emn.de](http://www.medical-valley-emn.de)



## Warum Arztbriefe?

### Befundberichte schaffen Transparenz

Im optimalen Fall kann ein Hausarzt über seinen Computer jederzeit sehen, welche Arzt- und Klinikbesuche ein Patient hinter sich hat, welche Diagnosen gestellt und welche Therapieempfehlungen gegeben wurden. Möglich ist das immer dann, wenn der Hausarzt von Fach- und Klinikärzten über seinen Patienten informiert wird. „Dieser Befundbericht, den ein Facharzt nach einer Untersuchung schreibt, nennt sich ‚Arztbrief‘“, erklärt der Giebelstadter Hausarzt Christian Pfeiffer. Nicht ideal ist aus hausärztlicher Sicht, wenn ein Spezialist zu einem anderen Spezialisten überweist. „Dann bekommt der Überweisende den Arztbrief und der Hausarzt wird oft vergessen“, so der unterfränkische Bezirksvorsitzende des Bayerischen Hausärztesverbands. Dies habe den Nachteil, dass etwa keine umfangreichen Unterlagen vorliegen, falls der Patient ins Krankenhaus muss. Die Arztbriefe sind laut Pfeiffer prinzipiell kein Geheimnis. Patienten dürften sie lesen: „Aber ich halte es für wichtiger und hilfreicher, sie mit dem Arzt zu besprechen, da die Briefe oft viele Fachausdrücke enthalten.“ *pat, Foto: @depositphotos.com/@stokkete*



DOMIZIL  
AN DER SONNELEITE  
KIST

Mieten oder Kaufen

Bereits 2/3 verkauft



### 39 SENIORENGERECHTE EIGENTUMSWOHNUNGEN IN KIST

- Betreutes Wohnen möglich
- Bezugsfertig vsl. Mai 2020
- Exklusiv und seniorengerecht
- Zwei- und Drei- Zi.Wohnungen, ca.65-93 qm
- Naturnah direkt am Guttenberger Wald
- Inkl. Balkon oder Garten



09306 7693 1899

[info@domizil-sonneleite.de](mailto:info@domizil-sonneleite.de)  
[www.domizil-sonneleite.de](http://www.domizil-sonneleite.de)

Die Stiftung Juliusspital hat im März 2018 von der Stadt Würzburg ein rund 5.000 Quadratmeter großes Grundstück im Stadtteil Hubland erworben. Dort soll ein Ärzte- und Gesundheitszentrum entstehen. Neben Arztpraxen können dort medizinische Einrichtungen wie etwa eine Physiotherapiepraxis oder eine Apotheke Platz finden. Darüber hinaus soll zusätzlicher Wohnraum in den oberen Etagen entstehen.



## Auf ewig mutig voranschreiten!

*Die Stiftung Juliusspital Würzburg zwischen Ökonomie und Fürsorge. Lebenslinie im Gespräch mit Oberpflegamtsdirektor Walter Herberth über den Gründer Julius Echter*

„Wie würde Julius Echter von Mespelbrunn heute entscheiden? Diese Frage müssen wir uns bei allen Entscheidungen die Stiftung betreffend immer wieder aufs Neue stellen“, sagt Oberpflegamtsdirektor und Leiter der Stiftung Juliusspital Würzburg Walter Herberth. Jüngst betraf es den Architektenwettbewerb für die Realisierung des Ärztehauses am Hubland. Hier investiert die Stiftung in ein Gesundheitszentrum, das sie auch betreiben wird, um älteren Menschen im neuen Stadtteil medizinische Versorgung vor Ort anbieten zu können. Dabei habe man sich letztendlich für die Variante entschieden, die möglichst hohe Flexibilität in der Nutzung vorhalten könne, so Stiftungsleiter Herberth. Zuvor sei es die Fusion des Krankenhauses Juliusspital mit der Misionsärztlichen Klinik gewesen. Wohl eine der schwierigsten und weitreichendsten Entscheidungen der Stiftung, zumal Julius Echter den Betrieb eines Krankenhauses als Kernaufgabe in der Verfassung seiner Stiftung benannt hat. Durch die Ausgliederung des Juliusspital-Krankenhauses erfüllt die Stiftung ihren Auftrag der Krankenversorgung seit 2017 durch die Klinikum Würzburg Mitte gGmbH (KWM). Die Stiftung ist mit rund 66 Prozent der Anteile die größte Trägergesellschaft des KWM und Oberpflegamtsdirektor Herberth ist Vorsitzender der Gesellschafterversammlung. Das Ringen um den richtigen Weg, sprich die Entscheidung für die Fusion, habe sich über Jahre hingezogen, nicht zuletzt, um sie im Sinne des Gründers Julius Echter zu treffen. „Den Mangel der Zeit zu erkennen und nach Möglichkeit zu beheben“, so schrieb der Fürstbischof seinen Willen in die Statuten der Stiftung. Als Julius Echter am 12. März 1576 auf dem ehemaligen

jüdischen Friedhof vor den Toren der Stadt den Grundstein für ein Krankenhaus legte, stattete er es als Stiftung mit Ländereien, Wald und anderen Liegenschaften aus, damit es sich bei gutem Wirtschaften auf ewig selbst tragen könne. Dabei bestimmte er auch, dass immer nur so viele Menschen aufgenommen werden dürften, wie es sich die Stiftung finanziell leisten könne, ohne ihre Existenz zu gefährden, erzählt Walter Herberth. „Dauerhaftigkeit und Nachhaltigkeit müssen gewährleistet sein. Das war und ist der Ewigkeitsanspruch der Stiftung Juliusspital“, so der Oberpflegamtsdirektor. Die sozialen Aufgaben der Stiftung Juliusspital Würzburg werden durch die wirtschaftlichen Grundlagen, die Julius Echter geschaffen hat, auch heute noch getragen. Die Stiftung zählt zu den größten Landwirten und privaten Waldbesitzern des Freistaates Bayern. „Sie verfügt über rund 1.000 Hektar landwirtschaftliche Flächen. Mit 180 Hektar Rebfläche rangiert das Juliusspital auf Platz zwei der Weingüter in Deutschland. Der Forstgrundbesitz in der Vorrhön und im Spessart liegt bei über 3.300 Hektar Waldfläche. Immobilien, Liegenschaften, Tagungszentrum und gastronomische Angebote generieren zusätzlich wirtschaftliche Einnahmen“, berichtet Herberth. Die damit verbundene Verantwortung sei immens. Dennoch wolle man das Erbe des Gründers nicht nur verwalten, sondern mutig voranschreiten und sein Vermächtnis in die Zukunft tragen, damit es auf ewig helfen und heilen könne, sagt Walter Herberth. „Weiterentwickeln und Gestalten braucht Mut!“ Aber nur so sei die Stiftung zukunftsfähig, weiß der besonnene und gleichzeitig anpackende Leiter. Das galt auch für die Gründung der Palliativstation, der ersten für



V.l.n.r.: Stiftungsgründer Julius Echter mit Stiftungsleiter Walter Herberth.

Unterfranken, im Krankenhaus Juliusspital für die Herberth seine Vorgänger loben möchte, Rainer Freiherr von Andrian-Werburg (2001 bis 2009), Dr. Georg Schorn (1993 bis 2001) und Leo Rettner (1975 bis 1993). Auch hier sei der Mangel der Zeit augenscheinlich gewesen, da sterbensranke und sterbende Menschen keine ausreichende Betreuung in der Region gefunden hätten. „Sich dem Thema zu widmen war auch eine finanzielle Herausforderung, die schwer einzuschätzen war“, erinnert sich Herberth. Aus einer Palliativstation sind nun zwei geworden. Dazu kam die Palliativ-Akademie und die ambulante Palliativversorgung für ein Einzugsgebiet von rund 500.000 Menschen. Bisheriger Schlusspunkt des Engagements der Stiftung Juliusspital Würzburg in der Betreuung von Menschen am Lebensende ist die Eröffnung des Hospizes in der Sanderau in Würzburg 2013. Julius Echter wäre zufrieden und vielleicht auch ein bisschen stolz gewesen!

Susanna Khoury

Fotos: Modell Ärztehaus ©Architektenwettbewerb Schirmer Architekten + Stadtplaner GmbH, Walter Herberth ©Susanna Khoury

## In Franken verwurzelt, in der Welt unterwegs

*Kräuter Mix aus Abtswind feiert 100. Geburtstag und beschenkt andere*

2017 war für das Familienunternehmen Kräuter Mix ein einschneidendes Jahr. Mit nur 27 Jahren verunglückte Juniorchef Steffen Mix bei einem Autounfall. Sein Verlust hat Angehörige, Kollegen und Freunde tief bestürzt und dazu veranlasst, sein Andenken in besonderer Form zu bewahren. Bei Geschäftsreisen hatte der junge Mann hautnah erfahren, unter welchen schwierigen Bedingungen Kinder und Jugendliche in benachteiligten Ländern leben. Hilfsorganisationen lagen ihm am Herzen und fanden seine Unterstützung. Zum 100-jährigen Bestehen des in dritter und vierter Generation geführten Unternehmens erinnerten die Geschäftsführer Christoph und Bernhard Mix sowie Silke Wurlitzer an den gemeinnützigen Verein „Mix for Kids“, der seit seiner Gründung im April 2018 soziale Projekte von Kindern und Jugendlichen in Indien, Albanien und Deutschland unterstützt. Dass aus Kleinem Großes werden kann, hat Kräuter Mix selbst in den vergangenen 100 Jahren bewiesen. Die einstige kleine Kräuterhandlung erzielt heute einen Jahresumsatz von 115 Millionen Euro und einen Exportanteil von über 50 Prozent. „Wir sind in Franken verwurzelt und in der Welt unterwegs“, so Bernhard Mix, der zusammen mit seinem Vater die Geschicke der Firma lenkt. Zum runden Geburtstag spendete Kräuter Mix 10.000 Euro an „Mix for Kids“. Wo dieses Geld ankommt, weiß man in Abtswind genau. In der indischen Region Gujarat etwa fließt dieses an ein Waisenhaus für Straßenkinder, an Frauen in einer Selbsthilfegruppe, die ihren Lebensunterhalt durch die Herstellung von Gewürzmischungen verdienen, an eine Schule sowie in ein Projekt, dessen Ziel darin liegt, die Lebensqualität von Stammesvölkern zu verbessern.

„Bei allen diesen Projekten wollen wir dauerhaft helfen“, erklärt Silke Wurlitzer, die sich vor eineinhalb Jahren selbst ein Bild vor Ort machen konnte. Intensiv hätten sie sich mit dem Land und den Menschen dort auseinandergesetzt und sich letztlich dafür entschieden, Don-Bosco-Projekte in Vadodara zu unterstützen. „Das sind Padres, die leben für diese Kinder. Sie arbeiten 24 Stunden, sieben Tage die Woche im Waisenhaus. Das ist ihre Erfüllung“, begründet Wurlitzer die Entscheidung. Wie der Verein schreibt, gebe es in Indien rund zehn Millionen Straßenkinder, die ohne Eltern aufwachsen. Einen Eindruck davon hat sich auch Christoph Mix verschafft. Erst kurz vor dem Jubiläumsfest in Abtswind war er nach Indien, woher Kräuter Mix etwa Zwiebeln, Flohsamen und Bockshornsamen bezieht, gereist. „Wenn wir von dort Rohstoffe holen, ist das auch eine Art Unterstützung. Davon profitiert das Land.“ Sich im Speziellen bei „Mix for Kids“ zu engagieren, sei jedoch ein persönliches Anliegen. Er habe ihn sehr berührt, der Besuch des Waisenhauses in Indien, das derzeit rund 70 Kinder beherbergt. Auch die Gewürzfrauen hat Christoph Mix getroffen. Für den Export seien deren Erzeugnisse zwar nicht geeignet. Aber der Verkauf der Gewürzmischungen reicht für die Sicherung ihres Lebensunterhalts. Hilfe zur Selbsthilfe werde hier geleistet, was in diesem Fall sehr viel wichtiger sei, so der Seniorchef.

Nicole Oppelt

Fotos: Flohsamen oben & Bockshornsamen unten Mitte ©Kräuter Mix GmbH, Christoph Mix in Indien unten links und Silke Wurlitzer mit Kindern in Indien unten rechts ©privat

 [www.kraeuter-mix.de](http://www.kraeuter-mix.de) und [www.mixforkids.de](http://www.mixforkids.de)



◀ Eine bewegende Reise – Christoph Mix (Mitte) wurde in Indien mit offenen Armen empfangen.

▶ Im Waisenhaus in Vadodara werden Kinder im Alter ab fünf Jahren von den Don-Bosco-Padres versorgt und erhalten auch eine Schulbildung. Kräuter Mix-Geschäftsführerin Silke Wurlitzer (rechts im Bild) hat sich selbst vor Ort davon überzeugt, und war schwer beeindruckt von dem Engagement der Padres, die für diese Kinder alles geben.





# Nicht nur Blut & Blaulicht

## Helfer Simeon Wohlleber über Sanitätsdienste bei Veranstaltungen

Simeon Wohlleber ist seit 2010 ehrenamtlicher Helfer bei den Johannitern in Würzburg und seit einem Jahr Bereitschaftsleiter für den Bevölkerungsschutz. Hier verantwortet er das ganze Jahr über die Sanitätsdienste der Johanniter auf Veranstaltungen – im Schnitt etwa 150 an der Zahl. „Sanitätsdienste gib es in allen Größen, Farben und Formen“, sagt der 28-Jährige. Den Sanitätsdienst gebe es nicht, da jede Veranstaltung einen anderen Charakter habe. Man könne auch nicht nur nach Größe oder anvisierter Besucherzahl gehen, so Wohlleber. Da würden viele andere Kriterien greifen: „Eine Rolle spielt beispielsweise, ob es sich um eine Sportveranstaltung oder ein Musikfestival handelt, ob es Sommer oder Winter ist, ob VIPs anwesend sind oder wie hoch das Gewaltpotenzial einzuschätzen ist“, so der Sachgebietsleiter für den Bevölkerungsschutz. Der Sanitätsdienst selbst ist eine privatwirtschaftliche Leistung, die vom Veranstalter gebucht und bezahlt wird. Kosten können hier von 50 bis 10.000 Euro oder auch mehr entstehen – je nach Dienstleistungsaufwand. Aufgabe des Sanitätsdienstes bei einer Veranstaltung ist es, qualifizierte Erste Hilfe zu leisten. Er ist die „Vorhut“ und soll den möglichen Run auf die Notaufnahmen der Kliniken durch Bagatelverletzungen, die bei Großveranstaltungen immer entstehen, abfedern. Ob ein Sanitätsdienst bei einer öffentlichen Veranstaltung vor Ort sein muss, entscheidet meist eine Behörde, etwa das Ordnungsamt der Stadt. Mit wie vielen Helfern, Transport- und Behandlungseinheiten, wann, wo und wie lange die Sanitäter mit oder ohne Notarzt vor Ort sind, das fällt in der Regel wiederum in den Aufgabenbereich von Simeon

Wohlleber. „Auch wenn es Algorithmen wie den 'Maurer', 'Münchner' oder 'Kölner' gibt, nach denen man seine Veranstaltungsplanung mit verschiedenen Sanitätseinheiten ausrichtet, das Nachdenken des Verantwortlichen über den Einsatz ersetzen diese Checklisten nicht“, betont der zuständige Koordinator bei den Johannitern. Da komme auch die Erfahrung mit ins Spiel, so Wohlleber. „Wer beim 'iWelt Marathon' in Würzburg schon eine Reanimation eines verunfallten Läufers miterlebt hat, positioniert die Notärzte und Sanitäter (Sanitätshelfer, Rettungssanitäter und Notfallsanitäter) vor Ort so, dass alle Streckenabschnitte schnell von diesen am besten mit Auto erreichbar sind. Beim 'South-Side-Festival', wo die Johanniter fünf Tage, rund um die Uhr mit etwa 200 Sanitätern präsent sind, plant man neben den acht Zelten mit Unfallhilfestellen eher Fußtrupps ein, die zügig in der Menschenmenge vorwärtskommen“, erklärt Wohlleber das Prozedere einer Einsatzplanung. Während man sich beim Dreikönigsschwimmen etwa auf Unterkühlung der Teilnehmer einstelle, sei beim „Maintal Ultratrail“, einem Ultramarathon über 64,5 Kilometer im Hochsommer in Veitshöchheim, das Gegenteil der Fall. „Hier wappnen sich die Helfer gegen Hitzeschäden wie Dehydrierung, Sonnenstich oder Kreislaufkollaps.“ Generell gehe man bei Veranstaltungen mit Tausenden von Besuchern auch vom Bevölkerungsquerschnitt aus, will heißen, hier bestehe genau wie in einer kleinen Gemeinde immer die Möglichkeit, dass eine Person einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Ähnliches erleide. „Aber 99 Prozent unserer Einsätze sind entspannt“, berichtet Simeon

Simeon Wohlleber vom Bevölkerungsschutz bezeichnet die rund 140 ehrenamtlichen Sanitäter der Johanniter als große Familie, die trotz Ernsthaftigkeit und Sicherheitsstreben im Dienst immer sehr viel Spaß zusammen haben. Er sage auch immer zu den Patienten, die er behandle: „Solange wir noch Scherze machen, ist alles halb so schlimm. Erst wenn es ernst wird, ist Schluss mit lustig!“

Wohlleber vom Johanniter-Bevölkerungsschutz. „Wirklich schlimme Dinge passieren selten. Aber wir sind immer vorbereitet, dass etwas passieren könnte“, konstatiert er. Zum Glück gehe es bei den meisten Diensten nicht um Blut und Blaulicht, sondern um Verstauungen, Prellungen, Kreislaufprobleme oder im Sommer vielfach um einen Wespenstich.

Susanna Houry

Fotos: oben groß @Christoph Fleschutz/ Johanniter, klein rechts @Michel Mauro/ Johanniter, klein unten @Tobias Grosser/ Johanniter, Hintergrund @depositphotos.com/@kentoh

Die Johanniter in Würzburg freuen sich immer über interessierte ehrenamtliche Helfer. Laut Simeon Wohlleber müsse man, um zu helfen, auch nicht an vorderster Front, „kämpfen“, es gebe beispielsweise auch eine technische Einheit, eine Drohneneinheit oder einen Führungsunterstützungsdienst. Auch alterstechnisch seien alle willkommen! Es gebe sogar eine Kinder- und Jugendabteilung, die den Nachwuchs an Erste Hilfe heranzüchte. Weitere Infos unter Telefon 0931.7962899, [www.johanniter.de/](http://www.johanniter.de/) ehrenamt/als-jugendlicher/johanniter-jugend/ johanniter-jugend-in-wuerzburg/ oder unter [www.johanniter.de](http://www.johanniter.de).



# Auszeit aus dem Alltag

Eine Aromaöl-Massage wirkt wohltuend auf Körper und Geist

Sanft werden Rücken und Arme mit warmem Öl massiert. Langsam entfalten sich die ätherischen Öle auf der Haut. Der Körper kommt zur Ruhe. Er ist bereit, den Alltag für eine Weile loszulassen. Mit streichenden Bewegungen wird die Haut nun von den Beinen bis zum Nacken und den Armen verwöhnt. Die Anspannung fällt langsam ab. Aromaöl-Massagen verbinden die traditionelle Thaimassage mit der klassischen Massage aus Europa. Das reine Basisöl wird hier mit hochwertigen, natürlichen ätherischen Ölen etwa von Rose, Grapefruit oder Coco Mango angereichert. „Während die klassische Massage fast immer zielgerichtet physischen Beschwerden entgegenwirkt, ist

die Aromaöl-Massage als Wellness-Massage ganzheitlich ausgerichtet“, erklärt Katja Eckert von der KissSalis Therme in Bad Kissingen. Ihr Mehrwert gehe, je nach verwendetem Öl, über die reine Anwendung hinaus. „Die Aromastoffe wirken regenerierend und sorgen für eine Steigerung des Wohlbefindens.“ Lebenslinie verlost vier Arrangements „Balance“ der KissSalis Therme in Bad Kissingen, bestehend aus drei Stunden Thermenlandschaft und Saunapark sowie einer 20-minütigen Aromaöl-Massage an diejenigen Leser, die uns sagen können, wie die ätherischen Öle auf unseren Körper wirken können. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an [\[gazin.de\]\(http://gazin.de\) oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „KissSalis Therme“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. November 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.](mailto:info@lebenslinie-ma-</a></p></div>
<div data-bbox=)

Nicole Oppelt

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



[www.kissalis.de](http://www.kissalis.de)

## Saunagarten

RÖDER-THERMEN

einfach wohlfühlen!

[www.Saunagarten.de](http://www.Saunagarten.de)

Wärme schenken,  
**Gutscheine** und  
tolle Pakete...

...und viele weiteren Infos  
zu unseren Saunagärten  
entdecken



**Mainparksee**

06021 451 8580

**Kist**

09306 1365

**Estenfeld**

09305 1815



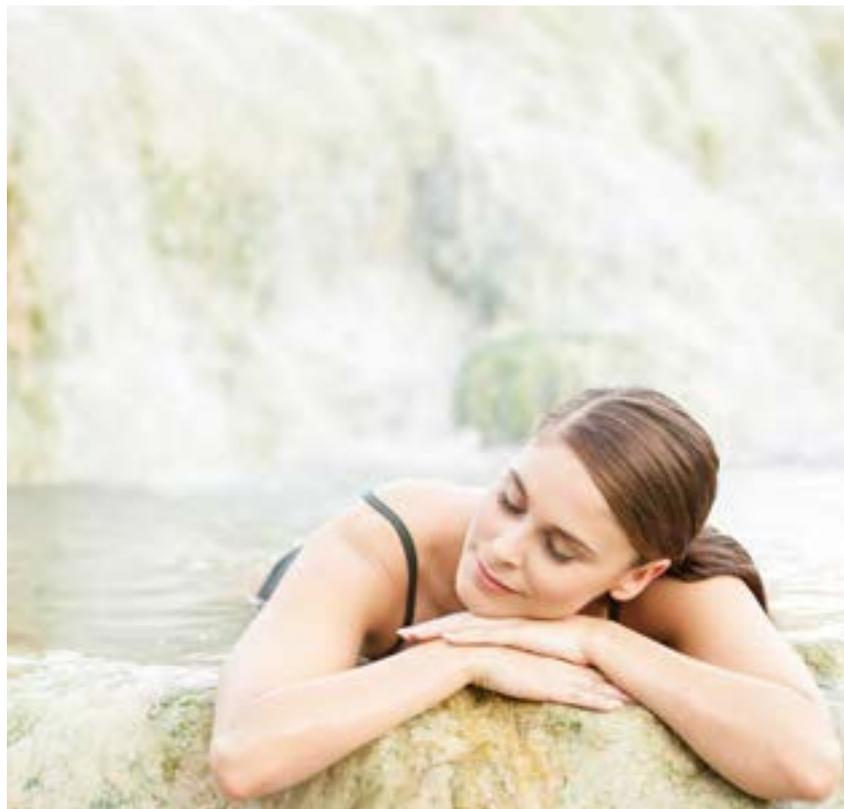


# Verordnet vom Badearzt: Balneologie

Dr. Jürgen Gehrke über den Nutzen medizinischer Bäder

„Wie die Erde seit Kopernikus nicht mehr Mittelpunkt der Welt ist, sondern Teil eines größeren Ganzen, des Universums, so ist auch der Mensch und jedes andere natürliche System, jedes Molekül und Atom, Teil eines größeren Ganzen“, sagt Dr. Jürgen Gehrke aus Bad Kissingen. Alles hänge mit allem zusammen. Der Facharzt für Naturheilverfahren und Kurmedizin verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Nicht die Krankheit, sondern der Patient stehe im Mittelpunkt allen Bemühens. In dieses Konzept würde er auch medizinische Bäder als eine mögliche Säule der Therapie einreihen. „Die Balneologie respektive Bäderheilkunde ist die Lehre von der therapeutischen Anwendung natürlicher Heilquellen, Heilgase und Peloide (Schlämme, Heilerden) in Form von Bädern, Trinkkuren und Inhalationen“, erklärt der Facharzt für Innere Medizin. „Das medizinische Bad“, so der Balneologe weiter, „gehört zu den physikalischen Therapien und kann etwa durch seine Temperatur oder die enthaltenen Substanzen Einfluss auf das Gewebe und die körperlichen Vorgänge nehmen.“ Der wichtigste Vorteil dieser Bäder sei seiner Ansicht nach Wärme. Durch die höhere Temperatur würden sich die Gefäße erweitern. „Das verschafft eine bessere Durchblutung und regt den Kreislauf an.“ Durch die entlastende Wirkung auf den Körper seien medizinische Bäder der Entspannung des Patienten zuträglich und somit auch der

Linderung von Krankheitsbeschwerden. „Anwendung finden medizinische Bäder etwa bei Hautkrankheiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Nierenerkrankungen, Stoffwechselstörungen sowie Muskel- und Gelenkbeschwerden“, so Dr. Gehrke.



Der Badearzt unterscheidet zwischen Teil-, Fuß- und Sitz- sowie Vollbad, „je nach Belastbarkeit des Patienten“. Dabei verordne man, ebenfalls je nach Anwendung, Nutzen und Patient, unterschiedliche Temperaturen. „Ein medizinisches Bad kann als kaltes, halbkaltes, lauwarmes, warmes oder heißes Bad angewandt werden. Die Badetemperatur sollte jedoch die 40-Grad-Marke nicht übersteigen“, mahnt der Mediziner. Dr. Gehrke zufolge gebe es zahlreiche unter-

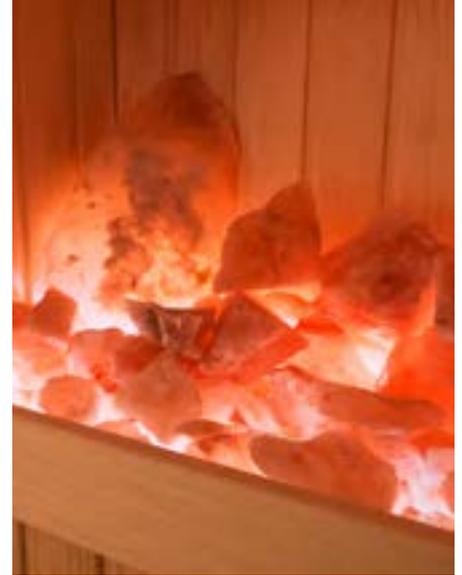
schiedliche Varianten. So nutze man etwa beim Bewegungsbad den Auftrieb des Wassers, um durch die Bewegung die Gelenke zu lockern und die Durchblutung zu fördern. „Zur Anwendung kommt dieses deshalb vor allem bei Arthritis, Haltungsschäden oder Osteoporose. Beim Bewegungsbad werden die Muskeln trainiert und durchblutet sowie der Kreislauf angeregt“, so der Experte. Eine andere Variante sei das Schwefelbad. „Bei diesem nimmt man ein Bad in Wasser, das Schwefelwasserstoff enthält. Dieses Bad fördert die Abwehr und wirkt antibakteriell.“ Behandelt würden damit Krankheiten wie Schuppenflechte, chronische Ekzeme oder Neurodermitis. Eine beliebte Art des medizinischen Bades sei auch das Ölbad. So könne zum Beispiel ein bis zu 30 Minuten dauerndes Melisse-Bad bei Durchblutungsstörungen helfen und sei in dieser Kombination – Wärme sowie die ebenfalls Kreislauf anregende Wirkung der Melisse – bei Schlafstörungen zuträglich.

Nicole Oppelt

Fotos: Badewanne @depositphotos.com/@zhudifeng,  
Schwefelbad @depositphotos.com/@Jaromatik

 [www.juergengehrke.de](http://www.juergengehrke.de)

„Die Kunst besteht vielfach darin, die Durchblutung an die betroffenen Stellen zu bringen“, sagt Dr. Jürgen Gehrke aus Bad Kissingen über das medizinische Bad.



## Sole & Gesundheit

Wie Salz, innerlich und äußerlich angewandt,  
die Gesundheit unterstützen kann

„Ein Beispiel für den Einsatz von Sole als eine Säule der Therapie ist Psoriasis pustulosa“, sagt Dr. Jürgen Gehrke aus Bad Kissingen. Bei Psoriasis pustulosa handle es sich um eine eher seltene Form der Schuppenflechte mit kleinen Eiterbläschen, die sich auf entzündeten Hautstellen bilden. Laut dem Facharzt für Innere Medizin, Kardio-

logie, Naturheilverfahren und Kurmedizin seien meist Hände und Füße betroffen. In der Akutphase könnten hier eigens für diese Krankheit angefertigte Kortison-Präparate helfen. „Diese wirken in der Regel entzündungshemmend und drosseln gleichzeitig die übermäßige Vermehrung der Hornzellen.“ Auch eine Phototherapie mit kurzwell-

ligem, blauem Licht sei denkbar. Langfristig sei jedoch eine ausgewogene Ernährung, mit Obst und Gemüse, ungesättigten Fettsäuren, also eine Lebensstil-Änderung angeraten. „Auch Solebäder können bei Psoriasis-Patienten Linderung verschaffen“, so Dr. Gehrke. „Der Patient kommt zur Ruhe, Juckreiz und Spannungsgefühle der Haut lassen im Solebad nach“, betont der Spezialist für chronische Krankheiten. Sole kommt aber nicht nur in der Dermatologie, sondern auch in anderen medizinischen Disziplinen zum Einsatz. „Von Sole-Bädern wird ab einer Konzentration von mindestens vier Prozent Salzgehalt im Wasser gesprochen“, erklärt Dr. Andreas Fleischmann, Chefarzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Klinikum Main-Spessart in Lohr am Main. Die Haut reagiere auf Salz, indem sich Gefäße weiten und die Durchblutung gefördert werde. Diesen Effekt mache sich die Orthopädie zunutze: „Das Solebad nimmt so die Last von Gelenken und reduziert Schmerzen. Die Muskeln entspannen sich und die Beweglichkeit nimmt zu.“ Dem Mediziner zufolge kämen Solebäder insbesondere Rheuma-Patienten zu Gute. Ein weiterer Effekt des Solebades sei die Entlastung des Körpergewichts durch den Auftrieb im Salzwasser. „So können Bewegungsübungen im Wasser ausgeführt werden, die 'an Land' nicht möglich wären.“ Allerdings, so gibt Dr. Fleischmann zu bedenken, sollten Kontraindikationen beachtet werden. „Etwa bei akuten Infekten, schweren Herzrhythmusstörungen, hochgradiger Herzschwäche oder akuten Venenentzündungen sind Solebäder nicht angeraten.“ Bei Dr. Ulrike Schwab

### Salz: die Prise macht's



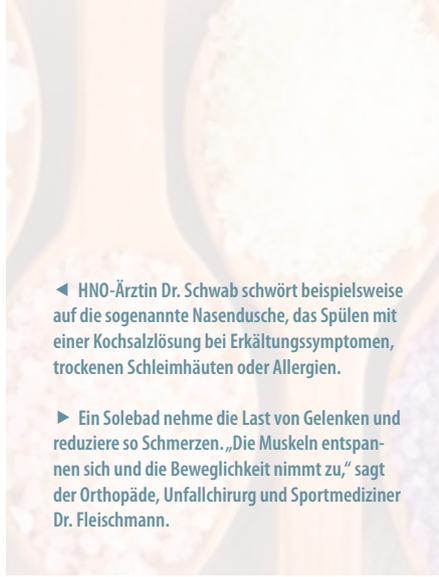
Kürzlich sorgte eine Studie<sup>1</sup> kanadischer Wissenschaftler für Aufsehen. In dieser zeigten Teilnehmer, die wenig Salz zu sich nahmen, ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko. Dr. Klaus Richter vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnte im Deutschlandfunk<sup>2</sup>: „Aus Sicht des BfR sollten die bisherigen Empfehlungen zur Salzaufnahme nicht vorschnell (...) revidiert werden.“ Er hält sich an die Empfehlungen der WHO und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, wonach zwischen fünf und sechs Gramm Salz täglich nicht überschritten werden sollten. Er sagt aber auch: „Der Körper braucht Natrium und Chlorid.“ Es seien lebensnotwendige Elemente zur Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushaltes. Doch die Qualität müsse stimmen. Diese findet man zum Beispiel beim mediterranen Blütenzaubersalz von Sonnenor – einer Mischung aus Meersalz mit Bio-Kräutern – oder gar dem hauseigenen Fleur de Sel. Immerhin ist die französische Salzblume das kostbarste Meersalz, das mit speziellen Werkzeugen vorsichtig von Hand abgeschöpft und in der Sonne getrocknet wird. Lebenslinie verlost zehn Zweier-Sets, bestehend aus mediterranem Blütenzaubersalz und Fleur de Sel, an diejenigen Leser, die uns sagen können, welche tägliche Salzaufnahme empfohlen wird. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an [info@lebenslinie-magazin.de](mailto:info@lebenslinie-magazin.de) oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Sonnenor Salze“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 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*, Quellen: <sup>1</sup> [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31724-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31724-0/fulltext), <sup>2</sup> [https://www.deutschlandfunk.de/ernaehrung-neue-studie-zu-salz-sorgt-fuer-verunsicherung.709.de.html?dram:article\\_id=426019](https://www.deutschlandfunk.de/ernaehrung-neue-studie-zu-salz-sorgt-fuer-verunsicherung.709.de.html?dram:article_id=426019)



[www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)



◀ HNO-Ärztin Dr. Schwab schwört beispielsweise auf die sogenannte Nasendusche, das Spülen mit einer Kochsalzlösung bei Erkältungssymptomen, trockenen Schleimhäuten oder Allergien.

▶ Ein Solebad nehme die Last von Gelenken und reduziere so Schmerzen. „Die Muskeln entspannen sich und die Beweglichkeit nimmt zu,“ sagt der Orthopäde, Unfallchirurg und Sportmediziner Dr. Fleischmann.

aus Höchberg, Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde mit Teilgebiet Naturheilverfahren, komme Salz respektive Kochsalzlösung ebenfalls zum Einsatz: „Spülen mit einer Salzlösung, das ist das Natürlichste, was Sie tun können“, ist die Medizinerin überzeugt. Ihre Patienten profitieren von physiologischer Kochsalzlösung (NaCl 0,9 Prozent). Zum Einsatz komme sie bei Dr. Schwab vor allem als sogenannte Nasendusche – „eine Methode, um Erkältungssymptomen, trockenen Schleimhäute oder Allergien entgegenzuwirken. Und bei einem Kehlkopfschnitt kann man Kochsalz-Kompressen zur Wundreinigung und Heilungsförderung auftragen.“ Eine weitere Einsatzmöglichkeit von Salz sei etwa in Form von Emser-Pastillen, so die Medizinerin. „Sie werden zur Desinfektion des Rachenraums eingenommen.“ Auch bei Dr. Gehrke aus Bad Kissingen spielt die innerliche Anwendung von Salz eine Rolle. Er habe einst gelernt: „Kein Salz bei Bluthochdruck (Hypertonie).“ Heute glaubt der Mediziner

mit fast 50-jähriger Erfahrung: „Bluthochdruck ist eine Reaktion des Körpers auf Sauerstoffmangel.“ Wenn Sauerstoff fehle, gehe der Blutdruck hoch. Wenn Sauerstoff vermehrt angeboten würde, gehe der Blutdruck herunter. Sein Ansatz: „Wasser ist an Salz gebunden. Salz übt auf Wasser durch osmotischen Druck einen Sog aus, was bedeutet, dass sich das Blutvolumen bei Salzgabe vermehrt und so den Druck anheben muss“, so Dr. Gehrke. „Es ist also richtig, dass Salz den Blutdruck erhöht. Das bedeutet aber nicht, dass Salz Hypertonie auslöst.“ Der Naturheilkundler glaubt: „Da die Salzgabe die Fließeigenschaft des Blutes verbessert, können sich die roten Blutkörperchen besser bewegen und mehr Sauerstoff an die Gewebe abgeben.“ Die Gewebe würden dann an das Gehirn melden: „Du kannst mit deiner Druckerhöhung nachlassen, jetzt kommt mehr

Sauerstoff an.“ Der Blutdruck könne dann fallen. Was bedeutet das im Klartext? Dr. Gehrke meint: „Hypertonie-Patienten können ihre Speisen nicht übermäßig, aber schon ein wenig salzen.“ Nicole Oppelt

Fotos: V.l.n.r. @depositphotos.com/@vsvvita, @depositphotos.com/@OlegDoroshenko, @depositphotos.com/@nd3000, @depositphotos.com/@Koldunov, @depositphotos.com/@oksixx, @Pixabay.com, Löffel mit Salz@depositphotos.com/@wabeno



## Impressum

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

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

Projektleitung: Regina Rodegra | Telefon 0176.32224684  
 E-Mail: r.rodegra@lebenslinie-magazin.de

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

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

Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter der Redaktion: Pat Christ, Uschi Düring, Tim Förster, Renate Frey-  
 sen, Jenifer Gabel, Nicole Oppelt, Esther Schießler, Martina Schneider, Michaela  
 Schneider, Gastautor: Dr. Alexander Poraj

Erscheinungsweise: 2x im Jahr: 1. April, 1. Oktober,  
 Auflage pro Ausgabe: 10.000 Exemplare sowie Vertrieb über den Lesezirkel

Alle Terminankündigungen wie gemeldet und recherchiert. Der Terminkalender  
 erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für Terminänderungen oder -ver-  
 schiebungen 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: @deposit-  
 photos.com/@VadimVasenin

 www.hno-hoechberg.de  
 www.juergengehrke.de  
 www.klinikum-msp.de



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

## Gutschein für eine kostenlose ‚Sole-Sitzung‘



## Urlaub für den Kopf

Friseurmeister Andreas Stapf über Haarpflege  
am Strand, in der Sauna und im Spa

Die „schönste Zeit des Jahres“ hat immer Saison. Ob ein Urlaub am Meer, eine Auszeit in der Therme oder ein Wellness-Wochenende – während Körper und Geist zur Ruhe kommen, bedürfen unsere Haare besonderer Aufmerksamkeit. Der Würzburger Friseurmeister Andreas Stapf rät, bereits zuhause mit den Urlaubsvorbereitungen für den Kopf zu beginnen. „Kopfhare enthalten im Kern immer zehn bis 20 Prozent Feuchtigkeit. Um zu verhindern, dass diese verloren geht, kann man sie mit Argan- oder Moringaöl pflegen.“ Außerdem helfe ein Spitzenfluid das Splissen zu vermeiden. Am Ziel angekommen, sollte es nicht gleich ins Meer oder in den Pool gehen. Stattdessen die Haare lieber erst in Süßwasser „einweichen“. Der Grund: „So kommt weniger schädliches Salz- oder Chlorwasser in die Haarstruktur, da das Haar bereits gesättigt ist“, so der Experte. Um einen Sonnenbrand auf der Kopfhaut zu verhindern, empfiehlt er, den Scheitel immer mal wieder zu wechseln oder eine Kopfbedeckung zu tragen. „Sinnvoll sind zudem Sprühkuren mit UV-Schutz. Wenn man nichts anderes zur Hand hat, kann man auch eine Sonnencreme zweckentfremden“, rät Stapf schmunzelnd. „Haupthaar bekommt zwar keinen Sonnenbrand, jedoch beschädigt die UV-Einstrahlung die Lipidschicht der Haare. Keratin, Panthenol und Aloe Vera schützen das Haar.“ Übrigens, After Sun-Pflegeprodukte gibt es nicht nur für die Haut. Nach einem langen Tag in der Sonne seien diese auch für das Haar angeraten. Unbedingt vermieden werden sollten hingegen zu straffe Haargummis oder Metallklammern. Auch das strenge Zusammenbinden tue den nassen Haaren nicht gut. Also am besten an der Luft trocknen lassen? Lieber nicht. „Nach dem Bad im Meer oder Pool sollten die Haare erneut mit Süßwasser gespült werden“, so Stapf. Gerade Salzwasser sei für das Haar ungut. „Wenn dieses im Haar trocknet, können die Salzkristalle wie Brenngläser wirken.“ Chlorwasser wiederum durchdringe die Haaroberfläche und könne das Haar aufhellen oder etwa zu einem unschönen Grünstich führen. Wen es eher in die Sauna zieht, kann ebenfalls etwas für sein Haar tun. Am besten sei dieses mit einem Conditioner oder einer Haarmaske geschützt. Nach dem Saunagang sollten die Produkte allerdings mit Shampoo wieder ausgespült werden. Andreas Stapf rät, hier nicht einfach ins Regal zu greifen. „Bitte immer mit Pflegeprodukten arbeiten, die ohne chemische und synthetische Inhaltsstoffe auskommen. Es gibt mittlerweile sehr gute Produkte, die organisch, vegan und tierversuchsfrei hergestellt werden.“ Der Friseurmeister ist aber nicht nur auf die äußere Pracht bedacht. Er weist darauf hin: „Viel trinken, am besten Wasser, hilft dem Haar, sich selbst zu helfen, sprich, nicht auszutrocknen!“

Nicole Oppelt

Foto: @depositphotos.com/@pio3



[www.friseur-stapf.de](http://www.friseur-stapf.de)

Damit Entspannung am Meer oder Pool, auch Wellness für die Haare ist, gilt es einige Tipps von Friseurmeister Andreas Stapf zu beachten. Also, ab in die Sonne und dem Winter in Deutschland ein Schnippchen schlagen.

# Mit Licht duschen

Coach Claudia Heil über eine mentale Übung, die erfrischt



Es gibt Menschen und Situationen, die kosten Kraft und rauben Energie. Oft hat man gar nicht so viele Urlaubstage, um alle Speicher wieder aufzufüllen. Für diese Fälle empfiehlt Meditationstrainerin Claudia Heil die in fast jeden Alltag integrierbare und nur Minuten dauernde Lichtdusche als mentale Erfrischung.

Mit Licht duschen ... wer das noch nicht ausprobiert hat, sollte es unbedingt einmal tun. Und obwohl die Lichtdusche nur in unserem Kopf vonstattengeht, ist das Ergebnis, das sie in uns kreiert, spürbar. Claudia Heil aus Oberlechtersbach nimmt uns jetzt gleich mit auf eine mentale Wohlfühlreise. Denn neben dem Körper bräuchten bisweilen auch der Geist und die Seele ein Wellnessprogramm, um wieder aufzutanken, so die 53-jährige Meditationstrainerin. „Die Lichtdusche ist fast immer und überall vorstellbar, außer beim Autofahren oder wenn man aktiv eine Maschine bedient“, sagt Heil. Und auch die Länge sei ähnlich wie bei der morgendlichen Dusche mit Wasser individuell regelbar ... „solange es eben guttut!“ Und bevor wir noch auf die Farben eingehen und darauf, was diese über unser momentanes Energielevel aussagen, springen wir unter die Dusche, die Lichtdusche!

Claudia Heil: „Du schließt deine Augen und stellst dir einen richtig großen Duschkopf einer Regendusche vor und eine Farbe, von der du berieselt werden möchtest. Dann drehst du den imaginären Hahn auf und

lässt das farbige Licht über deinen ganzen Körper rinnen, vom Kopf über die Schultern, den Oberkörper, den Unterkörper bis zu den Zehenspitzen. Außer Schwarz ist jede Farbe denkbar. Wenn Schwarz vor deinem imaginären Auge auftaucht, wartest du bitte auf eine andere Farbe und gehst erneut unter die Lichtdusche. Du kannst auch unter mehreren Farben zugleich duschen oder gar unter der ganzen Farbpalette des Regenbogens. Feel free! Wenn das Licht nun an deinen Füßen angekommen ist, lässt du es in den Abfluss strömen. Und nun kannst du die Prozedur beliebig oft wiederholen. du kannst das Licht wie bei der Dusche mit Wasser an deiner Haut entlang fließen oder du kannst es in dich eindringen lassen, so dass es dich auffüllt. Wenn du fertig bist mit 'Lichtduschen', drehst du den Hahn wieder zu, reckst und streckst dich und öffnest die Augen wieder.“

Claudia Heil möchte keine Wissenschaft aus der individuellen Farbwahl machen: „Hier

kursieren viele konkurrierende farbpsychologische Konzepte.“ Grob könne man jedoch sagen: „Wer gelb, orange oder rot gewählt hat, der benötigt Energie, da diese Farben aktivierend sind. Grün, Blau und Lila dagegen hilft, runterzukommen.“ Während Grün in Richtung Ruhe und Entspannung gehe, weise Lila in Richtung Spiritualität, erklärt Heil die individuelle Farbwahl. Und mit der neu gewonnen Präsenz im Hier und Jetzt durch die Lichtdusche könne man im Alltag nun erfrischt durchstarten. Der Meditations-Coach verweist hier auch auf ein Konzept aus der Kinesiologie, „Brain-Gym“ sowie auf Wertschätzung als Wellness-Konzept, Wertschätzung der eigenen Person und der Natur gegenüber – aber das ist eine Geschichte, die wir in der nächsten Lebenslinie erzählen wollen.

Susanna Khoury

Fotos: Claudia Heil: @Susanna Khoury, Hintergrund: @depositphotos.com/ @volokhatiuk



## Die Natur hilft heilen

Wenn es einem nicht gut geht, aus welchem Grund auch immer, gibt es ein „Therapeutikum“, das hilft und fast überall verfügbar ist: die Natur. Die Natur hilft heilen, weil „unsere Begegnung mit den Urkräften der Natur eine ebenbürtige ist, ganz egal, ob wir krank oder gesund sind“, schreibt die Journalistin Eva Robild in „Grüne Pausen für die Seele“ aus dem Trias Verlag. Wer zerbrechlich sei, wage nur die Begegnung mit einfachen Dingen; Dingen, die nichts von einem fordern, sondern nur da sind. In der Natur habe man einen Freund, der nichts wolle, nichts kommentiere und nichts bewerte, der auf der anderen Seite aber Kraft gebe und Trost, sagt die schwedische Autorin. Die Absichtslosigkeit und Zeitlosigkeit der Natur gebe verlorenes Urvertrauen zurück und würde Gefühle wie Angst und Trauer nivellieren. Robild: „Bäume sind gute Freunde auf dem Weg zurück. Der Wald oder Strand ist ein wunderbarer Ort zum Nachdenken. Hier kann man sich erinnern und Kraft schöpfen!“ Erst, wenn es einem besser gehe, könne man sich wieder mit Menschen umgeben und den Weg zurück in ein forderndes Leben antreten. sky



Eva Robild: Grüne Pausen für die Seele. Trias Verlag, Stuttgart 2018, ISBN: 9783432106762, Preis: 19,99 Euro, www.trias-verlag.de



## Saunieren ist gesund!

Hohe Sauna-Frequenz verringert kardiovaskuläres Sterberisiko bei Frauen und Männern um 70 Prozent

Die prospektive Langzeitstudie KIHD (Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study)<sup>1</sup> untersuchte das Sauna-Verhalten von über 1.600 Finninnen und Finnen. Der Tiroler Epidemiologe Peter Willeit und Jari A. Laukkanen von der Universität Ostfinnland liefern nun

weitere Ergebnisse: Demnach senkt eine Sauna-Frequenz von vier bis sieben Besuchen pro Woche die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit um bis zu 70 Prozent. In ihren Untersuchungen wurden Daten von 1.688 Männern und Frauen (51 Prozent) zwischen 53 und 74 Jahren seit Mitte der 1980er-Jahre ausgewertet. Im Beobachtungszeitraum von 15 Jahren verstarben 181 Studienteilnehmer an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nach Berücksichtigung möglicher sonstiger Einflussfaktoren konnte für die Häufigkeit und Dauer von Saunabesuchen ein eindeutiger Zusammenhang ermittelt werden: Finninnen und Finnen, die vier bis sieben Mal wöchentlich die Sauna besuchten, hatten ein um 70 Prozent geringeres Risiko, im Beobachtungszeitraum an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu versterben; bei jenen, die zwei bis drei Mal wöchentlich saunierten, war dieses Risiko immerhin noch um 29 Prozent reduziert. „Diese für Männer bereits zu einem früheren Zeitpunkt bestätigte Korrelation konnten wir nun auch für Frauen eindeutig nachweisen“, führt Willeit die genderspezifische Relevanz der Untersuchung an. Die Forscher haben in ihrer Analyse auch die Dauer des Sauna-Aufenthalts als Variable miteinbezogen und festgestellt: Wer länger als 45 Minuten pro Woche in der Sauna schwitzt, hat das vergleichsweise niedrigste kardiovaskuläre Risiko. Personen mit Mehrfacherkrankungen sollten dennoch ihren Arzt zu Risiko und Nutzen von ausgiebigem Saunieren befragen.

Susanna Khoury

Fotos: Eimer Sauna @depositphotos.com/@nd3000, Hintergrund @depositphotos.com/@Fafarumba, Quelle: <sup>1</sup>Sauna bathing is associated with reduced cardiovascular mortality and improves risk prediction in men and women: a prospective cohort study. BMC Med. 2018 Nov 29;16(1):219. <https://bmccardiovascular.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-018-1198-0>

## Schnell-Entgiftern auf der Spur

Heilpraktikerin Maria Lohmann setzt auf innerliche und äußerliche Reinigung. So wirke zum Beispiel Heilerde „basisch und entgiftend“. Sie lege sich wie eine schützende Schicht über die Magenschleimhaut, neutralisiere Säuren und belastende Substanzen. Ebenso wertvoll sei Chicorée. Er entlaste etwa die Leber durch seine Bitterstoffe. Neben Bewegung rät die Autorin zu Öl-Spülungen, die die Schleimhäute von Stoffwechselgiften befreien. „Dazu nimmt man einen Löffel Pflanzenöl, zieht es etwa zehn Minuten lang durch die Zähne. Dann spuckt man das weiß gewordene Öl aus.“ Etwas schmackhafter erscheinen da Helferlein wie Ingwer, Meerrettich, Chili oder Kurkuma. „Sie aktivieren den Stoffwechsel, unterstützen die Leber“. Die Naturheilkundlerin denkt auch an mentale Entgiftung. Um schlechte Gedanken zu vertreiben, helfe ihrer Ansicht nach ein herzhaftes Lachen oder „negative Emotionen in Luftballons packen – und weg damit!“ *nio*

Maria Lohmann: Detox für Eilige – Soforthilfe & Express-Rezepte, Trias Verlag, Stuttgart 2018, ISBN 978-3-432-10608-3, Preis: 14,99 Euro, [www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)





Verschiedene Kräuter werden in einem quadratischen Tuch gebunden, im Dampfbad erwärmt und entfalten so ihre wohltuende Wirkung auf den eingeöhlten Körpern. Für eine Ganzkörper-Massage hat man zwei bis vier große Säckchen mit 80 bis 100 Gramm Kräutern zu befüllen, während man für Gesichtstempel nur zwei kleine Säckchen mit je 40 bis 50 Gramm Inhalt benötigt.

## Kräuterstempel-Massage

### Massage-Kunst aus dem ostasiatischen Raum

„Eine Kräuterstempel-Massage ist Wellness pur“, sagt Physiotherapeutin Simone Heinze-Schmid. Ursprünglich kommt diese Massage-Kunst aus dem ostasiatischen Raum. Heute lehnen europäische Behandler sich an Massage-Techniken aus Indien, Thailand und Indonesien an, bei der mit Säckchen (aus Vlies, Baumwolle oder Leinen), die mit Kräutern, Blüten, Gewürzen oder anderen pflanzlichen Extrakten gefüllt sind, massiert wird. Mit etwas Übung könne man die Kräuterstempel auch selbst herstellen, was den Vorteil habe, dass man genau wisse, welche Kräutermischung sich in den Säckchen befinde. „Das ist besonders bei Patienten mit Allergien und Unverträglichkeiten relevant“, weiß die 46-Jährige. Für Körperstempel verwende sie in ihrer Praxis wahlweise Arnika, Birkenblätter, Brennnessel, Zitronengras, Heublume, Jasminblüten, Johanniskraut, Kamillenblüten, Lavendelblüten, Ringelblumenblüten oder Rosenblätter. Für Gesichtstempel meist nur Rosenblätter. Heinze-Schmid: „Die Kräuterstempel-Massage wirkt stoffwechsellagernd, entschlackend und hautpflegend zugleich. Kräuter sind gesund, fördern das Wohlbefinden und können die Durchblutung und den Gewebestoffwechsel anregen.“ Außerdem belebe ihr Duft die Sinne, was wiederum der Psyche zugutekomme, betont die Therapeutin aus Hausen. sky, Foto: @depositphotos.com/@Pics4ads



Auch Thymian, Orangen- und Zitronenschalen können in die Massagestempel für den Körper gepackt werden, so Heinze-Schmid. Die ätherischen Öle, die sich dadurch entfalten, seien wohltuend für Körper, Geist und Seele.

# GESUNDHEITSKOMPETENZ IN URLAUBSATMOSPHERE

– ganz in Ihrer Nähe!

Wohlfühlatmosfera und gelebte Nachhaltigkeit



- Innovative, leichte und gesunde Küche
- Hauseigener Bio-Kräutergarten
- 4000 qm große, lichtdurchflutete Bade- und Saunawelt
- 200 qm großes Fitness-Center mit modernen Cardio- und Kraftgeräten
- Zahlreiche Diagnostik- und Behandlungsangebote (Naturheilverfahren, klassische Medizin, Physiotherapie)
- Schwerpunkte u.a. Programme zur Ernährungsumstellung, Entgiftung und Gewichtsabnahme (basenfasten nach Wacker®, Detox, Dauerhaft-Schlank-Konzept) sowie Burnout-Prophylaxe
- Schwarzdorn-Natursaline und Heilsalzstollen
- Beauty-, Aktiv-, Entspannungs- und Kreativangebote
- Ayurveda-Behandlungen

REGENA  
GESUNDHEITS-RESORT & SPA

REGENA Gesundheits-Resort & Spa

Ernst-Putz-Straße 52 | 97769 Bad Brückenau

Telefon +49 9741 8010 | Fax +49 9741 801820

E-Mail info@regena.de | www.regena.de



## Was macht ein Radiologe?

*Diagnostik, Schmerzbehandlungen und Untersuchungen von Kopf bis Fuß, sagt der Lohrer Neuroradiologe Dr. Andreas Müller*

Die Zeiten, in denen Ärzte die Röntgenbilder vor Leuchtkästen begutachteten, sind längst vorbei. Die Radiologie – jenes Fachgebiet der Medizin, das sich traditionell mit der Anwendung von Röntgenstrahlen zur Diagnostik befasst – hat sich in den letzten Jahren verändert. Bilder werden digital erzeugt, und Ärzte wie der Lohrer Radiologe Dr. Andreas Müller können am Bildschirm Kontrast und Auflösung verändern, Aufnahmen vergrößern und viel genauer hinsehen. Auch ist die Strahlenbelastung niedriger als früher. Neben den reinen Röntgenaufnahmen arbeitet Müller in seiner am Lohrer Klinikum befindlichen Radiologischen Praxis bei der Versorgung ambulanter wie stationärer Patienten auch mit Magnetresonanztomographie (MRT) und Computertomographie (CT). Die sogenannte Schnittbilddiagnostik wird beispielsweise bei Krebspatienten genutzt, um die Tumorausdehnung zu erfassen, das Volumen des Tumors zu messen und zu quantifizieren. „Der Radiologe hat hier weichenstellende Funktion mit Blick auf die einzuleitende Therapie“, sagt der 42-Jährige. Erweitert habe sich das Aufgabenspektrum von Radiologen auch, weil nicht mehr nur diagnostisch, sondern auch minimalinvasiv gearbeitet werde, etwa in der Schmerzbehandlung. „Unter CT-Kontrolle können Medikamente mit einer dünnen Nadel punktgenau an die schmerzende Nervenwurzel gebracht werden und so zur Diagnostik und

Therapie von Patienten mit Rückenschmerzen beitragen“, beschreibt Dr. Müller die sogenannte periradikuläre Therapie (PRT). Ebenso sei es möglich, unter CT-Kontrolle Proben aus Organen zur Diagnose von Erkrankungen zu entnehmen. Auch dies werde in der Lohrer Praxis durchgeführt. Was den Arbeitsalltag eines Radiologen zudem besonders mache: „Wir untersuchen von Kopf bis Fuß und sind auf kein Organ festgelegt. Wir sehen Patienten mit Multipler Sklerose ebenso wie Patienten mit einer entzündeten Achillessehne“, sagt Dr. Müller. Mit anderen Worten: Kollegen weisen zu und die Radiologie arbeitet eng mit allen Fachdisziplinen zusammen. Gleichzeitig berät der Mediziner in der Auswahl des richtigen diagnostischen Verfahrens. „Kollegen rufen zum Beispiel an und fragen: ‚Ich habe einen Leberherd in der Sono erkannt. Macht hier ein CT oder ein MRT zur weiteren Abklärung Sinn?‘ Hier müsse der Radiologe abwägen, welches Verfahren bei dem speziellen Patienten eher geeignet sein könnte. Außerdem sei zu bedenken, dass Röntgenstrahlung zur Veränderung des Erbguts führen könne. Unnötige Strahlenbelastung müsse daher vermieden werden, so Müller. Deshalb muss laut Röntgenverordnung jedwede Anwendung von Röntgenstrahlung am Menschen durch einen Arzt mit entsprechender Fachkunde geprüft und begründet sein. Höher noch als beim „normalen“ Röntgen ist die Strahlenbelastung

bei der Computertomographie. Die erhöhte Aussagekraft der CT ist mit einer erhöhten Strahlenbelastung verbunden. Eine CT des Brustkorbes kann ohne die Anwendung strahlensparender Verfahren eine Strahlendosis haben, die 100 Mal höher ist als die eines normalen Röntgenbildes des Brustkorbes. Neue technische Verfahren wie „low-dose“ Technik und iterative Rekonstruktion hätten laut dem Mediziner hier aber zu einer deutlichen Reduktion der Strahlenbelastung geführt. Bei der Magnetresonanztomographie werde nicht mit Röntgenstrahlen, sondern einem statischen Magnetfeld und wechselnden elektromagnetischen Gradienten gearbeitet. Deshalb müsse der Patient alles Metallische ablegen und dürfe keinen herkömmlichen Herzschrittmacher haben, so der Radiologe. „Soweit wir das heute wissen, hat das MRT keine negativen Folgen für die menschlichen Zellen“, sagt Dr. Müller. Für die Dauer der MRT-Untersuchung sind laute Klopfgeräusche zu hören. „Patienten, die zu Platzangst neigen, haben eventuell Probleme in der Röhre“, sagt er. Für wichtig hält er deshalb das Gespräch vorab, um aufzuklären. Auch könne ein angstnennendes Medikament gegeben werden.

*Michaela Schneider*

*Fotos: Dr. Andreas Müller © Melanie Schmidt, Röntgenaufnahmen @depositphotos.com/ @stockdevil\_666*

## Im richtigen Beruf angekommen?

### 111 Gründe, Arzt zu sein

Notfallmediziner Falk Stirkat hält ein Plädoyer schönsten Beruf der Welt. Der Bestsellerautor Psychohygiene über das Schreiben zu vollziehen, indem 84“ zu Bedenken gibt, dass „eine medizinisch hochwertige menschliche Seite achtgegeben wird, oft nicht profitabel ist“. Steuergelder würden zur Bankenrettung hergenommen, aber nicht, um Kliniken zu bezuschussen. Damit legt er den Finger in die Wunde eines kranken Systems. Dass der Ernst des Lebens auch Spaß machen kann, erfährt der geneigte Leser beim 45. Grund, wenn der Notarzt über die unterschiedlichsten Gegenstände referiert, die er schon aus den unterschiedlichsten Körperöffnungen geholt hat, von denen selten ein Patient weiß, wie sie da hingekommen sein könnten ... Oder „Grund 107“, der erläutert, warum so viele seiner Kollegen, die den wohlverdienten Ruhestand antreten könnten, weiterarbeiten: „Weil sie ihr Hobby zum Beruf gemacht haben und in Rente gehen bedeutet, dass ihnen ihr Spielzeug weggenommen wird“, erklärt Stirkat. Und auch bei den übrigen 108 Gründen geht es darum, dass Arzt zu werden immer eine gute Idee ist, egal ob aus Idealismus oder um Filmhelden nachzueifern, wie der Mediziner schmunzelnd zusammenfasst. Die Realität holt einen schon auf den Boden der Tatsachen zurück und wer diesen dann immer noch küsst, ist im richtigen Beruf angekommen. sky,

Foto: Stethoskop @depositphotos.com/@everythingposs

für den  
scheint seine  
er etwa in „Grund

Behandlung, bei der auf die



Falk Stirkat: 111 Gründe, Arzt zu sein. Eine Hommage an den schönsten Beruf der Welt: Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag Berlin 2016, ISBN 978-3-86265-551-9, Preis: 9,99 Euro, [www.schwarzkopf-schwarzkopf.de](http://www.schwarzkopf-schwarzkopf.de), [www.falkstirkat.de](http://www.falkstirkat.de)

[www.leopoldina.de](http://www.leopoldina.de)

## Mehr als gute Medizin.

Das Leopoldina-Krankenhaus in Schweinfurt – das Gesundheitszentrum für Mainfranken.

Mehr als gute Medizin.  
**Leopoldina**  
Krankenhaus Schweinfurt



## **pflegehelden**

Aus Liebe. Für Menschen.

### **RUND-UM-BETREUUNG IM EIGENEN ZUHAUSE**

#### **DAHEIM STATT HEIM**

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 11 Jahren am Markt**
- ✓ **Tag genaue Abrechnung**
- ✓ **Tägliches Kündigungsrecht**

**Die  
Alternative  
zum Pflege-  
heim**

**Pflegehelden® Würzburg**

MONIKA BADER

E-Mail: [wuerzburg@pflegehelden.de](mailto:wuerzburg@pflegehelden.de)

Tel.: 09365 - 88 11 58

[www.pflegehelden-wuerzburg.de](http://www.pflegehelden-wuerzburg.de)

# Vabanquesspiel

## **Neues Netzwerk für Diagnostik bei Schädel-Hirn-Traumata. Beteiligt ist auch Neurochirurg Professor Ernestus**

Kontaktsportarten wie etwa Eishockey, Fußball oder American Football können rasch zu einer Gehirnerschütterung führen. Das Risiko dieser leichten Schädel-Hirn-Verletzungen wird jedoch nicht selten unterschätzt. In Deutschland wurden im Jahr 2016 einer Studie des Bundesinstituts für Sportwissenschaft zufolge rund 44.000 Gehirnerschütterungen behandelt<sup>1</sup>. Mediziner wie Professor Dr. Ralf-Ingo Ernestus, Direktor der Neurochirurgischen Klinik und Stellvertretender Ärztlicher Direktor am Universitätsklinikum Würzburg, gehen allerdings davon aus, dass zwischen 40 und 50 Prozent weitere Fälle übersehen werden. Bedenklich sei dies gerade im Hochleistungssport, denn das Risiko von Spätfolgen steige mit zunehmender Zahl sogenannter Concussions, so der Professor. In Würzburg wurde deshalb Ende letzten Jahres ein Netzwerk zur Diagnostik und Behandlung von Kopfverletzungen im Sport gegründet, das „Concussion Center Nordbayern-Würzburg“. Neben der Neurochirurgie waren an der Gründung auch die Fächer „Unfallchirurgie“ und „Neuropsychologie“ beteiligt. „Andere Disziplinen, zum Beispiel Neurologie, Neuroradiologie oder Augenheilkunde, können bei Bedarf hinzugezogen werden“, sagt Professor Ernestus. Ein Ziel der Zusammenarbeit sei es, länger andauernde Verletzungsfolgen so früh wie möglich zu erfassen und entsprechend zu behandeln. Was aber ist das eigentlich – eine Gehirnerschütterung? Dabei handle es sich um einen komplexen pathophysiologischen Prozess, der durch eine direkte oder indirekte Einwirkung mechanischer Kräfte auf den Kopf und das Gehirn entstehe, erläutert der Neurochirurg. In Folge erleidet der Verletzte eine kurzzeitige, in der Regel weniger als 30 Minuten andauernde Bewusstseins- oder Orientierungsstörung. Mediziner gehen heute davon aus, dass es schon bei einem leichten Schädel-Hirn-Trauma zu einer Störung der sogenannten axonalen Organisation kommen kann. Und die kann wiederum eine Schwellung und Degeneration von Nervenzellen und -fasern nach

sich ziehen. Vor allem braucht es bei erlittener Gehirnerschütterung laut Professor Ernestus geistige und körperliche Ruhe. Der Neurochirurg empfiehlt zudem ausreichend Schlaf, Spaziergänge im Grünen sowie möglichst wenig Zeit am Computer oder Handy. Meist trete dann eine Erholung innerhalb weniger Tage ein. Was indes genau falsch ist, doch allzu oft geschieht: Der Sportler spielt trotz Schädel-Hirn-Verletzung direkt weiter. Durch die Verletzung könne es zu Störungen der Aufmerksamkeit, des räumlichen Sehens und der Koordination kommen – und damit erhöhe sich die Gefahr eines weiteren Traumas mit unter Umständen wesentlich schwereren Folgen. „Dann kann es zu Stoffwechselstörungen mit Ablagerungen von Proteinen kommen, die sehr wahrscheinlich zur Entwicklung demenzieller Syndrome beitragen“, erklärt Ernestus. Hier erhoffen sich die Mitglieder des neuen Netzwerks durch eine systematische Erfassung und Auswertung entsprechender Befunde weiterführende Erkenntnisse. mic

Fotos: Prof. Ernestus ©Annemarie Götz / Universitätsklinikum Würzburg, Hintergrund: @depositphotos.com/@lightsource, Quelle: <sup>1</sup>[www.bmi.bund.de/Shared-Docs/kurzmeldungen/DE/2016/10/kopfverletzungen-unterschaetzte-gefahr-fuer-sportler.html](http://www.bmi.bund.de/Shared-Docs/kurzmeldungen/DE/2016/10/kopfverletzungen-unterschaetzte-gefahr-fuer-sportler.html)



**Professor Dr. Ralf-Ingo Ernestus, Direktor der Neurochirurgischen Klinik und Poliklinik sowie Stellvertretender Ärztlicher Direktor am Universitätsklinikum Würzburg.**

# Zwischen Risiko und Nutzen

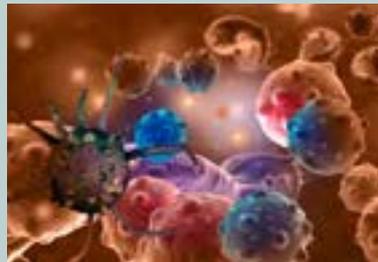
**Professor Dr. Ulrich Steger über sein Fach und einschneidende Veränderungen, die sich durch die Chirurgie für Patienten ergeben**

Professor Dr. Ulrich Steger ist seit 1. Juli 2019 Chefarzt der Allgemein- und Vizeralchirurgie Klinikum Würzburg Mitte (KWM), Standort Juliusspital. Als junger Mann weckte einst der Leistungssport seine Neugier an den Abläufen und Strukturen des menschlichen Körpers. Mit der Spezialisierung auf die „Chirurgie“ habe er das „Handwerkliche“ abdecken können, worin er schon immer gut gewesen sei, erzählt der heute 50-Jährige Vollblutmediziner vom Abwägen, Medizin als Studienfach zu wählen. Dass sein jetziger klinischer Schwerpunkt die onkologische Chirurgie sei, habe sich dann so ergeben. Nach dem Medizinstudium an der Julius-Maximilians-Universität, wo er heute, 30 Jahre später, auch unterrichtet, war er zunächst Assistenzarzt am Würzburger Universitätsklinikum und oft zuständig für die Leber-Sprechstunde: „Hier hatte ich häufig mit Tumorabsiedelungen in der Leber (Leber-Metastasen) zu tun und musste mich mit den Besonderheiten einzelner Tumorarten verschiedenster Organe wie etwa Darm, Magen, Bauchspeicheldrüse, aber auch Brust und Lunge auseinandersetzen. So bekam ich Einblick in die Tumorchirurgie und in Verbindung stehende Entitäten (Symptomenkomplexe).“ Als heute gefragter Experte für onkologische Chirurgie an Leber, Darm, Galle und Bauchspeicheldrüse hat er die letzten Jahre als Chefarzt der Chirurgischen Klinik I des Mathias-Spitals in Rheine beispielsweise die transanale Totale Mesorektale Exzision (taTEM) speziell bei Mastdarmkarzinomen mit zwei Zugängen praktiziert. Dieses Verfahren will er auch in Würzburg spätestens Anfang 2020 fest etablieren. Man habe mit diesem Verfahren eine bessere Sicht auf den Tumor und könne so noch bessere Ergebnisse für den Patienten erzielen, so der Arzt mit Weiterbildungen etwa in Proktologie oder spezieller Vizeralchirurgie. Neue Behandlungsmöglichkeiten forcieren, das sei eines der Dinge, die er sich für seine neue Aufgabe hier vorgenommen habe. Aber dem nicht genug: Er möchte „die bestmögliche Patientenversorgung gewähr-



▲ In der onkologischen Chirurgie sei immer eine Diagnose vorausgegangen, die für den Patienten ein einschneidendes Ereignis war, so Professor Steger. Oft werde das gesamte Leben des Betroffenen in Frage gestellt.

▼ Neue Chemotherapeutika, speziell bei Darmkrebs, machten Hoffnung, sagt Dr. Ulrich Steger. Es gäbe eine bis zu 70-prozentige Ansprechrate mancher Medikamente.



leisten, Zeit zum Reflektieren haben und geben, den Nachwuchs für das Fach begeistern und zudem Raum für Freude und Zufriedenheit schaffen - sowohl für Patienten als auch für Mitarbeiter“, betonte der neue Chef der Chirurgie am KWM-Standort Juliusspital bei seinem Antritt. Auf die Frage, ob „bestmögliche Versorgung der Patienten“ nicht bisweilen mit DRGs (DRG; deutsch: diagnosebezogenen Fallgruppen) und vorgegebenen Liegezeiten kollidierten, räumte Ulrich Steger ein, dass Arzt sein auch beinhalte, sich im Einzelfall nicht nur von DRGs und Leitlinien lenken zu lassen, wenn es das Wohl des Patienten erfordere. Alles sei immer eine Abwägung zwischen Risiko und Nutzen, so Steger. „Jede OP und ist sie auch noch so klein, birgt ein Risiko. Der Nutzen bei einem Eingriff muss immer überwiegen“, betonte der Chirurg. „Wenn sich am OP-Tisch Komplikationen ergeben, sind das immer meine Komplikationen, ich trage die Verantwortung“, so der Mediziner. „Und auch, wenn der Chirurg alles tut, was er kann, um das bestmögliche Ergebnis für den Patienten zu erzielen, manche Dinge und Verläufe lassen sich in der Medizin nicht im Voraus erkennen. Das darf man dabei nie vergessen!“ Der Operateur spiele eine wichtige Rolle im Leben seiner Patienten, er verändere oftmals durch sein Tun ihr Leben einschneidend – im wahrsten Sinne des Wortes. „Aber Patienten verändern auch unser Leben“, räumt der erfahrene Chirurg ein: Denn speziell onkologische Erkrankungen würden täglich daran erinnern, wie endlich das Leben sei.“ In diesem Sinne „Carpe diem!“

Susanna Khoury

Fotos: Prof. Dr. Ulrich Steger © Inline Internet & Werbeagentur, Krebszelle @depositphotos.com/@vitanovski, Darmpolyp @depositphotos.com/@Burgstedt, OP-Szene @depositphotos.com/@romsvetnik

Das Interview mit Professor Dr. Ulrich Steger, Chefarzt der Allgemein- und Vizeralchirurgie im Juliusspital führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



## Die stille Gefahr

*Dr. Walter Kestel über geronnenes Blut in einem Gefäß, eine Thrombose*



„Immobilisation ist der Hauptgrund für venöse Thrombosen“, sagt Dr. Walter Kestel.

„Eine Thrombose kann jeden treffen – und führt im schlimmsten Fall zu einer lebensbedrohlichen Lungenembolie“, schreibt das Aktionsbündnis Thrombose<sup>1</sup>. Jedes Jahr würden in Deutschland mehr als 40.000 Menschen an einer Lungenembolie sterben. Das seien mehr Tote als durch Verkehrsunfälle, Brust-, Prostatakrebs und HIV zusammen. Dr. Walter Kestel, Chefarzt der Inneren am Klinikum Main-Spessart in Lohr am Main, erklärt: „Eine Thrombose ist ein Blutgerinnsel, also geronnenes Blut in einem Gefäß.“ Man müsse zwischen venösen und arteriellen Thrombosen unterscheiden. Grundsätzlich fließe das Blut in den Venen langsam. In den Arterien pulsire es und sei schnell unterwegs. Schnell fließendes Blut gerinne nicht so leicht im Gegensatz zu stockendem Blut. Das, was man landläufig als Thrombose bezeichne, sei fast immer eine venöse Thrombose, so der Mediziner. Arterielle Thrombosen seien meist verknüpft mit anderen Erkrankungen. So könne etwa ein Gerinnsel aus dem Herzen kommend – typischerweise bei einer Rhythmusstörung, bei der das Blut zu langsam fließe – bis ins Gehirn wandern. Die Folge wäre im

schlimmsten Fall ein ischämischer Schlaganfall, der Hirninfarkt<sup>2</sup>. Problematisch wird es auch bei einem durch Einlagerungen vorgeschädigten Gefäß, einer sogenannten Arteriosklerose. Hier könnten schon kleine innere Verletzungen an einer Engstelle, die eine weitere Anlagerung von Blutplättchen bewirken, binnen kürzester Zeit eine Thrombose auslösen. Zu den gefürchteten Folgen zählt hier etwa der Herzinfarkt. „Das ist etwas grundsätzlich anderes, als die Entstehung von Thrombosen in Venen, wo es kein Problem mit den Gefäßen gibt, dafür aber mit stockendem oder stehendem Blut, das dann gerinnt“, so Kestel. Wann entsteht eine solche Situation? „Wenn wir durch Krankheit länger ans Bett gebunden sind, stundenlange Autofahrten oder Flugreisen absolvieren, die Beine abgeknickt sind und nicht bewegt werden und dazu noch wenig getrunken wird“, zählt der Fachmann Beispiele auf, bei denen das Blut durch eine „mechanische Komponente“ in den körperabknickenden Bereichen ist Stocken gerät und so eine Thrombose vorzugsweise in den Beinen auslösen könne. Entstehen könnten solche Thrombosen übrigens auch durch stumpfe Verletzungen, die innere Wunden verursachen. Rauchen sowie die Kombination Rauchen und Antibabypille gelten ebenso als Risikofaktoren wie genetische Erkrankungen oder bestimmte Medikamente. „Ein erhöhtes Risiko besteht außerdem bei Patienten, die gerade eine Operation hinter sich gebracht oder eine bösartige Erkrankung haben.“ Die Thrombose-Gefahr sei meist still. „Es gibt schon Anzeichen, manchmal aber auch nicht“, sagt der Arzt, der hier an eine schmerzhafte Wade oder die einseitige Schwellung des Beines bei einer tiefen Beinvenen-Thrombose denkt. Hierbei bildet sich das Blutgerinnsel in einer der größeren, tief in den Muskelschichten liegenden Vene. Das Blut staut sich und muss andere

Wege zum Herzen zurückfinden. Solche tiefen Thrombosen, so Dr. Kestel, seien gefährlich. Das Gerinnsel kann bis in die Lunge gelangen und steckenbleiben. „Dann sprechen wir von einer Lungenembolie, die aber nicht automatisch mit Symptomen wie plötzlichem Luftnot, Enggefühl oder Schmerzen im Brustkorb verhaftet sein muss“, sagt der Experte und weist gleichzeitig daraufhin: „Löst sich ein langes und großes Gerinnsel, kann das einen Menschen töten.“ Doch wie vor einer Thrombose schützen? „Was jeder machen kann, ist bei langem Sitzen die Muskelpumpe in den Beinen benutzen, indem ich alle halbe Stunde für eine Minute die Füße vor und zurück kippe. Natürlich hilft auch aufstehen und hin- und herlaufen. Jede Form der Muskelbewegung ist förderlich“, sagt der Arzt. Eine Änderung des Lebensstils mit Blick auf das eigene Gewicht oder die Aufgabe des Glimmstängels sei ebenfalls dienlich. Gehören Patienten zu bestimmten Risikogruppen, müssten sie in bestimmten Situationen vorsichtig sein, rät Dr. Kestel etwa zu regelmäßigen Pausen während langer Autofahrten, dem prophylaktischen Tragen von Kompressionsstrümpfen oder der Gabe von Heparin-Spritzen vor einem längeren Flug.

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Kestel © Klinikum Main-Spessart, oben  
 @depositphotos.com/@sciencepics, Blutgerinnsel  
 @depositphotos.com/@AnatomyInsider, Quellen:  
<sup>1</sup>www.idw-online.de/de/attachmentdata58771.pdf,  
<sup>2</sup>Der ischämische Schlaganfall ist in der Regel durch eine Embolie aus dem Herzen bei Vorhofflimmern ausgelöst. Das Gerinnsel verschließt eine gehirnversorgende Arterie, ist also ein Hirninfarkt. Es gibt auch einen Schlaganfall durch Hirnblutung. Hierbei platzt ein Gefäß im Gehirn. Es kommt zur Blutung. Die Symptome unterscheiden sich meist nicht vom ischämischen Schlaganfall. Auch ein ischämischer Schlaganfall kann sekundär (durch Gewebsuntergang) zu einer Blutung führen.

## Lustvolle Entwöhnung

„Mit der Aufnahme von Nikotin wird ein hormoneller Cocktail in unserem Gehirn erzeugt, der uns vortäuscht, dass wir glücklich sind“, sagt die Grazer Gesundheitspsychologin und Analytikerin Dr. Ursula Grohs. Höre man mit dem Rauchen auf, sei es wichtig, dass man andere, gesunde Möglichkeiten habe, um den chemischen Hormonmix „Glück“ in uns zur Wirkung zu bringen. Das funktioniert ganz von selbst – man müsse nur wissen wie. Ihre Methode: das Psychodynamische Modelltraining (PDM). Die Expertin setzt am Belohnungssystem im Gehirn an und will dieses neu trainieren. Ziel ist eine Verhaltensänderung, „die über eine Wirkung auf das sogenannte limbische System erreicht wird“. In einem Interview erklärt Grohs hierzu: „PDM löst Entspannungsreaktionen im Körper aus, die das Glückszentrum im limbischen System gleichsam einschalten.“ Dabei werde Stress reduziert und man höre auf zu rauchen. Da das menschliche Verhalten ganz unbewusst gesteuert werde, werde dort angesetzt. „Es ist also keine übliche Therapie, sondern eine Einschulung in Wellness-Anwendungen für das limbische System und das ist sehr lustvoll.“ Und diese riechen obendrein ausgesprochen gut – nach Orangen, Zitronen und Zimt. *nio*

Ursula Grohs, *Der allerletzte Zug*: Ecowin Verlag, Salzburg 2018, ISBN 978-3711001795, Preis: 18 Euro, [www.ecowin.at](http://www.ecowin.at)



3-Minuten-Bewerbung unter:  
[kwm-klinikum.de/blitzbewerbung](http://kwm-klinikum.de/blitzbewerbung)



Arbeiten im KWM:

**Wenn es stressig wird,  
laufen wir gemeinsam  
zur Höchstform auf!**

Alexander Bogs · Notaufnahme · KWM Juliusspital



# Unkontrollierter Urinverlust

Die Gynäkologen Dr. Hanns-Jörg Grimminger, Dr. Birgitta Bauer, Sabine Schuler und Robert Kielan sprechen über das Tabuthema Harninkontinenz



Harninkontinenz zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen der Frau. „Während in der Altersklasse der 20- bis 30-Jährigen nur zehn Prozent der Frauen inkontinent sind, sind es in der Gruppe der 40- bis 50-Jährigen schon knapp 25 Prozent. Die größte Gruppe Inkontinenter stellen Frauen ab 80 Jahre. Hier sind circa 40 Prozent betroffen“, sagt Dr. Hanns-Jörg Grimminger.

Laut der Deutschen Kontinenz Gesellschaft leiden rund neun Millionen Menschen in Deutschland an Inkontinenz, wobei nur zwei Betroffene von fünf mit ihrer Funktionsstörung zum Arzt gehen<sup>1</sup>. Will heißen, mehr als die Hälfte der Betroffenen holt sich meist aus Scham keine Hilfe. Das bestätigt auch der Chefarzt der gynäkologischen Abteilung im Klinikum Würzburg Mitte (KWM), Standort Missionsärztliche Klinik (Missio), Dr. Hanns-Jörg Grimminger, der mit seinem Team rund 300 Beckenboden-OPs im Jahr durchführt. Harninkontinenz, die in seinen Aufgabenbereich fällt, sei immer noch ein Tabuthema, die Sprachlosigkeit über das „Müssen

müssen“ ein großes Problem, so der Leiter des Beckenboden-Beratungszentrums im Missio. Dabei könne oftmals durch Beckenboden-Gymnastik, das Auftragen von östrogenhaltigen Salben oder Zäpfchen im vaginalen Bereich, Ring- oder Würfelpessare, Kontinenz-Tampons oder auch medikamentös konservativ gut geholfen werden, betont Dr. Birgitta Bauer, Oberärztin in der Gynäkologie am Missio. Obwohl Inkontinenz auch in jungen Jahren auftreten kann, würden vorwiegend Frauen über 70 in der Beckenboden-Sprechstunde im Missio vorstellig, so Dr. Bauer. „Zunehmendes Alter ist ein Risikofaktor für unkontrollierten Urinverlust, beispielsweise aber auch schwere Geburten der Frau, OPs im Beckenbereich, bestimmte Sportarten wie Tanzen oder Trampolinspringen, Rauchen, Übergewicht, Diabetes mellitus, der Hormonabfall in der Menopause oder generell eine Bindegewebschwäche“, so Dr. Grimminger. Jede vierte Inkontinenz gehe mit einer Senkung des Beckenbodens einher, so die Deutsche Inkontinenz Gesellschaft<sup>2</sup>. Daher müssten über spezielle Diagnostik auslösende Faktoren für den unwillkürlichen Urinverlust evaluiert werden, referiert Gynäkologin Sabine Schuler im Rahmen der „World Continence Week“ (WCW) bei einem Vortrag in der Missionsärztlichen Klinik im Juni dieses Jahres vor fast 80 interessierten Frauen und ein paar wenigen Männern. Angefangen von Urinuntersuchungen, Blasen- und Harnröhre-Druckmessungen, gynäkologischen

Untersuchungen, Röntgenuntersuchungen, Ultraschall von Blase und Harnröhre bis hin zu einer Blasenspiegelung könne im Missio die gesamte Palette an Diagnostik für die Anamnese aufgeföhren werden. „Diese kann nötig sein, um die richtige Therapie einzuschlagen und um festzustellen, ob eine Belastungsinkontinenz (49 Prozent der Fälle), eine Drang-Inkontinenz (überaktive Blase) oder eine Mischform aus beiden vorliegt oder etwas ganz anderes“, konstatiert der Chefarzt und zertifizierte Beckenboden-Berater Dr. Grimminger. Wenn eine Harninkontinenz etwa mit einer Stuhlinkontinenz vergesellschaftet sei, könne, falls erforderlich, sogar gemeinsam mit den Kollegen aus der Vizeral-Chirurgie im Standort Juliusspital des KWM operiert werden, so Grimminger. Frauenarzt Robert Kielan, ebenfalls Vortragender im Rahmen der WCW im Missio, spricht von drei Graden der Belastungsinkontinenz: Urinverlust beim Lachen, Nießen oder Husten (Grad I), Urinverlust beim Laufen oder Treppensteigen (Grad II) oder Urinverlust im Liegen (Grad III). Während bei Grad I und II meist noch die Chance auf Besserung durch konservative Therapien bestünde, sei Grad III schon eine OP-Indikation. „Aber letztendlich zeigt immer der individuelle Leidensdruck an, ob eine Operation durchgeführt werden soll oder nicht“, resümiert Dr. Grimminger aus seinen Erfahrungen in Mainz und Würzburg. Nach dem Motto „alles kann, nichts muss“ ist es einzig und allein die betroffene Frau, die darüber entscheidet, was sie muss und was nicht!

Susanna Khoury

Foto: Dr. Grimminger: privat, Quellen: <sup>1</sup> Deutsche Inkontinenz Gesellschaft, [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de), <sup>2</sup> Robert Koch Institut: [edoc.rki.de/handle/176904/3191](http://edoc.rki.de/handle/176904/3191), <sup>3</sup> EPINCONT-Studie: Hannestad YS, Rortveit G, Sandvik H et al. (2000) A community-based epidemiological survey of female urinary incontinence: The Norwegian EPINCONT Study. *Journal of Clinical Epidemiology* 53: 1150–1157

## Chirurgenlexikon mit 2.000 Biografien



Kürzlich ist im Springer Verlag Heidelberg ein über 500 Seiten mächtiges Werk mit dem Titel „Chirurgenlexikon. 2.000 Persönlichkeiten aus der Geschichte der Chirurgie“ erschienen. Autor ist Dr. Christoph Weißer, der bis vor drei Jahren Chirurg am Uniklinikum Würzburg (UKW) sowie Lehrbeauftragter für Medizingeschichte an der Würzburger Universität war. In der Publikation stellt er in Kurzbiografien die Lebensdaten, den Werdegang, das Wirken und die Bedeutung von 2.000 Persönlichkeiten dar, die für die Entwicklung der Chirurgie und der benachbarten Fachgebiete von der Antike bis zur Gegenwart eine Rolle spielten. Der Schwerpunkt liegt auf dem deutschsprachigen Raum, aber auch wichtige Personen anderer Sprachgebiete sind berücksichtigt. Entdeckungen, Erfindungen und Erfindungen, bedeutende Publikationen sowie weiterführende Literaturangaben ergänzen die Biografien. red

Christoph Weißer: *Chirurgenlexikon, 2000 Persönlichkeiten aus der Geschichte der Chirurgie*, Springer Verlag Heidelberg 2019, ISBN 978-3-662-59238-0, Preis: 99,99 Euro, [www.springer.com](http://www.springer.com)



Beckenboden-Sprechstunde im Missio:  
Montag 9 bis 11.30 Uhr und Dienstag 10 bis 11.30 Uhr und 14 bis 15 Uhr, Überweisung vom Hausarzt oder Gynäkologen erforderlich, Anmeldung unter Telefon 0931.791-2610, [www.kwm-missioklinik.de](http://www.kwm-missioklinik.de)



## Am Ende schmerzfrei

Dr. Karin Greiner-Simank über Enddarmprobleme

„Wenn ein Patient zu mir sagt: 'Ich sehe hellrotes Blut im Stuhl', atme ich als Ärztin erst einmal durch“, erzählt die Chirurgin Dr. Greiner-Simank. „Patienten denken bei sichtbarem Blut im Stuhl fast immer zuerst an einen Tumor“. Frisches Blut, gepaart mit brennenden oder stechenden Schmerzen im Enddarmbereich, deute aber oft auf harmlose, aber lästige Enddarmbeschwerden wie Analfissuren (schmerzhafter Einriss der Haut am After) oder Hämorrhoiden (vergrößerte und oft auch tiefer getretene Blutgefäße im Bereich des Enddarms, die in der Regel Nässen, Blüten und Juckreiz verursachen) hin, weiß Dr. Greiner-Simank. Sie praktiziert vorwiegend als Proktologin. Sie habe sich das Fach nicht ausgesucht, sondern das Fach habe sich sie ausgesucht, antwortet die Vollblutmedizinerin auf meine Frage, warum sie eine Spezialistin für Enddarmbeschwerden geworden ist. Die engagierte 53-Jährige mit Zusatzausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) reagierte auf die hohe Frequentierung der proktologischen Sprechstunde und versucht durch ihre Fokussierung nun schon seit 13 Jahren, Enddarmproblematiken aus der Tabuzone zu holen. Es falle Betroffenen nach wie vor schwer, über die Intimzone „After“ zu sprechen, was zur Konsequenz habe, dass Beschwerden bis zum Geht-nicht-mehr ausgehalten werden, so Greiner-Simank. „Die psychogene Komponente spielt bei Enddarmproblematiken eine große Rolle“, so die Ärztin, „sowohl bei der Entstehung als auch bei der Diagnose und Therapie!“ Beispielsweise habe sie viele Studenten mit Analfissuren, die sich im Prüfungsstress befinden, also von früh bis spät auf dem Hosenboden sitzen und lernen. Sowohl das pausenlose Sitzen als auch die psychische Anspannung wegen des bevorstehenden Exams, begünstige Fissuren und Hämorrhoidaliden. Fehlende Bewegung, „falsche“, sprich ballaststoffarme Ernährung sowie zu wenig Flüssigkeitszufuhr tun ihr Übriges. Von der TCM kommend schaut sich Dr. Greiner-Simank ihre Patienten dahingehend noch mal genauer an, und spricht oft

individuelle Ernährungsempfehlungen aus. Gerade bei Darmproblemen könne man über die Ernährung viel erreichen etwa eine Regulierung des Stuhlgangs, die in sehr hohem Maße für die dauerhafte Heilung verantwortlich sei, betont Karin Greiner-Simank. „Alles, was nicht von selbst geht, ist schon eine Entleerungsstörung“, so die Expertin. Normalerweise trete der Stuhl ohne Probleme ans Tageslicht, sei geformt und geschmeidig und komme ohne Bauchpresse oder andere Hilfestellungen am Ende raus. Das müsse bei Weitem nicht täglich, solle aber kurz und schmerzlos sein! Zu harter Stuhl sei „Gift“ für den Schließmuskel und verursache auf Dauer Enddarmprobleme. Einmal zugezogen bekomme man einen großen Anteil der Beschwerden durch Salben und Zäpfchen (aus der Schulmedizin oder aus der Naturheilkunde) sowie der Gabe von Magnesium als Globuli und/oder Pulver auch wieder los, erzählt die Proktologin. Ihre Therapieempfehlungen zielen immer darauf ab, am Ende schmerzfrei zu sein. Bei mildereren Beschwerdebildern schwört die Medizinerin etwa auf Präparate mit Quercus-Anteilen (Eichenrin-

Dr. Karin Greiner-Simank bemüht sich seit vielen Jahren Enddarmprobleme aus der Tabuzone zu holen. „Die proktologischen Sprechstunden sind übervoll, die Nachfrage riesig“, so die Chirurgin. Leider werde oft viel zu lange gewartet, bis man sich „traut“ mit Analfissuren oder Hämorrhoiden zum Arzt zu gehen.

de). Als Salbe oder Zäpfchen wirkten diese entzündungshemmend und juckreizlindernd. Sowohl bei Analfissuren als auch bei Hämorrhoiden bedürfe es nicht selten dennoch einer Operation, so die Ärztin. Bei Hämorrhoiden müsse in der Regel erst ab Stufe 3 oder 4 zum Skalpell gegriffen werden. Stufe 1 könne man meist konservativ oder durch eine kleine Unterspritung behandeln. Stufe 2 verarzte man ambulant, indem man die Hämorrhoiden mit einem Gummiband abbinde. Der Rest ist in der Regel Geschichte und verschwinde beim nächsten Toilettengang in den Untiefen der Kanalisation.

Susanna Khoury

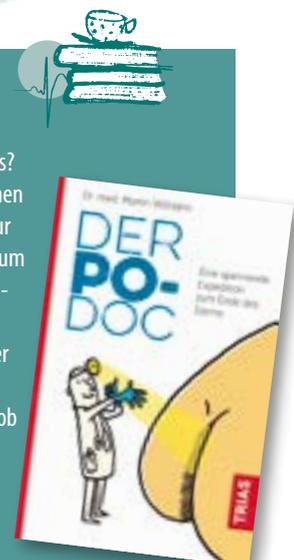
Fotos: Dr. Karin Greiner-Simank © Dita Vollmond, Hintergrund @depositphotos.com/@corbacserdar@gmail.com

 [www.ocwuerzburg.de](http://www.ocwuerzburg.de)

## Licht am Ende des Tunnels?

Kann der Po singen und hat unser Arsch ein Gehirn? Was lebt am Ende des Darms? Was kommt raus und was darf rein? Wie funktioniert der Anus und wofür brauchen wir ihn? Gastroenterologe Dr. Martin Wilhelmi kennt viele interessante Fakten zur menschlichen Kehrseite. In dem Buch „Der Po-Doc. Eine spannende Expedition zum Ende des Darms“ schafft er Tabus aus der Welt und holt den Po mit einem Augenzwinkern aus der Schmutz- und Ekel-Ecke heraus. „Ich hoffe, diese Reise zum Po macht Sie ein kleines Stück offener“, so Wilhelmi über sein Buch. „Vielleicht in der Hinsicht, im Bereich des Schließmuskels entspannter zu werden, im Bereich der Po-Muskeln und des Beckenbodens trainierter zu werden, besser zu überlegen, ob und was man sich denn nun in den Po einführen sollte, soziokulturell offener zu werden und den Po nicht als ausschließlich schmutzige oder beschämende Zone zu diskriminieren.“ Schließlich ist er aller Ehren wert – der Allerwerteste. sky

Martin Wilhelmi: Der Po-Doc. Eine spannende Expedition zum Ende des Darms, Trias Verlag Stuttgart, 2019, Preis: 17,99 Euro, ISBN: 9783432110264, [www.thieme.de](http://www.thieme.de)



## Mit dem Körper Freundschaft schließen

Wechseljahre – eigentlich ein ganz natürlicher Vorgang und dennoch sind sie für viele Frauen beschwerlich. Hitzewallungen, Herzrasen und Gewichtszunahme, depressive Verstimmungen und Gereiztheit sind bei vielen ungeliebte Gäste. Manchmal greifen Frauen im Klimakterium nach jedem Strohhalm, oftmals zu Hormonen. Was Frau aber für ihr Wohlbefinden selbst tun kann, weiß Dr. Susanne Marx. In ihrem Hörbuch „Hormonhypnose“ geht es darum, „wie Sie Ihre Hormone in Ihrer körpereigenen Apotheke (...) selber regulieren können.“ Voraussetzung dafür sind: „Ein guter Kontakt zum eigenen Körper, das Wissen um die Zusammenhänge und das aktive Impulsgeben.“ In geführten Hypnose-Reisen möchte die Gründerin des Zentrums für Feng Shui in Bonn ihre Hörerinnen anleiten, Kontakt mit ihrer Hypophyse aufzunehmen. Diese habe, laut Marx, eine zentrale Bedeutung bei der Steuerung, Regulation und Bildung der Hormone. So könne man die Körperintelligenz anzapfen und wieder Freundschaft mit dem Körper schließen. *nio*, Foto: Hintergrund Seite @depositphotos.com/@zozu

Dr. Susanne Marx: **Hormonhypnose**, Trias Verlag, Stuttgart 2019, ISBN 978-3-432-10902-2, Preis: 14,99 Euro, [www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)



## Alter befreit, irgendwann jedenfalls!

Über das, was ab 50 bewegt und beflügelt

50 werden – das bedeutet für viele eine Zäsur im Leben. Dabei sind die in den 1960ern Geborenen die breite Masse. Rund 40 Prozent aller Deutschen seien heute zwischen 50 und 60, bilanzieren die beiden Autorinnen Christiane Hastrich und Barbara Lueg. „Das Leben von uns Fünfzigjährigen steckt voller Möglichkeiten, Herausforderungen und Veränderungen. Aber gleichzeitig kommen wir bei aller Bewegtheit auch ein Stück zur Ruhe.“ Genau darüber wollen sie sich mit ihren Lesern, Experten und Gleichaltrigen, die sie hierzu befragt haben, austauschen. So viel steht fest: Es ist eine Zeit des Umbruchs. Manches befreit, anderes macht Angst. Und es stellt sich die Frage: Wie haben das eigentlich unsere Eltern gemacht? Sie selbst halten es unter anderem mit Rilke, der sagt: „Leben Sie die Fragen!“ Und gleichzeitig sollte jeden Tag ein Moment gefunden werden, den man feiere. „Es geht jetzt vor allem darum, sich in seiner Haut wohl zu fühlen, auch wenn sie faltig ist“, sagen die Autorinnen. Denn: „Alter befreit. Irgendwann jedenfalls!“ *nio*

Christiane Hastrich, Barbara Lueg: **Das Schönste an uns sind wir**: Julia Eisele Verlags GmbH, München 2018, ISBN 978-3-9616-006-8, Preis: 16 Euro, [www.eisele-verlag.de](http://www.eisele-verlag.de)



## Weibliche Kraft

Frauen, die im Rhythmus des Mondes ihre Einklang mit den natürlichen Zyklen, ist Nives raterin und Yogalehrerin will in ihrem Buch man intuitiv in der Kraft der Natur ankommen selbsternannte „Frauenflüsterin“ baut dabei Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung, Bewegungskonzept und der „stillen Reise“ zu sich selbst. Einer ihrer Tipps: „Während sich der weibliche Körper im Sommer nach kühlenden Beautyritualen mit Kokosnuss, Koriander und Mango-Smoothies sehnt, braucht er im Winter viel Wärme in Form von Suppen, Eintöpfen und aromatisch duftendem Ofengemüse.“ Nives Gobos Anregungen für den Herbst sind ebenfalls leicht umzusetzen. Sie empfiehlt, sich unter anderem das eigene Heim, den eigenen „Tempel“ genau anzusehen. Denn gerade jetzt sollte dieses als Rückzugsort dienen, frei von unnötigem Ballast, aber auch ein Ort der Kreativität mit „Spielraum für dein Selbst“ sein. *nio*

Nives Gobo: **Mondschn – Ein Kurs in Weiblichkeit**, Kösel Verlag, München 2018, ISBN 978-3-466-34689-9, Preis: 20 Euro, [www.koesel.de](http://www.koesel.de)



weibliche Kraft entfalten, sind im Gobo überzeugt. Die Ayurveda-Be- „Mondschn“ Wege aufzeigen, wie und für sich selbst sorgen kann. Die auf eine bewusste und achtsame der Schönheitspflege, dem täglichen

## Ausbildung am UKW – 1000 Wege. Deine Entscheidung.

Uniklinikum   
Würzburg

- ▶ Wir sind mit über 6.800 Beschäftigten einer der größten Arbeitgeber der Region. Hierdurch bieten wir dir vielfältige Einsatz- und Entwicklungsmöglichkeiten, sodass du die Aufgaben findest, die zu dir passen.
- ▶ Wir bieten über 700 Ausbildungsplätze am UKW in über 20 unterschiedlichen Berufen
- ▶ Und zudem folgende Ausbildungsmöglichkeiten an 8 Berufsfachschulen (m/w/d): Diätassistent, Hebamme/Entbindungspfleger, Pflegefachmann, Masseur, Medizinisch-technischer Assistent, Physiotherapeut, Operationstechnischer Assistent



Alle Infos zu diesen Ausbildungsmöglichkeiten findest du unter [www.ukw.de/ausbildung](http://www.ukw.de/ausbildung) und [www.ukw.de/karriere](http://www.ukw.de/karriere)





# Schluss mit Kümmern?

## Frauenärztin Katharina Hueber über die Menopause

„Die Menopause ist die Zeit, in der die Eierstöcke aufhören zu funktionieren; es reift kein Ei mehr heran, es kommt nicht mehr zum Eisprung und nicht mehr zu Blutungen“, erklärt Frauenärztin Katharina Hueber (64) mit einfachen Worten einen komplexen Vorgang im Körper der Frau meist zwischen 45 und 55. Das geschieht jedoch nicht von heute auf morgen, sondern in der Regel über einen Zeitraum von fünf bis zehn Jahren. Manchmal dauert es sogar noch länger. „So individuell wie Frauen sind, so individuell sind auch deren Wechseljahre“. Auch sei das Klimakterium keine Krankheit, die um jeden Preis therapiert werden müsse, sondern eine natürliche Phase im Leben der Frau. „Ein Viertel aller Frauen zeigen mit der Einstellung der Sexualhormonproduktion überhaupt keine Beschwerdebilder“, so die Ärztin mit Praxis in Würzburg-Oberdürrbach. Manche Frauen hätten leichte Begleiterscheinungen bei der Hormonumstellung im Körper und manche Frauen leiden unter schweren und mannigfachen Symptomen wie Brustspannen, nächtlichen Hitzewallungen, depressiven Verstimmungen, Leistungstiefs, Trockenheit der Schleimhäute, Blasenproblemen und Blutdruckentgleisungen oder plötzlichen Herzrhythmusstörungen, so die Gynäkologin. Klimakterische Beschwerden seien wie ein Chamäleon und häufig nicht auf den ersten Blick als solche zu erkennen. „Hier kann, nach Ausschluss vermeintlicher Grunderkrankungen, eine Hormonersatztherapie der Frau oftmals ein gesundes und aktives Leben zurückgeben“, betont die Gynäkologin: „Dies geschieht zum Beispiel mit Hormonen über die Haut (um den Leberstoffwechsel zu umgehen) oder als Tabletten - synthetisch oder bioidentisch aus Yamswurzel. So ist der Nutzen in Abwägung möglicher Risiken meist größer!“ Zwei Rädchen, an denen man bei egal wel-



Mit Bewegung und Ernährung kann man viele Symptome der Wechseljahre klein halten, wie etwa auch die Gewichtszunahme (drei bis fünf Kilo in den Wechseljahren). „Dinner cancelling“ sei eine Methode, so Katharina Hueber, aber auch die generelle Reduzierung von Kohlehydraten und Zucker in Verbindung mit täglicher Bewegung sowie das Intervallfasten.

chen Wechseljahr-Symptomen selbst immer drehen könne, seien die Bewegung und die Ernährung, so die einstige Krankenschwester, die auf dem zweiten Bildungsweg ihr Medizinstudium angehängt hat und über die Anästhesie schließlich in der Frauenheilkunde gelandet ist. Sie habe hier ihr Zuhause gefunden, da Gynäkologen immer über den Tellerrand blicken müssten in andere Disziplinen, sie seien quasi die „Hausärzte für die Frau“, das habe sie interessiert, so Hueber. Daher schaue sie auch nicht nur auf klinische Werte, sondern auch auf das Drumherum ... so beschreibt sie etwa das Östrogen, dessen Produktion in der Menopause nach und nach eingestellt wird, als das „Kümmershormon“, das bei Frauen wesentlich stärker ausgeprägt sei als bei Männern. Katharina Hueber: „Sie kümmern sich um die Kinder, den Mann, die Freunde, die Eltern und Schwiegereltern. Das ist von der Natur durch das Östrogen so gewollt!“ Mit

dem Verschwinden des Östrogens jedoch, falle das „Kümmern“ zunehmend schwerer. Andererseits gäbe es um die Lebensmitte der Frau auch andere Einschnitte, etwas Krankheit oder Pflegebedürftigkeit der Eltern und Schwiegereltern, parallel dazu das Flüggewerden des Nachwuchses, der in der Regel das Haus verlässt. Treffe das zeitlich mit der Hormonumstellung im Körper der Frau zusammen, verwundere es nicht, dass Depressionen im Verbund mit dem Burnout-Syndrom verstärkt bei Frauen in der Lebensmitte auftreten. Laut dem Statistikportal statista<sup>1</sup> habe sich die gestellte Diagnose „Burnout“ in den letzten zehn Jahren in Deutschland vervierfacht. Katharina Hueber erinnert sich an eine Geschäftsfrau, die immer sehr viel Wert auf ihr Äußeres gelegt habe, eines Tages dann mit Jogginghose und ungeschminkt in ihrer Praxis saß und meinte: „Ich schaffe das alles nicht mehr!“ An diesem Punkt reduzierten dann viele Frauen auch das „Kümmern“. Warum die menschliche Frau neben dem Grind- und Schwertwal das einzige Säugetier ist, dass eine Menopause hat, darüber kann die Wissenschaft nur spekulieren. Ein allerdings umstrittener Erklärungsansatz ist die sogenannte „Großmutter-Hypothese“, die besagt, dass ältere, nicht mehr an der Fortpflanzung interessierte Frauen, einen positiven Effekt auf die Überlebensrate ihrer Enkel haben können (gilt komischerweise aber nur für Großmütter mütterlicherseits), indem sie der nächsten und übernächsten Generation mithelfend zur Verfügung stehen.<sup>2</sup> Also doch wieder Kümmern, wenn die Menopause durch ist? Menno! sky

Fotos: Katharina Hueber ©Susanna Khoury, oben links @depositphotos.com/@sarsmis, Mitte @depositphotos.com/@HighwayStarz, oben rechts stock.adobe.com - @maxximm, Quellen: <sup>1</sup>de.statista.com/themen/161/burnout-syndrom/, <sup>2</sup>Großmutter-Hypothese: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022519314001465

# „Erste-Hilfe-Pflanze“

Aromaexperte Kurt Ludwig Nübling über die Immortelle



Die Immortelle gehört zu der Familie der Korbblütler. Während sie auf körperlicher Ebene als „Super-Arnika“ gegen Hämatome gehandelt wird, sagt man der „Unsterblichen“ auf seelischer Ebene eine entspannende und nervenberuhigende Wirkung nach.

Italienische Strohlume, Katzenpötchen, Sonnengold oder Currykraut, das sind die Namen, unter denen die Immortelle immer mal wieder irgendwo auftaucht. Die Römer nannten sie „Pflanze der Götter“ und krönten ihre Götterstatuen mit Kränzen der „Unsterblichen“. Die Immortelle kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und hat als Heilpflanze eine lange Tradition. „So wie sie auf der körperlichen Ebene blaue Flecken auflösen vermag, kann Immortellenöl ebenso helfen 'blaue Flecken' auf der Seele als Folge von Traumata und Schock zu mildern und aufzuarbeiten“, schreibt Andrea Nabert in ihrem Buch „Immortelle. Porträt einer Duft- und Heilpflanze“.<sup>1</sup> Der Mitbegründer und Geschäftsführer von Primavera Life, Kurt Ludwig Nübling, beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Wirkung ätherischer Öle auf Körper, Geist und Seele. Die Immortelle hat es ihm besonders angetan, warum, Herr Nübling?

**Lebenslinie (LL): Was ist die Immortelle für eine Pflanze?**

Kurt Ludwig Nübling (KLN): „Die Immortelle ist eine intensiv duftende Heilpflanze mit silbrigen Blättern, deren Blüten leuchtend gelb sind. Der Duft ist würzig bis krautig, manchmal auch erdig-süß. Die Bezeichnung 'unsterblich' kommt daher, dass die gelben

Blüten selbst in getrocknetem Zustand ihre Farbe und Schönheit behalten und sogar noch duften. Das Aroma der Pflanze ist intensiv und spaltet die Geister: Die einen lieben es, die anderen mögen es nicht, schätzen aber gleichwohl die ganzheitliche Heilkraft der Immortelle, die überzeugt.“

**LL: Warum gilt die Immortelle als „Erste-Hilfe-Pflanze“?**

KLN: „Das ätherische Immortellenöl gilt als besonders wertvoll und beeindruckend heilend. Besonders bei stumpfen Verletzungen, Blutergüssen, Prellungen, Zerrungen, wie sie etwa im Sport vorkommen wird als 'Super-Arnika' gehandelt. Hämatome verschwinden schneller dank des ätherischen Immortellenöls, welches man gut als Einreibung in Kombination mit einem hochwertigen Pflegeöl anwenden kann. Immortellenwasser, das beim Destillationsvorgang entsteht, kann als 'Erste-Hilfe'-Spray, etwa bei Muskelkater, angewendet werden. Auf seelischer Ebene wirkt Immortelle ausgleichend, entspannend und erdend. Als 'Erste-Hilfe-Öl' beispielsweise auch in Kombination mit ätherischem Lavendel- und Cistrosenöl hat sich die Immortelle bewährt. Erfahrende Aromatherapeuten mischen zu gleichen Teilen jeweils zehn Tropfen der ätherischen Öle. Oder kombinieren die Immortelle mit einem fetten Pflegeöl etwa bei der Narbenpflege.“

**LL: Wo bezieht Primavera das Immortellenöl und -wasser her und warum von dort?**

KLN: „Wir beziehen das wertvolle Immortellenöl und auch das Immortellenwasser von unserem langjährigen Bio-Anbaupartner aus Korsika. Die Wildheit und Kraft dieser Mittelmeerinsel spiegelt sich in den Pflanzen wider. Der herbe Kräuterduft der korsischen Macchia, diese immergrüne Strauch- und Buschvegetation ist einzigartig. Wer einmal den Immortellenduft geschnuppert hat, vergisst ihn nie mehr.“

**LL: Was hat es mit Primavera-Duftreisen nach Korsika für das Fachpublikum auf sich?**

KLN: „Wer sich mit ätherischen Ölen befasst, sollte Pflanzenwissen haben, denn ätherische Öle sind hoch konzentriert. Daher ist uns die Wissensvermittlung sehr wichtig. Unsere

Fachhändler, etwa Therapeuten und Apotheker, knüpfen auf den Duftreisen die Verbindung zur Landwirtschaft und zur Natur, und zwar genau da, wo die jeweilige Pflanze wächst und kleinbäuerlich mit viel Handarbeit geerntet und verarbeitet wird. Die Teilnehmer sind aktiv beteiligt, wenn es um Ernte und Verarbeitung dieser pflanzlichen Rohstoffe geht. Den Respekt vor der Natur und die Tatsache, dass Pflanzen Schätze sind, können wir mit unseren Duftreisen vor Ort am besten vermitteln.“

Susanna Khoury

Fotos: Kurt L. Nübling @Primavera Life GmbH, Immortelle @depositphotos.com/@scis65, Quelle: 'Umfüngliche Rezepturen aus Andrea Nabert: „Immortelle. Porträt einer wilden Duft- und Heilpflanze“, Pro Leipzig Verlag 2108, ISBN 9783945027318, Preis 15 Euro, [www.proleipzig.eu/Publikationen](http://www.proleipzig.eu/Publikationen)

Das Naturkaufhaus Body & Nature in Würzburg führt ätherische Öle von Primavera Life in großer Auswahl, so auch das Immortellenöl: Die Öle sind zu 100 Prozent naturrein und genuin, will heißen, sie sind authentisch (enthalten nur das Öl der angegebenen Stammpflanze), sie sind unverfälscht (enthalten keine synthetischen Zusätze) und sie sind sortenrein (werden nicht mit Fraktionen anderer Öle gestreckt), [www.naturkaufhaus.de](http://www.naturkaufhaus.de).

## Super-Arnika

Lebenslinie verlost drei Immortellenwasser an diejenigen Leser, die wissen, wie die Immortelle auch noch genannt wird. Die Antwort per E-Mail an [info@lebenslinie-magazin.de](mailto:info@lebenslinie-magazin.de) oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Immortelle“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 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



# Gesundheitliches Handwerk

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg  
über das Metabolische Syndrom

„Ein Syndrom bezeichnet in der Medizin und der Psychologie eine Kombination von verschiedenen Krankheitszeichen, die typischerweise gleichzeitig und gemeinsam auftreten“, sagt Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel. Beim Metabolischen Syndrom (MSY) zeigt eine Person Symptome mehrerer Erkrankungen, die mit dem Metabolismus, also „der Umwandlung der Stoffe im Körper“, zu tun haben. Per Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) besteht ein MSY, wenn mindestens drei der nachfolgenden Kriterien vorliegen: Bauchbetontes Übergewicht (Bauchumfang von über 102 cm bei Männern und bei über 88 cm bei Frauen), erhöhte Blutzuckerwerte, Bluthochdruck und ein gestörter Fettstoffwechsel (meist zu niedriges HDL-Cholesterin (High-Density-Lipoprotein-Cholesterin)). Es sei ein Zusammenspiel, das sich über viele Jahre meist ohne Beschwerden entwickle<sup>1</sup>, später dann als schwerwiegende Erkrankung in Erscheinung trete. „Im Vergleich zu Gesunden haben Menschen mit einem Metabolischen Syndrom eine bis um das Vierfache gesteigerte Sterblichkeitsrate“, sagt Gräfin Wolffskeel. „Schätzungen gehen davon aus, dass etwa jeder vierte Deutsche im Laufe seines Lebens ein metabolisches Syndrom entwickelt“, so die Techniker Krankenkasse. Und nicht nur in Deutschland. Die Globalisierung der Essenskultur trage es in Regionen, die nie mit Gewichtsproblemen zu tun hatten, so die Gräfin weiter. Doch Ernährung ist nicht der einzige Faktor: „Mittlerweile weiß man, dass die Zusammensetzung der Darmbakterien eine große Rolle spielt“. Sie „triggern“, etwa durch ihre Fähigkeit zur Verstoffwechslung von Nahrung oder das Hervorrufen eines Sättigungsgefühls, ob man eher der schlanke Typ sei oder in die füllige Richtung neige. „Für das Metabolische Syndrom selbst gibt es keine spezielle Therapie, außer die Behandlung der einzelnen Krankheiten. Jeder kann durch eine gezielte Ausschaltung von Risikofakto-

ren zur Vermeidung von Langzeitfolgen des Wohlstandssyndroms beitragen“, betont die Fachfrau. Um also ein MSY gar nicht erst entstehen zu lassen, müsste man schon im Kindesalter ansetzen. Gräfin Wolffskeel rät zu Bewegung, wenig Süßem und einer vollwertigen Ernährung. „Der Mensch sollte erkennen, dass nur er etwas verändern kann.“ Das gesundheitliche Handwerk, das das Finden langfristiger Konzepte beinhaltet, so die Gräfin, sei eine höchst individuelle Sache. Und wie können Schüssler-Salze hierbei unterstützen? „Mit ihrer Hilfe können wir an den Zellen ansetzen. Dazu zählen spezielle Kuren für die Gefäßwände, gegen erhöhte Homocysteinwerte, gegen Diabetes mellitus, gegen Durchblutungsstörungen, gegen Übergewicht (Adipositas), gegen Fettstoffwechselstörungen und gegen Bluthochdruck.“ Für die Gefäßwände empfiehlt Gräfin Wolffskeel unter anderem Nr. 1 Calcium fluor D6: Dies fördere die Gefäßelastizität und erhöhe die mechanische Kraft der Faser. Zur unterstützenden Behandlung bei Diabetes mellitus führt sie Nr. 7 Magnesium phosphoricum D 6 an. Zum Entwässern etwa eigne sich Nr. 10

Natrium sulfuricum D 6. Unterstützend zur schulmedizinischen Therapie empfiehlt sie bei Bluthochdruck die Entsäuerung des Herzmuskels mit Nr. 16 Lithium chloratum D 6. Auch die Urheimische Medizin könne beim MSY gegensteuern, etwa mit Urbitter-Tees oder Dreiblatt-Kalium-Granulat. Urbitter empfiehlt deren Begründer Dr. Georgios Pandalis bei Adipositas und bauchbetontem Übergewicht. Es verstärke unter anderem das Sättigungsgefühl durch die Stimulation der Bitterstoffrezeptoren. Dreiblatt wiederum sei laut Dr. Pandalis die kaliumreichste Wildpflanze Europas. Kalium regule den natürlichen Wasserhaushalt und entferne überschüssiges Wasser. Es trage zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei und wirke Arteriosklerose entgegen. Zudem sei es wichtig für die Funktionen des Nervensystems und der Muskeln.

Nicole Oppelt

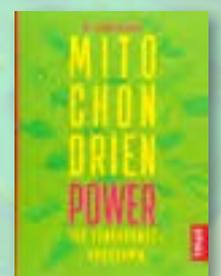
Foto: [@depositphotos.com/@bitpics](https://depositphotos.com/@bitpics), Quelle: [www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/diabetes/definition-metabolisches-syndrom-2013514](http://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/diabetes/definition-metabolisches-syndrom-2013514)

 [www.graefin-wolffskeel.de](http://www.graefin-wolffskeel.de)

## Mitochondrien: Kraftwerke der Zellen

„Die Mitochondrien sind die Orte in unseren Zellen, von denen aus der Körper die Energie bereitstellt, die er benötigt“, erklärt die Ärztin für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Dr. Susanne Bennett. „Das bedeutet, dass jedes Molekül aus Sauerstoff, Wasser und Nahrung in unsere Mitochondrien gelangen muss, damit wir lachen, spielen, schmusen, tanzen und rennen können.“ Die Energie aus den Mitochondrien werde aber auch benötigt, um Schmerzen zu lindern und Krankheiten zu heilen. Für die Medizinerin haben sie als „Kraftwerke der Zellen“ zentrale Bedeutung. Fit machten diese unter anderem eine gesunde Nahrung mit vielen Antioxidanzien, regeneriert würden sie durch eine gute Schlafqualität. Hingegen sollten gemieden werden: Milchprodukte, Gluten, Zucker und raffinierte Süßungsmittel, Zuckeraustauschstoffe, Alkohol, Hülsenfrüchte sowie Gemüse und Obst mit einem hohen Anteil fermentierbarer Kohlenhydrate (sogenannte Fodmaps). *nia*, Foto: [@depositphotos.com/@Mopic](https://depositphotos.com/@Mopic)

Dr. Susanne Bennett: *Mitochondrien-Power – Ihr Ernährungsprogramm*, Trias Verlag im Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart 2018, ISBN 978-3432106861, Preis: 14,99 Euro, [www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)





## Punktgenau behandeln

Heilpraktikerin Martina R. Wagner über Akupunktur

„Akupunktur“ leitet sich aus den lateinischen Wörtern „acus“ (die Nadel) und „punctura“ (das Stechen) ab und ist ursprünglich eine Behandlungsmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), bei der durch Nadelstiche in bestimmte Stellen des Körpers eine therapeutische Wirkung erzielt werden soll. In der TCM geht man davon aus, dass die Lebensenergie (das Qi) auf definierten Leitbahnen (Meridianen) im Körper zirkuliert und so steuernden Einfluss auf Organe und Körperfunktionen haben soll. „Das Qi kann allerdings gestört werden“, weiß Heilpraktikerin Martina R. Wagner. „So kann Kälte als Störfaktor fungieren. Eine sogenannte Kälte-Krankheit ist etwa ein steifer Nacken, der durch Zugluft entstanden ist.“ Sowohl äußere als auch innere Einflüsse wie Kälte, Hitze, schlechte Ernährung oder emotionale Faktoren könnten das Qi beeinträchtigen, so die Therapeutin. Und da alle Meridiane miteinander verbunden seien, könne eine Störung in einem Meridian auch in den anderen Meridianen Blockaden nach sich ziehen. Und so geht man in der TCM davon aus, dass Beeinträchtigungen des Energieflusses Erkrankungen Vorschub leisten und Nadelstiche in bestimmte Akupunkturpunkte diese wieder beheben könnten. Martina R. Wagner: „Für die Auswahl der Akupunkturpunkte werden Symptome zusammengetragen wie Gesichtsfarbe, milde oder scharfe Schweiße oder trockene respektive feuchte Haut. Zudem wird der Puls gefühlt, die Zunge und Körperausscheidungen zur Diagnostik herangezogen. Dann werden die Nadeln gesetzt, die 20 bis 30 Minuten an den speziell nach Symptomatik ausgewählten

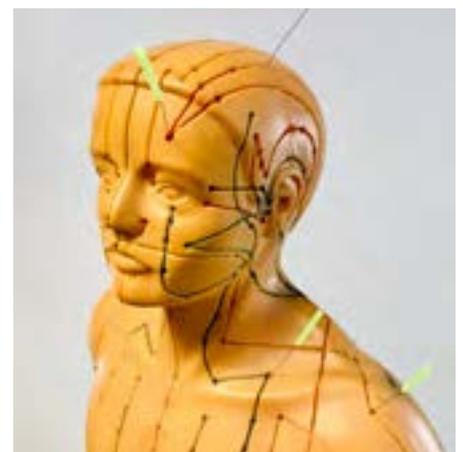
Punkten verbleiben.“ Auf diese Weise werde ein Energiemangel oder auch ein Energieüberschuss in den Meridianen wieder ausgeglichen, betont Wagner. Die Akupunktur gilt als Regulationstherapie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Bei fachkundiger Anwendung sei Akupunktur eine nebenwirkungsarme Behandlungsmethode, so die Heilpraktikerin. Bei bestimmten Krankheiten wie Knochenbrüchen, Sepsis, Epilepsie, Psychosen, akuten Blutungen, Herzinfarkte, Schlaganfälle und Thrombosen sei sie aber nicht die Therapie der Wahl. Auch Menschen, die dauerhaft Blutverdünner nehmen müssen oder eine Nadelphobie haben, sollten von Akupunktur Abstand nehmen. Gute Erfolge erziele man in der Schmerztherapie, sagt Wagner, wobei die Therapieform nicht immer und nicht bei jedem helfe. „Beschwerdebilder, bei denen ich oft auf Akupunktur zurückgreife, sind. Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne. Bisweilen auch bei Nasennebenhöhlenentzündungen, Schnupfen, Husten oder Asthma.“ Während akute Beschwerden in der Regel weniger Therapiesitzungen benötigten und man sogar täglich behandeln könne, so Wagner, sei bei chronischen Krankheiten eine Behandlungszeit von sechs bis 12 Wochen einzuplanen bei nur einer veranschlagten Sitzung pro Woche. Neben der Körperakupunktur gebe es noch die koreanische Handakupunktur, die Schädellakupunktur nach Yamamoto, Laserakupunktur, Akupressur, Ohrakupunktur und das Moxen, erzählt die Heilpraktikerin. So sei das Erwärmen beispielsweise einer Nadel mittels Moxazigarre oder Moxakegel eine

gute Möglichkeit, Akupunkturpunkte zusätzlich zu stimulieren. „Eine Moxazigarre ist eine Papierhülse, welche mit Beifuß-Kraut gefüllt ist. Der Kegel ist ein kleines Moxaknäuel, das auf die Nadel gesetzt und abgebrannt wird.“ Das angezündete Beifußkraut könne so eine heilungsfördernde Wärme entfalten.

Susanna Houry

Fotos: Oben @depositphotos.com/@jochenschneider,  
Modell ©Martina R. Wagner

 [www.naturheilpraxis-am-pleichertor.de](http://www.naturheilpraxis-am-pleichertor.de)



Die erste Akupunktur-Behandlung in Europa soll 1810 stattgefunden haben. In den 1830er-Jahren wurde Akupunktur dann in Frankreich zu einer häufig angewendeten Therapieform, man könnte fast sagen zu einer Modetherapie. In Deutschland sind Akupunktur-Behandlungen seit 2007 bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule und Kniegelenksarthrose Krankenkassenleistung. Bei allen anderen Indikationen ist das „therapeutische Nadeln“ nach wie vor Selbstzahler-Leistung.



# Gesundheitskalender

1. Oktober 2019 bis 31. März 2020

## REGELMÄSSIGE TERMINE

- Erste-Hilfe-Kurse**  
**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
**Regionalverband Unterfranken**  
 Termine unter: [www.johanniter-kurse.de](http://www.johanniter-kurse.de)
- Jeden Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr**  
**(außer Schulferien)**  
**Feldenkrais –**  
**Bewusstheit durch Bewegung**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg  
 Anmeldung: [gisela.schreiber@gmx.net](mailto:gisela.schreiber@gmx.net)
- Jeden Mo, 20.30 bis 21.30 Uhr**  
**Pilates mit Margrete Kempf**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg  
 Anmeldung: [ma.ke.yoga-pilates@web.de](mailto:ma.ke.yoga-pilates@web.de)
- Jeden 2. Mo im Monat, 16 bis 17 Uhr**  
**Informationsveranstaltung**  
**Patientenverfügung – Vorsorgevoll-**  
**macht – Betreuungsverfügung**  
 Interdisziplinäres Zentrum Palliativmedizin,  
 Josef-Schneider-Str. 2, Würzburg  
 Anmeldung: 0931.201-28878
- Jeden Mo und Mi, 8 bis 12 Uhr**  
**Demenzberatung**  
 Halma e.V., Bahnhofstr. 11, Würzburg  
 Anmeldung: 0931.20781420
- Jeden Mo, Fr, 11 bis 12 Uhr,**  
**jeden Di, Mi, Do, 15 bis 16 Uhr**  
**Rehabilitationssport bei**  
**orthopädischen Beschwerden**  
 Geriatriezentrum (Gymnastikraum)  
 Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg  
 Anmeldung: 0931.3503-125
- Jeden Di, 15 bis 18 Uhr**  
**Servicestelle Sturzprävention –**  
**Persönliche Untersuchung und Beratung**  
 Geriatriezentrum Bürgerspital,  
 Semmelstr. 2-4, Würzburg  
 Anmeldung: 0931.3503-401
- Jeden 1. Di im Monat, 19 bis 21 Uhr**  
**Stillinfoabend**  
 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, 9.30 bis 10.30 Uhr**  
**Körperwahrnehmung durch sanfte**  
**Gymnastik**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg  
 Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

- Jeden Mi, 13 bis 15 Uhr**  
**Endoprothetik-Sprechstunde**  
 EndoProthetikZentrum Juliussspital,  
 Juliuspromenade 19, Würzburg  
 Anmeldung: 0931.393-2630
- Jeden Do, 17 bis 18 Uhr**  
**Verkauf und Verkostung der**  
**Mainschmeckerprodukte**  
 Obsthalle, Pointstr. 11, Margetshöchheim
- Jeden 1. Do im Monat –**  
**18.30 bis 19.30 Uhr**  
**Info-Abend: Frauen in den Wechsel-**  
**jahren mit bio-identischen Hormonen**  
**natürlich und individuell behandeln**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor,  
 Pleichertorstr. 2, Würzburg  
 Anmeldung: 0931.13153
- 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, 9 bis 10.30 Uhr und**  
**19.15 bis 20.45 Uhr**  
**Yoga (Sivananda) mit Agnes Renner**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg  
 Anmeldung: [shivanimempel@web.de](mailto:shivanimempel@web.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,  
[www.friedwald.de/schwanberg](http://www.friedwald.de/schwanberg)

## AUSSTELLUNGEN / SON- DERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

- Bis 6.10.19**  
**Mainfranken-Messe, Gesundheitspark**  
**Halle 12**  
 Messiegelände Mainaustraße  
 (Friedensbrücke), Würzburg
- 12.-13.10.19**  
**Bewusstseinskongress**  
 Rudolf-Mett-Halle, Königsgberg  
[www.kongress-einfach-sein.de](http://www.kongress-einfach-sein.de)
- Bis 20.10.19**  
**Kulturherbst im Landkreis Würzburg**  
 Programm unter [www.landkreis-wuerzburg.de/](http://www.landkreis-wuerzburg.de/)  
 Bildung-Freizeit-Kultur/Kultur/Kulturherbst

- 1.-3.11.19**  
**Würzburger Yogafestival**  
 Residenzgaststätten GmbH, Residenzplatz 1,  
 Würzburg, [www.yogafestival-wuerzburg.de](http://www.yogafestival-wuerzburg.de)
- Bis 17.12.19**  
**Ausstellung: Selbstbilder – Kunst und**  
**Therapie mit Kindern und Jugendlichen**  
 Universitätsklinikum, Magistrale des Zent-  
 rums für Innere Medizin, Oberdürrbacher Str.,  
 Würzburg
- 15.1.-28.3.20, Mi bis Sa, jeweils 19 Uhr**  
**Kulinarisches Event:**  
**Genießen im Dunkeln**  
 Reisers am Stein, Mittlerer Steinbergweg 5,  
 97080 Würzburg  
 Anmeldung: 0931.286901
- 11.-13.3.20**  
**Hygienekongress, Wundkongress,**  
**Sicherheit**  
 Tagungszentrum Festung Marienberg,  
 Würzburg  
 Info: [www.institutschwarzkopf.de/icw-sued-hwx-kongress-2020](http://www.institutschwarzkopf.de/icw-sued-hwx-kongress-2020)

## OKTOBER 2019

- 2.10.19 – 15 bis 16 Uhr**  
**GesundheitsAkademie 50plus: Gesund-**  
**heit und Wein – Vortrag und Verkostung**  
 Geriatriezentrum Bürgerspital,  
 Semmelstr. 2-4, Würzburg,  
 Anmeldung: 0931.3503-147
- 2.10.19 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Herbstküche**  
 Reisers Genussmanufaktur,  
 Mainfrankenpark 16, Dettelbach  
 Anmeldung: 0931.286901
- 3.10.19 - 10.30 bis 12.30 Uhr, 14 bis 16 Uhr**  
**Türen auf für die Maus – Stille und**  
**Staunen für Kinder ab 6 Jahren**  
 Benediktushof, Klosterstraße 10, Holzkirchen  
 Anmeldung: 09369.98380
- 6.10.19 – 11 bis 12.30 Uhr**  
**Heilsame Klänge – Einladung zur**  
**Klang-Trance**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr.  
 2, Würzburg, Anmeldung: 0175.710557
- 6.10.19 – 15 bis 16.30 Uhr**  
**Reise in die Stille –**  
**Einführung in die Meditation**  
 Benediktushof, Klosterstraße 10, Holzkirchen  
 Anmeldung: 09369.98380
- 7.10.19 (Kursbeginn) – 15.45 bis 16.45 Uhr**  
**GesundheitsAkademie 50plus:**  
**Yoga 50Plus, Kurs I (10x)**  
 Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr.  
 2-4, Würzburg,  
 Anmeldung: 0931.3503-147
- 7.10.19 (Kursbeginn) – 17 bis 18 Uhr**  
**GesundheitsAkademie 50plus:**  
**Yoga 50Plus, Kurs II (10x)**  
 Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr.  
 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147
- 7.10.19 – 19.30 bis 21 Uhr**  
**Elternschule: Wir bekommen ein Kind**  
 Leopoldina-Krankenhaus (im 8. OG),  
 Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt
- 8.10.19 – 14.30 Uhr**  
**Gräfin Wolfskeel von Reichenberg –**  
**Vortrag: Gesund und fit mit den**  
**Schüßler-Salzen und -Kuren**  
 MehrGenerationenhaus, Von-Hesing-Str. 1,  
 Bad Kissingen
- 8.10.19 – 18 bis 19.30 Uhr**  
**Arzt-Patienten-Seminar: Arthrose –**  
**Neue Therapiekonzepte**  
 Leopoldina-Krankenhaus, Konferenzraum  
 B81 (8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt
- 8.10.19 – 19.30 Uhr**  
**Energieübertragung mit Dagmar Zuber**  
 Sale e Vita Salzräume, Kolpingstr. 6, Würzburg  
 Anmeldung: 0931.26029382,  
[dagmarzuber@gmx.de](mailto:dagmarzuber@gmx.de)
- 9.10.19 – 14.30 bis 18.30 Uhr**  
**Tag der offenen Tür an der Augenklinik**  
**Würzburg**  
 Universitätsklinikum Würzburg, Augenklinik,  
 Josef-Schneider-Str. 11, Haus B2
- 9.10.19 - 17 bis 18 Uhr**  
**Ursachen und Risikofaktoren für**  
**Krebserkrankungen**  
 Universitätsklinikum Würzburg, ZOM,  
 Haus A1, Seminarraum 2/3  
 Anmeldung: 0931.201-35350,  
[anmeldung\\_ccc@ukw.de](mailto:anmeldung_ccc@ukw.de)
- 9.10.19 - 18 Uhr**  
**Leben mit Multipler Sklerose**  
 VHS Karlstadt, Vordergebäude Saal 1, 1. OG
- 9.10.19 - 18.30 bis 19.30 Uhr**  
**Vortrag: Heilende Klänge für die Seele**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2,  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.13153



**Wir beraten Sie gerne!**  
 Katharina Huber | Leibnizstr. 71a | 97080 Oberstättach  
 Tel.: 0931 7608-6737 | [gesunddurchdiemenopause-wuerzburg.de](mailto:gesunddurchdiemenopause-wuerzburg.de)  
[www.menopause-wuerzburg.de](http://www.menopause-wuerzburg.de)

**GESUND DURCH DIE MENOPAUSE**



**Stoppt Krankheiten der Armut**

**DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V.**  
 Spendenkonto: Sparkasse Mainfranken Würzburg  
 IBAN: DE35 7905 0000 0000 0096 96  
[www.dahw.de](http://www.dahw.de)

Foto: Jochen Hövelkenmeier



**9.10.19 – 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Wild Thing!**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**12.10.19 - 13 bis 18 Uhr**

**Infotag Ausbildung in der Pflege**

Bildungszentrum für Pflegeberufe, Baumhofstraße 95, Marktheidenfeld

**12.10.19 – ab 14 Uhr**

**3. Frauentag in Kitzingen**

**„Leben mit Krebs“**

Stadteilzentrum Kitzingen-Siedlung, Königsberger Str. 1, Kitzingen

**12.10.19 – 14.30 bis 16.30 Uhr / 17 bis 19 Uhr**

**Tai-Chi Dao-Yin und Floating Body**

Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg  
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

**13.10.19 – 10 bis 12 Uhr /**

**12.30 bis 14.30 Uhr**

**Tai-Chi Dao-Yin und Floating Body**

Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg  
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

**13.10.19 – 15.30 bis 17.30 Uhr**

**Lesung Karin Petersen „Tagebuch der Stille. Vom alltäglichen Leben mit Meditation“**

Benediktushof, Klosterstraße 10, Holzkirchen  
Anmeldung: 09369.98380

**14.10.19 – 10.45 bis 11.45 Uhr und 12.15 bis 13.15 Uhr**

**AOK-Kindertheater „Henriettas Reise ins Weltall“**

Congress Centrum Würzburg, Kranenkai 34

**14.10.19 – 19.30 bis 21 Uhr**

**Elternschule: Mein Kind kann nicht schlafen**

Leopoldina-Krankenhaus (im 8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**15.10.19 – 18.30 bis 19.30 Uhr**

**Klangmeditation mit Isabella Wild**

Sale e Vita Salzräume, Kolpingstr. 6, Würzburg  
Anmeldung: 0931.26029382

**17.10.19 – 17 bis 18.30 Uhr**

**Arzt-Patienten-Seminar: Angststörung**

Leopoldina-Krankenhaus, Konferenzraum A01 (EG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**17.10.19 - 18.30 bis 19.30 Uhr**

**Darmprobleme? Diagnostik und Therapie die wirklich hilft.**

Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**17.10.19 – 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Bella Italia**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**18.10.19 – 10 bis 15 Uhr**

**Juliuspital Epilepsieberatung –**

**Außensprechtage Kitzingen**

Klinikum Kitzinger Land, Keltenstraße 67  
Anmeldung: 0931.3931580

**18.10.19 – 18 Uhr**

**Achtsamkeitsseminar (Starttermin)**

Bettina Apel, Praxis Theraflow, Versbacher Str. 201, Würzburg, Anmeldung: 0931.66060944

**19.10.19 – 10 bis 14 Uhr**

**Arthrose-Info-Tag**

Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**20.10.19 – 10 bis 12.30 Uhr**

**Life Kinetik Workshop**

**„Augen-Funktionaltraining“**

Freiraum – Bewegung Leben, Sanderstraße 2a, Würzburg, Anmeldung: 0171.3551950, thorsten@gallena-lifekinetik.de

**20.10.19 – 11 bis 18 Uhr**

**Tag der offenen Tür mit viel Yoga**

Glücksbringer Center, Fichtestr. 9, Würzburg

**21.10.19 – 13 bis 19 Uhr**

**Juliuspital Epilepsieberatung –**

**Außensprechtage Schweinfurt**

Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Anmeldung: 0931.3931580

**21.10.19 - 20 Uhr**

**Osteoporose im Alter –**

**Prophylaxe und Behandlung**

VHS Marktheidenfeld, Marktplatz 24, Altes Rathaus, Raum 3.1 (2.OG)

**22.10.19 – 17 bis 18.30 Uhr**

**Juliuspitälische Abende:**

**Leben mit Rheuma**

KWM Standort Juliuspital, Juliuspromenade 19 (Raum Siebold), Würzburg

**22.10.19 – 18 bis 19.30 Uhr**

**Arzt-Patienten-Seminar: Ergänzende**

**Maßnahmen der Krebstherapie**

Leopoldina-Krankenhaus, Konferenzraum B81 (8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**22.10.19 – 19.30 Uhr**

**Energieübertragung mit Dagmar Zuber**

Sale e Vita Salzräume, Kolpingstr. 6, Würzburg  
Anmeldung: 0931.26029382, dagmarzuber@gmx.de

**23.10.19 – 15 bis 16.30 Uhr**

**GesundheitsAkademie 50plus:**

**Osteoporose – Vortrag,**

**kostenloser Risikotest, Praxisteil**

Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**23.10.19 - 18.30 bis 19.30 Uhr**

**Vortrag: Ayurveda – 5 Elemente - Ernährung**

Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**23.10.19 – 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Die Garküchen Thailands**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**24.10.19 - 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

**24.10.19 – 10 bis 17 Uhr**

**Juliuspital Epilepsieberatung –**

**Außensprechtage Lohr**

Klinikum Main-Spessart Lohr, Grafen-von-Rieneck-Str. 5, Anmeldung: 0931.3931580

**24.10.19 – 18 bis 19.30 Uhr**

**Arzt-Patienten-Seminar:**

**Hirnblutungen und Hirntumore**

Leopoldina-Krankenhaus, Konferenzraum A01 (EG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**24.10.19 – 18.30 bis 20 Uhr**

**Heilsame Klänge –**

**Einladung zur Klang-Trance**

Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg, Anmeldung: 0175.7105557

**26.10.19 – 17.30 bis 20 Uhr**

**Feldenkrais & Tanz mit Gisela Schreiber**

**und Lisa Kuttner**

Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg  
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

**26.10.19 – ab 21 Uhr**

**Saunanacht**

Sandermare und Sandervita, Würzburg  
Anmeldung: WVV Kundenzentrum  
Domstraße oder 0931.20710285

**27.10.19 – 12 bis 18 Uhr**

**2. BioRegioRhön Verbrauchermesse**

Kloster Kunst und Kultur, Um den Bau 6, Bastheim-Wechterswinkel

**29.10.19 – 17.30 Uhr**

**Verhinderung von Stürzen im Alter**

Geriatrisches Zentrum Marktheidenfeld, Speisesaal (UG)

**29.10.19 – 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Feierabendküche**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**29.10.19 – 19.30 Uhr**

**Energieübertragung mit Dagmar Zuber**

Sale e Vita Salzräume, Kolpingstr. 6, Würzburg  
Anmeldung: 0931.26029382, dagmarzuber@gmx.de

**30.10.19 – 14 bis 16 Uhr**

**Workshop für Kinder: Herbstsmoothies**

Botanischer Garten, Julius-von-Sachs-Platz 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3186240

**31.10.19 – 17.30 bis 18.30 Uhr**

**Arzt-Patienten-Seminar: Medikamenten-**

**pumpen bei chronischen Schmerzen**

Leopoldina-Krankenhaus, Konferenzraum B81 (8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**NOVEMBER 2019**

**4.11.19 – 19.30 bis 21 Uhr**

**Elternschule: Wir bekommen ein Kind**

Leopoldina-Krankenhaus (im 8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**5.11.19 - 19.30 Uhr**

**Energieübertragung mit Dagmar Zuber**

Sale e Vita Salzräume, Kolpingstr. 6, Würzburg  
Anmeldung: 0931.26029382, dagmarzuber@gmx.de

**6.11.19 – 15 bis 16 Uhr**

**GesundheitsAkademie 50plus:**

**Schwindel im Alter**

Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**6.11.19 - 17 bis 18 Uhr**

**Anwendung und Wirkung von**

**ätherischen Ölen**

Universitätsklinikum Würzburg, Haus C16, Seminarraum EG, Anmeldung: 0931.201-35350, anmeldung\_ccc@ukw.de

**6.11.19 – 17 bis 18.30 Uhr**

**Orthopädie im Dialog:**

**Moderne Schulterchirurgie**

Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, Brettreichstr. 11, Würzburg, Anmeldung, ab 26.10.19: 0931.803-3131

Wir sind **#ratgeber**

Feuer & Flamme  
100 Jahre  
Geburtsort der  
Dinowelt Würzburg

@caritas\_unterfranken  
Wir sind #caritasunterfranken

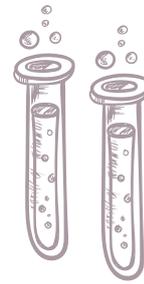
Naturheilpraxis Bernhard Späth  
Heilpraktiker

**Therapie-Schwerpunkte:**

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

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

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



**6.11.19 - 18.30 bis 19.30 Uhr**  
**Vortrag: Vitamin C – Das Power-Vitamin**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**6.11.19 - 20 Uhr**  
**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – was ist wichtig?**  
 Pfarrheim St. Laurentius, Kolpingstraße 12, Marktheidenfeld, Anmeldung: 09391.9181996

**9.11.19 – 9.30 bis 13 Uhr**  
**Wirbelsäulen-Info-Tag**  
 Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**10.11.19 – 10 bis 12.30 Uhr**  
**Life-Kinetik-Erlebnis-Workshop**  
 Freiraum – Bewegung leben, Sanderstraße 2a, Würzburg, Anmeldung: 0171.3551950, thorsten@gallena-lifekinetik.de

**10.11.19 – 11 bis 12.30 Uhr**  
**Heilsame Klänge – Einladung zur Klang-Trance**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg, Anmeldung: 0175.710557

**10.11.19 – 14 bis 16 Uhr**  
**Führung: „Politische Pflanzen“**  
**Klimaschutz - Konsum - Gerechtigkeit**  
 Botanischer Garten, Julius-von-Sachs-Platz 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3186240

**11.11.19 – 18.30 bis 19.30 Uhr**  
**Klangmeditation mit Isabella Wild**  
 Sale e Vita Salzräume, Kolpingstr. 6, Würzburg, Anmeldung: 0931.26029382

**11.11.19 – 19.30 bis 21 Uhr**  
**Elternschule: Unser Kind ist da!**  
 Leopoldina-Krankenhaus (im 8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**12.11.19 – 18 bis 20 Uhr**  
**Arzt-Patienten-Seminar: Operation Schilddrüse und Nebenschilddrüse**  
 Leopoldina-Krankenhaus, Konferenzraum B81 (8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**12.11.19 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Schmoren, dämpfen, backen**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**12.11.19 (Kursbeginn) – 19 bis 20.30 Uhr**  
**Lachyoga (3x)**  
 Am Plan 2, Historisches Rathaus (Sitzungssaal), Gochsheim, Anmeldung über VHS Schweinfurt: 09721.515444

**14.-17.11.19**  
**Wassertage in Lauda-Königshofen**  
 (Fachtage 14. und 15.11./Öffentliche Tage 16. und 17.11.)  
 Festhalle Oberlauda, Brunnenstraße 2, Lauda-Königshofen, www.lauda-koenigshofen.de/wassertage

**14.11.19 – 16.30 bis 19.30 Uhr**  
**Plötzlicher Herztod - Herztag mit Vorträgen am Klinikum Main-Spessart**  
 Infotag zum Thema Herz  
 Klinikum Main-Spessart Lohr

**14.11.19 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Arabische Küche**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**17.11.19 – 17.30 Uhr**  
**Führung Palliativstation**  
 Juliuspital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: 0931.3932281

**19.11.19 – 17 bis 18.30 Uhr**  
**Juliuspitälische Abende: Viszeralchirurgie – Innovationen in der Bauchchirurgie II**  
 KWM Standort Juliuspital, Juliuspromenade 19 (Raum Siebold), Würzburg

**19.11.19 – 18 bis 19.30 Uhr**  
**Arzt-Patienten-Seminar: Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht**  
 Leopoldina-Krankenhaus, Konferenzraum B81 (8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**19.11.19 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Ramen und Happy Bowls**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**19.11.19 – 19.30 Uhr**  
**Energieübertragung mit Dagmar Zuber**  
 Sale e Vita Salzräume, Kolpingstr. 6, Würzburg, Anmeldung: 0931.26029382, dagmarzuber@gmx.de

**20.11.19 - 18.30 bis 19.30 Uhr**  
**Vortrag: Gesundes Bauen mit Naturmaterial**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**21.11.19 – 18 bis 19.30 Uhr**  
**Arzt-Patienten-Seminar: Stress – Wirkung und Nebenwirkung**  
 Leopoldina-Krankenhaus, Konferenzraum A01 (EG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**22.11.19 - ab 9.30 Uhr**  
**Würzburger Stimmtag: Forum Musikermedizin**  
 Hochschule für Musik, Hofstallstr. (kl. Saal), Würzburg

**23.11.19 – 9.30 bis 17 Uhr**  
**Kräutertag zum Thema weihnachtliche und andere Gewürze**  
 Benediktushof, Klosterstraße 10, Holzkirchen, Anmeldung: 09369.98380

**24.11.19 – ab 13 Uhr**  
**Adventsbasare in den Kreisseniorenzentren**  
 Marktheidenfeld und Gemünden

**25.11.19 – 13 bis 19 Uhr**  
**Juliuspital Epilepsieberatung – Außensprechtage Schweinfurt**  
 Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Anmeldung: 0931.3931580

**26.11.19 – 18 bis 19.30 Uhr**  
**Arzt-Patienten-Seminar: Hand und Fuß – neue Therapiemethoden und Operationstechniken**  
 Leopoldina-Krankenhaus, Konferenzraum B81 (8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**26.11.19 – 19.30 Uhr**  
**Energieübertragung mit Dagmar Zuber**  
 Sale e Vita Salzräume, Kolpingstr. 6, Würzburg, Anmeldung: 0931.26029382, dagmarzuber@gmx.de

**27.11.19 – 18 bis 19.30 Uhr**  
**Arzt-Patienten-Seminar: Hirnblutungen und Hirntumore im höheren Lebensalter**  
 Leopoldina-Krankenhaus, Konferenzraum A01 (EG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**27.11.19 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Bella Italia**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**28.11.19 – 17 bis 18.30 Uhr**  
**Arzt-Patienten-Seminar: Psychische Traumatisierung**  
 Leopoldina-Krankenhaus, Konferenzraum A01 (EG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**28.11.19 – 18.30 bis 20 Uhr**  
**Fachvortragsreihe „Forum Gesundheit“, Thema: Demenz**  
 Vineyard Center Würzburg, Beethovenstraße 2, 97080 Würzburg

**28.11.19 – 18.30 bis 20 Uhr**  
**Heilsame Klänge – Einladung zur Klang-Trance**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg, Anmeldung: 0175.710557

**28.11.19 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Süße Verführung**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**30.11.19 - 15 bis 17 Uhr**  
**Besichtigung der Vollkornbäckerei**  
 Köhlers Vollkornbäckerei, Am Schloss 2, Würzburg-Rottenbauer, Anmeldung: 0931.43972

**30.11.19 - 19.30 Uhr**  
**4. Crossover-Benefizkonzert der Druck- und Medienunternehmen**  
 Der Erlös geht an vier Förderprojekte, www.wuerzburger-benefizkonzert.de, Karten unter 0931.6001-6000

**2.12.19 – 19.30 bis 21 Uhr**  
**Elternschule: Wir bekommen ein Kind**  
 Leopoldina-Krankenhaus (im 8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**3.12.19 – 19.30 Uhr**  
**Energieübertragung mit Dagmar Zuber**  
 Sale e Vita Salzräume, Kolpingstr. 6, Würzburg, Anmeldung: 0931.26029382, dagmarzuber@gmx.de

**4.12.19 - 18.30 bis 19.30 Uhr**  
**Vortrag: Wechseljahre und die Rimkus-Methode**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2, Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**4.12.19 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Sushi**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**8.12.19 - 11 bis 18 Uhr**  
**Hephata Weihnachtsmarkt**  
 Werkstätten am Lindenplatz, Schwalmstadt-Treysa

DEZEMBER 2019

**GERIATRIEZENTRUM IM BÜRGERSPITAL**



Wir behandeln Sie immer ausgezeichnet - stationär, ambulant und mobil bei Ihnen zu Hause!

Geriatriezentrums im Bürgerspital  
 Semmelstraße 2-4 · 97070 Würzburg  
 Tel. 0931 35 03-401 · geriatriezentrums@buergerspital.de  
 www.buergerspital.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



**9.12.19 – 18.30 bis 19.30 Uhr**  
**Klangmeditation mit Isabella Wild**  
 Sale e Vita Salzräume, Kolpingstr. 6, Würzburg  
 Anmeldung: 0931.26029382

**9.12.19 – 19 bis 21 Uhr**  
**Vortrag: Besser leben ohne Plastik**  
 Stadtbibliothek, Brückenstraße 1, Ochsenfurt  
 Anmeldung über VHS: 09331.2890

**9.12.19 – 19.30 bis 21 Uhr**  
**Elternschule: Unfallverhütung und Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern**  
 Leopoldina-Krankenhaus (im 8. OG),  
 Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**10.12.19 – 18 bis 19.30 Uhr**  
**Arzt-Patienten-Seminar: Plötzliche Bewusstlosigkeit – von harmlos bis tödlich**  
 Leopoldina-Krankenhaus, Konferenzraum  
 B81 (8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

**11.12.19 – 17 bis 18 Uhr**  
**Selbsthilfestrategien aus der Naturheilkunde**  
 Universitätsklinikum Würzburg, ZOM,  
 Haus A1, Seminarraum 2/3, Anmeldung:  
 0931.201-35350, anmeldung\_ccc@ukw.de

**11.12.19 – 18 Uhr**  
**Fit & gesund durch den Winter**  
 Klinikum Main-Spessart Marktweidenfeld,  
 Speisesaal UG

**11.12.19 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Österreich**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
 Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**14.12.19 – 15.30 bis 16.30 Uhr**  
**Vortrag: Energiemedizin mit dem Timewaver**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2,  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**15.12.19 – 10 bis 12.30 Uhr**  
**Life-Kinetik-Erlebnis-Workshop**  
 Freiraum – Bewegung leben, Sanderstraße 2a,  
 Würzburg, Anmeldung: 0171.3551950, thors-  
 ten@gallena-lifekinetik.de

**15.12.19 – 11 bis 12.30 Uhr**  
**Heilsame Klänge – Einladung zur Klang-Trance**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2,  
 Würzburg, Anmeldung: 0175.7105557

**17.12.19 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Silvester Countdown**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
 Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**17.12.19 – 19.30 Uhr**  
**Energieübertragung mit Dagmar Zuber**  
 Sale e Vita Salzräume, Kolpingstr. 6, Würzburg  
 Anmeldung: 0931.26029382,  
 dagmarzuber@gmx.de

**27.-28.12.19 – tägl. 10.30 bis 13 Uhr (zeitgenössischer Tanz) / 14 bis 17 Uhr (Butoh)**  
**Wintertanztage**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg  
 Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

## JANUAR 2020

**2.-4.1.20 – täglich 10 bis 16 Uhr**  
**Wintertanztage mit Billie Hanne**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg  
 Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

**13.1.20 (Kursbeginn) – 15.45 bis 16.45 Uhr**  
**GesundheitsAkademie 50plus: Yoga 50Plus, Kurs I (10x)**  
 Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4,  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**13.1.20 (Kursbeginn) – 17 bis 18 Uhr**  
**GesundheitsAkademie 50plus: Yoga 50Plus, Kurs II (10x)**  
 Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4,  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**14.1.20 (Kursbeginn) – 19 bis 20.30 Uhr**  
**Lachyoga (3x)**  
 Schweinfurter Str. 9 (Schule Aula),  
 97505 Geldersheim, Anmeldung über VHS  
 Schweinfurt: 09721.515444

**15.1.20 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Südamerika**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
 Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**16.1.20 – 19 bis 20 Uhr**  
**Vortrag: An jedem Zahn hängt ein Mensch**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2,  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**21.1.20 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Weihnachtsspeck weg**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**22.1.20 – 19 bis 20 Uhr**  
**Vortrag: Der Aderlass in der Blutdrucktherapie**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2,  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**23.1.20 – 18.30 bis 19.30 Uhr**  
**Darmprobleme? Diagnostik und Therapie, die wirklich helfen.**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2,  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**24.1.20 – 10 bis 15 Uhr**  
**Juliuspspital Epilepsieberatung – Außensprechtage Kitzingen**  
 Klinikum Kitzinger Land, Keltenstraße 67  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.3931580

**30.1.20 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Fränkisch Crossover**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
 Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**30.1.20 – 19 bis 20 Uhr**  
**Vortrag: Pille ade! – natürliche Verhütung**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2,  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**31.1.20 – 10 bis 17 Uhr**  
**Juliuspspital Epilepsieberatung – Außensprechtage Lohr**  
 Klinikum Main-Spessart Lohr, Grafen-von-  
 Rieneck-Str. 5, Anmeldung: 0931.3931580

## FEBRUAR 2020

**4.2.20 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Pasta e basta!**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**11.2.20 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Veggie und Vegan**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
 Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**12.2.20 – 19 bis 20 Uhr**  
**Vortrag: Die Alexandertechnik**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2,  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**14.2.20 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Bollywood**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
 Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**15.2.20 – 10 bis 16 Uhr**  
**Zeitgenössischer Tanz**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg  
 Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

**15.2.20 – 15.30 bis 16.30 Uhr**  
**Vortrag: Aura-Soma-Licht-Frequenz-Therapie**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2,  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**20.2.20 – 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Côtes d'Azur**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
 Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

## MÄRZ 2020

**4.3.20 – 19 bis 20 Uhr**  
**Vortrag: Kognitive Verhaltenstherapie**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2,  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**6.-8.3.20 – Fr, 18 bis 21 Uhr, Sa, 10 bis 17 Uhr, So, 10 bis 13 Uhr**  
**BMC® und Tanz mit Ka Rustler**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg  
 Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

**12.3.20 – 18.30 bis 19.30 Uhr**  
**Darmprobleme? Diagnostik und Therapie, die wirklich helfen.**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2,  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**19.3.20 – 19 bis 20 Uhr**  
**Vortrag: Vitales zellaktives Wasser**  
 Naturheilpraxis am Pleichertor, Pleichertorstr. 2,  
 Würzburg, Anmeldung: 0931.13153

**21.3.20 – 10 bis 16 Uhr**  
**Japanisches No-Theater mit Matthias Stettler**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg  
 Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

**28.3.20 – 17.30 bis 20 Uhr**  
**Feldenkrais & Tanz mit Gisela Schreiber und Lisa Kuttner**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg  
 Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de



Fotos: Hintergrund © depositphotos.com/@fatarumba, Steine © pixabay.com

## Claudia Heil

Medialcoach  
 Augen- und Sehtrainerin

Mensch in Klarheit  
 Individual- und Unternehmens-  
 Beratung | Coaching | Training  
 Energetische Reinigung für Wohnraum und Handy

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



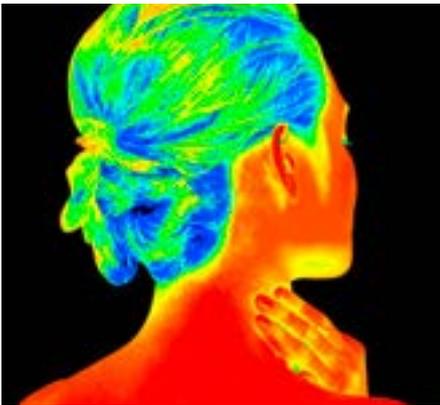
Schönheit von Kopf bis Fuß  
 Trends in Frisuren und Farbe  
 Atmosphäre zum Wohlfühlen  
 Perfekte Beratung und Ausführung  
 Friseure aus Leidenschaft

97072 Würzburg | Huttenstraße 18 | Telefon 0931-77524

# Frühwarnsysteme nutzen

Allgemeinmediziner Dr. Dirk Wiedbrauck über Wärmebilder des Körpers, die auf Krankheiten hinweisen können

Bereits antike Ärzte nutzten Temperaturunterschiede der Körperregionen, um Krankheiten zu erkennen. Damals erfüllten sie diese mit der Hand. Mediziner heute können auf technische Unterstützung in Form der sogenannten Computer-Regulationsthermographie (CRT)



Jedes Thermogramm ist reproduzierbar und so individuell wie ein Fingerabdruck.

zurückgreifen. Dr. Dirk Wiedbrauck vom Regena Gesundheits-Resort & Spa in Bad Brückenu nutzt diese Methode seit 35 Jahren. „Ärzte haben sich schon immer für die Temperatur des Menschen interessiert und nach diagnostischen Möglichkeiten gesucht“, erklärt der Experte

für Naturheilverfahren seinen ganzheitlichen Blick. „Es gibt eine nachgewiesene Verbindung zwischen Organen und Haut. Es zeigen sich bei unterschiedlichen Krankheiten unterschiedliche Temperaturen auf der Hautoberfläche.“ Ein solches Wärmebild, so der Arzt, bilde die Tätigkeit des autonomen Nervensystems ab und sei nicht willentlich beeinflussbar. Das Regulationsverhalten des Körpers werde an 119 neuralgischen Punkten direkt auf der Haut gemessen und sichtbar gemacht. Das Augenmerk gelte unter anderem der Gehirndurchblutung, den zuführenden, großen Gefäßen und den Zähnen als „Störfeld“, die „nachweislich Verbindungen zu bestimmten Organen haben“ und im CRT darstellbar seien. Die Messzeit mit einem hochempfindlichen Thermofühler beträgt eine halbe Stunde. Gemessen wird zweimal zehn Minuten mit einer ebenso langen Akklimatisationszeit dazwischen. Zuerst vom Kopf bis zum Hals, dann der Rest des Körpers und schließlich noch einmal neu als „Belastungstest“. Die Idee hinter dem CRT sei ganz klar: „Prävention! Und Frühwarnsysteme des Körpers nutzbar machen“, so Dr. Wiedbrauck. „Wir stellen keine Diagnose, sondern erhalten lediglich Hinweise auf Störfelder im Körper.“ Mittlerweile wisse man, dass bereits Unterschiede von einem Zehntel Grad eine Rolle spielten. „Der Mensch ist eine geniale Selbstreparaturma-

schine“, sagt der Arzt. Wenn etwas nicht funktioniere, werde sofort selbstständig versucht zu reparieren. Sei dieser Regulationsmechanismus erschöpft, treten Krankheitssymptome auf. „Das CRT kann bereits im symptomfreien Stadium Schwachstellen im Körper erkennen“, erläutert Wiedbrauck den Vorteil des Verfahrens, das Selbstzahler-Leistung ist. „Dadurch wird das therapeutische Zeitfenster größer.“ Ein Beispiel: Sei das Regulationsverhalten an der Bauchspeicheldrüse gestört, könne das, je nach Bild, eher eine Verdauungsstörung sein, weil nicht genügend Verdauungsenzyme gebildet würden. Es könne aber auch ein frühes Zeichen von Diabetes Typ 2 sein. Doch wie geht man mit solchen Eindrücken um? Erst einmal nicht medikamentös, so Dr. Wiedbrauck. Ein Ansatzpunkt sei zum Beispiel die Veränderung des Lebensstils und damit auch der Weg zu „mehr Selbstfürsorge“. Idealerweise werde ein CRT etwa nach einem halben Jahr wiederholt, um, je nach Beschwerdebild, Verläufe sehen und Therapien individualisieren zu können. „Mit dem CRT erstellen wir ein Risikoprofil – nicht mehr, aber auch nicht weniger!“

Nicole Oppelt

Fotos: Frau Hinterkopf@Regena GmbH & Co. KG, Hintergrund @depositphotos.com/@AnitaVDB



www.regena.de

## 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.

*Sie're Angelika Gräfin Wolffskeel  
von Reichenberg*



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



## Gesundes Gehen

Wie kann ich mit möglichst wenig Aufwand möglichst viel für meine Gesundheit tun? „Keine wirklich neue Frage, aber eine gute“, sagt Markus Roßmann. Der Diplom-Sportlehrer stellt nüchtern fest: Gehen müsse jeder von uns, jeden Tag. Vom Bett ins Bad. Von der Haustür zum Auto. Von der S-Bahn zum Arbeitsplatz und so fort ... und all diese Wege dann auch wieder

zurück. Für ihn ist deshalb klar: „Das ganz normale Alltagsgehen kann einen großen Beitrag zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit leisten.“ Beim Gehen, so erklärt er, würden zum Beispiel Botenstoffe von der Muskulatur in den Körper ausgeschüttet, die uns vor Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Alzheimer oder Parkinson schützten. Gleichzeitig sorgte richtiges Gehen bei allen wichtigen Gelenken und unserer Wirbelsäule für ausreichende Bewegung. Der positive Effekt: „Dadurch können wir Mobilitätsproblemen und Arthrose vorbeugen, unser kompletter Bewegungsapparat wird flexibler und elastischer.“ Bereits vorhandene Störungen würden sich verbessern und Schmerzen gelindert. Eigentlich ganz einfach oder nicht? *nio*

Markus Roßmann und Bernd Neumann: *Fit mit jedem Schritt – Richtig gehen*, Südwest Verlag, München 2017, ISBN 978-3-517-09534-9, Preis: 19,99 Euro, [www.suedwest-verlag.com](http://www.suedwest-verlag.com)

## „Wir haben Rücken!“

### DAK-Gesundheitsreport 2019: Würzburger fehlen häufiger als der Landesdurchschnitt

„Der Krankenstand in der Region Würzburg ist 2018 von 3,6 auf 3,8 Prozent gestiegen“, will heißen, jeden Tag sind demnach 38 von 1.000 Arbeitnehmern krankgeschrieben. Das ist das Ergebnis des DAK-Gesundheitsreports 2019.

In der Region Würzburg, so Michael Freimann von der DAK, habe es 3,7 Prozent mehr Fehltage als im Landesdurchschnitt gegeben. Der höchste Krankenstand in Bayern wurde in den Landkreisen Bad Kissingen, Hof, Rhön-Grabfeld mit 4,6 Prozent und der niedrigste in München mit 2,7 Prozent gemeldet. Doch wo liegen die Ursachen für der Würzburger im „Fast jeder vierte Fehl-Muskel-Skelett-Beschwerden. Diese und rangierten auf Platz eins. Auf Platz zwei zufolge Atemwegs-„Diese waren für fast tag verantwortlich.“ waren Verletzungsgeschuldet. Sie landeten in Würzburg wolle die gezielt Hilfestellungen Gesundheitsmanagement der Würzburger DAK-Mann die aktuellen Zahlenreport 2019 beschäftigt mit dem Thema Sucht – das Gaming beleuchtet. zeigt: „Hunderttausende haben ein Suchtproblem drei von vier Fehltagen auf Alkoholkonsum bleibt das auch gravierende so Freimann. 380.000 riskant am Computer. Sucht, die auch die Arbeitswelt betreffe. Jeder sechste Erwerbstätige sei zigarettenabhängig.“



Das vermehrte Fehlen tag erfolgte aufgrund von schwerden wie Rückenschmerzen um drei Prozent zu Platz eins“, so die DAK-Gesundheitsbeschwerden wie Bronchitis. jeden sechsten Krankheits-tagen und Vergiftungen auf Platz drei im Ranking. gen psychischer Leiden Prozent zurückgegangen zum Krankenstand DAK Arbeitgebern beim Betrieblichen bieten, kommentiert Chef Michael Freimann. Der Gesundheitigt sich außerdem erstmals wird auch Die Sonderanalyse Beschäftigte in Bayern blem.“ Demnach seien tagen bei Suchtproblemen hol zurückzuführen. Das risikozentrale Problem im Freistaat, Folgen in der Arbeitswelt hat“, Beschäftigte in Bayern spielten Rauchen sei die verbreitetste Welt betreffe. Jeder sechste Erwerbstätige sei zigarettenabhängig.“

Nicole Oppelt

Foto: @depositphotos.com/@fabian19

## 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



Das Praxis-Team

Wir freuen uns auf Sie!

Liebigstraße 13  
97080 Würzburg-Oberdürrbach

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

[oberduerrbach@praxis-sielemann.de](mailto:oberduerrbach@praxis-sielemann.de)  
[www.praxis-sielemann.de](http://www.praxis-sielemann.de)



## Auf der Baumelbank

*... ohne Netz, aber mit doppeltem Boden: der Gesundheitsgarten in Retzbach*

Die Seele baumeln lassen im wahrsten Sinne des Wortes kann man im Gesundheitsgarten Retzbach nicht nur auf der Baumelbank, sondern auch auf einem Freiluft-Trampolin oder -stepper sowie im Meditationspavillon oder auf der Bocciabahn. Der Garten ist weitläufig und sein Anblick entschleunigt. Und irgendwie liegt Spiritualität in der Luft, nicht nur wegen der benachbarten Wallfahrtskirche „Maria im grünen Tal“ oder weil hier eine Quelle entspringt, an die Menschen mit mitgebrachten leeren Flaschen pilgern, um sich ihr Quellwasser mit nach Hause zu nehmen. Es ist ein Ort der Gegensätze, die miteinander verschmelzen: Die Baumelbank

entzieht einem den Boden unter den Füßen, der Barfußpfad lässt ihn einen wieder hautnah spüren und das Wechselbad der Gefühle wird im benachbarten Kneippbecken richtig konkret. Im Bibel- und Heilkräutergarten darf für den Hausgebrauch rücksichtsvoll geerntet werden, allerdings auf eigene Gefahr. Schautafeln erklären Funktion und Herkunft der Heilpflanzen, aber auch die Vorgehensweise etwa beim Armbad der Kneippianer auf der gegenüberliegende Seite des 4.000 Quadratmeter großen Areals. Es gibt keine Altersbeschränkung für den Besuch des Gesundheitsgartens, jeder findet „seinen“ Platz. Und das Labyrinth mit rund 14 Me-

tern Durchmesser versinnbildlicht mit seinen Richtungsänderungen und geordneten Bahnen, ohne Irrwege und mit nur einem möglichen Weg zum Ziel wohl nicht, wie angekündigt, das Leben – aber es hat etwas Meditatives, lässt einen sich auf den Weg fokussieren. Wer das Zentrum des römischen Sektorenlabyrinths als Ziel wählt, legt bis dahin 200 Meter zurück und retour noch einmal soviel. Ein Weg in die Mitte, der sich lohnt ...!

Susanna Khoury

Fotos: Mitte @Susanna Khoury, Hintergrund @depositphotos.com/@mike\_kiev



## Zahnarztpraxis Vogt & Eichler

Dr. Matthias Eichler

Master of Science Orale Implantologie und Parodontologie  
Curriculum Implantologie (DGI)

ZA Johannes Vogt  
Curriculum Implantologie (DGI)



# Mit uns hat Parodontitis keine Chance!

### **Herzlich willkommen in der Zahnarztpraxis Vogt & Eichler – Ihre Zahnärzte in Würzburg-Heidingsfeld.**

Bakterielle Beläge können Ihren Zahnhalteapparat chronisch entzünden und so eine Parodontitis verursachen. Die ersten Symptome sind meist gerötetes, blutendes Zahnfleisch und Mundgeruch. Eine unbehandelte Parodontitis baut Zahnfleisch und Kieferknochen ab und lockert die Zähne – bis hin zum Verlust eigentlich gesunder Zähne. Eine unbehandelte Parodontitis ist die häufigste Ursache für Zahnverlust!

Solche massiven Probleme lassen sich zum Glück vermeiden. Denn eine der Kernkompetenzen unserer Praxis ist die systematische, individuelle und nachhaltige Behandlung: von der Vorbehandlung über die Parodontitis-Therapie bis hin zur regelmäßigen Nachsorge. Denn gesunde Knochenverhältnisse sind die Voraussetzung für den Ersatz bereits verlorengegangener Zähne durch Implantate.

Generell gilt: Die Prävention durch eine regelmäßige und professionelle Zahnreinigung ist die beste Therapie!

**Wir sind von Montag bis Freitag durchgehend von 7 bis 19 Uhr gerne für Sie da.**



Wendelweg 10  
97084 Würzburg



T 0931 63437  
F 0931 612690



info@zahnarztpraxis-vogt-eichler.de  
www.zahnarztpraxis-vogt-eichler.de



# Schritte zu besserer Gesundheit

Wandern hat sich auf den Weg gemacht vom einst antiquierten Seniorenhobby zum altersübergreifenden Trendsport

Wenn der gemeine Steinzeitmensch an Nahrung kommen wollte, so lief er oft viele Kilometer am Tag. Schon Abertausende von Jahren zählt Laufen zu den elementarsten Fähigkeiten des Menschen. Doch in einer Zeit voller Autos, Zügen oder E-Bikes ist daraus ein Hobby geworden, das sich häufig dem Vorurteil aussetzen muss, eintönig und ersetzbar zu sein. Der Deutsche Wanderverband (DWW) argumentiert fleißig dagegen und wirbt für die heilende Wirkung des Bewegens in der Natur<sup>1</sup>. Schon ein kurzer Blick auf die Hintergründe zeigt: Die Begeisterung des Verbandes kommt nicht von ungefähr und tatsächlich ist Wandern auf einem guten Weg, vom einst antiquierten Seniorenhobby zum altersübergreifenden Trendsport zu avancieren. Knapp 1,3 Millionen Mitglieder zählt der Deutsche Alpenverein (DAV), Tendenz steigend<sup>2</sup>. Die Vorteile ihrer Verpflichtung für die Natur und den eigenen Körper liegen klar auf der Hand, auch für Dr. Henry Boesler, Sportmediziner mit Praxis in Bamberg: „Wandern koppelt die Stärkung des Immunsystems durch moderate sportliche Belastung mit innerer Einkehr“. Kein Wunder, schließlich führt eine Wanderung zur Begegnung mit der Natur, für viele ein Ort der Ruhe und der Sinnfindung. So entfalte sich ein Wohlfühleffekt für Körper und Psyche. Dank dieser allumfassenden Wirkung auf den Menschen findet Wandern auch als Therapieform Verwendung, mit teilweise erstaunlichen Ergebnissen. Als das Salzburger Universitätsklinikum für Psychiatrie 1 2012 im Rahmen einer Studie 17 Suizidpatienten innerhalb von neun Wochen zwei bis dreimal wöchentlich eine Wanderung in den Salzburger Alpen unternahmen ließ, nahmen die Depressionen und Angstzustände der Teilnehmer spürbar ab<sup>3</sup>. So gelang wie beiläufig eine Stärkung der Psyche. Gleiches gelte für den gesamten Bewegungsapparat, Knochen,

Muskeln und Bänder<sup>4</sup>. Ein weiterer Vorteil: Der Materialaufwand ist vergleichsweise gering. Auch wenn das Angebot an Funktionskleidung, Schuhen, Stöcken und Rucksäcken riesig sei und der Kauf hochwertiger Produkte sich gerade bei längeren Touren lohnen könne, brauche es zum Wandern nicht viel, meint Dr. Boesler. „Natürlich sollte man gutes, erprobtes Material wählen, dass keine Beschwerden wie etwa Blasenbildung verursacht, doch im Allgemeinen wird die Ausstattung überbewertet. Weniger ist oft mehr, letztlich zählt der Bewegungsgedanke.“ Kombiniert man die reine Fortbewegung mit leichten gymnastischen Übungen zwischendurch, gelangt man zum Konzept des „Gesundheitswanderns“, welches der DWW ausgerufen hat. Das Ergebnis einer ersten Untersuchung, durchgeführt vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Universität Halle-Wittenberg, liest sich gut. Die Teilnehmer der 2012er-Studie verbesserten sich in Sachen Ausdauer, Bluthochdruck und Koordination. Auch die Herzfrequenzen verringerten sich durch die regelmäßige Bewegung dieser Art, mit der Folge eines niedrigeren Anstrengungsempfindens<sup>5</sup>. „Ja, Wandern ist gesund. Schon moderate Touren stärken Herz-Kreislauf-System sowie den Fett- und Zuckerstoffwechsel“, so Uni Halle-Wittenberg. Und man höre und staune: Wandern mache alt wie jung richtig Spaß!

Tim Förster

Fotos: Links @depositphotos.com/@Goodluz, Mitte @depositphotos.com/@Pliekhova, rechts @depositphotos.com/@Maridav, Quellen: <sup>1</sup>www.gesundheitswanderfuhrer.de/text/45/de/was-ist-das.html, <sup>2</sup>www.alpenverein.de/der-dav/der-dav-in-zahlen-fakten\_aid\_10232.html, <sup>3</sup>www.wanderforschung.de/WF/gesundwandern/wandern-in-der-therapie.html, <sup>4</sup>Morris JN, Hardman AE, "Walking to Health"; Sports Med, 23, 1997, <sup>5</sup>Deutscher Wanderverband: Pressemitteilung 10. Ergebnisse Studie Gesundheitswandern. Kassel, 25.04.2012.

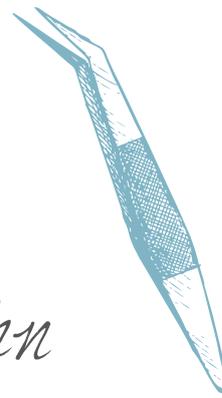
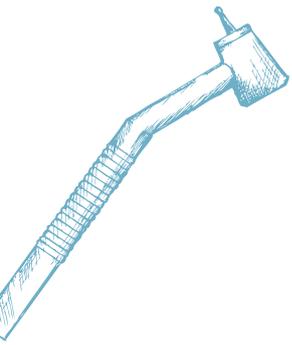
## Wertevolle Touren-Begleiter



Wen es zum Wandern in die Natur zieht, der benötigt nicht nur gute Kondition und praktische Ausrüstung. Auch Muskeln und Gelenke brauchen „Support“. Heilpflanzen kombiniert mit ausgewählten ätherischen Ölen in sorgsam entwickelten Rezepturen können Naturfreunden jetzt ein wertvoller Touren-Begleiter sein. Arnika- und Johanniskrautöl etwa sind für ihre wohltuende Wirkung bei Verspannungen und schmerzenden Gelenken bekannt. Eine Massage mit der „Gelenkwohl Akut Einreibung bio“ kann hier Linderung nach ausgiebigen Wandertouren verschaffen. Ätherisches Wintergrünöl gilt als Heilpflanze für unbeschwerter Beweglichkeit. Ein Inhaltsstoff ist etwa das schmerzlindernde Methylsalicylat. Regenerierend wirken kann ergänzend das „Muskelwohl Aktiv Öl bio“, das nach körperlicher Anstrengung die Muskulatur in der Ruhephase lockern hilft. Lebenslinie verlost zwei Primavera Gelenkwohl und zwei Primavera Muskelwohl an diejenigen Lesern die uns sagen können, bei welchen Beschwerden Wintergrün empfehlenswert ist. Die Antwort per E-Mail an [info@lebenslinie-magazin.de](mailto:info@lebenslinie-magazin.de) oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Wandertouren“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 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 werden und nicht an Dritte weitergegeben. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio



[www.primaverallife.com](http://www.primaverallife.com)



# Zahn um Zahn

**Parodontitis führt nicht nur zu Zahnverlust, sondern kann auch einem Schlaganfall oder Diabetes mellitus Vorschub leisten**



Unzureichende Mundhygiene, Rauchen, Dauerstress, Abwehrschwäche, Mangel- oder Fehlernährung, schlecht eingestellte Diabetes mellitus, übermäßiger Alkoholkonsum – all diese Faktoren können eine Parodontitis begünstigen, sagen die Zahnärzte Dr. Matthias Eichler und Johannes Vogt.

„Eine Parodontitis ist eine chronische Entzündung im Zahnhalteapparat, welche langfristig zu Zahnlockerungen und zum Zahnausfall führt“, weiß Professor Dr. Ulrich Schlegelhauf, Leiter der Abteilung für Parodontologie der Julius-Maximilians-Universität Würzburg. Der Zahn der Zeit nagt aber nicht nur an den Zähnen, sondern auch an der Allgemeingesundheit, wenn etwa einer Parodontitis (PA),



umgangssprachlich als Parodontose bekannt, nicht rechtzeitig Beachtung geschenkt werde. „Bei einer unbehandelten PA gelangen die entzündungsauslösenden Bakterien auch ins Blut und können möglicherweise zur Entstehung von Arteriosklerose beitragen“, so der ehemalige Präsident der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie Professor Schlegelhauf. Das sehen auch die Zahnärzte Dr. Matthias Eichler und Johannes Vogt so: „Patienten mit einer unbehandelten PA werden beispielsweise fünfmal häufiger als ihre mundgesunden Altersgenossen von einem Schlaganfall getroffen. Auch die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden oder rheumatisch zu erkranken, steigt deutlich an. Ebenso besteht ein enger Zusammenhang zwischen einer PA und der Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus!“ Nach aktueller Datenlage, so Professor Schlegelhauf, sei die Hälfte aller Menschen in Deutschland, das wären über 40 Millionen, von einer klinisch sichtbaren PA betroffen. „Rund 12 Millionen leiden sogar an einer schweren PA bei der Zahnlockerungen oder Zahnverluste auftreten können“, betont der Experte für Parodontalerkrankungen Schlegelhauf. Welche Symptome weisen denn auf eine PA hin, wollte Lebenslinie von Dr. Eichler

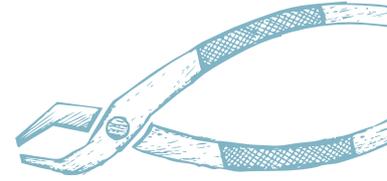
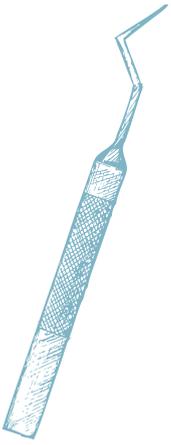
wissen? Zum einen müsse man zwischen chronischer und aggressiver PA unterscheiden, welche mit unterschiedlichen Symptomen einhergingen: Die chronische PA könne in jedem Lebensalter entstehen, so Dr. Eichler, nehme ihren Anfang aber meist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr.

Symptome seien Konkrementen (Zahnstein, der sich unterhalb des Zahnfleisches befindet), ein typischer Mundgeruch, gerötetes und angeschwollenes Zahnfleisch und im fortgeschrittenen Krankheitsstadium auch bereits gelockerte Zähne und Eiterausstritt aus den Zahnfleischtaschen. Die aggressive PA trete häufig schon in jüngeren Jahren auf. Der Beginn könne hierbei schon in der Pubertät liegen und sei charakterisiert durch einen schnellen Verlust des parodontalen Gewebes. „Meist ist wenig bis gar kein Zahnstein vorhanden, auffällig ist allerdings die familiäre Häufung der Erkrankung“, sagt Dr. Eichler. In der Praxis der Zahnärzte Eichler und Vogt sind der Großteil der Patienten, die an PA leiden, zwischen 55 und 75 Jahren alt. „Fast jeden fünften Patienten müssen wir parodontal therapieren“, konstatiert Johannes Vogt. Nicht mehr Karies, sondern die Folgen einer unbehandelten PA seien heutzutage die Hauptursache für Zahnverlust, so Vogt. PA sei eine der häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit! Ob und wie man dieser Tendenz entgegenwirken kann, das wollte Lebenslinie von Professor Schlegelhauf wissen: „Die Entstehung von Parodontitis wird durch andere chronische Entzündungen im Körper stark begünstigt. Daher haben beispielsweise fast alle Diabetiker auch eine Parodontitis. Neben Rauchen und Stress hat nach aktuellen Erkenntnissen eine entzündungsförderliche Fehlernährung ebenfalls einen großen Einfluss.“ Insbesondere der Anstieg des oxidativen Stresses im Körper nach reichlichem Genuss von Zucker und gesättigten Fettsäuren werde unter Experten als bedeutsamer



## Elektrische Zahnbürsten beugen Zahnverlust vor

Der Zahnverlust bei Nutzern elektrischer Zahnbürsten sei im Schnitt ein Fünftel geringer als bei Probanden, die konventionelle Bürsten verwendeten, so die Greifswalder Zahnmediziner, deren Studie im „Journal of Clinical Periodontology“ veröffentlicht wurde. Die elfjährige Beobachtungsstudie fokussierte den Zusammenhang zwischen der Benutzung einer elektrischen Zahnbürste und Parodontitis, Karies und der Anzahl noch vorhandener Zähne. Die Studie umfasste knapp 3.000 Erwachsene, die von 2002 bis 2006 sowie nach sechs und elf Jahren erneut von den Experten untersucht wurden. Zu Beginn der Studie verwendeten 18 Prozent der Probanden und nach elf Jahren 37 Prozent eine elektrische Zahnbürste. Die Beobachtungen ergaben, dass das Zähneputzen mit elektrischen Bürsten mit weniger Taschen und weniger Verlust an Zahnhalteapparat verbunden war. Insgesamt hatten Benutzer von elektrischen Zahnbürsten während der Untersuchungszeit 20 Prozent weniger Zahnverlust als Anwender von manuellen Zahnbürsten. sky, Quelle: Pitchika V, Pink C, Völzke H, Welk A, Kocher T, Holtfreter B. Long-term impact of powered toothbrush on oral health: 11-year cohort study. First published: 22 May 2019 J Clin Periodontol. 2019. doi: 10.1111/jcpe.13126., www.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jcpe.13126



Risikofaktor diskutiert, um die Weichen dafür zu stellen, vor der Zeit „auf dem Zahnfleisch daherzukommen“. Der vermehrte Konsum von grünem Blattgemüse und Wurzelgemüse wie Rote Beete dagegen zeigte in ersten Studien einen bedeutsamen entzündungshemmenden Einfluss auf das Entzündungsgeschehen im Mund, so der Professor, der hierzu selbst eine Studie zusammen mit der Universität Hohenheim im „Journal of Clinical Periodontology“ veröffentlicht hat. Demnach könne etwa grünes Blattgemüse, das bislang oft wegen seines Nitratgehalts als problematisch galt, gesundheitsfördernde Eigenschaften haben. Nitrat aus Gemüse oder aus einem handelsüblichen Gemüsesaft könne, so die Studie, den Verlauf chronischer Zahnfleischentzündungen bereits nach nur zwei Wochen spürbar verbessern.<sup>1</sup> Soviel zu Prophylaxe. Was aber, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist, spricht der Patient bereits eine ausgewachsene PA hat? Die Behandlung werde laut der Zahnärzte Eichler und Vogt in verschiedene Phasen eingeteilt. Zunächst stehe eine Hygienephase an: Diese bestehe aus ein bis zwei Prophylaxe-Sitzungen mit Unterweisung in häuslicher Mundhygiene und Zahnzwischenraumpflege. Zur Vorbehandlung zähle auch die Beseitigung eventuell vorhandener kariöser Läsionen, so Zahnarzt Johannes Vogt. Unabdingbar sei ebenfalls eine digitale Röntgenaufnahme, um den bereits vorhandenen Knochenverlust und den



Schweregrad der Erkrankung einstufen zu können, ergänzt Dr. Eichler. „Jede Zahnfleischtasche, die tiefer als drei Millimeter ist wird anschließend unter örtlicher Betäubung mittels spezieller Instrumente von den für die Erkrankung ursächlichen Bakterien befreit. Das Hauptaugenmerk liegt hierbei auf den nicht mehr von Knochen bedeckten Wurzeloberflächen. Bei weit fortgeschrittenen, spät diagnostizierten oder sehr aggressiven Krankheitsverläufen ist eine begleitende Antibiotikagabe erforderlich“, betont Johannes Vogt.

Nach dieser intensiven „Tiefenreinigung“ gebe man dem Zahnhalteapparat dann drei Monate Zeit, sich zu erholen, um dann in einer erneuten Prophylaxe-Sitzung und einer zweiten Taschentiefmessung den Erfolg der Therapie einordnen zu können. Individuell für jeden Patienten werde dann ein Reinigungsintervall festgelegt. Die unterstützende parodontale Therapie und eine genaue Überwachung der Situation werde den Patienten ein Leben lang begleiten, so Eichler und Vogt. Dennoch machen die beiden Zahnärzte auch Hoffnung: „Arbeiten Patient und Praxisteam zuverlässig und regelmäßig zusammen, kann eine PA heute in fast allen Fällen kontrolliert und gestoppt werden. Zähne können wieder an Festigkeit gewinnen und das allgemeine Wohlbefinden des Patienten steigt wieder deutlich an!“

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Eichler, Johannes Vogt © Oliver Mack, Prof. Schlagenhaut © Dr. Ali Daouk, Zähne © deposit-



„Die entzündlichen Prozesse, die mit einer Parodontitis einhergehen, sind nicht nur auf die Mundgesundheit beschränkt, sondern können sich etwa als Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes mellitus entpuppen“, weiß Prof. Dr. Schlagenhaut.

photos.com/@Sergieiev, Instrumente © depositphotos.com/@Kreativ, Quelle: Studie: Jockel-Schneider, Y., Gofner, S.K., Petersen, N., Stölzel, P., Hägele, F., Schweiggert, R.M., Haubitz, I., Eigenthaler, M., Carle, R., Schlagenhaut, U. (2016). Stimulation of the nitrate-nitrite-NO-metabolism by repeated lettuce juice consumption decreases gingival inflammation in periodontal recall patients: a randomized, double-blinded, placebo-controlled clinical trial; in: „The Journal of Clinical Periodontology“, doi: 10.1111/jcpe.12542



## Alles eine Frage der Haltung?



Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk im ganzen Körper. Gleichzeitig aber auch das instabilste, weil es nur von Bändern, Sehnen und Muskeln gehalten wird. Außerdem hängen hier noch die Arme dran, oftmals in ihrer Verlängerung schwere Einkaufstaschen, die die Last auf Schultern und Halswirbelsäule zusätzlich vergrößern. Der Schulter-Nacken-Bereich sei deshalb für Verschleiß und Verletzungen besonders anfällig, so Autorin Heike Höfler. In ihrem Buch „Nacken & Schultern entspannen“ aus dem Trias Verlag zeigt sie, warum alles nur eine Frage der Haltung ist. Die Sport- und Gymnastik-Lehrerin motiviert dazu, sich kleine imaginäre Rucksäcke rechts und links an die Schulterblätter zu hängen oder aus dem Rahmen zu fallen - etwa mit einer Übung im Türrahmen zur Dehnung der Brustmuskeln und der vorderen Schulter. Königliches Nicken, gehört bei Höfler ebenso zum Protokoll wie die „Kobra-Spinne“ oder „das fliegende Schwert“. Auch die Vorstellung, eine „Marionette“ zu sein, helfe, Last von den Schultern zu nehmen. Ebenso die Übung „Gallionsfigur“: Hier geht es darum etwa wie Kate Winslet am Bug der Titanic zu stehen, indem beide Arme sich hinter dem Rücken an einem Türgriff festhalten und mit angespannten Bauchmuskeln der Brustkorb aufgedehnt wird ... aber bitte festhalten dabei! sky

Heike Höfler: Nacken & Schultern entspannen. Sanfte Übungen für lockere Stressmuskeln. Trias Verlag, Stuttgart 2015, ISBN: 9783830482628, Preis: 12,99, www.trias-verlag.de

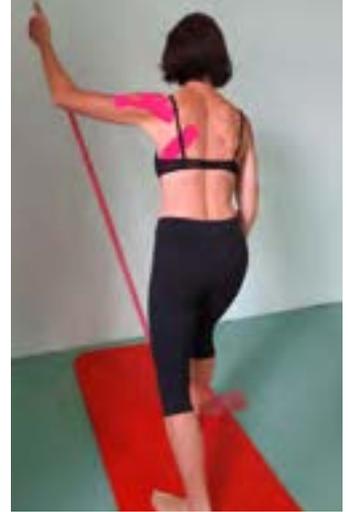




«Geduldiges und methodisches Vorgehen sind für Kathleen Thonesen und ihr Team entscheidend.

«Wahrnehmungsschulung: Die intensive Mitarbeit des Patienten ist essenziell für den Behandlungserfolg. Er muss altes Verhalten ablegen.

«Weite Gelenkkapseln und Muskelproblematiken: Mithilfe von Tapes werden unteraktive Muskeln aktiviert und überaktive gehemmt.



## Muster erkennen

### Physiotherapeutin Kathleen Thonesen über Therapiemöglichkeiten bei nicht operierten instabilen Schultern

„Oft sind es junge Menschen, denen die Schulter nach hinten unten herausfällt und die das teilweise auch bewusst tun können“, erklärt Physiotherapeutin Kathleen Thonesen. Der Leidensdruck der Patienten mit einer solchen instabilen Schulter ist immens. Aufgrund von Bindegewebschwächen komme es häufig zu wiederkehrenden Luxationen (Verrenkung, Auskugelung). Doch eine Operation, das wisse man mittlerweile, sei in diesen Fällen meist kontraproduktiv. „Britische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass solche Patienten eher

Ansteuerungsprobleme haben, in diesem Falle der Außenrotatoren“, erklärt Physiotherapeutin Kathleen Thonesen aus dem König-Ludwig-Haus in Würzburg, die in London hospitiert hat. Seit rund 15 Jahren beschäftigen sie und ihre Kollegen sich nun schon mit diesem Thema. Ihr Ansatz, der dem Therapiekonzept von Dr. Ian Bayley vom Royal National Orthopaedic Hospital in London folgt, ist ein Kompaktkurs, in dem die Patienten ihre Muskulatur wieder gezielt einzusetzen lernen. Hilfe zur besseren Körperwahrnehmung und zur langfristigen Selbsthilfe also. Dabei, so erklärt sie im Gespräch mit der Lebenslinie, spiele der ganzheitliche Aspekt eine große Rolle. Komme ein Patient zu ihnen nach Würzburg, werde er sorgfältig in Augenschein genommen. „Das Ganze beginnt bei den Füßen. Man betrachtet die Haltung. Gibt es ein überstreckbares Knie, sind die Hüften innenrotiert, wie bewegt sich die Wirbelsäule, wie sind der Stand und die Armbewegung?“, so Thonesen. Mittels des Scapular-Assistance-Tests (SAT) werde das Schulterblatt auf eine bestimmte Art mitbewegt. Schließlich würden die Muskeln in Augenschein genommen. „Welche sind gehemmt, welche überaktiv? Die Ursachen für diese Art der instabilen Schulter sind vielfältig“, erklärt Thonesen, die die auf mindestens zwei Tage angesetzte intensive Therapie federführend koordiniert. Neben der Anlage zur Hyperlaxizität (Überbeweglichkeitssyndrom) oder wiederholten Mikrotraumen, könnten gerade bei Jugendlichen auch psychische Ursachen dahinterstecken. „Um helfen zu können, müssen die Gründe und die Bewegungsmuster erkannt werden“, so das Mitglied im Schulternetzwerk Deutschland. Das sei aufwendig. Und deshalb sei die Physiotherapie im König-Ludwig-Haus auch die einzige Einrichtung im „größeren Umfeld“, die das anbiete. Der Behandlungsgrundsatz des Teams, sei umfassend und langwierig. Erst würden Rumpf und Schultergürtel stabilisiert, der Patient aufgerichtet, dann gehe es an die Kräftigung der Schultermuskulatur. Nicht vergessen werden dürfe die Schmerzreduktion. „Meist beginnen wir zügig mit dem Taping, um Stabilität hineinzubekommen. Orthesen helfen bei Bedarf, in der Nacht zu stabilisieren, zu entlasten, ruhigzustellen und zu führen.“ Zudem werde die Ansteuerung der Außenrotatoren über gesunde Ausweichbewegungen angebahnt. Ziel sei es, Übungen und letztlich Bewegungsmuster zu entwickeln, die die Patienten gut im Alltag umsetzen können. „Davon profitieren die Patienten ein Leben lang. Denn plötzlich wissen sie, was sie tun müssen, damit es ihnen besser geht.“

Nicole Oppelt

Fotos: oben ©Archiv König-Ludwig-Haus Würzburg, Hintergrund ©depositphotos.com/@magicmine



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 Würzburg  
Theaterstr. 25  
97070 Würzburg



Tel.: 0931 359 345-0  
Fax: 0931 359 345-70 70  
E-Mail: service@35900@dak.de  
www.dak.de/pflege

**DAK**  
Gesundheit  
Ein Leben lang.



## Achtung keine Arznei!

### Apotheker Michael Dickmeis rät zum bedachten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln

Der „Markt für Nahrungsergänzungsmittel wächst jährlich um sechs Prozent“, titelte das Ärzteblatt<sup>1</sup> im April. 2018 habe er einen Wert von 2,1 Milliarden Euro erreicht. Die Anwendungsbereiche „reichen von klassischen Mineralstoffen und Vitaminen über spezielle Präparate, die der Herz- und Kreislaufgesundheit oder der Schönheitspflege von innen dienen sollen.“ Apotheker Michael Dickmeis hört das und mahnt zum besonnenen Umgang. „Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel. Rechtlich gesehen sind es keine Arzneimittel.“ Sie unterlägen nicht den Regularien von Arzneien und müssten deshalb auch nicht zugelassen werden. Der Inhaber der Sonnen-Apotheke in Würzburg rät, sich die Hersteller genau anzusehen. Vertrauenswürdige Hersteller stammten aus dem pharmazeutischen Markt und stellten nach entsprechenden Qualitätskriterien her. Produzenten aus dem Lebensmittelbereich würden diese Qualität nicht zwangsläufig bieten. Besondere Vorsicht sei geboten beim Kauf von ausländischen Produkten im Internet. „Wenn es aufgrund von Mangelzuständen zu Krankheiten oder aufgrund von Krankheiten zu Mangelzuständen kommt, dann kann ein Nahrungsergänzungsmittel gezielt für diese Situation sinnvoll sein“, sagt Dickmeis. Beachtet werden müssten aber immer die empfohlenen Verzehrmenngen, die Wechselwirkungen mit Medikamenten, etwa für die Schilddrüse, und Therapien, die im Bereich des Immunsystems angesiedelt seien. Hier sei immer eine Rücksprache mit dem Arzt erforderlich. Von breit aufgestellten Multi-Vitamin-Präparaten rät er generell ab. Die Aufnahme dieser sollte auch über eine ausgewogene und gesunde Ernährung möglich sein, so der Experte. „Es gibt aber Ernährungsformen, wie vegetarisch oder vegan, die Mangelerscheinungen begünstigen“, weist Dickmeis etwa auf einen B12-Mangel hin, der auftreten kann. Hier müsse substituiert werden – auch, wenn derjenige gesund sei. Und wann ist der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln darüber hinaus sinnvoll? „In der Schwangerschaft“, so Dickmeis, der

hier an einen erhöhten Bedarf unter anderem an Folsäure und Jod, aber auch an B-Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren denkt. „Und immer dann, wenn ich mit meinem Körper Raubbau betreibe“, sagt Dickmeis und verweist auf Suchtmittel wie Alkohol oder Nikotin, aber auch auf Stress. Bei Stress könne etwa Magnesium mit auf die Entspannung wirken, ebenso bei Sportlern, die unter Krämpfen leiden. „Bei den sogenannten Raucher-Vitaminen weiß man mittlerweile, dass Carotine und Vitamin-A in diesem Zusammenhang das Krebsrisiko sogar erhöhen.“ Gefährlich werde es auch bei Vitamin-E, das einst bei entzündlichen Gelenkerkrankungen sehr hoch dosiert geschluckt wurde. „Heute ist klar: Vitamin-E ist zwar wichtig, aber eingenommen über einen langen

Zeitraum und in höherer Dosierung, steigt statistisch gesehen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“ Auch die Calcium-Einnahme zur Osteoporose-Vorbeugung werde heute hinterfragt. Mittlerweile sei klar: „Das größere Problem ist der Vitamin-D-Mangel. Dessen Spiegel muss stimmen.“ Hier sei es auch sinnvoll, in unseren Breitengraden zu substituieren.

Nicole Oppelt

Fotos: N. Oppelt/oben @depositphotos.com/@serrnovik, Fragezeichen @depositphotos.com/@maxxyustas, Quellen: <sup>1</sup> <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/102188/Markt-fuer-Nahrungsergaenzungsmittel-waechst-jaehrlich-um-sechs-Prozent>

 [www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de](http://www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de)

Life **Kinetik**<sup>®</sup>  
Thorsten Gallena



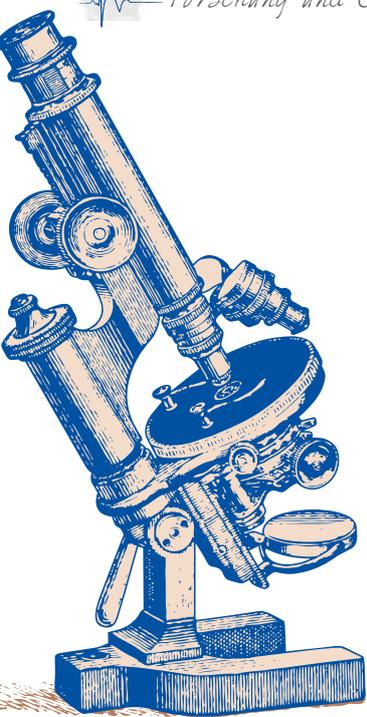
**„Sie sind häufiger unkonzentriert, fühlen sich gestresst oder am Morgen unausgeruht und ihre Wahrnehmung, Koordination oder ihr Gleichgewicht spielen Ihnen manchmal einen Streich? Lernen oder Lesen fällt Ihnen oder Ihren Kindern schwer? Sie wollen Demenzerkrankungen wirksam vorbeugen? - Dann habe ich die Lösung für Sie!“**



Details unter  [www.gallena-lifekinetik.de](http://www.gallena-lifekinetik.de) informieren, kontaktieren, buchen. deutschlandweit



**Training, das Spaß macht!**



## Ein Literat, der auch Arzt war

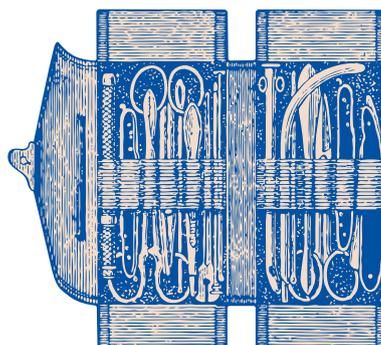
Max Mohr war nach seiner Flucht aus Deutschland in Shanghai tätig

Wer ihn überhaupt kennt, ordnet Max Mohr in die Rubrik „Literatur“ ein. Und das ist auch richtig so: Der in Würzburg aufgewachsene Schriftsteller war in den 1920er-Jahren einer der meistgespielten Dramatiker in Deutschland. Doch Mohr hat sich nicht nur mit Literatur beschäftigt.

Der Sohn eines jüdischen Malzfabrikanten, der 1934 vor den Nazis nach Shanghai floh, studierte in München Medizin. Warum er sich dafür entschied, ist heute nicht mehr nachzuvollziehen, sagt der Würzburger Historiker Dr. Hans-Peter Baum. „Vielleicht entschied er sich deshalb für den Arztberuf, weil er darin selbstständig agieren konnte“, erklärt der langjährige Leiter des Zentrums für jüdische Geschichte und Kultur in Unterfranken. Der Drang zur Selbstbestimmung sei Dr. Baum zufolge ein wiederkehrendes Motiv für einige von Mohrs Dramen- und Romanfiguren: „Und das dürfte ihm auch privat wichtig gewesen sein“. Hinzu kommt, dass es Juden im frühen 20. Jahrhundert freistand, Arzt zu werden. Im Staatsdienst Karriere zu machen, war schwieriger gewesen. Mohrs echte Leidenschaft allerdings gehöre Baum zufolge dem Schreiben: „Damit hatte er schon im Ersten Weltkrieg begonnen.“ Nach seiner Heirat 1920 hatte sich dem damals 29-Jährigen die Chance geboten, aufs Land zu ziehen und dort seiner Neigung nachzugehen. Bis 1934 praktizierte er nicht: „Doch bereits auf der Fahrt nach Shanghai machte er sich große Mühe damit, sein etwas eingerostetes medizinisches Wissen auf den neuesten Stand zu bringen.“ In Shanghai wurden seine deutschen Examina umstandslos anerkannt, auch durfte Mohr sich niederlassen. Der Bruder seiner Frau habe als Teegroßhändler lange in Shanghai gelebt, so der Privatdozent am Lehrstuhl für Fränkische Landesgeschichte der Universität Würzburg: „Er konnte ihm mithilfe alter Beziehungen die Wege ein wenig ebnen.“ Zusammen mit zwei deutsch-jüdischen Kollegen, die Mohr dort kennenlernte, studierte er intensiv auch Tropenkrankheiten. Dr. Baum: „Max Mohr hatte offensichtlich eine starke Neigung, Menschen zu helfen, auch wenn es ihm finanziell nichts einbrachte.“ In seinen Briefen nach Hause berichtete Mohr immer wieder von der Gratisbehandlung chinesischer Kinder. Andererseits ließ er sich offenbar die Behandlung wohlhabender Patienten gut bezahlen. „Er muss eine ziemlich charismatische Persönlichkeit gewesen sein und konnte so Patienten halten“, erklärt der Würzburger Historiker.

Pat Christ

Fotos: Zeichnungen @depositphotos.com/@studio\_accanto



„Würzburg liest ein Buch 2020“ rückt den fast vergessenen Würzburger Arzt und Literaten in den Mittelpunkt des Stadtgeschehens: Vom 23. April bis 3. Mai 2020 finden wieder zahlreiche Lesungen, Vorträge, Symposien, künstlerische Darbietungen, Theater, Tanz und Ausstellungen im öffentlichen Raum und in Galerien statt. Ein Schulwettbewerb lädt Schülerinnen und Schüler aller Schularten zur Auseinandersetzung mit Literatur ein – 2020 zu Max Moors „Frau ohne Reue“. Schirmherren sind dann Oberbürgermeister Christian Schuchardt und Dr. Josef Schuster, Arzt und Vorsitzender des Zentralrates der Juden in Deutschland, [www.wuerzburg-liest.de](http://www.wuerzburg-liest.de)

## DNA: Wenn die Schadensregulierung nicht funktioniert

Humangenetiker der Universität Würzburg sind Mitglieder eines neuen Konsortiums, das für Menschen forscht, die wegen einer seltenen Erkrankung ein erhöhtes Krebsrisiko haben. Schäden am Erbgut treten bei allen Menschen immer mal wieder auf. Normalerweise werden sie von den Zellen unbemerkt korrigiert. Bei manchen Menschen ist der Körper allerdings aufgrund einer genetischen Veränderung nicht dazu in der Lage, solche Schäden ausreichend zu reparieren. Die Betroffenen leiden in der Regel doppelt: Zum einen führt ein Defekt in der DNA-Reparatur bereits im Kindesalter oftmals zu schweren Erkrankungen. Zum anderen haben sie ein drastisch erhöhtes Krebsrisiko – häufig erkranken sie sogar mehrfach an Krebs. Das ist besonders dramatisch, weil herkömmliche Krebstherapien bei Patienten mit Mutationen in bestimmten DNA-Reparaturgenen nicht zum Einsatz kommen können. Um bessere Behandlungsstrategien für Personen mit gestörter Erbgut-Reparatur zu entwickeln, haben Patientenvertreter, Psychosomatiker, Frauen- und Kinderärzte, Internisten, Krebsforscher, Radiologen, Pathologen sowie Genetiker aus Düsseldorf, Hannover, Heidelberg und Würzburg jetzt das Konsortium „Translationale Forschung für Personen mit abnormer DNA Reparatur“ gegründet. Der Bund fördert den Verbund mit zwei Millionen Euro. red, Foto: Hintergrund @depositphotos.com/@SergeyNivens



[www.krebs-praedisposition.de](http://www.krebs-praedisposition.de)

# Anspruchslos im Anbau

Die Bayerische Landesanstalt für Wein- und Gartenbau in Bamberg will Ingwer in Franken heimisch werden lassen

Der für seine ätherischen Öle geschätzte Ingwer gedeiht auch in fränkischen Gefilden gut. Das zeigen 2017 begonnene Versuche der Bayerischen Landesanstalt für Wein- und Gartenbau (LWG) in Bamberg. „In einem geheizten Gewächshaus findet bei uns aktuell ein Sortenversuch mit Ingwer aus Peru, Thailand und Taiwan statt“, informiert Versuchsingenieurin Birgit Rascher. Unter anderem wird die Wirkung unterschiedlicher Gießmengen auf den Ertrag ausprobiert. Normalerweise wird Ingwer in Indien, Indonesien, China, Südamerika sowie auf den Fidschi-Inseln angebaut. Die Bamberger Landesanstalt hofft jedoch, erwerbsmäßigen Gemüsebauern aus Franken Ingwer als neue, hochwertige Kultur anbieten zu können. „Ingwer könnte als Alternative zu klassischen Gemüsesorten wie Tomaten, Gurken, Paprika und Auberginen in den Gewächshäusern angebaut werden“, so Rascher. Die Nachfrage nach der fernöstlichen Gewürzpflanze, die letztes Jahr zur „Heilpflanze des Jahres“ gekürt worden war, ist nach Einschätzung der LWG hoch. Die scharfe Knolle punktet vor

allen durch ihre gesundheitlichen Aspekte: „Ingwer wirkt krampflösend, entzündungshemmend und schmerzstillend und wird daher in der chinesischen Medizin seit Jahrtausenden angewendet“, so der Verein NHV Theophrastus<sup>1</sup>, der seit 2003 den Titel „Heilpflanze des Jahres“ vergibt. Zudem hält Ingwer in immer mehr Produkte Einzug wie etwa Limonaden, Tee, Gebäck, Glühwein oder Lebkuchen. Herausgefunden hat das Team um Rascher bisher, dass die Ansprüche des Ingwers an Nährstoffe nicht viel höher seien als an eine Kopfsalatkultur. „Sie werden von den Gewächshausböden leicht erfüllt“, sagt sie. Untersucht wurde weiter, wie viel Wasser der Ingwer benötigt: „Rund zwei Liter pro Tag und Quadratmeter reichen nach unserem derzeitigen Kenntnisstand aus.“ *pat*

Foto: Ingwer @depositphotos.com/@DennisJacobsen,

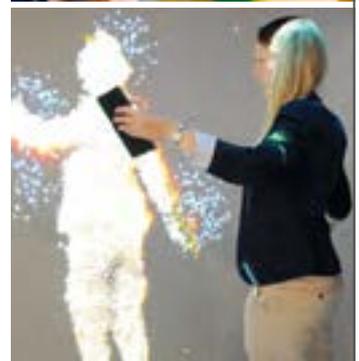
Quelle: <sup>1</sup>Der Verein NHV Theophrastus heißt in Langfassung Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus..



[www.lwg.bayern.de](http://www.lwg.bayern.de), [www.nhv-theophrastus.de](http://www.nhv-theophrastus.de)

- ausgezeichnete Forschung
- exzellente Lehre
- international vernetzt

UNIVERSITÄT WÜRZBURG



Science for Society

[www.uni-wuerzburg.de](http://www.uni-wuerzburg.de)

## Wasser ist Voraussetzung für Leben

Die Wassertage vom 14. bis 17. November in Lauda-Königshofen

Mitte September verkündeten Astronomen eine kleine Sensation. Sie entdeckten einen Planeten außerhalb unseres Sonnensystems, der Wasser und zugleich lebensfreundliche Temperaturen aufweist. Wasser – eine der wesentlichsten Voraussetzungen für jedwedes Leben. Ohne dieses Element gebe es keine Lebewesen, wie wir sie kennen, kein Wachstum und auch kein Klima. Auch die Nutzung durch den modernen Menschen ist vielfältig. Seine zentrale Bedeutung wird Mitte November bei den Wassertagen in Lauda-Königshofen herausgestellt. Vier Tage lange bringen namhafte Referenten den Besuchern Wasser und Wassereigenschaften näher. Warum ist Wasser „die wertvollste Ressource der Welt“? Wie hängen „Wasser und Gesundheit“ zusammen? Oder: Wie sieht eine naturnahe Gewässerbehandlung und -renaturierung aus? Die Wassertage würdigen die besondere Bedeutung des Wassers, gehen einigen seiner verborgenen Eigenschaften nach und zeigen neuartige Nutzungsmöglichkeiten sowie Beeinflussungsverfahren. Die öffentlichen Wassertage finden am 16. und 17. November, jeweils von 10 bis 19 Uhr, in der Turn- und Festhalle Oberlauda in Lauda-Königshofen statt (die Fachtagung ist für den 14. und 15. November geplant). Initiiert wurde die Veranstaltung von der Stadt Lauda-Königshofen in Zusammenarbeit mit dem Verein für Implosionsforschung e.V. und dem Allgemeinmediziner Dr. Anton Sàlat. *nio*



[www.lauda-koenigshofen.de/wassertage](http://www.lauda-koenigshofen.de/wassertage)

VERPACKUNG  
100%  
Papier



Pergaminpapier  
schützt vor  
Durchfetten und  
schafft  
Transparenz

Mineralölfreie  
Druckfarben

BIOLOGISCH-DYNAMISCH  
SEIT 1959

**SPIELBERGER**  
Mühle

# Gemeinsam für die Umwelt!

Unsere Verpackungen  
bestehen aus  
**100% Papier!**

[www.spielberger.de](http://www.spielberger.de)



natürlich.  
fränkisch.  
öko. seit 1994

**ebl**  
Naturkost

Danke **Würzburg!**

**Ihr Bio-Fachmarkt**

Am Würzburger Hubland · Rottendorfer Str. 65

[www.ebl-naturkost.de](http://www.ebl-naturkost.de)

# Alte Passagiere aus der Gärtnerstadt

*Auf der Arche des Geschmacks fahren derzeit 16 Franken mit – fünfstammen aus Bamberg*

Ob Bamberger Knoblauch, Rotes Höhenvieh oder auch Weinsorten wie der Alte fränkische Satz: Mancher alte Leckerbissen droht heute in Vergessenheit zu geraten. Hier kommt die Arche des Geschmacks ins Spiel – ein internationales Slow-Food-Projekt zum Schutz traditionsreicher lokaler und regionaler Lebensmittel. Gegründet wurde die Organisation Slow Food 1989 von Carlo Petrini in Paris. Heute gehören der Bewegung mehr als 100.000 Mitglieder in 153 Ländern an. Deutschland zählt insgesamt 90 Regionalgruppen – und mit 850 Mitgliedern ist jene in Hohenlohe-Mainfranken derzeit die zweitgrößte in Deutschland. Insgesamt beherbergt die Arche des Geschmacks in Deutschland aktuell 74 Passagiere, 16 davon betreut die hiesige Slow-Food-Regionalgruppe. Klar stellt deren Sprecher Gerd Sych gleich: Auch wenn's vielleicht irgendwie danach klinge – mit einer Diät habe Slow Food nichts zu tun, auch nicht mit Vegetarismus. Vielmehr gehe es darum, Lebensmittel (wieder) wertschätzen zu lernen. Tier- und Pflanzenarten, aber auch besondere Spezialitäten können Arche-Passagiere sein, wenn sie folgende Kriterien erfüllen: typisch für eine Region, eine nachweisbare Historie, traditionelle Herstellungsverfahren ohne Zusatzstoffe, kontrollierter Anbau, artgerechte Tierhaltung, existenziell gefährdet, käuflich erwerbbar, keine

Massentierhaltung und kein Gentechnikeinsatz. Was beim Blick auf die fränkische Arche auffällt: Gleich fünf Bamberger fahren mit. „Weltkulturerbe hat dort nicht nur mit der Altstadt und dem Dom zu tun“, sagt Sych. Auch Gärtnergeist ist in der Innenstadt bis heute lebendig, der Bamberger Erwerbsgartenbau steht seit 2016 auf der Liste des Immateriellen Kulturerbes Deutschland und Bamberg wird als „Gärtnerstadt“ touristisch vermarktet. Das wohl bekannteste lokale Gemüse dort dürfte die Kartoffelsorte Bamberger Hörnla sein, die zeitweise vor allem auch deshalb in Vergessenheit geriet, weil sie – klein und krumm – durch jeden Erntehelfer fällt. Heute gibt es sogar einen eigenen Förderverein Bamberger Hörnla in Franken e.V. 2008 wurde die leicht nussig und sehr aromatisch schmeckende Art zur „Kartoffel des Jahres“ gewählt. Weniger bekannte Bamberger Gemüsearten sind indes der fein und mild schmeckende Bamberger Knoblauch, der scharf-aromatische, weiße Bamberger Rettich und der lockerblättrige Bamberger Wirsing, der sich aufgrund seiner Zartheit wie Salat essen lässt. Weitere Pflanzen-Passagiere auf der Arche aus Franken: die Fatschenbrunner Hutzelbirne, Mangold Sennfelder Stiel, die Schwarz-Blau Frankenhäcker und fränkischer Grünkern. Kein Gemüse, aber dafür ebenfalls ein Arche-Passagier aus der oberfränkischen Domstadt, ist das Bamberger Rauchbier. Rauchbier selbst gibt es auch andernorts. In Bamberg allerdings wird in den zwei Brauereien Schlenkerla und

Spezial nach ganz traditioneller Methode gearbeitet: Das nasse Malz wird über einer mit Baumholz befeuerten Grünmalzdarre getrocknet. Für den Geschmack ist dabei die Holz Auswahl – oft Buche oder Eiche – entscheidend. Zu viel Rindenanteil macht das Bier bitter, bei zu großen



Scheiten verschwelt das Malz. Weitere Kandidaten warten laut Sych auf die Arche-Aufnahme, unter anderem: Bamberger Süßholz, das bei der dortigen Landesgartenschau im Jahr 2012 wieder angebaut und nun seit kurzem im Verkauf erhältlich ist. *Michaela Schneider*

Fotos: Mangold @depositphotos.com/@nilanew-som, Grünkern @depositphotos.com/@Madllen, Knoblauch@depositphotos.com/@Melica, Kartoffeln @depositphotos.com/@NatashaBreen, Wirsing @depositphotos.com/@fotomem, Rettich @pixabay.com

## Fünf Helferlein machen's wieder gut

### Lebenslinie verlost neue Sonnentor-Gewürzlinie

„Die Sorgfalt, mit der wir unser Essen wählen, zubereiten und genießen, ist wichtig, um energiegeladene Herausforderungen des Alltags zu meistern“, sagen die Bio-Kräuter- und Gewürzspezialisten von Sonnentor aus Österreich. Für die Zusammenstellung ihrer Rezepturen ist deshalb nicht nur der Geschmack ausschlaggebend, sondern auch das daraus resultierende Wohlbefinden. Diese Idee packten die Experten in die Gewürzlinie „Wieder gut!“, bestehend aus den fünf Helferlein Rainer Magen, Irma Imun, Rudi Ruhe, Klara Kopf und Dita Detox. Letztere zum Beispiel ist eine basisch-aromatische Bio-Gewürzmischung, die dem Körper etwa mit Rosmarin, Brennnessel, Löwenzahn und Bärlauch als Entgiftungsstütze dienlich sein soll. Rudi Ruhe wiederum ist eine genussvolle Mischung unter anderem mit Rosmarin, Fenchel, Salbei, Lavendel und Bärlauch, die bei der Entspannung – nicht nur im Kochalltag – helfen kann. Alle Fünf gibt es im Probierpaket inklusive inspirierenden Rezepten. Lebenslinie verlost 15 „Probier mal!“-Sets aus der „Wieder gut“-Linie an diejenigen Leser, die uns sagen können, welche Gewürzmischung als Entgiftungsstütze dienen kann. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an [info@lebenslinie-magazin.de](mailto:info@lebenslinie-magazin.de) oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Sonnentor, Wieder gut!“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 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, Foto: Sonnentor Kräuterhandels GmbH*



## Orangensaft senkt Gicht-Risiko

### Wertvolle Quelle für Kalium, Folsäure und Vitamin C

Neuesten Studien zufolge senke ein Glas Orangensaft, am Tag zum Essen getrunken, das Gicht-Risiko, ohne eine Gewichtszunahme zu forcieren. Das bewiesen Prof. Dr. Reinhold Carle von der Universität Hohenheim und Prof. Dr. Anja Bösy-Westphal von der Christian-Albrechts-Universität Kiel, indem sie 26 junge, gesunde Probandinnen und Probanden 20 Prozent ihres täglichen Energiebedarfs über zwei Wochen entweder mit koffeinfreier Cola oder mit Orangensaft decken ließen. „Auch bei diesem sehr hohen Konsum führte Orangensaft im Unterschied zu Cola zu keiner Beeinträchtigung des Glukosestoffwechsels, und der Harnsäurespiegel wurde sogar signifikant gesenkt,“ erläutert die Professor Dr. Bösy-Westphal die Ergebnisse. „Für den Harnsäure-senkenden Effekt des Orangensaftes kommt sowohl die Vitamin-C-Aufnahme durch den Saft als auch dessen Gehalt an Flavonoiden, insbesondere Hesperidin, in Betracht“, so die Expertin. Wenn die Auskristallisation der Harnsäure in Gelenken und Geweben gehemmt sei, könne das der Entstehung von Gicht vorbeugen, schlussfolgert Bösy-Westphal. Ebenso bestätigten beide Ernährungswissenschaftler, dass 1,2 Liter Orangensaft am Tag zu den Mahlzeiten getrunken, nicht zwischendurch, keine signifikante Gewichtszunahme bei den Versuchspersonen bewirkt hätte. Orangensaft sei eine wertvolle Quelle für Kalium, Folsäure und Vitamin C. Er enthalte bioaktive Stoffe wie Carotinoide und Polyphenole mit guter Bioverfügbarkeit, betont Professor Dr. Carle. „Ein Glas Fruchtsaft zum Beispiel zum Frühstück kann eine der von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag ersetzen.“ *sky, Foto: ©depositphotos.com/@Irochka; Quellen: Büsing, F., Hägele, F.A., Nas, A., Döbert, L.-V., Fricker, A., Dörner, E., Podlesny, D., Aschoff, J., Pöhl, T., Schweiggert, R., Fricke, W.F., Carle, R., Bösy-Westphal, A. High intake of orange juice and cola differently affects metabolic risk in healthy subjects; in: Clinical Nutrition (2018), DOI 10.1016/j.clnu.2018.02.028; Hägele, F.A., Büsing, F., Nas, A., Aschoff, J., Gnädinger, L., Schweiggert, R., Carle, R., Bösy-Westphal, A. High orange juice consumption with or in-between three meals a day differently affects energy balance in healthy subjects; in: Nutrition and Diabetes (2018) 8:19, DOI 10.1038/s41387-018-0031-3*

## Individuell und flexibel

„Bisher hatte ich mir nicht vorstellen können, dass ungehemmtes Genießen während einer Diät möglich ist“, erinnert sich Diplom-Oecotrophologin Bettina Snowdon. Eine Kollegin bewies ihr dann das Gegenteil. Das sogenannte Intervallfasten scheint „wirklich auf Dauer zu funktionieren. Neben dem reinen Kalorienaspekt spielt beim (Intervall-)Fasten eine zentrale Rolle, dass der Stoffwechsel reguliert wird und der Blutzucker und Insulinspiegel wieder in Balance gebracht werden.“ Natürlich werde es Zeiten geben, in denen der Magen knurrt und man sich Tagträumen nach Schokotorte hingeebe. Doch viel öfter gebe es Zeiten, in denen man sich keine Gedanken ums Essen machen müsse. Die Methoden des Intervallfastens, so ihr Fazit, seien individuell und flexibel. Im Gegensatz zum Heißfasten, sind sie auf einen längeren Zeitraum ausgelegt. Die Muskelmasse bleibt verschont. Der gefürchtete Jojo-Effekt tritt nicht ein, da der Körper den Energiesparkknopf gar nicht erst betätigen muss. Der

Grund: Die Phasen, in denen der Körper dem Nahrungsmangel ausgesetzt ist, sind kurz und werden von Phasen guter Versorgung abgelöst. Grob unterscheiden lassen sich die Möglichkeiten des Intervallfastens in tägliches und wöchentliches Fasten. Ersteres erfordert den stundenweisen Verzicht auf Nahrung. Zweiteres bedingt den tageweisen Wegfall der Mahlzeiten. Ganz gleich, für welche Methode, ob 5:2, 8:16 oder 1:6, man sich am Ende entscheidet, gute Planung ist alles. *nio, Foto: Hintergrund ©depositphotos.*



[com/@Amelie1](mailto:com/@Amelie1)

Bettina Snowdon: *Schlank durch Intervall-Fasten – Alle Methoden im Vergleich*, Trias Verlag, Stuttgart 2018, ISBN 978-3-432-10095-1, Preis: 14,99 Euro, [www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)

# Öfter mal Gemüseburger

Tipps von Melanie Ulzheimer, Spezialistin für Säuglings- und Kinderernährung

Bei ihr gibt es Rat zu allen Fragen rund um die Ernährung kleiner Kinder: Die Würzburgerin Melanie Ulzheimer ist Spezialistin für Säuglings- und Kinderernährung. Eine gesunde Ernährung für Kinder wie auch für Erwachsene beinhaltet nach ihren Angaben reichlich Getränke, Obst, Gemüse sowie pflanzliche Lebensmittel. Mit Fett sollte sparsam umgegangen werden: „Empfehlenswert ist hier Rapsöl.“ Im Supermarkt haben Kunden die Qual der Wahl: Unendlich viele Produkte locken. Gerade auch dort, wo Kinder angesprochen werden. Ein Großteil der Produkte ist überflüssig. Oder sogar ungesund. Wer sich gesund ernähren möchte, für den ist vor allem die Gemüseabteilung interessant. Kinder, so Ulzheimer, sollten durch das Vorbild der Großen animiert werden, Karotten, Lauch oder Kohlrabi mit Genuss zu essen. Eltern von Gemüsemuffeln rät die Fachfrau, Zutaten zu Gemüsegerichten gemeinsam einzukaufen und zusammen zu kochen. Auch sei es wichtig, auf die Saison zu achten:

„Denn saisonales Gemüse schmeckt einfach besser.“ Kinder stünden tendenziell eher auf „süße“ Gemüsesorten wie Karotten oder Erbsen. Karotten zu essen, macht vor allem dann Spaß, wenn man sie in Form von Sticks erhält und dippen kann. Statt „pures“ Gemüse anzubieten, sollten Eltern Gemüseburger, Gemüsepfannkuchen, Gemüsewaffeln oder eine Gemüsesuppe auf den Tisch bringen. Getränke sollte man immer parat haben, wobei der Flüssigkeitsbedarf bis zum Alter von drei Jahren gar nicht allzu hoch sei. „Es reichen 600 bis 700 Milliliter, der Rest wird über das Essen gedeckt“, so die Ernährungsberaterin. Trinkmuffel sollten Obst- und Gemüsesorten mit hohem Wasseranteil erhalten: „Etwa Gurke.“ Bei Milchprodukten rät Ulzheimer zu mäßigem Verzehr, Fleisch und Wurst sollte es höchstens dreimal wöchentlich geben. Einmal sollte Fisch, ein- bis zweimal pro Woche sollten Eier gegessen werden. *Pat Christ*

Foto: Hintergrund © depositphotos.com/@Shebeko

## Natürlich süß

### Die Zuckeraufnahme drosseln



Schoko-Cookies, Kirsch-Muffins oder Geburtstagskuchen: So sehen süße „Sünden“ aus. Dass solche Leckereien in einer Küche ohne Haushaltszucker und künstliche Süßstoffe nicht passé sind, zeigen Elisa Täufer und Loreen Eiffler in ihrem Buch „Zuckerfrei mit Kindern“. „Immer mehr Kinder erkranken an Diabetes Typ 2. Es ist mittlerweile eine viel zu häufige Krankheit unter Jugendlichen geworden“, so die Ernährungsberaterinnen. Ihr Schluss: Wir ernähren uns falsch – aus Unwissenheit. „80 Prozent aller Lebensmittel im Supermarkt enthalten zugesetzten Zucker.“ 15 Stück Würfelzucker seien in manchen Limos enthalten. „70 Gramm Zucker essen wir täglich im Durchschnitt.“ Aber laut WHO sollte Zucker insgesamt weniger als zehn Prozent der täglichen Energiegesamtaufnahme ausmachen. „Das entspricht für Erwachsene etwa zwölf Teelöffeln und für ein Kind etwa sechs Teelöffeln.“ Statt auf künstliche Süßstoffe wie Xylit oder Erythrit zurückzugreifen, setzen die Autorinnen bei ihren Rezepten auf natürliche Zuckersubstitute wie Honig, Agavendicksaft oder Reissirup. Ihr wichtigster Rat an alle Eltern: „Fang bitte nicht damit an, Süßes und Ungesundes anzubieten, damit dein Kind (...) überhaupt etwas isst.“ Sollte dein Kind gar kein Obst und Gemüse roh essen wollen, versuche diese Nahrungsmittel in verschiedenen Formen schmackhaft zu machen. Gemüse-Muffins, selbstgemachte Smoothies oder Pfannkuchen mit frischem Obst können vielleicht helfen.“ *nio*



Elisa Täufer und Loreen Eiffler: Zuckerfrei mit Kindern, riva Verlag, München 2019, ISBN 978-3-7423-0972-3, Preis: 19,99 Euro, [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

PRIMAVERA®

Kleine Dufthelden **NEU** Kids

MIT GROSSER WIRKUNG

STÄRKEND, ERMÜTTIGEND | EINHÜLLEND, BESCHÜTZEND | BERUHTIGEND, ENTSPANNEND

**BODY & NATURE** Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:  
**NATURKAUFHAUS**  
Rückermainstraße • 1 97070 Würzburg • Tel. 0931 12955  
info@naturkaufhaus.de • [www.naturkaufhaus.de](http://www.naturkaufhaus.de)

# Colomba, Corinna, Concordia

## Den Karlebercher Grumbeern auf die Pelle gerückt: regionale Knollen, die uns guttun

„Es ist die besondere Lage im Maintal, die die Karlebercher Grumbeern gut wachsen lässt“, erklärt Landwirt Martin Keller aus dem Karlstädter Stadtteil Karlbürg. „Zum einen sind es die Sandböden entlang des Mains, die durch gute Erwärmbarkeit, schnelles Abtrocknen und gute Siebfähigkeit für optimale Wachstums- und Ernährungsbedingungen der Kartoffeln sorgen.“ Dazu komme das milde Weinbauklima in der geschützten Tal-lage, das mithilfe, dass in Karlbürg ab Ende Mai Frühkartoffeln geerntet werden könnten. Um diese frühe Ernte zu fördern, wählt der Betriebsleiter des Kartoffelhofes Keller schnell wachsende Sorten aus, die im Januar in speziellen Vorkeimkisten starten. „Um die empfindlichen Keime nicht abzubrechen, werden die ersten Kartoffeln einzeln mit Hand in die Legemaschine eingelegt, je nach Witterung zwischen Ende Februar bis Mitte März.“ Die schnellste Sorte sei die vorwiegend feste Colomba, kurze Zeit später folge die festkochende Annabelle. Im Juli oder August würden die beiden dann abgelöst von Corinna und Glorietta. Noch größere Sortenvielfalt gebe es auf dem Kartoffelhof ab September. Ein Teil wird im gekühlten Lager bei fünf Grad Celsius aufbewahrt, so dass die Kartoffeln ganzjährig verfügbar sind. Angeboten werden dann als mehlig Sorten die Theresa, als vorwiegend festkochende die Concordia und die rotschalige Laura. An festkochenden Sorten stehen die vielseitige Belana und die typischen Salatkartoffeln Glorietta und Venezia zur Auswahl. „Empfehlenswert sind die mehlig Sorten durch ihren hohen Stärkeanteil für Pürees, Klöße, Eintöpfe und Suppen. Die festkochenden Sorten sind die Spezialisten für Kartoffelsalat, Bratkartoffeln oder Salzkartoffeln. Die vorwiegend Festen sind zwischen diesen beiden Gruppen einzuordnen und daher vielseitig einsetzbar“, so Keller. „Die Kartoffel ist eine wertvolle Knolle: Sie ist fettarm, enthält langkettige Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und

sekundäre Pflanzenstoffe“, sagt auch Birte Willems, Oecotrophologin mit eigener Praxis für Ernährungstherapie und -beratung in Esselbach. Außerdem seien Kartoffeln kalorienarm, denn sie enthalten rund 80 Prozent Wasser. „Studien haben gezeigt, dass Kartoffeln eine sättigende Wirkung haben und widerlegen damit die landläufige Meinung, Kartoffeln seien Dickmacher mit leeren Kalorien.“ Der Expertin zufolge liefern 100 Gramm gegarte Kartoffeln nur etwa 70 Kilokalorien. Zum Vergleich: Dieselbe Menge gekochter Pasta enthalte fast doppelt so viele Kalorien. Dazu steuere die Kartoffel reichlich Kalium (etwa 415 mg/100 g), Vitamin C (15 mg/100 g) sowie Magnesium (20 mg/100 g) für die Nährstoffbilanz bei. Und wie werden sie am besten verzehrt? „Die Bundesanstalt für Kartoffelforschung rät davon ab, Kartoffeln mit der Schale zu essen, da die Schale Solanin beinhaltet. Der Stoff ist schwach giftig und kann Übelkeit und Benommenheit auslösen. Letzteres trifft auch auf Bio-Kartoffeln zu“, erklärt die Fachfrau. Allerdings schmecke Solanin bitter, daher komme es selten zu schweren Vergiftungen. Kinder könnten aufgrund ihres geringeren Körpergewichts aber problematische Werte erreichen. Wenn es darum gehe, möglichst viele Nährstoffe zu erhalten, könne man die Kartoffel mit der Schale garen und sie vor dem Verzehr pellen. Birte Willems rät, keine Kartoffeln mit sichtbaren Keimansätzen zu kaufen. Zuhause sollten die Erdknollen grundsätzlich dunkel und bei fünf bis zehn Grad Celsius aufbewahrt werden. „Licht zerstört das enthaltene Vitamin C und verändert den Geschmack.“ Werden sie über längere Zeit in einem zu warmen und zu hellen Raum aufbewahrt, fangen diese an zu keimen. Das Gefährliche: Beim Keimvorgang steige der Gehalt an Solanin. „Da sich Solanin hauptsächlich direkt unter der Schale befindet, lassen sich die Gehalte durch Schälen um bis zu 90 Prozent verringern. Grüne Stellen und Keimansätze sollten großzügig entfernt werden, da Solanin weder durch Kochen noch im Verdauungssystem zerstört wird. Solanin geht auch ins Kochwasser über, daher sollte dieses nicht weiterverwendet werden“, erklärt die Oecotrophologin.

Nicole Oppelt

Fotos: Kartoffeln links @depositphotos.com/@IriGri,  
Kartoffeln unten@depositphotos.com/@stockasso





## Aufwand, der sich lohnt

**Die Vollkornbäckerei Köhler weiß genau, wo ihre Zutaten herkommen, und gibt dieses Wissen transparent weiter**

„Konsumenten wollen beim Einkaufen mehr als nur den Preis kennen. Sie interessieren sich für die Herkunft, die Herstellung und den Lieferweg von Produkten“, schreibt die Neue Presse<sup>1</sup> mit Bezug auf eine Umfrage aus dem Jahr 2016. Die Ergebnisse dürfen sicher auch für Kunden in der Region stehen. Wer etwa beim hiesigen Bäcker einkauft, möchte wissen, was er zu sich nimmt und woher die Zutaten stammen. Bäckermeister Ernst Köhler aus Würzburg geht mit solchen Informationen transparent um. „Wichtig ist mir bei der Auswahl der Backzutaten immer, möglichst direkte und regionale Bezugsquellen zu fördern“, betont Köhler. Der Kürbis für sein Kürbisbrot etwa, das nur saisonal im Sortiment vertreten ist, wird „im Landkreis angebaut. Er findet von dort seinen Weg direkt zu uns und anschließend zum Kunden in der Region.“ Eng verbunden sei er deshalb mit dem Bioland-Hof Herold in Greußenheim. Hier, in einer zwischen Spessart und Rhön geschützt liegenden Talsenke, wachsen die Kürbisse von Michael Herold. 26 Hektar Land bewirtschaftet der Landwirt, seit 2013 im Vollerwerb. Neben den beiden Hokkaido-Kürbis-Sorten Red Kuri und Fictor baut er Getreide, Zwiebeln und „zwischendurch immer wieder Klee gras und andere Hülsenfrüchte“ an. Herold und sechs weitere Höfe betreiben hier ökologischen Landbau – er selbst tut dies seit 2008, wie er erzählt: „Wir haben eine Verantwortung gegenüber der nachfolgenden Generation.“ Wachsen dürften seine Kürbisse ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln und Düngern. „Vielleicht haben wir jetzt etwas mehr Unkraut als vor der Umstellung, aber dafür ist der Boden feinkrümeliger geworden. Und er ist reich an Regenwürmern und anderen Kleinlebewesen. Dadurch entsteht ein stabiles Gleichgewicht, in dem Schädlinge durch verschiedene Gegenspieler auf natürliche Weise in Schach gehalten werden.“ In Köhlers Theke finden sich auch andere Feldfrüchte. „Das Nuss-Möhrenbrot haben wir geschmacklich mit Karotten als Zutat verfeinert.

Die Möhren passen super zu den Haselnüssen und machen das Brot saftiger. Diese, wie ich finde, gelungene Geschmackskombination aus Nüssen und Karotten, findet sich auch beim

Futter-Mist-Kooperationen und Kompostierung mit tierhaltenden Betrieben „im Sinne der Kreislaufwirtschaft zur Aufrechterhaltung der Bodenfruchtbarkeit“.

Nicole Oppelt



Um den Boden nicht auszulaugen, setzt der Landwirt auf eine vielfältige Fruchtfolge. So würden dem Boden wechselweise Nährstoffe entzogen und wieder zugeführt, so Michael Herold. Einmal jährlich wird der Hof auf die Einhaltung der EG-Öko-Verordnung und zusätzlich nach Bioland-Verbandsrichtlinien überprüft.

Möhrenkuchen wieder. Hier machen das Schalenobst und das Feldgemüse einen Großteil des Kuchens aus“, erklärt der Bäckermeister. Anders als Kürbisse, seien Möhren „aufgrund ihrer guten Eigenschaften als Lagergemüse“ fast das ganze Jahr regional verfügbar. Diese bezieht Ernst Köhler von Thomas Schwab aus Remlingen. Die Remlinger Rüben GmbH & Co KG beliefert als Sortier- und Abpackbetrieb für Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln den Lebensmitteleinzelhandel ganzjährig mit Bio-Produkten in einer Liefergemeinschaft von 20 Öko-Landwirten aus der Region Mainfranken. Schwabs Bioland-Hof liegt auf der fränkischen Platte zwischen Würzburg und Marktheidenfeld. Dort profitiert der Landwirt von dem vorwiegend schweren, lehmigen Boden, auf dem er auf 90 Hektar Acker- und Feldgemüsebau betreibt. Auf 20 Hektar werden jeweils Möhren und Kartoffeln, auf zehn Hektar Zwiebeln sowie Leguminosen und Getreide „im Einklang mit der Natur“ angebaut. Wie sein Kollege Herold setzt auch Schwab auf ökologischen Landbau und einen sorgsamen Umgang mit Ressourcen. Er verzichtet auf Gentechnik oder chemische Düngemittel und hält sich lieber an vielseitige Fruchtfolgen, ökologische Schädlingsbekämpfung sowie

Fotos: Köhlers © Design+Konzept – Armin Zeitz Kürbisse  
©Michael Herold, Rüben ©Thomas Schwab, Quelle:  
<sup>1</sup><https://www.neuepresse.de/Nachrichten/Wirtschaft/Umfraage-Kunden-wollen-Transparenz-beim-Shoppen>



[www.remlinger-rueben.de](http://www.remlinger-rueben.de),  
[www.bio-mit-gesicht.de](http://www.bio-mit-gesicht.de),  
[www.koehlers-vollkornbaeckerei.de](http://www.koehlers-vollkornbaeckerei.de)

[www.lupinenkaffee.de](http://www.lupinenkaffee.de)

**BIOLAND-HOF KLEIN**

Groß im Speziellen



**Fritz und Iris Klein**

Schmiedgasse 1 97877 Wertheim - Sachsenhausen  
Telefon 09342 6386 [biolandhof-klein@t-online.de](mailto:biolandhof-klein@t-online.de)

 [LupinenkaffeeKlein](https://www.facebook.com/lupinenkaffeeKlein)  [biolandhof.klein](https://www.instagram.com/biolandhof.klein)



## Lebenskraft aus dem Korn

*Die Spielberger Mühle verarbeitet Getreide aus biodynamischem Anbau und setzt sich als Demeter-Betrieb für freies Saatgut ein*

„Man muss es nicht nur denken, man muss es auch tun“, meint Müllermeister Volkmar Spielberger, der in dritter Generation das Familienunternehmen Spielberger Mühle im schwäbischen Brackenheim leitet. Der Demeter-Betrieb vertreibt gut 170 Produkte in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die Spielberger Mühle arbeitet mit allen Getreidearten und vielen sogenannten Pseudogetreidearten wie etwa Buchweizen, Quinoa und Amaranth. Sie vermahlt und flockiert auch Urgetreide wie Einkorn, Emmer oder Rotkorn. Neben dem Mehl- und Flockensortiment bietet die Mühle Müsli, Flakes, Reis, Teigwaren und Saaten wie etwa Sonnenblumen- oder Kürbiskerne an. „Tun ist wie wollen, nur krasser“... das kann auch Müllermeister Volkmar Spielberger unterschreiben, dessen Familie schon auf Biodynamik setzte, lange bevor diese im Trend lag. Auch darüber hat sich das Gesundheitsmagazin *Lebenslinie* mit dem Firmenchef unterhalten.

*Lebenslinie (LL): Seit wann setzt die Spielberger Mühle auf biodynamische Getreidesorten und warum?*

Volkmar Spielberger (VS): „Mein Vater hat schon 1959 die zur Mühle gehörenden Flächen auf biodynamische Landwirtschaft umgestellt und auch andere Landwirte in der Region zur Umstellung animiert. Der Impuls dafür kam durch meine Großmutter, die in den 1950er-Jahren krankheitsbedingt die Anthroposophie für sich entdeckt hat. Das hatte Konsequenzen für unsere geistige Entwicklung, unsere Werte und unser Handeln.“

Die Entscheidung für den ganzheitlichen Ansatz der biodynamischen Landwirtschaft – damals die einzige Form der Bio-Landwirtschaft – war da nur logisch.“

*LL: Wo beziehen Sie Ihre Rohstoffe her und können Sie sicher sein, dass die Qualität stimmt?*

VS: „Einen großen Teil unserer Rohstoffe beziehen wir aus der unmittelbaren Region, von Landwirten, die schon seit Jahrzehnten mit uns zusammenarbeiten – zum Teil in zweiter oder dritter Generation. Wir stehen im regelmäßigen persönlichen Kontakt zu ihnen und können dadurch die Qualität der Produkte – auch in sozialer und ethischer Hinsicht – sehr genau beurteilen.“

*LL: In Würzburg gibt es von Spielberger die Gehrsitzmühle. Welches Getreide wird hier verarbeitet und seit wann?*

VS: „In unserer Flockenmühle in Würzburg verarbeiten wir – ebenso wie in der Mehlmühle – Getreide, das wir von langjährigen Partnern und so regional wie möglich beziehen. Die Tradition dieser Mühle reicht ebenfalls zurück bis in die 1950er-Jahre. Das Knowhow und handwerkliche Gespür der Flockenmüller macht es möglich, dass wir Flocken aus allen Getreide- und Pseudogetreidearten herstellen. Wir verarbeiten selbst kleinste Körner wie Teff oder Amaranth.“

*LL: Herr Spielberger, Sie machen sich auch für die Züchtung und Weiterentwicklung von biodynamischen Getreidesorten stark, warum?*

VS: „Die biodynamische Getreidezüchtung sorgt dafür, dass Bio-Landwirtschaft

unabhängig wird von den großen Saatgutkonzernen. Diese entwickeln genmanipulierte Getreide und besitzen einen Großteil des Saatguts und vertreiben gleichzeitig die passenden Pflanzenschutzmittel. Wir wollen, dass unsere Landwirte auch in Zukunft Getreide-Sorten verwenden können, die an die Bedingungen der Bio-Landwirtschaft und an die veränderten Umweltbedingungen angepasst sind. Aus unserer Sicht ist Saatgut Kulturgut und muss allen frei zugänglich sein.“

*LL: Wie entsteht gute Qualität bei einem Mehl?*

VS: Die Qualität eines Premium-Mehls beginnt bei der Auswahl der Rohstoffe. In unserer Mühle verarbeiten wir nur Getreide aus Demeter-Landwirtschaft. Nur so können wir auf Hilfs- und Zusatzstoffe verzichten, die in konventionellen Mühlen verwendet werden.“

*LL: Hat sich das Müllerhandwerk verändert?*

VS: „Müller müssen heute modernsten Anforderungen an Produktions- und Hygienesicherheit gerecht werden. Für ihre vielfältige Arbeit stehen ihnen technische Hilfsmittel zur Verfügung. Doch letztlich benötigen Müller damals wie heute Erfahrung, handwerkliches Geschick und Fingerspitzengefühl in der Verarbeitung des Getreides, um die Lebenskraft aus dem Korn zu erhalten.“

Susanna Khoury

Fotos: ©Spielberger GmbH

Das Interview mit Müllermeister Volkmar Spielberger, Firmenchef der Spielberger Mühle, führte *Lebenslinie*-Chefredakteurin Susanna Khoury.

# Die Milch allein macht es nicht ...

## Behandelte Milchprodukte: Wie Fermentierung Geschmack, Haltbarkeit und Gesundheit beeinflusst



„Lebensmittel und Produkte, welche überwiegend aus der Zutat Milch bestehen, werden als Milchprodukte oder auch Molkereiprodukte bezeichnet“, erklärt Oecotrophologin Birte Willems. Diese könnten in der unterschiedlichsten Form bestehen und variierten von flüssigen bis hin zu festen Lebensmitteln. Beispiele für Milchprodukte sind Butter, Schnitt-, Weich- und Hartkäse, Frischkäse, Molke, Quark

und Sahne. Auch Sauermilch-Produkte, in denen Milchsäure enthalten ist, zählen zu den Milchprodukten. Beispiele hierfür sind Buttermilch, Dickmilch, Joghurt, Kefir, Schmand und Crème fraîche, so die Fachfrau. Eine weitere Gruppe seien Milchlischerzeugnisse, die mindestens zu 70 Prozent aus Milchprodukten bestehen müssten. Zu diesen Produkten gehören zum Beispiel Fruchtjoghurt und Kakaotrunk. „Beim sogenannten Extrahieren handelt es sich um ein Verfahren, mit dem bestimmte Bestandteile aus einem Lebensmittel herausgezogen werden (Stofftrennverfahren)“, so die Ernährungsberaterin. So ließen sich durch dieses Verfahren bestimmte Inhaltsstoffe aus der Milch herausziehen wie etwa das Milcheiweiß. Bei der Fermentation oder Fermentierung würden hingegen organische Stoffe durch Bakterien, Pilze oder Enzyme umgewandelt. „Bei der Fermentation von Milch wird mit

Hilfe von Hefen, Pilzen oder Bakterien, insbesondere Milchsäurebakterien, die Milch angesäuert und dadurch angedickt. Dies ist ein wichtiges Verfahren bei der Herstellung von Käse und Sauermilchprodukten wie Joghurt oder Dickmilch.“ Lebensmittel würden fermentiert, um sie haltbar zu machen. Bestimmte Lebensmittel erhielten durch die Fermentation zudem einen besonderen Geschmack. Und wie steht es mit der Gesundheit? „Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt und Dickmilch liefern nicht nur sättigendes und hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe, sondern unterstützen zudem mit den enthaltenden Milchsäurebakterien eine gesunde Darmfunktion“, weiß Willems. Besonders hochwertig seien Naturprodukte ohne Zusatz von Zucker, Dickungsmitteln, Aromen oder Fruchtzubereitungen. Sie würden im Gegensatz zu Milchlischerzeugnissen wie Fruchtjoghurts in der Regel nicht wärmebehandelt. Dadurch enthielten sie noch lebende Milchsäurebakterien, die ihre positive Wirkung

entfalten könnten. Wichtig zu wissen: „Ein Joghurt, der nach der Fermentation wärmebehandelt wurde, wird nicht mehr als ‚Joghurt‘ bezeichnet, sondern als ‚Joghurterzeugnis.‘“ Milchlischerzeugnisse sollten ihrer Ansicht nach aufgrund des meist hohen Zuckergehaltes und weiterer Zusatzstoffe mit Bedacht verzehrt werden. Bei Bio-Milch sei übrigens der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren etwas höher. Der Grund: „Omega-3-Fettsäuren stecken vor allem in Gras. Und davon bekommen Bio-Milchkühe meist mehr zu fressen.“ Bei der Menge an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen lägen konventionelle und Bio-Milchprodukte gleich auf. Aber: Wer zu Bio-Milchprodukten greift, fördert eine tiergerechte Haltung.“ *nio*



Fotos: Milch @depositphotos.com/@jag\_cz, Käse @depositphotos.com/@krasyuk, Butter @depositphotos.com/@ajafoto, Schmand @depositphotos.com/@Madllen

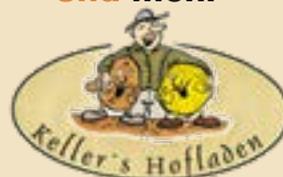
## Einziger Geschmack

„Gemüse mit Heilkraft“, schreiben die einen, „ideales Wintergemüse“, heißt es bei den anderen. Viele Vitamine, Antioxidantien, Mineralstoffe und Ballaststoffe sollen sich in zahlreichen Kohlsorten verstecken. Brokkoli, so sagt man, werde zu den gesündesten Varietäten des Gemüsekohls gezählt. Die in Dänemark lebende Bloggerin Mette Løvbom ist dem Kohl „längst verfallen“, wie sie im Vorwort ihres aktuellen Buches schreibt. Kohl, sagt sie, gebe es für jede Gelegenheit. „Jede einzelne Zubereitung von Kohl führt zu einem ganz einzigartigen Geschmack.“ Wichtig sei jedoch, dass man beim Kohl immer mit den fünf Geschmacksrichtungen arbeite. Der Grund: „Die Bitterstoffe im Kohl schreien geradezu nach Süße und Säure, sonst wird das Ganze unansehnlich und langweilig.“ Das einzige, worauf sie selbst keine Zeit verschwende, sei, den Kohl auszukochen. Das zerstöre sowohl Geschmack als auch Konsistenz und der Koch beraube die Zutat seiner Intensität. Kleine Inspiration von Mette Løvbom gefällig? Grünkohl-Taboulé mit Quinoa, Früchten und Haselnüssen. Letztere passen übrigens auch prima in einen Dinkelsalat mit Wirsing, getrockneten Tomaten und Eiern. Guten Appetit! *nio*, Foto: Hintergrund Kohl

@Pixabay

Mette Løvbom: Kohl – Frisch, modern und gesund!, Jan Thorbecke, Ostfildern 2018, ISBN 978-3-7995-1289-3, Preis: 20 Euro, www.thorbecke.de

## Kartoffeln und mehr



## ...direkt vom Bauernhof

Harrbacher Weg 41  
97753 Karlstadt-Karlbürg  
Telefon 09353-7072

[www.kartoffelhof-keller.de](http://www.kartoffelhof-keller.de)

## Kartoffeln direkt vom Bauernhof!

Qualität aus der Region die schmeckt!

### Aus unserem Angebot:

- Verschiedene Kartoffelsorten für jeden Geschmack
- Frankenwein
- „Kellers Hofschoppen“ – frisch und fruchtig
- Hausmacher Wurst, Nudeln, Eier und vieles mehr

# Was man unbemerkt mitisst

## Warum Weichmacher wie Phtalate leicht auf den Teller gelangen können

Sich peu à peu von Kunststoff als Verpackungsmaterial zu verabschieden, ist nicht nur mit Blick auf die Umwelt sinnvoll. Dadurch sinke auch die Gefahr, dass Weichmacher in unser Essen gelangen, so Dr. Kirsten Bähr, Umweltreferentin in der Würzburger Beratungsstelle des Verbraucherservices Bayern: „Besonders beim Kontakt mit fettreichen Lebensmitteln können diese sich lösen.“ Auch wenn sie nicht sofort spürbare Effekte wie Unwohlsein oder Übelkeit hervorrufen, sind Weichmacher nicht „ohne“. „Sie stehen im Verdacht, kanzerogen, reproduktionstoxisch und hormonell wirksam zu sein“, listet Dr. Bähr auf. Vor allem Phtalate beeinflussten durch ihre hormonähnlichen Eigenschaften vermutlich die Fortpflanzungsfähigkeit. Außerdem wirken sie sich auf die Entwicklung von Kindern im Mutterleib schädlich aus. Der Weichmacher DEHP ist wegen seiner Risiken seit 2007 in Verpackungen für fetthaltige Lebensmittel verboten. Dr. Bähr: „Doch da Weichmacher auch in der Umwelt weit verbreitet sind, kommen weiterhin Spuren davon in unseren Lebensmitteln vor.“ Kirsten Bähr rät, das, was später mal auf den Tisch kommen soll, möglichst unverpackt einzukaufen: „Lose, unverarbeitete Lebensmittel sind in der Regel weniger belastet als ölhaltige Fertigprodukte.“ Bei trockenen Lebensmitteln, die in Recycling-Papier oder Recycling-Karton verpackt sind, besteht der Umweltpertin zufolge die Gefahr, dass sie durch Rückstände belastet sein können: „Diese können durch die Ausgangsstoffe der Verpackung eingetragen worden sein.“ Auch wenn eine Überschreitung der definierten Grenzwerte selten ist, sollten Verbraucher versuchen, Weichmacher zu vermeiden. Das bedeutet zum Beispiel, weniger Fertigprodukte zu verwenden. Besonders ungünstig ist es, wenn ein Produkt in einer Kunststoffpackung erhitzt wird. Denn bei höheren Temperaturen lösen sich Weichmacher noch leichter. Wer sich vor Phtalaten & Co. schützen will, sollte Lebensmittel auch nicht in Kunststoffbehältern aufbewahren. Besser geeignet sind Gefäße aus Glas oder Porzellan. Auch in der Wohnung sollten einige Regeln beherzigt werden, ergänzt der Würzburger Wohnbiologe Alexander Bellmann. Um Weichmacher zu vermeiden, sollten Baumaterialien, deren Oberfläche mit der Raumluft in Kontakt kommen, kein oder möglichst wenig Kunststoff enthalten. Gleiches gelte für Möbel, Einrichtungsgegenstände und alle anderen Objekte, die in der Wohnung stehen. Bellmann: „Prinzipiell kann es, abhängig von Alter, Bauart und Nutzung, sinnvoll sein, seine Wohnung auf Schadstoffe untersuchen zu lassen.“

Pat Christ

Fotos: Frau mit Essenstablatt @depositphotos.com/@londondeposit, Hintergrund @depositphotos.com/@VadimVasenin

Vortrag von Nadine Schubert: „Noch besser leben ohne Plastik“ in der Stadtbibliothek Ochsenfurt, am 9. Dezember um 19 Uhr.  
Anmeldung unter Telefon 09331.2890.

## Grundregeln für die Plastikfreiheit

„Es ist schon erstaunlich, wie sehr uns die blendenden Vorteile des Plastiks für mehr als ein halbes Jahrhundert die klare Sicht auf die Dinge nahmen“, sagt Christoph Schulz. Angesicht eines gewöhnlichen Plastikbechers wurde ihm klar, „in welch bedenkliche Lage wir uns manövriert haben“. Durchschnittlich, so rechnet der Autor in „Plastikfrei für Einsteiger“ vor, produziere jeder Deutsche 37 Kilogramm Plastikmüll im Jahr. 32 Millionen Tonnen Plastikmüll landen jährlich in der Umwelt. Die Prognosen der Wissenschaft sind fatal: So könnte 2050 „mehr Plastik im Meer schwimmen“ als Tiere. Dabei gebe es einfache Maßnahmen, dies zu verhindern, sagt Schulz: Ausleihen, wiederverwenden, hinterfragen, ablehnen, reparieren, umgestalten, selber machen, ersetzen und recyceln lauten seine Anstöße für die Neuausrichtung des eigenen Lebensstils. *nio*, Foto: @depositphotos.com/@natis76

Christoph Schulz: Plastikfrei für Einsteiger, mvg Verlag, München 2019, ISBN 978-3-86882-993-8, Preis: 14,99 Euro, [www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)



Wir bieten **mehr**  
für Ihre **Gesundheit!**

**2x**  
ganz in Ihrer Nähe

unser Service für  
Ihre Gesundheit!



**SUNNEN-APOTHEKE**

MICHAEL DICKMEIS – FACHAPOTHEKER FÜR ALLGEMEINPHARMAZIE

HANS-LÖFFLER-STRASSE 8  
97074 WÜRZBURG-KEESBURG

TELEFON 09 31 / 7 17 65  
WWW.SUNNEN-APOTHEKE-WUERZBURG.DE

WACHTELBERG 18  
97273 KÜRNACH

TEL. 0 93 67 / 9 82 04 62  
WWW.SUNNEN-APOTHEKE-KUERNACH.DE

# Die deutsche Kicher

Eine alte Kulturpflanze für die moderne Küche: die weiße Platterbse

Falafel kennen die meisten aus der arabischen Küche. Üblicherweise wird die fleischlose Beilage aus Kichererbsenmehl hergestellt. Das geht aber auch anders: Aus Wertheim-Sachsenhausen kommt eine regionale Variante, die „Sachsenhäuser Falafel“, ein gewürztes, frittiertes Bällchen aus pürierten Platterbsen. Der Bioland-Hof Klein baut hier im Taubertal weiße Platterbsen an. Sie bilden die heimische Grundlage für Gerichte wie aus 1001 Nacht. Die Ökobauern Iris und Fritz Klein schwören auf die alte Kulturpflanze aus dem Mittelmeerraum, die sie beim Stöbern in alten Brockhaus-Bänden wieder ausgegraben haben. Die weißen Samen dienen, seit alters her, der Ernährung von Mensch und Tier. Schon in der jüngeren Steinzeit soll die Platterbse von Ägypten nach Südeuropa gelangt und in Deutschland seit Beginn des 16. Jahrhunderts im Ober- und Mittelrheingebiet sowie in Bayern und Sachsen angebaut worden sein. „Die Platterbse trägt wesentlich zu einer ausgewogenen Ernährung bei“, sagen Iris und Fritz Klein über das „heimische Super-



Sie enthalte essenzielle Aminosäuren, darüber hinaus Vitamin K, Vitamin B1, B2, B6, Vitamin C, Vitamin E, Niacin und habe einen Eiweißgehalt von etwa 21 Prozent. „Die biologische Wertigkeit des Eiweißes entspricht der von Erbsen“, informiert hierzu die Uni Gießen<sup>1</sup>. Die „deutsche Kicher“ ist aber nicht nur als Grundlage für Falafel geeignet. Sie eignet sich auch für fast alle anderen Kichererbsen-Rezepte. „Ähnlich wie bei Linsen empfiehlt es sich, Platterbsen über Nacht in Wasser einzuweichen, um die Bitterstoffe zu entfernen“, rät das Bundeszentrum für Ernährung<sup>2</sup>. Zusammen mit roter Paprika und grünen Kräutern ergeben Platterbsen dann zum Beispiel einen kunterbunten und leckeren Salat. Wohl bekomm's!

Nicole Oppelt

Foto: Platterbsen @depositphotos.com/@onlyfabrizio, Quellen: <sup>1</sup> www.geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2000/320/original/saat-pla.htm, <sup>2</sup> www.bzfe.de/inhalt/pressemeldung-7535.html

 www.lupinenkaffee.de

## Sodbrennen wegtrinken?

Basisches Heilwasser kann helfen

Nicht schon wieder dieses unangenehme Brennen im Hals und das saure Aufstoßen! Etwa 25 bis 50 Prozent der Deutschen leiden regelmäßig unter Sodbrennen und wären es gerne los. Ein hilfreiches natürliches Mittel sei laut einer Studie der Forscher André-Michael Beer, Ralf Uebelhack und Ute Pohl<sup>1</sup> basisches Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat. Denn Hydrogencarbonat binde Säuren und diene dem Körper als natürlicher Säurepuffer. Beobachtet wurden 50 Probanden im Alter von 18 bis 64 mit mindestens zwei Mal wöchentlich auftretendem Sodbrennen. Diese mussten sechs Wochen lang täglich 1,5 Liter eines Heilwassers mit 1.775 mg Hydrogencarbonat trinken. Neun von zehn Studienteilnehmern hatten erheblich seltener und kürzer Sodbrennen und fühlten sich so deutlich wohler. Sie vertrugen das Heilwasser gut und konnten es einfach anstelle anderer Getränke zu sich nehmen. sky, Foto: Wasserschwalm @depositphotos.com/@wacomka, Quelle: <sup>1</sup>www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4753184/

 Eine Liste hydrogencarbonatreicher Heilwässer findet sich unter [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com). Ein Infoblatt „Sodbrennen und saurer Magen“ kann dort kostenlos heruntergeladen werden.



Vrohstoff

Vegan & glutenfrei auf hohem Niveau!



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

## Kern-gesund

### Bernhard Reiser über Nüsse und deren Potenzial für die Gesundheit

Bernhard Reiser ist bekennender Nuss-Fan. Er liebe alle Sorten Nüsse und müsse bei seinem persönlichen Nusskonsum selbst immer aufpassen, dass er nicht das rechte Maß verliere, so der 53-jährige Ernährungscoach und Sternekoch. „Eine Handvoll Nüsse täglich sind gesund, darüber hinaus wird es kritisch. Dann schlagen sie als Dickmacher zu Buche“, so der Experte. Das bestätigen auch unzählige Studien. Unter anderem zwei zusammengefasste Studien des Forscherteams unter Ying Bao von der Harvard Medical School in Boston, die über einen Zeitraum von 30 Jahren den Nusskonsum und dessen Auswirkung auf das Sterberisiko von knapp 119.000 Männern und Frauen untersuchten. Das Ergebnis der Beobachtungsstudie besagt: Wer fünf bis sechs Mal wöchentlich eine Handvoll Nüsse aß, konnte sein Sterberisiko um rund 20 Prozent verringern. Auch die Gefahr, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs zu bekommen, sinke mit steigendem Nusskonsum, so die ausgewerteten Daten.<sup>1</sup> Neben dem hohen Fettgehalt pro 100 Gramm von 46 Gramm bei Cashew- und Erdnüssen bis zu über 70 Gramm bei Macadamia- und Pekannüssen sind die Kernigen ein guter Eiweißlieferant: pro 100 Gramm etwa bei Erdnüssen 25 Gramm, bei Mandeln und Pistazien rund 20 Gramm Proteine.<sup>2</sup> Darüber hinaus punkten die Steinfrüchte Cashew, Pistazie, Mandel oder Pekannuss, die Kapsel Frucht Paranuss und die botanisch gesehen „echten“ Nüsse Haselnuss, Walnuss und Macadamia unter anderem mit hohem Magnesiumgehalt, vielen B-Vitaminen und Ballaststoffen. Der Sternekoch

### Food is Brain?

Kann man „die Weisheit mit Löffeln fressen“, wie ein altes Sprichwort besagt? Gibt es Lebensmittel, die dazu beitragen, dass wir unser Gehirnpotenzial optimal nutzen? „Ja“, sagt Dr. Andrea Flemmer und hat in ihrem Buch „Nervennahrung“ auf 180 Seiten mehr als zehn Brain-Food-Grundregeln aufgestellt. Der Ernährungswissenschaftler zufolge könne man seine grauen Zellen auf vielfältige Weise unterstützen und das in jedem Alter, etwa durch Bananen, Brokkoli, Soja oder Omega-3-Fettsäuren. Ebenso plädiert die Diplom-Biologin für den regelmäßigen Verzehr von Paprika und Weizenkeimen. Gerade älteren Menschen rät sie, ausreichend zu trinken (1,5 bis 2 Liter täglich), da 75 Prozent des Gehirns aus Wasser bestünden. „Wer genügend trinkt, gewährleistet einen optimalen Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zum Gehirn“, sagt Flemmer. Auch mageres Fleisch und fettarme Milchprodukte sind bei ihr nicht tabu, das diese unter anderem leistungsfördernde Eiweißbausteine liefern. Zu ihren Favoriten für starke Nerven gehören zu guter Letzt auch Nüsse, grünes Gemüse und Hülsenfrüchte. Also gilt nicht nur „Time ist Brain“, sondern anscheinend auch „Food is Brain“! sky

Dr. Andrea Flemmer: *Nervennahrung. Das richtige Essen für starke Nerven und ein gutes Gedächtnis*, Schlütersche Verlagsgesellschaft Hannover 2011, ISBN 9783899935943, Preis: 16,95 Euro, [www.schlütersche.de](http://www.schlütersche.de)





bevorzugt in seiner Küche die Königin der Nüsse, die Macadamia, etwa für Fisch oder in Pasta sowie die Cashewnuss für Geflügelkruste oder geröstet in Papaya-Gemüse-Salat. Die Cashew gelte als „Diabetikernuss“<sup>3</sup>, so Reiser, da sie keinen Zucker enthalte und wegen ihres hohen Gehaltes der Aminosäure Tryptophan als „Gute-Laune-Lieferant“ gelte. Und so habe jede Sorte ihre ganz eigenen Vorzüge ... Die Paranuss beispielsweise decke mit nur zwei ihrer Art den kompletten Tagesbedarf des Körpers an Selen. Erd- und Haselnüsse würden durch einen hohen Vitamin-E-Gehalt auffallen. Das „Anti-Aging-Vitamin“ finde sich aber auch in

der Macadamianuss, so der Ernährungsprofi. Die Pistazie wiederum punkte in Sachen Vitamin A, schließt Bernhard Reiser seine kern-gesunden Tipps durch die Welt der Nüsse ab. Wie immer gibt es auch bei der Hymne auf die Nuss eine Dissonanz: „Wer allergisch auf Nüsse reagiert, darf diese natürlich nicht essen! Die meisten Allergiker vertragen jedoch nur einige wenige Sorten nicht. Die Nusspalette hingegen ist groß. Und so finden sich in der Regel hartschalige Freunde, die geknackt werden wollen und dann einverleibt werden dürfen“, meint Foodcoach Reiser. sky

Fotos: Linke Seite @depositphotos.com/@VadimVasenin, rechte Seite einzelne Nüsse @depositphotos.com/@Remains, Nussack @depositphotos.com/@ml12nan, Quellen: <sup>1</sup>Ying Bao, MD, „Association of Nut Consumption with Total and Cause-Specific Mortality“, *N Engl J Med* 2013, 369; 21, [www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1307352](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1307352), <sup>2</sup>Helmut und Beate Hesecker: *Die Nährwerttabelle, Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2019, ISBN 10: 3930007606 / ISBN 13: 9783930007608, Preis 9,90 Euro, www.umschau-verlag.de*, <sup>3</sup>Davis L et al, „The effects of high walnut and cashew nut diets on the antioxidant status of subjects with metabolic syndrome“, *Eur J Nutr*, April 2007, (Die Wirkungen einer an Walnüssen und Cashewkernen reichen Ernährung auf den Antioxidationszustand von Individuen mit metabolischem Syndrom)

„Die Nuss ist gut fürs Hirn“, sagt Foodcoach Bernhard Reiser, und betont aber gleichzeitig, dass das keine neue Erkenntnis sei. Studentenfutter beispielsweise mit Rosinen und Nüssen gelte seit dem 17. Jahrhundert als Nervennahrung und habe sich in stressigen Prüfungszeiten schon oft bewährt.

*org/doi/full/10.1056/NEJMoa1307352*, <sup>2</sup>Helmut und Beate Hesecker: *Die Nährwerttabelle, Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2019, ISBN 10: 3930007606 / ISBN 13: 9783930007608, Preis 9,90 Euro, www.umschau-verlag.de*, <sup>3</sup>Davis L et al, „The effects of high walnut and cashew nut diets on the antioxidant status of subjects with metabolic syndrome“, *Eur J Nutr*, April 2007, (Die Wirkungen einer an Walnüssen und Cashewkernen reichen Ernährung auf den Antioxidationszustand von Individuen mit metabolischem Syndrom)

 [www.der-reiser.de](http://www.der-reiser.de)

## PASSION FOR PLANTS

# KräuterMix

since 1919



## In Franken verwurzelt. In der Welt unterwegs.

Seit 1919 steht Kräuter Mix aus Abtswind für Gesundheit und Geschmack. Wir sind Experten für luftgetrocknete Kräuter, Gemüse und Gewürze.

Als eines der führenden Herstellungs- und Handelsunternehmen liefern wir Natur – in Lebensmitteln, Arzneien und Tiernahrung. Hochwertige pflanzliche Rohstoffe sind unsere Leidenschaft und unsere Geschäftsgrundlage.

In 70 Ländern rund um den Globus kaufen wir ein und vertreiben unsere Produkte an Kunden in aller Welt. Mit 420 Beschäftigten sind wir ein wichtiger Arbeitgeber und Ausbildungsbetrieb in Mainfranken.

Durch unser Wachstum sind wir stets auf der Suche nach Mitarbeitern, die bei uns Wurzeln schlagen. Details und aktuelle Stellenangebote: [www.kraeuter-mix.de/karriere](http://www.kraeuter-mix.de/karriere)



# Leben in Holz

*Der natürliche Baustoff spendet neben Behaglichkeit auch ein gesundes Raumklima*

„Holz ist Leben und Leben in Holz ist gesund, nachhaltig und umweltverträglich“, schwärmt Zimmermeister Thomas Adelman. Seit über 25 Jahren hat er sich dem ökologischen Holz- und Hausbau verschrieben. Aus gutem Grund: „Bei der Arbeit mit Holz spürt man die Kraft und Energie, die in ihm steckt. Es fühlt sich immer warm an.“ Holz, so der erfahrene Handwerker, sei vielseitig einsetzbar. „Schon unsere Vorfahren haben Holz auf mannigfaltige Weise genutzt – angefangen von Gebrauchsgegenständen bis hin zu den verschiedensten Behausungen, die sich aus Holz errichten ließen“, sagt Thomas Adelman. Die Beliebtheit des Materials ist ungebrochen.

„Heute können wir hocheffiziente und ‚gesunde‘ Häuser aus Holz bauen.“ Die Vorteile dieser Bauweise liegen für den Experten auf der Hand. Werde ausschließlich naturbelassenes Holz und keine Span- oder OSB-Platten verwendet und überdies mit nachhaltigen Materialien und ökologischen Dämmstoffen gearbeitet, würde der Mensch mit einem „gesunden Raumklima“ belohnt. „Es gibt so keine Gefahr von Ausdünstungen, die die Gesundheit der Bewohner belasten oder gar gefährden können.“ Hinzu kämen Eigenschaften der Holzhäuser wie Behaglichkeit, eine gute Feuchte- und Wärmeregulierung sowie eine hohe Wärmedämmung bei geringer Wandstärke.

„Mit vorbildlicher Wärmespeicherung, gutem Schallschutz und dadurch geringerem Energieverbrauch punktet etwa das massive leimfreie ‚Nur-Holz-Haus‘.“ Die Umwelt profitiere ebenfalls von dieser Bauweise, ist Inhaber von Holzbau Adelman in Kilsheim überzeugt, da Holz bei der Herstellung sowie bei der späteren Entsorgung Ressourcen schone. *Nicole Oppelt*

*Fotos: V.L.n.r. @depositphotos.com/@Baloncici, @depositphotos.com/@HayDmitriy, @depositphotos.com/@VitalikRadko, @depositphotos.com/@mavoi-mages, @depositphotos.com/@noonie, Hintergrund @depositphotos.com/@vicnt2815*

 [www.holzbau-adelmann.de](http://www.holzbau-adelmann.de)

Energie. Verkehr. Umwelt.

**WVW**

## MEINE WVW.

Die WVW beliefert Würzburg mit dem wichtigsten Lebensmittel Trinkwasser - zuverlässig und in hervorragender Qualität. Das eigene Trinkwasserlabor sichert diese mit 20.000 Proben jährlich.

[www.de](http://www.de)

**WER IST BEIM TRINKWASSER SO FIT WIE ICH?**



# Nach den Regeln der Natur

**Baubiologe Karl-Heinz Ursprung plädiert für natürliche Dämmstoffe**

„Unter Wärmedämmung versteht man Maßnahmen und Materialien an der Oberfläche eines Gegenstandes, um dessen Wärmeaustausch mit der Umgebung zu reduzieren“, heißt es in der Umweltdatenbank<sup>1</sup>. Typischerweise gehören hier auch Gebäude dazu. In der Umgangssprache werde in diesem Zusammenhang fälschlich oft von Isolierung gesprochen. „Aber Dämmstoffe beim Hausbau regeln nicht nur den Wärmehaushalt, sondern beeinflussen auch das Raumklima“, ergänzt der Würzburger Baubiologe Karl-Heinz Ursprung diesen Gedanken. Stehende Luft sei „der beste Wärmedämmer“. Hierzu brauche es einen Dämmstoff, der Leerräume besitze. Von „dampfdicht eingepackten“ Häusern hält er wenig – vom Einsatz

künstlicher Materialien wie günstiger

Glaswolle oder Styropor, die unter hohem Energieeinsatz

hergestellt und verarbeitet würden und für die Gesundheit bedenkliche

Stoffe enthalten können, noch weniger. Wer bei

Neubau, Ausbau oder Renovierung auf eine gesunde

Wohnumwelt Wert lege, komme nicht an natürlichen

Dämmstoffen vorbei: „Wir müssen den Regeln der Natur

folgen und uns mit dem umgeben, was unser Organismus kennt und gleichzeitig Natur

und Ressourcen schont.“ Ursprung setzt

auf organische Dämmstoffe wie Flachs, Hanf oder Kork. Sie können mit offenporigen „Folien“ verbaut werden und sind trotz Feuchtigkeitseintrag von gleichbleibender Dämmqualität. Flachs zum Beispiel sei eine weltweit verbreitete Kulturpflanze und „seit Jahrtausenden Grundstoff für Lebensmittel, Farben, Leinöl, Futter und Arzneimittel“.

„Dämmstoffe aus Flachs- und Hanffasern“, so der Baubiologe, „gehören zu den dämmungsfähigsten Erzeugnissen aus nachwachsenden Rohstoffen.“ Weitere Vorteile: Sie verursachen keine Hautreizungen, hätten feuchtigkeitsregulierende Eigenschaften, staubten nicht und seien gut zu verarbeiten. Die reinen Naturfasern würden

würden fugenfrei, ohne zu tackern, einfach zwischen die Sparren oder Holzständer geklemmt. Hanf ist nach Ursprungs Ansicht ein „Alleskönner“.

„Seit Jahrtausenden nutzt der Mensch Hanf als Rohstoff für Kleidung, Papier, Öl und Medizin.“ Eingesetzt werden könne Hanf für die Wand- oder Dachdämmung. Da keine Hautreizungen

zu befürchten seien, sei auch er einfach zu verarbeiten. Besonders interessant:

„Auf den Einsatz von chemischen Zusätzen gegen Insektenbefall kann verzichtet werden, weil Hanf kein Eiweiß

enthält und so auf natürliche Weise gegen Ungeziefer-Befall resistent ist“, weiß der Experte. Auch beim Anbau

würden weder Pflanzen- noch Insektenschutzmittel eingesetzt und so auch die Ackerböden positiv beeinflusst. Kork wie-

derum, der sogar verputzbar ist, steht nicht nur wegen seiner guten Wärmespeicherfähigkeit bei dem

Fachmann hoch im Kurs. „Dämmkork wird aus der Rinde der

Korkeiche gewonnen und kann später als Granulat weiterver-

wertet werden“, erklärt er. Alle neun bis zehn Jahre würde die Korkeiche geschält und die Rinde zu einem Korkgranulat zermahlen. Das Granulat werde dann in Formen

mit heißem Wasserdampf, unter Ausnutzung des in der Rinde enthaltenen Harzes zu Blöcken gebacken.

Nicole Oppelt

Fotos: Karl-Heinz Ursprung ©N. Oppelt, Kork @depositphotos.com/@deyangeorgiev2, Hanf @depositphotos.com/@Opra2010, Flachs @depositphotos.com/@harriemuis, Quelle: <sup>1</sup> <https://www.umweltdatenbank.de/cms/lexikon/49-lexikon-w/1174-waermedaemmung.html>

 [www.ursprung-baubiologie.de](http://www.ursprung-baubiologie.de)

„Natürliche Materialien sind nicht nur schwerer, sie haben meist auch den besseren dynamischen Dämmwert,“ betont Karl-Heinz Ursprung. Wer auf Nummer sicher gehen will, dem rät der Baubiologe zum Einkauf im Fachhandel.



**Holzhäuser für's Leben**



**Holzbau Adelmann**

**ÖKO-LOGISCH**

- 97900 Kulsheim Tel. 0 93 45 / 955 00
- [www.holzbau-adelmann.de](http://www.holzbau-adelmann.de)

**Sie kümmern sich um den einen Traum, wir um den anderen...!**

- **Holzhäuser** hohe Energieeinsparung
- **Altbausanierung** gesundes Wohnklima



## Vorbeugen statt Aufbereiten

*Alfred Lanfervoss über gesundheitlich unbedenkliches Trinkwasser*

„Ziel der Wasserversorgung ist es, möglichst natürliches und gleichzeitig qualitativ einwandfreies Trinkwasser zu liefern“, sagt Alfred Lanfervoss, Abteilungsleiter Wassergewinnung der Trinkwasserversorgung Würzburg (TWV). Was das bedeute, sei in der strengen Trinkwasserverordnung (TVO) festgelegt: Hier seien nicht nur Grenzwerte und Bestimmungen für die Inhaltsstoffe vorgegeben, sondern auch sorgfältige Prüfungen und Kontrollen zur Einhaltung dieser Grenzwerte, so Lanfervoss: „Sie sind so gesetzt, dass der tägliche Trinkwassergenuss lebenslang gesundheitlich unbedenklich ist.“ Ein Blick auf die Analysewerte 2018, die bei der WVV (Würzburger Versorgungs- und Verkehrs-GmbH) auf der Homepage abrufbar sind<sup>1</sup>, bestätigt, dass das Würzburger Trinkwasser den Anforderungen der TVO entspricht. Laut einer Emnid-Umfrage im Auftrag des Forums Trinkwasser e.V. deckten rund ein Drittel (29 Prozent) der Befragten (über 1.000 Personen in Deutschland ab 14 Jahren) ihre empfohlene Trinkmenge am Tag von 1,5 Litern komplett mit Trinkwasser aus der Leitung ab, was positiv zu bewerten sei, da Trinkwasser hierzulande zu den am meisten kontrollierten Lebensmitteln

gehöre. „Und nicht nur das: wer Leitungswasser trinkt, schont die Umwelt. Und mit im Durchschnitt nur 0,2 Cent pro Liter ist Trinkwasser unschlagbar preiswert“, so Iris Löhlein, Ernährungsexpertin des Forums Trinkwasser e.V.<sup>2</sup> Zudem kommt Trinkwasser in Deutschland in den allermeisten Fällen aus der nächsten Umgebung, ist also ein regionales Produkt. Das gilt auch für das Würzburger Wasser. Lanfervoss: „Pro Jahr werden etwa acht Millionen Kubikmeter Trinkwasser aus Quell- und Grundwassergebieten in Würzburg, Zell und Zellingen gefördert. Etwa zwei Millionen Kubikmeter werden zusätzlich von der Wassergewinnung Würzburg-Estenfeld bezogen. Eine weitere wichtige Quelle liegt mitten in der Stadt, nämlich in unmittelbarer Nähe des Hauptbahnhofs. Sie kann etwa ein Viertel des Wasserbedarfs der Stadt abdecken.“ Neben den Quellen sorgten eine ganze Reihe von Pumpwerken und Hochbehältern (Galgenberg, Zellingen, Grombühl, Versbach) im Verteilungsnetz dafür, dass zu jeder Zeit, an jeder Stelle des Versorgungsgebietes ausreichend Trinkwasser in guter Qualität zur Verfügung stünde, so der Experte. Seit 2017 sei die Trinkwasserversorgung Würzburg

autark, das heißt im Versorgungsgebiet könne das gewonnene Trinkwasser aus eigenen Anlagen verteilt werden. Der Vorteil sei neben der aktiven Sicherung regionaler Wasservorkommen ein Wasserpreis, der stabil gehalten werden könne. Trotz strenger TVO warnt das Umweltbundesamt (UBA) vor rund 150 verschiedenen Arzneimittelwirkstoffen in Oberflächengewässern. „Am häufigsten werden Antiepileptika, Blutdrucksenker und Schmerzmittel sowie Antibiotika und Betablocker im Wasser gefunden. Die höchsten Konzentrationen ließen sich für Röntgenkontrastmittel nachweisen, so das UBA<sup>3</sup>.“ Noch gebe es in Deutschland kein systematisches Monitoring von Arzneimittelwirkstoffen in der Umwelt, weder in regulären Überwachungsprogrammen nach der Europäischen Wasserrahmenrichtlinie noch seien sie in der nationalen Oberflächengewässerverordnung enthalten, mahnt das Umweltbundesamt den Status Quo an. Das bestätigt auch Alfred Lanfervoss und plädiert für präventive Maßnahmen, also Vorbeugen statt Aufbereiten: „Es bedarf einer ganzheitlichen Strategie vom Hersteller über die Apotheken und Ärzte bis hin zum Verbraucher und letztendlich den Abwasserbetrieben, um

Arzneimittelrückstände in den Gewässern zu vermindern. Eine nachträgliche „Reparatur“ im Wasserwerk stärkt weder das Verursacherprinzip noch löst es das eigentliche Problem!“ Letztes Jahr kam es zudem öfter zu Abkochgeboten für einzelne Gemeinden wie Zell, Erlabrunn oder Zellingen. Warum, wollten wir vom Abteilungsleiter der Würzburger Trinkwasserversorgung wissen: „In Deutschland werden seit einigen Jahren vermehrt Trinkwasserbefunde mit Enterokokken nachgewiesen. Die Ursachen hierfür können vielfältig sein. Aus Studien ist bekannt, dass beispielsweise Insekten einen solchen Befund auslösen können. Ein Zusammenhang mit der vorliegenden Trockenheit ist nach unserer Auffassung nicht gegeben. Eine Chlorung des Trinkwassers oder das Aussprechen eines Abkochgebots erfolgt dann immer in Absprache mit dem Gesundheitsamt“, so Lanfervoss. „Auch bei der Nitratbelastung rangiert unser Trinkwasser innerhalb der vorgeschriebenen Grenzwerte.“ Dennoch arbeite die TWV eng mit den Landwirten der Region zusammen, um dies auch in Zukunft gewährleisten zu können, betont der Verantwortliche in Sachen Wasserversorgung. Zudem seien die Wasserschutzgebiete, Zell und Estenfeld, wichtige und praktikable Instrumente für einen nachhaltigen Schutz der hochempfindlichen Bereiche der Einzugsgebiete,

weiß der Fachmann. Aber nicht nur die örtlichen Wasserversorger, auch jeder einzelne Würzburger könne dazu beitragen, dass das Würzburger Wasser weiterhin unbedenklich getrunken werden könne: Beispielsweise indem man keine Medikamente über die Toilette ins Abwasser entsorge, was viele Bürger immer noch tun. Nicht nur, dass sich die Arzneimittelbelastung des Trinkwassers dadurch generell erhöhe, vielfach entstünden Wechselwirkungen zwischen den einzeln entsorgten Arzneien, deren Gesundheitsgefahr selbst Experten bis dato noch unklar sei, so das UBA.

Susanna Khoury

Fotos: Alfred Lanfervoss @Trinkwasser Versorgung Würzburg GmbH, links oben @depositphotos.com/@Shebeko, links unten @depositphotos.com/@SergeyNivens, rechts oben @depositphotos.com/@ifong, Quellen: <sup>1</sup>www.wvv.de/de/privatkunden/trinkwasser/wissenswertes/trinkwasserqualitaet/downloads.jsp, <sup>2</sup>www.forum-trinkwasser.de, <sup>3</sup>www.umweltbundesamt.de/daten/chemikalien/arzneimittel-in-der-umwelt



Laut TVO muss Trinkwasser für den menschlichen Gebrauch frei von Krankheitserregern, genusstauglich und rein sein. Für die gesundheitliche Unbedenklichkeit und Reinheit sind die regionalen Wasserversorger zuständig, allerdings nur bis zur Wasseruhr im Haus. Ab dort bis zum jeweiligen Wasserhahn ist der Eigentümer/Vermieter des Hauses in der Pflicht etwa durch regelmäßige Untersuchung des Wassers auf Legionellen. Mit Stufe 3 hat Würzburg und Umgebung eines der härtesten Wasser überhaupt. Da hauptsächliche Härtebildner aber Kalzium und Magnesium sind, ist das der Gesundheit eher zuträglich, wenn auch nicht gerade ein lebensverlängerndes Kriterium für Haushaltsgeräte.



## Den Hahn aufdrehen...

Trinkwasser avanciert zu einem der beliebtesten Getränke in Deutschland. Zu diesem Ergebnis kommt eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Für die TK-Trinkstudie 2019 „Trink Was(ser), Deutschland!“ wurden im Frühjahr dieses Jahres insgesamt 1.486 deutschsprachige Erwachsene zu ihren Trinkgewohnheiten im Privatleben und am Arbeitsplatz befragt, davon 1.000 Personen repräsentativ. Fast zwei Drittel der Befragten (63 Prozent) trinken fast täglich Leitungswasser. Bei den 18- bis 39-Jährigen sind es sogar 67 Prozent. Fragt man, warum Leitungswasser so einen hohen Stellenwert habe, antworten 88 Prozent, „weil ich es in Form von Kaffee respektive Tee trinke.“ Das klingt einleuchtend. 78 Prozent stimmen dem Grund zu, dass es fast immer verfügbar sei. Und mehr als die Hälfte (53 Prozent) der Befragten geben an, dass Leitungswasser einen hohen Stellenwert für sie habe, „weil es Verpackungsmüll vermeidet.“ Das wachsende Umweltbewusstsein erreicht die Verbraucher also auch bei der Getränkeauswahl. Für die Mehrheit der Befragten ist es dann auch „mein hauptsächlichster Durstlöcher“ (53 Prozent). Immer noch mehr als jeder zweite Befragte verweist darauf, dass das Gute aus dem Hahn preisgünstig sei. Das bestätigt auch Dr. Stefan Koch, Vorstand des Forums Trinkwasser e. V. in Frankfurt am Main: „Leitungswasser ist ein hervorragender Durstlöcher. Die Qualität ist sehr gut.“ Sie werde engmaschig von den Wasserversorgern bis zur Wasseruhr kontrolliert. „Und der Preis stimmt auch“, so Dr. Koch. „Gerade mal 0,2 Cent kostet der Liter aus der Leitung im Durchschnitt.“ red, Foto: ©Pixabay, Quelle: Forum Trinkwasser e. V.



# WALD GIBT TROST.



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 wird von der  
evangelischen Schwesterngemeinschaft  
Communität Casteller Ring betreut.

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

**Die kostenlosen Waldführungen finden  
jeweils am zweiten und vierten Samstag im  
Monat um 14 Uhr statt.**

Jetzt informieren und anmelden:  
Tel. 06155 848-200 oder  
[www.friedwald.de/schwanberg](http://www.friedwald.de/schwanberg)

## Wahre Klimaanlage

### Notwendiger Waldumbau in Unterfranken durch klimatolerante Mischbaumarten

Pflanzen benötigen zum Wachsen vor allem Kohlendioxid, Wasser und Sonne. Durch Fotosynthese produzieren sie daraus Sauerstoff und Zuckerverbindungen. In Wäldern findet dieser Prozess in großem Stil statt. Wälder sind deshalb die größten CO<sub>2</sub>-Speicher auf der Landoberfläche, wahre „Klimaanlagen“. „Sie sind ein wichtiger Teil vieler Stoff- und Energiekreisläufe der Erde und beeinflussen selbst das Klima“, erklärt Dr. Hans-Joachim Klemmt von der Bayerischen Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft (LWF). Jahrzehntlang wurde der Wald nach ähnlichen forstlichen Regeln gepflegt und genutzt. Dies ist laut Klemmt heute nicht mehr möglich, denn die Wachstumsbedingungen der Bäume ändern sich rasch. „Insbesondere in den warm-trockenen Regionen in Bayern, zum Beispiel in Unterfranken, sind die Auswirkungen des Klimawandels bereits augenfällig“, so der Leiter der LWF-Abteilung „Boden und Klima“. Die Sommermonate im Jahr 2018 waren laut Dr. Klemmt mit einer positiven Abweichung von über drei Grad zum langjährigen Mittel die wärmsten seit Aufzeichnungsbeginn in Bayern. Die Forstwirtschaft sei nun gezwungen, rasch zu handeln. Ein geeignetes Mittel, um die Wälder auf die neuen Herausforderungen, die durch den Klimawandel entstehen, vorzubereiten, sei ein frühzeitiger Waldumbau. Dabei müssten klimatolerante Mischbaumarten zum Einsatz kommen. Nur Wälder mit klimatoleranten Bäumen werden auch künftig jene Qualitäten aufweisen können, die der Mensch an ihnen so sehr schätzt. Da ist zum einen die große Bedeutung für das gesamte Klimasystem der Erde. „Gleichzeitig stellen Wälder einen wichtigen Lebensraum für Tier- und Pflanzenarten dar, weshalb ihnen eine entscheidende Funktion zum Erhalt der Biodiversität auf der Erde zukommt“, sagt Klemmt. Sie besitzen außerdem eine wichtige Funktion zur Reinhaltung des Wassers: „Daneben bieten sie häufig auch der Bevölkerung Schutz vor Naturgefahren, etwa vor Lawinen und Steinschlägen.“

Pat Christ

Foto: Hintergrund ©depositphotos.com/@Pakhnyushchyy

## Ein Meer aus Grün

„Du brauchst nichts tun. Alles darf sein, wie es jetzt gerade ist“, lädt die zertifizierte Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Maren Schneider, die Hörer ihrer Audio-CD „Waldmeditation“ zu einem Spaziergang in den Wald ein. Mit sanfter Stimme begleitet die Heilpraktikerin für Psychotherapie diesen Spaziergang, bei dem man bei angenehmen Temperaturen dahin schlendert. „Das Licht glitzert durch die Blätter. Sanft streicht der Wind durch die Bäume“, beschreibt sie die Atmosphäre, deren Eindruck durch einen Klangteppich verstärkt wird. Sich ausklinken, gut eine Stunde lang abtauchen und nur im Moment sein, stehen auf dem Programm. Beim Achtsamkeitsspaziergang über Stock und Stein sammelt man neue Kraft. „Waldbaden“ wird in Japan schon lange von dortigen Ärzten auf Rezept verordnet (wir berichteten im Spezial „Wald“ in der Lebenslinie April 2019). Für alle, die den Wald nicht immer vor der Tür haben, soll dieser Audio-Spaziergang die Möglichkeit bieten, in den eigenen vier Wänden in ein Meer aus Grün einzutauchen. *nio*

Maren Schneider: Waldmeditation. Trias Verlag, Stuttgart 2019, ISBN 978-3-432-11006-6, Preis: 12,99 Euro, [www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)



# Werbeagentur für Umweltpolitik

## Erstmaliger Einsatz von Recycling-Beton bei der neuen Umweltstation der Stadt Würzburg als Statement für Nachhaltigkeit

„Die Umweltstation der Stadt Würzburg am Niggelweg glänzt mit einem wegweisenden Neubau. Mit dem bayernweit erstmaligen Einsatz von Recycling-Beton an einem öffentlichen Gebäude übernimmt sie eine Vorreiterrolle. Der Einsatz von Recycling-Beton bewahrt wertvolle Ressourcen.

Die neue Eisspeicherheizung spart Energie und schützt das Klima. Die Umweltstation zeigt, wie moderne Architektur mit nachhaltigem Umweltschutz vereint werden kann. Dieser umwelttechnische Fortschritt freut mich als Architekt und Umweltminister ganz besonders“, würdigte der bayerische Umweltminister Thorsten Glauber den Abschluss eines Vorzeigeprojekts. Oberbürgermeister Christian Schuchardt ging in seiner Rede zur Eröffnung neben den Innovationen am Bau auf den täglichen Nutzen der Beratungsinstitution ein: „Das Vermitteln von Wissen aus dem gesamten Umweltbereich hat sich die Umweltstation schon seit rund 30 Jahren zur Aufgabe gemacht. Tausende Kindergartenkinder, Schülerinnen und Schüler werden dieses Gebäude mit Leben füllen. Aber auch unzählige erwachsene Besucher werden zu Vorträgen, Diskussionsrunden, Workshops oder Ausstellungen erwartet. Die Umweltstation ist damit eine Werbeagentur für Umweltpolitik.

Für die gesamte Bürgerschaft steht eine Anlaufstelle beim aktuell und im 21. Jahrhundert sicherlich bedeutungsvollsten Thema zur Verfügung. Umweltpolitik bewegt die Welt und die Welt muss sich bewegen.“ Umweltreferent Wolfgang Kleiner erinnerte an die lange Vorgeschichte, die, wenn man bei den Plänen für die erste Umweltstation beginnt, bereits in die Mitte der achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts zurückreicht. Damals entschloss sich die Stadt erstmals zur Bewerbung für eine Landesgartenschau. Was dann nach knapp 30 Jahren folgte, war zunächst eine Diskussion um den Erhalt des Torwächterhäuschens, der aufgrund massiver Baumängel jedoch unwirtschaftlich gewesen wäre. Vor dem vom Stadtrat beschlossenen Architektenwettbewerb für einen Neubau, hätte laut Kleiner wirklich jeder auf einen reinen Holzbau gesetzt. Dass es schließlich anders kam, konnte nun die Festgemeinde Mitte Mai im größten Saal zwischen Glasfronten, Eichenparkett, Sichtbetondecke und Weißtanne-Elementen an den Wänden bewundern. Der Referent machte deutlich, dass er mit dem Ergebnis rundum zufrieden sei und eines der wichtigsten Projekte in seinem Ressort nun abgeschlossen wurde.



▼ V.l.n.r.: Umweltreferent Wolfgang Kleiner, Architekt Franz Balda und Oberbürgermeister Christian Schuchardt bei der Schlüsselübergabe.

Susanna Khoury

Fotos: Schlüsselübergabe @Christian Weiß, sonstige Fotos: @Susanna Khoury



## Palmöl-Produkt-Palette

Kompass für „Green Economy“



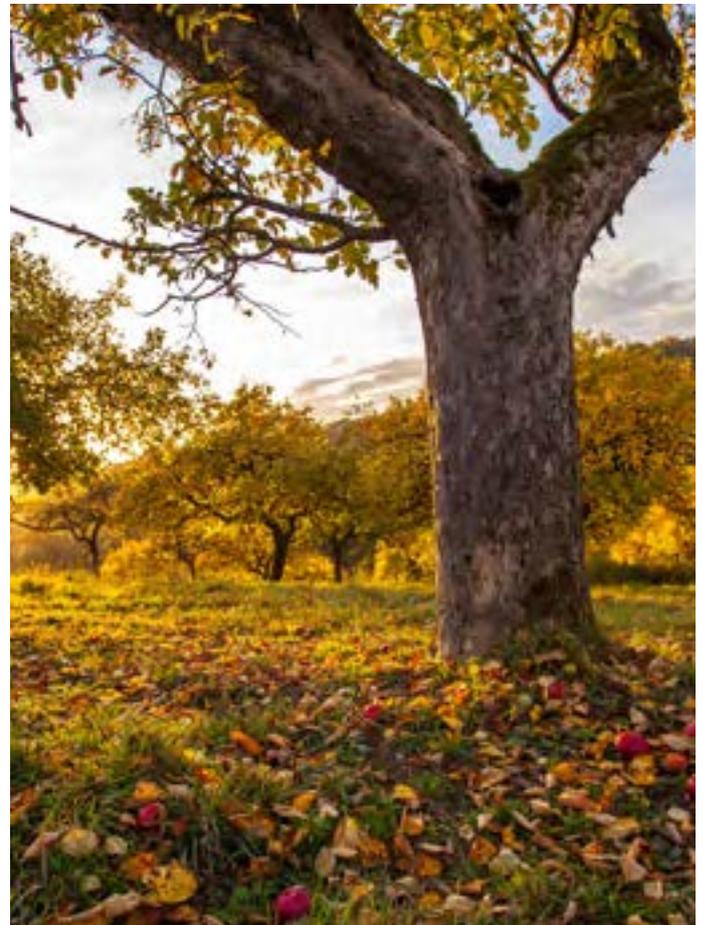
Seit vielen Jahren setzt sich Dr. Frauke Fischer vom Biozentrum der Uni Würzburg für die Idee „Green Economy“ ein. Das tut die Biologin als Uni-Dozentin, Initiatorin mehrerer Bildungs- und Sozialprojekte sowie als Buchautorin. „Der Palmöl-Kompass“ lautet der Titel ihres Buches, das im oekom-Verlag erschien. Fischer verfasste das 176-seitige Werk zusammen mit Frank Nierula, der bei ihr eine Masterarbeit zum Thema „Palmöl“ schrieb: „Daraus machten wir ein populärwissenschaftliches Buch.“ Das Werk erklärt, was Palmöl ist. „Palmöl ist vielfältig anwendbar und extrem ertragreich“, erläutert die Biologin. Das große Problem bestehe darin, dass das Öl, weil es so billig ist, in Massen für eine große Palette an Produkten verwendet werde. „Der Palmöl-Kompass“ zeigt auf, welche Effekte dies auf Ökosysteme hat und wie schädlich der Massenkonsum auch in sozialer Hinsicht ist. Zudem werden immer mehr Stimmen laut, dass Palmöl auch an der Entstehung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs beteiligt sein könnte. Palmöl stecke etwa in Margarine, Seifen, in Keksen, Pizza oder auch in Schokolade. Wer aus ethischen Gründen auf Palmöl verzichten möchte, dürfe, so Fischer, zum Beispiel auch keine Schokolade für 69 Cent kaufen. *pat*, Foto: [@depositphotos.com/@tristantan71](https://www.depositphotos.com/@tristantan71)

Frauke Fischer/Frank Nierula: *Der Palmöl-Kompass*, oekom verlag, München 2019, ISBN-13 978-3-96238-106-6, Preis: 20 Euro, [www.oekom.de](http://www.oekom.de)

## Baumpfleger Streuobst

Ausbildung: naturnaher und extensiver Obstbaumschnitt

„Bei der Gründung der Genossenschaft im Februar 2014, die Streuobst und Imkerei erhalten und fördern möchte, war eines der Kernanliegen die alten Streuobstbestände wieder in Pflege zu nehmen“, sagt Krischan Cords, Geschäftsführer der Main-Streuobst-Bienen eG. Dies, so der Fachmann, gehe aber nur mit fachkundigem Schnittpersonal. Denn oft herrsche eine falsche Schnittpraxis, die den Bäumen mehr schade als helfe oder im Folgejahr einen erhöhten Arbeitsaufwand hervorrufe. Das Wissen verschiedener Institutionen wurde nun zusammengefasst und die Ausbildung zum „zertifizierten Baumpfleger Streuobst“ ins Leben gerufen. „Die Ausbildung soll den naturnahen und extensiven Obstbaumschnitt vermitteln, mit dem Hochstämme auf Streuobstwiesen fachgerecht gepflegt werden können“, sagt Cords. „Durch diese extensive Schnitttechnik kann der Pflegeaufwand reduziert und damit die Bewirtschaftung deutlich erleichtert werden.“ Ergänzend durch die Themengebiete Baumgesundheit, Veredelung und Unterwuchspflege werde den Kursteilnehmern so eine breite Ausbildung geboten. In sechs Modulen wird Fachwissen in Theorie und Praxis übermittelt und kann nach erfolgreicher Teilnahme aller Module mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Darüber hinaus bietet die Genossenschaft Kurse zur Verarbeitung, Wirtschaftlichkeit bei der Pflege sowie Führungen durch Streuobstbestände – mit Verköstigungen – sowie Baumpflanz- und Ernteaktionen für Kinder und Jugendliche an. *nio*, Foto: [@depositphotos.com/@diadis](https://www.depositphotos.com/@diadis)



# Nachhaltige Frischhaltefolie

**Umweltfreundlich und plastikfrei: Tante Ida und die Bienenwachstücher von little bee fresh**

Ein Fund auf dem Dachboden, ein Tagebuch von Tante Ida, hat Angelika Jürgens, ihres Zeichens Grafikdesignerin, zusammen mit ihrer Mutter Rosemarie Jürgens, Imkerin aus Leidenschaft, veranlasst, Bienenwachstücher zu Hause selbst herzustellen. Tante Ida, die Gärtnerin und Imkerin, hatte in ihren Aufzeichnungen alte Rezepte festgehalten und beschrieb, wie sie Lebensmittel in selbst gemachten Bienenwachstüchern frisch hielt. Altmodisch? „Nein“, glaubten die Jürgens, „moderner, denn je!“ Little bee fresh, eine umweltfreundliche, nachhaltige und vor allem plastikfreie Alternative zu Frischhalte- und Alufolie war geboren! Die Bienenwachstücher, die Mutter und Tochter Jürgens fortan herstellten, sind luftdurchlässig und durch die natürlichen Rohstoffe antibakteriell. Sie sind anschmiegsam und formbar im warmen

Zustand, hart und stabil im kalten. Sie eignen sich, um angebrochene Lebensmittel, Brot oder Snacks zu verpacken, sowie um Schüsseln und Gläser abzudecken. Zum Aufbewahren im Kühlschrank, für den Transport und sogar zum Einfrieren. „Die Rohstoffe unserer handgemachten Tücher sind aus zertifiziertem Bio-Anbau und größtenteils regional: GOTS-zertifizierte Baumwolle und Bienenwachs von Bioland-Imkern, beides aus Deutschland, Baumharz aus einer traditionellen Pecherei in Österreich und Bio-Jojobaöl aus Israel“, so die Macherinnen. Die nachhaltige Frischhaltefolie gibt es in verschiedenen Größen und Design und halte bei guter Pflege etwa ein Jahr und auch die Reinigung sei denkbar einfach, so Angelika Jürgens: „Mit kaltem Wasser und mildem Spülmittel abwaschen, trocknen lassen, wiederverwenden.“ Am Ende seines Lebenszyklus sei das Bienenwachstuch kompostierbar. Und es gäbe auch eine vegane Variante, bei der heimisches, pestizidfreies Pflanzenwachs statt Bienenwachs verwendet wurde, so die Produzentinnen. *Susanna Khoury*

Fotos: Bienen @depositphotos.com/@Ale-ks, Hintergrund @depositphotos.com/@AntonMatyukha, Bienenwachstücher @little bee fresh



▲ Rosemarie Jürgens übernahm nach dem Tod ihres Vaters dessen Bienenvölker und Tochter Angelika fand auf dem Dachboden das Tagebuch von Tante Ida mit dem Hinweis auf Bienenwachstücher zum Frischhalten. Als Angelikas Freund dann noch ein Bienenschwarm zuflog, glaubte niemand mehr an Zufälle. Das Schicksal nahm seinen Lauf ...

▼ Ob bunte Blumenwiese, moderne Interpretationen von Bienenwaben oder schlichte Schwarz-Weiß-Grafik: Die Liebe zur Natur und den Bienen strömt aus allen Poren der little bee fresh-Bienenwachstücher, deren Designs Angelika Jürgens selbst entworfen hat.



## Voll Korn, Voll Bio, Voll Lecker!

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

**Köhlers**  
VOLLKORNBÄCKEREI

www.koehlers-vollkornbaeckerei.de  
Köhlers Vollkornbäckerei & BioCafé – 4x in Würzburg



Die Bienenwachstücher gibt es bei Denk Keramik in Coburg, Stellas Feinköstlich in Waldsassen, dem Unverpacktladen in Bamberg oder online unter [www.little-bee-fresh.de](http://www.little-bee-fresh.de)

## Nicht alternativlos

Lebenslinie verlost 20 handgemachte Bienenwachstücher, zehn der Größe S (15x15 cm), sieben der Größe M (25x25 cm) und drei der Größe L (35x35 cm) an diejenigen Leser, die drei Rohstoffe nennen können, aus denen die Bienenwachstücher vom Bodensee gefertigt sind. Lösung per E-Mail an [info@lebenslinie-magazin.de](mailto:info@lebenslinie-magazin.de) oder mit der Post an: Lebenslinie, Stichwort: „little bee fresh“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 10. Dezember. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. sky



# Scheideweg der Menschheit

Professor Dr. Dr. Sabine Gabrysch über Klimawandel und Gesundheit

Im Rahmen der jährlichen Sommerakademie des Missionsärztlichen Instituts Würzburg war auch die Medizinerin und Epidemiologin Professor Dr. Dr. Sabine Gabrysch eingeladen. Gabrysch hat seit Juni 2019 die bundesweit erste Professur für Klimawandel und Gesundheit inne und beschäftigte sich in ihrem Vortrag „Klimawandel und Bevölkerungsgesundheit“ mit der Frage, wie es um den Planeten steht, was das für die Menschen bedeutet und welche Lösungen möglich sind. Anschaulich berichtete die 43-Jährige von dem, was auch vor unserer Haustür spürbar ist: Hitzewellen, trockene Gärten, Unwetter und vollgelaufene Keller. Nachdrücklich wies die Professorin auf erhöhte Temperaturen, verschmutzte Böden, Schadstoffe in Luft und Wasser und auf das fortschreitende Artensterben hin. Alles zusammen bedrohe auch die menschliche Gesundheit und habe sich bereits zum medizinischen Notfall planetaren Ausmaßes entwickelt, konstatiert Gabrysch. „Die Erde braucht die Menschen nicht, aber wir Menschen brauchen die Erde!“ Während in der westlichen Welt die Zahl der Übergewichtigen und in der Folge Diabetes, Herzinsuffizienz und Schlaganfälle

zunehmen, gebe es im Rest der Welt massive Unterernährung. Wie „ungerecht“ es auf unserem Planeten zugehe, konnte die Referentin lebhaft belegen. „Wir alle wissen um den Verlust der Artenvielfalt durch den einseitigen Anbau von Monokulturen wie Mais und Soja, haben von überfischten Meeren, die mit Plastik und Chemikalien überflutet sind, gehört, vom Korallenverschwinden und dem halbierten Bestand der wilden Säugetiere.“ Die Professorin appellierte: „Wir müssen endlich verstehen, dass der Mensch ein Teil der Natur ist, und dass es ihm nur in einer gesunden Umwelt gut geht.“ Verzicht auf vermeintliches „must have“, auf falsche Ernährung und die Ausbeutung von Ressourcen, bringe einen Gewinn an Lebensqualität und Lebenslust mit sich, betont die Referentin. Die dringend notwendige Transformation der Gesellschaft habe bereits im Kleinen (fridays for future) begonnen. Die daraus entstehende Dynamik könne vielleicht noch rechtzeitig das Gesunde des Planeten und damit die Gesundheit der Menschen beeinflussen.

Uschi Düring

Fotos: oben stock.adobe.com/@jalonsohu,  
Prof. Dr. Dr. Gabrysch @Peitz/Charité



Die Charité – Universitätsmedizin Berlin hat gemeinsam mit dem Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK) die bundesweit erste Professur für Klimawandel und Gesundheit eingerichtet. Für die neue Position konnte die Medizinerin und Epidemiologin Prof. Dr. Dr. Sabine Gabrysch gewonnen werden.



[www.medmissio.de](http://www.medmissio.de), [www.iph.charite.de](http://www.iph.charite.de),  
[www.globalhealth.charite.de](http://www.globalhealth.charite.de),  
[www.pik-potsdam.de](http://www.pik-potsdam.de)



Main-Schmecker

naturnaher Streuobstbau  
gesunde Produkte  
lebenswerte Kulturlandschaft

[www.Main-Schmecker.de](http://www.Main-Schmecker.de)

## Uniprojekt: Klimawandel in Westafrika

Wie lassen sich die Auswirkungen des Klimawandels auf die Landwirtschaft in Westafrika möglichst klein halten? Was tun, um die Existenzgrundlagen nachhaltig zu sichern? Wie müssen sich Landwirtschaft und Landnutzung verändern? Damit sich diese Fragen ernsthaft beantworten lassen, ist Grundlagenforschung zu leisten. Die Julius-Maximilians-Universität (JMU) Würzburg steht hierbei als alleiniger Projekt-Partner auf dem Zettel. In Westafrika befasst sich ein Forschungszentrum mit Strategien, dem Klimawandel zu begegnen. Deutscher Partner ist die JMU Würzburg; das Bundesforschungsministerium fördert die Initiative mit 3,7 Millionen Euro. Neben Projektleiter Dr. Michael Thiel vom Lehrstuhl für Fernerkundung sind zwei weitere Partner aus der Würzburger Geographie dabei: Professorin Barbara Sponholz (Landschafts- und Umweltentwicklung) und Professor Heiko Paeth (Klimaforschung). Das Team verfolgt bis 2022 drei große Ziele: Es will erstens gemeinsam mit den afrikanischen Partnern neue Forschungsfragen angehen, zweitens die in Westafrika entstandene Forschungsinfrastruktur weiterentwickeln und drittens an der Ausbildung afrikanischer Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler mitwirken. *red Foto: Michael Thiel/Universität Würzburg*



# Blind in Düften schwelgen

*Barrierefreie Parks und Gärten sind in Deutschland keine Seltenheit mehr. Hier ein Vorgeschmack für den nächsten Urlaub im Frühjahr oder Sommer 2020*

Im Zeitalter der Inklusion werden Menschen mit Handicap beim Thema „Reisen“ viel stärker mitgedacht. Dafür sorgen Organisationen wie die Arbeitsgemeinschaft „Leichter Reisen – Barrierefreie Urlaubsziele in Deutschland“. Zahlreiche barrierefreie Parks und Gärten haben sich der Initiative angeschlossen. Dazu zählen etwa der Kräutergarten Klostermühle an der südlichen Weinstraße, der Klostersgarten Ihlow in Ostfriesland oder der Egapark in Erfurt. Das Areal des Kräutergartens Klostermühle ist rund 6.000 Quadratmeter groß und Besucher können hier unter anderem 20 Lavendelsorten erleben. Durch die Gärten aus Duftpflanzen, Heil- und Gewürzkräutern sowie durch den Selbstversorgergarten führt hier Klaus Schlosser, der Besitzer des Klostersgartens, persönlich. Pflanzen können dort ertastet, gerochen und geschmeckt werden. Blinde und Sehbehinderte erhalten spezielle Führungen. Auch der Klostersgarten Ihlow ist ein echtes Erlebnis. „Die Klosterstätte ist nach den Kriterien von ‚Reisen für Alle‘ zertifiziert“, berichtet Angela Zimmerling, Pressesprecherin der Arbeitsgemeinschaft „Leichter Reisen“. In dem Garten, der sich im Nordwesten Ostfrieslands befindet, werden Kräuter und Pflanzen aus dem Mittelalter kultiviert. Ein Klosterverein sowie engagierte „Klostersgartenfrauen“ gestalteten Themengärten nach überlieferten Vorbildern. Menschen mit Behinderung Teilhabe zu ermöglichen, ist auch dem Team des Egaparks im thüringischen Erfurt wichtig. Der denkmalgeschützte Park ging Ende des 19. Jahrhunderts aus einer ehemaligen Stadtfestung hervor. Für Blinde und Sehbehinderte bieten vor allem der Barfußweg und der Ideengarten ein intensives Erlebnis. Im Duft- und Tastgarten erleichtern Hochbeete und Handläufe den Zugang zu den Pflanzen. Fühltafeln in Brailleschrift mit plastischen Abbildungen klären über verschiedene Gewächse auf. Auf Voranmeldung werden auch für gehörlose Besucher Führungen in Gebärdensprache angeboten. Barrierefreiheit im Erfurter Egapark heißt darüber



hinaus: Nahe am Eingang wurden acht Behindertenstellplätze geschaffen, auf dem Gelände gibt es mehrere WCs für Rollstuhlfahrer. Die Hauptwege bestehen aus Asphalt, Beton- oder Kopfsteinpflaster und sind mit Rollstuhl oder Rollator gut befahrbar. Für einige Bereiche des Parks werden allerdings Begleitpersonen empfohlen, etwa für den Japanischen Garten. Auch der Festungsturm mit Aussichtsplattform sowie die Sternwarte sind für Rollstuhlfahrer nicht zugänglich. Erfurt hat dafür den Sport- und Wanderweg im Naherholungsgebiet „Steiger“ barrierefrei ausgebaut. Und ein Modell der historischen Altstadt, das auf dem Fischmarkt steht, ermöglicht es Blinden, sich ein Bild von der City zu machen. *Pat Christ*

Fotos: Kräutergarten Klostermühle\_JackSenn, Bildarchiv Südliche Weinstraße e.V., Hintergrund @depositphotos.com/@kavita



Wer nicht erst im Frühjahr oder Sommer 2020 verreisen will, sondern jetzt ... auf der Internetseite von „Leichter Reisen“ finden sich weitere Ziele für Urlaube zu allen Jahreszeiten, wie zum Beispiel ein Trip ins winterliche barrierefreie Ostfriesland, [www.leichter-reisen.info](http://www.leichter-reisen.info)

## Grundlegend verstehen

„Die ersten Lebewesen, die hören konnten, waren Fische“, schreiben Thomas Sünder und Dr. Andreas Borta in „Ganz Ohr – Alles über unser Gehör und wie es uns geistig fit hält“. Das klingt zunächst einmal sehr weit ausgeholt. Doch für alle, die ihren Hörsinn grundlegend verstehen möchten, beginnt es genau richtig. Thomas Sünder schildert seine eigene Geschichte. Die eines DJs, der auf mehr als 500 Hochzeiten auflegte – bis er einen Hörsturz erlitt, auf einem Ohr taub wurde und seinen Beruf an den Nagel hängen musste. Gemeinsam mit dem Wissenschaftler Dr. Andreas Borta arbeitet er das Erlebte auf. So erklären die Autoren unter anderem, welche Lautstärke unsere Ohren noch verkraften und vor allem wie lange. Das Risiko für Psyche, Herz und Kreislauf nicht eingeschlossen. Bezug nehmend auf die Empfehlungen der US-Bundesbehörde für arbeitsmedizinische Forschung (Niosh) führen sie etwa an: 82 dB Pkw – 16 Stunden, 85 dB Küchenmixer – 8 Stunden oder 115 dB Rockkonzert – 30 Sekunden. *nio*

Thomas Sünder und Dr. Andreas Borta: Ganz Ohr – Alles über unser Gehör und wie es uns geistig fit hält, Goldmann Verlag, München 2019, ISBN 978-3-442-15963-5  
Preis: 14 Euro, [www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

## Auszeit vom Alltag



**Benediktushof**  
Zentrum für Meditation und Achtsamkeit  
Kursprogramm unter [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

Erkennen Sie die eigene Wirksamkeit auf Ihr Leben.

Entschleunigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeitstraining mit Bettina Apel  
Achtsamkeitstrainerin (ASST®)

Weitere Informationen unter:  
[www.theraflow.de](http://www.theraflow.de)  
[info@theraflow.de](mailto:info@theraflow.de)



**bewegungsraum**  
wir bewegen Körper, Seele und Geist

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

bewegungsraum | Moltkestraße 7  
97082 Würzburg | Telefon 0931-26099304  
[www.bewegungs-raum.de](http://www.bewegungs-raum.de)

SAVE THE DATE!  
Yogafestival  
1.-3. Nov. 19  
[www.yogafestival-wuerzburg.de](http://www.yogafestival-wuerzburg.de)

**die glücksbringer**  
yoga. gesundheit. wellness.

**YOGA-SCHNUPPERANGEBOT**

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

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

Die Glücksbringer GbR  
Fichtestr. 9 | 97074 Würzburg  
[wirsind@diegluecksbringer.com](mailto:wirsind@diegluecksbringer.com)  
[diegluecksbringer.com](http://diegluecksbringer.com)

Einfach ausschneiden und mitbringen.

# Da treffen, wo es weh tut

## Physiotherapeutinnen Renée und Laura Sielemann über Triggerpunkt-Behandlung

Ein Ziehen da, eine Blockade dort, Nackensteifigkeit oder Kopfschmerzen – all das können Vorboten sein, wenn Muskeln sich verkrampfen und verhärten. Die Folge: die Bewegungsfreiheit schränkt sich zusehends ein und es bilden sich kleine Knötchen auf dem Muskelstrang. Doch womit haben wir es da zu tun? „Meist mit einer lokal einzugrenzenden schmerzhaften Verhärtung in der Skelettmuskulatur, die durch falsche, einseitige oder zu starke Belastung entstehen kann“, erklären die Physiotherapeutinnen Renée und Laura Sielemann die sogenannten Triggerpunkte. „Verletzungen oder psychische Faktoren können ebenfalls die Entstehung begünstigen.“ All diese Faktoren könnten zu einer Minderdurchblutung des Muskelgewebes und somit zu einem Triggerpunkt führen. Der Schmerz, so die Expertinnen aus Oberdürrbach, könne in umliegendes Gewebe ausstrahlen. Ein gesunder Muskel dürfe auf Druck nicht schmerzhaft reagieren. Die Krux: Laut den Physiotherapeutinnen könnten diese Punkte überall in Muskeln entstehen. Allerdings gebe es „charakteristische Bereiche, an denen sie gehäuft auftreten“. Typische Krankheitsbilder und Anwendungsbereiche sind demzufolge: Kopfschmerzen, Migräne, Schulter- und Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Golfer-Ellenbogen oder auch der Tennisarm. Die gute Nachricht: Mithilfe der Triggerpunkt-Behandlung können Patienten diese meist auch wieder loswerden. „Entweder

bearbeitet der Therapeut den Triggerpunkt mit anhaltendem Druck. Dieser Druck wird etwa 40 bis 50 Sekunden gehalten. Oder die betroffene Stelle wird ausgestrichen, in dem die Haut um ein bis zwei Zentimeter verschoben wird“, erklären die beiden Therapeutinnen. Der Punkt müsse genau da, wo es am meisten weh tue, getroffen werden. Der Schmerz sollte jedoch noch auszuhalten sein, da es bei sensiblen Menschen sonst zu einer Überreaktion des vegetativen Nervensystems kommen könne. Durch die Behandlung entstehe eine lokale Minderdurchblutung, die Verkrampfung im Muskel lösen soll. „Die Behandlung kann grundsätzlich bei allen Patienten und allen Krankheitsbildern angewendet werden“, sagen Laura und Renée Sielemann. Jede Behandlung werde dennoch individuell auf den Patienten abgestimmt. Gleiches gilt auch für die Intensität des Drucks, der ausgeübt werde, und für die Frequenz der Triggerpunkt-Behandlung. Diese reiche von mehrmals täglich bis einmal pro Woche in der Akutphase. Mit gezielten Massagen ist es allein aber nicht getan. Wärme- und Ultraschalltherapie, Akupunktur und Akupressur sowie Manuelle Therapie seien wichtige Ergänzungen einer Triggerpunkt-Behandlung, so die Fachfrauen.

Nicole Oppelt

Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@shotsstudio, unten @depositphotos.com/@saap585

 [www.praxis-sielemann.de](http://www.praxis-sielemann.de)





# Alternativloser Augenblick

Impulsbeitrag von Zen-Meister Dr. Alexander Poraj

Achtsamkeit wird heute wie eine Wunderpille gehandelt. Wir nehmen sie ein mit der Absicht, eine Besserung zu erzielen. Aber genau das ist sie nicht. Achtsamkeit ist der gegenwärtige Augenblick und damit ist sie sowohl unsere jetzige Haltung als auch die bereits jetzt vorhandene Fähigkeit, ganz eins zu sein mit dem, was ist. Wo liegt der Vorteil von so verstandener Achtsamkeit? Er liegt wortwörtlich auf der Hand. Denn, indem wir eins sind mit dem, was ist, sind wir gedanklich viel seltener in unseren Vorstellungen oder Erinnerungen. Ist das wirklich ein Vorteil? Ja! Warum? Weil wir dann das Leben leben, anstatt es sich uns vorzustellen.

Das ist ein riesiger qualitativer Unterschied. Wir erleben es und das bedeutet auch, dass wir die Momente nicht verpassen, in denen Freude, Genuss oder einfach stille Präsenz sich einstellen. Das bedeutet aber auch, dass wir den Schmerz oder die Trauer erfahren, und weil wir sie erfahren und nicht vor ihnen weglaufen, können wir lernen, mit ihnen zu leben, weil sie zum Leben dazugehören und nicht wirklich vermieden werden können. Und was hat das Ganze mit Zufriedenheit zu tun? Alles. Zufriedenheit haben wir bislang als den Zustand definiert, in dem all das fehlt, was uns beunruhigen könnte, oder als den Zustand, in dem sich gerade einmal all das

ereignet, was wir uns unbedingt wünschen. Achtsamkeit aber ist die Haltung, in der unser Geist einmal zufrieden, also im Frieden ist, weil er nicht nach Alternativen zum gegenwärtigen Augenblick Ausschau hält. Und genau das ereignet sich dann, wenn wir endlich einmal im Erleben auch das zulassen, wovor wir normalerweise fliehen. apo

Fotos: Nordsee @Susanna Khoury, Dr. Poraj @Thomas Appel

Gastbeitrag des Zen-Meisters Dr. Alexander Poraj, spiritueller Leiter des Benediktushofes in Holzkirchen.



[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



Dr. Alexander Poraj (55) studierte katholische Theologie in Freiburg und in Granada mit dem Schwerpunkt Religionswissenschaften. Er promovierte über das Thema „Der Begriff der Ich-Struktur in der Mystik Meister Eckeharts und im Zen-Buddhismus.“ Alexander Poraj war unter anderem Geschäftsführer der psychosomatischen Fachakutklinikgruppe Oberbergkliniken GmbH und gründete in Spanien die Akademie der Psychosophie. Dr. Poraj ist Zen-Meister der Zen-Linie „Leere Wolke“ und von Willigis Jäger ernannter Kontemplationslehrer. Er ist spiritueller Leiter des Benediktushofes und Beirat der „West-Östliche Weisheit – Willigis Jäger Stiftung“.

## Das Leben feiern

Würzburger Yogafestival vom 1. bis 3. November im B. Neumann



„Wir versuchen, Herzen zu erfreuen und Verbindung zu schaffen“, lud Martin Lange im vergangenen Jahr zur Jubiläumsausgabe des Würzburger Yogafestivals ein. Gemeinsam Spaß haben, feiern und tanzen – das steht auch 2019 im Vordergrund. „3 Tage, 2 Räume, 27 Lehrer“ lautet diesmal die Formel, die Yogis aus ganz Deutschland erneut in die Jugendstilräume des „B. Neumanns“ direkt neben der Würzburger Residenz ziehen soll. Gemeinsam wollen sie hier die unterschiedlichsten Facetten von Yoga praktizieren und viel gute Musik hautnah erleben. „An diesem Ort kommen wir zusammen, rollen unsere Matten in stilvollem Ambiente aus, üben und feiern gemeinsam Asanas, Pranayama, Bhakti, Mantra, Meditation und das Leben“, gibt Martin Lange gemeinsam mit seinem Team von „Die Glücksbringer“, dem Bhakti-Yoga-Center in Würzburg, einen kleinen Vorgeschmack auf das sechste Yogafestival in Würzburg. Mitgestaltet wird das Wochenende unter anderem von Lalla Turske, Jang-Ho Kim, Amrit Sadhana Singh, Dieter Gurkasch sowie Kai Treude und Jasmin Iranpour. Musik gibt es von Janin Devi und André Maris, den Gaiatrees und Gadadhar. *nia, Foto:*

Hintergrund @depositphotos.com/@VectorStory



[www.yogafestival-wuerzburg.de](http://www.yogafestival-wuerzburg.de) und [www.diegluecksbringer.com](http://www.diegluecksbringer.com)

# Besser mit „Zucker“ umgehen

Dr. Christopher Scheff ist auf die psychologische Beratung bei Diabetes spezialisiert



Diabetiker haben ein doppelt so hohes Risiko, an Depression zu erkranken. Dr. Christopher Scheff kann ihnen helfen.

Auf dem Holzbrett faucht ein Drache. Der steht für die Krankheit Diabetes, an der Maria M.<sup>1</sup> leidet. Das zu akzeptieren, fällt ihr schwer. Neben dem Drachen steht ein traniger Bär. Der wendet den anderen Figuren den Rücken zu. Gleichgültig. So empfindet Maria M. manchmal ihre Familie. Dr. Scheff fasst den Drachen an und schiebt ihn weiter weg. Jetzt ist er nicht mehr so dominant: „Wie geht es Ihnen damit?“ Christopher Scheff ist ein besonderer Psychologe: Er berät Menschen, die an Diabetes erkrankt sind. Vielen mache die Krankheit schwer zu schaffen, sagt der 39-Jährige, der in der Diabetes-Klinik in Bad Mergentheim über Diabetes und Depressionen promoviert hat. Diabetiker hätten nach seinen Worten ein doppelt so hohes Risiko, eine Depression zu entwickeln: „Fast jeder dritte Patient leidet während der Erkrankung an einer depressiven Symptomatik.“ Auch Maria M. geht es seit längerer Zeit nicht mehr gut. Denn ihre Krankheit hat sich verschlimmert. Nun muss sie sich Insulin spritzen. Sie kann nicht mehr essen, was sie mag. Dauernd muss sie ihre Werte checken. Fix und fertig mache sie der Gedanke, was alles aus dem Typ-2-Dia-

betes entstehen könne. Dieses Problembündel sei laut Dr. Scheff typisch für viele Diabetes-Patienten. Die Krankheit schwebte wie ein Damoklesschwert über ihnen und kostete viel Zeit. Die allerdings sei oft knapp. Auch Maria M. ist noch voll berufstätig. Daneben hält ihre Familie sie auf Trab. Manchmal sei ihr alles zu viel. Genau in diesen Stresssituationen könne sie ganz schlecht mit ihren Diätvorschriften umgehen. Als Fachpsychologin spricht Dr. Scheff mit seinen Patienten nicht nur darüber, was ihnen im Umgang mit der Krankheit schwerfällt. „Wichtig ist es, an das anzuknüpfen, was gut gelingt“, so Scheff. Neulich zum Beispiel hat Maria M. Urlaub gehabt. Sie sei entspannt gewesen. Konnte sich Zeit nehmen, zu kochen. Und schaffte es, eine Woche lang nicht zu „sündigen“. Was ihr zeigte: Grundsätzlich ist es ihr möglich, an ihre Krankheit angepasst zu essen, das bedeutet vor allem auf Zucker zu verzichten. Nur in Stresssituationen schaffe sie das schlecht. Weshalb die beiden bei den nächsten Treffen daran arbeiten, Stressoren zu entlarven, um diese möglichst auszuschalten. Pat Christ

Fotos: Dr. Christopher Scheff @Pat Christ, Hintergrund @depositphotos.com/@Garsya, Anmerkung: <sup>1</sup> Name von der Redaktion geändert



[www.diabetespsychologie.de](http://www.diabetespsychologie.de)

## Folgen „falscher“ Ernährung



Etwa die Hälfte der kardiovaskulären Todesfälle in Europa (2,1 Millionen) wären durch eine ausgewogenere Ernährung vermeidbar. Das behauptet ein internationales Forscherteam unter Leitung der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU) im "European Journal of Epidemiology" (2019). In Deutschland waren 2016 auch die Hälfte aller Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankung, rund 160.000, „falscher“ Ernährung geschuldet. Als „falsche“ Ernährung definierten die Experten etwa einen zu geringen Verzehr von Vollkornprodukten, Nüssen und Samen sowie von Gemüse und darüber hinaus einen zu hohen Salzkonsum. Im Rahmen der Studie wurden spezifische Länderprofile erstellt: „Während in Schweden und Norwegen ein zu geringer Verzehr von Nüssen und Samen zu den meisten ernährungsbedingten Herz-Kreislauf-Erkrankungen beiträgt, ist in vielen zentral- und osteuropäischen sowie zentralasiatischen Ländern der zu geringe Verzehr von Vollkornprodukten der Hauptrisikofaktor. Oder anders formuliert: Ein vermehrter Verzehr von ballaststoffarmen Weißmehlprodukten hat in den letzten Jahren zu einer Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geführt. In Albanien, Aserbaidschan und Usbekistan haben sich entsprechende Fallzahlen im betrachteten Zeitraum sogar mehr als verdoppelt“, sagt MLU-Studienleiter Dr. Toni Meier. Große Unterschiede fand das Team auch in Bezug auf Alter und Geschlecht: 2016 starben rund 601.000 Menschen unter 70 Jahren an den Folgen einer ernährungsbedingten Herz-Kreislauf-Erkrankung; davon 420.000 Männer und 181.000 Frauen. red, Foto: Hintergrund @depositphotos.com/@cteconsulting, Quelle: Meier T. et al. Cardiovascular mortality attributable to dietary risk factors in 51 countries in the WHO European Region from 1990 to 2016: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study. European Journal of Epidemiology (2019). doi:10.1007/s10654-018-0473-x



Therapiezentrum für körperliche und seelische Gesundheit

Martina Wagner, HP  
Bioidentische Hormontherapie  
[www.naturheilpraxis-am-pleichertor.de](http://www.naturheilpraxis-am-pleichertor.de)

Carmen Macedo, HP  
Mesotherapie, Energiemedizin  
[www.ipharmenses.de](http://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

# „Ich zeige was, was Du nicht siehst“

Die Psychologen Oliver Herbolt und Lisa-Marie-Krause aus Würzburg wollen untersuchen, warum Zeigegesten oft in die Irre führen

„Schau, da, ein Murmeltier!“ Wie selbstverständlich deutet der Entdecker des possierlichen Tierchens auf die Felswand. Und der Rest der Wandergruppe sieht ... nichts. Denn während der Sender den Finger zwar wie einen Maus-Cursor bewegt und das Murmeltier exakt „anklickt“, nimmt der Adressat nur einen visuellen Reiz und eine grobe Armrichtung wahr. Wissenschaftler am Lehrstuhl für Kognitive Psychologie der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg erforschen seit Anfang März, wie Menschen Zeigegesten interpretieren und warum diese so häufig zu Missverständnissen führen. Projektleiter ist der Psychologe Dr. Oliver Herbolt, die Studien durchführen wird seine Kollegin Lisa-Marie Krause. Gefördert wird das Projekt zunächst über einen Zeitraum von drei Jahren von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG). Schon seit einigen Jahren untersucht Herbolt Bewegungen des Menschen und geht der Frage nach, wie man seinen Körper kontrolliert. „Selbst wenn wir eine Kaffeetasse greifen, müssen 40 Muskeln koordiniert werden. Auch alltägliche Bewegungen wie diese, sind eigentlich eine schrecklich schwierige Aufgabe“, sagt der 40-jährige Psychologe. Dabei unterlägen Bewegungen immer auch bestimmten Gesetzmäßigkeiten – und so



Die Psychologen Dr. Oliver Herbolt und Lisa-Marie Krause planen Versuchsanordnungen in der virtuellen Welt.

bewegt den Arm in der Regel schneller, wer auf ein großes Objekt zeige, als eine Person, die ein kleines Objekt anvisiere. Gleichzeitig gebe die Zeigerichtung keine Auskunft darüber, ob auf ein kleines lokales Merkmal oder auf ein großes Ganzes gedeutet werde. Zeige der Erdkunde-Lehrer im Unterricht auf der Landkarte Norden und Süden, funktioniere dies in der Regel gut. Wollte er auf eine einzelne Stadt deuten, sei ein Hilfsmittel wie ein Laserpointer anzuraten. Erschwerend komme hinzu: Der visuelle Reiz verändert sich, je nachdem, wo man gerade

steht, obwohl die zeigende Person eigentlich immer das gleiche macht. Dr. Herbolt will im DFG-Projekt herausfinden, wann Zeigegesten funktionieren – und wann nicht. Eine Rolle spielen könnten die Forschungsergebnisse später zum Beispiel in der Mensch-Maschinen-Interaktion. Wie müsste ein Haushaltsroboter programmiert sein, um aus verschiedenen Positionen für Menschen verständlich zu deuten? Und auch für Entwickler von Videospielen könnte das Projekt relevante Erkenntnisse mit sich bringen. Die 26-jährige Psychologin Lisa-Marie Krause plant inzwischen verschiedene Versuche in der virtuellen Realität (VR). Der Proband bewegt sich dabei mit VR-Brille als Adressat der Zeigegesten in einer virtuellen Welt. Der Sender ist eine animierte Gestalt und deutet. Mittels Gitterlinien am Horizont der VR-Welt kann der Proband exakt angeben, wie er die Zeigegesten aus unterschiedlichen Perspektiven interpretiert. In späteren Versuchen will Krause zum Beispiel auch noch erforschen, inwieweit sich die Handhaltung des Senders auf die Interpretation des Adressaten auswirkt.

Michaela Schneider

Foto: Michaela Schneider

## Drama-Dreieck



„Psychospielchen sind destruktive Rollenspiele. Das heißt: Jemand schlüpft in eine Rolle und zwingt andere, eine dazu passende Rolle einzunehmen. Das geschieht wie auf einer Bühne: Ich bin Romeo, also musst du jetzt Julia sein. Aber anders als in Shakespeares ‚Romeo und Julia‘ kristallisieren sich bei Psychospielchen drei spezifische Rollentypen heraus: Opfer, Retter und Verfolger. Diese drei Archetypen sind miteinander verbunden und bilden ein Dreieck, das Drama-Dreieck“, erklären die Coaches und Trainer Cornelia und Stephan Schwarz. Der Opfer-Archetyp klagt sich an. Der Retter spüre eine starke Ambition, für andere Verantwortung zu übernehmen. Der Verfolger klagt andere an. In ihrem Buch „Schluss mit Psychospielchen“ beschäftigen sie sich mit belastenden Alltagssituationen, die wohl jeder schon mal hatte. Der erste Schritt sei die Erkenntnis. „Wir müssen uns dem Drama bewusst werden.“ Erst wenn das Drama erkannt werde, könne man den Geist neu ordnen und alte Gefühle „enthüllen“. nio, Foto: ©depositphotos.com/@Maria\_lh

Cornelia Schwarz, Stephan Schwarz: Schluss mit Psychospielchen, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München 2018, ISBN 978-3-423-34925-3, Preis: 9,90 Euro, www.dtv.de

## Lachyoga

Für alle, die schon mal gelacht haben!

einfach  
heike..



Weitere Informationen bei Heike Firsching

[www.einfach-heike.de](http://www.einfach-heike.de)

☎ 0178.8251172

## „Jeder hört sein eigenes Konzert“

**Musik kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken, sagt die Würzburger Musikmedizinerin Professor Maria Schuppert**



Musikmedizinerin in Würzburg: Prof. Dr. Maria Schuppert.

Bei vielen Menschen sorgt ein gegückter Choreinsatz für Gänsehaut – und doch gibt es kein „Gänsehautrezept“ für Komponisten. Einer anderen Sache ist sich die Wissenschaft inzwischen aber recht gewiss: Musik kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Das bestätigt Medizinerin Maria Schuppert. An der Würzburger Hochschule für Musik vertritt sie den Bereich „Musik und Gesundheit“. Eingesetzt wird Musik inzwischen in zahlreichen Fachbereichen von der Anästhesie über die Zahnheilkunde bis hin zur Geburtshilfe, um das subjektive Wohlbefinden von Patienten zu steigern, Angst zu nehmen, den Stresshormonspiegel, Herzfrequenz und Blutdruck zu senken und ein Stück weit postoperative Schmerzen zu lindern. Sinken kann auch der Medikamentenverbrauch. Das menschliche Gehirn ist in der Lage, aus Schwingungen eine komplexe akustische Welt zu bauen. Dabei verknüpft es verschiedenste Schallinformationen mit individuellen Emotionen, der musikalischen Biographie, dem eigenen Musikcharakter oder aktuellen Situations- und

Sinnesindrücken. Was die Erforschung der „Macht der Töne“ deshalb schwierig macht: Es gibt kein „Musikzentrum“ im Gehirn. Ein hoch verzweigtes, individuelles Nervenzellennetz zeichnet dafür verantwortlich, wie ein Mensch bestimmte Musik wahrnimmt. „Jeder hört sein eigenes Konzert“, sagt Dr. Schuppert. Damit könne es auch keine allgemeingültige „musikalische Hausapotheke“ geben. Tatsächlich gibt es viele Menschen, bei denen etwa Chorklänge körperliche Effekte auslösen und den berühmten Schauer über den Rücken jagen. Messbar ist auch, dass sich teilweise der Herzschlag, der Muskeltonus, die Atemtiefe oder der Hautleitwert erhöhen. Gemessen wurden umgekehrt auch vegetativ beruhigende Reaktionen beim Musikhören wie ein Rückgang des Stress-, Angst- und Schmerzempfindens oder ein niedrigerer Herzschlag. Professor Dr. Hans-Joachim Trappe, Direktor der kardiologischen Klinik am Marienhospital Herne, verglich in einer Studie an der Universität Bochum die Wirkung unterschiedlicher Musikstile. Bei Probanden, die Mozart, Strauss, aber auch Heavy Metall hörten, sank der Blutdruck. Johann Sebastian Bachs Kompositionen lösten

die günstigsten Effekte auf Blutdruck, Herzfrequenz und Cortisol aus. ABBA zeigte keine Wirkung. Herzspezialisten vermuten schon länger, dass Musikhören das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Die Problematik laut Professor Schuppert: Reaktionen seien unspezifisch und daher schwer mess- und vergleichbar. Auch fehle es an spezifischem Wissen über die Wirkung bestimmter Genres, Kompositionsformen und bestimmter Musikmerkmale. Ebenso gebe es bislang keine Studien, die Aussagen über eine Langzeitwirkung zulassen. Positiv wirken laut Schuppert wohl ein hoher Grad an Periodizität, eingängige Melodien, eine angenehm empfundene Tonart, eine konstante Lautstärke sowie konstante Rhythmen, eine wenig aufreibende Harmoniefolge, kein Text, eine gewisse Bekanntheit sowie Musikhören in Ruhe. *Michaela Schneider*

Fotos: Prof. Dr. Maria Schuppert @Michaela Schneider, Hintergrund @pixabay.com



Forum Musikmedizin am 22. November ab 9.30 Uhr in der Hochschule für Musik, [www.hfm-wuerzburg.de](http://www.hfm-wuerzburg.de)



### Augen auf und durch!

Hervé Magnin ist Schriftsteller. Somit trifft er die Einsamkeit regelmäßig, da sie Quelle für Inspiration und Kreativität ist, ohne die künstlerische Menschen nicht auskommen. Daher brauchen Kreative Einsamkeit wie Luft zum Atmen. Aber nicht nur sie! Alle Menschen würden dieses Zurückgeworfensein auf sich selbst benötigen, um mit anderen wieder auf reife Weise in Verbindung treten zu können, meint der Autor. Wobei er eine Unterscheidung zwischen Isolation und Einsamkeit trifft. Die Erstere sei unheilvoll, die Letztere in der Regel bereichernd. Und auch hier gebe es einen schmalen Grad, auf dem vor allem Kreative wandeln: den zwischen dem Abgeschottet sein, das sie von anderen entfremde, und der wirklichen Begegnung mit sich selbst, die tiefst befriedige und Antworten bereithalte, von denen man nicht gewusst habe, dass sie in einem selbst lägen. Der Weg ist das Ziel auf dem Weg in die eigene Mitte und der Weg führt durch einsame Zeiten. Also Augen auf und durch! sky

Hervé Magnin: *Positive Einsamkeit – Achtsam leben. Die Kraft des Alleinseins.*, 2. Auflage 2016, Scorpio Verlag München, ISBN 978-3-95803-006-0, Preis: 7,99 Euro, [www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)



# Mit Mörrike & Kaffeemühlen

**Würzburger Autorin Pauline Füg bietet seit fast zehn Jahren „DemenzPoesie“ an**

Wie ist das, eines Tages alt zu sein? Diese Frage hatte der Würzburger Dichterin Pauline Füg als Jugendliche Unbehagen bereitet. „Gerade deshalb entschied ich mich nach dem Abitur, ein Praktikum im Pflegeheim zu machen“, erzählt sie. Inzwischen ist es für sie fast normal, ins Pflegeheim zu gehen. Das liegt an ihrem Projekt „DemenzPoesie“, das sie vor knapp zehn Jahren mit der Palliativforscherin Henrikje Stanze ins Leben rief. Eine Demenz, glauben viele, führt unweigerlich in die Sackgasse. Nichts geht mehr weiter. Es geht allenfalls zurück. „Doch das stimmt nicht“, sagt Füg. Durch die Kombination von Gedichten und anderen sinnlichen Reizen gelingt es ihr und Henrikje Stanze, selbst schwer beeinträchtigten Menschen zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität zu verhelfen. Gleichzeitig wird durch die poetisch-therapeutischen „Sessions“ das, was noch an Gedächtnisleistung vorhanden ist, trainiert und erhalten. Das gelingt, ohne dass die alten Menschen etwas stur üben müssten. Sie stimulieren ihr Gedächtnis einfach durch die Interaktion mit den „Demenzpoetinnen“. Die tragen manchmal eigene, vor allem aber altbekannte Gedichte vor. „Zum Beispiel von Schiller, Mörrike oder Eichendorff“, erzählt Füg. Das tun sie in einer überdeutlichen, exaltierten Weise. Was in den Gedichten thematisiert wird, erleben die Senioren danach durch weitere Sinne. Füg: „Geht es zum Beispiel um das Thema ‚Herbst‘, nehmen wir ein Herbstblatt, legen es in die Hände oder streichen damit über den Arm.“ Manchmal kommt auch die dekorative Kaffeemühle aus dem Seniorenheim zum Einsatz. In einem weiten Radius rund um Würzburg bietet Pauline Füg „Sessions“ und Fortbildungen zum Thema „DemenzPoesie“ an. Nicht nur Seniorenheime, sondern auch Museen sind daran interessiert. Auch das Fachpersonal von Kliniken wünscht sich immer häufiger Knowhow, wie auf poetische Weise mit demenziell veränderten Menschen umgegangen werden kann. Füg: „Einmal haben wir sogar mit Wachkomapatienten gearbeitet.“ Ein großer Wunsch von Pauline Füg und Henrikje Stanze wäre es, valide Daten zu den Effekten der von ihnen - nach dem Vorbild des amerikanischen AlzPoetry-Erfinders Gary Glazner - kreierten Therapieformen zu erhalten. Seit längerem bemühen sie sich um ein Forschungsprojekt. Doch es ist schwer, Geldgeber zu finden. Von welcher Qualität die „DemenzPoesie“ der beiden Performerinnen ist, sieht jeder, der einmal an einer „Session“ teilgenommen hat. „Die alten Leute blühen auf“, sagt Füg. Highlight jeder „Session“ ist der Vortrag des Abschlussgedichts. Das entsteht im Laufe der „demenzpoetischen“ Stunde aus den Kommentaren und Ausrufen, die als Reaktion auf das, was Pauline Füg und Henrikje Stanze vortrugen, fragten oder machten, spontan geäußert wurden. Die alten Menschen erkennen ihre Äußerungen vom Anfang der Stunde wieder. Und freuen sich riesig, dass sie festgehalten wurden. *Pat Christ*

Fotos: Pauline Füg @Pat Christ, Hintergrund @depositphotos.com/@lightsource



Seit fast zehn Jahren arbeitet die Würzburger Dichterin Pauline Füg im Projekt „DemenzPoesie“ mit demenziell Erkrankten.



## Vogelsburg

Einkehren. Besinnen. Genießen.

**RESTAURANT**  
MIT FRÄNKISCH-  
REGIONALER KÜCHE

**28 HOTELZIMMER**  
IM 3\*-SUPERIOR-STANDARD

**PANORAMA-  
TERRASSE**  
MIT BLICK AUF DIE  
MAINSCHLEIFE

**4 VERANSTALTUNGS-  
& TAGUNGSRÄUME**  
VON 5 BIS 100 PERSONEN

PROFESSIONELLER TAGUNGS- UND VERANSTALTUNGSBEREICH.  
AUCH TAGESBUCHUNGEN MÖGLICH UND HOCHZEITSFEIERN.  
GERNE BERATEN WIR SIE BEI DER INDIVIDUELLEN  
ZUSAMMENSTELLUNG.

VOGELSBURG 1 | 97332 VOLKACH  
+49 (0) 9381 7108970  
[WWW.VOGELSBURG-VOLKACH.DE](http://WWW.VOGELSBURG-VOLKACH.DE)

# Warum Rituale wichtig sind

AOK-Kindertheater am 14. Oktober im Congress Centrum Würzburg



Das ist aber toll, dass Quassel sie in seine Rakete einlädt, ja gewiss fliegt sie mit! Und schon geht es los, hinein ins Universum, wo Henrietta aus dem AOK-Kindertheater „Henriettas Reise ins Weltall“ die unterschiedlichsten Menschen kennen lernt. Am 14. Oktober gastiert der 40-Minüter im Congress Centrum Würzburg. „Bei dem Stück geht es um die Frage, was ein gesundes Familienleben positiv beeinflusst“, erklärt Hans-Joachim Scheller von der Würzburger AOK-Direktion. Dass Henrietta keine Ordnung halten kann, ist für ihren Vater inakzeptabel. Er schimpft. Was Henrietta sauer macht. Warum soll sie ständig ihre Schultasche packen, das Zimmer aufräumen und Hausaufgaben machen. Das ist doch langweilig! Der Raketenflug mit Quassel kommt ihr wie gerufen. Im All treffen die beiden auf die lebenswerte, doch reichlich chaotische Familie Zottel, die es ebenfalls ablehnt, die üblichen Regeln zu beachten. Tip und Top vom Planeten Tip-

top hingegen sind perfekt organisiert. Und dann sind da noch Alpha, Beta und Omega, die ihre Heimatplaneten verlassen mussten. Für die drei stellt Freundschaft den höchsten Wert dar. Henrietta, die ihr Zuhause als Goldenen Käfig empfunden hatte, erkennt durch den Raketenflug mit Quassel ins All, wie wichtig es ist, gemeinsame Rituale zu finden und Kompromisse einzugehen. „Die Erkenntnisse des Mädchens entsprechen den Ergebnissen der AOK-Familienstudie“, sagt Scheller. Demnach ist es für einen gesunden Kinder- und Familienalltag wichtig, Rituale zu schaffen und mindestens einmal am Tag bewusst Zeit miteinander zu verbringen. Eine Befragung von Besuchern im Anschluss an vergangene Vorstellungen zeigte, dass Henrietta mit der Frage, nach welchen Regeln Kinder und Erwachsene zusammenleben sollen, einen Nerv trifft.

Pat Christ

Fotos: Planet @depositphotos.com/@ortodoxfoto,  
Hintergrund @depositphotos.com/@AntonMatyukha



[www.aok.de/pk/bayern/inhalt/aok-kindertheater-henrietta-22](http://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/aok-kindertheater-henrietta-22)



PRIMAVERA®

leichter LERNEN Kids

3+3=6  
2+4=

BIO VEGAN

**BODY & NATURE**

Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:  
**NATURKAUFHAUS**  
Rückermainstraße · 1 97070 Würzburg · Tel. 0931 12955  
info@naturkaufhaus.de · www.naturkaufhaus.de

## Wissen gibt Kraft

„Jedes Jahr erkranken rund 1.800 Patienten schon im Kindesalter an Krebs. Das sind jedes Jahr 1.800 betroffene Familien mit Eltern, Geschwistern, Großeltern, Verwandten, Freunden, Nachbarn, Kollegen, MitschülerInnen und Kindern im selben Kindergarten“, so der Patmos Verlag über ein Thema, mit dem sich niemand gerne auseinandersetzt. Die Autorin Sonja Marschall, geboren 2002, hat es dennoch getan. Mit 14 Jahren hat sie begonnen, ein Buch zu schreiben. Aus einem ganz persönlichen Grund: „Ein kleines Mädchen, Lotte, die ich als Babysitter häufig betreut habe, war an Krebs erkrankt. Wir suchten gemeinsam nach einem Buch, das diese Krankheit wissenschaftlich geprüft aus der Sicht eines Kindes erklärt – erfolglos.“ Unterstützt von medizinischen Ärzten ist nun „Lotte und die Chemo-Männchen“ entstanden. Die junge Frau will gemeinsam mit Illustratorin Sonja Kurzbach Krebserkrankungen im Kindesalter aus der Sprachlosigkeit holen und den Kleinen das Thema begreifbar machen. „Mein Wunsch ist es, mit dem Buch einen Beitrag zu leisten, der Kinder aufklärt und ihnen hilft, der Bedrohung ein Gesicht zu geben, sodass sie sich damit auseinandersetzen können“, so die Autorin. „Für mich ist Bildung ein Schlüssel, der Türen öffnet und neue Wege entstehen lässt, denn Wissen gibt Kraft!“ nio



Sonja Marschall: Lotte und die Chemo-Männchen  
Patmos Verlag, Ostfildern 2019, ISBN 978-3-8436-1182-4, Preis: 14 Euro, [www.patmos.de](http://www.patmos.de)



## Magisches Alter

*„Gibt's das Christkind wirklich?": Warum Kindern die „Lüge“ vom Weihnachtsmann erzählt werden darf*

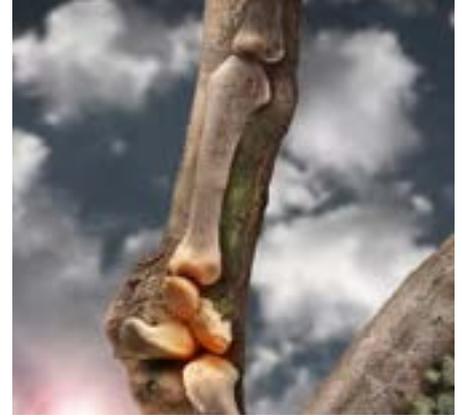
Irgendwann bringen die Kleinen das Thema unweigerlich aufs Tapet. Da kommt zum Beispiel Jonas von der Kita heim und meint entrüstet: „Hannes hat gesagt, das Christkind gibt es nicht!“ So etwas kann Eltern in die Bredouille bringen. Weshalb sich Papas und Mamas fragen, ob sie die „Lüge“ vom Christkind überhaupt erzählen sollen. Eine eindeutige Antwort gibt es nicht, sagt Patricia Fischer-Martin vom Würzburger Kinderschutzbund: „Das muss jede Familie selbst entscheiden.“

Kleinkinder können mit reinem Sachwissen noch nichts anfangen. Bis zum Alter von sechs Jahren leben sie in einer „magischen Welt“. Da hinein passt das Sams ebenso wie der Nikolaus, der Weihnachtsmann, das Christkind oder die Zahnfee. Erzählen Eltern ihren Kindern von diesen Figuren, um sie zu erfreuen und den Bedürfnissen ihres „magischen Alters“ gerecht zu werden, ist das laut Fischer-Martin völlig in Ordnung. „Märchenfiguren“ sollten jedoch niemals dazu benutzt werden, um bestimmte Absichten Kindern gegenüber

durchzusetzen. Sinnvoll sei es, sich von vornherein zu überlegen, wie man reagiert, wenn das Kind den Nikolaus an der Stimme erkennt oder das Osterkörbchen in der Abstellkammer findet: „Eltern müssen sich bewusst sein, dass die Entzauberung irgendwann erfolgt.“ Haben sie zu große Bedenken, dass der Bruch mit der Märchenwahrheit ihr Kind verstören könnte, sollten sie besser von Anfang an anders agieren. Kinder verstünden zum Beispiel auch ohne „Christkind“, dass die Freude über ein Ereignis wie Weihnachten so groß sein kann, dass man sich dessen jährlich mit Riten wie Geschenken erinnert. Elke Besler von der Würzburger Fachakademie St. Hildegard rät, Kinder, die entdeckt haben, dass es das Christkind nicht gibt, bei ihrer Spurensuche nach der Wahrheit zu begleiten. „Ein klares Ja, stimmt!“, könnte für das eine oder andere Kind eine kleine Welt einstürzen lassen“, sagt die Sozialpädagogin. Besser sei es, gemeinsam mit dem Kind Literatur zu wälzen oder Menschen zu befragen: „Beispielsweise den Religions-

lehrer oder den Pfarrer.“ Eltern dürften ihrem Kind bei dieser Spurensuche auf jeden Fall vertrauen: „Es wird für sich entscheiden, was es wissen möchte, und woran es schließlich glaubt.“ Wichtig sei, zu wissen, dass Kinder ihre Skepsis oft nicht verbalisieren: „Eltern sollten beobachten, welche Signale ihr Kind durch seine Mimik und Körperhaltung sendet.“ Die meisten Kinder möchten eine Bestätigung dafür, dass die Eltern keine Lügner sind. Besler selbst brachte ihrer Tochter „scheibchenweise“ bei, dass es das Christkind nicht gibt: „Beim ersten Zweifel räumten wir ein, dass das Christkind unmöglich überall gleichzeitig sein kann, deshalb braucht es Eltern als Helfer.“ In der dritten Klasse wurde dem Mädchen erklärt, warum Erwachsene vom „Christkind“ sprechen: „Nämlich deshalb, weil wir Menschen Bilder brauchen, um Inhalte zu transportieren.“ *Pat Christ*

Fotos: V.l.n.r. @depositphotos.com/@NoamArmonn, @depositphotos.com/@kolinko\_tanya, @depositphotos.com/@adrenalina, @depositphotos.com/@AlexNosenko, @depositphotos.com/@StephanieFrey



# Lebensverlängernde Maßnahmen

Geriatr Dr. Michael Schwab über Knochenschwund und Knochenaufbau

„Der Knochen merkt, ob er gebraucht wird“, sagt Altersmediziner Dr. Michael Schwab (60). „Etwa alle zehn Jahre werden Knochen im Körper neu gebaut, nicht an allen Stellen, aber an solchen, die stark belastet sind. Knochen sind ständigen Transformationsprozessen ausgesetzt. In der Pubertät gibt es eine explosive Aufbauphase, wer hier vergisst zu unterstützen, hat schon den ersten Nachteil erworben“, so der Chefarzt des Würzburger Geriatriezentrums im Bürgerspital. Vor allem Mädchen mit Untergewicht seien später die Leidtragenden. Das Gleiche gelte für die Modellierungsphase der Knochen (15 bis 25 Jahre). „Wer hier Untergewicht aufweist, oder sich kaum bewegt, erniedrigt die maximale Knochenmasse.“ Aber auch wer in Phase eins und zwei alles richtig gemacht habe, dürfe in Phase drei (30 bis 50 Jahre), der Erhaltungsphase, nicht schludern. Hier gelte es durch knochen gesunde Ernährung und knochenförderliche Bewegung den Ist-Zustand so lange wie möglich aufrecht zu erhalten, so der Internist. Zudem plädiere er für 15 bis 30 Minuten Sonnenbad am Tag für die Vitamin-D-Produktion im Körper. Trotz all des Wissens rund um den Knochenschwund hat sich Osteoporose zu einer Volkskrankheit ausgewachsen. Rund 7,8 Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen – zum größten Teil Frauen nach der Menopause. Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen, bei der mit der Zeit immer mehr Knochengewebe abgebaut wird, sodass die Knochen leichter brechen. Richtig gefährlich wird es, wenn zur Osteoporose die Stürze im Alter dazukommen. Laut des Robert-Koch-Instituts steige der Anteil der Sturzunfälle am gesamten Unfallgeschehen (9,7 Millionen Unfälle etwa 2014) ab dem 70. Lebensjahr bei Frauen um 60 Prozent und bei Männern um 50 Prozent.<sup>1</sup> Will heißen, es ereignen sich rund drei Millionen Stürze bei Menschen über 60 Jahren in Deutschland pro Jahr, mehr als fünf Prozent davon mit Knochenbrüchen, ergänzt Michael Schwab. Bei Osteoporose verliert die



„Jeder Schritt, den wir tun, ist eine Investition in die Zukunft. Knochengesundheit kann Stürze und Brüche verhindern und so das Leben verlängern. Frakturen im Alter erhöhen die Sterblichkeit, sagt Geriater Dr. Michael Schwab.“

tragende Struktur des Knochens zunehmend an Substanz. Diesen Prozess gelte es aufzuhalten respektive so lange wie möglich hinauszuzögern, mahnt Dr. Schwab. Dennoch leide laut des Dachverbands der Deutschsprachigen Osteologischen Gesellschaft jede dritte Frau nach den Wechseljahren (Östrogenmangel) und jeder fünfte ältere Mann unter Knochenschwund.<sup>2</sup> Die Osteoporose macht eigentlich erst einmal keine Beschwerden. Alarmzeichen können dann Wirbelkörperbrüche sein, die sich als Rückenschmerzen, Abnahme der Körpergröße oder Rundrückenbildung bemerkbar machen, so Schwab. Auch Spontanbrüche (ohne ersichtlichen Auslöser) bei Frauen mittleren Alters sollten aufhorchen lassen, betont der erfahrene Geriater. Risikofaktoren außer der Tatsache, Frau zu sein und über 50, sind übermäßiger Alkohol- und Nikotinkonsum, fehlende Bewegung, Untergewicht, ungesunde Ernährung (vor allem Mangel an Kalzium und Vitamin D) oder auch genetische Anlagen. Os-

teoporose ist eine Gesamtknochenerkrankung, bei der die Knochenqualität nicht mehr die Festigkeit aufweist, die Knochen haben sollten“, betont der Chefarzt. Die Festigkeit könne man bei einer Knochendichtemessung ermitteln. Was man nicht messen könne, sei die Elastizität und die Qualität der Knochen. Bei 2,5 Prozentpunkten Abweichung der Dichte vom typischen Mittelwert der jeweiligen Altersgruppe, spreche man dennoch von Osteoporose! „Die Osteoporose-Therapie fußt auf fünf Säulen: knochen gesunde Ernährung, Bewegung, Knochenbruchschutz durch Medikamentengabe, ärztliche Betreuung und fachspezifische Übungen mit oder ohne Geräte durch Physiotherapeuten,“ erklärt Dr. Schwab. Die Knochen gehören zum Bewegungsapparat. Gemeinsam mit den Muskeln bewegen sie uns durchs Leben. Indem wir auf unsere Knochen achtgeben, Stürze und Brüche vermeiden, verlängern wir unser Leben! Susanna Khoury

Fotos: oben links @depositphotos.com/@eranic, oben mittig @depositphotos.com/@photographee, oben rechts @depositphotos.com/@curaphotography, Dr. Michael Schwab @Susanna Khoury, Quellen: 'Robert Koch-Institut: Gesundheit in Deutschland aktuell 2010 (GEDA). Sturzunfälle in Deutschland. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, Berlin, Leitlinie "Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose" des Dachverbands der Deutschsprachigen Wissenschaftlichen Osteologischen Gesellschaft e.V. (2017)



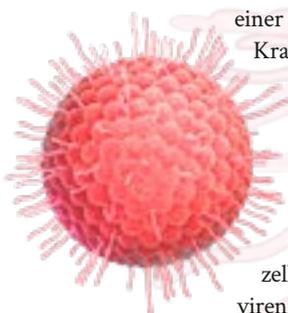
Am 23. Oktober von 15 bis 16.30 Uhr referiert Dr. Schwab im Würzburger Bürgerspital ausführlich zu Osteoporose. Der Vortrag beinhaltet einen kostenlosen Risikotest und einen Praxisteil mit präventiven Maßnahmen für den Alltag. Die Erkenntnisse gründen auf langjähriger Erfahrung des Referenten im Rahmen seiner Tätigkeit für die Würzburger Osteoporoseschule. Anmeldung unter Telefon 0931.3503401, [www.buergerspital.de](http://www.buergerspital.de)



## Gefahr im Alter

*Gürtelrose ist oft langwierig und schmerzhaft, sagt die praktische Ärztin Dr. Manuela Rubenbauer aus Lohr am Main*

In Deutschland erkranken nach Untersuchungen des Robert Koch-Instituts jährlich mehr als 300.000 Personen an Herpes zoster. Von der äußerst schmerzhaften Gürtelrose sind am häufigsten ältere Menschen betroffen. „Mit fortschreitendem Alter sind die Abwehrkräfte nicht mehr so schlagkräftig“, weiß Dr. Manuela Rubenbauer, praktische Ärztin in der Hausarztpraxis Vaisfeld/Rubenbauer in Lohr am Main. Doch auch junge Erwachsene können erkranken. „Als Risikofaktoren gelten unter anderem starker Stress, ein geschwächtes Immunsystem oder eine andere virale oder bakterielle Erkrankung“, sagt die Ärztin. Es handelt sich allgemein um Faktoren, die das Immunsystem schwächen. „Deshalb haben Menschen mit herabgesetzter Immunabwehr beispielsweise nach einer Transplantation, Menschen mit chronischen



Krankheiten oder Patienten mit einem Tumor ein besonders hohes Risiko“, erklärt Dr. Rubenbauer. Auslöser der Gürtelrose und auch der Windpocken ist das Varizella-Zoster-Virus, das zur Familie der Herpesviren gehört. „Nach überstandener Windpockeninfektion gibt es zwar eine lebenslange Immunität gegen Varizellen. Das heißt aber nicht, dass der Organismus virenfrei ist. Einigen der Krankheitserreger gelingt es, in Nervenknotten (Ganglien) inaktiv zu überleben“, sagt die Ärztin. Sind die Abwehrkräfte jedoch geschwächt, könne das Immunsystem die Viren nicht mehr in Schach halten. Eine Gürtelrose bricht aus. „Die Viren vermehren sich, verlassen die Ganglien und breiten sich entlang einer Nervenbahn im Bereich des sogenannten Dermatoms, dem Hautareal, das zum Nerv gehört, bis zur Haut aus“, so Dr. Rubenbauer. Je nachdem, welche Nervenbahnen betroffen seien, bilde sich der typische, schmerzhaft

auschlag mit Bläschen der Gürtelrose in den entsprechenden Bereichen, meist an Rücken und Rumpf. Wenn der Ausschlag sich dann wie ein Gürtel vom Rücken her zum Bauch ziehe – von daher komme die Bezeichnung Gürtelrose. Zwar sind die Bläschen das bekannteste Symptom der Gürtelrose, doch gibt es noch weitere Anzeichen der Viruserkrankung, die nach und nach auftreten, wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit, leichtes Fieber, Hautbrennen und Kribbeln in dem Bereich, in dem sich die Bläschen bilden werden, eine Überempfindlichkeit der Haut im betroffenen Bereich oder Nervenschmerzen. Manchmal breiten sich die Viren auch in Gehirnnerven aus. Dann kann Gürtelrose am Kopf und auch im Gesicht entstehen, etwa entlang des Trigeminusnervs. Herpes zoster kann sich auch an den Ohren, um die Augen herum, der Stirn und hinab zur Nase ausbreiten. „Gürtelrose im Gesicht ist gefährlich. Die Viren können die Hornhaut und das Innenohr schädigen, also im schlimmsten Fall zu Hörminderung oder Einschränkung des Sehvermögens führen. Auch das Risiko einer Gesichtslähmung besteht. Dank guter Behandlungsmöglichkeiten der Gürtelrose sind diese Komplikationen jedoch äußerst selten“, weiß Dr. Rubenbauer. Sie rät, beim ersten Verdacht auf Gürtelrose sofort einen Arzt aufzusuchen, damit die nötige Behandlung rasch einsetzen kann. „Der Verlauf der Krankheit

kann langwierig und schmerzhaft sein“, erklärt die Medizinerin. Die Krankheit könne einige Wochen dauern, sich aber auch über Monate hinziehen. Behandelt wird die Gürtelrose mit Medikamenten, die die Virenvermehrung stoppen, und mit Schmerzmitteln. „Der Patient muss komplett schmerzfrei sein, da die Schmerzen sonst chronisch werden können“, sagt die Ärztin. Bis zu 20 Prozent der Gürtelrosepatienten leiden unter dieser Folgeerkrankung. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter und besteht vor allem dann, wenn die Gürtelrose zu spät oder nicht ausreichend lange behandelt wurde.

Martina Schneider

Fotos: oben @depositphotos.com/@neng\_redeye\_stock@hotmail.com, Hintergrund und Herpes Zoster links @depositphotos.com/@iLexx

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt, dass für alle Personen ab 60 Jahren eine Schutzimpfung gegen Herpes zoster mit einem Totimpfstoff als Standardimpfung angeraten ist. Menschen mit einer Grundkrankheit oder Immunschwäche empfiehlt die Kommission die Impfung bereits ab einem Alter von 50 Jahren. Impfungen nimmt jeder Arzt vor, die Kosten für den Impfstoff trägt die jeweilige Krankenkasse.

**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 Orłowski  
Kirchstraße 8a | 97228 Rottendorf  
wuerzburg-sued-ost@promedicaplus.de  
www.promedicaplus.de/wuerzburg-sued-ost





Forscher der Würzburger Uniklinik versuchen in der Vogel-Studie herauszufinden, ob sich eine Demenz früh feststellen lässt.

## Gut leben auch mit Demenz

Der 6. Würzburger Demenztag stand unter dem Motto „Demenzkultur“

Viele führen ein zurückgezogenes Leben: Weil sie nicht auffallen wollen, gehen Familien, in denen ein Mitglied an Demenz erkrankt ist, kaum noch raus. „Doch das sollte in einer inklusiven Gesellschaft nicht sein“, sagt Volker Stawski, Leiter der städtischen Beratungsstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung. Beim 6. Würzburger

Demenztag plädierte Stawski für eine neue gesellschaftliche Kultur, in der alle Menschen unabhängig von ihrer Einschränkung teilhaben können. „Wir selbst sind es“, sagt Stawski, „die die Welt, in der wir leben, gestalten.“ Derzeit ist die Welt noch so gestaltet, dass einschneidende Erkrankungen wie Demenz oft mit Angst und Ausgrenzung einhergehen. Dass sich das ändert, dazu wollen die Würzburger Demenztage einen Beitrag leisten. In diesem Jahr standen sie unter dem Motto „Demenzkultur“. Verschiedene Organisationen machten darauf aufmerksam, wie sich die gesellschaftliche Kultur ändern müsste, damit Menschen mit Demenz integriert sind. Außerdem gab es viele Tipps, wie Kunst und Kultur heilsam bei Demenzerkrankungen eingesetzt werden können. Zu wissen, wie ein demenzkranker Mensch früher lebte, kann ein Aha-Erlebnis auslösen, sagt Ursula Weber vom Würzburger Verein „Halma“. Jeder Mensch, so die Angehörigenberaterin, habe seine eigene Kultur, die sein Leben präge. Demenziell veränderte Menschen pflegen diese Kultur oft noch, auch wenn dies in ihrem aktuellen Leben keinen Sinn mehr ergebe. Weber verdeutlichte dies an einer jüdischen Patientin: „Sie konnte es nicht ertragen, wenn in der Küche Milch und Fleisch beieinanderstanden.“ Es stellte sich heraus, dass dies an jüdischen Speisegesetzen lag: „Die Milch- und die Fleischküche sind diesen Gesetzen zufolge strikt getrennt.“ Viele Dinge, die man sein Leben lang nicht vermischt, haben etwas mit Kultur zu tun. Längst bekannt ist, dass selbst Menschen mit ausgeprägter Demenz Lieder, die sie in ihrer Jugend sangen, auswendig können. Märchen haben einen ganz ähnlichen, beglückenden Effekt, erklärt der Würzburger Geriater Michael Schwab vom Bürgerspital. Wer bei sich selbst eine Veränderung beobachtet, was die eigene Gedächtnisleistung belange, sollte so schnell wie

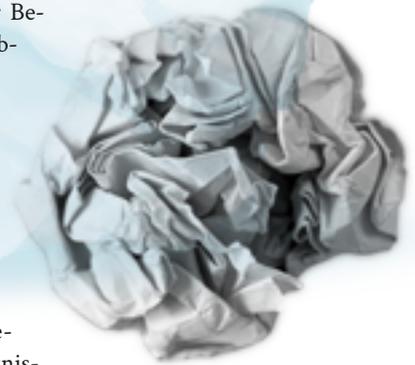
### Märchen gegen Demenz

„Es war einmal ...“ - an genau solche ritualisierten Formeln könnten sich von Demenz betroffene Menschen oftmals noch erinnern, ebenso an Musikstücke, die sie früher gehört hatten, so der Chefarzt des Geriatriezentrums im Bürgerspital Dr. Michael Schwab. Daher hat das Bürgerspital mit seinen Senioreneinrichtungen an dem mit staatlichen Mitteln geförderten Pilotprojekt des Bundes „Märchen gegen Demenz“ teilgenommen. Bewohner in Pflegeheimen, insbesondere auch solche mit mittelgradiger bis schwerer Demenz, bekamen von professionellen Erzählern, eine Stunde pro Woche Märchen erzählt. Dr. Schwab, der selbst einer Stunde beiwohnte, war beeindruckt, wie schwer erinnerungsgestörte Menschen, wach und mit großer Aufmerksamkeit, in die Geschichten eintauchten: „Ein dementer Bewohner des Wohnstifts von Steren sagte zu mir: 'Sie haben uns die Freude der Jugend wiedergegeben',“ erzählt Michael Schwab berührt. Und Pflegekräfte würden berichten, dass Alzheimer-Patienten nach der Märchenstunde ruhiger seien und in freudiger Erwartung im Vorfeld der Veranstaltung. Aufgrund der positiven Resonanz werde das Projekt „Märchen gegen Demenz“ in den Senioreneinrichtungen der Stiftung Bürgerspital ab Herbst dieses Jahres verstetigt, so Dr. Schwab. sky



möglich abklären lassen, worauf dies zurückzuführen ist. Darauf macht Martina Rothenhöfer von der Gedächtnisambulanz der Uniklinik Würzburg aufmerksam. Das Team der Ambulanz versuche jedoch nicht nur, eine Demenz möglichst früh zu diagnostizieren: „Wir bieten auch Therapien an.“ Bei Bedarf werde Menschen mit Demenz eine ambulante psychiatrische Pflege vermittelt. An der psychiatrischen Klinik der Uni Würzburg wurde 2010 eine von der Würzburger Vogel-Stiftung geförderte Studie zum Thema „Demenz“ etabliert. Dabei geht es um die Frage, ob es möglich ist, schon sehr frühe Formen von Demenz zu identifizieren. „Wir streben den Abschluss der Studie spätestens für das Frühjahr 2021 an“, berichtet der Psychiater PD Dr. Thomas Polak. Danach werden die Daten ausgewertet. „Wenn wir eine Möglichkeit hätten, Demenz vorauszusagen, könnten wir Medikamente vielleicht endlich gezielt einsetzen“, so Dr. Polak zur Bedeutung der Untersuchung. Noch existiert kein Heilmittel gegen die chronische Krankheit Demenz. Zwar gab es in jüngster Zeit hoffnungsvolle Therapie-Ansätze. Doch bei genaueren Untersuchungen stellte sich bisher stets heraus, dass die Ansätze nicht das hielten, was sie versprochen. Inzwischen werde die bisherige Theorie, wie eine Demenz entstehe, in Zweifel gezogen, so Polak. Forscher gingen bislang davon aus, dass Ablagerungen aus Beta-Amyloid-Proteinen den bei Alzheimer typischen Tod von Gehirnzellen verursachen. „Doch möglicherweise sind die Amyloid-Ablagerungen gar nicht zentral“, erklärt der Spezialist für Demenz. Wer sich vor Demenz schützen möchte, sollte sein Gedächtnis trainieren und sich regelmäßig körperlich

bewegen. Dr. Polak: „Ein bisheriges Hauptergebnis unserer Studie ist außerdem, dass Gefäßerkrankungen einen Risikofaktor darstellen.“ Es sei deshalb wichtig, dass Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck gut eingestellt sind. Das sei nicht immer so: „Aufgrund der Befunde unseres ersten Studienabschnitts haben wir gesehen, dass auch Menschen mit Gefäßrisikofaktoren in Würzburg und Umgebung noch immer nicht gut eingestellt sind.“ Allerdings habe es in den letzten Jahren Fortschritte gegeben: „Deshalb gibt es auch weniger Neuerkrankungen als vorhergesagt.“ Dass hinter einer Gedächtnisstörung nicht immer die Diagnose Demenz stecke, darauf macht Dirk Westphal von der Neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik von Uni Würzburg und Bürgerspital aufmerksam. Manchmal können sich Senioren deshalb nichts mehr merken, weil sie eine Altersdepression entwickelt haben. Teilweise treten dem Pfleger zufolge Depressionen und Demenz auch zusammen auf.



Pat Christ

Fotos: linke Seite oben @depositphotos.com/@lightsource, Demenztag Würzburg Stadt @Pat Christ, Papierkneuel @depositphotos.com/@porjai

## Das Vergessen verschieben

„Demenz über die Ernährung zu heilen, scheint nicht möglich.“ Wissenschaftler konnten jedoch nachweisen, dass sich Alzheimer bei der richtigen Kost um bis zu sieben Jahre hinauszögern lasse, schreibt Anne Iburg. Die ausgebildete Diätassistentin und Oecotrophologin kombiniert daher bei ihrer Anti-Demenz-Ernährung mediterrane und skandinavische Ernährung. Sie setzt dabei auf pflanzliche Öle und Fisch anstatt großer Mengen Fleisch. Bevorzugt werden außerdem Gemüse und Beerenfrüchte. Damit ist die Mixtur „reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen“. Um den Einkauf und den Alltag einfacher zu gestalten, hat die Autorin, neben vielen leckeren Rezepten, eine Checkliste zum Ankreuzen erarbeitet. Diese sieht unter anderem ein bis eineinhalb Liter Wasser, 100 Milliliter Rotwein, maximal drei Tassen Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, zwei Portionen Obst der Saison, drei Portionen Gemüse, drei Portionen Vollkornprodukte, Kartoffeln oder Getreide pro Tag vor sowie drei Portionen Hülsenfrüchte und zwei bis drei Eier die Woche. Wenig auf dem Zettel hat die Fachfrau Wurstwaren, rotes Fleisch, Süßigkeiten oder Frittiertes. *nio*

Anne Iburg: Essen gegen das Vergessen – Das Anti-Demenz-Kochbuch, Trias Verlag, Stuttgart 2018, ISBN 978-3-432-10618-2, Preis: 19,99 Euro, [www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)



## 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](http://www.johanniter.de/hausnotruf)

**DIE  
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben

## Den Blickwinkel verändern

### ... und Ernstes humorvoll nehmen

„Opa, wo willst du mit dem Regenschirm hin? Draußen scheint die Sonne“, fragt die junge Frau. Der Senior lässt sich nicht beirren. „Ich geh duschen!“, antwortet er. Zielstrebig, mit dem Regenschirm in der Hand und einem Handtuch überm Arm, geht er Richtung Badezimmer. So herausfordernd der Alltag für Demenzkranke und deren Angehörige auch sein mag, manchmal ist er zum Schmunzeln. Das sehen auch der Gerontologe, Professor Dr. Thomas Klie, und der Cartoonist Peter Gaymann so. Gemeinsam haben sie bereits zum achten Mal einen Kalender gestaltet, der dem ernstesten Thema mit Humor begegnen und Menschen mit Demenz in den Mittelpunkt stellen will. In ihrem „Demensch-Kalender 2020“ finden sich erneut zwölf respekt- und humorvolle Cartoons, „die die Symptome von Demenz nicht kaschieren, den Blickwinkel aber ändern möchten.“ Im gleichen Verlag gibt es außerdem einen kostenlosen, monatlichen Podcast für Angehörige von Menschen mit Demenz. In den gut 30-minütigen Sendungen widmet sich Autorin und Moderatorin Christine Schön konkreten Alltagsfragen. So erfahren Hörer zum Beispiel, wie eine sinnvolle Freizeitgestaltung aussehen kann. Angesprochen werden aber auch rechtliche Aspekte, etwa zu Vollmachten oder Betreuungen. *nio*, Foto: Hintergrund @depositphotos.com/@Imagecom

 [www.medhochzwei-verlag.de](http://www.medhochzwei-verlag.de) und [www.demensch-podcast.de](http://www.demensch-podcast.de)



## Demensch-Kalender 2020

Lebenslinie verlost drei „Demensch-Kalender 2020“, an diejenigen Leser, die uns sagen können, welches Ziel die Macher mit ihren Karikaturen verfolgen. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an [info@lebenslinie-magazin.de](mailto:info@lebenslinie-magazin.de) oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Demensch-Kalender“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember. 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*, Foto: medhochzwei Verlag, Cartoon Peter Gaymann

## „Langlebigkeitsprogramm“

Immer in Eile und permanent beschäftigt zu sein – jeder weiß: Gesund ist das nicht, weil wir dadurch unseren Körper nicht mehr wahrnehmen und Warnsignale ignorieren. Das mache krank. Und es lasse schneller altern. In seinem Buch „Älter werden ohne zu altern“ verrät der portugiesische Arzt Manuel Pinto Coelho Anti-Aging-Strategien, die es ermöglichen sollen, an der biologischen Uhr zu drehen. Dr. Coelho's Buch ist eine Orientierungshilfe für alle, die versuchen möchten, gesünder zu leben. Breiten Raum nimmt das Thema „Autoimmunkrankheiten“ ein. Professor Coelho thematisiert Krankheiten wie Parkinson, Alzheimer oder Zöliakie. Er erläutert, warum der Darm unser „Zweites Gehirn“ sei oder wie Menschen mit Depressionen zu neuer Lebensfreude finden könnten. In seinem „Langlebigkeitsprogramm“ gibt Manuel Pinto Coelho allgemeine Tipps für mehr Wohlbefinden. Früh zu Bett zu gehen und früh aufzustehen etwa helfe, ihm zufolge, gesund zu bleiben. Sowohl körperliche als auch seelische Leiden therapiert Coelho mit Nahrungsergänzungsmitteln. Bei Depressionen empfiehlt er zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren. Auch das Hormon Vitamin D3 habe nach seinen Erkenntnissen eine stark antidepressive Wirkung. *pat*

Manuel Pinto Coelho: Älter werden ohne zu altern, Riva Verlag, München, 2019, ISBN 9 9783742307071, Preis: 16,99, [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



## Auf den Geschmack kommen

Seit September steht in Bad Kissingen jeden ersten Mittwoch im Monat eine besondere Probier-Gelegenheit für Gäste und Einwohner auf dem Programm. Gemeinsam mit einer Brunnenfrau geht es zum sogenannten „Heilwasser-Tasting“. In gut 45 Minuten erklärt die Expertin alles Wissenswerte rund um Heilwasser und gibt einen Gesamtüberblick über das Thema. Zu erzählen gibt es viel: Immerhin spielen Heilquellen seit über 500 Jahren eine bedeutende Rolle in der Kurstadt. In ihren Ausführungen erläutert die Brunnenfrau aber nicht nur die historischen Hintergründe. Gleichwohl geht es um die Entstehung von Heilwasser, Trinkkuren und die Wirkweisen der unterschiedlichen Quellen. Das „Heilwasser-Tasting“ beinhaltet ein Heilwasserglas sowie eine Heilwasserpraline. Beginn ist jeweils um 14.30 Uhr. Treffpunkt ist der Brunnenausschank in der Wandelhalle. *nio*, @depositphotos.com/@Taden1

 Karten sind an der Tourist-Information Arkadenbau sowie unter [www.badkissingen.de](http://www.badkissingen.de) erhältlich. Anmeldung unter [gaestefuehrung@badkissingen.de](mailto:gaestefuehrung@badkissingen.de) oder unter Telefon 0971.8048-234/-235.



**Radiologie  
Lohr | Dr. Andreas Müller**



**Dr. Asadeh Lakghomi**  
Fachärztin für Radiologie



**Dr. med. Andreas Müller**  
Facharzt für Radiologie &  
Neuroradiologie

**Herzlich Willkommen  
in der radiologischen Praxis in Main-Spessart!**

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.

**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 70700  
E-Mail [praxis@radiologie-lohr.de](mailto:praxis@radiologie-lohr.de)  
[www.radiologie-lohr.de](http://www.radiologie-lohr.de)

T R O C  
K E N B  
L E I  
B E N

**Hephata<sup>®</sup>**  
Diakonie 

**Wir helfen  
Ihnen dabei!**

Kontaktieren Sie uns jetzt:

**Fachklinik Weibersbrunn**  
Tel. 06094 97150

**Fachambulanz Würzburg**  
Tel. 0931 3535155

*Mit Menschen aktiv*

**Hephata Diakonie**  
Fachklinik Weibersbrunn  
[fk.weibersbrunn@hephata.de](mailto:fk.weibersbrunn@hephata.de)  
[www.fachklinik-weibersbrunn.de](http://www.fachklinik-weibersbrunn.de)



# URSPRUNG

**Bodenbeläge | Naturfarben  
Dämmstoffe | Luftreiniger  
Naturlicht**



Fachhandel für nachhaltige Raumgestaltung  
Vor-Ort-Beratung und Ausführung

## KARL-HEINZ URSPRUNG

Baubiologe (IBN)

Bauberater (kdR)

Waldbüttelbrunn · Kirchstraße 2

Telefon 0931 40 80 95

[www.ursprung-baubiologie.de](http://www.ursprung-baubiologie.de)

# bioladen



# URSPRUNG



## Regional, nachhaltig, fair!

Hauptstraße 65 · 97204 Höchberg

Telefon 0931 - 40 71 41

Mo – Fr: 8.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 8 – 16 Uhr

[info@ursprung-naturkost.de](mailto:info@ursprung-naturkost.de)



## Klinikum Main-Spessart

### Klinikum Main-Spessart Lohr · Marktheidenfeld

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie  
Orthopädie · Unfallchirurgie und Sportmedizin  
Innere Medizin · Kardiologie · Neurologie · Anästhesie  
Gynäkologie · Augenheilkunde · Urologie  
Akutgeriatrie · Geriatrische Rehabilitation

### Kreisseniozenzentrum Gemünden · Marktheidenfeld

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

### Bildungszentrum für Pflegeberufe Marktheidenfeld

Berufsfachschulen für Krankenpflege,  
Altenpflege und Altenpflegehilfe

**KLINIK  
KOMPETENZ  
BAYERN**eG



**Kommunale Altenhilfe Bayern**  
gemeinsam. kompetent. handeln.



» Wir pflegen  
mit Herz und  
Verstand.«

Bei uns steht der Mensch an erster Stelle. Ob in unseren Kliniken in Lohr und Marktheidenfeld oder in unserem Geriatrischen Zentrum – wir behandeln alle gleich: aufmerksam.

[www.klinikum-msp.de](http://www.klinikum-msp.de)  
kompetent. menschlich. nah.