



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Im Zweifel für das Leben?

Vom Sterben und leben lassen

SPEZIAL – GESUNDES BAMBERG

Integrative Medizin

Schulmedizin & Naturheilkunde vereint

ERNÄHRUNG

Alte Apfelsorten

Für Allergiker verträglicher

FORSCHUNG & GESCHICHTE

Durchblick & Durchbruch

Röntgen erfindet vor 125 Jahre die X-Strahlen



Behandlungsschwerpunkt: CMD-Erkrankungen

**Zahnarztpraxis Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen**

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
Ludwigstraße 10
97688 Bad Kissinger
Tel: 0971-6990370
www.dr.panitz-zahnarzt.de



Die Corona-Krise – ein Kommentar

In einer vernetzten Welt kennen Tröpfcheninfektionen keine Grenzen. Daher ist das Corona-Virus, das im Dezember 2019 von Wuhan in China seinen Ausgang nahm, in vieler Munde (weltweit über 340.000 Infizierte, in Italien rund 59.000 und in Deutschland über 24.000; Stand 23. März 2020) und mutiert, wie es im Börsendeutsch heißt, zu einem „Schwarzen Schwan“. Als Schwarzer Schwan werden Ereignisse bezeichnet, die scheinbar aus dem Nichts auftauchen und mit ihrem Erscheinen alle Regeln des Marktes außer Kraft setzen. China, die Werkbank der Welt, steht seit Wochen so gut wie still, was gravierende Lieferengpässe in vielen Branchen zur Folge hat und womöglich zu einer weltweiten Rezession führen wird. Die Corona-Krise setzt aber nicht nur die Regeln des Marktes außer Kraft, sondern scheinbar auch die des gesunden Menschenverstandes, wenn man auf Hamsterkäufe von Nudeln, Mehl oder Toilettenpapier wie jüngst in Deutschland blickt. Das Psychogramm der Pandemie zeigt, woran die Gesellschaft krankt: an Angst vor dem Unbekannten, vor dem Unberechenbaren und fehlender Solidarität. Gepaart mit gefährlichem Halbwissen und Fake News über das neuartige Corona-Virus, die die sozialen Medien fluten, entsteht eine Panikmache, die parallel zur realen Verbreitung des Virus viral geht. Covid-19 wird zum Super-Spreader auf allen Ebenen. Der derzeit täglich zitierte namhafte Virologe der Berliner Charité, Prof. Christian Drosten betont, dass primär die Gesellschaft und das Gesundheitssystem in Deutschland von Sars-CoV-2 bedroht sei, nicht so sehr der Einzelne. Warum? Weil rund 80 Prozent der Infektionen mit dem neuen Corona-Virus milde verliefen, vornehmlich ältere, multimorbide oder immunsupprimierte Personen schlimmer erkrankten oder daran versterben würden. Das hieße zum momentanen Zeitpunkt mit Rücksicht auf Risikogruppen, seine Sozialkontakte extrem einzuschränken, so Drosten, um die exponentielle Verbreitung des Virus zu bremsen. Parallel dazu brauche es eine schnelle Ertüchtigung unseres Gesundheitssystems, das seit Jahren „kaputtgespart“ wurde, um eine Häufung intensivpflichtiger Fälle meistern zu können. Die nahe Zukunft wird zeigen, ob Politik und Gesellschaft den Lackmустest bestehen, ein nie dagewesenes Szenario zu handeln. Dieses Mal geht es an vorderster Front nicht um Hautfarbe, Macht oder Geld, sondern um Verzicht zugunsten des Anderen, um Rücksichtnahme, Mitmenschlichkeit und Solidarität. Ich wünsche mir von Herzen, dass wir es schaffen, füreinander einzustehen!

Susanna Khoury, Chefredaktion

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

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE	ERNÄHRUNG & UMWELT
4 Kranke Kinder sind zu teuer – ist die Kinderheilkunde in Gefahr?	53 Lebensmittel, die den Körper entgiften
6 Lieferengpässe bei Medikamenten	55 Zöliakie: Herausforderung Essen?
8 Begleitung auf dem letzten Weg	56 Renaissance alter Apfelsorten
10 Helfen, zu verstehen: Gebärdendolmetscher	58 Ökologischer Weinbau auf der Vogelsburg
SPEZIAL: GESUNDES BAMBERG	60 Was man sich einverleibt ... Bio-Wurst
11 Prof. Langhorst über Integrative Medizin	61 Natürlicher Schutzmantel: Kiefernholz ist keine Brutstätte für Krankenhauskeime
14 Pollenalarm: Achtung Kreuzallergie!	62 Upcycling: neues Lebens für Altes
16 Tag des deutschen Brotes: volles Korn voraus	65 E-Mobilität: Wie wollen wir zukünftig leben?
21 Würz- und Heilmittel: Bamberger Süßholz	
SCHULMEDIZIN	ENTSPANNUNG & REISEN
23 Welt-MS-Tag: nicht zu heilen, aber beherrschbar?	67 Gastbeitrag: Zen-Meister Dr. Poraj über die heilsame Stille im Kopf
27 Wullstein-Symposium: kein Einheitsbrei	68 Kurortmedizin in Bad Kissinger
28 Chamäleon der Gynäkologie: Endometriose	70 Ist Haarebürsten gesund?
NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN	71 Das verlorene Lachen wiederfinden
29 Hochwirksame Pflanzen: Prof. Grönemeyer und Tochter brechen Lanze für Naturmedizin	72 Regeln für gute Schlafhygiene
30 Über die Wirkung von Salbei	76 Naherholung in Bad Mergentheim
32 Basenfasten: Ausscheidung von Altlasten	PSYCHE
GESUNDHEITSKALENDER	77 Neu in Würzburg: Deutsches Zentrum für Präventionsforschung psychische Gesundheit
33 Termine in Mainfranken	SPRACHE & KULTUR
PRÄVENTION & REHA	78 Kurzfilm über das Korsakow-Syndrom
37 Was kann Schröpfen?	KINDER
39 Gendermedizin: Schablonen verbieten sich	79 Musiktherapie ebnet Kindern mit Cochlea Implantat den Weg in die akustische Welt
41 Gibt es männliche und weibliche Sucht?	ALTER
47 Zeitgemäße orthopädische Reha-Medizin	80 Wenn die Lamas zu Besuch kommen
FORSCHUNG & GESCHICHTE	82 Medizinischer Notfall: Hirnblutung
48 Durchblick & Durchbruch: W.C. Röntgen	84 Neuro-Reha für Parkinson-Patienten
50 Zum Tag der Apotheker: 250 Jahre Apothekengeschichte in Marktheidenfeld	



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

TOP MEDIZINER 2019
HÜFT-CHIRURGIE
FOCUS
DEUTSCHLANDS BESTE ARZTELISTE

TOP MEDIZINER 2019
KINDER-ORTHOPÄDIE
FOCUS
DEUTSCHLANDS BESTE ARZTELISTE

TOP MEDIZINER 2019
KNIEMENISKUS/KREUZBAND
FOCUS
DEUTSCHLANDS BESTE ARZTELISTE

TOP MEDIZINER 2019
KNIEMENISCH/ENDOPROTHETIK
FOCUS
DEUTSCHLANDS BESTE ARZTELISTE

TOP NATIONALES SPANKENFAHRS 2020
ORTHOPÄDIE
FOCUS
DEUTSCHLANDS BESTE ARZTELISTE

Die ganze Welt der Orthopädie

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

 **YouTube**
 Sie haben Fragen zu orthopädischen Krankheitsbildern?
 Informieren Sie sich gerne vorab auf unserem YouTube-Kanal
www.youtube.de
 > Suchen: König-Ludwig-Haus Würzburg

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



Ausbildung am UKW – 1000 Wege. Deine Entscheidung.




- ▶ 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 und www.ukw.de/karriere






Zwischen Ökonomie & Fürsorge



Jedes sechste Kind leidet einer Befragung durch das Robert Koch-Institut aus dem Jahr 2014 zufolge unter einer chronischen Gesundheitsstörung (KiGGS-Studie).⁴ Bundesweit sind das etwa zwei Millionen chronisch kranke Kinder.

Erfolgreiche Richtlinien für die Unterstützung von Bindung (Bonding, Känguren), Entwicklung (Rooming-in, kein Tee, kein Schnuller) und Stillen (korrektes Anlegen, Mutter-Kind-Gruppen) sind die inhaltliche Grundlage der Zertifizierung einer Einrichtung der Geburtshilfe und Kinderheilkunde als „babyfreundlich“.

Kranke Kinder sind zu teuer

Professor Christina Kohlhauser-Vollmuth über die Folgen der Ökonomisierung für die Pädiatrie

Nahezu jede fünfte Kinderabteilung in deutschen Krankenhäusern wurde seit 1991 geschlossen, die Bettenzahl ist bis 2017 von 32.000 Kinderklinikbetten auf 18.000 zurückgegangen, also um ein Drittel gesunken, zeigt das Statistische Bundesamt (Destatis)¹ auf. Im gleichen Zeitraum sei die Zahl kleiner Patienten stationär jedoch von 900.000 auf eine Million im Jahr angestiegen, so die Auswertungen von Destatis. Eine Kinderklinik müsse man sich leisten können und wollen, sagt Chefärztin Professor Dr. Christina Kohlhauser-Vollmuth von der Missio-Kinderklinik (ehemals Kinderklinik am Mönchberg), die zum Klinikum Würzburg Mitte gehört. Kinderkliniken hierzulande sind fast alle chronisch unterfinanziert, da das vor 17 Jahren eingeführte Fallpauschalensystem für kranke Kinder nicht wirklich greift. Das bestätigt auch Prof. Dr. Ingeborg Krägeloh-Mann, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin: „Die Finanzierung durch das Fallpauschalensystem kann die Leistungen der Pädiatrie nicht angemessen auffangen. Grund ist die Komplexität der Medizin im Kindes- und Jugendalter, es ist der gesamte Bereich der Medizin im ‚Kleinen.‘ Daher schreibe die stationäre Kinder- und Jugendmedizin dauerhaft rote Zahlen. „Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und müssen vielfach erst über-

zeugt werden, dass man ihnen etwa mit einem Zugang, den man legen möchte, nur helfen will“, so Professor Kohlhauser-Vollmuth. Das koste Zeit und Personal, die teuersten Komponenten im Abrechnungssystem.

Babyfreundliche Kinderklinik

Seit 18 Jahren Chefärztin der Missio-Kinderklinik in Würzburg, fährt die engagierte Kinderärztin dennoch alles auf, um kranken Kindern bestmögliche medizinische Versorgung zukommen zu lassen. Und das wurde Anfang des Jahres honoriert, in Form einer eher seltenen Auszeichnung: Nur drei weitere Kinderkliniken in Deutschland sind ebenfalls noch als „Babyfreundliche Kinderklinik“ zertifiziert. Mit 65 Betten auf drei Stationen (Station Panther: Neugeborene, Station Giraffe: Säuglinge bis 18-Jährige und Station Tanzbär: mehrfach behinderte Kinder und Jugendliche ohne Altersbeschränkung) kümmern sich die Ärzte und Pflegekräfte der Missio-Kinderklinik im Jahr um rund 3.000 stationär aufgenommene, kleine Patienten und um rund 6.000 Kinder und Jugendliche, die in der Notfallambulanz der Kinderklinik vorstellig werden, wenn kein Haus- oder Kinderarzt erreichbar ist. Der Zertifizierung war eine jahrelange Vorbereitung vorausgegangen, so Kohlhauser-Vollmuth. Im Rahmen des Prozesses wurden nicht nur Ärzte und Pflegekräfte interviewt, sondern auch Krankenzimmer inspiziert und Eltern zuhause angerufen und befragt. Als Perinatal-Zentrum Level 2 betreue die Klinik Frühgeborene ab der vollendeten 28. Schwangerschaftswoche, oftmals auf der Intensivstation. „Auch hier achten wir darauf, die Mutter-Kinder-Bindung zu fördern, etwa im Form von ‚Bonding‘ oder „Känguru-

en“, sprich durch Haut-an-Haut-Kontakt von Mutter und Säugling“, berichtet die Vollblut-Medizinerin aus ihrem Alltag. Faktoren, die die Fachkräfte der Kinderklinik vornehmlich bei den jungen Eltern unterstützen, sind Bindung, Entwicklung und Stillen. Aber nicht nur in der Klinik werde für Kind und Eltern gesorgt, sondern man sei auch darüber hinaus Ansprechpartner und verbandelt, etwa durch das regelmäßig angebotene Stillcafé für junge Mütter.

Kindliche Verletzlichkeit

Kinder sind die schwächsten Glieder in der Gesellschaft. Sie haben eine besondere Vulnerabilität (Verletzlichkeit, Verwundbarkeit) und bedürfen daher eines speziellen Schutzes. Das wurde Ende letzten Jahres auch bei einer Veranstaltung im Rudolf-Alexander-Schröder-Haus in Würzburg zum Jahrestag der Aufnahme von Kinderrechten in die UN-Kinderrechtskonvention fokussiert. Auch wenn zahlreiche Institutionen seit mehr als 30 Jahren für die Rechte der Kleinsten kämpfen (Recht auf Achtung, Schutz und Fürsorge, auf Bildung und Gewaltfreiheit für Kinder), es ist noch Luft nach oben, auch im medizinischen Bereich (Recht auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit). 2007 trat etwa eine EU-Verordnung für Kinderarzneimittel in Kraft. Ziel war es, die Arzneimittelversorgung von Kindern zu verbessern. Seitdem seien in nur sechs Fällen PUMA-Zulassungen (Paediatric Use Marketing Authorisation) beantragt und ausgesprochen worden, weiß Dr. Elmar Kroth vom Bundesverband der Arzneimittelhersteller (BAH). „Das heißt, Ärzte müssen Kindern nach wie vor viele bekannte Arzneimittel ‚off label‘ verordnen, also außerhalb ihres ▶

zugelassenen Anwendungsgebietes ... im Klartext: Ärzte müssen an Kindern nicht geprüfte Arzneimittel anwenden. Und Kinder werden zum Beispiel mit einer nicht passgenauen Dosierung behandelt“, sagt Dr. Kroth, Geschäftsführer Wissenschaft beim BAH und Mitglied des Vorstandes der gemeinnützigen „Initiative Arzneimittel für Kinder“ (IKAM)³.

Kinderrechte wahren

Kranke Kinder sind zu teuer und damit ein „Verlustgeschäft“ für das deutsche Gesundheitssystem, das bestätigt auch eine wissenschaftliche Studie des Forschungszentrums Ceres der Uni Köln mit der Leiterin Dr. Annic Weyersberg: „Das Bestreben, Kindern jederzeit eine ihren besonderen Bedürfnissen und

Erfordernissen entsprechende, fachgerechte medizinische Versorgung zu ermöglichen, steht im Widerspruch zu finanziellen Restriktionen, die diese Versorgung zunehmend erschweren oder zum Teil verhindern.“ Professor Kohlhauser-Vollmuth unterschreibt diese Aussage und schlägt vor, das „lernende System“ der DRGs (Diagnosis Related Groups) an die Bedürfnisse von Kindern anzupassen, spricht beispielsweise eine Vergütung zusätzlich zu den Fallpauschalen je nach Altersgruppe einzuführen. Auf diese Weise wäre kindergerechtere medizinische Versorgung auch besser umsetzbar!

Susanna Khoury

Fotos: Prof. Kohlhauser-Vollmuth @KWM/Inline Internet- und Werbeagentur, Hintergrund @depositphotos.com/@tang90246, v.l.n.r. @depositphotos.com/@SailanaLNT, @depositphotos.com/@luanateutzi, @depositphotos.com/@Fotoember, @depositphotos.com/@

Krakenimages.com, @depositphotos.com/@Vyshnova, @depositphotos.com/@Rawpixel; Quellen: ¹Statistische Bundesamt, Fachserie 12, Reihe 6.1.1: www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft/Umwelt/Gesundheit/Krankenhaeuser/Publikationen/Downloads-Krankenhaeuser/grunddaten-krankenhaeuser-2120611177004.pdf?__blob=publicationFile, ²Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin: www.dgkj.de/unsere-arbeit/politik/faqs-finanzierung-kinderkliniken/ ³BAH: www.bah-bonn.de/presse/pressemitteilungen/artikel/noch-keine-puma-zulassung-fuer-kinderarzneimittel-in-diesem-jahr/, ⁴Neuhaus H, Poethko-Müller C: Chronische Erkrankungen und impfpräventable Infektionserkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse der KiGGS-Studie – Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1). Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 2014;

www.kwm-missio.de/fachabteilungen/missio-kinderklinik



Schwerpunkt-Versorgung für Mainfranken. Beste Behandlung für Sie.

Das Leopoldina-Krankenhaus in Schweinfurt. Mehr als gute Medizin.

Wir beschäftigen mehr als **2.000 Mitarbeiter**, jährlich behandeln wir **70.000 Patienten**. Als Krankenhaus der Schwerpunkt-Versorgung mit mehr als **700 Planbetten** haben wir eine besondere Bedeutung für die Region – und für Sie, falls Sie einmal persönlich auf unsere Hilfe angewiesen sind. Damit dann alles gut für Sie ausgeht, arbeiten wir **24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr**.



Leopoldina-Krankenhaus der Stadt Schweinfurt GmbH

Gustav-Adolf-Straße 6 – 8 · 97422 Schweinfurt | www.leopoldina.de
Telefon: 09721 720-0 · Fax: 09721 720-2975 · E-Mail: info@leopoldina.de

Mehr als gute Medizin.
Leopoldina
Krankenhaus Schweinfurt

Die Kinderheilkunde deckt fast das gesamte Spektrum der Inneren Medizin ab. Hinzugekommen sind Entitäten wie etwa Adipositas, Soziopathien, Medienabusus und das stetig wachsende Spektrum seltener Erkrankungen. Nicht zu vergessen chronische Krankheiten, die auch bei Kindern immer weiter zunehmen. So deckt die Pädiatrie circa 400 bis 500 DRGs (Diagnosis Related Groups) ab. In der Erwachsenenmedizin seien es rund 200 DRGs, konstatiert Prof. Kohlhauser-Vollmuth.

Den Preis, den wir zahlen ...

Lebenslinie im Gespräch mit Apotheker Dr. Helmut Strohmeier über Lieferengpässe bei Arzneimitteln



Ob Antibiotika, Bluthochdrucksenker, Psychopharmaka, Schilddrüsenmittel, Magensäureblocker oder Schmerzmittel – 2018 waren laut dem Deutschen Arzneimittelprüfungsinstitut (DAPI)¹ über 9 Millionen Medikamenten-Packungen nicht lieferbar gewesen (zum Vergleich: 2017 waren es mit 4,7 Millionen knapp die Hälfte). Bei den 9,3 Millionen handle es sich nicht nur um spezielle Präparate, so das DAPI. Oft verschriebene Medikamente seien vielfach über Wochen nicht beziehbar. Diese Einschätzung teilt auch im Jahr 2020 der Würzburger Apotheker Dr. Helmut Strohmeier: „Bei uns ist jeden Tag eine Fachkraft ein bis zwei Stunden damit beschäftigt, Lieferengpässe bei gängigen Arzneimitteln wie etwa Ibuprofen² (Schmerzmittel) oder Valsartan³ (Blutdrucksenker) zu managen. Nur so können wir derzeit als Apotheke noch unseren Versorgungsauftrag erfüllen und müssen Patienten nicht ohne ihre oft lebenswichtig benötigten Medikamente wegschicken!“ Laut gut unterrichteter Kreisen spielen sich ähnliche Szenarien auch in den Kliniken der Region ab. Wenn etwa das Kurzzeit-Narkosemittel Propofol wie kürzlich über Monate nicht lieferbar ist, müssen Anästhesisten auf Narkotika ausweichen, die anders und meist länger sedieren als Propofol und in der Regel auch nicht so gut verträglich sind. Die Leidtragenden, kommentiert Dr. Strohmeier, seien in diesem Fall vor allem ältere Patienten, die dann bei längeren Narko-

sen unter anderem einer größeren Delir-Gefahr (Verwirrheitszustände) ausgesetzt sind. Chronisch kranke ältere Patienten hätten auch in der Apotheke die größeren Schwierigkeiten, sich bei Lieferengpässen auf eine andere Darreichungsform oder einen anderen Hersteller ihrer „altbewährten“ Mittel einzustellen, so Strohmeier. Vielfach bliebe ihm und seinen Kollegen jedoch nichts anderes übrig, als auf das gerade verfügbare inhaltsgleiche oder -ähnliche Produkt nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt sowie der Krankenkasse auszuweichen, sodass aus dem Lieferengpass kein Versorgungseingpass werde. Wie kann es in einem Land wie Deutschland dazu kommen, dass laut der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) rund 290 Arzneimittel (Stand Dezember 2019) nicht verfügbar sind? Die Gründe seien multifaktoriell, sagt Dr. Strohmeier. Der augenfälligste für ihn seien die Rabattverträge, die Krankenkassen mit den Herstellern abschließen: „Hier gibt es oft nur einen Produzenten, der für eine Wirkstoffgruppe den Zuschlag bekommt, meist in einem Billiglohnland im Nicht-EU-Ausland wie China oder Indien. Wenn dieser – aus welchen Gründen auch immer – nicht liefern kann, kommt es dann weltweit zu Lieferengpässen bei bestimmten Medikamenten.“ Als Beispiel führt der Apotheker die vorübergehende Lahmlegung der Produktion von Valsartan im letzten Jahr an, initiiert durch die Änderung des Produktionsweges in einer chinesischen Fabrik, die zu Rückrufen des häufig verordneten Blutdrucksenkers wegen potenziell krebserregender Verunreinigungen in dem Mittel geführt hatten. Dr. Strohmeier und auch die bayerische Gesundheitsministerin Melanie Huml plädieren für eine Rückverlagerung der Produktion von Arzneimitteln nach Deutschland oder zumindest in die EU, auch wenn das für Krankenkassen, Krankenhäuser und Patienten in Deutschland

bedeuten würde, dass sie für Medikamente wieder tiefer in die Tasche greifen müssten. Argumente für diesen Schritt liefert auch die sich zuspitzende Corona-Krise. „Preise wie beim Discounter für lebenswichtige Arzneimittel ... der Bumerang kommt gerade mit voller Wucht zurück und wir alle zahlen den Preis ... irgendwann auch mit unserer Gesundheit“, mahnt Apotheker Helmut Strohmeier. Susanna Khoury

Fotos: Dr. Strohmeier ©Norbert Schmelz, oben @depositphotos.com/@VadimVasenin, unten rechts @depositphotos.com/@stokkete, Quellen: ¹www.dapi.de, ²nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR), ³aus der Gruppe der AT1-Antagonisten

www.theater-apo.de

Corona zieht Kreise

Indien, eines der größten Arzneimittel herstellenden Länder der Welt, hat den Export von 26 Wirkstoffen ausgesetzt, da die Grundbausteine für deren Produktion aus China kommen, und der Nachschub wegen der anhaltenden Corona-Pandemie nicht mehr rollt. Die Folgen – auch für Deutschland – seien zusätzliche Engpässe vor allem bei gängigen Antibiotika und Schmerzmitteln, aber auch bei Vitamin- und Hormonpräparaten, so Dr. Strohmeier. Die Lungenerkrankung Covid-19 zeichne zudem dafür verantwortlich, dass derzeit (Stand 10. März 2020) keine Desinfektionsmittel von irgendwoher beziehbar seien. Zwar habe die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) wegen der Corona-Krise deutsche Apotheken befristet bis 31. August 2020 ermächtigt, selber nach WHO-Standard 2-Propanol-haltige Händedesinfektionsmittel¹ herzustellen, berichtet Strohmeier. Die Verfügung helfe aber insofern nicht weiter, da der Ausgangsstoff 2-Propanol auch nicht mehr lieferbar sei. sky, Foto: @depositphotos.com/@stokkete

Vermitteln, übersetzen, Mut machen

Gerda Pagel ist seit fünf Jahren Patientenfürsprecherin im König-Ludwig-Haus in Würzburg

Ihr Job ist es, dafür zu sorgen, dass sich die Patienten im König-Ludwig-Haus wohlfühlen: Gerda Pagel fungiert seit fünf Jahren als Patientenfürsprecherin des Würzburger Bezirkskrankenhauses. Mit dem „KLH“, wie das König-Ludwig-Haus auch genannt wird, verbindet die gelernte Krankenschwester emotional eine Menge: „Hier lag ich als zehnjähriges Mädchen 14 Tage wegen einer Skoliose.“ Ihre Bettenachbarin von damals wurde später Pagels beste Freundin. Ihr Ehrenamt füllt die promovierte Philosophin mit Empathie und Leidenschaft aus. „Es macht mir einfach Spaß, mit Patienten zu arbeiten“, sagt die 71-Jährige. In den ersten beiden Jahren war Pagel ausschließlich für orthopädische Patienten zuständig. Vor drei Jahren wurde das neue „Zentrum für Seelische Gesundheit“ des Bezirks der traditionsreichen Orthopädie angegliedert. Seither hat es Pagel auch mit Patienten zu tun, die wegen Depressionen, Schizophrenie oder Zwängen stationär behandelt werden. „Gerade diese Patienten wenden sich öfter an mich“, berichtet die Patientenfürsprecherin. Als öffentliche Klinik ist das König-Ludwig-Haus nicht am Kommerz orientiert. Und das, sagt Pagel, spüren die Patienten: Die Patientenfürsprecherin hört, neben eher seltener Kritik, viel Lob über das Krankenhaus. „Als ‚hervorragend‘ wird vor allem das Essen bewertet. Aber auch der Umgang mit den Ärzten und Pflegekräften stößt meistens auf positive Resonanz.“ Fühlt sich ein Patient einmal nicht ordentlich behandelt, vermittelt Pagel und „übersetzt“ Gesagtes und Gemeintes: „Ich habe einen guten Draht zu allen Ärzten.“ Manchmal kommen die Mediziner der Orthopädie nicht um drastische Eingriffe herum. Pagel: „Erst neulich hatte ich es mit einem Patienten zu tun, dessen Fuß amputiert werden musste.“ Dieser Kranke hatte ein großes Bedürfnis, über die bevorstehende OP zu sprechen. Und darüber, wie es dann weitergehen könnte. Pagel hörte ihm zu. Sie berichtete ihm, welche tollen Prothesen es inzwischen gebe: „Und was Spitzensportler damit leisten können.“ Das machte dem Mann Mut. Aber auch psychisch erkrankte Patienten sehen manchmal kein Land mehr: „Neulich wandte sich ein schwer depressiver Patient an mich, weil er große Angst davor hatte, entlassen zu werden.“ Der Mann lebte alleine. Er war so krank, dass er nicht mehr arbeiten konnte. Zu Hause, äußerte er, würde ihm die Decke auf den Kopf fallen. Unter Einbezug aller Beteiligten konnte eine gute Lösung gefunden werden: „Nach seiner Entlassung durfte der Patient die Tagesklinik des Zentrums für seelische Gesundheit besuchen.“ Sie selbst habe einen großen Gewinn von ihrem Ehrenamt, betont Pagel: „Ich lerne dadurch den Menschen in seiner ganzen Tiefe kennen.“ Dass es so viele Männer und Frauen gibt, die psychisch krank werden, macht sie manchmal nachdenklich. Vor allem junge Menschen seien immer häufiger betroffen. Pat Christ, Fotos: Gerda Pagel ©Pat Christ, rechts @depositphotos.com/@belchonock, unten @depoositphotos.com/@alexraths

Erreichbar ist Gerda Pagel im Büro E 60 in der orthopädischen Fachabteilung im König-Ludwig-Haus in der Regel mittwochs von 15.30 Uhr bis 17 Uhr, per E-Mail unter gerda.pagel@klh.de oder unter Telefon 0931.803-3221.



Gerda Pagel ist seit fünf Jahren Patientenfürsprecherin im König-Ludwig-Haus.



Die Johanniter: Immer für Sie da!



Unsere Dienstleistungen für Sie:

- Hausnotruf/Mobilnotruf
- Menüservice
- Demenfbetreuung
- ambulante Pflege
- Spezial-Pflege bei einer MS-Erkrankung
- Patientenfahrtdienst
- betreute Seniorenausflüge

Wir beraten Sie gerne persönlich. Tel. 0931 79628-99

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

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





„Durch die Bereitschaft, mich auf den sterbenden Menschen und seine Bedürfnisse einzulassen habe ich selbst auch etwas für mein Leben dazugewonnen: Die Gewissheit, dass ich das Richtige tue und meinen Beruf gut ausübe“, sagt Schwester Mone.

Am Ende zählt das „Jetzt“

Schwester Mone begleitet Menschen bei etwas ganz Normalem, dem Sterben

„Alles im Leben dient einem sinnvollen Zweck, alles ist füreinander da und ergänzt sich. Auch ich bin für andere da und ergänze jemanden. Ich begleite Menschen auf ihrem letzten Lebensweg – so schlicht und einfach erklärt Monika Stumpf ihren Beruf, nein sie spricht von ihrer Berufung. Die 56-Jährige, die von allen nur Schwester Mone gerufen wird, ist gelernte Altenpflegerin. Sie hat in dieser Funktion viele Jahre gearbeitet und wechselte 2017 ins stationäre Hospiz der Stiftung Juliusspital im Würzburger Stadtteil Sanderau. „Das ist das i-Tüpfelchen meiner Arbeit und ich erlebe jeden Tag als Beitrag zum Ganzen“, sagt Schwester Mone, und strahlt übers ganze Gesicht: „Das habe ich noch gebraucht.“ Was? Das Sterben? „Nein, es geht um das Leben, leben bis zum Schluss“, sagt sie, „am Ende zählt das Jetzt!“ Mone ist fest davon überzeugt: Das Leben ist lebenswert mit all seinen alltäglichen Dingen. „Die Gäste im Hospiz brauchen gemeinsame Erlebnisse“, sagt sie. Deshalb gibt es auch vielfältige Angebote: Kochen, Backen, Musizieren, gemeinsam Spiele spielen. „Schon wenn sie nur Essen riechen, kommen Gäste aus ihren Zimmern. Es macht Freude, zuzusehen, wie sie den Geruch genießen, auch wenn sie selbst vielleicht gar nichts mehr essen können“, sagt Mone und erzählt von ei-

nem jungen Gast, der sich so sehr Pommes gewünscht hatte. „Also haben wir ihm Pommes gebracht, auch wenn er sie nicht mehr essen konnte, genussvoll riechen ging allemal.“ Oder an Weihnachten als der Duft von Gewürzschnecken und Plätzchen durchs Hospiz zog. „Das ist für Gäste, die nur wenig oder auch gar nichts mehr essen können, eine Wohltat“, weiß Mone. Aus solchen Erfahrungen zieht wiederum sie ihre Kraft, mit Menschen zu gehen, die auf ihrem letzten Weg sind. Immer mit einem Lächeln im Gesicht, mit einem freundlichen Wort, mit einer netten Geste. Arbeiten im Hospiz, das ist nicht nur Pflege für den Körper, sondern viel mehr Pflege für die Seele. Immer mit dem Hintergrund, die Bedürfnisse des Gastes zu respektieren, ihn selbstbestimmt leben zu lassen bis zum Schluss. „Ich gehe auf die Menschen zu wie ich es mir wünschen würde an meinem Ende, ich pflege sie genauso wie ich es gerne hätte, wenn ich sterbe, und ich respektiere den Willen des Gastes, genauso wie ich es auch für mich möchte, wenn ich einmal gehe“, betont Schwester Mone. Oft setzt sie sich ans Bett, ist einfach nur da. „Ich komme mir dann vor wie eine Mutter, die am Bett ihres Kindes sitzt, es sind keine Worte nötig, ein Händedruck genügt.“ Das gibt Trost und dem Gast das Gefühl, nicht alleine zu sein, und oft auch den Mut loszulassen. „Nahezu alle Verstorbenen haben einen entspannten Gesichtsausdruck, manchmal erkennt man sogar ein Lächeln“, erzählt Mone. Nach dem Tod des Gastes öffnet sie – als persönliches Ritual – stets ein Fenster, denn sie sagt: „die Seele soll nicht im Zimmer eingesperrt bleiben.“ Doch wie geht sie mit dem Tod um, der nahezu täglich im Hospiz stattfindet? „Das Sterben gehört zum Leben, ich lasse meine Trauer zu, da laufen auch schon mal Tränen“, sagt Mone und wenn sie das Hospiz verlässt, kann sie meist abschließen und in ihr eigenes Leben gehen. „Ich habe keine Angst vor dem Sterben“, sagt sie, bedauert aber, dass in der Gesellschaft das Thema Tod so oft ausgegrenzt wird. „Man sollte offener übers Sterben reden, es ist etwas Normales nichts Außergewöhnliches – Sterben gehört zum Leben dazu.“ *Martina Schneider*
Fotos: Monika Stumpf @Martina Schneider, Hintergrund @depositphotos.com/@chaos

Der DAK-Pflegecoach

Ein kostenloses Angebot für pflegende Angehörige

Rufen Sie diesen zertifizierten Pflegekurs jederzeit und ganz flexibel im Internet ab.

Das Online-Coaching umfasst:

- Leistungen der Pflegekasse
- Bewegungsabläufe in der Pflege
- Ernährung in der Pflege
- Körper- und Mundpflege
- Folgeerkrankungen erkennen und vorbeugen
- Für sich selbst sorgen

Weitere Informationen unter www.dak.de/pflegecoach

DAK-Gesundheit Würzburg
Theaterstr. 25, 97070 Würzburg
Tel.: 0931 359 34 50
Fax: 0931 359 345-7070
E-Mail: service@dak.de



Internationales Jahr der Pflegekräfte

Die englische Krankenschwester Florence Nightingale wurde am 12. Mai 1820 in Florenz geboren. Zum 200. Geburtstag der Begründerin der westlichen Krankenpflege ruft die Weltgesundheitsorganisation (WHO) das Jahr 2020 zum Internationalen Jahr der Pflegekräfte und Hebammen aus. Man wolle, so die WHO, die Herausforderungen, vor denen diese beiden Berufsgruppen jeden Tag stehen, stärker in den Fokus der Öffentlichkeit rücken. Nightingale als einflussreiche Reformerin des Sanitätswesens und der Gesundheitsfürsorge ihrer Zeit vertrat die Ansicht, dass es neben dem ärztlichen Wissen ein eigenständiges pflegerisches Wissen geben sollte, und publizierte dies in ihren Schriften zur Krankenpflege. Ihre Aufzeichnungen gelten als Gründungsschriften der Pflegelehre. Vor dem Hintergrund des Pflegenotstands in Deutschland (in Kliniken fehlten im Dezember 2019 rund 80.000 Pflegekräfte), werden auch wir in der Oktoberausgabe der Lebenslinie das Augenmerk erneut auf diesen so wichtigen Teil unseres Gesundheitswesens richten – mit einem großen Spezial zum Thema „Pflege“. sky



Im Zweifel für das Leben?

Vom Sterben und leben lassen. Eine Diskussion darüber: Wann Sterben beginnt und Leben endet

„Wir stehen selbst enttäuscht und sehn betroffen – den Vorhang zu und alle Fragen offen.“ Dieses Zitat Bertolt Brechts beschreibt ziemlich gut Situationen, die sich oft für behandelnde Ärzte von Patienten am Lebensende ergeben. Wie groß ist die Kluft zwischen Maximaltherapie und Palliativmedizin? Wie steht es mit der autonomen Willensentscheidung des Patienten angesichts des Todes? Kann das Leben als Schaden aufgefasst werden? Diese und ähnliche Fragen standen bei der Veranstaltung des Klinischen Ethikkomitees (KEK) am Klinikum Würzburg Mitte (KWM) Ende letzten Jahres zur Diskussion. Internisten, Intensiv- und Palliativmediziner, sowie ein Theologe und der Mitbegründer der Hospizbewegung in Deutschland diskutierten Fälle aus dem Klinikalltag, die sowohl das Podium als auch die Zuhörer nachdenklich zurückließen. Dr. Kilian Distler, zum Zeitpunkt der Veranstaltung Kardiologe und Intensivmediziner am KWM, Standort Juliusspital, erzählte von einem 62-jährigen Patienten, der nach einem Fahrradunfall eine Querschnittslähmung davontrug. Diese macht ihn bewegungslos und hindert ihn am Atmen. „Durch einen Luftröhrenschnitt war ein Weiterleben mittels künstlicher Beatmung möglich. Er lebt seit dem Unfall in einem Beatmungsheim und landet in regelmäßigen Abständen wegen Infekten und Arrhythmien immer wieder in der Klinik“, so der jetzige Chefarzt der Kardiologie am Klinikum Main-Spessart Lohr. „Beim letzten Mal mit einer Lungenentzündung und Herzrhythmusstörungen, die im Sinne einer Maximaltherapie einen Herzschrittmacher erforderten!“ Den Angaben von Dr. Distler zufolge habe der Patient weder Familie noch eine Patientenverfügung, sein gesetzlicher Betreuer existiere nur auf dem Papier, da dieser keine Zeit für regelmäßige Besuche habe. Was also tun? Wie kann

ich den Patientenwillen ermitteln, wenn sich der Patient mir nicht mitteilen kann? „Wenn ich ohne Einwilligung des Patienten behandle, begehe ich Körperverletzung“, sagt Professor Dr. Christoph Schimmer, Leiter der herzchirurgischen Intensivmedizin am Uniklinikum Würzburg (UKW). Was also tun? Den Patienten sterben lassen, weil er vermutlich sowieso keine Lebensqualität mehr hat und weil Leben endlich ist? „Als Ärzte verfolgen wir als oberstes Prinzip, das Leben zu erhalten, da der Tod den Patienten aller Möglichkeiten beraubt“, betont Dr. Jens Kern, Internist, Palliativmediziner und Vorsitzender des KEK am Standort Missioklinik des KWM. Außer es würde einem weiteren medizinischen Prinzip, dem Nicht-Schadensprinzip, widersprechen. Wann aber ist Leben ein Schaden für einen Patienten? Hat der 62-jährige Verunfallte, der alleine in einem Beatmungsheim lebt, und sich nicht äußern kann, noch Lebensqualität? Der Theologe Dr. Peter Frühmorgen, Akademischer Rat am Lehrstuhl für Pastoraltheologie an der Universität Würzburg, wirft ein, dass der Mensch ein Beziehungswesen sei, und dass die Tatsache sowohl unser Leben als auch unser Sterben beeinflusse. Will heißen, wenn nur ein Mitpatient oder eine Pflegekraft im Falle unseres 62-jährigen Beatmungspatienten behauptet, er habe Lebensqualität, werden wir uns als behandelnde Ärzte im Zweifel für das Leben entscheiden, so Intensivmediziner Professor Schimmer. Wie aber definiert sich Lebensqualität etwa am Lebensende? Professor Dr. Ernst Engelke, Professor für Soziale Arbeit an der Fachhochschule Würzburg und Wegbereiter der Hospizbewegung in Deutschland

erzählt von Patienten auf Palliativstationen, die sich aus dem Fenster auf die Straße stürzten oder sich im Zimmer strangulierten. Der Verfasser zahlreicher Publikationen zur Sterbeforschung sieht immer wieder die Ohnmacht aller Beteiligten (auch der Angehörigen) im Angesicht des nahenden Todes und ist deshalb auch ein Befürworter des Sterbefastens (Verzicht auf Wasser und Nahrung am Lebensende): „Ich kann niemanden zwingen sein Leben zu erhalten. Jeder hat das Recht zu sterben, jedoch nicht auf Suizid“, so der Hospizarbeiter Engelke. Wo bei das wiederum Fragen auf den Plan ruft wie: „Ist Sterbefasten Suizid?“ Und „wenn ja, ... ist Rauchen, Alkohol oder schnelles Fahren auch suizidal?“, wirft Engelke ein. In

„Wir stehen selbst enttäuscht und sehn betroffen – den Vorhang zu und alle Fragen offen.“

Bertolt Brecht, deutscher Literat (1898-1956)

Deutschland sterben laut dem Statistikportal statista jährlich über 950.000 Menschen, rund 17.000 davon begehen Selbstmord. Diese Zahlen, so der Onkologe und Palliativmediziner Jens Kern, seien ein eindeutiges Indiz dafür, dass die meisten Menschen leben wollen, ja sogar eine unbändige Lust am Leben haben. Demzufolge kann Leben kein Schaden sein, oder? Im Falle des Patienten mit hohem Querschnitt¹ entschieden sich die Ärzte gegen den Herzschrittmacher und für die Behandlung der Lungenentzündung. Der Infekt klang ab und er konnte zurück ins Beatmungsheim gebracht werden.

Susanna Khoury

Fotos: links @depositphotos.com/@photographeeu rechts @depositphotos.com/@Joykid, Anmerkung: ¹Ab einer Schädigung des 4. Halswirbels (C4) aufwärts spricht man auch von einem hohen Querschnitt, der neben der vollständigen Körperlähmung auch die Lähmung des Zwerchfells zur Folge hat.



Helfen, zu verstehen

Gebärdensprachdolmetscher verschaffen gehörlosen Menschen in vielen Situationen Gehör

Wenn der Chef zur Betriebsversammlung einlädt oder ein Arzt konsultiert werden muss, wenn das Jobcenter einen Besuch wünscht oder ein Gerichtstermin ansteht, sind sie dabei: Gebärdensprachdolmetscher helfen Gehörlosen, zu verstehen. Um die unterfrankenweite Vermittlung von Dolmetschern kümmert sich der Paritätische Wohlfahrtsverband mit seinen in Würzburg etablierten Diensten für Hörbehinderte. Sieben Dolmetscherinnen können derzeit vermittelt werden. Was bei Blindheit die Brailleschrift ist, ist im Falle von Gehörlosigkeit die Gebärdensprache. Wobei es einen großen Unterschied gibt. Blinde Menschen kommen durch ihren Hörsinn in vielen Situationen ohne Hilfsmittel klar. Fehlt der Hörsinn, wird Inklusion in einer Kommunikationsgesellschaft schwierig. Gehörlose Menschen sind ständig auf Gebärdensprachdolmetscher angewiesen. In der Vergangenheit waren diese rar, da es für sie kaum Ausbildungsstätten gab. „Seit Winter 2015 kam man in Landshut erstmals in Bayern Gebärdensprachdolmetschen studieren“, berichtet Uta Schmitgen von der Gehörlosenberatung des Paritätischen Wohlfahrtsverbands. Den Bedarf zu decken, ist dennoch nach wie vor kaum möglich. Problematisch ist außerdem, dass bei weitem nicht je-

der Dolmetschereinsatz finanziert wird, sagt Thomas Hetterich, zweiter Vorsitzende des Bezirksverbands der Gehörlosen in Unterfranken. Der Verband verfügt über einen Topf, der vom Bezirk Unterfranken freiwillig bestückt wird. Aus dem werden nicht gedeckte Dolmetscherkosten bestritten. Dabei kann es sich zum Beispiel um einen Vortrag handeln, an dem mehrere Gehörlose teilnehmen möchten. Aber auch Gespräche in der Schuldnerberatungsstelle werden hierüber finanziert. Zu dolmetschen, ist eine ziemlich anstrengende Arbeit, schildert Alexa Dölle, staatlich geprüfte Gebärdensprachdolmetscherin, die seit 27 Jahren für Gehörlose übersetzt. Gebärdensprachdolmetscher benötigen außerdem viel Empathie. „Wir kriegen so gut wie alles aus dem Leben unserer Klienten mit“, so die studierte Sozialarbeiterin. Mag sein, ein Arzt eröffnet einem gehörlosen Mann, dass er HIV-positiv ist: „Dann übersetzen wir das.“ Gebärdensprachdolmetscher begleiten aber auch Eheleute, die sich mit ihrem Partner verkracht haben, zum Scheidungsanwalt. Alexa Dölle bemüht sich bei ihrer Dolmetscherarbeit stets darum, sehr exakt die jeweilige Stimmung auszudrücken. Sie übersetzt also nicht nur, was vor Gericht, auf dem Standesamt, bei einer politischen Veranstaltung oder beim Arzt gesagt wird. Oder umgekehrt, was ein gehörloser Mensch geantwortet hat. „Wenn ein Gehörloser heftig gebärdet, werde ich beim Übersetzen ebenfalls sehr laut“, sagt Dölle. Das sorgt oft für Verwunderung. Vielleicht mokiert sich sogar jemand bei einer öffentlichen Veranstaltung über Dölles „Ausbruch“. Aber nur auf diese Weise gelingt es im Wortsinn, Menschen mit Hörbehinderung „Gehör zu verschaffen“.

Pat Christ

Foto: @depositphotos.com/@thisboy



Der Paritätische Wohlfahrtsverband vermittelt etwa 1.000 Mal im Jahr Gebärdensprachdolmetscher. Kontakt ist unter Telefon 0931.35401-15 oder unter E-Mail uta.schmitgen@paritaet-bayern.de möglich.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Eine gravierende Erkrankung verändert oft eine Menge. In vielen Fällen bedeutet es, neue Netze zu finden, die Halt geben und Zugehörigkeit erleben lassen. „Die Selbsthilfe kann ein solches neues Netz sein“, sagt Susanne Wundling vom Würzburger Aktivbüro. Wie wichtig Selbsthilfe bei schweren Krankheiten ist, weiß auch das Uniklinikum Würzburg (UKW): Seit Oktober 2019 hat es das Label „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“. Das bedeutet zum Beispiel, dass UKW-Patienten auf die Angebote der Selbsthilfe hingewiesen werden. „Dies betrifft das Entlass-Management und den Sozialdienst“, erläutert Wundling. Aber auch Ärzte seien daran interessiert, sich mit der Selbsthilfe zu vernetzen. Zum Thema „Chronisch entzündliche Darmerkrankungen“ habe es beispielsweise ein Arbeitstreffen gegeben, zu dem mehrere Ärzte und der für diesen Bereich zuständige Professor eingeladen hatten, um die Selbsthilfe zu unterstützen. „Vielfach gab es im UKW zuvor bereits Kooperationen mit Selbsthilfegruppen, nur war dies, bevor der Prozess ‚Selbsthilfefreundliches Krankenhaus‘ startete, oft nicht bekannt“, sagt Wundling. Pat Christ, Foto: @depositphotos.com/@dmbaker



Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile

Prof. Dr. Jost Langhorst verbindet Schulmedizin mit Naturheilkunde und Ordnungstherapie (Mind-Body-Medizin). Die chronische Schmerzpatientin Maria J. hat davon profitiert

Maria J.¹ ist seit etwa 30 Jahren wegen chronischer Schmerzen in Behandlung und hat zudem seit 16 Jahren massive Darm-Probleme, für die es bisher keine wirkliche Diagnose gab. Eine „Behelfsdiagnose“ war Reizdarmsyndrom. Aufgrund ihrer chronischen Krankheiten arbeitet die 53-Jährige nur noch in Teilzeit, hat einen Schwerbehindertenausweis und bekommt Erwerbsminderungsrente, da sie wegen zu vieler Fehltag nicht Vollzeit arbeiten kann. Auch privat muss sie viele Zugeständnisse machen. Seit 20 Jahren keine Urlaube und auch sonst

ist sie in ihren sozialen Aktivitäten eingeschränkt. Von ihren Schmerztherapeuten in Würzburg wurde sie vornehmlich wegen der anhaltenden Darmprobleme an Professor Langhorst verwiesen. Er ist Chefarzt der Abteilung Integrative Medizin und Naturheilkunde im Klinikum Bamberg, wo Maria J. Ende letzten Jahres 14 Tage stationär verbrachte.

Echte Human-Medizin

Professor Jost Langhorst (54) ist Internist mit Schwerpunkt Gastroenterologie, wird in der Focus-Liste geführt und arbeitet an der Evidenzbasierung der Naturheilkunde und Psychotherapie in medizinischen Leitlinien mit. Obwohl überzeugter westlicher Mediziner, hatte er schon im Medizinstudium das Gefühl, dass die ganzheitliche Sicht auf den Menschen in seinem Fach zu kurz kommt. Mit der Integrativen Medizin sei er endlich dort angekommen, wo er schon immer hin wollte: „Bei einer Human-Medizin, die den

Namen auch verdient, einer Medizin, die zukunftsfähig ist, weil sie auch in 50 Jahren noch praktiziert werden kann, und einer Medizin, die sich vor allem bei chronischen Krankheiten auszahlt – nicht in drei Wochen, nicht in drei Monaten, aber in 30 Jahren!“

Seit fast 30 Jahren hat Maria J. gesundheitliche Probleme, seit 16 Jahren plagen sie Bauchkrämpfe, Blähungen und Durchfälle. „Auf einen Nenner gebracht: Immer, wenn ich esse, bekomme ich Schmerzen. Mein Bauch sieht dann aus, als ob ich schwanger wäre. Und in regelmäßigen Abständen suchen mich Durchfälle heim“, erzählt Maria J. von ihrem Leben als chronische Schmerzpatientin. Eine jahrzehntelange Odyssee aus Arzt- und Klinikbesuchen hinter sich, hat sie Bamberg letztendlich als sehr positiv erlebt. Zuerst habe sie gedacht, Essen ohne Zucker und so gut wie ohne Salz, das würde sie nicht hinkriegen: „Aber es ging erstaunlich gut! Vor allem, weil das Krankenhausessen ▶



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



► in der Integrativen Abteilung in Bamberg jeden Tag früh und abends frisch zubereitet und als vegetarisches Büffet angerichtet wurde. Mittags gab es kein Büffet, sondern für die Patienten, die nicht heilfasteten, ein vegetarisches Gericht. Und zu jeder Tages- und Nachtzeit standen verschiedene Tees, bestimmt 20 Sorten, zur Verfügung, mit dem Hinweis auf die unterschiedlichen Beschwerdebilder, bei denen sie helfen könnten.“

Individuelle Therapie

„One fits all“ – das gibt es in der Integrativen Abteilung von Professor Langhorst nicht, besonders nicht, wenn es um die Ernährung geht. Die ist ihm extrem wichtig. Ganz im Sinne Hildegard von Bingsens, heute noch Galionsfigur der Naturheilkunde, sieht er Nahrungsmittel als Heilmittel an und „füttert“ seine Patienten mit mediterraner Vollwertkost in Bio-Qualität. „Deutschland ist in puncto ‚Krankenhaussessen‘ auf dem Stand eines Dritte-Welt-Landes, wo Angehörige Essen in die Klinik bringen, weil die vorgeschetzte Kost nichts für kranke Menschen ist“, kritisiert das Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Naturheilkunde den Status Quo des Essens in den meisten deutschen Kliniken. Den Grund sieht er in der Tatsache, dass Krankenhaussessen zum reinen Kostenfaktor verkommen sei. „Der Mensch ist ein Allesfresser. Es ist erstaunlich, was man ihm vorsetzen kann, und er bleibt dennoch relativ gesund“, so der Gastroenterologe. Das gelte für den gesunden Menschen. Beim Chronisch-Kranken schaue das schon anders aus, so der Internist. Hier sollte man an der Stellschraube „Ernährung“ kräftig drehen. Die Integrative Medizin ergänze die schulmedizinische Frage „Wie bekämpfe ich die Krankheit mit einem Medikament“ um die Frage „Wie unterstütze ich meine Gesundheit?“ (Ressourcenstärkung).

Das Glück einer Diagnose

Maria J. gefiel es, dass es in Bamberg kein „Entweder-oder“ gab, sondern ein „Sowohl-als-auch“ in Bezug auf Schulmedizin und Naturheilkunde. Gerade dort angekommen, ereilte sie nämlich ein Migräneschub. „Zunächst bekam ich Pfefferminzöl für die Schläfen, dann Lidocain für die Nase und als das auch nicht half, meine Migränemittel aus der Schulmedizin, die ich seit Jahren kannte!

Und auch bei meinen stetigen Blähungen und Durchfällen schlug mir Professor Langhorst eine Darmspiegelung vor – meine Erste, wohlgeerntet! Der Chefarzt wollte sich mit der ‚Behelfsdiagnose‘ Reizdarmsyndrom nicht zufriedengeben, zum Glück! Nach 16 Jahren massiver Beschwerden, habe ich endlich eine Diagnose: Kollagene Kolitis! Das ist eine seltene Form einer chronisch-entzündlichen Darmkrankung,“ freut sich die 53-jährige Angestellte.

Und auch eine Patientin aus Thüringen sei den Freudentränen nahe gewesen, als sich ihr Stuhlgang von 30 blutigen Stühlen am Tag nach 14 Tagen in Bamberg fast wieder normalisiert hatte, berichtet der behandelnde Arzt Professor Langhorst. „Sie verließ kaum mehr das Haus, und wenn, richtete sie ihre Besorgungen nach öffentlichen Toiletten aus“, erzählt der Professor vom Leidensdruck der Frau. Was hat geholfen? „Es ist nicht das eine Medikament oder die andere naturheilkundliche Therapie, es ist das Gesamtkonzept“, konstatiert Professor Langhorst, der mit seinem Team aus fünf Internisten mit Fortbildungen in Naturheilkunde und Komplementärmedizin und einer Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Integrative Medizin in den Mittelpunkt stellt. „Wenn du auch nur Kleines dem Kleinen hinzufügst, aber du tust dies oft, wird auch Selbiges groß“, wusste schon der griechische Gelehrte Hesiod von Böotien 700 vor Christus. Oder wie es Professor Langhorst formuliert: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile!“

Gelerntes in den Alltag retten

Maria J. hat sich die „Einzelteile“ gemerkt, sie baut die Module, die sie in Bamberg kennengelernt hat, nun zuhause in ihren Alltag ein: „Früh nach dem Aufstehen gleich eine Bewegungseinheit (kein Sport, nur sanfte Bewegung), dann einen halben Liter lauwarmes Wasser mit Zitrone trinken, dann lauwarmen Haferbrei zum Frühstück. Vor dem Einschlafen erwärme ich mir ein Bienenwachstuch für die Brust und für den Bauch gibt es untermtags Kümmelaufgaben. Einmal in der Woche besuche ich einen Qi-Gong-Kurs und einmal die Woche mache ich unter professioneller Anleitung Yoga. Zur Immunstärkung und Entgiftung erinnere ich gern an die Ingwerwickel für die Nieren, und verzichte so gut es geht auf Zucker ►

► und Salz in der Ernährung. Da ich schon vor dem Klinikaufenthalt in Bamberg Vegetarierin war, muss ich mich hier nicht groß umstellen“. Zusätzlich bekam Maria J. ein pflanzliches Mittel für den Darm und ein schulmedizinisches Medikament als Migräne-Prophylaxe. Professor Jost Langhorst: „Jeder Patient schreibt seine eigene Geschichte. Unser Operationssaal, in dem kein Blut fließt, ist die Ordnungstherapie (Body-Mind-Medizin). Die Module hier sind Ernährung, Bewegung, Entspannungsverfahren, Meditation, naturheilkundliche Selbsthilfestrategien, etwa Kneipp'sche Anwendungen, Akupressur,



Schröpfen oder Aderlass, zudem Stressreduktion, sowie kommunikative und soziale Fähigkeiten.

„Diese gilt es nach dem Aufenthalt bei uns in den Alltag zu retten.“ Ziel all dieser Mittel und Methoden zusätzlich zur schulmedizinischen Behandlung sei es, so Langhorst, die Lebensqualität der Chronisch-Kranken zu verbessern, ihre Alltags-tauglichkeit zu erhalten und insgesamt ihre Krankheit positiv zu beeinflussen. Maria J.: „Endlich habe ich eine Diagnose und kann mit den Handreichungen aus Bamberg dieser auch begegnen!“ Als Kassenpatientin wurde ihre Therapie nach Einweisung durch ihre behandelnden Ärzte ins Krankenhaus von der Kasse vollständig bezahlt, bis auf die üblichen Zuzahlungen. Außer in Bamberg gebe es bisher nur noch an zwei weiteren Standorten in Deutschland (Essen und Berlin) eine Klinik mit Integrativer Abteilung, in der sowohl stationär, teilstationär und ambulant gearbeitet werde, plus der Anbindung an einen Lehrstuhl, so das Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Phytotherapie Langhorst. Die Naturheilkunde gehöre in

Intergrative Medizin, quo vadis?

Das Staatsministerium für Gesundheit und Pflege fördert die Erforschung der Integrativen Medizin in Bayern. Dazu startet ein Kooperationsprojekt der Universität (JMU) und des Universitätsklinikums Würzburg (UKW) mit dem Klinikum Bamberg. Das Ministerium stellt den beteiligten Partnern für 18 Monate 360.000 Euro zur Verfügung. Fokussiert werden drei Projekte. Zum einen das Reizdarmsyndrom, das etwa durch diffuse Bauchschmerzen oder Unregelmäßigkeiten bei der Verdauung auffällt, für die sich meist keine organische Ursache finden lassen. „Was beim Reizdarmsyndrom bisher fehlt, ist eine systematische Zusammenfassung und kritische Bewertung naturheilkundlicher Studien sowie Empfehlungen zu Veränderungen des Lebensstils“, erklärt Projektleiter Prof. Dr. Thomas Keil, Professor für Prävention und Gesundheitsförderung an der JMU. Das zweite Teilprojekt ist eine Interventionsstudie, die am Klinikum Bamberg unter der Leitung von Prof. Dr. Jost Langhorst durchgeführt wird. Ihr Ziel ist es, ein multimodales Programm zur Stressreduktion und Verbesserung des Lebensstils bei der schweren entzündlichen Darmkrankheit Morbus Crohn zu untersuchen. Im dritten Teilprojekt wird unter gemeinsamer Federführung von JMU und UKW (Dr. Claudia Löffler, Medizinische Klinik II/CCC) eine bayernweite Umfrage unter Unikliniken und anderen Krankenhäusern zum Status Integrativer Medizin durchgeführt. Ziel ist es, einen Überblick über das Spektrum und die Akzeptanz naturheilkundlicher Verfahren und Lebensstil-Interventionen in unterschiedlichen Fachgebieten zu gewinnen. red, Foto: @depositphotos.com/@Dr.Pas

Wer an Morbus Crohn leidet, in Franken lebt und mehr über das 60-stündige Tagesklinikprogramm am Klinikum Bamberg wissen möchte, kann sich telefonisch unter 0951.503-11650 melden oder eine E-Mail schicken an: FIGN@sozialstiftung-bamberg.de.

die Hörsäle, damit die Ärzte der nächsten Generation diese ganz selbstverständlich im Repertoire haben: „Sie müssten ans Krankenbett mitgenommen werden, damit sie sehen, dass für spezielle chronische Krankheitsbilder genau dieser Ansatz der Richtige ist“, betont der engagierte Vollblutmediziner.

Susanna Khoury

Fotos: Prof. Langhorst @Jost Langhorst, Seite 11 oben @depositphotos.com/@ChamilleWhite, Seite 11 unten @depositphotos.com/@artefacti, Seite 12 v.o.n.u @depositphotos.com/@photomaru, @depositphotos.com/@monkeybusiness@depositphotos.com/@fotoquique, @depositphotos.com/@animax3d, @depositphotos.com/@Serg64, @depositphotos.com/@alexaths, Seite 13 oben @depositphotos.com/@Irochka, Seite 13 unten @depositphotos.com/@daboost-sw, *Name von der Redaktion geändert.

Das Interview mit Professor Dr. Jost Langhorst, Chefarzt der Abteilung Integrative Medizin und Naturheilkunde im Klinikum Bamberg, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

www.sozialstiftung-bamberg.de



Tückische Verwandtschaften

Hals-Nasen-Ohren-Ärztin Dr. Katrin Berger über die Krux bei Kreuzallergien

Ein lauer Sommerabend. Eine junge Frau will nach getaner Arbeit noch eine Runde joggen. Bevor sie startet, meldet sich der kleine Hunger. Eine knackige Karotte kommt da gerade recht. Wieder zuhause angekommen, der Schreck: Ihr Gesicht ist stark angeschwollen. Um einen allergischen Schock zu verhindern, muss sie in der Notfallklinik eine Behandlung mit Kortison bekommen. Die junge Sportlerin ist selbst Allergologin, Dr. Katrin Berger, Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde. Die 38-jährige ist allergisch auf Baumpollen. Das, was ihr widerfuhr, nennt sich Kreuzallergie. „Sie beruht meist auf einer pollenassoziierten Allergie“, erklärt die Ärztin von der HNO-Gemeinschaftspraxis Bamberg. Von einer Allergie spreche man bei einer „übermäßigen Reaktion des Immunsystems auf primär harmlose Stoffe“. Die Immunzellen produzieren Antikörper gegen darin enthaltene Proteine (Allergene). Gerät der Patient mit diesen in Kontakt, reagieren diese und es kommt zu einer allergischen Reaktion. „Es werden bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet, sodass zum Beispiel Jucken, Niesreiz oder tränende Augen auftreten“, so die Medizinerin. Die Krux bei diesen Antikörpern: „Sie können auch auf verwandte Proteine reagieren.“ Berger zufolge sei der „Klassiker“ der Birken-

pollen-Allergiker. „Ist dieser einen Apfel, ist manchmal zu erwarten, dass er darauf allergisch reagiert.“ Doch genau das sei eine Herausforderung. „Eine Kreuzallergie ist für Ärzte schwierig zu diagnostizieren“, erklärt Berger. Sie hänge vielfach von der Tagesform des Betroffenen, seiner körperlichen Belastung, von der Jahreszeit und davon ab, wie zum Beispiel ein bestimmtes Obst oder Gemüse verzehrt werde – auch die jeweilige Sorte sei entscheidend. Dazu komme: „Proteine sind labil. Im Falle des Apfels, werden diese in gekochter oder gebackener Form denaturiert. Sie können nicht mehr mit den Antikörpern reagieren.“ Was also tun? „In der Praxis weisen wir die Patienten darauf hin, dass es Kreuzreaktionen gibt.“ An die Hand bekommen sie außerdem eine Übersicht. In dieser finden sich in der Kategorie „Baumpollen“ zum Beispiel Kernobst, Steinobst, rohe Nüsse, Soja, Karotte oder auch Kartoffeln. In der Rubrik „Beifuß“ sind unter anderem Sellerie, Paprika, Weintraube, Kamille, aber auch Gewürze wie Pfeffer oder Muskat aufgeführt. Unter „Gräser & Roggen“ finden sich Tomate, Melone, Kiwi, nicht verbackenes Mehl, Kleie und Hülsenfrüchte. Wer allergisch auf Latex ist, sollte etwa bei Ananas, Banane, Feige, Kartoffel oder Tomate vorsichtig sein.



Im Falle der Hausstaubmilben-Allergie ist Vorsicht bei Muscheln, Shrimps, Garnelen, Hummer, Krabben oder Flusskrebse geboten. Für Betroffene bedeuten diese Informationen aber vor allem eines: Sensibel zu sein und über das eigene Ausschlussverfahren Unverträglichkeiten, die etwa Schwellungen im Mundbereich oder Bauchschmerzen mit sich bringen, zu erkennen.

Nicole Oppelt
Fotos: Dr. Berger HNO Gemeinschaftspraxis Bamberg, Löwenzahn @depositphotos.com/@Dr.PAS, Nase putzende Frau @depositphotos.com/@piotr_marcinski

www.hno-bamberg.de



Der Druck muss stimmen!

Kompressionsstrümpfe bieten Unterstützung für das venöse Blutsystem

Medizinische Kompressionsstrümpfe gehören zum bewährten therapeutischen Repertoire, wenn es darum geht, durch den Druck auf die Beinvenen das Blut wieder effektiver Richtung Herz zu transportieren. Bei der Ofa in Bamberg, einem Hersteller von vorbeugenden Gesundheitsprodukten wie medizinischen Kompressionsstrümpfen, Bandagen oder etwa Orthesen, kennt man sich mit dem Thema aus. „Kompressionsstrümpfe bekommen in erster Linie Venenpatienten vom Arzt verordnet. Sie werden vielfach aber auch bei lymphologischen Krankheitsbildern eingesetzt“, erklärt Rainer Kliewe, Geschäftsführer der Ofa Bamberg, einer Firma mit über 90-jähriger Erfahrung in medizinischer Kompression. Das beginne beim Auftreten von sogenannten Besenreißern und reiche bis hin zu Krampfadern in unterschiedlichsten Ausprägungen. In diesen Fällen sei der Blutrückfluss, also das Schließen der Venenklappen, gestört, weil die Gefäße erweitert seien. Unbehandelt könne dieses Phänomen in der Folge zu Thrombosen oder zu Lungenembolien führen. Deshalb kämen medizinische Kompressionsstrümpfe hier als dauerhafte Basis-Therapie zum Einsatz. „Sie sollen das venöse Blutsystem beim Rückfluss unterstützen. Erreicht wird das durch einen von unten nach oben abnehmenden Druckverlauf.“ Krankheitsbilder, die Kompressionsstrümpfe auf den Plan rufen, hätten mit gut zwei Dritteln überwiegend Frauen, so der Fachmann. Das hänge unter anderem mit deren schwächeren Bindegewebe zusammen. „Ein anderer Auslösefaktor ist die Schwangerschaft. Insbesondere die damit einhergehende Hormonumstellung und Gewichtszunahme.“ Im Gegensatz zu den wenig ansehnlichen Thrombose-Prophylaxe-Strümpfen, die man aus dem Krankenhaus kennt, werden medizinische Kompressionsstrümpfe für den Patienten eigens angepasst. Erstere seien für den nicht-mobilen Patienten und würden mit einem geringeren Druckverlauf arbeiten, so Kliewe über das Serienprodukt. Letztere seien für mobile Patienten entwickelt. „Sie entfalten ihre Wirkung aufgrund des Wechselspiels von Bewegung und Druck und werden auf Grundlage zahlreicher individueller Messpunkte angefertigt.“ Die etwas einfacheren Reisestrümpfe würden hingegen präventiv getragen – und zwar nicht nur von Flug- oder Auto-Reisenden, sondern auch von Personen, die eine einseitige Belastung durch viel Sitzen oder Stehen haben. „Der kritische Punkt bei Kompressionsstrümpfen ist nicht das Tragen, sondern das Anziehen am Morgen und das Ausziehen am Abend“, sagt Kliewe, der hier vor allem

an Menschen denkt, denen es an Kraft oder motorischen Fähigkeiten fehlt. Denn gerade beim An- und Ausziehen braucht es neben Kraft eine spezielle Technik und einwandfreie Nägel, um das Gestrick nicht zu beschädigen. Anziehhilfen bieten hier optimalen Schutz. Wichtig sei zudem die Pflege der Strümpfe, die mittlerweile in einer mannigfachen Farbauswahl erhältlich seien, so der Hersteller derselben. Kliewe empfiehlt Handwäsche mit speziellem Waschmittel. Verzichtet werden sollte auf Weichspüler, die das Material schädigen. Bei fachgerechter Anwendung und Pflege ist die medizinische Wirkung der Strümpfe vom Hersteller bis zu sechs Monate garantiert.

Nicole Oppelt
Fotos: Ofa Bamberg/www.ofa.de

www.ofa.de

Sozialstiftung Bamberg
Klinikum Bamberg

Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde

Unser ganzheitliches Therapiekonzept:

- » Hydrotherapie (Wassertherapie)
- » Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)
- » Ernährungstherapie
- » Bewegungs- und Physiotherapie
- » Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin
- » Weitere naturheilkundliche Verfahren

Wir bieten Ihnen

- » ein interdisziplinäres Team
- » wissenschaftlich fundierte Untersuchungen und Therapien
- » nachhaltige und langfristige Beschwerdelinderung sowie Verbesserung bei chronischen Erkrankungen



Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde

Chefarzt Prof. Dr. med. Jost Langhorst
Buger Straße 80 | 96049 Bamberg

☎ 0951 503-11251 📠 0951 503-11259

✉ integrative.medizin@sozialstiftung-bamberg.de

🌐 sozialstiftung-bamberg.de

Eine gute Aufklärung für das Anziehen, Tragen und Reinigen der Kompressionsstrümpfe ist extrem wichtig. Um Bedürfnissen, Lebensumständen und Vorlieben jedes Patienten gerecht zu werden, gibt es medizinische Kompressionsstrümpfe in verschiedenen Ausführungen und Materialien. Außerdem werden sie immer individuell angemessen, um maximal medizinisch wirksam zu sein.



Volles Korn voraus

Am 5. Mai ist „Tag des Deutschen Brotes“: Ernährungswissenschaftler Markus Keller und Biobäckermeister Roland Postler über ein Grundnahrungsmittel

Laut dem Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e.V. ist die hiesige Brotkultur „weltweit einzigartig“. Insgesamt gebe es rund 3.100 eingetragene deutsche Brotsorten¹. Doch Brot ist nicht gleich Brot, mahnt der Diplom-Oecotrophologe. „Ballaststoffe sowie viele Vitamine und Mineralstoffe sind bevorzugt in den Randschichten sowie im Keim des Getreides lokalisiert. Diese wertvollen Bestandteile werden bei der Herstellung von Weißmehl entfernt, womit sich der ernährungsphysiologische Wert verringert.“ So seien in einem Weizenweißmehlbrot im

Vergleich zu einem Weizenvollkornbrot nur noch 40 Prozent des Magnesiums, 36 Prozent der Ballaststoffe und 35 Prozent des Eisens enthalten. „Vollkornprodukte sind ein wichtiger Bestandteil einer vollwertigen Ernährung“, sagt Prof. Dr. Markus Keller, Leiter des Studiengangs Vegan Food Management an der privaten Fachhochschule des Mittelstands (FHM) in Köln. Gesundheitsfördernd seien ihm zufolge vor allem die Ballaststoffe aus dem Getreide. „Studien zeigen, dass ein höherer Verzehr von Vollkornprodukten den Blutzucker normali-

siert, den Blutdruck senkt und die Blutfette günstig beeinflusst. Besonders das lösliche β -Glucan, ein Ballaststoff, der in Hafer und Gerste vorkommt, senkt den Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel“, so der Experte. Zudem sei der Verzehr von Vollkornprodukten mit einem niedrigeren Risiko für Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit und Dickdarmkrebs verbunden. „Interessanterweise ist die antioxidative Kapazität des vollen Kornes im Durchschnitt sogar höher als die von Gemüse und Obst“, so der Ernährungswissenschaftler. ▶

▶ Antioxidantien hätten viele positive Gesundheitseffekte: „Sie wirken unter anderem antientzündlich und krebsvorbeugend, fördern die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen und senken das Atherosklerose-Risiko.“

Die populäre These vom „Dickmacher Brot“ stimme nach Ansicht des Wissenschaftlers nicht: „Im Überfluss kann jedes energieliefernde Lebensmittel dick machen. Wichtig ist, dass die Energiebilanz, also das Verhältnis von Energiezufuhr und Energieverbrauch, ausgeglichen ist.“ Auch hier punkte Vollkornbrot, denn es habe eine höhere Nährstoffdichte, enthalte also mehr Vitamine und Mineralstoffe bezogen auf die enthaltene Nahrungsenergie als Weißbrot. Zudem hätten die vorhandenen Ballaststoffe eine hohe Sättigungswirkung und würden sich positiv auf die Körpergewichtsregulation auswirken. Und welche Rolle spielt Brot im Rahmen einer vegetarischen oder gar veganen Ernährung? „Hier spielen Getreide und Getreideprodukte sowohl als Kohlenhydrat als auch als Proteinlieferanten eine größere Rolle als bei Nicht-Vegetariern. Was viele nicht wissen: Nicht Fleisch oder Fisch, sondern Getreide ist global gesehen die wichtigste Proteinquelle des Menschen“, sagt der weltweit erste Professor für Vegane Ernährung. Auch als Eisen- und Zinkquelle seien Vollkornprodukte wichtig – nicht nur für Veganer. Auch für den Bamberger Bäckermeister Roland Postler ist Brot mehr nur ein Sattmacher: „Brot besitzt in vielen Kulturen Bedeutung und Symbolkraft. Es ist das Produkt aus lebendigem Korn sowie Sonne, Erde, Feuer, Wasser und menschlicher Arbeit. Brot ist ein Grundnahrungsmittel und sollte von jedem Menschen auf der Welt genossen werden können.“ Postler hat seinen Betrieb „aus persönlicher Überzeugung“ auf Bio-Produkte umgestellt. „Für mich sind ökologische Produkte oder Nachhaltigkeit nicht zeitlich begrenzte Trends, sondern weitreichende Entwicklungen und kulturelle Bewegungen.“ Die Rohstoffe und Zutaten für seine Brote wählt er mit Bedacht aus: „Es braucht nicht viel, um ein gutes Brot herzustellen.“ Das Wichtigste sei frischgemahlene Mehl aus der hauseigenen Getreidemühle sowie belebtes Wasser, dazu „Handwerk und Liebe“. Das Getreide für seine Bio-Bäckerei bezieht er von regionalen Landwir-

ten aus Oberfranken und ist ausschließlich Bio-zertifiziert. Ziel sei es, langfristige und nachhaltige Lieferantenbeziehungen zu führen. „Wir verwenden ausschließlich natürliche Rohstoffe und verzichten auf künstliche Konservierungsstoffe oder Backtriebmittel.“ Große Produktionslinien oder Maschinen, die die Handarbeit ersetzen, gebe es nicht – stattdessen werde die ganze Nacht gebacken. Insgesamt stellt der Bäckermeister in seiner Backstube 30 verschiedene Brote, darunter 25 verschiedene Vollkornbrote, wie Roggen fein, Dinkelsaatenbrot oder Kürbiskernbrot her. Außerdem gibt es Spezial-Vollkornbrote wie Haferbrot, Dinkel-Kartoffelbrot, Emmerbrot oder Pamina Herzbrot, diese würden wegen des großen Backaufwandes jedoch nur an speziellen Tagen angeboten. Wie gern die Deutschen Brot essen, zeigt sich im jährlichen Verbrauch. Lag dieser im Jahr 2018 noch bei über 56 Kilogramm pro Haushalt, wird für 2020 bereits mit 60 Kilogramm pro Haushalt und Jahr gerechnet². „Die Gründe liegen in der neuen Ausrichtung der Menschen“, ver-



Alle Getreidearten, besonders Pseudogetreide wie Quinoa, aber auch Hirse, Vollkornhafer, Roggen, Grünkern und Dinkel sind wichtige Lieferanten für Eisen.

sucht Roland Postler eine Erklärung dieses positiven Trends. „Wir gehen weg vom Globalen hin zurück zum Regionalen, zumindest bei Lebensmitteln. Viele Menschen bemerken langsam, wie wichtig gesunde, abwechslungsreiche und vor allem regionale Ernährung ist. Aber wir stehen immer noch am Anfang eines neuen, bewussten Konsums.“

Nicole Oppelt

Fotos: links oben @depositphotos.com/@simply, rechts oben @depositphotos.com/@grafvision, Quellen: ¹www.presseportal.de/pm/42829/4398972, ²de.statista.com/outlook/40050100/137/brot/deutschland

www.baeckerei-postler.de, www.fh-mittelstand.de



Unser tägliches Brot

Dokumentarfilm „Brot“ von Harald Friedl im Lichtspiel in Bamberg

Harald Friedl roch in der Bio-Bäckerei Öfferl in Niederösterreich an einer Teigmutter. Bei Apollonia Poilâne in Paris bewunderte er Kunst zum Thema Brot. Christophe Vasseur vermittelte ihm in seinem Laden „Du Pain et des Idées“ („Brot und Ideen“), wie wichtig natürliches Brot für Mensch und Umwelt ist. Und bei Harry-Brot in Köln und Hamburg sah er Backstraßen, die über zehntausend Brötchen pro Stunde liefern. Bis zum Mars reisten seine Gedanken in Belgien, wo er Einblicke in ein Projekt bekam, bei dem Brot für die erste bemannte Mission zum Planeten Mars entwickelt wird. „Ich hatte nicht erwartet, dass mich ein Film über Brot so weit ins Unbekannte führen würde“, betont der Filmemacher, Schriftsteller und Musiker. Harald Friedls neuer Dokumentarfilm „Brot“ erzählt von der traditionellen Kunst des Brotbackens, die von engagierten Handwerksbäckern mit neuem Leben erfüllt wird, und von großen Konzernen, die mit modernster Technologie ihrem Industriebrot zu Aroma und Geschmack verhelfen. Vor allem aber zeigt er, was Brot ausmacht, und wie sich soziale, gesundheitliche und ökologische Bedingungen im Brot verkörpern. Susanna Khoury, Foto: Rff Real Fiction Filmverleih e.K.

www.lichtspielkino.de

Lieber voll Öko, als halb Bio.

ebi
Naturkost
Ihr Bio-Fachmarkt

Gutes Einkaufen für eine bessere Welt.



ökostattego.de

„Öko statt Ego“ ist eine Initiative deiner Bioläden, Biosupermärkte und Biohersteller. 100% Bio. Voll Öko.



Über den Kronen ist Ruh

Der Gesundheit Gutes tun auf dem Baumwipfelpfad in Ebrach

Langsam schlängelt sich der 1.150 Meter lange Holzsteg durch den Steigerwald – hinauf auf 42 Meter. Nicht nur optisch eröffnen sich dort oben neue Perspektiven auf den Wald und seine Bewohner. Auch der Geist kann über den Baumwipfeln gut loslassen. Wer es aktiver mag, ist hier aber auch richtig. Zum Beispiel am 24. Mai zum Raderlebnistag rund um den Baumwipfelpfad und das Steigerwald-Zentrum. Auf den zwei erlebnisreichen Routen, entweder 35 oder 75 Kilometer, präsentiert sich an diesem Tag ein buntes Unterhaltungs- und Genussprogramm. Nachtulen kommen am 5. Juni, 2. August und 2. September bei einer Mondführung auf ihre Kosten. Welche Rolle der

Mond für den Menschen spielt, erfahren Interessierte bei einer geführten Wanderung zur Turmplattform. Sportlich wird es dann erneut am 20. Juni beim Panorama-Baumwipfel-Lauf, dessen Startschuss in Obereschwarzach fällt. Am 19. Juli heißt es dann Namaste bei „Indian Balance“. Unter der erhabenen Turmbuche gibt es unter Anleitung von Yoga-Lehrerin Karin Heiningher Wahrnehmungssübungen, Meditationen und ganz nebenbei einen atemberaubenden Ausblick. Am 2. August können Besucher den Steigerwald „erschmecken“. Beim Regionalmarkt zeigt sich die Vielfalt der Region auf dem Teller und im Kunsthandwerk. Neues ausprobieren können Kinofans am 28. und 29.

August mit dem sogenannten Waldkino – mit oder ohne Popcorn. Und „Herbstwald“ heißt es schlussendlich am 27. September – mit der Gelegenheit zum ausgiebigen Waldbaden und wissenswerten Fakten über den hiesigen Teil des Keuperberglandes. *nio*

Foto: ©Bayerische Staatsforsten AöR, Felix Balling

 www.baumwipfelpfadsteigerwald.de,
www.raderlebnis-steigerwald.de,
www.panoramabaumwipfel-lauf.de

Interessantes aus Wissenschaft und Raumfahrt und so manche Anekdote erfahren die Besucher bei der Mondführung.



Wissen und Waldbaden

„Die Staatswälder von Erlangen im Süden bis nördlich von Bamberg sind so abwechslungsreich wie die Keuper- und Jura-standorte, auf denen sie wachsen“, sagen die Bayerischen Staatsforsten. Über drei Dutzend verschiedene Baumarten würden ein breites Sortiment an nutzbarem Holz gewährleisten, aber auch weiten Erholungsraum und wertvolle Biotop für Tiere und Pflanzen. Um diese Vielfalt zu entdecken, bietet der Bayerische Staatsforsten Forstbetrieb Forchheim am 24. Mai, um 14 Uhr, eine zweistündige Wanderung auf dem Walderlebnispfad Bruderwald in Bamberg an. Im Rahmen der Exkursion „Holz statt Plastik“ stellt Revierförster Berthold Schultheiß die Vorteile des nachwachsenden Rohstoffes Holz vor und will zum Gedankenaustausch anregen. Die Veranstaltung ist Teil des Begleitprogramms zur Sonderausstellung „Tüte um Tüte“, die ab April im Historischen Museum Bamberg zu sehen ist. In Kooperation mit dem Flussparadies Franken e.V. werden Papier- und Plastiktragetaschen als Alltagsobjekte kulturgeschichtlich unter die Lupe genommen und die gravierenden Umweltprobleme thematisiert. Die Exkursion startet am Waldeingang Bruderwald – vom Klinikum Bamberg kommend. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung und kostenlos möglich. Wer Bamberg und seine schönsten Ausblicke schon zuvor erkunden möchte, dem sei eine geführte Wanderung durch den Michaelsberger Wald empfohlen. Malerisch geht es auch bei den offenen Hain-Führungen zu. Diese finden noch bis Oktober, jeweils am zweiten Sonntag im Monat statt. Beginn ist immer um 13.30 Uhr. Treffpunkt ist an der Schleuse 100/Walkmühle, Mühlwörth 15, in Bamberg. *nio*, Foto: Bayerische Staatsforsten AöR

 Bayerische Staatsforsten Forstbetrieb Forchheim: Telefon 09191.7221-0 sowie unter www.sieben-fluesse-wanderweg.de und www.erlebnis-weltkulturerbe.de/garten-und-parkfuehrungen.

Es muss etwas geschehen ...

Klimatologe Dr. Johannes Lüers über die Folgen des Klimawandels am Beispiel Oberfranken

„Klimawandel, das bedeutet Stress für Ökosysteme“, sagte Dr. Johannes Lüers von der Universität Bayreuth Ende des Jahres beim Vortrag „Klimawandel in Franken“ in Bamberg. Dieser Klimawandel geschehe ohne menschliches Zutun. Der Klimatologe trennt diesen streng von der Klimakrise, welche eine durch den Menschen verursachte Klimaveränderung sei. Stress für Ökosysteme entstehe jedoch in beiden Fällen. Für den Wissenschaftler ist klar: „Wir handeln nicht richtig und schnell genug, um den Folgen des Klimawandels Einhalt zu gebieten. Der aktuelle Erwärmungstrend in Mitteleuropa und Oberfranken ist deutlich größer als der globale Trend.“ So betrage der aktuelle Erwärmungstrend in Oberfranken hochgerechnet auf 100 Jahre bereits über vier Grad. Zum Vergleich: Global betrachtet haben sich die Landmassen in dieser Zeit um 1,5 Grad erwärmt. „Die monatlichen Wärmeextreme häufen sich in den letzten 30 Jahren, die Kälteextreme sind verschwunden.“ Dafür nehme die Dürre zu, wie 2018 leidvoll zu beobachten war. „Es muss etwas geschehen“, so Lüers. Auch technisch hoch entwickelte Länder seien verletzlich geworden. Gerade die Wasserversorgung stünde vor erheblichen Herausforderungen. Die Niederschlagszeiten würden unregelmäßig. Daraus resultierten längere Trockenphasen, kurze, heftige und extreme Niederschlagsereignisse, es gebe erhöhte Verdunstungsraten und Trockenstress, einen erhöhten Oberflächenabfluss, eine geringe Grundwasserneubildung, einen geringeren Trinkwasservorrat und insgesamt eine schlechtere Wasserqualität. Auch Obst- und Weinanbau sowie die Land- und Forstwirtschaft hätten zu leiden. Sie hätten es mit neuen, ans künftige Klima und an eingeschleppte Schädlinge und Krankheitserreger angepasste Arten von Zier-, Nutzpflanzen oder Nutztieren zu tun. Die Methoden der Pflanzenaufzucht, Tierhaltung, Fruchtfolge und Schnitt müssten angepasst werden. Und auch die Fragen des Waldumbaus müssten vordringlich unter den Gesichtspunkten des Klimawandels und ökologischer Risikofaktoren betrachtet werden. Die Liste der Betroffenen und der Konsequenzen sei lang. Für Dr. Lüers gibt es einen technischen sowie einen gesellschaftlichen Weg, damit umzugehen. Er nennt unter anderem die Energiegewinnung aus regenerierbaren oder emissionsfreien Quellen, schlägt eine Kraft-Wärme-Kopplung bei Nutzung fossiler Brennstoffe vor und setzt etwa auf neuartige, globale Energieverteilungs- und -management-Netzwerke. Außerdem bedürfe es neuer politischer Strukturen auf nationaler und internationaler Ebene, um wissenschaftliche Erkenntnisse zeitnah umzusetzen. Ebenso sei eine Neuorientierung des Bildungssystems sowie eine dezentrale, nachhaltige Nahrungsversorgung vonnöten. Von einer Verhaltensänderung bei der Mobilität und umweltneutraler Produktion, Handel und Transport ganz zu schweigen.

Nicole Oppelt

Foto: [@depositphotos.com/@kevron2002](https://depositphotos.com/@kevron2002)

 www.bayceer.uni-bayreuth.de/meteo



Kein Plastik mehr in Bamberg

Bamberg brachte im Herbst 2019 ein Projekt auf den Weg, das immense Anforderungen an alle Bürger stellt: Die Stadt möchte „plastikfrei“ werden. Wie hoch dieser Anspruch ist, verdeutlicht Pressesprecherin Ulrike Siebenhaar: „Wer sich genauer mit dem Thema beschäftigt, stellt fest, dass Plastik in allen Lebensbereichen dominant vertreten ist.“ Das betreffe zum Beispiel Einwegverpackungen, To-Go-Packungen, aber auch Spielzeug und Büromaterialien. Weil Plastikprodukte derart zahlreich sind, braucht es eine Strategie, um das Ziel „Plastikfreiheit“ sukzessive zu erreichen. „Als erstes haben wir Plastikflaschen aus sämtlichen Besprechungsräumen verbannt und sind dabei, in allen Rathäusern Trinkwasserspender zu installieren“, erläutert Siebenhaar. In einem zweiten Schritt möchte die Stadtverwaltung die Büromaterialien auf den Prüfstand stellen: „Außerdem verzichtet das Straßenverkehrsamt ab sofort darauf, die Anwohnerparkausweise zu laminieren.“ Bamberg gehört in Bezug auf die Idee, Plastik zu eliminieren, in Bayern zu den Vorreitern. Wobei die Stadt nicht alleine dasteht. Auch Augsburg und Pfaffenhofen wollen plastikfrei werden. Bamberg ist laut Siebenhaar im Austausch mit allen Städten, die am Strang „Plastikfreiheit“ ziehen: „Für die Zukunft streben wir eine noch stärkere Vernetzung an.“ *pat*, Foto: ©Susanna Khoury

entdecken  erleben  erfahren 



BAUMWIPFELPFAD
STEIGERWALD

Ein schöner Tagesausflug in den Steigerwald! Verschiedene Veranstaltungen und Zusatzangebote über's ganze Jahr. Auch als Ausgangspunkt für Wanderungen. Barrierefrei - schöner Spielplatz - Gastronomie

www.baumwipfelpfadsteigerwald.de

Heilung aus dem Gartenbeet

Wie heimische Kräuter die Gesundheit unterstützen können



„Wer einen Garten hat, lebt schon im Paradies“, sagt die Essayistin Aba Assa. Dem stimmen Gertrud Leumer, Dipl. Ing. (FH) Landespflege und Gärtnerin in sechster Generation, sowie Garten- und Landschaftsplanerin Frauke Gabriel zu. Die beiden Bambergerinnen haben sich vollends diesem besonderen Ort verschrieben. Denn sie wissen: Ein Garten ist nicht nur hübsch anzusehen. Er kann auch Hilfe bieten, wenn es um die Gesundheit geht. „Sauerampfer ist eine der ersten Pflanzen, die wir im Frühjahr entdecken“, erklärt Frauke Gabriel. „Dieser ist reich an Vitamin C und Eisen.“ In Bamberg kultiviert sie gemeinsam mit Gertrud Leumer den Kultur-Sauerampfer, der weniger

Oxalsäure enthalte, weshalb die Blätter später geerntet werden könnten. „Er eignet sich für eine Frühjahrskur und erfrischt durch sein erstes Grün nach dem Winter“, so Leumer, Inhaberin einer Kräutergärtnerei in Bamberg. Und auch als Arznei komme das Sauerampferkraut zum Einsatz. Darin enthalten sind unter anderem Kleesalz, freie Oxalsäure, Ruminin, Vitamin C und Gerbstoffe. Begeistert ist Gabriel auch vom Lavendel. Sie unterscheidet: Es gäbe echten Lavendel, der auch als Medizinal-Lavendel bezeichnet werde, und wild wachse. Er gedeiht in Frankreich oberhalb von 800 Metern und käme daher auch bei uns gut zurecht, im Gegensatz zum Provence-Lavendel, der sich durch intensiven Kampfer-Duft auszeichne. Gabriel bevorzugt den deutlich feineren, echten Lavendel, „der in der Aromatherapie zur Entspannung eingesetzt wird“. Das ätherische Öl eigne sich auch zum Inhalieren, etwa bei Erkältungskrankheiten. „Es wirkt stark antiviral, antibakteriell, desinfizierend und wundheilfördernd.“ Zum Einsatz kommen könne das Öl daher auch bei kleinen Wunden – auch leichten Brandwunden – oder Herpesbläschen. Einen besonderen Tipp hat sie für junge Eltern. Statt Zwiebelsäckchen helfe den Kleinen bei Ohrenschmerzen oft auch Lavendelöl. Ein

echter Klassiker ist Minze. „Die meisten kennen Pfefferminze“, so Gabriel. „Das ist aber nur eine von über 200 bekannten Minzarten.“ Sie teilt vereinfacht in Frucht- und Mentholminzen auf. Letztere würden vor allem als Heilpflanzen eingesetzt. Die Expertin empfiehlt diese als Tee bei Erkältungskrankheiten und Völlegefühl. Aber Achtung: „Wer zu viel davon trinkt, kann eventuell Magenprobleme bekommen“, sagt Leumer. Das Öl wiederum wirke belebend, kühlend und dadurch sogar etwas betäubend, wissen die Frauen. Minze sei etwa bei Kopfschmerzen zuträglich oder zur Steigerung der Konzentration. Wer unter Übelkeit beim Autofahren leide, sei daher nicht nur mit Ingwer, sondern auch mit Minzöl gut beraten. Interessant finden die Kräutergärtner auch den Thymian. Er sei heimisch und könne daher wild gesammelt werden. „Er spielt vor allem bei Husten und Schleimlösung eine Rolle. Hier wird er als Tee eingesetzt.“ Die Ziehzeit betrage zehn bis 15 Minuten. „Bei Heilpflanzen geht übrigens immer die frische oder die getrocknete Variante“, so Gertrud Leumer. *nio*

Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@Goodluz, oben @depositphotos.com/@Sandralise

Lavendel-Hydrolate

Beruhigend und desinfizierend

Die Kräutergärtnerei Mussaröl fängt Lavendelduft in einem eigens hergestellten Pflanzenwasser ein. Dieses eigne sich unter anderem als Lufterfrischer, aber auch als beruhigendes und desinfizierendes Gesichtswasser oder bei Juckreiz nach einem Insektenstich. Lebenslinie verlost 15 Lavendel-Hydrolate an diejenigen Leser, die wissen, wo Lavendel am besten wächst. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Mussaröl“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni 2020. 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: ©Frauke Gabriele & Monika Meinhart



Kalt oder heiß, aber nie lauwarm!

Kreative Generation von Laubengärtnern

„Frühling, Sommer, Herbst und Winter“, für die Autorinnen Christiane Leesker und Vanessa Jansen des Schrebergarten Kochbuches aus dem Südwest Verlag sind das mehr als nur Jahreszeiten. Sie beleuchten eine junge, kreative Generation von Laubengärtnern, die kalt oder heiß ist, je nachdem wie man es betrachten mag, aber nie lauwarm. Die herangewachsene Urban-Gardening-Fraktion möchte sich ursprünglich, gesund und saisonal ernähren; sie wollen selbst ernten, was sie säen – mit Blick über den Tellerrand und Gartenzaun. Sie sind gegen Flugmangos aus Brasilien und für mehr Nachhaltigkeit vor der Haustür. Was daraus werden kann? Radieschen-Kresse-Dip, Mairübencremsuppe, Rosensirup, Ratatouille à la Provençal, Kürbisflammkuchen, Blumenkohlcurry, Schweizer Spätzligratin oder etwa selbst gemachtes Sauerkraut. Und wenn die Ernte einmal nicht gänzlich frisch verzehrt werden kann, haben die Autorinnen neben 80 saisonalen Rezepten zahlreiche Tipps zum Einkochen, Einmachen und Konservieren bei den Schrebergartenköchen eingesammelt und liebevoll bebildert, sodass auch das Auge mitisst. Wohl bekomm's! Susanna Khoury

Christiane Leesker, Vanessa Jansen: Schrebergarten-Kochbuch. Genuss aus dem Laubgarten, Südwest Verlag, München 2019, Preis: 26 Euro, www.randomehouse.de



www.biokraeuter.info



In der TCM wird Süßholz bei Hormonschwankungen und gegen Wechseljahresbeschwerden eingesetzt, da die Inhaltsstoffe der Wurzel sowohl einen Östrogenmangel als auch einen -überschuss ausgleichen können sollen.



Süß mit leichter Anisnote

Bamberger Süßholz ist noch heute Würz- und Heilmittel

In der Bamberger Altstadt sind sie oft anzutreffen: Besucher, die auf einem kleinen Stückchen Holz herumknabbern. Manch einer tut dies mit Genuss. Andere blicken skeptisch drein. Das Aroma ist Geschmacksache: süß mit leichter Anisnote. Das, was sie in Händen halten, ist ein Markenzeichen der Stadt – das „Bambercher Süßholz“. Es „hat den Ruf und den Ruhm der Bamberger Gärtner mehr begründet als jedes andere ihrer Erzeugnisse“, schreibt Auto Georg Willibald Lang in einem Beitrag¹ für die Interessengemeinschaft „Gärtnerstadt Bamberg“. Im zwölften Jahrhundert sei Süßholz aus dem Mittelmeerraum in unsere Breiten gelangt. „Die erste schriftliche Quelle berichtet im Jahr 1563, dass Süßholz in Bamberg seit langem bekannt ist.“ Gertrud Leumer, Chefin der Bamberger Süßholz-Gesellschaft, und Frauke Gabriel (ihre Stellvertreterin) hat es „die älteste Kulturpflanze in Bamberg“ angetan. Ihre anspruchsvolle Ernte sei einst Bestand-

teil der Gärtner-Meisterprüfung gewesen, erinnert sich Leumer. „Süßholz richtig und unbeschadet auszugraben, die lange Wurzel ans Tageslicht zu befördern, ist eine echte Kunst.“ Verwendet und weiterverarbeitet worden sei die getrocknete, harte Wurzel. So sei aus ihrem Auszug zum Beispiel Lakritze („Bären-dreck“) hergestellt worden. Darüber hinaus sei ihr Einsatzgebiet vielfältig. Süßholz eigne sich zum Verfeinern von Speisen, Backwaren oder Getränken – nicht zuletzt von Bier. Oder als frisch aufgebrühter Tee – etwa in Kombination mit anderen Kräutern wie Minze. Selbst in Tabak sei Süßholzextrakt enthalten. „Die chinesische Variante des Süßholzes gehört zu den fünf wichtigsten Kräutern der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und zu den sogenannten Hildegard-Kräutern“, berichtet Gertrud Leumer. „Eingesetzt wird es zum Beispiel für Bronchialkrankheiten“, weiß die Expertin, die auf die wohltuende Wirkung auf Hals, Brust und Stimme

verweist. „Auch bei Magen-Darm-Beschwerden kann es zur Beruhigung der Schleimhäute zum Einsatz kommen“, ergänzt Gabriel. Ebenso bekannt sei der Einsatz in der Mundhygiene, entweder am Stück als alternative Zahnbürste, als Kaugummi oder aber als Inhaltsstoff in Mundwässern oder Zahnpasten. Der Grund: Süßholz enthält Glycyrrhizin, einen Stoff, dem entzündungshemmende Eigenschaften nachgesagt werden, sowie Flavonoide, die ebenfalls antiallergische und sogar Anti-Asthma-Effekte haben sollen. Bei übermäßigem Konsum von Süßholzwurzeln sei jedoch Vorsicht geboten, vor allem Hypertonie-Patienten müssten aufpassen. Im Zweifelsfall sollte vor dem Verzehr ein Arzt konsultiert werden. *Nicole Oppelt*

Fotos: ©Frauke Gabriel & Monika Meinhart; Quellen ¹www.gaertnerstadt-bamberg.de/index.php/lokal-sorten/suessholz

www.bamberger-suessholz.de



Unser Team für Reha-technik und Homecare unterstützt Sie bei der Mobilitätsversorgung, der Beratung eines altersgerechten Umbaus Ihrer Wohnung und bei Hilfsmitteln für die Bewältigung Ihres Alltags. Außerdem bieten wir Serviceleistungen bei der Versorgung von Menschen mit Handicap.



Reha-technik

- Pflegebetten
- Toiletten- und Badehilfen
- Mobilitätstrainer
- Liftersysteme
- Aktiv- und Sportrollstühle
- Verkauf, Vermietung und Reparatur

Homecare

- Moderne Wundversorgung
- Stomaversorgung
- Enterale Ernährung
- Parenterale Ernährung
- Inkontinenzversorgung
- Schmerztherapie

Leben helfen - Lösungen aus einer Hand.

Bei Wünschen oder Anregungen sind wir gerne für Sie da.

mediteam GmbH & Co KG · Heganger 18 · 96103 Hallstadt · Tel. 0951 96600-0 · Fax 0951 96600-19 · kontakt@mediteam.de

Geburtshaus Memmelsdorf

„Meiner Meinung nach gibt es nicht das eine richtige Geburtskonzept. Jedes Paar muss für sich die passende Alternative aussuchen“, sagt Hebamme Veronica Walther im Gespräch mit einer Bamberger Zeitung. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen Theresa Paule und Stefanie Richter hat sie das Geburtshaus mit Hebammenpraxis „Rund um Bamberg“ in Memmelsdorf eröffnet. Im neuen Gesundheits- und Dienstleistungszentrum am Alten Bahnhof stehen sie werdenden Eltern mit Rat und Tat zur Seite. Laut der Gemeinde Memmelsdorf handelt es sich um die einzige Einrichtung dieser Art für die Region Bamberg. Angeboten wird ein breites Spektrum. Es reicht von der Betreuung während der Schwangerschaft und bei der Geburt, über die Zeit des Wochenbetts und der Stillphase, bis hin zu verschiedenen Kursen für junge Eltern. Betreut werden hier jedoch nur komplikationsfreie Geburten. Um Vertrauen aufzubauen, wird bereits vor der Niederkunft festgelegt, welche Hebamme die Geburt begleitet. Am 28. Februar kam hier das erste Baby zur Welt! *nia*, Foto: [@depositphotos.com/@mary_smm](https://depositphotos.com/@mary_smm)



Bahnhofstraße 21, 96117 Memmelsdorf, Telefon 0951.96430229

Wenn das T-Shirt dem Darm zuhört Innovationspreis "Digitale Gastroenterologie"

Ein Lauschangriff durch das eigene T-Shirt? Dieser Gedanke liegt bei der Betrachtung des außergewöhnlichen Kleidungsstücks nahe, in das acht Mikrofone eingewebt wurden. Doch bei der Entwicklung von Dr. Sarah Fischer, Assistenzärztin in der Medizinischen Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie des Universitätsklinikums Erlangen, handelt es sich nicht um eine polizeiliche, sondern um eine medizinische Überwachungsmethode. Das „GastroDigitalShirt“ zeichnet mehrere Tage oder Wochen lang die Darmgeräusche des Trägers auf und liefert so wertvolle Daten von Zuständen und Prozessen des Magen-Darm-Trakts erkrankter, aber auch gesunder Probanden. Die behandelnden Ärzte können so etwa Behandlungsmethoden und deren Folgen für den einzelnen Patienten im Krankheitsverlauf bewerten. Für ihre Entwicklung wurde Dr. Fischer nun von der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) mit dem Innovationspreis „Digitale Gastroenterologie“ belohnt, der in diesem Jahr erstmals verliehen wurde. Mit der Auszeichnung soll jeweils ein digitales Projekt gewürdigt werden, das den klinischen Alltag in der Gastroenterologie unterstützt, das Management entsprechender Krankheiten vereinfacht oder Patienten den Umgang mit ihrer Erkrankung erleichtert. *Tim Förster*, Foto: [@depositphotos.com/@sciencepics](https://depositphotos.com/@sciencepics)



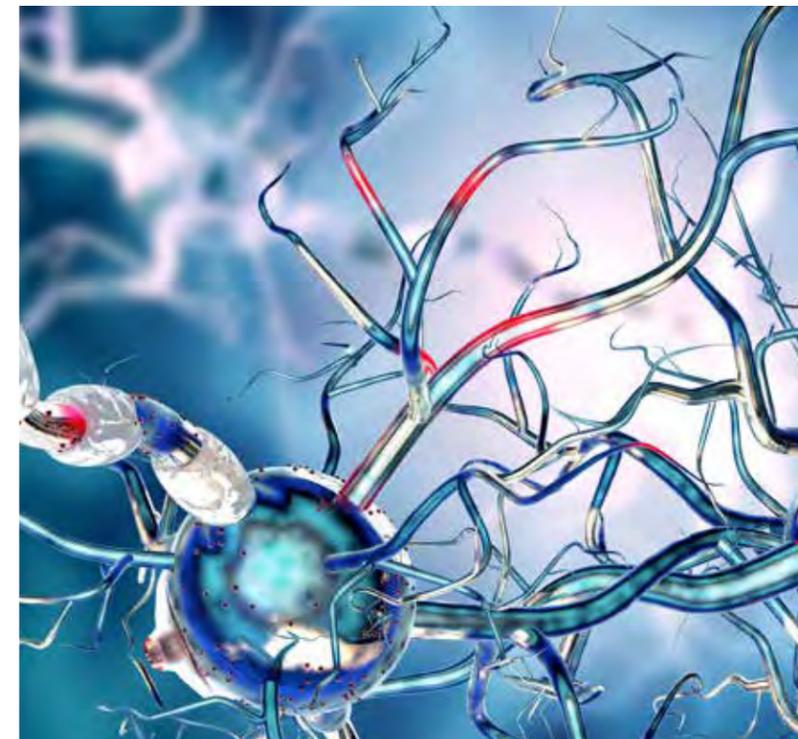
Krankheit der 1.000 Gesichter

Am 30. Mai ist Welt-MS-Tag. Neurologe Prof. Dr. Mathias Mäurer über die immer noch unheilbare Autoimmunerkrankung

Laut des Bundesverbandes der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)¹ leben in Deutschland derzeit rund 240.000 Menschen mit der chronisch-entzündlichen Erkrankung des Nervensystems. Multiple Sklerose (MS) betreffe dreimal häufiger Frauen als Männer und werde, so der ausgewiesene Experte in Sachen MS, Prof. Dr. Mathias Mäurer, meist in jungen Jahren, heutzutage oftmals zwischen 20 und 30, diagnostiziert. „MS gilt als die Krankheit der 1.000 Gesichter, da nahezu jeder Verlauf anders ist“, sagt der Chefarzt der Neurologie im Klinikum Würzburg Mitte (KWM), Standort Julius-Spital. „Dennoch gibt es Symptome, die auf diese Autoimmunerkrankung hinweisen, wie etwa Sehnerv-Entzündungen und Sensibilitätsstörungen bis hin zu Lähmungen in den Extremitäten, vornehmlich bei jungen Frauen“, so Mäurer. Die Diagnose der immer noch unheilbaren Krankheit geschieht über neurologische Untersuchungen von Bewegungsapparat, Sensibilität, Koordination, Gleichgewicht und Sinnesorganen. Zusätzlich stützten sich behandelnde Ärzte auf das bildgebende Verfahren der MRT, da die für MS typischen entzündlichen Signaturen hier sichtbar seien, so Mathias Mäurer, der im Internet regelmäßig in einem Blog (www.ms-docblog.de) Betroffene mit Neuigkeiten über MS versorgt. Eine Lumbalpunktion (Entnahme von Nervenwasser aus dem Rückenmark) sichere die Diagnose MS zusätzlich ab, so Professor Mäurer. „Neurologie ist wie „Dalli-Klick“, immer mehr Puzzleteile, die sicht-

bar werden, ergeben am Ende ein vollständiges Bild“, so der Chefarzt und Blogger. Auch wenn MS nicht heilbar ist, könne bei früher Diagnosestellung heutzutage eine lange Beschwerdefreiheit erreicht werden, betont der MS-Experte. „No evidence of disease activity (NEDA = keine Anzeichen für Krankheitsaktivitäten) ist das Ziel unserer derzeitigen Bemühungen im Eindämmen der

Jahren zwischen zwei und 16 Prozent“, so der Facharzt für Neurologie. Da MS inzwischen eine weitgehend „ambulante“ Erkrankung geworden ist, findet man den MS-Experten Professor Mäurer seit Anfang letzten Jahres auch im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) des KWMs in der Spiegelstraße in Würzburg. Da das MVZ vom Status her wie andere niedergelassene Arztpraxen rangiert, kann der Professor hier eine Betreuung aller Patienten, die zu ihm kommen wollen, realisieren. Eine spezielle MS-Sprechstunde gibt es im MVZ dienstags und donnerstags oder nach Vereinbarung. Auch stehe er hier für eine Zweitmeinung mit seiner Expertise jederzeit zur Verfügung, so der auf der Focusliste 2019 geführte MS-Spezialist. *Susanna Khoury*
Fotos: Prof. Dr. Mäurer ©Klinikum Würzburg Mitte GmbH, [mitte @depositphotos.com/@ralwel](https://depositphotos.com/@ralwel), Quellen: ¹Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e.V., www.dmsg.de



Termine für die MS-Sprechstunde des MVZ in der Spiegelstraße bei Prof. Dr. Mäurer sind unter Telefon 0931.46087649 zu vereinbaren.



Das Ärzteblatt berichtet, dass Menschen mit Herpes- und Epstein-Barr-Virus (EBV) in Kombination bis zu 24 Prozent häufiger an MS erkranken. Prof. Mäurer sagt: „Seit es MS gibt, stehen Viren als Auslöser unter Generalverdacht. Einen MS-Erreger konnte man bis jetzt jedoch nicht identifizieren. Aber es fällt auf, dass alle MS-Patienten auch EBV positiv sind.“ Allerdings seien das auch rund 90 Prozent der deutschen Gesamtbevölkerung, so der Neurologe.

ofa bamberg

Natürlich nachhaltig.

Innovative Gesundheitsprodukte von Ofa Bamberg
www.ofa.de

Entdecken Sie Lastofa Verde im Sanitätshaus Ihres Vertrauens.

Ist Augenlasern für jeden geeignet?

Verantwortungsvolle, individuelle Auswahl der geeigneten Methode: Lasern oder Linsen

Ein Leben ohne Brille oder Kontaktlinsen bedeutet für viele Menschen aktiver, unabhängiger und selbstbewusster zu sein. Dies hat sich die Augen-Laser-Klinik Lohr seit 30 Jahren zur Aufgabe gemacht. Die sogenannte „Refraktive Chirurgie“ beschäftigt sich mit den verschiedenen Methoden, Fehlsichtigkeiten zu beheben oder zu reduzieren.

Zu den Augenlaserverfahren, die eine Fehlsichtigkeit durch eine Änderung der Brechkraft der Hornhaut korrigieren, zählen neben der LASIK die PRK/LASEK und die ReLEx SMILE. Die Femto-LASIK ist von allen das fortschrittlichste und präziseste LASIK-Verfahren und erfüllt sehr strenge Anforderungen an Effektivität und Sicherheit.

Hier sind sogar zwei verschiedene Laser am Auge im Einsatz. Laserkliniken, wie die in Lohr, können einen großen, jahrzehntelan-

gen Erfahrungsschatz vorweisen. Alle gängigen diagnostischen Geräte und Laser sind dazu im Einsatz. Langzeitstudien bestätigen eine hohe Verlässlichkeit der Verfahren, was sich wiederum in Lohr in einer Patientenzufriedenheit von über 98 Prozent widerspiegelt. Im Gegensatz zu den Laserverfahren, die die Brechkraft der Hornhaut modellieren und daher an gewisse Grenzen stoßen, können Sehfehler auch durch die Implantation einer zusätzlichen Linse ins Auge (EVO Visian ICL) oder durch einen Linsenaustausch korrigiert werden. In beiden Fällen gleichen die Kunstlinsen den bestehenden Fehler des Auges aus und reduzieren respektive korrigieren die bestehende Fehlsichtigkeit. Bei der EVO Visian ICL handelt es sich um ein reversibles Verfahren, das heißt die Linse lässt sich (falls notwendig) im extrem seltenen Fall wieder entfernen oder austauschen.

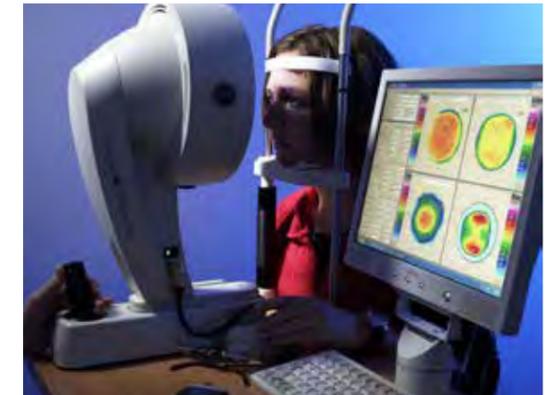
Anders als bei der Laserbehandlung ist für die Implantation einer intraokularen Kontaktlinse nicht relevant, ob Sie eine dünne Hornhaut, trockene Augen oder große Pupillen haben. Anwendungsbereiche der Linsen liegen vor bei vorhandener Alterssichtigkeit, hoher Fehlsichtigkeit oder nicht geeigneter Hornhautmaße.

Durch Multifokallinse Brillenunabhängigkeit im Alltag?

Multifokale Linsen wurden für mehr Brillenunabhängigkeit ab dem mittleren Lebensalter entwickelt und ermöglichen das Sehen in mehreren Distanzen. Die Grundstärke der Linse ist auf die Ferne ausgelegt. Zusätzlich erzeugte Brennpunkte im Auge ermöglichen scharfes Sehen in mittleren und kürzeren



Das Team der Augen-Laser-Klinik Lohr (v.l.n.r.): Sabine Goßmann, Nadja Seelmann, Madeleine Flasch, Annette Trabold, Dr. Stephan Münnich, Danielle Vogel, Christine Trunk, Manuela Geist, Tanja Schmidt



Diagnostik wird in Lohr groß geschrieben. Neueste Untersuchungsgeräte stehen hierzu zur Verfügung.

Distanzen. Auch hier kann eine Hornhautverkrümmung mit ausgeglichen werden. Moderne Femtosekundenlaser-Technologie ist für den Linsenaustausch möglich und sinnvoll, da es noch präzisere Ergebnisse besonders bei Implantation von Multifokallinsen bietet. Zwar ist die Anatomie des Auges bei allen Menschen in ihren Grundzügen gleich aufgebaut, doch unterscheiden sich die Augen bezüglich Größe, Tiefe und Krümmung. Der Laser erstellt ein sehr detailliertes 3D-Bild des Patienten Auges und nutzt eine hochentwickelte Software, um die Behandlungsplanung an die individuelle Anatomie anzupassen. Somit können Ihnen die Operateure eine individuelle Behandlung mit einem innovativen Laser-OP-Verfahren anbieten.

Mit dem Femtosekundenlaser wird jede Behandlung individuell im System vorprogrammiert und geplant, um die Genauigkeit zu verbessern und die Dauer des

Eingriffes zu minimieren. Zudem dockt das System in einer einzigartig schonenden Art und Weise an das Auge an, um es stabil zu halten. Daraus resultiert höchster Behandlungskomfort für den Patienten.

Welcher Augenarzt kann mich beraten?

Grundsätzlich kann man durch jeden Augenarzt beraten werden. Aufgrund der neuesten Technologien und Entwicklungen ist es jedoch sinnvoll, sich von einem Augenchirurgen aufklären zu lassen, der mit dem neuesten Stand der Technik vertraut ist und sich mit dem gesamten Spektrum der operativen Möglichkeiten beschäftigt. Dr. Stephan Münnich, ärztlicher Leiter, ist seit 2002 in der Lohrer Klinik tätig. Vorher war Dr. Münnich als Oberarzt an der Universitätsaugenklinik Würzburg. Seit vielen Jahren werden im Magazin Focus Gesundheit in verschiedenen Fachbereichen die Experten gelistet. Im Bereich der Refraktiven Chirurgie und Katarakt-Chirurgie wird Dr. Münnich seit 2010 auf dieser Liste als Spezialist geführt. Bisher wurden in seiner beruflichen Laufbahn von ihm rund 30.000 Augen operiert.

Fotos: ©Augen-Laser-Klinik Lohr, links oben @depositphotos.com/@Kesu01, rechts unten @depositphotos.com/@Alex-Ciopata

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

Was macht eine gute Laserklinik aus?

- **Individuelle Beratung:** Jedes Auge und jeder Mensch weist andere Anforderungen auf.
- **Erfahrung und Know How:** Jahrelange erfolgreich durchgeführte Operationen mit einem erfahrenen und hochkompetenten Team. In der Augen-Laser-Klinik haben wir Mitarbeiter, die schon über 25 Jahre in unserem Haus arbeiten – mehr Know-How geht fast nicht.
- **Individuelle Behandlungsmethoden:** In einer modernen Laserklinik sollte nicht nur ein Laserverfahren, sondern ein Portfolio von unterschiedlichen Operations- und Laserverfahren zur Korrektur verschiedener Sehfehler angeboten werden.
- **Ständige Weiterentwicklung:** Technik und Methodik sollten immer auf den neuesten Stand gebracht werden, um Risiken für den Patienten zu minimieren.
- **Ausführliche persönliche Beratung:** Der behandelnde Arzt nimmt sich Zeit, damit der Patient eine Entscheidung treffen kann, mit der er sich wohl fühlt.
- **Sicherheit durch Zertifizierung:** Jährliche Überprüfung unserer Einrichtung durch den TÜV.



Seit 2010 findet man Dr. Stephan Münnich mit der Augen-Laser-Klinik Lohr auf der Focus-Ärzteliste.



Individuelle Beratung durch den ärztlichen Leiter der Augen-Laser-Klinik Lohr: Dr. Stephan Münnich.

Jetzt schon vormerken

Freitag, 25.9.2020
Vogel Convention Center

Samstag, 26.9.2020
ZIM/ZOM Würzburg

7. Würzburger Demenztage

Gesund altern in der Region Würzburg

Weitere Infos unter:
www.vogel-stiftung.de

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

Würzburger Demenztage

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

Arbeiten im KWM:

Den Kleinsten den bestmöglichen Start ins Leben geben!

Madlen Deibenberger · Missio Kinderklinik

Juliuspital & Missioklinik seit 2017 eins!

1 KWM Ein Klinikum für mich!



Die Lust auf Essen wieder wecken – eine ansprechende Optik ist auch für Dysphagie-Patienten wichtig.

Einheitsbrei vermeiden

Wullstein-Symposium über ausgewogene Ernährung bei Dysphagie

„Das erste Schlucken beginnt in der zwölften Schwangerschaftswoche“, erklärt Dr. Fabian Kraus, Geschäftsführender Oberarzt des interdisziplinären Zentrums für Stimme und Schlucken (IZSS) am Universitätsklinikum Würzburg. Zwischen dem zehnten und zwölften Lebensmonat könnten Kinder kauen und zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr fände die vollständige Entwicklung des physiologischen Schluckmusters statt, so der Organisator des Wullstein-Symposiums 2019, das im November letzten Jahres in Würzburg stattfand. Schlucken sichert die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme und damit letztlich das Überleben. Ist dieser Vorgang gestört, spricht die Medizin von Dysphagie (Schluckstörungen). „Die Gründe hierfür können sowohl vielfältig als auch kombiniert sein“, sagt Dr. Kraus. Altersabhängige Veränderungen fänden sich ihm zufolge in allen Schluckphasen. Doch bei Senioren gelte es, genauer hinzusehen. Denn die Zahl der Menschen mit Presbyphagie, einer durch degenerative Veränderungen im Alter ausgelöste Schluckstörung (etwa durch Zahnverlust, nachlassende Muskelkraft, verlangsamer Schluckreflex und ähnliches), ist groß. Kraus zufolge seien 14 Prozent aller geriatrischen Patienten betroffen, bis zu 50 Prozent der Bewohner in Pflegeeinrichtungen. Besonders hoch sei der Anteil bei Senioren in der Klinik. Hier seien es bis zu 70 Prozent. Als Folge einer Dysphagie müsse beispielsweise auch die Wirksamkeit von Medikamenten infrage gestellt werden. Letztlich, so der Arzt, könne hieraus eine erhöhte Mortalität resultieren. Was kann man dagegen tun? „Viel!“, sagt Ernährungswissenschaftlerin

Lisa Schiffmann vom Comprehensive Cancer Center Mainfranken (CCC). „Denn eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist auch bei Dysphagie möglich.“ Ihres Erachtens sei die Anpassung der Kost an die individuelle Kau- und Schluckstörung von zentraler Bedeutung. Das kann von Stufe eins, bei der die Nahrung nur angereichert wird, bis hin zu Stufe sieben reichen, die einer totalen parenteralen Ernährung (TPE) entspricht – will heißen, sämtliche Nährstoffe werden intravenös verabreicht. Dazwischen gäbe es noch viele Varianten. Grundsätzlich empfiehlt die Ernährungsexpertin „wertige Kombinationen“, wie Kartoffel und Ei, Kartoffel und Milch oder auch Getreide und Hülsenfrüchte, um den Eiweißbedarf des Körpers zu decken. Um ausreichend Kalorien aufzunehmen, rät sie zu Fruchtsäften und Süßgetränken, Bananenmilch oder Trinkschokolade sowie grundsätzlich fetthaltigen Lebensmitteln

wie Seefisch, Quark oder Nüssen. Zur Anreicherung von Speisen könne außerdem Öl, Butter, Sahne, Reibekäse oder Avocado verwendet werden. Genuss und Aussehen sollten bei alledem nicht zu kurz kommen, betont Schiffmann. Doch was ist, wenn ein Patient Nahrung nur noch in pürierter Form zu sich nehmen kann? Es darf keinen „Einheitsbrei“ geben. Die Expertin hat hier einen einfachen, wie wirkungsvollen Tipp: Verschiedene Förmchen oder Schälchen, die das optische Erlebnis steigern und so die Lust am Essen wecken. Denn das Auge isst auch im Alter noch mit. Das Motto „mit allen Sinnen genießen“ sollte auch in dieser Lebensphase hochgehalten werden.

Nicole Oppelt
Fotos: Dr. Kraus @Daniel Peter, Essen @depositphotos.com / @yarunivphoto

www.ukw.de/hno-klinik
www.ccc.uni-wuerzburg.de

Bei Darmkrebs-OPs auf Erfahrung setzen

Tumore am Dickdarm (kolorektale Karzinome) sind in Deutschland die zweit- bis dritthäufigsten Tumore bei Frauen und Männern. Patienten haben bei der Entfernung der Geschwulste größere Überlebenschancen, wenn sie in Kliniken mit hohen Fallzahlen operiert werden. Das ergab eine Studie unter der Leitung von PD Dr. Armin Wiegering, Leiter des Viszeralonkologischen Zentrums am Universitätsklinikum Würzburg (UKW). In Krankenhäusern, die sehr wenige dieser Operationen durchführen (im Schnitt sechs pro Jahr), sei die Sterberate nach dem Eingriff doppelt so hoch wie in Krankenhäusern mit großen Fallzahlen (im Schnitt 50 pro Jahr), so die Untersuchung. Grund dafür sei, „dass in großen Krankenhäusern eine ausreichende Infrastruktur vorhanden ist, um die Patienten bei postoperativen Komplikationen zu retten“, sagt Wiegering. „In kleinen Häusern lag die Sterberate im Untersuchungszeitraum zwischen 2012 und 2015 bei 5,3 Prozent, in großen Kliniken nur bei 2,6 Prozent“, so der Studienleiter. Das UKW gehöre mit jährlich über 150 Operationen an kolorektalen Karzinomen zu den Häusern mit sehr hohen Fallzahlen. *tim*



Studien zur Diagnoseverzögerung bei Endometriose beschreiben ein mittleres Symptom-Diagnoseintervall von acht bis zwölf Jahren.



Das Chamäleon der Gynäkologie

Wenn unklare Unterbauchschmerzen einen Namen bekommen: Endometriose, das zweithäufigste Frauenleiden, bleibt oft lange unentdeckt

Das, was Michèle Rauer im Rahmen einer Informationsveranstaltung der Frauenklinik des Uniklinikums Würzburg (UKW) beschreibt, klingt nach einer Odyssee. Seit ihrer Pubertät litt die 23-Jährige an fast unerträglichen Regelschmerzen. Schmerzmittel schlugen nicht an und auch die Pille nützte nichts. Auch außerhalb der Regel war sie alles andere als beschwerdefrei. Oft lag sie weinend im Bett. Lange Zeit, so klagt die junge Frau, wurden ihre diffusen Unterleibsschmerzen von den Ärzten, die sie aufsuchte, als harmlos abgetan. Die Wende bescherte Rauer eine Bauchspiegelung 2017 im Endometriose-Zentrum des UKW. Hier kam die Diagnose: Endometriose. Eine medikamentöse Therapie wurde initiiert, brachte aber nicht den gewünschten Erfolg. Im April 2019 entschied sie sich für eine Operation, die dann endlich Schmerzfreiheit brachte. Michèle Rauer ist kein Einzelfall. Rund 40.000 Patientinnen erkranken pro Jahr in Deutschland neu an der derzeit zweithäufigsten Erkrankung bei Frauen, informiert das UKW. „Der meist lange Weg zur Diagnose hat seine Ursachen in den von Frau zu Frau unterschiedlichen Symptomen der Endomet-

riose. Wir sprechen deshalb auch vom „Chamäleon der Gynäkologie“, erklärt Professor Dr. Achim Wöckel, der Direktor der Klinik. Bei der gutartigen, chronischen Krankheit bilde sich Gebärmutter-schleimhaut außerhalb der Gebärmutterhöhle, zum Beispiel im Scheidenbereich, im Bauchfell, in den Eierstöcken oder in der Darmwand. Zyklusabhängig komme es zu Geweblungen im Bauchraum, was zu Entzündungen, Schmerzen, Verwachsungen oder Narbenbildungen führen könne. Die Folgen für die Betroffenen: Starke Regel- und Unterbauchschmerzen. Entscheidend für die Diagnosestellung sei eine sorgfältige Anamnese, so Wöckel. Sind die Regelschmerzen so stark, dass Schmerzmittel eingenommen werden müssen? Sind Betroffene trotzdem in ihrem Alltag eingeschränkt? Treten Unterbauchschmerzen auch antizyklisch auf? Verursacht Geschlechtsverkehr Schmerzen? Gibt es Blutungsstörungen? Schmerzt das Urinieren oder der Stuhlgang? Ist Blut im Urin oder im Stuhl? Bleibt ein Kinderwunsch unerfüllt? Bei all der Symptomatik müssten, so der Gynäkologe, Krankheiten wie Blasenentzündung, Reizdarmsyndrom, Glutenintoleranz

oder auch ein Tumor zunächst ausgeschlossen werden. Das dauere mitunter Jahre. „Endometriose ist eine Krankheit, die noch nicht vollständig durchblickt ist. Vorteilhaft für die Patientinnen ist es aber, dass wir am UKW über ein zertifiziertes Endometriose-Zentrum verfügen“, erläutert Oberärztin und Leiterin des Zentrums, Dr. Anastasia Altides. „Die Patientinnen sind meist sehr jung, wenn sie mit den Beschwerden der Endometriose erstmals einen Arzt aufsuchen. Knapp zwei Drittel sind unter 30“, so die Medizinerin. Michèle Rauer sagt: „Der Eingriff hat mein Leben verändert!“ Doch sie ist sich bewusst, ihre Krankheit ist östrogenabhängig und kann jederzeit wiederkommen. Ruhe kehre für an Endometriose Erkrankte meist erst in den Wechseljahren ein mit Nachlassen der körpereigenen Östrogenproduktion, so der Tenor der referierenden Frauenärzte.

Nicole Oppelt

Fotos: Tampon @depositphotos.com/@studeg.mail.ru, Uterusmodell @depositphotos.com/@Shidlovski, Frau @depositphotos.com/@serezny



„Wer heilt, hat Recht!“

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer und Tochter Friederike brechen eine Lanze für Naturmedizin



„Vorbei sind die Zeiten, wo man die Verfechter der Kräutermedizin für wunderliche Öko-Apostel hielt“, schreiben der Begründer der Mikrotherapie Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer und seine Tochter Friederike, Heilpraktikerin und Psychologin, in ihrem gemeinsamen Buch „Selbst Heilen mit Kräutern“. Pflanzenheilkunde wurde in Deutschland spätestens 1994 aus dem Schattendasein geholt, als die Kommission E, ein Sachverständigenrat des Bundesgesundheitsamtes, etwa 250 Heilpflanzen die Wirksamkeit bestätigte. Seit Anfang 2012 haben Gesetzliche Krankenkassen die Möglichkeit, Phytopharmaka in gewissem Umfang zu erstatten.

Lebenslinie (LL): Wird die oft technisch ausgerichtete Medizin, die an den Hochschulen gelehrt wird, dem Menschen noch gerecht?

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer (DG): „Für mich als Schulmediziner ist das keine Frage. Was wir dem schulmedizinischen Fortschritt verdanken, kann man nicht hoch genug schätzen. Epidemien wurden besiegt. Krankheiten, die früher zum Tode führten, sind heute heilbar, wie die Tuberkulose oder das Kindbettfieber, Pest, Pocken und andere mehr. Organe bis zum Herz, Haut oder Zellen können wir verpflanzen. Moderne Diagnoseverfahren, vom Röntgen bis zum MRT, eröffnen uns den Blick in das Körperinnere und damit eine sehr genaue Diagnose sowie die Früherkennung drohender Krankheiten. Das alles haben wir der Schulmedizin, nicht der Naturheilkunde, zu verdanken. Andererseits haben wir, fixiert auf den naturwissenschaftlichen Fortschritt, allzu oft Wesentliches aus den Augen verloren. Ich meine die Kraft der Pflanzen in der Ernährung genauso wie zur Behandlung von Volkskrankheiten in der Frühphase. Auch die Tatsache, dass Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden, rutschte uns Ärzten mehr und mehr aus dem Blick. Nur wenn wir uns auf jeden Patienten individuell einlassen und Erkrankungen früh erkennen, lassen sich die besten Behandlungserfolge erzielen, zunächst mit Hausmitteln und traditionellen Heilweisen. Insofern mag es schon sein, dass akademische Medizin dem Menschen nicht immer gerecht wird. Die Regel ist das aber keineswegs.“

LL: Warum ist es wichtig, auch traditionelle Heilverfahren zu berücksichtigen?

DG: „Weil sie in vielen Fällen, zumal bei leichteren Erkrankungen oder additiv zu schulmedizinischen Behandlungskonzepten, hilfreich sind und meist schonender für den Patienten. Meine Behandlungsdevise ist „von leicht nach schwer“, also immer mit dem am wenigsten Belastenden anfangen. Niemand kann in der Heilkunst den Anspruch erheben, über das allein selig machende Wissen zu verfügen. Alle Therapeuten sind angehalten, voneinander zu lernen. Mein Credo lautet: Wer wirklich heilt, hat Recht.“

LL: Welchen Erkrankungen würden Sie selbst mit Heilpflanzen begegnen?

DG: „Husten und Schnupfen mit Salbei, Thymian, Pfefferminze oder Senfölen. Fieber mit Wadenwickeln und Arzneien mit Weidenrinde oder Mädesüß, Übelkeit mit Ingwer und Heilerde, Völlegefühl, Blähungen oder Bauchschmerzen mit Kümmel, Kurkuma, Kamille oder Melisse, Hautentzündungen mit Aloe Vera oder Kamille, leichte Infekte mit Sonnenhut, bei Harnreizungen mit Kapuzinerkresse. Bei meinem Spezialgebiet Rücken sind Heilkräuter auch lokal einsetzbar. Etwa Johanniskraut zur Muskeltiefenentspannung – zum Beispiel gemischt als Rückenbalsam mit Weidenrinde, Chili und Senf oder Rosmarin (als Badeöl zur Durchblutungssteigerung), sowie Kurkuma innerlich als Ersatz für leichte Schmerzmittel.“

LL: Welche Heilpflanzen würden Sie zur Immunstärkung empfehlen?

DG: „Schon mit den Gewürzen, die wir dem Essen begeben, können wir für eine gesunde Verdauung und die Stärkung unseres Immunsystems sorgen. Kümmel zum Beispiel tut dem Darm ausgesprochen gut. Extrakte der verschiedenen Kresse- und Rettichsorten, Senf oder Knoblauch wirken antibiotisch.“

LL: Was wäre wünschenswert für die Medizin von morgen?

DG: „Dass sie sich nicht auf diese oder jene Schule versteift, sondern alles nutzt, was dem Patienten hilft. Gleich, ob es sich um naturheilkundliche, alternative, psychologische Verfah-

ren oder die neuesten Methoden der Hightech-Medizin handelt. Die Menschen haben einen Anspruch darauf!“

Susanna Khoury

Fotos: Prof. Dr. Grönemeyer und Tochter @Sascha Reichert, Kräuter @depositphotos.com/@marilyna

Hochwirksame Pflanzen

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, prominenter Verfechter einer wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Weltmedizin zwischen Hightech und Naturheilkunde sowie Gründer des Grönemeyer Instituts für Mikrotherapie Bochum, zeigt in diesem anwenderfreundlichen Standardwerk gemeinsam mit seiner Tochter Friederike, wie man Heilkräuter zu Hause selbst richtig einsetzt. Das Buch konzentriert sich auf Heilkräuter, die besonders wirksam, gut erforscht und von nationalen und internationalen Kommissionen und Institutionen wie der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) oder der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschrieben und empfohlen werden oder in medizinische Leitlinien aufgenommen wurden. Die beiden Autoren plädieren besonders dann für den Einsatz von Heilpflanzen, wenn es um Vor- und Nachsorge sowie Therapiebegleitung geht. Naturmedizin soll hier nicht Schulmedizin ersetzen, sondern den Heilungsprozess unterstützen gegebenenfalls die Medikamentengabe sinnvoll eindämmen oder präventiv genutzt werden. red



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer und Friederike Grönemeyer: Selbst heilen mit Kräutern. Pflanzenheilkunde für zu Hause. Becker Joest Volk Verlag Hilden, 2019, ISBN 978-3-95453-163-9, Preis: 29,95 Euro, www.bjvv.de



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



Das im Salbei unter anderem enthaltene ätherische Öl Thujon ist ein Nervengift, das in zu hoher Dosis zu Verwirrtheit, Schwindel, Halluzinationen oder Wahnvorstellungen führen kann. Diese Eigenschaften nutzte man früher, um Werbung für das alkoholische Getränk Absinth zu machen, das ebenfalls Thujon enthält.

Über Schweißfüße & Schwindel

Apotheker Michael Dickmeis über die Wirkung von Salbei

Mit über 60 Einzelwirkstoffen umgibt den Salbei der Nimbus einer „Wunderpflanze“. Doch was kann Salbei wirklich? Lebenslinie hat gemeinsam mit Apotheker Michael Dickmeis, Inhaber der Sonnenapotheke in Würzburg, einen kleinen Faktencheck durchgeführt. „Du hast Magenbeschwerden? Dann versuche es mal mit Salbeitee!“ Ein gut gemeinter Rat, den wahrscheinlich die meisten schon gehört haben. Michael Dickmeis stimmt dem zu! „Salbei wirkt beruhigend und verdauungsfördernd.“ Im weitesten Sinne enthalte er auch Bitterstoffe, so der Fachmann. Diese würden ebenfalls verdauungsfördernd wirken und seien daher in solchem Fall zuträglich. Er rät, den Arzneitee lange ziehen zu lassen – „gerne fünf Minuten und länger“. Geschehen solle das immer „bedeckt“, damit die ätherischen Öle nicht entweichen könnten. Ebenfalls nicht selten empfohlen wird, frische Salbeiblätter nach den Mahlzeiten zu kauen. Das reinige Zähne und Zahnfleisch. Stimmt das? „Das Kauen von Salbeiblättern ersetzt nicht das Zähneputzen“, sagt Dickmeis. Aber: „Salbei ist ein Probiotikum. Es baut unsere Mundflora, also die Besiedelung mit guten Bakterien, effektiv auf.“ Das sei übrigens auch bei Heiserkeit, Husten oder Entzündungen im Mund- und Rachenraum zuträglich. Deshalb sei Salbei nicht nur als Tee, sondern auch in Mundspülungen oder als Fertig-Arzneimittelpräparat gut. Beim Einsatz frischer Blätter ist der Apotheker zurückhaltend. „Hier muss man schon wissen, wo diese her sind und wie sauber das Kraut ist.“ Salbei wird auch bei übermäßigem Schwitzen – etwa an Füßen oder Händen empfohlen. Kann das Kraut aus der Familie der Lippenblütler da auch helfen? „Ja!“, sagt Michael Dickmeis. Salbei als natürlicher Schweißhemmer kann innerlich und äußerlich angewendet werden. Zum Einsatz sollten starker Salbeitee oder Salbeidragees mit hochdosiertem Salbeieextrakt kommen. Im Falle der Füße könne auch ein Salbeifußbad wirken. Doch warum ist das so? „Welche Inhaltsstoffe für die Schweißhemmung verantwortlich sind, ist bisher nicht bekannt“, sagt Dickmeis. Eine Rolle könnten die in den Salbeiblättern enthaltenen Gerbstoffe und das ätherische Öl spielen. Einmalig helfe eine Salbeianwendung aber in keinem dieser Fälle – Linderung entstehe durch regelmäßige Dosen. Vorsicht geboten sei bei Salbeigenuss in der Schwangerschaft. „Salbei enthält das ätherische Öl Thujon, was unter anderem Schwindelanfälle, schnelleren Herzschlag oder Hitzegefühle auslösen kann. Als Tee jedoch getrunken sehe der Apotheker den Salbei auch für werdende Mütter als nicht problematisch an. Anders verhält es sich mit dem ätherischen Öl oder alkoholischen Extrakten aus dem Salbei. „Davon sollten Schwangere die Finger lassen.“ Generell sollte der Einsatz von Salbei mit Bedacht erfolgen. Es gibt eine Tageshöchstdosis. „Die liegt bei 15 Gramm frischen Salbeiblättern“, sagt der Experte. *nio, Fotos: M. Dickmeis @Nicole Oppelt, rechts oben @depositphotos.com/@fortyforks, unten @depositphotos.com/@Melica*

www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de



Von Frau zu Frau

Aromaexpertin Anusati Thumm über die Kraft ätherischer Öle, wenn Hormone aus dem Takt geraten

Das „Hormonorchester“ der Frau spielt mal laut und mal leise. Irgendwann versiegt es ganz. Vorher macht es aber nochmal so richtig Tumult – etwa in den Wechseljahren. Lebenslinie wollte von Aromaexpertin und Buchautorin Anusati Thumm wissen, welche ätherischen Öle sie im Klimakterium empfehlen würde, warum Muskatellersalbeiöl als „Frauenöl“ gehandelt wird oder welche ätherischen Öle noch hormonell ausgleichend wirken können.

Lebenslinie (LL): Was kann Aromatherapie für die Frau tun?

Anusati Thum (AT): „Ätherische Öle wirken über die Nase direkt auf unser limbisches System im Gehirn, in dem unter anderem der Hormonhaushalt durch den Hypothalamus und die Hypophyse reguliert wird. Natürliche Düfte können eine verstärkte Ausschüttung von Botenstoffen wie Serotonin, Endorphin, Enkephalin oder Noradrenalin hervorrufen. Die vermehrte Produktion dieser sogenannten Neurotransmitter kann in hormonell herausfordernden Phasen – entweder vor oder während der Menstruation oder im Klimakterium – hilfreich sein, da sie die Stimmung positiv beeinflussen. Der Hypothalamus ist – bildlich ausgedrückt – die oberste Hormonschaltzentrale und reguliert sowohl unser Geschlechtshormonsystem als auch unsere Anpassungsfähigkeit an Stress.“

LL: Warum können ätherische Öle ausgleichend auf den Hormonhaushalt wirken?

AT: „Ätherische Öle können den Hormonhaushalt ausgleichen, da sie eine direkte Wirkung auf den Hypothalamus haben. Der Hypothalamus reguliert wiederum die Hypophyse und das vegetative Nervensystem. Ätherische Öle sind also natürliche Unterstützung, um Stresslevel und Hormonhaushalt, ins Gleichgewicht zu bringen. Wich-

tig zu wissen ist, dass ätherische Öle keine pflanzlichen Hormone wie etwa Phytoöstrogene enthalten, sondern lediglich indirekt über die Hypophyse ausgleichend auf unser Hormonsystem wirken.“

LL: Muskatellersalbeiöl wird oftmals als „Frauenöl“ gehandelt. Was ist das für eine Pflanze? Und in welchen Situationen ist Muskatellersalbei für Frauen gut?

AT: „Der Muskatellersalbei war eine der wichtigsten heiligen Pflanzen der Kelten, die mit dem leicht psychoaktiven Heilkraut die berauschte Wirkung von alkoholischen Getränken verstärkten. Im Mittelalter wurde der Muskatellersalbei auch ‚das klare Auge‘ genannt. Das ätherische Öl wird aufgrund seiner hormonausgleichenden, östrogenartigen und krampflösenden Wirkung in der Naturheilkunde als Mittel für vielfältige Frauenbeschwerden eingesetzt. Der krautige Duft wirkt angstlösend, hebt die Stimmung, schenkt Kraft und eignet sich gut zum Loslassen. Er ist zudem für seine aphrodisierende Wirkung bekannt und wird vielfach als euphorisierend und anregend beschrieben.“

LL: Welche Öle sind darüber hinaus noch „Frauenöle“ (hormonell ausgleichend) beispielsweise in der Pubertät, bei PMS oder starken Menstruationsbeschwerden?

AT: „Weitere hormonell ausgleichende Öle bei PMS und in der Pubertät sind etwa Rosengeranie, Ylang Ylang, Jasmin, Rose, Vetiver. Bei starken Menstruationskrämpfen eignet sich wiederum Muskatellersalbeiöl, da es gute krampflösende Eigenschaften mitbringt. Auch empfehlenswert im heißen Bad oder als Baucheinreibung sind Majoran, römische Kamille, Ylang Ylang. Dosierung für ein Vollbad: Fünf Tropfen Muskatellersalbei und fünf Tropfen Ylang-Ylang mit zwei Esslöffel Sahne oder Milch emulgieren, dann ins

Anusati Thumm ist eine international tätige Seminarleiterin. Seit mehr als 30 Jahren gibt sie ihr Wissen über ätherische Öle weiter.

Badewasser geben. Dann 15 bis 20 Minuten genießen. *Susanna Khoury*

Fotos: A. Thumm @Primavera Life GmbH, oben @depositphotos.com/@duskbabe, Hintergrund @depositphotos.com/@virtexie

Das Interview mit Anusati Thumm, Aroma-Expertin und Buchautorin, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

Raus aus dem Tief

Lebenslinie verlost fünf Frauenwohl Hitze-wallungssprays (Muskatellersalbei bio, Rose, Bergamotte bio), die aufgrund ihrer enthaltenden ätherischen Öle ausgleichend und stimmungsaufhellend wirken können, an diejenigen Leserinnen, die wissen, welche Pflanze bei den Kelten als heilig galt, und heute noch das Wohlbefinden der Frau beeinflussen kann? Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Frauenöle“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni. 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: @Primavera Life GmbH*



Ausscheidung von Altlasten

Ernährungsberaterin Eva Muth über das Basenfasten nach Wacker®

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente“, sagte der griechische Arzt und „Vater der Naturheilkunde“ Hippokrates von Kos. Eine Methode, diesem Rat nachzukommen, ist das Basenfasten nach Wacker®. „Es ist eine milde Variante des Fastens. Essen ist erlaubt – und zwar alles, was der Körper basisch verstoffwechseln kann“, erklärt Ernährungsberaterin Eva Muth aus dem Regena Gesundheits-Resort & Spa in Bad Brückenau. Dadurch laufe die Stoffwechselerarbeit des Körpers wie gewohnt weiter. Das habe den Vorteil, dass die Ausscheidung der Altlasten langsamer und schonender ablaufen würden. Die medizinische Fachangestellte rät, schon einige Tage vor dem Start der Fastenkur auf „schlechte Säurebildner“ wie Fleisch, Fisch, Milch und Milcherzeugnisse, Süßigkeiten, Alkohol und Kaffee zu verzichten. Habe man die Einstiegstage geschafft, würden die kommenden ein bis zwei Wochen leichtfallen. Denn: „In dieser Zeit ernährt man sich ausschließlich von basischen Lebensmitteln.“ Zu diesen gehören laut Muth fast alle Obst- und Gemüsesorten, Samen, Sprossen, Keimlinge, einige Nüsse und Öle. Zudem unterscheidet sie gute Säurebildner wie Artischocke, Spargel und Rosenkohl, Getreide aus Vollkorn wie Dinkel, Hafer, Buchweizen und Quinoa, Hülsenfrüchte, Nüsse, Sojaprodukte, grünen und weißen Tee, die während der Basenfasten-Kur auch nicht erlaubt sind, von schlechten Säurebildnern wie Fleisch- und Wurstwaren, Fisch, Milchprodukte, Weißmehlprodukte, zuckerhaltige Lebensmittel, Alkohol, Kaffee, Fertigprodukte mit Fleisch und Käse und Sahne. In der täglichen Ernährung sollte es ein Verhältnis von 80/20 (basisch/sauer) sein. „Basenbildner enthalten im Wesentlichen kein tierisches

Eiweiß. Zudem schaut man auf den Kaliumgehalt. Auch die Mineralstoffe Kalzium, Natrium und Magnesium fließen in die Bewertung mit ein“, erklärt Muth. Als Getränke kommen während des Basenfastens stilles Wasser und ungesüßte, dünn gebrühte Kräutertees infrage. „Über den Tag verteilt dürfen es gerne zweieinhalb bis drei Liter sein.“ Doch warum ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt so wichtig? Für die Ernährungsberaterin liegt der Hauptgrund darin, dass die meisten Menschen zu viele Säurebildner zu sich nehmen. Auch Stress und wenig Bewegung führten dazu, dass im Körper immer mehr Säuren angehäuft würden. Leide der Körper etwa unter chronischer Müdigkeit, Sodbrennen oder Blähungen, Kopfschmerzen, Migräne, Leistungsabfall, Cellulite oder Übergewicht, könnten das Zeichen einer Dysbalance von Säuren und Basen im Körper sein. „Neben der Ernährung gehören zum Basenfasten auch Basenbäder“, so die 35-Jährige. „Diese unterstützen das Ausscheiden über die Haut. Zudem bringen Leberwickel mit feucht-heißen Heublumenpackungen die Leberentgiftung in Gang.“ Bei jeder Fastenkur gehe es außerdem um die Regeneration und Sanierung des Darms. „Hierzu werden Darmspülungen empfohlen, um die Altlasten auch hier zu entfernen.“ Je nach Wohlbefinden, rät die Fachfrau zu täglichen Sporteinheiten.

Nicole Oppelt

Fotos: oben @depositphotos.com/@Irochka, unten @depositphotos.com/@VadimVasenin, Quelle: Sabine Wacker, Dr. Andreas Wacker: Basenfasten! Die Wacker-Methode®, Trias Verlag, Stuttgart 2011, ISBN: 978-3830439530, Preis: 24,99 Euro, www.thieme.de

www.regena.de



Basenfasten entlastet den Organismus und bietet jedem die Chance, eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise zu starten.



Gesundheitskalender

1. April bis 30. September 2020

REGELMÄSSIGE TERMINE

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

Termine: www.johanniter-kurse.de

Jeden Mo (bis 26.10.), 14.30 Uhr
Waldbaden in Bad Kissingen

Treffpunkt Tourist-Information Arkadenbau, 14.15 Uhr, Anmeldung: 0971.8048-444

Jeden Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr
(außer Schulferien)

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: 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

Jeden 2. Mo im Monat, 16 bis 17 Uhr
Informationsveranstaltung Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung

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

Jeden 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

Geriatrizentrum (Gymnastikraum) Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-125

Jeden Di, 15 bis 18 Uhr
Servicestelle Sturzprävention – Persönliche Untersuchung und Beratung

Geriatrizentrum 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. Di im Monat (außer August), 14.30 Uhr
Gesundheits-Café

Gesundheitsthemen mit wechselnden Referenten
MehrGenerationen Haus, Von-Hessing-Straße 1, Bad Kissingen

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

Jeden Mi, 9 bis 12 Uhr
(in den bay. Schulferien auch Sa von 14 bis 17 Uhr)

Wochenbettstützpunkt Würzburg

Elternschule der Universitäts-Frauenklinik, Josef-Schneider-Str. 4, Würzburg
Anmeldung: 0931.201-25189

Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik

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

Jeden Mi, 13 bis 15 Uhr
Endoprothetik-Sprechstunde

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

Jeden Mi, 15 bis 15.45 Uhr
Fit im Alter - Gymnastik

Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Hans-Schütz-Straße 3, Bamberg

Jeden 2. Mi, 14 bis 16 Uhr
Kostenlose Energieberatung in der Umweltstation Würzburg

Umweltstation der Stadt Würzburg, Niggelweg 5
Anmeldung: 0931.374400

Jeden Do, 17 bis 18 Uhr
Verkauf und Verkostung der Mainschmeckerprodukte

Obsthalle, Pointstr. 11, Margarethhöhe

Jeden vorletzten Do im Monat, 18 bis 20 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: shivanitempel@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

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

Röntgenjahr 2020

Termine: www.roentgen2020.de

9.4.-8.11.20
Röntgen-Ausstellung: Durchleuchtet! Augenblicke, Einblicke, Durchblicke

Lichthof Neue Universität Würzburg, Sanderring 2, Würzburg

April entfällt, Ersatztermin 16.-18.10.20
Bad Kissinger Gesundheitstage

www.gesundheitstage-badkissingen.de

26.4.20 entfällt, Ersatztermin 18.10.20
Würzburger Residenzlauf

www.seniorenwochen.info

10.5.20
iWelt Marathon Würzburg

22.-24.5.20
Würzburger Yogafrühling im Kloster Himmelspforten

Exerzitenhaus Himmelspforten, Mainaustr. 42, Würzburg
Anmeldung: www.diegluecksbringer.com

3.-5.6.20, tägl. 10 bis 18 Uhr
Pfungstanztage mit Yvonne Pouget

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

13.6.20 – 10 bis 19 Uhr
Veganmania 2020

Unterer Markt, Würzburg

19.6.20
Nautis lange Sommernacht

Nautiland, Niggelweg 9, Würzburg

19.6.-6.12.20
Das Unsichtbare sichtbar machen – Sonderausstellung zum Röntgenjubiläum

Mineralogisches Museum, Hubland Süd, Geb. G1, Würzburg

27.6.20 – 10 bis 16 Uhr
12. Würzburger Gesundheitstag

#gesundmitherz
Innenstadt Würzburg

3.-7.8.20, tägl. 9.30 bis 14 Uhr
Sommertanztage mit Odile Seitz

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

25.-26.7.20
24-Stunden Schwimmen im Dallenbergbad

Dallenbergbad, König-Heinrich-Straße 52, Würzburg

22.-26.9.20
Wissenschaftsfestival „Highlights der Physik“

Rathausvorplatz, Unterer und Oberer Markt, Eichhornstraße, Räumlichkeiten der Universität, Würzburg

APRIL 2020

7.4.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Globetrotter

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

16.4.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Fischers Fritze fischt frische Fische

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

21.4.20 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliussspitalische Abende: Schmerzen am Po – Was tun?!

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

21.4.20 – 17.30 Uhr
Schwindel im Alter – was kann ich tun?

Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

21.4.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Feierabendküche – schön unkompliziert!

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

21.4.20 – 19 Uhr
Vortrag: Hyperthermie – heilende Wärme

Klinikum am Bruderwald, Burger Straße 80, Bamberg

Geheimnisse aus dem Kloster-Garten

Anselm Grün
Sieben Kräuter für die SEELE

Heilsames aus dem Klostergarten

Vier-Türme-Verlag
Anselm Grün, Johannes G. Mayer, Katharina Mantel
Sieben Kräuter für die Seele
Heilsames aus dem Klostergarten
ISBN 978-3-7365-0302-1, 12,00 €

www.vier-tuerme-verlag.de

10 Jahre Bayoga - lass uns feiern

Yogatag
07.11.2020 - Herbstbestimmung

Workshop - Achtsamkeitsyoga
Achtsamkeitsyoga zum Kennenlernen und Ausprobieren.

meditative Yogaabende
Eine Begleitung durch das Jahr mit Yoga- und Meditationsübungen.
1 x im Monat, genaue Termine unter www.bayogade.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit
Bettina Apfel
www.bayogade
info@bayogade



21.4.20 – 19.30 Uhr
Ernährungsgespräche: Fleisch – ein Stück Lebenskraft?
Kurhaus (kl. Saal), Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

22.4.20 – 18 Uhr
Infoveranstaltung: Grüner Star / Glaukom
Zahnklinik und Poliklinik für Mund-, Kiefer- und Plastische Gesichtschirurgie des UKW, Fleicherwall 2, Würzburg
Anmeldung: 0931.6001-6009

25.4.20 – 17.15 Uhr
Themenführung: Fledermäuse zwischen Main und Steigerwald
Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: 09553.989-80102

27.4.20 – 17 bis 18 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Yoga 50Plus – Ärztliche Einführung mit kostenloser Schnupperstunde
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4 (Seminarraum 1), Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-147

28.4.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Sushi
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

29.4.20
Internationaler Tag gegen Lärm

MAI 2020

3.5.20 - 15 bis 17 Uhr
Auftaktveranstaltung Seniorenwochen im Landkreis Würzburg
Mehrzweckhalle Giebelstadt, Am Sportplatz 4, Giebelstadt
www.seniorenwochen.info

4.5.20 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Gesundheit und Wein – Vortrag und kostenlose Weinverkostung
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4 (Seminarraum 1), Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-147

4.5.20 – 19.30 bis 21 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Wir bekommen ein Kind
Leopoldina-Krankenhaus (B81, 8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

5.5.20 – 18 bis 19.30 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Krebs des Enddarms und die Notwendigkeit eines künstlichen Darmausgangs
Leopoldina-Krankenhaus (B81, 8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

5.5.20 – 19 Uhr
Vortrag: Was kann ich für meine Herzgesundheit tun?
Klinikum am Bruderwald, Burger Straße 80, Bamberg

6.5.20 – 15 bis 16.30 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Osteoporose – Vortrag, kostenloser Risikotest, Praxisteil
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4 (Seminarraum 1), Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-147

6.5.20 – 17 Uhr
Orthopädie im Dialog: Das künstliche Hüftgelenk
Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, Brettreichstr. 11, Würzburg, Anmeldung, ab 25.4.20: 0931.803-3131

6.5.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Das perfekte Schnitzel
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

7.5.20 – 18 bis 19.30 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Stress – Wirkung und Nebenwirkung
Leopoldina-Krankenhaus (A01, EG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

8.5.20 – 18 Uhr
Achtsamkeitsseminar (Starttermin)
Bettina Apel, Praxis Theraflow, Versbacher Str. 201, Würzburg, Anmeldung: 0931.66060944

9.+10.5.20 – 10 bis 18 Uhr
Familienwochenende
Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach

11.5.20 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Schwindel im Alter
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4 (Seminarraum 1), Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-147

13.5.20 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Nach der Rente kommt die Reha – Ihr Recht als Rentner auf Gesundheit
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4 (Seminarraum 1), Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-147

13.5.20 – 18 Uhr
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – was ist wichtig?
VHS Lohr, Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2
Anmeldung: 09352.848500

14.5.20 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Parkinson – Neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4 (Seminarraum 1), Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-147

14.5.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Kräuter
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

16.5.20 - 10 bis 12 Uhr
Workshop Achtsamkeitsyoga
Zum Kennenlernen und Ausprobieren Praxis Theraflow, Versbacherstr. 201, Würzburg, Anmeldung: www.bayoga.de

17.5.20 – 15 Uhr
Kultur für Menschen mit und ohne Demenz: Konzert im Rahmen des Mozartfestes
Exerzitienhaus Himmelsporten, Mainaustr. 42, Würzburg, Anmeldung: 0931.372336

19.5.20 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliuspitälische Abende: Schwindel – Ein Symptom, viele Ursachen
KWM Standort Juliuspital, Juliuspromenade 19 (Raum Siebold), Würzburg

19.5.20 – 17.30 Uhr
Bewegung trotz Schmerzen?
Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

19.5.20 – 19 Uhr
Natur und Gesundheit: Vitamin D – Das Sonnenhormon
Kurhaus (kl. Saal), Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

20.5.20 – 17 bis 18 Uhr
Krebs im hohen Alter: Worauf sollte bei Therapieplanung und Nachsorge geachtet werden?
Universitätsklinikum Würzburg, ZOM, Haus A1, Seminarraum 2/3, Anmeldung: 0931.201-35350, anmeldung_ccc@ukw.de

20.5.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Spargel und Rhabarber
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

26.5.20 – 18 bis 19.30 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Herz und Diabetes
Leopoldina-Krankenhaus (B81, 8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

27.5.20 - 9.30 bis 15.30 Uhr
Fachtagung: „Gender Aspekte in der Suchtmedizin“
Hephata Fachklinik, Hauptstraße 280, Weibersbrunn
Anmeldung per E-Mail: fk.weibersbrunn@hephata.de

27.5.20 – 15 bis 16 Uhr
Kultur für Menschen mit und ohne Demenz
Was uns der Frühling erzählt. Ein Nachmittag mit Texten und Musik zum Mitsingen Stadtbücherei, Dauthendey-Saal, Würzburg
Anmeldung: 0931.372444

27.5.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Burger
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

27.5.20 – 19.30 Uhr
Wickel, Waschungen und Umschläge nach Kneipp
Haus des Gastes, Studio 1, Karlsbad 30, Bad Mergentheim

29.5.20 – 15 bis 16.30 Uhr
Kultur für Menschen mit und ohne Demenz: Ausstellungsbesuch
Museum im Kulturspeicher, Oskar-Laredo-Platz, Würzburg
Anmeldung: 0931.3222519

30.5.20 – 17 bis 18 Uhr
„Feier des Lebens“ mit Alexander Poraj
Benediktushof, Klosterstraße 10, Holzkirchen

JUNI 2020

2.6.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Pasta e basta
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

2.6.20 – 19.30 Uhr
Ernährungsgespräche: Macht Schokolade wirklich glücklich?
Kurhaus (kl. Saal), Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

4.6.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Frische und leichte Sommerküche!
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

5.6.20 – 20.30 Uhr
Mondführung
Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach
Anmeldung: 09553.989-80102

8.6.20 – 13 bis 19 Uhr
Epilepsie Außensprechtage der Stiftung Juliuspital in Schweinfurt
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Straße 6, Schweinfurt
Anmeldung: 0931.3931580

9.6.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Viva Espana
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

10.6.20 – 18 Uhr
Chronische Schmerzen als ständiger Begleiter – was tun?
VHS Karlstadt, Vordergebäude Saal 1, 1. OG
Anmeldung: 0931.286901

15.6.20 – 19.30 bis 21 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Ernährung von Säuglingen
Leopoldina-Krankenhaus (B81, 8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

16.6.20 – 15 bis 17 Uhr
Kultur für Menschen mit und ohne Demenz: Tanzcafé
Seniorenstift Juliuspital, Klinikstr. 10, Würzburg
Anmeldung: 0931.20781420

16.6.20 – 18 bis 19.30 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Osteoporose und ihre Gefahren – Prophylaxe und Therapie
Leopoldina-Krankenhaus (B81, 8. OG), Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt

16.6.20 – 19 Uhr
Vortrag: Misteltherapie in der Onkologie
Klinikum am Bruderwald, Burger Straße 80, Bamberg

16.6.20 – 19.30 Uhr
Vortrag: Wie kann ich ein selbstbestimmteres Leben führen?
Kurhaus (kl. Saal), Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

17.6.20 – 17 bis 18 Uhr
Fortgeschrittene Krebserkrankung – Pflege und Betreuung in der letzten Lebensphase
Universitätsklinikum Würzburg, ZOM, Haus A1, Seminarraum 2/3, Anmeldung: 0931.201-35350, anmeldung_ccc@ukw.de

17.6.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Grill around the world
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

23.6.20 – 17 Uhr
Blasen- und Senkungsbeschwerden: Beratung und Behandlung an der Universitätsfrauenklinik
B. Neumann Residenzgaststätten GmbH, Residenzplatz 1, Würzburg
Anmeldung: 0931.88079447

23.6.20 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliuspitälische Abende: Arthroskopische Operationen
KWM Standort Juliuspital, Juliuspromenade 19 (Raum Siebold), Würzburg

23.6.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Die französische Landhausküche
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

23.6.20 – 19 Uhr
Natur und Gesundheit: Kleine Bewegungen mit großer Wirkung
Kurhaus (kl. Saal), Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

25.6.20 – 15 bis 17.30 Uhr
Informationsveranstaltung der AdP-Selbsthilfegruppe für Bauchspeicheldrüsenerkrankte Würzburg
KWM Standort Juliuspital, Juliuspromenade 19, Würzburg

27.6.20 – 9.30 bis 16.30 Uhr
Hörtrainingstage 2020 SSD am Uniklinikum Würzburg
Univ.-HNO-Klinik Würzburg, Josef-Schneider-Str. 11, Würzburg
Anmeldung erforderlich!

27.6.20 – 10 bis 10.45 Uhr
Kinderuni - Verstecktes im Zahn mit Röntgen auf Spurensuche
Neue Universität, Sanderring 2, Hörsaal 216 (Audimax), Würzburg
Anmeldung: www.kinderuni.uni-wuerzburg.de

27.6.20 – 10 bis 16 Uhr
12. Würzburger Gesundheitstag #gesundmitherz
Innenstadt Würzburg

30.6.20 – 17.30 Uhr
Osteoporose: Prophylaxe und Behandlung
Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

30.6.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Frankreich, Spanien, Portugal
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

JULI 2020

2.7.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Rind, Fisch und Schwein
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

5.7.20 – 11 bis 17.30 Uhr
Campus-Festival der Uni-Würzburg im Röntgenjubiläumsjahr
Campuswiese am Hubland-Süd zwischen den Gebäuden der Mensa und der Physik

7.7.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Tapas
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

7.7.20 – 19 Uhr
Vortrag: Highlights aus der Phytotherapie
Klinikum am Bruderwald, Burger Straße 80, Bamberg

11.7.20 – 10 bis 17 Uhr
50 Jahre Würzburger Kopfklinik: Jubiläumsfeier
Rudolf-Virchow-Zentrum für Experimentelle Biomedizin, Josef-Schneider-Straße 2, Haus D15, Würzburg

12.7.20 – 18 bis 19.30 Uhr
Yoga
(Bei schlechtem Wetter entfällt der Termin)
Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: 09553.989-80102

13.7.20 – 13 bis 19 Uhr
Epilepsie Außensprechtage der Stiftung Juliuspital in Schweinfurt
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Straße 6, Schweinfurt
Anmeldung: 0931.3931580

13.7.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Sternküche vegetarisch
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

15.7.20 – 17 bis 18 Uhr
Bedeutung der Ernährung zur Prävention und Therapieunterstützung von Krebserkrankungen
Universitätsklinikum Würzburg, ZOM, Haus A1, Seminarraum 2/3, Anmeldung: 0931.201-35350, anmeldung_ccc@ukw.de

21.7.20 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliuspitälische Abende: Problemzone Übergang Speiseröhre – Magen
KWM Standort Juliuspital, Juliuspromenade 19 (Raum Siebold), Würzburg

21.7.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Das köstliche Einmaleins des Grillens
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

25.7.20 – 17.15 Uhr
Themenführung: Fledermäuse zwischen Main und Steigerwald
Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach
Anmeldung: 09553.989-80102

28.7.20 – 19 Uhr
Themenkochenkurs: Süditalien und Kalabrien
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

28.7.20 – 19.30 Uhr
Ernährungsgespräche: Milch vom Tier und die pflanzlichen Alternativen?
Kurhaus (kl. Saal), Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

29.7.20 – 19.30 Uhr
Entwicklung bei Kindern fördern mit der Kneipp-Lehre
Haus des Gastes, Studio 1, Karlsbad 30, Bad Mergentheim

AUGUST 2020

2.8.20 – 9 bis 18 Uhr
Regionalmarkt Steigerwald
Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: 09553.989-80102

2.8.20 – 20 Uhr
Mondführung
Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: 09553.989-80102

GESUND DURCH DIE MENOPAUSE
Wir beraten Sie gerne!
Katharina Hueber | Liebigstr. 21a | 97080 Würzburg
Tel.: 0931 7808 8737 | patientenkontakt@menopause-wuerzburg.de
www.menopause-wuerzburg.de

Ungesehen gut hören – unerhört gut sehen

Walter
OPTIK.AKUSTIK

Kathrin & Michael Walter GbR
Schustergasse 2+3 . 97070 Würzburg
Optik: 0931-14077 . Akustik: 0931-18040

OptikWalter
optiker-walter.de

„BodyAwareness“ im Studio TANZRAUM

Yoga Sivananda mit Agnes Renner
Pilates mit Margrete Kempf
Feldenkrais mit Gisela Schreiber
Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik mit Lisa Küttner

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

10. FAHRZEUGSCHAU ELEKTROMOBILITÄT
Bad Neustadt a. d. Saale

www.m-e-nes.de



4.8.20 – 19 Uhr
Vortrag: Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin bei onkologischen Erkrankungen
 Klinikum am Bruderwald, Burger Straße 80, Bamberg

9.8.20 – 18 bis 19.30 Uhr
Yoga
 (Bei schlechtem Wetter entfällt der Termin)
 Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: 09553.989-80102

11.8.20 – 19 Uhr
Natur und Gesundheit: Die Wirkungsweise der Homöopathie anhand von Fallbeispielen
 Kurhaus (kl. Saal), Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

SEPTEMBER 2020

2.9.20 – 20 Uhr
Mondführung
 Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: 09553.989-80102

5.9.20
Workshop Achtsamkeitsyoga
 Zum Kennenlernen und Ausprobieren
 Praxis Theraflow, Versbacherstr. 201, Würzburg, Anmeldung: www.bayoga.de

8.9.20 – 19 Uhr
Vortrag: Ziele erreichen mit System
 Klinikum am Bruderwald, Burger Straße 80, Bamberg

15.9.20 – 19 Uhr
Natur und Gesundheit: Woher kommen die Schmerzen?
 Kurhaus (kl. Saal), Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

16.9.20 – 17 bis 18 Uhr
Geheilt aber nicht gesund – Spätfolgen nach Krebs
 Universitätsklinikum Würzburg, ZOM, Haus A1, Seminarraum 2/3, Anmeldung: 0931.201-35350, anmeldung_ccc@ukw.de

19.9.20 – 9.30 bis 16.30 Uhr
Hörtrainingstage 2/2020 am Uniklinikum Würzburg
 Univ.-HNO-Klinik Würzburg, Josef-Schneider-Str. 11, Würzburg
 Anmeldung erforderlich!

19.9.20 – 17.15 Uhr
Themenführung: Fledermäuse zwischen Main und Steigerwald
 Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach
 Anmeldung: 09553.989-80102

22.9.20 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliuspäpliche Abende: Herzschwäche
 KWM Standort Juliuspital, Juliuspromenade 19 (Raum Siebold), Würzburg

22.9.20 – 19.30 Uhr
Ernährungsgespräche: Ingwer und Kurkuma – zwei Knollen, die wir lieben?
 Kurhaus (kl. Saal), Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

25.-26.9.20
7. Würzburger Demenztage
 Gesund altern in der Region Würzburg
 Weitere Infos unter: www.vogel-stiftung.de

30.9.20 – 19.30 Uhr
Die Lebensordnung als eine der 5 Säulen der Kneipp-Lehre
 Haus des Gastes, Studio 1, Karlsbad 30, Bad Mergentheim

Der Stand der Termine des Gesundheitskalenders ist der 19. März. Es können sich durch Veranstaltungsabsagen wegen der aktuellen Bedrohungslage durch den neuartigen Corona-Virus jederzeit Veränderungen ergeben. Wir werden diese, soweit uns gemeldet, über die Social-Media-Kanäle und online zeitnah publizieren.

Hilfe in Zeiten von Corona

Unter der Telefonnummer 09131.6808-5101 hat das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit eine Hotline für Fragen rund um Sars-CoV-2 geschaltet.

Ebenso gibt es für jede Region Bürgertelefone, die in der Regel auch am Wochenende besetzt sind, für Fragen rund um das neuartige Corona-Virus. Diese sind für Stadt und Landkreis Würzburg unter Telefon 0931.8003-5100, für Schweinfurt unter Telefon 09721.55-745, für Aschaffenburg unter Telefon 06021.32-3232, für Bad Kissingen unter Telefon 0971.7165-0, für Miltenberg unter Telefon 09371 501-523, für Rhön-Grabfeld unter Telefon 09771.94 800, für Kitzingen unter Telefon 09321.928-1111, für die Haßberge unter Telefon 09521.27-600, für Main-Spessart unter Telefon 09353-7931490 und für Bamberg unter Telefon 0951.872525 zu erreichen.

Bei grippeähnlichen Symptomen, explizit trockenem Husten, Halskratzen und Fieber bitte nicht in die Notaufnahme und zum Hausarzt gehen, sondern telefonisch Kontakt zum Ärztlichen Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern aufnehmen unter Telefon 116117.

Personen in häuslicher Quarantäne, die keine Angehörigen oder Nachbarn haben, die etwa den Einkauf übernehmen, können sich beispielsweise an das Bayerische Rote Kreuz (BRK) wenden. Das BRK bietet für die Region Würzburg einen Einkaufsservice unter der Telefonnummer 0800.0275275 an. Nähere Informationen zu Kosten und Ablauf sind ebenfalls unter dieser Nummer zu erhalten. Zudem gibt es in Würzburg speziell für Senioren eine Anlaufstelle, die einen akuten nichtmedizinischen Hilfebedarf haben. Diese Hotline ist von Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr unter Telefonnummer 0931.373510 erreichbar.

Privatpersonen haben Facebook-Gruppen gegründet, die als solidarische Community, Hilfesuchende (Kinderbetreuung, Einkaufen, Hunde ausführen oder auch Telefonate mit Menschen in Altenheimen) und Helfer (wie derzeit Künstler, Studierende, Erzieher und Andere) in der Region zusammenbringen wie zum Beispiel: „Corona-Hilfe Würzburg und Umgebung“, „Corona-Hilfe Main-Spessart“, „Corona-Hilfe-Schweinfurt“ oder „Corona Care Bamberg“ (Stand 19. März 2020).

Fotos: Hintergrund ©depositphotos.com/@Falarumba, Apfel mit Glas ©pixabay.com, Virus Hintergrund ©depositphotos.com/@demyranch@gmail.com



Was kann Schröpfen?

Die Physiotherapeutinnen Renée und Laura Sielemann erklären eine ausleitende Therapie

„Blutiges und unblutiges Schröpfen ist ein fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und stellt eine der wichtigsten Reiztherapien dar“, sagt die Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V.¹ Darüber hinaus sei Schröpfen bereits im Altertum, im alten Ägypten, im Griechenland der Antike und in verschiedenen traditionellen Medizinsystemen Afrikas und Südamerikas angewandt worden. Auch die moderne Wissenschaft befasst sich wieder mit dieser ausleitenden Therapie. Zuletzt konnte eine gemeinsame Studie des Lehrstuhls für Naturheilkunde der Universität Duisburg Essen und der Carstens-Stiftung erstmals die klinische Wirksamkeit des Schröpfens belegen.² Im konkreten Fall ging es um die Wirksamkeit des blutigen Schröpfens beim Karpaltunnel-Syndrom. Doch was ist Schröpfen eigentlich? „Kleine Gläser auf der Haut sollen mittels Unterdruck Verspannungen lösen und Schmerzen lindern“, erklären die Physiotherapeutinnen Renée und Laura Sielemann. Die glockenartigen Gläser würden mit Hilfe von Unterdruck, welcher durch Erhitzen oder Absaugen der Luft entsteht, auf die betroffenen Hautstellen gebracht. „So wird die Durchblutung angeregt und muskuläre Verhärtungen werden gelöst“, so die Therapeutinnen mit eigener Praxis in Oberdürrbach. Die Schröpfkopfmassage erziele – gegenüber der klassischen Massage, bei der mit Hilfe von Öl die betroffenen Stellen bearbeitet würden – eine stärkere durchblutungsfördernde Wirkung. Die Anwendungsbereiche für das Schröpfen sind vielfältig. Laut den beiden Expertinnen komme seine schmerzlindernde und durchblutungsfördernde Wirkung vor allem bei Muskelverspannungen zum Einsatz. Aber auch bei Erkältungen mit Husten, Menstruationsproblemen und Rückenschmerzen könne Schröpfen helfen. Sie sagen aber auch: „Schröpfen ist kein Allheilmittel und wird oft zur Ergänzung von anderen Therapien eingesetzt.“ So aktiviere zum Beispiel das Schröpfen am Rücken Reflexzonen, „die in enger Beziehung zu inneren Organen stehen und auf diese einwirken“. Genauer gesagt werde das Bindegewebe über den äußeren Reiz des Schröpfglases verstärkt durchblutet und damit das korrespondierende Organ stimuliert. Im Fachjargon werde das als „Head'sche Zone“ bezeichnet. Das meint Hautzonen, die mittels Nerven eine Verbindung zu bestimmten Organen haben. Es gäbe jedoch auch Kontraindikationen beim Schröpfen: Es dürfe etwa nicht angewendet werden bei der Einnahme blutverdünnender Medikamente oder bei Patienten mit Wundheilungsstörungen. Wird eine Schröpfbehandlung nicht sachgerecht ausgeführt, kann es zudem zu Symptomverschlechterungen kommen, so die erfahrenen Therapeutinnen Renée und Laura Sielemann.

Nicole Oppelt

Fotos: oben ©depositphotos.com/@sergpetd, ©depositphotos.com/@SimpleFoto; Quellen: ¹https://www.daegfa.de/Patient_ePortal/Akupunktur.Schroepfen.aspx, ²https://www.carstens-stiftung.de/artikel/schroepfen-klinische-wirksamkeit-erstmals-belegt.html

www.praxis-sielemann.de



„Schröpftherapien fanden vermutlich bereits vor 5.300 Jahren statt“, sagen Renée und Laura Sielemann. „Durch die aufgesetzten Gläser soll bei Kranken das gestörte Gleichgewicht der Körperflüssigkeiten wiederhergestellt werden.“ Schröpfen gilt als eines der ältesten Therapieverfahren mit Apparaten.



Auch als App!

Mehr Zeit, gesund zu werden

Krankmeldung einfach online einreichen und Zeit sparen.

Jetzt anmelden auf bayern.meine.aok.de

Einfach nah. Meine AOK.

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

GERIATRIEZENTRUM IM BÜRGERSPITAL

BÜRGERSPITAL
 W Ü R Z B U R G

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

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



KLINIKVERBUND

der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern

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



SINNTALKLINIK
Klinik der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern



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



FRANKENKLINIK
Klinik der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern



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



KLINIK FRANKENWARTE
Klinik der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern



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



HÖHENKLINIK
Klinik der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern



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



KLINIK HERZOGHÖHE
Klinik der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern



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



RHEUMAKLINIK
Klinik der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern



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




FRANKENLANDKLINIK
Klinik der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern



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



OHLSTADTKLINIK
Klinik der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern



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



Schablonen verbieten sich

Gendermedizin berücksichtigt Unterschiede zwischen Mann und Frau

Frauen leben in vielerlei Hinsicht in einer etwas anderen Welt als Männer. Das betrifft das Emotionale. Die Kommunikation. Vor allem aber auch die Gesundheit. „Es gibt eine ganze Reihe von Krankheiten, die bei Frauen und Männern unterschiedliche Symptome zeigen“, sagt Prof. Dr. Marie-Christine Dabauvalle vom Projekt „Gendermedizin“ der Uni Würzburg. Aber auch die Häufigkeit bestimmter Krankheiten, Risikofaktoren sowie Therapien seien sehr oft unterschiedlich. Wegen der andersartigen Symptome werden Krankheiten leicht verwechselt. Das bekannteste Beispiel hierfür sei der Herzinfarkt. „Äußerst typische Symptome sind hier starke Schmerzen, überwiegend im Brustbereich, die in den linken Arm ausstrahlen“, erläutert die Wissenschaftlerin aus dem Biozentrum. Bei Frauen seien die Anzeichen oft weniger eindeutig: „Sie äußern sich bisweilen in Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch, Atemnot oder Schmerzen, die in den Nacken oder Kiefer ausstrahlen.“ Aus diesem Grund würden häufig die Fehldiagnosen „Magen-“ oder „Rückenbeschwerden“ gestellt. Zeigen Mädchen Essstörungen, ist es unwahrscheinlich, dass sofort der Verdacht „Autismus“ aufkommt. „Doch bei vielen Mädchen äußert sich der Autismus in Anorexie, Zwangsneurosen oder ADHS“, so Professor Dabauvalle. Meist würden die drei letztgenannten Störungen als alleinige Diagnose gestellt. Laut Dabauvalle werden Mädchen

mit Autismus generell erst spät oder gar nicht diagnostiziert. Auch bei Burn-out zeigten Männer meist typische Anzeichen wie Gereiztheit, Schlafstörungen, permanente Müdigkeit, mangelndes Interesse, Versagensgefühle oder Konzentrationsstörungen. Bei Frauen wirkt sich ein Zuviel an Anspannung oft körperlich aus: „Sie leiden unter Nacken- und Rückenproblemen, Kopfschmerzen, Erkältungen, Herz-Kreislaufstörungen und Magen-Darm-Beschwerden.“ Die Konsequenzen des Burn-outs seien ebenso geschlechterspezifisch: „Bei Frauen ist häufiger Depression die Folge, Männer dagegen greifen eher zu Alkohol und können eine Suchtproblematik entwickeln.“ Nach Schablonen zu behandeln, verbietet sich, bestätigt auch Silke Trost, die als Leiterin der Offenen Behindertenarbeit der Würzburger Diakonie behinderte Frauen berät und begleitet. „Gerade beim Schmerzempfinden scheinen große Unterschiede zwischen Männern und Frauen zu bestehen“, so die Sozialpädagogin. Dies betreffe zwar zunächst Frauen mit und ohne Behinderung gleichermaßen, „jedoch haben viele Frauen mit Körperbehinderung aufgrund ihres Handicaps häufiger Schmerzen als nicht-behinderte Menschen.“ Durch dauerndes Sitzen oder Liegen etwa würden Verspannungen auftreten. „Frauen mit Behinderung scheren daher noch mal stärker aus der Reihe aus. Oft wirkt in den Frauen auch etwas quälend weiter, was in der Vergangenheit passiert ist.“ Seien doch Frauen mit Handicap besonders häufig der Gefahr von Gewalt oder Ausgrenzung ausgesetzt, so Trost.

Pat Christ

Foto: ©depositphotos.com/@PixelsAway

Im Dezember Geborene leben länger

In einer über 38 Jahre andauernden Studie (1976-2014), die sich mit der Gesundheit von Pflegepersonal in den Vereinigten Staaten beschäftigte, kam auch heraus, dass im Dezember Geborene die niedrigste Mortalität in Bezug auf kardiovaskuläre, sprich Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten. Es wurden fast 117.000 Frauen in die Kohorten-Studie einbezogen. Dokumentierte Todesfälle gab es über 43.000, davon starben über 8.000 an einer kardiovaskulären Erkrankung (KVE). Neben dem Bonus für die Dezember-Geborenen sieht es generell für die im Herbst Geborenen gut aus. Diese wiesen eine niedrigere KVE-Mortalität auf als die im Frühjahr Geborenen. Die Studie ergab weiterhin, dass die zwischen März und Juli Geborenen eine leicht (aber statistisch signifikant) erhöhte KVE-spezifische Mortalität aufwiesen. Das höchste Risiko an Herz-Kreislauf-spezifischen Krankheiten zu sterben registrierten die Wissenschaftler für die im April Geborenen. sky, Foto: ©depositphotos.com/@katyaulitina, Quelle: Zhang Y, Devore EE, Strohmaier S, Grodstein F, Schernhammer ES. Birth month, birth season, and overall and cardiovascular disease mortality in US women: prospective cohort study. BMJ 2019;367:l6058 doi: 10.1136/bmj.l6058

 www.biozentrum.uni-wuerzburg.de



Wir nehmen uns Zeit für Ihre Gesundheit.

Theater-Apotheke

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



Alles unverdient!

„Dankbarkeit ist eine Form von Wertschätzung für das, was uns geschenkt wird ...“, schreibt Autorin Ursula Richard in ihrem Büchlein „Dankbarkeit macht glücklich“. Dankbarkeit schaffe ein Band, das verbindet, tue einfach gut, so die Chefredakteurin von Buddhismus aktuell: „Dankbarkeit ist eine Beziehung, sie initiiert Verbindlichkeit zwischen Menschen und hat somit auch eine soziale und gesellschaftliche Dimension.“ Dankbarkeit kann durch und durch erfüllend sein und täglich praktiziert den Grundstein legen für Zufriedenheit und Glück. In dem Moment, wo wir dankbar sind, seien wir ganz wir selbst, hätten eine Verabredung mit dem Leben, das bekanntlich in der Gegenwart stattfindet.

Ebenso wie die Einsicht und damit verbundene Wertschätzung, dass alles mit allem zusammenhängt im eng verflochtenen Netz namens Lebens. Das Dasein, die Welt, Menschen, Tiere und Pflanzen: alles unverdient. Und wenn alles Geschenke sind, dann ist die einzig passende Antwort: Dankbarkeit! sky



Ursula Richard: Dankbarkeit macht glücklich - Achtsam Leben, Scorpio Verlag München, 2. Auflage 2019, ISBN 978-3-95803-031-2, Preis: 7,99 Euro, www.scorpio-verlag.de

Krankenhauskeime

Etwa 250.000 verlorene Lebensjahre durch nosokomiale Infektionen in Deutschland im Jahr

Nimmt man die durch Krankheit und Tod verlorenen Lebensjahre, die ursächlich auf das Konto einer im Krankenhaus erworbenen (nosokomialen) Infektion gehen, kommt man in Deutschland auf knapp 250.000 Jahre pro Jahr. Das publizierte das Robert Koch-Institut zusammen mit Experten aus Berlin und Stockholm in der Fachzeitschrift Eurosurveillance (46/2019)¹. Laut der Studie der Wissenschaftler, die unter anderem von der Charité waren, würden 400.000 bis 600.000 Infektionen pro Jahr in deutschen Krankenhäusern erworben, welche zwischen 10.000 und 20.000 Todesfälle nach sich zögen. Die Studie weist aber auch darauf hin, dass die Zahl der Patienten, die sich während eines Aufenthaltes in einem deutschen Krankenhaus eine Infektion zuziehe, niedriger liege als der EU-Durchschnitt (3,6 versus 5,5 Prozent). Zieht man allerdings die Gesamtbevölkerung Deutschlands ins Kalkül, läge die Zahl der Infektionen und Todesfälle über dem europäischen Durchschnitt. Das Ergebnis habe vermutlich mit der höheren Frequenz an Krankenhausbetten und Krankenhausaufenthalten in Deutschland im Vergleich zum EU-Ausland zu tun. Deutschland habe der Studie zufolge in Europa die höchste Anzahl an Krankenhausbetten und die zweithöchste Anzahl an Krankenhauspatienten pro 1.000 Einwohner im Jahr. sky, Foto: @depositphotos.com/@ralwel; Quelle: 'Benedikt Zacher et al.: Application of a new methodology and R package reveals a high burden of healthcare-associated infections (HAI) in Germany compared to the average in the European Union/ European Economic Area, 2011 to 2012 (Eurosurveillance, 14.11.2019)



Männer leugnen länger

Das biologische Geschlecht und die Auswirkungen auf das Suchtverhalten

Sucht ist ein quer durch alle Gesellschaftsschichten verbreitetes Phänomen, vielgestaltig und schier undurchdringbar. Bestimmte Muster sind jedoch erkennbar, wenn man das Suchtverhalten von Männern und Frauen vergleicht. Erfahrungen auf diesem Gebiet kann Thomas Bausch, Leiter und Chefarzt der Hephata-Klinik im unterfränkischen Weibersbrunn, reichlich teilen. Mit seinen Kollegen betreut der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in erster Linie alkohol- und medikamentenabhängige Menschen auf ihrem Weg in die Abstinenz. Dabei habe sich gezeigt, dass beide Geschlechter aktiv Selbstverleugnung betreiben und sich ihres eigenen pathologischen Verhaltens im Anfangsstadium ihrer Abhängigkeit viel zu lange nicht bewusst sind, so der erfahrene Psychiater der Suchtklinik.

an seiner Klinik behandelt werden möchte, muss vorher eine Entgiftung durchlaufen haben. „Wie bei jeder Änderung des eigenen Verhaltens ist der eigene Wille zur Veränderung der Motor der Genesung. Auch hier sind Schwankungen ganz normal, doch gute Therapeuten wissen damit umzugehen.“ In der Mehrzahl falle es Frauen leichter, sich auf den Prozess der Selbsteinsicht einzulassen. Für Männer sei es mitunter eine große Herausforderung, sich auf ihre Schwächen zu besinnen und ihre Gefühle zuzulassen respektive anzunehmen.



Die Süchte, die in Weibersbrunn vorrangig behandelt werden, sind Alkohol-, Medikamenten- und Mehrfachabhängigkeiten. Als Zweitdiagnose rangieren bei den Patienten psychiatrische Krankheitsbilder, die von Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen über Spielsucht bis hin zu Essstörungen reichen.

an seiner Klinik behandelt werden möchte, muss vorher eine Entgiftung durchlaufen haben. „Wie bei jeder Änderung des eigenen Verhaltens ist der eigene Wille zur Veränderung der Motor der Genesung. Auch hier sind Schwankungen ganz normal, doch gute Therapeuten wissen damit umzugehen.“ In der Mehrzahl falle es Frauen leichter, sich auf den Prozess der Selbsteinsicht einzulassen. Für Männer sei es mitunter eine große Herausforderung, sich auf ihre Schwächen zu besinnen und ihre Gefühle zuzulassen respektive anzunehmen.

Individuelle Therapie

Ist dieser Weg beschritten, erfolgt die eigentliche Therapie. Eine Standardbehandlung gibt es dabei laut Bausch nicht, viel mehr auf den einzelnen Menschen zugeschnittene Therapiepläne. „Wenn jemand etwa über längeren Zeitraum bereits nicht mehr erwerbstätig ist, müssen die Schwerpunkte ganz anders gesetzt werden, als wenn jemand aus einer beruflichen Überforderungssituation heraus in die Sucht geraten ist.“ Um bestehenden Belastungen, die zum Teil auch geschlechterspezifisch sind, begegnen zu können, bietet die Fachklinik in Weibersbrunn entsprechende Behandlungsmodule an. Dazu gehört etwa eine wöchentlich stattfindende reine Frauengruppe. „Dies entspringt der Tatsache, dass Frauen viel öfter mit Doppel- oder Dreifachbelastungen im familiären Umfeld zu kämpfen haben als Männer und somit auch ganz andere

Themen haben. Dieser besonders geschützte Rahmen ermöglicht es den Frauen sich zu bestimmten Sujets leichter zu äußern und sich möglicherweise stärker zu öffnen und auszudrücken“, begründet der Klinikchef dieses genderspezifische Angebot. Dankbare Annahmefänden unter den Patientinnen auch Achtsamkeitsübungen und moderate Sportangebote. Männliche Patienten profitierten dem gegenüber eher von einer Wiederannäherung an frühere sportliche Erfahrungen oder andere Freizeitaktivitäten, die sie bereits vor ihrer Trinkzeit gerne gemacht haben. Als zentrale Anlaufstelle bietet sich, für eine Erstberatung oder die Beantragung einer Reha-Maßnahme, die Aschaffener oder Würzburger Fachambulanz an, welche Betroffene ebenso wie Angehörige informiert und berät. sky

Fotos: Thomas Bausch @Cordula Stahl, Gruppensitzung @Stefan Betzler, oben @depositphotos.com/@BrianAJackson; Anmerkungen: ¹CAGE bedeutet: Cut down, Annoyed, Guilty, Eye-opener, ²Alkoholtest nach ICD 10 Leitlinien, ³AUDIT bedeutet: Alcohol Use Disorders Identification Test

Das Interview mit Thomas Bausch, Leiter und Chefarzt der Hephata-Klinik im unterfränkischen Weibersbrunn, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

www.hephata.de

Alljährlich organisiert die Fachklinik Weibersbrunn eine Fachtagung für interessierte Ärzte, Psychologen, Pädagogen, Suchthelfer und andere. Dieses Jahr findet die Tagung am 27. Mai von 9.30 bis 15.30 Uhr im großen Plenum der Hephata Klinik in Weibersbrunn statt. Der Themenschwerpunkt heuer ist „Gender-Aspekte in der Suchtmedizin“. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen bitte bis spätestens 13. Mai unter: fk.weibersbrunn@hephata.de.

Life Kinetik®
Thorsten Gallena

empfohlen von:
Jürgen Klopp &
Felix Neureuther

Gehirntraining durch Bewegung

Erhöht die Aufmerksamkeit, wirksame Burnout-Prävention, Demenz- u. Sturzprophylaxe, verbessert Wahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht



gallena-lifekinetik.de

Training, das Spaß macht!

Sucht, Stress & Burnout vorbeugen

Die DAK bezuschusst Präventionskurse zwei Mal im Jahr

Etlliche Menschen haben mehr oder weniger vage Vorsätze, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Doch so richtig kommen sie nicht in die Pötte. DAK-Versicherte, die sich in dieser Situation befinden, erhalten durch Präventions-Kurse ihrer Krankenkasse einen Schubs in die richtige Richtung. Die Krankenkasse übernimmt 80 Prozent der Kosten für zwei Präventionskurse im Jahr, informiert Michael Freimann von der DAK in Würzburg: „Maximal bezuschussen wir 75 Euro pro Kurs.“ Ein Antrag vor Beginn sei nicht notwendig. „Allerdings gibt es den Zuschuss nur, wenn 80 Prozent der Kurstermine auch besucht wurden. Außerdem haben wir mit einzelnen Fitness-Studios vereinbart, dass wir dort zwei Kurse jährlich zu je 140 Euro übernehmen“, so Freimann. In Würzburg sei das beispielsweise das W1-Fitness-Studio. Gestressten Menschen tut es oft gut, mal eine Stunde im Wald zu verbringen. Es gibt jedoch weitere Möglichkeiten, mit Stress umzugehen und vor allem, Burnout vorzubeugen. Welche das sind, erfahren die Teilnehmer am DAK-Online-Coaching „Relax@Fit“. In bis zu zwölf Wochen lernen sie, Frühwarnsignale von Stress zu erkennen, achtsamer zu leben und die richtige Work-Life-Balance zu finden. Daneben gibt es Online-Programme zu den Themen „Bewegung (Aktiv@Fit)“, „Ernährung“ (EAT-Mail), „Fitness“ (move on) und „Alltagsbewältigung“ (Smarter leben). Weitere Programme wollen davor schützen, in die Falle „Sucht“ zu tappen. So hilft das Online-Programm „vorvida“, Auslöser für starken Alkoholkonsum aufzuspüren. Es motiviert, den Konsum zu reduzieren und gegebenenfalls aufzugeben. Es beinhaltet kurze Übungen, die sich unkompliziert in den Alltag einbauen lassen. pat, Foto: @depositphotos.com/@alphaspirit

Unter 17351.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse kann jeder Kursangebote in seiner Nähe suchen.



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

Training fürs Gehirn

Fitnesscoach Thorsten Gallena über „Life Kinetik®“. Das Training verbindet Wahrnehmung, Gehirnjogging und Bewegung

Kann man die grauen Zellen trainieren? Ja! Dass sich regelmäßiger Sport positiv auf den Gehirnstoffwechsel auswirkt, wiesen Forscher der Universität Frankfurt¹ 2017 nach. Die Ergebnisse galten für Senioren. Ein Team der Columbia University in New York² belegte diesen Effekt 2019 auch bei jüngeren Probanden. In Würzburg hat sich Fitnesscoach Thorsten Gallena mit dem Thema befasst. Er praktiziert „Life Kinetik®“, einen multimodalen Trainingsansatz, der Wahrnehmung, Gehirnjogging und Bewegung vereint. Doch was heißt das? „Life Kinetik® ist ein körperliches Bewegungs-Training, das auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert“, erklärt der Diplom-Sport- und Fitnesstrainer. Dabei verknüpft es Koordinationsübungen mit Denksportaufgaben und sensorischen Herausforderungen. „Die Übungen selbst sind dabei Mittel zum Zweck, um das Gehirn permanent vor neue Herausforderungen zu stellen. Sie sollen bewusst nicht perfektioniert werden“, so der Leistungssportler. „Denn wir lernen nur dann etwas dazu, wenn wir Dinge tun, die wir noch nicht konnten.“ Trainiert werden könne etwa mit kleinen Bällen, die in verschiedenen Variationen geworfen und gefangen werden müssen. Bisweilen reiche es auch aus, über eine Linie zu springen und gleichzeitig einen Ball zu werfen. Gallena zufolge haben zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen³ bereits positive Effekte dieses Trainings nachgewiesen. Dazu gehörten eine erhöhte Konzentration und Stressresistenz, eine Steigerung der sogenannten Problemlösungsintelligenz, eine verbesserte Lern- und

Merkfähigkeit, eine Fehlerreduktion (unter anderem bedingt durch eine gesteigerte Aufmerksamkeit), besseres Einschätzen von Entfernungen und Geschwindigkeiten, eine beschleunigte Handlungs- und Reaktionsgeschwindigkeit, eine gesteigerte Koordinationsfähigkeit, räumliche Orientierung und visuelle Wahrnehmung, Reduktion von Kompensationsbewegungen sowie eine bessere Erholungsreaktion im Schlaf. Geeignet sei Life Kinetik® für fast alle. Nach Ansicht des Experten stellten die Effekte gerade für Berufstätige eine Burnout-Prävention dar. Zudem könnte es eine wirksame Prophylaxe vor altersbedingten Leistungseinbußen sein. Leistungssportler wiederum würden von Aspekten wie der beschleunigten Aktions- und Reaktionsgeschwindigkeit und der verbesserten Koordination profitieren. Kinder ab dem Kindergartenalter könne das Training bei der Entfaltung von Kreativität helfen, das Erlernen von Lesen und Schreiben erleichtern, das Selbstbewusstsein fördern und bei kleinen und größeren Lernschwierigkeiten unterstützen, sagt der Coach. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen denke er etwa an die Verbesserung der Lern- und Merkfähigkeit, Stressresistenz und eine Minderung von Prüfungsängsten. Und warum sollten Senioren dieses Konzept ausprobieren? „Life Kinetik® kann durch den Aufbau der sogenannten kognitiven Reserve eine gute Demenzprophylaxe sein.“ Seiner Ansicht nach könnte so der Wissenszugriff, aber auch die Merk- und Lernfähigkeit verbessert werden. Zudem sei es durch die Förderung von Koordination, räumlicher Orientierung und

des Gleichgewichtssinns auch eine hilfreiche Sturzprophylaxe. Generell empfiehlt Gallena das Training auch Menschen mit Einschränkungen. Es wirke sich positiv auf die Rekonvaleszenz aus, etwa nach einem Schlaganfall. Übrigens, laut Thorsten Gallena reicht bereits eine Stunde Training pro Woche aus, um ernstzunehmende Effekte zu erzielen.

Nicole Oppelt

Fotos: Thorsten Gallena @Michael Issing, Hintergrund @depositphotos.com/@ZeninaAsya; Quellen: ¹<https://www.nature.com/articles/tp2017135?foxtrot-callback=true>, ²<https://n.neurology.org/content/92/9/e905>, ³<https://www.lifekinetik.de/infos/wissenschaftliche-zusammenfassung/>

www.gallena-lifekinetik.de

„Life Kinetik® ist, im übertragenen Sinne, ein effektives Update für unsere persönliche Schaltzentrale im Kopf“, sagt Thorsten Gallena.

- ➔ Position 1-4: Sie halten zwei Bälle vor dem Körper, werfen diese parallel zueinander in die Luft und fangen sie mit überkreuzten Händen wieder auf (bitte merken Sie sich, welche Hand sich dabei oben und welche sich unten befindet);
- ➔ Position 5-6: Sie werfen nun die Bälle (mit überkreuzten Händen!) wieder parallel in die Luft, lösen das Überkreuzen auf und fangen die Bälle erneut;
- ➔ Position 7-9: Nun wiederholen Sie das Ganze – nur diesmal achten Sie darauf, dass sich die andere Hand oben befindet, wenn Sie die Hände kreuzen.





Weniger postoperative Schmerzen

Projekt POET-Pain will Chronifizierung verhindern

Nach einer OP ist nicht immer gleich alles gut, Wochen, Monate danach können noch beim Sitzen, Gehen oder Liegen Probleme auftreten. „Etwa ein Drittel aller Patienten gibt noch zwölf Monate nach einer Operation Schmerzen an“, bestätigt Prof. Dr. Claudia Sommer von der Neurologischen Klinik des Würzburger Universitätsklinikums (UKW). Das neue Projekt POET-Pain¹ will das Auftreten und die Chronifizierung postoperativer Schmerzen reduzieren. Sommer zufolge leidet im Schnitt jeder zehnte Patient nach einer OP an mittelstarken bis starken Schmerzen. „Bestimmte Operationen, etwa große Eingriffe am Brustkorb, führen überproportional häufig zu chronischen postoperativen Schmerzen“, erläutert die Professorin. Faktoren, die dazu beitragen, seien die Verletzung von Gewebe und Nervenfasern bei der Operation: „Dies führt zur Sensibilisierung der zentralen Schmerzbahnen.“ Allerdings würden zum Glück nicht bei jedem operierten Patienten die Schmerzen chronisch. Deshalb sei es wichtig, Risikofaktoren einer möglichen Chronifizierung zu erkennen. Noch ist das bisher nicht Usus. Was sich mit POET-Pain ändern soll. Ziel des Projektes ist es, Risikopatienten zu identifizieren und in drei Phasen vor, während und nach dem Aufenthalt in der Klinik zu behandeln. Sommer: „Wir erwarten uns dadurch unter anderem geringere Ausfallzeiten durch Arbeitsunfähigkeit.“ *pat, Fotos: @depositphotos.com/@stevanovicigor, Hintergrund @depositphotos.com/@Curioso_Travel_Photo-ography, Quellen: ¹Präventiv operationsbedingter anhaltender Schmerzen durch Einführung eines perioperativen Transitional Pain-Service*

Putzen so schädlich wie Rauchen?

Beim Arbeiten mit chemischen Mitteln, Mundschutz tragen

Eine Wohnung soll sauber sein – gerade, was Bad, Toilette und Küche betrifft. Doch es kann auch ein gefährliches Zuviel in punkto Putzen geben. „Unter normalen Umständen reicht es aus, Reiniger und eventuell Entkalkungsmittel zu verwenden“, sagt Professor Dr. Ulrich Vogel von der Stabsstelle Krankenhaushygiene des Würzburger Universitätsklinikums. Auch damit muss man allerdings vorsichtig umgehen: „Die Mittel können hautreizend sein und bei Spritzern die Augen schädigen.“ Wer viel reinigt, benötigt Professor Vogel zufolge Hautschutz- und Hautpflegemittel. Die Haut muss selbst dann gepflegt werden, wenn beim Putzen Handschuhe getragen werden: „Denn bei längerer Arbeit bildet sich ein feuchtes Milieu.“ Die Wohnung regelrecht zu desinfizieren, ist laut dem Hygieneexperten nicht notwendig. Weil gerade männliche Reinigungskräfte zu wenig auf Schutzmaßnahmen beim Putzen achten, soll ihr Sterberisiko einer Studie zufolge im Vergleich zu Büroangestellten um 45 Prozent höher sein. Im Privathaushalt, schätzt die Brüsseler Forscherin Laura van den Borre, sind die Risiken noch größer, weil dort Reinigungsmittel noch bedenkenloser eingesetzt werden. Norwegische Wissenschaftler berichteten kürzlich, dass häufiges Putzen durch das Einatmen von Partikeln aus den Dämpfen der Reinigungsmittel genauso schädlich für die Gesundheit sein könne wie Rauchen. Vor allem die Kombination etwa von Chlorreiniger für die Toilette und Entkalker für die Armaturen lassen Chlorgas entstehen, das eingeatmet die Lungenbläschen verkleben lassen kann. Als präventive Maßnahme beim Putzen mit chemischen Mitteln, raten die Experten, könne ein Mundschutz getragen werden. *pat, Foto @depositphotos.com/@VadimVasenin*



Herzgesund leben

Gesundheitstag „#gesundmitherz“ am 27. Juni in der Würzburger Innenstadt

Der 12. Würzburger Gesundheitstag geht unter dem Motto „#gesundmitherz“ in die nächste Runde. Erwartungsgemäß nehmen wieder über 100 Vereine, Organisationen, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen mit Info- und Aktionsständen teil und repräsentieren die medizinische Kompetenz und Gesundheitslandschaft in Würzburg. In Anlehnung an die Schwerpunktkampagne „Herzinfarkt“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege hat sich das Aktionskomitee „Gesunde Stadt“ in diesem Jahr für das Motto „#gesundmitherz“ entschieden, denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind immer noch die häufigste Todesursache in Bayern. Aufklärung



und ein herzgesunder Lebensstil können dazu beitragen, Herzerkrankungen vorzubeugen, so die Organisatoren.

Die Doppeldeutigkeit des Mottos sei bewusst gewählt, denn traditionell nehmen auch viele Selbsthilfegruppen am Gesundheitstag teil. Gemeinschaftliche Selbsthilfe bietet den Gleichbetroffenen Austausch, Wege der Verarbeitung, Krankheitsbewältigung und Problemlösung, weiß das Komitee. Die Gemeinschaft in einem geschützten Rahmen bietet Halt, Unterstützung und Geselligkeit und verkörpert geradezu das Motto „#gesundmitherz“. *red*

Foto: @depositphotos.com/@fisher.photostudio

www.wuerzburg.de/gesundheitstag

Der Boden ist bereit ...

Rosalee de la Forêt ist eine der angesehensten Kräuterfrauen weltweit. „Kräuter und Menschen sollen zueinander passen, denn das ist die Alchemie der Kräuter: Energie, Symptome und Konstitution in harmonischen Einklang zu bringen“, weiß die Heilpflanzenberaterin. Mit Freude beobachtet sie, wie die Phytomedizin (Kunst und Wissenschaft des Heilens mit Pflanzen) wieder Fahrt aufnimmt und sich ihren angestammten Platz in Welt zurückerobert. Nun nicht mehr nur als Laienbewegung, sondern mit akademischem Hintergrund, sei es drum! In ihrem Buch „Die Alchemie der Kräuter und Gewürze“ aus dem Trias Verlag beleuchtet sie unter anderem Muskatnuss als Pflanze gegen Verdauungsstörungen oder als Aphrodisiakum, Salbei als Heilkraut gegen Hitzewallungen und Brennnessel zum Entgiften, um nur einige wenige Kräuterbüschel aus dem über 300 Seiten umfassenden Werk herauszugreifen.

De la Forêt beschreibt die Energetik, den Geschmack, die Eigenschaften und die Verwendung und Zubereitung der einzelnen Pflanzen, sei es für Küche oder Hausapotheke. Mit Rezepten für Wickel, Tees oder köstliche Gerichte bringt sie die Saat aus und bereitet den Boden auch für Einsteiger in Sachen Kräuter und Gewürze. *sky*



Rosalee de la Forêt: Die Alchemie der Kräuter und Gewürze. Entfachte die Heilkraft einfacher Zutaten, Trias Verlag, Stuttgart 2018, ISBN 978-3-432-10659-5, Preis: 24,99 Euro, www.thieme.de



BAD KISSINGER

GENUSS WELTEN
WEIN · KULTUR · GESUNDHEIT

2020

DEGUSTATIONEN · LITERARISCHES
GOURMET-MENÜS · KULINARISCHE TOUREN
WEINSEMINARE · HISTORISCHES
KÜNSTLERISCHES · WEINPROBEN
KRIMIDINNER · GOURMETPICKNICK
KOCHKURSE · GRILLEN & SCHLEMMEN
KUNST & GENUSS · BUFFET & BRUNCH
FRÜHSCHOPPEN · LIVEMUSIK

Entdecke
BAD die Zeit.
KISSINGEN

GENIESSERKALENDER 2020
Prospekt anfordern und reservieren
T +49 (0) 971 807-4545
www.genuss-welten.de

Wie man sich bettet, so läuft man

Orthopädie-Schuhmachermeister Thorsten Gernert zum Einsatz und Nutzen von Einlagen



„Einlagen sind Orthesen für den Fuß – druckumverteilend, stützend und entlastend“, erklärt Thorsten Gernert. Gründe, bei denen eine Einlage angeraten sei, gebe es viele. „Zu uns kommen Menschen, die einen Fersensporn, Probleme im Vorfuß-, Sprunggelenksbereich oder etwa mit dem Knie haben“, sagt der Orthopädie-Schuhmachermeister aus Kitzingen. Auch Hüftprobleme oder Diabetes seien mögliche Indikationen. „Letzteres ist eine Erkrankung, die vordergründig nichts mit dem Fuß zu tun hat“, so der Experte. Diabetes schädige jedoch die Nervenbahnen, was Krankheitsbilder wie Polyneuropathie oder Angiopathie auslösen könne. „Der Patient ist vom Gefühl her dann eingeschränkt. Heiß, kalt oder Druckstellen am Fuß können oft nicht erspürt werden.“ Der Orthopädie-Schuhmachermeister arbeitet in solchen Fällen mit Internisten, Diabetologen und Hausärzten zusammen, um möglichen Schäden durch eine Druck-Prophylaxe vorzubeugen. „Eine Diabetes adaptierte Fußbettung passt aber nicht in jeden Schuh.“ Generell gelte: „Einlagen und Schuhe müssen immer eine Einheit bilden. Wird ein vorher passender Schuh mit einer solchen ausgestattet, ist er danach meist zu eng“, betont Gernert. Beim Kauf sollte daher auf eine herausnehmbare Sohle geachtet werden, dass der Schuh gut an der Ferse sitze und vorne genügend Platz sei. Doch wie geht das bei Sandalen oder Pumps? „Diese Schuhe kann man umarbeiten, um eine Entlastung zu erzielen. Auch der Einbau eines festen Fußbettes, das farblich auf den Schuh abgestimmt ist, ist möglich“, sagt der Fachmann. Eine Spezialform ist die sensorische Einlage. „Hier geht es um eine Muskel-Stimulanz. Vom Fuß her wird ein Impuls gesendet, der an sämtliche Gelenke, Muskeln und Bänder weitergeleitet wird. Dadurch kann eine Veränderung des Gangbilds erzielt werden.“ Dem voraus gehe immer eine Gangbild-Analyse. Bei einer fortgeschrittenen Fußdeformation seien diese Einlagen jedoch nicht geeignet. Und wie verhält es sich bei Kindern? Damit Kinderfüße gesund



▲ Thorsten Gernert arbeitet ausschließlich mit anatomisch geformten Einlagen.

▼ Einlagen sind eine höchst individuelle Angelegenheit. Zuhören sei daher genauso wichtig wie das sorgfältige Vermessen, sagt Orthopädie-Schuhmachermeister Gernert. Die Materialvielfalt ist groß – von Carbon, über Silikon bis hin zu Decksohlen aus Silberionen-Material und natürlich Kork und Leder. Die Stärken reichen von ganz dünnen drei bis fünf Millimetern bis hin zu dicken zehn bis 15 Millimetern.



bleiben, sollten optimal passende Schuhe mit genügend Spiel für den Fuß getragen werden. Doch auch Kinderfüße könnten schon Krankheitsbilder aufzeigen. „Der kindliche Knickfuß ist ein Problem“, betont der „Fußversteher“. Während der Wachstums- und Entwicklungsphase sei eine unterstützende Einlage da ebenso wichtig wie Krankengymnastik. „Wird hier nicht eingegriffen, kann es zu Folgeschäden an der Wirbelsäule kommen.“ Sei das Kind ausgewachsen, hätten sich Muskeln und Bänder stabilisiert, könnten die Einlagen wieder weggelassen werden. Sinn würden Einlagen auch beim Sport machen, so der Fachmann, der hier insbesondere an Läufer, Fußballer oder Gewichtheber denkt. Diese würden individuell mit Blick auf Dämpfung und speziellem Stabilisierungsbedarf angefertigt. Ein weites Feld sei zudem das Thema Berufsschuhe, so Gernert. „Hier geht es um Personen, die viele Stunden am Tag auf den Beinen sind und auf hartem Untergrund laufen müssen. Dann sind richtige Einlagen das A und O.“

Nicole Oppelt

Fotos: Thorsten Gernert ©Nicole Oppelt, oben @depositphotos.com/@Angelika, Mitte ©Nicole Oppelt, unten @depositphotos.com/@dewessajjg

SCHUHWERK

Orthopädie-Schuhtechnik Thorsten Gernert

Orthopädienschuhtechnik

Thorsten Gernert

Luitpoldstraße 1

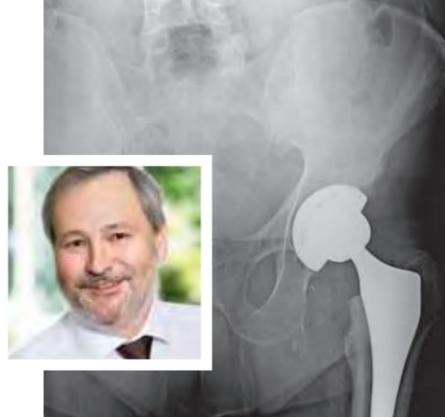
97318 Kitzingen

Telefon 09321.9260860

Öffnungszeiten

Mo bis Fr 9 bis 18 Uhr, Sa 9 bis 14 Uhr

www.t-gernert.de



Aktiv üben, passiv unterstützen!

Reha-Facharzt Thomas Löb über zeitgemäße Rehabilitationsmedizin

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation umfasst Rehabilitation (Reha) „den koordinierten Einsatz medizinischer, sozialer, beruflicher, pädagogischer und technischer Maßnahmen sowie Einflussnahmen auf das physische und soziale Umfeld zur Funktionsverbesserung, zum Erreichen einer größtmöglichen Eigenaktivität, zur weitestgehend unabhängigen Partizipation in allen Lebensbereichen, damit der Betroffene in seiner Lebensgestaltung so frei wie möglich sein wird.“ Diesen durchaus ambitionierten Anspruch zeitgemäßer Rehabilitationsmedizin an umfassende Diagnostik, Therapie und Gesundheitsbildung versuche die Klinik Frankenwarte in Bad Steben täglich in ihrer orthopädischen Reha-Praxis umzusetzen, sagt Thomas Löb, Oberarzt und Ärztlicher Leiter der orthopädischen Rehabilitation der Einrichtung der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern. Doch wie läuft eine orthopädische Reha in Bad Steben konkret ab, das wollte die Lebenslinie-Redaktion wissen.

Lebenslinie (LL): *Bad Steben ist eines der wenigen Bäder in Europa mit gleichzeitigem Vorkommen von Radon, Kohlensäure und Moor. Welchen Vorteil hat das für orthopädische Reha-Patienten?*

Thomas Löb (TL): „Diese drei klassischen in Bad Steben ortsständigen Naturheilmittel stellen seit den Anfängen des Kurbetriebs tragende Säulen im Behandlungsangebot dar und sind sämtlich in unserer Klinik Frankenwarte verfügbar. Regelmäßig nachgefragt ist die serielle Anwendung von Radonquellen-Wannenbädern. Diese sind bei Patienten mit chronisch entzündlichen (rheumatischen) oder verschleißbedingten (degenerativen) Erkrankungen von Gelenken wissenschaftlich erforscht. Das im Badewasser gelöste Edelgas Radon wirkt aufgrund seiner physikalischen Wirkung (Alpha-Strahlung) modulierend auf das Immunsystem des Organismus ein und beeinflusst dadurch den Verlauf von Entzündungen in positiver Weise. Die Ausschüttung entzündungshemmender Subs-

tanzen wird angeregt, entzündungsfördernde Botenstoffe werden gehemmt.“

LL: *Welche Bereiche umfasst eine orthopädische Reha?*

TL: „Bei muskuloskeletaler (orthopädischer, unfallchirurgischer und rheumatologischer) Reha steht zu Beginn der diagnostischen und therapeutischen Überlegungen üblicherweise ein körperbezogener Krankheits- respektive Schädigungsbefund des Stütz- und Bewegungssystems. Dieser ist oft durchaus komplex. Entsprechend ist das Erstellen eines individuellen Therapieplans mit aktiv übenden und unterstützenden passiv physikalischen Elementen zur Behandlung einer Polyarthrose oder einer Polyarthrit (also einer chronischen verschleiß- oder entzündungsbedingten Mehrgelenkerkrankung) keineswegs etwas Triviales. „Wenn sich eine Schmerzkrankheit chronifiziert hat und damit der Schmerz seine schützende physiologische Funktion verloren hat, ist ein rein körperbezogener Behandlungsansatz allein nicht erfolgversprechend.“ Erforderlich ist dann die koordinierte Therapie durch ein interdisziplinäres Reha-Team unter ärztlicher Leitung (bedarfswise auch geeigneter Arzneiverordnung). Zudem die Einbeziehung von Psychotherapie, Physiotherapie, Ergotherapie, Sport- und Bewegungstherapie (auch gerätebasiert), physikalischen Anwendungen, schmerzbezogener Reha-Pflege (Pain nurse) und bei Bedarf auch klinischer Sozialarbeit.“

LL: *Wie unterscheiden sich eine Reha von Knie, Hüfte, Schulter oder Fuß?*

TL: „Obwohl Konstruktion und Biomechanik unserer Gliedmaßen enorm unterschiedlich sind, vollziehen sich Verschleißprozesse oder Entzündungsfolgen an großen und kleinen, an tragenden und nicht gewichtbelasteten Gelenken nach jeweils vergleichbaren Mustern. So werden etwa in der Anschlussheilbehandlung nach der operativen Versorgung von Patienten mit künstlichem Hüftgelenk einerseits oder künstlichem Knie-

gelenk andererseits in beiden Fällen die Methoden physikalischer Therapie genutzt mit dem gleichen Ziel einer Stoffwechselberuhigung und Entstauung des betroffenen Gelenks respektive Beines. Es werden also für beide Patientengruppen beispielsweise kühlende Lokalbehandlung und Lymphdrainagen verordnet (und eben nicht Wärme oder Massagen). Auch die Kleingruppenbehandlung, welche etwa Bewegungsbäder, Ergotherapie, Gehschule oder etwa Alltagstraining umfasst, kann teilweise diagnoseübergreifend durchgeführt werden. Dem gegenüber kann in Einzeltherapien gezielt auf Besonderheiten des jeweils betroffenen Gelenks eingegangen werden. Schonungsbedingten Fehlhaltungen, unphysiologischen Bewegungsabläufen, Dysbalancen im System von Muskulatur, Fasziensystem, Sehnen und Bändern wird durch ein individuell abgestimmtes Übungsprogramm so gezielt entgegengewirkt.“

LL: *Wie lange ist der Aufenthalt für welches Reha-Ziel geplant?*

TL: „Standard sind drei Wochen. Gelegentlich kann eine Verlängerungswoche begründet sein. Wichtig ist mir zur Verstetigung eines nachhaltigen Reha-Erfolgs die konsequente Nachsorge. Will heißen, das Weiterführen der in der Reha erlernten krankengymnastischen Übungen und Entspannungstechniken, sowie geeignete sportliche Betätigung und eine im ganzheitlichen Sinn gesundheitsorientierte Lebensführung.“

Susanna Khoury

Fotos: oben links @depositphotos.com/@jovannig, oben Mitte @depositphotos.com/@SeventyFour, oben rechts @depositphotos.com/@microgen, Hintergrund @depositphotos.com/@dbajurin, Thomas Löb @flownet Claus Speier (www.flownet.de) | CAO Photographie (www.carolinvolk.com)

Das Interview mit Thomas Löb, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Sozialmedizin, Manuelle Medizin und Chirotherapie in der Klinik Frankenwarte in Bad Steben, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



„Entdeckungen entstehen nur durch Zufall. Könnte man sie absehen, wären sie eine Entwicklung“, sinniert Prof. Dr. Dr. Alfred Forchel, Präsident der Julius-Maximilians-Universität Würzburg, über den 8. November 1895. Wilhelm Conrad Röntgen hatte die Entdeckung der nach ihm benannten Strahlen an diesem Tag wahrhaft nicht erwartet. Schon länger untersuchte der Physiker in seinem Labor die Lichterscheinungen eines längst bekannten Physik-Experimentes

mit Kathodenröhren. Die Folgen sind hinlänglich bekannt. „Seine Entdeckung führte zu einer disruptiven Veränderung“, zeigt sich der Physiker Forchel fasziniert. „Hineingestolpert“ sei Röntgen in diese Angelegenheit jedoch nicht. Röntgen habe sich zu seiner Zeit in einer Wettbewerbssituation befunden. Mindestens zehn weitere Wissenschaftler hätten sich über die „offensichtlichen Eigenschaften“ von Kathodenstrahlen Gedanken gemacht. „Röntgen hat das Offensichtliche unterdrückt und so das Neue entdeckt“ – die sogenannten „X-Strahlen“. Sie revolutionierten das Krankenhauswesen. Und nicht nur das. Auch die Wissenschaft profitierte. Über 30 weitere Nobelpreise seien nach Röntgens Ehrung in Stockholm vergeben worden, die „nur durch die Verwendung von Röntgenstrahlen möglich waren“, so Professor Forchel. Ohne die „X-Strahlen“ ist vieles, was heute selbstverständlich ist, nicht vorstellbar. In der Lebensmittelindustrie etwa helfen sie, Verunreinigungen aufzuspüren oder Befüllungen zu kontrollieren. Am Flughafen durchleuchten sie Gepäckstücke, in Maschinenhallen prüfen sie Werkstoffe und Archäologen nutzen sie, um Gesteine und Fossilien zu untersuchen.

Wissenschaft & Gesellschaft

„Anhand des Doppeljubiläums, 125. Jahrestag der X-Strahlen und 175. Geburtstag Röntgens, will die Universität Würzburg zeigen, welche Bedeutung Wissenschaft für die Gesellschaft hat“, so der Uni-Präsident. „Röntgen hatte sich geweigert, seine Entdeckung patentieren zu lassen. Nur dadurch war eine blitzartige Verbreitung möglich und es kam den Menschen viel früher zugute.“ Diese Botschaft müsse weitergetragen werden. Um dessen Vermächtnis bemüht sich hierzu insbesondere das Röntgen-Kuratorium Würzburg. Der Verein hat die Wirkungsstätte des Physikers mit Originaleinrichtung und -geräten wieder entstehen lassen. „Im Flur der Röntgen-Gedächtnisstätte werden an den Wänden Leben und Wirken von Wilhelm Conrad Röntgen sowie die wichtigsten Dokumente und Urkunden ausgestellt“, beschreibt der Vorsitzende des Vereins, Prof. Dr. Dietbert Hahn, den geschichtsträchtigen Ort. „Im Originalentdeckungslabor befinden sich Teile der Bibliothek von Röntgen, sein Schreibtisch, sein Waffenschrank und ein Spieltisch, die früher in der Privatwohnung standen, ein Stockwerk über dem Labor Röntgens. In der Mitte des Entdeckungslabors findet sich ein Tisch, auf dem der ▶



◀ „Die X-Strahlen sind bis heute die Grundlage für viele neue Anwendungen in Wissenschaft und Technik“, würdigt Prof. Alfred Forchel Röntgens Leistung.
▶ „Röntgen war ein herausragender Experimental-Wissenschaftler seiner Zeit“ erklärt Prof. Dietbert Hahn.



▶ „Wir wollen klinische Fragen klären. Deshalb wenden wir nur so viel Röntgenstrahlendosis an, wie notwendig ist, um die Fragen zu beantworten und Diagnosen zu stellen, nicht um tolle Bilder zu machen“, so Prof. Thorsten Bley.



▶ Entdeckungsversuch nachgestellt ist. Dazu gehören verschiedene Originalröhren, Funkeninduktoren, Glasplatten und Kolben mit fluoreszierenden Substanzen und die Unterdruckpumpe Röntgens zur Herstellung von Vakuumröhren.“ Doch wer war Röntgen eigentlich? „Da Röntgen in seinem Testament bestimmt hatte, dass nach seinem Tod alle privaten und beruflichen Aufzeichnungen verbrannt werden sollen, gibt es nur Aussagen zu seiner Person aus Fremdduellen“, erklärt Hahn. „Röntgen war ein begeisterter Experimentalforscher, der die meiste Zeit in seinem Labor verbrachte.“ Den wichtigsten Platz in seinem Leben nahm jedoch seine Ehefrau Bertha ein, die er als Student in Zürich kennengelernt und 1872 in Apeldoorn geheiratet habe. Mit ihr und einer großen Zahl von Würzburger Freunden unternahm er regelmäßige Urlaubsreisen in die Schweiz, vor allem nach Pontresina. „Röntgen war ein passionierter Bergwanderer. Eine wichtige Rolle in seinem Leben spielte auch die Jagd, bei der er sich von den Strapazen des Alltags erholte.“ In Würzburg pachtete Röntgen ein Revier im Gramschatzer Wald, das er nach seinem Wechsel nach München an den Anatomen Albert von Kölliker weitergab. In dem Jagdhaus in Weilheim lebte Röntgen bis zu seinem Tod. Nach Aussagen seiner Zeitgenossen, so Professor Hahn weiter, lebte Röntgen zurückgezogen. „Er wurde bisweilen als kauzig beschrieben.“ Bei seinen Würzburger Freunden galt er jedoch als aufmerksamer Gastgeber, der im Freundeskreis unterhaltsam und lustig war. Es ist auch überliefert, wie sehr sich Röntgen daran störte, „nur“ auf diese eine Entdeckung reduziert zu werden. Zu Recht, wie Hahn findet. „Röntgen war ein begnadeter Experimentalphysiker. Er hat weit über 70 Arbeiten aus unterschiedlichen Bereichen veröffentlicht. Diese Arbeiten, die in Fachkreisen hoch angesehen waren, wurden jedoch von dem Erfolg seiner großen, die Welt verändernden Entdeckung der X-Strahlen überschattet.“ Wenn Prof. Dr. Thorsten Bley, Direktor des Instituts für Röntgendiagnostik am Universitätsklinikum Würzburg, an jene Entdeckung denkt, bekommt er leuchtende Augen. Es besteht kein Zweifel: Ohne diesen Wissenschaftler wäre sein Fachgebiet nicht denkbar. „Röntgen wurde 1901 absolut zu-

recht mit dem ersten Nobelpreis für Physik ausgezeichnet. Erst durch seine Entdeckung kam es 1905 zur Gründung der Deutschen Röntgengesellschaft.“ Aus der Röntgendiagnostik heraus hätten sich im Laufe der Jahre weitere bildgebende Verfahren und auch Therapien entwickelt.

Folgenreiche Entdeckung

Exemplarisch nennt der Mediziner hier die Computertomografie (CT), die Sonografie respektive den Ultraschall und die Magnetresonanz- und Kernspintomografie (MRT). Doch ohne „klassisches Röntgen“ komme die Medizin auch in der Moderne nicht aus. „Die Radiografie ist tatsächlich bezüglich der Untersuchungszahlen die stärkste Disziplin am Institut“, betont Professor Bley. Angewendet werde es zum Beispiel für die Darstellung von Frakturen und zur Kontrolle des Heilungsprozesses, zur Identifikation und Kontrolle von Fremdkörpern zum Beispiel von Kathetern und Drainagen oder zur ergänzenden Diagnostik bei Knochentumoren. In der Radiologie werde nach dem ALARA-Prinzip („As Low As Reasonably Achievable“) gearbeitet. „Das bedeutet, so wenig Strahlen wie vernünftigerweise sinnvoll anzuwenden.“ Bei allen Untersuchungen werde daher genau darüber nachgedacht, ob es eine strahlenreduzierte oder gar strahlenfreie Anwendung gebe – vielleicht sogar mit besserer Aussagekraft, je nach Erkrankung.

Insbesondere bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sehe man unter anderem „aufgrund der höheren Zellteilungsrate fünf Mal“ hin. „Selbst bei einer Anwendung wie der Computertomografie zur Darstellung feiner Strukturen wurde mittlerweile eine dramatische Reduktion der Strahlendosis erreicht – und das mit besseren Bildern“, sagt der international renommierte Experte. Ab wann das diagnostische Röntgen „gefährlich“ werde, könne man pauschal nicht sagen. Es gebe jedoch die Möglichkeit eines deterministischen Strahlenschadens. „Das heißt, ab einer gewissen Schwellendosis entsteht ein Schaden. An diesen Punkt kommen wir mit unserer Diagnostik jedoch nicht.“ Die Frage der Würzburger Radiologen lautet: „Hat das aktuell bevorstehende Röntgen eine klinische Konsequenz für den Patienten?“ Das gelte auch bei sogenannten Verlaufskontrollen. Für sinnig hält der Mediziner einen Röntgenpass. Dieser kann die einzelnen Röntgenaufnahmen, die ein Patient bereits hatte, aufzeigen. Jeder kann ihn auf Wunsch bekommen.“

Nicole Oppelt
Fotos: Röntgen blau © Röntgen-Gedächtnisstätte, bearbeitet von der Stadt Würzburg, Professor Forchel © Daniel Peter, Professor Hahn © M. Hahn/privat, Professor Bley © Dr. Henner Huflage, Herz © Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie/UKW, Hintergrund links @depositphotos.com/@Bunyos30, Hintergrund rechts @depositphotos.com/@Guzel

www.uni-wuerzburg.de/roentgen2020

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

Alexandre Dumas



Bronnbachergasse 37 in 97070 Würzburg

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

Das Röntgenjahr 2020 nimmt Fahrt auf ...

Die zum Auftakt des Röntgenjahres am 6. April im Congress Centrum Würzburg geplante Wissenschaftsshow mit Prof. Harald Lesch und den Physikanten wurde wegen der allgemeinen „Corona-Lage“ auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Voraussichtlich am 5. Juli findet das Campus-Festival zum Röntgenjubiläumsjahr auf der Campuswiese am Hubland-Süd zwischen den Gebäuden der Mensa und der Physik statt. Vom 22. bis 26. September gibt es dann das ganztägige Wissenschaftsfestival „Highlights der Physik“ am Rathausvorplatz, Unterer und Oberer Markt, Eichhornstraße sowie in den Räumlichkeiten der Universität. Tags zuvor lädt Ranga Yogeshwar zu „Highlights der Physik – die Wissenschaftsshow“ in die s.Oliver Arena. Die Universität Würzburg hat ein vielfältiges Vortragsprogramm inklusive Kinder-Uni aufgelegt. Außerdem ist eine Sonderausstellung zu Wilhelm Conrad Röntgen im Lichthof der Neuen Universität am Sanderring sowie im Mineralogischen Museum zu sehen. Die Schau „Das Unsichtbare sichtbar machen – mit Röntgenstrahlen Gesteine und Minerale durchblicken“ hat vom 19. Juni bis 6. Dezember ihre Pforten geöffnet. Die Röntgen-Gedächtnisstätte bietet Führungen durch das Entdeckungslabor an. Alle Veranstaltungen im Röntgenjubiläumsjahr finden Sie unter www.roentgen2020.de. nio



- ◀ Blick in den einstigen Verkaufsraum der Obertor-Apothek.
- ▶▶ Standgefäße zur Aufbewahrung aus Glas. Die Beschriftung verwies direkt auf den Inhalt.
- ▶ Eric Martin zeigt ein altes Herbarium.
- ▶▶▶ In dieser Vitrine geht es um die Ausbildung zum Apotheker.



Gegrabenes Einhorn gegen Blutungen

Zum Tag der Apotheker am 26. Mai: 250 Jahre Apothekengeschichte im Privatmuseum Obertor-Apothek in Marktheidenfeld

Wer erfahren will, weshalb Apotheker früher Pillendreher genannt wurden, ist im pharmaziehistorischen Privatmuseum Obertor-Apothek in Marktheidenfeld richtig. Mehrere Punkte machen die Präsentation auf circa 120 Quadratmetern besonders: Erst einmal steckt darin viel persönliches Herzblut. 1939 hatte die Familie Martin die Apotheke, deren Betrieb bis ins Jahr 1750 nachgewiesen werden kann, gekauft. Museumsleiter Dr. Eric Martin, Apotheker in

vierter Generation, betrieb sie bis ins Jahr 2012 selbst. Weiter stellt der 58-Jährige klare Ansprüche an den Museumsbetrieb. Er inventarisierte drei Jahre lang alle der mehr als 1.000 Objekte nach wissenschaftlichen Grundlagen. Auch museumspädagogisch ist die Ausstellung durchdacht: Kurz vor Eröffnung im Oktober 2018 zog Martin eine externe Kuratorin hinzu. Betritt der Besucher das Museum, ist er mittendrin in einer Zeitreise. Die Einrichtung im einstigen Ver-

kaufsraum stammt aus dem Jahr 1950. Eric Martins Großmutter hatte die Schreinerarbeit seinerzeit in Hammelburg in Auftrag gegeben. Der Museumsleiter ließ Glasscheiben einsetzen und zeigt nun, in den Vitrinenwänden hinter dem Tresen, unter anderem historische Stand- und Abgabeflässe wie etwa ein durchlöcherntes Objekt, in dem seinerzeit Blut-



egel für den Aderlass aufbewahrt wurden. Im Museum dürfen Besucher viele Dinge aktiv entdecken. Ein grüner Punkt verweist darauf: Öffnen ist ausdrücklich erlaubt. In Schubladen etwa warten „Teedrogen“ wie Linden- oder Kleeblüten. Auch das nötige Handwerkszeug kann begutachtet werden, inklusive dem namensgebenden Pillenbrett: Aus Pillenbrett, Wellholz, Abteiler und Rollierer fertigten Apotheker einst selbst Pillen, wie auch ein Film aus den 60er-Jahren zeigt.

Im zweiten Raum, dem einstigen Büro des Apothekers, steht die Ausbildung im Fokus. Hier kann der Museumsbesucher eintauchen in die private Familiengeschichte. Als Eric Martins Großmutter 1928 ihr Studium abschloss, war sie eine von wenigen Frauen unter zahlreichen Männern. Heute sind rund 80 Prozent der Pharmazie-Studierenden weiblich. Als nächstes betritt der Museumsbesucher die Materialkammer. Neben dem schweren

► Holzmobilium und einer Vitrine mit verschiedenen Rezepturgeräten sticht vor allem der große Arzneischatz ins Auge. Die Texttafeln lassen wundern, manchmal auch schauern oder schmunzeln. Mumienkörperteile, so meinte man, taugten als Wundmittel. Und sogar „gegrabenes Einhorn“ liegt in der Vitrine, dem fabelhafte Kräfte zugeschrieben wurden – eingesetzt

bei Monatsfluss, Hämorrhoiden oder Nasenbluten, zur Stärkung von Herz und Leber, Vertreibung schwerer Not oder zur Tötung von Würmern. Das ausgestellte Objekt ist natürlich kein Einhorn, sondern wohl das Elfenbein eines Wollhaar-Mammuts. Im vierten Raum schließlich ist das „Labor“ untergebracht mit Geräten zum Mikroskopieren, Erhitzen, Abkühlen, Sterilisieren, Messen und Trennen. Auch einen Chemikalienkasten aus der Studienzeit seines Vaters zeigt Eric Martin in einer Vitrine.

Michaela Schneider
Fotos: Michaela Schneider

Wer war Robert von Welz?

Mitten in der historischen Altstadt Würzburgs bietet die hiesige Universität renommierten Wissenschaftlern aus aller Welt die Möglichkeit, kostengünstig zu wohnen. „Welzhaus“ nennt sich das 1777 in der heutigen Klinikstraße 6 errichtete Gebäude in unmittelbarer Nähe zum Julius-Spital, heute Klinikum Würzburg Mitte. Einst war hier die private Augenklinik des Mediziners Robert von Welz untergebracht. Ab 1832 studierte dieser in Würzburg zunächst Naturwissenschaften und später Medizin. Wie das Würzburger Stadtarchiv berichtet, befasste sich Robert von Welz in seiner 1841 erschienenen Dissertation mit den Gesundheitsvorschriften des griechischen Arztes Asklepiades. Dem Archiv des Würzburger Julius-Spitals zufolge gehörte der junge Arzt nach seiner Promotion für drei Jahre zu den Assistenten des renommierten Würzburger Mediziners



Karl Friedrich von Marcus. Nach diesem ist die Marcusstraße in der Nähe des Hauptbahnhofs benannt. Der Würzburger Medizinhistoriker Dr. Andreas Mettenleiter fand bei seinen Recherchen über das Julius-Spital heraus, dass Robert von Welz ein äußerst vielseitiger Arzt war. So entwickelte er 1847 einen „Schwefel-Äther-Apparat“, den Drehermeister Franz Sebastian Gerster für ihn fertigte. Cajetan von Textor, damals Oberwundarzt am Julius-Spital, begann, das Gerät zu erproben. Und war nach drei Monaten des Lobes voll. Bei 80 größeren Operationen habe sich der Schwefel-Äther-Apparat „als höchst zweckmäßig“ bewährt. Fast immer sei es gelungen, die Patienten dadurch völlig empfindungslos zu machen. Ab dem Jahr 1855 beschäftigte sich Robert von Welz laut Mettenleiter in seinen Vorlesungen mit ophthalmologischen Problemen. 1857 erwarb er das staatliche Gebärhaus in der Würzburger Wallgasse, wo er seine Augenklinik unterbrachte. Später zog die Einrichtung in die Klinikstraße 6 um. Testamentarisch stellte Welz seine Augenklinik der Würzburger Hochschule zur Verfügung. Die eröffnete hier 1879 die universitäre Augenklinik. Pat Christ, Foto: Pat Christ

www.medizingeschichte.uni-wuerzburg.de



Das schwere Holzmobilium stammt aus der ehemaligen Burgapotheke in Rothenfels (1806 – 1975).



RÖNTGEN

125
JAHRE
NEUE
EINSICHTEN!

RAY

Die Universität
Würzburg feiert
ihren berühmten
Entdecker.

Julius-Maximilians-
**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**

Termine und
Informationen unter
[www.uni-wuerzburg.de/
roentgen2020](http://www.uni-wuerzburg.de/roentgen2020)

Als Pionierin am Start

„Zu Grünkern, Müsli und Salat auch eine Portion Gesinnung“, schrieb die Main-Post am 25. Oktober 1980. 40 Jahre ist das nun her. Damals galt Claudia Süssenguth mit ihrem ersten Naturkost-Laden, dem „Kornwinkel“ in der Handgasse in Würzburg, als Pionierin. „Das Sortiment war seinerzeit überschaubar“, erinnert sich die Inhaberin des heutigen Bio-Supermarkts „Lollo Rosso“. Knappe 60 Quadratmeter Laden standen zur Verfügung. Brot habe es einmal die Woche gegeben, zwei Sorten Käse und ein bisschen Kosmetik. Die Bio-Bauern fuhr man persönlich an, Müsli gemischt und abgepackt wurde in Eigenregie. Die „Bio-Community“ als auch das Angebot in der Region seien damals klein gewesen, erzählt sie. „Es war eine andere, politischere Zeit. Die Grünen kamen langsam auf. Und die Katastrophe von Tschernobyl rüttelte die Menschen wach. Sie wollten weg von Industrie-Nahrung.“ Nach dem Umzug in die Semmelstraße eröffneten dann Claudia Süssenguth und Jens Groß vor 20 Jahren den Naturkostmarkt Lollo Rosso in der Raiffeisenstraße 3. „Einfach war es nicht. Doch ‚Bio‘ ist mein Leben“, so Süssenguths Resümee. Heute könnten all jene, die sich bewusst ernähren, und auf die Umwelt achten möchten, aus dem Vollen schöpfen. An ihrer Ideologie habe sich dadurch nichts verändert: Jedes Produkt im „Lollo Rosso“ sei nach wie vor bewusst ausgesucht. „Alle Produkte müssen ein Bio-Siegel haben. Zudem achten wir auf Regionalität. Wir wissen bei allen Produkten genau, wo sie herkommen und wie die Erzeuger heißen“,



fasst die Inhaberin zusammen. Der 20. Geburtstag wird natürlich gebührend gefeiert. „In der zweiten Mai-Woche werden Landwirte und Firmen zu Gast sein, die als Zulieferer des Bio-Supermarktes den Kunden Einblicke in ihre Produktions- und Anbauweisen gewähren. Geburtstags-Rabatte gibt es natürlich auch. Die genauen Aktions-Termine geben wir noch bekannt“, freuen sich Jens Groß und Claudia Süssenguth. *nio, Fotos: Inhaber Lollo Rosso @Lollo Rosso, Schnur @depositphotos.com/@mirabellart, Polaroid u. Wäscheklammer @pixabay.com*

www.lollo-rosso.de

ANZEIGE

Alles, was anders ist, ist gut

Lebensmittel, die dem Körper beim Entgiften helfen



„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen, und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert“, wusste schon Albert Einstein. Und Bill Murray, der zynische TV-Wettermann Phil in dem Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“ betonte: „Alles was anders ist, ist gut“, als es endlich ein Morgen gab und er den gleichen Tag nicht mehr immer und immer wieder erleben musste. „Wenn du etwas ändern willst, musst du etwas anders machen“, das rät auch Food-Coach Bernhard Reiser, wenn es darum geht, den Körper zu entgiften. Detox-Kuren sind jetzt wieder in aller Munde. Detox kommt vom englischen Wort „Detoxification“ und bedeutet Entgiftung. „Alter Wein in neuen Schläuchen“, kommentiert der Sterne Koch den Trend. „Fastenkuren, die ja nichts anderes sind als Entgiftungskuren, gibt es schon seit tausenden von Jahren in fast allen Kulturen.“ Davon sei er auch ein echter Fan! Denn aufgrund des modernen Lebensstils, der vielfach geprägt ist von falscher Ernährung (verarbeitete Lebensmittel versus frische vitaminreiche Kost), wenig Bewegung und Disstress, sammle sich über die Zeit „Zellmüll“ an, der den Körper belastet, träge, müde und in letzter Konsequenz krank mache, so der Ernährungsexperte. Hinzukommen Umweltgifte als zusätzliche Stressoren. Reiser rät mindestens einmal im Jahr zu einer Fastenkur. Hier sollte sich jeder Ziele stecken, die in seinem Alltag umsetzbar seien, wie etwa der Verzicht auf Zucker, Kohlehydrate oder Alkohol für eine gewisse Zeit. „Wenn man in seiner Ernährungsweise etwas ändert, ändert sich etwas – im Körper“, konstatiert der 54-Jährige. Nicht sofort, aber nach einer Weile komme der „Booster“. Lebensmittel, die den Stoffwechsel ankurbeln und so beim Entgiften helfen, gebe es in Hülle und

Fülle: Von Zitrone, Artischocke, Spargel, Löwenzahn und Dinkel über Quellwasser und grünen Tee, bis hin zu allen Arten von Kohl, Knoblauch, Ananas, Kresse, Hafer, Chili, Bittersalaten (Chicorée, Rucola, Endivie) und Sauerkraut reiche die Palette, und die Aufzählung sei lange nicht das Ende der Fahnenstange, meint Reiser. Sinnvoll sei es, bei einer Entgiftungskur auf Fleisch zu verzichten. Alternativ könne frischer Fisch (Zander, Thunfisch oder Lachs) auf den Speiseplan gesetzt werden. Um belastende Stoffe aller Art aus dem Körper zu spülen, sollte sich zusätzlich bewegt und zwei bis drei Liter Flüssigkeit (Wasser, Kräutertee) am Tag getrunken werden. Dass Genuss bei so einer Frühjahrskur nicht zu kurz kommen muss, zeigt das „Detox-Menü“, das Sterne Koch Reiser gerne serviert. Vorspeise: ein Neun-Kräutersalat mit einer Vinaigrette aus Naturjoghurt mit Zitronenabrieb und Olivenöl. On Top: geröstete Paranüsse als Selenquelle. Hauptspeise: Spargel mit Zander oder Lachs, mit Senf-Distelölsoße und einem Ei.



Nachtschicht: Azteken-Trunk, eine heiße Schokolade aus 100 Prozent Kakao in Bio-Qualität mit einer Prise Chili. Wohl bekomm's! *sky*
Fotos: Spargel @depositphotos.com/@nikolodion, Kräuter pixabay.com, Artischocken @depositphotos.com/@Esbenklinker

www.der-reiser.de

Voll Korn, Voll Bio, Voll Lecker!

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

Köhlers
VOLLKORNBACKEREI



4x
in Würzburg!

Bioland

www.koehlers-vollkornbaeckerei.de

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

Der Schickimickikoch

Erstes Kochbuch von Bernhard Reiser erschienen

Ein begnadeter Koch und sein 25-jähriges Unternehmensjubiläum. Da müssen wir doch was machen. Ja, schon klar, aber Kochbücher gibt es wie Sand am Meer. Biografien erst recht. Eine Kombination aus beidem, verbunden mit spannenden Reportagen über das echte Handwerk und liebevolle Widmungen – das gibt es noch nicht. Und so erzählt „Der Schickimickikoch“ aus dem Leben von Bernhard Reiser, aus dem Leben der Menschen, die ihn begleiten, von der Arbeit des Bäckers und des Metzgers und über die Ärztin, die sich dafür engagiert, dass kranke Menschen gutes Essen bekommen. Und weil man bei solch einer Lektüre großen Appetit bekommt, müssen unbedingt auch spannende Rezepte her. Nichts leichter als das. Bernhard Reiser und sein Team haben großartige Gerichte ausgewählt, sie für unseren Fotografen Stefan Bausewein mit Liebe (so wie immer) angerichtet und für die Leser zum Nachkochen erklärt. Entstanden ist damit ein köstliches Lesebuch mit 60 bisher unveröffentlichten Rezepten. Aber auch ein Nachschlagewerk über den kompromisslosen Werdegang eines Sterne Kochs, seine Haltung und die Auflösung eines provokanten Titels, der einfach tut, was er kann. Kochen. *Kerstin Böhning, Foto: Stefan Bausewein*



www.der-reiser.de/schickimickikoch



Das Gelbe vom Ei ...

„Hof-Berichterstattung“ zweiter Teil: Die Eier für Backwaren der Vollkornbäckerei Köhler kommen von Thomas Haaf aus Wittighausen

Bio-Bäckermeister Ernst Köhler sind Transparenz und die bewusste Auswahl seiner Rohstoffe wichtig. Direkt und regional sollten sie sein. Die zuliefernden Betriebe kennt er meist höchstpersönlich. Der Kürbis für sein Kürbisbrot, das nur saisonal im Sortiment vertreten ist, wird zum Beispiel auf dem Bioland-Hof Herold in Greußenheim angebaut. Die Möhren für das Nuss-Möhrenbrot stammen von der Remlinger Rüben GmbH & Co KG aus der benachbarten Gemeinde (wir berichteten 2019 in der 10. Ausgabe der Lebenslinie). Im zweiten Teil der „Hof-Berichterstattung“ blickt die Lebenslinie erneut hinter die Kulissen des Bäckereibetriebs. Diesmal dürfen wir zum Biolandhof von Thomas Haaf in Wittighausen, gut 20 Kilometer von Würzburg entfernt. Der Landwirt bewirtschaftet hier vier Hektar Wald und 49 Hektar Ackerfläche mit Roggen, Gerste, Dinkel, Klee, Weizen, Triticale (Kreuzung aus Roggen und Weizen), Mais, Erbsen und Ackerbohnen, die als Nahrungsmittel für Mensch und Tier sowie der Saatgutgewinnung dienen.

Auch die Weiterverarbeitung geschieht im hauseigenen Betrieb. Daneben spielen Hühner eine tragende Rolle. Deren Eier verarbeitet Bäckermeister Köhler unter anderem in den Hefehäschen, die um Ostern die Auslage zieren. „Darüber hinaus gibt es natürlich viele weitere Produkte, bei denen Eier Verwendung finden“, so der Bäckermeister, der hier unter anderem an leckere Walnuss-Brownies, Schokobirnenkuchen, Donauwelle oder Käsekuchen aus seiner Backstube denkt. Der Haaf-Hof wurde 1630 erstmals urkundlich erwähnt und ist seither im Besitz der Familie. 1989 wurde er zum Biolandhof. Die Grundsätze des Bio-Landwirts sprechen Ernst Köhler aus der Seele. „Vom Futter bis zum verpackten Ei kommt alles aus einer Hand“, betont Thomas Haaf. Und: „Die Türen für Besucher stehen nach Absprache jederzeit offen.“ Seit 2011 kommen seine Hühner in den Genuss mobiler Hühnerställe. Diese Ställe auf Rädern rotieren zwischen mehreren Standorten. „Ist eine Stelle abgegrast, werden sie weitergezogen“,

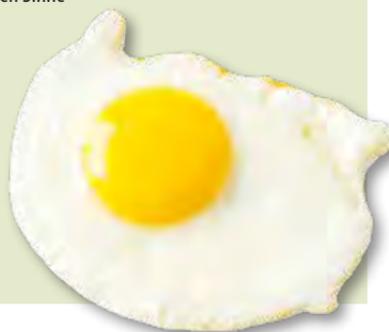
so Haaf. Durch diesen Aufwand hätten seine Tiere „wesentlich mehr Auslauffläche als in einem Feststall“. Neben Gras bekommen die Hühner selbstzubereitete Futtermischungen, bestehend aus Weizen, Triticale, Mais, Erbsen, Ackerbohnen, getrocknetem und gepresstem Klee, Sonnenblumen- und Leinkuchen, Öl sowie Futterkalk. „Nur das, was wir nicht selbst anbauen oder nicht in ausreichender Menge haben, wird von Kollegen aus der Region zugekauft“, erklärt der Biobauer das Prinzip. Synthetische Zusatzstoffe lehnt Haaf ab. „Mit unseren ausgerechneten Futterportionen stellen wir sicher, dass die Tiere alle Nährstoffe bekommen, die sie benötigen.“ Die etwas niedrigere Legeleistung – durchschnittlich etwa 0,8 Eier pro Tag – nimmt er „zum Wohl von Mensch, Tier und Umwelt“ gerne in Kauf. *Nicole Oppelt*

Fotos: oben @depositphotos.com/@VadimVasenin, Zeichnung @depositphotos.com/@lapuma

www.koehlers-vollkornbaeckerei.de,
www.haafbiohof.de

Ei, Ei, Ei ... gut zu wissen!

Haben Sie gewusst, dass gerade kleine, feste Eier, die nicht der Norm entsprechen, meist deutlich besser schmecken als Große? „Diese stammen von jungen Hühnern“, erklärt Thomas Haaf. „Es gibt keinen Grund, sie links liegen zu lassen.“ Ebenfalls gut zu wissen: „Der ideale Aufbewahrungsort für Eier ist nicht der Kühlschrank, sondern ein gleichmäßig, zwischen acht und 15 Grad, temperierter Raum.“ Dort, so Haaf, würden sich Eier deutlich länger als vier Wochen halten. Man sollte sie allerdings nach dieser Zeit nicht mehr roh verarbeiten. Grundsätzlich plädiert er, auf die eigenen Sinne zu vertrauen, nicht nur auf ein Mindesthaltbarkeitsdatum. „Wenn ein Ei schlecht ist, riecht man das.“ Der Bio-Landwirt räumt auch mit dem Trugschluss auf, „je gelber das Dotter, desto gesünder“. Das orangene Dotter bei konventionellen Eiern könne durch künstliche Zugabe von Betakarotin im Futter beeinflusst worden sein. „Diese Farbe ist nicht natürlich. Ohne synthetische Zusätze ist die Dotterfarbe von Eiern heller. Sie spiegelt wider, was das Huhn frisst.“ *nio, Foto: @depositphotos.com/@Elnur_*



Herausforderung: Essen?

Zöliakie bedeutet Einschränkungen im Speiseplan. Doch glutenfreie Ernährung ist nicht gleichzusetzen mit Verzicht

„Zöliakie ist eine chronische Systemerkrankung, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht“, erklärt Oecotrophologin Birte Willems. Gluten komme der Fachfrau zufolge in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und in handelsüblichem Hafer vor, sowie in Einkorn, Emmer und Kamut. „Durch glutenhaltige Nahrungsmittel entsteht eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut mit oft ausgedehnter Zerstörung der Darmepithelzellen. Je nach Ausprägung ist die Aufnahme von Nährstoffen gestört und das bringt dann weitere Beschwerden mit sich“ umreißt Willems die Folgen. Die Symptome und die Schwere des Krankheitsbildes könnten sehr unterschiedlich sein, was das Erkennen erschwere. Mögliche Anzeichen für Zöliakie seien Gewichtsverlust, Durchfall, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Hautausschlag, Blutungsneigung oder im Kindesalter etwa eine verlangsamte körperliche Entwicklung. Auch neurologische

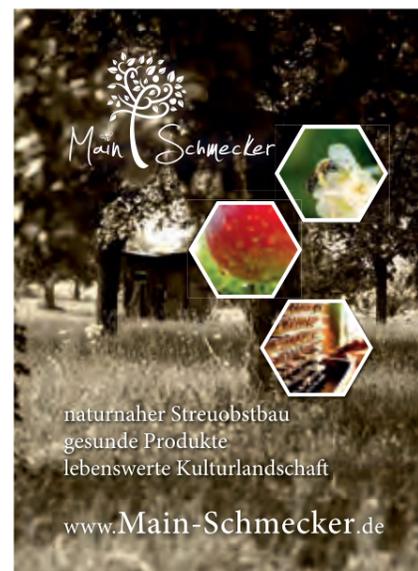
„Ich koche glutenfrei und vegan, um möglichst viele Unverträglichkeiten abfangen zu können“, sagt Gina Schäflein.

Störungen wie Kopfschmerzen und Migräne könnten auftreten. Gina Schäflein, Geschäftsführerin des Würzburger Restaurants und Cafés „Vrohstoff“, hat ebenfalls Erfahrung auf diesem Gebiet. Sie selbst litt in der Vergangenheit an einer Gluten-Unverträglichkeit. Neben den genannten Getreidearten seien für sie zudem Convenience-Produkte tabu, in denen Weizenstärke verarbeitet werde. Die gelernte Köchin mit über 20-jähriger Berufserfahrung hat sich vor einigen Jahren bewusst für eine glutenfreie Küche entschieden. Denn sie weiß um die Schwierigkeiten, auf die Betroffene in der Gastronomie stoßen. „Zum einen sind Köche leider nicht in diesem Thema geschult. Sie wissen teilweise noch nicht einmal, was Zöliakie ist. Zum anderen haben viele Betroffene kein Vertrauen in das Angebot aus konventioneller Küche oder Backstube.“ Gehe ein Gastronom dann glutenfreie Wege, seien die Herausforderungen groß, so die Fachfrau, die mit der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG) zusammenarbeitet. „Die Mitarbeiter müssen intensiv geschult werden. Und ganz gleich, ob Raum, Maschinen oder Einrichtung – nichts darf kontaminiert sein“, erklärt sie das Reinhaltgebot, das ohne Spezialisierung und

Investitionen in neue Geräte nur schwer umzusetzen sei. „Auch alle verwendeten Produkte müssen sorgfältig auf ihre Inhaltsstoffe hin geprüft werden.“ Zudem werde genau darauf geachtet, dass von außen keine „verbotenen Lebensmittel“ ins Restaurant gelangen. Geschehe das nicht und ein Gast verzehre ein für ihn nicht geeignetes Lebensmittel, seien die Folgen weitreichend. Viele Back- und Teigwaren sind bei Zöliakie also tabu. Langeweile auf dem Teller bedeutet das trotzdem nicht. „Die Lebensmittelindustrie stellt sich mittlerweile darauf ein“, so Gina Schäflein. Glutenfreie Nudeln oder Mehle – vor allem aus Italien – sind heute leicht zu bekommen. Und dann ist Kreativität gefragt. „Die glutenfreie Küche ist richtig bunt. Jedes Gericht wird allerdings nach Rezeptur verarbeitet. Die Zutaten sind stets die Gleichen“, so die verantwortungsvolle Köchin, die den Betroffenen damit Sicherheit geben möchte. „Und wenn Zöliakie-Patienten bei mir bedenkenlos essen können, dann erfüllt mich das mit Stolz.“ *Nicole Oppelt*

Fotos: Vrohstoff

www.gelassen-essen.com,
www.vrohstoff.de





Die Renaissance alter Apfelsorten

Hoher Polyphenolanteil macht Obst für Allergiker verträglicher



Lohrer Rambur, Trennfurter Renette, Bamberger Blauapfel oder Rosenapfel vom Schönbuch: Manch alte Apfelsorte verweist eindeutig auf ihren fränkischen Fundort. Im Supermarkt sind diese Namen eher selten zu finden. Das Angebot dort ist in der Regel auf wenige neue Sorten beschränkt. Nicht von ungefähr erleben alte Apfelsorten derzeit eine Renaissance, wie auch Niels Kölbl (50), Mitarbeiter der Geschäftsstelle des Landschaftspflegeverbands Würzburg (Landkreis), bestätigt. Eine Obstsorten-Kartierung in den Jahren 2007 und 2008 im Landkreis Würzburg zielte darauf ab, alte Apfel- und Birnensorten zu identifizieren und deren genetisches Material zu sichern. Allerdings ▶

Alte Sorten neu entdeckt

Früchte der Streuobstwiesen bald im Handel erhältlich

Streuobst lässt sich einteilen in Tafelobst für Lagerung und Frischverzehr sowie Verarbeitungsobst zur Herstellung von Most, Trockenobst, zum Backen, Einmachen oder Kochen. Allen Sorten ist eines gemein: „Wir produzieren ohne chemische Pflanzenschutzmittel und Dünger und regeln die Qualität durch Gehölzschnittmaßnahmen. Das Gleichgewicht zwischen Nützlingen und Schädlingen stellt sich so in den gepflegten Beständen ein“, sagt Krischan Cords, Geschäftsführer der Main-Streuobst-Bienen eG. Die Genossenschaft bringt nun auch verschiedene Sorten an Tafelobst in den Handel. Zum einen den Klarapfel, geeignet für Apfelmus und Kuchen. Den Jacob Fischer mit seinem feinen Aroma oder den Gravensteiner mit seinem intensiven Duft. Den Roten Berlepsch, „eine neue alte Sorte mit besten Tafelobstqualitäten“. Den Jacob Lebel aus dem sich ebenfalls wunderbare Kuchen zaubern ließen. Die geschmacklich sehr gute Goldparmäne. Den vielfach einsetzbaren, säuerlich-saftigen Brettacher Gewürzapfel. Den Tafel- und Verarbeitungsapfel Gewürzluiken. Die milde und zugleich würzige Landsberger Renette. Und natürlich den Boskoop. „Er ist anfangs sehr säuerlich und wird erst nach der Lagerung harmonisch.“ Und schließlich den Riesenboiken, „ein Backapfel mit hellem Fleisch“. *nio, Foto: @depositphotos.com/@Megaloman1ac*

Ab Ende Juli ist das Obst der Streuobstwiesen in Würzburg etwa im Lollo Rosso (Raiffeisenstraße), Vom Land (Petrinistraße), im Unverpacktladen (Sanderstraße), auf dem Bauernmarkt am Bürgerbräu-Gelände sowie in Margethsöchheim in der Obsthalle zu bekommen, www.streuobst-bienen.de

„Tafelobst aus Streuobstanbau wird immer gefragter“, sagt Krischan Cords, Geschäftsführer der Main-Streuobst-Bienen eG. Dabei spielten Allergien, Geschmack und Inhaltsstoffe eine entscheidende Rolle. Seine Genossenschaft bewirtschaftet über 40 Hektar Streuobstflächen mit Hochstammbäumen in drei Landkreisen. „Hauptsächlich sind es über 100 Apfelsorten und knapp 50 Birnensorten“, so Cords.



Niels Kölbl, Mitorganisator der Apfelbörse beim Herbstfest im Botanischen Garten Würzburg.

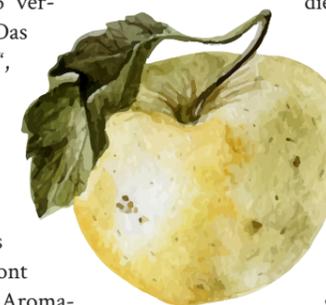


geschah dies nicht flächendeckend, sondern in ausgewählten Gemeinden. Kartiert wurden damals 4.600 Bäume, 1.800 konnten sicher bestimmt werden, man kam auf 146 verschiedene Apfelsorten. „Das hört sich erst einmal viel an“,

sagt Kölbl. Es könne aber durchaus sein, dass es früher noch viel mehr Sorten gab. Das Interesse an Streuobstbeständen habe in den 1980er-Jahren nachgelassen. Eine Renaissance erleben die alten Sorten nun aus mehreren Gründen: „Altes Gehölz zu erhalten, ist das Beste, was wir für Insekten tun können“, betont Kölbl. Auch entdecken Menschen die einstige Aromavielfalt wieder. Und hinzu kommt ein gesundheitlicher



Punkt: Auf neue Züchtungen reagieren Menschen viel häufiger mit Allergien als auf die alten Sorten. Das bestätigte auch eine Apfelallergie-Studie, sie ergab unter anderem: Die neue Sorte Braeburn fanden zehn Allergiker verträglich und 67 unverträglich. Granny Smith vertrugen null Testpersonen.



Eine alte Sorte wie Alkmene testeten dagegen 115 Allergiker auf verträglich und nur neun auf unverträglich. Der Grund: Die alten Sorten enthalten mehr Polyphenole. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die in erster Linie als natürlicher Schutz von Äpfeln gegenüber Fraßfeinden dienen. Polyphenole schützen aber auch die menschlichen Zellen vor freien Radikalen. Neue Züchtungen – diese gehen übrigens auf nur sechs Stammäpfel zurück – enthalten weniger Polyphenole, weil diese den Äpfeln einen sauren und pelzigen Geschmack verleihen und sie schneller oxidieren lassen. Die Ware im Supermarkt solle möglichst süß schmecken und hübsch anzuschauen sein. Viele Baumschulen seien inzwischen auf den Dampf der „alten Apfelsorten“ aufgesprungen, einige bieten wieder mehr als 100 Sorten an, sagt Kölbl. Doch anders als an die Bäumchen kommt man an alte Apfelsorten im Lebensmittelhandel kaum ran. Ändern will dies laut Kölbl die Main-Streuobst-Bienengenossenschaft. Sie bietet nicht nur ihre Säfte, sondern auch das Streuobst nun bald im regionalen Handel an.

Michaela Schneider

Fotos: Niels Kölbl @ Michaela Schneider, Apfelscheibe @ depositphotos.com / @odua, Äpfel gezeichnet @ depositphotos.com / @knopazyzy

Achtung Formaldehyd!



Nach einer Untersuchung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) können Gefäße aus Melamin-Formaldehyd-Harz (MFH) wie „Coffee to go“ Becher (wegen der Zugabe durch Bambusfaser oft auch „Bambusware“ genannt) durch den Kontakt mit heißen Lebensmitteln gesundheitlich bedenkliche Stoffe abgeben. Die Formaldehyd-Freisetzung war im Test bei etwa einem Viertel der „Bambusware“ so hoch, dass die duldbare tägliche Aufnahmemenge (TDI) um das bis zu 30-Fache für Erwachsene und um das bis zu 120-Fache für Kinder überschritten wurde. Aus Sicht des BfR birgt es ein erhöhtes Gesundheitsrisiko, wenn Verbraucher langfristig täglich heiße flüssige Nahrungsmittel in Geschirr aus MFH abfüllen und zu sich nehmen. Mögliche Folgen sind die Bildung von Harnwegssteinen und eine Schädigung der Nieren. Nahrungsmittel mit Zimmertemperatur können dagegen problemlos aus MFH-Geschirr verzehrt werden, da eine relevante Freisetzung von Melamin und Formaldehyd erst bei sehr hohen Temperaturen stattfindet. *Tim Förster, Foto: @depositphotos.com/@niekrasova, Quelle: www.bfr.bund.de: Stellungnahme Nr. 046/2019 des BfR vom 25. November 2019*

www.bfr.bund.de

Alte fränkische Apfel- und Birnensorten gewinnen wieder an Beliebtheit. Nicht zuletzt wegen der Tatsache, dass die Polyphenole der alten Sorten die Fähigkeit besitzen, allergieauslösende Eiweißstoffe zu umschließen, und so die Sorten für Allergiker in der Regel besser verträglich sind.



GLUTENFREI · VEGAN · VEGETARISCH

Vrohstoff

RESTAURANT · CAFE · CATERING

Iss Dich vroh!

Theaterstraße 1-3 | 0931 304 25 121 | Mo - Sa 10:00h bis 23:30h | So 10:00h bis 21:30h
vrohstoff.de



Achtsam Ausbalancieren

Weinbergmeister Lothar Flößer über ökologische Bewirtschaftung der Weinlage „Vogelsburger Pforte“ in Volkach

„Ich bin gerne Ökwinzer“, sagt Lothar Flößer und lacht. Seit 2011 die Augustinusschwester die Vogelsburg auf die Stiftung Juliußpital Würzburg übertragen haben, bewirtschaftet der Weinbergmeister des juliusspitalischen Weinguts mit seinem 15-köpfigen Team der Weinberggruppe Iphofen auch die zweieinhalb Hektar großen Ökweinberge unterhalb der Vogelsburg. Der Unterschied zum konventionellen Weinbau liegt hier in der Bearbeitung des Weinbergs mit dem Ziel, ein ausbalanciertes Ökosystem im Weinberg zu erhalten. „Dies erfolgt ohne den Einsatz chemisch-synthetischer Substanzen“, erklärt Flößer. Das beginne bei

der Düngung, bei der statt Mineraldünger Humus, Kompost oder andere organischen Nährstofflieferanten eingesetzt würden, und setze sich beim Pflanzenschutz fort. „Hier werden nur reiner Schwefel und Kupfer gegen den echten und falschen Mehltau eingesetzt und statt Schwefel in letzter Zeit häufig erfolgreich Backpulver (Natriumbikarbonat)“, so der Fachmann. „Außerdem müssen wir achtsam sein und mit Pflanzenstärkungsmitteln – unter anderem Tonerde und verschiedene Gesteinsmehle – die Widerstandsfähigkeit der Reben verbessern.“ Unkräuter im Weinberg werden ausgegrast, das heißt ohne chemische Herbizide entfernt.

Zwischen den Rebzeilen säen die Fachleute Blümmischungen aus, um das Bodenleben und die Artenvielfalt in den Weinbergen so aktiv wie möglich zu erhalten. „Das zieht Nützlinge an, die die Schädlinge bekämpfen“, verdeutlicht Flößer. Natürlich sei ökologische Bewirtschaftung zeitaufwendiger als herkömmliche. Aber die „Vogelsburger Pforte“, so heißt die Weinlage unterhalb und um die Vogelsburg herum, sei auch ein Ort, an dem Ökweinbau gut funktioniere. Warum? „Das Gebiet ist windoffen, dadurch trocknen Laub und Trauben schnell ab, was es wiederum den Pilzsporen schwierig macht, sich dort anzusiedeln“, so der ▶



„Beim Ökweinbau befasst man sich noch intensiver mit den Rebstöcken, da man ja auf jede Möglichkeit des systemischen Pflanzenschutzes verzichtet“, sagt Lothar Flößer, Weinbergmeister des Weinguts der Stiftung Juliußpital Würzburg.

▶ Weinbergmeister. Viele Erfahrungen aus dem Ökweinbau fließen heutzutage schon in den konventionellen Weinbau ein. „Wir profitieren aus den Erfahrungen, die wir auf der Vogelsburg machen, und haben einige auch auf unsere anderen Lagen an der Mainschleife übertragen“, ist Flößer zufrieden. In der Weinlage „Vogelsburger Pforte“ werden Silvaner, Müller-Thurgau und Traminer angebaut. Diese Weine schenkt Christoph Tacke, Pächter von Hotel-, Restaurant- und Tagungszentrum Vogelsburg selbstredend zu frischen, regionalen, nachhaltigen und saisonalen Produkten aus, die er seinen Gästen im Restaurant und Weingarten serviert.

Martina Schneider

Fotos: Lothar Flößer @Martina Schneider/Stiftung Juliußpital Würzburg, Trauben oben @depositphotos.com/@Valentyn_Volkov, Trauben unten @depositphotos.com/@_mikh, Trauben gezeichnet @depositphotos.com/@Diidik

www.vogelsburg-volkach.de



STAATLICHER

Hofkeller

WÜRZBURG

SEIT 1128



Die Exzellenz Weinfrankens

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

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



PROGRAMM FÜR 2020
UNTER TELEFON 0931 30509 27 UND UNTER
www.hofkeller.de

Die Schöpfung bewahren

Den Grundstein für Ökweinbau auf der Vogelsburg legten die Augustinusschwester, die die Anlage hoch über der Mainschleife mitsamt den Weinbergen am 1. Januar 1957 in Erbpacht übernommen hatten. Damals war Schwester (Sr.) Christa Schleser für den Weinbau zuständig, erzählt die heutige Priorin Sr. Hedwig Mayer, „Sr. Christa arbeitete zunächst konventionell, wie sie es in Veitshöchheim (Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau) gelernt hatte, das heißt, sie spritzte auch Herbizide.“ Doch sei ihr bei der Arbeit im Weinberg im Jahr 1964 aus Versehen Spritzbrühe in den Gummistiefel gelaufen und sie wurde krank. „Danach entschloss sie sich, auf Herbizide und Fungizide zu verzichten“, sagt Sr. Hedwig. Gedüngt wurde ab da nur noch organisch. 1973 übernahm Sr. Hedwig die Bewirtschaftung des Vogelsburg Weinbergs und setzte den Ökweinbau fort. Die schwere Arbeit im Weinberg habe sie als Beitrag zur Bewahrung der Schöpfung angesehen. „Als religiöse Gemeinschaft war uns ein kleiner Teil der Schöpfung anvertraut, den wollten wir behüten und für folgende Generationen bewahren. Dieser lautet: Gott setze den Menschen in den Garten Eden, ihn zu bebauen und zu behüten“, sagt Sr. Hedwig und fügt hinzu: „Heute nennt man das Ganze nachhaltig wirtschaften.“ mds, Foto: @depositphotos.com/@tajim

Plattform für den Klimawandel

Winzer, Landwirte und Obstbauern sind die Nutzer

BigData@Geo-Projekt heißt eine Initiative der Uni Würzburg, die zum Ziel hat, ein regionales Erdsystemmodell für kleine und mittelständische Unternehmen (KMU) in der Land- und Forstwirtschaft zu modellieren. Das soll unterfränkischen KMU helfen, sich auf den Klimawandel einzustellen. „Dabei legen wir vor allem Wert auf die Modellierung des Bodenwasserhaushalts“, sagt Prof. Dr. Andreas Hotho, Informatikprofessor an der Uni Würzburg. „Von dem Projekt profitieren Winzer, die sich für bestimmte Rebsorten und Ausbaumethoden entscheiden müssen. Landwirte können sich auf Trockenstress einstellen und Obstbauern gewinnen Sicherheit, wenn es um die Auswahl neuer Sorten geht“, betont Hotho. Außerdem sei es für die Arbeit in der Landwirtschaft wichtig, zu erfahren, wie wahrscheinlich Spätfröste sind, so der Wissenschaftler. In einem zweiten Schritt sollen auch aktuelle Wetterinformationen einzusehen sein. Auf der Webplattform werden alle geografischen Informationen und Daten zugänglich gemacht. Nach Professor Hothos Worten soll die Seite zu einem Anlaufpunkt für KMU in Unterfranken werden, die zukunftsorientierte Entscheidungen im Bezug auf die Umwelt treffen wollen. Pat Christ

www.bigdata-at-geo.eu



Was man sich einverleibt ...

Metzgermeister Josef Gebhardt über traditionelle Handwerkskunst – und das, was Bio-Wurst sonst noch ausmacht

Die Deutschen „essen und kaufen immer bewusster ein“, so das Fazit des Ernährungsreports des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) 2019¹. Fleisch- und Wurstwaren kommen dennoch bei rund 28 Prozent der Befragten immer noch jeden Tag auf den Tisch. Aber den Kunden ist es zunehmend wichtig, wo die Produkte herkommen und was in ihnen steckt. Josef Gebhardt, Leiter der ebl-Metzgerei in Fürth, freut sich über dieses Gedankenmachen. Seit gut 25 Jahren stellt er für die fränkische Bio-Fachmarkt-Kette Bio-Wurstwaren her. Die Frage, warum diese hochwertiger als konventionelle Erzeugnisse sein sollen, beantwortet der Metzgermeister folgendermaßen: „Das fängt schon bei der Haltung an.“ Alle Lieferbetriebe seien durch einen der deutschen Bio-Verbände wie Demeter, Naturland, Bioland oder Biokreis e.V. zertifiziert. Entsprechend würden die Bauern auf eine art- und wesensgerechte Aufzucht achten. Auf dem Speiseplan der Tiere stünde zudem überwiegend selbst ohne Kunstdünger angebautes Bio-Futter. Und das Wichtigste: „Die Tiere bekommen keine vorbeugenden Medikamente wie Antibiotika.“ Entscheidend sei auch die Ansiedlung der Bio-Höfe.

Die Lieferbetriebe für das Fleisch und die Wurstwaren von ebl Naturkost liegen alle im Umkreis von rund 130 Kilometern in Franken und in der Oberpfalz. Die Wege für die Tiere zur Schlachtung seien kurz. Das Stresslevel werde so gering wie möglich gehalten. „Alle Beteiligten nehmen sich viel Zeit – sowohl für den Anfang als auch das Ende.“ Das Ergebnis sei eine „hervorragende Fleischqualität“. Darüber hinaus werde nach den Richtlinien von Demeter, sprich, mit Verzicht auf künstliche Geschmacksverstärker, Phosphat oder Konservierungsstoffe, weiterverarbeitet. „In die Wurst kommen nur Bio-Gewürze und Steinsalz ohne Rieselstoffe.“ Josef Gebhardt muss seinen Beruf für diese Art der Herstellung übrigens von der Pike auf beherrschen. „In unserer Metzgerei arbeiten wir ohne industrielle Hilfsmittel – das ist traditionelles Handwerk“, stellt er heraus. Rund 80 verschiedene Wurstsorten produziert Gebhardt. In der Theke findet sich alles, von der fränkischen Bratwurst über Leberkäse bis zu Salami- und Schinkenspezialitäten. „Bei der Auswahl gibt es kaum Grenzen“, freut sich der Fachmann über die Entwicklung in den vergangenen Jahren. Anders sehe das in Sachen Optik und Halt-

Wertschätzung von Anfang an: Die Tiere werden direkt von den Bio-Höfen gekauft und immer im Ganzen verarbeitet, sagt Metzgermeister Josef Gebhardt, der Mitte der 1990er-Jahre zu ebl kam.

barkeit aus. Auf Nitritpökelsalz, wie es in der herkömmlichen Verarbeitung zur Konservierung und für die rötliche Farbgebung fast überall verwendet wird, verzichtet er gänzlich. Denn gesundheitlich unbedenklich sei das nicht. „Wenn dieses Pökelsalz hoch erhitzt wird, etwa auf einem Grill oder in der Pfanne, dann kann es krebserregend sein“, erklärt Gebhardt. Bei ihm kommt kein Nitritpökelsalz in die Wurst. In der Konsequenz kommen seine Bio-Wurstwaren farblich etwas blasser daher. Zudem seien sie nicht so lange haltbar wie industriell gefertigte Produkte, so der Metzgermeister. Doch diese scheinbaren Schwachpunkte stünden dafür, dass man sich gesündere Mittel zum Leben einverleibt.

Nicole Oppelt

Fotos: Josef Gebhardt, Weide © Rudi Ott, oben depositphotos.com/@yekophotostudio, Quelle: www.bmel.de/DE/Ernaehrung/Texte/Ernaehrungsreport2019.html

www.ebl-naturkost.de



Natürlicher Schutzmantel

Kiefernholz im Krankenhaus – Baubiologe Karl-Heinz Ursprung erklärt die Wirksamkeit gegen Keime

Holz, das Naturprodukt, das jeder gerne um sich hat, wird oft mit schlechten Reinigungseigenschaften assoziiert. In Einrichtungen, bei denen es extrem auf Hygiene ankommt, wie etwa in einem Krankenhaus, scheint es wenig verloren zu haben. Baubiologe Karl-Heinz Ursprung aus Waldbüttelbrunn sieht das anders und verweist gleich auf mehrere Studien. „Kiefernholz reduziert Keime durch in ihm enthaltene Stoffe und poröse wie atmungsaktive Eigenschaften des Materials.“ Das hätten der Lebensmittelbiologe Dr. Dean Cliver und seine Kollegin Nese O. Ak vom Food Safety Laboratory der University of Wisconsin¹ schon 1994 bewiesen. Sie trugen Salmonellen-Bakterien auf verschiedene Holz- und Plastik-Schneidebretter auf. Zu ihrer Überraschung waren diese auf der Oberfläche der Holzbretter nach kurzer Zeit nicht mehr nachweisbar. Bei den Plastikausführungen war das Gegenteil der Fall. Das Fazit: Holz müsse also Bakterien eliminieren können. Wie? „Die poröse Struktur von Holz ist hier von Vorteil. Durch seine hygroskopischen Eigenschaften, Feuchtigkeit aus der Umwelt zu binden, und seine natürlichen Inhaltsstoffe wie Polyphenole zieht es Wasser an und schließt es ein“, weiß Ursprung. Den Bakterien werde damit die Existenzgrundlage entzogen. Aufgrund der antibakteriell wirkenden Stoffe überleben sie auch nicht im Inneren des Holzes. Auch die Biologische

Bundesanstalt für Land- und Forstwirtschaft in Braunschweig² habe die Wechselwirkung diverser heimischer Holzarten und Bakterien untersucht. Auch hier kommen die Forscher zu dem Schluss: „Kiefernholz hat antibakterielle Eigenschaften“, so der Baubiologe, der außerdem auf die Überprüfung dieser Ergebnisse durch das Deutsche Institut für Lebensmitteltechnik³ hinweist. „Schon 2004 wurde hier von einem perspektivischen Einsatz von Kiefernholz im Sanitär- und medizinischen Bereich gesprochen und dieses vom Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene der Uni-Klinik Freiburg⁴ bestärkt.“ So zitiert auch das Fachmagazin für Architekten, Planer und Bauingenieure, den Direktor des Instituts Prof. Dr. Franz Daschner: „Aus hygienischer Sicht steht einem Einsatz von Holz im Krankenhaus nichts im Weg. Mit der Begründung, Holz sei unhygienisch, wurde es bisher in Krankenhäusern weitgehend durch glatte Kunststoffoberflächen ersetzt. Die Krankenhausatmosphäre ist dadurch sehr unpersönlich geworden.“ Der Mediziner habe absolut Recht, so Ursprung. „Das Anschauen von Holz wirkt auf die Seele und wir fühlen uns einfach wohler und die Haptik ist auch angenehmer als etwa Kunststoff.“

Nicole Oppelt

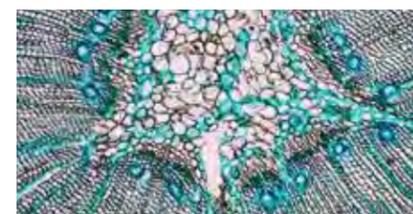
Fotos: Karl-Heinz Ursprung ©Nicole Oppelt, Hintergrund @depositphotos.com/@dragoana23, rechts v.o.n.u. @depositphotos.com/@ak12m@hotmail.com,

@depositphotos.com/@stevanovicigor, @depositphotos.com/@claudiolivizija, @depositphotos.com/@FamVeldman, ¹www.researchgate.net/publication/233627014_Cutting_Boards_of_Plastic_and_Wood_Contaminated_Experimentally_with_Bacteria, ²www.idw-online.de/de/news36650, ³www.wilms.com/Hygiene/forschungen/DIL_AntWir.pdf, ⁴www.bba-online.de/fachthemen/gebaeudehuelle/holz-als-effektiver-bakterienkiller-in-wissenschaftlicher-studie-bestaetigt/

www.ursprung-baubiologie.de



„Soll Holz in hygienisch sensiblen Bereichen zum Einsatz kommen, wird es maximal mit Naturölen behandelt, um die antibakterielle Wirkung zu erhalten“, sagt Karl-Heinz Ursprung. „Der Mensch hat sich mit der Natur entwickelt. Darauf ist unser Organismus eingestellt. Probleme bekommen wir eher bei den Kunststoffen“.



Nicht unersetzlich, aber unersetzlich: Plastik

Demeter verabschiedet sich von Plastikverpackungen bei frischem Obst und Gemüse, so die beschlossene Demeter-Richtlinie für Händler und Erzeuger vom April letzten Jahres. Als erster deutscher Bioverband spricht Demeter damit ein konsequentes Plastik-Veto aus – allerdings mit einer Übergangsfrist von zwei Jahren, so der Vorstandsvorsitzende Alexander Gerber. „Demeter steht für eine ganzheitliche Wirtschaftsweise. Wir haben als ältester Bioverband die gesamte Wertschöpfungskette im Blick – vom Acker bis zum Teller. Die Widersprüchlichkeit von überflüssigen Plastikverpackungen ist nicht mehr zumutbar. Damit ist ein Ausstieg aus der Plastikflut nur konsequent. Plastik ist nicht unersetzlich, sondern in erster Linie unersetzlich. Es macht überall auf der Welt deutlich sichtbar, was wir aus unserem Planeten machen: eine Mülldeponie!“ sky, Foto: @depositphotos.com/@nuclear_lily

Der Beschluss des Demeter-Verbandes, auf Plastikverpackungen bei frischem Obst und Gemüse zu verzichten, muss bis 1. Januar 2022 vollständig umgesetzt sein, www.demeter.de/plastikfrei.

Einfach ganz normal. So is(s)t DER REISER.

Das Buch von Bernhard Reiser



DER SCHICKIMICKIKOCH ist ein köstliches Lesebuch über den kompromisslosen Werdegang eines Sternekochs, seine Haltung und die Auflösung eines provokanten Titels. Das erste und einzige Kochbuch von Bernhard Reiser erzählt aus seinem Leben und aus dem Leben der Menschen, die ihn begleiten.

Die Lektüre macht Appetit auf mehr und so bietet DER SCHICKIMICKIKOCH 60 grandiose Rezepte aus den Bereichen: Reiser privat, „Easy Monday“, „Best of Franken“, REISERS Kochschule, gesunde Ernährung, Kochen für Kinder und mehr als ein Dutzend Schätze aus der Sterneküche.

Für 35 € kommen Sie in den Genuss:

- im Restaurant REISERS am Stein, Würzburg
- bei Hugendubel, Filiale Würzburg
- oder online: www.der-reiser.de





Aus Alt mach Neu

Die Würzburger Versorgungs- und Verkehrs GmbH haucht Fundsachen neues Leben ein



▲ Elisabeth Staab und Erika Wedrich vom Lufts Schloss zeigen, wie sich Schirme in schicke Tragetaschen verwandeln.

▼ Zukünftig werden liegengeliebene Smartphones, Handys und Tablets in einer geschützten Box von der WRG abgeholt und nachhaltig entsorgt.

▼▼ Was in Straßenbahnen liegen bleibt und keiner mehr zurückhaben will, wird in Zukunft nachhaltig verwertet.



Rund 5.000 Fundstücke pro Jahr bleiben nach Angaben der Würzburger Versorgungs- und Verkehrs GmbH (WVV) in Bussen und Straßenbahnen liegen. Hunderte Kleidungsstücke, Regenschirme, Taschen, Schmuck, hochwertige Smartphones, Tablets und selbst neu gekaufte Gegenstände würden in den Fahrzeugen vergessen. Was aber passiert mit den Fundsachen? Um dem Thema „Nachhaltigkeit“ Rechnung zu tragen, geht die WVV ab diesem Jahr bei der Weiterverwendung der Fundsachen neue Wege: „Sie werden künftig an ausgewählte Partner gespendet und so effektiv und nachhaltig verwertet“, so Cornelia Wagner, Pressesprecherin der WVV.

Zweites Leben einhauchen

Damit wolle das Unternehmen ein Statement setzen gegen unsere Wegwerfgesellschaft und zugleich den verloren gegangenen Gegenständen ein zweites Leben einhauchen. So sind Gabriele Tacke vom Fairkauf-Kleiderladen des Bayerischen Roten Kreuzes und ihre Kolleginnen erst einmal erstaunt, als sie mehrere prall gefüllte Kleiderkisten der WVV in Empfang nehmen: „Dass tatsächlich so viel liegen bleibt, hätten wir nicht gedacht. Die Gegenstände sind ja teilweise sogar neu und richtig hochwertig.“ Der Fairkauf-Laden in der Franz-Ludwig-Straße in Würzburg erhält die Kleidungsstücke, Taschen, Schuhe sowie Schmuck und Bücher, die niemand mehr vermisst oder zurückhaben will, und verkauft dieses günstig weiter. Mit dem Erlös werden soziale Projekte und Dienstleistungen des Bayerischen Roten Kreuzes Kreisverband Würzburg finanziert.

Aus Schirmen werden Taschen! Als sie eine Frau in der Straßenbahn erzählen hörte, dass sie aus alten Regenschirmen Taschen näht,

dachte Elisabeth Staab: „Das probiere ich auch einmal aus!“ Nun, ein Jahr später, unterstützt sie die WVV dabei, die rund 1.000 Schirme, die jährlich in Bussen und Straßenbahnen liegen bleiben, kreativ und nachhaltig zu verwerten. Zusammen mit Erika Wedrich vom Lufts Schloss Umsonstladen Würzburg münzt sie die Schirme in schicke Tragetaschen um, die vielfältig einsetzbar und sogar wasserabweisend sind.

Zertifizierter Entsorgungsnachweis

Was passiert mit vergessenen Handys? „Die Würzburger Recycling GmbH (WRG) ist ab diesem Jahr dafür zuständig, dass liegengelassene Elektroteile nachhaltig verwertet werden“, erläutert Wagner das zukünftige Vorgehen. Denn ein Smartphone enthalte durchschnittlich 150 Milligramm Silber, 25 Milligramm Gold, 9 Gramm Kupfer, Palladium und Platin – Rohstoffe, die nicht einfach entsorgt werden dürfen. „Um den Datenschutz zu gewährleisten, werden die sensiblen Geräte vorab professionell zerstört und dann entsprechend sortiert“, so die Pressesprecherin. Die WRG werde ab 2020 einen zertifizierten Entsorgungsnachweis für Elektroschrott führen und sich selbstständig um die Entsorgung der Elektroteile kümmern.

Cornelia Wagner

Fotos: WVV, oben @depositphotos.com/@belchonock, Straßenbahn innen @depositphotos.com/@remik44992

Wer selbst etwas verloren hat, kann beim Fundbüro der Würzburger Straßenbahn GmbH anrufen und nachfragen. Alle Infos, Öffnungszeiten und die Telefonnummer sind online unter www.wvv.de/mobil auffindbar.



Das gibt's nur einmal ...

Wenn alte Lieblingsstücke in neuem Gewand daherkommen

„Frieda und Emil“ heißt das Upcycling-Label von Anja Wagenbrenner, die im April letzten Jahres offiziell damit begonnen hat, beispielsweise aus über hundert Jahre altem Leinen von einem Gutshof in Reichstal Tischdecken, Servietten, Tücher und Taschen zu fertigen. Der Gedanke, Altes in neuem Gewand zu kleiden, sodass nicht so viel weggeworfen wird und vor allem nichts verloren geht, kam ihr kurz nach der Geburt ihres Sohnes Emil 2017 als die junge Mutter auf der Suche nach Babykleidung war. „Ich wollte etwas ohne Bärchen oder Sternchen, einfarbig und in dezenten Tönen. Ich fand nichts, was mir gefiel, und so setzte ich mich an die Nähmaschine ...“, erzählt die gelernte Erzieherin rückblickend über die Geburtsstunde von „Frieda und Emil“. Als Enkelin einer Schneiderin rattert der Kreuzstich quasi durch ihre DNA und als ältestes von sieben Kindern hatte sie von ihrer Mutter schon früh gelernt, was Nachhaltigkeit heißt. „Ich war schon immer fasziniert, wie meine Mum es schaffte, mit ihrer unermüdlichen Kreativität, dass es uns an nichts fehlte.“ schwärmt Anja Wagenbrenner. „Da schnell ein Blumenkränzchen gebunden, dort einen Pulli gestrickt, hier ein Kleidchen genäht – wir sahen immer alle adrett aus!“ Und so fiel es der 42-jährigen verständlicherweise schwer, einen alten selbst gestrickten Pulli ihrer Oma zu entsorgen. „Er war mit Rosenmuster in rot und rosa und dazu noch bauchfrei, aber ich konnte mich einfach nicht trennen, zu viele Erinnerungen waren damit verwoben.“ Und so arbeitete Anja Wagenbrenner den in Jugendtagen heiß geliebten Pulli zu einer Windeltasche respektive einem Windelbeutel um, den man auf dem Rücken tragen konnte und so die Hände frei hatte. „Ich weiß nicht, wie oft ich auf dieses Teil angesprochen wurde“, sagt die Do-it-Yourself (DIY)-

Frau. Wagenbrenners handgemachte Stücke sind alles Unikate. Jedes Teil gibt es nur einmal! So individuell wie die Menschen, die mit ihren alten Lieblingsstücken zu der DIY-Frau kommen, so einzigartig werden die Resultate, die ihr erstes Leben verwirkt haben, aber in ihrem zweiten Leben mit Patina, Geschichte und Charakter in neuem Glanz erstrahlen. „Kurz vor Weihnachten letztes Jahr kam ein junger Mann zu mir, der wollte aus seinen alten Lieblingshirts, die er nicht mehr trug, seinem neu auf die Welt gekommenen Patenkind etwas selber gestalten: „Ich setzte ihn an die Nähmaschine und in rund drei Stunden Einzelworkshop entstanden aus Bratenschlauch, Kirschkernen, Füllwatte und seinen ausrangierten T-Shirts zwei herzallerliebste Stoffelefanten, die man als Wärmflasche benutzen konnte.“ Neben Workshops und Auftragsarbeiten, lässt die Unermüdliche ihrer Kreativität immer wieder freien Lauf: von Postkarten, die es nur gibt, weil sie alte Setzbuchstaben einer Druckerei vor der Tonne gerettet hat, und ihnen so ein zweites Leben einhauchte (erhältlich im Eckhaus und bei liten lycka in Würzburg) über Tischdeko für den Pop-up-Shop SkandiButik in der Theaterstraße in Würzburg bis hin zu Upcycling-Hals- und Spuktüchern aus alten Windeln als Dreieckstuch, quadratisch, rechteckig, mit oder ohne Knopfdruck in allen Farben des Regenbogens (zu bekommen bei Optik Wagenbrenner in der Bronnbachergasse in Würzburg). „Frieda und Emil“ ist eine Herzensangelegenheit von Anja Wagenbrenner, benannt nach ihrer Bobtail-Hündin und ihrem Sohn. Das will sie weitertragen, oftmals indem sie aus Herzstücken Herzenswünsche erfüllt, handgemacht und nachhaltig. Upcycling eben!

Susanna Khoury

Fotos: © Frieda und Emil



Für Nicht-Würzburger gibt es „Frieda und Emil“-Upcycling-Produkte auch über Instagram und Facebook (friedaundemil). Verschickt werden die „selbstgemachten Schätzchen“ in selbstgenähten Umschlägen aus alten Tapeten. Diese wiederum erstet Anja Wagenbrenner auf Flohmärkten: „Aus einer Rolle bekomme ich in der Regel 34 Din A4- Umschläge heraus.“



Das Vermächtnis

Naturfilmer Jens Klingebiel dreht die Zukunft der Erde

Ein Mann, der sein ganzes Leben gesund war, muss erfahren, dass ihm nicht mehr allzu viel Zeit bleibt: Krebs! Doch anstatt sich etwas Luxus zu gönnen, beschließt er, der Welt ein Vermächtnis zu hinterlassen, und wendet sich an Naturfilmer Jens Klingebiel. Der arbeitet für gewöhnlich im Auftrag von Fernseh-

ern und erhält wenig private Anfragen. Doch die Geschichte des Mannes ergreift ihn und mündet in einem gemeinsamen Projekt. Es geht darin um die Verantwortung, einen lebenswerten Planeten zu hinterlassen. Und so widmet sich Klingebiel in „Das Vermächtnis“ den Zuständen unserer Zeit, die auf eine prekäre Zukunft der Natur hinweisen: Es geht um Trockenheit, Ernteausfälle und starke Unwetter, Artensterben und die Meere, in denen bald mehr Plastik als Fische zu finden sein werden.

Ende 2020 soll als Vermächtnis ein Film entstanden sein. Dieser wird in verschiedenen Sprachen und weltweit jedem Menschen kostenlos zur Verfügung stehen. Die Produktionskosten sind durch den uneigennütigen Spender abgedeckt. Engagement darüber hinaus werde gerne gesehen, so Klingebiel. *Tim Förster*

Fotos: Jens Klingebiel @Sebastian Libuda, oben @depositphotos.com/@yellow2j



Der Naturfilmer Jens Klingebiel widmet sein neuestes Projekt dem Planeten.

Energie. Verkehr. Umwelt.

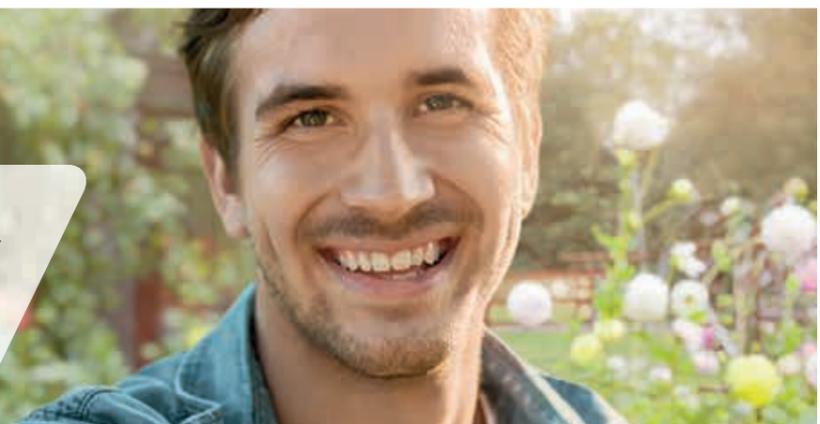


WER LÄSST MEINEN GARTEN AUFBLÜHEN?

MEINE WVV.

Da schlägt das Gärtnerherz höher: Im Erdenmarkt Würzburg gibt es Fränkische Erden, Mulch und den wertvollen Kompost, sogar als lose Ware zum Selbstabfüllen.

www.de



Wie wollen wir in Zukunft leben?

Die Fahrzeugschau Elektromobilität am 25. und 26. April in Bad Neustadt an der Saale hält Antworten bereit für eine enkeltaugliche Zukunft

Als erste deutsche Modellstadt für Elektromobilität wartet Bad Neustadt an der Saale bei der zehnten Fahrzeugschau Elektromobilität am 24. und 25. April mit den neuesten Entwicklungen aus dem Bereich der Elektromobilität auf.

Wie wollen wir in Zukunft leben? Die Elektromobilität ist eine Sparte, die hier Antworten geben kann, mit Konzepten für umweltverträgliche Mobilität mit CO²- und Schadstoffreduktionsversprechen für eine enkeltaugliche Zukunft. Elektromobilität kann Beispiele liefern für eine neue Wertschöpfungskette, die unter anderem die Energiewirtschaft, IT und Mobilitätsdienstleister umfasst. Die zweitägige Publikums- und Fachmesse in Bad Neustadt an der Saale hat sich zu einer der führenden Branchen-

veranstaltungen in Deutschland entwickelt. Auf dem Festplatz in Bad Neustadt können

und bei Probefahrten die unterschiedlichen Automodelle vergleichen. Nahezu alle großen Hersteller präsentieren eine Vielzahl von praxiserprobten E-Bikes, E-Rollern, Hybrid- und Elektrofahrzeugen und laden auf Teststrecken zu Probefahrten ein. Show-Einlagen zeigen anschaulich die Leistungsstärke dieser Fahrzeuge der neuesten Generation. Auch Anbieter von Ladeinfrastruktur und aus dem Bereich mobiler Hilfsmittel, etwa die Sparte elektrische Rollstühle, werden vor Ort sein. sky



Fotos: oben @depositphotos.com/@Deaurinko, Mitte @depositphotos.com/@rsv.vladimir@gmail.com

sich die Besucher an beiden Tagen von 10 bis 18 Uhr einen Überblick über den derzeitigen Status Quo der Branche verschaffen

Der Eintritt zur Fahrzeugschau ist frei. Weitere Informationen zur zehnten Fahrzeugschau und Bad Neustadt als Modellstadt für Elektromobilität finden Sie unter www.m-e-nes.de und auf Facebook.

Emissionsfreie Logistik

Würzburg hat ein Problem. Die Stadt weist die höchsten Feinstaub- und Stickoxid-Belastungen der Region auf. Die Stickstoffdioxid-Werte in der Innenstadt und im nördlichen Bereich des Stadtrings liegen immer wieder über dem zulässigen Grenzwert¹. Um dem entgegenzutreten, kann jeder Einzelne etwas tun. Ein Ansatz wäre zum Beispiel eine umweltverträgliche Alternative zu herkömmlichen Pakettlieferungen. Umgesetzt wird das vom hiesigen Versandhändler memo AG, der unter dem Titel „Klimapakete Würzburg“ auf die neue Möglichkeit, umweltfreundliche Logistik in der Stadt zu betreiben, aufmerksam macht. Das Konzept beruht auf einem komplett emissionsfreien Warenversand. Die Pakete werden aus dem Lager in Greußenheim mit dem eigenen Elektrofahrzeug, das mit Strom aus 100 Prozent regenerativen Energien betankt wird, nach Würzburg transportiert. Danach geht es mit Elektrolasternägeln weiter. Bei Bestellungen bis 11 Uhr erfolgt die Lieferung noch am selben Tag. Im Vorfeld wurde das Angebot gut durchdacht. Neben einer umfassenden Umweltverträglichkeitsanalyse, ermittelten Studierende des Studiengangs Wirtschaftswissenschaften/Schwerpunkt Logistik der Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt unter anderem geeignete Partner für die Zustellung, passende Lastenräder und sinnvolle Standorte für Micro-Hubs. Für die Umsetzung arbeitet die memo AG mit zwei Dienstleistern zusammen. Einer ist das Berufsbildungswerk Caritas Don Bosco gGmbH, eine Einrichtung für benachteiligte junge Menschen mit Förderbedarf. Der zweite ist die Radboten GbR, ein 2017 gegründetes Unternehmen für umweltfreundliche Express-Logistik. *nio*, Foto: memo AG, ¹ www.wuerzburg.de/themen/umwelt-verkehr



So rasch wie möglich: Waldumbau



Die Vitalität der bayerischen Wälder ist in Gefahr! Das bestätigt die diesjährige Waldzustandserhebung, welche die bayerische Landwirtschaftsministerin Michaela Kaniber zum Jahresende 2019 in ihrem Bericht zur Situation der hiesigen Wälder im Bayerischen Landtag vorstellte. Vor allem der Borkenkäfer und die Trockenheit, aber auch Sturm und Schneebruch würden zunehmend die Gesundheit der bayerischen Wälder schädigen. Insgesamt rechnen Experten laut Kaniber heuer mit rund zehn Millionen Festmeter Schadholz im Freistaat. Von den Hauptbaumarten ginge es der Tanne noch am besten – sie bliebe somit eine Stütze für den stabilen Klimawald im flächengrößten der 16 Bundesländer. Gegenüber 2018 sei der mittlere Nadel- respektive Blattverlust aller Baumarten in Bayern derweil jedoch um rund vier Prozentpunkte auf knapp 25 Prozent angestiegen. Damit habe er den höchsten Wert seit über 20 Jahren erreicht, so der Waldzustandsbericht. „Angesichts dieser Herausforderungen forciert der Freistaat seine Anstrengungen zum Waldumbau und steigerte seine Fördermittel im Vergleich zum Vorjahr um 30 Prozent auf 38 Millionen Euro.“ Das Ziel sei es, 200.000 Hektar bayerische Nadelwälder so rasch wie möglich in Mischwälder umzubauen, betont Bayerns Forstministerin Kaniber. *Tim Förster, Foto: Hintergrund @depositphotos.com/@matfron*

Bäume als Verbündete

Ob Weiß-Birke, Eberesche oder Ulme: Bäume sind Seelenbegleiter und Kraftspender. Warum, das beschreibt Alfred Zenz in seinem Buch „Vater Eiche, Mutter Linde“. Zenz ist Garten- und Landschaftsgestalter und leitet seit 2016 als Natur-Coach Trainings für das mediale Wahrnehmen von Pflanzen- und Naturwesen. In seinem Buch erläutert er, was die verschiedenen Baumarten für das Seelenheil der Menschen tun können und wie man ihre Kraft konkret nutzen kann. Bäume sind gut für Menschen, die oft Mühe haben, ihre Nerven zu behalten, die sich nach Ruhe, Frieden und Gelassenheit sehnen. Vor allem die Eibe helfe laut Zenz, „cool zu bleiben“. Die Rot-Kiefer hingegen unterstütze darin, den eigenen inneren Impulsen zu folgen. Zenz empfiehlt vor allem chronisch Erschöpften Begegnungen mit dieser Kiefernart. Menschen, die in ihren Entscheidungen wankelmütig sind, könnten die Fichte helfen, denn sie verleihe Klarheit und erleichtere Entscheidungen, so der „Seelengärtner“. All jenen, die nach dem Sinn im Leben suchen, empfiehlt Zenz die „Herzintelligenz“ nährende Tanne. *pat*

Alfred Zenz: Vater Eiche, Mutter Linde: Bäume als Seelenbegleiter, Kraftspender und Verbündete. Scorpio Verlag, München, 2019. 9783955503000, Preis 25,00, www.scorpio.verlag



WALD IST LEBEN.

Besuchen Sie uns im Evangelisch-Lutherischen FriedWald am Schwanberg.



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

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

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



Stille im Kopf

Gastbeitrag von Zen-Meister Dr. Alexander Poraj: „Ich habe so viel, bin aber selten zufrieden“

Den Statistiken zur Folge sollten wir als Deutsche zu den zufriedenen Menschen der Welt gehören. Wir sind aber nicht zufrieden. Es gibt eine ganze Reihe von Ländern, wo die Menschen viel ärmer, aber glücklicher sind. Am Ende bleiben wir bei der üblichen Feststellung, Besitz, Geld und Wohlstand seien nicht das Wichtigste im Leben, es komme auf ganz andere Werte an. Gesetzt den Fall, es ist wirklich so: Die anderen sind glücklicher, weil sie weniger Besitztümer haben, was ihnen erlaubt, sich anderen Werten zuzuwenden. Warum ist es uns dann nicht möglich, auf das eine oder andere zu verzichten zugunsten des Glückchens? Ich behaupte, dass wir nicht verzichten, weil wir nicht wirklich davon überzeugt sind, dass diese Annahme stimmt. Oder anders gefragt: Ist das Glückchens vom Haben oder Nichthaben abhängig? Schau ich auf mich selbst und die Personen

in meinem Freundeskreis, so finde ich keine zwingende Verbindung zwischen Wohlstand und Glückchens. Also schauen wir erneut auf den Zustand des Zufriedenseins und fragen nicht nach seiner Abhängigkeit von anderen Ereignissen, sondern auf diesen selbst.

„Unsere wahre Aufgabe ist es, glücklich zu sein.“

Dalai Lama (geb. 1935)

Was geschieht, wenn wir Zufriedenheit erleben? Das Auffälligste an diesem Zustand ist die Tatsache, dass wir mit uns im Frieden sind. Der Friede macht sich bemerkbar, dass man ihn nicht bemerkt, dass es still ist, still im Kopf. Zufriedenheit hat also etwas mit Frieden

zu tun. Sie geschieht durch das „Ein“-verstandensein mit dem, was ist. Wir erleben das, was ist, so wie es ist, und denken nicht sofort daran, wie es anders sein könnte. Dieser Zustand der inneren Stille wird als beglückend und erfüllend erlebt. Wir sind aber nur dann bereit mit dem, was ist, einverstanden zu sein, wenn es in uns angenehme Gefühle auslöst. In allen anderen Fällen setzt sich der mentale Geist sofort in Bewegung und denkt sich etwas Besseres aus. Entweder, weil wir Zufriedenheit mit ganz bestimmten Gefühlen gleichsetzen, oder mit Konzepten von Richtig und Falsch. Und weil wir uns immer etwas vorstellen können, das besser wäre als das, was gerade ist, erleben wir die Zufriedenheit als ein flüchtiges Ereignis und sind meist unzufrieden. *apo*

Fotos: Dr. Alexander Poraj @Thomas Appel, oben @depositphotos.com/@NoamArmann, Hibiskus @depositphotos.com/@Neirfys

www.benediktushof-holzkirchen.de

Die Hot Stone-Massage

„Die Hot Stone Massage (HSM) ist eine Massagetechnik, mit der in sehr kurzer Zeit eine tiefe körperliche und mentale Entspannung erreicht werden kann“, sagt Physiotherapeutin Simone Heinze-Schmid aus Hausen im Landkreis Würzburg. Die Verbindung aus Massage, Wärme und Energiearbeit kann beim Patienten auf ganzheitlicher Ebene (Körper, Geist und Seele) wirken. Als Massagesteine verwendet die Therapeutin Basalt und Marmor. Die HSM kann als alleinige Behandlung in Form einer Ganzkörper- oder als Teilbehandlung eingesetzt werden. Als Teilbehandlung fungiert sie meist als Rücken-, Bein- oder Gesichtsmassage. Außerdem gäbe es die Möglichkeit, HSM entspannend, therapeutisch oder kombiniert einzusetzen, so Heinze-Schmid. HSM lasse sich auch gut mit anderen Therapien kombinieren. So könne der Gebrauch von heißen (Basalt) oder auch kalten Steinen (Marmor) in der klassischen Massage, Krankengymnastik, Manuellen Therapie, aber auch in der Atemtherapie eine Hilfe sein, weiß die erfahrene Physiotherapeutin, da so Muskelgruppen durch Wärme gezielt angesprochen werden können. *sky, Foto: pixabay.com*



Bestattungen Papke ...einfach für Sie da

alle Bestattungsarten
Friedwald und Ruheforst
freie Grabreden
auf allen Friedhöfen tätig

0931-4173840

Wörthstraße 10 – Würzburg
www.bestattungen-papke.de



Balneologie & Kurortmedizin

Anwendungen mit Wasser sind äußerst beliebt. Aber ist ihre Wirksamkeit auch wissenschaftlich belegt?

Prof. Dr. Thomas Keil, Professor für Prävention und Gesundheitsförderung am Institut für Klinische Epidemiologie und Biometrie der Universität Würzburg sowie Leiter des Instituts für Kurortmedizin und Gesundheitsförderung (IKOM) am Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) in Bad Kissingen, stellt fest: „Medizinische Studien haben bei Laien einen guten Ruf, aber sie entsprechen häufig nicht den heu-

tigen wissenschaftlichen Ansprüchen“. Er äußerte sich dazu ausführlich in seinem Vortrag beim Symposium „Balneologie und Kurortmedizin“ Ende 2019 in Bad Kissingen. Er rät zu einer Fokussierung auf evidenzbasierte Medizin¹. Diese berücksichtigt neben dem aktuellen Stand der klinischen Forschung die individuelle klinische Erfahrung und die Werte und Wünsche des Patienten, und nimmt letztlich eine transparente Qualitätsbewertung der Ergebnisse vor. Professor Keil untermauerte den unterschiedlichen Aussagewert von Studien anhand von drei Beispielen. 2015 ging die holländische Allgemeinmedizinerin Arianne P. Verhagen² der Fragestellung nach, inwieweit Patienten mit Rheumatoider Arthritis (RA) von Balneotherapie (Mineralwasserbäder, Gasbäder oder Schlamm-packungen) hinsichtlich ihrer Schmerzen profitieren oder ob diese ihnen schade³. Sie konnte nicht nachweisen, dass Balneotherapie bei RA wirksamer sei als irgendeine andere Behandlung. Jedoch: „Die Qualität dieser und ähnlicher Studien ist nicht überzeugend“, so der Professor, „so gibt es unter anderem meist keine Angaben zu Nebenwirkungen“. Dennoch: „Für Patienten mit RA ist Balneotherapie eine der ältesten Therapieformen“, so Keil, „für die Forschung bedeutet das, es sind längere, größere und qualitativ bessere Studien notwendig“. Positive Ergebnisse erhielt Else Marie Bartels bei ihrem Überblick zum Bewegungstraining im Wasser als Behandlung für Patienten mit Knie- und Hüftgelenksarthrose⁴. Ihr Fazit: „Ein Aquatraining, das zwei- bis dreimal pro Woche über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Wochen ausgeführt werde, ist eine wirksame Therapie für diese Patienten im Vergleich zu keiner Intervention“. Die Reduktion der Schmerzen sowie die Verbesserung der Gelenkfunktion und der Lebensqualität nach diesem Zeitraum seien nachweisbare „kleine, aber klinisch relevante Effekte“. Sie fragte auch nach unerwünschten Ereignissen, die sie in ihrer Studie aber nicht feststellen konnte. Zu den beliebten Kneipp-Anwendungen gibt es in den Datenbanken für medizinische Studien entweder keine Treffer oder keine mit einer Qualitätsbewertung. „Kürzlich ist jedoch eine abgeschlossene randomisierte Studie⁵ zu einer Kneipp-Kompaktkur bei nicht-organischen Schlafstörungen veröffentlicht worden“, berichtet Professor Keil. Das Resultat dieser, allen heutigen wissenschaftlichen Anforderungen genügenden Studie: „Das Wohlbefinden steigerte sich bereits nach einem Monat und hielt bis sechs Monate nach Beobachtungsende an“. Das Symposium „Balneologie und Kurortmedizin“ fand im November 2019 in Bad Kissingen statt. Die Referenten aus Deutschland, Österreich und Tschechien setzten sich mit der Entstehung und der Entwicklung der Balneologie auseinander, ▶

▶ verorteten die Balneologie als universitäre Wissenschaft, fragten nach dem Stand und der Bedeutung von Balneologie und Kurortmedizin heute, zeigten Desiderate der Forschung auf und schnitten neue Themenfelder an. Nicole Oppelt

Fotos: v.r.n.l. @depositphotos.com/@ariy65, @depositphotos.com/@Kzenon, @depositphotos.com/@Maridav, @depositphotos.com/@ariy65, @depositphotos.com/@karelnoppe, @depositphotos.com/@giorgiomth, @depositphotos.com/@tonodiaz, Hintergrund @depositphotos.com/@ag_cz; ¹www.cochrane.de/de/ebm, ²www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14583923, ³www.cochrane.org/de/CD000518/balneotherapie-badertherapie-bei-rheumatoider-arthritis, ⁴www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD005523.pub3/full, ⁵www.fuessen.de/gesundheit/besser-schlafen/studie-gesunderschlaf-durch-innere-ordnung.html. Radomisiert: Die Zuordnung zu der Behandlungsgruppe und der Vergleichsgruppe erfolgt nach dem Zufallsprinzip.

Mit Gesundheitskompetenz punkten

Peter Weidisch, Projektleiter der UNESCO-Welterbbewerbung „Great Spas of Europe“ für Bad Kissingen, kommentiert das Symposium

Lebenslinie (LL): Der Forschungsstand in Sachen Balneologie scheint aktuell mehr als dürftig... Peter Weidisch (PW): Das sehe ich anders. Die Balneologie hat – im Rückblick gesehen – einen hohen Forschungsstand. Ein Blick auf die Publikationen zeigt dies deutlich – für das 19. bis in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts. Nicht zuletzt haben die Bad Kissingener Ärzte bei der Grundlegung dieses neuen Forschungsgebietes, bei Entwicklung und Ausbau der Balneologie einen wichtigen Beitrag geleistet. Leider wirkte die Gesundheitsreform der 1980er-Jahre auch für die balneologische Forschung als Zäsur. Doch an das Erreichte gilt es nun neu anzuknüpfen und die Auseinandersetzung mit Balneologie und Kurortmedizin wiederzubeleben, ja zeitgemäß neu auszurichten.

LL: Inwieweit plant Bad Kissingen sich hier in der Forschung zu engagieren?

PW: Das Symposium in Bad Kissingen war – wie unser Vorgängersymposium 2014 „Kurort und Modernität“ – als internationale Tagung angelegt. Auch diesmal habe ich den interdisziplinären Ansatz aufgegriffen. Diese Herangehensweise bietet die Chance eines frischen Blickes auf die Balneologie, vom „wo kommen wir her“ über das „wo stehen wir heute“ bis hin zu „wo könnte es hingehen“. Und da wir bereits erste Antworten auf die Frage „wo sollte es denn eigentlich hingehen“ erhalten haben, sind wir mit diesem ersten Aufschlag schon sehr weit gekommen, daran kann nun angeknüpft werden. Dazu bieten unsere Kooperationen der „Great Spas of Europe“ beste Voraussetzungen. Nach dem Bad Kissingener Symposium sind zwei weitere Symposien zur „Balneologie“ in Franzensbad und Baden bei Wien geplant. Natürlich ist das noch keine Forschung, aber von dort könnten wertvolle Impulse ausgehen. Eine in diesem Zusammenhang wichtige Institution ist in Bad Kissingen das neu geschaffene Institut für Kurortmedizin (IKOM) am Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL). Ziel des Instituts ist es unter anderem, kurmedizinische Verfahren gut zu erforschen, damit die Krankenkassen sie als Leistungen erstatten. Eine weitere Aufgabe des IKOM ist es, Zukunftsthemen zu identifizieren. Kurorte sollen als Kompetenzzentren für Gesundheit ausgebaut werden. nio

www.badkissingen.de und www.facebook.com/greatspasofeurope.badkissingen

Great Spas of Europe

Zusammen mit zehn weiteren historischen Kurstädten aus sieben Staaten bewirbt sich Bad Kissingen derzeit als „Great Spas of Europe“ um die Aufnahme in die UNESCO-Welterbeliste. Aus gutem Grund: „Kurbäder stellen seit jeher einen bedeutsamen Teil der Kulturgeschichte Europas dar. Das von ihnen entwickelte Kurwesen setzte wichtige Impulse für die Entwicklung von moderner Medizin und der Freizeit- und Tourismusindustrie“, heißt es hierzu aus Bad Kissingen. Die Stadt war bereits im 19. und den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts, während der großen Zeit der Kurbäder, attraktiv für Gäste aus aller Welt. Kissingen war ein sogenanntes Weltbad. Bis heute konnten die Tradition des Weltbades sowie die wesentlichen Attribute des Weltbades bewahrt werden. nio

EST. 1980
STAPF
FRISUR & COSMETIC

www.friseur-stapf.de



Gesundes tägliches Ritual

Friseurmeister Andreas Stapf über die Wirkung des Haarebürstens

„Früher sagte man, Haare sollen täglich mit 100 Bürstenstrichen verwöhnt werden.“ Sie glänzten dadurch mehr und das Haarwachstum würde angeregt, erinnert sich Friseurmeister Andreas Stapf an einen gut gemeinten Rat aus Uromas Zeiten. Auch wenn es einem gegen den Strich gehe, „da ist Wahres dran“, so der Haarverwöhner aus Würzburg. Auf der Kopfhaut, so erklärt Stapf, würden Nerven- und viele filigrane Blutbahnen verlaufen. Diese seien unter anderem für das Haarwachstum verantwortlich. „Je besser die Durchblutung hier ist, desto besser werden Haarwurzeln versorgt. Haarfollikel, die etwas ‚eingeschlafen‘, ‚verstopft‘ oder ‚verkrümmt‘ sind, können durch die Bürstenmassage und die so an-

geregte Durchblutung wieder zum Leben erweckt werden.“ Ein Irrtum sei es, das weniger Bürstenstriche weniger Haarausfall verursachen. „Die Haare, die beim Bürsten ausgehen, verlieren wir im Laufe des Tages sowieso“, weiß der Friseurmeister. Und zudem könne das tägliche Bürsten die Haare wieder glänzen lassen. „Durch den Druck beim Bürsten wird die Schuppenschicht, die das Haar umgibt, neu angelegt.“ Vor allem strapaziertes, trockenes Haar sei oft spröde und glanzlos, weil das Licht durch die es umgebende Schuppenschicht nicht mehr reflektiert werden könne. Beim Haarebürsten käme es auch auf das Handwerkszeug an: Andreas Stapf schätzt hochwertige Bürsten und Käämme. „Minderwertig verarbeitete Produkte können Schäden an Haar und Kopfhaut verursachen.“ Bürsten oder Käämme aus Metall oder etwa mit scharfen Kanten könnten ihm zufolge zu Haarbruch führen oder gar die Kopfhaut verletzen. Er rät daher zu Holzbürsten oder Bürsten mit Naturborsten. Überdies gebe es spezielle Kopfhautbürsten. „Wer mit regelmäßigem, intensiven Bürsten beginnt, braucht etwas Geduld“, erläutert Andreas Stapf. „Erste Erfolge zeigen sich meist erst nach drei bis sechs Monaten.“ *Nicole Oppelt*

Fotos: oben @depositphotos.com/@exapixel, unten @depositphotos.com/@IgorVetushko

www.friseur-stapf.de



Sein Haar zu bürsten sei mehr als tägliches Ritual. Es Sorge für gut durchblutete Kopfhaut und dadurch für glänzendes Haar, so Friseurmeister Andreas Stapf aus Würzburg.

Das verlorene Lachen wiederfinden

Entspannungstrainerin Heike Firsching bietet in Schonungen Lachyoga an

Es gibt Zeiten, da sind die Anlässe, herzlich zu lachen, dünn gesät. Der Job stresst. Womöglich drücken Geldsorgen. Oder ein unberechenbares Virus infiziert die ganze Welt. Doch gerade in solchen Zeiten sollten wir unseren Humor und unser Lachen nicht verlieren. „Lachyoga kann dabei helfen. Die am Anfang spielerischen Lachübungen bringen das echte Lachen ins Rollen“, sagt Entspannungstrainerin und Lachyoga-Leiterin Heike Firsching aus Schonungen im Kreis Schweinfurt. Lachyoga sei laut Firsching eine äußerst wirkungsvolle Methode zum Abbau von Stress. „Die Übungen basieren hauptsächlich auf aktiver Bauchatmung“, erläutert die Trainerin. Diese Atmung entspanne und baue Stress ab. Und aus sozialpsychologischer Sicht sei Lachen der Sieg des Körpers über den Verstand. Hinzu kommen die Lachübungen. Was viele nicht wissen: „Das ‚Nur-so-tun-als-ob‘-Lachen aktiviert im Körper die gleichen Mechanismen wie echtes Lachen.“ Dieselben Glückshormone würden freigesetzt. Diese könnten sogar als Schmerzlinderung wahrgenommen werden. Viele Menschen, die zu Heike Firsching kommen, stehen unter enormem Erfolgsdruck im Beruf. „Am Anfang der Lachstunde frage ich immer, welches Gefühl die Teilnehmer mitbringen“, berichtet die Entspannungstrainerin. Oft komme „Stress“, „Ärger“

oder „Unmut“ als Antwort. Nach eineinhalb Stunden, also am Ende der Lachyoga-Einheit, fragt Firsching wieder reihum, wie das Gefühl jetzt ist. Dann heißt es: „Besser, leichter, beruhigt und zufrieden.“ Ideal sei Lachyoga vor allem für Personen, die selbst nach einer Vierzigstundenwoche nicht zur Ruhe kommen. „Lachyoga ist eine perfekte Möglichkeit, auch rastlose Menschen mit Lachübungen ‚einzufangen‘“, sagt Firsching. Die Lach-, Atem- und Dehnübungen würden die Teilnehmer dazu verleiten, den Kopf auszuschalten: „Was die eigene Kreativität fördert.“ Die Wirkung sei auch umgekehrt spürbar: „Menschen, die eher ruhig und schüchtern sind, fühlen sich mutiger und spüren geweckte Lebensfreude.“ Durch Lachyoga werde den Menschen laut Firsching bewusst, dass sie es selbst herbeiführen können, wieder herzlich zu lachen. Einige Teilnehmer, erzählt sie, lachen anfangs eher zurückhaltend oder stumm. Nach ein paar Wochen stellen sie erstaunt fest, dass ein freies und sogar lautes Lachen möglich ist: „Was völlig in Vergessenheit geraten war.“ *pat*

Fotos: V.o.n.u. @depositphotos.com/@bst2012, @depositphotos.com/@Rawpixel, @depositphotos.com/@Komokvm, Hintergrund @depositphotos.com/@giannimarchetti

www.einfach-heike.de



Während du lachst, werden von Kopf bis Bauch mehr als 100 Muskeln angespannt, die Lungenflügel werden gedehnt und das Herz schlägt schneller. Durch diese ‚Aufregung‘, lapidar gesprochen, produziert der Körper Glückshormone, während er Stresshormone reduziert.



Vielseitige Arzneipflanze

„Über viele Jahrtausende hat Hanf den Menschen als gesundheitsfördernde und nutzbringende Pflanze begleitet“, sagt Elke Moritz, Gründerin der Deep Nature Project GmbH. „Ergebnisse aktueller klinischer Studien (...) zeigen heute auf, wie heilsam die Inhaltsstoffe von Hanf bei vielen verschiedenen Krankheiten wirken.“ Das wissen auch die Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl. In ihrem aktuellen Buch zum Thema sagen sie: „Cannabis und seine Hauptwirkstoffe, die sogenannten Cannabinoide, können bei diversen Beschwerden und Erkrankungen hilfreich sein.“ So könne das Endocannabinoid-System, ein Teil unseres Nervensystems, das für die „Aufrechterhaltung der inneren Balance“ verantwortlich ist, mit Cannabinoiden zum Vorteil beeinflusst werden. Der klinische Endocannabinoid-Mangel werde mittlerweile mit verschiedenen Krankheiten in Verbindung gebracht. „Dazu zählen Fibromyalgie, Reizdarmsyndrom und Migräne.“ Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen könnten Cannabinoide zum Beispiel helfen, die Verdauungstätigkeit und den Stuhlgang zu regulieren sowie Entzündungsprozesse zu hemmen. „Hanföl und Hanfsamen sind eine wertvolle Ergänzung für die tägliche Ernährung. Sie sind reich an der entzündungshemmenden Gamma-Linolensäure.“ *nio*



Anne Wanitschek und Sebastian Vigl, Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden, Humboldt Verlag, Hannover 2018, ISBN: 9783869103341, Preis: 16,99 Euro, www.humboldt.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 0931-260 99 304
www.bewegungs-raum.de



Müdes Deutschland

Am 21. Juni ist in Deutschland „Tag des Schlafes“. 80 Prozent der Deutschen schlafen schlecht. Neurobiologin Dr. Miriam Goos nennt fünf Entspannungsübungen für einen erholsamen Schlaf

Laut DAK-Gesundheitsreport 2017¹ haben 80 Prozent der Arbeitnehmer in Deutschland Probleme beim Ein- oder Durchschlafen. Bei 35 Prozent führe dies dazu, dass sie sich morgens nicht ausgeruht fühlen und tagsüber mit Müdigkeit und Konzentrationsstörungen zu kämpfen hätten, so die Neurobiologin und Expertin für Stress und Burn-out Dr. Miriam Goos. Ein einfacher, aber wirkungsvoller Weg, besser zu schlafen, sei die

Senkung des Cortisolspiegels. Cortisol ist ein Stresshormon und quasi der „Gegenspieler“ zum Schlafhormon Melatonin. Es werde in der Tiefschlafphase in der zweiten Nachthälfte produziert und bereite uns auf das Aufwachen vor. Eine zu große Dosis allerdings wirke sich negativ auf den Schlafverlauf aus, mahnt Dr. Goos, Gründungsmitglied der Initiative „Deutschland schläft gesund“. Mit den richtigen „Einschlafhilfen“ könne man jedoch ▶



PRIMAVERA®

Für erholsamen Schlaf

100 % naturreine Pflanzenkraft



www.primaverallife.com



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

Bewusstes Trödeln

Wer kennt das nicht? Man kuschelt sich wohl in die warme Bettdecke, schließt die Augen – und ist plötzlich hellwach. Der wohlverdiente Schlaf nach einem stressigen Tag will sich einfach nicht einstellen. Die Gedanken fahren Achterbahn und man weiß genau: Morgen früh bin ich wie gerädert! Heike Höfler, Sport- und Gymnastiklehrerin, zählt in ihrem Hörbuch „Abendentspannung“ Rituale und Übungen auf, die den Kopf entrümpeln, das Gedankenkarussell stoppen und so einen gesunden Schlaf bringen können. Der Knackpunkt beim Nicht-Schlafen-Können sei in vielen Fällen das limbische System. Wenn Sorgen, Ängste und Verpflichtungen über den Kopf wachsen, Sorge es nämlich für eine ordentliche Portion Stresshormone, so Höfler. „Bauen wir diese körperlich nicht ab – zack: Sind sie auch abends noch fröhlich in unserem Blut unterwegs und sorgen dafür, dass wir nicht schlafen können“. Entspannungspausen und Ruheinseln verteilt über den Tag können helfen dem Teufelskreis zu entfliehen. Das Credo lautet also: nicht abends krampfhaft versuchen zu entspannen, sondern tagsüber öfter einmal einen Gang herunterschalten. Kleine Pausen oder bewusstes Trödeln seien Balsam fürs Nervensystem, so die Expertin, und helfen am Abend zur Ruhe zu kommen. *Martina Schneider*

Heike Höfler: Hörbuch Abend-Entspannung, Gesundheit zum Hören. Einfache Wohlfühlrituale für gesunden Schlaf. Gesamtlaufzeit 73.30 Min., Trias Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart, 2019, ISBN 978-3-432-10833-9, Preis: 14,99 Euro, www.tiras-verlag.de



▶ gegensteuern. Ein erster Tipp von Dr. Goos lautet: „Wackeln Sie mit Ihren Zehen und lächeln Sie dabei für eine volle Minute. Das löst unbewusste Anspannung und sendet positive Signale an den restlichen Körper.“ Nummer zwei: „Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, recken Sie die Arme in die Luft und strecken Sie Hände und Finger soweit es geht nach oben. Danach schütteln Sie sich ordentlich aus.“ Überhaupt sei es wichtig, den Körper zu aktivieren und zu lockern. Dabei helfen könne etwa Ellbogen kreisen: „Legen Sie die Hände auf Ihre Schultern. Dann beginnen Sie, mit den Ellbogen immer größere Kreise zu formen, so dass sie sich in regelmäßigen Abständen annähern und wenn möglich berühren.“ Eine weitere Stufe ist der altbekannte Hampelmann. „Absolvieren Sie 20 davon“, rät Goos, „kommen Sie hinterher zur Ruhe und lassen den Kopf entspannt nach vorne hängen. Bewegen Sie nun die Nackenmuskulatur, indem Sie den Kopf abwechselnd nach rechts

und links rotieren. Wiederholen Sie diese beiden Übungen drei Mal.“ Und schlussendlich: „Stellen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie Ihre Arme an beiden Seiten nach unten hängen. Bewegen sie nun die gestreckten Arme in einem großen Radius nach oben, sodass sich die Hände über dem Kopf berühren. Dann bewegen Sie die Arme wieder in einem weiten Kreis nach unten. Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male.“ Und nun: eine gute Nacht!

Tim Förster

Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@kevron2002, v.l.n.r. @depositphotos.com/@SimpleFoto, @depositphotos.com/@Artur Verkhovetskiy, @depositphotos.com/@photographie.eu, @depositphotos.com/@ferggregory, @depositphotos.com/@andresr, @depositphotos.com/@choreograph, Quelle: 1 DAK-Gesundheitsreport 2017: www.dak.de/dak/download/presentation-iges-2108946.pdf

www.deutschland-schlaeft-gesund.de/themenfokus-stress-schlaf

Entspannung einatmen

Das limitierte Geschenkset „Ich wünsche Dir schöne Träume“ beinhaltet das Aromatherapieprodukt Schlafwohl Kissenspray und eine nachtblaue Schlafmaske aus Bio-Baumwolle. Ein bis zwei Sprühstöße auf die äußere Seite der Schlafmaske gesprüht und schon fällt es leicht, tief einzuatmen und sich auf diese Weise eine kleine erholsame Auszeit zu nehmen oder abends gut in den Schlaf zu finden. Die Inhaltsstoffe des ätherischen Lavendelöls wirken nachweislich entspannend, Stress lösend und beruhigend. Ätherisches Neroliöl, gewonnen aus der Bitterorange, sowie naturreines ätherisches Vanilleöl sind ebenfalls für ihre wohltuende Wirkung auf Haut und Sinne geschätzt. Die Rezeptur von Schlafwohl hilft, die Herausforderungen des Alltags hinter sich zu lassen. Über das tiefe Einatmen gelangen die Duftmoleküle direkt in das limbische System des Gehirns, dem Zentrum für die Emotionen. Das Gesundheitsmagazin Lebenslinie möchte zur Entspannung beitragen und verlost deshalb fünf limitierte Geschenksets „Ich wünsche Dir schöne Träume“ von Primavera an diejenigen Leser, die wissen, welches ätherische Öl ganz besonders für seine schlaffördernde, entspannende Wirkung bekannt ist. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Lavendel“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni. 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*



Schlafen Sie (sich) gesund!

Es gibt viele Gründe für schlechten Schlaf, und eine Vielzahl an Themen, die sich der Verbesserung des Schlafs widmen:

- Der ungestörte Schlafplatz
- Die notwendige Ruhe
- Die richtige Schlafenszeit
- Materialien ohne Chemie ...

In unseren Schlafseminaren bekommen Sie wertvolle Empfehlungen, wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können. Die Schlafseminare finden samstags von 10.00 bis 11.30 Uhr bei uns im Möbelhaus in Bad Brückenau statt (genaue Termine auf www.wohn-gesund.com, oder Tel. 09741-727). Ausserdem steht Ihnen unser Schlaf-Beratungs-Studio zur Verfügung. Hier können Sie Produkte rund um den gesunden Schlaf kennen lernen.



Bad Brückenau • Kirchplatz 1 • Telefon 09741-727
www.wohn-gesund.com

Neu
CANVAS
Sneaker

**NACHHALTIGE CANVAS SNEAKER
NATÜRLICH NACHHALTIG**

Verantwortungsvoll in die Zukunft!
Obermaterial: atmungsaktives Canvas
aus recycelten Textilien
Schnürsenkel: Tencel, wird aus Eukalyptus
gewonnen, 100% biologisch
abbaubar

solidus

Materialien aus
recycelten und
nachwachsenden
Rohstoffen

Faire Arbeits-
bedingungen bei
der Herstellung
in Europa

Aktiv für die Umwelt
an den Standorten
mit kurzen Trans-
portwegen

SOLINATURE

Vegane Produkte
frei von tierischen
Bestandteilen

**für
Einlagen
geeignet!**




Die Kraft aus Mineralien

Lebenslinie verlost zwei Anti-Aging Pflegesets sowie 30 Hydro-Booster mit Clean-Maske

Ihr Name klingt zunächst irreführend. Denn Heilerde ist in Wirklichkeit „eine kalkhaltige Bodenablagerung – Löss genannt“, erklärt die Krankenkasse IKK gesund plus. Abgebaut werde sie in etwa 30 Metern Tiefe, anschließend getrocknet und gemahlen, um so zu einem feinen Pulver weiterverarbeitet zu werden. Bereits zu den Eiszeiten entstanden, kann es dem Menschen noch heute nützlich sein. „Das Löss, welches zur Heilerde verarbeitet wird, enthält verschiedene Mineralien, unter anderem Feldspat, Silikat und Dolomit. In diesen befinden sich wiederum Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Silizium oder Kieselsäure, die der Gesundheit und Schönheit zuträglich sein sollen.“ Außerdem finde man in dem Naturheilmittel Spurenelemente wie Zink oder Kupfer. Bei unreiner und fettiger Haut oder Akne könne Heilerde zur Linderung von Hautproblemen beitragen, so die Krankenkasse. „Mit Wasser vermischt als Maske, Auflage oder Wickel, bindet sie überschüssigen Talg und wirkt zudem antibakteriell.“ Ihre austrocknende Wirkung sorge außerdem dafür, dass Pickel schneller abheilen würden. Auch bei Ekzemen könne Heilerde eine Besserung hervorrufen und den Heilungsprozess fördern. In Zusammenarbeit mit Luvos verlost die Lebenslinie zwei Anti-Aging Pflegesets sowie 30 Hydro-Booster mit Clean-Maske (2-Phasenpflege) an diejenigen Leser, die uns sagen können, welche Mineralien Heilerde enthält. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Heilerde“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni 2020. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*, Fotos: Gesicht @Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Friedrichsdorf, Hintergrund @depositphotos.com/@belchonock, Erde oben @Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Friedrichsdorf; Quelle: https://www.ikk-gesundplus.de/gesundheits/haut_haar/heilerde

www.luvos.de



Gut vorbereitet in die Ferien

Die Johanniter raten bei langen Strecken zu vorausschauender Planung

Die Zahl der Deutschen, die mit dem eigenen PKW in den Urlaub fährt, nimmt wieder zu. Das berichtete das Online-Portal Statista, Ende 2019. Demnach stieg der Wert in den Jahren 2017 bis 2019 von 40 auf 44,5 Prozent an¹. „Wer sich auf eine Reise mit dem PKW macht, muss einiges bedenken“, wissen die Johanniter in Würzburg. Nicht nur Fahrtroute, Pausenintervalle und Beladung des Fahrzeugs stünden im Fokus, auch der PKW, mitsamt Warndreieck, Warnwesten und Verbandskasten, müsse vor der Fahrt gecheckt werden. Zudem stünde nach Ansicht des Regionalverbands Unterfranken „intensive Vorsorge“ im Fokus. „Jeder motorisierte Urlauber sollte einkalkulieren, dass es zu Staus, Unfällen oder Komplikationen mit dem Fahrzeug kommen kann. Deswegen ist ein ausreichender Wasservorrat einzuplanen, denn es könnte heiß werden im stockenden Verkehr.“ Schon bevor es losgeht, lohne ein Blick auf Uhr und Karte. Genügend Zeit, eine kreative Routenplanung und Staus, die man schon im Voraus umgehen kann, entspannen bereits im Vorfeld. Um sicher ans Ziel zu kommen, gelte es, auch während der Reise selbst einige Verhaltensregeln zu beachten. Wer in eine lange Fahrt startet, sollte diese ausgeruht antreten und Kleidung, in der man sich wohlfühlt, tragen. Die richtige Sitzposition und ein angenehmes Klima im Inneren des Autos sorgen zudem für gute Atmosphäre, die durch Erfrischungstücher oder Luft-Verbesserer unterstützt werden kann. Auch regelmäßige Pausen mit Bewegung sind wichtig. „Ein Verdauungsspaziergang beugt Müdigkeit vor“, so die Johanniter in einer entsprechenden Meldung. Sie raten, vorausschauend und defensiv zu fahren sowie Abstand zu halten. Das reduziere Stress und erhöhe die Verkehrssicherheit.

Nicole Oppelt

Foto: @depositphotos.com/@Yaruta, Quelle: 1 de.statista.com/statistik/daten/studie/171448/umfrage/zum-erreichen-des-urlaubsziels-benutzte-verkehrsmittel/

www.johanniter.de/unterfranken und www.facebook.com/JUHBayern

Wann sind wir denn da?

„Gute Reiseplanung und das richtige Timing sind das A und O“, sagen die Johanniter über das Reisen mit Kindern. Los gehen sollte es deshalb eher am frühen Abend und nicht bei Hitze. Ratsam sei es zudem, in gleichbleibendem Tempo ohne abruptes Bremsen zu fahren. „Unterhaltsame Spiele, Hörspiele oder Malbücher sorgen für Ablenkung.“ Diese sollten bei Nichtgebrauch im Wageninneren durch Netze gesichert sein. Dass es ohne Pausen nicht geht, dürfte allen Eltern bekannt sein. Der Tipp der Johanniter: „Eine Raststätte mit Spielplatz oder eine Sehenswürdigkeit anfahren und Kinder in den Pausen sich austoben lassen.“ Und was ist, wenn dann der kleine Hunger kommt? Ins Reisegepäck gehören laut den Johannitern ausreichend Getränke (Wasser, Saft-Schorlen oder selbstgemachter Eistee), dazu „abwechslungsreiche, leichte Kost einpacken wie Sandwiches, gekochte Eier, Kekse, viel frisches Obst und Gemüse, das bereits geschnitten in Dosen ein gesundes Fingerfood ist“. *nio*, Foto: Hintergrund @depositphotos.com/@IgorVetushk





PRIMAVERA®

Düfte

NACH LUST UND LAUNE

100 % naturrein











VEGAN 

www.primaveralife.com



Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:

NATURKAUFHAUS

Rückermainstraße · 1 97070 Würzburg · Tel. 0931 12955
info@naturkaufhaus.de · www.naturkaufhaus.de





Erholung für Körper, Geist und Seele

Im Kurpark von Bad Mergentheim wird Lebensfreude spürbar

Auf mehr als 134.000 Quadratmetern eröffnet sich eine leuchtende Blumenpracht. Mächtige Bäume säumen die Wege. Gepflegte Grünflächen sorgen für ganzheitliche Entspannung. Wo immer man im Kurpark von Bad Mergentheim unterwegs ist, eines macht sich stets bemerkbar: Hier ist das Zentrum eines traditionsreichen Kur- und Heilbades. Die Architektur filigraner Gebäude wie der Wandelhalle oder der Villa im Kurpark versprüht den Charme einer glanzvollen Epoche. Dazu gibt es anregende Kneipp-Becken für die Arme und Beine sowie weitere Gesundheitsangebote. Eine der vielen Besonderheiten in diesem weitläufigen Areal ist der Gradierpavillon. Die drei wirkkräftigen Trinkquellen werden heute im Brunnentempel von Bad Mergentheim ausgegeben. Die sonst nur für die Badekur geeignete Paulsquelle perlt über Schwarzdornreisig und sorgt mit ihrer Sole für eine wohltuende Meeresbrise. Wer aktive Entspannung sucht, ist im äußeren Teil des Parks bei Boule, Tischtennis, Gartenschach und anderen Spiel- und Sportelementen sowie dem Terrain-Kurweg, der

Gymnastikwiese, dem Müller®Trimm-Dich-Parcours, dem Labyrinth und dem Barfußpfad richtig. Die Kultur kommt ebenfalls nicht zu kurz. Übers Jahr locken zahlreiche Veranstaltungen, wie das große Kurparkfest mit Illumination, der Regionale Bauernmarkt, das Taubertäler Weindorf oder auch der Weihnachtsmarkt in und um die Wandelhalle in den Kurpark. Besonders für alle, die Kraft für den Alltag tanken und etwas für Gesundheit, Geist und Seele tun möchten, lohnt sich ein Besuch. *nio*

Fotos: Wasserspiele (links) ©Holger Schmitt, Park (Mitte) und Wasser-Degustation (rechts) ©Kurverwaltung Bad Mergentheim, Hintergrund ©depositphotos.com/@CorDesign

www.bad-mergentheim.de

Auftanken im Hotel Alexa

Seit über 50 Jahren lädt das familiengeführte Hotel, direkt an der Tauber zum Genießen und Wohlfühlen ein. Die Inhabersfamilie Schulz, Gastgeber mit Herz und Seele, sorgt mit ihrem Team dafür, dass sich Gäste rundum wohlfühlen. Umgeben von herrlicher Natur findet man im Hotel Alexa einen Ort, um Energie zu tanken. Egal, ob großzügige Suite oder Einzelzimmer – es wohnt sich traumhaft komfortabel in dem kleinen, aber feinen Hotel in Bad Mergentheim. Doch was macht hier den Unterschied? Durch die familiäre Atmosphäre und die Liebe zum Detail wird das Hotel zu einem besonderen Ort. Oliver Schulz ist nicht nur Inhaber des Hauses. Er ist, wie schon sein Vater, diätetisch geschulter Koch und bringt, mit qualitativ hochwertigen Zutaten und Kräutern aus dem heimischen Garten, echte Geschmackserlebnisse auf den Teller. Der moderne Wellnessbereich rundet den Aufenthalt im Alexa ab. Die finnische Sauna, das Dampfbad und eine Infrarotkabine versprechen Erholung pur. Neue Kraft schöpfen und den Alltag vergessen – im Hotel Alexa können Leib und Seele genießen und auftanken! *red*



Bad Mergentheim



Foto: Karin Ludwig

Lebensfreude

Gesundheit
Kultur - Natur
Freizeit - Aktiv

Kurverwaltung Bad Mergentheim
Tel.: 07931/965-0
info@kur-badmergentheim.de
www.bad-mergentheim.de

Kinder widerstandsfähiger machen

In Würzburg hat sich das „Deutsche Zentrum für Präventionsforschung psychische Gesundheit“ (DZPP) gegründet

Angsterkrankungen, Depression, ADHS, Selbstverletzung: Jedes fünfte Kind in Deutschland zeigt laut einer Erhebung des Robert-Koch-Instituts Symptome psychischer Erkrankungen. Und die Zahl der Betroffenen im Jugendlichen- wie Erwachsenenalter steigt. Entsprechend wichtig sei es, schon im Frühstadium zu verhindern, dass sich psychische Erkrankungen überhaupt ausprägen, sagt Prof. Dr. Alfred Forchel, Präsident der Julius-Maximilians-Universität (JMU). Für eine bessere Prävention wurde deshalb in Würzburg das „Deutsche Zentrum für Präventionsforschung psychische Gesundheit“ (DZPP) gegründet – als „Scharnier zwischen Grundlagenforschungen und Versorgungsstrukturen“, heißt es in der Pressemitteilung. Dem Würzburger Förderverein Menschenskinder war es bei der „Initiative Sternstunden“, einer Benefizaktion des Bayerischen Rundfunks, gelungen, für das Projekt eine Million Euro einzuwerben. Das war die Initialzündung für die Grundsteinlegung des Neubaus der Universität Würzburg am Hubland noch in diesem Jahr. Und welche Ziele verfolgt das neue Zentrum? Grundlagenforschung soll laut DZPP-Leiter Prof. Dr. Marcel Romanos, Direktor der Würzburger Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Vorsitzender von Menschenskinder e.V., zunächst einmal Erkenntnisse bringen, welche Mechanismen zu psychischen Erkrankungen führen. Das Wissen wolle man dann nutzen, um Präventionsprogramme zu entwickeln, um Kinder und Jugendliche widerstandsfähiger zu machen und, kurzum, dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben. Die Vernetzung mit Kindergärten, Schulen, Fachärzten, Ämtern, Beratungsstellen und anderen Akteuren hat laut Professor Romanos bereits begonnen und soll in den kommenden Monaten weiter vorangetrieben werden. Schließlich wolle man die Programme in die Fläche bringen und damit „nicht Hunderttausende, sondern Millionen erreichen“. Der Kinder- und Jugendpsychiater ergänzt, um die Bedeutung von Prävention hervorzuheben: „Wir erleben so oft Patienten, die wiederkommen. Oder auch Pa-

tienten, bei denen wir sagen: Welche Folgeerkrankungen hätte man ihnen ersparen können, hätte man früher interveniert.“ Prof. Dr. Paul Pauli, stellvertretender Leiter des DZPP und Inhaber des Lehrstuhls für Biologische Psychologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Uni Würzburg ergänzt: Ziel sei es auch, Präventionsprogramme für bestimmte Risikogruppen zu entwickeln. So wisse man zum Beispiel inzwischen, dass Patienten mit Herzerkrankungen gehäuft zu Ängsten und in Folge Depressionen neigen. Im entsprechenden Forschungsprojekt konnten die Würzburger Wissenschaftler belegen, dass sich dies mittels Prävention in vielen Fällen verhindern lässt. Das sei kostengünstiger, als nachträglich zu behandeln und gehe „durchaus mit wenig Personenkontakt übers Internet“, ergänzt Pauli. Zudem richtet er den Blick auf eine weitere Risikogruppe: „Inzwischen ist bekannt, dass Kinder psychisch erkrankter Erwachsener selbst ebenfalls anfälliger für entsprechende Erkrankungen sind.“ Ein Präventionsprogramm soll deshalb darauf abzielen, Kontakte zu betroffenen Familien schon kurz nach der Geburt des Kindes zu knüpfen. Auch wenn das Gebäude noch lange nicht steht, in die das DZPP später einziehen soll: Virtuell existiert es laut Professor Romanos bereits und erste Präventionsprogramme laufen an. „Du und deine Emotionen“ zum



Gründungsmitglieder des DZPP und Vertreter der Universitätsleitung sowie der Fakultät für Humanwissenschaft bei der Präsentation des Neubaus (v.l.): Jürgen Deckert, Johannes Hewig, Sarah Kittel-Schneider, Paul Pauli, Alfred Forchel, Marcel Romanos und Uwe Klug.

Beispiel, kurz DUDE. Und darum geht es: Studien zeigen, dass bei bis zu 20 Prozent der Schulkinder selbstverletzende Verhaltensweisen und emotionale Störungen auftreten. Mithilfe von „DUDE“ sollen Kinder lernen, ihre Emotionen zu regulieren. Evaluiert wird es im Laufe des Jahres 2020 an 1.500 nordbayerischen Schülern im Alter von 12 bis 14 Jahren. *Michaela Schneider*

Fotos: Gruppenbild ©Kristian Lozina/Universität Würzburg, Modell vom geplanten DZPP ©Staatliches Bauamt Würzburg

www.med.uni-wuerzburg.de/dzpp/startseite,
www.verein-menschenskinder.de

Wie man Altruismus lernen kann

Altruismus kann man lernen. Das fand die Psychologin Dr. Anne Böckler-Raettig von der Uni Würzburg heraus. Im Forschungsprojekt „ReSource“ ließ die Junior-Professorin Probanden regelmäßig trainieren: „Die entsprechenden Praktiken nennen sich ‚Loving Kindness-Meditationen‘ und ‚Kontemplative Dyaden‘.“ Während der „Loving Kindness Meditationen“ nehmen die Teilnehmer eine entspannte Sitzhaltung ein und führen sich das Bild einer geliebten Person oder eines geliebten Wesens vor Augen. „Besonders geeignet sind eigene Kinder oder Haustiere“, erklärt die Forscherin. Denn die lösen unmittelbar positive Gefühle wie Fürsorge, Wärme und Liebe aus. Danach wird versucht, die Gefühle zu übertragen: „Auf die Person selbst, eine andere bekannte Person oder vielleicht sogar auf eine Person, mit der man momentan Probleme hat.“ An den kontemplativen Dyaden sind stets zwei Probanden beteiligt. Während der eine von einem Erlebnis aus den letzten 24 Stunden berichtet, für das er dankbar ist, hört der andere empathisch zu. „Beim Bericht wird kurz beschrieben, was das Erlebnis ausgelöst hat“, erläutert Böckler-Raettig. Nach fünf Minuten werden die Rollen getauscht. *pat, Foto: ©depositphotos.com/@DragonImages*



Erinnerungslücken füllen

Regisseurin Kim Hertinger, aufgewachsen in den Haßbergen, hat mit einem Kurzfilm über das Korsakow-Syndrom mehr als 30 Awards bei Festivals weltweit abgeräumt



Es gilt als spezielle Form der Amnesie, vor allem erkrankten daran schwer alkoholranke Menschen: Die Rede ist vom Korsakow-Syndrom. Intensiv damit auseinandergesetzt hat sich Regisseurin Kim Fabienne Hertinger im vielfach ausgezeichneten Kurzfilm „Meer bei Nacht.“ Während eines Praktikums im Werbefilmbereich, noch während Hertinger Psychologie in Würzburg studierte, hatte sie Kontakte in die hiesige Filmszene geknüpft. Gleichzeitig wurde im Studium, als es um Alzheimer und Demenz ging, am Rande das Korsakow-Syndrom gestreift. „Hängen blieb bei mir, was die Krankheit einzigartig macht: das Konfabulieren“, sagt Hertinger. Bei den Betroffenen kommt es häufig zu Erinnerungslücken, diese füllen sie mit meist frei erfundenen Inhalten auf. Filme wie die Psychothriller „Black Swan“ oder „Shutter Island“ inspirierten Kim Hertinger zusätzlich. Zudem las die Psychologiestudentin zu diesem Zeitpunkt einiges über Klaus Kinski, über seinen Alkoholkonsum und seine Beziehung zur Tochter. Die Idee entstand, in einem Kurzfilm die wenig bekannte Krankheit bei einem Theaterschauspieler anzusiedeln. Ihr 26-minütiges Kurzfilmprojekt „Meer bei Nacht“, das übrigens komplett in Würzburg entstanden ist, war weltweit inzwischen auf über 50 Festivals zu sehen und hat mehr als 30 Awards abgeräumt. Kim Hertinger schrieb das Drehbuch, führte Regie, produzierte. „Es freut mich, dass der Film auf der ganzen Welt verstanden wird und Menschen berührt. Bis in die Antarktis“, sagt die junge

Frau, die im Landkreis Haßberge aufwuchs. „Meer bei Nacht“ handelt von einem einst gefeierten Theaterstar, der auf die Rückkehr auf die großen Bühnen des Landes hofft. Bei einer Premiere bricht er zusammen, erwacht im Krankenhaus und muss erkennen, dass ihm eine Krankheit Selbstbestimmung, Ansehen und sozialen Rückhalt genommen hat. Und er begegnet seiner Tochter. Dass Hertinger den Kurzfilm nach Fertigstellung bei rund 200 Festivals einreichte, ist ihre Art, sich beim Filmteam zu bedanken, denn Lohn konnte sie keinen zahlen. Das Filmprojekt entstand auf rein ehrenamtlicher Grundlage. Im Februar 2018 erhielt „Meer bei Nacht“ in Indien einen ersten Preis für das beste Drehbuch. 30 weitere Awards sollten folgen. Ihr Psychologiestudium hat die junge Frau übrigens im März abgeschlossen. Schon zuvor, im Januar, hatte sie sich als Film- und Medienproduzentin in Würzburg selbstständig gemacht und erarbeitet Produkt- und Imagefilme. Mit den Werbeaufträgen sammelte sie als Autodidaktin weitere Berufserfahrung. Und: Die Einnahmen will die Regisseurin nutzen, um neue künstlerische Projekte umzusetzen. Ein weiteres Kurzfilmskript sei fertig, auf die Frage nach dem Inhalt lacht sie, sagt: „Ich bin wohl ein Dramatyp. Es geht um das Leben nach dem Tod.“ Zudem befindet sich die Filmemacherin aktuell in der Recherchephase für ein vielleicht abendfüllendes Projekt. Auseinandersetzen will sie sich dabei mit dem Thema Pädophilie.

Michaela Schneider

Fotos: K. Hertinger @Michaela Schneider, Kopf @depositphotos.com/@patronestaff

Jenseits der Stille

Seit fünf Jahren gibt es die Reihe „Unvergesslich“, ein besonderes Konzert, das vor dem offiziellen Beginn des Mozartfestes in Würzburg stattfindet. Es war immer ein musikalisches Erlebnis für Menschen mit und ohne Demenz und ist seit seinem Start auf besondere Resonanz gestoßen. Heuer gibt es das Angebot in veränderter Form, nämlich ein Konzert für pflegende Angehörige. Was es heißt, einen kranken Menschen zu pflegen, können sich Außenstehende selten vorstellen. Bundeskanzlerin Angela Merkel nannte Menschen, die Tag für Tag für Hilfsbedürftige sorgen, „Helden des Alltags“. Um auch einmal für die da zu sein, die immer für andere da sind, lädt das Mozartfest am 17. Mai von 15 Uhr bis 17 Uhr pflegende Angehörige ins Exerzitienhaus Himmelsporten ein. Mit oder ohne ihre kranken Schützlinge können sie unter der Überschrift „Jenseits der Stille“ Werke von Beethoven, Schumann, Vasks und anderen genießen – ein Programm aus drei Jahrhunderten der Musikgeschichte, das zur Entspannung, zum Loslassen und Nachdenken animieren möchte. Ausführende sind die Sopranistin Hiltrud Kohlmann und ein Streichquartett. Nach etwa einer musikalischen Stunde schließt die Veranstaltung mit Gedanken und Impulsen von Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig im „Garten der Stille“. Uschi Düring, Foto: Hintergrund @depositphotos.com/@VisualGeneration

Karten unter 0931.372336 oder unter www.mozartfest.de

Auszeit vom Alltag

Benediktushof
Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Kursprogramm unter www.benediktushof-holzkirchen.de

Mit Djemben das Hören lernen

Musiktherapie ebnet Kindern mit Cochlea Implantat den Weg in die akustische Welt

Das ist jetzt aber eine echt haarige Übung: Die drei Kinder, die sich um Felix Leitner ringen, beginnen, mit Congas und Djemben „Ich packe meinen Koffer“ zu spielen. Leitner packt den ersten Rhythmus ein. Seine Nachbarin im Kreis, ein zehnjähriges Mädchen, spielt den Rhythmus nach und packt einen zweiten hinzu. Das nächste Kind muss alle beide Rhythmen nachspielen, bevor es einen dritten „einpacken“ darf. Das klappt nicht ganz. Es gibt Verwirrung. Gelächter. Jemand ruft: „Das ist falsch!“ Felix Leitner therapiert mit Musik Kinder, die eigentlich gar nicht hören können. Oder die mit einer schweren Hörbehinderung geboren wurden. Ein kleines Gerät namens „Cochlea Implantat“ (CI) ermöglicht es diesen Kindern, das Hören und Sprechen zu erlernen. Das dauert allerdings eine ganze Weile. Es muss viel und diszipliniert geübt werden. Im Würzburger Cochlea Implantat Center (CIC Süd) lernen Kinder und Jugendliche oft über mehrere Jahre hinweg, sich die akustische Welt zu erschließen. „Musiktherapie ist ein integraler Bestandteil unserer Rehabilitation“, sagt der in Heidelberg ausgebildete Musiktherapeut, der dem Team des CIC Süd seit sieben Jahren angehört. In seiner Therapie geht Felix Leitner auf die individuellen Bedürfnisse der mit CI versorgten Patienten ein. Jedes Kind ist auf einem anderen Stand. Das hängt nicht zuletzt davon ab, wann seine Eltern entschieden, ihm ein Cochlea Implantat einsetzen zu lassen. Das geschieht oft ein Jahr nach der Geburt. Manchmal aber auch erst später. Hatte das Kind zuvor nichts gehört, muss es sich die Welt der Geräusche, in die an-

dere Kinder selbstverständlich hineinwachsen, völlig neu aneignen. Bei Felix Leitner lernen die Jungen und Mädchen, verschiedene Instrumente wie Rassel, Triangeln, Regenmacher, Xylophone, Congas und Djemben klanglich zu unterscheiden. Mit CI, so Leitner, seien an sich gehörlose Kinder fähig, ein Instrument zu erlernen oder in einem Chor zu singen. Beides klappt, obwohl die Kinder Musik ein wenig anders hören als Menschen mit gesundem Gehör. „Das Cochlea Implantat ist auf Sprache ausgelegt“, erklärt der Therapeut. Und nicht in erster Linie auf Musik. Doch auch, wenn sie Musik ein bisschen anders wahrnehmen, haben Kinder mit CI meist große Freude daran, Klänge zu erzeugen, sich rhythmisch zu bewegen oder Lieder zu singen. In einem der Therapiezimmer ist Leitner just bei einer ebenfalls nicht ganz einfachen Rhythmusübung. Vor jedem Kind steht eine Trommel, auf die es schlägt. Wer einmal schlägt, signalisiert dem rechten Nachbarn, dass er als nächstes an der Reihe ist. Wird zweimal geschlagen, dreht sich die Reihenfolge um: Neuerlich ist der linke Nachbar mit dem Schlägen

dran. Schlägt ein Kind dreimal die Trommel, wird der nächste Nachbar übersprungen. Das Spiel benötigt viel Konzentration. Auch hier klappt nicht alles perfekt. Das muss es auch nicht. Die Kinder haben eine Menge Spaß. Und schulen ihr durch eine Innenohrprothese ermöglichtes Hören unangestrengt ganz nebenbei. Dass ein CI-Kind keine Musik mag, ist eher selten. Manche Kinder, kann Leitner beobachten, mache das Musizieren regelrecht glücklich. Die kleine Hanna! strahlt



Das Rehabilitationsprogramm für Kinder und Jugendliche mit Felix Leitner im CIC Süd Würzburg beinhaltet viel Musik.

zum Beispiel immer, wenn sie zu Leitner ins Zimmer kommt. Die Sechsjährige ist mehrfach behindert. Seit fünf Jahren besucht sie das von der Stiftung Hör-Sprachförderung getragene Reha-Zentrum. Nach und nach schaffte sie es, Laute zu äußern. Besonders leicht fiel ihr das in Felix Leitners Musiktherapie.

Pat Christ
Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@ingridat, Musikkreis @Pat Christ, Anmerkung: Name von der Redaktion geändert

www.hoer-sprachfoerderung.de



Impfpflicht könnte das Aus für Masern bedeuten

„Für Menschen in Gemeinschafts- und Gesundheitseinrichtungen gilt ab 1. März eine Impfpflicht gegen Masern“, informiert die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)¹. Damit wolle die Bundesregierung die Impfquote erhöhen und mittelfristig eine Elimination der Masern in Deutschland erreichen. Der Kinderarzt Dr. Michael Horn will mit seinem Buch „Kleiner Pieks, große Wirkung?!“ Entscheidungshilfen beim Thema Impfen bieten. Im Kapitel „Masern-Spezial“ schreibt er: „98 Prozent Durchimpfungsrate würden zum Herdenschutz ausreichen.“ Doch es gäbe ein Problem: Radikale Impfgegner, wie der mittlerweile mit einem Berufsverbot belegte englische Arzt Andrew Wakefield, die für viel Verunsicherung sorgten. Dabei wäre es, tatsächlich möglich, durch eine konsequente Umsetzung einer Impfpflicht, Masern aus dem Reservoir Mensch zu verdrängen.“ Der Mediziner setzt große Hoffnungen in das neue Gesetz. Vielleicht könne es, „helfen, dass zumindest hierzulande keine landeseigenen Masernfälle mehr auftreten und unschuldige Menschen schwer erkranken oder sterben“. nio, Quelle: www.kbv.de/html/1150_43061.php

Dr. Michael Horn: Kleiner Pieks, große Wirkung?! Alles, was Sie übers Impfen wissen sollten. Edition Michael Fischer GmbH, Igling 2020, ISBN: 9783960937432, Preis: 17 Euro, www.emf-verlag.de



Tierische Herzensöffner

Wenn im Seniorenzentrum St. Elisabeth in Münnerstadt die Lamas zu Besuch kommen ...

„Wer mit Tieren redet, kann Menschen nicht mehr hören“, meinte der Dichter Justus Vogt. Wenn sich die Umgebung in den Hintergrund schiebt, der Körper frei und die Seele beschwingt ist, dann sind im konkreten Fall besondere Wesen im Spiel, nämlich der vierjährige Lama-Hengst Ritchie und sein neunjähriger Kumpan Louis. Gemeinsam mit ihrer Besitzerin, der Heilpraktikerin für Psychotherapie Birgit Appel-Wimschneider, waren sie Anfang des Jahres zu Besuch im Seniorenzentrum St. Elisabeth in Münnerstadt. Von der Orenda-Ranch in Burglauer, die zum Institut und Akademie für tiergestützte Therapie und psychosomatische Medizin in Bad Kissingen gehört, haben sie sich auf den Weg gemacht, um eine Stunde lang auf Tuchfühlung mit den dort heimischen Senioren zu gehen. 60 Minuten, in denen die Bewohner den Alltag vergessen konnten. 60 Minuten, in denen körperliche Beschwerden in den Hintergrund rückten. 60 Minuten, die alte Erinnerungen hervorbrachten und neue schafften. „Lamas sind sehr sanft in ihren Bewegungen. Sie strahlen Zurückhaltung aus, sind aber gleichzeitig neugierig und aufgeschlossen“, erklärt Birgit Appel-Wimschneider, die über drei Jahrzehnte Erfahrung mit tiergestützter Therapie verfügt. „Durch ihre Wolle haben sie einen sehr hohen Motivations- und Aufforderungscharakter. Dieses Fell möchte man einfach berühren und die großen Augen der Tiere passen in das so ansprechende Kindchen-Schema.“ Auch unter den Bewohnern in der Münnerstädter Einrichtung lässt sich das sehr gut beobachten. Diesem Blick konnten sich die Senioren nur schwer

entziehen. Ohne Scheu nahmen sie Kontakt mit Ritchie und Louis auf. Die beiden tierischen Herzensöffner wurden von ihnen direkt angesprochen und gestreichelt. Plötzlich fallen Bewegungen, die sonst fast unmöglich erschienen, nicht mehr so schwer. Steife Hände öffnen sich wieder, Arme reichen höher als gewöhnlich, selbst das Aufstehen gelingt besser als gedacht. Erinnerungen mit eigenen Tieren aus vergangenen Tagen kommen wieder ins Gedächtnis. „Es ist toll, welche Ruhe die beiden ausstrahlen. Das überträgt sich auf einen selbst – Balsam für die Seele“, sagt Rosemarie Thomann, die bisher ohne größere Einschränkungen durchs Leben ging. Die 85-Jährige kennt das Duo schon von früheren Besuchen im Seniorenzentrum. „Sie schauen mich an, als würden sie mich verstehen.“ Sitznachbarin Emilie Fuß pflichtet ihr bei. Die 94-Jährige kennt die sanftmütigen Gesellen noch länger. Einst wohnte sie in deren Nachbarschaft. Eine Zeit, auf die sie ausgesprochen detailreich zurückblickt. Ingrid Nöth, die Leiterin der Betreuung im Haus, freut sich über solche Rückmeldungen. Seit rund drei Jahren kämen die Lamas nach Münnerstadt. Diese Tiere würden die Bewegungs- und Kontaktfreude anregen und sich als „Schlüsselerlebnis“ im Gedächtnis verankern. „Die Senioren blühen bei den imposanten Erscheinungen richtig auf.“ Bewohner, die eine Abneigung gegen Tiere hätten oder die Nähe nicht wollten, ließe sie bei solchen Angeboten außen vor. Und auch die Therapeutin wählt die tierischen Besucher für solche Begegnungen mit Bedacht aus. Welches Lama für ein bestimmtes Setting eingesetzt

wird, hängt von den jeweiligen Kontaktpersonen, deren Vita und Krankengeschichte ab. Die respektvolle Distanz, die diese Tiere wahren, begünstige zum Beispiel das Arbeiten etwa mit Menschen, die eine Traumatisierung, phobische Störungen, Kontaktstörungen oder autistische Wesenszüge hätten. Die Lama-therapeutin stelle fest, dass Menschen, die sich zunächst ängstlich und ablehnend zeigten, Vertrauen zu diesen gutmütigen Tieren entwickelten. „Lamas können sich sehr gut auf ihr Gegenüber einstellen.“ Außerdem werden sie zuvor auch noch trainiert. „Sie lernen ruhig zu stehen und sich berühren zu lassen – vor allem an den hinteren Körperstellen.“ Vieles würden sich die Jungtiere auch aneignen, indem sie das Verhalten ihrer älteren Artgenossen bei einer Therapiesitzung beobachten und nachahmen. „Sie wachsen so in die Rolle des Therapietiers hinein.“ Durch das Miteinander von Mensch und Tier, durch die Erfahrung von Zugehörigkeit und Angenommensein entstehe ein Prozess, der heilend auf Körper, Geist und Seele wirke, so Appel-Wimschneider. *Nicole Oppelt*

Fotos: Lamas im Altenheim und Bewohner vom Altenheim @Schmelz Fotodesign, Bilderrahmen links @depositphotos.com/@korovin, Bilderrahmen rechts @depositphotos.com/@sirylk

www.orenda-ranch.com,
www.seniorenzentrum-st-elisabeth.de

„Lamas werden auch die summenden Therapeuten oder Delfine der Weide genannt“, weiß Birgit Appel-Wimschneider. „Erste Studien zu Therapieerfolgen mit Lamas sind durchweg positiv.“



Für und Wider gut abwägen

Neurochirurg Dr. Johann Romstöck über den medizinischen Notfall „Hirnblutung“

„Alt“ sein hat dieser Tage eine andere Dimension als noch vor ein paar Jahrzehnten. Schon heute, berichtet der 60-jährige Privat-Dozent Johann Romstöck, hat „jedes zweite neugeborene Kind statistisch gesehen die Chance, 100 Jahre alt zu werden“. Allerdings gibt es Hürden. „Stolpersteine wie Krebs, Diabetes oder Herzkrankungen nehmen zu“, so der Chefarzt der Neurochirurgischen Klinik am Leopoldina Krankenhaus in Schweinfurt. „Wünsche und Wirklichkeit am Ende des Lebens, etwa hinsichtlich eines schnellen Todes ohne

Leiden, klaffen oft weit auseinander. Bisweilen geht dem Ableben eine lange Krankheit voraus.“ Mit welchen Einschränkungen sind wir im Alter und nach Krankheit bereit zu leben? Nachgegangen ist der Mediziner dieser Frage Ende 2019 in Schweinfurt in einem Arzt-Patienten-Seminar. Einfache Antworten kann hier auch der erfahrene Mediziner nicht geben. „Manchmal braucht es ein bisschen Zeit, um mit neuen, einschränkenden Situationen zurecht zu kommen und sich anzupassen“, so Romstöck. Er ist überzeugt: „Das geht, zwar nicht immer, aber sehr oft.“ „Das Gehirn ist Zentrum des Bewusstseins, es ist aber auch für die Regelung lebenswichtiger Körperfunktionen unverzichtbar“, sagt das Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Neurochirurgie. Welche Möglichkeiten gibt es also, am komplexesten Organ des Menschen mit seinen rund 100 Milliarden Nervenzellen „operativ zu behandeln“, wenn ein ernstes Problem entsteht? „Man kann einige Funktionen heute finden und genau zuordnen, andere aber wiederum nicht“, erklärt Dr. Romstöck. Häufig hat es der Neurochirurg mit Blutungen im Schädelinneren zu tun. „Sie entstehen, wenn Blutgefäße reißen.“ Diese Situation sei vom klassischen Schlaganfall zu unterscheiden. Hierbei handle es sich nicht um eine Blutung, sondern in der Regel um eine verstopfte Arterie. Der Unterschied sei aber im Akutfall weder für den Betroffenen noch für den eintreffenden Notarzt auszumachen, wenn der Patient zum Beispiel an halbseitiger Lähmung oder Sprachstörungen leidet“, sagt der Chefarzt aus dem Leopoldina. „So oder so, eine solche Situation ist ein echter medizinischer Notfall. Eine sofortige Therapie ist lebenswichtig. Time is brain!“, mahnt der Neurochirurg. Warum? „Liegt eine Blutung im geschlossenen Schädel vor, muss diese irgendwo hin. Und drückt daher auf das Gehirn.“ Ähnlich verhalte es sich bei einer Sickerblutung, die zum Beispiel nach einem Stoß auftreten und durch blutverdünnende Medikamente verstärkt werden könne. „Entlastung bringt in beiden Fällen nur eine Operation, von der sich oft auch betagte Patienten gut erholen können.“ Immer wieder hat es Dr. Romstöck auch mit Aneurysmen, krankhaften Aussackungen eines Blutgefäßes, zu tun. „Diese können größer werden und platzen. Eine lebensbedrohliche Blutung entsteht.“ Hier könne ein sogenannter Clip gesetzt werden, der das Gefäß daran hindern soll, erneut zu bluten. Symptome, Anamnese, Diagnose, Operation – in der Theorie hört sich das alles simpel an. „In der Praxis ist es das oft nicht, etwa wenn es darum geht, eine Entscheidung zu treffen. Soll man operieren oder soll man es einfach laufen lassen – im schlimmsten Fall bis zum Tod?“, ►

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

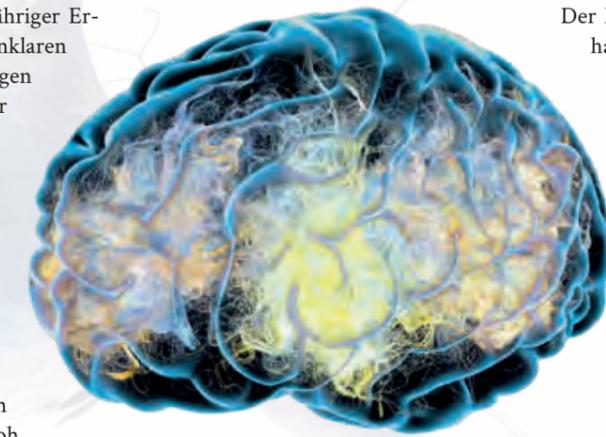
Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter der Redaktion: Kerstin Böhning, Pat Christ, Uschi Düring, Tim Förster, Renate Freyisen, Jenifer Gabel, Nicole Oppelt, Esther Schieber, Martina Schneider, Michaela Schneider, Gastautoren: Dr. Alexander Poraj, Cornelia Wagner

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

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

► resümiert der Neurochirurg aus langjähriger Erfahrung. Er sei froh, wenn er sich in unklaren Fällen beraten könne – sowohl mit Kollegen als auch mit den Angehörigen, falls sich der Patient selbst nicht äußern könne. Gerade Letztere leisten wertvolle Hilfestellung, wenn es um das Für und Wider einer OP gehe. Durch die dem Patienten nahestehenden Menschen erfährt der behandelnde Arzt: Hatte der Patient vor dem Vorfall noch Lebenswillen? Hat er noch mit seinen Enkeln gespielt? War er trotz seines Alters aktiv? Und an welchen weiteren Erkrankungen leidet er? Johann Romstöck sei immer froh, wenn ein Eingriff gut ausgehe, sich der Patient erhole und nach Hause zurückkehren könne. Das sei nicht immer der Fall. Andererseits müsse manchmal auch die Entscheidung gegen eine Operation getragen und der natürliche Verlauf respektiert werden. „Wir müssen abwägen: Sollen wir etwas tun und tun wir das Richtige.“ Er selbst sei kein „Freund“ der Apparate-Medizin, die alle Möglichkeiten bis zuletzt ausschöpfe. „Bei ihm wird nur operiert, wenn es helfen kann und sowohl Familie als auch Patient es wünschen.



Der Eingriff muss Sinn machen.“ Hier halte es Dr. Romstöck mit Cicely Saunders, der englischen Krankenschwester, Sozialarbeiterin, Ärztin und Begründerin der modernen Hospizbewegung: „Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“ Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Romstöck © Volker Martin (vm-photo.de), links oben @depositphotos.com/@Rost9, Hintergrund @depositphotos.com/@amuzica, Gehirn @depositphotos.com/@vampyi

www.leopoldina-krankenhaus.com

„Das Gehirn ist unverzichtbar für die Steuerung unserer Körperfunktionen. Es ist aber auch Sitz von Persönlichkeit, Charakter und Seele. Es unterliegt einer lebenslangen Veränderung,“ sagt Dr. Johann Romstöck.

Regenerative Kräfte

Wie können wir trotz fortschreitendem Alter möglichst jung und gesund bleiben? Und welchen Einfluss hat Nahrung auf Gesundheit und Alterung? Der Molekularbiologe und Autor Dr. Slaven Stekovic will genau das herausfinden. Der 1989 geborene Wissenschaftler unterrichtet und forscht seit fast einem Jahrzehnt zum Thema „Alterung und Gesundheit“ am Institut für Molekulare Biowissenschaften der Karl-Franzens-Universität in Graz. In seinem Buch „Der Jungzelleneffekt“ erläutert er, wie die Regenerationskraft des eigenen Organismus aktiviert werden kann. Denn: „Tatsächlich hat die Wissenschaft herausgefunden, dass die Gene nur zu etwa 25 Prozent ausschlaggebend dafür sind, wie viel Lebenszeit uns vermutlich zusteht. Die restlichen 75 Prozent bestimmen Umwelteinflüsse, Ernährung und Lebenswandel.“ Er kommt zu dem Schluss: „Kalorienreduktion und regelmäßiges Fasten verlängern die Lebensspanne und fördern die Gesunderhaltung.“ Diese Wirkung, so der Autor, beruhe auf einem Mechanismus namens Autophagie. Diese repräsentiere das körpereigene Recycling. Durch sie werde der molekulare Schrott in den Zellen abgebaut. nio



Dr. Slaven Stekovic, Der Jungzelleneffekt, edition a, Wien 2018, 3. Auflage, ISBN: 978-3990012642, Preis: 19,95 Euro, www.edition-a.at

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





Groß rauskommen

Würzburger Geriatriezentrum setzt auf raumgreifende Bewegungen, um die Neuromotorik von Morbus Parkinson-Patienten zu stimulieren

Morbus Parkinson ist eine neurodegenerative Erkrankung des Gehirns. In einer immer älter werdenden Gesellschaft trifft diese Krankheit immer mehr Menschen. Laut Altersmediziner Dr. Michael Schwab seien derzeit zwei von 100 Personen über 75 Jahren von der Schüttellähmung, wie Parkinson früher auch bezeichnet wurde, betroffen. „Neben dem vielfach bekannten Tremor (Muskelzittern) geht die unheilbare Krankheit oftmals mit Kleinschrittigkeit, Gleichgewichtsproblemen, Schwierigkeiten beim Rückwärtsgehen und in der Feinmotorik einher“, berichtet Rebecca Schneider, stellvertretende Therapieleitung im Geriatriezentrum Würzburg. „Im Gehirn gibt es Nervenkerne, die darauf spezialisiert sind, Bewegungen zu steuern“, so der Dr. Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums im Bürgerspital. Durch den fortschreitenden Verlust von Nervenzellen bei Morbus Parkinson käme es im Verlauf der Krankheit zu immer mehr Bewegungsstörungen und somit auch zu immer mehr Bewegungseinschränkungen, sagt Dr. Schwab. „Bewegungskrankheiten können mit Bewegung therapiert werden“, erklärt der Geriater, der hier auf ein, die Neuromotorik von Morbus Parkinson-Patienten stimulierendes Trainingskonzept namens LSVT®-BIG setzt. Hier geht es darum große, raumgreifende Bewegungsabläufe zu trainieren. Weite, kraftvolle Bewegungen der Arme gehörten genauso dazu, wie lange Ausfallschritte der Beine. „Ich als Therapeutin fungiere dabei als Spiegelbild des übenden Patienten. Während dieser meine übertrieben großen Bewegungen imitiert, kommen bei ihm Bewegungen in normal großer Amplitude heraus“, so die LSVT®-BIG-Therapeutin Schneider. „Groß rauskommen“, das ist das Ziel dieses Therapiekonzeptes, das die Deutsche Parkinson Vereinigung mit einer Studie untermauern ließ. „LSVT“ bedeutet Lee Silverman Voice Treatment. Lee Silverman war die erste Patientin, die mit der ursprünglich aus der Logopädie stammenden LSVT-LOUD Methode behandelt wurde. „Ihre Nichten drängten sie zu übertrieben lautem Sprechen“, erzählt Rebecca Schneider. Durch das Stimulieren von Silvermans Neuromotorik verbesserte sich ihre Sprache. Übertragen auf die Beweglichkeit entwickelte sich daraus die LSVT®-BIG-Therapie, die sich die Erkenntnisse der Sprachtherapeutinnen der Universität Colorado USA zunutze machte und mit großen, schwungvollen Bewegungsübungen die eingeschränkte Bewegungsamplitude von an Morbus Parkinson erkrankten Menschen zu überwinden suchte. Inzwischen wurde auch in Deutschland wissenschaftlich bewiesen, dass diese Übungen die Hirnfunktionen verbessern und den Krankheitsverlauf von Parkinson-Patienten verlangsamen können¹. Ebenso habe



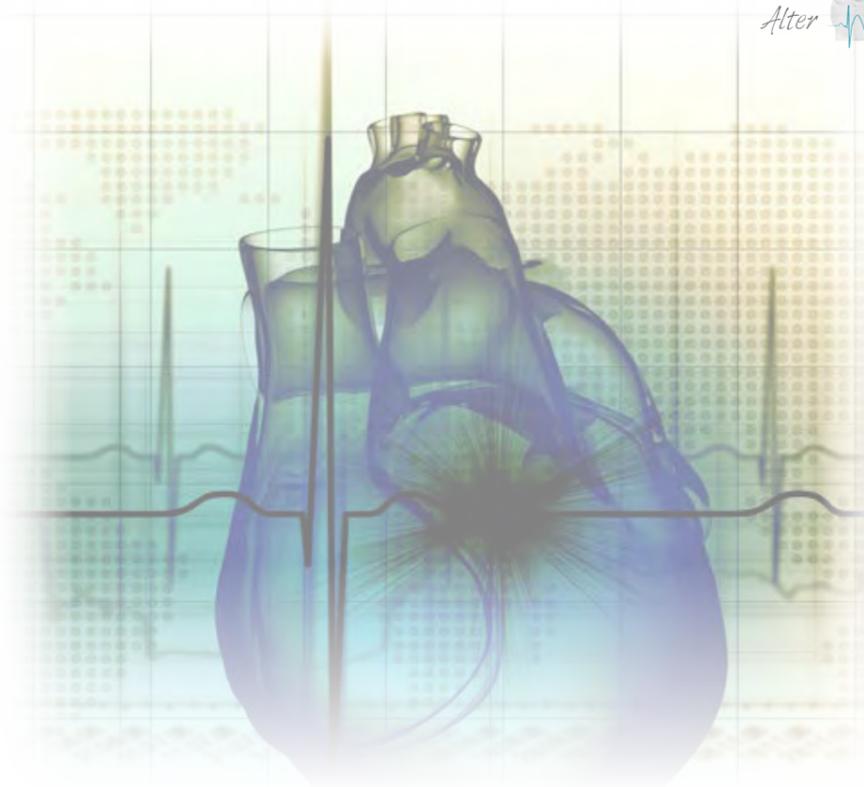
Im alternden Gefäßsystem kommt es häufiger zu lebensgefährlichen Situationen wie einem Herzinfarkt. Ein bestimmtes Molekül scheint den Alterungsprozess der Blutgefäße zu begünstigen, wie Forscher der Universität Würzburg herausgefunden haben.

man herausgefunden, so Rebecca Schneider, die gerade dabei ist, ihren Master of Science in Physiotherapie zu machen, dass die positiven Effekte von vier Wochen intensivem Training, wie es im Geriatriezentrum des Bürgerspitals angeboten wird, bis zu sechs Monate anhalte. Angestrebt werde beim Training auch, sagt Schneider, dass Parkinson-Patienten bestimmte Übungen fest in ihren Tagesablauf implementierten und so selbst zu mehr Selbstwirksamkeit und Mobilität im Alltag beitragen könnten. Zudem verlangsame das Training die zunehmende Immobilität der an Parkinson Erkrankten und verhindere dadurch etwa Stürze, die wiederum Krankenhausaufenthalte nach sich ziehen könnten, konstatiert Dr. Schwab. Ein Benefit für alle!

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Schwab & Rebecca Schneider © Susanna Khoury, links @depositphotos.com/@igorot, rechts @depositphotos.com/@Giovanni_Cancemi, Quelle: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20669294

Vortrag am 14. Mai von 15 bis 16 Uhr im Geriatriezentrum Würzburg (Seminarraum 1) in Kooperation mit der neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik der Universität Würzburg zum Thema „Parkinson – neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente“, www.buergerspital.de/geriatrie/index.html, www.parkinson-vereinigung.de, www.parkinson-aktuell.de



Noch ist Unsterblichkeit Utopie

Haben Würzburger Forscher ein Molekül entdeckt, das Menschen ohne Lebensqualitätseinschränkungen altern lässt?

Noch ist Unsterblichkeit Utopie. Tatsache bleibt jedoch, dass Menschen immer älter werden und es immer mehr „junge“ Alte gibt. Warum wir überhaupt altern, hat viele Gründe. Einer liegt im Protein CEACAM1, einem Molekül aus der Immunglobulin-Superfamilie, das maßgeblich die Alterung des Gefäßsystems beeinflusst, fand ein Forschungsteam unter Federführung des Instituts für Anatomie und Zellbiologie der Uni Würzburg heraus. Auf Basis der neuen Erkenntnisse könnte nun nach Mitteln geforscht werden, die Gefäßerkrankungen möglicherweise Einhalt gebieten. „Die Entwicklung von Medikamenten dauert allerdings mehrere Jahre“, betont Florian Kleefeldt, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Anatomie. Und sie ist teuer. „Wir hoffen, dass die Industrie das Potenzial von CEACAM1 erkennt und eine Behandlung entwickelt, die den Patienten in den nächsten sieben bis zehn Jahren zugute kommen kann“, erklärt er. Zu bedenken bleibe, dass es eine Vielzahl von Faktoren geben würde, warum es im Alter zu „Verschleißerscheinungen“ komme. Wissenschaftlich werde laut Kleefeldt daran gearbeitet, den Alterungsprozess so zu modulieren, dass Menschen möglichst ohne Lebensqualitätseinschränkungen altern können. Da ein großer Anteil der altersbedingten Einschränkungen auf Gefäßerkrankungen zurückzuführen sei, setzten die Forscher ihre Hoffnung auf CEACAM1. pat, Foto: @depositphotos.com/@SergeyNivens

Senioren am Steuer – gefährdet statt gefährlich?

Im vergangenen Jahr hat es über 42.500 Mal in Unterfranken gekracht. „Alle 13 Minuten nimmt die Polizei einen Unfall auf“, konstatierte Polizeipräsident Gerhard Kallert bei der Präsentation der Unfallstatistik. Nur bei etwa jedem 14. Unfall ist ein Senior beteiligt. „In 68 Prozent aller Fälle sind Senioren jedoch die Schuldigen“, sagt Alfons Pfannes von der Würzburger Verkehrswacht. Pfannes ist selbst 74 Jahre alt und bietet seit 2016 Fahrfertigkeitstrainings an. Verpflichtende Fahrprüfungen für Senioren sollten nach seiner Ansicht tabu bleiben – ebenso wie eine verpflichtende Abgabe des Führerscheins ab einem bestimmten Alter. Er wolle, so Pfannes, stattdessen das „selbstbewusste Fahren“ fördern. „Damit meine ich tatsächlich ‚selbst‘ und ‚bewusst‘“, betont der Fahrtrainer. Pfannes versucht, Senioren in seinen Kursen dazu zu bringen, Leistungsdefizite zu erkennen, sie auszugleichen und freiwillig Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Einschränkungen von Gesetzes wegen lehnt er deshalb vehement ab, weil Senioren im Verkehr immer noch „mehr gefährdet als gefährlich“ seien. Pfannes: „Die gesamte Gruppe der Senioren als unsicher darzustellen, wäre falsch.“ Ihr großer Vorteil gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern bestehe in langjähriger Fahrpraxis und defensivem Verhalten im Verkehr. pat

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Voll- und Teilzeit:

■ Pflegefachkraft (m/w/d)

mit abgeschlossener Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege für unser Juliusspital Hospiz im Würzburger Stadtteil Sanderau

■ Altenpflegefachkraft (m/w/d)

mit Ausbildung zum/ zur Altenpfleger/in oder Gesundheits- und Krankenpfleger/in für unser Juliusspital Seniorenstift in Würzburg

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

- Bewerberportal www.juliusspital.de | Rubrik Stellenangebote
- Per Post:
Stiftung Juliusspital Würzburg
D1 Personalabteilung
Juliuspromenade 19 | 97070 Würzburg

Werden Sie Teil unseres Juliusspital Teams.

Zwei Wochen für Senioren

Sie sind in Vereinen tätig. Bilden sich weiter. Oder engagieren sich ehrenamtlich in sozialen Institutionen. „Bestager“ sind heutzutage vielfach noch sehr aktiv. Die Seniorenwochen des Landkreises Würzburg, die 2020 vom 3. bis 14. Mai stattfinden, zeigen, was Senioren alles leisten. Und sie geben Anregungen, was man im höheren Lebensalter im Landkreis alles unternehmen kann. Eröffnet wird die Veranstaltungsreihe am 3. Mai in Giebelstadt. Auf der Homepage der Seniorenwochen kann man sich ab sofort schlau machen, was geboten wird. So können Senioren am 4. Mai um 10.15 Uhr im Würzburger Sprachcafé „schnuppern“. Hier lernen ältere Menschen, sich in Englisch auszudrücken. Im Rottendorfer „Haus der Begegnung“ präsentiert sich am 5. Mai ab 10 Uhr die Malgruppe „Pinselstrich“. Am 6. Mai können Senioren sogar auf dem Reitplatz in Winterhausen den Rücken eines Pferdes erklimmen. Fast alles im Leben ist Übungssache – und auch im Alter erlernbar. Dazu gehört etwa Surfen im Internet oder eine Mail schreiben. Schützenhilfe gibt hier das Team des Internetcafés für Senioren der AWO-Ochsenfurt. Am 7. Mai ab 14 Uhr sind alle Interessierten herzlich eingeladen. *pat, Foto: Hintergrund pixabay.com*

www.seniorenwochen.info

Kein Ruhestand für graue Zellen

Wann wird man älter? Mit 30 Jahren? Mit 50? Mit 70? Oder noch später? Kommt darauf an, sagen die Wissenschaftler. Für Dr. Marianne Koch bedeuten solche Fragen vor allem eines, „mit Körper, Geist und Seele so klug umzugehen, dass wir Energie und Lebensqualität auch noch im hohen Alter besitzen“. Ihrer Ansicht nach tragen vor allem fünf Säulen zur Jugendlichkeit eines Menschen bei: Feste Knochen, geschmeidige Gelenke, starke Muskeln, elastische Blutgefäße und aktive Gehirnzellen. Nach Ansicht der Autorin gilt es daher zunächst einmal, die „größten Fehler“ abzustellen. Sie appelliert: Schluss mit Rauchen. Schluss mit zu viel Alkohol. Schluss mit dem Leben auf den Stühlen. Schluss mit ungesundem Essen. Schluss mit der Last auf Bauch und Hüften. Und vor allem: „Kein Ruhestand für grauen Zellen.“ Denn: „Ihre Hirnzellen werden zwar nicht jünger, aber sie können durchaus noch zulegen, was Lernfähigkeit, Kombinationsgabe und Fantasie betrifft.“ Das Gehirn, so sagt die Internistin, Buchautorin und ehemalige Schauspielerin, wolle gefordert sein. *nio*

Dr. med. Marianne Koch: Körperintelligenz – Was Sie wissen sollten, um jung zu bleiben, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München 2016, 2. Auflage, ISBN: 978-3-423-34867-6, Preis: 12,90 Euro, www.dtv.de

Oberwasser behalten

Nach dem Winterhalbjahr lechzen die Menschen nach Sonne und Wärme. Und danach, sich wieder einmal im See oder Freibad zu tummeln. Für Senioren kann das gefährlich werden. „Sie fühlen sich noch jung und berücksichtigen vielfach nicht, dass sie nicht mehr die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System eines Vierzigjährigen haben“, sagt Caterina Brandl von der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) in Bad Kissingen. Im Kurs „WasserFit“ der DLRG erhalten Senioren Anregungen, wie sie Oberwasser behalten. „Es geht vor allem darum, den eigenen Körper im Wasser einschätzen zu lernen“, erläutert Brandl. Senioren ab 65 Jahren können an dem 15 Einheiten umfassenden Kurs teilnehmen. Fast alle Stunden fänden im Wasser statt, jedoch gäbe es auch drei Trockenübungs-module. Brandl: „Die Senioren erfahren dabei auch, wie sie sich richtig verhalten, wenn ein anderer Mensch Hilfe braucht.“ Ebenso lernen sie mit dem Defibrillator umzugehen. Jedes Jahr komme es zu zahlreichen, teils schweren Badeunfällen in Bayern. Nicht zuletzt sind Senioren betroffen. Durch das Projekt „WasserFit“, das 2020 zum dritten Mal in Bad Kissingen durchgeführt wird, soll die Zahl der Verunfallten reduziert werden. *pat, Foto: @depositphotos.com/@sergeypeterman*

Termine und Anmeldungsmodalitäten bei der DLRG Bad Kissingen unter Telefon 09734.931232 und unter www.bad-kissingen.dlrg.de



**Radiologie
Lohr | Dr. Andreas Müller**



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 70707
E-Mail praxis@radiologie-lohr.de
www.radiologie-lohr.de

Röntgen • CT • MRT

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

**Hephata[®]
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
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 09 31 40 80 95

www.ursprung-baubiologie.de

bioladen



URSPRUNG



Regional, nachhaltig, fair!

Hauptstraße 65 · 97204 Höchberg

Telefon 09 31 - 40 71 41

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

info@ursprung-naturkost.de



Klinikum Main-Spessart

Klinikum Main-Spessart Lohr · Marktheidenfeld

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

Kreisseniorenzentrum 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
kompetent. menschlich. nah.