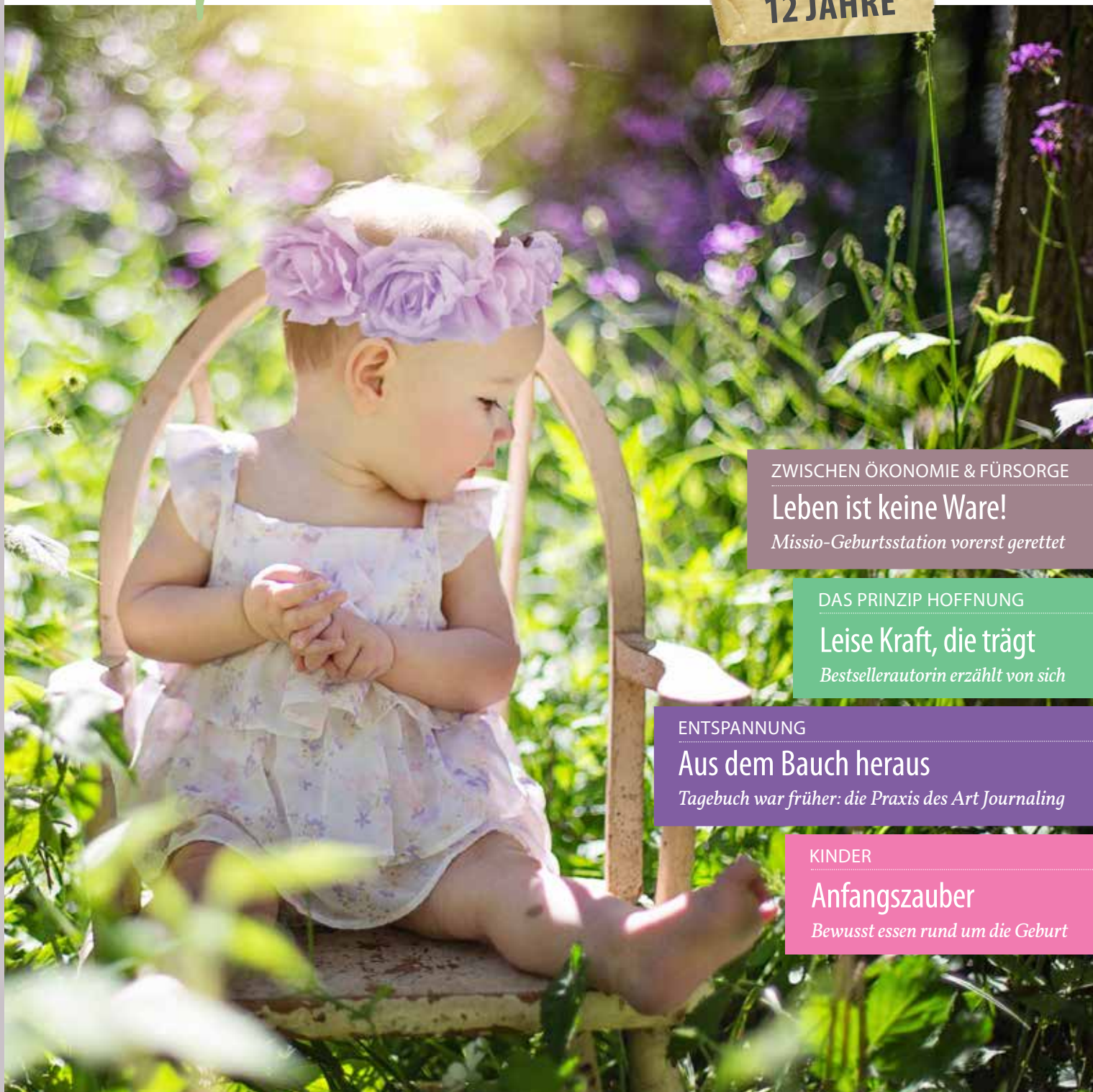




Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

12 JAHRE



ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Leben ist keine Ware!

Missio-Geburtsstation vorerst gerettet

DAS PRINZIP HOFFNUNG

Leise Kraft, die trägt

Bestsellerautorin erzählt von sich

ENTSPANNUNG

Aus dem Bauch heraus

Tagebuch war früher: die Praxis des Art Journaling

KINDER

Anfangszauber

Bewusst essen rund um die Geburt

Behandlungsschwerpunkt: CMD-Erkrankungen

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

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

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

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

Zahnarztpraxis
Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

Zahnarztpraxis Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

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

Hofäckerweg 13
97475 Zeil am Main
OT Ziegelanger
Tel: 09524-82320
www.dr-panitz.de



Die Seniorenwochen

Auftaktveranstaltung

am 3. Mai 2026, ab 15 Uhr
in der Turnhalle in Kirchheim

„*Bewegung im Alter!*“ – unter diesem Schwerpunktthema bieten die diesjährigen Seniorenwochen wieder eine bunte Vielfalt an motivierenden Aktivitäten, informativen Vorträgen sowie gesundheitlichen und kulinarischen Events.

3.5.
bis
15.5.



Mehr Infos zu
allen Veranstaltungen
finden Sie unter
www.seniorenwochen.info

Wir gehören zum



WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg



Das Prinzip Hoffnung

„Am Ende wird alles gut, und wenn es nicht gut ist, ist es nicht das Ende.“ Oscar Wilde sollte Recht behalten. Die Missio-Geburtsstation, die kürzlich von ihrer Schließung bedroht war, darf nun doch wieder hoffnungsfroh in die Zukunft blicken. Jedes Jahr kommen hier über 2.000 Kinder zur Welt. Der Rekord lag 2021 bei fast 2.500 Geburten - mehr als in jeder anderen Klinik der Region. Um das jährliche Defizit von 2,8 Millionen Euro entfachten sich sowohl im Kreistag als auch im Würzburger Stadtrat heftigste Diskussionen. Am Ende habe ein emotionales Argument für die Unterstützung seitens der Stadt und der Landkreise gesiegt, berichtete Landrat Thomas Eberth: „Es geht hier um unsere Frauen und unsere Familien und die können sonst nirgendwo hin. Aus diesem Grund fördern wir die Missio-Geburtsstation, weil wir jedes Kind dringend brauchen.“ Wenn das keine guten Nachrichten sind! Und dem nicht genug. Die Forschung meldet täglich zahlreiche Durchbrüche im Kampf gegen einst unbesiegbare Krankheiten wie Krebs, AIDS oder Alzheimer, die den Betroffenen mehr als nur Hoffnung machen. Und selbst den Kritikerinnen und Kritikern des Prinzips Hoffnung sei zugerufen: Selbst, wenn „Hoffnung“ ein Placebo ist – der Placebo-Effekt ist längst wissenschaftlich belegt, auch wenn er nicht vollständig erklärbar ist. Fakt ist, nach Einnahme eines Medikaments ohne Wirkstoff, erfährt die Patientin oder der Patient körperliche und/oder psychische Verbesserungen der Beschwerden. Wie toll ist das denn? „Das Prinzip Hoffnung“ geht auf mehrere Buchbände des deutschen Philosophen Ernst Bloch (1885–1977) zurück, die er zwischen 1938 und 1947 im US-amerikanischen Exil geschrieben hat. Bloch setzte sich etwa mit Fragen auseinander: „Wer sind wir? Wo kommen wir her? Wohin gehen wir? Was erwarten wir? Was erwartet uns?“ Nach dem Erscheinen der Bloch-Bände hat sich die Formulierung „Das Prinzip Hoffnung“ zu einem geflügelten Wort entwickelt. Im Vorwort schreibt Bloch, dass es darauf ankomme, das Hoffen zu lernen und ins Gelingen verliebt zu sein, statt ins Scheitern. In diesem Sinne ... bleiben wir verliebt ins Gelingen!

Susanna Khoury, Chefredakteurin

Foto Titel: ©Pixabay, Logo: ©Pixabay, Foto Editorial: ©Lebenslinie/Sabine Trost

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Leben ist keine Ware!
- 6 Sicherheit durch digitale Vernetzung
- 7 450 Jahre Juliusstiftung

DAS PRINZIP HOFFNUNG



- 8 Angst versus Hoffnung
- 9 Hoffnung im Herzen als Motor
- 10 Forschung, die Hoffnung macht
- 11 Leidenschaft für das Mögliche
- 13 Orientierung, Halt & Kraft
- 14 Die leise Kraft, die trägt
- 15 Vertrautheit & Selbstliebe

SCHULMEDIZIN

- 17 Reflux und Fundoplicatio
- 19 Wie Grauer Star die Sicht vernebelt
- 20 Dem Gehirn auf die Sprünge helfen

NATURHEILKUNDE & KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

- 23 Zwischen Eis & Nadeln
- 24 Verbundenheit & Beziehung
- 25 TCM & Polyneuropathie
- 26 Arnikastadt Teuchnitz
- 27 Die Kraft der Hagebutte

GESUNDHEITSKALENDER

- 28 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

- 30 Kissinger Gesundheitswochen
- 31 Wie Kaliummangel entsteht
- 32 Über die Vermessung der Füße
- 34 Dehnen oder nicht dehnen?
- 36 Wie ambulante Reha gelingt

ERNÄHRUNG & UMWELT

- 38 Gutes Bauchgefühl: über Fodmaps
- 41 Der Körper als Gebäckträger
- 43 Süßkartoffel als Anti-Aging-Mittel

- 45 Purzeln die Pfunde beim Putzen?
- 46 Nachhaltiger Kleiderschrank
- 47 Nahrhaftes aus der Baumkrone
- 49 Zukunftswoche: Was ist möglich?
- 51 Den Garten nach Süden ausrichten

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 53 Als Heilkunde noch Handwerk war

ENTSPANNUNG & REISEN

- 54 Die Mind-Flowdays Taubertal
- 55 Die Praxis des Art Journaling
- 58 Über die sanfte Breuß-Massage
- 59 Wie Umarmungen wirken
- 60 Gastbeitrag: Neugier ohne Gier
- 61 Schweden auf Rezept
- 62 Die grüne Schneewittchenstadt

SPRACHE & KULTUR

- 63 Die heilsame Kraft von Geschichten
- 64 Vox et spiritus: Atem & Bewegung
- 65 Das Potenzial von Fußtheater
- 66 Klimastück thematisiert Zukunftsängste
- 67 Konzert-Lesung über Demenz

KINDER

- 68 Schüßler-Salze in der Hebammenarbeit
- 69 Ernährung vor und nach der Geburt

PYSCHÉ

- 70 Wie Krisenintervention funktioniert
- 71 Weinen schützt, reinigt & entlastet
- 72 Ersthelfer Mentale Gesundheit

ALTER

- 73 Zu viele Pillen? Die Medikamentengabe!
- 74 Flüssigkeitsmangel im Alter
- 75 Seniorenwochen im Landkreis Würzburg
- 77 Selbstbestimmt: ambulant betreut wohnen
- 78 Über den Weg zurück in den Alltag



Über 600
Ausbildungsplätze



Uniklinikum 
Würzburg

Karriere am UKW –
1.000 Wege.
Deine Entscheidung.

www.ukw.de/karriere | www.ukw.de/ausbildung



Leben ist keine Ware!

Die Debatte um die Missio-Geburtsstation wurde zum Prüfstein für Solidarität und Daseinsvorsorge in Unterfranken. Lebenslinie im Gespräch mit Landrat Thomas Eberth



Auf der Missio-Geburtsstation (Klinikum Würzburg Mitte, KWM) kommen jedes Jahr über 2.000 Kinder zur Welt. Der Rekord lag 2021 bei fast 2.500 Geburten - mehr als in jeder anderen Klinik der Region. Erst 2021 wurde mit Fördermitteln des Bundes in Höhe von 3,5 Millionen Euro die Missio-Geburtshilfe durch einen Sectio-OP und einen Kreißsaal mit Nebenräumen in einem

zweigeschossigen Anbau erweitert. Seit letztem Jahr gibt es neben dem ärztlich geleiteten Kreißsaal das neue und in der Folge stark frequentiertere Angebot, in einem Hebammengeleiteten Kreißsaal zu entbinden. Hört sich alles nach einer Erfolgsgeschichte an, die es ja auch ist! Nur wirtschaftlich gesehen nicht. Die Missio-Geburtsstation fährt rund 2,8 Millionen Euro Defizit im Jahr ein. Und so stand kürzlich ihre Schließung im Raum, da der Träger, die Juliusspitalstiftung, das Defizit nicht mehr schultern könne. Im Lebenslinie-Gespräch mit dem Landrat des Landkreises Würzburg, Thomas Eberth, räumt dieser offen ein, dass auch er – wie viele andere, etwa die Stadt Würzburg – beim ersten Hilferuf des KWM zur Missio-Geburtsstation im Jahr 2024 abgewinkt habe. „Klinikfinanzierung ist Aufgabe des Bundes und der Kassen, nicht der Kommunen!“ Als sich die Situation um die Missio-Geburtshilfe 2025 verschärfte und eine schnelle Umsetzung der Lauterbach’schen Krankenhausreform durch die neue Regierung – also in den nächsten zwei bis drei Jahren – nicht absehbar war, ergriff er die Initiative: Er berief runde Tische ein und prüfte die Landkreisordnung. „Diese besagt nämlich, dass Landkreise und kreisfreie Städte im Rahmen ihrer Leistungsfähigkeit etwa für Kliniken und Hebammenvorsorge zuständig sind“, so Eberth. In der Folge gab es noch viele Diskussionen, viele runde Tische und Streitgespräche. „Am Ende wurde am 15. Dezember 2025 einstimmig im Kreistag beschlossen, zwei Tage später auch im Stadtrat, dass die kommunalen Gebietskörperschaften (die Landkreise Würzburg und Main-Spessart und die Stadt Würzburg) gemessen an der Anzahl ihrer Geburten prozentual das Defizit der Missio-Geburtsstation tragen, sprich insgesamt rund 1,8 Millionen Euro“, berichtet der Landrat. „Die Landkreise haben sich für die nächsten drei Jahre verpflichtet hier in die ‚Bütt‘ zu gehen, die Stadt zunächst nur für 2026“, so Thomas Eberth. „Die Debatte, ob wir die Geburtsstation des Klinikums Würzburg Mitte retten, war keine einfache – weder im Stadtrat noch im Kreistag. Am Schluss hat das Argument gesiegt: Es geht hier um unsere Frauen und unsere Familien, und die können sonst nirgendwo hin. Meine Kinder wurden auch im Missio geboren. Und wir müssen eigentlich jedem, der heutzutage ein Kind kriegen möchte, sagen: Wir legen dir nicht nur ▶



Aus Liebe zum Leben



Die Johanniter: Immer für Sie da!

Unsere Dienstleistungen für Sie:

- Hausnotruf
- Menüservice
- Patientenfahrdienst
- Ambulante Pflege
- Pflegeberatung
- Spezialpflege bei einer MS-Erkrankung
- Erste-Hilfe Aus- und Weiterbildung

Wir beraten Sie gerne persönlich.

 **0931 79628-99**

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



JOHANNITER



► einen, sondern zwei rote Teppiche aus. Denn Kinder sind unsere Zukunft“, so der Landrat. „Wir investieren als

Gemeinden Millionen für eine Kleinkindbetreuung, für eine Drei- bis Sechs-Regelbetreuung, wir investieren Millionen in Schulen und Horte, in Mittagsbetreuung, in Freizeitangebote ... Und die Geburt wollen wir sterben lassen? Was für grotesker Unsinn! Aus diesem Grund fördern wir jetzt die Missio-Geburtsstation, weil wir jedes Kind dringend brauchen!“ Die Entscheidung, betonen alle Seiten, sei eine Überbrückungshilfe, kein Strukturversprechen. „Wir sind sowohl mit Judith Gerlach in Bayern als auch mit Nina Wagen in Berlin im Austausch, sodass es mit der Geburtshilfe im KWM auch nach den drei Jahren weitergeht“, betont Eberth. Jurist und Philosoph Professor Heribert Prantl hielt beim Ethiktag 2024 im Würzburger Uniklinikum ein feuriges Plädoyer für ein menschenzentriertes Gesundheitswesen und gegen eine „Verbetriebswirtschaftlichung“ der Medizin (Lebenslinie berichtete 2024/1). Er mahnte an, dass auf allen Ebenen „Rationalisierung statt Ratio“ um sich greife, alles am Lineal der Ökonomie gemessen werde und König Midas Repräsentant unserer Zeit sei. Leben dürfe

nicht zur Ware, geschweige denn auf dem Altar der Rentabilität geopfert werden. Die Debatte um die Missio-Geburtsstation wurde hier zum Prüfstein für Solidarität und Daseinsvorsorge in Unterfranken. Zum Glück hat in diesem Fall die Ratio gesiegt!

Susanna Khoury

Fotos: Thomas Eberth @Norbert Schmelz, Pixabay.com, @depositphotos.com: @Ondrooo, @Vertyr



Impulse setzen und Wissen teilen

Nachhaltige Gesundheit erreicht der Mensch nicht über Nacht. Doch der Würzburger Gesundheitstag will seit 1998 einen einschlägigen Beitrag leisten. Am 25. Juli findet er bereits zum 14. Mal in der Würzburger Innenstadt statt und steht – wie auch in den vergangenen Aktionsjahren – ganz im Zeichen von Gesundheit, Prävention und Austausch. Ziel des Aktionskomitees Gesunde Stadt, unter der Federführung des Aktivbüros, ist es, Würzburg zu einem Ort zu machen, an dem neue Impulse gesetzt und Wissen geteilt wird. Wie zuletzt 2024 (die Lebenslinie berichtete), erwarten die Besucherinnen und Besucher aller Altersklassen Präsentationen an über 60 Standorten sowie ein vielfältiges Angebot zum Mitmachen, darunter etwa kostenlose Gesundheitschecks oder Fitnesstests. Gestaltet wird das Angebot von Selbsthilfegruppen, Initiativen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich sowie professionellen Anbieterinnen und Anbietern wie Beratungsstellen, Krankenhäuser oder Krankenkassen. Darüber hinaus gibt es ein buntes Bühnenprogramm. *Nicole Oppelt*



www.wuerzburg.de/gesundheitsfoerderung

„Die Station ist für junge Familien in der Region von großer Bedeutung,“ so Landrat Eberth, der auf zuverlässige Strukturen in der Geburtshilfe pocht. Er fordert den Bund auf, seine Verantwortung wahrzunehmen und die Finanzierung von Kliniken sicherzustellen.



Mehr Sicherheit durch digitale Vernetzung

Apotheker Dr. Michael Sax informiert darüber, wie die ePA die Arzneimittelversorgung stärkt

Die Elektronische Patientenakte (ePA) soll die Versorgung transparenter, sicherer und effizienter machen. Seit 2025 müssen Krankenkassen sie anbieten, Leistungserbringer befüllen sie schrittweise. Doch was bedeutet das für die Arzneimittelversorgung? Dr. Michael Sax von der Stern- und Theater-Apotheke in Würzburg bewertet die ePA: „Klarer Vorteil ist, dass man pharmazeutisch besser beraten sowie die klinische Relevanz von Wechselwirkungen und die Gewichtung von geschilderten Nebenwirkungen besser beurteilen kann.“ Das stärke nicht nur die individuelle Betreuung, sondern wirke sich auch positiv auf das gesamte System aus. Es könnten Doppelverordnungen erkannt sowie Medikationsfehler und dadurch resultierende erforderliche Zusatzbehandlungen reduziert werden. Gerade bei Medikationsplänen zeigt sich der Bedarf. In einem Testbetrieb wurden

zahlreiche Verschreibungsfehler festgestellt, rund fünf Prozent der Pläne waren fehlerhaft. Für Sax wenig überraschend: „Mich überrascht es, ehrlich gesagt, dass nur fünf Prozent der Medikationspläne als fehlerhaft eingeschätzt wurden. Ich persönlich würde da noch mehr vermuten.“ Ursache seien häufig unvollständige Dateneingaben oder fehlende Abstimmungen zwischen Behandlerinnen und Behandlern. Die verpflichtende Befüllung der ePA könne hier „ein wenig ‚aufräumen‘ und Verbesserungen bringen.“ Neu ist die Prüfrolle für Apotheken nicht: „Wir fragen ja schon immer nach der verordneten Dosis und ob unter Umständen weitere Arzneimittel eingenommen werden. Wenn hier etwas nicht plausibel ist, halten wir Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt, sofern die Kundin oder der Kunde das möchte.“ Für Menschen mit mindestens fünf Dauermedikamenten

gibt es zudem eine umfassende, von den Kassen finanzierte Medikationsanalyse. Kritisch sieht Dr. Sax, dass Apotheken bislang nur die Medikationsliste einsehen können: „Als Nachteil könnte man anmerken, dass die Apotheke nur auf einen kleinen Teil der Daten Zugriff haben wird, selbst wenn die Patientin oder der Patient der Apotheke gerne weitere Informationen zur Verfügung stellen wollte.“ Laborwerte oder Diagnosen könnten die Beratung weiter verbessern. Auch das E-Rezept hat den Alltag verändert. „Ich denke, im Großen und Ganzen kann man sagen, dass die Kinderkrankheiten ausgemerzt sind.“ Problematisch wird es jedoch, wenn die digitale Unterschrift der Ärztin oder des Arztes fehlt und das Rezept dadurch von der Apotheke noch nicht abrufbar ist. „Patientinnen und Patienten können in Akutsituationen nicht versorgt, bisweilen müssen Dauertherapien unterbrochen werden. Beides sollte nicht passieren.“ Trotz technischer Hürden bleibt das Ziel klar: „Im Optimalfall liegen jedem Leistungserbringer im Gesundheitswesen alle erforderlichen Daten vor, um für die Patientin oder den Patienten die bestmögliche Versorgung zu ermöglichen.“ Ein großer Anspruch – mit spürbarem Potenzial für mehr Arzneimitteltherapiesicherheit.

sky/mic

Fotos: Dr. Sax @Stefan Mahler, @depositphotos.com: @Ivankmit, @Petkov

Neu: Obdachlosen-Ambulanz



Auf Initiative von Zahnärztin Dr. Andrea Behr und Apothekerin Sonja Buchberger gibt es seit Kurzem ein niederschwelliges zahnärztliches Hilfsangebot für Menschen, die auf der Straße leben. Form hat die Idee der Obdachlosen-Ambulanz angenommen, als der Arbeitersamariterbund Schweinfurt einen ausrangierten Krankentransportwagen, der „erst 20.000 Kilometer drauf hatte“, zur Verfügung stellte, die Christopherus Gesellschaft sich beteiligte und Dr. Guido Oster vom zahnärztlichen Bezirksverband Unterfranken dem Projekt seine Unterstützung zusagte. Dieser stellte eine komplette mobile Zahnarzt-Einheit zur Verfügung. Die für die Behandlung benötigten Medikamente sponsert Apothekerin Sonja Buchberger. Ihr Bruder, Dr. Christoph Buchberger von der Radiologie am Berliner Platz, stellte ein mobiles Röntgengerät zur Verfügung. Zunächst kommt der Bus jeden letzten Freitag im Monat vor die Würzburger Wärmestube in die Rüdigerstraße 2. Das Ziel sei es, dass dieser jeden Mittwoch und Freitag genutzt werden kann, so Dr. Behr. Ehrenamtlich behandelnde Ärztinnen und Ärzte zum Start der Obdachlosen-Ambulanz sind neben Zahnärztin Dr. Behr ihr Ehemann Dr. André Trojanski sowie Dr. Katharina Orlob und Dr. Marco Kellner. sky, Quelle: www.asb-wuerzburg.de/aktuelles



www.theater-apo.de,
www.stern-apotheke-wuerzburg.de

Klarer Vorteil der ePA sei, so Dr. Sax, dass man pharmazeutisch besser beraten sowie die klinische Relevanz von Wechselwirkungen und die Gewichtung von geschilderten Nebenwirkungen besser beurteilen kann.



Die Zeiten ändern sich und wir uns mit ihnen!

Oberpflegamtsdirektor Karsten Eck über 450 Jahre Juliusspital Stiftung

„Helfen und Heilen“ – diesen Auftrag hat Fürstbischof Julius Echter der Stiftung Juliusspital vor 450 Jahren mit auf den Weg gegeben. Und dieser stehe auch im Jubiläumsjahr 2026 immer noch im Mittelpunkt des Handelns, betont der Oberpflegamtsdirektor der Stiftung Juliusspital, Karsten Eck, im Gespräch mit der Lebenslinie. Auch, wenn sich seitdem viel verändert habe, gehe es immer darum, auf den „Mangel der Zeit“ zu reagieren. „Vor 450 Jahren war es das Spital, das Julius Echter gegründet hat, für arme Leute, die damals auf der Straße starben“, so Eck. Ein Beispiel für den aktuellen „Mangel der Zeit“ sei der Pflegekräftemangel. „In einer immer älter werdenden Gesellschaft reagiert die Stiftung mit dem Bau eines Pflegebildungszentrum, das 2029 fertig sein soll. Hier werden Pflegekräfte weiterhin ausgebildet, Weiterbildung institutionalisiert sowie die Anerkennung ausländischer Pflegekräfte, sprich ihre Befähigung hier zu arbeiten, vorangetrieben.“



Klinikum Würzburg Mitte ein Seniorenstift, ein Hospiz, ein Palliativzentrum mit Palliativakademie, eigene Pflegefachschulen sowie die Epilepsieberatung mit Sprechstunden in der gesamten Region. „Vor 25 Jahren gab es für Schwerstkranke und Sterbende fast keine Angebote für ein würdevolles Leben bis zuletzt. Die Medizin war stark kurativ ausgerichtet“, so Eck. Dr. Rainer Schäfer, der langjährige Chefarzt der Anästhesie, Intensiv- und Palliativmedizin am Juliusspital, habe hier Pionierarbeit geleistet für das heutige Palliativ- und Hospizzentrum mit zwei Palliativstationen und einem ambulanten Palliativdienst sowie der Palliativakademie und dem Hospiz in der Würzburger Sanderau. Auch hier reagierte die Stiftung auf den Mangel der Zeit vor 25 Jahren.

Wandlungsfähig bleiben

450 Jahre sind geschafft – wohin die Reise geht, das hängt von vielen äußeren Faktoren ab, auf die die Stiftung Juliusspital reagiert, die sie aber nicht wirklich beeinflussen kann. Seien es die Rahmenbedingung für die Krankenhausversorgung, bei der die Politik die Weichen stellt, oder der Klimawandel, der ein Umdenken in der Bewirtschaftung der Ländereien mit sich bringen wird, oder auch das Verhalten der Käuferinnen und Käufer bezüglich alkoholischer Getränke. Schon Heraklit wusste: „Nichts ist so beständig wie der Wandel“. Karsten Ecks Antwort darauf

ist: „Die Zeiten ändern sich und wir uns mit ihnen! Tradition bewahren heißt für uns, sie weiterzuentwickeln. Deshalb investieren wir heute, um morgen handlungsfähig zu bleiben. In moderne Medizin und Digitalisierung, in innovative Pflege- und Bildungskonzepte, in nachhaltige Bewirtschaftung unserer Flächen und in zukunftsfähige Strukturen.“

Susanna Khoury

Fotos: Karsten Eck ©Rolf Nachbar, Michael Koch

 www.juliusspital.de

Das Jubiläumsjahr!

Noch bis 5. April ist das Theaterstück „Der Schatz des Julius Echter“, ein komödiantischer Zeitreisekrimi, im Würzburger Theater Chambinzky zu sehen. Die Auftragsarbeit unter der Regie von Carsten Steuer transferiert die Werte der Stiftung ins Heute und macht sie erlebbar. Nach Stiftungstag und Festakt, mit Innenminister Joachim Herrmann und Ministerpräsident Markus Söder im März, gab es ebenfalls im März eine Pflanzaktion von 450 Bäumen in Würzburg. Im Juni steht in Gut Seligenstadt ein landwirtschaftliches Hoffest an. Und im September wird es am Standort Juliusspital im Rahmen des Würzburger Stadtfests einen Tag der offenen Tür geben, bei dem die Menschen hinter der Stiftung im Mittelpunkt stehen, das Sinnstiftende hinter ihrer Arbeit und der ewige Auftrag, zu helfen und zu heilen. sky

Reagieren auf den Mangel der Zeit

Julius Echter habe die Stiftung durch Ländereien, Wälder und Weinberge mit wirtschaftlichen Grundlagen ausgestattet, um ihren sozialen Auftrag, zu helfen und zu heilen, dauerhaft erfüllen und weiterentwickeln zu können, resümiert der Stiftungsdirektor. Und das tut sie auch: Heute unterhält die Stiftung neben dem Krankenhaus

Es ist wie Haare umfärben

Angst versus Hoffnung

Jedes Gefühl hat seine Berechtigung, auch Angst sollte als Emotion akzeptiert werden. „Angst wie Hoffnung sind elementare Gefühle“, bestätigt die Würzburger Berührungsmedizinerin Michaela Maria Arnold. Beide Gefühle seien unmittelbar mit dem körperlichen Erleben verbunden. Und sie haben eine deutlich spürbare körperliche Wirkung: „Angst bedeutet ‚Enge‘, sie lässt uns zusammenziehen, die Muskeln anspannen, den Atem flach werden, der Körper steht unter Alarm.“ Zwischenmenschliche Aktionen, so befriedigend sie auch sonst sind, können mit Angst kaum wahrgenommen werden. „Kontakt zu anderen fällt dann schwer“, betont die Ärztin und staatlich anerkannte Masseurin. Arnold kennt viele Patientinnen und Patienten in genau diesem Zustand: „Angespannt, erschöpft und vereinsamt.“ Bewusst lenkt sie dann den Blick auf den Aspekt „Hoffnung“. Fast ein wenig so, wie man Haare umfärben lassen kann, könne man auch Gefühle anders, und zwar positiv färben. Es sei möglich, Hoffnung zu wecken. Und das sei auch wichtig für den Körper, denn Hoffnung wirkt der Angst entgegen: „Hoffnung bringt Weite in den Körper, der Atem wird freier, die Haltung richtet sich auf, Wärme kehrt zurück.“ Damit sich dieses positive Körpergefühl entfalten kann, brauche es Momente der Verbundenheit: „Zu sich und zu anderen.“ Mehr oder weniger jeder kennt das Gefühl, wie schön es ist, im Team gemeinsam an einer Aufgabe zu arbeiten. Oder sich in einer Gruppe wohlgesonnener Menschen auszutauschen. Es wäre wichtig, sich in Momenten der Angst an solche Erlebnisse zu erinnern. Oder als Ärztin oder Arzt solche Erinnerungen bei Patientinnen und Patienten hervorzuholen. „Vielleicht liegt Hoffnung gerade heute weniger in großen Versprechen als in kleinen Momenten der Verbundenheit“, sagt Michaela Maria Arnold. In diesen Momenten, wo Menschen füreinander da sind, sich wahrnehmen und berühren, entstehe etwas Hoffnungsvolles, das durch schwere Zeiten trage. Wer Abend für Abend angstvoll vor dem Fernseher sitze und sich berichten lässt, welcher Krieg, welche Krise oder welche Naturkatastrophe irgendwo auf der Welt wie viele Todesopfer gefordert hat, bleibe in der Angst stecken. „Wer hingegen den Abend in wohlwollender Gesellschaft verbringt, wacht am nächsten Morgen oft anders auf“, sagt die Berührungsmedizinerin. In diesem körperlich besseren Zustand könne es gelingen, selbst einem einfachen Sonnenaufgang Beachtung zu schenken. Der Blick in die Welt zeigt, dass sie nicht ausschließlich von Schlimmem und Angsteinflößendem übersät ist. Es gibt Hoffnungsmomente. Konkret könnten diese im Kontakt mit Ärztinnen oder Ärzten in einem aufrichtigen Gespräch oder achtsam zugewandter Behandlung geschehen, so Arnold. Schon das Gefühl, mit den eigenen Nöten nicht allein zu sein, lasse Hoffnung wachsen. Vor allem aber im Privaten liege eine leise, oft unterschätzte Kraft. Die Ärztin appelliert, ganz bewusst liebevolle Beziehungen zu pflegen: „Und sich einander anzuvertrauen.“

Pat Christ

Foto: Pixabay.com





Bei dem Projekt „Manufaktour“ geht es darum, Perlen des Einzelhandels in Würzburg sichtbar zu machen, die inhabergeführt sind und die Nähe zu ihrem Produkt leben. Es geht aber auch um ein ganz persönliches Einkaufserlebnis und um das Wahrnehmen des Handwerks dahinter. Es geht um Können, Leidenschaft und Herzblut, sagt Anja Wagenbrenner.

Das Manufaktour-Gründungsteam (v.l.n.r.): Conni Henle, Conni Töpferei, Petra und Andreas Karl, Druckquartier und Anja Wagenbrenner, Frieda und Emil



Hoffnung im Herzen

Selbmade-Frau Anja Wagenbrenner über den Schlüssel zu einem sinnerfüllten Leben

„Du brauchst nur ein Prozent mehr Mut, dann lebt die Hoffnung“, sagt Selfmade-Frau Anja Wagenbrenner, die vor Ideen nur so übersprudelt. Unter dem Label „Frieda & Emil“ ist sie in der Corona-Zeit mit einem „Small Business“ gestartet, das heute zum „Big Business“ geworden ist. „Vor zwei Jahren hatte ich die Idee mit Papierblumen anderen eine Freude zu machen, für sich selbst und für andere. Und ich hatte die Hoffnung, damit auskömmlich Geld zu verdienen“, erzählt die Papierblumenkünstlerin vom Start ihrer Idee, die sie zusammen mit ihrer Schwester Annalena umsetzte. „Jetzt haben wir Mitte Januar, ich habe schon vier Workshops gehalten und war in der ganzen Republik unterwegs, habe für eine große Modekette 28 Filialen in Deutschland und zwei Nachbarländern mit Papierblumen ausgestattet, und bin so voller Elan wie noch nie“, freut sich Wagenbrenner. Die Hoffnung, dass schon alles werden wird, stand am Anfang ihrer Selbstständigkeit und ist für sie heute immer noch der entscheidende Motor für Erfolg und ein sinnerfülltes Leben. „Mit Hoffnung im Herzen fühlt man sich leicht und offen für den richtigen Moment. Hoffnung fördert Kreativität und visualisiert ein Ziel“, weiß die gefragte Papierblumenkünstlerin. „Und Hoffnung stärkt das Vertrauen ins eigene Tun“, fügt Anja Wagenbrenner hinzu. Die Farbe Grün wird ja oft mit der Hoffnung vergesellschaftet, für die Selfmade-Frau sei die Farbe der Hoffnung aber ganz klar Bunt! Hoffnung sei für sie die Triebfeder, jeden Morgen aufzustehen, auch in herausfordernden Zeiten, um das anzugehen, was möglich ist. „Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht

werden“, wusste schon Herrmann Hesse. Und dazu gehöre eine positive Lebenseinstellung und die Fähigkeit, das Schöne und Gute zu sehen, betont Wagenbrenner. „Ohne die geht es nicht!“ Das Schöne und Gute in Würzburg zu sehen, sei auch der Motor für das Projekt „Manufaktour“ gewesen, das „Frieda & Emil“ zusammen mit Conni Töpferei und dem Druckquartier 2025 erstmals ins Leben gerufen haben. „Manufaktour“ bündele Einzelhändlerinnen und Einzelhändler, Werkstätten und Genussmanufakturen, die ihr Business auf einer Herzensbasis aufbauen, in einem Stadtplan der besonderen Art. „Es ist eine Aneinanderreihung von ganz vielen Perlen in Würzburg, die eine wunderbare Kette ergeben“, schwärmt das Teammitglied. Alle seien inhabergeführte

Läden, die entweder ihre Produkte mit den Händen selbst herstellen oder die Produktionsketten bis ins letzte Glied genau kennen, erklärt Wagenbrenner das Konzept. „Über 50 Geschäfte waren bei der ersten Auflage dabei, die Anfragen für die zweite Auflage 2026 sind groß“, berichtet sie. Da sehe man auch, welche Hoffnung in dem Projekt drinsteckt. Nämlich die, den Blick der Käuferinnen und Käufer einmal wieder zu schärfen für das Besondere, weg vom Mainstream, welches es in Würzburg mannigfach gebe!

Susanna Khoury

Fotos: Alexandra Feitsch, Anja Wagenbrenner



www.instagram.com/friedaundemil,
www.instagram.com/manufaktour_wue



Wenn Kraft aus Brüchen wächst

„Ich weiß, dass Balance kein Zustand ist, den man einmal erreicht und dann behält. Sie ist eher wie ein Tanz“, schreibt Martina Karner in ihrem Buch „Gebrochen, aber nicht verloren“. Die österreichische Autorin und ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitscoach erzählt darin ihre persönliche Geschichte. Krankheit wurde über Jahre zum Begleiter, Diagnose reihte sich an Diagnose. Eine Zeit voller Kontrollverluste, körperlicher Einschränkungen und seelischer Zweifel. Ein Patentrezept, das durchzustehen, gebe es nicht, sagt Karner. Was ihr geholfen habe, ist der Wille, dass Krankheit nicht das Ende bedeutet. „Es gibt trotzdem noch vieles, was funktioniert. Und darauf kann man sich fokussieren.“ Zweifel und dunkle Gedanken gehörten dazu, betont sie. Man sei damit nicht allein und nicht schwach. Ihr Buch versteht Karner bewusst nicht als Ratgeber. Es geht ihr darum, zu zeigen, dass innere Stärke auch dort wachsen kann, wo man sich gebrochen fühlt. Ernährung, kleine Rituale und Selbstvertrauen wurden für sie zu Anker im Alltag. Ihre Botschaft: „Vertraut auf eure eigenen Stärken – auch dann, wenn andere sie nicht sehen.“ *nio*



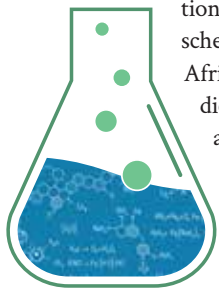
Martina Karner: Gebrochen, aber nicht verloren – Wie Schmerz sich in Stärke verwandelt, BoD Books on Demand GmbH, Hamburg 2026, ISBN: 978-36-95172-40-5, Preis: 22,90 Euro, www.bod.de



Forschung, die Hoffnung macht

Medizinische Durchbrüche von Forschenden weltweit schenken Betroffenen Zuversicht

Eine halbjährig verabreichte Spritze mit dem Medikament Lenacapavir kann gegen eine HIV-Infektion schützen. Weltweit leben nach Daten der Vereinten Nationen rund 40 Millionen Menschen mit HIV, der Großteil in Afrika südlich der Sahara. Auch die Alzheimer-Forschung lässt aufhorchen: Die Arzneimittelbehörde EMA sprach sich für die Zulassung des Antikörpers Lecanemab zur Behandlung von leichter kognitiver Beeinträchtigung (Gedächtnis- und Denkstörungen) oder leichter Demenz in einem frühen Stadium der Alzheimer-Krankheit aus. Bei dieser Alzheimer-Therapie



werden erstmals ursächliche Prozesse im Gehirn fokussiert: Der Antikörper Lecanemab richtet sich gegen Amyloid-Ablagerungen im Gehirn und verlangsamt so den Verlauf der Krankheit. Allein in Deutschland leben rund eine Million Menschen, die von dieser neurologischen Erkrankung betroffen sind – Tendenz steigend. Die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs deprimiert viele Ärztinnen und Ärzte. Mit einer Sterblichkeitsrate von annähernd 90 Prozent innerhalb von fünf Jahren zählt das Pankreaskarzinom zu den aggressivsten Krebsformen und gilt fast immer als Todesurteil für betroffene Patientinnen und Patienten. Forschende der Universitätsklinikum Freiburg, Tübingen, Heidelberg, des Klinikums rechts der Isar TU München sowie



des Institute of Health der Charité in Berlin haben nun eine vielversprechende klinische Studie laufen: eine zelluläre Krebsimmuntherapie nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip. Das Unternehmen Biontech hat die CAR-T-Zelltherapie so angepasst, dass die T-Zellen das Tumormolekül CD318, das auf Pankreaskarzinomzellen vorkommt, spezifisch erkennen und attackieren. Durch den Einsatz der geeigneten tumorspezifischen Oberflächenmoleküle könnte ein Durchbruch gelingen ... klinische Studien sind dieses Jahr gestartet. Mit Ergebnissen rechnen die Forschenden Ende 2027. Und zuletzt noch ein Mutmacher aus der Parkinson-Forschung: Aus Stammzellen gewonnene neuronale Vorläuferzellen können aktuellen Studien zufolge, implantiert in bestimmte Hirnbereiche von Parkinson-Patientinnen und -Patienten, zu einer klinischen Verbesserung der Krankheit führen. Insbesondere sollen sie für die Krankheit typischen motorischen Symptome wie Tremor (Zittern), Rigor (Muskelsteifigkeit) und Akinesie (Verlangsamung der Bewegung) eine Lösung bieten. Wenn das keine guten Nachrichten sind! *Susanna Khoury*

Fotos: [@depositphotos.com: @dmbaker, @vichly, @kwanchaidp, @creatoralia, @SergeyNivens, @alexraths](#); Quellen: 1 [www.sciencemediacenter.de/angebote/halbjaehrige-hiv-prophylaxe-mit-lenacapavir-auch-in-zweiter-phase-3-studie-wirksam-24135](#), 2 [www.alzheimer-forschung.de/forschung/aktuell/ban2401/](#), 3 [www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/detail/mrna-impfung-gegen-krebs](#), 4 [www.dgn.org/artikel/neue-stammzellbasierte-parkinsontherapie-liefert-vielversprechende-ergebnisse](#)

Das Phänomen des Placebo-Effekts

Als Placebo-Effekt bezeichnet man lindernde oder heilende Wirkungen nach einer Scheinbehandlung. Nach der Einnahme eines Medikaments ohne Wirkstoff erlebt die Patientin oder der Patient körperliche oder auch psychische Verbesserungen der Beschwerden. Die genaue Ursache des Placebo-Effekts ist bisher nicht vollständig erforscht. Da Placebos nur unwirksame Substanzen wie etwa Füllstoffe enthalten, sind pharmakologische Ursachen ausgeschlossen. Einige Forschende weisen auf eine Aktivierung körpereigener Endorphine hin. Ein wichtiger Aspekt sei vielfach auch die durch die Ärztin oder den Arzt ausgeübte Suggestion, so die AOK¹. Diese habe einen starken Einfluss auf das Bewusstsein von Symptomen und die Symptomverarbeitung von Patientinnen und Patienten. Das Gegenstück zum Placebo-Effekt ist der Nocebo-Effekt. Durch eine negative Erwartungshaltung nach der Gabe eines Scheinmedikaments ohne Wirkstoff, verschlimmern sich Krankheitssymptome. Oft seien es aufgeführte mögliche Nebenwirkungen im Beipackzettel, die hier zum Tragen kommen. *sky*, Quelle: ¹[www.deine-gesundheitswelt.de/vorsorge-impfschutz/placebo-und-nocebo-effekt](#)





Leidenschaft für das Mögliche

*Daniel Stein, Wachleiter Rettungswache Johanniter Würzburg,
über das Prinzip Hoffnung im Rettungsdienst*

„Hoffnung ist die Leidenschaft für das Mögliche.“ Diese Definition von Hoffnung des dänischen Philosophen Soren Kierkegaard könnte als Profilbeschreibung im Rettungsdienst durchgehen. Nicht zuletzt, weil Rettungskräfte 24/7 Hoffnungsträger in Ausnahmesituationen sind. Sie spenden im Ernstfall Trost und Zuversicht, dass wir noch zu retten sind. Die Hoffnung fährt im RTW also immer mit. Und das ist gut so! Tatsächlich ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Hoffnung die Genesungschancen bei Krankheit erhöht. Daher kommt der Ausspruch „die Hoffnung stirbt zuletzt“ nicht von ungefähr. Im Umkehrschluss ist Hoffnungslosigkeit nachgewiesenermaßen mit einem signifikant höheren Sterberisiko verbunden. Daher wollte Lebenslinie von Daniel Stein, Wachleiter Rettungswache der Johanniter Würzburg, wissen, ob Trostspenden und Hoffnung schenken in der Ausbildung von Retterinnen und Rettern trainiert wird. Daniel Stein: „Das kann man nicht trainieren!“ Aber es gebe Eigenschaften, die professionelle Ersthelferinnen und Ersthelfer mitbringen sollten, um in Krisensituationen positiv auf die Psyche von Patientinnen und Patienten einwirken zu können. Die da wären: „Empathie empfinden können, ohne selbst mitzuleiden, Gleichberechtigung für jede und jeden, Ruhe ausstrahlen und vor allem die Fähigkeit, zuhören zu können.“ Hoffnung entstehe für die Verunglückten durch die Gewissheit, dass qualifizierte Fachkräfte des Rettungsdienstes schnell vor Ort sind und medizinische Hilfe leisten. Das werde durch eine professionelle Ausbildung mit Examen gewährleistet. Theoretisch kann jede und jeder Retterin oder Retter werden. Eine soziale Ader wäre aber vonnöten und man sollte Blut sehen können, so Stein schmunzelnd. Darüber hinaus gehörten Stressresistenz, Durchhaltevermögen, Team- und Kommunikationsfähigkeit, hohe intrinsische Motivation, mentale Stärke und körperliche Fitness zum Jobprofil. Und vor diesem Hintergrund ist die Hoffnung nicht nur für Verunfallte, sondern auch für Rettungskräfte überlebensnotwendig. Denn Hoffnung ist ein Schlüsselement für psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz).



Diese ist dringend erforderlich, um langfristig als Rettungskraft im Beruf bestehen zu können, ohne an den Belastungen zu zerbrechen. Und Hoffnung (auch in Form von Zuversicht) hilft Einsatzkräften, mit den emotionalen Belastungen, den oft traumatischen Erlebnissen und ihrer tagtäglichen Verantwortung umzugehen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Hoffnung im Rettungsdienst nicht nur ein abstraktes Gefühl ist, sondern eine überlebenswichtige Ressource – sowohl für die Verunglückten als auch für die professionellen Ersthelferinnen und Ersthelfer. Elementar, so Daniel Stein, sei es hierbei für die Mitarbeitenden im Rettungsdienst, nicht auszubrennen und selbst zum „hoffnungslosen Fall“ zu werden. Daher sollten mit Dienstende der Job und die Hoffnung, allen zu helfen zu können, enden. Jede und jeder habe da seinen eigenen Weg, mit dem Erlebten umzugehen. Für eine gute Psycho-Hygiene in diesem Beruf

sei es jedoch extrem wichtig, Schicksale und Erlebnisse nicht mit nach Hause zu nehmen, betont der erfahrene Retter.



Susanna Khoury

Fotos: Johanniter Unfallhilfe Unterfranken/Würzburg, @depositphotos.com:
@SergeyNivens, @niglaynike

„Durch Ruhe und Zuhören können sowie durch das Darstellen realer medizinischer Möglichkeiten, findet man oft einen guten Weg, im Rettungsdienst Hoffnung zu vermitteln, sagt Daniel Stein, Wachleiter Rettungswache Johanniter Würzburg. Vom Aufrechterhalten der Hoffnung bis zum Schluss halte er aber nichts. Manchmal müsse man auch den unumgänglichen Fortschritt der Erkrankung hinnehmen können.“



Theater-Apotheke

Dr. Michael Sax

Wir nehmen uns Zeit
für Ihre Gesundheit!

Theaterstr. / Ecke Ludwigstr. 1
97070 Würzburg
T 0931-52888
F 0931-16944
E info@theater-apo.de

www.theater-apo.de



Sommersonne für die Seele

Wie Zitrus- und Rosendüfte mit sanften Ritualen Zuversicht, Leichtigkeit und innere Stärke schenken können

Jeder kennt das: Wenn die Stimmung trüb wird, hilft manchmal schon ein Duft, der an sonnige Tage oder blühende Rosen erinnert, um uns sanft ins Hier und Jetzt zurückzuholen. Und auch die Wissenschaft ist mittlerweile davon überzeugt: Aromatherapie kann mehr sein als ein angenehmes Raumerlebnis¹. So stellten zum Beispiel Forscherinnen und Forscher aus Australien, die Aromatherapie im klinischen Arbeitsumfeld untersuchten, fest, dass Aromatherapie mit der Mischung „Citrus Bliss“ sowohl allgemeinen Stress, negativen Stress und Depressionen als auch die Stimmung der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer signifikant verbessern konnte. Primavera, der Bio-Pionier und Hersteller hochwertiger Aromatherapie- und Naturkosmetikprodukte, der 2026 40-jähriges Bestehen feiert, weiß ebenfalls um viele dieser erstaunlichen Wirkungen. Und noch mehr: Mit bewusst gewählten ätherischen Ölen und achtsamen Ritualen lasse sich erfahrungsgemäß ein sonniges Gemüt regelrecht „kultivieren“, das Eigenschaften wie Resilienz, Zuversicht und innere Stärke fördert. Manchmal, das verraten die Primavera-Expertinnen und Experten in zahlreichen Anwendungstipps, brauche es nur einen aromatherapeutischen duftenden Impuls, um den Alltag zu entschleunigen und einen Raum für Selfcare zu öffnen. Zu welchen Düften also greifen? Für das emotionale Gleichgewicht sind Zitrusöle wie Orange, Zitrone oder Grapefruit wahre Gute-Laune-Macher². Ihre frischen, „luftigen“ (weil flüchtigen) Noten wirken belebend und sprechen das limbische System an, das für Gefühle und Erinnerungen zuständig ist. Auch die Königin der Blumen hat ihren festen Platz: Rosenöl, wie es in vielen Primavera-Duftkompositionen enthalten ist, richtet sich gezielt an das Emotions-Zentrum und kann Herzensruhe sowie innere Stabilität fördern. In der Aromatherapie wird es traditionell genutzt, um seelische Spannungen sanft auszugleichen und Mitgefühl – auch für sich selbst – zu stärken, die Rose gilt als Herzöffner und ist eine Herznote. Unser Tipp: Selfcare beginnt im Kleinen. Einige Tropfen einer Duftmischung zum Beispiel auf einen Duftstein, Duftlampe oder in den Vernebler gegeben, schaffen über den Duft eine Atmosphäre der Achtsamkeit. Begleitet von bewusstem Atmen entsteht ein stiller Moment, der den Geist klärt und Kraft schenkt. So werden Düfte zu täglichen Begleitern, die Zuversicht nähren und helfen können, das Prinzip Hoffnung leise, aber wirksam im Alltag zu verankern. *nio*, Fotos: @pikisuperstar auf Freepik, Primavera GmbH; Quellen: 1 www.deutschesgesundheitsportal.de/2025/05/20/krankenpfleger-profitieren-von-aromatherapie/, 2 www.mdpi.com/2076-3921/11/12/2374



Impulsgeber

Die Lebenslinie möchte Sie ebenfalls mit sonnigen Impulsen verwöhnen und verlost daher drei Sets, bestehend aus dem neuen Aroma-Duftstein Lava, hergestellt aus echtem Lavagestein als Duftträger, samt den Duftmischungen „Lass los“ mit Lavendel fein und Iris sowie „Sommersonne“ mit Neroli, grüner Mandarine und Orange, an diejenigen Leserinnen oder Leser, die uns sagen können, welche ätherischen Öle wahre Gute-Laune-Macher sind. 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: „Sonniges Gemüt“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 15. Mai. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinnerinnen und Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*



www.primaveralife.com



Selbstfürsorge (die)



Die klügste und wichtigste Investition für eine starke, gesunde und erfüllte Zukunft.



ISABELLE MEID
PERSONAL HEALTH TRAINING

WIR SIND DA, WO GESUNDHEIT UNBEZAHLBAR IST.

german-doctors.de

effektiv GESUND

GESUNDHEITSCOACHING
ERNÄHRUNG • NÄHRSTOFFE • GESUNDHEIT

Als ganzheitlicher Ernährungs- und Gesundheitscoach begleitet Martina Karner Menschen dabei, ihre Ernährung, Mikronährstoffversorgung und Lebensstil nachhaltig zu verbessern.

FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT - JEDEN TAG!



MEHR INFORMATIONEN AUF www.effektivgesund.de
@effektivgesund

Orientierung, Halt & Kraft

Resilienz-Trainerin Isabelle Meid über das Prinzip Hoffnung

„Die ganze Dunkelheit der Welt kann das Licht einer einzelnen Kerze nicht löschen.“, wusste schon Franziskaner-Mönch Franz von Assisi. Resilienz-Trainerin und Gesundheits-Coachin Isabelle Meid aus Estenfeld greift das Bild der Kerze in Bezug auf das Prinzip Hoffnung auf und sagt: „Hoffnung wirkt wie eine Kerze in der Dunkelheit: Sie beseitigt zwar nicht sofort ein Problem – aber sie gibt Orientierung, Halt und Kraft, um weiterzugehen.“ Diese innere Ausrichtung sei eine zentrale Voraussetzung dafür, dass Heilung möglich wird. Es sei nicht so, dass Hoffnung per se heilt, indem sie Probleme verschwinden lässt, sondern indem sie unseren inneren Zustand verändere – und damit die Art, wie wir leben, handeln und auf uns selbst und die Welt blicken. Meid: „Wenn Hoffnung entsteht, erlebt das autonome Nervensystem als eine Art inneren Sicherheitsmanager: ‚Es gibt eine Möglichkeit. Ich kann etwas tun.‘ Wir fühlen uns sicher genug, da wir uns als handlungsfähig erleben.“ In diesem Zustand würden innere Prozesse aktiviert, die Heilung überhaupt erst erlauben. „Wenn wir uns innerlich sicher genug fühlen, kann der Parasympathikus seine regenerative Arbeit verrichten. Das Immunsystem arbeitet effizienter, Schlaf, Verdauung und Zellregeneration verbessern sich“, erklärt die Resilienz-Trainerin. „Auf psychischer Ebene erleben wir wieder mehr Handlungsspielraum, Sinn und Motivation. Wir fühlen uns freier und lebendiger.“ Umgekehrt sei es in Phasen, in denen wir keinen Ausweg mehr sehen. Das Nervensystem verändert dann seine Arbeitsweise. „Wir fühlen uns nicht mehr verbunden und sicher – stattdessen geht es gefühlt ums Überleben.“ Ohne Hoffnung fehle oft der innere Impuls, sich zu bewegen, Hilfe anzunehmen oder etwas zu verändern. Der Körper bleibe in einem Rückzugszustand, der zunächst schützen soll, auf Dauer jedoch krank machen kann, so Meid. Dabei sei wichtig zu begreifen, dass Hoffnungslosigkeit kein Zeichen von Schwäche oder fehlender positiver Einstellung ist. Sie entstehe, wenn das Nervensystem über längere



Zeit Belastung, Überforderung oder Bedrohung erlebt hat – ohne ausreichende Entlastung auf der anderen Seite. „Der Körper versucht in diesem Zustand nicht, uns zu schaden, sondern uns zu schützen“, betont die Therapeutin. Wenn keine Sicherheit mehr wahrgenommen werde, fährt das System Erwartungen und Energien herunter. „Hoffnungslosigkeit erzählt deshalb nichts über den Wert eines Menschen, sondern über das, was er erlebt hat.“ Und auch beim Wiedererstehen von Zuversicht nach Zeiten der Hoffnungslosigkeit sei das Bild der Kerze ein adäquates Symbol. Isabelle Meid: „Man kann sich das vorstellen wie das Anzünden einer Kerze: Sie vertreibt nicht sofort die Dunkelheit, aber sie schenkt Orientierung. Mit jedem Schritt wird das Licht stärker!“

Susanna Khoury

Fotos: Isabelle Meid @Daniel Pinho, Freepik.com, Pixabay.com

www.isabelle-meid.de,
QR-Code für ein paar kleine praktische Anleitungen zum Orientieren, Verbinden und Hoffnungs-Glimmer erkennen in turbulenten oder dunklen Zeiten.



Verliebt ins Gelingen ...



„Das Prinzip Hoffnung“ geht auf ein Buch des deutschen Philosophen Ernst Bloch (1885–1977) zurück. Geschrieben hat er es zwischen 1938 und 1947 im US-amerikanischen Exil. Der ursprüngliche Titel war „The dreams of a better life“. Es erschien in mehreren Bänden ab 1954 zunächst in der damaligen DDR und 1959 dann in Westdeutschland. Nach dem Erscheinen der Bloch-Bände hat sich der Begriff „Das Prinzip Hoffnung“ zu einem geflügelten Wort in den deutschen Feuilletons entwickelt. Im Vorwort schreibt Bloch, dass es darauf ankomme, das Hoffen zu lernen und ins Gelingen verliebt zu sein, statt ins Scheitern. Im „Prinzip Hoffnung“ setzt Bloch sich mit den Fragen auseinander: „Wer sind wir? Wo kommen wir her? Wohin gehen wir? Was erwarten wir? Was erwartet uns? – zusammengefasst in den Kapiteln „Kleine Tagträume“, „Das antizipierende Bewusstsein“, „Wunschbilder im Spiegel“, „Grundrisse einer besseren Welt“ und „Wunschbilder des erfüllten Augenblicks“. sky

Stiftung
Juliuspital
Würzburg

**450 Jahre:
Wir feiern!**

Mit Leidenschaft & Hingabe seit jeher.
Unsere Highlights – feiern Sie mit uns!

11.03. – 05.04.2026
Der Schatz des Julius Echter
Komödie im Theater Chambinzky

30.04.2026
Juliuspital.Wein.Geschichten
Jubiläumsweinprobe im Juliuspital Weingut

19.09.2026
Tag der offenen Tür

Alle Infos unter
www.juliuspital.de/450

Stiftung
Juliuspital
450 Jahre



Die leise Kraft, die trägt

Bestsellerautorin Florence Brokowski Shekete über Vertrauen, Offenheit und innere Stärke

Hoffnung ist für Florence Brokowski Shekete kein großes Wort, sondern eine innere Haltung. Sie entsteht aus Erfahrung, aus Beziehungen und aus der Entscheidung, Menschen zunächst mit einem positiven Blick zu begegnen. „Ich unterstelle Menschen zunächst nichts Negatives. Mein Glas ist immer halb voll“, so die Podcasterin und erste schwarze Schulumtsdirektorin in Deutschland. Die Kolping Akademie hat sie in Kooperation mit dem Kolpingwerk Würzburg zur Veranstaltungsreihe „Hoffnung, die mich trägt“ eingeladen. Ein Glücksgriff in Zeiten, in denen Hoffnung für viele Menschen dringend nötig ist. Ihre Grundhaltung habe sie früh gelernt, betont sie in ihrem Vortrag, geprägt durch ihre Kindheit bei ihrer Pflegemutter. Verlässlichkeit, Zugehörigkeit und ein stabiler Rahmen seien für die gebürtige Hamburgerin mit nigerianischen

Wurzeln entscheidend gewesen. „Das, was gesagt wird, muss auch umgesetzt werden. Das ist für ein Kind sehr wichtig.“ Auch schwierige Erfahrungen haben diesen Blick nicht trüben können, sondern eher geschärft. Rassistische Situationen habe sie vielfach erst im Nachhinein als solche erkannt. „Ich habe die Situationen oft gar nicht so wahrgenommen. Das waren eher die Menschen um mich herum.“ Gleichzeitig habe sie lernen müssen, Grenzen zu setzen. „Je älter ich wurde, desto früher habe ich gemerkt: Es gibt Menschen, die nutzen meine positive Einstellung aus.“ Hoffnung bedeute für sie nicht, alles hinzunehmen, sondern Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für andere. Besonders prägend waren ihre Jahre in Nigeria. Dort habe sie erlebt, was es heißt, fremd zu sein. „Ich galt dort als die Weiße.“ Diese Erfahrung habe ihr einen Blick verschafft, der sie bis heute

trägt. „Ich kann wunderbar die Perspektive wechseln. Das könnte ich nicht, wenn ich nicht dort gelebt hätte.“ Hoffnung entstehe für sie genau an diesem Punkt: wenn Menschen bereit sind, zuzuhören und sich in andere Lebensrealitäten hineinzusetzen. Ihr Glaube spielte dabei lange eine wichtige Rolle, heute beschreibt sie sich als spirituell. „Ich glaube, dass es eine höhere Macht geben muss.“ Hoffnung sei für sie keine naive Weltverklärung. „Wenn ich in die Nachrichten schaue, graust es mich.“ Und doch halte sie am Guten im Menschen fest. Was sie hoffnungsvoll stimmt, sei die Bereitschaft vieler Menschen, für Gemeinschaft einzustehen und sich gegen Ausgrenzung zu positionieren. Hoffnung bedeute für Florence Brokowski Shekete aber auch Dialog. „Wie können wir Menschen uns sehen, wahrnehmen und aufeinander zugehen?“ Polarisierung halte sie für gefährlich. „So kommen wir nicht auf die Brücke in die Mitte.“ Sie wünsche sich wieder mehr Offenheit, auch für Streitgespräche. „Wir müssen Dinge ansprechen können, ohne dass Menschen sofort in eine Ecke gedrängt werden.“ Am Ende sei Hoffnung für sie eine bewusste Entscheidung. „Jeder soll leben, wie er möchte, solange er niemand anderem schadet.“ Es sei diese innere Haltung, die trägt – gerade in Zeiten, die verunsichern. „Ich hoffe, dass wir lernen, wieder miteinander zu reden. Und dass wir unser Ego ein bisschen runterschrauben.“

Nicole Oppelt

Fotos: Brokowski Shekete ©Tanja Valérien, Pixabay.com

Den Willen zum Ausstieg aus der Opferrolle



Philosophinnen und Philosophen – ja auch wir selbst machen uns immer wieder aufs Neue Gedanken über die Hoffnung. Manche Antwort scheint nicht mehr in unsere heutige Zeit zu passen. Wir selbst scheitern vielleicht in Anbetracht der Welt oder der persönlichen Umstände. Dabei stellen nicht nur Anselm Grün und Hsin-Ju Wu heraus, dass Hoffnung eine „natürliche Dimension als eine Lebenskraft, die in uns wirkt“ habe. In ihrem Buch „Aus der Hoffnung leben“ wollen sie tragfähige Antworten auf wichtige Fragen zum Thema liefern. Zum Beispiel: Was unterscheidet Hoffnung von Erwartung? Oder: Wie können selbst Pessimistinnen und Pessimisten Hoffnung einüben? Ihre Antwort: „Der erste Schritt besteht darin zu akzeptieren, dass ich von meiner Lebensgeschichte und von meinem Charakter her kein hoffnungsvoller Mensch bin.“ Denn: Nur was man angenommen habe, könne auch verwandelt werden. In einem „zweiten Schritt kann ich versuchen, trotzdem zu hoffen“. Für die beiden sei es letztlich eine Entscheidung zwischen Opferrolle und Hoffnung. Der Wille spiele dabei eine zentrale Rolle. *nio*

Anselm Grün, Hsin-Ju Wu: Aus der Hoffnung leben, Vier Türme Verlag, Münsterschwarzach 2025, ISBN: 978-3-7365-0680-0, Preis: 22 Euro, www.vier-tuerme.de



www.kolping-mainfranken.de,
fbs-icc.com/ueber-mich

RAUM FÜR SCHÖNES
Frieda & Emil
UNIKATE - FLORALES - WORKSHOPS

Geöffnet nach Terminvereinbarung
Kontakt: friedaundemil@gmx.de
Schulweg 2 a. 97218 Gerbrunn



Hoffnung auf Vertrautheit & Selbstliebe

Dr. Claudia Sudik, Fachärztin für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie, über Schönheitschirurgie, Selbstliebe und (un)realistische Wünsche

Hoffnung ist ein leises Wort. Es kommt selten laut daher, eher als inneres Ziehen, als Wunsch, dass etwas wieder zusammenpasst. In der ästhetischen Chirurgie begegnet sie täglich Menschen, die ihr Inneres mit dem Äußeren in Einklang bringen möchten. Das spiegelt sich auch in Zahlen wider: Laut der International Society of Plastic Surgery (ISAPS) gab es 2021 deutschlandweit 461.000 Schönheitsoperationen und damit rund doppelt so viele, wie noch zehn Jahre zuvor. Die Bundesrepublik gehört heute zu den Ländern mit den meisten ästhetisch-plastischen Eingriffen weltweit¹. Dem Statistikportal Statista zufolge, seien die meisten Patientinnen und Patienten zwischen 31 und 40 Jahre alt.

Doch die Altersgruppen der 41- bis 50-Jährigen und der über 61-Jährigen verzeichnen hohe Zuwachsraten. Eine Schönheitsoperation sei laut Dr. Claudia Sudik vom Fachklinikum Mainschleife in Volkach „eine Veränderung der Körperform ohne medizinische Notwendigkeit, bei der nicht die Funktion, sondern die Optik im Mittelpunkt steht“. Dennoch gehe es dabei selten um Oberflächlichkeit, betont sie. Viele Patientinnen und Patienten kämen mit einer tiefen Erwartung: sich selbst wiederzuerkennen. Besonders deutlich werde das bei Menschen, die Lebensveränderungen erlebt haben. Schwangerschaften, Gewichtsschwankungen, das Älterwerden. „Sie haben sich ihr Selbstbild mit Anfang oder Mitte 20 gebildet und sich sehr davon entfernt. Sie wollen sich dem wieder annähern.“ Hoffnung richte sich hier nicht auf Perfektion, sondern auf Vertrautheit. Anders sei die Motivation bei vielen jungen Menschen. Sie befänden sich auf einer Selbstbildsuche, oft stark beeinflusst von medialen Bildern. „Das Ich muss mit einer bestimmten

körperlichen Optik verbunden sein“, erklärt sie. Hoffnung werde hier nicht aus Erfahrung gespeist, sondern aus Idealvorstellungen. Die Erwartung dieser jungen Menschen: über eine äußere Veränderung zu sich selbst finden. Ein zentraler Teil ihrer langjährigen Arbeit sei es, diese Hoffnungen einzuordnen. Dr. Sudik spricht offen über Grenzen. Sie erklärt, was real sein könnte und was ein Bild im Kopf oder am Bildschirm ist. Chirurgie sei Handwerk, kein Zauber, betont sie nachdrücklich. Narben gehörten immer dazu. Gerade

Menschen ohne echten Leidensdruck hätten oft die unrealistischsten Erwartungen. Hoffnung müsse deshalb ehrlich begleitet werden, nicht genährt um jeden Preis. Zu den häufigsten Eingriffen, die sie durchführt, zählen Oberlidstraffungen, Bauchdeckenplastiken und Fettabsaugungen bei Frauen wie

bei Männern. Besonders dankbar erlebe sie Patientinnen nach rekonstruktiv-ästhetischen Eingriffen. Die Erwartungen seien realistisch, die Hoffnung klar benennbar: sich wieder wohlfühlen, Kleidung tragen können, sich nicht mehr verstecken müssen.

Auch minimalinvasive Behandlungen wie Botulinumtoxin können laut Sudik sichtbare, zufriedenstellende Effekte erzielen: richtig angewendet, mit Augenmaß. Der anhaltende Trend



„Hoffnung entsteht nicht durch maximale Veränderung, sondern durch stimmige“, sagt die Fachärztin.

zu Schönheitsoperationen sei aus ihrer Sicht eng mit dem Prinzip Hoffnung verbunden. „Die Hoffnung, Zeit anzuhalten. Die Hoffnung, sich festzuhalten.“ Und mehr noch: „Die Hoffnung auf Selbstliebe.“ Auf den Moment, in dem das innere Bild und das äußere Empfinden nicht mehr im Widerspruch stehen. Social Media spiele dabei eine ambivalente Rolle. Es schüre keine realistischen Erwartungen, sondern baue oft unerreichbare Hoffnungen auf. Gerade junge Menschen kämen mit Wunschlisten statt mit Fragen. Für Dr. Sudik gehört es deshalb zur ärztlichen Verantwortung, auch Nein zu sagen. Hoffnung dürfe unterstützen, aber sie dürfe nicht täuschen. Am Ende bleibt Hoffnung kein Versprechen auf ein neues Leben. Sondern auf einen Schritt näher zu sich selbst.

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Sudik ©Ästhetik im Fachklinikum Mainschleife, @depositphotos.com: @ArturVerkhovetskiy, @GaudiLab, @CandyBoxImages, @tommasolizzul, @halfpoint, @yacobchukr, @seenaad; Quelle: ¹<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/221664/umfrage/anteil-der-haeufigsten-schoenheitsoperationen-in-deutschland/>

 www.aesthetik-fkm.de





Ihre Schönheit ist unsere Passion!



Für News und
Informationen folgen
Sie uns auf Instagram



Hier gelangen Sie
direkt zur Online-
Termin-Buchung



Endlich wieder Kaffee trinken

Vizeralchirurg Dr. Hartmut Roth über Reflux und die Fundoplicatio

Viele Menschen nehmen Sodbrennen lange nicht ernst. Der Spezialist Dr. Hartmut Roth, Chefarzt der Abteilung Minimalinvasive Chirurgie am Fachklinikum Mainschleife, sieht genau hier Probleme für Patientinnen und Patienten. Er rät: „Eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen bei allem, was über sporadisches Sodbrennen hinausgeht.“ Sporadisch bedeute, das Sodbrennen trete sehr selten nach einer üppigen Mahlzeit auf und verschwindet spontan wieder, ohne große Maßnahmen. Sporadisches Auftreten sei nicht behandlungsbedürftig. Krankhaft werde Reflux dann, „wenn er regelmäßig und dauerhaft störend ist und mit Symptomen einhergeht. Dafür gibt es keine feste Definition. Entscheidend für Patientinnen und Patienten ist, ob sie sich eingeschränkt fühlen.“ Reflux sei heute in Europa eine der am schnellsten zunehmenden Erkrankungen, betont Dr. Roth. „Es ist ein Thema, über das ungern gesprochen wird, dabei nimmt es explosionsartig zu“, so der Facharzt für Viszeralchirurgie, für Allgemeinchirurgie und Spezialist für minimalinvasive Chirurgie. Hauptursachen seien Übergewicht und Fehler-

nährung. Daher: „Extrem kalorienreiche, fettreiche, zuckerreiche Ernährung meiden!“ Bei Frauen komme unter anderem die



Belastung durch Schwangerschaften hinzu. Eine zentrale Rolle spielt für Roth der Zwerchfellbruch. „Ohne Zwerchfellbruch tritt Reflux prinzipiell nicht auf. Aber nicht jeder Zwerchfellbruch macht Beschwerden.“ Operiert werde nur, „wenn Symptome da sind oder wenn der Bruch so groß ist, dass sich der Magen in den Brustraum verlagert und die Funktion von Herz oder Lunge beeinträchtigt.“ Medikamente wie Protonenpumpenblocker seien leitliniengerecht der erste Schritt. „Sie nehmen das Brennen, aber nicht das Problem. Der Mageninhalt steigt weiter hoch, nur ohne Säure.“ Die Volumenbelastung bleibe bestehen und damit die latente Übelkeit und Unwohlsein. Die Operation (Fundoplicatio) setzt genau dort an. „Ich bin Chirurg und möchte die Ursachen beheben. Bei der Operation nähe ich den Zwerchfellbruch und unterstütze den unteren Schließmuskel.“ Der Magen werde dabei nicht entfernt, sondern „wie ein Mantel um die Speiseröhre gelegt und fixiert“. Dadurch entstehe wieder Spannung und Muskelkraft. Und diese sei nötig, wie er erklärt: „Durch die Operation funktioniert der Schließmechanismus wieder und der Magensaft kann nicht mehr in die Speiseröhre hochsteigen.“ Heute werde der Eingriff minimalinvasiv durchgeführt. „Wir operieren laparoskopisch mit fast keinem Blutverlust.“ Entscheidend sei das eingespielte Team. „Jede und jeder sieht jederzeit,

was passiert.“ Dr. Roth bevorzugt die Toupet-Fundoplicatio. „Ich habe früher die Vollmanschette operiert, bin aber umgestiegen.“ Der Grund sei einfach. „Die Refluxkontrolle ist gleich gut, aber Schluckstörungen etwa sind deutlich seltener.“ Die Speiseröhre bleibe beweglicher. „Wenn man sich verschluckt, kann die Nahrung trotzdem passieren.“ Ängste vor Nebenwirkungen seien verständlich. „Null Risiko gibt es in der Medizin nicht, durch die modernen minimalinvasiven Methoden sind diese heute aber sehr klein und absolut vertretbar geworden.“ Entscheidend sei der Nutzen. „Viele Patientinnen und Patienten berichten mir, dass sie zum ersten Mal seit Jahren wieder Kaffee trinken können oder ein Glas Wein, ohne Schmerzen zu haben.“ Alternativen zu der Fundoplicatio wie Magnetringe sieht Dr. Roth kritisch. „Stahl gehört nicht an ein so sensibles Organ.“ Sein Rat an Betroffene ist klar. „Eine Operation ist kein Lifestyle-Eingriff. Sie ist sinnvoll, wenn Beschwerden bestehen und die Lebensqualität leidet.“ Und präventiv gelte wie so oft: „Bewegung stärkt auch das Bindegewebe. Gewichtsreduktion allein kann Reflux deutlich bessern.“ *nio*

Fotos: Dr. Roth @privat, @depositphotos.com; @agphotography, Wortwolke: wortwolken.com



www.fachklinikum-mainschleife.de

IMMER FÜR SIE DA!

365 TAGE IM JAHR. 24 STUNDEN AM TAG.



Leopoldina – das Krankenhaus der
Schwerpunktversorgung in der
Region Schweinfurt/Mainfranken.



www.facebook.com/LeopoldinaKrankenhaus



www.instagram.com/leopoldinakrankenhaus/



www.youtube.com/user/LeopoldinaSW



www.linkedin.com/company/leopoldinakrankenhaus

Ihr Leopoldina-Krankenhaus. Mehr als gute Medizin.

Mehr als gute Medizin.
Leopoldina

Krankenhaus Schweinfurt

Rehabilitation, die wirkt. Auch nach der Reha.

Ambulant – Strukturiert – Nachhaltig.

Ambulante Rehabilitation verbindet medizinische Qualität mit dem Alltag der Patientinnen und Patienten. Die Therapie findet tagsüber statt – das Leben bleibt eingebunden.

Im Impuls Reha- und Gesundheitszentrum begleiten wir Menschen ganzheitlich: von der medizinischen Rehabilitation über Nachsorge, sowie Physio- und Ergotherapie, Sport- und Ernährungstherapie bis hin zur psychologischen Unterstützung.

Ein besonderer Vorteil der ambulanten Reha im Impuls: Das im Rehaprozess Erlente kann langfristig weitergeführt werden: Durch gezielte Nachsorge, weiterführende Therapien und gesundheitsorientiertes Training unter einem Dach.

So entsteht Kontinuität statt Bruch. Und Rehabilitation wird zu einem nachhaltigen Gesundheitsweg.

Gut zu wissen:

Im Rahmen des Wunsch- und Wahlrechts können Patientinnen und Patienten aktiv mitentscheiden, wo sie ihre Reha durchführen.

Informieren Sie sich unter:
www.impuls-wuerzburg.de

impuls
Reha- und Gesundheitszentrum

Klare Sicht voraus!

Europäischer Facharzt für Augenheilkunde, Prof. Jost Hillenkamp, über den Grauen Star

„Immer noch ist der Graue Star (Katarakt) weltweit die häufigste Erblindungsursache“, betont der Europäische Facharzt für Augenheilkunde und Ärztliche Direktor der Universitäts-Augenklinik in Würzburg, Professor Jost Hillenkamp. Obwohl ein rund zehnminütiger Eingriff die vom Katarakt ausgelöste Linsentrübung des Auges beiseitigen könnte. In Deutschland werden rund eine Million Katarakt-OPs jährlich durchgeführt, der häufigste Eingriff überhaupt. Auch weltweit führt die Graue-Star-OP die Statistik der am meisten durchgeführten OPs an - mit mittlerweile rund 20 Millionen Eingriffen pro Jahr. In ärmeren Ländern fehlt meist der Zugang zu dieser Operation, obwohl sie eine Erblindung verhindern könnte. Die häufigste Form des Grauen Stars sei der altersbedingte Katarakt (Cataracta senilis), der im Laufe des normalen Alterungsprozess bei jedem Menschen irgendwann auftritt, genauso wie graue Haare oder faltige Haut, so der Professor. Die meisten altersbedingten Veränderungen könne man nicht so einfach rückgängig machen. Das schlechte Sehen durch den Grauen Star schon - wenn bei der OP alles komplikationslos verlaufe, was es in der Regel tut. „Viele sehen sogar deutlich besser als vorher. Die dankbarsten Patientinnen und Patienten sind die stark Kurzsichtigen mit Katarakt. Die sehen hinterher so viel besser, weil die Linse jetzt klar ist.“

Das und die Tatsache, dass die Katarakt-OP inzwischen ein ambulanter, minimal-invasiver Eingriff ist, erkläre auch die Vielzahl der hierzulande durchgeführten OPs, so Jost Hillenkamp, der in Israel, Großbritannien und den USA Erfahrungen gesammelt hat. „Patientinnen und Patienten waren früher nach einer Grauen-Star-OP ein, zwei Wochen im Krankenhaus. Heute dauert der Eingriff rund



zehn Minuten und die Leute gehen danach nach Hause“, sagt der Ophthalmologe. Mittels Ultraschall werde die getrübte, natürliche Linse im Auge zertrümmert und anschließend herausgesaugt. „Ein kleiner Schnitt von zwei Millimetern ist nötig, um die

Kunstlinse einzubringen, die sich dann im Auge entfaltet“, erklärt Hillenkamp das Prozedere der Kataraktchirurgie. Während vor der OP verschwommenes Sehen, „wie durch eine schmutzige Fensterscheibe“ angesagt war mit blassen Farben und meist Empfindlichkeit gegenüber hellem Licht, hieße es nun klare Sicht voraus! „Wenn es eine einfache, unkomplizierte Kataraktoperation ist, ist die Sehschärfe oft schon am ersten Tag sehr gut. Je nachdem, wie trüb, wie dicht, wie dick diese Linse war oder wie widerstandsfähig die Hornhaut ist“, erklärt der Ärztliche Direktor der Würzburger Universitäts-Augenklinik. Nach der OP bekomme man erst einmal eine Augenklappe verpasst, um das frisch operierte Auge zu schützen. Ein Tool, das vor allem nachts sinnvoll sei, um unbeabsichtigtes Hinfaßen oder Reiben im Schlaf zu vermeiden, weiß Hillenkamp. Innerhalb von vier bis sechs Wochen pendle sich dann

die endgültige Sehschärfe ein. Je nachdem, ob man sich für eine bessere Sicht in der Nähe oder in der Ferne entschieden hat, braucht man dann eine Sehhilfe für den anderen Bereich mit meist niedriger Dioptrienzahl. Egal für welche Art von Kunstlinsen (monofokal oder multifokal) man sich entscheide, so ganz ohne Brille in allen Lebenslagen gehe es hinterher in den seltensten Fällen, berichtet Professor Hillenkamp aus langjähriger Erfahrung. „Auch wenn man sich vom Sehergebnis postoperativ beflügelt fühlt, Autofahren darf man mit dem frisch operierten Auge erst mal nicht“, sagt der Experte. Die Fahrtauglichkeit müsse nach der Katarakt-OP durch eine Augenärztin oder einen Augenarzt erst wieder bestätigt werden. Aber dann heißt es endlich: Klare Sicht voraus!

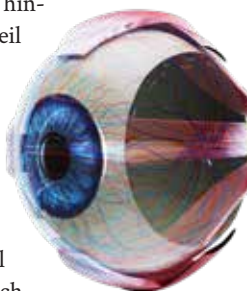
Susanna Houry

Fotos: Prof. Hillenkamp ©UKW, Pixabay.com, @depositphotos.com/@julos



www.ukw.de/augenklinik

„Von rund 43 Millionen blinden Menschen weltweit leben 90 Prozent in armen Ländern. Der Graue Star ist eine Hauptursache für vermeidbare Blindheit“, betont der Ärztliche Direktor der Universitäts-Augenklinik, Prof. Jost Hillenkamp. Eine Kataraktoperation kostet im Globalen Süden zwischen 30 und 60 Euro, was für viele Menschen dort unerschwinglich ist.



Wiederherstellung verlorener Sehkraft

Ein koreanisches Forschungsteam hat eine Behandlungsmethode entwickelt, welche Netzhautnerven regeneriert und so verlorenes Sehvermögen wiederherzustellen vermag. Netzhauterkrankungen sorgen weltweit bei über 300 Millionen Menschen für drohende Blindheit. Jüngste Fortschritte bei der Behandlung von Netzhauterkrankungen konnten zwar das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen. Eine wirksame Therapie zur Wiederherstellung bereits verlorener Sehkraft gab es bislang jedoch nicht. Nun haben Forscher des Korea Advanced Institute of Science and Technology (KAIST) unter der Leitung von Professor Jin Woo Kim einen Antikörper entwickelt, der die Sehkraft bei Mäusen wiederherstellen konnte. Der Hauptgrund, dass es bisher keine Behandlungsmöglichkeiten gab, um geschädigte Netzhäute oder das Sehvermögen wiederherzustellen war die Unfähigkeit der Netzhaut von Säugetieren, sich nach einer Schädigung zu regenerieren. Bei Kaltblütern wie Fischen geht das. Die klinischen Studien für den vielversprechenden Ansatz aus Korea sollen 2028 beginnen. sky, Quelle: www.amd-netz.de/nachrichten/netzhauterkrankungen-therapie-zur-wiederherstellung-verlorener-sehkraft-entwickelt, www.biermann-medizin.de





Dem Gehirn auf die Sprünge helfen

Facharzt für Neurologie Prof. René Handschu, erklärt, warum das Miteinander hochspezialisierter Abteilungen nach einem Schlaganfall den Unterschied macht

Es mag überraschend klingen: Doch für die Erholung des Gehirns nach einem Schlaganfall ist nicht nur entscheidend, dass behandelt wird, sondern vor allem wo und wie. Moderne Stroke Units und sogenannte Comprehensive Stroke Units schaffen den Rahmen, in dem das Gehirn seine Fähigkeit zur Neuorganisation nach einem Schlaganfall entfalten kann. Darüber hat die Lebenslinie mit Professor René Handschu, Facharzt für Neurologie mit den Zusatzbezeichnungen Intensivmedizin sowie Geriatrie, gesprochen. Der Chefarzt der Neurologischen Klinik am Leopoldina-Krankenhaus Schweinfurt betont: „Eigentlich gehört jeder Mensch nach einem Schlaganfall auf eine Stroke Unit.“ Eine besondere Rolle spielt in diesem Zusammenhang das Transit-Stroke-Netzwerk Nordwestbayern. Als Zentrumsklinik unterstützt das Leopoldina-Krankenhaus kleinere Kliniken telemedizinisch – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. So kommen Erfahrung und Entscheidungskompetenz genau dort an, wo sie gebraucht werden. Die Klinik ist die einzige Einrichtung im Raum Schweinfurt, die über eine solche zertifizierte Spezialabteilung verfügt. Über 1.000 Patientinnen und Patienten werden hier Jahr für Jahr behandelt. Und das in besonderem Umfang. Denn die Stroke Unit ist ein Ort der Konzentration: mit Monitoring, speziell geschultem Pflegepersonal und einem multiprofessionellen Team aus Neurologie, Kardiologie, Therapie (Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie) und Neuropsychologie. Vor mehreren Jahrzehnten war das noch undenkbar. Heute macht das Miteinander den Unterschied. „Der entscheidende Faktor ist der Teamansatz. Die Menschen arbeiten hier zusammen und verfolgen das gleiche Ziel.“ Das macht Sinn, betont der Professor. Studien¹ würden zeigen, dass Patientinnen und Patienten nach einer Behandlung auf der Stroke Unit häufiger selbstständig bleiben und seltener nach dem Vorfall dauerhaft auf Hilfe angewiesen sind. Dabei geht es nicht allein um Zeitdruck. „Ich arbeite nicht mehr mit Zeitfenstern“, betont Handschu, selbst Mitglied im Zertifizierungsausschuss der

Deutschen Schlaganfallgesellschaft. Im besten Falle sollte die gesamte Behandlung so früh wie möglich starten. Frühzeitige Überwachung, Stabilisierung und funktionelle Therapie bilden die Basis – und damit den Nährboden für die Neuroplastizität. Doch was heißt das? Neuroplastizität beschreibt die Fähigkeit des Gehirns, sich neu zu organisieren. Gefördert werde diese im Wesentlichen durch funktionelle Therapie oder Frührehabilitationstherapie, also Physio-, Ergo- und Neurotherapie. Entscheidend sei die Wiederholung. Und später der Alltag. Hier kommt die Comprehensive Stroke Unit ins Spiel. Sie sorgt für einen sanften Übergang von der Akutphase in die Rehabilitation. Und dann beginnt ein Weg, der Geduld verlangt. Die Parole des Chefarztes lautet: „Das Gehirn lernt, was wiederholt wird.“ Auch später seien Fortschritte möglich – mit Motivation, Unterstützung und Vertrauen. Oder, wie Handschu es zusammenfasst: „Nicht aufgeben, weil es nie zu spät ist.“

Nicole Oppelt

Fotos: Prof. Handschu ©Marc Hanson, ©depositphotos.com/@Nailaz;

Quelle: ¹www.cochrane.org/evidence/CD000197_organised-inpatient-stroke-unit-care?utm_source=chatgpt.com



www.leopoldina-krankenhaus.com



Neuroplastizität des Gehirns

Schon vor rund zweitausend Jahren hat Marc Aurel gesagt: „Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“ Die Neuroplastizität unseres Gehirns bestätigt diese Aussage. Neuroplastizität beschreibt die Fähigkeit des Gehirns, lebenslang veränderungs- und lernfähig zu sein. Die Forschungen von Alvaro Pascual-Leone, Professor für Neurologie und Direktor am Beth in Israel, haben mit dem Mythos Schluss gemacht: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Lebenslange Veränderung sei möglich! Eine Studie der Queen's Universität² in Kanada belegt, dass jeder Gedanke im Gehirn eine biochemische Reaktion auslöst. Botenstoffe (Neurotransmitter, Neuropeptide und Hormone) würden ausgeschüttet. Bei negativen Gedanken etwa Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol, Cytokine und Histamine, bei positiven Gedanken Serotonin, Oxytocin, Dopamin, Endorphine und Vasopressin. Diese Botenstoffe führen zu negativen oder positiven Emotionen. Auch auf der Körperebene nehmen wir die Gedanken wahr, zum Beispiel als Kloß im Hals, als Druck im Magen oder als verspannte Schultern. Wenn wir uns entscheiden, positiv zu denken, dankbar zu sein, Respekt und Wertschätzung anderen Menschen gegenüber zu zeigen, dann fühlen wir auch das körperlich, etwa wenn es uns warm ums Herz wird. Demzufolge seien allein die Gedanken in der Lage, die physische Struktur des Gehirns zu verändern – und das lebenslang. sky, Quellen: ¹www.nature.com/articles/s41467-020-17255-9, ²<https://mbb.harvard.edu/people/alvaro-pascual-leone>

Zeit für richtig gute Pflege

Tracheostoma,
beatmet oder
intensivpflege-
bedürftig?
Zusammen
schaffen wir
das!



IPT Wohngemeinschaften für Intensivpflege
in Würzburg, Schweinfurt und Rimpf.

☎ 0931 - 20 555 18, hallo@ipt-intensivpflege.de
www.ipt-intensivpflege.de





Fachklinikum Mainschleife

Orthopädie und Chirurgie

Ihr Fachkrankenhaus für Orthopädie und Chirurgie

Alles aus einer Hand - an unseren 3 Standorten in
Volkach, Schweinfurt und Würzburg

Refluxkrankheit & Fundoplicatio im Fachklinikum Mainschleife

Ein gelegentliches Brennen in der Speiseröhre nach einer üppigen Mahlzeit kennt fast jeder. Wenn das saure Aufstoßen jedoch zum ständigen Begleiter wird, die Lebensqualität massiv einschränkt oder nachts den Schlaf raubt, sprechen wir von der Refluxkrankheit (GERD).

Im Fachklinikum Mainschleife bieten wir Ihnen spezialisierte Diagnostik und moderne operative Therapieverfahren, um die Ursache Ihres Leidens dauerhaft zu beheben – damit Sie wieder beschwerdefrei genießen können.

Fachklinikum Mainschleife GmbH
Schaubmühlstraße 2
97332 Volkach
Tel. Empfang.: 09381/404-0
Tel. OP-Anmeldung: 0157 85134510



Cashewkerne: giftig, aber gesund?

Der Cashewbaum wurde letztes Jahr zur Giftpflanze des Jahres gekürt. Sein Öl namens Cardol kann bei Kontakt mit den Schleimhäuten zu heftigen Koliken und Hautreizungen führen. Deshalb ist beim Ernten der Cashew-Äpfel Vorsicht geboten. Doch warum können wir Cashewkerne trotz der Giftigkeit des Baums unbedenklich snacken? Die Kerne sind nur in rohem Zustand giftig. Das gesundheitsgefährdende Cardolöl befindet sich in der Schale der Kerne die vor dem Verzehr entfernt wird. Durch Rösten oder Erhitzen der Kerne, verlieren sie die Giftigkeit. Und dem nicht genug! Nach der Aufbereitung sind Cashewkerne ein wahres Superfood. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Proteinen, Ballaststoffen sowie Vitaminen und Mineralstoffen wie Magnesium, Kupfer, Zink und Vitamin B. Und in kaum einem anderen Lebensmittel ist der Anteil der essentiellen Aminosäure Tryptophan derart hoch. Tryptophan ist ein unerlässlicher Nährstoff bei der Produktion des Neurotransmitters Serotonin. Durch die Entfernung des giftigen Öls sind sie nicht nur sicher, sondern auch gesundheitsfördernd. Wegen des hohen Gehalts an Histamin sollten Menschen mit Histamin-Intoleranz Cashews allerdings meiden. sky, Fotos: @depositphotos.com: @xamtiw, @afe207; Quelle: www.hamburg.de/wandsbek/botanischer-sondergarten

www.hamburg.de/wandsbek/botanischer-sondergarten

Quälende Schmerzen, taube Füße und unruhige Beine

Polyneuropathie und Restless Legs erfolgreich mit
Chinesischer Medizin behandeln

30
JAHRE
KLINIK
AM STEIGERWALD
Gesundheit mit Weitblick



Chefärztin Dr. med. Gerland bei der chinesischen Pulsdiagnose



Dr. med. Gerland erklärt die chinesischen Rezepturen



Bei einer Polyneuropathie (PNP) kommt es zu einem Absterben der langen Nerven, meist in den Beinen. Taube Füße, Manschettengefühl, Gangunsicherheit und aufsteigende Schmerzen sind die häufigsten Symptome. Die Nervenkrankung geht oft mit dem Restless Legs Syndrom (unruhige

Beine) einher. Nicht nur Diabetiker sind betroffen. Häufig hören die Erkrankten, dass eine kausale Therapie nicht möglich ist. Die Chinesische Medizin hat ein Erklärungsmodell für die Entstehung der Krankheit, behandelt die Ursachen mit Chinesischer Arzneitherapie und kann hier gut helfen.

So klären Sie Ihre aktuellen Behandlungs-Chancen:

- Bestellen Sie telefonisch oder online Unterlagen der Klinik.
- Füllen Sie den Fragebogen zum Krankheitsbild und Ihren Beschwerden aus und senden Sie diesen an uns zurück.
- Innerhalb von zwei Wochen wird Sie ein Arzt der Klinik anrufen, um die Möglichkeiten der Therapie mit Chinesischer Medizin ausführlich mit Ihnen zu besprechen.

Das Arztgespräch ist kostenfrei und dient Ihrer Information.

Tel.09382 /949-0

- Beihilfefähig
- Akutaufnahme möglich

www.tcmklinik.de
www.tcm-gesundheit.de



Ratgeber
**Polyneuropathie
und Restless Legs**
Springer Verlag 24,99 €

Bestellen Sie versandkostenfrei bei:
Klinik am Steigerwald
97447 Gerolzhofen
Tel. 0 93 82 / 949 - 0

Klinikgründer
Dr. Christian Schmincke

Patienten-Informationstag



**Polyneuropathie und
Restless Legs**
10. Mai 2026

11–14 Uhr, 30,- € inkl. Getränke,
Snacks und Tagungsmappe

Anmeldung ist erforderlich:
c.hoh@tcmklinik.de, 09382-949-207 oder unter:
www.tcmklinik.de



Gesundheit: Verbundenheit & Beziehung

Der Facharzt für Allgemeinmedizin Dr. Klaus-Dieter Preis über die Heilung des Ganzen

Für Dr. Klaus-Dieter Preis findet sich Gesundheit nicht in einer Diagnose, die sich allein auf technische Daten gründet. Für ihn beginnt sie, wenn sich Ärztin oder Arzt und Patientin oder Patient wirklich begegnen. „Gesundheit setzt für mich voraus, dass die beiden in Beziehung treten“, betont der erfahrene Allgemeinmediziner im Gespräch mit der Lebenslinie. Dieses Verständnis habe sich im Laufe seiner Tätigkeit, die er mehr als 40 Jahre in eigener Praxis in Gößweinstein ausübte, verfestigt. Gespräch und körperliche Untersuchung gehörten untrennbar zusammen. Entscheidend dabei sei das gegenseitige Vertrauen. Ohne diese Basis verliere Medizin an heilender Kraft. Dr. Preis ist schulmedizinisch ausgebildet, doch früh kamen Naturheilweisen hinzu. Sie hätten ihm gezeigt, wie unzureichend die Behandlung von Krankheit sei, wenn sie auf das Ergebnis technischer Daten verkürzt werde. Mit einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit hat er in mehr als zehnjähriger Arbeit zwei Bücher verfasst. Sie setzen sich nicht nur mit dem verkürzten Verständnis von Gesundheit in der Medizin auseinander, sondern auch mit dem Gesundheits-/Krankheitszustand unserer Gesellschaft. Für den Arzt ist es von größter Bedeutung, den Menschen in seiner familiären, beruflichen und sozialen Bezogenheit wahrzunehmen. Wird er nur nach messbaren Daten beurteilt, gehe er als Mensch verloren. Er stellt klar: Wer ausschließlich Parameter behandle, verliere den heilsamen Impuls der Beziehung zwischen zwei Menschen. Erst damit fühlen sich Kranke verstanden und begleitet, nicht „verwaltet“. Die Verkürzung der Sicht von Problemen auf technische Lösungen sieht Preis aber nicht

nur im Sprechzimmer, sondern im gesamten gesellschaftlichen System. Die zunehmende Ökonomisierung und Effizienzsteigerung treibe dies unheilvoll voran. Sehr kritisch blickt er auf die Schließung kleiner Kliniken. „Das ist fatal!“ Dort gebe es oft noch persönliche Bindung. Angehörige könnten leicht kommen, man kenne Pflegepersonal und Behandelnde. So entstehe Nähe, alles Teil von Gesundheit. Das lasse sich durch technische Effizienz nicht ersetzen. Ein zentrales Motiv seines Denkens sei die umfassende Verbundenheit des Menschen mit der Natur. Der Rückgang an Artenvielfalt, die Monotonisierung der Landschaft und der Verlust an Schönheit seien daher Signale unserer Krankheit. Der Verlust an Verbundenheit führe Menschen in Einsamkeit und Depression oder mache sie aggressiv und gewaltbereit. Die Vielfalt der Natur sei dagegen Ausdruck unserer Gesundheit. Ihr Erlebnis lasse uns staunen, mache lebendig und dankbar. Anders gesagt: Je größer die Verbundenheit, desto gesünder werde der Mensch. Krankheit versteht Dr. Preis daher nie ausschließlich als biologisches Phänomen. Selbst bei klar körperlichen Ereignissen entscheide die Lebenssituation darüber, wie Heilung verläuft. „Krankheit ist immer eine Anfrage an mein Leben, an meinen Umgang mit dem Leben, an Beziehungen, Belastungen und Sinnfragen.“ Gesundung hänge wesentlich davon ab, wie eingebettet ein Mensch sei, wie getragen er lebe. Der Arzt ist überzeugt: Würde sich Medizin wieder stärker in Verbundenheit verstehen, könnten beide Seiten gewinnen. Ärztinnen und Ärzte würden mehr Freude empfinden, weil sie Leben kennenlernen dürften, nicht nur Befunde. Patientinnen und Patienten fühlten sich angenommen und ernst genommen. Sein Wunsch für die Zukunft ist klar: „Ich wünsche mir, dass Medizin offener und mutiger wird und sich in den großen Zusammenhang hineinbegibt, wo sie sich auch für die Gesundung unserer Erde zuständig weiß.“ Gesundung, so sein Fazit, sei nichts Technisches. Sie sei lebendig, verbunden und immer Teil des Ganzen.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @Andrus_Ciprian, @alexraths



**TRADITION TRIFFT
GESUNDHEIT**

Bildung & Naturwissen
Traditionelle Heilkunde erlebbar

IHK-Zertifikatslehrgänge | Kurse & Seminar
Mehr im Beitrag in dieser Ausgabe



www.arnika-akademie.com



Dr. Klaus-Dieter Preis: Die fatale Verkürzung der Welt. Plädoyer für eine gesunde Medizin und Gesellschaft. Band 1: Der Wert ganzheitlich medizinischen Denkens für den Einzelnen und das Gesundheitswesen, Band 2: Der Wert ganzheitlich medizinischen Denkens für den Einzelnen und die Gesellschaft, R.G. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 2024, Band I: ISBN: 978-3-8301-1936-4, Band II: ISBN: 978-3-8301-1935-7, Band I: 29,90 Euro, Band II: 19,90 Euro, www.rgfischer-verlag.de





Von der Locke bis zur Socke

Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin, Dr. Silke Gerland, über Therapieansätze bei Polyneuropathie

Es beginnt oft mit einem Kribbeln in den Zehen, einem Brennen in den Fußsohlen oder einem tauben Gefühl, als läge Watte unter der Haut. Später kommen stechende Schmerzen, Unsicherheit beim Gehen und die Angst vor dem nächsten Stolpern hinzu. Polyneuropathie gilt in der Schulmedizin meist als nicht heilbar. Dr. Silke Gerland, Ärztliche Leitung der Klinik am Steigerwald und Nachfolgerin von Dr. Christian Schmincke, setzt hier einen anderen Akzent. „Die Menschen, die hierherkommen, kommen häufig viel zu spät“, bedauert die Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie. Dabei bestünde aus „chinesischer Sicht“ Hoffnung – zumindest auf Besserung. Häufig stehe eine „Schleimüberlastung“ im Zentrum, erklärt sie. Dieser Schleim verhindere die Versorgung der Nerven. Behandelt wird ursächlich. „Wir wollen, dass die Nerven wieder freigelegt werden, und nicht, dass das Problem unterdrückt wird.“ Zentrale Medikamente nutzen sich ab, die Dosierung müsse steigen. In der Klinik werde daher eine chinesische Diagnose gestellt und mit Dekokten (Abkochungen) gearbeitet. Diese Arzneisude seien eine von fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Hinzu kämen Akupunktur, Körpertherapie sowie Eigenübungen wie Tai-Chi oder Qigong. Der Weg beginnt für die Patientinnen und Patienten bereits vor der eigentlichen Aufnahme mit Informationstagen und ärztlichen



Gewinn. Und wie steht es mit der Ernährung? „Alkohol ist Gift“, betont die Ärztin. In der Klinik werde vegetarisch gekocht. Tierisches Eiweiß gelte als zusätzlich belastend. Kaffee gebe es nicht. „Es kostet den Körper zu viel Kraft.“ Stattdessen werde Lupinenkaffee angeboten. Bewegung gehöre unbedingt dazu, aber ohne Leistungsdruck. Tägliche Eigenübungen, Nordic Walking und angeleitete Programme im Bewegungspavillon seien möglich. Überforderung werde im täglichen Kontakt mit Ärztinnen oder Ärzten abgefragt. Schmerzmittel könnten ebenfalls reduziert werden, wenn es die Entwicklung erlaubt. Vorsicht geboten sei etwa bei zentral

Vorgesprächen. Stationär folgen ausführliche Anamnese, eine große körperliche Untersuchung „von der Locke bis zur Socke“, Blutabnahme und EKG. Auf Basis der Befunde werde der Therapieplan individuell zusammengestellt und angepasst. Die Akupunktur spielt hier eine zentrale Rolle. „Sie löst Blockaden und bringt das Blut in Bewegung.“ Mit Erfolg: Viele Patientinnen und Patienten spürten nach einiger Zeit wieder Reize in den Füßen. Gut zu wissen: Auch bei chemotheapiebedingter Polyneuropathie könne man tätig werden. Selbst kleine Erfolge wie eine Verbesserung der Standfestigkeit seien ein

wirksamen Präparaten oder Psychopharmaka. Ziel sei eine schrittweise, begleitete Anpassung. Der „TCM-Werkzeugkasten“ biete außerdem mannigfaltige Ansätze zur Selbsthilfe. Dazu zählen unter anderem Linsenbäder für die Füße, Gleichgewichtsübungen oder Ernährungsempfehlungen. „Wir begleiten“, betont Dr. Gerland. „Am Ende muss der Wille zur Heilung von der Patientin oder dem Patienten kommen.“

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Gerland @Klinik am Steigerwald, Ki generiert

 www.tcmklinik.de



Space-Out: Sich Nichtstun-Tage gönnen

Südkorea hat eine der höchsten Burnout-Raten der Welt, daher gibt es dort die Empfehlung für Nichtstun-Tage. Es gibt sogar einen jährlichen „Space-Out Competition Day“. Bei dieser öffentlichen Veranstaltung sitzen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 90 Minuten nur da und tun nichts. Es geht um eine bewusste Pause vom ständigen Tun. Ärztinnen und Ärzte kontrollieren bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wie sich etwa Atmung, Herzfrequenz und Blutdruck im „Space-Out“ verändern. „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ – wegen solcher Sprüche aus unserer Kindheit ist Nichtstun negativ gebrandmarkt. Die Folgen: Erschöpfung und ausgebrannt sein nehmen zu – mit erheblichen Auswirkungen auf Körper und Psyche und ebenso für die Marktwirtschaft (lange Ausfallzeiten wegen Krankheit). Wir entspannen nur, wenn wir krank oder völlig erschöpft sind. Auszeiten sind keine Faulheit, sie sind Erhaltungsarbeit für Geist, Körper und Seele. Also, verschwende Zeit, du verdienst es! sky, Foto: @depositphotos.com/@rosipro; Quelle: www.vice.com/en/article/space-out-competition-korea-zen-do-nothing/



Leitmotiv: Natur & Gesundheit

Die Arnika-Stadt Teuschnitz ist der einzige Bildungsstandort in Deutschland für Traditionelle Europäische Heilkunde

Der Frankenwald-Ort Teuschnitz hat sich mit knapp 2.000 Einwohnern einen besonderen Namen gemacht: Als Sitz der Arnika-Akademie ist er der einzige Bildungsstandort in Deutschland für Traditionelle Europäische Heilkunde (TEH), die seit 2011 als immaterielles Unesco-Nationalkulturerbe anerkannt ist. Der Titel ‚Arnika-Stadt‘ dient dabei als klare Marke, die das Leitmotiv „Natur & Gesundheit“ widerspiegelt – sichtbar im Kräuterlehrgarten, in Bildungsangeboten und im Engagement des Arnikaverains. Zugleich wachsen in der umliegenden Teuschnitz-Aue bemerkenswerte Arnikabestände. Arnika zählt zu den klassischen Heilpflanzen Europas. Sie wird vor allem äußerlich bei Prellungen, Blutergüssen oder Muskelbeschwerden eingesetzt – meist als Gel, Salbe oder Umschlag, darf jedoch nicht auf offene Wunden. Da die Wildpflanze streng geschützt ist, rät Akademieleiter Ralf Schmitt zu kultivierten Quellen. Die Arnika-Akademie versteht sich als moderner

Lernort für verantwortungsvolle Kräuterkunde. Herzstück ist die berufsbegleitende IHK-Weiterbildung zur Praktikerin oder zum Praktiker für TEH mit rund 160 Unterrichtseinheiten. Der Lehrgang verbindet Pflanzenwissen mit praktischen Anwendungen von Auszügen über Salben bis zu rechtlichen Grundlagen. Abschluss und Zertifikat erfolgen über Projektarbeit, Test und Präsentation. Der Kurs richtet sich an Interessierte aus Gesundheitswesen, Pädagogik, Tourismus und Naturvermittlung. Die nächste Runde startet am 18. September, der Infoabend findet am 9. April statt. Die Ausbildung kostet 2.500 Euro. Wer Naturwissen lieber locker entdecken möchte, ist beim jährlichen Arnikafest am 14. Juni richtig. Von 10 bis 17 Uhr öffnen Akademie und Kräuterergarten ihre Türen, bieten Führungen, Informationen und ein vielfältiges kulinarisches Angebot. Besonderes Highlight ist der 3.000 Quadratmeter große „New German Style“-Kräutergarten. Das Konzept setzt auf langlebige, strukturreiche Pflanzengemeinschaften statt klassischer Beete – ökologisch wertvoll, pflegearm und ästhetisch. Vom 22. bis 29. August wird der Garten abends in stimmungsvolles Licht getaucht, begleitet von Musik und Bewirtung. Ganzjährig gibt es sonntags Führungen, außerdem kann der Garten für besondere Anlässe wie Trauungen gemietet werden. Bereits im März lud ein Kurs zur Gemmotherapie dazu ein, die Heilkraft von Knospen kennenzulernen. *Elke Herbst*

Fotos: @Freepik.com, @depositphotos.com: @FarbaKolerova, @scis65, @IFofito23, @Arnika Akademie/Arnika Verein; Quelle: ¹<https://www.naturmed.de/blog/wiki/arnica/>

 www.arnika-akademie.com




PRIMAVERA®

Gesundwohl NEU

Die Kraft der Natur für Körper, Geist und Seele

Schlafwohl Kissenspray

VEGAN BIO www.primaveralife.com

BODY & NATURE Unser Expertenteam berät Sie gerne:
NATURKAUFHAUS
Augustinerstraße 5 • 97070 Würzburg • Tel. 0931 12955
info@naturkaufhaus.de • www.naturkaufhaus.de

„Bei äußerer Anwendung wirkt Arnika entzündungshemmend. Besonders Sesquiterpenlactone wie Helenalin sind dafür verantwortlich. Untersuchungen zeigen, dass Arnika Schwellungen und Rötungen verringern kann“, berichten die Autorinnen und Autoren des naturmed-Blogs¹.





Alte Frucht, neue Kraft?

Kräuter-Expertin Romina Höchner über die Hagebutte

„Wenn im September der Herbst seine Farben auspackt, leuchten sie aus den Hecken wie kleine Rubine: Hagebutten“, schwärmt Romina Höchner, Inhaberin des Würzburger Kräuterladens „Kraut Allerliebst“. Die Früchte der Wildrose seien Multitalente, die schon seit Generationen als kräftigende Begleiter geschätzt würden. „Ob als Tee, Mus oder Pulver: Die Hagebutte hat ihren festen Platz in der Pflanzenwelt.“ Zu Recht, wie Romina Höchner erklärt: „Hagebutten enthalten eine ganze Schatzkiste an Pflanzenstoffen: Vitamin C, Carotinoide, Flavonoide, Pektine und besonders die viel beachteten Galaktolipide.“ Diese Mischung mache sie zu einer beliebten Pflanze für die Gelenke. Schon im Mittelalter wurden Hagebutten-Zubereitungen bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt, und diese Tradition erhält inzwischen eine nachvollziehbare wissenschaftliche Grundlage. Lipophile Inhaltsstoffe aus Schalen und Samen hemmen nachweislich entzündungsfördernde Zytokine und jene Enzyme, die am Knorpelabbau beteiligt sind. Damit besitzt die Hagebutte ein breiteres entzündungshemmendes Wirkspektrum als synthetische Schmerzmittel, wie moderne Laborstudien zeigen¹. Gleichzeitig bestätigen mehrere klinische Untersuchungen eine relevante Wirksamkeit von Hagebuttenpulver bei Arthrose und chronischen Rückenschmerzen, wengleich die Studienlage nicht als abgeschlossen gilt, wie Professor Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann vom Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg darlegt. Höchner unterstreicht das: „Bei uns im Kräuterladen wird Hagebuttenpulver besonders häufig von Menschen gekauft, die ihren Gelenken etwas Gutes tun möchten.“ Doch die Hagebutte könne mehr ... Ihr hoher Vitamin-C-Gehalt mache sie zu einem hilfreichen Begleiter in der



zentrale Rolle in der körpereigenen Kollagenbildung. Diese sei wichtig für die Spannkraft und Elastizität der Haut. Antioxidative Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Flavonoide würden vor freien Radikalen schützen, während Hagebuttenkernöl traditionell zur Pflege empfindlicher oder trockener Haut genutzt werden könne. Auch für die Verdauung sei die Frucht wertvoll: Die enthaltenen Pektine können, je nach Flüssigkeitszufuhr, sowohl regulierend als auch leicht abführend wirken. Die Zubereitung der Hagebutte sei vielfältig, und ihre Qualität hänge entscheidend

von der Verarbeitung ab, so Höchner. Damit Galaktolipide und andere wertvolle Inhaltsstoffe erhalten blieben, sollte das Pulver aus vollreifen Früchten stammen, schonend unter 40 Grad getrocknet und weder schockgefroren noch von Kernen getrennt worden sein. Ihr Tipp: Als Tee zwei Teelöffel getrocknete Schalen mit heißem

Wasser übergießen und zehn bis 15 Minuten ziehen lassen. Das Pulver lasse sich auch problemlos in Joghurt, Saft oder Wasser einrühren, idealerweise in Kaltes, um die Galaktolipide zu schonen. Wie jedes Heilmittel könne

auch die Hagebutte Nebenwirkungen haben. Gelegentlich könnten allergische Reaktionen auftreten, darunter Hautausschläge oder Magen-Darm-Beschwerden. Daher sei eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr angeraten wegen des hohen Ballaststoffgehaltes. Zudem sollte ein Einnahmeabstand von zwei Stunden zu Medikamenten eingehalten werden, da Pflanzenfasern deren Resorption verzögern können. Personen mit Neigung zu Oxalat-Nierensteinen sollten vor der Einnahme Rücksprache mit einer Ärztin oder einem Arzt nehmen. Denkt man an das selbst gemachte Hiffenmark der Oma, muss man zugeben: Die Hagebutte ist und bleibt ein Klassiker. Romina Höchner: „Sei es zur Stärkung des Immunsystems, zur Unterstützung der Haut, zur Regulierung der Verdauung oder zur Linderung chronischer Gelenksbeschwerden. Die Hagebutte ist kein modernes Superfood, sondern ein traditioneller kraftvoller Klassiker, der sich seit Jahrhunderten bewährt hat.“ *nio*

Fotos: Romina Höchner ©Marcel Gollin, ©Freepik.com, @depositphotos.com: @antonina.bartol@gmail.com, @aletrac, @bdspn74; Quelle: ¹pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18707854

 www.krautallerliebst.de

Erkältungszeit, weiß die Kräuterfrau. Zudem spielen Vitamin C eine



Lebensqualität steigern

„Allergien gehören zu den häufigsten chronischen Erkrankungen auf unserem Planeten“, schreibt die Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer. In „Allergien verstehen und natürlich behandeln“ erklärt sie unter anderem, wie man seine Lebensqualität steigern und besser mit Allergien umgehen kann. Ihre Tipps sind wissenschaftlich fundiert und verstehen sich als Ergänzung zur Schulmedizin. So zum Beispiel dieser, wenn es um natürliche Symptomlinderung geht: Der Autorin zufolge eignen sich Dampfbäder sehr gut bei juckenden Augen und gereizten Nasenschleimhäuten. Ihr Rezept: 500 Milliliter warmes Wasser in eine Schüssel geben und zwei Teelöffel Salz dazu. Inhalieren sollte etwa zehn Minuten mit einem großen Handtuch über dem Kopf. Auch ätherische Öle eignen sich gut in einem heißen Dampfbad. Bei Heuschnupfen rät sie zu Pfefferminze, Fenchel und Eukalyptus, „aufgrund ihrer abschwellenden, reizlindernden und entzündungshemmenden Eigenschaften“. Auch ein warmes Vollbad mit Lavendel- oder Sanddorn-Badeöl wirke abschwellend. *nio*

Dr. Andrea Flemmer: Allergien verstehen und natürlich behandeln, Beschwerden selbst lindern, Lebensqualität verbessern, Humboldt Verlag, Schlütersche Fachmedien, Hannover 2025, ISBN: 978-3-8426-3205-9, Preis: 22 Euro, www.humboldt.de



Gesundheitskalender

1. April bis 30. September 2026

REGELMÄSSIGE TERMINE

Jeden Mo und Mi, 13 Uhr, und jeden Di, Mi, Do, 15 Uhr

Reha-Sport

www.buergerspital.de/geriatriezentrum

Jeden Mo, 17.15 Uhr, und Mi, 9.30 Uhr

Körperwahrnehmung mit Lisa Kuttner

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

Jeden Do, 17 bis 18 Uhr

Verkauf von Mainschmeckerprodukten

Obsthalle, Pointstr. 11, Margetshöchheim

Jeden 2. und 4. Fr, 17.30 Uhr

Fluid Movement

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

Jeden 1. Sa im Monat, ab 8 Uhr

Bauernmarkt in Lohr

Fußgängerzone, Lohr am Main

Jeden 1. Sa im Monat, ab 8 Uhr

Bauernmarkt

Bürgerbräu-Gelände, Frankfurter Str. 87, Würzburg

Erste-Hilfe-Kurse und Häusliche Pflege

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Unterfranken

www.johanniter-kurse.de

Kursangebote und Veranstaltungen

Benediktushof Holzkirchen

www.benediktushof-holzkirchen.de

Programm Freilandmuseum Kirchenburg

Mönchsodheim

www.kirchenburgmuseum.de/de/jahresprogramm

Veranstaltungen Umweltstation

Kitzinger Land

www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de/projekte/veranstaltungskalender

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

Veranstaltungen Umweltstation

Kitzinger Land

www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de/projekte/veranstaltungskalender

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

Veranstaltungen Umweltstation

Kitzinger Land

www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de/projekte/veranstaltungskalender

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

Veranstaltungen Umweltstation

Kitzinger Land

www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de/projekte/veranstaltungskalender

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

Veranstaltungen Umweltstation

Kitzinger Land

www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de/projekte/veranstaltungskalender

25.4.-19.7.26

Tanz: Vox et Spiritus – Leben ist Atem ...

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, www.mainfrankentheater.de, Karten: 0931.375375

25.-26.4.26, Sa 12 bis 18 Uhr,

So 10 bis 18 Uhr

13. Fahrzeugschau Elektromobilität

Festplatz, Mühlbacher Str., Bad Neustadt a.d.Saale, www.m-e-nes.de

25.4.-3.5.26

Zukunftswoche

www.zukunftswoche-mainfranken.de

1.-31.5.26

Bad Kissinger Gesundheitswochen

www.badkissingen.de/gesundheitswochen

3.-15.5.26

Seniorenwochen im Landkreis Würzburg

www.seniorenwochen.info

29.5.-28.6.26

Mozartfest: Idol Mozart

www.mozartfest.de

30.5.26, ab 9.30 Uhr

8. Venen- und Lymphtag

Kurgarten Café, Am Kurgarten 8, Bad Kissingen

13.6.26, 10 bis 16 Uhr

Wir bewegen Bayern –

Präventionsveranstaltung gegen Krebs

Sportzentrum der Universität Würzburg, Unterer Hublandweg, Würzburg

13.-14.6.26

Zellerauer Fair liebt Kunst Festival

Umweltstation, Niggelweg 5, Würzburg, www.fairliebtkunst.de

14.6.26, 10 bis 17 Uhr

Arnikafest

Arnika-Akademie Teuschnitz und Kräutergarten, www.arnika-akademie.com/veranstaltungen/

19.-21.6.26

Yoga Wochenende:

Mind-Flowdays Taubertal

Kurpark, Lothar-Daiker-Straße 4, Bad Mergentheim

25.7.26, ab 10 Uhr

Gesundheitstag

Würzburger Innenstadt, www.wuerzburg.de

3.8.-7.8.26, jeweils 9.30 bis 14 Uhr

Sommertanzwoche mit

Odile Seitz-Walser

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

19.9.26, ab 11 Uhr

Tag der offenen Tür

Stiftung Juliusospital, Juliuspromenade 19, Würzburg

APRIL 2026

7.4.26, 19.30 Uhr

Aktuelles aus der Medizin: Brustkrebs –

von der Diagnose zur Therapie

Kurhaus-Kursaal, Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

13.4.26, 19.30 bis 21 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar:

Mein Kind kann nicht schlafen

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

14.4.26, 14 bis 15.30 Uhr

Vortrag: Schwerbehinderung

Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 11, Würzburg, Anmeldung (bis 7.4.): 0931.20781414

14.4.26, 15 Uhr

Vortrag: Parkinson – Neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente

Stiftung Bürgerspital zum Hl. Geist, Semmelstr. 2-4, Würzburg

14.4.26, 18.30 bis 20.30 Uhr

Psychose-Seminar: Sichtbarkeit

„Wir klären Sie über uns auf!“

Krankenhaus Schloss Werneck, Balhthasar-Neumann-Platz 1, Werneck

15.4.26, 19 Uhr

Vortrag: Naturheilkunde gesund werden und bleiben – für Groß und Klein,

Referentin: Gräfin Wolfskeel von Reichenberg, Pfarheim, Gartenstraße 16, Margetshöchheim

19.4.26, 9.30 bis 13 Uhr

Wirbelsäulen-Info-Tag

Leopoldina Krankenhaus, Gustav-Adolf-Straße 6-8, Schweinfurt

20.4.26, 17.30 Uhr

Ernährungsvortrag: Fit durch Protein

Impuls Reha- und Gesundheitszentrum, Winterhäuser Str. 95, Würzburg, Anmeldung: 0931.35934380

21.4.26, 16.30 Uhr

Infoabend: Epilepsie – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

Juliusospital Seniorenstift, Saal Dres. Amode, Klinikstr. 10, Würzburg, Anmeldung (bis 17.4.): 0931.7917088

21.4.26, 18 bis 20 Uhr

Workshop: Apotheke Natur

Umweltstation Kitzinger Land, Untere Maingasse 4, Marktstift, Anmeldung (bis 13.4.): info-umweltstation@kitzingen.de

21.4.26, 19.30 Uhr

Vortrag: Kneipp auf der Couch –

Kneipp-Lehre in der Psychotherapie

Kurhaus-Kursaal, Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

22.4.26, 18 bis 20 Uhr

KWM Update: Notfallmedizin – Querbeet

Tagungszentrum Stiftung Juliusospital, Zehntscheune, Klinikstraße 1, Würzburg, Anmeldung (bis 13.4.): zna@kwm-klinikum.de

25.4.26, 15.30 bis 17 Uhr

Main Klang Duft – Kräuter mit allen Sinnen erleben

Umweltstation Kitzinger Land, Untere Maingasse 4, Marktstift, Anmeldung (bis 20.4.): info-umweltstation@kitzingen.de

28.4.26, 18 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar:

„Da Vinci“-Eingriffe

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

30.4.26, 19 Uhr

Jubiläumsweinprobe –

Juliuspital. Wein. Geschichten

Zehntscheune Juliusospital, Klinikstraße 1, Würzburg, Karten: 0931.3931400

MAI 2026

4.5.26, 18 bis 19.30 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar:

Wir bekommen ein Kind

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

5.5.26, 14 Uhr

Bewegungsaktion zum bundesweiten

Tag gegen den Schlaganfall

Juliusospitalpark, Würzburg, Anmeldung: 0931.2997513

5.5.26, 18 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar:

Die schmerzhafteste Schulter,

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



5.5.26, 19.30 Uhr
Vortrag: Beinschwellung, was nun – über Lymphödem und CVI

Kurhaus-Kursaal, Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

7.5.26, 18 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Psychotherapie bei traumatischen Lebensereignissen

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

9.5.26, 11 bis 14 Uhr
Informationstag: Kopfschmerz und Migräne

TCM-Klinik am Steigerwald, Waldesruh, Gerolzhofen, Anmeldung: 09382.949207

10.5.26, 11 bis 14 Uhr
Informationstag: Polyneuropathie und Restless Legs

TCM-Klinik am Steigerwald, Waldesruh, Gerolzhofen, Anmeldung: 09382.949207

11.5.26, 19.30 bis 21 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Unfallverhütung und Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

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

19.5.26, 16.30 Uhr
KWM Infoabend: Diagnostik bei Prostatakrebs und Therapie der Harninkontinenz

Juliuspital Seniorenstift, Saal Dres. Amode, Klinikstr. 10, Würzburg, Anmeldung (bis 15.5.): 0931.7917088

19.5.26, 17 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Medikamente in der Behandlung chronischer Schmerzen

Gesundheitspark, Robert-Koch-Str. 10, Schweinfurt

20.5.26, 18 Uhr
KWM Update: Kardiologie und Anästhesie

Tagungszentrum der Stiftung Juliuspital, Zehntscheune, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung (bis 11.5.): kardiologie.juliuspital@kwm-klinikum.de

20.5.26, 17 Uhr
Orthopädie im Dialog: Das künstliche Hüftgelenk

Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, Brettreichstraße 11, Würzburg, Anmeldung: 0931.8033131

26.5.26, 19.30 Uhr
Ernährungsgespräch: Fit und Vital durch die Wechseljahre

Kurhaus-Kursaal, Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

JUNI 2026

2.6.26, 19.30 Uhr
Vortrag: Mythen der Schmerztherapie – was stimmt wirklich?

Kurhaus-Kursaal, Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

9.6.26, 14 bis 15.30 Uhr
Vortrag: Wie Sorge ich vor für Unfall, Krankheit und Alter?

Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 11, Würzburg, Anmeldung (bis 2.6.): 0931.20781414

16.6.26, 16.30 Uhr
KWM Infoabend: Weibliche Harninkontinenz und Senkungsbeschwerden

Juliuspital Seniorenstift, Saal Dres. Amode, Klinikstr. 10, Würzburg, Anmeldung (bis 15.5.): 0931.7917088

16.6.26, 18 Uhr
Vortrag: Reflux, Sodbrennen und Zwerchfellbruch – operative Strategien

GKG-Bamberg, Kulturraum, Grasmannsdorferstr. 1, Burgebrach

21.6.26, 14 Uhr
Führung: Arzneipflanzen – traditionell und aktuell

Haupteingang, Botanischer Garten, Mittlerer Dallenbergweg, Würzburg, Anmeldung: 0931.3186240

26.6.26, 19.30 Uhr
Vortrag: Long/Post-Covid und ME/CFS – mehr als nur Müdigkeit?

Kurhaus-Kursaal, Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

28.6.26, 14 Uhr
Führung: Getreide – davon lebt die Welt

Haupteingang, Botanischer Garten, Mittlerer Dallenbergweg, Würzburg, Anmeldung: 0931.3186240

JULI 2026

1.7.26, 17 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Ganzheitliche Schmerztherapie

Gesundheitspark, Robert-Koch-Str. 10, Schweinfurt

7.7.26, 18 bis 19.30 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Osteoporose und ihre Gefahren

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

12.7.26, 14 Uhr
NaturgartenTour 2026: Themenführung „Heilpflanzen – Wertvoller Schatz im ländlichen Garten“

Freilandmuseum Kirchensburg Mönchsondheim, An der Kirchensburg 5, Iphofen

14.7.26, 14 bis 15.30 Uhr
Vortrag: Altersgerechtes, barrierefreies Wohnen – Welche Möglichkeiten gibt es?

Musterhaus Kürnach, Prosselsheimer Straße 16, Kürnach

14.7.26, 17 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Depressive Erkrankungen

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

14.7.26, 19.30 Uhr
Vortrag: Umgang mit Demenz für Angehörige

Kurhaus-Kursaal, Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

14.7.26, 10 bis 14 Uhr
Ernährung in der Onkologie: Kochen für Wohlbefinden und Genuss – leicht und bekömmlich

Eventmanufaktur der Reiser, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: supportvangebote_ccc@ukw.de

28.7.26, 19.30 Uhr
Insight-Psychologie im Fokus: Diagnostik von Autismus-Spektrum-Störungen

Kurhaus-Kursaal, Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

AUGUST 2026

3.8.26, 18 bis 19.30 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Wir bekommen ein Kind

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

4.8.26, 19.30 Uhr
Insight-Psychologie im Fokus: Essstörungen

Kurhaus-Kursaal, Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

8.8.26, 10 bis 13.30 Uhr
Main Klang Duft – Kräuter mit allen Sinnen erleben

Umweltstation Kitzinger Land, Untere Maingasse 4, Marktstef, Anmeldung (bis 3.8.): info-umweltstation@kitzingen.de

11.8.26, 14 Uhr
Vortrag: Einsamkeit im Alter

Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 11, Würzburg, Anmeldung (bis 4.8.): 0931.20781414

SEPTEMBER 2026

8.9.26, 14 bis 15.30 Uhr
Vortrag: Diagnose Demenz – was nun?

Musterhaus Kürnach, Prosselsheimer Straße 16, Kürnach, Anmeldung (bis 8.9.): 0931.20781414

13.9.26, 14 Uhr
Themenführung: „Kräuter, Aderlass und Schröpfen ...“

Freilandmuseum Kirchensburg Mönchsondheim, An der Kirchensburg 5, Iphofen

14.9.26, 10 Uhr
Kosmetikseminar für Krebspatientinnen in Therapie

CCC Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6 / Haus C16, Würzburg, Anmeldung: www.lookgoodfeelbetter.de

15.9.26, 19.30 Uhr
Vortrag: Gram mit dem Darm – das Reizdarmsyndrom

Kurhaus-Kursaal, Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

16.9.26, 15 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Psychosomatik – Zusammenhang zwischen Körper und Psyche

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

16.9.26, 18.30 Uhr
Musikalische Entspannungsreise – Traumzeit für Dich

Kurhaus-Gartensaal, Bad Mergentheim, Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

23.9.26, 17.30 bis 19 Uhr
Führung stationäres Hospiz

Juliuspital Hospiz, Friedrich-Spee-Straße 28, Würzburg, Anmeldung (bis 16.9.): 0931.3931700

29.9.26, 18 Uhr
Vortrag: Somatoforme Störungen – Wenn die Seele durch den Körper spricht

GKG-Bamberg, Kulturraum, Grasmannsdorferstr. 1, Burgebrach

Stand der Termine des Gesundheitskalenders ist der 10. März 2026.

Änderungen vorbehalten. Viele weitere Termine finden Sie unter: www.lebenslinie-magazin.de/veranstaltungen

Illustrationen: ©Sabine Trost



Ein Moment für dich.

Das Ritual der Stäbe gibt dir einen Impuls, der dich zu dir selbst zurückbringt.

www.dasritualderstaebe.de



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

Das wird nicht nur sportlich!

Die Bad Kissinger Gesundheitswochen laden vom 1. bis 31. Mai dazu ein, Gesundheit neu zu denken

Einen gesamten Monat lang wird eine der bekanntesten Kurstädte Deutschlands zur Bühne für Prävention, Austausch und Bewegung. Unter dem Motto „Bad Kissingen bewegt (sich)!“ öffnen mehr als 100 Gesundheitsanbieterinnen und -anbieter, Vereine sowie Institutionen ihre Türen und präsentieren ein vielseitiges Programm, bestehend aus über 300 Veranstaltungen. Und das bereits zum vierten Mal. Den Auftakt bildet am 2. Mai der 26. Diabetikertag des Diabetes Forum Bad Kissingen im Rossini-Saal. Fachvorträge zu Polyneuropathie, Diabetes und Krebs sowie Workshops zu peripheren Nervenschmerzen

greifen aktuelle medizinische Entwicklungen auf. Moderne Sensoren- und Insulinpumpensysteme werden ebenso vorgestellt wie innovative Therapiekonzepte. Begleitend informiert eine Industrieausstellung, ergänzt durch Blutzucker- und Eiweißmessungen sowie Pedographie. Für Betroffene und Angehörige bietet der Tag fundierte Information und konkrete Unterstützung im Alltag. Ein weiterer Höhepunkt ist der Gesundheitsmarkt am 7. Mai in der Innenstadt. Selbsthilfegruppen, Institutionen und Unternehmen stellen dort ihre Angebote vor, während sportliche Darbietungen des TSV Bad Kissingen, der Box-Abteilung, der Turnabteilung und Schwingenschlögl Taekwon-Do für lebendige Impulse sorgen. Hier verbindet sich Information mit Erlebnis, Beratung mit Motivation. Am 9. und 10. Mai widmet sich eine Vortragsreihe im Stadtsaal zentralen Gesundheitsthemen und lädt zur vertieften Auseinandersetzung ein. Fachlich orientiert ist auch das Zukunftsforum Rehabilitation im Rossini-Saal am 20. Mai. Unter dem Titel „Case Management – durch interdisziplinäre Zusammenarbeit Fachgebietsgrenzen überschreiten“ diskutieren Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis neue Wege der vernetzten Versorgung. Das Format stärkt den Dialog zwischen Berufsgruppen und fördert innovative Ansätze in der Rehabilitation. Großes Publikumsinteresse verspricht der 8. Venen- und Lymphtag am 30. Mai im Kurgarten Café. Mit Vorträgen zu Lymphödemen, Reha-Möglichkeiten, finanzieller Unterstützung sowie modernen Verfahren wie Kältetherapie oder chirurgischer Krampfaderbehandlung bietet die Veranstaltung umfassende Information. Kostenlose Venenmessungen und eine Industrieausstellung runden das Angebot ab. Parallel dazu findet im Rossini-Saal das zweite Physiotherapie-Symposium statt, das Themen wie interdisziplinäre Kommunikation, Bewegung und Psyche sowie Endprothetik beleuchtet. Den sportlichen Schlusspunkt setzt am 31. Mai der Run & Fun-Laufwettbewerb, der Generationen zusammenbringt und die Gesundheitswochen aktiv ausklingen lässt. Bad Kissingen beweist damit erneut, dass Gesundheit hier nicht nur Tradition hat, sondern gelebte Zukunft ist.

Nicole Oppelt

Fotos: Julia Milberger, Freepik.com



**Entdecke
BAD die Zeit.
KISSINGEN**

gesundheitswochen.
badkissingen.de

Mai 2026
BAD KISSINGER
Gesundheitswochen
Bad Kissingen bewegt (sich)

www.gesundheitswochen.badkissingen.de

Die Gesundheitswochen schaffen Orientierung im Gesundheitsdschungel, bieten niederschweligen Zugang zu Wissen von Expertinnen und Experten und stärken die Eigenverantwortung.



Wenn dem Körper die Kraft ausgeht

Apotheker Michael Dickmeis erklärt, wie Kaliummangel entsteht und warum Selbstmedikation riskant ist

Kalium gehört zu den Mineralstoffen, über die kaum jemand nachdenkt ... bis der Körper signalisiert, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dabei spielt Kalium eine zentrale Rolle für zahlreiche Funktionen im Organismus. „Kalium steuert Muskelvorgänge“, erklärt Apotheker Michael Dickmeis, Inhaber der Sonnen-Apotheken in Würzburg und Kürnach. Das betreffe nicht nur die Skelettmuskulatur, sondern auch das Herz mit seiner Pumpleistung, den Verdauungstrakt, die Blase und die Spannung der Blutgefäße und damit auch den Blutdruck. Zudem sei Kalium an der Energieversorgung beteiligt. Ohne Kalium könne die körpereigene Energiewährung Adenosintriphosphat (ATP) nicht gebildet werden. Fehle dieses zentrale Molekül, fühle man sich schnell schlapp und müde. Ein Kaliummangel entstehe dabei nur selten durch eine zu geringe Zufuhr über die Nahrung. „Eigentlich nehmen wir Kalium über die Ernährung ausreichend auf“, sagt Dickmeis. Häufiger liege die Ursache auf der Ausscheidungsseite. Kalium und Natrium wirken als Gegenspieler. Wer sehr salzreich esse, Fertiggerichte bevorzuge oder Speisen grundsätzlich nachsalze, verdränge Kalium aus dem Körper. Auch starkes Schwitzen, etwa bei Leistungssport, könne den Kaliumverlust erhöhen. Hinzu kämen Medikamente, insbesondere entwässernde Arzneimittel. Einige würden die Kaliumausscheidung fördern, andere sparen Kalium. In solchen Fällen müsse der Kaliumwert regelmäßig kontrolliert werden. Dem Experten zufolge seien die Symptome eines Kaliummangels oft unspezifisch. Betroffene fühlen sich müde, schwach und wenig leistungsfähig. Auch die Muskulatur ermüde schneller. Der Darm kann träge werden, Verstopfung ist möglich. Kritisch werde es, wenn das

Herz betroffen sei, betont Dickmeis. Die Crux: Herzrhythmusstörungen könnten sowohl bei zu niedrigen als auch bei zu hohen Kaliumwerten auftreten. Genau darin liegt die Gefahr. „Der Bereich, in dem der Kaliumwert normal ist, ist relativ eng“, betont der Apotheker. Anders als bei Magnesium könne eine Überdosierung also ernsthafte Folgen haben. „Ist der Mangel leicht ausgeprägt, lässt er sich häufig über die Ernährung ausgleichen“, erklärt Michael Dickmeis. Seine Empfehlung: Salzarm essen und verstärkt zu Gemüse und Obst greifen. Besonders kaliumreich seien Brokkoli, Spinat, weiße Bohnen, Hülsenfrüchte und Bananen. Wichtig sei die Zubereitung. Gemüse sollte nicht in großen Wassermengen gekocht werden, da Kalium ins Kochwasser übergehe. Dünsten sei schonender und erhalte den Mineralstoff. Bei einem ausgeprägten Mangel kommen Kaliumpräparate zum Einsatz, allerdings nur unter ärztlicher Kontrolle. „Gefährlich ist das Herumdoktern auf eigene Faust“, warnt Dickmeis. Ohne Kenntnis des Blutwertes lasse sich nicht einschätzen, ob ein Mangel oder möglicherweise bereits ein Überschuss vorliege. Beides könne das Herz belasten. Deshalb gilt: erst messen, dann handeln. Für gesunde Menschen ohne entsprechende Medikamente reguliert der Körper den Kaliumhaushalt meist zuverlässig selbst – vorausgesetzt, die Ernährung stimmt.



Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @VadimVasenin, @Konovalenko, sereznii, AndrewLozovyyi, @Nadianb



www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

Die Männergesundheit



Eine forsa-Studie im Auftrag der hkk Krankenkasse zeigt: Viele Männer, insbesondere zwischen 35 und 49 Jahren, schätzen ihre Gesundheit zwar positiv ein, verschweigen aber Stress und psychische Leiden. 37 Prozent fühlen sich belastet, gleichzeitig beurteilen rund drei Viertel ihre psychische und körperliche Gesundheit als positiv. Dieses Überschätzen der eigenen Ressourcen bezeichnen Fachleute als „unrealistischen Optimismus“. Traditionelle Männlichkeitsbilder, Scham und Angst vor Schwäche sowie hohe organisatorische Hürden hindern zudem viele daran, sich Hilfe zu holen. Nur 16 Prozent nutzen professionelle Unterstützung. Dabei wünschen sich 56 Prozent der Befragten mehr Offenheit und Verständnis für emotionale Gespräche. Expertinnen und Experten fordern niedrigschwellige, männergerechte Angebote und mehr emotionale Förderung schon in der Kindheit. *Tim Förster*



Therapiehaus | Physiotherapie
Ludwigstraße | Osteopathie
Ergotherapie
Logopädie

Möller · Körner · Kemmer

PHYSIOTHERAPIE
OSTEOPATHIE
ERGOTHERAPIE
LOGOPÄDIE

auch interdisziplinäre Intensivtherapie möglich (z.B. nach Schlaganfall oder OPs)

Ludwigstraße 23 • 97070 Würzburg
www.therapiehaus-ludwigstrasse.de

TERMINE EINFACH ONLINE ANFRAGEN!





Damit der Schuh am Ende passt

Im Gespräch mit Orthopädie-Schuhtechniker Matthias Endres über die Vermessung der Füße



Lebenslinie (LL): Orthopädische Fußvermessung ist eine präzise Methode, um Form, Größe, Weite, Druckverteilung des Fußes zu erfassen. Wie wird hier vorgegangen?

Matthias Endres (ME): „Es gibt im Prinzip drei verschiedene Optionen. Früher hat man einen sogenannten Blauabdruck und einen Schaumabdruck gemacht. Das heißt, die Patientin oder der Patient ist auf einen Blauabdruckkasten gestiegen und über diese Druckverhältnisse am Fuß hat sich das Fußbild ergeben. Und dann hat man mit einem Stift noch den Umriss festgehalten. Schlussendlich hat man die Patientinnen und Patienten noch in einen Trittschaum geschickt. Die Geschichte mit dem Trittschaum, das macht man heute teilweise immer noch, weil das eine sehr genaue oder präzise Abbildung vom Fuß an sich ist. Dieser Trittschaumabdruck wird dann entweder mit Schaum, Gips oder mit einem anderen Material ausgegossen. Und darüber wird dann ein Leisten erstellt, über den die Einlage oder der Schuh passgenau gefertigt wird.“

LL: Aber das ist nur der erste Schritt. Wie geht es dann weiter?

ME: „Wir haben in allen Anprobe-Maßkabinen einen Fußscanner in den Boden eingebaut. Dieser Scanner fährt einmal über die

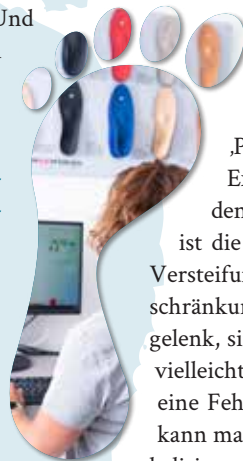
Fußsohle und scannt diese ab. Dann hat man einen exakten Abdruck des Fußes ‚plantar‘, also ‚von unten‘. Mit diesen statischen Daten kann eine konventionelle Einlage exakt gefertigt werden.“

LL: Für die Erstellung eines orthopädischen Maßschuhs reicht das aber noch nicht aus ... richtig?

ME: „Richtig! Hier braucht es eine 3D-Vermessung. Da haben wir mittlerweile auch mehrere Scan-Systeme im Einsatz, die den Fuß oder auch das ganze Bein vermessen und dann eine Datei erstellen. Und über diese Datei kann man dann einen Leisten fräsen oder fertigen lassen oder auch drucken.“

LL: Damit der Schuh nicht irgendwo drückt, gibt es weitere Messsysteme, welche?

ME: „Da gibt es die sogenannte Pedographie. Das sind Druckmessplatten oder, wie bei uns, dünne Messsohlen mit Funksender, die in den Schuh eingelegt werden und während des Gehens die Druckverhältnisse im Schuh analysieren. Diese dynamischen Daten sind besonders in der



Versorgung von Diabetikerinnen und Diabetikern wichtig. Diese dürfen auf keinen Fall Druckstellen am Fuß bekommen, können oft aber wegen einer vergesellschafteten Polyneuropathie Druck nicht oder nicht gut spüren.“

LL: Die Pedographie erhebt die dynamischen Daten, der Scan die statischen. Und wie ermittelt man die Fußstellung?

ME: „Die Fußstellung ergibt sich zum einen aus dem Fußscan. Wenn man auf der Platte steht, sehen die Orthopädie-Schuhtechnikerinnen und -Techniker schon, wie die Belastung ist, ob eher nach innen oder nach außen. Und dann kommt noch das ‚Palpieren‘ der Füße hinzu. Also die Expertinnen und Experten nehmen den Fuß in die Hand und schauen, wie ist die Mobilität des Fußes, gibt es eine Versteifung, gibt es eine Bewegungseinschränkung im unteren, im oberen Sprunggelenk, sind die Zehen beweglich, gibt es da vielleicht eine Einschränkung oder schon eine Fehlstellung. Einen Fersensporn etwa kann man eigentlich nur durch Ertasten lokalisieren.“

LL: Welche Probleme kann man durch so eine professionelle Fußvermessung lösen oder korrigieren. Und welche Beschwerden kann man lindern?

ME: „Eine Vermessung an sich ist ja nichts anderes als ein Röntgenbild bei der Ärztin oder dem Arzt. Mit einem Röntgenbild an sich kann man auch nichts verbessern, aber man weiß jetzt, wo oder was das Problem ist. Und so ist es auch in der Schuh-Orthopädie. Nach den Messungen, weißt man wo der ‚Schuh drückt‘ und man kann die Problematik zum Beispiel über eine Schuhzurichtung, also über etwas, das man am getragenen Schuh verändert, lösen. Das kann etwa ein Höhenausgleich sein bei unterschiedlich langen Beinen. Oder vielleicht über eine Polsterung oder eine Abrollhilfe, die in den Schuh eingearbeitet wird.“ ▶

Venenpumpe Wade – das zweite Herz

Warum die Wade als „zweites Herz“ bezeichnet wird, hat damit zu tun, dass sie als Venenpumpe fungiert. Ohne diese Muskelpumpe würde das Blut langsamer zirkulieren und sich in den unteren Extremitäten stauen. Das wiederum würde zu Schwellungen, Krampfadern oder Thrombosen führen. Die Venenpumpe entlastet das Herz, weil sie mithilft, das Blut im Körper effizient zu transportieren und so zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung beiträgt. Erste Anzeichen, dass die „zweite Herzpumpe“ schwächelt, sind schwere Beine am Abend, geschwollene Knöchel oder Füße, Taubheitsgefühle in den Zehen, Ameisenlaufen in den Füßen oder auch Krampfadern. Die Deutsche Gesellschaft für Phlebologie und Lymphologie hat 13 effektive Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen für das tägliche Training zuhause zusammengestellt, um die Waden geschmeidig zu halten und unser „zweites Herz“ zu stärken. *Susanna Khoury*



13 Venenübungen im Sitzen, Stehen und Liegen für das tägliche Training zuhause finden sich unter www.phlebology.de/patienten/tipps/venengymnastik/





„Die orthopädische Fußvermessung wird bei uns ausschließlich von Orthopädie-Schuh-Technikerinnen und -Technikern durchgeführt, damit die Messungen exakt sind und am Ende der Schuh passt“, sagt der Chef der Orthopädie-Schuhhäuser Schön & Endres, Matthias Endres.

► **LL:** Das kann man am Konfektionsschuh verändern, um diesen tragfähiger zu machen. Bei einer diagnostizierten Fußfehlstellung hilft das aber nicht weiter, oder?

ME: „Fußfehlstellungen haben massiv Einfluss auf das ganze Körperskelett. Wenn das Fundament des Körpers nicht stimmt oder nicht geradesteht, kann man oberhalb auch nicht mehr ausgleichen. Das zieht sich durch wie ein Bogen. Und daher fängt man an den Füßen an, stellt diese erst einmal gerade. Das verursacht in der Regel eine Entlastung auf Knie und Hüfte. Und gerade auch Höhendifferenzen haben massiv Auswirkungen auf die Wirbelsäule. Hier helfen Einlagen oder als Ultima Ratio oftmals nur der gefertigte Maßschuh.“

LL: Es gibt die drei Leitsätze in der Versorgung: „Stützen, Dämpfen, Führen“. Woher weiß man, was für welche Patientin oder welchen Patienten das Richtige ist?

ME: „Wenn jemand etwa eine sehr starke Arthrose in den Knien oder in der Hüfte hat, dann ist für den zum Beispiel der dämpfende Faktor sehr wichtig. Auch bei einem Fersensporn ist das so. Führung im Schuh braucht jemand, der zum Beispiel eine extreme Kniefehlstellung hat. Hier kann die Unterstützung im Schuh das Knie in eine Art Nullstellung bringen, um eben einen achsengerechten Knieabtrieb wiederherzustellen.“

LL: Und das geht wirklich nur über eine Einlage im Schuh?

ME: „Nicht nur, aber damit kann man schon sehr viel bewirken. Wenn natürlich die Fehlstellung am Knie sehr extrem ist, dann kann es sein, dass man zusätzlich eine Knieorthese braucht, um das Knie wieder besser aufzurichten. Aber in der Regel muss man am Fuß anfangen, damit sich am Knie oder in der Hüfte etwas verändert.“

Susanna Khoury

Fotos: @Schön & Endres GmbH & Co. KG, @Bauerfein AG, @Foto-Studio Schwab, Remlingen, @depositphotos.com/@4zeva

 Das Sanitätshaus Schön & Endres hat Filialen in Würzburg, Kitzingen, Marktheidenfeld, Lohr am Main und Hammelburg, www.schoenundendres.de



Das Interview mit Orthopädie-Schuh-techniker Matthias Endres führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

Sielemann Remling
PHYSIOTHERAPIEPRAKIS

Job mit Zukunft?

Duales Studium

in der Gesundheitsbranche!

zum Sport und Bewegungstherapeuten (m/w/d)
oder
zum Fitnessökonom (m/w/d)

Das NZH Würzburg Remling ist ein zertifiziertes Ausbildungsbetrieb. Mitglied der Wirtschaftskammer.



JETZT BEWERBEN





Dehnen oder nicht dehnen?

Physiotherapeutin Renée Sielemann weiß, wie und wann wir dem Körper mit Stretching etwas Gutes tun können

Dehnen gehört für viele Menschen fest zur Alltags- oder Sportroutine. Doch hilft es wirklich gegen Schmerzen, Verletzungen oder Fehlhaltungen? Eine neue Studie unter Leitung der Universität Bayreuth bringt erstmals Klarheit in eine seit Jahren emotional geführte Debatte¹. Das Forschungsteam um Professor Jan Wilke hat wissenschaftlich fundierte Empfehlungen veröffentlicht, die mit gängigen Stretching-Mythen aufräumen. Das zentrale Ergebnis: Dehnen ist kein Allheilmittel – aber sinnvoll, wenn es gezielt eingesetzt wird.

So lässt sich die Beweglichkeit kurzfristig steigern, wenn einzelne Muskelgruppen in zwei Serien à fünf bis 30 Sekunden gedehnt werden. Für eine langfristige Reduktion von Muskelsteifigkeit sind jedoch deutlich längere Dehnzeiten nötig: mindestens vier Minuten statisches Dehnen pro Muskelgruppe, mehrmals pro Woche. Für Verletzungsprävention, Regeneration oder die Korrektur von Fehlhaltungen wie einem Rundrücken fand das Forschungsteam hingegen keine

überzeugenden Belege. Diese differenzierte Sicht bestätigt auch Renée Sielemann von der Physiopraxis Sielemann in Oberdürnbach. „Viele Patientinnen und Patienten erwarten vom Dehnen, dass es Schmerzen dauerhaft beseitigt oder Haltungsschäden korrigiert.

Das kann Stretching allein nicht leisten“, erklärt sie.

Die Bayreuther Studie zeigt: der Zeitpunkt des Dehnens ist entscheidend. Vor dem Sport sollte auf langes statisches Dehnen verzichtet werden, da es Kraft,

Sprint- und Explosivleistung

kurzfristig mindern kann. Stattdessen empfiehlt sich dynamisches Dehnen als Teil eines aktiven Warm-ups. Nach dem Training oder an trainingsfreien Tagen kann statisches Dehnen sinnvoll sein, um Beweglichkeit zu erhalten und subjektive Steifheit zu reduzieren. Nicht empfohlen ist Dehnen als alleinige Maßnahme gegen Fehlhaltungen oder zur Verletzungsprävention „Hier braucht es Krafttraining, Haltungstraining und Muskelbalance-Übungen“, bestätigt

auch Sielemann. Wichtig sei außerdem, nie bis in den Schmerz zu dehnen – ein leichtes Ziehen reiche völlig aus.

sky/mic

Fotos: @privat, @depositphotos.com: @Milkos, @BogdanPhoto, @guillemdebalanzo, @sumbajmartinus; Quelle: ¹www.uni-bayreuth.de/pressemitteilung/wissenschaftliche-empfehlungen-dehnen



Tipps für den Alltag

Die Expertin hat direkt noch ein paar Tipps für das Dehnen im Alltag: Für Vielsitzerinnen und Vielsitzer empfehlen sich statische Dehnübungen des Hüftbeugers und der Brustmuskulatur für 30 bis 60 Sekunden. Auch eine dynamische Nackenmobilisation mit langsamen Kopfdrehungen und der Brustöffner mit weit nach hinten gestreckten Armen für 20 bis 30 Sekunden tun dem Körper gut. Sportlerinnen und Sportlern empfiehlt Renée Sielemann ein dynamisches Warm-up von fünf bis zehn Minuten mit Bein-Schwüngen, Armkreisen und Knieheben. Bei den weit verbreiteten Rücken- und Nackenverspannungen lindern die Katze-Kuh-Mobilisation mit acht bis zehn Wiederholungen und eine langsame Brustwirbelsäulen-Rotation die Beschwerden. mic





Die medi Ankle RTS zur effektiven Stabilisierung des oberen oder unteren Sprunggelenks ist einfach zu handhaben und besonders schlank im Design – und somit in nahezu jedem Schuh tragbar.

Innovative Sprunggelenk-Orthese

Die medi Ankle RTS in extraschlankem Design für sicheren Schutz

Sofortiger Schutz und Stabilität bei schlankem Design und hohem Komfort – mit der medi Ankle RTS („Return To Sport“) können alle Patientinnen und Patienten versorgt werden, bei denen eine Stabilisierung des oberen oder unteren Sprunggelenks in einer Ebene notwendig ist. Dafür wurde ein spezielles, einzigartiges Zweigurtsystem („Easy-2-Strap-System“) entwickelt, mit dem Anwenderinnen und Anwender die Orthese einfach und intuitiv anlegen sowie einstellen können. Mit der neuen medi Ankle RTS hat der Bayreuther Medizinprodukte-Hersteller medi eine innovative Orthese auf den Markt gebracht, die bei Distorsionen des oberen oder unteren Sprunggelenks eingesetzt wird. Sie gibt Sicherheit, kann dem Umknicken des Sprunggelenks entgegenwirken und den Bandapparat schützen. Um die Adhärenz zu steigern, wurden bei der Entwicklung insbesondere folgende drei Aspekte fokussiert: Erstens kann die Orthese im Ristbereich komplett geöffnet werden und ermöglicht es Patientinnen und Patienten, einfach einzusteigen. Dies ist gerade in den ersten Tagen der Therapie entscheidend, da



das verletzte Sprunggelenk häufig schmerzempfindlich ist und ruhiggestellt werden sollte. Zweitens ist die Orthese schlank im Design und kann in fast jedem Schuh getragen werden. Und drittens punktet sie mit einem intuitiven Zwei-

gurtsystem („Easy-2-Strap-System“) für eine einfache Handhabung und Einstellung. Weitere praktische Produkteigenschaften sind die Power-Lift-Funktion: eine Zugwirkung am Fußaußenrand schützt effektiv den Bandapparat. Darüberhinaus umschließt ein Stabilisierungselement das Sprunggelenk und gibt so verlässlichen Halt. Und der lückenlose Schnitt sorgt für eine ideale Passform und kann Fensterödeme vermeiden. Geeignet ist die medi Ankle RTS für alle Indikationen, bei denen eine Stabilisierung des oberen oder unteren Sprunggelenks in einer Ebene notwendig ist, zum Beispiel: nach Distorsionen (zum Beispiel Supinationstrauma), bei chronischen Bandinstabilitäten im oberen und unteren Sprunggelenk, präventiv nach Supinationstrauma, insbesondere bei sportlicher Aktivität sowie bei leichten Verletzungen des Syndesmosebandes. Als

ideale Therapieergänzung zur Sprunggelenkorthese ist in den ersten Wochen nach der Distorsion ein medizinischer Kompressionsstrumpf empfehlenswert wie der medi Rehab one Wadenstrumpf. Dieser reduziert auftretende Ödeme beziehungsweise kann einer Ödembildung entgegenwirken. Zudem ermöglicht er ein besonders leichtes sowie schmerzfreies An- und Ausziehen – ideal für Patientinnen und Patienten mit hoher Schmerzempfindlichkeit und stark ausgeprägter Ödembildung. Auf medi.de erhalten Anwenderinnen und Anwender zudem Übungen speziell für Sprunggelenkverletzungen, die sie jederzeit zu Hause durchführen können – in Abstimmung mit behandelnden Ärztinnen und Ärzten. *red*

Fotos: www.medi.de



www.medi.de/produkte/medi-ankle-rts/
www.medi.biz/rehab-one/

Der medizinische Kompressionsstrumpf medi Rehab one für die posttraumatische sowie postoperative Kompressionstherapie zur Ödemreduktion und -vermeidung kann mit der Sprunggelenkorthese medi Ankle RTS kombiniert werden – für einen ganzheitlichen Therapieansatz.



Ein Streichholz, das von beiden Seiten abbrennt

Geschäftsführer Matthias Graeber über ambulante Rehabilitation im Reha- und Gesundheitszentrum Impuls

Sandra K.* bekam vor vier Jahren unerträgliche Rückenschmerzen, die ins rechte Bein ausstrahlten und ihren Arbeitsalltag so gut wie unmöglich machten. Diagnose: Bandscheibenvorfall! Eine OP kam für sie erst einmal nicht in Frage. Sie wollte den konservativen Therapieweg gehen und absolvierte drei Wochen lang (täglich von 8 bis 15 Uhr inklusive Mittagspause) eine ambulante Rehabilitation im Reha- und Gesundheitszentrum Impuls im Würzburger Stadtteil Heidingsfeld. Zunächst erfolgte ein Anamnesegespräch mit einem Orthopäden im Therapiezentrum, der zugeschnitten auf ihr Krankheitsbild einen individuellen Rehaplan erstellte. „Täglich waren Sportstunden mit Muskelkräftigung und Dehnungsübungen angesagt, aber auch Entspannung und manuelle Therapie, sowie

Nordic Walking und begleitende Gespräche beim Psychologen“, erzählt Sandra. „Dazu kamen noch Vorträge etwa über gesunde Ernährung und Stressbewältigungs-Techniken“, so die Reha-Patientin. Am Ende des Therapie-tages sei man ganz schon müde gewesen, aber angenehm müde. „Es hat mir so viel gebracht, und außerdem bis dato die OP erspart“, freut sich Sandra. Sie habe nach der Reha täglich kleine Übungen aus dem Programm in ihren Alltag eingebaut, ihre Ernährung umgestellt (weitgehender Verzicht auf Weißmehl, Zucker, Fleisch und Alkohol) und öfter einmal kleine Pausen eingelegt. Vor Kurzem habe sie die Reha-Maßnahme wiederholt, um den Status-Quo aufrechtzuerhalten. „Überrascht war ich beispielsweise davon, wie

schwer seelische Probleme auf dem Rücken lasten können ... als wenn ein Streichholz von beiden Seiten abbrennt“, sagt Sandra. Von der ganzheitlichen Sicht auf die Krankheit, die ihr hier vermittelt wurde, habe sie sehr viel profitiert! „Eine Patientin wie Sandra K. mit Bandscheibenvorfall hat bei einer ambulanten Reha stets einen Termin bei unseren Psychologinnen oder Psychologen, weil das Krankheitsbild immer in eine größere Geschichte eingebettet sein kann, ... weil der Mensch eben nicht nur ein körperliches Wesen ist“, betont Impuls-Geschäftsführer Matthias Graeber. Wenn bei einem Bandscheibenvorfall weder Darm noch Blase betroffen sind, und keine Ausfallerscheinungen vorliegen, habe die konservative Therapie eine hohe

Erfolgsquote, so Graeber. Und das Impuls Reha- und Gesundheitszentrum hat das sogar schriftlich bekommen: Beim Ranking der Reha-Kliniken auf der Seite der Deutschen Rentenversicherungen rangiert Impuls unter 830 Reha-Kliniken in Deutschland auf Platz 7. Impuls ist zugelassen für den Bereich Orthopädie und Traumatologie. Es geht hier also um den Bewegungsapparat. Die Indikationen seien vielfältig. „In erster Linie differenzieren wir: Obere oder untere Extremität ... obere Extremität wäre jetzt Schulter als Beispiel, untere Extremität etwa das Bein, der Fuß. Und dementsprechend wird das Programm zugeschnitten“, so Matthias Graeber. Natürlich gebe es auch Module, die alle Reha-Patientinnen und -Patienten durchlaufen wie die begleitenden Vorträge zu Ernährung oder Stressmanagement. Im Impuls kümmern sich aktuell 130 ▶

Bewegung in der zweiten Lebenshälfte

Knapp drei Viertel der Menschen ab 43 Jahren erreichen die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur körperlichen Aktivität, aber nur etwa die Hälfte treibt regelmäßig Sport. Besonders ausgeprägt sind die Unterschiede zwischen den Einkommensgruppen. Ausreichend körperlich aktiv sind etwa 80 Prozent der ab 43-Jährigen mit hohem Einkommen, aber nur zwei Drittel der armutsgefährdeten Personen. Noch deutlicher zeigen sich die Differenzen aber bei regelmäßigem Sport: Knapp 68 Prozent der Personen mit höheren Einkommen treiben regelmäßig Sport, während es unter den Armutsgefährdeten mit nur 31 Prozent nicht einmal halb so viele sind. Sonja Nowossadeck, Wissenschaftlerin am DZA (Deutsches Zentrum für Altersfragen), erklärt dies mit körperlich fordernder Erwerbsarbeit, die an anderer Stelle eine hohe körperliche Aktivität bedeute und den Sport verringere. Man müsse die Ergebnisse differenziert sehen. Die WHO empfiehlt, sich körperlich zu betätigen – mindestens 150 Minuten pro Woche mit moderater oder 75 Minuten mit hoher Intensität respektive eine entsprechende Kombination aus beidem. Hierin sind alle Formen von Bewegung im Alltag eingeschlossen, Bewegung in der beruflichen Tätigkeit, zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegte Wege, Haus- und Gartenarbeit sowie Sport. *Tim Förster*



► Mitarbeitende um die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an einer Maßnahme, darunter insgesamt acht Ärztinnen und Ärzte aus den Bereichen Orthopädie und Unfallchirurgie sowie aus der Allgemeinmedizin. Dazu kommen drei Mitarbeitende aus den Fächern Psychologie und sechs aus der Ergotherapie sowie knapp 30 Physiotherapeutinnen und -therapeuten. Das Team wird vervollständigt durch drei Diätassistentinnen, drei Krankenschwestern sowie Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler in der medizinischen Trainingstherapie. „Wer hier eine Reha absolviert, hat einen Aufnahmetermin, eine Visite in der Mitte der Reha und einen Abschlusstermin bei einer oder einem unserer Ärztinnen oder Ärzte, die akribisch den Therapiefortschritt begleiten und dokumentieren“, so Graeber. Eine Ärztin oder ein Arzt sei dabei immer federführend verantwortlich, zu gucken, welche Problemlage vorhanden und welches Programm hier passgenau ist, um die Patientin oder den Patienten entweder wieder fit für den Job zu machen oder Pflege zu verhindern, wenn man schon in Rente ist. Es gebe unterschiedliche Arten der ambulanten Reha, etwa die medizinisch beruflich orientierte Anschlussbehandlung nach einer OP, wo man mit simulierten Kulissenarbeitsplätzen versucht, Menschen wieder fit für ihre Arbeitsplätze als Dachdecker oder Krankenschwester zu machen. Dann die konservative Reha zum Beispiel bei Rückenproblemen oder die verhaltensorientierte Reha etwa bei Burn-out. Pro Jahr durchlaufen rund 1.000 Patientinnen und Patienten das ambulante Reha-Programm von 15 bis 17 Therapietagen im Impuls Reha- und Gesundheitszentrum, bei dem sie am Ende jeden Tages wieder zu Hause sind. Für viele, auch für Sandra K., war das ein entscheidendes Kriterium, an der Maßnahme überhaupt teilnehmen zu können. Sandra beispielsweise hatte neben ihrer Arbeit auch familiäre Verpflichtungen, die es ihr nicht erlaubt hätten, drei Wochen weiter entfernt stationär eine Reha zu absolvieren. „Trotz der schlimmen Schmerzen ... ich glaube, wenn es nur die stationäre Reha-Möglichkeit gegeben hätte, ich hätte es nicht gemacht“, sagt Sandra. Und so sei es wichtig für die Wiederherstellung der Gesundheit, dass der Reha-Moment nicht nur für die Indikation, sondern auch für die private Situation passgenau ist, weiß Matthias Graeber.

Susanna Khoury

* Name von der Redaktion geändert; Fotos: Matthias Graeber ©Impuls Reha- und Gesundheitszentrum, @depositphotos.com: @yupiramos, @Wavebreakmedia, @pikselstock, @lightsource, @poznyakov, @Smileus, @lacheev, @gioiak2; KI generiert

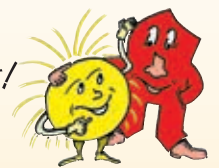
„Die Patientin oder der Patient hat ein sogenanntes Wunsch- und Wahlrecht. Das heißt, meinem Reha-Antrag kann ich meinen Wunsch beilegen, in welche Einrichtung oder Klinik ich denn möchte,“ erklärt Impuls Geschäftsführer Matthias Graeber das Prozedere bei der Reha-Beantragung.

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



Für ein gutes Bauchgefühl

Geschäftsführer Hans Wegener von Köhlers Vollkornbäckerei über Fodmaps

Jeder Fünfte in Deutschland gibt an, regelmäßig unter Magen-Darm-Beschwerden zu leiden. Unter gelegentlichen Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Krämpfe, Sodbrennen, Übelkeit oder veränderter Stuhlfrequenz sogar sieben von zehn Personen. Damit gehören Magen-Darm-Probleme zu den häufigsten Ursachen für den Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt. Sind Diagnosen wie Zöliakie, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ausgeschlossen, liegt bei vielen Menschen eine Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit oder ein Reizdarmsyndrom zugrunde, die allesamt durch Fodmaps befeuert werden. Was Fodmaps sind, welche Getreidesorten arm an Fodmaps sind und welche anderen Faktoren noch ein gutes Bauchgefühl hervorrufen, darüber hat sich die Lebenslinie mit einem der beiden neuen Geschäftsführer von Köhlers Vollkornbäckerei, Hans Wegener, unterhalten ...

Lebenslinie (LL): Was sind Fodmaps?

Hans Wegener (HW): „Fodmaps sind fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole. Einfach erklärt, sind das kurz-kettige

Kohlenhydrate und Zuckeralkohole. Fodmaps kommen in vielen Produkten vor, etwa in Weizen oder Roggen, in Milchprodukten (Laktose), einigen Obst- und Gemüsesorten sowie in Hülsenfrüchten.“

LL: Warum sind Fodmaps oftmals für den Darm problematisch?

HW: „Fodmaps werden im Darm mithilfe von Bakterien fermentiert. Diese Fermentation setzt Gase frei, die bei einigen Menschen Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall verursachen können.“

LL: Welche Lebensmittel sind arm an Fodmaps?

HW: „Beim Getreide wären das Reis, Mais, Hafer und Buchweizen. Fisch, Fleisch und Eier enthalten keine Fodmaps. Bei Gemüse und Obst gibt es sowohl Sorten mit viel und welche mit wenig Fodmaps. Gerade da lohnt es sich, im Internet eine Liste zu suchen, die das klar darstellt.“



LL: Wie können – gerade bei Brot – Fodmaps reduziert werden?

HW: „Hier kommt die Teigführung ins Spiel: Durch eine langsame, natürliche Reifung des Teigs, etwa mit Sauerteig oder langer Hefeteigführung über mehrere Stunden in moderater Kälte, können Fodmaps im Extremfall bis zu 90 Prozent reduziert werden. Dies wurde in mehreren Studien immer wieder bestätigt. Prof. Dr. Friedrich Longin von der Universität Hohenheim forscht seit vielen Jahren zu diesem Thema. Das bedeutet: Je mehr Zeit ein Teig bekommt, desto besser ist das Brot oft verträglich. In unserer Backstube in Rottenbauer ruhen unsere Brote im Schnitt 12 bis 18 Stunden. Manche Brote sogar deutlich länger. Das erfordert neben einem höheren Zeitaufwand auch eine genaue Temperaturkontrolle sowie Fachwissen und Planung, da die Bestimmung des optimalen Gärzeitpunkts schwierig ist. Gleichzeitig bringt es für uns allerdings Flexibilität durch Vorproduktion über Nacht. Langzeitgeführtes Brot ist durch den Abbau von Fodmaps ▶



Luisengarten

ORIENTALISCHER GENUSS





► nicht nur bekömmlicher, sondern auch intensiver im Geschmack und länger frisch. In vielen industriellen Großbäckereien allerdings bleibt für die Teigruhe oft nur eine halbe Stunde, zu wenig, um diese Effekte zu erzielen, egal ob Vollkorn oder Weißmehl verarbeitet wird.“

LL: Welche Köhlers-Produkte weisen niedrige Fodmap-Werte auf?

HW: „Lange Teigführung ist bei uns an der Tagesordnung. Somit können unsere Kundinnen und Kunden davon ausgehen, dass sie mit Brot und Backwaren von uns diesbezüglich grundsätzlich immer richtig liegen. Bei einigen Produkten arbeiten wir zusätzlich mit Vorteigen, so zum Beispiel beim Dinkel Ruchmehlbrot, Dinkel Seelen und Dinkelcken, die die Ruhezeit nochmal verlängern. Unser ‚Dinkel48‘ ist der Spitzenreiter, wenn es um die Teigruhe geht. Das Brot ruht – wie der Name schon sagt – 48 Stunden, bevor es in den Ofen darf.“

LL: Welche weiteren Tipps zu darmfreundlicher Ernährung können Sie unseren Leserinnen und Lesern mitgeben?

HW: „Unsere tägliche Ernährung kann schon mit kleinen Tricks und Kniffen darmfreundlicher werden. Viele Dinge wissen wir alle auch – unser mitunter stressiger Alltag hat nur die Angewohnheit, uns ein ‚jetzt muss es schnell gehen‘ vorzugaukeln. Worauf sollten wir also achten? Wenig Zucker, wenig Salz, viel trinken, viele Ballaststoffe, regelmäßig probiotische Lebensmittel (Kefir, Sauerkraut, ...) und wenig rotes Fleisch. Unterschätzt ist auch die Zeit, die wir uns nehmen. Achtsames Essen ohne Ablenkung ist ein erster wichtiger Schritt für eine gesunde Verdauung.“ sky

Fotos: Hans Wegener @privat, Freepik.com, @depositphotos.com/@Monash, KI generiert

Das Interview mit dem neuen Geschäftsführer von Köhlers Vollkornbäckerei, Hans Wegener, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

 www.koehlers.bio

Hoher Proteingehalt

Von Natur aus enthält Reis viel Kohlenhydrate und sehr wenig Protein. Forscherinnen und Forscher des Internationalen Reisforschungsinstituts der Philippinen und des Max-Planck-Instituts für molekulare Pflanzenphysiologie in Potsdam haben nun Gene identifiziert, die das ändern. Dem Team gelang es, Reissorten mit niedrigem Zucker- und hohem Proteingehalt zu züchten. Die aus einer Kreuzung hervorgegangene Reissorte gilt nicht als genetisch verändert und könnte deshalb auch in der EU angebaut und verkauft werden. Weltweit leiden rund 540 Millionen Erwachsene an Diabetes – eine Zahl, die bis 2045 voraussichtlich auf fast 800 Millionen ansteigen wird. Was überrascht: Über die Hälfte davon leben in asiatischen Ländern. Hier gehört Reis zu den Grundnahrungsmitteln. Herkömmliche Reissorten enthalten vor allem Kohlenhydrate in Form leicht verdaulicher Stärke, die einen hohen glykämischen Index besitzt. Das heißt, sie löst einen im Vergleich zu Glukose starken Anstieg des Blutzuckerspiegels aus und ist deshalb für Diabetikerinnen und Diabetiker nicht gut. Die neue proteinreiche Reissorte würde den glykämischen Index senken und durch den hohen Proteingehalt den Nährwert steigern. sky, Foto: @depositphotos.com/@Wutichaistudios; Quelle: www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2410598121

Großzügigkeit als Geschäftsmodell

Jaden Smith hat in Los Angeles ein Restaurant eröffnet, in dem Obdachlose kostenlos essen können, weil andere Gäste am Tisch nebenan ihr Essen mitzahlen. Der 22-jährige Schauspieler und Sänger, Sohn von Will Smith und Jada Pinkett Smith, will mit dem Konzept Hoffnung schenken. Mit „I Love You“ – so der Name des Restaurants – wolle er einen Ort schaffen, an dem die Hungernden ohne Scham essen können und die Glücklichen ohne Herablassung geben können. Sein Plan scheint aufzugehen: Seit Eröffnung ist „I Love You“ immer ausgebucht und es bilden sich lange Schlangen vor dem Restaurant von Gästen, die mehr als nur für ihr Essen bezahlen wollen. Viele Unterstützerinnen und Unterstützer dieser Idee nehmen die Gelegenheit wahr, Teil einer stillen Revolution zu sein. Es entsteht ein Domino-Effekt der Großzügigkeit, der dem Geschäftsmodell inhärent ist. Sein Restaurant hat eine Botschaft, die da lautet: „Du bist nicht allein, ich sehe dich, ich kümmere mich um dich!“ sky, Quelle: www.globalheroes.com/jaden-smith-to-open-up-a-restaurant-to-help-feed-the-homeless-in-los-angeles



Knacken Walnüsse Krebs?

Einer kleinen, aber vielversprechenden Studie zufolge, könne der tägliche Verzehr von Walnüssen das karzinogene Geschehen bei Frauen mit Brustkrebs hemmen und die Chance auf Überleben erhöhen. Forschende der Marshall University und der West Virginia University (beide USA) untersuchten dazu Brustkrebs-Karzinome, die groß genug waren für Pathologie-Biopsien. Zudem baten sie die an Brustkrebs erkrankten Frauen zwei Wochen lang 60 Gramm Walnüsse pro Tag zu essen. Im Gegensatz zur Kontrollgruppe, die keine Walnüsse zu sich nahm, zeigten sich bei der Nuss-Gruppe rund 450 Gene im Tumor, die aufgrund des Walnusskonsums signifikant verändert waren. Bei dieser Gruppe beobachteten die Forschenden auch eine schlechtere Anhaftung der Krebszellen sowie ihre Apoptose (den programmierten Zelltod). Diese Ergebnisse unterstützen die Hypothese, dass der Walnusskonsum das Wachstum von Brustkrebs hemmen könnte. sky, Fotos: Pixabay.com, @depositphotos.com/@AlenaKaz, Quelle: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30979659



Käse und Demenzrisiko?

Demenz ist auf dem Vormarsch, besonders in alternden Gesellschaften wie in Japan oder auch in Deutschland. Der Konsum bestimmter Lebensmittel gilt nachweislich als wichtiger Faktor zur Unterstützung der Gehirngesundheit. Wie Studien ergeben haben, punktet insbesondere die mediterrane Ernährung. Nun hat eine Kohortenstudie mit fast 8.000 älteren Japanerinnen und Japanern ergeben, dass gelegentlicher Käsekonsum mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden sein könnte. Käse enthält verschiedene Vitamine und Probiotika, die theoretisch neuroprotektive Effekte ausüben könnten. Gelegentliches Käseessen (mindestens eine Portion pro Woche) ging demnach moderat mit einer reduzierten 3-Jahres-Inzidenz von Demenz bei älteren Japanerinnen und Japanern einher. Das absolute Risiko an Demenz zu erkranken, war allerdings gering, berichten die Autorinnen und Autoren. Die Ergebnisse fügen sich in das Gesamtbild früherer Beobachtungen ein, wonach Milchprodukte mit Vorteilen für die kognitive Gesundheit verknüpft sind. Die Studie liefert jedoch keinen Beweis für die Kausalität. Andere Faktoren, etwa generell ein gesünderer Lebensstil der Käse-Esser, könnten das Ergebnis beeinflusst haben. Weitere Forschungen seien daher nötig. sky, Fotos: @depositphotos.com: @NewAfrica, @Atrezzo; Quelle: www.mdpi.com/2072-6643/17/21/3363





Der Körper als „Gebäckträger“

Das Korn, das den Darm entlastet: Ernährungsberater Karl-Heinz Ursprung über Buchweizen und seine Wirkung

„Als mein Sohn Andreas zwei Jahre alt war, stellte sich nach dem Abstillen heraus, dass er kein einziges klassisches Getreide vertrug“, erinnert sich Ernährungsberater Karl-Heinz Ursprung aus Waldbüttelbrunn. Der Familie blieb nichts anderes übrig, als die Ernährung umzustellen. Sie waren konsequent und das ging mit Veränderungen im Speiseplan einher. „Das hat ihm sehr geholfen“, so der Vater. Buchweizen spielt im Leben der Ursprungs bis heute eine große Rolle. „Er ist kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs und von Natur aus glutenfrei“, weiß der Experte. Für Menschen mit Unverträglichkeiten sei das ein entscheidender Unterschied. Wissenschaftlich gilt Buchweizen als sichere Alternative etwa bei Zöliakie. So zeigt eine Übersicht im Journal of Cereal Science¹, dass glutenfreie Pseudogetreide wie Buchweizen keine immunologischen Entzündungsreaktionen der Darmschleimhaut auslösen und gleichzeitig Ballaststoffe liefern, die die Darmbarriere stärken können. Ursprung sieht die Probleme moderner Ernährung weniger im Korn selbst. „Das größere Problem ist nicht die Getreidesorte, sondern die Verarbeitung“, betont er. Stark ausgemahlene Mehle seien für den Körper besonders belastend. „Ein 400er-Mehl ist fast wie

Zucker“, mahnt er. Seine Einschätzung wird durch große Beobachtungsstudien gestützt. Eine im British Medical Journal² veröffentlichte Analyse zeigt, dass hochverarbeitete Kohlenhydrate mit schnellen Blutzuckerspitzen, erhöhter Insulinausschüttung und einem gesteigerten Risiko für Typ-2-Diabetes sowie chronischen Entzündungen einhergehen. Letzteres ist für Karl-Heinz Ursprung ein entscheidender Punkt. Er esse keine Getreide, weil sie zu Entzündungen führen. Wissenschaftlich gilt mittlerweile als gesichert³, dass häufige starke Insulinspritzen entzündungsfördernde Signalwege aktivieren können. Bei Buchweizen sei das anders. Er gilt als blutzuckerfreundlich und sorgt für eine gleichmäßigere Glukoseaufnahme. Als mitverantwortlich gelten lösliche Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe wie Rutin. Rutin wird eine gefäßschützende und antioxidative Wirkung zugeschrieben. Auch die gute Sättigung sei kein Zufall. Buchweizen liefere vergleichsweise viel Eiweiß und enthalte den Aminosäurebaustein Lysin, der in klassischen Getreidesorten nur in geringen Mengen vorkomme, so der Ernährungsexperte. Wer nicht vollständig auf Getreide verzichten möchte, dem rät Ursprung zu einer bewussten Auswahl. „Am besten ist es, Getreide als Vollkorn zu essen.“ Der präventive Effekt von Vollkorn ist übrigens auch gut belegt. So verweist etwa die Deutsche Gesellschaft für Ernährung darauf, dass Vollkornprodukte mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Darmkrebs verbunden seien. Die Geschichte seines Sohnes zeigt, dass eine Ernährungsumstellung keine



schnellen Erfolge bringe: „Das ging nicht in einem Vierteljahr, das dauerte schon länger, etwa ein Jahr“, erinnert sich der Ernährungsberater. Es zeige aber auch, dass der Körper auf Entlastung reagiert, wenn man ihm Zeit gibt – und dass es nie zu spät sei, die Ernährung bewusster zu gestalten.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @Yarkovoy, @serezniy, @BRANKOBJOVANOVIC@gmail.com, Quellen: ¹ <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-cereal-science>, ² <https://www.bmj.com/content/364/bmj.l429>, ³ <https://www.nature.com/articles/s41574-018-0033-6>

 www.ursprung-naturkost.de



Anfangszauber
Ernährungsberatung



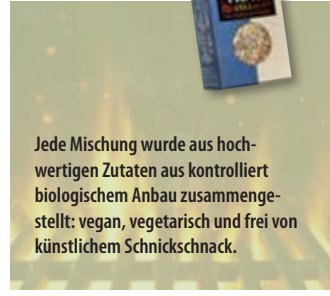

Beratung & Seminare rund um die Themen:

- Ernährung in Schwangerschaft & Stillzeit
- Beikoststart
- Ernährung im Alter von 1-3 Jahren

ANFANGSZAUBER

www.anfangszauber.com

info.anfangszauber



Jede Mischung wurde aus hochwertigen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau zusammengestellt: vegan, vegetarisch und frei von künstlichem Schnickschnack.

Vielfalt bei Produkt und Geschmack

Bewusst würzen, leichter genießen und Grillen neu entdecken

Wenn die Tage länger werden und der Grill wieder heiß läuft, beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres: das gemeinsame Genießen unter freiem Himmel. Doch Grillen muss nicht immer schwer und fettig sein, wie die repräsentative Grill-Studie „So grillt Deutschland 2025!“ herausgefunden hat¹. Ihr zufolge seien Gemüse, Fisch und Käse hierzulande klar auf dem Vormarsch. Oder anders gesagt: Vielfalt bei Produkt und Geschmack sind Trend. Und mit den richtigen Gewürzen wird Grillen zu einem geschmackvollen Genuss, der zugleich guttut. Wie das gelingen kann, weiß man auch bei Sonnentor. Das österreichische Unternehmen hat Grillgewürze aus reinen, biologischen Kräuter- und Gewürzmischungen zusammengestellt, die jede

Grillplatte, ganz gleich, ob Fleisch, Gemüse oder Fisch, geschmacklich aufwerten – ohne künstliche Zusatzstoffe. Das tun die Expertinnen und Experten nicht ohne Grund: Sie wissen, die richtige Würze kann Geschmacksintensität bringen, ohne dass der Grillgenuss mit übermäßigem Salz, Zucker oder ungesunden Marinaden „bezahlt“ werden muss. Die Kraft der Kräuter und Gewürze entfaltet sich übrigens am besten, wenn sie bewusst eingesetzt werden: Ein Hauch Paprika auf gegrilltem Gemüse verstärkt die natürliche Süße, während Kräuter wie Rosmarin und Thymian dazu beitragen, die Aromavielfalt komplexer Gerichte zu betonen. Das Credo lautet: Sparsam salzen, dafür gezielt – zum Beispiel mit dem enthaltenen Pyramid Salt

– und dafür auf Kräutermischungen, die deinen Speisen Tiefe und Charakter verleihen, setzen. Anders grillen heißt also nicht Verzicht, sondern kluge Wahl der Zutaten. Egal ob gegrillte Zucchini, mariniertes Hähnchen oder Lachsfilet auf dem Rost liegen: Mit den richtigen Aromen kommen Genießerinnen und Genießer ohne geschmacksverstärkende Zusatzstoffe aus und erhalten dafür ein Genussserlebnis, das leicht, bekömmlich und einfach köstlich ist.

Nicole Oppelt

Fotos: Grillgewürz @Sonnentor Kräuterhandels-gesellschaft mbH, @depositphotos.com: @diamant24, @belchonock, @rfphoto, @DimaSobkoD, @IgorTishenko; Quelle: ¹www.presseportal.de/pm/180398/6081346

www.sonnentor.com

Softdrinks mit Nebenwirkungen

Tonic Water oder Bitter Lemon sind leicht herbe Erfrischungsgetränke, die pur oder als Zutat in Cocktails getrunken werden. „Verantwortlich für die Bitternote ist Chinin, ein Alkaloid aus dem Chinarindenbaum“, informiert Michelle Veith von der Verbraucherzentrale Bayern. Bei nicht übermäßigem Verzehr dieser Softdrinks ist das enthaltene Chinin für gesunde Menschen in der Regel kein Problem. Bei Vorerkrankten könne es jedoch zu gesundheitlichen Problemen kommen, wenn sie eine größere Menge von Chinin zu sich nehmen. Zu diesen Personengruppen zählen unter anderem Menschen mit Herzrhythmusstörungen, Muskelschwäche, Schädigungen des Sehnervs oder Tinnitus. Dass gleiche gilt für Schwangere. Sie sollten vorsorglich ebenso auf chininhaltige Getränke wie etwa Tonic Water oder Bitter Lemon verzichten. Auch wer bestimmte Medikamente wie etwa Blutgerinnungshemmer einnimmt, müsse bei chininhaltigen Getränken mit unerwünschten Wechselwirkungen rechnen, so Veith. Wichtig zu wissen: Bei nichtalkoholischen Erfrischungsgetränken erscheint der Bitterstoff als „Aroma Chinin“ in der Zutatenliste. In der Gastronomie ist die Kennzeichnung „chininhaltig“ auf Aushängen und Getränkearten verpflichtend vorgeschrieben. Vorsicht ist geboten bei Spirituosen und alkoholischen Mischgetränken. Hier ist nicht immer klar zu erkennen, ob Chinin enthalten ist. sky, Quelle: <https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/haetten-sies-gewusst/warum-ist-tonic-wa-ter-fuer-manche-personen-nicht-geeignet-86665>



www.verbraucherzentrale-bayern.de

Kräutervielfalt im Grill Sixpack

Gesunde Ernährung beginnt oft im Kleinen. Die Lebenslinie möchte Ihnen Gutes tun und verlost zehn Grill Sixpacks von Sonnentor an diejenigen Leserinnen und Leser, die uns sagen können, welche Kräuter die Aromenvielfalt komplexer Gerichte betonen. 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: „Grillen“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juli. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinnerinnen und Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio, Foto: @Sonnentor Kräuterhandels-gesellschaft mbH





Süßkartoffel als Anti-Aging-Mittel?

Koch Heiko Langhans aus Königsberg über die potentiell gesunde Knolle



Kartoffeln gibt es in breiter Varianz, über 3.000 Sorten sollen existieren. Wobei nicht alles, was sich „Kartoffel“ nennt, eine echte Kartoffel ist. Die Süßkartoffel zum Beispiel ist nur entfernt mit der Kartoffel verwandt. Beide haben gemein, dass sie als gesund gelten. Die Süßkartoffel in besonderem Maße: „Durch ihren Ballaststoffgehalt unterstützt sie einen gesunden Verdauungstrakt“, sagt Koch und Hotelfachwirt Heiko Langhans aus Königsberg in Bayern. Europaweit steigt der Verbrauch an Süßkartoffeln, in den letzten fünf Jahren soll er sich verdoppelt haben. Vor allem in Bayern bauen immer mehr Landwirte die Süßkartoffel an. „Unsere Süßkartoffeln für unsere Suppenmanufaktur beziehen wir vom Bauern Felix Ludwig aus Sennfeld“, berichtet Langhans. Bei der Verarbeitung achtet er darauf, die Süßkartoffeln so zu behandeln, dass möglichst viele Ballaststoffe erhalten bleiben. „In unserem Curry verwenden wir zum Beispiel



große Stücke, statt fein zu zerkleinern.“ Auch werden übermäßig lange Kochzeiten vermieden: „Das könnte Ballaststoffe zerstören.“ Die Süßkartoffel habe nicht nur deshalb eine wachsende Schar von Verehrerinnen und Verehrern, weil sie gut schmeckt, sondern auch weil sie weit über ihren hohen Ballaststoffgehalt hinaus gesund ist. In einer Studie wird der violetten Süßkartoffel sogar ein Anti-Aging-Effekt zugesprochen. „Süßkartoffeln können reich an sekundären Pflanzenstoffen sein, die antioxidativ und entzündungshemmend wirken“, weiß auch Heiko Langhans. Allerdings, räumt der Gourmetkoch ein, dass es von Süßkartoffel zu Süßkartoffel große Unterschiede gebe: „Wie hoch der Anteil an sekundären Pflanzenstoffen ist, hängt von der Sorte und dem Anbau ab.“ Letztlich gilt das für den Apfel ebenso wie für die Süßkartoffel und jedes andere Obst

oder Gemüse. Langhans schaut nicht nur, dass er qualitativ hochwertige Süßkartoffeln aus der Region bezieht, um den Transport so kurz wie möglich zu halten. „Wir achten auf eine zeitnahe Verarbeitung und auf schonende Zubereitung, um die wertvollen Pflanzenstoffe bestmöglich zu erhalten“, sagt er. Allen, die aus Liebhaberei kochen, rät der Unterfranke mit internationaler Koch-Erfahrung, beim Umgang mit Süßkartoffeln darauf zu achten, das Gemüse nicht zu lange zu lagern und nicht übermäßig zu erhitzen. Er sagt aber auch: „Es handelt sich um potenzielle Effekte“, und unterstreicht: Es sei nicht so, dass jede Süßkartoffel automatisch „medizinisch“ wirkt.



Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @AtlasStudio, @NewAfrica, @toshka81, @belchonock, @OMW



www.langhans-suppenmanufaktur.de



KRAUT
ALLERLIEBST

Die Heilkraft der Natur aus deinem Kräutlerladen

Kraut Allerliebst
Bromnacherstraße 43
97070 Würzburg
www.krautallerliebst.de
0931-4044631
info@krautallerliebst.de

„Mit Rat und Tat für dein Wohlbefinden“



Main-Schmecker

naturnahe Streuobstbau
gesunde Produkte
lebenswerte Kulturlandschaft

www.Main-Schmecker.de

DE-ÖKO_006

Bioland



Du hast es in der Hand

„Die Entscheidung vor mehr als 30 Jahren, ein möglichst naturbewusstes Leben zu führen, war die weitreichendste und wertvollste, die ich je getroffen habe“, sagt Otmar Dietz. Der Naturpädagoge, Pilzsachverständige und Autor hält es mit dem bekannten Schweizer Arzt Paracelsus, der überzeugt war: „Die meisten Krankheiten entstehen durch die Entfremdung der Menschen von der Natur“. Seine These ist hunderte Jahre alt. Wie also kann man sich in der heutigen Zeit möglichst selbst mit Gemüse, Obst, Kräutern, Pilzen und mehr versorgen? Otmar Dietz, der aus seinen eigenen jahrzehntelangen Erfahrungen ein ganzheitliches Konzept entwickelt hat, betont: „Du hast es in der Hand.“ Und zwar im wortwörtlichen Sinne, wie er am 10. Juli im Rahmen eines ganztägigen Seminars in der Umweltstation in Kitzingen zeigen wird. Darin erhalten die Teilnehmenden praxisnahe Einblicke in die Grundlagen eines biologisch bewirtschafteten Gartens. Sie lernen wichtige Prinzipien wie Mischkultur, Fruchtfolge und verschiedene Beetssysteme kennen – und erfahren außerdem, wie sich auf einfache Weise eigene Pilze züchten lassen. Otmar Dietz ist sich sicher: „Einfacher und naturbewusster zu leben wird auch dir guttun.“ nio, Fotos: Pixabay.com, @depositphotos.com/@vska



Anmeldung: bis Donnerstag, 25. Juni, unter info-umweltstation@kitzingen.de oder unter Telefon 09321.928-1109, www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de

Schwimmende Stadt

Wird das Wohnen der Zukunft sich auf den Weltmeeren abspielen? Es sieht vielerorts so aus ... Die Malediven, Südkorea und Japan haben bereits konkrete Pläne für schwimmende Städte. „Maldives Floating City“ soll 2027 an den Start gehen. Und das Projekt aus Japan, „Dogen City“ 2030. Gerade Inselstaaten oder Städte in Küstennähe sehen im stetigen Anstieg des Meeresspiegels ihre Existenz bedroht. Weltweite Forschungen prognostizieren bis 2050 Pegel von voraussichtlich weiteren 30 Zentimetern. Der Klimawandel und die damit verbundene Erderwärmung führen nicht nur zu einer thermischen Ausdehnung des Wassers, sondern auch zu einer nie dagewesenen Schmelze des vermeintlich „Ewigen Eises“. Die japanische Firma N-Ark plant „Dogen City“ als bewohnbaren Ring von knapp 1,6 Kilometern Durchmesser sowie einem Umfang von über vier Kilometern mit Raum für rund 10.000 Menschen. Innerhalb des Rings befindet sich „autonom schwimmende Architektur“. Diese soll „eine flexible Neukonfiguration städtischer Funktionen ermöglichen“, so die Designer. Das Herzstück von „Dogen City“ soll eine „Medizinstadt“ unterhalb des Meeresspiegels werden, wo auch ein hochmodernes Forschungs- und IT-Zentrum seinen Platz finden soll. Tagesaktuelle Diagnosen bis hin zu gentechnischen Analysen der digital vernetzten Bewohnerinnen und Bewohner sei das erklärte Ziel der hochmodernen „Unterwasserwelt“. Fortgeschrittene medizinische Versorgung, Medikamentenentwicklung und Roboterchirurgie werden im geplanten Datacenter implementiert sein. Und dieses medizinische Angebot soll dann, so die Entwicklerinnen und Entwickler, nicht nur Bewohnerinnen und Bewohnern von „Dogen City“ zur Verfügung stehen, sondern allen Interessierten, die das gerne in Anspruch nehmen wollen (und es sich leisten können). Wenn das wahr wird, könnte Japans schwimmende Stadt bald zur ersten Adresse für Medizintourismus werden. sky, Foto: N-Ark; Quelle: www.n-ark.jp/en





Purzeln die Pfunde beim Frühjahrsputz?

Hauswirtschaftsmeisterin Martina Kugler über den Kalorienverbrauch bei Hausarbeit



Im Internet kursieren, pünktlich zum Frühjahrsputz, Tipps, wie viele Kalorien man bei bestimmten Hausarbeiten verbrennen und inwieweit man dadurch abnehmen kann. Wie anstrengend Hausarbeit ist, will heißen, wie man dadurch womöglich ins Kalorien-Defizit kommt, betont die Hauswirtschaftsmeisterin Martina Kugler aus Würzburg, sei von unterschiedlichsten Faktoren abhängig. Die Regionalsprecherin für Unterfranken des Bayerischen Landesausschusses für Hauswirtschaft weiß, dass Hausarbeit unumgänglich ist. Doch das Zuhause schaue von Person zu Person anders aus. Es zu pflegen und in Ordnung zu halten, sei entsprechend unterschiedlich anstrengend. Kugler erläutert dies am Beispiel des Staubsaugens. Es gibt Staubsauger, die sich leichter, andere, die sich schwerer bedienen lassen. Noch entscheidender, geht es ums Kalorienverbrennen, sei die Frage: Was muss beim Saugen alles aus dem Weg geräumt werden? Sind Teppiche einzurollen? Oder große Bodenvasen zu bewegen? Muss man sich bücken, um auch unter dem Schrank saugen zu können? Dass man laut Internet-Angaben beim Fliesenschrubben in der Wohnung



gibt es sogar ein separates Gäste-WC. Dann wollen auch die gereinigt sein. Veranschlagt ist dafür eine komplette Stunde Hausarbeit. Wischen soll im Durchschnitt 95 Kalorien verbrauchen. Veranschlagt ist hierfür eine halbe Stunde. Neben dem Wischen an sich kostet es Kraft, den Wassereimer zu schleppen, den Putzlappen auszuwringen und das Wasser zwischendurch zu wechseln. Gehen wir in der Fantasie weitere Hausarbeiten durch ... eine Stunde Fensterputzen verbrenne Internet-Angaben¹ zufolge um die 200 Kalorien. Das Aufräumen der Wohnung lohnt sich weniger, lediglich 90 Kalorien werden verbraucht, schafft man eine ganze halbe Stunde Ordnung. Wer zehn Minuten lang das Bett überzieht, wird ebenfalls lediglich um



35 Kalorien ärmer. Eine Stunde Bügeln hingegen soll 220 Kalorien verschlingen. Wer sich am Ende mit einem leckeren Menü belohnt, kann sich 150 Kalorien fürs Kochen gutschreiben. „Ich selbst sitze, geht es ums Abnehmen, lieber im Ruderboot, als mit dem Wischmop durch die Wohnung zu fegen“, schmunzelt Martina Kugler. Aber: Jeder und Jedem das Seine – um das Notwendige mit einem „Zuckerl“ zu versüßen, kann Kalorienzählen für den Frühjahrsputz durchaus ein Ansporn sein.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @belchonock, @piotr_marcinski;
Quelle: 'gesuender-abnehmen.com/
abnehmen/kalorienverbrauch-hausarbeit.html



Die Frühlingszwiebel

Rising Star am Instagram-Horizont war die „Frühlingszwiebel“ gleich nach ihrem Start. Das berichteten Horizont Online und die Analyse-Plattform Influencer DB Rising. Unter ihrem Social-Media-Pseudonym postet Stefanie Rabe (37) alias @fruehlingszwiebel_Vielfältiges rund um das Thema gesunde Ernährung. Die Food- und Fitness-Bloggerin aus Würzburg zeigt ihren mittlerweile über 800.000 Followern, wie schnell man gesunde Mahlzeiten mit wenig Kalorien zubereiten kann – von Mealpreps ganz einfach bis Fitnessküche rundum. Gebündelt hat die Bloggerin ihr Wissen auch in zwei Kochbüchern „Eat right, not less“. Für Werbetreibende ist das Ernährungs-Start-up aus Würzburg ebenfalls mehr als interessant. Bereits als Rabe die 70.000 Follower-Marke knackte, lag ihr Media Value per Post bei 330 US-Dollar. Aktuelle Zahlen sind nicht bekannt. sky, Foto: Freepik.com; Quelle: www.horizont.net, www.instagram.com/fruehlingszwiebel_, www.fruehlingszwiebel.com



Nicht jedem Trend nachjagen

Wie ein nachhaltiger Kleiderschrank gelingen kann

Ein prallvoller Kleiderschrank mit lauter Sachen, die höchstens einmal, vielleicht sogar nie getragen werden, widerspricht einem nachhaltigen Lebensstil. Wie man seinen Kleiderschrank nachhaltig gestalten kann, dazu hat Annika Röding Tipps auf Lager. Die Würzburgerin engagiert sich für die globale Kampagne „Fashion Revolution“. Mission der Bewegung ist es, Konsumentinnen und Konsumenten für Nachhaltigkeit im Fashion-Bereich empfänglicher zu machen. Die wichtigste Message lautet: „Weniger Trends hinterherjagen und den eigenen Stil finden.“ Das, was dann im Kleiderschrank hängt, sollte man pflegen. Natürlich geht dennoch immer mal wieder was kaputt: „Dann sollte man die Kleidung reparieren und nicht gleich wegwerfen.“ Textilarbeiterinnen und -arbeiter in weit entfernten Ländern, die vielfach unter unsäglichen Bedingungen arbeiten müssen, sind bekanntlich die Verliererinnen und Verlierer der internationalen Fashionwelt. Annika Röding klärt seit über zwei Jahren mit ihrer Gruppe „Fashion Revolution Würzburg“ über Missstände in der Modeindustrie auf. Sie appelliert, keine Fast-Fashion-Marken zu kaufen: „Zu viel Kleidung ist in schlechter Qualität billig hergestellt aus umweltunfreundlichen und gesundheitsschädlichen Materialien.“ Solche Stücke hätten in einem nachhaltigen Kleiderschrank nichts zu suchen. Zumal diese Klamotten oft nur schwer oder manchmal gar nicht zu recyceln sind. Eigentlich sollten Unternehmen durch das europäische Lieferkettengesetz vertraglich zur



Einhaltung der Menschenrechte entlang ihrer Lieferkette verpflichtet werden. Dieses Gesetz scheint allerdings nach aktuellen Meldungen im Vergleich zu den ersten Entwürfen deutlich abgeschwächt zu werden. Nur sehr große Unternehmen sollen verpflichtet sein, sich daran zu halten. Konsumentinnen und Konsumenten müssten es also weiterhin in erster Linie mit sich selbst ausmachen, was in ihren Kleiderschrank einzieht und was nicht. In Bezug auf Bekleidung appelliert die Aktivistin, Second-Hand-Mode zu kaufen oder Kleidung zu tauschen. Vor allem sollte man nicht immer auf die neueste Mode aus sein: „Die ist ja auch oft schnell wieder out.“ Nachhaltige Mode finde man nach ihren Worten in Würzburg etwa im Weltladen, im Naturkaufhaus oder im Zukunftshaus. Menschen, die, aus welchen Gründen auch immer, von dort wegziehen müssen, wo sie bisher gewohnt haben, nehmen oft mit Erstaunen wahr, was sich alles in ihrem Kleiderschrank angesammelt hat. Dies geschehe, so Annika Röding, weil die Kernfrage nicht gestellt wird: „Brauche ich das wirklich?“ Vieles, was man neu kauft, sei unnötig. Die Fashion-Revolution-Aktivistin fordert dazu auf, Kleidung lange zu tragen. Das erscheint nur auf den ersten Blick langweilig: „Man kann ja neue Kombinationen schaffen. Tut man dies bewusst, stellt sich schnell heraus, dass man gar nicht so viele Kleidungsstücke braucht, um ein gutes Outfit zu haben.“

Pat Christ

Foto: ©depositphotos.com/@wasja



Umweltstation
Kitzinger Land

Wir bieten ein vielfältiges Angebot im Bereich Bildung für nachhaltige Entwicklung und Umweltbildung für Erwachsene, Kinder, Schulen, Kindergärten, Unternehmen und Vereine an.

Sie finden uns im sanierten Alten Hafen, Untere Maingasse 4, 97342 Marktsteft. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mehr zu unseren Angeboten
und unsere Öffnungszeiten finden Sie unter:
www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de





Auch die Herkunft der Blätter spielt laut Bernhard Späth eine zentrale Rolle. Gesammelt werden sollte nur an unbelasteten Standorten, fern von Straßen und Industrie. Pro Baum sollte stets nur eine kleine Menge gepflückt werden, um ihn nicht zu schwächen.

Nahrhaftes aus der Baumkrone

Heilpraktiker Bernhard Späth erklärt, warum junge Blätter auf unsere Teller gehören

Noch immer gelten Baumblätter für viele als bloßes Grün in den Wipfeln. Dabei beginne genau dort, so Heilpraktiker Bernhard Späth, eine übersehene Form regionaler Ernährung. Junge Blätter von Linde, Buche, Birke, Ahorn, Haselnuss sowie von Apfel- und Kirschbäumen seien dem Experten aus Lohr am Main zufolge nährstoffreich und schmackhaft. Vorausgesetzt, man wisse genau, was man vor sich hat. Denn nicht jedes Blatt sei bekömmlich, viele sogar giftig. Warum gerade junge Blätter so wertvoll sind, erkläre sich durch ihre Beschaffenheit. „Im Frühling sind sie hell, zart und noch leicht klebrig. Später werden sie zäh und bitter und verlieren ihre Bekömmlichkeit.“ Der ideale Sammelzeitraum reiche daher von März bis Juni. Besonders in dieser Phase liefern Baumblätter „Nährstoffe für die Küche“. Laut Späth enthalten sie unter anderem „Ballaststoffe, Vitamine (besonders Vitamin C und B-Vitamine), Mineralstoffe (vor allem Kalium, Kalzium und Magnesium), Antioxidantien und Flavonoide (sekundäre, natürliche Pflanzenfarbstoffe)“. Somit würden sie verdauungsfördernde, entzündungshemmende und immunstärkende Eigenschaften besitzen.

„Ferner weisen sie eine antioxidative Wirkung auf, was bedeutet, dass sie den Körper vor Schäden durch sogenannte freie Radikale und oxidativen Stress schützen können.“ Und wie steht es mit einzelnen Arten? Birkenblätter gelten ihm

zufolge als harntreibend, blutreinigend und entgiftend, sollten jedoch bei Herz- oder Nierenschwäche gemieden werden. „Dank der Flavonoide, des Vitamin-C-Gehalts und der Gerbstoffe, gelten sie als Muntermacher.“ Buchenblätter schmecken leicht säuerlich und können entzündungshemmend wirken, sogar äußerlich als Umschlag bei Geschwüren. Lindenblätter sind mild und süßlich, eignen sich roh, gekocht oder als Tee und gelten als besonders einsteigerfreundlich. Ahornblätter, vor allem vom Spitzahorn, liefern Proteine, Eisen, Magnesium und Kalium und lassen sich sowohl roh als auch gegart verwenden. Haselnussblätter wiederum finden Verwendung als Salat, Gemüse oder Tee. Sein Tipp: „Aus frischen oder getrockneten Blättern lässt sich auch ein Tee machen, der blutreinigend und gegen Husten und Durchfall wirkt.“ Wichtig zu wissen: Nicht jeder profitiert gleichermaßen. Menschen mit Pollenallergien sollten vorsichtig beginnen und die Blätter gründlich waschen. In der Schwangerschaft sei Zurückhaltung geboten, da bestimmte Blätter wie Brombeer- oder Himbeerblätter wehenfördernd wirken könnten. In der Küche lassen sich Baumblätter vielseitig einsetzen. Junge, milde Sorten eignen sich für Smoothies und Salate, kräftigere eher gegart wie Spinat oder als Füllung, ähnlich Weinblättern. Auch Tees aus frischen oder getrockneten Blättern sind möglich. Häufige Fehler entstehen laut Späth durch zu späte Ernte, falsche Bestimmung

oder übermäßige Mengen. Aus gesundheitlicher Sicht spricht aber vieles dafür, Baumblätter wieder stärker in den Speiseplan einzubeziehen. Sie sind nährstoffreich, regional verfügbar und erweitern das Verständnis von Nahrung jenseits klassischer Kulturpflanzen. Langfristig könnten sie eine Rolle in einer nachhaltigen, saisonalen Ernährung spielen – nicht als Hauptmahlzeit, sondern als bewusste Ergänzung. Oder als Einladung, den Wald (sinnlich) neu zu erleben.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @antimartina, @Givaga, @MicEnin, @halina_photo, @Toomler

www.heilpraktiker-lohr.de

Baumblättersalat

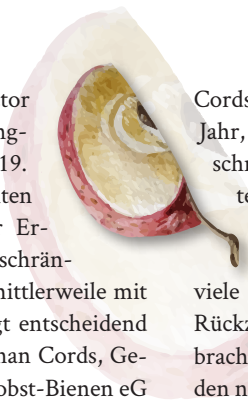
Zutaten: Eine Tasse junge Blätter etwa von der Linde, Buche, Birke oder vom Kirschbaum, 300 Gramm Käse (etwa Bergkäse oder Tilsiter), ein Apfel, eine Zwiebel, 50 Gramm Walnüsse grob gehackt. Nun die Zwiebel und den Apfel klein schneiden, den Käse würfeln und alles zusammen mit den Blättern und Walnüssen mischen. Eine selbst gemachte Marinade aus Öl, Weinessig, Senf, nach Belieben auch Knoblauchpulver, Pfeffer, Meer- oder Steinsalz und Paprika zum Salat geben, mischen und gut ziehen lassen. Wer eine süße Komponente im Salat haben möchte, kann dies mit Dattel- oder Kokosblütenzucker, aber auch mit Ahornsirup erreichen.



Warum Herkunft zählt

Krischan Cords über alte Apfelsorten und was diese für Gesundheit und Umwelt leisten

„An apple a day keeps the doctor away“, lautet ein bekanntes englisches Sprichwort aus dem 19. Jahrhundert. Noch heute gelten Äpfel als Inbegriff gesunder Ernährung – allerdings mit Einschränkungen. Denn wie stark sie mittlerweile mit Pestiziden belastet sind, hängt entscheidend von ihrer Herkunft ab. Krischan Cords, Geschäftsführer der Main-Streuobst-Bienen eG (MSB eG), erklärt, warum Streuobst hier einen grundsätzlichen Unterschied machen. „Im Streuobst ist es überhaupt nicht möglich zu spritzen, weil die Bäume so groß sind“, so der Experte. Stattdessen habe man „seit jeher auf robuste Sorten gesetzt“, die zwar nicht resistent, aber „sehr widerstandsfähig gegen Krankheiten“ sind. Auf den genossenschaftseigenen Flächen könne vollständig ohne Spritzmittel gearbeitet werden, gedüngt werde ausschließlich organisch. „Der extensive Anbau ermöglicht die biologische Vielfalt auf den Streuobstwiesen erst“, erklärt



Cords. Gemäht werde ein bis zwei Mal im Jahr, der Baumschnitt sorgt für gesunde und schmackhafte Früchte, die natürlich geerntet werden. Ansonsten greife man kaum ein. Dadurch entstehe ein Lebensraum für Wildbienen, Schmetterlinge und viele andere Insekten. „Das ist ein echter Rückzugsort, weil keine Giftstoffe ausgebracht werden.“ Ein weiteres Argument für den naturbelassenen Apfel: Pestizidrückstände sitzen häufig in oder nahe der Schale. Die Crux: „In der Schale sind auch die meisten Nährstoffe enthalten“, so Cords. Alte Sorten aus dem Streuobst enthielten zudem mehr sekundäre Pflanzenstoffe und würden von Allergikerinnen und Allergikern oft besser vertragen. Langfristig bedeute ein pestizidfreier Anbau seiner Ansicht nach vor allem eines: keine Anreicherung von Giftstoffen im Körper. Gleichzeitig schütze der Verzicht auf Pestizide das Grundwasser und verbessere den ökologischen Fußabdruck. Am Ende gehe es aber natürlich um Genuss. „Da ist es

ein riesengroßer Unterschied“, sagt Cords. Streuobst hätten mehr Geschmack, mehr Tiefe und stünden für eine Landwirtschaft, die Gesundheit, Umwelt und Vielfalt zusammen denkt. Und so bekommt auch das alte Sprichwort eine neue Bedeutung. Ein Apfel am Tag tut vor allem dann gut, wenn er ohne Spritzmittel gewachsen ist, die Vielfalt bewahrt und den Körper nicht belastet.

Nicole Oppelt

Fotos: Krischan Cords, @depositphotos.com: @happy_lark, @deisey, @glowonconcept, @knopazyzy, @zzzorikk, @ZeninaAsya

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

„Wenn man unbehandelte Äpfel haben möchte, sollte man auf Streuobst zurückgreifen. Die findet man meistens auf regionalen Märkten“, rät Krischan Cords.

ZUKUNFTSWOCHE
100 Events – 17 Ziele – 1 Region

WAS IST MÖGLICH?

25. April – 3. Mai 2026

Finde es heraus und sei dabei!
zukunftswocche-mainfranken.de

13. FAHRZEUGSCHAU ELEKTROMOBILITÄT
Bad Neustadt a. d. Saale

25. + 26. April 2026
Festplatz Bad Neustadt

Sa 12–18 Uhr, So 10–17 Uhr
www.m-e-nes.de

BAD NEUSTADT
Moderne Elektromobilität



Nachhaltiger Dauerbrenner

Fahrzeugschau Elektromobilität: etablierte Messe in Bad Neustadt an der Saale in der 13. Auflage

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren: Am Samstag und Sonntag, 25. und 26. April, findet in Bad Neustadt an der Saale die 13. Fahrzeugschau Elektromobilität statt - die größte regionale Messe rund um nachhaltige Mobilität. Das Interesse in Rhön-Grabfeld an Elektromobilität ist weiterhin ungebrochen. Zahlen des Kraftfahrtbundesamtes wiesen vor wenigen Jahren aus, dass über acht Prozent der privaten Pkws mit einem reinen Elektroantrieb unterwegs waren. Bayernweit dagegen lag der Anteil bei nur rund 2,5 Prozent. Und das Interesse dürfte angesichts der zuletzt geschaffenen Möglichkeit einer staatlichen Förderung für den Kauf von Elektroautos nicht abebben. Durch diesen Anreiz gewinnt das Thema Elektromobilität zusätzlich an Dynamik. Die Fahrzeugschau bietet daher wieder den passenden Rahmen, um interessierte Bürgerinnen und Bürger direkt zu informieren, zu

beraten und die entsprechenden Technologien erlebbar zu machen. Und so präsentiert sich die Elektromobilität auf dem Bad Neustädter Festplatz in ihrer ganzen Bandbreite - von Elektroautos und Nutzfahrzeugen über Zweiräder bis hin zu innovativen Konzepten und Prototypen. Die Fahrzeugschau hat sich in den vergangenen Jahren als feste Größe etabliert und zieht regelmäßig Besucherinnen und Besucher aus der Region und darüber hinaus an. Ein begleitendes Rahmenprogramm macht die Veranstaltung zu einem Fest für die ganze Familie. Veranstaltet wird die Messe wie gewohnt von der Stadt Bad Neustadt und dem Landkreis Rhön-Grabfeld mit der Unterstützung durch zahlreiche Sponsoren. Der Eintritt ist frei. *red*

Fotos: Freepik.com



www.m-e-nes.de



Mit dabei bei der Fahrzeugschau Elektromobilität sind auch heuer eine Vielzahl von Ausstellerinnen und Aussteller, darunter die Autohäuser aus dem Landkreis sowie E-Bike- und E-Roller-Produzentinnen und Produzenten. Weiterhin aufs Tableau kommt die Stromgewinnung auf dem heimischen Dach.

Was ist möglich?

Zukunftswoche Mainfranken feiert kleines Jubiläum



Vom 25. April bis 3. Mai findet die Zukunftswoche Mainfranken zum fünften Mal statt. Mit der Frage „Was ist möglich?“ lädt die Aktionswoche dazu ein, nachhaltige Ideen kennenzulernen, auszuprobieren und gemeinsam weiterzudenken. Der Auftakt ist wie in den Vorjahren das Zukunftsfest am Samstag, 25. April, in Würzburg. Das Programm umfasst unter anderem Infostände, Mitmachaktionen, Live-Musik sowie ein Gewinnspiel. Die von der memo Stiftung initiierte Woche hat sich in den vergangenen Jahren als regionale Plattform für Austausch und Beteiligung etabliert. Zum kleinen Jubiläum richtet die Zukunftswoche den Blick auf das, was sich in fünf Jahren entwickelt hat: Aus Vorträgen wurden Mitmachangebote, aus Einzelterminen Reihen, aus Begegnungen Kooperationen. Hier

erfüllt sich die Vision der Zukunftswoche: Chancen und Möglichkeiten zu schaffen – für Einzelne ebenso wie für Initiativen, Vereine und Unternehmen. Mehr als 100 Veranstaltungen zeigen auch dieses Jahr wieder die Vielfalt nachhaltiger Entwicklung – von Naturerlebnissen über Workshops zu Ernährung und Gesundheit bis hin zu Formaten rund um Energie, Mobilität, Wasser und Stadtentwicklung. Ebenso sind Kultur, Bildung und Gesellschaft fester Bestandteil. *red*

Fotos: BVMW, @depositphotos.com: @Tarzhanova, @billiondigital, @Elnur_



Wer die Zukunftswoche unterstützen möchte, kann das mit einer eigenen Veranstaltung, durch Sponsoring, einer Spende oder der Bereitstellung einer Location tun, www.zukunftswoche-mainfranken.de

Der Gute Heinrich und die Ackerwitwe

Im Naturgarten im Freilandmuseum Mönchsondheim finden sich Pflanzen, deren wohlklingende Namen beinahe allein schon heilende Wirkung ausüben. Dort wächst der „Echte Haarstrang“, „die Engelwurz“, „der Gute Heinrich“, „die Ackerwitwenblume“ oder „das Mutterkraut“. Neben den geläufigen Kräutern wie Salbei, Hollunder, Thymian oder Kamille zählen sie zu den traditionellen Heilpflanzen, die früher fester Bestand regionaler Gärten und Hausapotheken waren. Noch heute seien die heilende Wirkung von Hollunder bei Erkältungen, Kamille bei Magen-Darm-Beschwerden oder die Ringelblume bei Wunden überliefert, so die AOK¹. Dass aber Mutterkraut entzündungshemmend wirken und Wolfstrapp wegen seiner Gerb- und Phenolcarbonsäuren auf eine überaktive Schilddrüse Einfluss haben kann, dürfen wir in Mönchsondheim lernen. Mönchspfeffer haben naturverbundene Frauenärztinnen und -ärzte aufgrund seiner hormonregulierenden Wirkung bereits wieder ins Bewusstsein gerückt als Hilfe bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden. Aus den natürlich wachsenden Heilkräutern stellte man früher Salben oder Tees her, bereitete Tinkturen, setzte Wein an oder kochte Latwerge (dickflüssiges Mus). Es galt nicht nur, Erkrankungen zu lindern, sondern ihnen auch vorzubeugen. Wer tiefer einsteigen möchte, sollte die Führung durch den Naturgarten zum Thema Heilpflanzen am 12. Juli nicht verpassen. *Elke Herbst,*
Fotos: Mirjam Diezel-Hornfeck, Viktor Meshko, Quelle: ¹www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/kraft-der-kräuter

Buchung der Naturgartenführung zum Thema Heilpflanzen unter Telefon 09326.979959-0 oder online unter www.kirchenburgmuseum.de/de/jahresprogramm/-juli-2026



Tut mir und meinen Pflanzen gut.

Medienraum
Tulpen AP-Parcels

Zimmerpflanzen

Flurblüt-
& Schnittblumen

Bonsai-Bäume
& Sträucher

Hupp

Hier sind wir und unsere Pflanzen gut

Wahl
Solitär-Bäume

Obst- &
Beeren

Bonsai's &
Formgehölze

Regionale
Blumen

Gärtnerei und Gartenbaumschule Hupp Otto-Hahn-Straße o.Nr. 97204 Höchberg www.gaertnereihupp.de 0931 407140



Den Garten nach Süden ausrichten

**Gärtnermeister Maximilian Hupp erklärt,
wie mediterrane Gärten auch bei uns gelingen können**

Lavendelduft in der Abendsonne, silbrige Blätter im warmen Licht und ein Hauch von Italien direkt vor der Haustür: Viele Gartenbesitzerinnen und -besitzer träumen von Zypressen, Olivenbäumen und duftenden Kräutern im eigenen Garten, weiß Gärtnermeister Maximilian Hupp aus Höchberg. Und er hat gute Nachrichten: Unterfranken habe mit vielen Sonnenstunden und vergleichsweise geringen Niederschlägen keine schlechten Voraussetzungen für einen mediterranen Garten. Allerdings seien Frostperioden bis minus 10 Grad oder tiefer eine Herausforderung für Mittelmeerpflanzen. Entscheidend sei deshalb die richtige Kombination aus Standort, Boden und Pflege. Mediterrane Pflanzen sind an Hitze, Trockenheit und intensive Sonneneinstrahlung angepasst, erklärt der Experte. Viele Arten seien kalkliebend und reagierten weniger empfindlich auf Hitze als auf „Winter- und Staunässe“. Zu den Klassikern zählen unter anderem winterharter Lavendel, Thymian, Salbei und Feige. Rosmarin sei „bedingt winterhart, je nach Sorte“, Olivenbaum und Oleander dagegen meist Kübelpflanzen. Auch Zitrusgewächse wie Zitrone

oder Kumquat brauchen geschützte Überwinterung. Wichtig sei, so Hupp, nicht alles zu pflanzen, „was mediterran aussieht“, sondern auf Frosttoleranz zu achten. Der Standort sei der Schlüssel. „Volle Sonne, mindestens sechs bis acht Stunden täglich, ist entscheidend.“ Ideal seien Süd- oder Südwestlagen, ergänzt durch wärmespeichernde Hauswände. Schutz vor kalten Nord- und Ostwinden verbessere die Überwinterung. Innenhöfe, Mauern oder dunkle Steinflächen könnten als Wärmespeicher dienen, erhöhten aber auch die sommerliche Austrocknung. Ebenso wichtig sei der Boden. Mediterrane Geschöpfe bevorzugen „durchlässige, mineralische, oft steinige Böden ohne Staunässe. In kalkreichen Regionen fühlen sie sich wohl, schwere, verdichtete Lehmböden mögen sie weniger“. Hupp empfiehlt eine Drainageschicht und Beimischungen wie Splitt, Lava oder groben Sand. Der pH-Wert dürfe zwischen 6,5 und 8 liegen, gedüngt werde nur moderat. Beim Anbau rät er zu einer Pflanzung im Frühjahr, damit die Pflanzen „vor dem Winter gut einwurzeln“. Großzügige Abstände sorgten für Luftzirkulation. Wichtig

sei, keine Wasserwanne zu erzeugen und die Pflanzkrone nicht zu tief zu setzen. In der Pflege gelte Zurückhaltung. Nach dem Anwachsen werde eher wenig gegossen. Beim Winterschutz sei Winternässe das Hauptproblem. Kübel müssten isoliert, Pflanzen mit Vlies geschützt, aber nicht luftdicht verpackt werden. Gestalterisch lebe der mediterrane Garten von Terrakotta-Töpfen, Naturstein, Kiesflächen und einer Farbpalette aus Blau, Silber, Weiß und Violett. Duftkräuter nahe am Sitzplatz verstärken das Erlebnis. Typische Fehler seien laut Hupp Staunässe, falsche Standortwahl und überdüngte Böden. Wer hingegen Sonne, durchlässigen Boden und angepasste Arten kombiniert, kann auch hierzulande ein Stück Süden kultivieren: mit Duft, Farbe und Gelassenheit.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @SusaZoom, @fastfun23, @OLAYOLA, Gärtnerei Hupp, Freepik.com



www.gaertnerhupp.de



PARKETT | KORK | DIELEN | NATURFARBEN | LINOLEUM | LEHMPUTZE | KALKPUTZE | CELLULOSEDÄMMUNG

Seit 30 Jahren
für Sie da!

T.0931.619.69.10
shop.naturpunkt.de



naturpunkt.
BAUEN & RENOVIEREN

BODENBELÄGE
FARBEN & DEKORPUTZE
WOHNGESUNDES
RENOVIEREN

KREATIV-WORKSHOPS

HANDWERKERSERVICE
COACHING & BERATUNG
MASCHINEN-MIETPARK

info@naturpunkt.de Di-Fr 10-18
www.naturpunkt.de Sa 10-14

IHR FACHMARKT FÜR WOHNGESUNDES BAUEN & RENOVIEREN

Randersackerer Str. 66a - 97072 Würzburg

AUSGEZEICHNET!

14 WÜRZBURGER NOBELPREISTRÄGER – GENIALE KÖPFE, DIE DIE WELT VERÄNDERTEN

Am 01.12.1901 wurde der erste Nobelpreis an Wilhelm Conrad Röntgen vergeben, der die nach ihm benannten Strahlen am Physikalischen Institut der Universität Würzburg entdeckt hatte.

Mit ihm haben in Würzburg insgesamt 14 Nobelpreisträger gewirkt, die wir 2026 mit einem Nobelpreisträgerjahr würdigen.

WANDERAUSSTELLUNG mit verschiedenen Stationen an der Universität und in der Stadt.

Aktueller Ausstellungsort ist das Mozartareal in der Hofstraße.

Im Anschluss ist die Ausstellung im Zentralen Hörsaalgebäude Z6 (Hubland Süd) zu sehen.



**NOBELPREISTRÄGERJAHR
2026**





Als Heilkunde noch ein Handwerk war

Prof. Sabine Schlegelmilch leitet seit Oktober 2025 das Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg

Wer sich im Mittelalter oder in der frühen Neuzeit die Schulter ausgerenkt oder die Säge in die Hand gejagt hatte, ging nicht unbedingt zu einem Arzt (Ärztinnen gab es zu der Zeit noch nicht). Hilfe suchte die Bevölkerung in solchen Notfällen eher beim Bader, Barbier oder Chirurgus. Diese kümmerten sich um die Versorgung von Wunden, zogen Zähne, setzten Schröpfköpfe und wagten sich teilweise sogar an schwierigere Operationen wie beispielsweise die Beseitigung von Blasensteinen. Dafür hatten sie eine Ausbildung durchlaufen, ähnlich wie Handwerker mit Gesellenzeit und Meisterbrief, und waren so wie diese in Zünften organisiert. Im Unterschied dazu hatten Ärzte eine akademische Ausbildung durchlaufen. Im Studium an Universitäten in Bologna, Paris oder Würzburg hatten sie die Werke antiker Autorinnen und Autoren wie Galen und Hippokrates gelesen und sich viel theoretisches Wissen angeeignet. Ihre praktische Erfahrung war hingegen oft gering, da das Studium kaum klinische Praxis beinhaltete. Trotzdem genossen sie in der Regel hohes Ansehen bei Adel, Klerus und städtischen Eliten. Die ärztliche Praxis und die Medizingeschichte der Frühen Neuzeit sind Forschungsschwerpunkte von Professor Sabine Schlegelmilch. Nach dem Referendariat am Gymnasium ist sie 2009 an das Institut für Geschichte der Medizin der Julius-Maximilians-Universität Würzburg (JMU) gekommen. Seit dem 1. Oktober 2025

leitet sie es. In Zukunft möchte Schlegelmilch den Fokus der Forschung am Institut neu ausrichten – weg von den akademisch ausgebildeten Ärzten, hin zu den handwerklich organisierten Berufen, zu denen neben Badern und Chirurgen beispielsweise auch Hebammen und kräutersammelnde Frauen zählen. „In diesem Bereich ist noch wenig geforscht worden, obwohl deren Tätigkeit den medizinischen Alltag in der frühen Neuzeit bestimmte“, sagt sie. Außerdem passe dies gut zu den neuen Studienangeboten der Medizinischen Fakultät: dem Studium der Hebammen- und der Pflegewissenschaft, für

die Schlegelmilch auch Lehrveranstaltungen anbietet.

Susanna Khoury

Fotos: Prof. Schlegelmilch @Gunmar Bartsch, KI generiert



www.medizingeschichte.uni-wuerzburg.de

Die ärztliche Praxis und die Medizingeschichte der Frühen Neuzeit sind Forschungsschwerpunkte von Prof. Sabine Schlegelmilch.

Hautreparierendes Hydrogel



Gele begegnen uns im Alltag ständig – von weichen, klebrigen Substanzen wie Haargel bis hin zu gelartigen Bestandteilen in Lebensmitteln. Auch menschliche Haut weist gelartige Eigenschaften auf, besitzt jedoch Qualitäten, die nur schwer nachzuahmen sind. Sie kombiniert hohe Festigkeit mit Flexibilität und beeindruckenden Selbstheilungskräften. Bisher konnten künstliche Gele entweder hohe Steifigkeit oder die Selbstheilungsfähigkeit natürlicher Haut nachbilden, aber nicht beides zugleich. Nun ist es einem Team von Forschenden der finnischen Aalto-Universität und der Universität Bayreuth gelungen, ein Hydrogel zu entwickeln, das beides kann. Das macht den Weg frei für neue Anwendungen in der Wundheilung, gezielter Medikamentenfreisetzung, Soft-Robotik und im weiten Feld „künstliche Haut“. Bei ihren Untersuchungen fügten die Forschenden ultradünne spezielle Ton-Nanoschichten mit außergewöhnlich großen Durchmessern in Hydrogele ein, die normalerweise weich und elastisch sind. Vier Stunden nach einem Schnitt mit einem Messer sei dieser nach Auftragen dieser Rezeptur zu 80 bis 90 Prozent wieder verheilt gewesen. Nach 24 Stunden war die Haut vollständig „repariert“, so der Erfinder der Nanosheets Professor Josef Breu. *sky, Quelle: www.uni-bayreuth.de/pressemitteilung/selbstheilendes-hydrogel*

Auf der eigenen Welle

Die zweiten „Mind-Flowdays
Bad Mergentheim Bewegung,

Taubertal“ fokussieren in
Achtsamkeit und Inspiration

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, sie zu reiten“, wusste der emeritierte US-Professor und Meditationslehrer Jon Kabat Zinn. Sein kluger Rat passt in allen Lebenslagen. Er spornt an, flexibel zu bleiben, das Gleichgewicht zu halten und die Energie der Veränderung zu nutzen. Yoga zum Beispiel lädt dazu ein, den inneren Gleichgewichtssinn zu kultivieren: den Atem als Anker zu nutzen, den Körper bewusst zu bewegen und im Wechsel von Spannung und Loslassen die eigene Mitte neu zu finden. Genau hier setzen die „Mind-Flowdays Taubertal 2026“ an, zu denen „herzraum yoga & beyond“ in Kooperation mit der Kurverwaltung Bad Mergentheim vom 19. bis 21. Juni einladen. Nach dem großen

Erfolg des vergangenen Jahres (die Lebenslinie berichtete in 1/2025) entwickelt sich der „Flowday“ nun zu einem mehrtägigen Festival für Bewegung, Achtsamkeit und Inspiration. In den lichtdurchfluteten Räumen des Kurhauses und im angrenzenden Kurpark entsteht ein Raum, in dem Yoga, Meditation, Klang, Kreativität und Naturerleben miteinander verschmelzen. Die „Mind-Flowdays“ richten sich bewusst an Einsteigerinnen und Einsteiger, aber ebenso an erfahrene Yoga-praktizierende und alle Menschen, die sich eine bewusste Auszeit gönnen möchten. Initiiert von Sonja Lanig, Gründerin von „herzraum yoga & beyond“, steht das Wochenende ganz im Zeichen von Verbindung und gemeinsamer Erfahrung. Von Freitagabend

bis Sonntag erwartet die Teilnehmenden ein vielfältiges Programm mit Yogastunden, Workshops, Meditationen und intensiven Klangerlebnissen. Ergänzt wird dieses Angebot durch kreative Formate, Naturerfahrungen, Tanz, Musik sowie Breathwork, Somatic Yoga, Sound Yoga, Kakaozeremonien, Frauen- und Männerkreise, Klangreisen, Naturkosmetik und Wildkräuterwissen. Viele Angebote finden bewusst auch im Freien statt und machen so die Kraft der Natur unmittelbar erlebbar. Die Kurverwaltung Bad Mergentheim unterstützt dieses Vorhaben bewusst: Denn Ziel ist es, einen Ort zu schaffen, an dem Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden und Menschen neue Energie schöpfen können. Auch die Kulinarik folgt diesem Anspruch. Vegane Bowls, warme Soulfood-Gerichte sowie handgemachte, vegane und zuckerfreie Süßspeisen begleiten das Wochenende und laden zum bewussten Genießen ein. Die „Mind-Flowdays“ bieten flexible Teilnahmeoptionen, von Wochenendtickets über Tageskarten bis hin zu einzelnen Abendangeboten. Veranstaltungsorte sind das Kurhaus Bad Mergentheim sowie der idyllische Kurpark. Ideale Plätze, um – frei nach Jon Kabat-Zinn – künftig noch schöner auf den eigenen Wellen reiten zu lernen ...

Nicole Oppelt

Fotos: Sonja Lanig/Kurverwaltung MGH, Pexels.com, KI generiert, istock.com

INSTITUT FÜR BAD MERGENTHEIMER
KURMEDIZIN, GESUNDHEITSBILDUNG UND MEDIZINISCHE WELLNESS

MIND-FLOWDAYS TAUBERTAL

- YOGA
- MEDITATION
- MUSIK
- VERBINDUNG

19.-21.06.2026
FREITAG 18.00 – SONNTAG 15.30 UHR,
KURHAUS UND KURPARK

EGAL OB YOGAANFÄNGER
ODER -PROFI:
DU BIST HERZLICH
WILLKOMMEN.



Bad Mergentheim
Kurverwaltung

BAD MERGENTHEIM BEWEGT



Infos und Karten unter www.visit.bad-mergentheim.de/de/gesundheits-erholung/yogaday



Aus dem Bauch heraus

Die Künstlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Silke Fechner-Ostertag, über die Praxis des Art Journaling

Tagebuch zu schreiben, ist eine super Idee, um den eigenen Gedanken und Gefühlen auf die Spur zu kommen, wobei es manchen Menschen schwerfällt, einen Text zu verfassen. Möglicherweise aus Angst, nicht über einen ausreichenden Wortschatz zu verfügen, um ausdrücken zu können, was man gern ausdrücken möchte. Silke Fechner-Ostertag bietet in Würzburg eine Alternative an: „Man veranalogt. Auch hier wird ein Tagebuch gestaltet, um zu tieferer Selbsterkenntnis zu gelangen und um emotionale Turbulenzen zu glätten. Allerdings geschieht dies durch kreatives Gestalten. „Man versucht dabei, herauszufinden, was aus dem Inneren kommt, und zwar, indem man beim Prozess der Kunstgestaltung bewusst nicht mit dem Verstand dabei ist“, erklärt die Würzburger Künstlerin und Kunsttherapeutin. Egal, ob man nun schreibt oder kreativ gestaltet: Das sogenannte Journaling kann halb als Alternative zu „Tagebuch“ benutzt, weil es eben nicht allein darum geht, festzuhalten, was den Tag über passiert ist. „Es geht um Selbstreflexion. Es geht darum, sich persönliche Ziele klarzumachen. Und es geht darum, sich ohne inneren Widerstand auf einen kreativen Weg zu sich selbst zu machen. „Darüber hinaus wird wir hauptsächlich mit Collagen“, erzählt die Heilpraktikerin für Psychotherapie, sie bietet Interessierte, sich ohne inneren Widerstand auf einen kreativen Weg zu sich selbst zu machen. „Darüber hinaus wird wir hauptsächlich mit Collagen“, erzählt die Heilpraktikerin für Psychotherapie, sie bietet bei arbeiten wir hauptsächlich mit Collagen“, erzählt die Heilpraktikerin für Psychotherapie, sie bietet Tickets, Flyer oder was einem sonst so unterkommt, zu sammeln, Zeitschriften, Geschenkpapier-arrangiert, klebt auf. Die Würzburger Künstlerin vermittelt im Einzelsetting Art Journaling, sie bietet aber auch einmal im Monat eine Gruppe an. Momentan nehmen meist sechs Personen, zufällig alle stellt Materialien für die Collagen zur Verfügung. Und sie gibt Impulse für Resilienz förderndes Arbeiten: „Ich stelle zum Beispiel die Frage, wie ein Krafttier am heutigen Tag ausschauen würde, und welche Eigenschaften es auf meine aktuelle Situation bezogen haben sollte.“ Aus dem Bauch heraus wird dann eine Collage gestaltet. Vielleicht steht jemand gerade vor einer unangenehmen Auseinandersetzung und wür- de sich einen brüllenden Löwen als Krafttier wünschen. Ziel im kreativen Prozess sei es nicht, den Löwen dann exakt nachzubilden: „Es gibt keinerlei Ansprüche an die Bilder, alles darf dabei herauskommen.“ Beim Art Journaling wird niemand aufgefordert, ausdauernd jeden Tag irgendetwas in sein Tagebuch einzutragen. Manche von Silke Fechner-Ostertags Klientinnen setzen sich einmal in der Woche zu Hause hin, um eine Collage zu fertigen. Andere arbeiten ausschließlich einmal im Monat in der Gruppe weiter. Am Ende der Gruppenstunde gibt es immer eine Abschlussrunde. Wer möchte, erzählt, was er mit seiner Collage verbindet: „Wobei die Bilder Gefühle zeigen, die man mit Worten oft gar nicht so ausdrücken kann.“

Fotos: @depositphotos.com: @aga77ta, @saquizeta, @saquizeta, Silke Fechner-Ostertag Pat Christ

www.kreativraum-farbenreich.de

NATURKOSMETIK



Jutta Blankenhagen-Wagner

Staatl. geprüfte Kosmetikerin
Visagistin & Fußpflegerin

Individuell abgestimmte **Beratung & Behandlungen** mit ausgewählten **natürlichen Wirkstoffen** zur Unterstützung Ihres **Wohlbefindens und Regeneration Ihrer Haut.** Terminvereinbarung unter Telefon 0931.45467069

www.naturkosmetik-blankenhagen.de

NEU!
Zertifizierte
Permanent
Make-up Artist



Werkzeug zur Selbstreflexion

Coach Mathias Brunner aus Nürnberg über das Ritual der Stäbe

An einem Septembertag vor einigen Jahren, irgendwo entlang der Pegnitz, geht Mathias Brunner wie so oft spazieren. Zwei, drei Kilometer, ein Hörbuch auf den Ohren. Während ein Teil seines Geistes der Stimme im Kopfhörer folgt, geht eine andere Ebene weiter. „Das Plapperhirn ist beschäftigt mit dem Hörbuch und ich kann dann denken“, erzählt er im Gespräch mit der Lebenslinie lachend. In diesem Zustand entsteht das Ritual der Stäbe – vollständig, mit Struktur, Texten und der inneren Gewissheit, dass es genauso sein muss. Brunner kommt aus der Unternehmensberatung, hat BWL studiert, mit Hochleistenden gearbeitet – und selbst erlebt, was es heißt, auszubrennen. Parallel beginnt er eine Coaching-Ausbildung, arbeitet schon während der Beratertätigkeit als Coach und macht sich schließlich selbstständig. Seine Arbeit ist systemisch geprägt: Er liefert keine Lösungen, sondern schafft Räume, in denen Menschen ihre eigenen finden. Genau hier setzt das Ritual der Stäbe an. 64 Holzstäbe, jedes Exemplar steht für ein zentrales Lebensthema wie Harmonie,

Dankbarkeit oder Bedrängnis. Brunner wollte bewusst etwas anderes als die vielbeschworenen Karten, die oftmals in der Coaching-Branche genutzt werden. Seine Stäbe unterscheiden sich deutlich. Sie liegen schwer in der Hand, sind haptisch präsent. Sie werden gezogen – mit einer klaren Intention. Mit Fokus motivieren sie zu gedanklichem Richtungswechsel. Antworten geben sie nicht. Gedacht ist das Ritual für alle Menschen, die an sich arbeiten wollen. In der Praxis nutzen es heute Coaches, Therapeutinnen und Therapeuten, Seelsorgerinnen und Seelsorger, sogar Teams in Kindergärten oder Gruppen in Supervisionen. Allein am Morgen, als Tagesfokus in der Tasche, im Coaching-Gespräch als Einstieg oder gemeinsam in der Gruppe, wenn mehrere Stäbe gezogen und ausgelegt werden. Warum Menschen auf das Ritual der Stäbe zurückgreifen? „Man ist sonst immer in den gleichen Denkmustern gefangen“, sagt Brunner. Die Stäbe unterbrechen das. Zentrales Element ist das begleitende Buch. Jeder Stab ist eindeutig strukturiert: Erklärung,

Reflexionsfragen, ein förderlicher Schlusssatz. Aufrecht oder umgedreht gelesen, öffnet sich eine andere Perspektive. Positiv denken kann Kraft bedeuten – oder die Erkenntnis, dass ein Zugang zu einem gezogenen Stab gerade blockiert ist. Rückmeldungen berühren Brunner besonders. Wie zum Beispiel diese: „Es kommt immer der richtige Stab.“ Manche ziehen wochenlang denselben. Andere nehmen ihn mit, „weil er mir hilft“. Selbst bei unangenehmen Themen entsteht Bewegung. „Dann sage ich, ich habe alles richtig gemacht.“ Das Ritual der Stäbe ist kein Orakel. Es ist ein stilles Werkzeug zur Selbstreflexion und der Überzeugung, dass Klarheit immer von innen kommt.

Nicole Oppelt

Fotos: Mathias Brunner



www.dasritualderstaebe.de
www.coachingfuerdeinleben.de



Rituale leben

Die Lebenslinie verlost sechs Sets des Rituals der Stäbe (Buche, Walnuss, Kirsche) an diejenigen Leserinnen und Leser, die uns sagen können, aus welchen Elementen das Ritual der Stäbe besteht. Die Antwort per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Ritual der Stäbe“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 15. Juli. Die Teilnehmenden an der Verlosung 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 Gewinnerinnen und Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio



Was für ein Glücksgriff . . .

Unsere Gesellschaft ist auf Leistung getrimmt. Es macht stolz, berufliche Ziele bestmöglich in kurzer Zeit zu erreichen, Euphorie stellt sich ein, wenn im sportlichen Wettkampf Rekorde purzeln. Doch im Leben darf es nicht allein um Leistung gehen. Auch nicht in der Schule. Aus diesem Gedanken heraus entwickelte sich 2007 die Idee für ein Schulfach „Glück“. Das gibt es seit September 2023 auch an der Montessori-Fachoberschule in Würzburg. Hier lernen die Schülerinnen und Schüler beispielsweise, die vollkommen normal erscheinende Einstufung von Menschen in „Winner“ und „Loser“ zu hinterfragen. Es geht darum, in den eigenen Schwächen Gutes zu erkennen. Und mit der Tatsache umzugehen, dass das Glück einen nicht immer begünstigt. Nicht Wettbewerb macht glücklich, verinnerlichen die Jugendlichen, sondern Gemeinschaft und Kooperation. „Wenn es jemandem aus der Klasse nicht gut geht, geben die anderen ihm eine ‚warme Dusche‘“, erzählt Klara, die das Schulfach „Glück“ durchlief. Dabei setzt sich die Schülerin oder der Schüler mit dem Rücken zur Klasse, dann hört sie oder er, wie die anderen hinter ihr oder ihm lauter gute Dinge über sie oder ihn sagen. Zum Beispiel: „Du bist wunderbar hilfsbereit!“ Pat Christ, Foto: [@depositphotos.com/@Odrik](https://depositphotos.com/@Odrik)



www.montessori-wuerzburg.de/fachoberschule



Für alle Lebenslagen

Sanfte Berührung, warme Düfte und achtsame Momente geben neue Energie für Körper, Bauch und Seele

In hektischen Zeiten, wenn der Tag schon vor dem ersten Kaffee die Nerven strapaziert, brauchen Körper und Geist eine Oase der Ruhe. Jeder Mensch entwickelt hier seine eigenen Methoden. Manche schwören auf Yoga, andere üben sich in Meditation. Dritte entziehen sich der Welt für einen kleinen Augenblick mithilfe entspannender Rituale, die sie mit ätherischen Ölen abrunden. Auch Primavera, der Bio-Pionier aus dem Allgäu, befasst sich intensiv mit dieser Thematik. Seit wenigen Wochen gibt es das neue Gesundheits-Sortiment, das helfen möchte, die eigenen Bedürfnisse in fast alle Lebenslagen zu berücksichtigen. Der Bogen spannt sich von der Ersten Hilfe oder Erkältung und Atmung über die Frauen-Gesundheit, Schlaf und Entspannung bis hin zu seelischer Gesundheit sowie Bauch und Verdauung, um nur einige Aspekte zu nennen. So findet sich im neuen Sortiment zum Beispiel das Bauchstreichler Massageöl. Ein echter Ruhepol, der mit Majoran, Kamille römisch und Anissamen für ein wohliges Bauchgefühl sorgt. Es lädt dazu ein, den Bauch mit sanft kreisenden Bewegungen zu massieren und so innere Ruhe zu kultivieren. Ein Morgen- oder Abendritual kann helfen, das Nervensystem zu beruhigen¹ und den Tag achtsam zu starten oder ausklingen zu lassen. Ähnlich verhält es sich mit dem Bauchstreichler Kraftkonzentrat, das sich ebenfalls in der Kategorie „Bauch & Verdauung“ finden lässt. Etwas länger setzt Primavera bereits auf den Dreiklang aus Immortelle, Lavendel fein und Cistrose. Diese Mischung ist eine bekannte Erste-Hilfe-Mischung in der Aromatherapie. Das haus eigene „Erste Hilfe Mischung Kraftkonzentrat“ eignet sich zur intensiv regenerierenden Hautpflege und zur Narbenbehandlung. Der Tipp aus dem Allgäu: Kombiniert mit dem pflegenden Bio Mandelöl wird es zum Narben-Pflegeöl für geschlossene Wunden. Hilfe gibt es auch vom Seelenstreichler Kraftkonzentrat mit einer Herz-Basis-Note. Ein Rat der Aromatherapie-Expertinnen und -Experten: „Bei der Anwendung dieses Kraftkonzentrats ist es besonders hilfreich, auch die eigenen

Gedanken mit einer positiven Wahrnehmung zu unterstützen und die Kraft der Gedanken zu nutzen.“ Aromatherapie wird so zu einer bewussten Praxis der Selbstfürsorge. Sie ersetzt zwar keine medizinische Behandlung, kann aber Entspannung, Wohlbefinden und innere Stärke im Alltag spürbar unterstützen.

Nicole Oppelt

Fotos: Freepik.com; Quelle: <https://aromacampus.de/die-auswirkungen-der-aromatherapie-auf-den-stress-und-die-schlafqualitaet-von-intensivpatienten-eine-nicht-randomisierte-kontrollierte-studie/>



Seelenstreichler



Die Lebenslinie möchte Ihnen ebenfalls ein klein wenig Stärke mit auf den Weg geben und verlost daher zwei Sets, bestehend aus dem neuen Bauchstreichler Massageöl bio (50 ml), dem Hämatom & Narben Pflegeöl (50 ml), der Kraft & Energie Duftmischung bio (5 ml) und 50 ml Mandelöl bio als Basis für weitere eigene Mischungen. Hierfür möchten wir von unseren Leserinnen und Lesern gern wissen, welche Mischung für ein wohliges Bauchgefühl sorgt. 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: „Kraft tanken“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 15. Juli. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinnerinnen und Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*, Fotos: Primavera GmbH




NATURKAUFHAUS

Ihr Fachgeschäft für natürliches Wohlbefinden

- Naturkosmetik
- Ätherische Öle
- Ökologische und faire Naturmode für Babies, Kinder und Erwachsene
- Spielzeug
- Praktisches und Schönes für zuhause
- Räucherwerk
- Zubehör für Yoga und Meditation
- Schönes zum Schenken

Würzburg, Augustinerstr. 5
Mo - Sa: 10 - 18 Uhr

www.naturkaufhaus.de
 [naturkaufhauswuerzburg](https://www.instagram.com/naturkaufhauswuerzburg)



Einladung zum Loslassen

Naturkosmetikerin Jutta Blankenhagen-Wagner über die sanfte Wirkung der Breuß-Massage

Gedämpftes Licht liegt über dem Raum. Leise Musik trägt den Atem. Der Duft von Johanniskraut schwebt wie eine warme Wolke in der Luft. Sie ruhen auf einer Liege, eingehüllt in eine wohltuende Atmosphäre, während sanfte Hände in ruhigen, streichenden Bewegungen über ihren Rücken gleiten. In unserer hektischen Zeit steht wohl jedem der Sinn nach einer solchen Erfahrung – oder genauer gesagt, nach einer Breuß-Massage. „Erfunden wurde diese von dem österreichischen Heilpraktiker Rudolf Breuß“, erklärt Naturkosmetikerin Jutta Blankenhagen-Wagner, die diese „energetische“ Anwendung seit rund 25 Jahren in ihrem eigenem Kosmetikstudio in Würzburg praktiziert. „Es ist eine entspannende Massagebehandlung, die seelisch ausgleichend wirken kann.“ Im Mittelpunkt steht der Rücken. Anders als bei klassischen Massagen werde aber nicht geknetet, gedrückt oder tief ins Gewebe gearbeitet. „Dadurch, dass es eine ganz sanfte, entspannende Streichmassage ist, geht es hauptsächlich um

die Wirbelsäule und über die Bandscheibe“, erklärt sie. „Man versucht nicht, Verspannungen, Muskelverknötungen oder Faszien zu lösen.“ Im Fokus stünden „leichtes Dehnen und sanftes Schieben“, ohne starken Druck. Ein zentrales Element der Anwendung ist das Öl. „Das Wichtigste bei einer Breuß-Massage ist das Johanniskrautöl“, sagt Jutta Blankenhagen-Wagner. „Ich nehme zum Einarbeiten ein hochwertiges Bio Johanniskrautöl.“ Es wirke entzündungshemmend, ausgleichend und regenerierend. Doch seine wohltuende Wirkung entfalte es nicht nur über die Haut. „Es wirkt auch über die Sinne. Sie haben es um sich herum wie eine Wolke, ein Duftbett.“ Und wem kann diese Anwendung helfen? „Prädestiniert sind Menschen mit Ischias-Schmerzen, Hexenschuss, Verspannungen am Rücken oder auch mit Körperhaltungsproblemen“, sagt sie. Vor allem aber gehe es um das allgemeine Wohlbefinden. Viele suchen bewusst diesen Ruhepol, der durch die ruhigen, leitenden, ausstreichenden

Bewegungen geschaffen werde. Und sie gesteht: „Auch ich werde dabei ruhiger.“ Gleichzeitig warnt sie klar vor falschen Erwartungen. „Vor einer Anwendung, aber vor allem bei akuten Beschwerden, sollte immer eine Ärztin, ein Arzt oder die Physiotherapeutin respektive der -therapeut konsultiert werden.“ Ungeklärte Schmerzen seien ein Ausschlusskriterium. Ebenso Blutverdünnung, Tumore oder Metastasen, Entzündungen im Wirbelsäulenbereich, schwere Bandscheibenvorfälle, frische Operationen, Osteoporose oder Schwangerschaft. Eine Anwendung im „Duftbett“ dauert etwa eine halbe Stunde, anschließend lässt Jutta Blankenhagen-Wagner ihre Klientinnen und Klienten noch ruhen. „Ich lege eine Wärmedecke auf und lasse noch zehn Minuten nachspüren.“ Viele kämen ein bis zwei Mal pro Woche, später reiche oft „einmal im Monat, um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen.“ Jutta Blankenhagen-Wagner gibt die Breuß-Massage aus Überzeugung weiter. „Ich habe die Behandlung vor gut 25 Jahren selbst genossen und empfand sie als so wohltuend und beruhigend, dass ich sie schlussendlich selbst erlernt habe“, erzählt sie. Für sie ist die Breuß-Massage keine Technik des Kraftaufwands, sondern eine Einladung zur Ruhe. Eine leise Form der Berührung, die den Rücken streicht und die Seele mitnimmt – bis Körper und Geist loslassen können. *nio*

Fotos: @depositphotos.com/@VLMstock, Jutta Blankenhagen-Wagner @Ingo Peters

Machen oder Lassen: Nachahmen erlaubt!

„Kaffee & Golfbälle“ – ist eine meiner Lieblingsgeschichten der 52 Kurzgeschichten für mehr innere Ruhe aus dem Buch Freya Sonntags „Einmal Gelassenheit, bitte“. Es geht um Utensilien, die in ein Glas passen, das pars pro toto für unser Leben, unseren Alltag steht. Hier sind die Golfbälle, die wirklich wichtigen Dinge, auf die wir unser Augenmerk richten sollten. Erst dann kommen die Murren- und Sandkorn-Prioritäten – meist bis das Glas randvoll ist. Aber nicht so voll, dass ein Kaffee mit einer Freundin oder einem Freund keinen Platz mehr darin findet. An Freyas Gelassenheitstheke gibt es keine Ratschläge, die vielfach eher Schläge als Rat sind, sondern Geschichten zum Schmunzeln und Nachdenken mit Impulsen zum Nachahmen oder nicht. Mit Übungen für mehr innere Ruhe zum Machen oder Lassen. Wie, wann und womit man seinen Gelassenheitsspeicher auffüllt, bleibt jeder und jedem selbst überlassen ... schöne Geschichte(n)! *sky*



Freya, Sonntag: Einmal Gelassenheit, bitte. 52 Kurzgeschichten für mehr innere Ruhe: Zeitfracht Medien, Erfurt 2024, 978-94-037-5058-3, Preis: 16,99 Euro, www.kolibri360.de



www.naturkosmetik-blankenhagen.de

Die Breuß-Massage sorgt durch das „Entlüften zwischen den Wirbeln“ für ein Gefühl von Weite und Leichtigkeit, so Jutta Blankenhagen-Wagner.

Warum der „Hug“ ambivalent ist

Ehemaliger Forscher aus Würzburg beschäftigt sich damit, wann Umarmungen guttun und wann nicht

Umarmungen sind eine gute, wundervolle Möglichkeit, Stress abzubauen. „Außerdem aktivieren sie Oxytocin, was ein Gefühl von Sicherheit, Verbundenheit und Beruhigung erzeugen kann“,

sagt Pierre-Carl Link. Entscheidend sei allerdings nicht die Umarmung als bloße „Technik“. Von großer Bedeutung sei eine feinfühlig-präzise Haltung, betont der Züricher Professor für Erziehung und Bildung im Feld sozio-emotionaler und psychomotorischer Entwicklung, der bis 2018 an der Uni Würzburg tätig war. Laut dem früheren wissenschaftlichen Mitarbeiter am Würzburger Lehrstuhl für Pädagogik bei Verhaltensstörungen könnten Umarmungen helfen, Affekte zu bündeln und Ängste zu mindern. Außerdem unterstützten sie die emotionale Regulation. Dies geschehe allerdings nur unter einer bestimmten Voraussetzung, so der Experte für psychoanalytische Pädagogik: „Umarmungen müssen als willkommen erlebt werden.“ Die Frage der Freiwilligkeit sei aus ethischer Sicht höchst bedeutsam. Umarmungen sollten keine Einbahnstraße sein. Privat nicht und schon gar nicht im professionellen Kontext: „Sie dürfen zum Beispiel niemals der Bedürfnisbefriedigung von Fachpersonen dienen.“ Prinzipiell dürfe körperliche Nähe nie erzwungen werden. „Sie entfaltet ihre Wirkung nur dann, wenn sie im Einklang mit den Grenzen, den Bedürfnissen und dem Tempo des anderen steht“, so Professor Link.

Für die meisten Menschen sind Nähe und sozialer Kontakt von großer Bedeutung. Darauf machen laut Link auch „Hugging Days“ oder „Free Hugs Campaigns“ aufmerksam. Am 21.

liebervoll von ihrem Papa, ihrer Mama oder den Großeltern umarmt werden, dadurch die Botschaft erhalten: „Ich bin für dich da!“, sollte man außerhalb des engeren Familien-

und Freundeskreises vorsichtig sein mit Umarmungen. Gerade öffentlich angebotene Umarmungen, warnt Professor Link, könnten individuelle Grenzen oder sogar traumatische Vorerfahrungen übergehen. Im schlimmsten Fall seien Retraumatisierungen möglich. Ob Umarmungen zwischenmenschliche Bindungen verstärken oder nicht, das könne nach seiner Ansicht nicht pauschal beurteilt werden. „Entscheidend sind Achtsamkeit, Freiwilligkeit, Einvernehmen und ein waches Bewusstsein für die eigene Wirkung, denn manchmal kann bereits ein Blick

grenzüberschreitend sein“, so der ehemalige Mönch. Gerade in der professionellen Arbeit mit Menschen, vor allem Kindern, brauche es Sensibilität: „Auch wohlgemeinte Nähe kann als übergriffig erlebt werden.“ Als Betroffener wisse er persönlich, wie verletzend und wie folgenreich missbräuchliche oder nicht eingegrenzte Berührungen sein können.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @VitalikRadko, @solovyova, @PeopleImages.com, @toxawww, @AntonioGuilleMF, @AllaSerebrina, Freepik.com



Januar fielen sich beispielsweise wieder viele Menschen beim „Weltknuddeltag“ in die Arme. Gerade öffentliche Umarm-Aktionen sieht der Forscher kritisch: „Hugging Days“ bergen Risiken.“ Aus pädagogischer, therapeutischer und ethischer Sicht seien sie problematisch: „Solche Aktionen können leicht sozialen Erwartungsdruck erzeugen. Wer nicht umarmt werden möchte, kann sich schnell schuldig, unsozial oder ‚schwierig‘ fühlen“, so der bis heute mit dem Würzburger Alumni-Büro vernetzte Schweizer. Im Alltag werden normalerweise auserwählte Menschen umarmt. Man käme in der Regel nie auf die Idee, der Bäckereiverkäuferin um den Hals zu fallen. Oder seinem Chef. Oder der Nachbarin. Das wäre nicht nur befremdlich, sondern übergriffig. Während Kinder, die

Umarmungen haben ein großes Potenzial, körperlich wie seelisch gut zu tun, wenn sie gewollt sind und im beiderseitigen Einvernehmen stattfinden.



Neugier ohne Gier

Wie uns die Verankerung im Hier und Jetzt helfen kann, der Zukunft gelassen zu begegnen

Haben wir die Zukunft verloren? Noch vor drei Jahrzehnten erhofften sich viele Menschen sowohl für sich selbst als auch für die Welt Veränderungen zum Positiven, eine friedlichere, gerechtere, ökologischere Zukunft; und viele setzten sich aktiv dafür ein. Heute erscheinen vielen die Zukunftsaussichten weit düsterer. Sie fürchten eine sozial wie auch in Wertefragen auseinanderdriftende Gesellschaft, zunehmende Kriegsfahrt und Klimakatastrophen. Diese Ängste lösen bei manchen Menschen

Verlust- und Ohnmachtsgefühle aus, als sei „sowieso alles zu spät“. Wenn die Zukunft perspektivlos scheint, kann das zwei Reflexe auslösen: einerseits nachlassendes soziales oder politisches Engagement und andererseits, so rasch wie möglich die persönliche „Bucket-List“ abzuarbeiten, eigene Wünsche zu erfüllen, sich Erlebnisse zu gönnen, die persönliches Glück versprechen. Der Zukunftsforscher Matthias Horx sagt angesichts solcher Entwicklungen von Resignation und Konsumzwang einerseits und verzweifeltem Aktivismus andererseits: „Wir brauchen eine neue Zukunftsgelassenheit: eine Neugier ohne Gier, aktive Hoffnung ohne Angst“. „Neugier ohne Gier“, das beschreibt die kontemplative Haltung. Wer sich darin übt, wahrzunehmen und zuzulassen, was ist – eigene Zukunftsängste und Ohnmachtsgefühle ebenso wie Mitmenschlichkeit und Solidarität –, der verändert sich. Bleibt offen und neugierig für das Leben, wie es sich jeden Tag neu vollzieht. Solche Menschen sehen Zukunftschancen, weil ihr Handeln nicht von Angst, sondern von Gelassenheit geprägt ist.

Fotos: Maria Kolek Braun @Benediktushof/Thomas Appel, @depositphotos.com/@Tverdohlib.com

Gastbeitrag von Maria Kolek Braun, Kontemplations-Lehrerin („Wolke des Nichtwissens - Willigis Jäger“) und Mitglied der spirituellen Leitung am Benediktushof in Holzkirchen.

 **Lohr a. Main** ... einfach märchenhaft!

**ERLEBEN
ENTDECKEN
GENIEßEN**

Wir sind gerne für Sie da:
Touristinformation
Tel. 09352 848465
tourismus@lohr.de







Auf einen Kaffee?

Eine neue Harvard-Studie mit fast 50.000 Frauen, die 30 Jahre lang begleitet wurden, legt nahe, dass Kaffee mehr als ein Wachmacher ist; er könnte Frauen helfen, geistig fit zu bleiben und länger zu leben. „Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass koffeinhaltiger Kaffee auf einzigartige Weise alternde Bahnen unterstützen kann, die sowohl die geistige als auch körperliche Funktionen erhalten“, so Dr. Sara Mahdavi, Postdoktorandin an der Harvard University. Für die Longevity-Forschung interessant: Kaffee enthält Verbindungen, die anscheinend die Alterungswege beeinflussen. Um diese Effekte besser zu verstehen, soll weiter geforscht werden, inwiefern spezifische bioaktive Stoffe im Kaffee mit genetischen und metabolischen Alterungsmarkern interagieren, insbesondere bei Frauen. Das Verständnis dieser Mechanismen könnte zu personalisierten Medizinansätzen zur Entwicklung von Diäten führen sowie die Langlebigkeit und kognitive Gesundheit unterstützen, betont Mahdavi. sky, Foto: Freepik.com; Quelle: www.eurekalert.org/news-releases/1084789



Schweden auf Rezept

Reisen – wie ein chemischer Neustart des Körpers

Weltweit verschreiben Ärztinnen und Ärzte immer häufiger Zeit in der Natur oder kulturelle Erlebnisse als Unterstützung für das körperliche und seelische Wohlbefinden. Schweden – international als Vorreiter in Sachen Lebensqualität anerkannt und regelmäßig unter den glücklichsten Ländern der Welt gelistet – geht jetzt noch einen Schritt weiter. Die Marketing-Agentur Visit Sweden bietet auf ihrer Website (visitsweden.com) eine ärztliche Empfehlung zum Download an, die von Hausärztinnen und Hausärzten als Rezept für einen Aufenthalt in Schweden genutzt werden kann. Die Initiative ist kein Ersatz für eine klinische Behandlung, soll aber als unterstützendes Instrument dienen, insbesondere bei Stress, Müdigkeit, leichten Angstzuständen, oder anderen leichten bis mittelschweren Symptomen. Im Zuge dessen wurden Programme aus den Bereichen Natur, Kultur und Soziales entwickelt, die Patientinnen und Patienten während ihres Aufenthalts in Schweden nutzen können. Dabei sollen natürliche Gegebenheiten des Landes ebenso wie Besonderheiten in der Lebensweise der Schweden ausgekostet werden. Die Macherinnen und Macher der Initiative werben insbesondere mit der reichen Natur ihres Landes. Wälder, Seen und Parks sind oft zu Fuß erreichbar, 70 Prozent des Landes sind Waldfläche. Dank des Jedermannsrechts „Allemansrätten“ kann man fast überall frei umherstreifen, schwimmen, zelten und sogar Zutaten aus der Natur sammeln. Zudem zählt Schweden in Europa zu den Ländern mit der besten Luftqualität und wartet mit einer Vielzahl an Orten ohne Licht- und Lärmbelästigung auf. Damit würden sich dort alle Voraussetzungen für erholsamen Schlaf, gesunde Atemwege, geistige Klarheit und ein allgemein geringeres Sterberisiko finden. Stille ist Teil der Landschaft. Über 5.000 Naturschutzgebiete im ganzen Land – sogar in Städten – bieten ein Gegengewicht zur Reizüberflutung der modernen Lebensweise. Im hohen Norden bleibt das Tageslicht im Sommer bis in die Nacht hinein und kann dazu beitragen, den Biorhythmus des Körpers auszubalancieren, den Schlaf zu verbessern und die Stimmungsregulation zu unterstützen. Zwei Prinzipien prägen das schwedische Lebensgefühl in besonderer Weise und sollen auch von Besucherinnen und Besuchern erfahren werden: „Lagom“ lädt zu mehr Ausgewogenheit in Bezug auf Konsum, Beziehungen und Lebensstil ein und spiegelt sich in allen Bereichen wider, von der Innenarchitektur bis hin zu den täglichen Gewohnheiten. Auch „Fika“ ist ein fester Bestandteil des Lebens in Schweden, ein Moment, um zur Ruhe zu kommen und Gesellschaft zu genießen, ob im Café oder draußen in der Natur.

Tim Förster

Fotos: [@depositphotos.com/@RedKoala](https://www.depositphotos.com/@RedKoala), [pixabay.com](https://www.pixabay.com), [Freepik.com](https://www.freepik.com), [Pexels.com](https://www.pexels.com), KI generiert; Quelle: college-taylors-edu-my.translate.google/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=de&_x_tr_hl=de&_x_tr_pto=sge&_x_tr_hist=true

Studien¹ haben ergeben, dass das Gehirn beim Reisen Dopamin, Serotonin und Oxytocin ausschüttet. Dopamin erzeugt Freude. Serotonin macht glücklich und ausgeglichen. Und Oxytocin schafft Verbindung und Vertrauen. Reisen ist also ein bisschen wie ein chemischer Neustart des Körpers.



Die grüne Schneewittchenstadt

Wie Lohr am Main seinen Besucherinnen und Besuchern neben einem sprechenden Spiegel auch nachhaltige Erlebnisse beschert

Ob Familienausflug, Tagestrip oder Märchen-Mission – Lohr am Main ist einer dieser Orte, an denen Geschichte, Natur und Fantasie ineinandergreifen. Wer hier durch die Altstadt schlendert, vorbei an Fachwerkfassaden und Mainufer, spürt es: In dieser Stadt hat eines der bekanntesten Märchen der Brüder Grimm eine lebendige Heimat gefunden. Daher: „Falls dir unterwegs jemand einen Apfel anbietet, solltest du zweimal überlegen, ob du ihn nimmst ...“. Das Mädchen mit einer Haut so weiß wie Schnee, einem Mund so rot wie



Blut und Haaren so schwarz wie Ebenholz ist in Lohr am Main omnipräsent. „Wir haben elf Schneewittchen-Darstellerinnen, die regelmäßig in Lohr Gästegruppen empfangen“, erzählt Jürgen Goldbach, Leiter der Touristinformation. Im Lohrer Schloss wartet das Spessartmuseum mit der Schneewittchen-Historie und einem sprechenden Spiegel auf. Dazu kommen Märchenstunden, Kostümführungen und eine Schneewittchen-Rallye mit roten Zipfelmützen, die in der ganzen Stadt versteckt sind. „Die Märchenfigur taucht an ganz vielen Orten in der Stadt auf“, sagt Goldbach – man begegnet ihr als Statue, zum Beispiel vor der Stadthalle, als Silhouette hier und dort oder wie beschrieben in Natura als lebendiges Empfangskomitee. Doch Lohr am Main kann weit mehr als „nur“ Märchen. Die Stadt bietet ausgebaute Naturwege zum Wandern oder welche für leichte bis sportliche Radtouren entlang des Mains und hinein in die Hügel des Spessarts. Besonders eindrucksvoll: der Schneewittchen-Wanderweg, der den sagenumwobenen Fluchtweg zu den sieben Zwergen nachzeichnet. Mit der Initiative „Lohr nachhaltig“ schlägt die Stadt nun ein neues Kapitel auf. Die Touristinformation hat im Sommer 2025 das international anerkannte Nachhaltigkeitszertifikat „Tour-Cert qualified“ bekommen. Dieses verpflichtet zu kontinuierlicher Weiterentwicklung, klaren Umweltstandards und sozialer Verantwortung. Lohr setzt daher unter anderem auf digitale Stadtrundgänge auf Deutsch und Englisch statt Streifzügen mit Unmengen an Print-Materialien, die Bike-Lodge Spessart, kostenlose E-Bike-Ladestationen und Naturentdeckerwesten für Familien. „Wir haben auch einen Rollator-Weg, der es Menschen mit Gehbeeinträchtigungen erleichtert durch die Stadt zu kommen“, erklärt Goldbach. „Wir wollen zeigen, dass nachhaltiger Tourismus keine Einschränkung, sondern ein Vorteil ist – für alle Generationen.“ So beweist Lohr, dass Vergangenheit und Zukunft keine Gegensätze sind. Die Schneewittchenstadt bleibt märchenhaft – sie wird nur grüner, bewusster und visionär. *nio*

Fotos: Jürgen Goldbach

Hotel Würzburger Hof
★★★★
Würzburgs feines Privathotel

Ihr stilvolles Refugium im Herzen von Würzburg

Ein Ort zum Ankommen und Durchatmen -
ruhig, persönlich und mit viel Liebe zum Detail.





Persönlich, entspannt, komfortabel -
unser Privathotel ist Ihr Rückzugsort im Alltag und auf Reisen.



Buchen Sie jetzt Ihren Aufenthalt im Würzburger Hof und entdecken Sie das Beste von Würzburg.
Barbarossaplatz 2, 97070 Würzburg, +49 931 53814,
info@hotel-wuerzburgerhof.de

 www.lohr.de/tourismus

Was hat es mit den Geschichten rund um Schneewittchen auf sich? In Lohr wird ihnen stilecht auf den Grund gegangen.

Lohr besticht durch eine malerische Altstadt. Doch in der Touristinformation denkt man über sie hinaus. Die eigenen Projekte sollen auch andernorts inspirieren.





Nähe, Vertrauen & Resonanz

Der Bamberger Autor Martin Beyer über die heilsame Kraft von Geschichten



Wenn Martin Beyer über Geschichten spricht, geht es ihm in erster Linie nicht um Literaturbetrieb oder Dramaturgie. Es geht um Situationen, in denen Sprache versagt. „Ganz am Anfang stehen persönliche Erfahrungen“, sagt er im Gespräch mit der Lebenslinie. „Da fehlen die Worte, fehlt der Rahmen, man wird davon überfallen.“ Er erinnert sich insbesondere an eine Situation, in der innerhalb des eigenen Umfelds eine Krebserkrankung Thema wurde. Aus der daraus resultierenden Sprachlosigkeit entstand sein neues Buch „11 ist eine gerade Zahl“. „Es ist ein dunkel schimmernder, aber zugleich auch hoffnungsvoller Roman über eine besondere Mutter-Tochter-Bindung“, so Beyer. „Katja, alleinerziehende Lehrerin, ringt mit Angst und Schuld, während ihre 14-jährige Tochter Paula damit fertigwerden muss, dass eine schwere Krankheit zurückgekehrt ist – sie ist an einem Osteosarkom, einer seltenen Krebsart erkrankt.“ Vor und nach einer Operation schenkt die Mutter ihrer Tochter und sich selbst Halt mit einer märchenhaften Erzählung über einen Fuchs, ein Mädchen und einen Schatten – „eine Hommage an die Kraft der Fantasie und des Erzählens in der Tradition der Geschichten aus ‚Tausendundeiner Nacht‘.“ Das Erzählen schafft Nähe, Struktur und einen Raum, in dem Angst, Schuld und Hoffnung einen Ausdruck finden.



Gleichzeitig verbindet der Roman eine nüchterne Krankenhauswirklichkeit mit einer poetischen Erzählebene und zeigt, wie Geschichten helfen können, eine existenzielle Krise gemeinsam zu tragen. Auch für Beyer ist das Buch weniger Ergebnis als Prozess. Er bezeichnet das Schreiben als einen Weg, sich dem Unaussprechlichen zu nähern. „Damit versuche ich Zimmer wieder aufzuschließen, die ich eigentlich abgesperrt habe.“ Zentral ist dabei für ihn das Erzählen selbst. „Für mich ist die heilsame Kraft der Geschichten immer stärker spürbar geworden“, sagt Beyer. Diese Kraft habe gerade nichts mit Verdrängung zu tun. „Natürlich dürfen Geschichten auch eine Flucht sein. Aber sie können auch ganz unbewusst Bilder und Worte für etwas schaffen, das vorher sprachlos war.“ Um dieser Wirkung näherzukommen, suchte der Autor den Kontakt zur Praxis. Er besuchte die Kinderklinik des Universitätsklinikums Erlangen, sprach mit Ärztinnen und Ärzten, Psychologinnen und Psychologen. Auch pädagogische Expertise holte er ein. „Der stellvertretende Klinikdirektor und Abteilungsleiter der Onkologie und Hämatologie, Professor Dr. Markus Metzler, hat sich viel Zeit genommen“, erinnert er sich. Besonders prägend war für ihn der Austausch mit Marion Müller, der pädagogischen Leiterin des Hauses und ausgebildeten Märchenerzählerin. Nicht nur sie habe ihn darin bestätigt, dass nicht nur Kinder auf Kraftquellen wie den Teddy oder eben auch Märchen zurückgreifen. Für Beyer wirkt das Erzählen in beide Richtungen. „Sowohl das Geschichten-Erzählen als auch das Zuhören“, sagt er. „Beides hat eine Kraft.“ Vielleicht liegt darin die leise Stärke dieses Buches. Nicht in dem, was es erzählt, sondern in dem, was es ermöglicht: Nähe, Vertrauen, Resonanz. Oder, wie Beyer es formuliert: „Dass man sich nicht allein fühlt.“

Nicole Oppelt

Fotos: Freepik.com



www.hinter-den-tueren.de,

Martin Beyer: Elf ist eine gerade Zahl, Ullstein Buchverlage, Friedrichstraße 126, Berlin 2025, ISBN: 9783471360859, Preis: 22,99 Euro, www.ullstein.de

Resonanz-Räume erleben



Die Lebenslinie möchte ihnen etwas von dieser Kraft mitgeben und verlost zwei Exemplare des Romans „11 ist eine gerade Zahl“ an diejenigen Leserinnen und Leser, die uns sagen können, wo sich Martin Beyer fachlichen Rat geholt hat. Die Antwort per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Heilsame Kraft von Geschichten“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 15. Juli. Die Teilnehmenden an der Verlosung 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 Gewinnerinnen und Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*



Freilandmuseum
Kirchenburg
Mönchsondheim

Wie's früher war! .. Fränkisches Leben im Dorf

Führungen zu Gesundheit und Ernährung
31.5. | Ganz frisch - Vorratshaltung früher
12.7. | Heilpflanzen - Wertvoller Schatz im ländlichen Garten
9.8. | Ganz frisch - Vorratshaltung früher
13.9. | Kräuter, Aderlass & Schröpfen -
Des Baders Handwerkszeug

Das Kirche im Dorf Museum
www.kibu-museum.de



Atemlos in hektischen Zeiten

**Ballettdirektorin am Mainfranken Theater Dominique Dumais
über das Zusammenspiel von Bewegung und Atem**

So selbstverständlich ist es, zu atmen, dass sich die wenigsten Menschen Gedanken darüber machen, in welche Bereiche das Phänomen „Atem“ alles hineinwirken kann. Dominique Dumais, Ballettdirektorin am Mainfranken Theater, stellte hierzu in letzter Zeit viele Überlegungen an. „Wir hatten die Thematik des Atems bereits bei ‚Eros‘“, erzählt sie. In der neuen Produktion „Vox et spiritus“, die am 25. April uraufgeführt wird, wird sie sich noch tiefer mit dem Phänomen „Atem“ befassen.

Welche große seelische Bedeutung dem Atem zukommt, weiß man nicht zuletzt in der Psychotherapie und der Psychosomatik: Bei großem Stress oder sehr großer Aufregung kann es zu „Psychogener Atemnot“ kommen. „Die Atmung hat einen großen Einfluss auf menschliche Emotionen, von Trauer, Wut und Angst bis hin zu Erleichterung und Freude“, bestätigt Dumais. Aber auch die künstlerische Inspiration basiert letztlich auf dem Atem: „Das lateinische ‚inspirare‘ kann sowohl mit ‚einatmen‘ als auch ‚göttlich inspiriert‘ im Sinne einer ‚eingehauchten‘ Idee verstanden werden.“ „Vox et spiritus“ wird dem Publikum vor allem tänzerische Impressionen zur Wechselwirkung von Bewegung und Atem präsentieren. Dabei kooperiert die Tanzkompanie mit dem Opernchor des Mainfranken Theaters. Wie leitet Atem Bewegungen und wie beeinflusst eine Bewegung den Atem? Solche Fragen beschäftigen die Ballettdirektorin in ihrer neuen Choreografie. Rücke man den Atem ins Zentrum, nehmen viele Bewegungen ihren Ursprung von der Körpermitte, von Brust und Zwerchfell aus, verdeutlicht sie. In Gruppennummern werde der Atem zum verbindenden Element: „Verfällt die Gruppe in einen Atem, verschmilzt sie zu einem Körper.“ Mit Blick auf die Hektik und die negative Grundstimmung aktuell in der Gesellschaft komme dem Thema „Atem“ in den Augen der Choreografin aber auch eine übergreifende, hochaktuelle Bedeutung zu. „Unser heutiger Alltag ist schnelllebig, alles ist beschleunigt, gehetzt, beruflich wie privat, aufgrund der heutigen Technik ist man zu jeder Tages- und Nachtzeit mit einem Fingertipp mit der ganzen Welt verbunden“, sagt sie. In der Sprache komme zum Ausdruck, wie viel dies mit dem Atem zu tun hat: „Man ist ‚atemlos‘ aufgrund der hektischen Zeiten, man ‚hält den Atem an‘ aufgrund aller Unsicherheiten, es ‚verschlägt einem den Atem‘ mit jeder neuen, unheilvollen Nachricht.“ Vor allem die Komposition von „Atem“ und „Stimme“ macht „Vox et spiritus“ für Dominique Dumais gesellschaftlich so relevant. Die eigene Stimme, lateinisch „vox“, sei ein wichtiger Teil der Persönlichkeit. „Für eine demokratische Welt ist es ausschlaggebend, dass eines jeden Stimme gehört wird, und dass eine gemeinsame, verbindende Stimme eines Kollektivs erklingen kann“, betont sie. In der Tanzproduktion werde das erlebbar: „Das gemeinsame Atmen schafft Zusammenhalt, schafft das Gefühl eines einheitlichen Körpers des Chores ebenso wie des Tanzensembles.“

Pat Christ

Fotos: Dominique Dumais @Nik Schölzel, @depositphotos.com/@agsandrew

M MOZARTFEST
WÜRZBURG

Beschworene Schönheit
Idol Mozart

29. Mai bis 28. Juni 2026

mozartfest.de



Inzwischen hat Anne Klinge eine große Auswahl an Programmen, etwa für Erwachsene: „Hugo – ein Leben zu Fuß“, „Fußmord und andere Liebesdramen“, „Rudis Restaurant“, „Der Fischer und die Nixe“, „Hans ein Stück vom Glück“, „Der kleine Zauberer“ oder als Oper „Die Zauberflöte“. Und für Kinder: „Rumpelstilzchen“, „Der Fischer und seine Frau“, „Des Kaisers neue Kleider“, „Das tapfere Schneiderlein“, „Der gestiefelte Kater“ oder „Der Froschkönig“.



Das Potenzial von Fußtheater

Bei der Künstlerin Anna Klinge geben die Füße den Takt an

Füße, das sind Extremitäten, die man ganz selbstverständlich hat. Aber in deren Besitz man eigentlich gar nicht so richtig ist. Das Potenzial, das Füße bieten, wird von den wenigsten Menschen ausgenutzt. Das ist schade. Denn in Füßen steckt genauso viel Geschick und Gefühl wie in Händen. „Mit den Füßen kann man die Umwelt sensorisch genauso wahrnehmen“, bestätigt Fußtheater-Künstlerin Anne Klinge aus dem oberfränkischen Betzenstein. Klinge lässt Fußpuppen bei ihren Vorstellungen Geschichten erzählen, die emotional berühren. 30 Jahre ist es her, dass sie begann, mit ihren Füßen aufzutreten. Von Kindheit an, erzählt sie, hatten ihre Füße für sie eine besondere Bedeutung: „Ich bin im Wald in der Erdbebenforschungsstation meines Vaters aufgewachsen, da sind wir viel barfuß gelaufen.“ Das Barfußgehen war angesagt, um Erschütterungen möglichst zu vermeiden. Auch noch als Studentin an der Uni Erlangen hatte Anne Klinge das Barfußlaufen praktiziert. In jenen Jahren frönte sie auch dem Hobby des Geräteturnens: „Beim Turnen sind Füße ebenfalls sehr wichtig.“ Dass Füße eine so geringe Bedeutung haben, ist vor allem in unseren Breitenkreisen so. In anderen Regionen dieser Erde

ist es weitaus selbstverständlicher, barfuß zu gehen. Durch ihr Fußtheater möchte sie nicht zuletzt dazu anregen, wieder mehr auf die Füße zu achten. Üben könne man dies dadurch, dass man barfuß achtsam über verschiedene Oberflächen läuft: „Man kann auch mal versuchen, mit den Füßen statt mit den Händen den Rücken der Partnerin oder des Partners zu massieren.“ Dazu braucht es keinerlei Übung. Das funktioniert besser, als gedacht. Aha-Effekte sind garantiert. Durch Contergan-Geschädigte ist bekannt, was alles mit den Füßen möglich ist: zeichnen, bügeln und putzen und sehr viel mehr. Klinge zeigt, wie gut Füße als Schauspieler taugen. „Wenn ich auf die Bühne gehe, funktioniere ich zuerst meine Füße zu Puppen um“, erklärt sie ihr choreografisches Konzept. Die Fußpuppen bekommen Nasen, Perücken und Kostüme. Dann erst geht es los mit dem eigentlichen Stück: „Und dann passieren durch die Fußpuppen sehr oft Dinge, die ich selbst gar nicht geplant habe.“ Die Füße geben also den Takt an. Aus diesem Grund erlebt Anne Klinge jede ihrer Aufführungen so, als wäre sie die erste. Es ist mehr als eindrucklich, was die Oberfränkin mit ihren Füßen bewerkstelligt. Auf etlichen Festivals hat sie ihre Kunst schon vorgeführt. Mehrfach war sie auch schon im Würzburger „Theater Spielberg“ zu Gast.

Pat Christ

Fotos: Josef Schimmer

Fair-Trade-Fotografie



„Beim Fairen Handel steht nicht der Profit, sondern der Mensch im Mittelpunkt“, sagen Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner. „Das Ziel ist, weltweit menschenwürdige Lebens- und Arbeitsbedingungen zu schaffen sowie den Produzentinnen und Produzenten Zukunftsperspektiven zu eröffnen.“ Wie das gelingt, zeigen die weitgereisten Fair-Trade-Fotografen, bekannt unter dem Namen „lobOlmo“, mit Bildern aus 16 Jahren Fair-Trade-Fotografie. Darin geben sie berührende Einblicke in die Arbeitswelt von Fair-Trade-Produzentinnen und sensibilisieren für ein humaneres Miteinander. Vom 18. bis 30. September zeigt die Umweltstation in Kooperation mit dem Fairtrade-Landkreis Kitzingen ausgewählte Werke der beiden, die in Lateinamerika, Afrika, Asien und Deutschland entstanden sind. Zur offiziellen Eröffnung am 18. September um 19 Uhr gibt es eine kleine Verkostung fairer Produkte. Die Ausstellung unter dem Titel „Fairer Handel Weltweit“ kann dann zu den Öffnungszeiten der Umweltstation besucht werden. *nio*



www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de



Nächster Auftritt mit dem Stück „Der Fußmord und andere Liebesdramen“ in Franken ist am 25. September in St. Hedwig in Nürnberg, www.fusstheater.de



Schießhausstraße 19 • 97072 Würzburg Telefon: 0931 / 80 47 450
contact@tanzraum-wuerzburg.de www.tanzraum-wuerzburg.de



Zukunftsangst? Lachen als Option!

Fayer Koch blickt auf Klimakrise, Überforderung und seelische Belastung

Erschöpfung, innere Unruhe, ein diffuses Gefühl von Ohnmacht – viele Menschen erleben die Gegenwart als belastend¹. Genau hier setzt das Theaterstück „Das Klima (no pressure)“ an, das ab dem 9. April im Mainfranken Theater zu sehen ist. Die Lebenslinie hat sich mit Fayer Koch über das Werk, geschrieben im Rahmen des Leonhard-Frank-Stipendiums, unterhalten. Ausgangspunkt für „Das Klima“ sei ein Gefühl von Fatalismus beim Blick in die Zukunft gewesen, verbunden mit Resignation im eigenen Umfeld und dem Empfinden, trotz intensiver Auseinandersetzung mit Politik und Klimawandel kaum noch handlungsfähig zu sein. Diese innere Spannung übersetzt das Stück in ein ebenso absurdes wie entlarvendendes Szenario. „In einer nahen Zukunft liegt Würzburg am Meer. Der Meeresspiegel ist gestiegen, die Stadt hat eine Küste. In den Hafent wird der letzte existierende Eisberg gezogen, abgeschirmt von einem Vorhang und bereit für ein großes Eröffnungsereignis“,

umreißt Fayer Koch. Konzerne würden die Ausstellung sponsern, Logos flimmern über das Eis. Figuren kreisen um dieses Ereignis, getrieben von Erwartungen, Überforderung und dem Wunsch nach Kontrolle. Trotz der Schwere des Themas „Klimakrise“ verfolgen das Stück bewusst einen humoristischen Ansatz, wie Koch betont. Lachen werde zur Möglichkeit, Distanz zu gewinnen und das Unaussprechliche auszuhalten. Der Begriff „Klima“ sei dabei weit gefasst. Für Fayer Koch lassen sich politische, gesellschaftliche und psychologische Ebenen nicht trennen. Politik präge den Alltag, Gespräche, Beziehungen und das Sicherheitsgefühl. Die Vorstellung, dass die eigene Zukunft unsicherer sein könnte als die der Elterngeneration, wirke unmittelbar auf das seelische Gleichgewicht. Diese Verbindung zeigt sich im Zustand der Figuren. Hoffnungslosigkeit, Überforderung und Angst ziehen sich durch das Stück. Beschrieben werden Zustände, die viele aus dem eigenen Alltag kennen: inneres

Ermüden, emotionale Leere oder der Rückzug als Schutzreaktion. Verstärkt wird dieses Empfinden durch gesellschaftliche Entwicklungen. Gescheiterte Protestbewegungen und das Gefühl politischer Wirkungslosigkeit haben zu breiter Resignation geführt. Rückzug, Sprachlosigkeit und emotionale Erschöpfung werden zu stillen Begleitern. Was für Fayer Koch im Entstehungsprozess besonders hervorstach: Die Verantwortung werde von Konzernen auf den Einzelnen abgeschoben – Stichwort „Greenwashing“. „Unternehmen präsentieren sich als Teil der Lösung, während Verantwortung auf das Individuum verschoben wird“, so Koch. Der Eisberg als Marketingobjekt macht sichtbar, wie eng ökologische Krisen und seelische Belastungen miteinander verwoben sind. Theater versteht Koch als Raum der Verdichtung. Nicht, um Lösungen vorzugeben, das möchte auch das Stück nicht, sondern um die Wahrnehmung zu schärfen und Gespräche anzustoßen. Am Ende steht ein leiser Gedanke: Ein bewussterer Umgang unter uns allen und mit unserer Erde kann zur Gesundheit einer Gesellschaft beitragen. „Solidarität und gegenseitige Rücksichtnahme wirken entlastend“, ist Fayer Koch überzeugt. In einer Zeit, in der viele erschöpft sind, eröffnet das Theater einen Raum, in dem Lachen, Nachdenken und Selbstfürsorge nebeneinander Platz haben dürfen. *nio*

Fotos: Fayer Koch @Michèle Yves Pauty, Freepik.com;

Quelle: ¹ www.medi-karriere.de/magazin/psychreport-2025

Wenn Bücher die Schöpfung bewahren

Zwischen Druckerschwärze und Vogelgesang entsteht in Münsterschwarzach etwas Besonderes. Der Vier-Türme-Verlag zeigt, dass Bücher nicht nur Gedanken bewegen, sondern auch Verantwortung tragen können. Als grüner Klosterverlag verbindet er Spiritualität, Gesundheit und Nachhaltigkeit zu einem stimmigen Ganzen. Die Mönche der Abtei verstehen den Schutz der Schöpfung als gelebten Auftrag – frei nach dem heiligen Benedikt. Gedruckt wird auf FSC-zertifiziertem Papier, überwiegend aus deutscher Produktion, seit 2020 kommen die Bücher ohne schützende Folien aus. Auf den Dächern wachsen Pflanzen statt Hitze, eine Blühwiese hinter dem Haus bietet Insekten Nahrung und Rückzugsraum. Der Strom stammt vollständig aus erneuerbaren Quellen, ergänzt durch Photovoltaik und Biogas, geheizt wird mit regionalen Holzhackschnitzeln. Selbst in der Logistik setzt der Verlag auf Achtsamkeit und fährt mit einer elektrisch betriebenen Ape, gespeist aus Ökostrom der Abtei. Auch im Sortiment spiegelt sich diese Haltung wider: Viele Produkte stammen aus fairem Handel oder aus kleinen regionalen Werkstätten. *nio*

 www.vier-tuerme-verlag.de/verlag/nachhaltigkeit-und-umweltschutz

 www.mainfrankentheater.de

„Die Enttäuschung über gescheiterte Protestformen, von Fridays for Future bis zu radikaleren Aktionen, hat Spuren hinterlassen“, sagt Fayer Koch.



Ein geliebter Mensch, verliert sein Ich

Künstlerin und Psychologin Sarah Straub mit einer Konzert-Lesung über Demenz

Es ist schrecklich, wenn sich das Verhalten der Partnerin oder des Partners, der Mutter oder des Vaters allmählich verändert. Wenn Fähigkeiten nachlassen. Desorientierung einsetzt. Dass dies ängstigt, daraus macht Sarah Straub keinen Hehl. Doch sei es möglich, mit dieser Angst umzugehen, sagt die Demenzexpertin und Liedermacherin, die mit ihrem Bühnenprogramm „Lebensmut trot(z) Demenz“ am 24. April in Bad Brückenau und am 11. September in Kitzingen auftritt. Leicht könnte man sagen, dass alles nur eine Sache der Haltung wäre. Der inneren Einstellung. Leicht sei es, zu sagen, dass man doch „das Beste aus der Situation machen“ sollte. Menschen mit demenzkranken Angehörigen wissen: Das ist nicht leicht, es ist unglaublich schwer. Auch Sarah Straub weiß das. Von 2012 bis 2022 pflegte sie ihren an Demenz erkrankten Schwiegervater. Davor hatte sie sich um ihre demenziell veränderte Großmutter gekümmert. In einer Ulmer Spezialsprechstunde hat sie es mit ungewöhnlich früh an Demenz erkrankten Menschen und ihren Familien zu tun. Bei ihrer 90-minütigen Konzert-Lesung erzählt Straub von ihren persönlichen Erfahrungen in der eigenen Familie und ihrem Beruf. Zwischendurch liest sie aus dem im August 2025 erschienenen Buch „Lebensmut trot(z) Demenz“ aus Biografien Betroffener vor. Und sie singt selbstgeschriebene Lieder, die mit Demenz zu tun haben. Demenz sei ein Thema, das normalerweise bei leichterer Konversation ausgespart bleibt, weil es nicht so „gesellschaftsfähig“ ist: Da verliert ein Mensch, den man liebt, allmählich sein Ich! „Dass sich Menschen mit dem Thema auseinandersetzen, ist mein Ziel“, sagt Straub. Dieses Ziel erreicht sie durch ihre sehr spezielle Art, das Thema aufzubereiten, spielend. Gerade das Interesse an ihrem neuen Bühnenprogramm ist enorm. Bis Ende 2026 wird sie damit auf Tour sein. 80 Auftritte sind geplant. Das Wirkliche ohne Verschönerung so darzustellen, wie es ist, gleichzeitig aber auch Mut zu machen, das ist ein ungeheures Kunststück. Ihr gelingt das immer wieder. Wobei sie es nicht dabei bewenden lässt, ihre positiven, mutmachenden Erfahrungen mit Demenzkranken künstlerisch weiterzugeben und sich

auf den Stand der Dinge in Sachen Demenzforschung zu halten. Das würde nicht reichen: „Ich bin auch mit der Politik in Kontakt.“ Alles, was sie erlebt und erfährt, gerade auch im Nachgang von Auftritten, wenn sie regelmäßig neue Geschichten von Zuschauerinnen und Zuschauern geschildert bekommt, sammelt sie und trägt sie, sowie sich eine Gelegenheit ergibt, Politikerinnen und Politikern gegenüber vor. Pflegende Angehörige, betont die Musikerin aus Gundelfingen, müssten sehr viel besser unterstützt werden. Zwar gibt es viele Familien, eben davon erzählt ja ihr Bühnenprogramm, die gute Wege gefunden haben, mit Demenz umzugehen. Nicht wenige pflegende Angehörige jedoch sind dann, wenn die Partnerin oder der Partner ausgeglitten hat, mangels ausreichender Unterstützung nach Jahren der Sorge und Pflege persönlich selbst am Ende und ausgebrannt.

Pat Christ

Fotos: Sarah Straub ©Hauke Dressler, Freepik.com



www.sarah-straub.de,

24. April, 19 Uhr: Bad Brückenau, Konzert-Lesung (Haus Volkersberg, Kapellsaal);

11. September, 14 Uhr: Kitzingen, Konzert-Lesung (Landratsamt)



Daten als Therapie

Wir sehen unsere Welt häufig nicht so, wie sie ist, sondern durch einen negativen Filter – so lautet die These des schwedischen Gesundheitsforschers und Statistikers Hans Rosling. In seinem 2018 posthum erschienenen Buch „Factfulness“ setzt er ganz auf Fakten. Er schreibt: „Hier finden Sie Daten, wie Sie sie bisher nicht kannten: Es sind Daten als Therapie.“ In Franken hat man sich von ihm inspirieren lassen. Die Wanderausstellung „#NoFilter – Die Welt ist besser als wir glauben“ des Naturerlebnis zentrums Rhön, die vom 13. April bis zum 15. Juni in der Umweltstation in Kitzingen gezeigt wird, ist eine Hommage an den Wissenschaftler. Bei der Ausstellung verdeutlichen Beispiele aus dem Bereich der 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung mithilfe interaktiver Elemente, wie der Informationsfilter Wahrnehmung beeinflusst. Roslings Buch ist voller Ratschläge, die helfen sollen, nach den relevanten Zahlen zu fragen und diese einzuordnen. Und jetzt auch Kitzingen. Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten der Umweltstation besucht werden. *nio*



www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de



Schwangerschaft sei keine Krankheit, sondern ein natürlicher Vorgang, der sich, wenn keine Komplikationen auftreten, gut mit Mitteln aus der Naturheilkunde begleiten lasse, erklärt Heilpraktikerin Gräfin Wolffskeel.



In der eigenen Kraft bleiben

Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg über Homöopathie und Schüßler-Salze als Unterstützung für Hebammen und Schwangere

„Dieses Buch ist für mich wichtig, weil Frauen viele allopathische Mittel nicht nehmen können, wenn sie schwanger sind, außer die begleitende Ärztin oder Arzt gibt das Arzneimittel für die besondere Situation frei. Hier profitiert die Naturheilkunde“, sagt Angelika Gräfin Wolffskeel über ihren „Praxisratgeber Schwangerschaft“. Seit mehr als 29 Jahren ist sie Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Großrinderfeld. Für sie gilt der Anspruch, möglichst viel aus der Naturheilkunde und aus der Erfahrung erfahrener Hebammen weiterzugeben. Gemeinsam mit der in München lebenden Hebamme Erzsébet Reisinger hat sie nun das Thema „Homöopathie und Schüßler-Salze in der Hebammenarbeit“ fokussiert. „Die meisten Schwangeren suchen sich von Anbeginn eine Hebamme als Begleiterin. Sie können hier zweigleisig fahren, zum einen können sie auf die Erfahrung der Hebamme, zum anderen auf die der Gynäkologin oder des Gynäkologen zurückgreifen“, betont Gräfin Wolffskeel. Sie ist überzeugt, dass dieser Ansatz zum Wohle aller sei: „Die erfahrene Hebamme weiß, dass weder die Homöopathie noch die Schüßler-Salze kontraindiziert in der Schwangerschaft sind.“ Wichtig sei aber, dass parallel immer eine differenzialdiagnostische Abklärung durch die Ärztin oder den Arzt stattfindet, wenn Beschwerden auftreten.“ Am Beispiel Sodbrennen in der Schwangerschaft macht Gräfin Wolffskeel deutlich, wie entscheidend das genaue Hinschauen in dieser besonderen Zeit ist. „Eine Ursache könnte sein, dass die Gebärmutter wächst und Druck auf den Magen ausübt. Es kann aber auch sein, dass Progesteron einen starken Einfluss hat. Die Symptome sind saures Aufstoßen,

Völlegefühl, brennende Schmerzen, manchmal ein Hitzegefühl im Hals.“ Die Schwangere werde hierzu genau befragt. „Wenn sie sagt, das Sodbrennen tritt vor allem nach fettem Essen oder nach Eis, nachts, mit Blähungen und Winden auf, dann ist Rubinia pseudoacacia das Mittel der Wahl.“ Habe sie aber Magenbrennen und saures Erbrechen, Oberbauchbeschwerden, anfallsartig, vielleicht immer zur gleichen Uhrzeit, dazu Migräne und eine schlechte Grundstimmung, dann wäre Iris versicolor das Mittel der Wahl. „Dr. Wilhelm Schüßler, der Begründer der Lehre der Schüßler-Salze würde sagen, deine Säuren stimmen nicht. Dann arbeiten wir mit der Nr. 9 (Natrium phosphoricum), der Nr. 8 (Natrium chloratum) und der Nr. 10 (Natrium sulfuricum). Die Schüßler-Salbe Nr. 9 Natrium phosphoricum wird zudem im Bereich der Beschwerden sanft eingerieben.“ Auch bei kleineren Infekten rate sie zu naturheilkundlicher Unterstützung in der Schwangerschaft. Komme der Infekt plötzlich und schnell mit Fließschnupfen, wären es Schüßler-Salz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) und Nr. 8. Habe man es mit einer Schwellung, weiß-grauem Zungenbelag und fadenziehendem Schleim zu tun, dann sei Schüßler-Salz Nr. 4 (Kalium chloratum) angeraten. Ist der Schleim grün-gelb, dann empfehle sie die Nr. 6 (Kalium sulfuricum). Grundlage jeder Beratung bleibt für die Heilpraktikerin eine strukturierte Herangehensweise. „Die Verordnerin muss genau abfragen: Wann verbessert sich etwas? Wann verschlechtert sich etwas? Wie ist die aktuelle Situation?“ Am Ende stehe für sie immer die Stärkung der Frau. „Wichtig ist, sie in der Gewissheit zu stärken, dass ihr Körper

von Natur aus schwanger werden und ein Kind aufnehmen kann. Wenn die Schwangere das im Auge behält, macht sie das stark auf ihrem Weg zur Geburt.“

Nicole Oppelt

Fotos: Pexels.com, @depositphotos.com/@daffodil, Angelika Gräfin Wolffskeel ©Caroline Förster



www.graefin-wolffskeel.de,
Erzsébet Reisinger/Angelika Gräfin Wolffskeel
von Reichenberg: Homöopathie und Schüßler-Salze in der Hebammenarbeit,
Mabuse-Verlag, Frankfurt am Main 2025,
ISBN 978-3-86321-735-8, Preis: 23 Euro,
www.mabuse-verlag.de

Der Natur vertrauen

Die Lebenslinie verlost ein handsigniertes Exemplar des Buchs „Praxisratgeber Schwangerschaft“ an diejenigen Leserinnen und Leser, die uns sagen können, wie Sodbrennen nach fettem Essen begegnet werden könnte. 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: „Homöopathie und Schüßler-Salze“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 15. Juli. Die Teilnehmenden an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinnenden entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio





„Die Muttermilch passt sich immer genau den Bedürfnissen des Kindes an“, erklärt die Ernährungsberaterin.

Zwang beim Essen ist nach Ansicht von Sina Wittmann tabu. „Ein Kind sollte niemals zum Essen gedrängt werden.“



Was Kinder stark macht!

Ernährungsberaterin Sina Wittmann über bewusste Ernährung vor und nach der Geburt

Hermann Hesse wusste schon: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“ Nicht von ungefähr hat Sina Wittmann aus Leinach nach ihrer Ausbildung als Erzieherin im Kleinkindbereich einen Schnitt gemacht und eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin mit Spezialisierung auf Schwangerschaft, Beikost-Beratung, Säuglings- und Kleinkind-Ernährung absolviert. Ein Anfang in einem neuen Bereich, der sich wiederum auf den Anfangszauber des Mutterseins fokussiert. Hier möchte die 27-Jährige mit ihren Seminaren im Bereich gesunder Ernährung unterstützen. Was in Schwangerschaft und Stillzeit auf den Teller kommt, ist für die junge Frau mehr als eine Geschmacksfrage. „Grundsätzlich sollte man alle Rohprodukte meiden“, erklärt Wittmann. Dazu zählen rohes Fleisch, rohe Wurst, Rohmilchprodukte, roher Fisch und rohe Eier. Der Grund ist simpel: „Die Keimbelastung ist zu hoch.“ Auch Klassiker wie Sushi, Tiramisu oder Salami fallen damit raus. Weniger bekannt sei ein anderes Risiko: Soft-Eis. „Gerade an der Ausgabedüse sammeln sich oft Bakterien“, warnt die Fachfrau. Auch Fertigprodukte,

stark verarbeitete Lebensmittel, gehärtete Fette und zu viel Zucker sollten möglichst gemieden werden. Denn was die Mutter isst, gelange über Plazenta und Muttermilch ins Kind. Und: Eine zuckerreiche Ernährung könne bereits früh Vorlieben prägen. Sie empfiehlt dagegen frische Lebensmittel: viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen und ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee. „Sanddorn ist eine kleine Geheimwaffe“, sagt die Ernährungsberaterin. Die Beeren seien Vitaminbomben. Kaffee sei erlaubt, aber in Maßen. Stillen gilt aus ernährungsphysiologischer Sicht als optimal. In der Praxis rät Wittmann zu mindestens einem Jahr – und darüber hinaus so lange, wie es für Mutter und Kind stimmig ist. Mit etwa fünf bis sechs Monaten beginnt die Beikostphase. „Nicht vor dem fünften und nicht nach dem siebten Monat“, so Wittmann, da sonst das Eisen aus der Muttermilch nicht mehr ausreicht. Gestartet wird idealerweise mit Gemüsebrei aus Karotte, Pastinake oder Kürbis. Später kommen Kartoffeln und gegebenenfalls Fleisch hinzu. Vegetarisch sei ebenfalls möglich, etwa mit Haferflocken als Eisenquelle.

Parallel empfiehlt Wittmann eine Mischung aus Brei und stückiger Kost. Problematisch sieht sie industriell hergestellte „Quetschies“. „Da bleibt vom Obst nichts außer Fruchtzucker.“ Auch Honig sei im ersten Lebensjahr wegen des Botulismus-Risikos verboten. Gesüßt werden kann stattdessen sparsam mit Datteln oder Agavendicksaft. Zwischen einem und drei Jahren essen Kinder idealerweise am Familientisch mit. Wichtig sei dabei ein bewusster Umgang mit Wurst, die viele Zusatzstoffe enthält. Beim Thema Süßigkeiten plädiert Wittmann für klare Regeln. „So lange wie möglich hinauszögern und niemals als Belohnung einsetzen.“ Und ihr gut gemeinter Rat zum Thema neue Lebensmittel: Sie brauchen Geduld. „Zehn bis fünfzehn Versuche sind ganz normal.“ Helfen könne es, Kinder einzubeziehen – beim Einkaufen, Kochen und gemeinsamen Essen. Denn eine entspannte Atmosphäre sei oft die wichtigste Zutat.

Nicole Oppelt

Fotos: LouStudio Fotografie in Rimpar



www.anfangszauber.com



Foto: Norbert Schmitz

Ihr zuverlässiger Begleiter im Hebammen-Alltag

Als ganzheitlich arbeitende Hebamme finden Sie in diesem Fachbuch eine praxisnahe Arbeitshilfe. Im Zentrum stehen konkrete Empfehlungen zur Anwendung von Homöopathie und Mineralsalz-Therapie nach Dr. Schüßler bei den häufigsten Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen während der Schwangerschaft – von Dehnungsschmerzen bis Zahnfleischbluten.

Ihre Angelika Gräfin Wolffskeel
von Reichenberg

Praxisratgeber Schwangerschaft
Mabuse-Verlag · ISBN 9783863217358

Wissen zu teilen ist etwas Wunderbares.
Meine Bücher finden Sie unter „Publikationen“
auf www.graefin-wolffskeel.de



PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

SURYA – INSTITUT FÜR
NATURHEILKUNDLICHE FORTBILDUNG

Eichenweg 4
97950 Gerchsheim

09344. 92 88 80
praxis@graefin-wolffskeel.de
www.graefin-wolffskeel.de

Stabilisierung, Orientierung & Schutz

Diplom-Psychologe Dr. Philippe T. Pereira erklärt, wie Krisenintervention funktioniert



Wenn Menschen von einer Krise sprechen, geht es in erster Linie nicht um objektive Parameter. „Ein krisenhafter Zustand kann jeden Menschen in jeder Lebensphase betreffen“, sagt Diplom-Psychologe Dr. Philippe T. Pereira. Entscheidend sei nicht das Ereignis selbst, sondern die subjektive Bewertung jedes Einzelnen. „Die herkömmlichen Lebensbewältigungsstrategien reichen dann nicht mehr aus. Man fühlt sich überfordert, hilflos und erlebt die Situation nicht selten auch als bedrohlich“, so der Leiter des Psychologischen Dienstes, am Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Schloss Werneck. Eine Krise ist also kein „medizinisches Etikett“, sondern ein individueller Kipppunkt im Leben. „Nicht jede Situation ist für jeden Menschen gleich krisenhaft“, erklärt Dr. Pereira. Was den einen kaum erschüttert, könne für einen anderen das Gefühl auslösen, den „Boden unter den Füßen“ zu verlieren. Krisenintervention setzt genau hier an. Sie ist eine zeitlich begrenzte, professionelle Unterstützung in akuten psychischen Ausnahmesituationen. „Es geht darum, Menschen durch eine Phase zu begleiten, in der sie es allein nicht mehr schaffen“, so der



Experte. Auf einer Kriseninterventionsstation, wie sie auch in Werneck existiert, werden Betroffene stabilisiert, entlastet und wieder handlungsfähig gemacht. Ein stationärer Aufenthalt sei, so Dr. Pereira weiter, dann angezeigt, wenn ambulante Hilfe nicht mehr ausreicht. Häufig handle es sich um akute Belastungsreaktionen oder Anpassungsstörungen. Ziel sei es auch, möglichen destruktiven Bewältigungsversuchen wie etwa durch Alkoholkonsum entgegenzuwirken. Die Hauptziele einer Krisenintervention sind wiederum klar umrissen: Stabilisierung, Orientierung und Schutz. „Am Anfang geht es oft nur darum, jemanden wieder zu erden“, erklärt er. Erst später könne es um Neuorientierung gehen. Manche Menschen erkennen in der Krise auch eine Zäsur beziehungsweise eine Chance zur Weiterentwicklung: „Jetzt will ich wieder etwas aus meinem Leben machen!“ Doch Krisenintervention habe auch Grenzen. Wenn sich etwa eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt oder Suizidalität im Vordergrund steht, brauche es weiterführende, oft längerfristige Behandlung. „Dann reichen Gespräche oder ein kurzer Aufenthalt nicht mehr aus“, sagt

Dr. Pereira. Für die Mehrheit ende der Aufenthalt mit der Rückkehr in den Alltag. „Wir haben ein umfassendes Entlassmanagement“, betont er. Ob Angehörigengespräche, ambulante Therapie- oder tagesklinische Angebote – der nächste Schritt werde individuell geplant. Wichtig zu wissen: Die Entscheidung für eine Krisenintervention muss nicht immer allein getroffen werden. Angehörige, Hausärztinnen und -ärzte oder medizinisches Fachpersonal können den Anstoß geben. Bei Selbst- oder Fremdgefährdung sei auch eine Aufnahme gegen den Willen des Betroffenen möglich. „In akuten Krisen zählt jeder Tag“, betont der Psychologe. Hilfe früh anzunehmen, könne entscheidend sein. nio

Fotos: @depositphotos.com: @sodokayamari.gmail.com, @stnazkul



www.psychiatrie-werneck.de

„Alles, was Sie jetzt erleben, ist eine ganz normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis“, lautet das Credo von Dr. Philippe T. Pereira über die ersten Schritte zurück in die Stabilität.

Wenn Gefühle unbeachtet bleiben



„Emotionale Gewalt‘ – wir in der Jugendhilfe meinen mit dem Begriff verschiedene Formen, wie Eltern das seelische Wohl ihrer Kinder schädigen“, erklärt Margit Dittrich von der Evangelischen Kinder-, Jugend- und Familienhilfe in Würzburg. Kinder brauchen Eltern, an die sie sich anlehnen können, wenn sie Trost und Geborgenheit suchen. Die ihnen zuhören. Die sie verstehen. Es gibt Kinder, die kennen das nicht. „Wir erleben Kinder, die durch Liebesentzug oder Drohungen emotional misshandelt werden“, so Dittrich. „Ihnen wird zum Beispiel gedroht, dass man sie weggibt, oder sie werden dafür verantwortlich gemacht, dass es ihren Eltern schlecht geht. Andere haben nicht die Unterstützung, die sie benötigen, es fehlt an Zuwendung und Sicherheit.“ Zum Teil müssten Kinder sogar beobachten, wie ihre Eltern einander Gewalt antun. Manchmal werden laut der Fachfrau nicht einmal Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlafen und fördernde Beschäftigung, etwa durch gemeinsames Spielen, gedeckt. „Gefühle der Kinder wie etwa Freude, Trauer oder Wut bleiben unbeachtet. Diese Kinder erleben kaum Resonanz“, erläutert die Sozialpädagogin. Oft liege dies daran, dass die Eltern selbst wenig Zuwendung und Unterstützung in ihrer Kindheit erfahren. In Gesprächen, Familientherapie und Elterntrainings könnten neue Handlungsweisen erlernt werden.

Pat Christ

Hilfe bei Krisen



Die Krisendienste Bayern sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für alle Menschen in Bayern. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800.655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung. Auch Fachstellen können sich melden. Die Krisendienste sind rund um die Uhr erreichbar. Sie beraten telefonisch in über 120 Sprachen und in Deutscher Gebärdensprache (DGS) sowie mit Schriftdolmetscherinnen und -dolmetschern. nio



www.krisendienste.bayern





Weinen schützt, reinigt & entlastet

Tränen sind nicht nur für die Psychohygiene das Mittel der Wahl

Wer hat das noch nicht erlebt: Man weinte sich bei jemandem aus. Danach schwanden die Probleme. Die Zweifel. Die Sorgen. Zumindest ein bisschen. Das kommt nicht von ungefähr. „Psychologisch dient Weinen der emotionalen Entlastung“, sagt Psychiater Dr. Christoph Rupprecht, Leiter der Trauma-Ambulanz im Bezirkskrankenhaus Lohr. Was das Weinen anbelangt, sind Menschen völlig unterschiedlich. Die einen neigen nur in sehr geringem Maße dazu, Tränen zu vergießen. Sie sind beherrscht. Sagen gar von sich: „Ich weine nie.“ Andere scheinen nah am Wasser gebaut. Sie weinen, jedenfalls nach Ansicht von Außenstehenden, bei geringstem Anlass. Wer weinen kann, hat in gewisser Weise Glück. Denn weinen, so der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie, helfe, Gefühle zu verarbeiten: „Es kann das Nervensystem regulieren und zur Wiederherstellung von Ruhe und Gleichgewicht beitragen.“ Als Leiter einer Trauma-Ambulanz hat es Dr. Rupprecht beruflich häufig mit weinenden Menschen zu tun. Vor ihm sitzen Männer und Frauen, denen Schreckliches widerfuhr. Manche hatten einen schlimmen Unfall. Ein großer Teil seiner Patientinnen und Patienten sind Opfer sexualisierter Gewalt, nicht selten in der frühen Kindheit. In den Therapiestunden vergießen sie laut dem Trauma-Therapeuten „emotionale Tränen“. Die sind durch das Nervensystem sowie hormonell gesteuert und helfen, Stresshormone auszuschleiden: „Damit tragen sie zur Stressbewältigung bei.“ Weinen ereignet sich in ganz unterschiedlichen Situationen. Man weint für sich alleine. Im stillen Kämmerlein. Man weint, wenn man sich von anderen getrennt fühlt. Wenn man einsam ist. Oder über einen schlimmen Verlust nicht hinwegkommt. Geweint wird allerdings oft auch vor anderen Menschen. Dann kommt die soziale Funktion des



Weinens zum Tragen. „Sozial fungiert Weinen als Kommunikationsmittel, das anderen signalisiert, dass Unterstützung benötigt wird“, erläutert der Chefarzt. Weinen fördere in diesen Situationen Mitgefühl, es stärkt soziale Bindungen und kann Menschen durch gemeinsame emotionale Erlebnisse näher zusammenbringen. Gerade „emotionale Tränen“ können das Verhalten von Menschen in vielerlei Hinsicht begleiten. Jedes starke Gefühl, so Christoph

Rupprecht, könne Tränen fließen lassen. Menschen weinen also nicht nur, weil sie traurig sind. Auch Schmerz bringt zum Weinen. Viele Menschen kennen aber auch Freudentränen. In jedem Fall würden Tränen helfen, den durch die starken Gefühle hervorgerufenen Stress beziehungsweise Stresshormone wie Cortisol abzubauen. Dr. Rupprecht hält es für prinzipiell der Mühe wert, sich näher mit dem Tränenfluss zu befassen. Emotionale Tränen seien nämlich alles andere als nur Wasser: „Sie enthalten

Stresshormone sowie Kalium und Mangan.“ Tränenflüssigkeit besitze aber auch antibakterielle Eigenschaften: „Weinen hat darum auch physiologische Funktionen wie den Schutz und die Reinigung der Augen.“ Die „basalen“ im Gegensatz zu „emotionalen“ Tränen halten das Auge feucht, schützen und nähren es. Schließlich existieren noch „Reflextränen“: „Sie entstehen durch Reizungen wie Rauch oder Fremdkörper und helfen ebenfalls, das Auge zu reinigen.“

Pat Christ

Fotos: Dr. Rupprecht ©Pat Christ, Pexels.com, ©depositphotos.com: @zurijeta, @sbarstmedia, @AllaSerebrina, @Cheetah123, @3dart, KI generiert

 www.bezirkskrankenhaus-lohr.de

Zeit für Stille.
Raum für Wesentliches.



Entdecke Achtsamkeits-Retreats, Kontemplation, Zen-Sesshins, Yoga und über 600 weitere Kurse in unserem aktuellen Programm 2026:



Benediktushof

Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Holzkirchen bei Würzburg

   YouTube



Apropos Depressionen ...

Würzburger Stiftung bietet Ersthelferkurs Mentale Gesundheit an

Man kann etwas tun, wenn es einem Kollegen, der Nachbarin oder dem eigenen Kind psychisch schlecht geht. Vor diesem Hintergrund machte sich Dieter Schneider von der „Stiftung Depression-Inklusion“ vor zwei Jahren daran, einen Ersthelferkurs Mentale Gesundheit (EMG) zu entwickeln. Ist akut etwas Schlimmes passiert oder bedrücken schwerwiegende Erlebnisse aus der Vergangenheit, könne sich bei Menschen eine Depression entwickeln. „Davor ist niemand gefeit“, betont Schneider. Im sechsstündigen Ersthelferkurs der

„Stiftung Depression-Inklusion“ lernen jeweils zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer entweder an einem Tag oder an drei Abenden, wie sie auf depressive Menschen reagieren können. Auch wenn psychische Krankheiten heutzutage nicht mehr so stark stigmatisiert sind wie früher: Noch immer schaue die Umgebung oft weg, so Schneider. Schlicht und einfach aus Unsicherheit, wie man sich verhalten solle. Dabei sei es so wichtig, Betroffene anzusprechen, betont er und verweist auf ein typisches Beispiel aus der Arbeitswelt. Da fällt zum Beispiel auf, dass ein Kollege stark in seiner Leistung nachgelassen hat. Vielleicht ist er auch wesentlich häufiger krank als früher. Möglicherweise roch er schon einmal nach Alkohol. Dann sollte man das Gespräch suchen. Stellt sich heraus, dass der Kollege tatsächlich depressiv sein könnte, sollte man nachfragen: „Sag mal, denkst du manchmal daran, dir das Leben zu nehmen?“ Dass man das wirklich tun sollte, sei für viele Menschen befremdlich, erklärt der Initiator der Motorradausfahrt „Fellow Ride“ zugunsten der Suizidprävention und Depressionshilfe, dessen eigener Sohn sich das Leben genommen hat: „Für mich war es das anfangs auch.“ Dieter Schneider will einen Beitrag leisten, dass seelische Erkrankungen, allen voran Depressionen, in der Gesellschaft nicht mehr tabuisiert werden. Man gehe inzwischen schneller zu Psychologinnen und Psychologen, Psychiaterinnen und Psychiatern oder Psychotherapeutinnen und -therapeuten – und das ist gut so. In den EMG-Kursen erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darüber hinaus, welche Hilfen es sonst noch gibt. Die Entstigmatisierung gehe nach Schneiders Beobachtungen so weit, dass seelische Erkrankungen selbst in Betrieben kein Mäntelchen mehr umgehängt bekommen. Viele Unternehmen seien bereit, die um sich greifende Problematik offensiv anzugehen. Wobei auch hier oft Know-how fehle. Schneiders Stiftung bietet aus diesem Grund eigene Kurse für Firmen an. Während die EMG-Basiskurse normalerweise online stattfinden, werden die Kurse in Betrieben in aller Regel in Präsenz organisiert. Im Mittelpunkt steht das Thema Burn-out.

Pat Christ

Fotos: Freepik.com




PRIMAVERA®

AROMATHERAPIE
FÜR DIE SEELE

  VEGAN BIO www.primaveralife.com

**BODY
& NATURE**

Unser Expertenteam berät Sie gerne:
NATURKAUFHAUS

Augustinerstraße 5 · 97070 Würzburg · Tel. 0931 12955
info@naturkaufhaus.de · www.naturkaufhaus.de



Rund 100 Ersthelferkurse Mentale Gesundheit mit fast 1.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern fanden bisher statt. Die Teilnahmegebühr beläuft sich auf 99 Euro. Entwickelt wurde der Kurs mit Unterstützung der Vogel-Stiftung an der Würzburger Universitätsklinik für Psychiatrie, www.emg-werden.de



Zu viele Pillen?

Natalie Preiß, Fachärztin für Neurologie und klinische Altersmedizin in Lohr, über Medikamentengabe im Alter

Wenn ältere Menschen in die Akutgeriatrie kommen, bringen sie oft lange Medikamentenlisten mit. Manchmal stehen darauf zehn, 15 oder sogar 20 Präparate. „Polymedikation ist im Alter wirklich schwierig“, sagt Natalie Preiß, Fachärztin für Neurologie und klinische Altersmedizin am Klinikum Main-Spessart in Lohr am Main. Die Chefarztin der Geriatrie betont: „Wir wollen nicht untertherapieren, aber wir wollen auch nicht übertherapieren. Das ist die Gratwanderung.“ Problematische Polypharmazie macht sie nicht an einer starren Zahl fest, sondern spricht dann davon, „wenn Nebenwirkungen auftreten oder die Medikation mehr belastet als nutzt“. In der Klinik wird deshalb jede Verordnung überprüft: Warum nimmt der Mensch dieses Medikament? Gibt es eine klare Indikation? Und ist es unter den aktuellen Voraussetzungen noch sinnvoll? Die Zahlen würden zeigen, wie groß das Thema sei, betont die Ärztin. Obwohl nur rund 22,4 Prozent der gesetzlich Versicherten 65 Jahre und älter seien, entfielen 55,9 Prozent aller verordneten Arzneimittel auf diese Gruppe. Fast jede dritte Person über 65 Jahre nehme fünf oder mehr Medikamente ein, ab 80 Jahren sei es nahezu jede oder jeder zweite. „Zehn Medikamente am Tag sind nicht selten“, berichtet Preiß aus eigener Erfahrung. Entscheidend für die Abwägung sei für sie der individuelle Blick. Chronische Erkrankungen wie eine koronare Herzkrankheit (KHK), Diabetes oder Parkinson bedingen oft mehrere Präparate. Gleichzeitig fragt sie: Wie ist die Lebenserwartung? Wie stabil ist die Gesamtsituation? Und könnten neue Beschwerden wie Schwindel oder Verwirrtheit mit der Medikation zusammenhängen? Denn der alternde Körper reagiert anders. „Im Alter nimmt der Fettanteil zu, das Körperwasser wird weniger“, erklärt Preiß. Lipophile Medikamente reichern sich stärker an und wirken länger, wasserlösliche erreichen schneller höhere Spiegel. Hinzu kämen veränderte Nieren- und Leberfunktion sowie eine erhöhte Empfindlichkeit des Nervensystems. Studien mit

Hochbetagten seien noch immer zu selten, so die Expertin. Symptome wie Stürze, Schwindel oder kognitive Einbußen werden häufig dem Alter zugeschrieben. Dabei können sie Nebenwirkungen sein. Besonders hellhörig wird Preiß, wenn Beschwerden kurz nach Beginn der Medikamenteneinnahme oder Wechsel eines Medikaments auftreten. Dann gilt: prüfen, nicht bagatellisieren. Kritisch sieht sie bestimmte Wirkstoffgruppen, die als potenziell inadäquate Medikamente gelten. In Deutschland listet die Priscus-Liste 221 Wirkstoffe auf. Laut AOK-Daten erhalten 47,6 Prozent der Versicherten mindestens einmal jährlich ein solches Präparat. „Aber nicht jede Verordnung ist automatisch falsch“, betont sie. Einnahmedauer, Dosis und Indikation seien entscheidend. Nichtmedikamentöse Maßnahmen wie Bewegung, Gewichtsreduktion oder psychotherapeutische Angebote könnten helfen, die Medikamentenzahl zu senken. „Bewegung ist wichtig“, sagt Preiß. Doch bei hochbetagten, multimorbiden Menschen lasse sich nicht alles kompensieren. Medikamente seien oft notwendig, Alternativen müssten individuell geprüft werden. Besonders sensibel ist das Absetzen langjähriger Präparate. „Viele sagen: Das habe ich schon immer genommen“, berichtet sie. Veränderungen brauchen Erklärung, Zeit und Einbindung der Angehörigen. Ihr Appell ist klar: „Nie eigenmächtig absetzen, immer das Gespräch suchen!“ Denn gute

Medikation im Alter ist kein Automatismus, sondern ein gemeinsamer Prozess. *nio*

Fotos: Natalie Preiß ©Klinikum MSP/chrisander, @depositphotos.com/@ginasanders, pexels.com, Freepik.com



www.klinikum-msp.de/akutgeriatrie



„Bei vielen Medikamenten ähneln die Nebenwirkungen den ‚normalen‘ Veränderungen, die das Alter so mit sich bringt, und sind deswegen nicht immer leicht zu erkennen“, so die Fachärztin.

„Wer potenziell ungeeignete Medikamente einnimmt, hat prinzipiell mit mehr Komplikationen zu rechnen, auch Krankenhauseinweisungen sind häufiger“, sagt Natalie Preiß.

Gehirn-Boost: Walnüsse & Blaubeeren

Die neusten Forschungsergebnisse belegen¹: Wenn man Walnüsse und Blaubeeren zusammen zu sich nimmt, hat das messbar neuronale Effekte. Eine Studie der University of Reading fand heraus: Wenn junge Erwachsene Walnüsse zusammen mit Blaubeeren zum Frühstück aßen, zeigten sie den ganzen Tag über schnellere Reaktionszeiten und bessere Gedächtnisleistungen. Während die Omega-3-Fettsäuren der Walnuss die Gehirnzellen vor Entzündungen und Schäden schützen und das enthaltene Vitamin E und die Polyphenole als zelluläre Bodyguards dienen, punktet die Blaubeere mit starken Antioxidantien. Zusammen sind sie ein unschlagbares Team gegen altersbedingten Gedächtnisverlust.

sky, Foto: Freepik.com; Quelle: ¹centaur.reading.ac.uk/120546/11/d4fo04832f.pdf





Trinken, trinken, trinken?

Geriatrer Dr. Michael Schwab gibt Tipps, um Flüssigkeitsmangel im Alter vorzubeugen

Angehörige wissen, dass sie an sehr heißen Tagen kontinuierlich am Ball sein müssen: Trinkt der betagte Vater genug, nimmt die demenziell veränderte Mutter ausreichend Wasser zu sich? „Flüssigkeitsmangel ist wahrlich ein großes Problem im Alter, da der Körper dann weniger Reserven an Flüssigkeit hat“, sagt dazu der Würzburger Geriater Dr. Michael Schwab. Aber nicht allein durch das Alter, sondern auch durch Krankheiten und Medikamente können Regulationsmechanismen bei Seniorinnen und Senioren beeinträchtigt sein. Die meisten medizinischen Laien wissen inzwischen, wie wichtig Trinken an Hitzetagen ist. In den vergangenen Jahren wurde hierüber massiv aufgeklärt, und zwar konkret mit Blick auf alte Menschen, bei denen das Durstgefühl in vielen Fällen nachlässt. Vor allem bei Frauen ist das so. Dr. Michael Schwab hat es

dennoch immer wieder mit den Konsequenzen des Mangels an Flüssigkeit gerade in der Geriatrie zu tun. „Leider gibt es aber keine verlässlichen Zeichen für Flüssigkeitsmangel“, erläutert Schwab. Mögliche subjektive Beschwerden könnten Schwäche, Verwirrtheit und Schwindelbeschwerden insbesondere beim Aufstehen sein. Dass immer wieder zum Teil drastische Fälle von Flüssigkeitsmangel auftauchen, erscheint angesichts der intensiven Aufklärungskampagnen erstaunlich. Doch Michael Schwab hatte vor gar nicht so langer Zeit erst wieder einen ganz konkreten Fall. „Eine 81 Jahre alte Seniorin, die zu Hause lebt, reduzierte ihre Trinkmenge, um Einlagen zu sparen und um nachts nicht so oft zur Toilette zu müssen, da sie inkontinent war“, schildert er. Wegen der geringen Menge an Harn entzündete sich die Blase: „Ich wurde am Morgen vom Ehemann

gerufen, als er seine Frau im Dämmerzustand vorfand.“ Nach einer Infusion sei die Frau wieder wach und ansprechbar gewesen. Auch wenn nicht grundsätzlich Flüssigkeitsmangel als Beweis für einen plötzlich deutlich verschlechterten Zustand herbeigeführt werden kann: Während der warmen Jahreszeit liegt der Verdacht in jedem Fall nahe. „Im Hitzesommer 2003 starben in Europa rund 70.000 ältere Menschen zusätzlich wegen unzureichender Flüssigkeitsaufnahme, zum Teil begünstigt durch wassertreibende Medikamente“, so Dr. Schwab. In der Krankenhausbehandlung sähen er und seine Kolleginnen und Kollegen oft Patientinnen und Patienten, die mit akutem Nierenversagen aufgenommen werden, und zwar eindeutig ausgelöst durch einen Mangel an Flüssigkeit. Weil man betagten Angehörigen die Entscheidung über das Trinken nicht ganz alleine überlassen könne, rät der Arzt, die Flüssigkeitszufuhr zu kontrollieren: „Dabei hat sich bewährt, die angestrebte Trinkmenge zu Beginn des Tages bereitzustellen.“ So sieht man am Abend sofort, ob das Pensum geschafft wurde. Man darf dies aber auf keinen Fall völlig über den Kopf der Seniorin oder des Seniors hinweg tun: „Man sollte erklären, warum diese Menge zu trinken ist.“ Ein Liter sollte das Minimum sein. Klettern die Temperaturen über 30 Grad hinaus, liegt das Minimum bei zwei Litern: „Bei stärkerer Herz- oder Nierenschwäche muss die Trinkmenge aber mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden.“

Pat Christ

Fotos: Dr. Schwab ©Susanna Khoury, KI generiert

Kryoablation: Tumore, die zum Eisball werden

Ein Krankenhaus in Sydney hat eine MRT-gesteuerte Maschine eingesetzt, um Tumore ohne chirurgischen Eingriff zu zerstören, via Kryoablation. Diese Technik beinhaltet das Einbringen einer mit Gas angetriebenen Nadel in einen Tumor. Dadurch wird das Gewebe eingefroren und zerstört, der Tumor quasi in einen Eisball verwandelt. Die Kryoablation wird in Echtzeit mittels MRT-Bildgebung überwacht. Für allem für ältere Patientinnen und Patienten könne die Kryoablation ein Durchbruch sein, so die medizinischen Fachkräfte des South-West Sydney Hospital. Ebenso für Patientinnen und Patienten mit schwer erreichbaren Tumoren im Becken oder an der Wirbelsäule. Das Verfahren ist minimal invasiv und ermöglicht es Patientinnen und Patienten oft, am selben Tag nach Hause zu gehen. Kryoablation steht für eine schnellere Genesungszeit und weniger körperlichen Stress. sky, Foto: KI generiert; Quelle: newsmoco.com/health/new-mri-machine-revolutionizes-tumor-treatment-in-sydney-hospital/



Bewegung, Begegnung, Lebensfreude

Die Seniorenwochen vom 3. bis 15. Mai im Landkreis Würzburg

Älterwerden heißt heute mehr denn je: aktiv bleiben, neugierig sein und das Leben bewusst gestalten. Genau hier setzen die Seniorenwochen im Landkreis Würzburg an. Vom 3. bis 15. Mai laden sie Menschen ab 55 Jahren dazu ein, neue Impulse für Gesundheit, Bewegung, Gemeinschaft und Lebensfreude zu entdecken – wohnortnah, vielfältig und offen für alle. 2026 steht alles unter dem Motto „Bewegung im Alter!“ – bewusst weit gefasst. Bewegung meint nicht nur körperliche Aktivität, sondern auch geistige Beweglichkeit und soziale Teilhabe. „Im Kern geht es darum, möglichst lange selbstbestimmt zu leben und zu wohnen“, betont der Vorstand des Kommunalunternehmens, Robert Scheller. Die Ansprechpartnerin für die Veranstaltung, Carmen Mayr, spricht über die Bedeutung von Prävention: „Wenn das Kind mal in den Brunnen gefallen und der Oberschenkelhalsbruch da ist, wird es schwierig, wieder fit zu werden.“ Los geht's am Sonntag, 3. Mai um 15 Uhr, mit der Auftaktveranstaltung in Kirchheim. Im Mittelpunkt steht eine Podiumsdiskussion rund um die Frage: Wie wollen wir im Alter wohnen und leben? Vertreterinnen und Vertreter aus ambulanter Pflege, Tagespflege, Service-Wohnen und stationärer Pflege geben Einblicke in unterschiedliche Wohn- und Betreuungsformen. „Es gibt nicht die eine Lösung für das Wohnen im Alter“, sagt Scheller. „Wir brauchen abgestufte Konzepte, die sich am individuellen Bedarf orientieren.“ Auch der Einsatz von technischen Hilfsmitteln ist angesichts des Personalmangels ein wichtiges Thema für den KU-Vorstand, der jedoch ist sich sicher: „Pflege und Betreuung bleiben immer etwas Persönliches. Das lässt sich nie vollständig durch Technik ersetzen.“ Das Programm der Aktionswochen bietet eine große Vielfalt: Geführte Wanderungen, E-Bike-Touren und Angebote zur Sturzprophylaxe stehen ebenso auf dem Plan wie Sitztanz, Gedächtnistraining, Sprachkurse oder kulturelle Veranstaltungen. Auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Demenz finden passende Formate – etwa barrierearme Begegnungsangebote oder Mitmachformate, die Verständnis und Austausch fördern. Alle, die Lust auf Bewegung haben, sollten sich die Abschlussveranstaltung am 15. Mai um 14 Uhr in der Seniorenwohnanlage am Hubland in den Kalender eintragen: Altersmediziner Dr. Michael Schwab spricht über sicheres Bewegen im Alter und ergänzt seinen Vortrag durch einen praktischen Teil mit einfachen Übungen für den Alltag. Organisiert werden die Seniorenwochen vom Kommunalunternehmen des Landkreises in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt, sozialen Trägern, Vereinen und Einrichtungen. sky/mic

Fotos: Schmelz Fotodesign, Kerstin Hoebusch, Stephanie Kampschulte, @depositphotos.com: @halfpoint, @Milkos, @Wavebreakmedia, @photography33, @AndrewLozovyi, @photographee.eu, @stokkete, @PeopleImages.com, @chika_milan, @lacheev, @mybaitshop, @belchonock



Das vollständige Programm findet sich im Programmheft oder online unter www.seniorenwochen.info

Schnecken-Wickelbänder für Demenzerkrankte

Kerstin Hoebusch, Quartiersmanagerin im Würzburger Stadtteil Versbach, hat nach neuen Häkelideen als Spendenzweck gesucht. Da sind ihr die Schnecken-Wickelbänder aus der Waldorfpädagogik aufgefallen. „Zum einen werden sie zum freien und kreativen Spiel bei Kindern eingesetzt. Zum anderen auch bei demenzkranken Menschen“, weiß Hoebusch. Fasziniert von der Idee, schlug sie den rund zehn Teilnehmerinnen des monatlichen Handarbeitscafés im Versbacher Bürgerhaus vor, gemeinsam Bänder zu häkeln und diese anschließend zu spenden. Dabei entstanden Wickelbänder in unterschiedlichen Größen und Farben. Sie variieren zwischen einem und eineinhalb Metern Länge und vier bis fünf Zentimetern Breite. Bisher kamen mehr als 50 zusammen. „Sie unterstützen demenzkranke Menschen bei der Koordination der Hände, fördern die Sinneswahrnehmung und reduzieren Unruhe und Angstgefühle“, erklärt die Ideengeberin. „Die Menschen wickeln in ihrem eigenen Tempo das lange Band selbstständig zur Schnecke auf und ab. Sie erfahren dadurch eine beruhigende Beschäftigung ohne Überforderung. Die unterschiedlichen Farben und Materialien wirken dabei auf ihre Sinne. Das bunte Wickelband kann auch als Hilfe zum Gesprächseinstieg nützlich sein“, so Hoebusch über den Mehrwert der Handarbeit. sky, Foto: Kerstin Hoebusch



Jetzt kostenfreien Schnuppertag vereinbaren



TAGESPFLEGE „VILLA SCHENK“

**Bei uns wissen Sie
Ihre Angehörigen tagsüber
in besten Händen.**

Tagespflege „Villa Schenk“
Virchowstr. 28 · 97072 Würzburg
Tel.: 0931 8001-358 · tagespflege@buergerspital.de
www.buergerspital.de

Rufen Sie uns an! Gerne beraten wir Sie zu den vielfältigen Möglichkeiten der
Inanspruchnahme unserer Tagespflege und zu den Kosten.

Impressum

Herausgeber: High Level – Agentur für Kommunikation & Verlag
Susanna Khoury | Breite Länge 5 | 97078 Würzburg
Telefon 0931.32916-33 | E-Mail: s.khoury@lebenslinie-magazin.de

Web: www.lebenslinie-magazin.de | www.facebook.com/susanna.khoury |
www.instagram.com/sky_lebenslinie | Podcast: "Entlang der Lebenslinie"
abrufbar unter deezer.com, apple.com, spotify.com und podcast.de

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 & Online-Redaktion: Loretta Klevenow | Mobil: 0160.99303112
E-Mail: l.klevenow@lebenslinie-magazin.de
Sandra Redlich | E-Mail: s.redlich@lebenslinie-magazin.de

Grafik/Layout: Sabine Trost | sabine@kikerikiii.de
Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter:innen der Redaktion: Pat Christ, Miriam Christof, Uschi Düring, Tim Förster,
Renate Freyesein, Jenifer Gabel, Elke Herbst, Nicole Oppelt, Julia Riese, Norbert Schmelz,
Michaela Schneider, Martina Weigel; Gastautorin: Maria Kolek Braun

Erscheinungsweise: 2 x im Jahr (1. April, 1. Oktober)

Auflage pro Ausgabe: 10.000 Exemplare sowie Vertrieb über den Leserkreis

Alle Terminrückmeldungen wie gemeldet und recherchiert. Der Terminkalender erhebt
keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für Terminänderungen oder -verschiebungen
übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Ebenso keine Haftung übernimmt die
Herausgeberin für getroffene Aussagen zitierter Quellen oder für O-Töne der Interview-
partner:innen in Bezug auf die Gesundheit.

Foto: @Pexels.com, Hintergrund: @Pexels.com

www.psychiatrie-werneck.de

KRANKENHAUS FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN SCHLOSS WERNECK
Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung aus einer Hand



KLINIK WERNECK

Fachliche Differenzierung:

- Alltagspsychiatrische Behandlung
- Psychotherapie
- Gerontopsychiatrie
- Krisenintervention
- Behandlung bei Suchtmittelabhängigkeit

Kontakt: Balthasar-Neumann-Platz 1
97440 Werneck | Tel.: 09722 21-0

PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZEN MÜNNERSTADT · SCHWEINFURT · WERNECK

- Multiprofessionelle ambulante Behandlung zur
Betreuung von Personen mit schweren und/ oder
chronischen psychischen Erkrankungen
- Spezialambulanz Gedächtnissprechstunde in Werneck
- Substitutionsbehandlung suchtmittelabhängiger
Patient*innen in Schweinfurt

Münnerstadt: Thoraxzentrum, Michelsberg 1 | 09733 62 - 4600
Schweinfurt: Jägersbrunnen 6 | Tel.: 09721 499 899-0
Werneck: Balthasar-Neumann-Platz 1 | Tel.: 09722 21-1284

Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Schloss Werneck
Balthasar-Neumann-Platz 1 | 97440 Werneck | Tel.: 09722 21-0 | info@kh-schloss-werneck.de

TAGESKLINIK SCHWEINFURT

Behandlung in der Klinik von Montag bis Freitag
– am Abend und am Wochenende im gewohn-
ten Umfeld leben:

- Alltagspsychiatrische Behandlung
- Verkürzung stationärer Behandlungszeiten
- Vermeidung stationärer Aufnahmen

Kontakt: Mittelbanner-Str. 13 – 15 | 97422 Schweinfurt
Tel.: 09721 259 106

KLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK AM LEOPOLDINA-KRANKENHAUS

Multimodale Behandlung von...

- körperlichen Beschwerden ohne ausreichend
organische Erklärung
- psychischen Störungen durch körperliche
Erkrankungen
- Angstsyndromen und depressiven Störungen
- Belastungsstörungen

Kontakt: Gustav-Adolf-Straße 6 - 8 | 97422 Schweinfurt
Tel.: 09721 720 3610

Auch 2026 wurden wir ausge-
zeichnet als:

- **TOP-KRANKENHAUS** für die
Behandlung von Depressionen
- **Regionales TOP-KRANKENHAUS
IN BAYERN**



Eine Einrichtung des Bezirk Unterfranken



Mit Frühstück nach Wunsch

Impulsbeitrag zum Tag der Pflege am 12. Mai: Wie ambulant betreute Wohngemeinschaften mehr Selbstbestimmung im Alter ermöglichen

Stellen Sie sich vor: Sie stehen nicht um sechs Uhr auf, nur weil es ein Dienstplan vorsieht. Sie schlafen aus, trinken in Ruhe ihren Kaffee und entscheiden selbst, wann ihr Tag beginnt. Genau dieses Stück selbstbestimmten Alltags und Würde wollen viele ältere Menschen auch dann nicht aufgeben, wenn sie auf Pflege angewiesen sind. Eine mögliche Lösung in einer solchen Situation ist eine ambulant betreute Pflege-Wohngemeinschaft (ABWG). Sie gilt als Alternative zum klassischen Pflegeheim. Der Vorteil: Sie versprechen mehr Selbstbestimmung, mehr Alltag und mehr Nähe. Tobias Konrad, bis Januar Leiter von „Wirkommunal“, einer Abteilung des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg (KU), erklärt im Gespräch mit der Lebenslinie, was dieses Wohnmodell ausmacht und für wen es geeignet ist. „Im Grunde ist die hauptsächliche Unterscheidung zwischen den ABWGs und dem klassischen Pflegeheim, dass Ersteres eine ambulante Wohnform ist, das heißt, eine häusliche Wohnform. Das hat nichts mit einer stationären Trägerschaft zu tun.“ Entscheidend sei die Autonomie. „Die Pflegebedürftigen oder deren Angehörigen entscheiden alles selbstbestimmt und müssen das auch.“ Diese Selbstbestimmung präge den Alltag unmittelbar. „Wenn jemand sagt,

er ist ein Langschläfer und möchte später frühstücken, dann ist das so.“ Zeitliche Vorgaben gebe es nicht – ganz im Gegensatz zur stationären Pflege. Geeignet ist das Modell grundsätzlich für alle Pflegegrade. „Jeder, der einen Pflegegrad hat, kann in diese Wohnform einziehen“, erklärt Tobias Konrad, der sich bestens mit dem Thema Wohnen im Alter auskennt (die Lebenslinie berichtete zuletzt in der Ausgabe 2/24). Auch ein Verbleib bis zum Lebensende sei möglich. Grenzen gebe es dennoch. „Wenn jemand zum Beispiel eine starke Weglauftendenz hat oder sehr pflegeintensiv versorgt werden muss, dann muss man auch über einen Auszug sprechen.“ Überhaupt ist miteinander sprechen essenziell. Denn ein zentrales Merkmal sei die gemeinschaftliche Auswahl der Mitbewohnerinnen und -bewohner. Konflikte sollen so vermieden werden. Für Konrad entscheidend sei die Offenheit des Konzepts. „Wenn eine Mitbewohnerin oder ein Mitbewohner sagt, sie fahren jetzt in Urlaub, dann fahren sie.“ Pflegedienste, Betreuerinnen und Betreuer hätten lediglich einen „Gaststatus“ in der WG. Besuche, stellt Konrad heraus, müssten vorher in der Wohngemeinschaft abgesprochen werden. Eine wichtige Rolle spielen dem Experten zufolge die Angehörigen. „Es ist

gewünscht und auch gefordert, dass sie gewisse Leistungen übernehmen.“ Herzstück sei „das Gremium der Selbstbestimmung“, in dem etwa entschieden werde, wie hoch das Haushaltsgeld sein soll. Unterstützt werden die maximal zwölf Bewohnerinnen und Bewohner in der Pflege und Hauswirtschaft. Das übernehmen (nach Wunsch) ambulante Dienste sowie Betreuungs- und Hauswirtschaftskräfte. „Sie kochen und können auch einfache pflegerische Leistungen erbringen.“ Wichtig zu wissen: Bei den Kosten nähert sich die Pflege-WG dem Pflegeheim an. „Sie liegen meist nur leicht darunter“, sagt Konrad. Denn: Neben Pflegeleistungen fallen Miete, Betreuungspauschalen und Hauswirtschaftskosten an. „Man hat eine nahezu 24-Stunden-Versorgung und das muss finanziert werden.“ Für „Wirkommunal“, als Moderatoren von ambulant betreuten Wohngemeinschaften, ist das WG-Konzept zukunftsweisend. Das sieht auch Tobias Konrad so: „Es ist ein wichtiger ergänzender Baustein in der regionalen Pflegeversorgung.“

Nicole Oppelt

Fotos: Freepik.com, Sandra Sand

- Orthopädische Einlagen
- Schuhzurichtungen
- Maßschuhe
- Therapie Schuhversorgung
- Spezialversorgung für Arbeitssicherheitsschuhe
- Schuhreparaturen

Wir beraten
Sie gerne!

☎ 0931
79 779 38



100 Jahre
**SCHÖN
& ENDRES**
SANITÄTSHAUS
BEQUEME SCHUHMODE

WÜRZBURG
SCHUSTERGASSE 3
www.SchoenUndEndres.de



Therapie dort, wo das Leben stattfindet

Physiotherapeutin Kirsten Möller über den Weg in den Alltag

„Ich kann mein Zuhause doch nicht einfach für mehrere Wochen verlassen!“, so oder so ähnlich mag es so mancher oder so manchem gehen, der sich plötzlich mit der Notwendigkeit einer Rehabilitation konfrontiert sieht. Die berechtigte Frage steht im Raum: „Gelingt Genesung daheim genauso gut wie in einer Einrichtung?“ Das Team im Therapiehaus Ludwigstraße in Würzburg kennt solche Bedenken und weiß: Es gibt einen „Mittelweg“, die ambulante Intensivtherapie. Sie verbindet die Therapiedichte einer stationären Rehabilitation mit den Vorteilen des Verbleibs im gewohnten häuslichen Umfeld. „Die Patientinnen und Patienten kommen über mehrere Wochen an vier bis fünf Tagen pro Woche zu uns ins Therapiehaus und erhalten dort ein eng abgestimmtes, interdisziplinäres Therapieprogramm aus Physiotherapie, Osteopathie, Ergotherapie und Logopädie.“, erklärt Inhaberin Kirsten Möller. Im Unterschied zur klassischen ambulanten Therapie, die meist nur ein- bis zweimal wöchentlich stattfindet, ermögliche die hohe Frequenz deutlich intensivere Lern- und Anpassungsprozesse, betont die Physiotherapeutin. Gleichzeitig bleibe der Alltag erhalten, was einen wesentlichen Unterschied zur stationären Reha darstellt, bei der der Transfer in das häusliche Umfeld oft erst nach Abschluss der Maßnahme erfolgt. Die hohe Therapiefrequenz sieht Möller als entscheidend. „Sie erlaubt kontinuierliches, aufeinander aufbauendes Arbeiten ohne lange Unterbrechungen.“ Bewegungsabläufe, kognitive Strategien oder sprachliche Fähigkeiten könnten der Expertin zufolge gezielt angebahnt, wiederholt und stabilisiert werden. Fortschritte würden schneller sichtbar, Rückschritte durch Therapiepausen reduziert und Therapieziele konsequenter verfolgt. Eine besondere Rolle spiele dabei das häusliche Umfeld. Fähigkeiten, die im Therapiehaus erarbeitet werden, könnten direkt im Alltag angewendet, überprüft und angepasst werden. Probleme würden nicht theoretisch, sondern konkret im Lebenskontext der Patientinnen

und Patienten bearbeitet, etwa bei der Selbstversorgung, beim Gehen in der eigenen Wohnung oder in der Kommunikation mit Angehörigen. „Der kontinuierliche Austausch im Team stellt sicher, dass alle Maßnahmen aufeinander aufbauen und die Patientinnen und Patienten ganzheitlich begleitet werden“, so die Physiotherapeutin. Besonders geeignet sei die ambulante Intensivtherapie für Menschen nach neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma sowie bei neurodegenerativen Erkrankungen in stabilen Phasen. Auch orthopädische oder komplexe funktionelle Einschränkungen könnten profitieren. Kinder mit Sprach- und Entwicklungsdefiziten fänden ebenfalls die Möglichkeit, intensiv gefördert zu werden. Grenzen sehe ihr Team dort, wo eine durchgehende medizinische Überwachung erforderlich ist oder die Belastbarkeit für ein ambulantes Setting nicht ausreicht. Angehörige profitieren ebenfalls von der wohnortnahen Therapie, da sie aktiv in den Therapieprozess einbezogen werden könnten. Gleichzeitig reduziere das Setting organisatorische Belastungen und ermögliche es, Fortschritte im Alltag mitzuerleben – „ein wichtiger Faktor für langfristige Stabilität“, betont Möller. In der Praxis werde die ambulante Intensivtherapie zudem häufig als Alternative bei langen Wartezeiten auf stationäre Reha genutzt. „Gerade nach Akutereignissen ist ein zeitnaher Therapiebeginn entscheidend“, sagt Möller. Sie stellt aber auch klar: „Die Genehmigungsprozesse sind teilweise komplex und erfordern eine enge Abstimmung mit Ärztinnen, Ärzten und Krankenkassen.“ Nichtsdestotrotz sei die ambulante Intensivtherapie für sie und ihr Team ein „zukunftsweisendes Modell, das weiter an Bedeutung gewinnen wird – insbesondere durch den demografischen Wandel und den Wunsch nach wohnortnaher Versorgung.“

Nicole Oppelt

Foto: Daniel Meeh



www.therapiehaus-ludwigstrasse.de

MAINFRANKEN
THEATER
WÜRZBURG

TICKETS
+INFOS



LUDWIG VAN BEETHOVEN

FIDELIO

OPER

PREMIERE 7.3.2026
BLAUE HALLE

25
26

Seit 1986...

...hat sich zwar einiges verändert und doch ist vieles gleich geblieben: 100% ökologische Rohstoffe, so regional wie möglich. Keinerlei Backhilfsmittel oder technische Enzyme. Echtes und nachhaltiges Backhandwerk eben - damals wie heute.



Köhl's
VOLLKORNBÄCKEREI



*Wir werden
40!*



Und wir haben noch Großes vor...

www.koehlers.bio



Wir sorgen für Sie.
Heute und morgen.

GKKG
Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Steigerwaldklinik Burgebrach

Die Steigerwaldklinik ist ein Haus der Grund- und Regelversorgung und stellt mit ihrem Leistungsspektrum die stationäre medizinische Versorgung der Bevölkerung sicher. Modernste Therapiemöglichkeiten und Medizingeräte tragen ebenso wie die persönliche und aufmerksame Betreuung durch das hochqualifizierte Personal zu einer umfassenden und kompetenten Behandlung bei.

Das Leistungsspektrum umfasst:
Innere Medizin - Kardiologie - Gastroenterologie - Chirurgie -
Anästhesie und Intensivmedizin - Palliativmedizinischer Dienst -
Psycho-somatische Medizin und Psychotherapie -
EichelbergPhysio

Steigerwaldklinik Burgebrach - Am Eichelberg 1 -
96138 Burgebrach - Telefon: 09546 88 0



©Christian Horn

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg mbH
info@gkg-bamberg.de / www.gkg-bamberg.de



URSPRUNG

**Bodenbeläge | Naturfarben
Dämmstoffe | Luftreiniger
Naturlicht**



Fachhandel für nachhaltige Raumgestaltung
Vor-Ort-Beratung und Ausführung

KARL-HEINZ URSPRUNG
Baubiologe (IBN)
Bauberater (kdR)
Waldbüttelbrunn · Kirchstraße 2
Telefon 0931 40 80 95
www.ursprung-baubiologie.de

bioladen 

URSPRUNG



Regional, nachhaltig, fair!

Hauptstraße 65 · 97204 Höchberg
Telefon 09 31 - 40 71 41
Mo – Fr: 8.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 8 – 16 Uhr
info@ursprung-naturkost.de