



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

JUBILÄUMSAUSGABE
10 JAHRE



SPEZIAL: LANDLUST

Barfuß-Doktor erzählt

46 Jahre Landarzt: Dr. Peter Rost

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Quo vadis, Krankenhausreform?

Welche Klinik auf dem Land überlebt?

ERNÄHRUNG & UMWELT

Milchalternativen

Pro und Kontra für die Gesundheit

SPRACHE & KULTUR

Genderwahn?!

Die Sichtbarkeit der Frau



Behandlungsschwerpunkt: CMD-Erkrankungen

Zahnarztpraxis
Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

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

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

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

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

Zahnarztpraxis Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

Ludwigstraße 10
97688 Bad Kissingen

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



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



Die ganze Welt der Orthopädie

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



Sie haben Fragen zu orthopädischen Krankheitsbildern?

Informieren Sie sich gerne vorab auf unserem YouTube-Kanal

www.youtube.de
> Suchen: König-Ludwig-Haus Würzburg



Arbeiten bei Freunden

Das Karriereportal der Klinik König-Ludwig-Haus

www.koenig-ludwig-haus.de/karriere





10 JAHRE LEBENSLINIE

Als ich 2013 länger Patientin im Krankenhaus war, erhielt ich Tag für Tag mehr Einblick in ein System, über das ich mir bis dahin nur marginal Gedanken gemacht hatte. Ich begegnete Ärzt:innen mit 70-Stunden-Weekenddiensten, die am Montag immer noch lächelten, und Pflegekräften, die trotz Hochbetrieb für jede:n ein gutes Wort hatten. Das System war damals schon krank. Als Journalistin trieb mich das um. Was ich gesehen und erlebt hatte, ließ mich nicht mehr los. Noch in meiner Rekonvaleszenz-Phase überlegte ich mir das Konzept für ein Gesundheitsmagazin und hielt die Augen nach Mitstreiter:innen auf. Das war die Geburtsstunde der Lebenslinie. 2024 feiert das Gesundheitsmagazin für Mainfranken nun sein 10-Jähriges. Ich brenne wie am ersten Tag für das Sujet. Und ich bin nicht allein: Die Lebenslinie ist eine Mannschaftsleistung, ein Kraftakt, der nur gemeinsam gestemmt werden kann. An dieser Stelle bedanke ich mich ganz herzlich bei meinem 26-köpfigen Team, dem großartigsten der Welt! Allen voran bei meiner Projektleitung Regina Rodegra und meiner Stellvertreterin Nicole Oppelt, ohne die ich das Pensum, das mit der Lebenslinie verbunden ist, nicht bewältigen könnte. Mein Dank geht ebenso an Pat Christ sowie an alle unermüdlichen Journalist:innen, die in Interviews und Beiträgen für die Lebenslinie stets um Wahrhaftigkeit und die richtigen Worte ringen. Ich bedanke mich bei meiner Grafikerin Sabine Trost, die für jede Ausgabe eine Woche mit mir in Klausur geht, damit die Form der Funktion folgen kann. Ebenso danke ich meinem Marketing und den Anzeigenkund:innen, die es möglich machen, dass relevante Gesundheitsinformationen allen Interessierten kostenlos zur Verfügung stehen. Und ich bedanke mich bei den Interviewpartner:innen, die trotz akuten Zeitmangels uns immer Rede und Antwort stehen. Last, but not least bedanke ich mich von ganzem Herzen bei meinem wissenschaftlichen Beirat, ohne den es die Lebenslinie niemals in dieser Qualität geben würde! Und so kann ich den Gedanken des englischen Philosophen Francis Bacon nur unterschreiben: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

Susanna Khoury, Chefredakteurin

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

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Statements zu „10 Jahre Lebenslinie“
- 6 Auf ein langes, gesundes Leben!
- 8 Abenteuer mit unsicherem Ausgang?
- 11 E-Rezept: Aller Anfang ist schwer?
- 12 Zugewinn an Kompetenz
- 13 Mach doch was mit Leben!

SPEZIAL LANDLUST

- 15 Ein Barfuß-Doktor erzählt
- 16 Das neue Gesundheitszentrum
- 17 Die Leute zieht's aufs Land
- 19 Grundlage allen Lebens: der Boden
- 20 Was das Land hervorbringt
- 23 Naturschutz & Selbstversorgung
- 24 Länder des globalen Südens stärken
- 27 Grünes Work-out im Garten
- 28 Bestattungswald: Zurück zur Natur
- 29 Landhausstil: modern & gesund

SCHULMEDIZIN

- 30 Kein Hüftschwung mehr?
- 33 Drehscheibe Notaufnahme
- 34 Organspende: ein zweites Leben

NATURHEILKUNDE & KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

- 37 Oxymel: Vergessener Zaubrank
- 38 An jedem Zahn ein ganzer Mensch
- 40 Die Homöopathie im Kreuzfeuer

GESUNDHEITSKALENDER

- 41 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

- 43 Bewegte Ruheinseln im Alltag
- 45 Kein Entweder-oder

- 47 Das Wohlbefinden steigern
- 48 Eisenbereit oder leere Speicher?

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 49 Inspiriert vom isländischen Kabeljau

ERNÄHRUNG & UMWELT

- 51 Kuhmilch oder Pflanzendrinks
- 53 Essen als Herausforderung
- 54 KI rettet Lebensmittel
- 55 Wohlfühl- und Klimabaum Elsbeere
- 56 Und es hat Zoom gemacht
- 57 Sonnige Aussichten mit PV?
- 59 Zukunftshaus wächst und gedeiht
- 61 Wegwerfen hinterfragen

ENTSPANNUNG & REISEN

- 63 Die Seele geht zu Fuß
- 64 Macht Meditation (mit-)menschlicher?
- 65 Über Trigger und Glimmer
- 67 Anti-Aging-Ernährung
- 69 Ungewolltes Urlaubsmitbringsel

PSYCHE

- 70 Wenn Menschen lebensmüde werden

SPRACHE & KULTUR

- 72 Inklusive Sprache als Türöffner
- 73 Im Takt von „Stayin' Alive“

KINDER

- 74 Erste Hilfe bei Kinder-Notfällen

ALTER

- 75 Nichts ist in Stein gemeißelt
- 76 Wie im Urlaub: Senior:innen-Hotel
- 77 Aktivierende Pflege: Akutgeriatrie
- 78 Hart an der Frustrationsgrenze

Das Musterhaus in der Gemeinde Kürnach im Landkreis Würzburg bietet Ideen für Unabhängigkeit, Sicherheit und somit für mehr Lebensqualität im eigenen Zuhause.

» WIR KÖNNEN DEN WIND NICHT ÄNDERN, ABER DIE SEGEL ANDERS SETZEN. « *Aristoteles*



Besuchen Sie unser **Musterhaus** für altersgerechtes, barrierefreies Wohnen – ein Projekt für ganz Unterfranken

Terminvereinbarungen:
Katrin Müller, Telefon 0931 80442-38
 katrin.mueller@wirkommunal.de
 (Führungen für Einzelpersonen / Gruppen)

WIRKOMMUNAL.
 Für Senioren im Landkreis Würzburg
 www.wirkommunal.de

Wir freuen uns auf Sie!






Christian Schuchardt
Oberbürgermeister der Stadt Würzburg

Tabuthemen gibt es keine

„Das Gesundheitsmagazin für Mainfranken feiert 10. Geburtstag und ich reihe mich sehr gerne in die Gratulantschar ein und wünsche, „Alles Gute und vor allem Gesundheit!“ Schon diese geläufige Glückwunschformel unterstreicht den Stellenwert von Gesundheit im Alltag. Lebenslinie trägt dieser Bedeutung Rechnung und zeigt, wie viele Menschen sich in unserer Region auf ganz unterschiedliche Weise in den Dienst des Wohlbefindens stellen. Von einer steten Leistungsschau der Uniklinik über den Produzenten gesunder Lebensmittel bis hin zu Freizeitangeboten, die guttun. Im Magazin kommen Expert:innen zu Wort. Tabuthemen gibt es keine. Buch- und Veranstaltungstipps helfen, spannende Themen zu vertiefen. Nicht jeder Arzt und nicht jede Wissenschaftlerin hat die Fähigkeit, die eigene Arbeit auch Laien verständlich zu erklären, hier springt das Team um Susanna Khoury gekonnt ein.“ Foto: ©Thomas Berberich



Prof. Dr. Maximilian Rudert
Ärztlicher Direktor Orthopädische Klinik
König-Ludwig-Haus Würzburg und Ordinarius für
Orthopädie der Universität Würzburg

Wahres Gesundheitsmagazin

„Die Lebenslinie bietet seit nunmehr 10 Jahren Leser:innen einen gut sortierten, breiten Überblick zu unterschiedlichsten Themen, angefangen bei „Schulmedizin“ über „Prävention“ bis hin zu „Ernährung und Umwelt“. Ein wahres Gesundheitsmagazin also, in dem Spezialist:innen verschiedenster Fachgebiete aus unserer Region zu Wort kommen. Einfach toll! Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum und weiterhin viel Erfolg. Foto: ©Ingo Peters

Wertvolle Berichterstattung

„Herzlichen Glückwunsch zu 10 Jahren Lebenslinie in Mainfranken! Das Kommunalunternehmen des Landkreises freut sich über das Jubiläum und über die wertvolle Berichterstattung zu dem großen Thema Gesundheit. Die Zusammenarbeit im Bereich der Main-Klinik Ochsenfurt, der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg sowie der Seniorenarbeit im Landkreis Würzburg ist sehr wertvoll für die Bürger:innen und wird hoffentlich noch viele Jahre fortgesetzt.“ Foto: ©KU



Eva von Vietinghoff-Scheel
Vorstän:in des Kommunalunternehmens des
Landkreises Würzburg

Nah an den Leser:innen

„Ein tolles Magazin. Es wird in jeder Ausgabe eine Vielfalt von interessanten Themen aus der Medizin präsentiert, die man auch als medizinischer Laie versteht. Immer nah an den Leser:innen. Danke dafür! Ebenso großen Dank, dass die Lebenslinie als erstes Magazin über unseren neuen Reiseblog www.relaxen-mit-hund.de berichtet hat. In der Startphase war das eine große Hilfe.“ Foto: ©R. Rodegra



Kay P. Rodegra
Rechtsanwalt, Dozent und Journalist aus Würzburg

Bunt & tiefgründig wie das Leben

„Von alten Menschen kann man lernen, welche Linien sich durchs Leben ziehen. In den Lebenslinien kann man lesen, wie bunt das Leben ist und welche Linien aus Sicht qualifizierter Expert:innen das Leben bestimmen können. Gratulation zu 10 Jahren Lebenslinien, so bunt und tiefgründig wie das Leben selbst, verständlich und einfach schön.“ Foto: © Lebenslinie



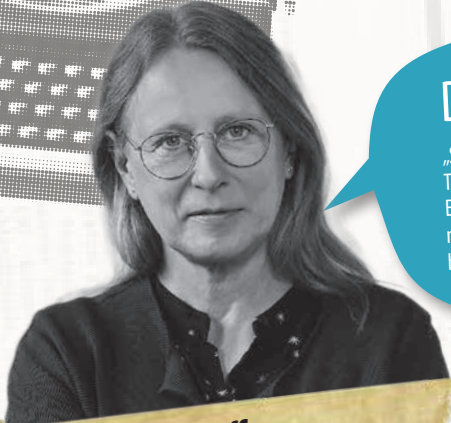
Dr. Michael Schwab
Würzburger Altersmediziner und begeisterter
Begleiter von Anfang an

Herzensprojekt

„Liebes Team der Lebenslinie, mit jeder neuen Ausgabe wächst unsere Dankbarkeit, einen kleinen Beitrag zu diesem Herzensprojekt leisten zu können! Die Lebenslinie steckt nicht nur voller ganzheitlichem Fachwissen, die liebevolle Gestaltung zeigt, mit wie viel Herzblut an jeder Ausgabe gearbeitet wird! Von ganzem Herzen weiterhin viel Erfolg und ein großes Dankeschön!“ Foto: ©Mario Fleder



Laura und René Sielemann
Physiotherapeutinnen Oberdürrbach



Den Blick für kritische Fragen

„Seit einem Jahrzehnt präsentiert das Magazin Lebenslinie neben Wissen rund um das Thema Gesundheit auch einen facettenreichen Blick auf soziale Themen. Ich schätze das Engagement der Redakteurinnen und Redakteure, kritische Fragen anzugehen, zu informieren und dabei ein offenes Ohr für die Anliegen der Gesellschaft in diesen Bereichen zu haben.“ Foto: @Christof Herdt

Annette Noffz
Direktorin der Stiftung Bürgerspital
Würzburg



Das andere Magazin

„Die Lebenslinie – das regionale Gesundheitsmagazin ist in Inhalt und Form ein anderes, „unübliches“ Magazin: optisch ansprechend gestaltet, ein facettenreicher, sorgfältig recherchierter Inhalt in einer wohlthuend klaren und unaufgeregten Sprache. Ein informatives Lesevergnügen! Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum und ad multos annos!“ Foto: @Inline Internet & Werbeagentur

Prof. Dr. Christina Kohlhauser-Vollmuth
Chefärztin der Missio Kinderklinik im Klinikum Würzburg Mitte

Hilfreiche Ergänzung zum Arztgespräch

„Das Magazin Lebenslinie bietet Infos zu Gesundheitsfragen fachlich fundiert und gleichzeitig verständlich. Das Magazin kann eine hilfreiche Ergänzung zu Arztgesprächen sein.“ Foto: @Schmelz Fotodesign



Hochinteressant & abwechslungsreich

„Die Lebenslinie ist eine hochinteressante und abwechslungsreiche Zeitschrift, die ich gerne in die Hand nehme. Es gibt viele Einblicke in Bereiche, die sonst verborgen bleiben. Herzlichen Dank für dieses tolle Format.“ Foto: @Susanna Khoury

Dr. Kosalarajah Paheenthararajah
Facharzt für Strahlentherapie in Veitshöchheim



Lebendig, liebevoll & leidenschaftlich

„Herzlichen Glückwunsch zu ‚10 Jahren Lebenslinie‘! Ich schätze das Magazin für seine Vielfalt an Artikeln und Inhalten. Es ist ein sehr lebendig gestaltetes, liebevoll und – wie ich finde – sehr leidenschaftlich zusammengestelltes Magazin – und genau so habe ich auch die Mitarbeiter:innen kennenlernen dürfen. Ich freue mich jedes Mal, wenn ich das Magazin zur Hand nehme, um darin zu stöbern und zu lesen. Und wow – 10. Geburtstag: Wenn das die Frühphase des Magazins war, bin ich gespannt, wie die Pubertät wird!“ Foto: @GKG Bamberg

Dr. Jens Kern
Erster Oberarzt Onkologie im Klinikum Würzburg Mitte, Facharzt für Innere Medizin, Onkologie, Palliativmedizin



Dr. Christoph Lehner
Chefarzt der Psychosomatischen
Fachabteilung der Steigerwaldklinik
Burgebrach

Qualitätsjournalismus in ansprechendem Design

„Qualitätsjournalismus in ansprechendem Design – dafür steht die Lebenslinie! Viel Hingabe, Fachkompetenz und die Fähigkeit, komplexe medizinische Themen verständlich und interessant zu präsentieren, sind die weiteren Ingredienzien für das Erfolgsrezept. In einer Zeit, in der die Bedeutung von Prävention und Wohlbefinden immer größer wird, trägt das Gesundheitsmagazin dazu bei, das Bewusstsein für gesundheitsrelevante Themen zu fördern, und liefert wertvolle Informationen. Ich freue mich auf viele weitere Ausgaben. Happy Birthday, Lebenslinie!“ Foto: @Daniel Peter



Dr. Esther Knemeyer
Pressesprecherin der Universität Würzburg

Auf ein langes und gesundes Leben!

Bayerns Gesundheitsministerin Judith Gerlach zu „10 Jahren Lebenslinie“,
der geplanten Krankenhausreform und Digital Health

Das Magazin „Lebenslinie“ beschäftigt sich seit nunmehr zehn Jahren erfolgreich mit einem Thema, das alle Menschen betrifft und bewegt: der Gesundheit! Wir alle wollen ein langes und gesundes Leben haben. Dabei ist „Lebenslinie“ weit mehr als ein Gesundheitsmagazin für Mainfranken. Mit ihren Storys blicken die Autorinnen und Autoren auch über den Tellerrand der Region hinaus: Sie werfen im Printprodukt und online das Schlaglicht auch auf aktuelle gesundheitspolitische Brennpunktthemen, wie etwa die Krankenhausreform. Das ist ein Thema, das mich täglich als bayerische Gesundheitsministerin be-

schäftigt und das Jahr 2024 entscheidend prägen wird. Denn es geht hier um nichts weniger als um unsere künftige Krankenhauslandschaft. Wir brauchen in Bayern weiterhin eine qualitativ hochwertige Krankenhausversorgung auch für die Menschen auf dem Land – und dafür setze ich mich bei der Bundesregierung konsequent ein!

Soforthilfeprogramm für Krankenhäuser

In einem großen Flächenland wie Bayern dürfen nicht von Berlin gesteuerte Konzentrationsprozesse dazu führen, dass die Wege zu den Kliniken deutlich weiter oder ganze Landstriche von einer schnell erreichbaren und zuverlässigen stationären medizinischen Versorgung abgehängt werden. Deswegen können wir die vom Bundesgesundheitsminister bislang unterbreiteten Vorschläge so nicht mittragen. Wir haben eine Verantwortung für die Menschen in den Ballungsräumen und auf dem Land. Und deshalb werden wir weiter um die beste Lösung bei der Krankenhausreform ringen – im Interesse der Patientinnen und Patienten brauchen wir Nachbesserungen an der von Herrn Lauterbach geplanten Reform. Konkret setzen wir uns im Schulterschluss mit den anderen Ländern dafür ein, dass es keinen bedingungslosen Automatismus bei der Anwendung von Struktur Anforderungen gibt, der die Versorgung in der Fläche gefährden würde. Wir brauchen zwingend Ausnahmeregelungen insbesondere auch zur Anerkennung von Kooperationen und Verbundlösungen sowie sachgerechte Sonderregelungen für Fachkrankenhäuser. Zudem kommt der Bund seiner Finanzierungspflicht im Krankenhausbereich nur unzureichend nach. Nach der dualen Krankenhausfinanzierung ist allein der Bund für die auskömmliche Finanzierung von Betriebskosten verantwortlich. Hier muss die Bundesregierung unverzüglich nachsteuern. Wir brauchen ein Soforthilfeprogramm des Bundes zur finanziellen Stabilisierung der Krankenhäuser. Wenn die Bundesregierung den Krankenhäusern nicht rasch hilft, um ihre massiven Betriebskostendefizite kompensieren zu können, droht in absehbarer Zeit eine Pleitewelle. Das kann niemand wollen, der ernsthaft das Wohl der Patientinnen und Patienten im Sinn hat. Wir haben deshalb in einer gemeinsamen Bundesratsinitiative mit anderen Ländern fünf Milliarden Euro ►



Fort- und Weiterbildungsangebot 2024

Bei uns lernen Sie in kleinen Gruppen mit motivierten Teilnehmern und Dozenten im Herzen von Würzburg.

**Für andere da sein
und selber wachsen.
Fort- und Weiterbildung
bei Julius Care**

Neugierig? Details finden Sie unter www.julius-care.de

Das Angebot:



WIR SIND TEIL DER STIFTUNG JULIUSSPITAL WÜRZBURG





Lautes Schweigen

Gerne hätten wir zur geplanten Krankenhausreform, zum Transparenzgesetz sowie zur Ambulantisierung auch Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach zu Wort kommen lassen. Die Anfrage der Redaktion an Professor Lauterbach wurde vor Wochen gestellt. Bis zum Redaktionsschluss hat uns leider keine Stellungnahme des Bundesgesundheitsministers zu den aktuellen Sorgen und Nöten der Krankenhausschefs erreicht. *sky*

► für die Krankenhäuser gefordert und eine Anpassung der Vergütungsregelungen, damit Kostensteigerungen künftig vollständig und zeitnah refinanziert werden können. Anders als der Bund nimmt der Freistaat seine Finanzierungsverantwortung für die Krankenhausinvestitionen seit vielen Jahren vorbildlich wahr. Allein in den vergangenen zehn Jahren haben wir den Kliniken gemeinsam mit den kommunalen Finanzpartnern über fünf Milliarden Euro für investive Maßnahmen bereitgestellt. Auch Mainfranken profitiert erheblich von der kontinuierlich hohen Förderung. So sind zum Beispiel aktuell neun Bauvorhaben mit einem Gesamtfördervolumen von rund 255 Millionen Euro zur Finanzierung in ein Jahreskrankenhaus-Bauprogramm eingeplant.

Digital Health

Neben der Krankenhausreform hat das Magazin „Lebenslinie“ in seiner letzten Ausgabe in einem ausführlichen Spezial ein weiteres Thema aufgegriffen, das mir besonders wichtig ist: Digital Health. Als erste Digitalministerin des Freistaats Bayern bleibt die Digitalisierung auch jetzt in meinem Amt als bayerische Gesundheitsministerin nicht nur eine Herzensangelegenheit, sondern auch eine Pflicht für mich. Die Digitalisierung schließt den Kreis zu einem gesünderen und längeren Leben. Denn ein wichtiger Schlüssel zu einem leistungsfähigen Gesundheitssystem liegt in der Digitalisierung. Die potenziellen Möglichkeiten auch mithilfe der Künstlichen Intelligenz (KI) dabei sind gigantisch: Telemedizin, klinische Entscheidungsunterstützung oder Echtzeit-Übersetzung. KI kann in der Medizin dabei helfen, Krankheiten zu diagnostizieren, Medikamente zu entwickeln oder Behandlungen zu personalisieren, und so die Qualität der Versorgung erhöhen. Die Basis hierfür sind qualitativ hochwertige, strukturierte Daten. Deshalb unterstützt Bayern aktiv und konstruktiv die Gestaltung und Etablierung des Europäischen Gesundheitsdatenraums. Damit die Daten, über die wir immer reden, auch verfügbar sind: zur besseren Behandlung, zur besseren Forschung und als Training für die Künstliche Intelligenz. Das

ist für mich absolut wegweisend: ein Europäischer Datenraum im Bereich Gesundheit – der EU-weit für bessere Versorgung, Forschung und Innovation genutzt werden kann! Wir müssen die technischen Lösungen zu den Menschen, zu den Anwender:innen und Patient:innen bringen.

Digitale Lösungen in der Praxis

Mit dem Projekt „Health Care BY Your Side“ beispielsweise verfolgt Bayern das Ziel, digitale Anwendungen und Dienste im Praxisbetrieb zu etablieren und optimal zu vernetzen. Damit neue Behandlungsmöglichkeiten frühzeitig den Realitätstest bestehen und Leistungserbringer nicht im IT-Frust versinken. In Bayern haben wir im vergangenen Jahr eine Highmed Agenda verabschiedet mit vielversprechenden Projekten und Programmen zur Digitalisierung. Beispiele sind die Projekte DigiMed Bayern und digiOnko, die in verschiedenen Krankheitsbildern umfassende Datensätze verwenden, auswerten und verknüpfen. 2023 ist zudem ein Gemeinschaftsprojekt mit der Kassenärztlichen Vereinigung (KVB) zur Digitalisierung des ärztlichen Bereitschaftsdienstes angelaufen. Auch im stationären Bereich setzen wir im Rahmen der Highmed Agenda auf digitale Lösungen. Erst im Dezember 2023 wurde das „Virtuelle Kinderkrankenhaus“ offiziell gestartet. Diese digitale Vernetzung der pädiatrischen Einrichtungen soll die Belegung besser koordinieren, ab Herbst werden zusätzlich telemedizinische Beratungen möglich sein. Daneben profitieren die Krankenhäuser bei der Digitalisierung erheblich vom Krankenhauszukunftsfonds des Bundes. An diesem Förderprogramm des Bundes beteiligt sich der Freistaat Bayern, indem er die 180 Millionen Euro Kofinanzierungsmittel an den auf Bayern entfallenden 590 Millionen Euro für die Plankrankenhäuser übernimmt. Al-

lein die Krankenhäuser in Mainfranken profitieren davon mit über 48 Millionen Euro. Damit können Projekte insbesondere bei der digitalen Pflege- und Behandlungsdokumentation, der Beschaffung robotikbasierter Geräte, aber auch der IT-Sicherheit umgesetzt werden. Darüber hinaus planen wir gerade für die Pflege eine Highcare Agenda, um auch die Pflege bestmöglich für die digitale Zukunft aufzustellen. Entscheidend ist es, sowohl die Bevölkerung, aber auch die Fachkräfte in Gesundheit und Pflege für die Digitalisierung zu gewinnen. Konkret fördern wir auch Digitalisierungsprojekte in Mainfranken. So gibt es digiOnko zur besseren Vorbeugung und Behandlung von Brustkrebs auch in Würzburg. Seit 2012 unterstützen wir zudem das Bad Kissinger Zentrum für Telemedizin (ZTM) e.V., zuletzt 2023 mit rund 566.000 Euro. Unser Projekt DeinHaus 4.0 ist auch in Unterfranken angesiedelt: Dort zeigen wir, wie digitale Wohnassistenzsysteme Pflegebedürftige im eigenen häuslichen Umfeld unterstützen können. 2024 wird ein Schlüsseljahr für die

Gesundheits- und Pflegepolitik. Wichtige Weichenstellungen stehen an, die die Gesundheitsversorgung für jeden Einzelnen für das kommende Jahrzehnt beeinflussen. Krankenhausreform, Arzneimittelversorgung, ambulante medizinische Versorgung und Fachkräftemangel sind zentrale Herausforderungen, die wir dieses Jahr lösen müssen. Ich freue mich, wenn das Maga-

zin „Lebenslinie“ diese Weichenstellungen auch künftig journalistisch begleitet, und wünsche dem gesamten

Team alles Gute und vor allem Gesundheit!

Fotos: ©StMD, Anne Hufnagl, @depositphotos.com/@Wavebreakmedia, @depositphotos.com/@skapl @depositphotos.com/@Eivaisla, Pixabay.com



Gastbeitrag von Judith Gerlach, MdB, Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege



www.stmgp.bayern.de

Abenteuer mit unsicherem Ausgang?

Walter Herberth und Jürgen Winter über Kliniken, die am Tropf der Politik hängen wegen fehlender Begleitung der Transformationsprozesse bis zur Umsetzung der Krankenhausreform



„Es ist in höchstem Maße unanständig, die Krankenhäuser mit ihren Mitarbeitenden, die vor nicht allzu langer Zeit – auch von der Politik – noch beklatscht wurden, jetzt finanziell ausbluten zu lassen“, sagt Walter Herberth, Leiter der Stiftung Juliusspital in Würzburg und Gesellschaftervertreter des Klinikums Würzburg Mitte (KWM) mit den Krankenhäusern Missio-Klinik und Krankenhaus Juliusspital. Und Jürgen Winter, Geschäftsführer des Leopoldina Krankenhauses in Schweinfurt, schließt sich dem an und kritisiert bei der angestrebten Krankenhausreform, die bis dato mit einem Eckpunktepapier vorliegt, unter anderem das Transparenzregister,

das im April online gehen soll. Hier strebt Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach eine Bewertung aller Kliniken etwa nach Häufigkeit und Qualität der Behandlung an. Winter: „Die Kommunikation von Professor Lauterbach ist desaströs. Das Wording hinter diesem Transparenzgesetz ist, dass kleinere Häuser weniger gute Ärzt:innen haben. Er spricht per se Grund- und Regelversorgern eine qualitätvolle Behandlung ab. Das stimmt einfach nicht!“ Und das sind nicht die einzigen Aufreger, die die angestrebte Krankenhausreform von Karl Lauterbach generiert. Ende 2023 luden nahezu alle unterfränkischen Klinikchefs zu einer Pressekonferenz, um auf

die prekäre wirtschaftliche Situation ihrer Häuser aufmerksam zu machen. „Das aufklaffende Haushaltsloch entstand, weil insbesondere die kommunalen Träger nun bereits seit zwei Jahren die Betriebskosten zu einem hohen Anteil mitfinanzieren. Diese müssen aber per Gesetz vom Bund getragen werden.“ Dazu gehöre etwa auch die Steigerung der Personalkosten aufgrund der tariflichen Vereinbarungen. „Die Personalkosten schultern die Krankenhäuser mit Ausnahme der Pflegekräfte am Bett derzeit aber zur Hälfte selbst“, so Klinikchef Jürgen Winter.

Kliniksterben ausbremsen

40 Kliniken haben bereits im letzten Jahr bundesweit Insolvenz angemeldet und der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Krankenhausgesellschaft, Dr. Gaß, schätzt, dass dieses Jahr mindestens 80 weitere folgen werden. Die Krankenhauslandschaft erfährt gerade einen kalten Strukturwandel. Die Konsequenz: ein Kliniksterben. Ende 2023 mussten bereits zahlreiche Kliniken Kredite aufnehmen, um etwa das Weihnachtsgeld an ihre Mitarbeitenden auszahlen zu können. Die traurige Wahrheit auch hier in der Region ist, dass es sowohl für die Theresienklinik in Würzburg als auch für das St. Josefs Krankenhaus in Schweinfurt kein „Weiter so“ geben wird. Das ist auch der aktuelle Aufhänger und die Klammer, die unsere beiden Gesprächspartner Walter Herberth (Stiftung Juliusspital und Klinikum Würzburg Mitte) und Jürgen Winter (Leopoldina Krankenhaus Schweinfurt) hier verbindet. Karl Lauterbachs anvisierte Umgestaltung des stationären Krankenhausbetriebs anhand von ►

Quo vadis, Rotkreuzklinik Wertheim?

Die Verhandlungen mit der chirurgischen Fachklinik Osterhofen, die die Rotkreuzklinik übernehmen wollte, sind gescheitert, so die Stadt Wertheim Anfang Februar. Wie es nun mit der finanziell angeschlagenen Rotkreuzklinik, die auch die Notfallversorgung für die Region abdeckt, weitergeht, ist ungewiss. Die Übernahme durch die niederbayerische Fachklinik hätte zwar viele Veränderungen für das Haus und die Mitarbeitenden mit sich gebracht, aber die Zukunft des Standortes wäre gesichert gewesen. Nun heißt es wieder, alles auf Anfang bei der Suche nach einer Lösung für die Gesundheitsversorgung der Region Wertheim. Die Rotkreuzklinik ist ein Haus der Grund- und Regelversorgung mit 24-Stunden-Notfallversorgung und Anlaufstelle in Gesundheitsfragen für die mehr als 100.000 Einwohner:innen im nördlichen Main-Tauber- und im südlichen Main-Spessart-Kreis. Die Rotkreuzklinik betreibt darüber hinaus zwei MVZs, die, so die Hausärzt:innen der Region, bei einer Schließung einen Gesamt-Kollaps der Gesundheitsversorgung verursachen könnten. sky



www.rotkreuzklinik-wertheim.de



► neu zugeschnittenen Leistungsgruppen und der Fokussierung auf die ambulante Versorgung hat Martin Stapper, Geschäftsführer der Kongregation der Schwestern des Erlösers, Träger der Theresienklinik in Würzburg und des Krankenhauses St. Josef in Schweinfurt, schlaflose Nächten bereitet und letztendlich zu einem weitreichenden Entschluss veranlasst. „Wir sind zu der Entscheidung gekommen, dass es ein ‚Weiter so‘, also ein Weiterbetrieb der Theresienklinik und des Krankenhauses St. Josef in der derzeitigen Form, nicht möglich sein wird“, erklärt Stapper. Um den Krankenhausstandort Schweinfurt zukunftsfähig zu machen, haben Stapper und Winter bereits 2021 Gespräche aufgenommen. Nach dem Abwägen zahlreicher Optionen kristallisierte sich nun eine Übernahme des Krankenhauses St. Josef durch das Leopoldina heraus, so Jürgen Winter. „Um sich gegen die seit der Einführung der Fallpauschalen 2005 absehbaren Konzentrationsprozesse in der Krankenhauslandschaft zu wappnen, gingen die Missio-Klinik und das Krankenhaus Juliusspital bereits 2017 eine Kooperation ein und schlossen sich zum KWM zusammen“, erklärt Walter Herberth. So aufgestellt, überlegt das KWM derzeit die Theresienklinik weiter zu „bespielen“. „Es gibt Pläne, in der Theresienklinik ein ambulantes Operationszentrum zu betreiben, um im KWM Kapazitäten frei zu machen für den stationären Betrieb“, betont Herberth. Hierbei handle es sich aber nicht um eine Übernahme wie in Schweinfurt, die Theresienklinik bleibe weiterhin im Besitz der Kongregation. Das KWM werde nur die Räumlichkeiten nutzen.



ambulanter Nachsorge, durch niedergelassene Ärzt:innen, Sozialdienste, Pflege- und Reha-Einrichtungen nach sich, die alle jetzt schon – vor allem wegen des andauernden Fachkräftemangels – am Limit fahren. Zudem merkt Oberamtspflegedirektor Walter Herberth an, müsse die Entscheidung, welche Patient:innen ambulant und welche stationär operiert werden, weiterhin den Ärzt:innen überlassen bleiben und es dürften keine Sanktionen erfolgen, wenn ältere, multimorbide Patient:innen weiterhin stationär operiert und versorgt werden. Um aber all das ordentlich über die Bühne zu bringen,

sprich neben der Krankenhausreform auch eine Gesundheitsstrukturreform auf den Weg zu bringen, brauche es eine Übergangszeit, bis die Transformation in allen Bereichen vollzogen ist. „Und diese Transformationsprozesse müssen sinnvoll begleitet werden“, merkt Winter an. „Das passiert gerade aber nicht“, konstatiert Herberth. „Momentan wird den Krankenhäusern der Boden unter den Füßen entzogen und man stürzt sie in ein Abenteuer mit unsicherem Ausgang“, so der Gesellschaftsvertreter eines gemeinnützigen Krankenhauses. Momentan liegen die Kliniken selbst auf Intensiv und hängen am Tropf der Politik. Und es schaut derzeit so aus, dass die Überlebensrate dem Schicksal überlassen bleibt!

Susanna Khoury

Fotos: Walter Herberth @Michael Koch, Jürgen Winter @Leopoldina Krankenhaus Schweinfurt, @depositphotos.com/@sudok1, @depositphotos.com/@ridofranz, @depositphotos.com/@Wierzchu

Ambulant vor stationär

Stichwort „Ambulantisierung“ ... diese wird im Eckpunktepapier der Krankenhausreform ziemlich hoch gehängt. Was aber bedeutet mehr ambulantes Operieren für die Patient:innen? Jürgen Winter: „Prinzipiell ist der Ansatz, durch mehr ambulante Eingriffe, Kosten zu minimieren, legitim.“ Die Medizin entwickle sich stetig weiter, und vieles, was früher nur stationär möglich war, gehe heute auch ambulant. Aber! Wenn der ambulante Sektor hochgefahren werde, müsse sektorenübergreifend reformiert werden. Denn mehr ambulantes Operieren zieht unweigerlich einen höheren Bedarf an

Das Interview mit Walter Herberth, Leiter der Stiftung Juliusspital und Gesellschaftsvertreter des Klinikums Würzburg Mitte, und Jürgen Winter, Geschäftsführer des Leopoldina Krankenhauses Schweinfurt, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

„Zwei Drittel der Häuser in Unterfranken schreiben derzeit rote Zahlen. Der Grund: Kein Managementfehler einzelner Klinikchefs, es liegt am Krankenhaussystem, das schon lange vor sich hinkränkt und nach Corona nicht mehr auf die Beine kam“, so Walter Herberth (Bild links). Damit die Krankenhauslandschaft für die Zukunft gut aufgestellt ist, braucht es einen geordneten Strukturwandel, nicht einen kalten, der gerade abläuft“, mahnt Jürgen Winter (Bild oben).





WILLKOMMEN IM KRANKENHAUS ST. JOSEF

Bereit für die Zukunft – stationär, ambulant, umfassend

Wie können Schweinfurts Krankenhäuser, auch unter Berücksichtigung der geplanten großen Krankenhausreform, sicher in die Zukunft gehen? Dazu finden

Krankenhaus-Standort bleiben wird: „Das wird auch durch das vorliegende Gutachten unterstrichen.“ Der Gutachtentwurf zeigt Möglichkeiten auf, welche medizinischen Leistungen das Krankenhaus St. Josef künftig weiter anbieten könnte.

Klar ist auch, dass sich an der derzeitigen Philosophie des Hauses nichts ändern soll: Das Krankenhaus St. Josef steht für beste medizinische Qualität und menschliche Zuwendung. Mit einem umfassenden Angebot an diagnostischen, therapeutischen und

operativen Dienstleistungen sind wir rund um die Uhr für unsere Patientinnen und Patienten da, um auch im Notfall schnell und effizient zu handeln. Unsere Zentrale Notaufnahme (ZNA), mit einem engagierten Team aus Ärztinnen und Ärzten sowie Pflegekräften, steht allen hilfesuchenden Personen offen, die unangemeldet bzw. als medizinischer Notfall zu uns kommen.

„Das St. Josef soll auch nach dem beabsichtigten Zusammenschluss mit dem Leopoldina ein Krankenhaus-Standort bleiben.“

Norbert Jäger, Krankenhausdirektor

derzeit Beratungen zwischen dem Krankenhaus St. Josef und dem Leopoldina-Krankenhaus statt. Wie es genau weitergehen wird, ist noch nicht abschließend geklärt. In den Augen von Krankenhausdirektor Norbert Jäger ist sicher, dass das Krankenhaus St. Josef auch nach dem beabsichtigten Zusammenschluss mit dem Leopoldina-Krankenhaus weiter ein

Stationär breit aufgestellt

Ob Ultraschall, Labordiagnostik, Röntgen oder Endoskopie: Die Abteilung für Innere Medizin hält alle üblichen diagnostischen und therapeutischen Methoden vor, die bei internistischen Erkrankungen und Fragestellungen erforderlich sind. Die chirurgische Expertise im St. Josef ist in drei Spezialbereiche gegliedert: Die Allgemein- und Viszeralchirurgie widmet sich Krankheitsbildern im Bauchbereich und an den inneren Organen. Das Team für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie ist auf Operationen an Knochen, Muskeln und Gelenken spezialisiert. Die Elektive Handchirurgie verfügt über besonders große Expertise bei Eingriffen an der Hand.

Unsere Fachabteilung für Anästhesie und Intensivmedizin sorgt für Sicherheit, Schmerzfreiheit und menschliche Zuwendung bei operativen Eingriffen und leitet die fächerübergreifende Intensivstation. In der Palliativmedizin arbeitet ein multiprofessionelles Team mit besonderer Hingabe daran, unseren Patientinnen und Patienten in schwierigen Lebensphasen beizustehen. Unsere Akutgeriatrie ist dank moderner Ausstattung und speziell geschultem Personal bestens aufgestellt, um akut erkrankten älteren Patientinnen und Patienten die bestmögliche Versorgung zu bieten.

„Im St. Josef verbinden wir medizinische Exzellenz mit menschlicher Zuwendung. Denn wir glauben, dass erst das Zusammenspiel aus beidem den wahren Unterschied in der Patientenversorgung ausmacht.“

Dr. med. Wolfgang Menger, Ärztlicher Direktor und
Chefarzt für Anästhesie und Intensivmedizin

Die Pflege: Unser Fundament für erstklassige Patientenbetreuung

Es gehört zu unserer Philosophie, dass wir die Pflege als eine fundamentale, professionelle Dienstleistung betrachten, die integraler Bestandteil unserer Gesundheitsversorgung ist. Das schließt auch die enge Zusammenarbeit zwischen Pflegefachkräften, Ärztinnen und Ärzten ein, um diagnostische und therapeutische Prozesse optimal zu gestalten. Gleichzeitig legen

wir großen Wert darauf, die individuellen Bedürfnisse und Sorgen unserer Patientinnen und Patienten einzugehen. „Dies unter einen Hut zu bringen, ist eine Herausforderung. Wir sehen es jedoch als Chance zur stetigen Verbesserung unserer Patientenversorgung“, sagen Andreas Hering, Pflegedirektor, und seine Stellvertreterin Heidrun Weinand.

Unser Team aus hochqualifizierten und engagierten Pflegefachkräften bietet umfassende und empathische Betreuung für alle Patientinnen und Patienten, unabhängig von der Schwere ihrer Erkrankung. Unsere Pflegeexpertinnen und -experten sind stets darauf bedacht, sich weiterzubilden und die Pflegepraktiken an die neuesten Standards anzupassen.

„Wir betrachten die Pflege nicht nur als Berufsgruppe, sondern als entscheidenden Baustein, der unsere Gesundheitseinrichtung zusammenhält und die Grundlage für eine erfolgreiche medizinische Versorgung bildet.“

Andreas Hering, Pflegedirektor

Hochqualifiziertes Team & gegenseitige Unterstützung dank Springerpool

Unser Springerpool, geleitet von Heidrun Weinand, ist ein Team aus flexibel einsetzbaren examinierten Pflegekräften. Sie sind keiner Station zugeordnet, decken ein umfangreiches Behandlungsspektrum in der Pflege ab und sind jederzeit dort einsetzbar, wo und wann es nötig ist. So ergänzen sie unser festes Personal, helfen Engpässe zu überwinden und stellen sicher, dass die Versorgung unserer Patientinnen und Patienten stets auf einem hohen Niveau bleibt.

„Die Pflege ist sowohl eigenständige, professionelle Dienstleistung als auch ärztliche Assistenz bei Diagnostik und Therapie. Dabei geht sie auf persönliche Sorgen und Nöte der Patienten ein.“

Heidrun Weinand, Stellvertretende Pflegedirektorin



Unsere Webseite erstrahlt in neuem Glanz, werfen Sie einen Blick rein: www.josef.de





Aller Anfang ist schwer?

Apotheker Dr. Helmut Strohmeier über die Einführung des E-Rezeptes

Im Moment hat es den Anschein, dass die längst überfällige Digitalisierung im deutschen Gesundheitswesen mit viel zu großen Schuhen losgeschickt wurde ... mit der Konsequenz, dass sie pausenlos stolpert und über ihre eigenen Füße fällt. Seit 1. Januar 2024 ist das Elektronische Rezept (E-Rezept) am Start. Lebenslinie hat bei Apotheker Dr. Helmut Strohmeier nachgefragt, wie denn die Praxis aussieht. „Es ist ein Chaos hoch drei“, so der Pharmazeut. „Ärzt:innen entscheiden sich aus Zeitmangel für Sammelunterschriften in der Mittagspause oder nach Feierabend, Patient:innen kommen drei, vier Mal in die Apotheke wegen eines Rezeptes und der Server, auf den rund 17.000 Apotheken und alle Ärzt:innen hierzulande zugreifen, stürzt regelmäßig ab“, berichtet Dr. Strohmeier. Gut gemeint, aber nicht gut gemacht? Sollte durch die Digitalisierung nicht alles einfacher und schneller gehen? Zugegeben: Aller Anfang ist schwer! Dennoch würde man, wenn man im Restaurant beispielsweise halbgare Kartoffeln mit mehr als dem üblichen Spargel serviert bekäme, das Gericht zurückgehen lassen. „Digitalisierung in Deutschland heißt momentan: ausdrucken und abheften“, so Strohmeier. Das E-Rezept sei unausgegoren an den Start gegangen. „Formfehler auf dem E-Rezept dürfen (mit Ausnahme einer fehlenden Dosierungsanweisung) Apotheken nicht heilen.“ Die Arztpraxis müsse ein neues Rezept ausstellen! Dr. Strohmeier: „Das E-Rezept ist ein Schnellschuss,



der alle Beteiligten momentan überfordert.“ Derzeit gelte das E-Rezept nur für Kassenpatient:innen und auch nicht für Hilfsmittel oder Betäubungsmittel. Ob und wie Privatpatient:innen das E-Rezept in Zukunft einlösen können, stehe noch in den Sternen. Viele Gesundheitskarten von Privatpatient:innen haben nämlich keinen Chip, den der Konnektor in der Apotheke jedoch benötigt, um das E-Rezept vom Server, auf den es die:der Ärzt:in gestellt hat, abrufen zu können. Für zeitaufwendige Komplikationen sorgt derzeit zudem die instabile Telematik-Infrastruktur, so Dr. Strohmeier. Am Interviewtag war der Server beispielsweise mehrere Stunden nicht anwählbar. Antibiotika, Antihistaminika oder andere dringend benötigte Medikamente könnten in dem Fall nicht ausgegeben werden, außer die Praxis stelle ein Papier-Rezept aus! Apropos Papier ... laut Professor Karl Lauterbach haben Patient:innen das Recht, sich das E-Rezept in der Praxis auf Papier ausdrucken zu lassen, da sie die Verordnung plus Dosierungsempfehlung durch das neue Verfahren sonst nicht mehr sehen können. Abhilfe schaffen könnte die E-Rezept-App, mit der man das Rezept auf eigene Handy laden kann. „Die funktioniert aber noch nicht“, weiß Dr. Strohmeier. Bis 1. Juli soll das E-Rezept auch für Privatpatient:innen kommen, dann auch für Medizinprodukte, Hilfsmittel und Betäubungsmittel.



Noch in diesem Jahr geht dann auch die elektronische Patient:innen-Akte (ePa) an den Start. Zu hoffen ist nur, dass dann die Schuhe passen ...

Susanna Khoury

Fotos: Norbert Schmelz Fotodesign, @depositphotos.com/@OleCNX, @depositphotos.com/@Mamanzo1, @depositphotos.com/@kyryloff



www.theater-apo.de

Der Status quo schaut so aus: „Während eine Kolleg:in vier Papier-Rezepte abarbeitet, ist eine Person mit nur einem E-Rezept beschäftigt“, berichtet Dr. Helmut Strohmeier.





Zugewinn an Kompetenz

Fit für den Beruf: Gesundheitsfachkräfte in Bad Neustadt

Als einer der größten Gesundheitsversorger der Region bildet die Campus Akademie der Rhön-Klinikum AG am Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt jährlich rund 300 junge Menschen aus. Seit 2023 ist die Akademie neu aufgestellt. „Sie gliedert sich nun in drei Säulen“, erklärt Leiterin Constanze Linke. Neben der beruflichen Ausbildung in acht Gesundheitsfachberufen zählt die berufliche Fort- und Weiterbildung sowie die Qualifizierung internationaler Fachkräfte für das Gesundheitswesen zu den Kernaufgaben der Akademie. Es wird ein breites Ausbildungsspektrum von Pflegefachkräften bis hin zu Kaufleuten im Gesundheitswesen angeboten. „Die Fort- und Weiterbildungen, wie etwa ‚Spezielle Pflege auf Stroke Unit‘, die Fachweiterbildung Intensiv- und Anästhesiepflege sowie Fortbildungen zu Themen wie Beatmung oder Dialyse, beinhalten Möglichkeiten, die eigenen Kompetenzen auszubauen“, sagt Constanze Linke. Der Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt plane vorausschauend für die Zukunft, um sich personell gut aufzustellen. Dennoch stellt es sich so dar, dass in Deutschland nicht ausreichend Fachkräfte gewonnen werden können. Daher hat das Haus den Blickwinkel ins Ausland bereits seit vielen Jahren erweitert, um kompetente Mitarbeitende zu gewinnen.

Es gehe um Zugewinn an Kompetenz für unser Gesundheitssystem. Das fachliche Niveau der Neankömmlinge sei in der Regel sehr hoch, betont Linke. Werden dennoch im Zuge des Anerkennungsprozesses Lücken in den Anforderungen für Deutschland erkannt, müssen diese geschlossen werden. „Im Ausland übernehmen Pflegekräfte häufig Tätigkeiten, die hierzulande in den Händen von ärztlichem Personal liegen.“ Daher steht bei den Vorbereitungslehrgängen der Erwerb von

Fertigkeiten in der „klassischen Pflege“ im Fokus. Diese werden von der Zentralen Praxisanleitung am Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt durchgeführt. Insgesamt dauert ein Lehrgang zur Kenntnisprüfung rund ein Jahr. Eine Woche im Monat findet theoretischer Unterricht in der eigenen Berufsfachschule für Pflege statt. Die überwiegende Zeit sind die neuen Kolleg:innen im Einsatz auf der Station. Ergänzt wird die Vorbereitungsphase durch spezifische Deutschpädagogik. Die Schulung ähnelt in verkürzter Form der generalistischen Pflegeausbildung, durch die Unterschiede in der Berufsbildung ausgeglichen werden sollen. Während der Anpassungsphase gilt der Status Pflegefachfrau oder -mann in Anerkennung. Mit erfolgreichem Absolvieren der theoretischen und praktischen Kenntnisprüfung erhalten die internationalen Fachkräfte die deutsche Anerkennung zur Pflegefachkraft. „Die Inhalte der Lehrgänge sind in jedem Bundesland anders“, erklärt Linke. „Es ist die gleiche Kommission, die auch deutsche Auszubildende prüft.“ Das Engagement ist auf allen Seiten sehr hoch. Eine echte Erfolgsgeschichte ...

Nicole Oppelt

Fotos: ©Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, @depositphotos.com/@spotmatikphoto

www.campus-nes.de/campus-akademie

„Auf unseren Stationen wird eine hohe interkulturelle Lockerheit gelebt“, beschreibt Constanze Linke die Atmosphäre in Bad Neustadt, die auch tiefergehende menschliche Bindungen entstehen lässt. Unter anderem organisiert die Campus Akademie eine innerbetriebliche Fortbildungsreihe zum Erwerb von interkulturellen Kompetenzen.

Spezielle Pflege auf Stroke Unit

Im Februar 2024 erhielten 24 Pflegekräfte aus 16 verschiedenen Kliniken am Campus Bad Neustadt ihr Zertifikat „Spezielle Pflege auf Stroke Unit“. In Deutschland gibt es aktuell 349 zertifizierte Schlaganfall-Einheiten. Auch am Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt erfolgt die Versorgung von Schlaganfall-Patient:innen auf einer überregional zertifizierten Stroke Unit. Diese Spezialstation ist für die schnellst- und bestmögliche Diagnostik und Behandlung von Schlaganfällen ausgerüstet und das Personal entsprechend geschult. Eine Voraussetzung, um als Spezialeinheit für Schlaganfall-Patient:innen (Stroke Unit) zertifiziert zu werden, ist es unter anderem, qualifiziertes Pflegepersonal auf diesen Stationen zu führen. Der Campus bietet hierfür – als eines von 26 Zentren in Deutschland – den Qualifikationslehrgang „Spezielle Pflege auf Stroke Unit“ an. *red*



**Symposium Psychotherapie
Resilienz in
Psychotherapie und Spiritualität:
„Zwischen Ich-Stärkung
und Selbst-Aufgabe?“**

vom 20. bis 22. September 2024

Weitere Infos zu den Terminen 2024:


Klosterstraße 10 • 97292 Holzkirchen b. Würzburg
www.benediktushof-holzkirchen.de
kurse@benediktushof-holzkirchen.de

Benediktushof
Zentrum für Meditation und Achtsamkeit





Mach doch was mit Leben!

So attraktiv sind Gesundheitsberufe in der Region

„Nein, eine Tätigkeit in der Pflege interessiert mich nicht, die ist viel zu schlecht bezahlt – und viel zu anstrengend.“ Solche Vorurteile sind Tim Gökalp, Projektleiter der Region Mainfranken GmbH, wohlbekannt. Seit 2021 zeichnet er für die Fachkräfteoffensive „Mach doch was mit Leben – Gesunder Job. Gesunde Zukunft“, gefördert vom Bayerischen Wirtschaftsministerium, verantwortlich. Seine Arbeit: Aufräumen mit Klischees und junge Menschen und Quereinsteiger:innen für die Gesundheitsberufe wieder zu begeistern. In der Regiopole Mainfranken mit ihren sieben Landkreisen und zwei kreisfreien Städten ist die Auswahl an attraktiven Jobangeboten groß. Allein in den Landkreisen Bad Kissingen und Rhön-Grabfeld gibt es fünf Kurstädte mit über 250 Gesundheitsunternehmen. Das Klinikum Würzburg Mitte und das Schweinfurter Leopoldina-Krankenhaus etwa zählen zu Deutschlands Top-Kliniken und das Universitätsklinikum Würzburg rangiert sogar national als Top-Arbeitgeber. Daneben fänden sich unzählige „kleinere Player“, wie Gökalp betont. Jede Menge Chancen, in großen wie in kleinen Einrichtungen gut ausgebildet zu werden – und Karriere zu machen. Aufzeigen möchte das die Mainfranken GmbH auf verschiedenen Ebenen, wie Bettina Gardenne erklärt. Eine Säule sei Social Media. Erstellt wurden dafür ein dreiminütiger Imagefilm sowie zwölf Testimonial-Clips. „Darin erzählen angehende und ausgebildete Pflegefachkräfte aus erster Hand von ihren Erfahrungen und von ihrer Motivation für den gewählten Beruf.“ Die kurzen Clips werden auf Instagram, Facebook und YouTube gezeigt und sollen dazu beitragen, Vorurteile abzubauen. „Sie sollen aber auch zeigen, wie viele verschiedene Optionen es gibt. Darunter auch nicht so bekannte“, sagt Gardenne.

Auf der dazugehörigen Homepage werden ergänzend zehn Ausbildungsberufe und ihre Rahmenbedingungen vorgestellt. Ein Berufs-Check hilft herauszufinden, welcher Beruf am besten zu einem passen könnte. Parallel gibt es eine stetig wachsende Datenbank für Arbeitgeber:innen, in der sich aktuell rund 40 verschiedene vorstellen. „Es muss also nicht immer Berlin oder München sein“, wendet sich die Geschäftsführerin vor allem an den Nachwuchs. „Jeder kann in unserer Region sein Glück finden. Es gibt flexible Möglichkeiten.“ Die Mainfranken GmbH sucht auch das direkte Gespräch. Jobmessen und regelmäßige Netzwerktreffen mit Unternehmen („Med.Talk Mainfranken“), etwa zum Thema Vermeidung von Ausbildungsabbrüchen oder internationale Fachkräftegewinnung, gehören ebenso dazu wie einzelne Aktionen, die helfen, persönlich in Kontakt mit Interessierten und anderen Schlüsselakteur:in-

Schon gewusst? „Die Ausbildung Pflegefachfrau/-mann ist eine der bestbezahlten unter den Ausbildungsberufen“, erklärt Tim Gökalp.

nen aus Medizin und Gesundheit zu treten. Schließlich könnten auch Arbeitgeber:innen voneinander lernen. „Besonders schön war die Werbekampagne mit kostenloser Verteilung von Sonnencreme in Freibädern in Mainfranken“, erinnert sich Tim Gökalp an die Aktion unter dem Titel „Pflege – Nicht nur deine Haut“ im August 2023. Mit Erfolg, wie er und Bettina Gardenne berichten, deren Appell mit Blick auf den Ausbildungsstart 2024 lautet: „Mach doch was mit Leben!“

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/ @Yasmins-world



www.mainfranken.org und
www.wiefuerdichgemacht.com/gesundheit

Wie Frau gesund bleibt



„Gesundheit ist für alle da! – Starke Frauen. Gesunde Frauen“ lautet das Motto des 13. Würzburger Gesundheitstags am 4. Mai in Würzburg. An Dutzenden Aktionsständen in der Innenstadt wird an diesem Tag über körperliche und psychische Gesundheit, Ernährung und Fitness aufgeklärt, berichtet Verena Heymanns vom Aktivbüro. Die städtische Einrichtung organisiert den Gesundheitstag zusammen mit einem Aktionskomitee alle zwei Jahre. Bis Jahresbeginn hatten sich bereits über 65 Vereine, Organisationen, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen angemeldet. So wird sich der Landesverband Bayern der „steoporose Selbsthilfe“ vorstellen. Außerdem präsentieren der „Arbeitskreis Stillen Würzburg“ sowie die „Frauenselbsthilfe Krebs“ mit ihrem Verein zur Förderung der Komplementärmedizin ihre Arbeit. Auf dem Marktplatz lädt das Familienzentrum ein. „Frauenpower“ erleben die Besucher:innen beim Auftritt der Cheerleader des American Sports Club Würzburg. Dragon Gym zeigt Kampfkunst und Selbstverteidigung für Frauen. Auch das Aktivbüro ist mit einem Stand vertreten. „Für uns ist die Auseinandersetzung mit dem Thema ‚Frauengesundheit‘ nichts Neues“, so Verena Heymanns. So sei das Aktivbüro seit 2018 für das Förderprogramm „Geburtshilfe in Bayern“ zuständig. Um die Betreuung von Schwangeren und jungen Eltern zu verbessern, wurde eine Hebammenvermittlung ins Leben gerufen. pat, Foto: @depositphotos.com/@mihitander

VERANTWORTUNG UND WISSEN

Wir stehen für Nachhaltigkeit
in Forschung, Lehre und Universitätsmanagement.

Mehr Infos unter: go.uni-wue.de/nachhaltigkeit



Ein Barfuß-Doktor erzählt

46 Jahre Landarzt: Dr. Peter Rost über die Leidenschaft für den Beruf

Der Begriff „Barfuß-Doktor“ stammt ursprünglich aus China. Hier zogen Personen mit Wissen in traditioneller chinesischer Medizin von Dorf zu Dorf, meist barfuß, um auf dem Land ein Minimum an medizinischer Versorgung zu gewährleisten – meist ohne akademische Ausbildung. In Deutschland bezeichnet man heute auch akademisch ausgebildete Mediziner als Barfuß-Ärzte, wenn sie ohne nennenswerte Hilfsmittel oder Apparate arbeiten. Dr. Peter Rost (81), seit über 50 Jahren Allgemeinarzt, bezeichnet sich selbst mit Stolz als Barfuß-Doktor. Er habe bei einem Kongress in München einmal seine Schuhe ausgezogen, sei barfuß zum Podium gelaufen und habe so auf eine abwertende Bemerkung eines Facharzt-Kollegen gegenüber Allgemeinmediziner:innen pariert. Die Tätigkeit der Allgemeinärzt:innen sei vielleicht bar von Nimbus, aber Hausärzt:innen seien umfassend ausgebildet, um Menschen ganzheitlich helfen zu können, so Dr. Rost. „Für mich als Hausarzt steht die Beziehung zum Menschen im Vordergrund, das Interesse an dessen Familiengeschichte und dessen Aufgaben im Leben. Und nicht zuletzt muss ich als Allgemeinarzt Leidenschaft für mein Tun und generell Liebe zu Menschen mitbringen.“ Er praktiziere seit 46 Jahren Sprechende Medizin und könne zu 80 Prozent damit eine Diagnose stellen. Den ganzheitlichen Blick auf Patient:innen und deren Krankheiten habe er nie aus den Augen verloren. Und heute mit 81, immer noch halbtags als Landarzt in Randersacker in seiner Praxis zusammen mit seinem Sohn Michael tätig, gönne er sich den Luxus, sich wirklich Zeit für seine Patient:innen zu nehmen. „Das kann ich mir natürlich nur leisten, weil mein Sohn die Pflicht absolviert, wozu unter anderem Buchhaltung, Dokumentation und Abrechnung gehört, und ich mich so voll und ganz auf die Kür, das Arztsein, konzentrieren kann“, so der Facharzt für Innere Medizin. Aus einer Arztfamilie stammend (in der sechsten Generation), scheine sein Verständnis von Medizin heute aus der Zeit gefallen, so der Träger des Bundesverdienstkreuzes am Bande. Etwa in Bezug auf die stetig voranschreitende Digitalisierung bis hin zur KI-basierten Medizin, die immer stärkere Spezialisierung in allen Fachbereichen, gepaart mit dem Anspruch auf Work-Life-Balance und geregelten Arbeitszeiten von Ärzt:innen. Sein Vater und auch er waren noch Tag und Nacht Arzt, das gäbe es heute nicht mehr. Das sei auch gut so! „Aber nicht alles früher war schlecht!“ In seinem Buch schreibt Peter Rost über das dynamische Gleichgewicht, wenn es um die Gesundheit geht. Davon das große Ganze im Blick zu behalten und nicht nur Einzelteile zu fokussieren. Davon, ob eine 85-jährige Frau wirklich 15 Tabletten täglich zu sich nehmen müsse, die sie nach der Entlassung aus dem Krankenhaus verschrieben bekommen hat. Er persönlich nehme zwei Tabletten, einen Blutdrucksenker und ein Mittel für die Niere, und seit Kurzem noch Vitamin D. „Weniger ist oft mehr. Jedes zusätzliche Medikament tritt in Wechselwirkung zu den bereits verordneten“, so der frühere Lehrbeauftragte an der Universität Würzburg. „Aber auch jedes Wort, was man sagt oder nicht sagt, hinterlässt Spuren.“ Sprechende Medizin und der ganzheitliche Blick auf den Menschen sei wieder en vogue.

Die Droge Ärzt:in



Dr. Peter Rost spricht in seinem Buch „Das dynamische Gleichgewicht, die Gesundheit des Menschen“ von der Droge Ärzt:in. Davon, dass die moderne Medizin „seelelos“ daherkommt und das Ärzt:innen-Patient:innen-Verhältnis darunter leidet. Seine 50-jährige Erfahrung als Allgemeinmediziner, Internist, Sportmediziner und Dozent für Allgemeinmedizin an der Universität Würzburg habe ihn gelehrt, dass Zuhören und Verstehen, also Sprechende Medizin, oft besser zu heilen vermag als Medikamente oder anderweitige Therapien. Überhaupt ginge es einzig darum, so Dr. Rost, im Körper ein Gleichgewicht herzustellen, sodass alles wieder in Fluss komme (Heraklit: „Panta rhei“). Ob das die Hormone, die Atmung, das Herz, den Mineralstoffwechsel oder die Seele betreffe, sei dabei einerlei. Homöostase sei der Schlüssel zur Gesundheit! Und da müsse man den Menschen als Teil der Natur und als soziales Wesen genauso im Blick haben wie die Laborwerte, so der 81-jährige noch praktizierende Landarzt. sky

Dr. Peter Rost: Das dynamische Gleichgewicht, die Gesundheit des Menschen, Spurbuchverlag, Baunach 2023, ISBN: 978-3-8878-080-7, Preis: 16,80 Euro, www.spurbuch.de

Eine Tendenz, die die Geister, die wir riefen, – zum Teil – zurück in ihre Schranken weist und gepaart mit der neuen „Landlust“ das Landärzt:innen-Dasein für angehende Mediziner:innen wieder interessant macht. Apropos angehende Mediziner:innen ... jungen Kolleg:innen empfiehlt Dr. Rost gerne die Lektüre von „Die Verlorene Kunst des Heilens“ von Bernhard Lown. Sie sei ein Plädoyer für eine Medizin mit menschlichem Gesicht, basierend auf einer gelungenen auf Vertrauen basierenden Beziehung zwischen Ärzt:innen und Patient:innen. sky, Fotos: Dr. Peter Rost @Privat, @Pixabay.com, @depositphotos.com: @Subbotina, @lena_wpt@hotmail.com, @Isaac74, @Maxmaxmaxmax85, @Goodluz, @belchonock, @shmeljov, @PeopleImages.com, @AllaSerebrina



Neue Versorgungsstruktur: das Gesundheitszentrum

**Mit einer Gesundheits-Genossenschaft will man in Amorbach
zunächst die ärztliche Versorgung sicherstellen**

Mit immerhin noch vier Allgemeinmedizinern war es eigentlich recht gut bestellt um die hausärztliche Versorgung in dem rund 4400 Einwohner zählenden unterfränkischen Städtchen Amorbach. Trotzdem machte sich Rathauschef Peter Schmitt, seit 2006 im Bürgermeisteramt, schon früh Gedanken um die Zukunft der medizinischen Versorgung. Er wurde eine der treibenden Kräfte, als sich acht bayerische Kommunen der Region 2015 zur sogenannten Odenwald-Allianz zusammenschlossen, einem Gebiet mit rund 20.000 Einwohnern. Und: Er machte sich für die Gründung einer Genossenschaft zur hausärztlichen Versorgung stark. Der 2021 eingetragenen „Campus Go e.G.“ hat sich neben den Allianz-Kommunen zudem eine hessische Gemeinde im Grenzgebiet angeschlossen. Im April 2023 nahmen dann die beiden Allgemeinmediziner Dr. Andreas Hickmann (61) und Dr. Peter Chefalo (55) im frisch gegründeten Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) im wenige Kilometer von Amorbach entfernten Schneeberg die Arbeit auf, angestellt sind sie bei der Campus GO e.G. Die Praxis in Schneeberg besteht schon lange, 1992 hatte sich Hickmann in der Kommune als Hausarzt niedergelassen. Bis zu zehn Allgemeinmediziner:innen könnten eines Tages im MVZ arbeiten – und in weiteren Schritten vielleicht auch die:der ein oder andere Fachärzt:in. Dafür hatte Hickmann, selbst Genossenschafter der ersten Stunde, seinen eigenen Sitz aufgegeben. „Mir ist extrem wichtig, dass meine

Patient:innen auch in Zukunft gut versorgt sind“, begründet er dies. Ein:e Praxisnachfolger:in war weit und breit nicht in Sicht. Junge Kolleg:innen wollten sich nun mal lieber anstellen lassen. Das genossenschaftlich organisierte, gemeinwohlorientierte Modell sieht Hickmann gleichzeitig als Schritt, ein von einer gewinnorientierten Kapitalgesellschaft gesteuertes MVZ in der Region zu verhindern. Die bestehende Praxis in Schneeberg als „MVZ-Zentrale“ ist laut Bürgermeister und Odenwald-Allianz-Sprecher Peter Schmitt nur eine Übergangslösung. In Amorbach soll auf dem Gelände einer alten Gärtnerei in direkter Nachbarschaft zum Schulcampus ein großes Gesundheitszentrum entstehen, dafür hat die Stadt eine eigene Projektgesellschaft gegründet. Bis zum Frühjahr 2025 soll das Gesundheitszentrum, so der motivierte Plan, bezugsfertig sein. Dorthin wird das MVZ dann umziehen. Neben Hausärzt:innen sollen weitere Gesundheitsanbieter:innen einen großen Teil des ambulanten Versorgungsspektrums abdecken. Im Gesundheitszentrum sind ferner Präventionsangebote geplant, ein Medizinlabor als Akutlabor, eine Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie, eine Erwachsenenpsychotherapiepraxis, ein Sanitätshaus, eine Apotheke, eine Sozialstation des Caritas-Kreisverbandes, arbeitsmedizinische Dienstleistungen und mehr. Der Begriff „Campus GO e.G.“ mag erst einmal verwirren. Campus hat nicht, wie man vielleicht meinen mag, mit einer Hochschule zu

tun, sondern steht für eine medizinische Versorgung an verschiedenen Standorten. Das „GO“ steht für „Gesundheitszentrum Odenwald“. Das neu entstehende Gesundheitszentrum bildet entsprechend nur einen Baustein des neuen MVZ. Geplant ist eine dezentrale Struktur mit weiteren Nebenbetriebsstätten in den übrigen Genossenschaftskommunen oder auch Sprechstunden in Gemeinden ohne eigene Hausärzt:innen. Auch ist eine telemedizinische Vernetzung mit den drei Universitätskliniken in Würzburg, Heidelberg und Frankfurt angedacht.

Michaela Schneider

Fotos: Dr. Chefalo und Andreas Hickmann ©Michaela Schneider, @depositphotos.com/@evgenyataman,

Generiert mit Adobe Firefly

 www.campusgo-eg.de



Die beiden Allgemeinmediziner Dr. Peter Chefalo (links) und Dr. Andreas Hickmann arbeiten künftig in Anstellung im frisch gegründeten Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) in Hickmanns alten Praxisräumen in Schneeberg.



Die Leute zieht's aufs Land

Der bundesweite Trend ist auch in Mainfranken beobachtbar

Es ist jedes Mal wieder ein Hochgenuss für Konrad Schlier, abends nach getaner Arbeit heimzukommen. „Unser Haus liegt sehr ruhig, es ist von einem großen Grundstück umgeben, dort zu sein, ist pure Erholung“, sagt der Bürgermeister von Bergtheim bei Würzburg. Nach dem, was er tagtäglich genießt, sehnen sich immer mehr Menschen. Vor allem Bergtheim bekommt die aktuelle „Landlust“ zu spüren: „Durch neue Baulandausweisungen sind wir in den letzten Jahren richtig gut gewachsen.“ In seiner Heimatgemeinde habe man das Glück, keine Wucherpreise verlangen zu müssen, schildert Schlier. Zuletzt zahlte man für Bauland in Bergtheim etwas weniger als die Hälfte jenes Preises, der in Würzburger Stadtrandgemeinden verlangt wurde: „Gleichzeitig haben wir infrastrukturell viel zu bieten.“ Es gibt mehrere Lebensmittelläden, fünf praktische Ärzt:innen, eine Grundschule sowie einen Kindergarten: „Auch haben wir einen Bahnhof mit täglich 20 Verbindungen nach Würzburg oder Schweinfurt.“ Konrad Schlier kam, vor allem durch seine Zeit bei der Bundeswehr, viel in deutschen Landen herum: „Doch wo auch immer ich war, es zog mich stets hierher zurück.“ Schlier liebt die Ruhe auf dem Land. Und er liebt die Freund:innen, die er an seinem Heimatort hat. Was in Bergtheim passiert, ist kein Einzelfall. Die Studie „Landlust neu vermessen“ des Berlin-Instituts für Bevölkerungsentwicklung belegt, dass seit 2017 vor allem kleine Kommunen an Attraktivität gewonnen haben. Die Zuzüge übersteigen die Wegzüge bei Weitem. 2020, zu Beginn der Corona-Krise, lagen erstmals die sehr peripheren Orte in ihrer Beliebtheit vorn. „Auf dem Land kam man besser durch die Corona-Krise als in der Stadt, vor allem, weil man rasch in der Natur war“, sagt dazu Bernd Korbmann, Bürgermeister von Altertheim im Landkreis Würzburg. Im Übrigen könne auch er konkret in Altertheim feststellen, dass es die Menschen neu aufs Land zieht. Der in der Studie nachgewiesene Trend lässt sich

auch am Beispiel der Gemeinde Waldbrunn bei Würzburg belegen. Für Bürgermeister Markus Haberstumpf allerdings ist es nicht erstaunlich, dass er in letzter Zeit viele Neubürger:innen gewinnen konnte: „Wir haben große Neubaugebiete und eine gute Verkehrsanbindung.“ Auch er bestätigt, dass die Corona-Krise zur neuen Landlust beigetragen hat: „Wir waren auf dem Land weniger eingeeengt als in der Stadt.“ Was für Bergtheim und Waldbrunn gilt, gilt auch für Koltzheim im Kreis Schweinfurt. „In den letzten zehn Jahren wuchs unsere Gemeinde durchschnittlich um je ein Prozent“, berichtet Bürgermeister Horst Herbert. Jedes Jahr zogen demnach 50 bis 60 Menschen nach Koltzheim zu. „Die Nachfrage nach Bauplätzen erlebte bei uns einen richtigen Boom“, so der Bürgermeister. Er selbst, so Horst Herbert, sei „ein Kind des Landes“: „Ich habe nie in einer größeren Stadt gelebt.“ Der Bürgermeister schätzt die Freiheit auf dem Land, die Begegnung mit den Dorfbewohner:innen und das Vereinsleben: „Meine beiden Kinder verbrachten einige Jahre zwecks Studium und Beruf in städtischen

Bereichen, allerdings zog es sie wieder in die Heimat zurück.“ Die „neue Landlust“ ist allerdings nicht überall in Unterfranken spürbar. So macht Kerstin Deckenbrock, Bürgermeisterin von Triefenstein in Main-Spessart, andere Erfahrungen als ihre Kollegen. Ihre Gemeinde wuchs zwar 2022 und 2023 ebenfalls. Allerdings vor allem deshalb, weil 70 ukrainische Flüchtlinge zuzogen. Attraktiv sind nach ihren Worten die auf dem Dorf günstigeren Mieten: „Die Bauplatzpreise allerdings können auch bei uns nicht mehr günstig sein, da die Bauerschließungskosten steigen.“ In Willanzheim bei Kitzingen beobachtet man weder eine neue Landlust noch eine Landflucht. „Unsere Bevölkerung bleibt konstant“, sagt Bürgermeisterin Ingrid Reifenscheid-Eckert. Sie selbst liebt das Landleben sehr. Wegen der Ruhe. Und wegen des Lebens, umgeben von der Natur. *Pat Christ*

Fotos: @depositphotos.com: @bjonesphoto, @ArturVerkhovetskiy, @stevanovicigor, @PEPPERSMINT, @nature78, @Susanna Khoury



Im Fokus: die neuen Landfrauen

Verliebt blickt Eva Maria Meintrup in Richtung ihrer Alpakas. Pure Hingabe für ein Produkt erkennen die Betrachter:innen, wenn sie die Porträts von Theres Glitz-Ehringhausen aufschlagen. Und echtes Gespür für eine Marktnische wird der gewahrt, der die Geschichte von Jessica Schönfeld liest. Die drei Frauen widmen sich auf den ersten Blick völlig unterschiedlichen Dingen. Doch sie eint eines: Sie haben dem Stadtleben den Rücken gekehrt und sind aufs Land gezogen. Für sie war das ein großer, ein mutiger Schritt. Doch nicht nur für sie: Die Autorin Kerstin Rubel, selbst eine „neue Landfrau“, hat insgesamt 20 Frauen besucht, die den Schritt gegangen sind und heute Schafe hüten, Korn brennen, Tee anbauen oder ein Keramikatelier besitzen. „Überwältigt von der Vielseitigkeit und Tiefe“, auf die sie traf, sei sie gewesen, schreibt Rubel in ihrem Buch „Gekommen, um zu bleiben“. Darin erzählen diese Landfrauen mit viel Leidenschaft ihre Geschichte. Wie sie sich ihr Leben und ihr Unternehmen in ländlicher Idylle bisweilen mit Schwierigkeiten aufgebaut, es aber nicht bereut haben, aufs Land gezogen zu sein. Sie inspirieren, machen Mut und ja, sie erwecken Lust, die eigenen Koffer zu packen. *nio*

Kerstin Rubel: *Gekommen, um zu bleiben, 20 Frauen und ihr Traum vom Leben auf dem Lande, mit Fotos von Ulrike Schacht, Callwey GmbH, München 2022, ISBN: 978-3-7667-2557-8, Preis: 45 Euro, www.callwey.de*



Landfrauenküche ist so viel mehr

Erlebnisbäuerin Ute Leyh aus Rentweinsdorf: saisonal kochen und nachhaltig leben

Ute Leyh ist als Stadtkind groß geworden. „Mit Landwirtschaft hatte ich in jungen Jahren nicht viel Kontakt“, erzählt die Erlebnisbäuerin aus Rentweinsdorf im Kreis Haßberge. Das änderte sich während ihrer Ausbildung zur Ländlichen Hauswirtschafterin.

Leyh entdeckte ihre Liebe zur Landwirtschaft. Heute engagiert sich die Landfrau vor allem dafür, dass Menschen wieder lernen, regional und saisonal zu kochen. Ganz im Sinne der Landfrauenküche. Der Begriff „Landfrauenküche“ entstammt einer 2008 gestarteten Staffel des Bayerischen Rundfunks. Ute Leyh nahm daran 2018 teil. Erzählt sie von dem Menü, das sie damals kochte, läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Als Vorspeise gab es am Lagerfeuer gegarten Lachs mit Wildkräutersalat. Das Hauptgericht bestand aus Kalbsröllchen mit Baumkuchen und Spar-



gel-Tomaten-Gemüse. Als Dessert kredenzte die Landfrauenköchin Joghurt-Honig-Eis auf marinierten Erdbeeren. Bis auf den Lachs entstammte der Großteil aller Zutaten dem eigenen Hof: „Ich nahm zum Beispiel Kräuter, die man bei uns findet.“ Leyh engagiert sich vielfach für eine nachhaltige, saisonale und regionale Ernährung im Sinne der Landfrauenküche:

„Jedes Jahr kommt zum Beispiel eine sechste Klasse für eine Woche zur Ernährungsbildung zu uns.“ Die Kinder lernen, dass man sich das ganze Jahr über allein mit regionalen Lebensmitteln ernähren kann: „Im Winter zum Beispiel hat man Kohllarten, Kartoffeln oder Lauch zur Verfügung.“



Die Leyhs halten außerdem Kühe, Hühner und Gänse. Von daher können sie das ganze Jahr über auf Milch, Eier und Fleisch zurückgreifen. Für die Landfrau ist es erschreckend, zu sehen, dass das Wissen darüber, welche regionalen Lebensmittel aktuell Saison haben, rapide abnimmt. „Ich bin auch als Prüferin in der Hauswirtschaft tätig und erlebe dort, dass nicht einmal angehende Hauswirtschafterinnen eine Ahnung davon haben, was wann Saison hat“, erzählt sie. Das liege daran, dass in den Supermärkten jederzeit alles verfügbar sei. Kaum jemand mache sich bewusst, welche langen

Transportwege die Lebensmittel hinter sich haben. Ute Leyh leistet auch durch die Organisation monatlicher Eltern-Kind-Gruppen auf ihrem Bauernhof Aufklärungsarbeit. Im Sommer werden in der Gruppe zum Beispiel Kartoffeln geerntet: „Daraus kochen wir dann Kartoffelsuppe.“ Seit sieben Jahren gibt es die Gruppen schon: „Aktuell haben wir drei Gruppen mit jeweils bis zu 15 Familien.“

Pat Christ

Fotos: Leyh @privat, @depositphotos.com: @maryviolet, @olhovyi_photographer, @VITstyle, @kovbasniukl

Erst das Fressen, dann die Moral?



„Ich wollte ein Sachbuch schreiben, aber es ist ein Entwicklungsroman geworden. Meine ganze Sicht aufs Leben hat sich geändert“, erzählt Bestsellerautorin Karen Duve bei ihrer Lesung im Gartenpavillon des Juliusspitals Anfang Februar in Würzburg. Irgendwann beschloss Duve, anständig zu essen. Grillhähnchenpfanne im Supermarkt für 2,99 Euro, weil es so schnell, lecker und praktisch ist? Damit sollte nun Schluss sein! Sie startete einen Selbstversuch, um herauszufinden, wie sie am besten gesund und ethisch korrekt einkaufen, kochen, essen und leben sollte. Sie verzichtete zwei Monate auf konventionell hergestellte Lebensmittel, dann zwei Monate auf Fleisch, anschließend auf alle tierisch hergestellten Produkte – und am Ende sogar auf Kartoffeln und Möhren, weil bei deren Ernte die Pflanzen zerstört werden. Ethische Fragen der Ernährung bergen oft Konfliktpotenzial. Doch angesichts des fortschreitenden Klimawandels und der Auswirkungen, die beispielsweise hoher Fleischkonsum auf Mensch, Tier und Umwelt hat, scheint ein Umdenken geboten. Karen Duve weiß aber: Gewohnheiten zu ändern muss sich lohnen. . . . Schonungslos und mit knochentrockenem Humor setzt sie sich jenseits aller Ideologien mit der Frage auseinander: Wie viel gönne ich mir auf Kosten anderer? Ein höchst unterhaltsam dokumentierter Selbstversuch, der Widersprüche (auch des eigenen) Lebensstils ausweist, Ausreden im sorglosen Umgang mit Lebensmitteln entlarvt und aufzeigt, welchen persönlichen Gewinn veränderte Gewohnheiten haben können. Gelungenes Leben ist möglich! sky

Karen Duve
Anständig
essen



Karen Duve: Anständig essen. Ein Selbstversuch. Kiepenheuer & Witsch Verlag, Köln 2020, ISBN: 978-3-462-05385-2, Preis: 11 Euro, www.kiwi-verlag.de



www.BayerischerBauernVerband.de/
Nachhaltigkeit



Grundlage allen Lebens: der Boden

Biobäckermeister Ernst Köhler über bodenständiges Handwerk versus Pestizidbelastung von Getreide

In Europa ist mehr als ein Drittel der Getreideprodukte aus konventioneller Landwirtschaft mit Pestizid-Rückständen belastet. Das geht aus dem neuen Report der Verbraucherorganisation Foodwatch (The Dark Side of Grain) hervor. Auch wenn die ermittelten Rückstände bei den einzelnen Brot-Produkten jeweils unter den erlaubten Richtwerten liegen, ist es doch der Cocktail, der entsteht, wenn man dauerhaft belastete Getreideprodukte zu sich nimmt (die Dosis macht das Gift). Seit 25 Jahren ist in Deutschland der Absatz von Pestizidwirkstoffen konstant.

Lebenslinie (LL): Bodenständiges Handwerk im wahrsten Sinne des Wortes setzt auf Landwirtschaft, die keine Pestizide verwendet. Wie geht das und was bedeutet das für die Getreideprodukte, die Artenvielfalt, die Böden und die Gesundheit der Verbraucher:innen?

Ernst Köhler (EK): „Im Ökolandbau werden keine chemisch-synthetischen Pestizide eingesetzt, was gut für die Artenvielfalt ist. Jedoch wird durch diesen Verzicht die Arbeit auf dem Feld deutlich aufwendiger, unerwünschte Beikräuter müssen (teils manuell) entfernt werden, regelmäßig muss auf Schädlinge kontrolliert werden etc. Auch der Klimawandel bereitet Sorgen, weil man nur schwer abschätzen kann, wie sich verschiedene Kulturen in den kommenden Jahren mit zunehmenden Extremwetterlagen auf dem Feld verhalten werden.“

LL: Laut dem Pestizidatlas erkranken jährlich rund 385 Millionen Menschen an Pestizidvergiftungen, auf Feld und Flur geht die Artenvielfalt verloren, Insekten sterben mehr und mehr. Pestizide haben einen großen Anteil an diesem ökologischen Armageddon. Wie kann man diese Abwärtsspirale stoppen?

EK: „Wenn ich auf diese große Frage nur eine Antwort geben könnte, dann diese: Bio muss die Norm werden. Es ist falsch,

dass im konventionellen (Lebensmittel-) Einzelhandel Bio als das Außergewöhnliche, Besondere behandelt wird. Die Krux ist da selbstverständlich auch der Preis. Wenn konventionelle Lebensmittel nur einen Bruchteil kosten, dann ist es klar, dass viele Menschen so konsumieren – nicht, weil sie nicht vielleicht gerne anders kaufen wollen würden, sondern weil sie sich es vielleicht nicht leisten können, auf Bio-Lebensmittel umzusteigen.“

LL: Wie viel Getreide beziehen Sie im Jahr für Ihre Backwaren (Weizen, Roggen, Dinkel, Emmer) und wo kommt das her?

EK: „Wir beziehen im Jahr grob geschätzt rund 125 Tonnen Getreide und vermahlen das auf der hauseigenen Mühle täglich frisch. Hinzu kommt noch eine gewisse Menge bereits gemahlener Mehle sowie Ruchmehle, Quellmehle und Flocken, sodass eine genaue Menge tatsächlich nur schwer zu beziffern ist. All unser Getreide und auch die Mehle beziehen wir von der OBEG in Schrozberg/Hohenlohe. Mit der Bioland-Erzeugergemeinschaft im nördlichen Baden-Württemberg (rund 60 Kilometer zur Backstube) haben wir einen Partner gefunden, der die gleichen hohen Ansprüche an Getreide hat – und erfüllen kann – wie wir. Mehr als 100 Bioland-Bauern aus der Region bringen ihre Ernte dorthin. Dann wird vor Ort frisch vermahlen und an verarbeitende Betriebe, so wie wir einer sind, geliefert.“

LL: Warum ist es besonders bei Vollkornprodukten so wichtig, dass sie aus ökologischer Landwirtschaft stammen?

EK: „Vollkorn bedeutet, dass die Randschichten des Korns vor dem Mahlen nicht entfernt werden. In diesen Randschichten befinden sich die meisten Ballaststoffe, Antioxidantien und Mineralien des Getreides. Soweit der offensichtliche Vorteil von Vollkorn. Allerdings haften auf dieser

Randschicht auch jegliche Schadstoffe aus der Umwelt, so also auch Pestizide. In einer Mühle wird das Getreide zuerst gesiebt, um Erde, Steinchen und andere Fremdkörper zu entfernen. In einem nächsten Schritt wird die Oberfläche des Getreides gereinigt, um Staub und Umweltkontaminanten zu entfernen. Allerdings wird (vor allem) bei Getreide, das als volles Korn weiterverarbeitet werden soll, so sanft wie möglich gereinigt, um die Kleie des Getreides, so gut es geht, zu erhalten. Das wiederum bedeutet, dass zwar viele Schadstoffe, aber nie einhundert Prozent der Pestizidrückstände entfernt werden.“

LL: Welche Rolle spielen hierbei auch die Böden?

EK: „Böden sind die Grundlage alles Lebens. Nährstoffe aus dem Boden wandern auch ins Korn. Aber eben nicht nur Nährstoffe, sondern auch Schadstoffe. Deshalb muss unser Boden und das Grundwasser besser geschützt werden.“

Susanna Khoury

Fotos: Ernst Köhler © Schmelz Fotodesign, @depositphotos.com/@Stockr

Das Interview mit Biobäckermeister Ernst Köhler führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.koehlers-vollkornbaeckerei.de



Was das Land hervorbringt

In Franken sprießt und gedeiht Gesundes

„Es gibt viele gute Gründe, Lebensmittel aus der Region zu kaufen“, sagt das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Zum einen seien die Transportwege kurz und würden schädliche Treibhausgase verringern, zum anderen würde der Kauf vor Ort die regionale Landwirtschaft, Verarbeitungsbetriebe und Vermarkter:innen stärken. Auch Informationen über die Erzeugung seien direkt zu bekommen. Ein wichtiges Argument: „Regionale Landwirtschaft ist erlebbar und sichtbar.“ So wie bei Martin Keller, der Kellers Hofladen in Karlburg bei Karlstadt betreibt. „Wir haben uns in unserem Familienbetrieb auf den Anbau von Speisekartoffeln spezialisiert“, beschreibt er sein Tätigkeitsfeld. Durch die günstigen klimatischen Voraussetzungen im Maintal könne sein Betrieb das ganze Jahr über Kartoffeln anbieten. Schon ab dem Monatswechsel Mai/Juni werden hier die ersten Frühkartoffeln geerntet. „Durch kurze Transportwege und erntefrische Ware sind sie die beste Wahl zum Spargel“, ist Martin Keller überzeugt. Nach den Frühkartoffeln würden die lagerfähigen Herbstkartoffeln folgen, bei denen aus zahlreichen Sorten ausgewählt werden könne. Sein Hof verfügt zudem über ein klimatisiertes Lager. So kann er sicherstellen, dass das ganze Jahr über frische Knollen vorrätig sind. Übrigens, auch das BZfE befürwortet den Verzehr von Kartoffeln. Es handle sich um eine „kalorienarme Knolle mit wertvollen Inhaltsstoffen“. Sie liefere so gut wie kein Fett, enthalte aber Stärke, Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Das Fazit der Expert:innen: In einer ausgewogenen Ernährung sollte die Kartoffel unbedingt ihren „festen Platz“ haben.

In Schwarzach am Main in der Raritätengärtnerei Schwarzach dreht sich seit 1983 alles um Gesundes vom Land. Seit drei Jahren liegt sie in den Händen des studierten Gartenbauwissenschaftlers Martin Schäfer. Auf einer zwei Hektar großen Freilandfläche und einem Hektar Gewächshausfläche werden zahlreiche Fein- und Fruchtgemüse angebaut. Zusätzlich werden fast das ganze Jahr über Gemüsejungpflanzen, Gehölze, Beerenobst, Heilkräuter, Wildkräuter und Gewürzkräuter angeboten. Besonders stolz ist Schäfer auf seine Auswahl an Bio-Tomaten. „Unsere verschiedenen Tomaten zeichnen sich oft

durch ihren einzigartigen Geschmack aus, der den kulinarischen Alltag bereichert“, schwärmt er. All seine Sorten seien samenecht und frei verfügbar. Entscheidend für ihn: Sie würden zur Erhaltung der Biodiversität beitragen, da sie genetisch vielfältiger seien und damit widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten und Schädlingen. „Ihre Anpassungsfähigkeit an lokale Bedingungen erleichtert den Anbau und fördert nachhaltige landwirtschaftliche Praktiken.“ Probieren lohnt sich, meint auch das BZfE: „Reichlich Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Lycopin und noch viel mehr machen Tomaten so gesund.“

Safran gehört zum Metier von Katharina Apfelbacher. Tätig ist sie auf ihrem Drei-Generationen-Bauernhof, dem Ströhlershof in Erlach,





wo sie Anbau nach biologischen Kriterien betreibt. „Es ist eine uralte Pflanze, die ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet kommt und erstmals vor 4000 Jahren erwähnt wurde“, weiß die ambitionierte Landwirtin. Schon immer sei Safran als Heilpflanze verwendet worden. Das Potenzial des roten Goldes,

wie Safran genannt wird, bestätigt auch Heilpraktiker Bernhard Späth aus Lohr am Main. Die Stempelfäden, so der Experte, würden wichtige B-Vitamine, ätherische Öle und eine Menge Carotin (Provitamin A) enthalten. „Safran findet Anwendung als entzündungshemmendes, schmerzstillendes, durchblutungs- und verdauungsförderndes, krampflösendes und nervenstärkendes Mittel.“ Aufgrund seiner Eigenschaften könne der Safran etwa bei Depressionen, Augenleiden, Magen- und Leberbeschwerden (durch die enthaltenen Bitterstoffe), Demenzerkrankungen, Tumorbildungen und Potenzstörungen hilfreich sein. Auch das prämenstruelle Syndrom könne günstig beeinflusst werden. Seit zwei Jahren versucht sich Katharina Apfelbacher an Feigen. Im vergangenen Jahr gab es die erste Ernte. Sie schmecke nicht nur gut und enthalte fast die gesamte Bandbreite an Vitaminen, sondern sei aufgrund ihrer enthaltenen Ballaststoffe auch für die Verdauung förderlich, weiß die dreifache Mutter. Auf dem Obsthof von Rainer Böhm in Dettelbach gibt es Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Erdbeeren und vieles mehr aus eigenem, naturnahem Anbau. Seine Beeren und Steinobst haben gerade Saison. Und sie sind der Gesundheit zuträglich. So hätten etwa Heidelbeeren „antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften“, weiß der Fachmann. Erdbeeren wiederum seien besonders kalorienarm, enthielten viele Vitamine und überzeugen durch einen „hohen Gehalt an Folsäure und Eisen“. Freunde der Süßkirsche profitieren ebenfalls. Sie sei „reich an den Mineralstoffen Phosphor, Eisen und Vitaminen“. Um das sortentypische Aroma und die Fruchtqualität für viele Monate zu erhalten, setzt Rainer Böhm auf sogenannten CA-Kühl-lager, wo sie in den Tiefschlaf versetzt würden. „CA bedeutet ‚Kontrollierte

Atmosphäre“, erklärt er. „Dies besagt, dass Lagerluft, Temperatur und Luftfeuchtigkeit ständig kontrolliert und aufeinander abgestimmt werden.“ So werde der Sauerstoffgehalt in den Kühlräumen so weit abgesenkt, dass die Atmung der Äpfel ganz natürlich verlangsamt und der Stoffwechsel reduziert werde. Täglich frisch sortiert und aufbereitet gelangt das Obst anschließend ohne große Transportwege zu den Kund:innen oder kann im Hofladen respektive über den Onlineshop bezogen werden. „Gemüse und Obst schmecken nicht nur lecker, sondern haben auch sonst viel zu bieten. Wer oft zugreift und die bunte Vielfalt nutzt, tut sich selbst und der Umwelt Gutes“, so der Appell der BZfE-Experten. Essen in den Farben des Regenbogens (wir berichteten) tut einfach gut!

Nicole Oppelt

Fotos: [@depositphotos.com](#): [@amylv](#), [@ryzhkov86](#), [@NatashaKun](#), [@Nik_Merkulov](#), [@scis65](#), [@jurajkovic](#), [@kavita](#), [@Furian](#), [@kalozzolak](#), [@Paul_Cowan](#), [@Kassandraz](#), [@pimonova](#), [@Oliver_Karl](#)



www.kartoffelhof-keller.de,
www.gaertnerei-schwarzach.de,
www.franken-safran.de,
www.obsthof-boehm.de



Eat & Chill

in unserem veganen & glutenfreien Restaurant



Vrohstoff

Theaterstraße 1-3 | 0931 304 25 121
 Mo bis Sa 10:00h - 22:30h | So 10:00h - 21:00h vrohstoff.de



Hier pulsiert das Leben: Der Unterwuchs wird in der traditionell extensiven Bewirtschaftungsweise zur Blüh- und Insektenwiese.



Pro Lebensraum

Streuobstwiesen: Ihre Pflege dient Mensch & Natur

„Unsere Genossenschaft betreibt in drei Landkreisen Landschafts Obstbau“, erklärt Krishan Cords, Geschäftsführer Main-Streuobst-Bienen eG (MSB eG). Über 130 Mitglieder in den Regionen Main-Spessart, Kitzingen und Würzburg sorgen sich hier um die traditionelle Form des Obstbaus und deren Erhalt für künftige Generationen. Anders als der lukrative Plantagenanbau sei der Landschafts Obstbau in diesen Gegenden allerdings „schlecht verwurzelt“ erklärt Cords. Dabei sei gerade dieser Landschaftscharakter mit seinen hochstämmigen, großkronigen Obstbäumen, die als Einzelbäume oder in lockeren Verbänden stehen, von immenser Bedeutung. „Die Bäume auf den Streuobstwiesen bekommen so viel Platz!“, betont er. Das sei nicht nur ein Augenschmaus, sondern auch entscheidend für den Erhalt von Lebensräumen für seltene Tier- und Pflanzenarten. Denn nur so würden sich auf den Streuobstwiesen artenreiche Biotope entwickeln. „Wir bauen robuste Sorten an. Sie kommen ohne Spritzmittel aus, da sie zuvor entstanden sind“, erklärt der Experte. „Sie erlauben einen extensiven Anbau mit nur wenigen, aber notwendigen Eingriffen in das sensible Gleichgewicht. Dazu gehört das Mähen ein- bis zweimal pro Jahr, der Baumschnitt, um die Fruchtqualität hochzuhalten, sowie die Ernte.“ Auf diese Weise, ist Krishan Cords überzeugt, könne sich Vielfalt in der Landschaft entwickeln und durch die Verjüngung alter Bestände neue Generationen an Bäumen eingebracht werden. *nio, Fotos: ©Krishan Cords, ©deposit-photos.com/@rednex*



www.streuobst-bienen.de

GENUSSLA®

Entdecke die Genusslandschaft Bamberg



Genussla® ist eine gemeinsame Initiative von



Was gibts heute Abend?

Entdecken Sie die leckeren
Rezeptideen
aus der Region
auf genussla.de/rezpte

www.genussla.de

gefördert durch



Naturschutz & Selbstversorgung

Die SoLaWi Schweinfurt verteilt das Ackern auf viele Schultern

So langsam beginnt er wieder zu kitzeln, der grüne Daumen von Erich Morgenstern und weiteren Aktiven. Der passionierte Hobby-Gärtner kann den Start der neuen Freiluftsaison kaum erwarten.

Dann geht es wieder verstärkt los mit dem Hacken, Säen und Ernten. Doch dies findet hier nicht im heimischen Garten statt, sondern auf einer großen landwirtschaftlichen Nutzfläche in Bergheinfeld. Gemeinsam bauen dort die Mitglieder:innen der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi e.V.) Gemüse, Salate und Kräuter an. Eine bunte Gemeinschaft kommt zu Ackersamstagen zusammen, bewirtschaftet die Felder, rückt dem Unkraut zu Leibe und genießt das gemeinsame Mittagessen und das schöne Gefühl, die Produkte für den eigenen Bedarf selbst anzubauen.

Im März 2019 konnten die SoLaWi-Mitglieder:innen zum ersten Mal ernten. Seitdem erfolgt die Verteilung nach ‚Ernteteilen‘. Jedes Mitglied entscheidet selbst, wie groß der Ernteteil sein soll, der jede Woche geliefert wird. Es gibt große und kleine Anteile, insgesamt sind es 99. Verteilt wird über neun Verteilungsstellen im Landkreis und in der Stadt Schweinfurt. Dort kann dienstags und freitags frisches Gemüse abgeholt werden. Gerade im Sommer sind die Körbe randvoll. Auch ausgefallene Sorten landen im Kochtopf. Im Laufe der Jahre hat das Team rund um die fest angestellten Gärtner viele Dinge ausprobiert: die unterschiedlichsten Tomatensorten wurden getestet und von den SoLaWi-Mitglieder:innen bewertet, Gemüse wie Mangold, Edamame oder Bittersalat angesät. „Unsere SoLaWi lebt von den Mitarbeitenden und wir freuen uns über jeden, der sich mit Produkten aus dem ‚eigenen Garten‘ versorgen möchte“, stellt Vorstand Erich Morgenstern fest. Er erinnert sich gerne an ein Gespräch mit einer Ernteteilerin aus dem letzten Jahr: „Sie hatte immer Probleme mit ihrem Eisenwert. Seitdem sie Ernteteilerin ist, hat sich das Problem erledigt. Sie kocht viel mehr, weil das Obst und Gemüse da ist und ruft: Ich möchte verbraucht werden.“ Die Arbeit auf dem Acker ist freiwillig, niemand muss mithelfen, auch der reine Bezug der Produkte ist möglich. Und dennoch ist die Ackergemeinschaft das, was die SoLaWi auszeichnet. „Es macht Spaß, gemeinsam in der Natur zu arbeiten. Unser Motto ist: einfach kommen und mitmachen“, betont Morgenstern. Auf das Erreichte ist er sichtlich stolz „SoLaWi bedeutet für uns die Verbindung von Naturschutz und Selbstversorgung. Dies geht weit über den reinen Anbau



500 SoLaWis gibt es laut der Arbeitsgemeinschaft Solidarische Landwirtschaft in Deutschland. In der Region gibt es auch eine SoLaWi in Würzburg, Kitzingen, Aschaffenburg und Karbach bei Karlstadt.


hinaus. Durch eine Kooperation gibt es das Solidarische Natur Huhn (SoNaHuhn), das Eier liefert. Wir wollen wieder ein Imkerteam aufbauen, haben eine eigene Pflanzenanzucht.

Ein Team pflegt nach einem Schnittkurs Streuobstwiesen für Obst und Apfelsaft. Seit 2023 bildet die SoLaWi eine Gemüsegärtnerin aus – als einzige im Landkreis. Und bei allem erreichen wir biologische Vielfalt und bilden einen humusreichen Boden, der Wasser und CO₂ speichert.“ Es ist viel los auf der „Fläche“, wie das Stück Land von den SoLaWi-Mitglieder:innen liebevoll genannt wird.

Zum Tag der offenen Gartentür im letzten Mai kamen 700 Besucher. „Genau das macht die SoLaWi aus“, bestätigt Morgenstern. „Wir wollen Menschen dafür begeistern, das eigene Gemüse anzubauen und Gemeinschaft neu zu erleben.“ Wie gut das gelingt, zeigt sich jedem, der an einem Ackertag einfach mal vorbeikommt in Bergheinfeld.

Miriam Christof

Fotos: ©Rainer Schuler, depositphotos.com: @IgorBorodin, @IgorBorodin, @NewAfrica, @Smileus, @mythja, @AndrewLozovyi, @akiyoko74,

 www.solawi-schweinfurt.weebly.com



Mission Gesundheit
Wir stärken Partner
im Globalen Süden

www.medmissio.de



Länder des globalen Südens stärken

Klinikpartnerschaften von medmissio in Ghana, Tansania, Ecuador, Uganda und seit Neuestem auch in Bolivien

400 Millionen Menschen weltweit haben laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO keinen Zugang zu Gesundheitsversorgung. Vor allem in Ländern mit niedrigen und mittleren Einkommen sind die Gesundheitssysteme schwach. Langfristige Partnerschaften mit Entwicklungs- und Schwellenländern tragen dazu bei, Know-how zu teilen und die Gesundheitsversorgung in den Kooperationsländern zu verbessern. Auch medmissio setzt seit vielen Jahren auf Klinikpartnerschaften. Ghana, Tansania, Ecuador und Uganda sind nur einige Beispielländer, die das Würzburger Institut für Gesundheit weltweit im Rahmen einer von der Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (giz) geförderten Partnerschaft begleitet hat. In Ghana etwa ging es darum, mithilfe eines Netzwerks für Kinderheilkunde die Sterblichkeitsrate von Kindern unter fünf Jahren in dem ostafrikanischen Land zu verringern. Mediziner:innen, Pfleger:innen und Hebammen der Kinder- und Entbindungsabteilungen der beteiligten Krankenhäuser wurden geschult, Schwangere und Mütter über Gesundheit und Hygiene aufgeklärt. Jüngster Klinikpartner ist das von Kolping Bolivien getragene diagnostische Zentrum im bolivianischen Santa



Cruz de la Sierra. Begleitet von medmissio entsteht in der Stadt mit ihren 2,5 Millionen Einwohnern ein pathologisches Labor, in dem unter anderem Blut- und Gewebeprobe untersucht werden können. Organisiert und fachlich begleitet wird der Laboraufbau von der ehemaligen medmissio-Mitarbeiterin und „Medizintechnikerin Labor“ Hanne Fleischmann, die sich im Ruhestand ehrenamtlich engagiert. Das neue Labor ermöglicht Patient:innen, schneller und günstiger an eine Diagnose zu kommen. In Santa Cruz gibt es zwar einige pathologische Labors. Aber der Bedarf der Bewohner:innen von Santa Cruz und der mehr als drei Millionen in der Provinz lebenden Menschen ist bei Weitem nicht gedeckt. Die meisten Labors haben private Träger und sind kommerziell ausgerichtet. Sie arbeiteten zwar schneller, seien aber teurer, sagt Fleischmann. Viele Arme ohne Krankenversicherung stellen eine notwendige Diagnostik für große Herausforderungen. Auch die Regierung unterhält Einrichtungen. Die sind allerdings überlastet. „Staatliche Labors brauchen etwa drei bis vier Monate bis zur Diagnose“, berichtet Hanne Fleischmann. Für Arme ist das Zentrum in Santa Cruz ein Lichtblick. Es hat einen Sozialdienst, der Patient:innen hilft, die sich aus eigener Kraft keine Diagnostik leisten können. Die Einrichtung des Labors ist laut Fleischmann so gut wie abgeschlossen. Sie hat sich in den vergangenen Monaten auf die Suche nach Geräten gemacht und ist fündig geworden. Ein Brutschrank, ein Gerät, das Wasser aus Gewebeprobe zieht, ein Färbeautomat und ein Gerät zum Einbetten von Proben in Paraffin gehören bereits zur Einrichtung. Damit steht nur noch die Ausbildung von Patholog:innen und Labortechniker:innen aus. Fleischmann profitiert auch bei ihrem Bolivieneinsatz von ihrer Berufserfahrung, die sie in verschiedenen Ländern des Südens sammeln konnte. So hat sie im vergangenen Jahr im Amazonasgebiet Ecuadors das Labor eines kleinen langjährigen Partnerkrankenhauses von medmissio mit eingerichtet und Laborkräfte geschult. Auch in Santa Cruz de la Sierra engagiert sie sich gerne, weil das neue diagnostische Zentrum eine große Hoffnung für schwerkranke Menschen sei. *Elke Blüml, Fotos: @Daniel Balline, @Hanne Fleischmann, @Thomas Dietze, @depositphotos.com: @Byelikova, @milosk50, @karinanh*

PROMEDICA PLUS

JETZT
BERATUNG
BUCHEN

**RUNDUMBETREUUNG
FÜR SENIOREN ZUHAUSE**

PROMEDICA PLUS Würzburg Süd-Ost
Bruno Orłowski • 09302 - 52 43 287
Kirchstraße 8a | 97228 Rottendorf
wuerzburg-sued-ost@promedicaplus.de

www.promedicaplus.de/wuerzburg-sued-ost



Von Frau zu Frau

Im Wandel der Zeit: Schwangerschaft und Geburt auf dem Land

Das Ausbleiben der Menstruation vor dem Hintergrund der Viersäftelehre früherer Jahrhunderte „konnte sowohl auf eine Schwangerschaft hinweisen als auch eine gefährliche Stockung der Körpersäfte und damit Krankheitsursache sein“, weiß Roswitha Dorsch, Museumsführerin im Freilandmuseum Kirchenburg in Mönchsondheim. Dem Menstrualblut sei im Volksglauben oft eine schädliche Wirkung zugesprochen worden, erzählt sie. „Andererseits galt Menstrualblut als heil- und zauberkräftig.“ Weiteren Mythen und Geschichten von anno dazumal können Interessierte am 30. Juni im Kirchenburgmuseum lauschen. Die Kräuterexpertin berichtet im Rahmen einer Sonderführung etwa von Geboten und Verboten, die eine Schwangere zu beachten hatte. „Damit sich die Nabelschnur nicht um den Hals wickelt, durfte sie unter keiner Wäscheleine durchschlüpfen oder Wäsche aufhängen“, berichtet sie. „Um dem Kind nicht zu schaden, musste sie sich vor zu großer Traurigkeit und übermäßigem Zorn hüten.“ Bis Mitte des 20. Jahrhunderts sei auf dem Lande die Hausgeburt normal

gewesen. Beim Einsetzen der Wehen seien, um die Geburt zu erleichtern, alle Schlösser im Haus aufgesperrt und alle Schürzen-, Strumpf- und

Nottaufe verpflichtet.“ Sei die Geburt zu einem glücklichen Ende gekommen und Mutter und Kind wohlauf, kamen die Nachbarinnen zu Besuch. Und bei diesen Besuchen, mancherorts auch Kindbettzeche genannt, ging es, wie Dorsch berichtet, oft feuchtfröhlich zu. Die Zäsur kam mit dem Zweiten Weltkrieg: Das Geschehen um Schwangerschaft und Geburt änderte sich grundlegend. „Geblieben ist die Betreuung durch die Hebamme, auch wenn dieser Beruf im Laufe der Zeit Wandlungen erlebt hat.“ Und heute sogar zur Wissenschaft befördert wurde.

Nicole Oppelt

Foto: Pixabay.com



Schuhbänder gelöst worden. „Kam es zu Komplikationen und war abzusehen, dass das Kind nicht überleben würde, war die Hebamme zur



Los geht diese Sonderführung „Geburtshilfe, Wochenbett und Gesundheitsvorsorge auf dem Land“ an der Museumskasse und führt Interessierte unter anderem in den Kräutergarten, die Dorfkirche in der denkmalgeschützten Kirchenburg sowie ein bäuerliches Anwesen mit Wochenbettstube. Um Anmeldung wird gebeten.
www.kirchenburgmuseum.de

Die Anthropologie des Ländlichen

Laura Otto ist empirische Kulturwissenschaftlerin und seit dem Wintersemester 2023/24 Juniorprofessorin für Anthropologie des Ländlichen am Lehrstuhl für Europäische Ethnologie/Empirische Kulturwissenschaft der JMU Würzburg. Diese Ausrichtung ist in Deutschland einzigartig. Die Forschungsschwerpunkte der Stelleninhaberin liegen auf den Bereichen Klimawandel, Mensch-Natur-Beziehungen, Multi-Spezies-Studien, Kommodifizierung von Natur und Regulierungspraktiken von Gewässern. Otto wird in Würzburg unter anderem das Forschungsprojekt „AquaNaturenKulturen“ etablieren und sich dabei auf das Wirtschaften und Leben an und mit Stillgewässern in Bayern konzentrieren. So nimmt die Forscherin neben der Karpfenzucht in Franken auch die Seefischerei am Chiemsee in den Blick sowie Aquaponik-Anlagen rund um München und Algenzuchtfarmen, in denen Algen als Nahrungsmittel, für Kosmetikprodukte und andere Zwecke kultiviert werden. *Tim Förster*

www.phil.uni-wuerzburg.de/eevk/team/laura-otto




Lokal, fachlich fundiert & professionell

„Zur Lebenslinie fällt mir spontan ein: lokal, fachlich fundiert, professionell gemacht! Jeder Kontakt mit dem Team ist eine Freude.“ *Foto: ©Lebenslinie*

Michael Dickmeis
Apotheker in Würzburg und Kürnach

Tag der offenen Gartentür



Für Gartenliebhaber ist der „Tag der offenen Gartentür“ seit über 25 Jahren das Ereignis des Jahres: Liebevoll, kreativ und fachkundig gestaltete Gärten im gesamten Landkreis Würzburg stehen zur Besichtigung offen, die Besitzer:innen der grünen Oasen bieten Führungen an und teilen ihr Fachwissen mit den Besucher:innen – vom Küchen- und Kräutergarten bis hin zum romantischen Landhaus- oder modernen Stadtgarten. Der Tag der offenen Gartentür im Landkreis Würzburg findet dieses Jahr am 9. Juni statt. In den vergangenen Jahren konnten dabei Schmuckstücke wie der Garten von Familie Wüst in Frickenhausen bewundert werden. *red, Foto: ©Antje Roscoe*



Die Mondphasen & der Garten

„Zu den wertvollsten Schätzen, die uns unsere Vorfahren hinterlassen haben, zählte zu allen Zeiten das Wissen um den richtigen Zeitpunkt einer Vielzahl von Tätigkeiten“, schreiben Johanna Paungger und Thomas Poppe. In ihrem aktuellen Buch „Gärtnern mit der Kraft des Mondes“ möchten sie dieses alte Wissen neu vermitteln. Denn sie sind überzeugt, „(...) dass der Erfolg im Ackerbau und (...) Gärten von den Mondphasen und dem Mondstand im Tierkreis beeinflusst wird“. Ein Beispiel sind Kräuter: Würde ein günstiger Zeitpunkt für das Sammeln und Abfüllen gewählt, blieben diese länger haltbar und heilkräftig. Daher sollten Samen und Früchte idealerweise bei zunehmendem Mond in Widder, Löwe und Schütze gesammelt werden. Wurzeln hingegen bei Vollmond, Blüten bei zunehmendem Mond in Zwillinge, Waage und Skorpion. „Beim Kräutersammeln zum sofortigen Gebrauch ist es nicht nötig, immer auf den richtigen Zeitpunkt zu achten“, so die beiden Autoren. „Zur Behandlung gesundheitlicher Probleme schon eher.“ *Nicole Oppelt, Foto: Pixabay.com*



Johanna Paungger, Thomas Poppe: Gärtnern mit der Kraft des Mondes, Servus Verlag bei Benevento Publishing, Salzburg-Wien 2024, ISBN: 978-3-71040-362-0, Preis: 9,99 Euro, www.beneventopublishing.com



Tut mir und meinen Pflanzen gut.

 mediterrane Blumen & Pflanzen	 Zimmerpflanzen	 	 XXL Solitär-Bäume	 Obst & Beeren
 Floristik & Schnittblumen	 (Haus-)Bäume & Sträucher		 Bonsai's & Formgehölze	 saisonale Blumen

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



Grünes Work-out

**Zum „Tag der offenen Gärtnerei“ am 27./28. April:
Gartenarbeit ist gut für das Mindset und die körperliche Fitness**

Die Universalgelehrte und Äbtissin Hildegard von Bingen aus dem 12. Jahrhundert sprach bereits von der Kraft des Wachsens und Werdens der Natur, die uns Menschen maßgeblich beeinflusst, und gab dem Kind auch einen Namen: Viriditas, die Grünkraft. Die Heilkräuter-Expertin sah in ihr die Quelle für Güte und Gesundheit. Die Psychiaterin und Psychotherapeutin Sue Stuart-Smith knüpft in ihrem Buch „Vom Wachsen und Werden“ daran an und macht Vorschläge, wie wir beim Gärtnern zu uns finden können. Die berührende Geschichte, die sie dabei erzählt, fußt auf der Historie ihrer Familie. Zahlreiche Studien bestätigen es inzwischen, Gartenarbeit ist gut fürs Mindset und die körperliche Fitness. Durch das Erfolgserlebnis, etwas zum Wachsen und Werden zu bringen, würden Gärtner:innen lebensnahe Bestätigung erfahren, die das Selbstwertgefühl steigern. Der Garten als realer Ort erlaube Wurzeln zu schlagen und sei dennoch irgendwie im Reich der Fantasie anzusiedeln ... nicht zuletzt, weil im Garten auch Samen aufgehen, die man nie gesät habe, so Stuart-Smith. Gärtner:innen spürten inmitten von Grün

ein Gefühl von Freiheit, sowohl körperlicher als auch mentaler. Das habe, so die Psychotherapeutin, mit unserer tiefen und uralten Verbundenheit mit der Natur zu tun, die wir in vielen Bereichen des täglichen Lebens nicht mehr spüren würden, weil wir zu beschäftigt seien. Mahatma Gandhi sagte: „Wer vergisst, wie man die Erde beackert und das Feld bestellt, vergisst sich selbst.“ Eine Studie¹ aus dem Jahr 2022 ergänzt die belegte Aussage, dass 20 Minuten Gärtnern im Grünen einem gleich langen Sportprogramm sogar in manchen Punkten überlegen sei. Allerdings sei beim „grünen Workout“ genauso wie bei anderen sportlichen Aktivitäten ein kontrollierter Start und eine Aufwärmphase ratsam. Bei der Gartenarbeit werden vor allem der Rücken und die Gelenke (insbesondere Hand- und Ellenbogengelenk sowie Knie) beansprucht. Daher seien zumindest Dehnübungen angeraten, bevor man sich ins Graben, Jäten und Pflanzen stürzt. Regelmäßige Gartenarbeit wirkt sich als Ausdauer- und Krafttraining positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und beugt Osteoporose vor, so die Studienergebnisse weiter. Und wenn man

neben Flower-Power auch Kräuter, Obst und Gemüse anbaue, beschenke man den Körper zudem mit gesunder Ernährung. Gefährlich kann Gartenarbeit dann werden, wenn man sich zum Baumschnitt ungesichert in luftige Höhen begibt. Statt den Kopf freizubekommen, zieht man sich dann beim Sturz von der Leiter etwa eine Gehirnerschütterung und Brüche zu. Aber das ist vermeidbar! Fazit: Gärtnern ist auf vielen Ebenen eine gesundheitsstärkende Beschäftigung, die erdet, weil sie mit der Natur verbindet, und das Mindset sowie die körperliche Fitness stärkt. Zudem habe sie Vorbildcharakter für Kinder, weil diese von klein auf erleben, wie aufwendig die Pflege des Wachsens und Werdens ist, und so eher lernen, Lebensmittel wertzuschätzen.

Susanna Khoury

Fotos: @depositphotos.com: @Syda_Productions, @6okean.gmail.com, @Wavebreakmedia; Quelle: ¹www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36467130/, Sue Stuart-Smith: Vom Wachsen und Werden. Wie wir beim Gärtnern zu uns finden, Piper Verlag, Berlin 2022, ISBN 978-3-492-31385-8, Preis: 12 Euro, www.piper.de



www.tag-der-offenen-gaertnerei.de



**RARITÄTEN
GÄRTNEREI
SCHWARZACH**
BIOLOGISCHER GARTENBAU SEIT 1983

Am See 9 • 97359 Schwarzach am Main
info@gaertnerei-schwarzach.de
www.gaertnerei-schwarzach.de
09324 1030

Regionalwarenladen • Pflanzenvielfalt • Saatgut • Events

- 200 Tomatensorten
- Gemüsejungpflanzen
- Heil-, Wild- und Gewürzkräuter
- Beerenobst und Gehölze
- samenfestes Saatgut

Mittwoch bis Freitag **Mitte April - Mitte Juni**
13 - 17 Uhr

Montag bis Freitag 10 - 17 Uhr
Samstag 10 - 14 Uhr






Die Blumenwerkstatt
Gärtnerei - Floristik

Wilhelm Rippel
Helmstädter Str. 10
97292 Uettingen
Telefon: 0 93 69 / 82 53
Mo-Fr 8:00 - 12:30 und 13:30 - 18:00 Uhr
Sa 8:00 - 12:00 Uhr
www.blumenwerkstatt-rippel.de





Zurück zur Natur

Naturnahe Bestattung: die letzte Ruhe unter Bäumen

Gut 25 Prozent der Menschen würden sich derzeit für eine Bestattung im Wald entscheiden! Das sind deutlich mehr als jene, die die klassische Beisetzungsform im Sarg auf einem Friedhof bevorzugten (12 Prozent). Dieser Trend ist verbunden mit Vorstellungen von der Rückkehr in den Kreislauf der Natur. Und von der Entstehung neuen Lebens, indem die Baumwurzeln die in der Asche enthaltenen Nährstoffe aufnehmen. Doch was verbirgt sich dahinter? Bei einem Bestattungswald handle es sich um eine alternative Bestattungsform, erklärt Carola Wacker-Meister, Pressesprecherin von der im Jahr 2000 gegründeten FriedWald GmbH in Griesheim, die seither 87 Standorte bundesweit ihrer Bestimmung übergeben hat. „Die Standorte sind alle nach öffentlichem Recht genehmigte Friedhöfe im Wald. Die Asche von Verstorbenen ruht in biologisch abbaubaren Urnen unter Bäumen, die in einem als FriedWald gewidmeten Wald stehen.“ Es gebe viele Gründe, warum sich Menschen dafür entscheiden würden, sich in einem Bestattungswald unter einem Baum beisetzen zu lassen, so Wacker-Meister. Die Nähe zur Natur oder eine Alternative zum konfessionellen Friedhof spielten dabei genauso eine Rolle wie der Wunsch,

die Angehörigen nicht mit dem Pflegeaufwand der Grabstätte zu belasten. Mittlerweile haben sich fast 11.800 Menschen für einen Baum oder einen Platz im Evangelisch-Lutherischen FriedWald am Schwanberg bei Kitzingen entschieden. 40 Prozent davon bereits zu Lebzeiten. Auch ein Baum könne schon im Vorfeld ausgesucht werden. „Im Bestattungswald am Schwanberg übernehmen dies die Schwestern der Community Casteller Ring.“ Eine Baumauswahl ohne Begleitung sei ebenfalls möglich, erklärt Carola Wacker-Meister weiter. Informationen hierzu würden Besuchende an der Informationstafel am Parkplatz finden. Wer nicht persönlich im Wald erscheinen könne oder möchte, dürfe sich einen passenden Grabbaum auch online aussuchen. Unter einem Baum finden in der Regel mehrere Personen ihre letzte Ruhe. Wer diese sind, richtet sich nach der ausgesuchten Grabart. Gleiches gelte für die Ruhezeit. Diese könne zwischen 20 und 99 Jahren sein. Gut zu wissen: Für den Abschied gäbe es Raum und Zeit für eigene Ideen, aber auch traditionelle Rituale seien möglich, so Wacker-Meister. In vielen Fällen werde die Beisetzung kirchlich begleitet. Sowohl die evangelische als auch die katholische Kirche nehme Beisetzungen vor. Einzig offenes Feuer sei im Wald nicht erlaubt und Blumenschmuck dürfe nach der Beisetzung nicht im Wald verbleiben, da die Natur die Pflege der Baumgräber übernehme.

Nicole Oppelt

Fotos: ©FriedWald GmbH, @depositphotos.com/@sonechko; Quelle: <https://www.aeternitas.de/fuer-fachleute/meinungsforschung/details/immer-weniger-menschen-bevorzugen-eine-sargbestattung>



Naturnahe Bestattung: Bei einem Spaziergang durch den Wald erklären die FriedWald-Förster:innen das Prozedere der Bestattung in der Natur – von Grabarten und Kosten über die Auswahl des passenden Baumes bis hin zur Gestaltung von Beisetzungen. Gleichzeitig können bei der etwa einstündigen Tour Fragen gestellt und die Schönheiten des Waldes entdeckt werden. Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten, www.friedwald.de



Landhausstil: schick, modern & gesund

Baubiologe Karlheinz Ursprung über „Vintage-Wohnen“

„Landhausstil“ – da kommen Assoziationen auf: Schwere, dunkle Möbel, irgendwie gestrig ... oder? Baubiologe Karlheinz Ursprung aus Waldbüttelbrunn versteht darunter etwas ganz anderes. „Für mich geht es beim Landhausstil darum, natürliche Materialien einzusetzen“, sagt der Fachmann. „Wohn-gesundheit“ lautet sein Stichwort. Und dabei hat er wahrhaft nicht nur den Baustoff Holz im Blick. Für ihn bedeutet der Landhausstil, per se emissionsarme Baustoffe und Produkte ohne Schadstoffe zu verwenden, Elektromog zu reduzieren und Schimmel möglichst zu vermeiden – ergo ein gutes und gesundes Raumklima zu schaffen. „Holz als natürlicher Baustoff spielt dabei aber schon eine große Rolle“, sagt Ursprung. „Der Mensch hat von Haus aus einen engen Bezug zum Holz. Wir kennen von klein auf Bäume und Wälder.“ Setzt man diesen Baustoff ein, sei das wie eine „Rückkehr zum Ursprünglichen.“ Die positiven Aspekte von Holz in Bezug auf die Gesundheit seien mittlerweile unbestritten, so der Baubiologe. „Allergiker atmen auf, wenn Oberflächen nur mit natürlichen Mitteln eine Liaison eingehen, wie es bei rohem, geöltem oder gewachstem Holz der Fall ist. Auch Kalk ist eine wunderbare Behandlungsmöglichkeit.“ Für allergisch reagierende Menschen seien außerdem alle Oberflächen gut, die sich nicht elektrostatisch aufladen. Auch hier punktet Holz. Zudem filtert es Schadstoffe und Gerüche aus der Raumluft. Das schone die Atemwege genauso wie der Umstand, dass Holz von Natur aus keine Schadstoffe in sich trage. Dass der nachwachsende Rohstoff



„Achtung bei modernen, billigen Hölzern“, sagt Karlheinz Ursprung. „Sie sind kammergetrocknet und nicht längerfristig abgelagert. Dabei werden die Zellwände zerstört. Das Holz verliert seine Fähigkeit, Feuchtigkeit gut zu regulieren.“



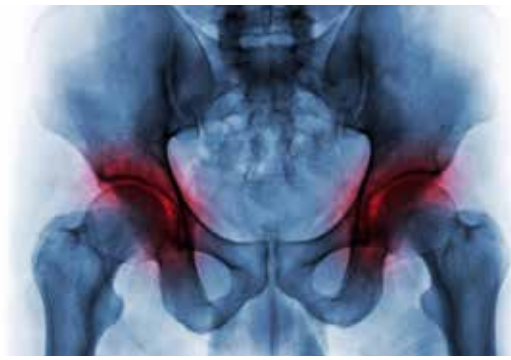
aufgrund seiner Diffusionsoffenheit so ganz nebenbei auch noch der Hausstaubmilde ihre Lebensgrundlage „Feuchtigkeit“ entziehe, dürfte mittlerweile bekannt sein. Etwas anders stünde es um das Thema Elektromog und Holz, sagt Karlheinz Ursprung. „Holz ist zwar nicht dafür bekannt, dass es Strom leitet, doch im Niederfrequenzbereich gilt das nicht.“ Das Holz könne sich durch die im Haus verlegten Stromleitungen aufladen – ein Phänomen, das unter Baubiologen seit Jahrzehnten bekannt sei. „Daher muss immer mit abgeschirmten Kabeln gearbeitet werden.“ Gar nicht oft genug kann der Experte auf die antibakterielle Wirkung von Holz verweisen. „Holz nimmt nicht nur Feuchtigkeit auf, die enthaltenen Tannine und Polyphenole tragen ebenfalls zur keimtötenden Wirkung bei.“ Besonders ausgeprägt sei das bei Kiefernkerneholz, aber auch bei Eiche und Lärche¹. Er selbst schwärmt von der Seekiefer, aber auch von der in den Alpen und in den Karpaten beheimateten Zirbelkiefer – vor allem wegen ihrer beruhigenden Wirkung auf Herz und Kreislauf. Ein Umstand, den der Physiologe und Forscher Maximilian Moser von der Universität Graz in der Studie „SOS – Schule ohne Stress“² auch wissenschaftlich nachgewiesen hat. Das Fazit des Baubiologen: „Landhausstil – das ist für mich schick, modern und gesund.“

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @khanetjanngam, @prasongtakham, @svetamart, @kwasny222, @ArchiVLz, @AllaSerebrina, @VitalikRadko; Quellen: ¹www.idw-online.de/de/news36650, ²www.derix.de/wp-content/uploads/Studie_Schule_ohne-Stress.pdf



www.ursprung-baubiologie.de



Kein Hüftschwung mehr?

Im Gespräch mit dem Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie Prof. Maximilian Rudert

„Die Hüfte tut weh, jetzt bin ich alt“ ... kann sein, muss aber nicht! Erkrankungen der Hüfte sind nicht immer eine Alterserscheinung. Sie können jede:n treffen, in jedem Alter. Die Ursachen für fehlende Beweglichkeit in der Hüfte bis hin zu akuten Schmerzen sind vielfältig. Sie reichen von genetischer Veranlagung über akute Verletzungen bis hin zu Überbeanspruchung oder altersbedingtem Verschleiß. Lebenslinie hat sich bei Professor Maximilian Rudert, dem Ärztlichen Direktor im König-Ludwig-Haus in Würzburg und dem Ordinarius für Orthopädie der Universität Würzburg, schlau gemacht ...

Lebenslinie (LL): Welches sind die häufigsten Erkrankungen der Hüfte?

Professor Maximilian Rudert (MR): „Die häufigste Erkrankung der Hüfte ist sicherlich die Arthrose. Sie betrifft in der Regel ältere Menschen über 50 Jahre. Bei jüngeren Menschen kann sie auch aufgrund von Verletzungen oder angeborenen Anomalien entstehen. Auch Sportler können von Arthrose betroffen sein. Diese entsteht hier durch stetige Überlastung. Eine weitere, häufig vorkommende Erkrankung ist eine Bursitis, also wenn die Schleimbeutel, die die Gelenke schützen, sich entzünden. Dies kann durch übermäßige Reibung oder Verletzungen entstehen. Bursitis kann Menschen jeden Alters betreffen, einschließlich Sportler:innen, die repetitive Belastungen und Bewegungen

ausführen. Auch treten Brüche am Oberschenkel nahe dem Hüftgelenk häufig auf, insbesondere bei älteren Menschen, bei Frauen nach der Menopause, aufgrund von Osteoporose.“

LL: Bei welchen Symptomen sollte man hellhörig werden?

MR: „Typische Symptome, die auf eine Hüfterkrankung hinweisen können, sind Schmerzen in der Leiste. Sie können ins Gesäß oder den Oberschenkel bis zum Knie ausstrahlen. Ein Hinken, bei dem das betroffene Gelenk in der Regel kürzer belastet wird, ist ein äußerliches Zeichen dafür. Die Schmerzen führen im Verlauf zu einer Einschränkung der Beweglichkeit.“

LL: Welche Diagnostik ist angeraten, um herauszufinden, was es ist?

MR: „Wenn jemand anhaltende oder sich verschlimmernde Schmerzen oder andere Symptome im Hüftbereich hat, wird eine Ärztin zunächst eine körperliche Untersuchung durchführen, um die Symptome zu bewerten, die Beweglichkeit des Gelenks zu prüfen und nach Anzeichen von Schwellungen, Rötungen oder Deformitäten zu suchen. In der Regel wird danach ein Röntgenbild erstellt, das Veränderungen im Knochen, wie Arthrose oder Frakturen, sichtbar macht. In schwierigeren Fällen kann eine Magnetresonanztomographie (MRT) notwendig sein. Bluttests können

sinnvoll sein, um Entzündungen im Körper zu erkennen. Bei Verdacht auf eine Infektion und Nachweis eines Gelenkergusses ist eine Hüftgelenkspunktion angeraten, um einen Keimnachweis zu erhalten.“

LL: Beispiel Hüftgelenksarthrose. Wie schaut hier die Therapie aus?

MR: „Bei der Hüftgelenksarthrose sollte primär mit einer konservativen Therapie begonnen werden. Hier helfen in der Regel nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR), die Schmerzen lindern und Entzündungen reduzieren. Schmerzmittel können ebenfalls verschrieben werden. Gezielte Übungen und physikalische Therapie können helfen, die Muskulatur zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und den Druck auf das Gelenk zu reduzieren. Bei Übergewichtigen kann Gewichtsabnahme den Druck auf das Hüftgelenk verringern und die Symptome lindern. Die Verwendung von Gehhilfen wie Gehstöcken oder Krücken reduziert die Belastung des Hüftgelenks. Dazu gehört auch das Vermeiden von übermäßiger Belastung des Gelenks. Bei fortgeschrittener Hüftgelenksarthrose ist ein Hüftgelenkersatz oft die einzige Lösung. Hierbei wird das geschädigte Gelenk durch eine künstliche Prothese ersetzt.“

LL: Beispiel Entzündungen im Hüftbereich – wie kann man hier therapieren?

MR: „Die Therapie von Entzündungen im

„Typische Symptome, die auf eine Hüfterkrankung hinweisen können, sind Schmerzen in der Leiste. Sie können ins Gesäß oder den Oberschenkel bis zum Knie ausstrahlen“, weiß Prof. Maximilian Rudert.



Hüftbereich hängt von der Ursache der Entzündung ab. Es ist wichtig, die genaue Ursache der Entzündung zu bestimmen, um eine geeignete Behandlung zu planen. Wenn wir von Entzündung im Sinne von Reizung des Gelenkes sprechen, treffen die Behandlungsmaßnahmen bei Arthrose zu. Sollte in selteneren Fällen eine echte Entzündung durch Bakterien vorliegen, muss nach der Bestätigung der Diagnose eine operative Therapie mit antibiotischer Behandlung erfolgen. Es ist daher wichtig, dass die Diagnose und Therapie unter ärztlicher Aufsicht erfolgt.“

LL: Beispiel Hüftdysplasie – welche Therapie ist hier möglich?

MR: „Die Hüftdysplasie ist eine angeborene Erkrankung, bei der das Hüftgelenk nicht richtig entwickelt ist. Die Therapie richtet sich nach dem Schweregrad der Dysplasie und dem Alter der Patient:innen. Frühzeitige Erkennung und Behandlung sind wichtig, um Komplikationen wie Arthrose im späteren Leben zu verhindern. Bei Babys mit leichter Hüftdysplasie können spezielle Wickeltechniken oder Spreizwindeln verwendet werden, um die Hüfte in einer korrekten Position zu halten und die normale Entwicklung des Gelenks zu fördern. Bei Neugeborenen und Säuglingen wird eine Hüftsonographie durchgeführt, um die genaue Position des Hüftgelenks zu überprüfen. Bei Bedarf kann frühzeitig mit konservativen Maßnahmen begonnen werden. Die Therapie ist in den meisten Fällen konservativ und

hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab. Bei schweren Fällen, die nicht konservativ erfolgreich behandelt werden können, wird eine Operation erforderlich, um eine Umformung der Gelenkgeometrie zu erreichen.“

LL: Wie schaut die Prophylaxe für Hüfterkrankungen aus?

MR: „Ja, Prophylaxe ist immer besser als eine Therapie. Dazu gehören regelmäßige körperliche Aktivität, die Ausdauer, Kraft und Flexibilität fördert, die Muskeln stärkt, das Gelenk stabilisiert und die allgemeine Gelenkgesundheit unterstützt. Sportarten und Übungen, die die Gelenke nicht übermäßig belasten, wie zum Beispiel Schwimmen oder Radfahren, sind positiv. Ein gesundes Gewicht zu halten oder abzunehmen, falls übergewichtig, kann den Druck auf die Hüftgelenke reduzieren und das Risiko von Hüfterkrankungen verringern. Insgesamt ist eine gesunde Lebensführung und moderate Belastung und Training auch für die Gelenke positiv.“

Susanna Khoury

Fotos: Prof. Rudert ©König-Ludwig-Haus Würzburg, @depositphotos.com: @photographee.eu, @VitalikRadko, @stockdevil_666, @nimon_t, @Wavebreakmedia, @dmitriykp, @psnoiret@gmail.com

Wir bedanken uns bei Prof. Maximilian Rudert für die tiefen Auskünfte. Das Interview mit dem Ärztlichen Direktor im König-Ludwig-Haus in Würzburg und dem Ordinarius für Orthopädie der Universität Würzburg führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

AKTIV WERDEN MIT ARTHROSE



GeneTrain® OA
TRActive® OA



LumboTrain®
BEI RÜCKENSCHMERZ:
— ZÜGIGE SCHMERZLINDERUNG
— EFFEKTIVE REGENERATION
— LANGFRISTIGE WIRKUNG

SCHNELLE HILFE
BEI RÜCKEN-BESCHWERDEN

BAUERFEIND

SCHÖN & ENDRES

SANITÄTSHAUS
BEQUEME SCHUHMODE

WÜRZBURG
SCHUSTERGASSE 3
0931 79 779 31
info@SchoenUndEndres.de
www.SchoenUndEndres.de

„Eine subjektiv empfundene, akut lebensbedrohliche Situation sollte dazu führen, dass man in eine Notaufnahme geht“, sagt der Notfallmediziner.

Drehscheibe Notaufnahme

Dr. Oliver Kuckein, Facharzt für Anästhesie, Notfall- und Intensivmedizin, über ein ressourcenintensives Konzept

„Lauterbach plant Reform der Notfallversorgung“, titelte der Bayerische Rundfunk Mitte Januar. Der Bundesgesundheitsminister erhofft sich von den Änderungen „Einsparungen, Entlastung von medizinischem Personal und eine bessere Versorgung von Patient:innen.“ Nicht nur Dr. Oliver Kuckein, Leiter der Intensivstation mit Zentral- und Notaufnahme an der Steigerwaldklinik in Burgebrach, hat bei dieser Nachricht aufgehört. Denn sein Arbeitsalltag ist prall gefüllt: „Die Aufgaben sind vielfältig: Angefangen bei den Notfall-Patient:innen, die schwer oder lebensbedrohlich verletzt respektive erkrankt ankommen und es akut um Lebensrettung geht, über die Einordnung nach Schweregraden bis hin zur Erstellung von Arbeitsdiagnosen, um im Krankenhaus die richtigen Wege zu bahnen.“ Die Notfallmedizin, betont der erfahrene Facharzt, sei nicht planbar. Das Team von Dr. Kuckein hat daher eine „einfache“ Regel für die „Drehscheibe“ Notaufnahme: Es werde nach Erscheinen abgearbeitet, aber die schweren Fälle vorgezogen. „Dafür gibt es gesetzlich vorgeschriebene Triage-Systeme, die sich aus Schweregradeinteilungen in der Kriegsmedizin entwickelt haben“, erklärt er. „Mit diesen werden Krankheitsschweren festgelegt.“ In Deutschland seien der Emergency Severity Index (ESI) und das Manchester Triage System (MTS) am etabliertesten. In Burgebrach kommt ESI zur Anwendung, ein 5-Stufen-Triage-Algorithmus. In die ersten beiden Kategorien würden die akut lebensbedrohlichen Notfälle eingeordnet, so Kuckein, zum Beispiel Patient:innen, die unter Herzdruck-Massage, mit akutem Herzinfarkt oder beatmet eingeliefert würden. Hier gebe es Zeitvorgaben, wann ein Arzt-Kontakt stattfinden müsse – in obigen Fällen, die in die Stufe 1 fallen, sofort. Stufe 2 wären etwa Patient:innen mit starken Schmerzen oder Blutungen. Hier müsse eine Ärzt:in binnen zehn Minuten zur Stelle sein. „Ab Kategorie drei gibt es keine vorgeschriebenen Zeiten mehr.“ Alle Patient:innen müssten aber spätestens zehn Minuten nach Betreten der Klinik triagiert sein. „Ein ‚klassischer‘ ESI-5-Patient wäre jemand, der sich vor zwei Tagen in den Finger geschnitten hat“, sagt Dr. Kuckein, der damit ein ernstes Problem anspricht. Jeder hat Zugang und Recht auf Notfallversorgung. Das führt aber vielfach dazu, dass Patient:innen, die keinen Fachärzt:innen-Termin bekommen oder nur kleinere Malaisen haben, in der Notaufnahme auftauchen und Kapazität-

ten binden. Die Klinik habe eben alle Möglichkeiten der Diagnostik vor Ort, so Kuckein mit Blick auf jene, die lange Wartezeiten bei Fachärzt:innen vermeiden möchten. „Unser Ansinnen ist es zudem, dass jemand mit Bagatellen gar nicht erst zu uns kommt“, sagt der Mediziner. Eine Universallösung hat Dr. Kuckein für diese Probleme nicht. Ob die aktuellen Pläne von Karl Lauterbach, die unter anderem auf mehr telefonische Betreuung und Telemedizin setzen, eine solche bringen, ist offen. Denn Kuckein sieht vor allem ein „großes Grund-Problem in der Bevölkerung“ selbst. „Es gibt fast keine Gesundheitskompetenz mehr. Die Menschen – vor allem jüngere – kommen mit kleinsten ‚Wehwehchen‘ nicht zurecht.“ Das führe zur Überlastung der Ärzt:innen – nicht nur im Krankenhaus. Bei welchen Symptomen ist der Gang in die Notaufnahme also sinnvoll, wann wählt man gar die 112? „Das ist schwierig zu definieren, da hier immer subjektives Empfinden eine Rolle spielt“, sagt Kuckein. Der Rettungsdienst sollte aber auf jeden Fall gerufen werden, wenn akut lebensbedrohliche Symptome, wie Atemnot oder stärkste Schmerzen, vorlägen. Das gelte auch bei schweren Unfällen. Das personal- und technikintensive Konzept „Notaufnahme“ ist auf Kante genäht. Und das nicht nur aus finanzieller Sicht. Dr. Kuckein wünscht sich daher unter anderem eine stärkere Einbindung von niedergelassenen Kolleg:innen in akute Notfälle. Professor Lauterbach möchte das mit integrierten Notfallzentren, bestehend aus einer Notaufnahme und einer kassenärztlichen Praxis, vorantreiben. Was sich am Ende umsetzen lässt, schließlich wollen viele mitreden, wird sich weisen. Überfällig sei die Reform allemal. *nio*

Fotos: Dr. Kuckein @GKG Bamberg, @depositphotos.com:
@wedmov, @niwatn.th, @pressmaster, @dimarik,
@Wavebreakmedia, @Romaset



www.gkg-bamberg.de und
[www.youtube.com/
@krankenhausgmbh4ba](https://www.youtube.com/@krankenhausgmbh4ba)

„Ich will es schaffen. Ich will leben!“

Die Organspende-Situation in Deutschland ist prekär. Brigitte Meister gehörte zu den Glücklichen, die ein neues Organ und damit ein zweites Leben geschenkt bekommen haben

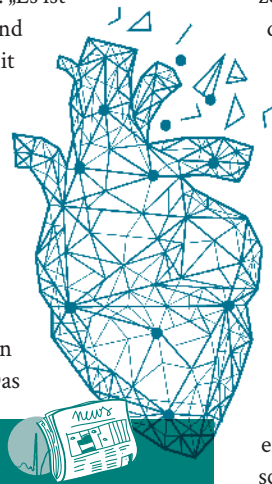
Anfang 2024 war es so weit: Das übergeordnete Organspende-Register ging an den Start. Dabei handelt es sich um ein zentrales elektronisches Verzeichnis, in dem die Entscheidung für oder gegen eine Organ- und Gewebespende detailliert festgehalten werden kann. Ein solcher Eintrag ist kostenlos, freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden. Möglich ist dieser ab 16 Jahren. „Auf diese mehrfach verschlüsselte Plattform haben nur berechtigte Personen, unter anderem Ärzt:innen im Krankenhaus, Zugriff“, erklärt Dr. Anna Laura Herzog, Leiterin des Transplantationszentrums am Universitätsklinikum Würzburg (UKW). Laut der Fachärztin für Innere Medizin und Nephrologie, Diabetologie und Notfallmedizin soll diese digitale Lösung den Organspendeausweis nicht per se ersetzen. Sie sieht das neue Angebot als sinnvolle Ergänzung. „Im Härtefall nimmt es Angehörigen den Druck, eine Entscheidung treffen zu müssen.“ Die Organspende-Situation in Deutschland ist prekär. Der Medizinerin zufolge würden der-



zeit fast 9.000 Patient:innen auf ein Organ warten. Allein 2022 seien über 4.600 neu dazugekommen. Nur rund 2.800 Menschen würden jedes Jahr transplantiert. „20 bis 25 Prozent sterben auf der Warteliste“, so Herzog. An der Spitze der benötigten Organe stünde die Niere. Hier bestünden Wartezeiten von zehn bis zwölf Jahren. Der „einzige Vorteil“ hier sei, dass es ein maschinelles Verfahren (Dialyse) gebe, welches die Menschen am Leben erhalte. „Es ist aber ein schlechteres und kürzeres Leben als mit einer Spenderniere.“ Anders verhalte es sich bei der Lunge. Im Augenblick gebe es etwa 300 Personen in Deutschland, die eine solche benötigen. „Sie sterben, wenn sie nicht schnell genug ein Organ bekommen.“ Das

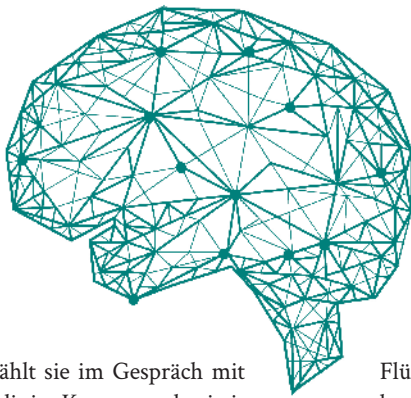
Es ist ein banges Warten auf ein Herz: „Man zuckt bei jedem Anruf zusammen“, erinnert sich Brigitte Meister, Organtransplantierte aus dem Landkreis Kitzingen

gelte auch bei Leberversagen. Hier ginge es um Tage. Die Organvergabe erfolge nach strengen Kriterien, die für jedes Organ anders seien. Im Fokus stünden dabei die Wartezeit, die Dringlichkeit sowie die „Erfolgsaussichten“, die vom Gesamtzustand der Patient:innen abhingen. Gerade letzterer Aspekt sei der Knappheit geschuldet, betont Dr. Herzog. Kein Organ dürfe „verschwendet“ werden. Doch wer entscheidet über Leben oder Sterben? „Im Transplantationszentrum entscheidet eine interdisziplinäre Konferenz darüber, ob ein:e Patient:in für die Warteliste geeignet ist“, erklärt die Ärztin. „Die Organverteilung selbst geschieht zentral, nach fest vorgegebenen Algorithmen (Punktesystem) über Eurotransplant.“ Speziell wird es beim Thema „Herz“. „Hier ist die Wartezeit vom Grad der Herzschwäche abhängig“, sagt Dr. Herzog. Rund 350 würden pro Jahr in Deutschland transplantiert – vergeben über eine Hoch-Dringlichkeit-Skala. „Die Herzschwäche muss derart ausgeprägt sein, dass die:der Patient:in teilweise auf eine dauerhafte Herzunterstützung angewiesen ist.“ Was das für die Betroffenen bedeutet, ist kaum vorstellbar. In der Regel verbringen sie drei bis sechs Monate auf der Intensivstation. Sie hängen an Monitoren, haben Dauerzugänge, die sie mit Medikamenten versorgen, oder sind sogar mit tragbaren Unterstützungssystemen versorgt, die direkt in ihr Herz führen. „Das ist physisch und psychisch sehr belastend“, erzählt die Ärztin. Eine, die dieses Damoklesschwert über dem eigenen Haupt erlebt hat, ist Brigitte Meister. Sie litt an einer lebensbedrohlichen Herzinsuffizienz und erhielt im April 2012 ein neues Herz. Bis 2003 sei das Leben der einstigen Arzthelferin normal ver-



Warum Herzranke schlecht schlafen

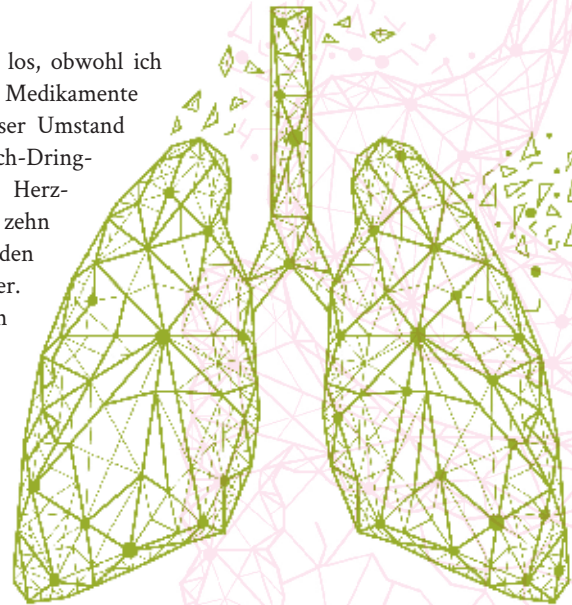
Rund acht von zehn Herzpatient:in schlafen schlecht. Dr. Karin Ziegler vom Institut für Pharmakologie und Toxikologie an der Technischen Universität München macht eine gestörte Produktion des Schlafhormons Melatonin bei Herzkranken dafür verantwortlich. Melatonin steuert den Schlaf-wach-Rhythmus und sorgt dafür, dass wir abends müde werden. In den oberen Halsganglien herzkranker Personen fand das Team um Ziegler Entzündungen und Vernarbungen im Gewebe, die vermutlich dafür verantwortlich seien, dass der Schlaf-wach-Rhythmus gestört ist, so die angehende Fachärztin für Pharmakologie. Zudem haben die Forscher:innen herausgefunden, dass Herzpatient:innen per se deutlich vergrößerte Ganglien hätten, was ein weiterer Beleg für den Zweiklang aus Herzerkrankung und einer damit einhergehenden Schlafstörung sein kann. In klinischen Untersuchungen wird nun getestet, ob ein Wirkstoff, der in die Ganglien gespritzt wird, die Melatonin-Produktion von Herzkranken ankurbeln kann und ihr Schlaf sich dadurch normalisiert. sky, Quelle: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.abn6366>



laufen, erzählt sie im Gespräch mit der Lebenslinie. Kerngesund sei sie gewesen. Doch das änderte sich. „Damals wurde festgestellt, dass ich eine Herzerkrankung habe, und eine ICD-Implantation vorgenommen. 2009 wurde das Aggregat gewechselt.“ Lange Zeit ging es ihr damit gut. Doch im August 2011 dann der Schock. Sie braucht ein neues Herz. „Diese Situation hat mich regelrecht überfahren. Ich habe einfach keine Luft mehr bekommen. Dabei hatte ich so viel zu tun“, sagt sie. Schwächer und schwächer sei sie geworden, berichtet die 66-jährige Seniorin, die sich heute in Selbsthilfegruppen als Beraterin bei Herzschwäche und Organtransplantation engagiert. Der erste Verdacht: „Ich habe bestimmt eine Erkältung nicht auskuriert.“ Doch es kam anders. Einen Tag nach dem Besuch beim Hausarzt ging es direkt ins Herzzentrum des Universitätsklinikums Würzburg. Diagnose: Herzmuskelentzündung. In ihrem Herzbeutel und ihrer Lunge hatte sich Wasser eingelagert. Ihr Zustand sei damals sehr schlecht gewesen, erinnert sie sich. „Ich wusste nicht, wie es mit mir weitergeht. Was passiert hier? Werde ich überleben? Mein Kopf fuhr Karussell“, schildert sie die dramatische Situation. Eine umfangreiche Dauer-Medikation sollte Brigitte Meister wieder auf die Beine helfen. „Ich will es schaffen. Ich will leben!“, lautete damals das Credo der gebürtigen Mannheimerin. Und das, obwohl es ihr an manchen Tagen so schlecht ergangen sei, dass sie nicht einmal imstande war zu sprechen. Ihre Herzinsuffizienz hatte ihren gesamten Körper in Mitleidenschaft gezogen. Die Konsequenz: Mit 54 Jahren kam sie auf die Warteliste für eine Herztransplantation und musste regelmäßig zur Untersuchung. In den darauffolgenden Monaten verschärfte sich die Situation: Zu-

nehmend litt sie unter Wassereinlagerungen. „Zuletzt wog ich fast 100 Kilo und wurde die eingelagerte

Flüssigkeit einfach nicht los, obwohl ich kreislaufunterstützende Medikamente bekam“, erzählt sie. Dieser Umstand beförderte sie in die Hoch-Dringlichkeitsstufe. „Meine Herzleistung lag bei unter zehn Prozent. Ich war am Boden zerstört“, erzählt Meister. „Ich war froh, dass mich mein zweiter Ehemann damals jeden Tag besucht hat. Er hat mir viel Kraft gegeben. So etwas steht man nicht allein durch.“ Sie hatte Glück: Nach drei Wochen fand sich ein Spenderherz. Drei Tage lang lag sie nach der Operation im UKW im künstlichen Koma. Ihr Körper hatte das Organ akzeptiert. „Das neue Herz ist mein Freund. Ich war einfach dankbar. Mir wurde ein zweites Leben geschenkt!“, sagt sie. Doch der Genesungsprozess inklusive Rehabilitation gestaltete sich langwierig und verlief weiß Gott nicht glatt. Erst nach einigen Wochen sei sie wieder in der Lage gewesen zu laufen. Seither erlebte sie immer wieder gesundheitliche Höhen und Tiefen. „Man muss kämpfen“, betont sie immer wieder. Mittlerweile lebt Brigitte Meis-



ter im Landkreis Kitzingen. Sie ist verwitwet. Doch ihr geht es so weit gut. Sie hört auf ihren Körper, ist aktiv. Aber vor allem: Sie sprüht vor Lebensfreude und möchte anderen Menschen in ähnlichen Situationen eine Stütze sein.

Nicole Oppelt

Fotos: Brigitte Meister ©Nicole Oppelt,
@depositphotos.com/@robuart



www.bfarm.de/DE/organspende-register.html
und www.ukw.de/behandlungszentren/transplantationszentrum



Dr. Claudia Löffler

Oberärztin Internistische Onkologie
am Uniklinikum Würzburg
Fachärztin für Innere Medizin,
Hämatologie und Onkologie

Herzblut & Leidenschaft für die Gesundheit

„10 Jahre Lebenslinie – das sind zehn Jahre voller Herzblut und Leidenschaft für Mainfranken und das Thema Gesundheit. Viele bunte Beiträge zu allen Themen, die die treuen Leser:innen bewegen und interessieren. Das Team von Komplementäre Onkologie Integrativ gratuliert herzlich und freut sich auf die nächsten zehn Jahre!“
Foto: © Stefan Bausewein

Wir sorgen für Sie. Und Ihre Gesundheit.



Das Team der Zentral- und Notaufnahme unter Leitung von **Dr. med. Oliver Kuckein** steht den Patientinnen und Patienten, die aufgrund akuter Erkrankungen oder wegen eines Unfalls in die Klinik kommen, 24 Stunden am Tag zur Verfügung.

Ebenso koordinieren die medizinischen Fachangestellten und die Pflegekräfte die planbaren Aufnahmen und Behandlungen vor, während und nach dem stationären Aufenthalt.

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit der Ärzt*innen, Pflegekräfte, der Fach- und Funktionsabteilung gewährleistet die bestmögliche Betreuung der Patient*innen in medizinisch-technisch hochwertiger Umgebung.

Es ist uns ein großes Anliegen, unsere Patient*innen von ihrer Ankunft bis zu ihrer Entlassung zu begleiten und zu unterstützen.



Dr. med. O. Kuckein
Facharzt für
Anästhesie, Zusatz-
bezeichnungen
Notfallmedizin und
Intensivmedizin

Steigerwaldklinik Burgebrach
Am Eichelberg 1 - 96138 Burgebrach
Tel.: 09546 88 140 - www.gkg-bamberg.de



Sielemann

Renée und Laura
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Unser Leistungsspektrum

- Krankengymnastik
- Massage
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Neurologische Behandlung
- Milon Gesundheitszirkel
- Fango
- Hausbesuche
- Pilates
- Medi-Tape
- T-Rena und RV-Fit
- Five Faszientraining
- Yoga und Pilates
- und mehr



Wir freuen uns auf Sie!

Liebigstraße 13 • 97080 Würzburg-Oberdürrbach
Telefon 0931 99 16 19 06
Fax 0931 99 16 19 09
oberduerrbach@praxis-sielemann.de
www.praxis-sielemann.de

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:

- Allgemeinpsychiatrische Behandlung
- Psychotherapie
- Gerontopsychiatrie
- Krisenintervention
- Behandlung bei Suchtmittelabhängigkeit

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

PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZEN IN 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

Werneck: Balthasar-Neumann-Platz 1 | Tel.: 09722 21-1284
Schweinfurt: Jägersbrunnen 6 | Tel.: 09721 499 899-0

TAGESKLINIK SCHWEINFURT

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

- Allgemeinpsychiatrische Behandlung
- Verkürzung stationärer Behandlungszeiten
- Vermeidung stationärer Aufnahmen

Kontakt: Dittelbrunner Str. 13 – 15 | 97422 Schweinfurt
Tel.: 09721 299 106

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

Wir freuen uns sehr, dass unser Krankenhaus auch in diesem Jahr die FOCUS-Siegel erhalten hat als:

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



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



Der vergessene Zaubertrank

Heilpraktiker Bernhard Späth aus Lohr über Oxymel

„Er war bereits in der Antike ein gesundheitsförderndes Heilmittel“, sagt Bernhard Späth, Heilpraktiker aus Lohr am Main. Die Rede ist von Oxymel, umgangssprachlich auch Sauerhonig genannt. Dahinter verbirgt sich eine Zubereitung aus Honig, Essig und manchmal auch eingelegten Kräutern, erklärt der Fachmann. „Sauerhonig hat – auch ohne Kräuterzusätze – aufgrund der zahlreichen, essenziellen Inhaltsstoffe im Honig und im Apfelessig, wie Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Enzyme und Spurenelemente, eine immunstärkende, kreislauf- und verdauungsanregende Wirkung.“ Er sei gesundheitsfördernd für Jung und Alt. Das Grundrezept sehe einen Teil Essig und drei Teile Honig vor. Werde dieses mit Heilkräutern oder -pflanzen ergänzt, entstehe nach einigen Wochen eine Kräutermixtur. Er empfiehlt zum Beispiel einen Teil zerkleinerte Heilkräuter, flüssigen Wiesenblüten- oder Waldhonig (sechs Teile) und Apfelessig (zwei Teile), die gut vermischt in einem luftdichten Glas mit Schraubverschluss aufbewahrt werden. „Will man noch mehr Heilstoffe aus den Kräutern lösen, könnte man diese Mischung vorher pürieren“, rät Späth. Die Mixtur soll vier Wochen im Dunkeln ziehen. Das Glas sollte alle paar Tage geschüttelt werden. Anschließend wird das fertige Kräuter-Oxymel durch ein Sieb oder Tuch gefiltert und in eine Flasche umgefüllt. Kühl und trocken gelagert, ist diese Mixtur etwa ein Jahr haltbar. „Diese ‚Kräutermixtur‘ kann kurmäßig etwa vier bis sechs Wochen lang eingenommen werden“, erklärt der Heilpraktiker. Er rät zu ein bis zwei Esslöffeln verdünnt mit Wasser, zweimal täglich, am besten vor den Mahlzeiten. Der schon fast vergessene „Zaubertrank“ kann individuell zusammengesetzt werden. Denn: „Seine Heilwirkung wird von

der Auswahl der zugesetzten Beeren, Früchte oder Wurzeln bestimmt“, so Späth. Wer sich zum Beispiel eine beruhigende oder schlaffördernde Wirkung wünsche, wähle Baldrian, Lavendel, Kamille oder Rosenblätter.

herstellen. Um das Immunsystem zu stärken, würden Kapuzinerkresse, Ingwer, Sanddorn und auch Thymian verwendet werden. Eine blutreinigende Wirkung hätten Späth zufolge Löwenzahn – und zwar Knospen und

Blätter – sowie die Brennnessel. „Bei Verdauungsbeschwerden kommen Kamille, Fenchel, Minze und die Enzianwurzel zur Anwendung und für das Herz Weißdorn“, zählt er weitere Möglichkeiten auf, die damit wohl noch lange nicht erschöpft sind.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @lamyai, @hamilleWhite, @kontur-vid



„In einigen asiatischen Ländern hat sich die Popularität dieser noch mit Mineralwasser verdünnten Mixtur erhalten und ist dort als gesundes Erfrischungsgetränk sehr beliebt“, weiß Heilpraktiker Bernhard Späth.

„Als Abendtrunk eingenommen, tragen diese Kräuter zur Entspannung bei.“ Ein Husten-Oxymel-Rezept ließe sich wiederum mit Fichtennadeln, Thymian und Spitzwegerich

 www.heilpraktiker-lohr.de

Apfelessig bei Diabetes

Täglich 30 Milliliter Apfelessig wirken sich positiv auf den Blutzucker und das Lipidprofil bei Menschen mit Typ-2-Diabetes aus, so die Ergebnisse einer aktuellen iranischen Studie¹. In der randomisierten klinischen Studie wurden zu Beginn und nach acht Wochen Parameter wie etwa Nüchtern-Blutzucker, Insulin, Gesamtcholesterin oder auch Triglycerid-Werte gemessen. Die „Apfelessig-Gruppe“ zeigte sowohl beim Nüchtern-Blutzucker als auch beim Gesamtcholesterin signifikante Unterschiede. In Deutschland erkranken jährlich mehr als eine halbe Million Erwachsene neu an Diabetes. Das entspricht etwa 1.600 Neuerkrankungen pro Tag. Aktuell weist die Statistik rund elf Millionen Menschen mit Diabetes hierzulande aus. Bei 95 Prozent der Betroffenen liegt ein Typ-2-Diabetes vor.

sky, Foto: @depositphotos.com/@pimonova; Quellen: ¹www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38028980/, www.diabetesde.org

 www.diabetesde.org





„Häufig ergibt die naturheilkundliche Behandlung Befunde, die eine Zahnsanierung erfordern“, sagt Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg. „Dann wird sofort an den: die Zahnärzt:in verwiesen!“

An jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch

Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg und Zahnärztin Dr. Sabine Diedrich über Mundgesundheit

„Mund- und Zahngesundheit sind in jedem Alter wichtig“, so das Robert Koch Institut (RKI)¹. Das frühzeitige Erkennen und Therapieren oraler Erkrankungen trage wesentlich zum Erhalt der Funktionsfähigkeit und zur mundgesundheitsbezogenen Lebensqualität bei. „Nicht zuletzt sind Prävention und Frühbehandlung auch deshalb wichtig, weil die Mundgesundheit in enger Wechselwirkung mit der allgemeinen Gesundheit steht.“ Frei nach dem Motto „An jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch“. Im Lebenslinie-Interview mit Heilpraktikerin Angelika Gräfin von Wolffskeel von Reichenberg und Zahnärztin Dr. Sabine Diedrich fühlen wir den Zähnen auf den Zahn ... „Es ist wichtig, Zähne als Organ zu verstehen“, erklärt Heilpraktikerin Gräfin Wolffskeel, die seit mehr als 25 Jahren ihre Praxis in Großrinderfeld betreibt. Sie betont: „70 bis 80 Prozent aller chronischen Erkrankungen haben ihren Ursprung oder einen Bezug zur Mundhöhle.“ Die Ursache von Magen-Darm- oder Herz-Kreislauf-Beschwerden, Rheuma, Migräne, Nasennebenhöhlen- oder

Augenleiden, Allergien, aber auch Empfängnis-Störungen oder nervöse Krankheiten „fußten oft auf einem entzündeten oder kranken Zahn, einer Zahnfüllung aus Amalgam oder ergeben sich durch Rückstände früherer Zahnbehandlungen.“ Als Heilpraktikerin übt sie keine Zahnheilkunde aus, hat aber den Zahnstatus bei ihren Konsultationen im Blick – unter anderem durch die Abfrage bestimmter Blutparameter, die in einem spezialisierten Labor untersucht werden. Gesundheit fängt also bei der Mundflora an. Zu dieser zählen sämtliche Mikroorganismen, die sich natürlicherweise im Mundraum befinden, vor allem eine Vielzahl unterschiedlicher Bakterienstämme, die sich in einer gesunden Mundflora im Gleichgewicht befinden. Und wie stärkt man diese und hält sie gesund? Mehrere Faktoren spielen hier eine Rolle – von Ernährung bis hin zur Organisation des Badezimmers: „Die Nahrungskette sollte naturbelassen sein. Insbesondere brauchen wir frisch Gekochtes und Bitterstoffe“, appelliert Gräfin Wolffskeel an eine ausgewogene, zuckerreduzierte Ernährung. „Kinder sollten keine Quetschies bekommen. Überhaupt sind zu viel Obst, Obstsaft und Früchte-Tees kontraproduktiv. Sie säuern, verändern das Milieu im Mund und greifen den Zahnschmelz an.“ Ihre Faustregel: „Ein Drittel Säuren, zwei Drittel Basen.“ Darüber hinaus sollte auf eine gesunde Darmflora geachtet werden, denn dann sei auch die Mundflora in Ordnung. Wichtig zudem: Das regelmäßige Wechseln der Zahnbürste. Von der gemeinsamen Aufbewahrung mehrerer Zahnbürsten, was eine „Bakterien-Wanderschaft“ begünstigt, rät die Heilpraktikerin ab. „Jeder von uns hat eine andere Mundflora.“ Ganz wesentlich: „Bitte den Toilettendeckel vor dem Spülen schließen. Andernfalls verteilen sich die Fäkalkeime im Raum.“ Das erste Zähneputzen des Tages sollte vor dem Frühstück stattfinden, um die Rückstände der Nacht, die aus dem Darm nach oben wandern, zu beseitigen. Was viele nicht wissen: „Die Mundflora prägt sich schon sehr früh aus, nämlich schon in der Schwangerschaft, ebenso bei einer natürlichen Geburt und natürlich, wenn die Mutter das Kind stillt“, sagt Gräfin Wolffskeel. Ihr unermüdlicher Appell in diesem Zusammenhang: „Bitte keine Schnuller in den Erwachsenenmund und später: Jeder hat sein eigenes Geschirr.“ Zahnärztin und Heilpraktikerin Dr. Sabine Diedrich verfolgt in ihrer Praxis in der Würzburger Altstadt ebenfalls einen ganzheitlichen Ansatz. Sie bestätigt die Herangehensweise von Gräfin Wolffskeel und erlebt die geschilderten komplexen Zusammenhänge tagtäglich. Der Medizinerin zufolge gibt es in puncto ganzheitlicher Mundgesundheit drei „große Baustellen“, die sich auf den gesamten Körper auswirken können: Parodontitis, Fremdmaterialien in der Mundhöhle und Infektionen aus wurzelbehandelten Zähnen. „Bei Menschen ab 40 ist die Parodontitis die häufigste Ursache für einen Zahnverlust. Oft wird die Erkrankung nicht erkannt. Unter anderem, weil das Bewusstsein der Patient:innen für die Prophylaxe fehlt“, mahnt die Ärztin. Parodontitis könne für „viele schwere Erkrankungen, wie etwa Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einen Myokardinfarkt, aber auch den Schlaganfall verantwortlich“ sein. Auch Gelenk- und Atemwegserkrankungen ▶



PRIMAVERA®

ERLEBE DIE KRAFT VON DUFT UND BERÜHRUNG

Mit 100 % naturreiner Pflanzenkraft






VEGAN BIO

www.primaveralife.com



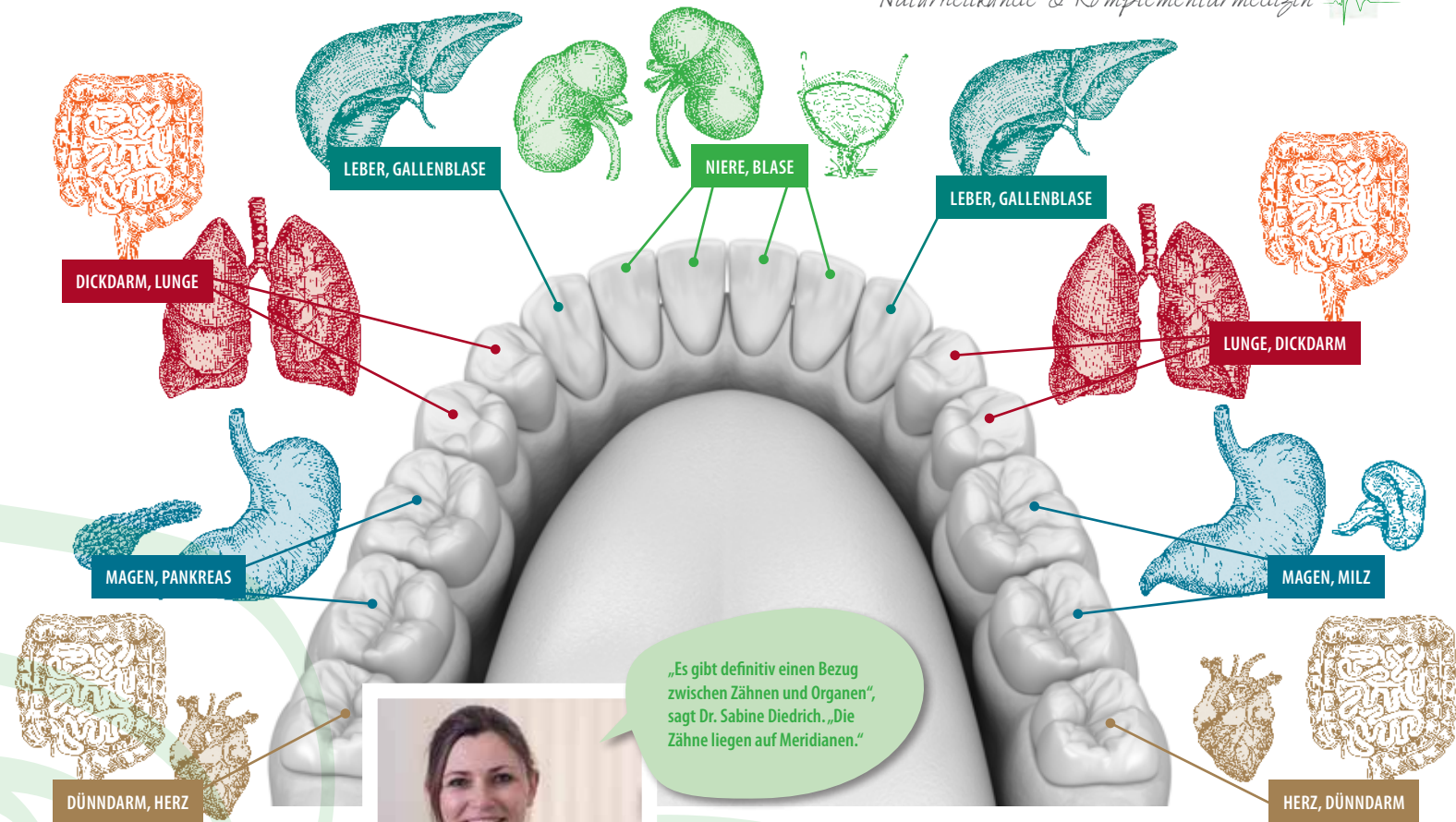


Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:

NATURKAUFHAUS

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





„Es gibt definitiv einen Bezug zwischen Zähnen und Organen“, sagt Dr. Sabine Diedrich. „Die Zähne liegen auf Meridianen.“



► seien oft damit vergesellschaftet. „Sogar zu Alzheimer hat man Verbindungen entdeckt“, sagt Dr. Diedrich. „Bei Frauen ist zudem das Risiko einer Frühgeburt erhöht, wenn eine Parodontitis besteht.“ Beim Versuch, die Bakterien und ihre Stoffwechselprodukte zu eliminieren, werden je nach erblicher Veranlagung zum Teil heftige Immun-Reaktionen hervorgerufen, die zum Abbau des körpereigenen Gewebes und des Kieferknochens führen. Außerdem können Bakterien vom Mund aus in den Körper eindringen und „ihre Spuren hinterlassen“. (Das erkläre auch, warum Dialyse- und Tumorpatient:innen sowie Patient:innen mit künstlichen Gelenken auf eine gute Mundgesundheit achten sollten.) „Patient:innen mit Parodontitis müssen daher nachhaltig und prophylaktisch am Thema Mundhygiene und an regelmäßiger professioneller Zahnreinigung respektive unterstützender Parodontitistherapie dranhängen!“ Auf natürlichem Wege lässt sich die parodontale Situation sehr gut durch eine Ernährungsumstellung, die Stärkung des Immunsystems durch Vitamine, Mineralien, Omega-3-Fettsäuren und eine Darmsanierung, aber auch lokal durch Ölziehen und gute Mundbakterien unterstützen. Zahnmaterialien, wie Amalgam, Metalllegierungen oder in manchen Fällen auch Kunststoffen könnten ebenfalls gesundheitliche Probleme machen. Je nach Verarbeitung der Legierung käme es zu Korrosionen, bei der Metall-Ionen freigesetzt und über den Magen-Darm-Trakt wieder aufgenommen würden. Das könne unter

anderem die Darmschleimhaut schädigen. „Problematisch ist insbesondere Amalgam. Hier wird Quecksilber freigesetzt und im Körper gespeichert“, erklärt Dr. Diedrich. Kein Wunder, dass die EU-Kommission schon im Juli 2023 beschlossen hat, dass der Einsatz von Zahn-Amalgam ab dem 1. Januar 2025 in der Europäischen Union nicht mehr erlaubt ist². Die Zahnärztin sieht außerdem Wurzelbehandlungen kritisch. „Sie sind aus ganzheitlicher Sicht ungünstig. Allerdings müssen die Wünsche der Patient:innen immer im Vordergrund stehen“, sagt sie, gibt aber zu bedenken: „Dabei kann es passieren, dass abgestorbenes Gewebe zurückbleibt. Der Zahn kann dann ein Störfeld für den Körper darstellen.“ Geprüft werden könne das via Bluttest, ebenso, ob sich bereits eine Entzündung im Knochen befinde. Und wie wirkt sich die Mundgesundheit auf chro-

nische Erkrankungen aus? „Es gibt viele Faktoren, die hier subsumieren“, sagt Dr. Diedrich und nennt exemplarisch Ernährung, Stress, Umweltgifte, eine Dysbiose im Darm, Allergien, erbliche Veranlagung, aber eben auch die Zähne. „Irgendwann ist das Maß voll.“ Auch in diesen Fällen sei es wichtig, ganzheitlich vorzugehen und alle Behandelnden mit ins Boot zu holen. „Wir müssen gemeinsam über den Tellerrand hinausschauen.“

Nicole Oppelt
Fotos: @depositphotos.com: @slasny1988, @Kseniakr, @Alexmit, @zzayko, @Seamartini;
Quellen: ¹www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/M/Mundgesundheit/Mundgesundheit_inhalt.html; ²germany.representation.ec.europa.eu/news/giftiges-quecksilber-eu-kommission-verbietet-verwendung-von-zahn-amalgam-ab-2025-2023-07-14_de

 www.graefin-wolffskeel.de
www.gzp-wuerzburg.de

Nicht nur Schulmedizin

„Herzlichste Glückwünsche für dieses Magazin, das sich so umfassend und vielseitig damit befasst, wie wir ein gesundes, freudvolles Leben führen können. Besonders schätze ich, dass nicht nur die Schulmedizin zu Wort kommt, sondern auch alternative Methoden vorgestellt werden.“

Foto: © Andreas Grasser



Lisa Kuttner
Tänzerin, Choreografin und
Tanzpädagogin aus Würzburg



Wer heilt, hat recht?

**Die Homöopathie steht auf dem politischen Prüfstand.
Doch sie bietet viele Möglichkeiten im medizinischen Werkzeugkasten**

Die Pläne von Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach lassen aufhorchen. Wie im Januar bekannt wurde, will er als Teil seiner geplanten Strukturreformen die Finanzierung homöopathischer Behandlungen durch gesetzliche Kassen streichen¹. Sein vielzitiertes Argument: „Die Homöopathie ist eine Leistung, die keinen wissenschaftlichen Nutzen auf Grundlage des wissenschaftlichen Sachstandes erbringt.“ Seiner Ansicht nach sollten die gesetzlichen Kassen daher Leistungen, „die nichts bringen, nicht bezahlen“. Die aus diesem jüngsten Schritt resultierenden Einsparungen schätzt der Minister auf 20 bis 50 Millionen Euro. Eine kleine Ersparnis. Ihm gehe es ums Prinzip. Und dieses spaltet. Während unter anderem der Chef der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, Andreas Gassen, die Ankündigung begrüßt, kommt auch Kritik – zum Beispiel vom Bundesverband Patienten für Homöopathie (BPH)³, der die Anzahl der gesetzlichen Kassen, die Homöopathie derzeit auf freiwilliger Basis erstatten, auf etwa 60 beziffert. Der Verband wirft Lauterbach unter anderem vor, den wissenschaftlichen Sachstand nicht zur Kenntnis zu nehmen. Dazu heißt es in einer Mitteilung: „Tatsache ist, dass es sowohl im Bereich der Grundlagen-

forschung als auch in der Versorgungsforschung harte Daten und Fakten zur Wirksamkeit homöopathischer Zubereitungen gibt.“ Der Verband verweist auf eine wissenschaftlich fundierte, zusammenfassende Beurteilung⁴ von sechs Meta-Analysen zur Homöopathie. „Sie kommt zu dem Ergebnis, dass Homöopathie besser wirkt als Placebo.“ Studiendaten würden sogar nahelegen, dass Homöopathie helfen könne Behandlungskosten und Ressourcen im Gesundheitswesen einzusparen. Ärzt:innen würden Homöopathie zum Beispiel nutzen, wenn die konventionelle Medizin keine Lösung biete oder der „medizinische Werkzeugkoffer“ ausgeschöpft sei. Der Deutsche Zentralverband homöopathischer Ärzte hat mittlerweile eine Petition zum Erhalt der Homöopathie gestartet⁵. Zum Redaktionsschluss gab es fast 57.000 Unterzeichner:innen. Damit ist das Quorum für eine Anhörung erreicht. Für Sylvia Pöhlmann, Inhaberin der seit fast 50 Jahren bestehenden St.-Margareten-Apotheke in Margetshöchheim ist Homöopathie beruflicher Alltag und persönliche Überzeugung. Die Apothekerin verfügt über eine rund 30-jährige Expertise auf diesem Gebiet. Stetig bildet sie sich weiter und setzt sich seit Langem auch aktiv für die Vermittlung von

homöopathischem Wissen ein, zum Beispiel in ihrem monatlichen „Homöopathie-Kreis“, der nach coronabedingter Pause nun wieder aufgenommen werden soll. Gute Gründe für Homöopathie gebe es viele, erklärt sie im Gespräch mit der Lebenslinie und verweist unter anderem auf eine exemplarische Zusammenstellung des Deutschen Netzwerks für Homöopathie. Neben Argumenten hinsichtlich Kosten und Studienlage führt dieses etwa an, dass Homöopathie helfe, Antibiotika zu vermeiden – auch das hätten Studien belegt. Zudem gebe es „keine toxischen Nebenwirkungen“, es schütze außerdem Tierwohl und schone die Umwelt. Last, but not least sei es „individualisierte Medizin auf rationaler Basis“, die den natürlichen Krankheitsverlauf beeinflusse. „Ihr Ziel ist Heilung – ohne dauerhafte Medikamenteneinnahme.“ In der kommenden Ausgabe der Lebenslinie gehen wir mit der Apothekerin Sylvia Pöhlmann weiter in medias res und erfahren von Kindern, Senior:innen und Haustieren, die regelmäßig Globuli in verschiedenen Potenzen einnehmen. *nio*

Foto: @depositphotos.com/@photooasis



www.st-margareten-apotheke.de



Ganzheitliche Zahnarztpraxis Würzburg



Wir bieten Ihnen eine Kombination aus moderner Zahnmedizin und naturheilkundlichen Verfahren

- + Kinderzahnheilkunde mit biokompatiblen Materialien
- + Prophylaxe und professionelle Zahnreinigung
- + ganzheitliche Parodontitistherapie
- + metallfreier Zahnersatz und Keramik-Inlays
- + Amalgamsanierung unter größtmöglichen Schutzmaßnahmen
- + Kiefergelenktherapie
- + Umweltzahnmedizin
- + Homöopathie und Neuraltherapie

Dr. Sabine Diedrich & Dr. Katharina Fuchs

Eichhornstr.3 | 97070 Würzburg | Tel.: 0931-54044 | www.gzp-wuerzburg.de

Gesundheitskalender

1. April bis 30. September 2024

REGELMÄSSIGE TERMINE

Jeden Mo und Mi, 13 Uhr, und jeden Di, Mi, Do, 15 Uhr: Reha-Sport

www.buergerspital.de/geriatriezentrum

Jeden Mo, 17.30, und Mi, 9.30 Uhr

Körperwahrnehmung mit Lisa Kuttner
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,
Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de/kurse.html

Erste-Hilfe-Kurse und Häusliche Pflege

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

Jeden 4. Mi, 17 Uhr

**Virtueller geburtshilflicher Infoabend
des UKW**
Anmeldung: infoabend@ukw.de

Jeden Do, 17–18 Uhr

Verkauf von Mainschmeckerprodukten
Obsthalde, Pointstr. 11, Margetshöchheim

Jeden 2. und 4. Fr, 17.30 Uhr

Fluid Movement
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,
Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de/kurse.html

Jeden 1. Sa, 8 bis 12.30 Uhr

Bauernmarkt
Bürgerbräu-Gelände, Frankfurter Str. 87,
Würzburg

Kostenlose Waldführungen

Evangelisch-Lutherischer Friedwald am
Schwanberg, Rödelsee
Termine: www.friedwald.de/schwanberg

**Programm Baumwipfelpfad Steigerwald
2024**

www.baumwipfelpfadsteigerwald.de

Programm Freilandmuseum Kirchenburg

Mönchsondheim
www.kirchenburgmuseum.de/de/jahresprogramm

Kursangebote und Veranstaltungen

Benediktushof Holzkirchen
www.benediktushof-holzkirchen.de

Veranstaltungskalender Tagungsstätte

Wildbad Rothenburg o.d.T.
www.wildbad.de

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

2.–5.4.24

Ostertanztage mit Chiang-Mei Wang
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

20.–21.4.24, 10 bis 18 Uhr

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

4.5.24

13. Gesundheitstag Würzburg
Innenstadt

5.–17.5.24

Seniorenwochen
www.seniorenwochen.info

29.7.–2.8.24

Sommertanzwoche mit Odile Seitz-Walser
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

19.–21.7.24

5 Elements Festival
www.5-elements-festival.com

APRIL 2024

8.4.24, 15 Uhr

Vortrag: Schwindel im Alter
Besprechungsraum, Geriatriezentrum,
Semmelstraße 2–4, Würzburg,
Anmeldung: 0931.3503-120

9.4.24, 17 Uhr

Online-Infoabend für werdende Eltern
KWM Missioklinik
Anmeldung: 0931.20781425

9.4.24, 10 Uhr

Ernährung in der Onkologie
CCC Mainfranken, Reisers Genussmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach,
Anmeldung: supportivangebote_ccc@ukw.de

9.4.24, 19.30 Uhr

Hochsensibilität – Vortrag
Gästeservice, Haus des Gastes im Kurpark Bad
Mergentheim,
Anmeldung: 07931.965250

10.4.24, 14 bis 17 Uhr

Pflegeberatung vor Ort
WirKommunal, Sitzungssaal Rathaus,
Erwin-Vornberger-Platz 1, Veitshöchheim,
Anmeldung: 0800.0001027

10.4.24, 18 Uhr

**KWM Update: Atemwege, Lunge, Thorax
und Gefäße**
KWM Juliusspital, Raum Siebold,
Juliuspromenade 19,
Anmeldung: pneumologie.missioklinik@kwm-klinikum.de

10.4.24, 19 Uhr

Online-Infoabend „Erlebnis Geburt“,
Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, ZKM
Haus 4, Anmeldung: 09771.6622560

11.4.24, 18 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar: Angst
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8,
Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

11.4.24, 18 Uhr

Pilates
Gästeservice, Haus des Gastes im Kurpark Bad
Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

16.4.24, 17 Uhr

**KWM Infoabend: Gelenkschmerzen und
Gallensteinerkrankungen**
KWM Juliusspital, Raum Siebold, Juliuspro-
menade 19, Anmeldung: 0931.3930

16.4.24, 17.30 Uhr

Führung stationäres Hospiz
Stiftung Juliusspital, Friedrich-Spee-Straße 28,
Anmeldung: 0931.3932281

22.4.24, 15 Uhr

Vortrag: Osteoporose
Besprechungsraum, Geriatriezentrum,
Semmelstraße 2–4, Würzburg,
Anmeldung: 0931.3503-120

24.4.24, 14 bis 17 Uhr

Pflegeberatung vor Ort
WirKommunal, Sitzungssaal Rathaus,
Hauptstr. 27, Neubrunn
Anmeldung: 0800.0001027

MAI 2024

5.5.24, 17.30 Uhr

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

6.5.24, 15 Uhr

Vortrag: Gesundheit und Wein
Besprechungsraum, Geriatriezentrum,
Semmelstraße 2–4, Würzburg,
Anmeldung: 0931.3503-120

7.5.24, 17 Uhr

**Akupunktur und Akupressur –
Online-Vortrag**
UKW, Comprehensive Cancer Center
Mainfranken, Anmeldung: 0931.20135350

7.5.24, 18 Uhr

**Arzt-Patienten-Seminar:
Der Leistenbruch**
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8,
Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

8.5.24, 14 bis 17 Uhr

Pflegeberatung vor Ort
WirKommunal, Sitzungssaal Rathaus,
Erwin-Vornberger-Platz 1, Veitshöchheim,
Anmeldung: 0800.0001027

11.5.24, 10 Uhr

Yoga-Seminar
Gästeservice, Haus des Gastes im
Kurpark Bad Mergentheim,
Anmeldung: 07931.965250

13.5.24, 15 Uhr

**Vortrag: Gesundheitsgefahren
durch Hitze**
Besprechungsraum, Geriatriezentrum,
Semmelstraße 2–4, Würzburg,
Anmeldung: 0931.3503-120

14.5.24, 14 Uhr

**Achtsamer Zugang zu Menschen
mit Demenz**
Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 11,
Anmeldung: 0931.20781414

14.5.24, 17 Uhr

KWM Infoabend: Stuhlgangprobleme
KWM Juliusspital, Raum Siebold,
Juliuspromenade 19, Anmeldung: 0931.3930

15.5.24, 15 Uhr

Vortrag: Parkinson
Besprechungsraum, Geriatriezentrum,
Semmelstraße 2–4, Würzburg,
Anmeldung: 0931.3503-120

15.5.24, 17 Uhr

Vortrag: „Das künstliche Hüftgelenk“
Orthopädische Klinik im Zentrum für
Seelische Gesundheit, König-Ludwig-Haus,
Hörsaal, Anmeldung: 0931.8033131

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

Obsthof **BÖHM** Brennerei



Öffnungszeiten Hofladen:
Montag, Dienstag 8-13 Uhr
Mittwoch, Donnerstag, Freitag 8-18 Uhr
Samstag 8-13 Uhr

- Fränkisches Obst aus eigenem Anbau
- Naturreine Säfte in verschiedenen Geschmacksrichtungen
- Destillate, Liköre, Geschenke
- Fruchtaufstriche, Hausmacher Wurst, Nudeln, Eier und vieles mehr!

Rottendorfer Str. 6 · 97337 Dettelbach/Effeldorf · Tel. 09324 1279 · www.obsthof-boehm.de

17.5.24, 14 Uhr

Abschlussveranstaltung der Seniorenwochen

WirKommunal, Musterhaus, Prosselsheimer Str. 16, Kürnach, Anmeldung: 0931.8044258

22.5.24, 14 bis 17 Uhr

Pflegeberatung vor Ort

WirKommunal, Sitzungssaal Rathaus, Hauptstr. 27, Neubrunn, Anmeldung: 0800.0001027

22.5.24, 19 Uhr

Online-Infoabend „Erlebnis Geburt“

Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, ZKM Haus 4, Anmeldung: 09771.6622560

26.5.24, 14 Uhr

NaturgartenTour

Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim, An der Kirchenburg 5, Iphofen, Anmeldung: 09326.1224

JUNI 2024

4.6.24, 17 Uhr

Impacttraining – Online-Vortrag

UKW, Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Anmeldung: 0931.20135350

4.6.24, 18 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar:

Die schmerzhafte Schulter

Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

5.6.24, 14 bis 17 Uhr

Pflegeberatung vor Ort

WirKommunal, Sitzungssaal Rathaus, Erwin-Vornberger-Platz 1, Veitshöchheim, Anmeldung: 0800.0001027

11.6.24, 14 Uhr

Gesund durch die Sommerhitze – auch im Alter

Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 11, Anmeldung: 0931.20781414

15.6.24, 10 Uhr

DIY-Kräuterworkshop

Gästeservice, Haus des Gastes im Kurpark Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

18.6.24, 17 Uhr

KWM Infoabend:

Weibliche Harninkontinenz

KWM Juliusspital, Raum Siebold, Juliuspromenade 19, Anmeldung: 0931.3930

18.6.24, 10 Uhr

Epilepsieberatung Juliusspital –

Außensprechtag Lohr

Anmeldung: 0931.3931580 oder epilepsieberatung@juliusspital.de

19.6.24, 14 bis 17 Uhr

Pflegeberatung vor Ort

WirKommunal, Sitzungssaal Rathaus, Hauptstr. 27, Neubrunn, Anmeldung: 0800.0001027

22.6.24, 9 bis 14 Uhr

5. Präventions- und Gesundheitstag

Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, Anmeldung: 09771.6622560

23.6.24, 17.30 Uhr

Jahreskreisfest: Sommersonnenwende

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

30.6.24, 14 Uhr

Von Frau zu Frau

Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim, An der Kirchenburg 5, Iphofen, Anmeldung: 09326.1224

30.6.24, 9.30 Uhr

Achtsamkeits-Coaching – Resilienz

Gästeservice, Haus des Gastes im Kurpark Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

JULI 2024

3.7.24, 19 Uhr

Online-Infoabend „Erlebnis Geburt“

Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, ZKM Haus 4, Anmeldung: 09771.6622560

9.7.24, 14 Uhr

Vorsorge für mehr Selbstbestimmung

Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 11, Anmeldung: 0931.20781414

14.7.24, 14 Uhr

Heilpflanzen

Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim, An der Kirchenburg 5, Iphofen, Anmeldung: 09326.1224

16.7.24, 17 Uhr

KWM Infoabend: Neue Lebensqualität

nach dem Einsatz eines künstlichen Gelenks

KWM Juliusspital, Raum Siebold, Juliuspromenade 19, Anmeldung: 0931.3930

16.7.24, 18 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar: Osteoporose

Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

17.7.24, 17 Uhr

Vortrag: „Spezielle Wirbelsäulenthherapie“

Orthopädische Klinik im Zentrum für Seelische Gesundheit, König-Ludwig-Haus, Hörsaal, Anmeldung: 0931.8033131

23.7.24, 18 Uhr

Suizidgefährdung erkennen

Lebenshilfe Würzburg, Wilhelm-Dahl-Str. 16, Anmeldung: 0931.78012910

23.7.24, 10 Uhr

Ernährung in der Onkologie

CCC Mainfranken, Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: supportivangebote_ccc@ukw.de

AUGUST 2024

1.8.24, 19.30 Uhr

Herz-Chakra-Meditation

Gästeservice, Haus des Gastes im Kurpark Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

4.8.24, 17.30 Uhr

Jahreskreisfest: Schnitterin

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

5.8.24, 18 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar:

Wir bekommen ein Kind

Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

13.8.24, 14 Uhr

Depression im Alter

Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 11, Anmeldung: 0931.20781414

28.8.24, 19 Uhr

Online-Infoabend „Erlebnis Geburt“

Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, ZKM Haus 4, Anmeldung: 09771.6622560

SEPTEMBER 2024

8.9.24, 14 Uhr

Kräuter, Aderlass und Schröpfen

Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim, An der Kirchenburg 5, Iphofen, Anmeldung: 09326.1224

10.9.24, 14 Uhr

Wohnberatung

Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 11, Anmeldung: 0931.20781414

14.9.24, 10 Uhr

Yoga-Seminar

Gästeservice, Haus des Gastes im Kurpark Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

17.9.24, 17 Uhr

KWM Infoabend: Wie sicher ist eine

Narkose heutzutage?

KWM Juliusspital, Raum Siebold, Juliuspromenade 19, Anmeldung: 0931.3930

18.9.24, 17 Uhr

Vortrag: „Moderne Fußchirurgie –

Hallux-valgus“

Orthopädische Klinik im Zentrum für Seelische Gesundheit, König-Ludwig-Haus, Hörsaal, Anmeldung: 0931.8033131

22.9.24, 17.30 Uhr

Jahreskreisfest:

Herbsttagundnachtgleiche

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

24.9.24, 19 Uhr

Online-Infoabend „Erlebnis Geburt“

Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, ZKM Haus 4, Anmeldung: 09771.6622560

26.9.24, 17 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar:

Klinik für Psychosomatik

Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

28.9.24, 17 Uhr

Yoga-Seminar

Gästeservice, Haus des Gastes im Kurpark Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

Stand der Termine des Gesundheitskalenders ist der 10. März 2024. Änderungen vorbehalten. Viele weitere Termine finden Sie unter: www.lebenslinie-magazin.de/veranstaltungen

Illustrationen: @depositphotos.com/@Fafarumba



**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

Haben auch Sie Sachen, die zu schade zum Wegwerfen sind, aber eigentlich auch keinen Platz mehr in Wohnung oder Haus haben?

Dann ab damit in die Schatzkiste!

Als Landkreisbürgerin und -bürger können Sie an allen Wertstoffhöfen von team orange eine Schatzkiste kostenfrei abholen. Befüllt mit brauchbaren Sachen, können Sie diese kostenfrei an den Wertstoffhöfen oder in allen brauchbar-Sozialkaufhäusern abgeben.



Verlängert bis 30. Juni 2024

team orange | Am Gießgraben 9 | 97209 Veitshöchheim
Telefon | 0931 / 6156 400
www.team-orange.info | info@team-orange.info

TEAM ORANGE
Ihr Abfall – unsere Aufgabe

Bewegte Ruheinseln im Alltag

Physiotherapeutin Renée Sielemann über die Wirkung von Yoga

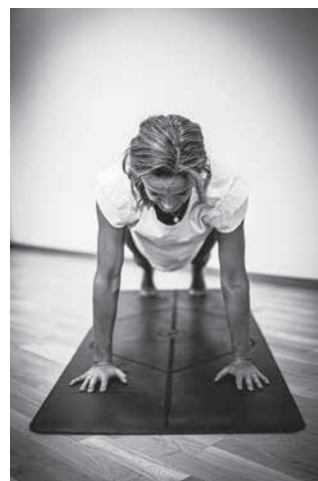
„Champions werden gemacht, wenn sie sich positiven lebensverändernden Gewohnheiten hingeben und ihnen gegenüber verpflichten“, sagt Lewis Howes, ehemaliger Profi-Football-Spieler. Treffender könnte eine Formulierung nicht sein, um dem „inneren Schweinehund“ zu begegnen – ein Mittel der Wahl ist Yoga.

„Es ist für jeden geeignet, egal ob man jung, im mittleren oder fortgeschrittenen Alter ist“, sagt Renée Sielemann. „Du musst dafür nicht sportlich oder besonders gelenkig sein.“ Die Physiotherapeutin und Inside-Yoga-Lehrerin mit eigener Praxis in Oberdürrbach ermutigt, sich dem Thema ohne Hemmnisse zu öffnen. Denn es gehe nicht darum, eine bestimmte Position möglichst perfekt einnehmen zu können, sondern darum, in sich hineinzuspüren und die eigenen Grenzen zu verschieben. „Yoga holt jeden dort ab, wo er steht.“ Renée Sielemann praktiziert und gibt eigene Kurse im sogenannten Inside Yoga. „Dieser Stil ehrt die Tradition, ist offen im Geist und praktiziert das Yoga des Moments.“ Grundsätzlich sei Yoga eine Kombination aus Körper- und Atemübungen, die für Körper und Geist besonders wohltuend seien.

„Die Kombination aus speziellen Körperpositionen (Asanas), intensiven Dehnungen und Atemübungen (Pranayamas) hilft Stress abzubauen und sich zu entspannen.“ Yoga, so ihr Fazit, Sorge für mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag, stärke die Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit und löse zudem Verspannungen und Blockaden im Körper. „Im Yoga geht es um den liebevollen Umgang mit sich selbst und seinen Mitmenschen.“ Und das ist nach Überzeugung der Physiotherapeutin nicht einfach so dahergesagt. „Jeder, der sich auf Yoga einlässt, auf die Atmung, auf die Haltung, auf seinen Körper und die eigenen Grenzen, der findet einen Zugang zu sich selbst. Das bedeutet Achtsamkeit zu schulen.“ Natürlich gebe es Grenzen,



aber diese ließen sich durch Geduld und das Vertrauen in sich selbst verschieben. „Was heute unmöglich erscheint, kann morgen auf einmal möglich sein“, sagt die Fachfrau, die hier auch an körperliche Beweglichkeit denkt. Schon 15 bis 20 Minuten täglich würden ausreichen, um einen positiven Effekt zu spüren. Je nach Ziel könnten die Einheiten intensiver und länger werden. Frauen seien im Allgemeinen beweglicher als Männer. Das sei anatomisch und hormonell bedingt. Doch mit gezieltem und strukturiertem Beweglichkeitstraining stünden auch die Männer den Frauen in nichts nach. Die eigene Beweglichkeit setze sich nämlich aus den Komponenten Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit und mit gewissen Abstrichen Kraft (dem Antagonisten) zusammen. Und das lasse sich wunderbar trainieren. Nur zu! Denn der Physiotherapeutin zufolge stärken regelmäßige Beweglichkeitsübungen Muskeln und Gelenke, beugen Verletzungen vor, verbessern die Koordination und die Balance und dienen vor allem im Alter als Sturzprophylaxe.



Denn nur wer sich ausreichend bewege, erhalte die normale Funktion des Bewegungsapparates und vieler lebenswichtiger Organe. Und so bleibt man lange ein echter Champion! *Nicole Oppelt*

Fotos: @Mario Fleder



www.praxis-sielemann.de

„Yoga wirkt entspannend, ausgleichend, kräftigt den Körper und verbessert die aufrechte Haltung“, umreißt Renée Sielemann einige Yoga-Benefits.



Vom Mobbingopfer zur Mutmacherin

Jana Crämer über ihre Diagnose Lip- und Lymphödem

Übergewicht, Essstörungen, Selbstzweifel – das war Jana Crämers Leben noch bis vor einigen Jahren. Heute ist die 41-Jährige glücklich und erfolgreich: als Autorin, Social-Media-Star, Testimonial des Medizinprodukte-Herstellers medi und vor allem als Vorbild für andere.

Lebenslinie (LL): *Liebe Frau Crämer, in Ihrem Buch „Jana, 39, ungeküst“ beschreiben Sie, als Sie zum ersten Mal mit Ihrem Körpergewicht konfrontiert wurden: als Neunjährige auf einem Kindergeburtstag. Wie einschneidend war das für Sie?*

Jana Crämer (JC): „Zuerst war ich verwirrt, dann unendlich traurig – es war wie ein Stich mitten ins Herz! Die Mutter meiner Freundin hatte ihr ein zweites Stück Kuchen verboten und dabei auf mich und meinen Bauch gezeigt – so sollten Mädchen meines Alters ihrer Meinung nach nicht aussehen. Bis dato war mir nicht bewusst, dass mein Körper ‚anders‘, fülliger war. Dieses Erlebnis hat mich nachhaltig geprägt – und meine Körperwahrnehmung negativ beeinflusst!“

LL: *Wie bewerten Sie heute den Kommentar der Mutter?*

JC: „Ihr Verhalten sagt mehr über sie aus als über mich. In den Jahren danach war ich aufgrund meines Übergewichts leider täglich Mobbing-Attacken und Beleidigungen meiner Mitmenschen ausgesetzt. Rückblickend bin ich dankbar, all das erlebt zu haben – sonst wäre ich heute nicht die Jana, die ich bin, und könnte andere Menschen nicht auf ihrem Weg ermutigen.“

LL: *In Ihrem Buch berichten Sie schonungslos über Ihre Erfahrungen. Was hat Sie dazu bewogen, damit an die Öffentlichkeit zu gehen?*

JC: „Vor allem ein Mensch hat mich stark beeinflusst: mein bester Freund Batomae. Noch vor über zehn Jahren war ich sehr in mich gekehrt, wollte der Norm entsprechen und angepasst sein. Als Musikmanagerin der deutschen Band ‚Luxuslärm‘ führte ich ein Doppelleben: In Anwesenheit anderer habe ich nur wenig gegessen – kaum war ich allein, habe ich maßlos Essen in mich hineingestopft. Ich hatte eine Binge-Eating-Störung und wog zu meinen Höchstzeiten 180 Kilogramm. Als Batomae zur Band kam, entwickelte sich langsam eine Freundschaft. Er bemerkte schnell die Diskrepanz zwischen meinem öffentlichen Essverhalten und meinem Gewicht. Anfangs habe ich seine besorgten Fragen abgeblockt, mich ihm dann aber per E-Mail anvertraut. Das war der erste Schritt meiner Reise zu einem gesünderen Ich.“

LL: *Sie haben im Jahr 2022 die Diagnose Lip- und Lymphödem bekommen. Wie haben Sie reagiert?*

JC: „Natürlich war ich kurz geschockt. Aber dann vor allem froh, eine Erklärung zu haben – für mein Aussehen, meine Schmerzen in den Beinen, das verhärtete Gewebe, die blauen Flecken. Ab diesem Moment habe ich die Erkrankung komplett angenommen. Ich hatte immer das Gefühl, mein Körper wäre falsch zusammengesetzt: Mein Oberkörper passte nicht zu meinem breiten Hintern und den unförmigen Beinen.“

LL: *Was hilft Ihnen, mit der Erkrankung gut umzugehen?*

JC: „Seitdem ich meine maßgefertigte, flachgestrickte medizinische Kompressionsstrumpfhose von medi trage, habe ich kaum noch Schmerzen und fühle mich insgesamt besser. Mein absoluter Game-Changer ist die Kniefunktionszone. Außerdem gibt es seit Oktober 2023 alternativ die seitliche Naht beim mediven cosy – unglaublich angenehm in der Kniekehle und optisch kaum von einer Leggings zu unterscheiden. Wichtig für eine gut sitzende, individuelle medizinische Versorgung ist eine optimale Beratung im Sanitätshaus. Aber auch die Tipps der Community sind für mich ungeheuer wertvoll. Zusätzlich zur medizinischen Kompression hilft mir regelmäßige manuelle Lymphdrainage, meine Beschwerden zu lindern.“

LL: *Was raten Sie anderen Betroffenen?*

JC: „Schämt euch nicht und schließt Frieden mit euren Erkrankungen! Ihr seid großartig, so wie ihr seid! Geht gut mit euch sowie eurem Körper um und gebt nichts auf die Meinung anderer! Wir müssen uns vor nichts und niemandem rechtfertigen oder irgendwelchen Erwartungen entsprechen. Wir dürfen bedingungslos glücklich mit uns und für uns selbst sein!“

LL: *Herzlichen Dank für Ihre offenen Worte!*

Fotos: @www.medi.de



www.medi.de/diagnose-therapie/lipoedem/erfahrungen/modebloggerin-sprott
www.medi.de/diagnose-therapie/lipoedem/krankheitsbild-lipoedem
www.medi.de/diagnose-therapie/lymphoedem/krankheitsbild-lymphoedem



„Von leichter Stütze (Tape) über mittlere Stabilisierung (Bandage) bis hin zu kompletter Entlastung/ Ruhigstellung durch eine Orthese gibt es für nahezu alle Beschwerdebilder das passende Hilfsmittel“, weiß Matthias Endres.



Kein Entweder-oder

Orthopädie-Technikermeister Matthias Endres über Tapes, Bandagen & Orthesen



Im Internet gibt es sie zwischen einem und fünf Euro pro Rolle und in lustigen bunten Farben. Die Rede ist von Tapes. Und die Beschreibungen der Produkthanbieter suggerieren bisweilen, dass jeder sie einfach an die schmerzende Stelle kleben kann und alles wird gut. „Dem ist aber nicht so“, weiß Orthopädie-Technikermeister Matthias Endres.

„Man muss muskuläre Balancen und das Zusammenspiel von Gelenken, Bändern und Sehnen gut kennen, sprich medizinisches Wissen haben, um mit Tapes eine therapeutische Wirkung erzielen zu können.“ Zudem gäbe es Tapes mit unterschiedlichen Dehnungsgraden in Längs- und Querrichtung. Schon in der Auswahl des Tapes für das jeweilige Problem sei ein:e Expert:in gefragt. Die Gesundheit müsse einem zu wertvoll sein, um hier den Selbstversuch zu starten, mahnt Matthias Endres und rät Laien dringend davon ab, selbst zu tapen. Vornehmlich komme das Tape im Sportbereich zum Einsatz, entweder bei Spontan-Verletzungen als „Erste-Hilfe-Maßnahme“ oder als Prophylaxe bei vorgeschädigten Körperpartien, in der Regel von Ärzt:innen oder Physiotherapeut:innen der Mannschaft „verordnet“ und angebracht. Untersuchungen bei Fußballspieler:innen hätten aber auch gezeigt, dass die Wirkung von Tapes eine Halbwertszeit habe. Nach 45-minütigen Tragezeit lasse die stabilisierende Wirkung schon deutlich nach. „Hat man sich eine Zerrung oder Überdehnung zugezogen oder hat sich eine Gelenkschwäche bereits etabliert, ist die Bandage das Mittel der Wahl“, sagt Matthias Endres. „Die Bandage ist eine Mischung aus zirkulärer Stütze mit Haltemodulen, sodass man sie nach persönlichem Bedarf anpassen kann.“ Und biete so mehr Stabilisierung vornehmlich durch Kompression auf den „angeknacksten“ Bereich. Bei einer Bänderdehnung etwa mit einer Genesungszeit von sechs bis acht Wochen sei in der Regel die Bandage das Therapeutikum der Wahl. Manchmal aber auch die feste Orthese („Stützapparat“ aus Bandagen und Schienen). Und das sei der Punkt: „Es gibt kein Entweder-oder, sondern nur das Sowohl-als-auch.“ Je nach individuellem Beschwerdebild werde das Hilfsmittel, das in dem speziellen Fall die vielversprechendste Lösung in Bezug auf die Wiederherstellung der Beweglichkeit darstellt, ausgewählt. Am konkreten Beispiel heißt das: bei einem „Umknick“-Trauma etwa muss das Fußgelenk in den ersten zwei Tagen hochgelagert, gekühlt und weitgehend ruhiggestellt werden. Dann werde meist eine Kompressions-Bandage zur Abschwellung angebracht. Diese habe aber wenig Stützwirkung. Daher benötigten Patient:innen mit diesem Krankheitsbild für die ersten Wochen nach dem Vorfall eine Orthese, die den Fuß gemeinsam mit Unterarmstützen beim Gehen vom Körpergewicht entlaste. Bis zu neun Monate könne sich eine Bänderverletzung hinziehen, sodass bei Besserung im weiteren Verlauf wieder auf

eine Sprunggelenksbandage „abgerüstet“ werden könne. Um kein erneutes „Umknick“-Trauma zu erleiden, könne dann im weiteren Verlauf das Tape als Prophylaxe das Richtige sein. Bei einem Bruch habe die Orthese weitgehend den Gips abgelöst. „Sie kann nachts und auch zur Körperpflege abgelegt werden. Zudem kann die Wundversorgung mit einer Orthese besser betrieben werden“, berichtet der Orthopädie-Technikermeister.

Susanna Khoury

Fotos: @Schön & Endres GmbH & Co.KG, @depositphotos.com: @photographiee.eu, @serezniy, @motortion



www.schoenundendres.de

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.
Waltherrstr. 6, 97074 Würzburg
unterfranken@johanniter.de
www.johanniter.de/unterfranken



JOHANNITER



Move your Body

Das Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness mit Wohlfühlangeboten für Körper, Geist und Seele

„Heilbäder und Kurorte sind Kompetenzzentren für die Gesundheit“, betont der Deutsche Heilbäderverband. „Mehr als 350 (...) in Deutschland präsentieren sich ausgezeichnet.“ Auch Bad Mergentheim im Lieblichen Taubertal gehört dazu. Jeder dieser Orte hat etwas Besonderes. Das gilt auch für die baden-württembergische „Kleinstadtperle“, die – außer idyllischem Kurpark und Heilquellen – noch weitere Vorzüge besitzt. Einer ist auf jeden Fall das „Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness“. Dessen Leitgedanke: Die eigene Lebenswelt und Lebensführung spielen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Krankheiten. Entsprechend ist das Institut aufgestellt: Angeboten wird eine Vielzahl an Workshops, medizinische Fachvorträge, Ernährungs- und Bewegungskurse sowie Mitmachange-

bote. Die Botschaft: Entschleunigen und sich Gutes tun. Und das können alle, egal ob Urlauber:innen oder Rehapatient:innen, Begleitpersonen oder Gäst:innen der ambulanten Vorsorgeleistung. Das angebotene Vitalprogramm beinhaltet jede Menge Vorschläge, die Gesundheit zu stärken und Lebensfreude zu spüren: von Achtsamkeitsübungen über DIY-Workshops, bei denen etwa Naturkosmetik aus Kräutern hergestellt wird, bis hin zur neuen Vortragsreihe „Insight – Psychologie im Fokus“. Für Entspannungssuchende ist das umfangreiche Angebot an Yogakursen ein sicherer Geheimtipp. Auch „Move your Body“ ist neu. In Kombination mit den einzigartigen Smovey-Ringen und zu guter Musik haben die Teilnehmer:innen jede Menge Spaß. Das Institut organisiert zudem in Kooperation mit Kliniken, Ärzt:innen und Gesundheitsdienstleister:innen Informationsveranstaltungen zu verschiedensten Themen. So referieren bei der Vortragsreihe „Arzt im Gespräch“ Bad Mergentheimer Ärzt:innen über neue medizinische Entwicklungen. Vervollständigt wird das Vitalprogramm durch ein umfangreiches ernährungsmedizinisches Angebot. Viele gesundheitliche Beschwerden sind ernährungsbedingt und durch eine Umstellung positiv zu beeinflussen. Bei einer individuellen Beratung sowie der Veranstaltungsreihe „Ernährungsgespräch“ gibt es hierzu Tipps. Über seine Grenzen hinaus bekannt ist Bad Mergentheim wegen seiner Heilquellen. In der Reihe „Der Quellenarzt hält Sprechstunde“ erklärt ein Kurarzt den Nutzen von Trinkkuren für die Gesundheit. Das Wasser der drei Trinkquellen ist unter anderem bei Magen-Darm-Erkrankungen oder Stoffwechselstörungen empfehlenswert. Die Solequelle wird für Bades Zwecke und im Gradierpavillon im Kurpark eingesetzt. Neben den Trinkquellen ist vor allem auch die Natur eine gute Therapeutin: Beim Angebot „Wandern durch die Jahreszeiten“ können Gesundheitsbegeisterte sich ausbremsen und dabei die positive Wirkung des Allheilmittels „Bewegung“ genießen. Bei geführten Radwanderungen wird ein Gang zugelegt, wobei neben der Bewegung dennoch die Achtsamkeit für alles Schöne um uns herum gepflegt wird. *Nicole Oppelt*



Fotos: ©Hufeland Klinik, ©istock.com/JackF, ©istock.com/Kiwis, ©depositphotos.com/@Nik_Merkulov, ©Holger Schmitt

Bad Mergentheim



Gesundheit
Kultur - Natur
Freizeit - Aktiv



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



Das gesamte Vitalprogramm unter www.visit.bad-mergentheim.de unter der Rubrik „Gesundheit und Erholung“. Und mit der Jahres-Einwohnerkarte (erhältlich für Personen, die ihren ersten Wohnsitz im Main-Tauber-Kreis haben) können Interessierte die Gesundheitsangebote kostenlos oder ermäßigt nutzen.

Das Wohlbefinden steigern

Aromatherapie hat Potenzial für Körper und Seele



Die Ergebnisse eines Forschungsteams der Charité – Universitätsmedizin Berlin lassen aufhorchen. In ihrer Studie¹ „Aromatherapeutische, individualisierte Anwendungen bei gynäkologischen Krebspatientinnen: Kontext, Erfahrungen und Auswirkungen (arth4WOMEN)“ untersuchten sie, ob und inwieweit Aromatherapie das Wohlbefinden von Patientinnen mit gynäkologischen Krebserkrankungen in der Nachsorge fördern, Selbstheilungskräfte mobilisieren und Symptome lindern kann. Ihr Fazit: Die individualisierte Aromatherapie habe in mehreren Bereichen interessantes Potenzial. Zum einen die Linderung häufiger symptomatischer Beschwerden wie Übelkeit, periphere Neuropathie, Schmerzen und Schlafstörungen. Zum anderen hätten ätherische Öle zur Förderung des Wohlbefindens beigetragen. Ebenso konnte gezeigt werden, dass die Aromatherapie dabei unterstützt, hilfreiche Strategien für ihr Alltagsleben zu entwickeln oder bestehende zu stärken. Auch bei Primavera, Bio-Pionier und Hersteller hochwertiger Aromatherapie und Aromapflege-Produkte, weiß man um häufige Begleiterscheinungen während und nach einer Krebsbehandlung. Patient:innen fühlen sich häufig schlapp und müde, gleichzeitig unruhig und leiden unter schlechtem Ein- und Durchschlafen. Auch Übelkeit und Appetitverlust gehören oft dazu.

Patient:innen ängstigt dies und mindert die individuelle Lebensqualität in den ohnehin herausfordernden Behandlungsetappen. „Für spürbar mehr Wohlbefinden im Alltag können hier duftende und wirkungsvolle Schätze der Natur sorgen“, sind die Aroma-Experten aus dem Allgäu überzeugt. „Ätherische Öle, Duftmischungen und gebrauchsfertige Aromatherapie- und Aromapflege-Produkte wirken auf Körper und Emotionen angenehm entlastend.“ Die Lebenslinie sieht



das genauso und verlost drei Gewinnpakete, bestehend aus sieben Primavera-Produkten: Aromapflege Körper Entspannungs-Öl bio, Kissenspray Schlafwohl bio, Kopfwohl Roll-On bio, Energiekick Raumspray bio, Duftmischung Gute Laune, Ätherisches Öl Orange demeter sowie ätherisches Öl Ingwer

bio an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, welches Potenzial der Aromatherapie die aktuelle Charité-Studie hervor gebracht hat. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Aromatherapie“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Mai. Die Teilnehmer:innen an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Primavera Life GmbH; Quelle: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00520-022-07543-z>



www.primaveralife.com



Aromatherapie und -pflege bieten den Forscher:innen der Charité zufolge eine sinnvolle und zugleich individualisierbare Unterstützung, um das Wohlbefinden und damit die Lebensqualität der Betroffenen in der onkologischen Nachsorge zu verbessern.



Mein Leben im Dienste Ihrer Gesundheit.

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

S Ihre Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

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



PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
Eichenweg 4 | 97950 Gerchsheim

SURYA – INSTITUT FÜR
NATURHEILKUNDLICHE FORTBILDUNG
Kirchgasse 9 | 97234 Reichenberg

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

Eisenbereift oder leere Speicher?

Apotheker Michael Dickmeis über das Zentralatom im Hämoglobin



Der Körper hat etwa fünf Gramm Eisen im Blut. „Das ist so viel, dass man daraus einen sieben Zentimeter langen Nagel herstellen könnte“, heißt es auf dem Instagram-Account von Vitaminwissen. Ein amüsanter Fakt, der es in sich hat. Denn das Spurenelement ist für unseren Körper essenziell. „Es ist das Zentralatom im Hämoglobin (roter Blutfarbstoff)“, erklärt Apotheker Michael Dickmeis, Inhaber der Sonnenapotheke in Würzburg. Außerdem sei Eisen wichtig für den Sauerstofftransport in alle Zellen und Organe. Ein Eisenmangel bedeute im Umkehrschluss zu wenig Hämoglobin und demzufolge eine schlechtere Sauerstoffversorgung. „Das macht uns müde und krank.“ Die Patient:innen würden blass und kraftlos wirken. Diese Symptome seien meist Anlass, Ärzt:innen zu konsultieren. Diese bestimmen dann den aktuellen Eisenspeicherwert, den Eisenspeicherwert (Ferritin) sowie den Zustand der Blutkörperchen. Ein Eisenmangel orientiert sich an fixen Parametern. Es werden drei Stadien unterschieden. Im

ersten Stadium kann der Körper noch auf Eisenvorräte in Leber und Milz zurückgreifen. Hier kann eine Umstellung der Ernährung ausreichen. Anders gestaltet es sich in Stadium zwei. Die Eisenspeicher sind leer. Der Körper kann keinen roten Blutfarbstoff mehr produzieren. Hier ist der Einsatz von Eisenpräparaten sinnvoll. Hat der Eisenmangel bereits zu einer Blutarmut geführt, spricht man von Stadium drei. Organe und Zellen können nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Jetzt seien Medikamente zwingend notwendig, so Dickmeis. „Am wichtigsten ist immer die Ursachenforschung“, betont der Pharmazeut. Nehme der Körper aufgrund vegetarischer oder veganer Ernährung zu wenig Eisen auf, sollten niedrig dosierte Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden. Lagen unklare Blutungen im Magen-Darm-Trakt mit schwarzem Stuhl vor, sei eine gastroenterologische Abklärung notwendig. Andere Ursachen seien zum Beispiel sehr starke Monatsblutungen oder auch unerkannte Magen-

Darm-Entzündungen. Dickmeis denkt hier etwa an Morbus Crohn oder Glutenunverträglichkeit, die zu einer schlechteren Eisensorption führen könnten. Eisenmedikation gibt es in unterschiedlichen Formen – von Tabletten bis Tropfen. Je nach Präparat erfolgt die Einnahme täglich respektive im Abstand weniger Tage. „Leider gibt es bei Eiseneinnahme oft Nebenwirkungen“, sagt Michael Dickmeis, der exemplarisch Durchfall, Verstopfung oder auch eine Geschmacksveränderung nennt. Die Medikamente sollten zudem nicht zum Essen oder in Kombination mit anderen Medikamenten, wie etwa Säureblockern, Blutverdünnern oder Schmerzmitteln, eingenommen werden. Auch die gleichzeitige Gabe mit Kalzium- oder Magnesium-Präparaten sei kritisch. Des Weiteren sollte unter Eiseneinnahme etwa auf Cola, Kaffee, Milch und grünen Tee oder auch Spinat verzichtet werden. Umgekehrt kann Eisen die Wirkung anderer Arzneimittel abschwächen, etwa die von Schilddrüsenhormonen oder bestimmten Antibiotika. Und wichtig: Die Einnahme sollte, je nach Ursache, bis mindestens drei Monate nach erfolgreicher Stabilisierung der Werte fortgesetzt werden.

Nicole Oppelt

Fotos: M. Dickmeis @Lebenslinie, @depositphotos.com: @volniy, @andras_csontos



Geballte Gesundheitskompetenz



Das Bäderland Bayerische Rhön wurde vor 20 Jahren, am 30. März 2004, mit Unterstützung der Landkreise Bad Kissingen und Rhön-Grabfeld zunächst als Arbeitsgemeinschaft gegründet. Aus kleinen Anfängen und der Kooperation der fünf Kurorte Bad Kissingen, Bad Brückenau, Bad Bocklet, Bad Neustadt und Bad Königshofen hat sich eine harmonische und erfolgreiche Partnerschaft entwickelt, die das nordbayerische Bäder-Quintett zur Gesundheitsregion im Herzen Deutschlands weiterentwickelt hat. Ein Beispiel für die Zusammenarbeit ist etwa der Bäderlandbus, der von Mai bis Ende Oktober an Wochenenden und Feiertagen die fünf Kurorte miteinander verbindet. Am 17. und 18. Juni laden die Akteur:innen des Bäderlandes Bayerische Rhön als Höhepunkt ihrer Jubiläumsaktivitäten zum 20-Jährigen zu einer gemeinsamen Radtour von Bad zu Bad und bis auf den Kreuzberg ein. 40 Kliniken und Sanatorien gibt es in den fünf Kurorten, dazu 19 Heilquellen mit einem vielfältigen Spektrum an Indikationen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu Rheuma sowie vier Thermen. Welche Stärken und Alleinstellungsmerkmale die einzelnen Bäder bieten, darauf gehen wir in der Oktoberausgabe der Lebenslinie ausführlicher ein. sky, Foto: ©Bayerische Staatsbad Bad Kissingen GmbH/Dominik Marx



www.baerland-bayerische-rhoen.de, Facebook, Instagram, Youtube



www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

„Meistens ist Eisenmangel erst einmal latent. Erst, wenn alle Speicher leer sind, bemerken wir den niedrigen Hämoglobinwert mit seinen dazugehörigen Symptomen“, so Apotheker Michael Dickmeis. In den meisten Fällen reiche eine Supplementierung mit Eisenpräparaten aus. Erst, wenn alle oralen Möglichkeiten ausgeschöpft seien, würden Bluttransfusionen verabreicht.

Inspiziert vom isländischen Kabeljau

Bionik: was die Medizintechnik sich aus der Natur abschaut

Dr. Hazem Al-Shobash, Chirurg in Höchberg bei Würzburg, konnte an zahlreichen Orten dieser Welt ärztliche Erfahrung sammeln: In Würzburg, Berlin, Bielefeld, Bristol, Philadelphia und Boston. Er lernte viele verschiedene Operationstechniken kennen. Und er kam mit ganz unterschiedlichen Geräten im Operationssaal in Kontakt. Dabei fiel ihm eines auf: Nicht wenige medizinische Techniken und nicht wenige medizinische Geräte sind von der Natur abgeschaut. „Bionik“ nennt sich dies im Fachjargon. Der Begriff ist eine Zusammenschmelzung der Begriffe „Biologie“ und „Technik“. Zum biologischen Vorbild können Pflanzen, Tiere, der Mensch, aber auch Proteine oder Aminosäuren werden. „Es gibt zum Beispiel bionische Prothesen als Handsatz“, sagt Dr. Al-Shobash, der 2014 an der Universität Würzburg zum Thema „Myokardinfarkt“ promovierte. Solche Prothesen werden zum Beispiel seit vielen Jahren von Dr. Stefan Schulz aus Karlsruhe entwickelt. In diesem Fall ist das Naturvorbild der Mensch selbst. Beziehungsweise: die menschliche Hand. Die von Schulz entwickelte Prothese hat Finger, die sich seitlich elastisch bewegen lassen. 2017 stellte der Experte für Bionik und Medizintechnik seine Entwicklung beim dritten Bionik-Kongress in Mannheim vor. „Von der Natur inspiriert ist auch Fischhautersatz, der bei Verbrennungen oder Wunden zum Einsatz kommen kann“, erläutert Al-Shobash. Dazu muss man wissen, dass es chirurgisch eine große Herausforderung darstellt, chronische Wunden zum Abheilen zu bringen. Das betrifft vor allem Diabetiker. Weil hier oftmals Nervenstörungen auftreten, die die Heilung bremsen. Hier könne eine Wundaufgabe mit präparierter Haut vom isländischen Kabeljau helfen, so Dr. Al-Shobash. Die Matrix aus Fischhaut werde dafür von einer isländischen Firma in Speziallaboren hergestellt. Bionisch interessant ist auch der mexikanische Schwanzlurch Axolotl, sagt Hazem Al-Shobash: „Und zwar aufgrund seiner besonderen regenerativen Fähigkeiten.“ Axolotl sind in der

Lage, amputierte Gliedmaßen, Organe und sogar Teile des Hirns vollständig zu regenerieren. Bei den Regeneraten handele es sich strukturell und funktionell um vollständig intakte Organe. Dem Chirurgen zufolge dient der Axolotl in der Forschung als Modellorganismus zur Regeneration von Defektwunden nach Trauma oder Krebs. Mit Bionik befasst sich in Würzburg auch Medizintechniker Rolf Siegel – und das seit vielen Jahren. „Ich befasse mich mit den chemisch-physikalischen Eigenschaften von Oberflächen“, informiert der Erfinder. „bionic surfaces“ nennt sich sein Unternehmen. Es ist spezialisiert auf die Modifizierung von Kunststoffoberflächen. Bereits vor 20 Jahren gewann Siegel zusammen mit Mitarbeiter:innen der Chirurgischen Klinik am Uniklinikum Würzburg einen Preis für eine neuartige Kunststoffprothese. Während der Corona-Krise machte er mit Ideen für eine antivirale Schutzkleidung auf sich aufmerksam. Dabei verwendete er die Aminosäure Arginin. Konkret wurden Vliesstoffe, wie sie für Masken verwendet werden, mit der basischen Aminosäure Arginin beschichtet. Dadurch reduzierte sich die Infektiosität von SARS-CoV-2 um mehr als fünf Größenordnungen. Dies stellten Mitarbeiter des Instituts für Virologie der Uni Würzburg bei Untersuchungen fest.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @lifeonwhite, @witoldkri

Weshalb es Moulagen gibt



Einmal im Vierteljahr erfahren Interessierte bei der „Abendsprechstunde“, was Forscher, die sich mit der Medizinhistorischen Sammlung der Uni Würzburg befassen, herausgefunden haben. „Ich bringe immer einige Objekte mit und erzähle etwas über deren Geschichte“, so die Medizinhistorikerin Sabine Schlegelmilch. Am 24. April um 19 Uhr wird sie medizinische Moulagen vorstellen. „Das sind Wachsabformungen von Patienten“, erklärt Dr. Schlegelmilch. Die Würzburger Hautklinik habe hierzu eine große, wichtige Lehrsammlung. An einigen Objekten wird Schlegelmilch den Herstellungsprozess der Moulagen erläutern: „Und warum es die überhaupt gibt.“ Alle, die interessiert sind, seien willkommen. Der Hörsaal des BRK befindet sich in der Zeppelinstraße. Veranstaltet wird die „Abendsprechstunde“ vom 2022 gegründeten Förderverein „Medizinhistorische Sammlungen Würzburg“. Weitere Termine für die zweite Jahreshälfte stehen laut Dr. Schlegelmilch noch nicht fest, da die Raumbelagung beim BRK nicht langfristig geplant werden kann. „Es gibt auch keine langfristig festgelegten Themen, da es um Neugier und Überraschung gehen soll“, so die Medizinhistorikerin. pat, Foto: @depositphotos.com/@506sergei506@gmail.com

 Der jeweils nächste Termin findet sich unter www.medizingeschichte.uni-wuerzburg.de

Impressum

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

Mediaberater & 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@kikeriki.de

Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter:innen der Redaktion: Elmar Behringer, Elke Blüml, Kerstin Böhning, Pat Christ, Miriam Christof, Uschi Düring, Tim Förster, Renate Freyeisen, Jenifer Gabel, Nicole Oppelt, Norbert Schmelz, Martina Schneider, Michaela Schneider, Martina Weigel; Gastautor:innen: Fernand Braun, Bayerische Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention Judith Gerlach, Dr. Wolfgang Schuhmacher, Barbara Simon

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

Auflage pro Ausgabe: 10.000 Exemplare sowie Vertrieb über den Lesezirkel

Alle Terminankündigungen wie gemeldet und recherchiert. Der Terminkalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für Terminänderungen oder -verschiebungen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Ebenso keine Haftung übernimmt die Herausgeberin für getroffene Aussagen zitierter Quellen oder für 0-Töne der Interviewpartner:innen in Bezug auf die Gesundheit.

Foto: @depositphotos.com/@cookelma



Paranüsse & Radioaktivität

Wie zahlreiche andere Nussarten können Paranüsse wegen ihres hohen Gehaltes einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, so die Wissenschaft.¹ Außerdem zählen sie zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Gehalt des essentiellen Spurenelements Selen. Aufgrund zahlreicher Studien gibt es Empfehlungen, zur Verbesserung der Selenversorgung täglich zwei Paranüsse zu verzehren. Diesen Rat sieht das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) kritisch². Mit dem Verzehr von Paranüssen würden Menschen auch das in Paranüssen von Natur aus enthaltene radioaktive Radium zu sich nehmen. Dieses werde ähnlich wie Kalzium in Knochen und Zähne eingelagert, so das BfS. Für Erwachsene sei ein maßvoller Verzehr von Paranüssen unbedenklich, da er für sie nur zu geringen zusätzlichen Strahlendosen führe. Anders sähe das bei Kindern und Jugendlichen aus oder bei Frauen in der Schwangerschaft. Schwangeren empfehle das BfS vorsorglich ganz auf Paranüsse zu verzichten, um zu vermeiden, dass Radium in die Knochen des ungeborenen Kindes eingelagert werde. Kinder und Jugendliche sollten am besten auch keine Paranüsse essen, da sich bei Kindern im Vergleich zu Erwachsenen mehr natürliches Radium einlagere. Im Vergleich: 160 Mikrosievert im Jahr bei zwei Paranüssen am Tag bei Erwachsenen und rund 1000 Mikrosievert bei einem Kleinkind. sky, Foto: @depositphotos.com/@HandmadePicture; Quellen: ¹doi: 10.1093/nutrit/nuz042, ²www.bfs.de/DE/themen/ion/umwelt/lebensmittel/paranuesse/paranuesse.html

 www.bfs.de

**Voll Korn,
Voll *Bio*,
Voll Lecker!**

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

Köhlers
VOLLKORNBÄCKEREI



4x
in Würzburg!

www.koehlers.bio

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



Kuhmilch oder Pflanzendrinks?

Ökotrophologin Annette Büttner verteuft Kuhmilch nicht, rät aber generell zu reduziertem Verzehr tierischer Lebensmittel

Jemand, der bescheiden leben muss, hat, so eine volkstümliche Redensart, nicht viel in die Milch zu brocken. Der alte Spruch weist auf die frühere Bedeutung von Milch als Grundnahrungsmittel hin. Heute verzichten immer mehr Menschen auf Kuhmilch. Viele freiwillig. Manche, weil sie es müssen. Die Expert:innen sind sich nicht wirklich einig, ob Milch nun zu den gesunden oder ungesunden Lebensmitteln gehört. Wer Histamin nicht verträgt, meidet automatisch bestimmte Milchprodukte, etwa Camembert oder Schimmekäse. Menschen mit Laktoseintoleranz verzichten ebenfalls auf Kuhmilch. Und es greifen immer mehr Menschen zu Pflanzendrinks, obwohl sie Milch, Joghurt und Käse eigentlich vertragen. Sie wollen dadurch einen Beitrag zum Tier- und Umweltschutz leisten. Dagegen spreche auch nichts, sagt die Würzburger Ökotrophologin Annette Büttner, pflanzenbasierte Nahrung sei gesund. Allerdings seien Pflanzendrinks hinsichtlich ihrer ernährungsphysiologischen Eigenschaften nicht mit Milch gleichzusetzen (sie dürfen sich auch nicht „Milch“ nennen). Kuhmilch sei zum Beispiel ein bedeutender Lieferant von hochwertigem Eiweiß. Kuhmilch liefere vieles, was der menschliche Organismus braucht: leichtverdauliches Fett, Kalzium, Jod sowie fettlösliche Vitamine, so Büttner. Bei Milchalternativen, also Drinks aus Soja, Hafer, Mandeln, Reis, Kokos oder Dinkel, könne hier nur Sojamilch mithalten, was die Zufuhr an hochwertigem Eiweiß angeht: „Alle anderen Pflanzendrinks sind eher eiweiß- und fettarm.“ Kalzium für die Knochen sei gar nicht enthalten: „Darum sollte man bei Pflanzendrinks darauf achten, dass Kalzium zugesetzt ist.“ Kuhmilch ist nie zu salzig. Und nie zu süß. Das kann bei Pflanzendrinks anders sein. Deshalb rät die Ökotrophologin, sich mit der Zutatenliste auseinanderzusetzen: „Je nach Produkt sind mehr oder weniger viele Inhaltsstoffe zugesetzt.“ Die Palette reiche von Öl, Salz, Zucker, Aromen, Kalzium, Vitaminen, Stabilisatoren und Emulgatoren bis hin zu Säureregulatoren. „Säuglinge und Kleinkinder sollten überhaupt keine Sojamilchprodukte bekom-

men, da Soja hormonähnliche Substanzen enthält“, betont sie weiter. Auch Pflanzenmilch auf Reisbasis sollte wegen des teilweise hohen Arsengehalts mit Vorsicht genossen werden. Für Erwachsene sei es insgesamt sinnvoll, auf mehr pflanzenbasierte Lebensmittel umzusteigen. Zum einen wegen der Gesundheit und zum anderen wegen der Umweltbilanz. Laut Umweltbundesamt verbuche Kuhmilch im

Vergleich etwa zu Milchalternativen aus Hafer etwa doppelt so viele CO₂-Emissionen¹. Grundsätzlich ist es für die Ökotrophologin in Ordnung, tierische Lebensmittel zu verzehren, bis zu einem gewissen Maß. „Ein genereller Verzicht ist nicht notwendig“, betont sie. Sowohl bei tierischen als auch bei pflanzlichen Erzeugnissen sollte allerdings auf Saisonalität, Regionalität und Tierwohl geachtet werden. Für Menschen mit Laktoseintoleranz gebe es im Handel inzwischen ausreichend laktosefreie

Produkte. Allergische Menschen hingegen müssten auf jegliche Bestandteile von Kuhmilch verzichten: „Darum müssen alle Inhaltsstoffe in der Zutatenliste von Lebensmitteln explizit kenntlich gemacht werden.“

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @baibaz, @kubais, @Arybickii, @suriyayapin, @Vadim-Vasenin, Pixabay.com; Quellen: ¹www.umweltbundesamt.de/publikationen/sichtbarmachung-versteckter-umweltkosten-der, ²www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/milch-und-milchprodukte/

Verfechter:innen einer veganen Ernährung und auch etliche renommierte Wissenschaftler:innen weisen darauf hin, was alles an Gesundheitsschädlichem in Kuhmilch enthalten sein kann. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält den Verzehr von täglich 200 bis 250 Gramm Milch und Milchprodukten bei Erwachsenen für unbedenklich². Wie bei allem: Das individuelle Bauchgefühl sollte das Zünglein an der Waage sein.



Wir nehmen uns Zeit für Ihre Gesundheit.

Theater-Apotheke

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



Alles drin, was guttut

Dinkel schmeckt nicht nur gut, er bekommt auch gut

„Dinkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst, ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut“, schrieb Hildegard von Bingen über das Urgetreide Dinkel. Mittlerweile ist Dinkel gut erforscht. „In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Dinkelernährung als Basisdiät in der Lage ist, ernährungsbedingte Gesundheitsschäden wieder auszugleichen“, informiert etwa der Bund der Freunde Hildegards¹. Denn das Dinkelkorn enthält nicht nur alle für den gesunden Organismus lebensnotwendigen Grundbasisstoffe wie Eiweiß, Fette, Kohlehydrate, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien, sondern auch vitale Wuchs- und Zellernährungsstoffe (Viridine). Kein Wunder also, dass die Dinkel-Ernährung nach Ansicht des



Vereins „die Grundlage für die Behandlung aller Magen- und Darm-erkrankungen, der Nierenschonkost sowie aller Stoffwechselleiden“ bilden sollte. Das „Genussmittel der Wahl“ steht auch beim österreichischen Unternehmen Sonnentor hoch im Kurs. Im Sortiment finden sich verschiedene Bio-Dinkelkekse – zum einen mit bunten Blüten oder Marille, beide mit ätherischen Ölen von der Zitrone. Andere sind mit Zimt verfeinert oder mit Ingwer mitsamt dem ätherischen Öl Lavendel. Die Lebenslinie möchte Ihnen Gutes tun und verlost zehn Überraschungspakete mit verschiedenen Bio-Dinkelkekzen an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, was Hildegard von Bingen besonders am Dinkel schätzte. 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: „Dinkel“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juli. Die Teilnehmer:innen an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Sonnentor Kräuterhandelsgesellschaft mbH;
Quelle: ¹ www.hildegardvonbingen.info/gesundheits/gesunde-lebensmittel-2/dinkel-2/

www.sonnentor.com

ZÖRNER

*Wir haben Superfood ab Hof.
Und nicht aus Honolulu.*

BIBERG AU STATT KLIMAGAU.

GREIFEN SIE ZU REGIONALEM OBST.
WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH.
NUR 15 MINUTEN VON WÜRZBURG ENTFERNT.

OBSTHOF ZÖRNER
97337 BIBERG AU
WWW.MAINFRANKENOBST.DE

Mit Laib & Seele

„Seit 10 Jahren schon leistet das Lebenslinie Magazin einen wertvollen Beitrag und informiert zu Themen der Gesundheit, Ernährung und Umwelt in Mainfranken. Wir von Köhlers Vollkornbäckerei sind bereits von Anfang an dabei und dürfen uns regelmäßig mit informativen Beiträgen „mit Laib und Seele“ beteiligen. Seien es die Vorteile von Vollkorn gegenüber hellem Mehl oder die Tragweite der fehlenden Deklarationspflicht zu technischen Enzymen in Brot und Backwaren. Jeder hat das Recht, informiert zu sein und reflektiert Entscheidungen zu treffen – sei es beim Einkauf oder im Leben generell –, und wir finden es klasse, dass sich die Lebenslinie bereits seit einem Jahrzehnt dafür einsetzt. Wir danken für das entgegengebrachte Vertrauen.“ Foto: Shuttle Design Studio



Ernst Köhler
Biobäckermeister in Würzburg



Essen als Herausforderung

Köchin Gina Schäflein über genussvolles Essen für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, insbesondere Zöliakie

Die Symptome sind vielfältig: Die Betroffenen berichten von Übelkeit, Bauchschmerzen, Stuhlveränderungen, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen oder auch Hautveränderungen. Kein Wunder, dass Zöliakie als das „Chamäleon der Gastroenterologie“ bezeichnet wird. Bis zur Diagnose ist es oft ein weiter, nicht selten ein herausfordernder Weg. Denn um Zöliakie final zu diagnostizieren, ist bislang eine Dünndarmbiopsie unumgänglich. Ein italienisches Forscherteam sorgt derzeit für Diskussionen über die Sinnhaftigkeit dieses „Goldstandards“. Die Wissenschaftler:innen untersuchten die Effektivität eines Bluttests zur Diagnose. Das Ergebnis ihrer Studie¹: Der Test besitzt eine hohe Vorhersagekraft (rund 94 Prozent) und stellt damit offenbar eine zuverlässige und nicht invasive Alternative zur Biopsie dar (abgesehen vom Einstich der Nadel bei der Blutabnahme). Zöliakie ist nach jetzigem Stand eine nicht heilbare immunologisch bedingte Nahrungsmittelintoleranz gegenüber Gluten. Die Diagnose ist oft ein „Schlag ins Gesicht“. Essen wird zur Herausforderung – insbesondere außer Haus. „Menschen mit Zöliakie sollten (eigentlich müssen sie) auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten“, weiß auch Gina Schäflein, Köchin und Inhaberin des Würzburger Restaurants Vrohstoff. Dazu würden alle Getreidearten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern und Kamut zählen. Auch Backwaren wie Brot, Brötchen, Pizza oder Kuchen, die aus solchen Getreidearten bestehen, seien tabu. Des Weiteren sollten sie auf Fertiggerichte, Wurstwaren und Soßen achten, da diese Gluten enthalten könnten. In ihrer Küche und in ihrem Restaurant hat Schäflein unter anderem durch bauliche Maßnahmen sichergestellt, dass Betroffene nicht mit Gluten in Kontakt kommen. „Alle Geräte und Maschinen wurden neu angeschafft“, erzählt die Köchin. „Im zweiten Schritt habe ich feste Lieferanten, die nur ausgewählte Lebensmittel liefern.“ Darüber hinaus setzt sie auf geschultes Personal, das zum Thema Allergien und Zöliakie regelmäßig auf den neuesten Stand gebracht werde. Zusätzliche Sicherheit gibt die Arbeit mit „festen Rezepturen, die niemals abweichen“. Bestünde bei neuen Lebensmitteln doch einmal Unsicherheit, werde bei der Deutschen Zöliakie Gesellschaft nachgefragt. Schäflein ist gelernte Köchin und widmet sich diesem Thema aus gutem Grund: „Ich habe im Laufe meines Angestellten-Daseins festgestellt, dass Menschen mit Allergien und Zöliakie keine Chance haben, in der ‚normalen‘ Gastronomie essen zu gehen.“ Sie habe es sich daher zur Aufgabe gemacht, Köch:innen wie auch Gastronom:innen zu helfen, kranken Menschen ein gutes Essen anbieten zu können, „mit Rücksichtnahme auf ihre Bedürfnisse und händelbar in einer Profiküche“. Sie selbst bietet im Vrohstoff eine breite Palette von Speisen an. „Von der Spaghetti über Burger bis zu einer

Focaccia ist auf meiner Speisekarte alles zu finden.“ Zudem gebe es Monatskarten, auf der die Gäst:innen außergewöhnliche Gerichte entdecken können. Das Konzept des Vrohstoffs scheint aufzugehen. „Es gibt viele Menschen, die aus ganz Deutschland zu uns kommen, weil sie bei uns bedenkenlos essen gehen können“, freut sich Gina Schäflein über ihren Beitrag zu einem sorgloseren Genuss.

Nicole Oppelt

Fotos: ©depositphotos.com: @ VadimVasenin, @ bhofack2, @ ©XD/Vrohstoff;
Quelle: ¹ [https://www.thelancet.com/article/S2468-1253\(23\)00205-4/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S2468-1253(23)00205-4/fulltext)

 www.vrohstoff.de



St. Margareten
APOTHEKE
Unsere Erfahrung für Ihre Gesundheit

UNSER UMFANGREICH
ALTERNATIVMEDIZINISCH GESCHULTES
TEAM BIETET UNTER ANDEREM

- Aromaöle für Körper und Seele
- Umfangreiches homöopathisches Sortiment
- Homöopathische Hausapotheken
- Wala und Weleda Komplexmittel
- Schüssler Salze
- Beratung zur Darmgesundheit

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Zeller Str. 2, 97276 Margetshöchheim

www.st-margareten-apotheke.de
info@st-margareten-apotheke.de
Tel: 0931 46984

KI rettet Lebensmittel

Es ist inzwischen guter Brauch, Defektes in die Reparaturwerkstatt zu bringen, um Ressourcen zu schonen. Verbraucher:innen achten aus dem gleichen Grund zunehmend darauf, keine Lebensmittel zu verschwenden. Einzelhändler:innen bemühen sich ebenfalls hierum. Stoßen dabei jedoch vor allem bei frischen Lebensmitteln rasch an ihre Grenzen. Unterstützung gibt es nun durch eine Planungslösung namens „Planer.AI“. Mithilfe Künstlicher Intelligenz (KI) will das 2021 gegründete gleichnamige Unternehmen „Planer.AI“ die Lebensmittelverschwendung in den nächsten fünf Jahren halbieren und dabei gleichzeitig die knappen Margen im Lebensmitteleinzelhandel verbessern. Dies geschieht durch eine KI-basierte Plattform, die eine automatische Planung von der Lebensmittelproduktion bis ins Supermarktregal zu Endkund:innen bietet. Genutzt wird die Plattform inzwischen unter anderem von 1.400 Filialen von Aldi Süd. „Planer.AI“ ging 2014 aus einer Forschungsarbeit an der Uni Würzburg hervor. Inzwischen ist das Unternehmen von Wirtschaftsingenieur Dr. Jan Meller, Wirtschaftsmathematiker Dr. Fabian Taigel und Logistik-Experte Franz Seubert im baden-württembergischen Großrinderfeld angesiedelt. Bei den aktuellen Kund:innen der Firma werden durch Planungsalgorithmen inzwischen 30 Prozent weniger Lebensmittelabfälle erzeugt. Inspiriert wurde das Projekt maßgeblich von Franz Seubert. Dessen Vater hatte einen Lebensmittelmarkt betrieben. Der Co-Founder lernte früh schon die Schwierigkeiten der Warendisposition kennen. Für Lebensmitteleinzelhändler:innen ist es das oberste Ziel, die Versorgung der Bevölkerung mit Lebensmitteln sicherzustellen. Jede Bestellung bedeutet einen Spagat zwischen zu viel und zu wenig Ware. Fast unmöglich ist es, schnell verderbliche Lebensmittel wie Backwaren, Fleisch, Wurstwaren, Obst und Gemüse mengengenau zu bestellen. „Planer.AI“ schafft eine Schnittstelle zwischen Einzelhandel und Lieferant:innen. Lieferant:innen können so auf die Daten der Einzelhändler:innen zugreifen. Die Algorithmen ermitteln darauf basierend Nachfrage-Prognosen, die die Lieferant:innen frühzeitig über die erwarteten Abverkaufsmengen informieren. *pat, Foto: Generiert mit Adobe Firefly*

**NACHHALTIGKEIT
LEICHT
GEMACHT
im Zukunftshaus**

Augustinerstr. 4, Würzburg (Haltestelle Rathaus)
www.zukunftshaus-wuerzburg.de



Main-Schmecker

naturnaher Streuobstbau
gesunde Produkte
lebenswerte Kulturlandschaft

DE-ÖKO_006

www.Main-Schmecker.de

Bioland

Wohlfühl- und Klimabaum

Der heimische Laubbaum: die Elsbeere

Die Elsbeere ist ein heimischer, halbhohler und relativ dünner Laubbaum mit vielen besonderen Eigenschaften. „Für uns Förster:innen ist sie waldbaulich sehr wertvoll, weil sie im Schatten anderer, dominanter Baumarten wachsen kann“, sagt Annette Fricker, Försterin im westlichen Landkreis Würzburg. Sterben klimabedingt alte Buchen oder Eichen ab, entwickelt sich die trockenheitsresistente Elsbeere im freigebliebenen Raum. Die Elsbeere verhindert so Kahlflecken und dadurch auch einen klimabedingten Totalumbruch im Wald. Dort, wo sie jetzt schon gedeiht, trägt sie dazu bei, dass keine neuen Bäume gepflanzt werden müssen: Der Wald wächst durch Naturverjüngung, also Eigensaat, weiter. Auf einer Freifläche, die dadurch entstand, dass alles abstarb, wäre das unmöglich! „Außerdem sind die Bedingungen auf einer Freifläche zu extrem, es ist zu heiß und zu trocken“, sagt Fricker. Ohne Schatten überleben in der Regel nur Brombeeren und Sträucher. „Nachdem die Elsbeere als Stützgerüst stehen bleibt, bleibt auch der Wald ein Wald und geht nicht kaputt“, betont die Försterin. Die Elsbeere vermehrt sich im Übrigen nicht

nur über ihre Beeren: „Oft kommen aus ihren Wurzeln neue, kleine Bäume.“ Weil der Baum „aus der Kraft der Wurzeln“ entsteht, wächst er auch schneller aus der gefährlichen Wildverbiss-Höhe von etwa 80 Zentimetern heraus. Als großen Vorteil sieht es die Waldexpertin weiter an, dass Elsbeeren heimisch sind: „Es ist

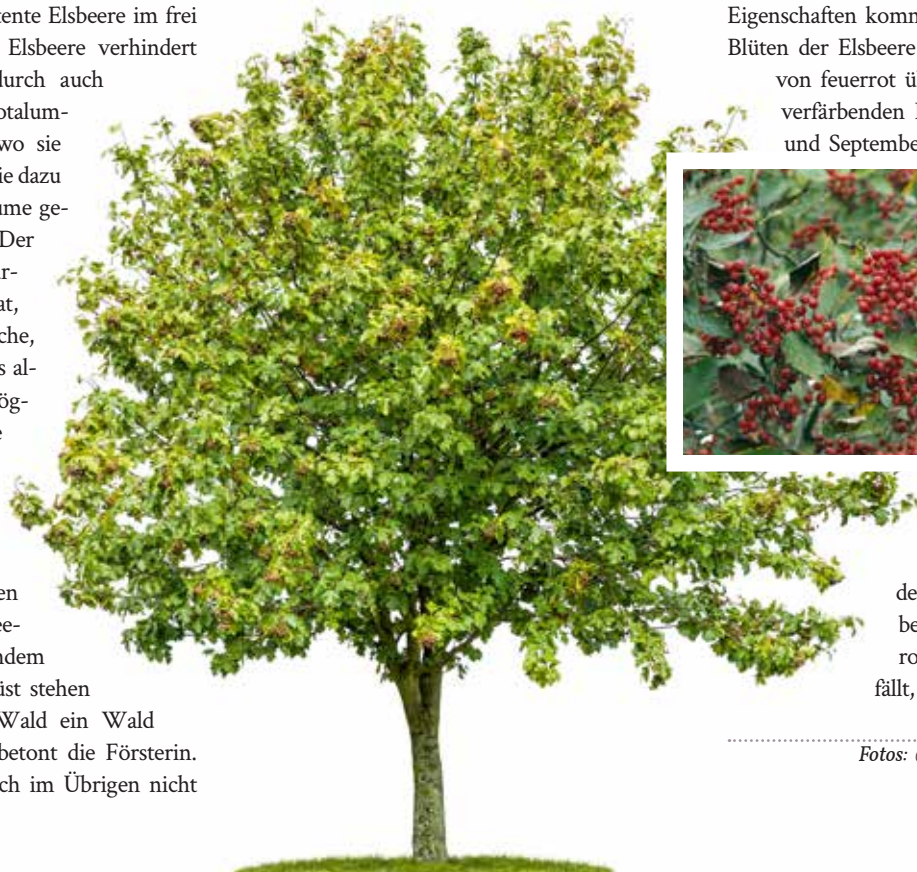
wichtig, auf das zu setzen, was bei uns natürlich vorkommt und an unsere Bedingungen angepasst ist.“ Zu diesen „Bedingungen“ gehört nicht nur das sich verändernde Klima, sondern zum Beispiel auch der Muschelkalkboden. Bei fremden Baumarten wisse man nie, wie diese sich verhalten: „Sie können sogar riskant für das Ökosystem sein.“ Zu all diesen positiven Eigenschaften kommt, die bienenfreundlichen Blüten der Elsbeere im Frühsommer und die von feuerrot über orange nach gelb sich verfärbenden Früchte, die zwischen Juli und September reifen. Auch wegen der



Holzqualität ist die Elsbeere wertvoll: „Früher wurde sie deshalb als ‚schwedischer Birnbaum‘ gehandelt.“ Furnier aus Elsbeere ist rötlich gefärbt: „Das Stammholz kann auch gut für Möbel verwendet werden.“ Annette Fricker hat selbst einen Küchenboden, der aus Dielen von Elsbeere besteht: „Der ist total robust, wenn etwas darauf fällt, sieht man keine Dellen.“

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @Zerbor, @PantherMediaSeller



Wald statt Klinik ...

... Outdoor-Outfit statt Dienstkleidung: Rund 200 Auszubildende der Uniklinik Würzburg pflanzten am 13. November 2023 gemeinsam mit den Mitarbeiter:innen des Forstamtes Ebrach rund 250 klimaresistente Elsbeeren im Steigerwald. Der einheimische Laubbaum kommt vergleichsweise gut mit Wärme zurecht. Das tiefe Wurzelwerk lockert den Boden auf, das Laub verrottet rasch und verbessert den Waldboden. Die Elsbeer-Blüten ziehen Insekten an und die Früchte bieten im Herbst Nahrung für viele Vogelarten. Unter dem Motto „Azubis gestalten Zukunft“ war dies eine Exkursion in Sachen Nachhaltigkeit. sky, Foto: @UKW/Annika Wolf





Und es hat Zoom gemacht

Fahrzeugschau Elektromobilität in Bad Neustadt an der Saale fokussiert am 20. und 21. April elektrisierende Innovationen und nachhaltige Mobilität

Wir haben alle von und mit ihm gelernt. Die Rede ist vom deutsch-luxemburgischen Wissenschaftsjournalisten Jean Pütz. Und genau der ist Schirmherr der elften Fahrzeugschau Elektromobilität in Bad Neustadt an der Saale. Der heute 87-jährige moderierte unter anderem die Wissenschaftsshow beim WDR. Richtig bekannt wurde er mit der WDR-Sendereihe „Hobbythek“ und mit den Umweltmagazinen „Dschungel“ und „Globus“. Pütz hat etliche umweltschonende Haushaltsprodukte entwickelt, beispielsweise ein Terpentin-Gemisch aus Orangenöl, natürliche Zahnpasten oder Süßstoffe. Als

solch prädestinierte Galionsfigur wird Pütz am 20. April die Fahrzeugschau Elektromobilität in Bad Neustadt eröffnen. Als Impulsgeber für grünere und effizientere Mobilität wird die Fahrzeugschau Elektromobilität im Anschluss zwei Tage lang Produkte, Live-Demonstrationen und Testfahrten mit den neuesten Elektrofahrzeugen bieten. Sie wird aber nicht nur Schaufenster für Elektrofahrzeuge sein, sondern auch Raum schaffen für fachkundige Diskussionen, Expertenpanels und Networking-Gelegenheiten. „Diese Messe ist nicht nur eine Zusammenkunft von Technologieexpert:innen, sondern auch

eine Feier der Innovation und des Wandels. Elektromobilität ist nicht nur ein Fortschritt in der Technologie, sondern ein Versprechen für eine umweltfreundliche Zukunft“, sagt Bianca Benkert, Projektmanagerin der Veranstaltung.

Susanna Houry

Fotos: Landkreis Rhön-Grabfeld, Jean Pütz ©privat



Am 19. April wird Jean Pütz mit seiner Show „Pützmunter“ in der Bad Neustädter Stadthalle den Startschuss der anderen Art geben ... mit naturwissenschaftlichen Show-Experimenten zum Staunen. Karten unter www.reservix.de.

NACHHALTIG GUT.

HIER WANDELT SICH WAS!

Eines ist sonnenklar: Klimaschutz geht nur gemeinsam! Zusammen in den Bau von Photovoltaikanlagen investieren – so klappt die Energiewende!

wvv.de/nachhaltigkeit  

WVV



Sonnige Aussichten?

Energie-Experte Florian Hauck über Photovoltaik-Anlagen

Die Nachfrage nach Photovoltaik (PV) war immens. Der Topf des Förderprogramms „Klimaneutral Wohnen“ der Stadt Würzburg wurde 2023 komplett ausgeschöpft¹. Bezu-

schusst wurden verschiedene Modelle: von der Mikro-PV-Anlage bis hin zum Mieterstrommodell. Die Argumente für Photovoltaik sind sinnig, sagt Florian Hauck, Vertriebsberater bei der Würzburger Versorgungs- und Verkehrs-GmbH (WVV). „Es ist eine regenerative Energiequelle, die grundsätzlich jeder, der ein Privathaus besitzt oder auch in einem Mehrparteienobjekt wohnt, anbringen kann.“ Es handle sich um

eine seit Langem existierende, erprobte Technologie, die ständig weiterentwickelt werde. Diese ermögliche es den Bürger:innen, ihre „Energie, die sie an einem Ort verbrauchen, auch wirklich an diesem zu erzeugen“. Und das mit einem relativ geringen Aufwand, wie Hauck betont. PV-Anlagen seien nachhaltig – für Mensch und Umwelt – und würden ein „größeres“ Stück Autarkie schaffen. Eine hundertprozentige Unabhängigkeit bei der Stromerzeugung könne unter anderem aufgrund unserer geografischen Lage nicht erreicht werden. „Eine PV-Anlage ist auf fast jedem Dach installierbar“, erklärt der Fachmann. Ob sie dort Sinn mache, liege meist weniger an der Statik, sondern eher an den vorhandenen Verschattungen der Fläche sowie deren Zustand (Regen spielt hingegen keine Rolle für die Funktionalität). Auch der zeitliche Aspekt spiele eine Rolle. PV-Anlagen seien langfristige Investitionen. Im Schnitt werde mit einer Lebensdauer von mehr als 25 Jahren gerechnet. Für den ins öffentliche Netz eingespeisten Strom erhalte man über 20 Jahre eine staatlich garantierte Einspeisevergütung durch das Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG) – aktuell etwa acht Cent pro Kilowattstunde. Darüber hinaus müsse die PV-Anlage die technischen Anforderungen des Netzbetreibers, der diese auch genehmigt, erfüllen. Der im Vorfeld der Installation zu betreibende Aufwand müsse von den Privat-Kund:innen also abgewogen werden. „Die letztlich anfallenden Kosten sowie die Amortisierung sind pauschal nicht erchenbar“, sagt Hauck. Das hänge von den Vorlauf-Investitionen, aber vor allem von der Größe, Verbraucher:innen-Verhalten, dem eigenen Stromverbrauch sowie dem jeweils aktuellen Strompreis



ab. Im Durchschnitt rechnet sich eine PV-Anlage mit Batteriespeicher etwa nach zehn bis zwölf Jahren. Aktuell gibt es in Bayern keine Förderung für PV-Anlagen mehr. Hauck rechnete zum Zeitpunkt des Gesprächs auch für die Zukunft nicht damit. Anders verhalte es sich beim Thema „Ökologie“ der PV-Anlagen selbst. „Hier ist das Ende der Fahnenstange noch nicht erreicht“, ist er überzeugt. Für ihn steht fest: „Für unseren grünen Fußabdruck sind sie auf jeden Fall zuträglich.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Laura Schraudner
Fotografie, @depositphotos.com/
@PantherMediaSeller;
Quelle: ¹<https://www.wuerzburg.de/themen/umwelt-klima/klimaundenergie/solarenergie/>



www.wvv.de/energiefreiheit

„Eine Mikro-PV-Anlage auf Balkon oder Terrasse, die etwa 500 bis 800 Euro kostet, kann den jährlichen Stromverbrauch um etwa 200 Euro minimieren“, sagt Florian Hauck. Sie sind aber nicht für die Netzeinspeisung gedacht.

11. FAHRZEUGSCHAU ELEKTROMOBILITÄT

Bad Neustadt a. d. Saale

Verkaufsoffener
Sonntag!



20. + 21. April 2024 | 10 - 18 Uhr
Festplatz Bad Neustadt



www.m-e-nes.de



Mit dem Frühling kommt der Wandel

Nachhaltige Lösungen bietet die Zukunftswoche Mainfranken auch 2024

Vom 11. bis 19. Mai wird die Region bereits zum dritten Mal zu einer riesigen Plattform für nachhaltige Lösungen im Alltag. Klimafreundlicher Konsum, zukunftstaugliche Technik, Naturerlebnisse und wissenschaftlicher Austausch, kombiniert mit Unterhaltung und Genuss stehen auf dem neuntägigen Programm 2024. Die Zukunftswoche Mainfranken zog letztes Jahr rund 8000 Besucher:innen an, so die memo Stiftung, die für die rund 100 Events rund um grüne Themen verantwortlich zeichnet. Einzigartig an der Zukunftswoche ist die Tatsache, dass die bunte Palette an Themen direkt aus der Zivilgesellschaft heraus entsteht. Unternehmen, Kommunen, Vereine oder auch Bildungseinrichtungen können mit einer Veranstaltung, die Nachhaltigkeit im Blick hat, einfach mitmachen, wie in diesem Jahr geschehen etwa mit dem Thema „virtueller Wassershop“. Hier können Besucher:innen „einkaufen“ und danach den versteckten Wasserverbrauch ablesen, der für die Herstellung der Produkte notwendig war. Die Agenda 2030 zusammen mit der Initiative People4Future, beide aus Schweinfurt, freuen sich über Kabelsalat und bitten um Kabelspenden für eine Schule in Ghana, die durch dieses Projekt eine Solaranlage aufs Dach bekommen soll. Darüber hinaus geplant sind ein Science Slam zur Nachhaltigkeit, eine Führung durch den Kräutergarten eines Klosters und ein Energiestammtisch. Für Familien gibt es viele Angebote im Grünen zum Bewegen, Fühlen, Schmecken und Staunen. sky, Fotos: Generiert mit Adobe Firefly, ©Kathrin König memo Stiftung



www.zukunftswochen-mainfranken.de

Traditionell startet die Zukunftswoche am Samstag, 11. Mai, mit dem Zukunftsfest der Stadt Würzburg auf dem Unteren Markt und im Rathaus-Innenhof.



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

naturpunkt.
BAUEN & RENOVIEREN

Seit 25 Jahren für Sie da!

naturpunkt GmbH
Randersacker Str. 66a
97072 Würzburg

Telefon 0931.619 69-10
Telefax 0931.619 69-15

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

IHR FACHMARKT FÜR WOHNGESUNDES BAUEN & RENOVIEREN

**BODENBELÄGE
FARBEN & DEKORPUTZE
WOHNGESUNDES
RENOVIEREN**

KREATIV-WORKSHOPS

**HANDWERKERSERVICE
COACHING & BERATUNG
MASCHINEN-MIETPARK**

besuchen Sie unseren
**Showroom für
Farben & Dekorputze
Parkett & Massivdielen**

Holzhäuser für's Leben



Holzbau Adelmann

ÖKO-LOGISCH

- Holzhäuser
- Dachstühle
- Altbausanierung
- Wintergärten
- Balkone

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



Eine Idee zieht Kreise

Das Zukunftshaus feierte Ende letzten Jahres seinen ersten Geburtstag

Logisch, dass man sich umweltfreundlich verhalten möchte. Darum trennt man zum Beispiel Müll. Doch manche Menschen tun noch sehr viel mehr. Allen voran das Team des Würzburger Zukunftshauses. „Das Konzept ist so großartig, ich bin echt sprachlos“, sagte Irmtraud Mühlbauer bei der Feier zum einjährigen Bestehen im Oktober letzten Jahres. Die Tauberländerin kannte das Zukunftshaus schon von einem Imagefilm her. Anlässlich der Geburtstagsfeier sah sie es zum ersten Mal live. Auch Mühlbauer setzt sich für den Umweltschutz ein. Konkret tut sie dies in dem von ihr 2018 mitgegründeten Verein „Tauberländer Bio-Streuobstwiesen“. Der bietet Apfelsaft und Apfelschorle an. Nahezu von Beginn an gibt es diese Produkte im Zukunftshaus. Dadurch wird das Ziel des Vereins nachhaltig unterstützt: „Wir wollen nicht, dass noch mehr Streuobstwiesen aus der Kulturlandschaft verschwinden.“ „Öko“, heißt es oft, gibt es nicht zum Nulltarif. Doch so ganz stimmt dieser Satz nicht. Denn das

„Damit das Mögliche entsteht, muss immer das Unmögliche versucht werden.“

Hermann Hesse

Zukunftshaus offeriert nicht nur Saft, Kosmetik, Socken und Pullover, die durchaus etwas mehr kosten als im Discounter. Sondern: Es ist auch möglich, Sachen zu tauschen. Oder Kaputttes gegen eine geringe Bearbeitungsgebühr reparieren zu lassen. Vor allem der Reparaturbereich boomt. „Wir haben sehr viel zu tun“, bestätigt Peter Schmitt, der sich seit einem Jahr ehrenamtlich mit drei Kollegen in der Reparatur-Abteilung engagiert. Zum Zeitpunkt der Geburtstagsfeier hatten er und seine Mitarbeitenden bereits 480 Reparaturaufträge angenommen. Einfach wegzwerfen, was ein bisschen beschädigt ist, ist das etwa in Ordnung? Das fragen sich immer mehr Menschen. Überhaupt: Das Umweltbewusstsein wächst. Weshalb sich die Zahl der Kund:innen des Zukunftshauses stetig vergrößert. Vor allem bei der Geburtstagsfeier waren laut Uli Emmerling vom geschäftsführenden Vorstand viele Neulinge zu sehen: „Wahrscheinlich mindestens die Hälfte.“ Sie stießen im Zukunftshaus auf so spezielle Produkte wie die Kosmetik

von Patricia Porzel aus Rottendorf. Die gelernte Buchhalterin hatte 2021 den Mut, ein Unternehmen für Bio-Kosmetik zu gründen. Bei der Geburtstagsfeier stellte sie sich und ihre Waren vor. Vier Kosmetika, Lotions und Peelings bietet die Rottendorferin an. Alle Inhaltsstoffe, als da wären zum Beispiel Shea- und Avocado-Butter, Mangomilch, Sacha-Inchi- und Marulaöl, sind zertifiziert „bio“. Dass sie ihre Produkte im Zukunftshaus platzieren kann, findet Patricia Porzel großartig – denn sie ist ein ausgesprochener Fan des durch und durch nachhaltigen Geschäfts in der Augustinerstraße. „Man kommt herein und fühlt sich einfach wohl“, sagt sie: „Die Auswahl ist einzigartig und man spürt, wie viel Liebe hier hineingesteckt wurde.“ Das sehen viele Kund:innen ähnlich. Weshalb auch die Zahl der Genoss:innen wächst. Über 300 sind es inzwischen. Wobei viele Genoss:innen bereit sind, weitere Anteile zu kaufen, so Emmerling: „Eben war eine Genossin da, die schon zwei Geschäftsanteile hat und nun drei weitere erwarb.“

Pat Christ

Fotos: Lebenslinie Archiv, Pat Christ (3)



www.zukunftshaus-wuerzburg.de



Holz, Baum, Wald und Du?

„Holz macht Sachen!“ in Oberschwarzach noch bis 5. Mai

Bei der Sonderausstellung im Steigerwaldzentrum in Oberschwarzach „Holz macht Sachen! Holz, Baum, Wald und Du?“ geht es um die jahrtausendealte Verbindung von Menschen und Bäumen. „Holz macht Sachen!“ ist eine Wanderausstellung, die wächst und sich verzweigt wie ein Baum. Stetig kommen neue Exponate hinzu. Die ausgestellten „Sachen“ kommen von ganz unterschiedlichen Leihgebern. Museen, Institutionen aus Forschung und Lehre, Verbände und Vereine aus vielen Fachbereichen zeigen, was ihnen bei „Holzsachen“ wichtig ist. Jedes Museum wählt dazu sein Exponat selbst aus und beschreibt es aus seiner Sicht. Dadurch entstehen nicht nur Unikate, sondern es wird auch vielfältiges Wissen vermittelt. Zudem schreibt jedes Museum ein Umweltstatement zu seiner Leihgabe: Warum sind Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein oder das Gefühl von Naturverbundenheit wichtig? So entsteht eine facettenreiche, interdisziplinäre Ausstellung, die für nahezu alle Besucher:innen etwas Spannendes bereithält, Fragen aufwirft ... und vor allem eins: Lust auf Holz macht! sky, Fotos: ©Trägerverein Steigerwald-Zentrum – Nachhaltigkeit erleben e. V., ©depositphotos.com/@linux1987



www.steigerwald-zentrum.de



FriedWald[®]
Die Bestattung in der Natur

Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den **FriedWald am Schwanberg** kennen. Die erfahrenen Schwestern der Community Casteller Ring zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Kosten und Vorsorge.

Jetzt informieren und anmelden:

Tel. 06155 848-100 oder unter www.friedwald.de/schwanberg



Die nächsten Termine:

6. und 20. April 2024

4. Mai 2024

1., 15. und 29. Juni 2024

jeweils um 15 Uhr

Wegwerfen hinterfragen

**Nachhaltigkeitsprojekte im Landkreis Würzburg:
Über 44 Tonnen Waren wurden bis dato
in den Kreislauf zurückgeführt**

„Alles begann mit putz.munter vor 18 Jahren, damals noch eine recht kleine Aktion“, erinnert sich Alexander Pfenning, Betriebsleiter von team orange, dem Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg. „Aktuell können wir auf eine Teilnehmerzahl von mehr als 4500 engagierten Landkreisbürger:innen zurückschauen, die den Landkreis von Müll und Unrat befreit haben.“ Anfang März fand erneut der „Frühjahrsputz putz.munter“ statt. Dieser hat einmal mehr gezeigt: Viele kleine Leute, die an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern. Pfenning: „Die Abfallvermeidung spielt eine entscheidende Rolle für uns und unser aller Zukunft. Je weniger Müll wir produzieren, desto weniger Ressourcen müssen aufgewendet und desto weniger Abfall muss entsorgt werden.“ Bei team orange hat sich seit den Anfängen vor 20 Jahren viel getan. Ein Beispiel ist das im Juli 2023 gestartete Nachhaltigkeitsprojekt „Schatzkiste“, welches bis mindestens 30. Juni dieses Jahres noch läuft. Realisiert wird es gemeinsam mit der gemeinnützigen brauchbar gGmbH. „Wir wollen es unseren Landkreisbürger:innen so einfach wie möglich machen, Sachen im Kreislauf zu belassen. Aus diesem Grund haben wir neue Abgabeorte für gebrauchte Waren geschaffen“, erklärt Maria Bethge, Nachhaltigkeitsbeauftragte von team orange. „Seit letzten Sommer kann an allen 13 Wertstoffhöfen von team orange ein Karton kostenfrei abgeholt werden, welchen man mit seinen brauchbaren Sachen füllen kann. Diese Schatzkiste kann dann kostenfrei an allen Wertstoffhöfen oder in allen brauchbar-Sozialkaufhäusern abgegeben werden.“ Das Pilotprojekt fand rasch großen Zuspruch. Bis zum Redaktionsschluss wurden mehr als 4000 Schatzkisten im Landkreis Würzburg verteilt, etwa 3000 sind bereits wieder an das Sozialkaufhaus in Grombühl geliefert und in den einzelnen Filialen der brauchbar zu fairen Preisen weiterverkauft worden. Bislang

wurden so, laut Alexander Pfenning, mehr als 44 Tonnen Waren in den Wertstoffkreislauf zurückgeführt. Der Blick in den eigenen Hausstand lohnt also auf alle Fälle. „Hausrat, Geschirr und Dekorationsartikel, Elektro-Kleingeräte, Bücher, Spielzeug, aber auch Sportartikel, Werkzeug sowie Kleidung und Schuhe eignen sich hervorragend für die Schatztruhe“, fasst Thomas Johannes, Geschäftsführer der brauchbar gGmbH zusammen. Neben putz.munter und dem Projekt Schatzkiste fördert team orange die Nutzung von Mehrweg-Windelsystemen sowie nachhaltigen Menstruations-Produkten. „Ein Kind benötigt bis zu 4500 Einweg-Windeln, bis es sauber ist“, erklärt Bethge. „Stellen Sie sich diesen Müllberg vor.“ Im Jahr 2022 wurde daher der „Mehrweg-Windelbonus“ etabliert, um die Anschaffungskosten am Anfang zu senken und die Eltern für die abfallarme Variante zu begeistern. Das team orange bezuschusst seither Eltern von Kindern unter drei Jahren einmalig in Höhe von 50 Euro für die Anschaffung eines Mehrweg-Windelsystems. „2023 kam dann der Zuschuss für nachhal-

tige Periodenprodukte hinzu. Es gibt unzählige Möglichkeiten, nachhaltig und müllfrei zu menstruieren, dem gegenüber steht ein Abfallberg von circa ein bis sechs Kilogramm Abfall pro Frau und Jahr“, führt Maria Bethge aus. Auch dieser Zuschuss ist unkompliziert zu beantragen und hilft den Müllberg weiter zu verkleinern.

Nicole Oppelt

Fotos: @Maria Bethge/team orange



www.team-orange.info

Zu schade für die Tonne: Landrat Thomas Eberth und Eva von Vietinghoff-Scheel, Vorständin des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg, haben ihre „Schatzkisten“ längst gepackt.

Ungeschminkte Wahrheiten

In Urinproben zahlreicher Erwachsener und Kindergartenkinder sind im Februar schädliche Weichmacher gefunden worden. Nun gäbe es Hinweise auf die Herkunft, erklärt das Umweltbundesamt (Uba). Die gesundheitsschädliche Chemikalie könne möglicherweise aus Sonnenschutzmitteln stammen, so das Uba. Neben Weichmachern schadet Mensch und Umwelt besonders Mikroplastik: Lebenslinie berichtete: Täglich nehmen wir fünf Gramm Mikroplastik zu uns, das entspricht in der Größenordnung einer Kreditkarte. Vornehmlich finden sich Mikroplastik-Partikel in Kosmetika (Make-up, Lippenstift und Lipgloss, Highlighter, Puder und allen Produkten mit Glitzer). Daher will die Europäische Union (EU) Mikroplastik verbieten. Mikroplastikhaltige Kosmetika wie Glitzer und Peelings sind bereits seit dem 15. Oktober 2023 verboten. Umweltschützer:innen befürworten das „Glitzerverbot“, kritisieren jedoch die Timeline. Denn erst in 12 Jahren, also 2035, soll das Mikroplastikverbot komplett umgesetzt sein. Rund 400 Millionen Tonnen Plastik werden derzeit weltweit pro Jahr produziert mit katastrophalen Folgen für Mensch, Tiere und Umwelt, so Greenpeace. sky, Foto: @depositphotos.com/@Maximusdn; Quellen: www.umweltbundesamt.de/themen/fund-eines-weich-machers-in-urinproben-fragen, www.greenpeace.de/engagieren/nachhaltiger-leben/ungeschminkte-wahrheit



bellfugio

sicher eingekuschelt



Erholung für Dein Haustier

W-Lan, Handy, Smarthome – auch in deinem Zuhause strahlen Geräte. Mit Bellfugio schenkst Du Deinem Haustier einen Rückzugsort, an dem es sich gut geschützt wirklich entspannen kann.

Und nach dem Schläpfchen? Geht's putzmunter weiter.

ANJA GANSBÜHLER
Geschäftsführerin

Mobil: +49 151 17449712
E-Mail: ag@bellfugio.de

www.bellfugio.de



Der CO₂-Fußabdruck von KI

„Künstliche Intelligenz (KI) kann in Bereichen wie der Klimaforschung einen positiven Beitrag leisten. Die Technologie selbst hat aber einen erheblichen CO₂-Fußabdruck“, sagt Patrick Gilroy, Referent Künstliche Intelligenz und Bildung beim TÜV-Verband, anlässlich des Safer Internet Day. „Vor allem das Training von KI-Modellen mit großen Datenmengen, aber auch die laufende Nutzung verschlingen erhebliche Energieressourcen.“ Wissenschaftler:innen schätzen, dass der Energieverbrauch von KI bis zum Jahr 2027 auf 85 bis 134 Terawattstunden ansteigen könnte, was etwa dem heutigen Stromverbrauch der Niederlande entsprechen würde. Allerdings sind diese Berechnungen unsicher, da bis dato insbesondere die Entwickler:innen großer Sprachmodelle („Large Language Models“) wie Open AI/Microsoft mit ChatGPT oder Google mit Bard keine Angaben zum Energieverbrauch ihrer KI-Systeme veröffentlichten. „Für die zukünftige Ermittlung des Energieverbrauchs einer KI nach einheitlichen Standards müssen Messmethoden entwickelt werden“, sagt Gilroy. „Darüber hinaus sollten die Anbieter der großen Basismodelle verpflichtet werden, den Energieverbrauch ihrer KI-System transparent zu machen.“ sky

www.tuev-verband.de

Weichmacher beeinflussen Spermien

Rund ein Drittel aller Paare zwischen 25 und 50 Jahren in Deutschland wünschen sich Kinder, können aber keine bekommen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Bei männlichen Fruchtbarkeitsstörungen stehen immer wieder sogenannte Weichmacher, wie sie insbesondere in Plastikflaschen oder To-go-Bechern enthalten sind, im Fokus. Prof. Dr. Gunther Wennemuth und sein Team von der Medizinischen Fakultät der Uni Duisburg konnten herausfinden, dass sich Weichmacher auf die männliche Fertilität auswirken, indem sie die Beweglichkeit von Spermien für einige Tage nach Kontakt verringern¹. Zudem konnten sie zeigen, dass das Ejakulat eine sehr stark erhöhte Menge von Abbauprodukten des Weichmachers erhält. Es sei damit nicht erwiesen, so Wennemuth, dass gesunde Männer durch hohe Weichmachereexposition Unfruchtbarkeit befürchten müssen. „Es ist jedoch möglich, dass eine bereits bestehende eingeschränkte Fruchtbarkeit bei Männern auf diese Weise verstärkt wird,“ so der Professor. sky, ¹<https://link.springer.com/article/10.1007/s12403-023-00621-5>

Verpackt oder unverpackt?

Um den CO₂-Ausstoß zu verringern, kaufen immer mehr Menschen Unverpacktes ein. Doch damit handeln sie nicht unbedingt klimafreundlich. In einem Projekt namens „Stop Waste – Save Food“ unter Federführung der Wiener Universität für Bodenkunde fanden Forscher:innen heraus, dass optimierte Verpackungen Lebensmittelabfälle vermeiden können. Was unterm Strich den Ausstoß klimaschädlicher Gase verringert. Verpackungen können den österreichischen Wissenschaftler:innen zufolge die Haltbarkeit vieler Lebensmittel verlängern und sie so vor zu frühem Verderben schützen. Natürlich werden bei der Produktion von Umverpackungen Treibhausgase erzeugt. Doch dieser Anteil ist der Studie zufolge vernachlässigbar gegenüber jenen Treibhausgasen, die bei der Tierhaltung, dem Beheizen von Gewächshäusern oder bei Einkaufsfahrten freigesetzt werden. Den Forscher:innen zufolge ist der Klima-Fußabdruck des verpackten Lebensmittels im Durchschnitt 30-mal höher als derjenige seiner Verpackung. Damit tragen Verpackungen nur höchstens 3,5 Prozent zu den Klimaauswirkungen verpackter Lebensmittel bei. Was bedeutet: Werden dadurch, dass das verpackte Lebensmittel nicht vorschnell verdirbt, auch nur 3,5 Prozent an Lebensmittelabfällen vermieden, hat sich der Verpackungseinsatz gelohnt. Im Handel könnte dazu noch eine Verdoppelung der Mindesthaltbarkeitsdaten die Abfallrate um bis zu 40 Prozent senken. pat



HOMÖOPATHISCHER KALKSCHUTZ
aus der Schweiz

2 Wochen UNVERBINDLICH TESTEN
10 Jahre GARANTIE

Für 1 - 2 Familienhäuser und Wohnungen



€ 699
EINMALIG
inkl. MwSt

Für Mehrfamilienhäuser und Gewerbe



€ 899
EINMALIG
inkl. MwSt

OHNE CHEMIE & SALZ!
KALKABTRANSPORT NACH WENIGEN TAGEN
SICHTBAR + SPÜRBAR!
SCHUTZ FÜR DIE GESAMTE HAUSTECHNIK.
BIS ZU 50% WASCHMITTELESPARNIS.
KEINE MONTAGE BZW. FOLGEKOSTEN.

Telefon: +49 (0) 160 314 94 49
www.iq-swiss.ch | E-Mail: info@iq-swiss.ch



In der nächsten Ausgabe der Lebenslinie steigen wir noch tiefer in das Thema „Die Seele geht zu Fuß“ ein, und beleuchten den Unterschied zwischen Wandern und Pilgern, warum auch nicht religiöse Menschen das Pilgern immer mehr für sich entdecken und geben ganz konkrete Tipps für die geeignete Ausrüstung, wenn man sich auf dem Weg zu sich selbst macht. Darüber hinaus wird Dr. Schumacher erklären, warum uns Begriffe wie Selbstfürsorge und Achtsamkeit auf dem Weg einholen und uns zu unserem inneren Selbst, zu unserer Identität führen.

Die Seele geht zu Fuß

Theologe Dr. Wolfgang Schuhmacher über Entschleunigung und Pilgern

Viele Menschen leben in einer Situation, in der Zeit immer mehr verdichtet wird. Multitasking ist für die meisten Bestandteil der täglichen Herausforderungen. Vieles strömt im Arbeitsalltag und in Familie und Freizeit gleichzeitig auf einen ein. Computer und Maschinen machen das Leben in vielen Bereichen zwar einfacher. Aber die Zeit, die wir an der einen oder anderen Stelle sparen, und die Lücken, die dadurch entstehen, werden schnell wieder durch andere Dinge oder Tätigkeiten geschlossen. Der einzelne Mensch kommt den Dingen mit seiner Seele oft nicht mehr hinterher. Burnout-Syndrom, Herz-Kreislauf-Probleme und andere Erkrankungen sind häufig die Folge. Da ist das Pilgern ein starkes Gegengewicht zum Alltag und durchbricht ihn vollkommen. Beim Pilgern geht die Seele zu Fuß. Dieses alte Sprichwort lässt schnell erkennen: Hier geht es um Verlangsamung und Entschleunigung. Hier geht es um das Tempo, das der Seele des Menschen guttut. Hier kommt sie zur Ruhe. Wenn die Seele zu Fuß geht, ist sie auf dem Entdeckungspfad des Ichs auf den Spuren der Biographie. „Die Seele geht zu Fuß“ bedeutet auch, dass sie mit dem ganzen Körper unterwegs und in Bewegung ist. Beide machen die gleiche Bewegung und sind auf dem gleichen Weg. Die Seele kann auf die Spuren blicken, die der Körper hinterlässt. Die Seele kann den Körper und die Füße aber auch auf neue, bislang unentdeckte Pfade des Ichs führen. Körper, Geist und Seele kommen auf dem Fuß-Pilgerweg nach und nach (wieder) in den gleichen Rhythmus und das gleiche Zeitmaß. Sie lernen, sich wieder gegenseitig wahrzunehmen. Wenn Körper, Geist und Seele zu Fuß gehen, erfahren sie neben der (Selbst-)Bewegung im Laufen im

Medium der Leiblichkeit über die zahlreichen Sinneseindrücke auf dem Weg, wie sie aufeinander verwiesen sind. Sie lernen auch, dass sie allein nicht sein, nicht existieren können. Auf dem Weg zu Fuß öffnen sich über die Sinneseindrücke, die über die Natur oder innere wie äußere Erfahrungen wahrgenommen werden, Aspekte des Lebens, die dem eigenen Weg eine neue Richtung oder Bedeutung geben können. Pilgernde können auf diese Weise auf dem Weg über das neue rhythmische Miteinander von Körper, Geist und Seele den Sinn des eigenen Lebens wieder neu entdecken und dem eigenen Sein einen tieferen Sinn schenken oder sich von Gott beschenken lassen. Es ist die tiefe Sehnsucht in unserem Herzen, die uns nach Neuem suchen lässt. Es sind die Füße, die einen auf dem

Weg tragen. Es ist die Seele, die einen leitet und den Blick für Gott öffnet. Dafür braucht es Zeit und Raum. Es braucht Stille und Einsamkeit. Es braucht Innehalten und Aufbrechen. Es braucht das Beten und Zweifel. Es braucht Gottes Gnade, die dieses Geschenk zeigt.

Fotos: ©Tom Schrade, ©depositphotos.com: @kamchatka, @amicabel, @adriaticphoto, @narcisi, @mihtiander, @carballo, @SergeyNivens, @bilanol.i.ua, @Wavebreakmedia, @doble.dphoto, @kirill_grekov

Gastbeitrag von Dr. Wolfgang Schuhmacher, Theologe und Leiter der Evangelischen Tagungsstätte Wildbad Rothenburg

 www.wildbad.de

Für alle Mondsüchtigen

„Jeden Abend knipst der Mann im Mond sein Licht an, damit man auf der Erde auch was sieht. Was man, wenn er es nicht anknipst, nicht kann, doch dann säh' er auch nicht, was hier so geschieht ...“, singen „Die Prinzen“ seit mehr als drei Dekaden. Das Bild vom „Mann im Mond“ ist bei uns gesetzt – in unserer Muttersprache verankert. In vielen anderen Sprachen ist der Himmelskörper weiblich, wie etwa im Französischen, Spanischen oder Italienischen. Wie Sprache unsere Weltsicht beeinflusst, das untersuchte der Universalgelehrte Wilhelm von Humboldt bereits Anfang des 19. Jahrhunderts. Die Sprache, so seine Überzeugung, sei Ausdruck der „Geisteseigentümlichkeit“ eines Volkes. Solchen und ähnlichen Gedanken können alle Interessierten im Rahmen der Mondführungen auf dem Baumwipfelpfad Steigerwald nachhängen. Bereits am 24. April treffen sich dort wieder alle „Mondsüchtigen“ und flanieren zwischen Tag und Nacht bei einer geführten Wanderung zur Turmplattform des Baumwipfelpfades. Und zwischen vielen interessanten Fakten über den Mond aus Wissenschaft und Raumfahrt, Geschichten und Anekdoten bleibt mit Sicherheit auch jede Menge Raum zum Träumen ... von der Frau oder dem Mann im Mond. *nio*, Foto: ©depositphotos.com/@lagareek

 www.baumwipfelpfadsteigerwald.de/aktuelles/veranstaltungen





Macht Meditation (mit-)menschlicher?

Kontemplations-Lehrer Fernand Braun setzt auf Absichtslosigkeit und Liebe

Was kann Meditation bewirken? Bei sich selbst und in Beziehungen zu anderen Menschen, zur Umwelt? Ist „Rückzug“ in die Stille die richtige Antwort auf die Fragen des Lebens und die Krisen der Welt? Den meisten Praktizierenden dürften wohl schon Vorbehalte begegnet sein, wenn Familie und Freund:innen die

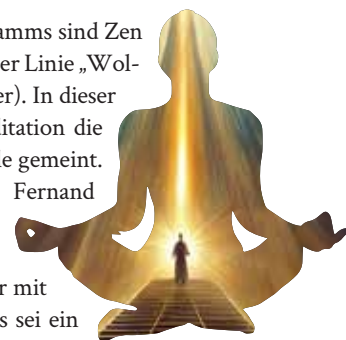
Praxis der Meditation – und deren Sinn – hinterfragen. Auch selbst stellt man sich diese Fragen manchmal. Was kann Meditation bewirken? Handelt es sich um „Nabelschau“, die uns wegführt von Verantwortung und Umwelt, oder fördert es eine Haltung von Mitgefühl? Meditation stellt die Basis der westlichen und östlichen Weisheitstraditionen und inzwischen auch vieler Achtsamkeitspraktiken dar: Auch am Benediktushof ist sie zentrales Element zahl-

reicher Kurse, die Säulen des Kursprogramms sind Zen und Kontemplation im Verständnis der Linie „Wolke des Nicht-Wissens“ (Willigis Jäger). In dieser Tradition ist in Holzkirchen mit Meditation die Praxis des Sitzens und Gehens in der Stille gemeint.

„Diese Praxis ist gegenstandslos“, erklärt Fernand Braun, Mitglied der spirituellen Leitung am Benediktushof. Es werde nicht über etwas meditiert – über ein bestimmtes Objekt oder mit einem Ziel, etwa Gelassenheit –, sondern es sei ein offenes Gewahrsein: „Die Grundaspekte der Haltung sind Gegenwärtigkeit, Annahme, Offenheit“. Besonders betont der Kontemplations-Lehrer die Haltung der Absichtslosigkeit. Die Praxis des stillen Sitzens lade uns ein, zu erkennen, was ist, ohne irgendetwas zurückzuweisen oder festzuhalten: „Es ist ein Erkennen, dass alles mit allem verbunden ist.“ Das sei ein grundlegender Wendepunkt in unserer Wahrnehmung: „Wir erfahren uns nicht als getrennt, sondern eingebettet in ein größeres Ganzes.“ Die Erfahrung von Einheit und Verbundenheit sei die Erfahrung von Liebe, die alles verbindende Kraft: „Es ist die Liebe, die in uns und durch uns wirkt.“

basim

Fotos: Generiert mit Adobe Firefly, ©depositphotos.com: @Awieeee, @Shebeko



Hotel
Vier Jahreszeiten

Haugerpfarrgasse 3, 97070 Würzburg
+49 931 53815
info@vierjahreszeiten-wuerzburg.de
Vierjahreszeiten-wuerzburg.de



www.benediktushof-holzkirchen.de



Tiefenentspannt durchstarten

Am 21. Juni ist Internationaler Tag des Yoga. „Yoga ist etwas Holistisches, ein Heilsystem“, sagt Martin Lange. Für den Initiator des Würzburger Yogafestivals sind Praktiken wie Meditation genau das, was der moderne Mensch in unserer Zeit braucht. „Die Ergebnisse sind phänomenal“, sagt er. Yoga habe ihm geholfen, wieder in die Kraft zu kommen. Wer das am eigenen Körper und Geist erleben möchte, hat vom 1. bis 3. November Gelegenheit dazu. Dann findet das elfte Yogafestival in den Räumlichkeiten des B. Neumann gleich neben der Residenz Würzburg statt. Die Mixtur aus Musik, Workshops und inspirierenden Begegnungen hat sich auch diesmal zum Ziel gesetzt, alle Teilnehmer:innen mit frischer Kraft, Freude und vor allem tiefenentspannt im Alltag durchstarten zu lassen. Zum holistischen Gesamtkonzept tragen unter anderem die beiden Musiker Satyaa und Pari, aber auch Yogalehrer wie Thomas Heiland, Seelenbotschafterin und Urkraft-Aufstellungsleiterin Tanja Keller oder der Gründer des Namasté Yoga, Percy Shakti Johannsen, bei. *nio*



www.yogafestival-wuerzburg.de

Das Momentum leben

Isabelle Meid, Coachin für Stressbewältigung und Resilienz,
über Trigger und Glimmer



Auf dem Boden der Tatsachen liegt eindeutig zu wenig Glitzer ... Glimmer-Momente können da Abhilfe schaffen. „Glimmer sind das Gegenteil von (Stress-)Triggern – also Mikro-Momente, in denen wir uns entspannt und sicher fühlen. Die kleinen Freuden des Alltags, wie eine Tasse Kaffee mit einem guten Freund, ein Blumenstrauß ohne Anlass oder die Sonne, die einem ins Gesicht scheint beim Spaziergehen und uns tief durchatmen lässt“, weiß Gesundheitstrainerin Isabelle Meid. Wir leben von Urlaub zu Urlaub, in einer Hochleistungsgesellschaft voller Reize und oft überfülltem Terminkalender. Dadurch verändert sich unsere Wahrnehmung. Das gestresste Gehirn hält dann eher Ausschau nach potenziellen Gefahren und Negativem im Alltag, den Triggern. Doch nicht genug damit, seit einigen Jahren jagt auch noch eine Krise die andere. „Das macht etwas mit den Menschen und der Stress-Verarbeitung des autonomen Nervensystems“, so die Resilienz-Traineeerin. Es falle immer schwerer zu entspannen. „Und wenn es zu lange zu viel ist, spaltet sich der Körper ab. Das ist sein Schutzmechanismus!“ Chronische Verspannungen, Schmerzen und innere Unruhe seien die Folge, so Meid. Wieder Verbindung herzustellen zu unserem Körper, damit wir wieder in unsere Mitte, respektive das Nervensystem wieder in die Balance finden kann, das hat sich die Gesundheitstrainerin zur Aufgabe gemacht. Etwa mit der Neurosystemischen Integration® nach Verena König, die helfen könne, chronische Stress-Muster zu regulieren und „abgespaltene Teile“ wieder zu integrieren. Das Körpergedächtnis (implizites Gedächtnis) ist wie ein Elefant, es vergisst nichts. In den ersten Lebensjahren speichern wir hier unsere Erfahrungen. Daher werde man oftmals von Äußerungen oder Handlungen im Heute getriggert, deren Ursprung eigentlich in der Kindheit lag. Dies zu verstehen, neu einzuordnen und auf Ebene des Körpers respektive des Nervensystems zu integrieren, sei eine lohnenswerte Aufgabe. Die alte Stress-Anspannung im Körper könne sich lösen, die Energie zurückfließen und uns im Alltag wieder zur Verfügung stehen. Wenn das eigene Glas voll ist, könne man wieder mehr abgeben. „Das Geben hat dann eine andere Qualität, die auch andere spüren.“ Der größte Gegenspieler, der sich uns bei Veränderungsprozessen in den Weg stelle, seien wir selbst respektive unser Gehirn, das öko-

nomisch arbeite und daher gerne alte Muster reinszeniere, so die Expertin. Bei Stress, also im Kampf- und Fluchtmodus, schütte der Körper Cortisol und Adrenalin aus. Sind wir latent gestresst, ist unser Körper an diesen Hormon-Cocktail gewöhnt. Fehle das, sei der Körper auf „Entzug.“ Man käme dann schlecht zur Ruhe, und Entspannung werde als unangenehm empfunden, so die Yoga-, Achtsamkeits- und Meditationslehrerin. „Über die Arbeit mit dem Nervensystem können wir das wieder lernen!“ „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert“, wusste schon Albert Einstein. Und trotzdem verfahren wir nach diesem Prinzip doch alle immer wieder. Warum? Weil es bekannt ist und sich das für unser Gehirn und unseren Körper „sicher“ anfühlt. Und weil so der innere Schweinehund nicht Gassi geführt werden muss. Psychosomatische Beschwerden, Schlafprobleme, chronische Entzündungen, Erschöpfungssyndrome, Ängste und Depressionen können die Folge sein. Spätestens dann müssen wir unsere vermeintliche Komfortzone verlassen und etwas ändern. Isabelle Meid plädiert dafür, viel früher anzusetzen ... etwa durch das Lernen der Sprache unseres Nervensystems, das Erkennen von alten Mustern sowie inneren Antreibern (Psycho-Eduktion), Körperarbeit wie Sensomotorik (wir berichteten) und somatische Regulationstechniken. Die Einzel-Coachings von Isabelle Meid spiegeln genau das wider und sind Psychohygiene und Körperregulation in einem. Für die Begleitung im Alltag gibt sie ihren Klient:innen zudem Techniken an die Hand, die dann angesagt sind, wenn etwa der Sympathikus zu „hochtourig“ unterwegs ist und wir schlecht abschalten können. Beispiele sind hierfür die Erde-Schwerkraft-Übung, die Vagusnerv-Stimulation oder ausgewählte Atemtechniken. „Der Wunsch und die Suche nach Sicherheit, Frieden und Verbundenheit mit anderen ist in unserer Biologie tief verankert. Das kann jedoch nur gelingen, wenn wir bei uns selbst anfangen, uns innerlich befrieden“, so Meid. Also, carpe diem? Es muss nicht gleich ein ganzer Tag sein. Oftmals reicht es auch, das Momentum zu leben. sky

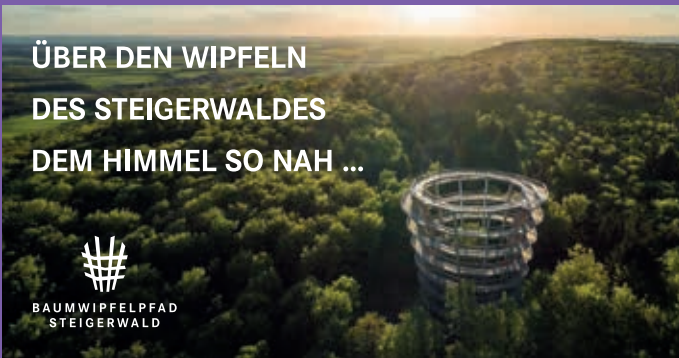
Fotos: Isabelle Meid © Daniel Pinho,
@depositphotos.com/@melis82



www.isabelle-meid.de

Glimmer-Momente

Ein Glimmer ist das Gegenteil von einem Trigger – der Begriff wurde geprägt von der Psychotherapeutin Deb Dana. Wenn unser Gehirn chronisch gestresst ist, werden diese Alarmareale im Gehirn intensiver aktiviert – wir fokussieren uns eher auf potenzielle Gefahren und das Negative. Aufmerksamkeit bewusst mehr auf die Glimmer-Momente im Alltag zu richten, kann Stress regulieren. Wir empfinden das Leben wieder als lebendiger und heller.



ÜBER DEN WIPFELN DES STEIGERWALDES DEM HIMMEL SO NAH ...



Tel: 09553 989 80102 • Radstein 2, 96157 Ebrach
Infos, Veranstaltungen und Eintrittspreise unter:
www.baumwipfelpfadsteigerwald.de



Der Wald im Zentrum
Lernen. Erleben. Erholen.

10 Jahre
2014 - 2024

Nachhaltigkeit erleben
STEIGERWALD
ZENTRUM

Das Walderlebniszentrum im Steigerwald seit 2014
Ausstellungen | Waldpädagogik | Waldführungen | Tagungs- und
Veranstaltungsort | Erlebnispfade und Spielplatz | Cafeteria mit Regionalalladen

Handthall 56 | 97516 Oberschwarzach | Tel. 09382/31998-0 | www.steigerwald-zentrum.de

Wasser marsch ... wohl bekomm's!

Alles Gute für deine Gesundheit im Bäderland Bayerische Rhön:

- Maßgeschneiderte Kuren ...**
profitiere von medizinischer Kompetenz bei Diagnostik und Therapie
- Aufbauende Rehabilitation ...**
mit unserer Unterstützung wieder stark fürs Leben werden
- Erholsame Prävention ...**
sei schlau und beuge mit wohltuenden Gesundheitsaufenthalten vor!



baederland-bayerische-rhoen.de



Ganzheitlich leben mit Hildegard von Bingen



Termin | Mi., 1. Mai, bis So., 5. Mai

Info | Das Seminar steht ganz im Zeichen der Prophetin, Mystikerin und Heilkundigen Hildegard von Bingen und bietet die Gelegenheit, über ein Leben im Glauben ins Gespräch zu kommen. Leben & Werk, Gesundheit & Ernährung, Kräuter & deren Anwendung nach Hildegard sowie ihre Lieder, ganzheitliches spirituelles Tun, meditative Spaziergänge im Taubertal und Yoga aus christlicher Perspektive bereichern die Tage.

Neben den Heilkräften in der Schöpfung – in den Bäumen, Blumen, Kräutern und Gewürzen... –, beschreibt Hildegard auch die Heilkräfte der Seele. Diese Kräfte nennt sie „virtutes“ und versteht darunter Tugenden, wie z.B. Glaube, Hoffnung, Liebe und Geduld.

Die eigentliche Heil- und Lebenskraft aber nennt Hildegard „viriditas“, die Grünkraft. Diese Gotteskraft belebt das spirituelle Kraftzentrum des Menschen Tag und Nacht.

Vor diesem Hintergrund befasst sich das Seminar mit der Behandlung rheumatischer Erkrankungen und der Wirkung positiver Heil- und Lebenskräfte.

Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 603 EUR im EZ, 529 EUR im DZ, ohne Übernachtung 382 EUR.

Yoga – Pilgern – Achtsamkeit



Termin | So., 9. Juni, bis Do., 13. Juni

Info | Die Teilnehmenden dieses Seminars machen sich pilgernd auf den Weg – zu sich selbst, zu Gott, zu neuen Erfahrungen und Denkanstößen. Neben leichten Yoga- und Meditationsübungen werden Pilgerwege durchs Tauber-, Schandtauber- und Steinbachtal erkundet.

Alle Wege gehen vom Wildbad aus und führen über offene Felder und Wiesen, entlang des Flusses und durch den Wald. Ausgesuchte Orte im Taubertal lassen die Kraft des Atmens, der Stille und der Gemeinschaft spürbar werden.

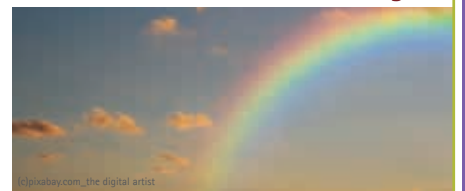
Innere Ruhe durch Bewegung, die Seele baumeln lassen und die Natur genießen – diese Erfahrung schenkt die Woche „Yoga – Pilgern – Achtsamkeit.“ Durch die Beschäftigung mit den Elementen Erde – Feuer – Wasser – Luft eröffnen sich den Teilnehmenden neue Perspektiven für das eigene Leben. Denn pilgernde Menschen erfahren immer wieder, es ist nicht das Ziel, das zählt. Es ist der Weg, auch wenn das Ziel zum Gehen und zum Yoga veranlasst hat! Erstaunliche Wandlungen können geschehen und manchmal richtet sich ein Leben ganz neu aus.

Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 575 EUR im EZ, 502 EUR im DZ, ohne Übernachtung 355 EUR



wildbad
tagungsort - rothenburg o.d.T.
in verantwortung leben

Sommer-Cursillo: In den Farben der Verheißung



Termin | Fr., 21. Juni, bis So., 23. Juni

Info | Beim Evangelischen Cursillo treffen sich Menschen, um den Alltag hinter sich zu lassen, mit Leib und Seele aufzuatmen und Gemeinschaft auf Zeit zu erleben. Kleine Gesprächsrunden, Musik, kreative und meditative Angebote helfen, sich selbst auf die Spur zu kommen.

Offen und unkonventionell begleitet der Cursillo Menschen auf dem Weg ihres Glaubens und lässt sie nach einem Wochenende voller kleiner und großer Entdeckungen in ihren Alltag zurückkehren.

Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 225,- EUR im EZ, 200 EUR im DZ

Alle Informationen zu unseren Haustagungen und Kulturveranstaltungen finden Sie unter www.wildbad.de. Hier können Sie auch unseren monatlichen kostenlosen Newsletter abonnieren!



Anti-Aging-Ernährung

Oecotrophologin Birte Willems und Naturkosmetikerin Jutta Blankenhagen-Wagner über strahlende Haut in jedem Alter

„Anti-Aging“ mit Essen? Ja, das geht. Wie, das verrät Oecotrophologin Birte Willems. Da die Genetik bei der Hautalterung zu etwa 30 Prozent eine Rolle spielt, so die Ernährungsexpertin, würden Lebensmittel respektive deren Inhaltsstoffe, die antioxidativ wirken, eine Schlüsselrolle in der Anti-Aging-Ernährung einnehmen und könnten den Alterungsprozess der Haut verlangsamen. Ein Beispiel sei Lycopin, ein sekundärer Pflanzeninhaltsstoff und das am weitesten verbreitete rote Pigment, das zahlreichen Früchten ihre charakteristische Farbe verleihe. „Es verfügt über eine antioxidative Wirkung, die freie Radikale abtötet und die Durchblutung ankurbelt.“ Die Folge: straffere Haut. Besonders reich an Lycopin seien Hagebutten, rosa Grapefruits und besonders Tomaten. Letztere seien genauso wie Karotten zudem reich an Carotinoiden. „Diese wirken nicht nur der Hautalterung entgegen, sondern schützen die Haut zusätzlich vor gefährlicher UV-Strahlung.“ Brokkoli wiederum stecke voller Vitamine und Mineralstoffe, die das Immunsystem stärken, kleine Entzündungen lindern und so für einen frischen, gesunden Teint sorgen. Darüber hinaus bekämpfe der enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Sulphoraphan die freien Radikale, die Alterungsprozesse im Körper beschleunigen, und wirke sich so positiv auf die Gesundheit aus. Zutraglich sind Willems zufolge auch Beerenfrüchte. Sie liefern hohe Gehalte an antioxidativen Stoffen und schützen die Zellen vor Angriffen. „Der Grund für den besonders hohen Antioxidantien-Gehalt ist der Farbstoff Anthocyan, der allen Beeren eine intensive Färbung verleiht. Als Faustregel gilt: Je dunkler die Beeren, desto mehr des Anti-Aging-Farbstoffs steckt darin und desto schöner machen sie.“ Daneben enthalten Beeren reichlich Vitamin C, welches die Kollagensynthese unterstütze. Und darüber hi-

naus? „Das in Pflanzenölen und Nüssen enthaltene Vitamin E wirkt stark antioxidativ, es ist als eines der wichtigsten Schutzvitamine in jeder Zelle des Körpers vorhanden“, weiß die Oecotrophologin. „Eine zu geringe Aufnahme zeigt sich oft in Beeinträchtigungen der Haut.“ Gute Quellen seien Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse und Weizenkeimöl. Etwa ab dem 40. Lebensjahr ist etwas mehr Einsatz gefragt. Die Haut werde zunehmend trockener und die Gefäße seien weniger elastisch, weshalb Nährstoffe langsamer durch die Zellen transportiert werden könnten. „Dadurch können tiefere Falten entstehen als bei einer Haut, die gut mit ausreichend Fetten versorgt ist“, sagt Willems. Daher würden täglich gute Fette benötigt. Oliven- oder Rapsöl seien ideal. „Olivenöl liefert gleichzeitig auch noch Polyphenole. Sie schützen uns vor freien Radikalen und haben entzündungshemmende Eigenschaften.“ Der Polyphenol-Gehalt sei in solchen Olivenölen am höchsten, die sich

Wassermelone ist voll von Vitamin A, C und E und hilft, die Haut vor schädlichen äußeren Einflüssen zu schützen.

durch eine starke „Grün-Fruchtigkeit“ auszeichnen würden. Auch Naturkosmetikerin Jutta Blankenhagen-Wagner (Bild oben links) greift ab und an in den eigenen Kühlschrank. Die erfahrene Fachfrau setzt auf Produkte, die jeder zu Hause hat: Wie zum Beispiel Quark, Ei, Honig und Kamille. Diese böten wunderbare Grundlagen für Masken oder Kompressen, eignen sich – wie im Falle des Honigs – zur Pflege der Lippen oder tun der Haut in Form von Dampfbädern gut. *nio*

Fotos: Jutta Blankenhagen-Wagner ©Ingo Peters, @depositphotos.com/@marcink3333



www.naturkosmetik-blankenhagen.de
www.gelassen-essen.com



Vielfältige Kosmetika: „Mari & Anne“

Inklusiv ist die Arbeitswelt nach wie vor noch nicht. Vor allem Menschen mit geistiger Behinderung haben es schwer, einen Job zu finden. Marina Lewandowski, eine junge Frau mit Downsyndrom, hatte Glück. Und zwar dank ihrer Schwester Sabine. Die beiden Frauen gründeten 2020 in Kitzingen die Manufaktur für Hautpflegeprodukte. „Mari & Anne“. Menschen mit geistiger Behinderung haben vielleicht nicht die Möglichkeit, Oberärzt:in oder Pilot:in zu werden. Doch es gibt für sie tausend andere Möglichkeiten, sich kreativ in die Arbeitswelt einzubringen. Marina, die zwölf Jahre lang in den Mainfränkischen Werkstätten für Menschen mit Behinderung arbeitete, erhielt Ende 2021 im Atelier von „Mari & Anne“ einen festen Außenarbeitsplatz. Seither hilft die 36-Jährige mit, Mittel für Gesichts- und Lippenpflege, Shampoo, Lemongras-Seife und andere Naturkosmetika herzustellen. Menschen mit Behinderung wollen keine passiven Teilnehmer:innen sein. Sie wollen etwas in der Gesellschaft bewegen. Marina Lewandowski tut dies nicht nur, indem sie Naturkosmetik mit Traubenkernöl aus der Region herstellt. Durch ihr Unternehmen tritt sie außerdem sichtbar für ein Miteinander in Vielfalt ein. *pat*,
Foto: Sabine Lewandowski ©sabinelwandowski.com



www.mariundanne.com

Herzerwärmende Glücksmacher

Zitrusdüfte heben die Stimmung, machen wacher und aufmerksamer



„Glück findet man nicht, indem man es sucht, sondern indem man es lebt“, heißt es in dem Buch „Alles Glück der Welt“. Es ist die Beschreibung von Rasso Knoller und seiner Reise in das Land der Glücklichen – nach Finnland. Auch andere erzählen in diesem farbenfrohen Band von ihren Wegen ins Glück, das sie in unbeschreiblicher Natur, bei herzerwärmenden Menschen und auch kulinarischen Genüssen finden. Glück lässt sich nicht nur in der Ferne, sondern auch im eigenen Zuhause, etwa durch besondere Düfte, finden. Dazu die Forschung: „Die Wirkung von natürlichen Düften, insbesondere die emotionalen Wirkungen, sind gut untersucht“, sagte der mittlerweile verstorbene Professor Dr. Dr. Dietrich Wabner von der Technischen Universität München¹. So hätten eine japanische Studie sowie Analysen der Universität Erlangen unter anderem gezeigt, dass ätherisches Zitronenöl wach und aufmerksam mache. Kein Wunder, dass sich bei Primavera, dem führenden Hersteller von Aromatherapie- und Naturkosmetikprodukten, eine ganze Reihe kleiner „Glücksmacher“ finden lassen. Seinem Namen alle Ehre macht etwa das Set „Duftendes Zitrusglück“ mit den ätherischen Zitrusölen Grapefruit bio, Orange bio und Zitrone bio. Wahre Glücksgefühle im täglichen Pflegeritual bietet die gleichnamige fünfteilige Körperpflegeserie aus der neuen Primavera Organic Skincare Linie. Aus der Aromatherapie schenken die „Glücksgefühle“-Duftmischung und das Raumspray bio kostbare Duftmomente. Mandarine, Grapefruit und Tonka schaffen die richtige Atmosphäre, um Glücksgefühle zu teilen oder ganz für sich zu erleben. Das Glück hat viele Facetten, die es zu entdecken gilt. Das möchte auch die Lebenslinie unterstützen und verlost daher drei Gewinnpakete, bestehend aus nachfolgenden Primavera-Produkten: Glücksgefühle Duschbalsam, Glücksgefühle Raumspray bio, Glücksgefühle Duftmischung, Neuheit Glücksgefühle Deo-Creme, Set „Duftendes Zitrusglück“ sowie das Buch „So duftet Glück – Natürlich leben mit ätherischen Ölen“ an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, welche Eigenschaften man dem ätherischen Zitrusöl nachsagt. 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: „Glücksgefühle“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 2. Mai. Die Teilnehmer:innen an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio; Fotos: @Primavera Life GmbH, @depositphotos.com: @kavita, @golyak; Quelle: ¹ www.wissenschaft.de/erde-umwelt/ein-duft-liegt-in-der-klassenluft



 www.primaverallife.com



Unsere Festivals:

ENTFALTE DEIN POTENTIAL

5 Elements Festival

19. - 21. Juli 2024

www.5-elements-festival.com

Yogafestival Würzburg

1. - 3. November 2024

www.yogafestival-wuerzburg.de

Wer zuerst bucht...

Frühbucher bis 1.4.24, Festivalkomplettticket, alle Workshops & Konzerte
3 Tage Fr - So: 199 Euro (regulär 233 Euro)

Hier Frühbucherpreis sichern:



Die Glücksbringer, Martin Lange
Virchowstraße 12 | 97072 Würzburg
Tel: 0931-35822943
wirsind@diegluecksbringer.com
diegluecksbringer.com

Selbstfürsorge (die)

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



 ISABELLE MEID
PERSONAL HEALTH TRAINING

Bestattungen Papke

...einfach für Sie da

alle Bestattungsarten

Friedwald und Ruheforst

freie Grabreden

auf allen Friedhöfen tätig

0931-4173840

Wörthstraße 10 – Würzburg
www.bestattungen-papke.de

Ungewolltes Urlaubsmitbringsel

Nicht nur die Tropenmedizin hat mit diesem Schädling zu tun: Bettwanzen kommen weltweit vor, wobei es eine spezielle Art gibt, die besonders häufig in Mittelmeerländern, tropischen und subtropischen Regionen zu finden ist. „In Deutschland sind Bettwanzen bisher nicht sehr verbreitet“, sagt Dr. Andreas Müller, Oberarzt für Tropenmedizin in der Würzburger Missioklinik (KWM). Durch den internationalen Reiseverkehr und Insektizid-Resistenzen breiten sie sich jedoch auch hier zunehmend aus. „Bettwanzen werden vor allem aus warmen Urlaubsländern mitgebracht“, so der Mediziner. Auch Kreuzfahrt- und Handelsschiffe können betroffen sein. Belastbare Zahlen zur Dimension des Problems gebe es allerdings nicht. Einige Zeit nach dem Stich der

Bettwanze kommt es laut Müller zur Ausbildung einer juckenden Pustel an der Stichstelle, die als allergische Reaktion auf den beim Stich abgegebenen Speichel des Parasiten zu verstehen ist. Der Juckreiz könne so intensiv sein, dass der Schlaf gestört wird. „Durch intensives Kratzen können Hautkeime eindringen und zu einer bakteriellen Superinfektion führen“, berichtet der Tropenmediziner über den Worst Case. Bevor die Bettwanzen jedoch längst wieder über alle Bettlaken verschwunden sind, klingen die Bisse in der Regel ohne gesundheitsschädigende Wirkung von alleine ab. Nachdem Bettwanzen tagsüber eher „unsichtbar“ sind, ist es laut Dr. Müller nicht ganz einfach, den Befall eines Raumes zu eruieren. „Vorbeugend kann ein Blick unter die Matratze mit einer sorgfältigen Inspektion von Bettrahmen und Bettwäsche auf die nur einen Millimeter großen Eier, Kotspuren oder Häutungsreste hilfreich sein“, rät er. Wer auf solche Spuren stößt, sollte alarmiert sein und als Erstes das Zimmer

wechsellern und weitere Maßnahmen zur Eliminierung einleiten (Schädlingsbekämpfungsteam, Bettwanzenfallen, bissfeste Bettwanzenschutzbezüge). Um diese ungewollten Urlaubsmitbringsel zu vermeiden, sollte in risikobehafteten Urlaubsgebieten das Reisegepäck immer verschlossen und möglichst nicht in der Nähe des Betts abgestellt werden. Besteht der Verdacht, dass man Bettwanzen mitgebracht hat, sollten die Koffer zu Hause am besten über der Badewanne ausgepackt und alle Kleidungsstücke ausgeschüttelt werden. Nachdem Bettwanzen nur bei Temperaturen bis höchstens 50 Grad überleben, ist das Waschen der Urlaubskleidung bei 60 Grad eine gute Bettwanzen-Prophylaxe. *Pat Christ*

Fotos: @depositphotos.com: @Ondreicka1010, @astrophytum, @belchonock, @Photoboyko, @jareynolds, @pressmaster

Bei der Behandlung von Bettwanzen mit Chemikalien sei Vorsicht geboten. Ein 69-jähriger Mann und seine 63-jährige Ehefrau starben an einer Kohlenmonoxid-Vergiftung im ägyptischen Badeort Hurghada, weil das angrenzende Hotelzimmer mit Insektiziden gegen Bettwanzen behandelt wurde, so das Urteil der richterlichen Untersuchung im englischen Preston Ende letzten Jahres.

Tropenmedizin zieht ans UKW

Die renommierte Klinik für Tropenmedizin an der Missio-Klinik zieht ans Universitätsklinikum Würzburg (UKW). Und mit ihr eine weitere „Institution“, der Chefarzt der Tropenmedizin, Professor August Stich. Die Missio-Klinik (KWM) gibt damit eine Abteilung mit internationalem Renommee ab. 2014 war das Tropeninstitut unter der Federführung Stichts beispielsweise Trainingszentrum für Helfer:innen aus ganz Europa, bevor diese zu Einsätzen in Ebola-Gebieten nach Westafrika geschickt wurden. Als Gründe für den Standortwechsel ab Februar wird die wirtschaftlich angespannte Situation des KWM ins Feld geführt. Die angestrebte Krankenhausreform von Gesundheitsminister Karl Lauterbach treibt erste Blüten und viele kleinere Kliniken zu „Sparmaßnahmen“ und manche in die Insolvenz. Indem August Stich ans UKW wechselt, wird die einzige Anlaufstelle für Tropenmedizin in Nordbayern erhalten bleiben. „Eine Win-win-Situation“ für alle“, so der Tropenmediziner, der am UKW eine Professur für Klinische Infektiologie übernimmt. Reisemedizinische Beratungen und Impfungen sowie die medizinische Betreuung Geflüchteter finden derzeit noch an der Missio-Klinik statt, sollen aber über kurz oder lang auch an den neuen Standort UKW umsiedeln. *sky, Foto:*

Inline Internet & Werbeagentur GmbH



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



Wenn Menschen lebensmüde werden

Dr. Notker Zorn und Dr. Titus Jacob, Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie, über Suizidprävention

2022 haben sich täglich fast 28 Menschen das Leben genommen.¹ Im Vergleich: Sieben sind durch einen Verkehrsunfall und fünf durch Drogenkonsum gestorben. Damit ist klar, bei der Suizidprävention besteht Handlungsbedarf. Doch wie erkennt man, dass ein Mensch mit dem Gedanken spielt, sich umzubringen? „Betroffene sind meist eingengt auf den Gedanken, nicht mehr leben zu wollen, und äußern es auch“, wissen die beiden Oberärzte im Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Schloss Werneck, Dr. Notker Zorn und Dr. Titus Jacob. Den Fachärzten für Psychiatrie und Psychotherapie zufolge gebe es aber Abstufungen: „Manche:r denkt ab und an daran, nicht mehr leben zu wollen, ein:e andere:r hat Überlegungen, wie sie:er sich umbringen könnte, wieder ein:e andere:r hat bereits einen konkreten Plan.“ Wichtig sei es, solche Äußerungen ernst zu nehmen und nicht nach dem Motto zu verfahren: „Hunde, die bellen, beißen nicht.“ Natürlich gebe es auch diejenigen, die den festen Entschluss hätten, einen Suizid zu begehen, und nicht darüber sprechen wollten. Die meisten Suizide, nämlich 90 Prozent, aber fänden im Rahmen einer psychischen Erkrankung

statt, etwa einer Depression, einer Abhängigkeitserkrankung oder einer Psychose. Hier sei es wichtig, auf Veränderung von Stimmung und Verhalten zu achten. „Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Betroffenen zu helfen“, betonen Dr. Zorn, Oberarzt der Forensischen Klinik, und Dr. Jacob, Oberarzt der Kriseninterventionsstation. Wer sich mit Suizidgedanken trage, könne sich an seinen Hausarzt wenden. Im Notfall sei auch jederzeit die Aufnahme in einer psychiatrischen Klinik möglich. Darüber hinaus würden weitere Hilfsangebote wie kirchliche Träger oder der Unterfränkische Krisendienst existieren. „Wer sich überfordert fühlt, einem Betroffenen zu helfen, sollte ihn: sie auf die entsprechenden Angebote aufmerksam machen und unter Umständen auch bei der Inanspruchnahme unterstützen.“ Das Suizidrisiko sei ihnen zufolge von verschiedenen Faktoren abhängig. Dazu zählten: männliches Geschlecht, höheres Lebensalter, Suizidversuche in der Vergangenheit, Einsamkeit, psychische und schwere körperliche Erkrankungen. „Je mehr dieser Faktoren zusammenkommen, desto höher die Gefahr.“ Ein nicht zu unterschätzender Faktor ist mittlerweile auch das Internet. Kann Selbstmordgedanken durch

„Es ist wichtig, lebensmüde Äußerungen von Erkrankten ernst zu nehmen und dabei durchaus auch nachzufragen“, sagen Dr. Zorn und Dr. Jacob. Viele an Depressionen Erkrankte würden Lebensüberdruß-Gedanken auch als Teil ihrer Erkrankung kennen, könnten sie akzeptieren und wüssten, wie sie damit umgehen müssten.

Mobbing in sozialen Netzwerken entgegengesteuert werden? Laut den Wernecker Experten gilt: „Die eigenen Gefühle ernst nehmen und sich helfen lassen!“ Wer sich in sozialen Netzwerken gemobbt fühlt, der sollte sich, zumindest vorübergehend, von dort zurückziehen. Doch wie steht es um ältere Menschen? Destatis zufolge habe das Durchschnittsalter der Männer, die sich umbrachten, im Jahr 2022 bei 60,3 Jahren gelegen. Frauen seien zum Zeitpunkt des Suizids im Schnitt 61,9 Jahre alt gewesen. Dr. Zorn und Dr. Jacob erklären dies mit dem Auftreten von körperlichen Erkrankungen im höheren Lebensalter. Frühere Interessen oder Lieblingsbeschäftigungen könnten unter Umständen nicht mehr ausgeübt werden, hinzu käme oft ein Verlust sozialer Kontakte. Dieser sogenannte „Verstärker-Verlust“ begünstige das Entstehen einer Depression, das Leben werde zunehmend als nicht mehr lebenswert empfunden. In ihrem klinischen Alltag pflegten sie einen behutsamen Umgang mit Patient:innen, die sich das Leben nehmen wollen. „Zunächst einmal bewerten wir das Suizidrisiko“, so die beiden Ärzte. „Ob jemand bereits versucht hat, sich das Leben zu nehmen, spielt bei der Bewertung eine Rolle, ist aber nicht das einzige Kriterium.“ Je nach Schwere der Erkrankung finde die Behandlung auf einer beschützenden oder einer offen geführten Station statt. Die Möglichkeit, Ausgang wahrzunehmen, werde hier individuell festgelegt, zum Beispiel nur zeitlich begrenzt und in Begleitung. „Neben stützenden Gesprächen werden Ergo- und Sporttherapie, seelsorgerische Begleitung und Psychopharmakotherapie (angstlösende Mittel, Antidepressiva) angeboten.“ Grundsätzlich sei die Behandlung individuell zugeschnitten, sie richte sich nach der Schwere der Erkrankung, den Bedürfnissen, Erwartungen und Fähigkeiten des:der Patient:in. Und ►

Wie generiere ich Glück?

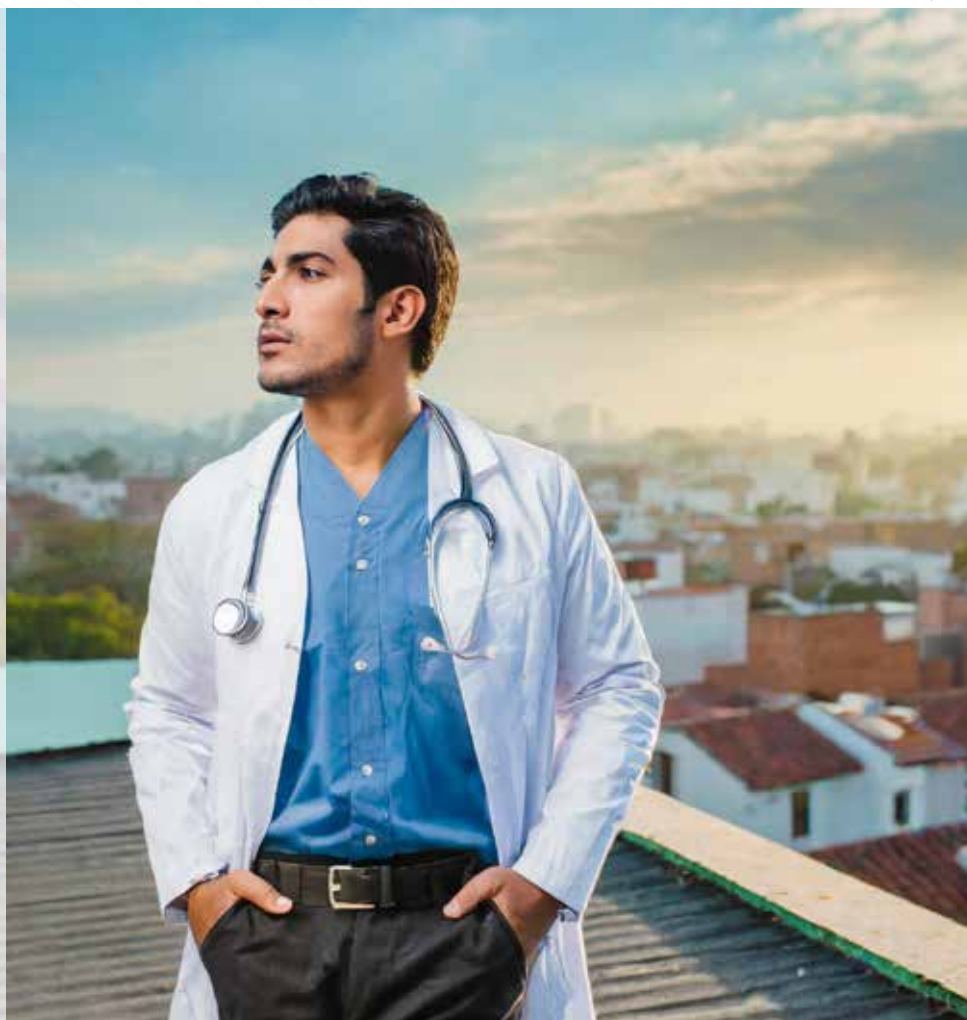
„Ein Augenblick hat nichts mit Zeit zu tun. Ein Augenblick ist Ewigkeit. Damit ist nicht die Dauer gemeint, sondern das Erleben, dass dies, was jetzt geschieht, zutiefst wahr und sinnerfüllt ist“, sagt Doris Zöllis, evangelische Theologin und Zen-Meisterin der Zen-Linie Leere Wolke am Benediktushof in Holzkirchen. Glück ist flüchtig und versuchen wir es festzuhalten, sagt es sich los. Glück ist eine Momentaufnahme. Dennoch ist Glück keine Glückssache, davon ist zumindest Autorin Evi Wagner überzeugt. In ihrem Buch „Rezepte für mehr Lebensfreude“ erzählt sie vom Glück im Alltag, das ein heißes Bad oder auch nur eine Tasse Kaffee in netter Gesellschaft sein kann, von Glück-Machern wie der Freundschaft, der Neugierde, der Musik, der Langeweile oder der Pause. Und davon, wie man Glück lernen kann, etwa durch Optimismus, den man an den Tag legt, oder indem man Erlebnisse sammelt statt Produkte kauft. Glücksgefühle ließen sich auch durch Freude, etwas zu verpassen, generieren, so Wagner, durch Unperfektsein oder einfach, indem man den Augenblick genießt. sky



Evi Wagner: Glück - Rezepte für mehr Lebensfreude, Battenberg Gietl Verlag, Regensburg 2023, ISBN: 978-3-955870911, Preis: 19.90 Euro, www.battenberg-gietl.de

Suizidhäufigkeit bei Ärzt:innen

Metaanalysen britischer Mediziner:innen um Emma Plunkett, Anästhesistin an der Universitätsklinik Birmingham, haben ergeben: Verglichen mit anderen Berufsgruppen ist die Suizidrate von Ärzten um 26 Prozent erhöht. Bei Ärztinnen ist sie sogar um 146 Prozent höher. Als Gründe für den Freitod von Ärzt:innen führt Dr. Plunkett die berufliche Belastung, eine höhere Rate psychiatrischer Diagnosen wie Burnout oder Depressionen an sowie Substanzmissbrauch und die damit verbundenen Süchte. Zudem würden sich Mediziner:innen ungern medizinische oder psychologische Hilfe holen. sky, Foto: Generiert mit Adobe Firefly; Quelle: Plunkett E et al. Suicide in anaesthetists: a systematic review. Anaesthesia 2021; <https://doi.org/10.1111/anae.15514>



► wie sieht ihnen zufolge erfolgreiche Suizidprävention aus? „Unabhängig vom Alter spielt Aufklärung eine große Rolle“, betonen beide. Psychische Erkrankungen im Allgemeinen seien immer noch ein Tabuthema, viele Betroffene fühlten sich stigmatisiert und trauten sich daher nicht, Hilfe anzunehmen. „Je offener wir in unserer Gesellschaft mit psychischen Erkrankungen und Suizidalität umgehen, desto besser werden wir Betroffenen helfen können.“ Mit Blick auf ältere Menschen stellen sie zudem das Thema Kontaktpflege in den Vordergrund. Außerdem sollten Senior:innen so weit wie möglich aktiv bleiben. „Aktivität und Geselligkeit stärken unsere Gesundheit ganz wesentlich, körperlich wie psychisch. Dafür kann jede:r etwas tun!“

Nicole Oppelt

Fotos: ©F. Jacob, ©depositphotos.com/@agsandrew; Quelle: www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html

 www.psychiatrie-werneck.de

Hilfe bei Suizid-Gedanken



Wenn es Ihnen nicht gut geht oder Sie daran denken, sich das Leben zu nehmen, versuchen Sie, mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Das können Freund:innen oder Verwandte sein oder zahlreiche andere Hilfsangebote wie der „Unterfränkische Krisendienst“: 0800.6553000. Die Telefonseelsorge etwa ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr unter 0800.1110111 und 0800.1110 222 erreichbar. Es gibt bei Selbstmordgedanken auch E-Mail-Beratungen oder Hilfe-Chats und für Kinder und Jugendliche wurde die „Nummer gegen Kummer“ ins Leben gerufen (116 111). Die Gesellschaft für Suizidprävention führt eine Übersicht der Angebote auf ihrer Webseite www.suizidprophylaxe.de. [nio](http://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/hilfsangebote/)

 www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/hilfsangebote/



PRIMAVERA®



Mein duftender Glücksmoment

#duftmoment



VEGAN 

www.primaveralife.com



Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:

NATURKAUFHAUS

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





Im Takt von „Stayin' Alive“

Herzdruckmassage mit Songs von Beyoncé, Madonna oder den Bee Gees

Es heißt, dass man nicht aus dem Takt kommen sollte, will man ein menschliches Herz, das zu versagen droht, am Leben erhalten. Bloß: Wie macht man das? Hier gibt es einen einfachen „Kunstgriff“. Und zwar wird der Brustkorb im Rhythmus von Songs wie etwa „Stayin' Alive“, die 100 bis 120 Schläge pro Minute haben, gedrückt. Diese Schlagzahl gilt als ideale Frequenz einer Herzdruckmassage. In circa 90 Prozent aller Situationen, in denen man unerwartet Erste Hilfe leisten muss, ist ein vertrauter Mensch betroffen. Ein Verwandter, ein:e Kolleg:in ein:e Freund:in. Man will unbedingt helfen. Doch die Verunsicherung ist groß. Noch kennen viele Ersthelfer:innen in spe den Kniff mit den Songs nicht. Das Ganze klingt auch erst mal etwas ungewöhnlich. Und es ist ungewöhnlich, was das Fachgebiet anbelangt. „Wir befinden uns in einem Übergangsbereich“, sagt der Würzburger Musiktherapeut Thomas Wosch. Es handele sich hier um das noch recht unbekannt Feld der Neurologischen Musiktherapie. Ob Menschen auf der Suche nach Instruktionen, wie es mit der Herzdruckmassage am besten klappt, mit den Song-Tipps wirklich gedient ist, kann der Professor von der Technischen Hochschule in Würzburg nicht sagen. „Ich bin zwar etwas skeptisch bei dieser Musik, aber das genaue Tempo und der Taktaufbau, also die Dynamik, könnten tatsächlich perfekt zum Durchschnittswert einer Wiederbelebung passen“, meint er. Auf einer vom New York-Presbyterian Hospital zusammengestellten Liste für Songs zu Herzdruckmassagen findet sich im Übrigen auch „Crazy in Love“ (Beyoncé & Jay Z). „Who's That Girl“ von Madonna eignet sich demnach ebenfalls. „Auch die American Heart As-


sociation hat eine Playlist von rhythmisch passenden Songs erstellt“, sagt Professorin Maria Schuppert, die bis September 2023 das Fach „Musikphysiologie und Musikermedizin“ an der Hochschule für Musik in Würzburg innehatte. Die dortige Hitliste wird von „Stayin' Alive“ von den Bee Gees angeführt. Empfohlen werden weiter „Adventure of a Lifetime“ von Coldplay, „Can't Stop the Feeling“ von Justin Timberlake, „Uptown Funk“ von Mark Ronson und Bruno Mars, „Just a Girl“ von No Doubt sowie der „Biene Maya“-Titelsong von Karel Gott und Helene Fischers „Atemlos“. Ein Video zur Thematik findet sich nach Aussage der Professorin auf YouTube bei der British Heart Foundation. In nicht einmal zwei Minuten wird hier alles Wissenswerte erklärt. *pat*

Fotos: @depositphotos: @vectorfusionart, @kasipat, @akesin@gmail.com, @sntpzh, Pixabay.com

 www.lifesavingbeats.com

Würzburger Dynamit

Mit dem ersten Band seiner Trilogie „Tardigrada“ hatte Alexander Meining im Jahr 2018 sein Debüt geliefert. „Der ist jedoch nur im Selfpublisher-Verlag bei Amazon erschienen“, verrät der in München geborene Gastroenterologe, der seit Kurzem stellvertretender Leiter des Universitätsklinikums Würzburg ist. Soeben erschien das siebte Buch des Arztes – und zwar in einem „richtigen“ Verlag: Gmeiner. „Würzburger Dynamit“ lautet der Titel. Schon in seinem 2022 veröffentlichten Krimi „Mord im Ringpark“ bewies Professor Alexander Meining, dass er nicht „nur“ Arzt, sondern auch ein Kenner der Historie ist. Sein neues Buch setzt „Mord im Ringpark“ fort. Es spielt im Sommer 1888. Als während der Hundertjahrfeier König Ludwigs I. eine Bombe explodiert, wird ein Attentat auf die königliche Familie vermutet. Gemeinsam mit seinem Kollegen Iannis Krieger sowie Friedhelm Deschel von der Würzburger Gendarmerie übernimmt Georg Hiebler aus dem Innenministerium die Ermittlungen. Der Fall, der schnell gelöst erscheint, entpuppt sich letztlich als komplizierter als gedacht. Das Honorar aller Bücher fließt an die Stiftung „Forschung hilft“. Die unterstützt die Krebsforschung an der Uni Würzburg. „Ich habe bisher 5000 Euro spenden können“, freut sich der Professor. *pat*

**MOZARTFEST
WÜRZBURG**

Schuld & Vergebung Seelenforscher Mozart

24. Mai bis 23. Juni 2024

mozartfest.de



Spielen, Toben, Ausprobieren

Wenn Bärchen-Pflaster nicht mehr helfen: Zum Tag der Ersten Hilfe am 11. September geben die Johanniter Tipps bei Kinder-Notfällen

Spielen, Toben, Ausprobieren ... Kinder sind voller Entdeckungsgeist und Forschungsdrang. Es geht schließlich darum zu verstehen, wie die Welt um sie herum funktioniert. Nicht immer steht ein Erwachsener direkt daneben und passt auf, dass die unbändige Neugier nicht zur Gefahr wird ... und schwups ist es passiert, das Kind fällt hin, blutet und weint. Meist ist es mit In-den-Arm-Nehmen und einem Pflaster getan. Von Stefanie Djürken, Erste Hilfe-Trainerin bei den Johannitern, wollten wir wissen, was zu tun ist, wenn Bärchen-Pflaster nicht mehr helfen und es sich um einen Kinder-Notfall handelt. „Ein Kinder-Notfall, bei dem der Rettungsdienst alarmiert werden muss, liegt immer dann vor, wenn das Bewusstsein verändert oder weg ist, eine massive Atemstörung vorliegt oder das Kind eine stark blutende Wunde hat“, weiß die Fachdozentin für sanitätsdienstliche Schulungen bei den Johannitern. Hier gehe es darum, bis der Rettungsdienst vor Ort ist, lebensrettende Sofortmaßnahmen einzuleiten. Etwa bei Bewusstlosigkeit mit vorhandener Atmung die stabile Seitenlage (beim Säugling die stabile Bauchlage), bei nicht vorhandener Atmung die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Bei stark blu-

tenden Wunden müsse ein Druckverband angelegt und bei Atemnot eine atemerleichternde Lagerung mit erhöhtem Oberkörper und Atemanweisungen zur Beruhigung durchgeführt werden, so Djürken. Wenn das eigene Kind betroffen ist, sei man in der Regel sehr emotional. „Hier heißt es möglichst kühlen Kopf zu bewahren, die Grenzen der eigenen Handlungskompetenz im Blick haben und im Notfall Hilfe holen.“ Das beinhalte auch, dass man beispielsweise nicht mit einem schwer kranken Kind mit dem Auto alleine in die Notaufnahme fahren sollte, warnt die Lehrberechtigte für Erste Hilfe am Kind und nennt weitere Kinder-Notfälle, bei denen schnelle und/oder professionelle Hilfe erforderlich ist: „Bei einem Fremdkörper in den Atemwegen am besten sofort den Notruf absetzen und die „5&5-Regel“ anwenden. Das bedeutet fünf Schläge zwischen die Schulterblätter und fünf Mal den „Heimlich-Handgriff“ (Oberbauchkompression nach Dr. Henry J. Heimlich, dem Erfinder)!“ Diesen könne man ab einem Alter von etwa einem Jahr anwenden, so die Fachfrau. Zu den häufigen Notfällen bei kleinen Kindern zähle auch der Fieberkrampf, berichtet Djürken. „Dieser ist in den allermeisten Fällen jedoch nicht gefährlich, bedarf aber immer der Abklärung durch den Kinderarzt, um andere Ursachen für den

Krampfanfall auszuschließen.“ Im Herbst und Winter komme ein weiteres Notfallbild hinzu: Pseudokrapp. „Hier kann es durch eine Infektion der Atemwege zu einer stark beeinträchtigten Atmung kommen.“ Den Kindern helfe in dieser Situation kalte, feuchte Luft, um die Atemwege abschwellen zu lassen und ihnen so die Atmung wieder zu erleichtern. Auch Vergiftungen gehörten zu den Notfallbildern, da kleine Kinder die Welt gern mit ihrem Mund erforschten. Hier komme es immer auf die Symptome an, ob eine lebensbedrohliche Situation vorliege oder nicht,

sagt die Erste-Hilfe-Trainerin. Weitere Notfälle wie Verbrennung, Verbrühung, Wunden, allergische Reaktionen, Stürze auf den Kopf oder Insektenstiche müssten ebenfalls je nach Symptomen als Notfall oder lebensbedrohlicher Notfall eingeschätzt werden. „Hier gilt, wie schon erwähnt, immer wenn Bewusst-



sein oder Atmung stark beeinträchtigt sind, rufen Sie die 112!“ Wie man Kinder-Notfälle verhindern kann und was bei kleineren Malaisen zu tun ist, das findet sich auch in der Kindernotfall-App der Johanniter, die in Zusammenarbeit mit der Barmer entstanden ist und mittlerweile über 100.000-mal heruntergeladen wurde. sky

Fotos: Stefanie Djürken @Johanniter Unfallhilfe e.V., @depositphotos: @herjua, @Tverdohlib.com

ARBEIT AM TONFELD®
Für alle Menschen ab 3 Jahren

Mit den Händen die Seele berühren!

Gern begleite ich Sie oder Ihr Kind:
Beate Prieser-Klein
Kunsttherapeutin / Begleiterin „Arbeit am Tonfeld®“
Telefon 0931.81338 • b.prieser-klein@gmx.de
www.tonfeld.de

Erste Hilfe am Kind: Notfall-App parat?



Die Kindernotfall-App hilft für eine Vielzahl von Kinder-Notfällen, etwa mit professionellen Erste-Hilfe-Maßnahmen zum Auffrischen und Anwenden, wie gezielten Anleitungen für Herzdruckmassagen oder Wundversorgung. Ebenso beinhaltet die App eine Suchfunktion für Notfallambulanzen, Kinder- und Jugendärzt:innen oder Apotheken. Und es ist innerhalb der App zudem möglich, mit nur einem Klick direkt einen Notruf abzusetzen. Darüber hinaus bieten die Johanniter in regelmäßigen Abständen „Erste-Hilfe-Kurse am Kind“ an. Hier werde dann etwa der „Heimlich-Handgriff“ an einem Übungsphantom trainiert oder auch die Seitenlage oder Herz-Lungen-Wiederbelebung trainiert. „In unseren Kursen gehen wir auf zahlreiche Situationen und Maßnahmen ein, die eine Erstversorgung von Kindern erfordern“, so die Fachdozentin für sanitätsdienstliche Schulungen Stefanie Djürken, „und besprechen anhand von Fallbeispielen das richtige Vorgehen.“ Susanna Khoury





Nichts ist in Stein gemeißelt

In Kürnach verspricht ein Musterhaus Inspiration für altersgerechtes, barrierefreies Wohnen

Was ist, wenn? Nicht nur Senior:innen stellen sich diese Frage, wenn es um ein selbstbestimmtes Leben im Alter oder mit einer Behinderung geht. Auch jüngere Menschen möchten sich für den „Fall X“ vorbereiten. Die Umsetzung kann – je nach individuellen Bedürfnissen – unterschiedlich ausfallen. Sie ist „nicht in Stein gemeißelt“, sondern kann sich im Laufe der Zeit verändern. Welche Lösungen es gibt, zeigt ein Musterhaus in Kürnach im Landkreis Würzburg. Zertifizierte Wohnberater:innen von „Wirkommunal“, einer Abteilung des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg (KU), stehen hier seit Sommer 2023 beratend zur Seite und zeigen, wie der Umbau der eigenen vier Wände realisiert werden kann. „Wir gehen von einem bestehenden Objekt aus, nicht von einem Neubau“, betont Tobias Konrad, hauptverantwortlich bei der KU für das Projekt. Beim Gang durchs Musterhaus wird deutlich: Es muss kein Rundumschlag sein. Schon kleine Veränderungen zeigen große Wirkung. Da wären die Dimensionen der Türen. „Eine rollstuhlgerechte Tür sollte

mindestens eine Breite von 90 Zentimetern haben“, sagt der Experte. Der Clou in Kürnach: Es handelt sich um Schiebetüren, die kein zusätzliches Hindernis darstellen. Wo das nicht möglich ist, wurde mit Falttüren gearbeitet. Besonderes Augenmerk lag auch auf den Böden. Robust, möglichst rutschfest und dekorativ sollten sie sein, aber ohne Stolperfallen. Zu den ersten Umbaumaßnahmen gehört in der Regel das Bad. Im Erdgeschoss des Musterhauses wurde eine rollstuhlgerechte Variante realisiert. Sie verfügt über eine ebenerdige, ausgeflieste Dusche in Überbreite inklusive wegklappbarer Glastüren und einfach zu bedienender Armaturen mit Verbrühschutz, ein unterfahrbares Waschbecken mit extratiefem Spiegel und optischer Kontrastierung des Beckens sowie eine mit ausreichend Platz und Kipphaltebügeln versehene Toilette. „Die verwendeten Bodenfliesen haben eine Rutschhemmung.

Fragen Sie nach der Bezeichnung R10B“, rät Konrad. Im Dachgeschoss findet sich eine Variante mit Badewanne, die über eine Türfunktion verfügt. „Auch diese Variante ist nach-

Reinkommen und Wohlfühlen: Das Projekt ist für Unterfranken einzigartig und wurde aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert. Das Musterhaus ist einmal im Monat geöffnet.

rüstbar“, sagt der Berater. Interessierte können zudem zwei Küchenvariationen besichtigen. In der altersgerechten Küche wird unter anderem ein moderner Herd gezeigt, der statt eines Touchscreens auf gut bedienbare Dreh- und Druckknöpfe zurückgreift. Nicht wegzudenken ist eine unterfahrbare Arbeitsplatte, die Küchenarbeiten im Sitzen erleichtert. Im Kellergeschoss befindet sich die Rollstuhlvariante. Obligatorisch ist das Thema Treppe. Gezeigt werden in Kürnach vier Varianten: Einmal der klassische Treppenlift, dann eine Unterstützung am Handlauf sowie zwei Optionen im Außenbereich. Einige bauliche Maßnahmen müssen von langer Hand bei einem Umbau geplant werden. Andere sind spontan umsetzbar. Wie in der Medizin gilt auch beim Bau: Prävention ist besser als Therapie.

nio

Fotos: ©Musterhaus Wirkommunal, ©depositphotos/@bouybin



www.kommunalunternehmen.de





Wie im Urlaub

In Euerdorf wird seit knapp einem Jahr mit ungewöhnlichem Konzept gepflegt

Der Esstisch ist wunderschön dekoriert. Nichts schaut hier nach „Pflegeheim“ aus. Und so soll es auch sein. „Wir verstehen uns als eine Art Senior:innen-Hotel, in dem Senior:innen Urlaub machen“, sagt Julia Ortmann, Leiterin des „Seniorenhauses Euerdorf“ im Landkreis Bad Kissingen. Das, was seit dem 5. April 2023 als „Seniorenhaus Euerdorf“ firmiert, war einst ein reguläres Pflegeheim mit 29 Plätzen. „Aus Personalmangel musste es geschlossen werden“, berichtet Julia Ortmann. Beim Nachdenken darüber, was mit dem Haus fortan geschehen könnte, kam die Idee auf, Kurzzeitpflegeplätze anzubieten. Das allerdings sollte nicht nach klassischem Konzept mit examinieren Pflegekräften geschehen. Das Personal hätte man sowieso nicht gefunden. Allerdings fand man Quereinsteiger, die sich inzwischen mit Leib und Seele hier engagieren. Etliche Senior:innen nutzten bisher das Angebot. Insgesamt 20 Zimmer, die einzeln oder von einem Paar belegt werden können, stehen zur Verfügung. Vor allem zur Urlaubszeit sind die Plätze rasch weg. „Teilweise kommen unsere Gäst:innen von weit her, einmal zum Beispiel sogar aus Frankfurt am Main“, berichtet Ortmann. Das Team kümmert sich rund um die Uhr um die Gäst:innen. Darunter sind auch Pflegehelfer:innen, wobei

die meisten vorher beruflich noch nicht gepflegt hatten: „Wir haben zum Beispiel eine Konditorin, einen Metzgermeister oder eine Friseurin.“ Das Interesse daran, als Quereinsteiger im Senior:innenhaus zu arbeiten, war gigantisch, schildert die Krankenpflegerin: „Wir hatten unfassbar viele Bewerbungen und hätten die Stellen vielfach besetzen können.“ Angesichts des Pflegenotstands mag das erstaunen. Auf der anderen Seite liegt es auf der Hand, warum die Arbeitsplätze im Senior:innen-Hotel so attraktiv sind: Es kann frei, vor allem stressfrei, gearbeitet werden. Das 15-köpfige Team macht das, was normalerweise Angehörige tun. Auch die pflegen ja nicht professionell. Allerdings erhielt in Euerdorf jede:r eine 40-stündige Schulung zum Einstieg. Im November wurden alle zu Pflegeassistenten nachgeschult: „Einer aus dem Team durchlief außerdem eine Ausbildung zur Betreuungskraft.“ Sofern professionelle Pflege erforderlich ist, kommt ein Pflegedienst ins Haus. „Die Senior:innen fühlen sich bei uns tatsächlich so, als wären sie im Urlaub“, berichtet Julia Ortmann. Darum fand das anfangs angedachte Beschäftigungsangebot „Kochen“ auch keinen Anklang. Wer kocht schon gern, wenn er im Urlaub ist! Die Senior:innen möchten verwöhnt werden. Dreimal am Tag genießen sie leckere Mahlzeiten. Dazwischen gehen sie, unterstützt von den Betreuungskräften, ihrer Lieblingsbeschäftigung in Haus und Garten nach. Das neue Pflegekonzept in Euerdorf ist ein Angebot der sogenannten Verhinderungspflege. Gebucht werden muss für mindestens sieben Tage, so Ortmann: „Wobei viele für drei Wochen kommen.“ 21 Tage wird Verhinderungspflege ab Pflegegrad 2 von der Pflegekasse bezuschusst. Allerdings gibt es Senioren, die mehr als zwei Monate in Euerdorf bleiben. Das jedoch ist teuer. Ein Monat im Senior:innenhotel, der komplett selbst bezahlt werden muss, schlägt mit 4500 Euro zu Buche. In jenen 21 Tagen hingegen, die von der Pflegekasse bezuschusst werden, fallen lediglich 30 Euro am Tag an. Wird zusätzlich, zum Beispiel zur täglichen Medikamentengabe, der ambulante Pflegedienst in Anspruch genommen, kann dies über die Pflegesachleistungen der Pflegekasse abgerechnet werden. *Pat Christ*



GESUND
DURCH DIE
MENOPAUSE

Wir beraten Sie gerne!

Katharina Hueber | Johann-Salomon-Str. 13 | 97080 Würzburg
Tel.: 0931 7808 6737 | patientkontakt@menopause-wuerzburg.de
www.menopause-wuerzburg.de

Fotos: ©Sina Bretscher, ©Carl von Heß Sozialstiftung,
©depositphotos.com/@frenta



Eine aktivierende Form der Pflege

Natalie Preiß, Fachärztin für Neurologie und klinische Altersmedizin, über die Akutgeriatrie

Geriatrie ist Altersmedizin. Sie behandelt spezielle Erkrankungen von Patient:innen, die meist älter als 70 Jahre und multimorbide sind. Im Klinikum Main-Spessart in Lohr am Main gibt es seit Ende 2022 ein neues Gebäude für die Altersmedizin, welches an das Akutkrankenhaus angeschlossen ist. Hier – in der Akutgeriatrie (Krankenhaus-Bereich) und Geriatrischen Rehabilitation (Reha-Bereich) mit rund 1400 Quadratmetern und insgesamt 40 Betten – kümmert sich ein interdisziplinäres Team um die betagten Patient:innen des Landkreises und darüber hinaus. In der Rehabilitation haben Patient:innen eine sichere Rehabilitationsprognose. Die akute Erkrankung liegt hinter ihnen. „Die Akutgeriatrie dient dazu, den geriatrischen Patient:innen eine geriatrische Früh-Reha neben der stationär notwendigen, medizinischen Therapie angedeihen zu lassen“, erklärt die Chefarztin der Geriatrie, Natalie Preiß. Gedacht sei die Akutgeriatrie also für Patient:innen, bei denen eine stationäre Behandlungsbedürftigkeit sowie gleichzeitig eine Indikation für eine Früh-Reha bestehe. „Jede Erkrankung im Alter, wenn sie stationär behandlungsbedürftig ist, kann in die Akutgeriatrie führen“, sagt Preiß. Zusätzlich müsse begleitend ein geriatrisches Syndrom, wie etwa Harn-Inkontinenz, kognitive Einschränkungen oder gehäufte Stürze, vorliegen. In Lohr sehen sie häufig Patient:innen nach einem Schlaganfall, einem Schenkelhalsbruch oder nach einer Operation. Geklärt werde dann nicht nur das aktuelle Problem, sondern auch Begleitumstände. „Es ist ein ‚Versuch‘, dem Patienten zurück in den Alltag zu helfen und ihn vor weiteren möglichen Komplikationen zu schützen“, erklärt sie mit Blick auf Thrombosegefahr, Lungenembolie oder Bettlägerigkeit. Das Ziel von Natalie Preiß und ihrem Team ist es, durch gezielte Maßnahmen eine Erhaltung oder schnellere Wiedererlangung von Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erreichen. „Der Aufenthalt auf der Station der Akutgeriatrie, der bis zu 16 Tage dauert, verschafft Patient:innen und auch uns mehr Zeit, die oft im Rahmen einer normalen Krankenhausbehandlung fehlt“, betont die Medizinerin. Die Ärzt:innen arbeiten Hand in Hand mit Physio- und Ergotherapeut:innen, Logopäd:innen, Ernährungsberater:innen, Psycholog:innen und vor allem dem Pflegeteam. „Es geht um eine aktivierende Form der Pflege. Die Therapieziele für die Patient:innen werden gemeinsam formuliert.“ Es komme jedoch vor, dass solche Ziele revidiert werden müssten, sagt Preiß. Daher werde frühzeitig das Gespräch mit den Angehörigen gesucht. „Ein Großteil der Patient:innen profitiert von einem Aufenthalt in der Akutgeriatrie“, sagt die Chefarztin. Die Arbeit dort wie auch in der Geriatrischen Rehabilitation ist für sie mit Blick auf die demografische Situation in Deutschland ein absolutes Muss. Jetzt schon gäbe es eine übergroße Anzahl alter Menschen, die auf eine geriatrische Reha warten und warten, sagt Natalie Preiß, wohl wissend, dass sich die Situation weiter verschärfen wird. *nio, Fotos: ©Klinikum MSP/chrisander*

Selbstständigkeit ist messbar



Wie erfolgreich die Maßnahmen in der Akutgeriatrie waren, lässt sich unter anderem am sogenannten Barthel-Index (BI) ablesen. Mit ihm werden systematisch die grundlegenden Alltagsfunktionen, wie Essen, Ankleiden, Körperpflege und die Toilettenbenutzung, erfasst. Die vergebene Punktzahl gibt so Aufschluss über die Selbstständigkeit von Patient:innen. 0 bis 30 Punkte zeugen von einer weitgehenden Pflegeabhängigkeit. 35 bis 80 Punkte zeigen Hilfsbedürftigkeit an. 85 bis 95 Punkte wiederum sprechen für eine punktuelle Hilfsbedürftigkeit. 100 Punkte belegen einen Zustand kompletter Selbstständigkeit bezogen auf den jeweiligen Untersuchungskontext. „In die Akutgeriatrie kommen Menschen, die akut in ihrer Selbsthilfefähigkeit bedroht sind und an einer akuten Erkrankung leiden, die eine stationäre Behandlung notwendig macht“, sagt Natalie Preiß. *nio*



BÜRGERSPITAL
W Ü R Z B U R G

Ihre Experten für die zweite Lebenshälfte



THERAPIEPRAXIS im Geriatriezentrum



Physiotherapie



Ergotherapie



Logopädie

Geriatriezentrum Würzburg
Sammelstr. 2-4 · 97070 Würzburg
Tel.: 0931 3503-401 · Fax: 0931 3503-488
geriatriezentrum@buergerspital.de · www.buergerspital.de



Hart an der Frustrationsgrenze

„Demenzsimulator“ sensibilisiert für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen

„Es ist kein Demenzttest“, flüstere ich vor mich hin. Dennoch blicke ich mit „Respekt“ auf die vor mir aufgebauten Stationen. Sie führen durch einen ganz gewöhnlichen Tag und sind überschrieben mit „In der Stadt“, „Bürotätigkeit“, „Freizeit“, „Abendessen“ oder auch „Anziehen“. Daneben liegen Broschüren mit kleinen Aufgaben, die im Rahmen des Parcours mit dem „Demenzsimulator“ bewältigt werden sollen. Es ist bewusst so konzipiert, dass der „Erfolg“ auf sich warten lässt oder nicht eintritt. Es geht um das Erfahren der eigenen Grenzen, das Empfinden von Unbehagen und letztlich darum, eigenes Unvermögen hautnah zu erleben. All das tritt ein, als ich mich an einzelnen der insgesamt 13 Punkte versuche. Ich habe Mühe, mich anzuziehen, hadere mit dem Besteck und mit Zahlen sowieso. „Warum klappt das nicht?“, schießt es mir durch den Kopf. „Das kannst du doch!“ Ungeduld, Frust, Anstrengung, Hilflosigkeit, Überforderung – all diese Emotionen kommen hoch. Gefühle, die Menschen mit Demenz jeden Tag erleben. Das wird auch mir klar. Und noch mehr: Es kann gerade in schwierigen Situationen hilfreich, wenn nicht sogar entlastend sein, Menschen mit Demenz mit mehr Empathie zu begegnen. Der „Demenzsimulator“, der Ende September in den Räumlichkeiten des Würzburger Vereins Halm a e.V. – Hilfen für alte Menschen im Alltag aufgebaut war, hat sein Ziel erreicht. Der Perspektivenwechsel hat stattgefunden. In der hier ansässigen Fachstelle Demenz und Pflege Unterfranken werden solche Situationen oft geschildert. Denn täglich wird zum Thema Demenz beraten. Teil des fünfköpfigen Teams ist Diplom-Sozialpädagogin Ka-

thrin Wüst. Sie steht mir auch während des Selbstversuchs zur Seite. „Mithilfe des ‚Demenzsimulators‘ sollen Menschen ein Gespür dafür bekommen, wie es jemandem geht, der tagtäglich mit diesen Herausforderungen konfrontiert ist. Frust und Scheitern sind erwünscht.“ Das ist doch einfach. Das ist doch logisch: Das gelte für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen eben nicht. Selbst scheinbar banale Dinge würden sie vor Hürden stellen. Etwa, wenn es darum ginge, was zuerst angezogen würde – Unterwäsche oder Kleidung. „Wir machen diese Dinge aus dem Effeff. Für Demenzkranke ist das superanstrengend.“ Viele Menschen seien überrascht, wenn sie den Simulator das erste Mal ausprobiert hätten, erzählt sie. Gleichzeitig würden die Sinne dafür geschärft, geduldiger zu werden oder Aufgabenstellungen gegenüber den Patient:innen künftig zu konkretisieren. Der „Demenzsimulator“ ist während des gesamten Jahres von den bayerischen Fachstellen ausleihbar. So findet er den Weg in Schulen, Vereine und diverse Einrichtungen. Das ist auch gut so. Denn Aufklärung tut not. Laut der Fachstelle seien derzeit rund 240.000 Menschen im Freistaat von Demenz betroffen. Drei Viertel von ihnen würden zu Hause betreut und versorgt. Die Prognose der Experten: „Bis zum Jahr 2030 wird ihre Zahl auf über 300.000 steigen.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Kathrin Wüst

 www.halmawuerzburg.de

Zeit für richtig gute Pflege

Tracheostoma, beatmet oder intensivpflegebedürftig? Zusammen schaffen wir das!




Wohngemeinschaften für Intensivpflege in Würzburg & Schweinfurt
☎ 0931 - 20 555 18



Konstruktiv, kritisch & hintergründig

„Die Lebenslinien begleiten seit einem Jahrzehnt konstruktiv, kritisch und hintergründig die Situation von Gesundheit und Pflege in unserer Region. Und die Bedeutung dieser Themen wird im nächsten Jahrzehnt angesichts des demografischen Wandels erheblich zunehmen. Ohne die Sachkunde und Leidenschaft der Lebenslinien wäre die journalistische Landschaft ärmer!“ Foto: ©KU



Prof. Dr. Alexander Schraml

Vorsitzender des Bundesverbandes der kommunalen Senioren- und Behinderten-einrichtungen und Vorstandsmitglied und Vorstandssprecher der Kommunalen Altenhilfe Bayern eG

Wir fertigen in eigener Werkstatt für Sie:

- Prothesen
- Schuheinlagen
- Orthesen für Rumpf, Arm und Bein
- Korsette und Leibbinden
- Schuzurichtungen
- Orthopädische Maßschuhe



Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 8:00 – 18:00 Uhr
Samstag: 9:00 – 13:00 Uhr

Juliuspromenade 54-56
97070 Würzburg

☎ 0931 16666

🌐 www.klopf-orthopaedie.de

✉ buero@klopf-orthopaedie.de



Beratung und Verkauf von:

- Schuhe (Duflex, Florett, Liromed, AFS etc.)
- Rehabilitationshilfsmittel
- Bandagen
- Brustprothesen und Zubehör
- Rund- und Flachstrick Kompressionsstrümpfe für Arm und Bein
- Kranken- und Altenpflegeartikel

Wir freuen uns Sie ab März 2024 in unserem neuen, vergrößerten Verkaufsraum in der Juliuspromenade 56 direkt nebenan zu begrüßen.



Mach doch was mit Leben!

Informiere dich über Pflegeberufe in Mainfranken.





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 0931 - 40 71 41

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

info@ursprung-naturkost.de

 **Klinikum Main-Spessart**



Klinikum Main-Spessart Lohr

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie ·
Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin ·
Innere Medizin I - Gastroenterologie, Onkologie
und Infektiologie · Innere Medizin II - Kardiologie und
Intensivmedizin · Neurologie · Anästhesie · Radiologie ·
Augenheilkunde · Akutgeriatrie · Geriatrische Rehabilitation

Für ambulante Eingriffe begrüßen wir Sie im
Ambulanten Patienten-Zentrum (APZ).

Kreisseniorenzentrum Gemünden · Marktheidenfeld

Dauerpflege · Kurzzeit- und Verhinderungspflege ·
Wochenendpflege · Rüstigenplätze · Betreutes Wohnen ·
Gerontopsychiatrische Betreuung

Bildungszentrum für Pflegeberufe Marktheidenfeld

Ausbildung in der Pflege
Pflegefachmann/Pflegefachfrau (w/m/d) ·
Pflegefachhelfer/Pflegefachhelferin
mit Schwerpunkt Altenpflege (w/m/d)

Weitere Infos unter:

www.klinikum-msp.de



»Wir pflegen mit
Herz und Verstand.«

Bei uns steht der Mensch an
erster Stelle. Ob in unserem
Klinikum oder Geriatrischen
Zentrum in Lohr - wir behan-
deln alle gleich: aufmerksam.