

gesund + gepflegt

DAS MAGAZIN DES LANDKREISES WÜRZBURG

Das Kommunalunternehmen
des Landkreises Würzburg

KU

LANDKREIS
WÜRZBURG



Regional - bio - fair
Nachhaltig konsumieren
statt „Geiz-ist-geil“

Landratsamt



Genussbuch nachgedruckt
Gaststätten mit Mittagstisch für
Senioren

Beratung



Sport, Musik, Seniorenkino
In Bergtheim ist für aktive
Senioren eine Menge geboten

Gemeindeporträt



Gute Verpflegung
Viel Lob für die Küche der
Main-Klinik in Ochsenfurt

Gesundheit



100-Jährige im Landkreis
Das Geheimnis für ein langes
Leben

Pflege und Wohnen



Kunst auf Rezept



Zu keiner Zeit waren Tage so dicht gefüllt wie heute. Immer mehr Dinge wollen gleichzeitig erledigt sein, nichts will warten, alles scheint wichtig. Wir müssen funktionieren. Muße ist ein Fremdwort geworden, unsere Freizeit unterwerfen wir sportlicher oder geistiger Selbstoptimierung. Ausgewogene oder gar genussvolle Ernährung war gestern, schnelle Sättigung „to go“ ist angesagt. Gewinner ist, wer mithalten kann.

Im Innersten wissen wir, dass dieser Anspruch einer effizienz- und leistungsorientierten Konsumgesellschaft unser Leben erschreckend ärmer macht und unsere Gesundheit ruiniert.

Gesundheit ist ja nicht das Ausbleiben von Krankheit. Gesundheit bedeutet körperliches, geistiges und soziales Wohlergehen. So gesehen bieten die Künste äußerst gesunde und vielfältige Lebensmittel. Denn der Besuch eines Konzertes oder einer

Ausstellung tut unserer Seele gut und entspannt. Zugleich eröffnet uns Kunstgenuss neue Erfahrungen, regt uns an, fordert uns emotional und intellektuell heraus, schult unsere Neugier, Offenheit und Empathie. Und macht einfach viel Freude. Regelmäßiger Kunstgenuss, am besten in netter Gesellschaft, schüttet Glückshormone aus, was sehr gesund ist. Kein Witz: In Montreal verschreiben Ärzte bereits Museumsbesuche. Diese positive Wirkung der Kunst lässt sich – ganz ohne Rezept – sehr einfach steigern: durch eigenes kreatives Schaffen. Kochen in geselliger Runde wäre vielleicht ein idealer Einstieg.

Achim Könneke
Kultur-, Schul- und Sportreferent
der Stadt Würzburg



Inhalt

Gesundheit

„Dickes Lob auch an die Küche“ Seite 3
Main-Klinik hat jetzt direkten Zugang zum MRT Seite 17
Generalisten mit tiefer greifenden Kenntnissen Seite 18

Pflege und Wohnen

„Ohne Humor wäre ich schon lange fort“ Seite 4
„Wer jammert, kommt nicht weiter“ Seite 5
Dieses war der achte Streich Seite 8

Gemeindeporträt

Sport, Musik, Seniorenkino Seite 6

Landratsamt

„Frei statt high“ und „Klar im Kopf“ .. Seite 10
Regional - bio - fair Seite 12

Beratung

5.000 Exemplare waren ruckzuck weg Seite 14
Kultureller Genuss im Alter Seite 16
Seniorenwochen 2019 Seite 20

„Dickes Lob auch an die Küche“



Gekocht und frisch zubereitet: hochwertige, möglichst saisonale und regionale Zutaten und Lebensmittel.

Die Verpflegung in der Main-Klinik Ochsenfurt ist bei Patienten und Mitarbeitern beliebt. Das hat viele Gründe.

Ja, gibts denn so was? Üblicherweise ist ein „echter Franke“, so wird zumindest behauptet, eher sparsam mit Lob und hat das Motto „Wennst nix hörst, war’s in Ordnung“ verinnerlicht. Über das Essen und die Küche der Main-Klinik Ochsenfurt aber hört und liest man häufig. Und zwar jede Menge Lob und Anerkennung. Seitens der Mitarbeiter, vor allem aber auch seitens der Patienten. Das belegen nicht zuletzt Befragungsbögen zum Klinikaufenthalt. Obwohl darin nur allgemein abgeklopft wird, ob „... etwas besonders gut gefallen hat“, drehen sich die Angaben in dieser Spalte immer wieder um die Verpflegung. Ein paar Zitate gefällig? „Super Essen“, „dickes Lob auch an die Küche“, „Euer Essen ist gut“, „Küche (Essen) super“ samt angefügter Herzchen.

Sich selbst loben, das machen die Küchenchefs Roland Popp – ihm obliegt die Gesamtleitung aller Küchen des Kommunalunternehmens – und Dieter Leykauff – er verantwortet die Main-Klinik Küche – mit Team wohl aus Prinzip nicht. Wenn aber andere, unabhängige Stimmen das tun, dann „freuen

wir uns selbstverständlich über diese Resonanz, die uns zugleich Ansporn und Bestätigung ist“. Ihr Erfolgsrezept basiert auf vielen Komponenten: auf dem Wissen über den Zusammenhang zwischen Essen und körperlichem Wohlbefinden, auf dem Know-how über achtsame Ernährung, wenn es darum geht, bei Krankheit oder bestimmten Krankheitsbildern den Heilungsprozess zu unterstützen. Und ganz besonders dem Prinzip „Gekocht und frisch zubereitet wird im Haus“. Dafür verwendet die Küche der Main-Klinik hochwertige, möglichst saisonale und regionale Zutaten und Lebensmittel. Rund 300 Mittagessen werden täglich frisch zubereitet. Die Nahrungsmittel liefern in erster Linie renommierte Metzger, Bäcker, Fisch-, Obst- und Gemüsehändler aus dem Landkreis. „Wir achten darauf, dass bei unserer Menü-Auswahl, die jede Woche auch zwei-, dreimal Fisch beinhaltet, für jeden etwas dabei ist“, berichtet die langjährige Diätassistentin Margarete Scheuring. Ob (leichte) Vollkost oder vegetarisch, ob Umstellung einzelner Komponenten oder Änderung der Portionsgröße, die „Verbindungsfrau“ zwischen Patienten und Küche berät, nimmt von Zimmer zu Zimmer die Essenswünsche auf, hört, was gemundet hat. „Fränkisch-ursprüngliche Küche“,

weiß Dieter Leykauff aus seiner nunmehr 28-jährigen Erfahrung in der Main-Klinik Küche, „kommt besonders gut an.“ „Ankommen“ ist Roland Pops Stichwort: „Tolle Resonanz gibt es regelmäßig auch auf die ‚kulinarische Woche‘. Die findet seit 16 Jahren jeweils unter einem neuen Motto regelmäßig im Oktober statt“, ergänzt er.

All den genannten Erfolgskomponenten muss – unverzichtbar – eine hinzugefügt werden: das 22-köpfige, gut eingespielte Küchenteam. Jeden Tag um 6 Uhr legen die Mitarbeiter der Frühschicht los, ab 8.30 Uhr werkeln dann zwölf Personen an der Zubereitung für das Mittagessen, das mehr ist als Kalorienzufuhr, Stresspuffer, Seelentröster: nämlich lobenswert lecker.





Helene Schipp, 102

**„Wer jammert,
kommt nicht weiter.“**

Das Geheimnis eines langen Lebens – Bescheidenheit, Zufriedenheit, viel Arbeit und stets Humor scheinen eine wichtige Rolle zu spielen.

Ein warmes und freundliches Lächeln bekommt man von Helene Schipp, egal was man sie fragt über ihr 102-jähriges Leben. Eine freundliche Antwort bekommt man auch, aber die fällt kurz aus. Sie wurde 1917 in Katowice geboren. Nach dem Krieg floh sie mit dem Zug über die Oder, in Ochsenfurt fand sie schließlich ihren Mann im Kriegsgefangenenlager. Aber sie musste noch einmal zurück nach Oberschlesien, um ihren Sohn zu holen. Es folgten harte Jahre, einquartiert, mit nicht viel mehr als einem Dach über dem Kopf.

Sie hat so viel erlebt, da kann sie doch sicher viel erzählen? Ach was, winkt sie ab, so als sei das alles nicht der Rede wert. Bald merkt man: Die kurzen Antworten haben etwas damit zu tun, dass sie sich nicht mehr so gut erinnern kann. Nicht an längst Vergangenes und auch nicht daran, was heute ist, im Seniorenzentrum in Eibelstadt. „Sie geht gerne zu den Beschäftigungsangeboten, aber das weiß sie nachher nicht mehr“, erzählt die Tochter.

Handarbeiten konnte sie schon immer gut, vor allem nähen. Das hat sie sich selbst beigebracht und immer für alle Kleider genäht. Oder umgenäht von Groß nach Klein, wenn es nichts anderes gab, geflickt natürlich auch. Auch mit 92 noch, doch dann wurden die Augen schlecht. Ansonsten ist der Gesundheitszustand von Helene Schipp erstaunlich für ihr Alter. Das Geheimnis? Vielleicht liegt es am Buchweizen und der Hirse, die sie früher viel gegessen hat, meint die Tochter. Sie selber rät: „Nicht so viel essen!“ Die Leute würden immer zu große Portionen essen, das habe sie nie gekonnt. Und überhaupt: Man soll alles mit Maß machen, nicht so übermütig sein, das würde sie jungen Menschen raten. „Am besten kommt man durch, wenn man mit allem zufrieden ist. Die, die jammern, kommen nicht weiter.“ Der Humor und das Lachen dürfen natürlich nicht fehlen. „Wenn es so bleibt, ist alles gut. Ich bin zufrieden“, sagt sie mit ihrem bezaubernden Lächeln.



Frieda Weberbauer, 101

**„Ohne Humor
wäre ich schon
lange fort.“**

Wie sie es geschafft hat, so alt zu werden? Darauf hat Frieda Weberbauer keine Antwort parat. Das sucht man sich ja nicht aus. Aber stolz ist sie auf ihr Alter, das ist klar. In ihrem Zimmer im Seniorenzentrum Estenfeld prangen vom letzten Geburtstag drei Luftballons in der Form einer Eins, einer Null und einer Eins, riesengroß und pinkmetallisch. Und sie hat selbst dafür gesorgt, dass sie da hängen bleiben.

Stolz kann sie auch sein. Denn ihr Leben war nicht nur lang, sondern auch arbeitsam. Nur geschafft hat sie, als die Männer im Krieg waren und es an allem fehlte, hinten und vorne. Als sie einen Witwer heiratete und sich auf einmal um vier Kinder kümmern musste. Bis sie 77 war, ist sie arbeiten gegangen: in der Bäckerei, als Putzfrau und dann 22 Jahre im Catering. Ganz früher auch mal in der Landwirtschaft, da sollte sie rund um die Uhr schuften, für 150 Mark im Jahr. Da hat sie gesagt: „Das mach ich nicht mehr.“

Arbeit hat eine große Rolle gespielt in ihrem Leben. Sie hat alles gemacht, und die Leute haben sie gemocht deswegen. Aber sie hat sich auch nicht alles gefallen lassen. Schon damals, als sie als Kind eine Stunde zu Fuß in die Schule laufen musste, im

Winter durch den hohen Schnee, viermal die Woche. Und der Pfarrer verlangt hat, dass die Kinder den Weg auch noch am Sonntag machen, um in die Kirche zu gehen, während die, die neben der Kirche wohnten, nicht hingehen mussten. Was für eine Ungerechtigkeit. „Da ist der Opa hingegangen zum Pfarrer, da hat es aber geraucht.“

Hier im Seniorenzentrum in Estenfeld sei es doch schön, hier wird man so gut versorgt. Das Laufen geht zwar nicht mehr gut, aber das Essen schmeckt noch, und das ist doch was. „Man muss doch zufrieden sein.“ Acht Enkel, 15 Urenkel und zwei Ur-Ur-Enkelinnen hat sie inzwischen. Sie erzählt, wie eine der Kleinen immer auf ihren Schoß klettert, über ihre Wange streicht und „Oma Frieda“ sagt, und da muss sie lachen. Ansonsten ist sie ganz gern allein in ihrem Zimmer, denn die Marotten der anderen Senioren braucht sie nicht unbedingt. „Der Herrgott hat einen großen, großen Tiergarten.“ Weise Worte.

Später hat sie dann doch eine Vermutung, wie sie 101 geworden ist: Vielleicht liegt es an der Energie, am Unternehmungsgest. Ganz sicher aber am Humor: „Wenn ich den nicht hätte, wär ich schon lange fort.“

Weitere Infos

Sind Hundertjährige bald nichts Besonderes mehr?

In den Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg leben derzeit zehn Frauen, die 1919 oder früher geboren wurden. Dass keine Männer darunter sind, ist kein Zufall: Unter den 16.500 mindestens Hundertjährigen, die im Jahr 2017 in Deutschland lebten, waren nur 15 Prozent Männer. Frauen, die heute 50 sind, haben eine 13-prozentige Wahrscheinlichkeit, 100 Jahre alt zu werden, Männer nur eine zweiprozentige. Allerdings werden die Chancen auf ein biblisches Alter für beide Geschlechter immer besser: Bei den neugeborenen Mädchen sind es bereits 28 Prozent, bei Jungen 7 Prozent. Die geringere Lebenserwartung der Männer hat biologische Ursachen, auch der Krieg spielt eine Rolle, aber vor allem liegt es am Lebensstil: Männer rauchen und trinken mehr, gehen seltener zum Arzt und haben häufiger gefährliche Berufe.



Die Kirche von Opferbaum.

Sport, Musik, Seniorenkino

In den drei Ortsteilen von Bergtheim ist für ältere Menschen eine Menge geboten

Solch ein Amtszimmer hat nicht jeder: Blickt Konrad Schlier vom Schreibtisch hoch, sieht er im Geiste seinen alten Lehrer an der Tafel stehen, hört er die Mitschüler rauen und erinnert sich, wie er selbst vor den Aufgaben schwitzte. Dort, wo Bergtheims Bürgermeister seinen Amtsgeschäften nachgeht, befand sich einst sein Klassenzimmer. Das ist 55 Jahre her. Viel ist seitdem geschehen. Vor allem in den vergangenen zehn Jahren. Nicht zuletzt für Senioren wurde in Bergtheim eine Menge getan.

Am 5. Mai, wenn die Seniorenwochen des Landkreises in der Bergtheimer Willi-Sauer-Halle eröffnet werden, wird Konrad Schlier davon erzählen, welche vielfältigen Angebote es in seiner Gemeinde inzwischen gibt und was in Zukunft noch alles geplant ist. In jedem der drei Ortsteile, als da wären Bergtheim, Opferbaum und Dippach, existieren lebendige Seniorenkreise, die an die jeweilige Pfarrei angebunden sind. Konrad Schlier ist überall mindestens einmal im Jahr zu Gast: „Nämlich zur Weihnachtsfeier.“ Dann berichtet er, was sich im Laufe des Jahres alles in Bergtheim ereignet hat: „Daran sind unsere Senioren sehr interessiert.“

Vielen ist es aus Altersgründen nicht mehr möglich, die Gemeinderatssitzungen zu besuchen. Wobei Senioren nicht nur dort Neues erfahren können. „Bin ich im Rathaus, steht meine Tür immer offen“, sagt Konrad Schlier. Senioren, die ein Anliegen oder eine Projektidee haben, finden stets ein offenes Ohr. Der Zugang zum Bürgermeisterzimmer ist seit 2011 barrierefrei möglich. Damals taten sich die Gemeinde und die benachbarte Kir-

che zusammen, um einen Aufzug einzubauen. Der erschließt nun das obere Stockwerk des Rathauses und bietet gleichzeitig einen hürdenfreien Zugang zur Kirche.

Aktive Senioren, die mit anderen Gemeindemitgliedern etwas auf die Beine stellen wollen, finden Engagementfelder in fast 50 Vereinen. „Viele ältere Bürger singen in unserer Chorvereinigung“, sagt Konrad Schlier. Auch beim Musikverein ist die Altersgruppe 65+ stark vertreten. Die meisten Sparten des Sportvereins sind selbstverständlich auch für ältere Fitnessfans offen. Nicht zuletzt der Obst- und Gartenbauverein bietet die Möglichkeit, sich gemeinsam mit Gleichgesinnten zu engagieren.

Wer unter Leute kommen will, hat dazu einmal im Monat beim Seniorenkino im „Bürgerforum“ Gelegenheit. „Das gibt es seit zwei Jahren“, berichtet Konrad Schlier. In der Anfangszeit hatte er sich selbst noch um die Kinotechnik gekümmert. Gemeinsam werden Filme angeschaut, die entweder nostalgische Erinnerungen wecken, zum Beispiel Streifen mit Heinz Rühmann, oder in denen auf die



Das katholische Pfarrhaus von Bergtheim.



Bürgermeister Konrad Schlier



Die Untere Hauptstraße von Bergtheim.



Die in Bergtheim angesiedelte Sozialstation St. Gregor bietet auch Intensivpflege an.

Lebenslagen älterer Menschen eingegangen wird. Konrad Schlier erinnert sich noch gut an „Honig im Kopf“ – eine Tragikomödie zum Thema „Demenz“.

Weil Bergtheim einen Bahnhof hat, ist man ruckzuck mit dem öffentlichen Nahverkehr in Würzburg. Insgesamt 20 Züge fahren täglich von Bergtheim ab. „Seit Dezember 2018 bieten wir älteren Mitbürgern das APG-Seniorenabo an“, so Konrad Schlier. Dieses Ticket wird von der Gemeinde mitfinanziert, so dass Senioren für einen (gegenüber dem „VVM-Spar-Abo persönlich“) 15 Prozent geringeren Betrag Bus, Straba und Bahn fahren können.

Nachgedacht wurde auch darüber, ob man einen Bürgerbus durch die drei Ortsteile fahren lassen sollte. Doch eine Umfrage Ende 2017 hatte laut Konrad Schlier ein ernüchterndes Ergebnis: „Nicht einmal 40 Bürgerinnen und Bürger interessierten sich dafür.“ Der Plan ist zwar noch nicht begraben, hat aber im Moment nicht oberste Priorität. Viel wichtiger wäre es für den Bürgermeister, endlich wieder ein Gasthaus in Bergtheim zu haben. Im

Augenblick ist die Sportgaststätte des SV Bergtheim das einzige Restaurant.

Die Sportgaststätte hat unter der Woche jedoch nur am Donnerstagmittag geöffnet. „Darum macht es im Augenblick keinen Sinn, einen Mittagstisch für Senioren anzubieten“, so Konrad Schlier. Die Situation wird sich durch das neue Gewerbegebiet verbessern. Dort wird ein Supermarkt gebaut: „In den wird ein Bistrobetrieb integriert.“ Wobei Konrad Schlier weiter am Ball bleibt und versuchen will, ein „echtes“ Wirtshaus nach Bergtheim zu bringen.

Die Lebensmittelnahversorgung hingegen ist, zumindest im Unterzentrum Bergtheim, sehr gut. Wer außerhalb wohnt, erhält durch Nachbarschaftshilfe der Pfarreiengemeinschaft „Volk Gottes an Pleichach und Main“ Unterstützung beim Einkaufen. Bergtheim hat vier Allgemeinärzte, einen Zahnarzt und eine Apotheke. Zwei Sozialstationen, St. Gregor und der Pflegedienst Nolte, bieten ambulante Pflege und Unterstützung im Haushalt an. St. Gregor hat außerdem außerklinische Intensivpflege im Angebot.

Ein Pflegeheim gab es bisher nicht. Doch das wird sich in Kürze ändern: Die Raiffeisenbank Estenfeld-Bergtheim eG ist als Investor dabei, im neu erschlossenen Baugebiet „Am Sommerrain II“ ein Seniorenzentrum zu errichten. Betrieben wird es dann von den Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg. 52 Plätze für Dauer- und Kurzzeitpflegebedürftige sowie 19 Service-Wohnungen sind geplant. Die Sozialstation St. Gregor wird in unmittelbarer Nähe eine erste Tagespflege-Einrichtung in Bergtheim etablieren.

Weitere Infos

In der Verwaltungsgemeinschaft Bergtheim leben knapp 4.000 Menschen. Schätzungsweise jeder fünfte Einwohner ist über 65 Jahre alt. Die Gemeinde gliedert sich in die Ortsteile Bergtheim, Dippach und Opferbaum. Bürgermeister ist seit 2008 Konrad Schlier.

Noch in diesem Jahr soll das neue
Seniorenzentrum in Bergtheim fertig werden.



Dieses war der achte Streich

Mehr als nur Standard – das neue Seniorenzentrum Bergtheim

„Wir sind es unseren Eltern und Großeltern schuldig, ihnen zu helfen, wenn sie nicht mehr allein zurechtkommen.“ Eberhard Nuß, Landrat

Weitere Infos

Rund 30 Arbeitsplätze in Voll- und Teilzeit wird es im Seniorenzentrum Bergtheim nach dem Bezug im Winter 2019 geben, vor allem für Pflegefach- und Hilfskräfte, aber auch für Reinigungskräfte und Mitarbeiter im technischen Dienst. Interessenten können sich schon heute bewerben, denn es besteht die Möglichkeit, sich zunächst in einem der anderen Häuser mit der Philosophie und Arbeitsweise der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg vertraut zu machen. Ansprechpartnerin ist Pflegepersonalreferentin Vanessa Drösler, die unter der Rufnummer 0931 8009-117 gerne zur Verfügung steht.

Seit der Zustimmung durch den Kreistag, der Planungsphase und der Grundstücksbegehung 2016 ist viel passiert. In diesem Jahr nun ist es soweit: dann werden die ersten Bewohner einziehen können – in das dreigeschossige Gebäude „Am Sommerrain II“, das neben Kindergarten, Grundschule, Einkaufszentrum und Ärztehaus ein völlig neues Ensemble am Ortsrand von Bergtheim bildet. „Der Standort im nördlichen Landkreis ist ideal für unser achttes Haus dieser Art“, so die Projektleiterin Eva von Vietinghoff-Scheel, Prokuristin des Kommunalunternehmens. Die Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg betreuen bereits 500 Pflegeplätze und 150 Service-Wohnungen. Bauherr und Grundstückseigentümer der knapp 4.500 qm großen Fläche ist die Raiffeisenbank Estenfeld-Bergtheim e. G. Das Grundstück für das künftige Seniorenzentrum hat die Gemeinde Bergtheim zur Verfügung gestellt.

Das Erd- und erste Obergeschoss bieten Raum für 49 Pflegeplätze mit drei Wohngruppen. Sie alle haben einen großzügigen Aufenthaltsbereich, breite Flure sowie moderne Einzel- und Doppelzimmer. Im Erdgeschoss befindet sich für alle Bewohner und Angehörigen eine Hauskapelle und ein Veranstaltungssaal für Festlichkeiten – auch die Sozial- und Hauswirtschaftsräume sind dort. Mit viel Liebe zum Detail und mit Blick auf die Bedürfnisse der Bewohner und Mitarbeiter entsteht ein Ort zum

Wohlfühlen. Dabei wird großer Wert auf die farbliche Gestaltung als auch auf die Inneneinrichtung und Dekoration in den Räumen gelegt.

Im zweiten Obergeschoss stehen 19 Service-Wohnungen zur Verfügung – selbstständig, aber nicht alleine, unabhängig, aber nicht ohne Unterstützung.

So bietet Service-Wohnen ein Höchstmaß an Komfort, Vorsorge und Leistungen, die das Leben ab 50+ angenehmer, abwechslungsreicher und sicherer machen. Die Eigentumswohnungen zwischen 45 und 75 qm werden von der Raiffeisenbank Estenfeld-Bergtheim verkauft, die Serviceleistungen von den Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg angeboten. Zwar hat sich die Bank mit dem neun Millionen Euro Projekt auf neues Terrain begeben, mit dem Architekturbüro Menig & Partner und der Züblin Bau GmbH aber ein starkes Team an der Seite, das erfahren mit solchen besonderen Herausforderungen und seinen gesetzlichen Vorgaben umgeht – eine starke Gemeinschaft also zwischen Bank, Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg (KU) und der Gemeinde.

Bürgermeister Konrad Schlier sieht das Seniorenzentrum als einen großen Baustein für die Entwicklung Bergtheims und freut sich, dass ein Bogen vom kleinen Kind bis ins Alter gespannt wird. Landrat Eberhard Nuß spricht von einer Stärkung des ländlichen Raums, denn auch im Alter wollen Menschen

dort leben, wo sie geboren und aufgewachsen sind und auch gearbeitet haben. Wichtig seien auch die sozialen Kontakte und Besuche aus dem Ort.

Auch der frühere Bankvorstand und jetzige Freundeskreisvorsitzende Edgar Bauer „freut sich riesig“, dass das Projekt in die Wege geleitet werden konnte. Jetzt wirbt er um neue Mitglieder und Spender für den Verein, um die Pflegebereiche der einzelnen Häuser „materiell und ideell“, wie es in der Satzung heißt, zu fördern. Das kann zum Beispiel die Anschaffung von Material, die Durchführung von Veranstaltungen oder auch die Unterstützung von Fortbildungsmaßnahmen für das Personal bedeuten – der Jahresmitgliedsbeitrag liegt bei nur zwölf Euro.

Voraussichtlich im Dezember wird Einweihung gefeiert. Und bereits jetzt ist die Nachfrage nach Pflegeplätzen und Service-Wohnen groß. Bewerbungen für Pflegepersonal nehmen die Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg gerne noch entgegen. Und es wird

„Stein und Mörtel bauen ein Haus. Geist und Liebe schmücken es aus.“ Unbekannter Verfasser

sich lohnen: denn das von einer offenen und lebendigen Atmosphäre geprägte Haus besticht nicht nur durch Modernität, sondern zeigt sich in vielerlei Hinsicht fortschrittlich. Überzeugen Sie sich!



Das Erd- und erste Obergeschoss bieten Raum für 49 Pflegeplätze, im zweiten Obergeschoss kommen weitere 19 Wohnungen hinzu.

Schöne Wohnräume mit viel Platz entstehen derzeit in Bergtheim für Senioren.



Sturzsicher und behindertengerecht: die sanitären Einrichtungen.



Sicherheit wird großgeschrieben im neuen Seniorenzentrum.



Helles und zweckmäßiges Wohnen wird durch schöne Möbel aufgewertet.



„Frei statt high“ und „Klar im Kopf“

*Gesundheitsamt
und Jugendarbeit
sind in der Sucht-
prävention aktiv*

Jährlich sterben in Deutschland mindestens 110.000 Menschen vorzeitig an den Folgen des Tabakkonsums, weitere 40.000 Menschen sterben an den Folgen schädlichen Alkoholkonsums, und etwa 1.300 Todesfälle im Jahr sind als Folge illegalen Drogenmissbrauchs zu verzeichnen. Diese Zahlen machen deutlich, welche Bedeutung eine zielgerichtete und auf wissenschaftlichen Ergebnissen gestützte Suchtprävention für die Bevölkerungsgesundheit hat. Hier sehen auch die Verantwortlichen im Landratsamt Würzburg ihren Auftrag: Die Präventionsfachkräfte im Amt für Jugend und Familie und im Gesundheitsamt lassen sich allerhand einfallen, um vor allem Kinder und Jugendliche für einen bewussten Umgang mit Suchtstoffen zu sensibilisieren.

ALKOHOL, NIKOTIN UND ILLEGALE DROGEN

Vor allem von Schulen gebucht werden drei Parcours, die in jugendgemäßer

Aufmachung und in Begleitung von geschulten Fachkräften des Jugend- bzw. Gesundheitsamtes Jugendliche über die Risiken und Gefahren von Alkohol, Tabak und Drogen informieren. Hierzu gehört KiK – »Klar im Kopf« zum Alkoholkonsum, »Leben auf der Kippe« zum Thema Rauchen und der »Klarsicht-Parcours«, der beide Themen aufgreift.

Über die Gefahren, die Hilfemöglichkeiten und auch die strafrechtlichen Hintergründe der sogenannten »Legal Highs« und von illegalen Drogen klärt das mobile Lernkonzept »Frei statt high« auf. Die gesundheitlichen Gefahren der »Legal Highs« liegen in den synthetischen und zum Teil unbekanntem Inhaltsstoffen, die zum Beispiel Arsen oder WC-Reiniger enthalten können.

Alkoholtestkäufe durchs Jugendamt
Insgesamt führte der amtliche Jugendschutzbeauftragte in Zusammenarbeit mit der Polizei in den letzten zehn

Jahren 1.081 Testkäufe für harten Alkohol in Supermärkten, Getränkemärkten oder Tankstellen mit scheinbar Minderjährigen durch. Es wurden Bußgelder zwischen 200 und 1.000 Euro verhängt. Die Testkäufe zeigen Wirkung: Die Abgabequote sank von 57 Prozent im Jahre 2010 auf 25 Prozent 2018.

Wenn Jugendliche »Hart am Limit« Alkohol konsumieren

Das Alkoholpräventionsprojekt HaLT – Hart am Limit – steht für die unmittelbare sozialpädagogische Nachbetreuung von komatös eingelieferten Kindern und Jugendlichen in die Kliniken in Stadt und Landkreis Würzburg. Unmittelbar nach solchen Vorfällen sind die Betroffenen und deren Eltern meistens bereit, über den Alkoholmissbrauch zu sprechen. Insgesamt wurden in den zehn Jahren HaLT am Standort Würzburg 478 Kinder und Jugendliche im Alter von zwölf bis 17 Jahren von den HaLT-Beratern erreicht.



Der Arbeitskreis »Das Netz« deckt die Suchtbereiche Alkohol, Rauchen, Essstörungen, Medien- und Glücksspielsucht sowie illegale Drogen ab.



HaLT steht für Hart am Limit – ein Alkoholpräventionsprojekt für Jugendliche.

WEITERE PROJEKTE ZUR SUCHTPRÄVENTION

Arbeitskreis »Das Netz«

»Das Netz« ist ein institutionsübergreifender Arbeitskreis, der seit 20 Jahren besteht und sich mit aktuellen und längerfristigen Möglichkeiten der Suchtprävention in Stadt und Landkreis Würzburg befasst. »Das Netz« deckt die Suchtbereiche Alkohol, Rauchen, Essstörungen, Medien- und Glücksspielsucht sowie illegale Drogen ab. Informationen unter www.das-netz-wuerzburg.de

MOVE – Motivierende Kurzintervention bei riskant konsumierenden Jugendlichen

MOVE richtet sich an Fachkräfte, die mit Jugendlichen in Kontakt kommen. Die Schulung vermittelt Kompetenzen, um mit Jugendlichen über deren Konsum ins Gespräch zu kommen und das ganz ohne Belehrungen. Die kurzen Beratungsgespräche lassen sich in den unterschiedlichsten Situationen führen – auch »zwischen Tür und Angel« – und sind dabei vergleichbar effektiv wie langfristig angelegte Interventionen.

Netzwerktreffen der »Beauftragten für Sucht- prävention« an den Schulen im Landkreis Würzburg

Das Kultusministerium sieht vor, dass jede Schule einen Ansprechpartner benennt, der sich um die Verankerung der Suchtprävention vor Ort kümmert. Zur Qualifizierung der Lehrkräfte treffen sich diese zweimal jährlich unter Moderation von Magdalena Schlereth (Gesundheitsamt).

Süchtig nach (sozialen) Medien

Laut einer repräsentativen Studie der Krankenkasse DAK sind rund 100.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland süchtig nach sozialen Medien. Claudia Ruhe ist im Amt für Jugend und Familie zuständig für die Beratung von Eltern und Pädagogen, wenn es um die Themen Familie und Fernsehen, Computer und Internet und den Jugendmedienschutz geht.

Weitere Infos

Weitere Informationen zu den Angeboten zur Suchtprävention von Gesundheitsamt und Kreisjugendamt finden Sie auf www.landkreis-wuerzburg.de



Regional – bio – fair

Nachhaltig konsumieren in und um Würzburg

Weitere Infos

Veranstaltungen Waldsassengau

20. April:

„Oster“-Grüner Markt, Hettstadt, Backhausplatz, 8–12.30 Uhr



30. Mai bis 8. Juni:

Bio erleben zwischen Rhön und Mainfranken – Aktionswoche, diverse Orte Waldsassengau

2. Juni:

Bio-Radltour, Uettingen, Parkplatz Schwimmbad, 9 Uhr

6. Juni:

Wie funktioniert Öko-Landbau? Feldbegehung & mehr, Remlingen, Biohof Schwab, 18.30 Uhr, Anmeldung bis 3. Juni
Diese und weitere Termine finden Sie im Veranstaltungskalender der Allianz Waldsassengau: www.kurzlink.de/waldsassengau

Woher kommen eigentlich die Lebensmittel, die in meinem Einkaufswagen landen? Diese Frage stellen sich immer mehr Verbraucher. Denn in Zeiten vermehrt auftretender Wetterextreme, Artensterben und Massentierhaltung regt sich bei vielen das Gewissen und weckt das Bewusstsein, dass ein Konsumverhalten nach der Geiz-ist-geil-Mentalität auf Dauer die Umwelt und damit auch die Gesundheit der Menschen gefährdet. Doch wie sieht nachhaltiges Konsumverhalten aus? Und wie lässt es sich bei uns in der Region umsetzen?

Stadt und Landkreis Würzburg antworten darauf mit drei Begriffen, die direkt ins Schwarze – oder besser gesagt, ins Grüne – treffen: „regional, fair.bio.“ „Und genau so heißt auch unser 2018 gemeinsam ins Leben gerufene Einkaufsführer für die Region Würzburg“, sagt Sebastian Grimm, Agenda-21-Beauftragter des Landkreises Würzburg. Auf 100 handlichen Seiten werden Hofläden, Bäckereien, Metzgereien, Wochen- und Bauernmärkte, aber auch Produktions- und Verkaufsstätten für Hochprozentiges sowie Gärtnereien und Blumenhändler mit ihren regionalen, fairen und Bio-Produkten gelistet. „Wichtig war uns aber auch, einen Überblick über die Vielzahl von Logos und Labels für ökolo-

gisch und/oder sozialverträglich hergestellte Waren zu geben und Ideen für einen insgesamt nachhaltigeren Lebensstil zu säen“, so Sebastian Grimm weiter. Erhältlich ist der Einkaufsführer im Landratsamt, in den Rathäusern der Stadt Würzburg und allen Landkreisgemeinden sowie auf www.landkreis-wuerzburg.de/Publikationen.

Dass nachhaltige Aktivitäten sich besonders hier in der Region mit sehr vielen unterschiedlichen Facetten zeigen, weiß auch Jochen Diener. Er ist Projektmanager für die 2016 gestartete Öko-Modellregion Waldsassengau im Würzburger Westen (ÖMR) und steht somit im engen Austausch mit Akteuren entlang der gesamten regionalen Wertschöpfungskette für Bioprodukte sowie einer Vielzahl an Interessierten und Interessensvertretern. Dazu gehören selbstverständlich Landwirte, aber auch Bürgermeister, Direktvermarkter, Händler und Verbraucher. Denn als Baustein des Landesprogramms Bio-Region Bayern 2020 ist das Ziel der ÖMR und somit auch das von Jochen Diener, engagierte Menschen, die im regionalen, ökologischen Landbau etwas voranbringen möchten, zusammenzubringen und bei ihren nächsten Schritten zu unterstützen. „Ein Großer Vorteil ist, dass



Einkauf in angenehmer Atmosphäre.



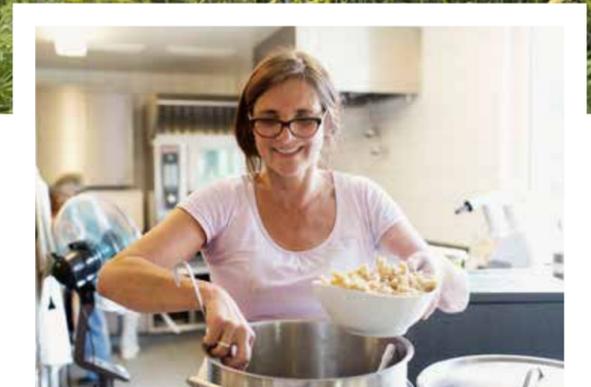
Das Bewusstsein für nachhaltiges Konsumieren wächst.



in unseren 13 Mitgliedsgemeinden schon vor Projektstart tolle Beispiele für Öko-Landwirtschaft vorhanden waren. Meine Aufgabe war und ist es also, gemeinsam mit den Umweltbeauftragten in den Gemeinden diese Strukturen zu festigen und auszubauen“, erklärt Jochen Diener. Ein Blick in die Statistiken zeigt: Das Projekt hat Erfolg. Mittlerweile gibt es in der Allianz Waldsassengau über 30 Öko-Betriebe mit einem Anteil von 20 Prozent an der gesamten landwirtschaftlich genutzten Fläche. Damit liegt die Region deutlich über dem landesweiten Durchschnitt. Doch Erfolg kann auch anders aussehen: Im Waldbüttelbrunner „Haus für Kinder St. Martin“ wurde beispielsweise die komplette Kita-Küche auf die Verwendung von frischen Bio/Regio-Lebensmitteln umgestellt – und das ohne erhebliche Mehrkosten im Vergleich zu herkömmlicher Tiefkühlkost. „Das ist natürlich toll. Deshalb helfen wir gerne dabei, dass auch so etwas Schule macht“, so Jochen Diener. Denn ein erfolgreicher Ausbau der Öko-Landwirtschaft bedinge, dass das Bewusstsein für nachhaltige Ernährung entlang der gesamten Wertschöpfungskette gestärkt wird – auch bei den Kleinsten. Aus diesem Grund veranstaltet die ÖMR auch zahlreiche Infoveranstaltungen wie Filmvortrüge, Wanderungen von Hof zu Hof oder Bio-Radeltouren. Denn trotz Enthusiasmus herrscht auch in der Öko-Landwirtschaft das Gesetz von Angebot und Nachfrage.



In der Allianz Waldsassengau gibt es mittlerweile über 30 Öko-Betriebe.



Ohne erhebliche Mehrkosten können Küchen für die Gemeinschaftsverpflegung auf Bio/Regio-Lebensmittel umgestellt werden.

Wie gelingt gesunde Ernährung am Arbeitsplatz?

Gesundheitsmanagement am Landratsamt organisiert „Jahr der Ernährung“

Das engagierte Team des Arbeitskreises Gesundheit am Landratsamt Würzburg widmet sich heuer dem Thema „Gesunde Ernährung“. Damit verfolgt der Arbeitskreis Gesundheit das Ziel, sich bewusst mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen und wieder zurückzufinden zu einer entspannten Haltung dem Essen gegenüber.

Dazu ist eine Vortragsreihe in Planung. Der Arbeitskreis hat sich Themen herausgesucht, die den Mitarbeiter*innen Orientierung im Ernährungs-

dschungel bieten sollen, wie zum Beispiel „Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine & Co.“, was ist sinnvoll, was ist zu viel des Guten?“, „Nahrung als Heilmittel – Mit welcher Ernährung kann ich meine Krankheit günstig beeinflussen?“ oder „Die Pute, die Gute? - tierschutzgerechtes Einkaufen und Essen“.

Zudem wird ein Aktionstag in Zusammenarbeit mit einer Krankenkasse den Einfluss der Nahrung auf Gesundheit und Altern vermitteln. Auch zur Frage „Wie gelingt gesunde Ernährung am Arbeitsplatz?“

hat der Arbeitskreis Gesundheit einige Ideen ausgeheckt: So wäre die Versorgung über eine mobile Suppenküche oder einen „Foodtruck“ denkbar. Auch ein Kochkurs wird angeboten, in dem die Mitarbeiter*innen erfahren, wie sich schnelle und gesunde, kalte und warme Gerichte für die Mittagspause zubereiten lassen. Und am traditionellen Sommer-Benefiztag im Landratsamt wird der Arbeitskreis Gesundheit mit einem leckeren Veggie-Buffer gegen die verlockenden Grillbratwürste des Personalrats antreten.



An der Aktion
Mittagstisch für
Senioren beteiligten
sich inzwischen
16 Gaststätten.

5.000 Exemplare waren ruckzuck weg

Mittagstisch
für Senioren:
Genussbuch 2019
jetzt wieder
nachgedruckt

Weitere Infos

Haben Sie Fragen zum Mittagstisch für Senioren oder möchten als Gaststätte einen Mittagstisch für Senioren anbieten?

Dann melden Sie sich gerne bei uns. Hierbei stehen die beiden Ansprechpartner des Kommunalunternehmens für Fragen bereit.

Kontaktdaten:

Elisabeth Kahr
Telefon: 0931 80442-21

Tobias Konrad
Telefon: 0931 80442-58

Gut besucht werden wohl demnächst die 16 Gasthäuser der Region sein, die sich dem Mittagstisch für Senioren angeschlossen haben. Elisabeth Kahr und Tobias Konrad, die Mitarbeiter des Kommunalunternehmens (KU) des Landkreises, die den Mittagstisch ins Leben riefen, hatten 5.000 Exemplare des Genussbuches mit den Adressen der teilnehmenden Wirtshäuser drucken lassen, die Büchlein an allen Auslagestellen verteilt und in den Medien veröffentlicht, dass die neue Auflage zur Verfügung steht. Gut vier Wochen später stehen sie vor leeren Regalen und das, wo immer noch täglich mehrere Anrufer eines der Büchlein anfordern.

„Die Leute haben uns in diesem Jahr förmlich die Bude eingerannt“, fasst Tobias Konrad die Erlebnisse der vergangenen Wochen zusammen. Auch aus den Rathäusern der Kommunen oder aus dem Falkenhaus in Würzburg kamen Hilferufe nach weiteren Exemplaren zum Auffüllen der leergefegten Regale.

Dass das Angebot so gut ankommen würde, hatten Elisabeth Kahr und Tobias Konrad sich beim Startschuss Anfang 2018 nicht träumen lassen. Elf Gasthäuser starteten damals, heute sind 16 dabei. Die steigende Nachfrage zeichnete sich ab. „Schon zu Jahresbeginn haben sich zahlreiche Nutzer der Ausgabe 2018 bei uns gemeldet und nach der neuen Auflage gefragt“, berichtet Tobias Konrad.

Im Genussbuch finden Interessierte nicht nur Adressen, Öffnungszeiten und Kontaktdaten fürs Tisch-Reservieren, sondern auch Informationen für die Anfahrt mit dem Bus oder zur Barrierefreiheit. Die Aussicht außerdem an jedem Mittagstisch ein mindestens zweigängiges Menü unter zehn

Euro zu erhalten, scheint das Interesse ebenso zu beflügeln wie eventuell die Hoffnung, vor Ort auf Gleichgesinnte zu treffen.

KU-Vorstand Prof. Dr. Alexander Schraml vermutet außerdem, dass das ebenfalls boomende Senioren-Abo, die günstigere Fahrkarte für die ältere Generation, die Attraktivität des Mittagstisches zusätzlich steigert. Schließlich sind die Wirtshäuser in den Nachbarorten damit günstiger zu erreichen und insofern für Abenteuerlustige ein Stückchen näher gerückt.

Alle Anbieter des Mittagstisches für Senioren verpflichten sich, ein Jahr lang an mindestens drei Werktagen pro Woche (von Montag bis einschließlich Samstag) den Mittagstisch anzubieten. Die Zielgruppe sind Menschen über 60 Jahren. An deren Bedürfnisse, in Umfang, Zusammensetzung und Qualität soll die kostengünstige Mahlzeit angepasst sein. Ob zum Hauptgericht eine Vor- oder Nachspeise hinzukommt, bleibt dem jeweiligen Wirt überlassen. Er entscheidet auch, wie umfangreich die Auswahl für den Mittagstisch ist.

Viele der Anrufer, berichtet Tobias Konrad, waren diesmal ältere Menschen aus der Stadt. Deshalb überlegen die Verantwortlichen für 2020 das Genussbuch auch für städtische Gasthäuser zu öffnen. Zu den gleichen Bedingungen und für einen kleinen Kostenbeitrag für dieses besondere Angebot des Landkreises. „Schließlich gehen Senioren aus dem Landkreis ebenso gern mal in der Stadt essen wie umgekehrt Menschen aus der Stadt zum Essen gerne mal aufs Land fahren“, so Elisabeth Kahr.

Großes Interesse, in ihrem Ort ein Mittagstisch-Angebot zu haben, zeigen auch viele Bürgermeister. „Tatsächlich ist es für eine Kommune ja auch ein Standortvorteil wie attraktiv sie für Senioren ist“, vermutet Schraml.

Damit der Mittagstisch weiter boomen kann, ist jetzt der Engpass in Sachen Genussbuch beendet. Das „Genussbuch 2019“ liegt im Landratsamt, Rathäusern (auch in Würzburg), im Pflegestützpunkt und im Würzburger Falkenhaus aus. Telefonisch anfordern kann man es zudem unter Telefon 0931 80 442-21 (Elisabeth Kahr) oder -58 (Tobias Konrad).

Folgende Gasthäuser sind momentan im Genussbuch zu finden: Eibelstadt (Miracolo), Estenfeld (Rossini Ristorante), Höchberg (Mainland Restaurant; Hotel/Restaurant Lamm), Kist (Zum Hirschen), Kürnach (Gasthaus Stern), Ochsenfurt (s' Käferle), Rottendorf (Restaurant Waldhaus), Tauberrettersheim (Landgasthof zum Hirschen), Veitshöchheim (Hotel Müller, Meegärtle, Fischerbärbel), Waldbrunn (Waldbrunner Hof), Waldbüttelbrunn (Libero53 Cafe & Essbar), Winterhausen (Hotel-Gasthof Schiff) und Hettstadt (Pizzeria La Corona)



Teilnehmende Gaststätten

Mainland Restaurant

Rudolf-Harbig-Platz 3,
97204 Höchberg
Telefon: 0931 407447
Montag bis Sonntag:
11.30–14.00 Uhr und
17.00–22.30 Uhr

Hotel/Restaurant Lamm

Hauptstraße 76,
97204 Höchberg
Telefon: 0931 3045630
Dienstag bis Sonntag:
11.30–14 Uhr
und 18–22 Uhr
Montag: ab 18 Uhr

Zum Hirschen

Hauptstraße 2,
97270 Kist
Telefon: 09306 1350
Dienstag bis Samstag:
11.30–14.30 Uhr und
17.00–24.00 Uhr
Ruhetag: Montag

Gasthaus Stern

Hauptstraße 3,
97273 Kürnach
Telefon: 09367 9898660
Montag, Donnerstag – Samstag:
11.30–14.00 Uhr und ab
17 Uhr bis Ende
Ruhetag: Dienstag

s' Käferle

Badgasse 11,
97199 Ochsenfurt
Telefon: 09331 5377
Dienstag bis Sonntag:
11.00 Uhr bis Ende
Ruhetag: Montag

Restaurant Waldhaus

Waldhaus 1,
97228 Rottendorf
Telefon: 09302 92290
Freitag bis Dienstag:
11.30–14.00 Uhr und
17.30–21.00 Uhr
Ruhetage: Mittwoch
und Donnerstag

Landgasthof zum Hirschen

Mühlenstraße 1,
97285 Tauberrettersheim
Telefon: 09338 322
Samstag bis Dienstag:
12.00–14.00 Uhr und
17.00–20.30 Uhr
Freitag: ab 17 Uhr
Ruhetag: Mittwoch
und Donnerstag

Libero53 Café & Essbar

August-Bebel-Straße 53,
97297 Waldbüttelbrunn
Telefon: 0931 45267777
Sonntag–Mittwoch:
8.59–19.01 Uhr
Donnerstag und Freitag:
8.59 bis 22.00 Uhr
Ruhetag: Samstag

Rossini Ristorante

Röntgenstraße 5,
97230 Estenfeld
Telefon: 09305 9885622
Montag und Dienstag:
11.30–14.30 Uhr
und 17.30–23.00 Uhr
Donnerstag und Freitag
11.30 Uhr–14.30 Uhr
und 17.30 Uhr–23.00 Uhr
Mittwoch und Samstag
17.00 Uhr–23.00 Uhr
Sonntag: 11.30 Uhr–14.30 Uhr
und 17.30 Uhr–22.30 Uhr

Hotel Müller

Thüngersheimer Str. 8,
97209 Veitshöchheim
Telefon: 0931 980600
Montag bis Freitag:
07.00–18.00 Uhr
Samstag–Sonntag:
08.00 Uhr–18.00 Uhr

Meegärtle

Mainlände 1,
97209 Veitshöchheim
Telefon: 0931 98521
Saison März bis Oktober
Montag bis Freitag:
12.00–22.00 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertag:
11.30–22.00 Uhr

Miracolo

Schützenring 7,
97246 Eibelstadt
Telefon: 09303 2251
Täglich 11.30–14.00 Uhr
und 17.30–23.00 Uhr
Sonn- und Feiertags
durchgehend geöffnet

Waldbrunner Hof

Hauptstr. 20,
97295 Waldbrunn
Telefon: 09306 704
Montag: Ruhetag
Dienstag & Mittwoch:
11.15–14.00 Uhr und
17.00–21.00 Uhr
Donnerstag: 17–21 Uhr
Freitag und Samstag:
11.15–14:00 Uhr

Fischerbärbel

Mainlände 5,
97209 Veitshöchheim
Telefon: 0931 91251
Montag: Ruhetag
Sommersaison Mai–September
Dienstag–Sonntag: 11–22 Uhr
Wintersaison: Oktober–April
Dienstag–Sonntag von
12–21 Uhr

Hotel-Gasthof Schiff

Fährweg 14,
97286 Winterhausen
Telefon: 09333 1785
Sonntag: Ruhetag
Montag bis Samstag
von 12.00–13.30 Uhr und
ab 18.00 Uhr–20.30 Uhr

Pizzeria La Corona

Würzburger Str. 28,
97265 Hettstadt
Telefon: 0931 46536853
Montag: Ruhetag
Dienstag–Freitag: 11.30 Uhr–
14 Uhr und 17–22 Uhr
Samstag: 17–22 Uhr
Sonntag: 11.30 Uhr–22.00 Uhr

Auf einen Blick

- Das Angebot des Mittagstisches können Sie **an allen Werktagen** bei den teilnehmenden Gaststätten **flexibel** in Anspruch nehmen.
- Es ist **keine Anmeldung** erforderlich, jedoch **empfehlen** wir Ihnen, bei der jeweiligen Gaststätte **zu reservieren**.
- Für **maximal 9,90 Euro** erhalten Sie ein **2-Gänge-Menü** (Hauptspeise und Nachtisch oder Vorspeise).
- Die **Kontaktdaten** der teilnehmenden Gaststätten finden Sie im Genussbuch, welches in den **Rathäusern** bzw. im **Landratsamt** erhältlich ist.



„Mein kleiner grüner Kaktus...“ verzaubert die Zuhörer und entführt sie in die Welt der Chansons des 20. Jahrhunderts.

Mit Kultur in den Frühling!

Im Mai 2019 finden bereits zum elften Mal die beliebten Frühlingsaktivierer statt.

Seit Jahren sind die Seniorenwochen ein fester Bestandteil im Veranstaltungskalender des Landkreises Würzburg. Vom 5. bis zum 17. Mai haben Senioren die Wahl zwischen mehr als 150 Terminen im Landkreis. Bei der elften Ausgabe der Seniorenwochen ist den Organisatoren das Thema „Kultureller Genuss im Alter!“ besonders wichtig: Neben Führungen durch Kloster Oberzell, einem Heimatnachmittag mit Liedern, Texten und fränkischer Brotzeit und dem „Genuss für alle Sinne“ gibt es weitere Möglichkeiten, geistige und leibliche Genüsse, Kunst, Speisen, Literatur und Wein, zu vereinen. Zwar liegt der Schwerpunkt der Seniorenwochen auf dem kulturellen Genuss, darüber hinaus findet man im Programm natürlich wie gewohnt Veranstaltungen, die in anderer Hinsicht interessant sind. Die weitere Angebotspalette umfasst Vorträge zum Hausnotruf, Seniorensport, Reiten, Vorträge über die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht oder einfach Mittagessen in Gemeinschaft. Veranstalter ist das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg (KU) in Kooperation mit dem Landratsamt, der Arbeitsgemeinschaft Freie Wohlfahrtspflege und den Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg. „Die Seniorenwochen sind im Veranstaltungskalender von Stadt und Landkreis Würzburg mittlerweile ein fester Bestandteil und werden sehr gut angenommen“, freut sich Projektleiter Tobis Konrad.

Der Startschuss der Seniorenwochen fällt in diesem Jahr Bergtheim: Am Sonntag, den 5. Mai 2019 erwartet die Besucher ab 15 Uhr in der Willi-Sauer-Halle ein heiteres und genussvolles Programm für „Auge, Ohr und Gemüt“ bei kostenlosem Sonntagskaffee und Kuchen sowie freiem Eintritt. Schirm-

herr der Seniorenwochen Landrat Eberhard Nuß wird diese eröffnen.

Ihren Abschluss finden die Seniorenwochen am 17. Mai mit einer „Kult(o)ur“ durch den südlichen Landkreis Würzburg: Start ist um 9.30 Uhr am Würzburger Hauptbahnhof. Nach einer Fahrt entlang am Main steht in Ochsenfurt eine Stadtführung speziell für Senioren auf dem Programm. Nach einem Mittagessen in Winterhausen inklusive einer kulinarischen Lesung endet die „Kult(o)ur“ gegen ca. 14 Uhr in Würzburg am Hauptbahnhof.

Ein weiteres Highlight haben sich die Verantwortlichen im Kommunalunternehmen mit der neuen Idee „Kulturbrücken im Landkreis Würzburg“ überlegt. „Das Bedürfnis nach Kultur und kultureller Teilhabe geht mit der Diagnose Demenz nicht automatisch verloren“, so KU-Vorstand Prof. Dr. Alexander Schraml. Gemeinsam mit den Kulturbühnen im Landkreis Würzburg entwickelte das KU ein spezielles Angebot für dementiell erkrankte Personen, deren Angehörige und sonstigen Kulturfreunden.

Im Rahmen des Konzeptes „Kulturbrücken im Landkreis Würzburg“, wird der kulturelle Genuss für Demenzerkrankte, Angehörige und sonstige Kulturfreunde, an vier Sonntagen (siehe Infokasten) im Anschluss an die Seniorenwochen angeboten. Das Programm „Mein kleiner grüner Kaktus...“ entführt die Zuhörer in die Welt der Chansons des 20. Jahrhunderts. Die unvergessenen Lieder und Filmelodien von Zarah Leander, Marlene Dietrich, Heinz Rühmann und Hans Albers bringen wunderschöne Facetten des Lebens und Liebens zum Vorschein.



Dr. Alexandra Obert und Dr. Stefan Schmitt

Main-Klinik hat jetzt direkten Zugang zum MRT

Viele Vorteile für Patienten und Ärzte

Mit 140 Betten gehört die Main-Klinik in Ochsenfurt zu den kleinen Häusern ohne eigene Großgeräte. Das stellte hinsichtlich diagnostischer Möglichkeiten aber schon in der Vergangenheit kein Manko für ihre Patienten dar: Im Bereich der Computertomografie (CT) arbeiten die Klinik und die hier beheimatete, überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft (radiologische Facharztpraxis) eng zusammen.

Die seit dem Jahre 2000 bestehende Kooperation wurde im Oktober 2018 weiter intensiviert: durch die Inbetriebnahme eines Magnetresonanztomografen (MRT, auch bezeichnet als Kernspintomograf), der im Gegensatz zum Röntgen zwischen Knochen und Gewebe unterscheidet und Gewebetypen sichtbar macht. Das neue Gerät erhöht die Kapazität des Praxisverbunds, vor allem „verbessert es angesichts der räumlichen Nähe die diagnostischen Möglichkeiten der Klinik“, erläutert Christian Schell, Geschäftsführer der Main-Klinik. So können jetzt beispielsweise Spezialuntersuchungen, etwa der Prostata oder der Brust, vorgenommen werden. Im Vergleich zu älteren Vorgängern liefert der neue MRT eine bis zu vierfach bessere Auflösung und arbeitet viel leiser. Die Millionen-Investition des Betreibers MainRadiologie erspart nun stationär be-

handelten Schwerkranken den enorm belastenden Transport ins örtliche Mainärztheaus.

Wegen der bevorstehenden Generalsanierung der Klinik suchten die Radiologen lange nach geeigneten Räumlichkeiten. Der MRT steht jetzt samt Technik und Bedieneinheiten in einem eigens konstruierten Container, der einfach an die frisch umgebauten Praxisräume angedockt wurde.

„Bilder und Praxisbefunde stehen den Klinikärzten in der Regel gleich nach der Untersuchung zur Verfügung“, so Dr. Stefan Schmitt. „Um bei unklaren Fällen eine korrekte Diagnose zu stellen, wenden wir regelmäßig das ‚Mehr-Augen-Prinzip‘ an“, ergänzt Dr. Alexandra Obert. Dafür stehen in der Mainradiologie insgesamt zehn Experten zur Verfügung.

Bei aller Freude über den tonnenschweren Koloss wollen die Fachärzte nicht den Eindruck erwecken, dass MRT grundsätzlich besser wäre als CT. „Insbesondere in der Notfalldiagnostik bleibt der CT aufgrund der viel kürzeren Untersuchungszeit unser ‚Arbeitstier‘.“

Die MRT steht neben den Klinikpatienten selbstverständlich auch allen ambulanten Patienten mit einer raschen Terminvergabe zur Verfügung.



Weitere Infos

MainRadiologie

Die MainRadiologie sieht in der zeitnahen Terminvergabe einen Service, der in vielen Fällen unerlässlich ist, um eine zielgerichtete Behandlung beginnen zu können und weiteren Schaden abzuwenden. Erreichbar ist die zentrale Terminvergabe unter Telefon: 09321 267000

Weitere Infos

Die Seniorenwochen gehen in die Verlängerung! – Veranstaltungstermine:

Sonntag, 19. Mai 2019, 15.00 Uhr – 16:30 Uhr:
Altes Rathaus in Kürnach

Sonntag, 26. Mai 2019, 15.00 Uhr – 16:30 Uhr:
Kulturbühne Alte Feuerwehr in Gerbrunn

Sonntag, 2. Juni 2019, 15.00 Uhr – 16:30 Uhr:
Kulturkeller im Gasthaus „Rose“
in Zell am Main

Sonntag, 22. September 2019,
15.00 Uhr – 16:30 Uhr:
Veranstaltungssaal der Seniorenwohnanlage
am Hubland in Würzburg

Eintrittskarten erhalten Sie bei den Kulturbühnen.



Sechs Augen sehen mehr als vier:
Internisten an der Main-Klinik
besprechen sich im Team.

Generalisten mit tiefer greifenden Kenntnissen

Gut aufgestellt: Die Oberärzte der Inneren Abteilung in der Main-Klinik verfügen über zusätzliche spezifische Weiterbildung in ihrem Fachbereich.

„Den Patienten als Ganzes sehen“, den Blick bewahren für die ganze Breite und Tiefe der internistischen Diagnosen und Therapien – diesem Anspruch wollen die Ärzte der Inneren Abteilung der Main-Klinik unter der Leitung von Dr. Joachim Stenzel gerecht werden. Für das breitgefächerte Aufgabenfeld der Inneren Medizin, für die Betreuung der jährlich über 3.000 stationären und 5.000 ambulanten Patienten, braucht es sowohl Allrounder als auch Spezialisten wie die Oberärzte der „Inneren“. Sie sind auf den drei Allgemeinstationen mit insgesamt 61 Betten und der Intensivstation tätig, wo Patienten mit lebensbedrohlichen Erkrankungen versorgt werden.

Dr. Lotte Marie Possler, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologin, hat ihr Herz fürs Herz (bzw. seine Behandlung) schon während ihres Studiums entdeckt. Nach dessen Abschluss 1994 absolvierte sie ihre ersten Berufsjahre als AiP (Arzt im Praktikum) und einen Teil ihrer Assistenzarztzeit in der Main-Klinik. Nach profunder Weiterbildung zur Kardiologin am Würzburger Juliusspital kehrte sie 2008 als Oberärztin nach Ochsenfurt zurück. Ihr Wissen und ihr Können bringt sie in der Main-Klinik als auch in der internistischen Praxis am Greinberg ein, wo sie kardiologische Sprechstunden anbietet. Zum Berufsalltag der 50-Jährigen gehört die Auswertung von EKG, LZ-EKG, Belastungs-EKG, Einpflanzen und Programmieren von Herzschrittmachern und Ultraschalluntersuchungen des Herzens, auch über die Speiseröhre (transösophageale Echokardiographie – kurz TEE oder Schluck-ECHO). Diese Untersuchung wird in der Regel durchgeführt nachdem der Patient mittels Medikamente schläfrigg gemacht wurde. Erst dann wird eine spezielle Sonde mit kleinem eingebauten Ultraschallkopf über den Mund in die Speiseröhre eingeführt. Es sind dann

Dr. Lotte Possler



aufgrund der unmittelbaren Nachbarschaft von Speiseröhre und Herz detaillierte Aussagen zu besonderen Fragestellungen wie z. B. Blutgerinnsel im Herzen und Herzklappenentzündungen zu machen.

Außerdem ist Dr. Lotte Marie Possler, im Wechsel mit ihren oberärztlichen Kollegen, für die Behandlung der internistischen Patienten auf der Intensivstation zuständig.

Seit acht Jahren führt sie bei Patienten der Main-Klinik Herzkatheteruntersuchungen einschließlich Behandlung von Herzkranzgefäßverengungen mittels Stents (Gefäßstützen) in der Uniklinik in Würzburg durch. Dabei entscheidet sie sich überwiegend dafür, den Eingriff über den Zugang von der Armschlagader aus, anstatt über die Leiste durchzuführen. „Für den Patienten ist das vorteilhafter, denn er darf dann sofort nach der Untersuchung wieder aufstehen.“

Die drei Wirkungsstätten: Main-Klinik, Praxis am Greinberg und Uniklinik Würzburg erfordern von der verheirateten Wahl-Würzburgerin und Mutter von zwei größeren Kindern „manchen Spagat“. Denn zur Arbeit kommen noch die regelmäßigen Fortbildungen nach Dienstende und an Wochenenden dazu, „um den Patienten immer eine Medizin auf dem neuesten Stand anbieten zu können.“

So kommt es, dass für ihre Hobbys wie Reisen, Lesen und Musik kaum noch Zeit bleibt. Trotzdem: Für sie ist diese Klinik-Praxis-Kombination ideal, „da ich meine Patienten oft über Jahre hinweg betreuen kann“.



Dr. Franz Rustige

Seit 2012 verstärkt **Dr. Franz Rustige** das Oberarzt-Team auf der Inneren. Zwei Kriterien waren dem Internisten und Rheumatologen dabei wichtig: „Wie zuvor in Marktoberdorf wollte ich wieder in einem kleineren Haus arbeiten, in dem breit aufgestellte Internisten besonders wichtig sind. Und in einer wärmeren Region, die, wie ich aus eigener Erfahrung weiß, Rheuma-Patienten zuträglicher ist.“ Der Spezialist im „eigentlich ambulanten Fach“ ist wohl genauso häufig mit der Patienten-Frage „Ist das Rheuma?“ konfrontiert wie er endoskopische Untersuchungen (z. B. Magen-Darm-Spiegelungen) vornimmt. Die Wirkungsstätten des „späten Mediziners“ - so bezeichnet er sich nicht wegen seiner 60 Jahre, sondern wegen des Studiums nach Modelltischler-Ausbildung und Abi auf dem zweiten Bildungsweg - sind in der Main-Klinik und im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ), beide für ihn gut zu Fuß zu erreichen. „Ob Klinik oder Praxis, „die Arbeit macht mir Freude. Auch weil sie mir noch Zeit lässt für politisches Engagement und Reisen mit meiner Frau“, betont der Vater von vier erwachsenen Kindern.

„Es gibt zu wenige internistische Intensivmediziner.“ Was das „Ärztblatt“ vor nicht allzu langer Zeit bemängelte, trifft nicht für die Main-Klinik zu. Hier arbeiten mit den Oberärzten **Dr. Thomas Ringlein** und seit



kurzem **Christian Knöchlein** gleich zwei Internisten mit diesem Schwerpunkt. Der Wunsch, Arzt zu werden und „Diagnosen aus den Patienten herauszukitzeln“, stand für den in Ochsenfurt aufgewachsenen **Dr. Thomas Ringlein** schon seit der 5. Klasse fest. Dass das einmal als Facharzt für Innere Medizin und Internistische Intensivmedizin erfolgt, der tagtäglich mit Herz-Rhythmus-Störungen, Sepsis und Lungenembolien zu tun hat, dass er Zusatzqualifikationen in Notfall-, Ernährungs- und Reisemedizin erwirbt, „hat sich so ergeben“. Seit gut eineinhalb Jahren arbeitet der 37-Jährige in dem Haus, das er seit seiner Assistenzarztzeit kennt und betreut akut auftretende innerklinische Notfälle. Als „bodengebundener“ Notarzt ist er zudem mit einem Einsatzfahrzeug zu außerklinischen Notfällen unterwegs. Kraft für seine Arbeit tankt er bei seiner Familie (Ehefrau, zwei Kinder), bei Reisen, Sport und Lesen.

„Über den Zivildienst“ ist der neue Kollege **Christian Knöchlein**, Jahrgang 1970, „in die Medizin gerutscht“. Der zweite oberärztlich tätige Kardiologe an der Main-Klinik zählt zu seinen Tätigkeitschwerpunkten Herz-Ultraschalluntersuchungen von der Speiseröhre aus (TEE), die Implantation von Schrittmachern und Defibrillatoren, internistische Intensivmedizin und – ebenfalls – die Notfallmedizin. Seine derzeitigen Verpflichtungen an der Main-Klinik – er hat eine 75-Prozentstelle inne – erlauben dem in Franken verwurzelten Mediziner noch „Notarztdienste in der Freizeit“, die er andernfalls gerne mit „jeder Art von Ballsport“ und seiner fünfköpfigen Familie in Wiesentheid verbringt.



Dr. Thomas Ringlein

Seniorenwochen 2019

Sonntag, 5. Mai bis Freitag, 17. Mai 2019

Auftaktveranstaltung der Seniorenwochen

Sonntag, 05.05.2019, 15.00 Uhr, Willi-Sauer-Halle in Bergtheim,
Referenten: Prof. Dr. Alexander Schraml, Matthias Rüth, Tobias Konrad

Generalprobe des Projektorchesters der Hochschule für Musik in Würzburg unter der Leitung von Prof. W. Kurz

Montag, 13.05.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, Miravilla – Service-Wohnen Hubland

Fröhliches Wirtshaussingen

Mittwoch, 15.05.2019, 14.30 – 16.00 Uhr, Haus Franziskus

Modenschau mit Bewohnern

Mittwoch, 08.05.2019, 14.00 – 17.00 Uhr, Seniorenzentrum Aub

Vortrag über die Geschichte der Kirchen und Altäre in Eibelstadt

Montag, 06.05.2019, 15.00 – 16.00 Uhr, Seniorenzentrum Eibelstadt

Auf Fels gebaut – der Würzburger Kiliansdom im Wandel der Zeit

Donnerstag, 09.05.2019, 10.00 – 11.00 Uhr, Seniorenzentrum Estenfeld

Gedächtnistraining mit Denkaufgaben

Mittwoch, 08.05.2019, 15.30 – 16.30 Uhr, Seniorenzentrum Kürnach, Anmeldung erforderlich bis: 02.05.2019

Vernissage – 20 Jahre Freundeskreis Seniorenwohnanlage am Hubland

Freitag, 10.05.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, Foyer im Seniorenzentrum am Hubland

Abschlussveranstaltung Rundfahrt „Kultu(o)r“ durch den südlichen Landkreis Würzburg

Freitag, 17.05.2019 09.30 – 14.00 Uhr, Abfahrtspunkt für Stadtrundfahrten am Bahnhof, Anmeldung erforderlich bis: 06.05.2019

Sicherheit rund um's Fahrrad und E-Bike

Samstag, 11.05.2019, 11.00 – 15.00 Uhr, Landratsamt Würzburg, Sitzungssaal 2, Zeppelinstraße 15, 97074, Würzburg, Anmeldung erforderlich bis: 08.05.2019

Soziales Miteinander – ein riesen „Gewinn“ Das Gruppenprogramm: „Das tut mir gut! Gemeinsam aktiv und gesund älter werden“

Donnerstag, 16.05.2019, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr, Landratsamt-Gesundheitsamt Würzburg, Sitzungssaal 1, Zeppelinstraße 15, 97074, Würzburg, Anmeldung erforderlich bis: 14.05.2019

Mehr Infos zu allen 150 Veranstaltungen unter www.seniorenwochen.info

IMPRESSUM

Herausgeber Landkreis Würzburg | Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg, vertreten durch Vorstand Prof. Dr. Alexander Schraml, Zeppelinstr. 67, 97074 Würzburg, Telefon: 0931 80442-0, E-Mail: info@kommunalunternehmen.de, www.landkreis-wuerzburg.de | www.kommunalunternehmen.de, Vorsitzender des Verwaltungsrates: Landrat Eberhard Nuß, Zuständige Aufsichtsbehörde: Regierung von Unterfranken, **Redaktionsleitung** Elisabeth Kahr (Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg), **Texte und redaktionelle Mitarbeit** Christoph Gehret, Tobias Konrad, Elisabeth Kahr, Eva-Maria Schorno, Julia Paulus, Marion Linneberg (Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg, Landratsamt Würzburg), Pat Christ, Sabine Dähn-Siegel, Martina Häring, Dr. Bernhard Rauh, Sarah Klemm (MainKonzept), Achim Könneke, **Konzept und Umsetzung** MainKonzept, Berner Straße 2, 97084 Würzburg, www.mainkonzept.de, Gestaltung: Stefanie Rielicke, **Fotos und Abbildungen** Pat Christ, Hans-Joachim Hummel, Michael Ehlers, Anke Hartenstein-Stryjski, Marion Linneberg, Sergej Chernoisikow, Traudl Baumeister, Thomas Berberich, Daniel Delang, fotolia, gettyimages, **Druck** Main-Post GmbH, Berner Str. 2, 97084 Würzburg.