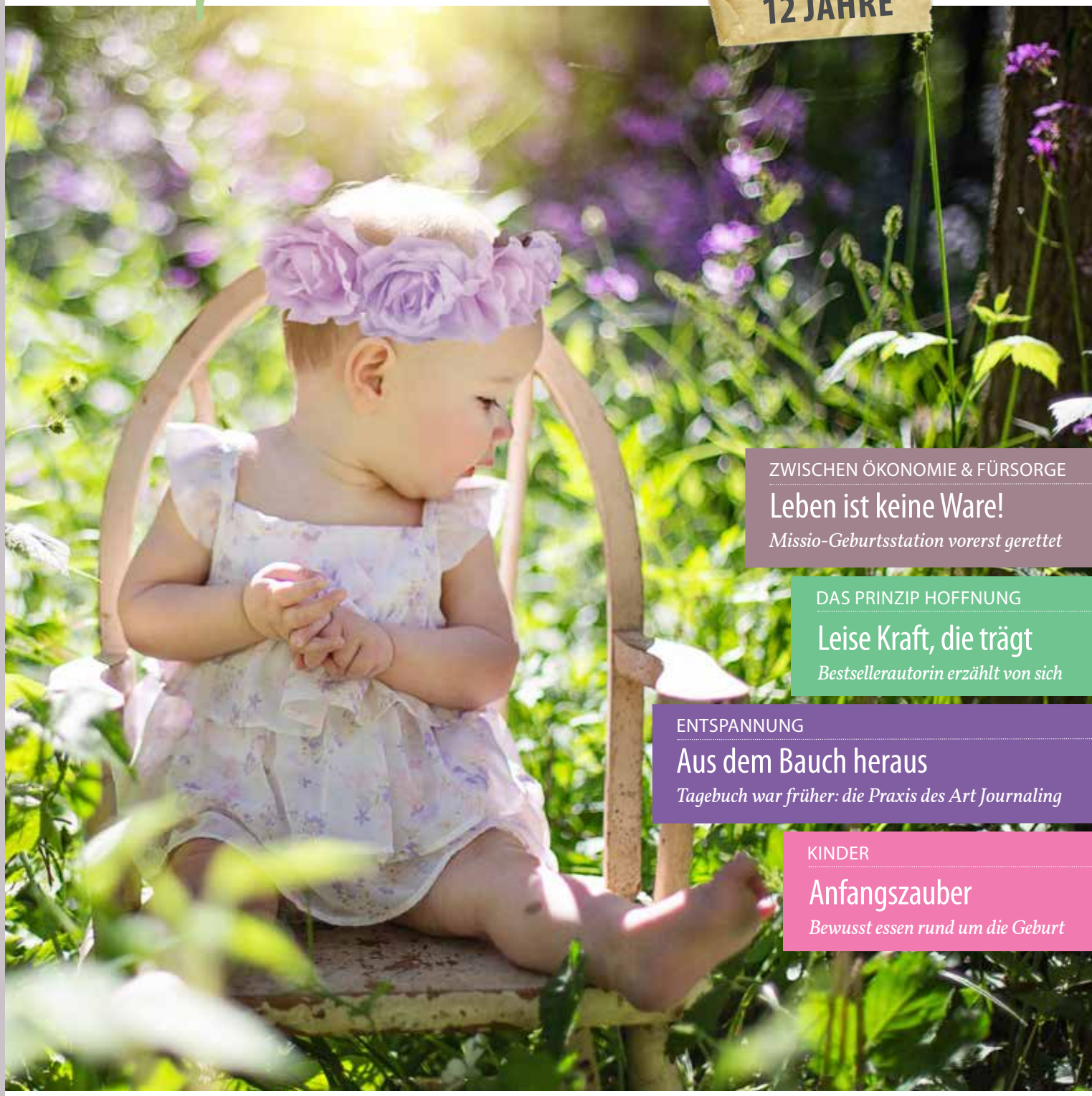
Nr. 23: Ausgabe April bis September 2026

Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

12 JAHRE



ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Leben ist keine Ware!

Missio-Geburtsstation vorerst gerettet

DAS PRINZIP HOFFNUNG

Leise Kraft, die trägt

Bestsellerautorin erzählt von sich

ENTSPANNUNG

Aus dem Bauch heraus

Tagebuch war früher: die Praxis des Art Journaling

KINDER

Anfangszauber

Bewusst essen rund um die Geburt

Das Prinzip Hoffnung

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

Susanna Khoury, Chefredakteurin

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

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE
4 Leben ist keine Ware!
6 Sicherheit durch digitale Vernetzung
7 450 Jahre Juliusspital Stiftung

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

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

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

GESUNDHEITSKALENDER
28 Termine in Mainfranken

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

ERNÄHRUNG & UMWELT
38 Gutes Bauchgefühl: über Fodmaps
41 Der Köper als Gebäckträger
43 Süßkartoffel als Anti-Aging-Mittel
45 Purzeln die Pfunde beim Putzen?
46 Nachhaltiger Kleiderschrank
47 Nahrhaftes aus der Baumkrone
49 Zukunftswoche: Was ist möglich?
51 Den Garten nach Süden ausrichten

FORSCHUNG & GESCHICHTE
53 Als Heilkunde noch Handwerk war

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

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

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

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

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

Uniklinikum Würzburg

Karriere am UKW –
1.000 Wege.
Deine Entscheidung.

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

Warum der „Hug" ambivalent ist

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

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

Für die meisten Menschen sind Nähe und sozialer Kontakt von großer Bedeutung. Darauf machen laut Link auch „Hugging Days" oder „Free Hugs Campaigns" aufmerksam. Am 21. Januar fielen sich beispielsweise wieder viele Menschen beim „Weltknuddeltag" in die Arme. Gerade öffentliche Umarm-Aktionen sieht der Forscher kritisch: „‚Hugging Days' bergen Risiken." Aus pädagogischer, therapeutischer und ethischer Sicht seien sie problematisch: „Solche Aktionen können leicht sozialen Erwartungsdruck erzeugen. Wer nicht umarmt werden möchte, kann sich schnell schuldig, unsozial oder ‚schwierig' fühlen", so der bis heute mit dem Würzburger Alumni-Büro vernetzte Schweizer. Im Alltag werden normalerweise auserwählte Menschen umarmt. Man käme in der Regel nie auf die Idee, der Bäckereiverkäuferin um den Hals zu fallen. Oder seinem Chef. Oder der Nachbarin. Das wäre nicht nur befremdlich, sondern übergriffig. Während Kinder, die liebevoll von ihrem Papa, ihrer Mama oder den Großeltern umarmt werden, dadurch die Botschaft erhalten: „Ich bin für dich da!", sollte man außerhalb des engeren Familien- und Freundeskreises vorsichtig sein mit Umarmungen. Gerade öffentlich angebotene Umarmungen, warnt Professor Link, könnten individuelle Grenzen oder sogar traumatische Vorerfahrungen übergehen. Im schlimmsten Fall seien Retraumatisierungen möglich. Ob Umarmungen zwischenmenschliche Bindungen verstärken oder nicht, das könne nach seiner Ansicht nicht pauschal beurteilt werden. „Entscheidend sind Achtsamkeit, Freiwilligkeit, Einvernehmen und ein waches Bewusstsein für die eigene Wirkung, denn manchmal kann bereits ein Blick grenzüberschreitend sein", so der ehemalige Mönch. Gerade in der professionellen Arbeit mit Menschen, vor allem Kindern, brauche es Sensibilität: „Auch wohlgemeinte Nähe kann als übergriffig erlebt werden." Als Betroffener wisse er persönlich, wie verletzend und wie folgenreich missbräuchliche oder nicht eingegrenzte Berührungen sein können.

Pat Christ

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

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