

# gesund + gepflegt

DAS MAGAZIN DES LANDKREISES WÜRZBURG



Das Kommunalunternehmen  
des Landkreises Würzburg



## Beständigkeit im Wandel

*60 Jahre Seniorenwohnanlage am Hubland: Wie alles begann, welche Geschichten die Zeiten überdauert haben und worauf sich die Bewohnerinnen und Bewohner in Zukunft freuen können*



**Powerfrucht für alle**  
Was sich aus Hülsenfrüchten  
alles machen lässt

Landratsamt



**Zeit schenken, Dank erhalten**  
Wie das Ehrenamt Menschen  
zusammenbringt

Pflege und Wohnen



**Engagement in Gerbrunn**  
Viele Seniorinnen und Senioren  
bringen sich tatkräftig ein

Gemeindeporträt



**Achtung, Baustelle**  
Wie die Generalsanierung der  
Main-Klinik voranschreitet

Gesundheit



**Medikationsmanagement**  
Bedeutung von Wechsel-  
wirkungen wird gezeigt

Beratung



# Liebe Leserinnen und Leser,

als Bayerische Gesundheits- und Präventionsministerin liegen mir Prävention und Gesundheitsförderung sehr am Herzen. Einen besonderen Fokus lege ich mit unserem aktuellen Jahresschwerpunkt „Frauen – sichtbar & gesund“ auf die Frauengesundheit. Denn auch heute noch werden Aspekte der Frauengesundheit nicht immer ausreichend beachtet. Es gibt gesundheitliche Besonderheiten wie die Wechseljahre oder Erkrankungen wie Endometriose und Gebärmutterhalskrebs, von denen nur Frauen betroffen sind. Andere Erkrankungen treten bei Frauen häufiger oder in anderer Form als bei Männern auf – zum Beispiel Herzinfarkte. Da zeigen Frauen oft andere Symptome, die es ebenso ernst zu nehmen gilt. Und auch beim Gesundheitsverhalten gibt es Unterschiede: Frauen ernähren sich gesünder als Männer, rauchen weniger und trinken weniger Alkohol. Allerdings treiben sie auch weniger Sport, nehmen häufiger Medikamente ein und leiden häufiger unter Stress.

Gemeinsam mit den Gesundheitsämtern, den Gesundheitsregionen<sup>plus</sup> und unseren Partnerinnen und Partnern im Bündnis für Prävention führen wir zur Förderung der Frauengesundheit zahlreiche Aktionen und Maßnahmen durch, wir unterstützen und informieren. Ich freue mich über das großartige Engagement des Gesundheitsamts Würzburg, das sich tat-

kräftig für die Gesundheit der Menschen in Stadt und Landkreis einbringt. Näheres dazu erfahren Sie auf den Seiten 4 und 5.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, möchte ich ans Herz legen: Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit, informieren Sie sich und achten Sie aufeinander. Sie können viel für Ihr eigenes Wohlbefinden tun. Ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen sowie Entspannung zahlen auf Ihre Gesundheit ein – das gilt für Frauen und für Männer. Finden Sie gesundheitsförderliche Aktivitäten in Ihrer Region, die Ihnen Spaß machen. Die wunderbare Gegend rund um Würzburg bietet dazu jede Menge Möglichkeiten.

Ihre  
Judith Gerlach, MdL  
Bayerische Staatsministerin für Gesundheit,  
Pflege und Prävention

## Inhalt

### Beratung

Hilfe zur Selbsthilfe .....	Seite 3
Medikamente managen .....	Seite 18
Musterhaus in Kürnach .....	Seite 20

### Landratsamt

Frauen – sichtbar und gesund....	Seite 4
Gesunde Hülsenfrüchte .....	Seite 6

### Gemeindeporträt

In der Seniorenarbeit engagiert ..	Seite 8
------------------------------------	---------

### Pflege und Wohnen

Beständigkeit im Wandel .....	Seite 10
Ehrenamt im Seniorenzentrum..	Seite 12
Freundeskreise.....	Seite 13

### Gesundheit

Eröffnung neuer Pflegeheime .....	Seite 14
Lückenlos versorgt .....	Seite 16
Lebensretter aus der Luft.....	Seite 17

Von links: Tobias Konrad, Leiter WIRKOMMUNAL im Kommunalunternehmen (KU), Dr. Hülya Düber, Sozialreferentin der Stadt Würzburg, und Eva von Vietinghoff-Scheel, Vorständin des KU.



# Pflegeberatung leistet Hilfe zur Selbsthilfe

Die Pflegeberatung unterstützt Bürgerinnen und Bürger aus Stadt und Landkreis Würzburg individuell und kostenfrei bei sämtlichen Fragen zum Thema Pflege, egal ob es um die Finanzierung von Pflegeleistungen, barrierefreies Wohnen oder Demenz geht.

Irgendwann kommt der Moment, an dem man sich eingestehen muss: Allein geht es nicht mehr. Ob plötzlich durch einen Unfall oder schleichend durch fortschreitendes Alter. Die meisten Menschen sind allerdings kaum darauf vorbereitet, welche Herausforderungen im Fall der Pflegebedürftigkeit auf sie und ihre Angehörigen zukommen. In solchen Zeiten der Überforderung bietet die kostenfreie Pflegeberatung einen wertvollen ersten Anlaufpunkt für die Bürgerinnen und Bürger aus Stadt und Landkreis Würzburg.

„Unser Ziel ist es, sowohl in der Stadt als auch in den Gemeinden präsent zu sein. Es ist wichtig, Hürden zu beseitigen und nah an den Menschen zu sein, die unsere Hilfe brauchen“, erklärt Eva von Vietinghoff-Scheel, Vorständin des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg (KU). „Da unsere Bevölkerung immer älter wird, benötigen mehr Pflegebedürftige und ihre Angehörigen jemanden, der sie an die Hand nimmt und durch den Bürokratie-Dschungel lotst.“ Dafür sprechen auch die Zahlen der vergangenen Jahre: Die Anzahl der Beratungen stieg von 1.856 im Jahr 2021 auf 2.546 im Jahr 2023 – etwa zehn Beratungen täglich. Tobias Konrad, Leiter WIRKOMMUNAL im

KU, ergänzt: „Die Rechtslage wird immer komplizierter und das Leistungsangebot der Pflegeversicherung ist nicht gerade übersichtlich.“ Das durchsteigen Bürgerinnen und Bürger im Regelfall nicht.

Die Pflegeberatung hilft nicht nur dabei, den Überblick zu behalten, sondern fördert auch die Eigenständigkeit. „Die Erstberatung findet vorwiegend telefonisch statt. Dabei vereinbaren wir ein Treffen“, erläutert Konrad das Vorgehen. „Dieses dauert etwa eine Stunde, um die Personen nicht mit Informationen zu überladen. Unser Ziel ist es, dass die Menschen danach selbstständig handeln können.“

Dr. Hülya Düber, Sozialreferentin der Stadt Würzburg, fügt hinzu: „Häufige Fragen der Ratsuchenden drehen sich um den Pflegegrad-Antrag oder freie Plätze in Pflegeeinrichtungen.“ Auch das Thema Widerspruch rücke immer mehr in den Fokus. Falls pflegebedürftige Menschen nicht mit dem Ergebnis der Begutachtung einverstanden sind, können sie Widerspruch einlegen. „Außerdem gehen viele pflegende Angehörige weit über ihre Belastungsgrenzen hinaus. Es ist uns ein großes Anliegen, hier Unterstützung zu leisten“, so Düber abschließend.

## Termine

### Vortragsreihe: Wissenswertes zum Thema „Älterwerden“

- Umgang mit Demenz im Alltag:  
12.11.2024
- Selbstständigkeit im Alter:  
10.12.2024

Jeweils 14:00–15:30 Uhr im Musterhaus in Kürnach, Anmeldung bis eine Woche vor Veranstaltung

### Pflegeberatung vor Ort

- in Kist (Kath. Pfarrheim, Brennofenstraße 9):  
16.10.2024 und 13.11.2024
- in Güntersleben (Rathaus, Würzburger Straße 17):  
30.10.2024 und 27.11.2024

Jeweils 14:00–17:00 Uhr nur nach Terminvereinbarung

## Unsere Beratungsstandorte

WIRKOMMUNAL,

**Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg:**

**Pflegestützpunkt:** Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg

Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg

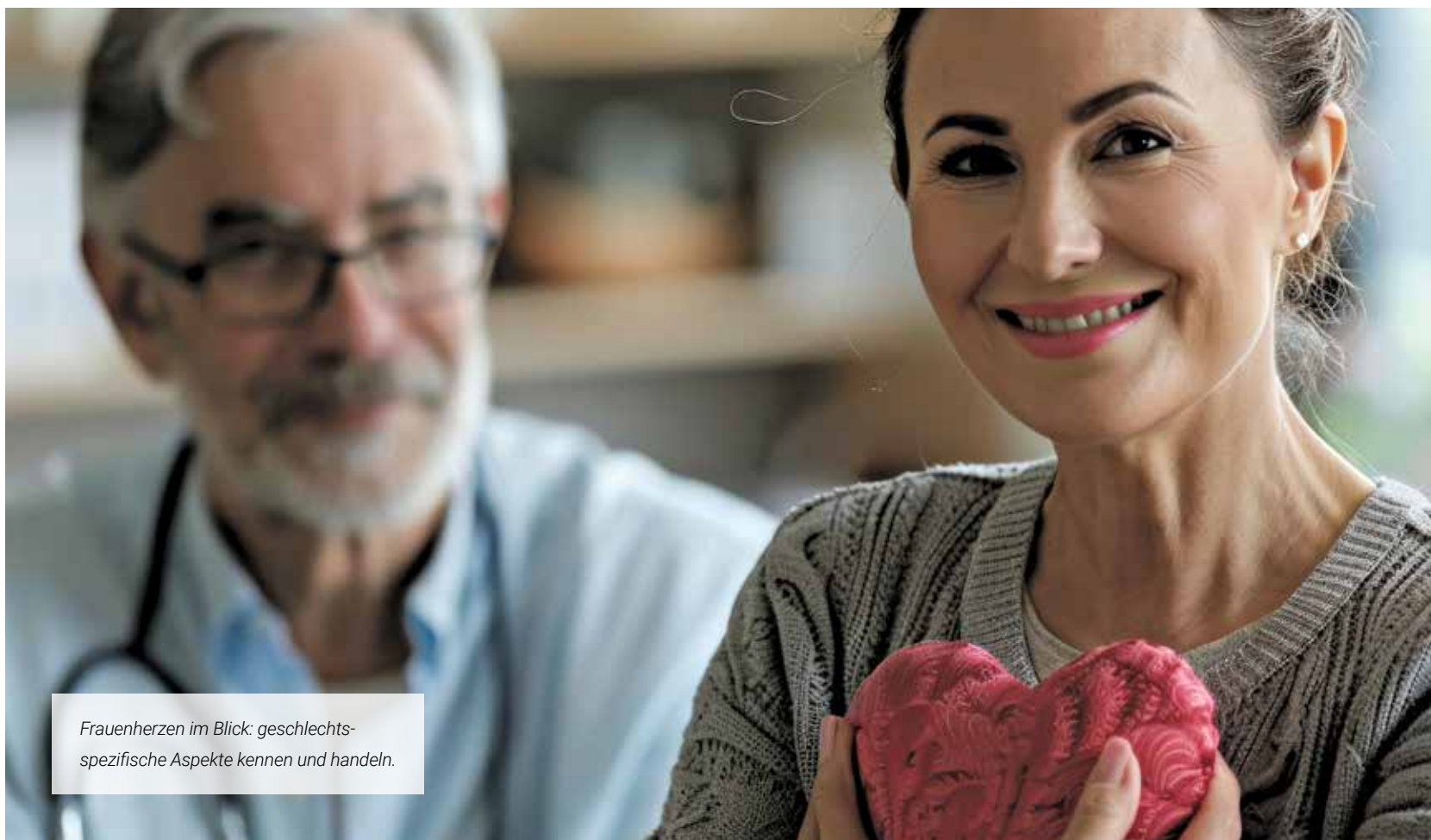
**Musterhaus:** Prosselsheimer Straße 16, 97273 Kürnach

**Pflegeschool an der Main-Klinik:** Am Greinberg 26, 97199 Ochsenfurt

Es wird um Terminvereinbarung gebeten, da die Standorte an unterschiedlichen Tagen besetzt sind.

Tel. 0800 0001027, mo.–do.: 8:00–16:00 Uhr, fr.: 8:00–12:00 Uhr

pflegeberatung@wirkommunal.de, www.wirkommunal.de



Frauenherzen im Blick: geschlechtsspezifische Aspekte kennen und handeln.

## „Frauen – sichtbar & gesund“

*Im Einklang mit dem Jahres-schwerpunkt des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP) setzt das Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Würzburg bis zum Frühjahr 2025 einen besonderen Fokus auf das Thema Frauengesundheit. Ein im Herbst geplanter Vortrag beschäftigt sich dabei mit dem lebenswichtigsten Organ: dem Herzen.*

### Was Frauenherzen so besonders macht: geschlechtsspezifische Unterschiede

Jeden Tag verrichtet unser Herz eine unverzichtbare Arbeit. Es schlägt etwa 60 bis 80 Mal pro Minute – mehr als 100.000 Mal am Tag – und versorgt unseren Körper mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen. Umso wichtiger ist es, dass wir gut für unser Herz Sorge tragen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit eine der führenden Todesursachen. In Bayern waren 2021 36 % aller Todesfälle bei Frauen auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zurückzuführen, während der Anteil der Herz-Kreislauf-bedingten Sterbefälle von Männern bei 32 % lag. Trotzdem gelten Herz-Kreislauf-Erkrankungen als eher „männliche“ Erkrankungen.

„Viele Risikofaktoren wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, eine ungesunde Ernährung, Stress und Bewegungsmangel sind im Hinblick auf die Entwicklung von Herz- und Gefäßerkrankungen bei Frauen und Männern gleich“ informiert Dr. Nicole Eberbach, seit 1. Juli 2024 Leiterin des Gesundheitsamtes für Stadt und Landkreis Würzburg. Doch es gibt auch frauenspezifische

Risiken fürs Herz: „Der Östrogenspiegel bietet bis zur Menopause einen gewissen Schutz. Nimmt dieser jedoch mit Beginn der Wechseljahre ab, steigt auch das Risiko für Herz und Gefäße an. Auch schwangerschaftsbedingte Komplikationen (z. B. Schwangerschaftsdiabetes) sowie psychosoziale Einflüsse (z. B. chronischer Stress) können das Risiko von Herzkrankheiten im Le-



ben von Frauen erhöhen. Für diese Besonderheiten gilt es verstärkt zu sensibilisieren“, erklärt die Fachärztin für Anästhesie und Öffentliches Gesundheitswesen.

Ein Blick auf die Symptome von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zeigt ebenfalls geschlechtsspezifische Unterschiede: „Frauen haben häufig andere Beschwerden als Männer“, erklärt Dr. Barbara Finkenberg, stellvertretende Leitung am Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Würzburg. „Die Anzeichen von Herzkrankheiten gehen bei Männern oft mit den klassischen Symptomen wie starken Brustschmerzen und Ausstrahlung der Schmerzen in den linken Arm einher. Bei Frauen sind die Beschwerden um einiges unspezifischer und teilweise vielfältiger. Es kann beispielsweise zu Atemnot kommen. Übelkeit und Erbrechen können auftreten und werden nicht selten als Verdauungsprobleme fehlinterpretiert. Weitere Vorboten können Rückenschmerzen, besonders im oberen Rückenbereich, oder auch Kieferschmerzen sein, die häufig mit Zahnschmerzen verwechselt werden“, betont die Medizinerin. Diese Unterschiede schnell zu erkennen, kann wertvolle Zeit sparen, wenn jede Minute zählt und schnelle Hilfe erforderlich wird.

Auf die Frage „Was können wir aktiv für unser Herz tun?“ hat Anne Weißbrich, Ernährungsmedizinerin am Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Würzburg, wertvolle Tipps. „Mit einer gesunden Lebensweise lässt sich das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich reduzieren. Dabei können schon kleine Veränderungen eine große Wirkung erzielen: Kurze Bewegungseinheiten in unseren oftmals „sitzlastigen“ (Arbeits-)Alltag integrieren, eine möglichst gesunde, ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung, wenig Alkohol, auf Tabakprodukte verzichten, ausreichend schlafen und für Erholungsmomente sorgen. Gesundheitsfördernde Gewohnheiten werden so zur wertvollen Vorsorgestrategie.“

Daneben hilft es, ein gesundes Körpergewicht zu halten, um Bluthochdruck, Diabetes und andere Risikofaktoren zu vermeiden. Regelmäßige Gesundheitschecks zur Überprüfung von Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker sind zudem wichtig für die Früherkennung und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Langfristige Änderungen hin zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil können zum Erhalt der Herzgesundheit beitragen und die Hälfte der Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern.



Dr. med. Nicole Eberbach (links), Leiterin des Gesundheitsamtes für Stadt und Landkreis Würzburg, und Dr. med. Barbara Finkenberg, stellvertretende Leiterin des Gesundheitsamtes für Stadt und Landkreis Würzburg, erläutern frauenspezifische Gesundheitsaspekte.

## Veranstaltung

### Vortrag „Hand aufs Herz“ – Wissenswertes zum Thema Herzgesundheit bei Frauen am Donnerstag, 14.11.2024, 17:30–ca. 19:30 Uhr

Veranstaltungsort:  
Landratsamt Würzburg,  
Zeppelinstr. 15, Würzburg  
(Haus II, 2. Stock, Sitzungssaal II)

Referierende des Gesundheitsamtes für Stadt und Landkreis Würzburg und des Bayerischen Roten Kreuzes berichten über alles, was man zum Thema Herzgesundheit bei Frauen wissen muss, wie z. B. Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Symptome bei einem Herzinfarkt und Erste-Hilfe-Maßnahmen für den Ernstfall.

Anmeldungen sind bis zum 13.11.2024 vorzugsweise per E-Mail an [praevention@lra-wue.bayern.de](mailto:praevention@lra-wue.bayern.de) (oder telefonisch unter 0931 8003-5943) mit Angabe von Namen, E-Mail-Adresse oder Telefonnummer möglich.



Anne Weißbrich (links) und Katrin Eberle – Medizinerinnen am Gesundheitsamt Stadt und Landkreis Würzburg – informieren gemeinsam am 14.11.2024 in ihrem Vortrag zur Herzgesundheit bei Frauen.



Regional angebaute Kichererbsen, gesund und nachhaltig erzeugt. Auf dem Foto von links: Hanna Dorn (Projektmanagement Öko-Modellregion), Benedikt Endres (Erzeuger), Lorenz und Lisa Berndt (Gastronomen vom Gasthaus Schützenhof).

# Hülsenfrüchte – gesund, lecker, gut fürs Klima

*Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Erbsen bieten eine wohlschmeckende und nährstoffreiche Alternative zu Fleisch. Diese unschlagbaren Pflanzenkraftpakete sind nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch umweltfreundlich.*

## Die positiven Eigenschaften von Hülsenfrüchten im Überblick

- Hoher Proteingehalt, ideal für Muskelaufbau und Sättigung
- Reich an Ballaststoffen, fördert die Verdauung und Herzgesundheit
- Stabilisierung des Blutzuckerspiegels durch komplexe Kohlenhydrate
- Nachhaltiger Anbau, verbesserte Bodenfruchtbarkeit
- Geringer Wasserverbrauch im Vergleich zur Fleischproduktion
- Reduzierte Treibhausgasemissionen

In Kombination mit Getreide entwickeln Hülsenfrüchte wahre Superkräfte. Hanna Dorn, Projektmanagerin der Öko-Modellregion in Stadt und Landkreis Würzburg, gibt Tipps, wie man sie besonders schmackhaft zubereitet, und erläutert, warum Bohnen, Kichererbsen & Co aus dem heimischen Anbau einen festen Platz auf dem Speiseplan haben sollten.

„Hülsenfrüchte sind wichtige Eiweißlieferanten“, betont Dorn. Ihre herausragende Bedeutung für die Ernährung zeigt auch, dass Hülsenfrüchte mittlerweile eine eigene Gruppe im Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. bilden. „Für einen Erwachsenen mit einem Energiebedarf von etwa 2000 Kilokalorien pro Tag, der sich sowohl pflanzlich als auch mit tierischen Lebensmitteln ernährt, werden rund 125 Gramm verzehrfertige Hülsenfrüchte empfohlen“, so Dorn. Das entspricht etwa einer Menge von 70 Gramm getrockneten Hülsenfrüchten.

## Umweltfreundliche Wahl: bessere Ökobilanz

Für Hanna Dorn sind nicht nur die Gesundheitsaspekte der Hülsenfrüchte wichtig, sondern auch deren Vorteile beim Anbau. Denn: Staatlich anerkannte Öko-Modell-

regionen sollen die Produktion, die Vermarktung und das Bewusstsein für regionale Bio-Lebensmittel voranbringen. Im Vergleich zur Fleischproduktion etwa ist die Kultivierung von Hülsenfrüchten deutlich ressourcenschonender. „Die Produktion von einem Kilogramm Linsen benötigt etwa 50 Liter Wasser, während für ein Kilogramm Rindfleisch bis zu 15.000 Liter Wasser verbraucht werden“, macht sie die Differenz in der Ökobilanz deutlich. Hinzu kommt, dass Hülsenfrüchte Stickstoff im Boden binden, was die Bodenfruchtbarkeit verbessert und den Bedarf an chemischen Düngemitteln reduziert.

Die bessere Ökobilanz spiele auch hinsichtlich der Frage, wie eine wachsende Weltbevölkerung ernährt werden soll, eine entscheidende Rolle. „Wir müssen den wachsenden Proteinbedarf der Menschen mit gleichbleibenden oder geringeren Ressourcen wie Ackerland und Wasser decken“, so Dorn. Der Anbau von Hülsenfrüchten biete dafür eine effiziente Lösung, was besonders in wasserarmen Regionen wie Würzburg von Vorteil ist. „Zum Glück wachsen diese Schätze sogar in Bio-Qualität auch auf unseren Äckern“, freut sich Dorn, „mit der richtigen Zubereitung eignen sich diese wunderbar als nachhaltige und leckere Mittagsverpflegung fürs Büro, besonders in Kombination mit Getreide!“

„Hülsenfrüchte sind wichtige Eiweißlieferanten.“

Hanna Dorn, Öko-Modellregion

## Die Kombination aus Getreide und Hülsenfrüchten: erhöhte biologische Wertigkeit

Gerade die Kombination aus Getreide und Hülsenfrüchten ist nicht nur kulinarisch vielfältig und lecker, sondern auch ernährungsphysiologisch äußerst wertvoll. Hülsenfrüchte enthalten zwar Eiweiß, aber nicht alle Aminosäuren in optimalen Mengen. Getreide hingegen ergänzen Hülsenfrüchte ideal. „Durch die Kombination beider Lebensmittelgruppen wird das Aminosäureprofil vervollständigt und die biologische Wertigkeit des Proteins erhöht“, erläutert Dorn. Dies bedeutet, dass der Körper die aufgenommenen Proteine effizienter nutzen kann, was besonders bei vegetarischen und veganen Ernährungsweisen von großer Bedeutung ist. Ein klassisches Beispiel für eine solche synergetische Kombination ist das Gericht „Reis und Bohnen“, das in vielen Kulturen der Welt als Grundnahrungsmittel dient und eine ausgewogene, hochwertige Proteinquelle darstellt.



Aktuelle Informationen sind auf der Homepage [www.oekomodellregionen.bayern/stadt.land.wue](http://www.oekomodellregionen.bayern/stadt.land.wue) abrufbar. Fragen beantwortet Hanna Dorn, Tel. 0931 8003-5108, E-Mail: [oekomodellregion@lra-wue.bayern.de](mailto:oekomodellregion@lra-wue.bayern.de).

Dank der Symbiose der sogenannten Knöllchenbakterien (Rhizobien) können Hülsenfrüchte ihren Stickstoff selbst aus der Luft synthetisieren und benötigen nur eine geringere Menge oder gar keinen zugeführten Stickstoff, um zu wachsen.

### Gut zu wissen!

- Aus 100 Gramm getrockneten Hülsenfrüchten werden 180 Gramm verzehrfertige Menge (Faktor 1,8).
- Bei einer vegetarischen Ernährung werden 1–2 Mahlzeiten pro Woche, bei einer veganen Ernährung 1 Portion Hülsenfrüchte pro Tag (ca. 50 g roh) empfohlen.
- Vorheriges Einweichen verringert die Kochzeit und spart Energie: Hülsenfrüchte mit reichlich Wasser 2 Minuten aufkochen, dann ca. 1 Stunde stehen lassen (oder über Nacht einweichen), Zugabe von Natron zu kalkhaltigem Wasser verkürzt die Einweichzeit, im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf ein Drittel bis ein Viertel der Zeit.
- Richtig kochen: 1 Teil Hülsenfrüchte auf 3 Teile Wasser, Salz am Anfang zugeben (lockert Zellstrukturen der Hülsenfrüchte), Säuren (wie Essig oder Zitrone) erst zum Schluss zugeben, weil sonst die Zellstrukturen verhärten.

### Kaufen oder selbst herstellen?

#### Preis und Nährwerte für ein Hummus

Hummus Nährwerte pro 100 g	Fertigprodukt	Frisch zubereitet
Kosten [€]	1,14	0,80
Brennwert [kJ]	1.206	1.128
Kalorien [kcal]	288	269
Protein [g]	7,1	8,9
Kohlenhydrate [g]	11	12,1
Fett [g]	22	19,2

### Rezeptidee für ein Mittagessen mit Hülsenfrüchten

#### Bayernbowl mit Lupinen-Hummus

##### Zutaten für die Bowl

200 g Quinoa gekocht  
3 Kohlrabiblätter  
½ Gurke  
1 Rote Bete (ca. 150 g)  
½ Rettich (ca. 200 g)  
2 Paprika  
1 Kohlrabi  
3 Tomaten  
1 St. Zitrone  
2 EL Rapsöl  
Salz, Petersilie

##### Zutaten für den Hummus

200 g Lupinen gegart  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Kümmel gemahlen,  
Pfeffer schwarz  
20 g Rapsöl

##### Zubereitung

- 1 Das Gemüse waschen und evtl. schälen. Die Gurke in Scheiben, Rote Bete und Rettich in feine Streifen schneiden.
- 2 Die großen Blätter der Kohlrabi vom Stil entfernen, leicht drücken, mit etwas Salz vermengen und kurz ziehen lassen. Die feinen Blätter zur Deko übrig lassen.
- 3 Für den Hummus alle Zutaten im Mixer zu einer glatten, feinen Masse pürieren.
- 4 Mit den Gewürzen abschmecken, zum Schluss Zitronensaft und Rapsöl darübergeben.
- 5 Den Hummus in Bowls als Basis geben, alle anderen Zutaten in kleinen Portionen darauf verteilen.

Rezept aus „Regionale Eiweißpflanzen – Besondere Schätze auf den Tellern der Zukunft“, vom Kompetenz-Zentrum für Ernährung Bayern, Juli 2022



Brot mit Hummus: Diese Kombination aus Getreide und Hülsenfrüchten ist ernährungsphysiologisch sehr wertvoll.

Jung und Alt zeigen sich in Gerbrunn gemeinsam solidarisch für Europa.



## Vom ersten Tag an engagiert

*Viele Seniorinnen und Senioren bringen sich in Gerbrunn tatkräftig ein.*

### Weitere Informationen

In Gerbrunn wohnen 7.400 Menschen. Knapp 18 % sind über 65 Jahre alt. Die 1107 erstmals urkundlich erwähnte Gemeinde zeichnet sich durch eine gute Infrastruktur, viele Freizeitmöglichkeiten und ein reges Vereinsleben aus. Es gibt zwei Apotheken, drei Allgemeinarztpraxen, zwei Internisten, einen Orthopäden, eine Psychiaterin, drei Psychotherapeuten, einen Hautarzt, drei Zahnärzte und acht Physiotherapeuten. 62 Ältere nutzen das APG-Seniorenabo.

Macht so ein Gremium wirklich Sinn? Wenn ja: Was könnte es bringen? Diese Frage stellte sich in Gerbrunn, als darüber nachgedacht wurde, ob man einen Seniorenrat einrichten sollte. „Wir brauchen kein Gremium, das uns sagt, hier fehlt eine Bank, dort gehört der Bordstein abgesenkt; wenn wir etwas wollen, gehen wir zum Bürgermeister oder zum Gemeinderat“, das war jahrelang die Meinung der Seniorenverbände, so Gerbrunns Bürgermeister Stefan Wolfshörndl. „Sein“ Seniorenrat, 2022 gegründet, hält sich mit solchen Fragen weiterhin nicht auf: „Er bringt sich dort ein, wo es wirklich zwickt.“

Stefan Wolfshörndl, selbst 51 Jahre alt, liebt es, mit älteren Menschen zu kooperieren. Zum Beispiel mit den zehn Männern und Frauen vom Seniorenrat. Er schätzt die reichen Erfahrungen von Senioren. Deren Weitblick. Nicht zuletzt aber auch ihre von Lebensweisheit geprägte Gelassenheit. Sein Bürgermeisterkollege Reinhard Kies zum Beispiel engagiert sich bereits seit den 1990er Jahren in der Kommunalpolitik. Inzwischen ist der Oberstudienrat 81. Und nach wie vor hochaktiv: „Er kümmert sich unter anderem mit weiteren Freiwilligen um unseren Einkaufsfahrdienst.“

Dieser Fahrdienst weist eine interessante Geschichte auf. Vor mehr als zehn Jahren ging es los. „Damals haben

wir Privatleute gesucht, um einzelne Senioren zum Einkaufen zu begleiten“, erzählt Stefan Wolfshörndl. Das hat eine Zeitlang auch richtig gut funktioniert. Bis irgendwann unter anderem versicherungstechnische Schwierigkeiten auftauchen: „Daraufhin haben wir einen Bürgerbus beschafft und ehrenamtliche Helfer gesucht.“ Seit Oktober 2017 gibt es diesen Bus nun in Gerbrunn.

Rund zehn Freiwillige engagieren sich im Moment. An jedem Donnerstag werden zwei Touren zu den beiden Discountern und dem Supermarkt in Gerbrunn angeboten. Die Busfahrer holen die Senioren von zu Hause ab. Die Resonanz ist groß: „Die Touren sind fast immer voll.“

Stefan Wolfshörndl hat auch als Vorsitzender des 60 Mitglieder starken Fördervereins Kulturbühne „Alte Feuerwehr“ viel mit älteren Herrschaften zu tun. Sämtliche seiner Vorstandskollegen sind jenseits der 60. Und alle, freut er sich, bereit, mit anzupacken. Die Hauptaufgabe besteht in der Organisation von Veranstaltungen. Und zwar nicht nur für Seniorinnen und Senioren, sondern auch für das junge Publikum. Betrachtet Stefan Wolfshörndl all dies, kommt er zu dem Schluss: Die Richtung, was Seniorenarbeit und Seniorenangebote angeht, stimmt in Gerbrunn.





Bürgermeister Stefan Wolfshörndl (links) und zweiter Bürgermeister Reinhard Kies.



Als Bürgermeister hat er natürlich auch jene älteren Menschen im Blick, die Unterstützung benötigen. Wie es Hochbetagten geht, weiß er durch seine Mutter, die in Kürze 90 wird. In Gerbrunn gibt es für Ältere, die nicht mehr alleine leben möchten, Betreutes Wohnen. Außerdem wurde eine Intensivpflege für Beatmungspatienten etabliert. Am Hubland, also ganz in der Nähe, befindet sich das Pflegeheim des Kommunalunternehmens. Nachgedacht wird darüber, ob es sinnvoll wäre, eine Tagespflege anzusiedeln.

Einer, der in Gerbrunn das Ohr ebenfalls dicht an den Senioren hat, ist Klaus Wirsing, Sprecher des Seniorenrats. „Unsere Grundaufgabe besteht darin, die Sorgen und Nöte unserer Senioren aufzunehmen“, erklärt der 77-Jährige. Mit den verschiedensten Fragen wenden sich Ältere aus der Gemeinde an das Gremium. Einmal gab es Diskussionen um eine Parkregel. Einmal um die Buslinie. „Das Schwierigste ist, wenn die Leute zum Pflegefall werden“, so der ehemalige Telekom-Mann.

Die Suche nach einem Platz in einer Pflegeeinrichtung gerate aus den bekannten personellen Gründen derzeit zum Dilemma. Hier könne der Seniorenrat auch nur begrenzt unterstützen.

Wie es Senioren geht, weiß Wirsing schließlich dadurch, dass er seit über zwei Jahren einen 94-Jährigen als notariell bestätigter Betreuer unterstützt. Seit über zehn Jahren engagiert er sich für den Gerbrunner Computer-Stammtisch. Leider mangelt es gerade an Nachfrage: „Wohl, weil Senioren immer mehr Angst vor dem Internet haben.“ Leicht klickt man falsch. Und schon ist irgendetwas „Komisches“ passiert.

Denjenigen, die kommen, hilft Klaus Wirsing bei allen möglichen Problemen. Dabei bemüht er sich darum, alles sehr langsam zu erklären: „Es nützt ja nichts, wenn die Leute mit brummendem Kopf rausgehen.“ Er macht auf wichtige Homepages aufmerksam: „Der Senioren-Wegweiser des Kommunalunternehmens ist zum Beispiel wirklich super.“ Und er erzählt, wie man mit

Cookies umgehen muss: „Wenn da steht ‚Notwendige Cookies‘, klickt ruhig drauf!“

Ein weiteres Paradebeispiel für aktive Seniorinnen und Senioren in Gerbrunn stellt Karin Matern dar. Die 75-Jährige engagiert sich seit 15 Jahren, also vom ersten Tag an, für die Gerbrunner Tafel. „Ich wollte im Ruhestand etwas tun, nicht nur auf der faulen Haut liegen“, sagt die gelernte medizinisch-technische Assistentin, die 2007 in Altersteilzeit ging. Im fünfköpfigen Tafel-Team mitzuarbeiten, macht Karin Matern großen Spaß. Die meisten sind etwa in ihrem Alter: „Wir haben allerdings auch einen 27-jährigen Studenten.“

Jeden Dienstag zwischen 13 und 15 Uhr wird Gemüse, Brot und Joghurt ausgegeben. 28 Familien mit 70 Mitgliedern kommen: „Vor allem ukrainische.“ Alteingesessene Gerbrunner gibt es als Kunden kaum: „Ansonsten haben wir viele verschiedene Nationalitäten.“ Was Karin Matern spannend findet: „Dadurch bekomme ich mit, was in anderen Ländern los ist.“



Im Rahmen der Seniorenarbeit finden regelmäßig Informationsveranstaltungen statt, wie hier ein Vortrag in der Kulturbühne „Alte Feuerwehr“.



Der Computer-Stammtisch, der 2010 auf Initiative von Wolfgang Pavel, stehend, und Klaus Wirsing gegründet wurde.



Der Seniorenrat mit seinem Sprecher Klaus Wirsing, Zweiter von links.



Auf dem grünen Hügel: Landrat a. D. Friedrich Wilhelm (rechts) inspizierte 1962 die Bauarbeiten, an denen auch US-amerikanische Streitkräfte beteiligt waren.

## Beständigkeit im Wandel

*Vor 60 Jahren wurde die Seniorenwohnanlage am Hubland eröffnet. Ihre Geschichte spiegelt nicht nur die gesellschaftlichen Entwicklungen in Deutschland wider, sondern zeugt auch von Kontinuität und einer Denkweise, die von Herz und Verstand geprägt ist. Eine Auswahl bemerkenswerter Aspekte aus sechs Jahrzehnten.*



*Musterbeispiel: Das Kreisaltersheim galt bei seiner Eröffnung 1964 nicht nur architektonisch, sondern auch konzeptionell als eine der modernsten Einrichtungen ihrer Art.*

### Auf dem grünen Hügel

Es war ein Leuchtturmprojekt. 1959 hatte der Landkreis Würzburg auf dem damals noch unbebauten Hubland ein Grundstück erworben. Hoch über der Stadt, auf der grünen Wiese, sollte das modernste Alten- und Pflegeheim der Region entstehen. Der Bau fiel in eine Zeit der Planungseuphorie und des Reformenthusiasmus. Gleichzeitig ging es den Menschen infolge des Wirtschaftswunders besser und die Lebenserwartung stieg stetig. Mit der Entfaltung des Sozialstaats rückte die allgemeine Daseinsvorsorge in den Fokus – und damit die Errichtung von Altenheimen in öffentlicher Hand. Bei den Tiefbauarbeiten halfen die in Würzburg stationierten US-Amerikaner mit. Anfangs gab es nicht einmal eine Straße, nur ein Hohlweg führte hoch zum neuen Kreisalters- und Pflegeheim. 1963 feierte man das Richtfest, ein Jahr später bezogen die ersten Bewohnerinnen und Bewohner das Haus.

### Bundespräsidiale Eröffnung

Zu seiner feierlichen Eröffnung reisten viele Honoratioren an. Der wohl prominenteste darunter: Bundespräsident Heinrich Lübke. Es war nicht sein erster Besuch im Landkreis. Er kannte die Region, verweilte unter anderem mehrmals als Kurgast in Bad Kissingen. Zudem waren er und seine Gattin für ihr Engagement in der seniorenpolitischen Arbeit bekannt: 1961 hatten

sie und weitere Mitglieder des Vereins „Aktion Gemeinsam“ eine groß angelegte Werbekampagne gestartet. Ihr Motto: „Das Alter darf nicht abseits stehen.“ Aus dieser Aktion entwickelte sich später das Kuratorium Deutsche Altershilfe, das noch heute aktiv ist. Besonderes Gewicht legte das Kuratorium anfangs auf die Weiterentwicklung von Wohnformen in der älter werdenden Gesellschaft. Das Haus war hierfür ein Musterbeispiel, dem der Bundespräsident daher gern seine Aufwartung machte.





Staffelübergabe: Küchenchef Roland Popp (rechts) übergab die Leitung der Küche vor drei Jahren an Matthias Störcher (links).

### Nudeleintopf am ersten Tag

Am ersten Tag gab es Nudeleintopf, den Edeltraut Taut, die junge Leiterin der Küche, mit ihrem Team gekocht hatte. Sie hatte gerade die Hauswirtschaftsschule in Würzburg abgeschlossen und ihr erstes Kind zur Welt gebracht, als sie die Küchenleitung übernahm. Ihr folgte schon ein Jahr später Emma Wolf nach, die nicht nur fränkisch-deftige Kost servierte, sondern auch, ganz modern, nach Diabetikerplänen und unter Diätaspekten kochte. Ab 1990 stand Roland Popp der Küchenbrigade vor. Sein Wissen um Unverträglichkeiten, Allergien oder Abneigungen ging Hand in Hand mit ernährungsphysiologisch durchdachten Speiseplänen. Seit 2021 zeichnet der aus Schweinfurt stammende Chefkoch Matthias Störcher für den Speiseplan verantwortlich. Die hohen Maßstäbe, die seine Vorgängerinnen und Vorgänger ans Essen legten, gelten bis heute.



Mit Gottes Segen: Der Andachts- und Gebetsraum ist einer der zentralen und stark frequentierten Anlaufpunkte im Haus.

### Mit Gottes Segen

Ein besonderer Ort des Altenheimes war von Anfang an der Andachts- und Gebetsraum. Im Zuge der Komplettrenovierung Anfang der 1990er Jahre wurde er umgebaut und erweitert. Seitdem bestehen Altar, Ambo und Stühle aus Holz. Das Altarbild zeigt den Apostel Thomas, der bei der Begegnung mit dem auferstandenen Herrn seine Zweifel aufgibt. Den Tabernakel aus Bronze schuf der Würzburger Goldschmied Rudolf Engert. An der rechten Seite befindet sich eine Marienstatue aus Bronze.



Vielfältiger Komplex: Die Luftbildaufnahme zeigt die Größe der Seniorenwohnanlage am Hubland.

### Wechsel zum KU

Um im Landkreis lebenswichtige Aufgaben besser erfüllen zu können, wurde von Landrat Waldemar Zorn mit Zustimmung des Kreistages im Februar 1998 das Kommunalunternehmen (KU) gegründet. Die Zuständigkeit dieses Unternehmens erstreckt sich seitdem auch auf die Seniorenwohnanlage. 2003 wechselte man den Namen: Aus dem Kreisaltersheim wurde die „Seniorenwohnanlage am Hubland“.

### Neubauten und Sanierungen

Seit dem Jahr 2000 wird auf eine zunehmende Spezialisierung hingearbeitet. Hierfür wurde die Seniorenwohnanlage am Hubland in Teilen bereits in mehreren Bauabschnitten erweitert und saniert. Im Oktober 2000 setzten die Verantwortlichen den ersten Spatenstich für eine Wohnanlage mit 46 privaten Apartments. Die 2002 eröffnete „Miravilla“, so ihr Name, ermöglicht seitdem altersgerechtes Wohnen in Unabhängigkeit. Für Demenzkranke schuf man den „Lindenhof“ (2005 fertiggestellt) und den „Brunnenhof“ (2008). Im „Lichthof“ (2011) kommen schwerstpflegebedürftige Menschen unter. Ebenfalls seit 2011 werden im „Kilianshof“ neben stationärer Dauerpflege auch Kurzzeitpflegeplätze angeboten. Angehörige werden entlastet und die Betreuungen älterer sowie pflegebedürftiger Menschen sicher-

gestellt. In den Jahren darauf folgten die Sanierungen der Küche sowie des Veranstaltungssaals. Aktuell wird der 1987 errichtete Nordflügel baulich ertüchtigt. Der Fokus liegt auf den 33 Bewohnerzimmern und deren Nasszellen. Die Sanierung hat neben der Modernisierung das Ziel, einen höheren Grad an Rollstuhlgänglichkeit herzustellen. Einzelbalkone weichen einem Gemeinschaftsbalkon mit Blickrichtung zur Stadt. Das stärkt das Zusammenleben der Bewohnerinnen und Bewohner und ermöglicht mehr sozialen Austausch.

### Klatsch und Tratsch

2016 wurde der Außenbereich am Eingang der Seniorenwohnanlage am Hubland umfassend saniert. Dieser war in seinen Grundzügen seit Errichtung des Hauses weitestgehend unverändert geblieben. Die angrenzende Terrasse wurde erweitert, wodurch das beliebte Café Klatsch im Außenbereich Platz gewann. Große Sonnenschirme, Bepflanzungen und Sitzlandschaften bieten seitdem viel Raum zum Genießen und Ratschen. Wem langweilig ist oder wer das Gespräch sucht, der schaut ins Café – hier ist immer etwas los.



Auch in Zukunft finden die Bewohnerinnen und Bewohner hier ein modernes Zuhause und profitieren von individuellen Pflegekonzepten.

### 60 Jahre

2024 jährt sich die Eröffnung der Seniorenwohnanlage am Hubland zum 60. Mal. „Stark angefangen und noch besser geworden“, lautete das Motto der Feierlichkeiten zum 50-Jährigen – daran hat sich auch zehn Jahre später nichts geändert. Das Haus bietet eine große Bandbreite von Betreuungsmöglichkeiten in der Altenhilfe an. Sie reicht vom Service-Wohnen in der Miravilla über Kurzzeitpflege bis hin zur Betreuung Schwerstpflegebedürftiger und demenziell erkrankter Seniorinnen und Senioren. Mit ihrem modernen Konzept ist die Seniorenwohnanlage als feste Institution im Landkreis Würzburg bestens gerüstet für die alters- und gesundheitspezifischen Herausforderungen, die in den kommenden Jahrzehnten auf unsere Gesellschaft zukommen.



Heidi Ehlers leistet im Seniorenzentrum Eibelstadt einen wertvollen Dienst, in dem sie mit den Bewohnerinnen und Bewohnern einfach etwas Zeit verbringt.

## Mit Kleinigkeiten eine Freude bereiten

*Die ehrenamtlich Tätige Heidi Ehlers stattet regelmäßig Besuche im Seniorenzentrum Eibelstadt ab und profitiert selbst davon.*

Auch wenn Bewohnerinnen und Bewohner eines Seniorenheims an sich gut versorgt sind, so fehlt ihnen oft etwas Essenzielles: Gesellschaft, Unterhaltung oder einfach ein Gesprächspartner. Damit dies im Seniorenzentrum Eibelstadt nicht zu kurz kommt, kommt Heidi Ehlers drei Mal in der Woche für drei beziehungsweise zwei Stunden vorbei. „Ich unterhalte mich einfach ein bisschen mit ihnen oder wir machen mal ein Brettspiel“, schildert die ehrenamtlich Tätige ihre Zuständigkeit knapp und bescheiden.

Dabei wird ihre regelmäßige Präsenz mit ihrer umgänglichen und ehrlichen Art ungemein geschätzt, wie etwa Bewohnerin Cecilie Hoos schildert: „Die Heidi ist unsere gute Seele. Ich bin immer glücklich, wenn sie bei uns ist.“ Für besondere Aufmerksamkeit und Begeisterung sorgt dabei Heidis kleiner Hund Bubi, der sie auf Schritt und Tritt begleitet und zu allen Anwesenden lieb und zutraulich ist. Ihn setzt die Ehrenamtliche schon mal auf Cecilies Schoß, was sie geradezu entzückt.



*Bewohnerin Cecilie Hoos freut sich immer auf die Nachmittage, die Heidi Ehlers und ihr Hund Bubi hier mit ihr verbringen.*

### Keine Anforderungen – jeder bringt seine Stärken ein

Seit sieben Jahren sind die Sommerhäuserin und ihr kleiner Hund nicht mehr vom Seniorenzentrum wegzudenken. Während bei ihr die sozialen Kompetenzen gefragt sind, kommt eine ihrer Kolleginnen einmal pro Woche zum gemeinsamen Singen mit den Seniorinnen und Senioren vorbei. „Das mache ich dagegen lieber nicht, das tue ich denen nicht an“, scherzt Heidi Ehlers.

So können alle ehrenamtlich Tätigen im Seniorenheim ihre ganz persönlichen Stärken und Interessen einbringen und damit den Bewohnerinnen und Bewohnern mit Kleinigkeiten eine Freude bereiten.

Auch Heidi genießt die Zeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, ihr vierbeiniger Begleiter sowieso. Ihre Eltern, die sie beide sehr mochte, sind vor einiger Zeit gestorben und so ist sie gerne in Gesellschaft mit anderen älteren Menschen. Die Rentnerin ist selbst bereits 70 Jahre alt, hat viel Zeit und kommt inzwischen privat nur noch wenig unter Leute. Daher fährt sie nur allzu gerne drei Mal in der Woche von Sommerhausen in den Nachbarort Eibelstadt, um etwas Zeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu verbringen.

### Jede Unterstützung wird sehr geschätzt

Gegenüber möglichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern aller Art zeigen sich die Seniorenheime im Landkreis Würzburg generell dankbar und sehr flexibel, wie Matthias Beck, Einrichtungsleiter in Eibelstadt, bekräftigt: „Und wenn jemand nur zwei Stunden in der Woche Zeit hat, vorbeizuschauen, wären wir schon froh um die Unterstützung.“ Für die ehrenamtliche Arbeit bekommen Heidi Ehlers und ihre Kolleginnen und Kollegen übrigens auch eine Aufwandsentschädigung von 4,50 € in der Stunde. „Aber man bekommt hier wirklich viel mehr zurück“, betont die Helferin. Allem voran Herzlichkeit und Dankbarkeit.



Spendenübergabe im Seniorenzentrum Estenfeld für einen neuen Garten-Pavillon.

## Mehr als nur finanzielle Unterstützung

*Freundeskreise als unverzichtbare Helfer für die Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg.*

### Weitere Informationen

Das Ziel der Freundeskreise ist es, die Pflegebereiche der Senioreneinrichtungen sowohl materiell als auch ideell zu fördern. Dies umfasst die Anschaffung von Materialien für die Soziale Betreuung, die Durchführung von Veranstaltungen und die Unterstützung von Fortbildungsmaßnahmen für das Personal. Mit einem Jahresbeitrag von nur 12 € kann jeder Teil dieser wichtigen Gemeinschaft werden. Neue Mitglieder und Spenden sind stets willkommen.

Ihre Ansprechpartnerin:  
Sandra Amberger  
Tel. 0931 8009-1104  
sandra.amberger@senioreneinrichtungen.info

Alle acht Häuser der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg profitieren von der engagierten Unterstützung ihrer Freundeskreise. Diese Gruppen arbeiten ehrenamtlich und treffen sich regelmäßig, um Feste und Veranstaltungen zu planen. Jedes Mitglied im Freundeskreis kann an den Treffen teilnehmen, mithelfen und mitentscheiden. Alle zwei Jahre wird dann sowohl der Vorstand als auch der Beirat neu gewählt. Meistens werden die bestehenden Helferinnen und Helfer in ihrer Arbeit bestätigt und bleiben langfristig im Amt.

Der erste Freundeskreis, gegründet im Jahr 2000 für die Seniorenwohnanlage am Hubland, hat bereits fast 50.000 € für Projekte gesammelt. Insgesamt wurden bereits fast 240.000 € gesammelt, die u. a. für Ausflüge, Hochbeete, Massagesessel, Theateraufführungen und Gartenanlagen verwendet wurden. Die Unterstützung geht jedoch weit über finanzielle Hilfe hinaus: Es entstehen enge Kontakte und Freundschaften zwischen den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Mitgliedern der Freundeskreise.

Ein Beispiel für das große Engagement ist das Seniorenzentrum Bergtheim, wo erst kürzlich ein Wohlfühlraum für Mitarbeitende und Bewohnerinnen und Bewohner eingerichtet wurde. Aber auch das Seniorenzentrum Eibelstadt, das mit einem Sinnes- und Barfußpfad samt Pavillon ausgestattet wurde. Diese Projekte bereichern das Leben der Seniorinnen und Senioren erheblich.

Der Verwaltungsleiter der Senioreneinrichtungen, Michael Pfab, betont immer wieder die Bedeutung der



ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer. Zuletzt wurde der jüngste Freundeskreis mit der Übernahme des Seniorenzentrums Röttingen gegründet. Jeder Neuzugang im Verbund der Senioreneinrichtungen bringt die Gründung eines neuen Freundeskreises mit sich. So steht auch bereits der neunte Freundeskreis für das gerade entstehende Seniorenzentrum in Uettingen schon kurz vor der Gründung.

Die Freundeskreise spielen eine wichtige Rolle bei der Integration der Seniorenzentren in das Gemeindeleben. Ob in Bergtheim, Kürnach, Estenfeld, Würzburg, Eibelstadt, Ochsenfurt, Aub oder Röttingen – die „Freunde“ pflegebedürftiger Menschen schenken Aufmerksamkeit und Zuneigung. Sie tragen mit kleinen Investitionen große Früchte und erhalten im Gegenzug das gute Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben.



# Auf dem Weg zum ersten Meilenstein

Blick von Süden auf die Main-Klinik, links im Bild mit grauem Flachdach der Neubau Pflege mit 98 Betten.

*Seit drei Jahren wird die Main-Klinik in Ochsenfurt umfassend saniert. Ein erster großer Meilenstein ist die Eröffnung des neuen Pflegetrakts Anfang 2025. Was bietet das neue Gebäude?*

Die Klinik auf dem Greinberg ist ein wichtiger Eckpfeiler der Krankenversorgung und steht in einer langen Tradition der Heilbehandlung in der Region: Seit mehr als 500 Jahren sind Spitäler, Hospize und Krankenhäuser in Ochsenfurt ansässig.

Mit ihrer Eröffnung im Jahr 1962 erhielten Bewohnerinnen und Bewohner aus Stadt und Landkreis ein Bauwerk, auf das sie „stolz sein dürfen“, wie es eine Broschüre damals formulierte, und das einen Meilenstein im Bereich der Versorgung und sozialen Leistung darstellte. Helle und großzügige Architektur traf auf moderne Ausstattung; Zweckmäßigkeit und medizinische Leistungsfähigkeit waren Leitgedanken des damaligen Entwurfs.

## Den Anforderungen einen Schritt voraus sein

Aber der medizinische Fortschritt macht nicht Halt: Bereits zwischen 1987 und 2002 wurde die Main-Klinik nach den Erfordernissen der Zeit modernisiert. Mit der aktuellen Generalsanierung, die 2021 begann, erhält sie in vier Bauabschnitten durch Erweiterungen, Sanierung und Neubauten ein neues Gesicht und ein zeitgemäßes, zukunftsicheres Innenleben. Das ist überfällig, denn die Bausubstanz einiger Gebäude reicht in die frühen 1960er Jahre zurück.

Am 21. Februar 2025 wird mit der Eröffnung des ersten neuen Gebäudeteils ein großer Meilenstein der Sanierung erreicht. Der Bau bietet Räume für Allgemeinpflege, physikalische Therapie, Labordiagnostik, technischen Dienst sowie Bettenaufbereitung und Reinigungsdienst. Die ersten Patientinnen und Patienten ziehen ab Mitte März 2025 ein.

## Vom Patientensaal zum flexiblen Zimmer

Den Fortschritt erleben die Patientinnen und Patienten sofort beim Betreten der Zimmer: „Früher waren Zimmer bzw. Säle mit vier und mehr Betten keine

Seltenheit“, erinnert sich Dr. Georg Sonnek, stellvertretender Verwaltungsleiter der Klinik. „Nach der Generalsanierung stehen nur noch Ein- und Zweibettzimmer zur Verfügung.“ Die Corona-Zeit hat die Notwendigkeit von Isolierzimmern gezeigt, auch diese entstehen im Zuge der Sanierung.

Patientinnen und Patienten sind nach Operationen oft nicht gehfähig und werden deshalb häufig im Krankenbett zu Untersuchungen gebracht. „In den neuen Patientenzimmern lassen sich die Betten viel leichter rangieren“, so Dr. Georg Sonnek. Der zunehmende Pflegebedarf spiegelt sich auch in der Planung der Nasszellen wider. Sie sind so geräumig, dass Pflegemitarbeiter darin problemlos Patientinnen und Patienten im Rollstuhl versorgen können.

„Ein Krankenhausbau hat eine Nutzungsperspektive von 30 bis 40 Jahren. Das Gebäude ist so ausgelegt, dass Veränderungen der Raumstrukturen relativ einfach machbar sein werden“, so die Architektin Birgit Braunschmidt.

## Gründlich am Modell getestet

„Bei den Planungen haben wir gemerkt, dass unsere Grundrisse und Bilder das Endergebnis nicht vollstän-



Der Neubau Pflege von Süden – große Fensterflächen sorgen für viel Tageslicht im Inneren.



Alle Zimmer bieten viel Licht und Raum für Patientinnen und Patienten sowie Personal.



Architektin Birgit Braunschmidt vom Büro GKP und Dr. Georg Sonnek, Projektleiter für die Main-Klinik.

dig vermitteln konnten, vor allem in den kleinen Details“, so die Architektin. Daher haben sich die Planer etwas Besonderes einfallen lassen, um die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinik in den Planungsprozess einzubeziehen.

Ein Zimmer mitsamt Nasszelle wurde als Holz-Modell in Originalgröße in einem Zelt auf dem Parkplatz der Main-Klinik aufgebaut. Alle Beschäftigten konnten die neuen Räumlichkeiten vorab gründlich auf Funktion und mögliche Probleme testen – und brachten rund einhundert Ideen und Änderungsvorschläge ein. „Besonders aufwändig war die Konstruktion der Nasszellen“, erinnert sich Jamila Sonntag vom Planungsteam der Main-Klinik. „Auf nur vier Quadratmetern Fläche prallen die Anforderungen von Pflege, Hygiene, Reinigung, Technik und Patientenkomfort aufeinander. Das hat für jede Menge Kopfzerbrechen gesorgt.“

### Die Schwierigkeit der Einfachheit

Vieles, was dem technischen und medizinischen Fortschritt sowie dem Patienten- und Mitarbeiterwohl dient, ist auf den ersten Blick gar nicht zu sehen: „Die Gebäude verfügen über Geothermieanlagen, die küh-

len und wärmen“, so Architektin Birgit Braunschmidt. Die Planer versprechen sich dadurch eine maximale Raumtemperatur von rund 24 Grad Celsius – auch im Sommer. „Photovoltaikanlagen gibt es ebenso sowie ein Regenwassermanagement, das bei Starkregen das Wasser zurückhält, um die Kanalisation zu entlasten“, so die Architektin weiter. Ein modernes Rohrpostsystem und akribisch geplante Lager- und Versorgungskonzepte sorgen für kürzere Wege und schlankere Prozesse.

Nicht nur diese einzelnen Details dienen dazu, den Genesungsprozess bestmöglich zu unterstützen. Die neuen Einrichtungen bieten Patientinnen und Patienten, Besucherinnen und Besuchern und Personal viele weitere Annehmlichkeiten: Dazu zählen kurze Wege, großzügige Aufenthaltsbereiche, durchgehende Barrierefreiheit, ein Farbkonzept zur einfachen Orientierung und überall angenehme Helligkeit.

„Schlussendlich“, so Birgit Braunschmidt, „freuen wir uns, wenn Patienten, Besuchern und Mitarbeitern im Klinikalltag der enorme planerische und technische Aufwand an den Gebäuden gar nicht auffällt. Wenn man den Bauten nicht ansieht, dass die Planung aufwändig war“, lacht sie, „haben wir alles richtig gemacht.“

### Einblicke in die Zukunft der Pflege

Am **21.2.2025** besteht die einzigartige Gelegenheit, einen Blick in die Räumlichkeiten des brandneuen Pflegetrakts zu werfen, bevor sie bezogen werden. Nähere Informationen werden über die lokalen Medien bekanntgegeben.

Neu im Team der Allgemein-  
chirurgie: Oberärztin Verena  
Satzinger mit Chefarzt  
Dr. Alexander Wierlemann  
und Oberarzt Stefan Kehrt  
(von rechts).



## Lückenlos versorgt

Ein modernes, schonendes Operationsverfahren für Bauchwandbrüche und eine Spezialsprechstunde erweitern das Angebot der Chirurgie an der Main-Klinik Ochsenfurt. Außerdem verstärkt eine neue Oberärztin das Team um Chefarzt Dr. Wierlemann.

„Ich freue mich, ein modernes, minimalinvasives Verfahren der ‚Schlüsselloch-Chirurgie‘ anbieten zu können, mit dem wir Hernien, also Nabel- und Bauchwandbrüche, schonend behandeln“, so Chefarzt Dr. Alexander Wierlemann, Leiter der Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie an der Main-Klinik. Wie bei Leistenbrüchen werden Schwachstellen und Lücken in der vorderen Bauchwand, teils schmerzhaft vorgewölbt, mit Endoskopkamera und kleinen Instrumenten verschlossen und mit modernen, gut verträglichen Kunststoffnetzen verstärkt. Diese werden nun, und das ist neu, in optimaler Weise innerhalb der Bauchwandschichten platziert.

Große Schnitte und Eröffnung der Bauchhöhle fehlen – was Komplikationen minimiert und Verwachsungen der Organe mit dem Implantat verhindert. Die neue eTEP-Technik (endoskopische total extraperitoneale

Technik) vereint Vorteile bisheriger Operationsmethoden. Mit kleinen Hautschnitten werden nun auch großflächige Implantate eingebracht, was dauerhafte Stabilität bietet.

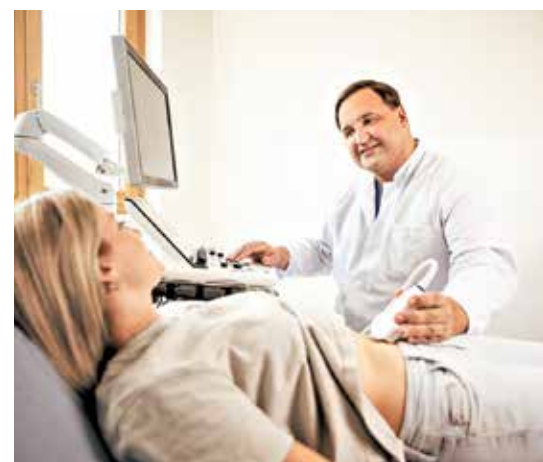
„Das verbessert Behandlung und Patientenkomfort enorm“, so Oberarzt Stefan Kehrt, der eTEP am Klinikum Neumarkt erlernt und in der Main-Klinik erfolgreich etabliert hat. Auch komplexe Bauchwandbrüche und Narbenhernien, die nach Bauchoperationen auftreten, werden schonend versorgt: „Kaum Schmerzen, kurzer Klinikaufenthalt und rasche Erholung“, so der Facharzt für Spezielle Viszeralchirurgie.

### Spezialsprechstunde jeden Montag

Die jeweiligen Therapieverfahren sind individuell „maßgeschneidert“. Dazu bietet die Chirurgische Praxis am Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) der Main-Klinik stets montags bei Oberarzt Stefan Kehrt eine Spezialsprechstunde für Nabel-, Bauchwand- und Leistenbrüche an.

### Neue Oberärztin im Team

Lückenlos betreut auch Viszeralchirurgin Verena Satzinger die Patientinnen und Patienten: Seit Juli ist sie Oberärztin der Allgemein- und Viszeralchirurgischen Abteilung der Main-Klinik. Ihre Facharztaus-



Oberarzt Stefan Kehrt bei der Sonografie des Bauchraums.

bildung umfasst viele operative Verfahren. „Dazu zählen Eingriffe an Blinddarm, Gallenblase, Schilddrüse, Dünn- und Dickdarm“, so die gebürtige Würzburgerin, die mehrere Jahre Fachärztin am Juliusspital war.

Neben Behandlung auf der chirurgischen Station und im OP-Saal hält sie ebenfalls eine Sprechstunde im MVZ. „Hier kann nach Diagnosestellung und Beratung bereits ein OP-Termin vereinbart und vollständig vorbereitet werden, eine zusätzliche Vorstellung vor der Operation ist dann nicht mehr notwendig“, so die Oberärztin.

Patientinnen und Patienten werden nach telefonischer Anmeldung zeitnah und unkompliziert auch ohne Überweisung vorstellig. Facharztsprechstunden finden täglich statt.

### Kontakt MVZ

#### MVZ – Bereich Chirurgie | Orthopädie

Am Greinberg 25 | Ochsenfurt  
Tel. 09331 80253-10  
Mo. – do.: 9:00–17:00 Uhr  
Fr.: 9:00–13:30 Uhr





Startklar! Notarzt Holger Brandt vor dem einsatzbereiten Christoph 18.

# Lebensretter aus der Luft

*Ochsenfurt ist ein wichtiger Pfeiler im deutschen Luftrettungsnetzwerk: Rund 1.900 Einsätze im Jahr fliegt der ADAC Rettungshubschrauber Christoph 18, der an der Main-Klinik stationiert ist.*

Ein Mensch wurde bei einem Unfall schwer verletzt. Aufgrund von Verbrennungen an seinem Körper soll er in eine Spezialklinik für Brandverletzte eingeliefert werden – aber diese ist viele Kilometer entfernt. Eine Fahrt in einem Rettungswagen würde zu lange dauern, daher wird ein Rettungshubschrauber angefordert.

„Rasche Patiententransporte über weite Entfernungen sind eine Paradedisziplin für Christoph 18“, so Tobias Schellenberger, Anästhesist und Ärztlicher Leiter der ADAC Luftrettungsstation in Ochsenfurt. Gemeinsam mit notärztlichen Kolleginnen und Kollegen der Main-Klinik und der Universitätsklinik Würzburg sowie Notfallsanitäterinnen und -sanitätern der Johanniter, des Bayerischen Roten Kreuzes und der Malteser bildet er die medizinische Crew von Christoph 18. Geflogen wird der Hubschrauber von Personal der gemeinnützigen ADAC Luftrettung.

## In zwei Minuten am Himmel

Geht ein Notruf ein, erhält das Team ein Meldebild mit vorläufigen Diagnosen. Nur zwei Minuten nach der

Alarmierung heben die zusammen über 1.600 PS starken Triebwerke den gelben Helikopter in den Himmel – täglich von sieben Uhr morgens bis Sonnenuntergang. Innerhalb von nur 20 Minuten erreicht Christoph 18 Einsatzorte, die bis zu 70 Kilometer entfernt sind.

Das Einsatzspektrum der Luftrettung ist vielfältig: Unfälle in Freizeit und Verkehr sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen ebenso dazu wie neurologische Beschwerden.

## Eine steile Karriere

Mit nur 380 Flügen startete 1980 die steile Karriere der Luftrettung in Ochsenfurt. 2018, als Tobias Schellenberger als Notarzt am Luftrettungszentrum begann,

war mit 2.062 Einsätzen ein Rekordjahr. Heute ist Christoph 18 bei der Zahl der Flüge nicht nur in Bayern führend, auch bundesweit liegt er im Spitzenfeld – übertroffen nur von Christoph 31 (Berlin), 23 (Koblenz) und 10 (Wittlich).

Viele Menschen sind fasziniert, wenn Christoph 18 mit dem charakteristischen Donnern seiner Rotoren aufsteigt oder zur Landung ansetzt – was der Anästhesist gut verstehen kann. Trotzdem hat er eine wichtige Bitte: „Bringen Sie sich und uns nicht in Gefahr. Halten Sie am besten Abstand zum Helikopter, denn der starke Wind der Rotoren reißt mit, was sich ihm nähert: Das kann ein Fahrrad sein, ein aufgespannter Regenschirm – oder sogar ein Hund!“



Die beiden Notärzte Holger Brandt (links) und Tobias Schellenberger sind regelmäßig mit Christoph 18 unterwegs.



Mit zunehmender Zahl der eingenommenen Medikamente wird es schwieriger, die Wechselwirkungen zu überblicken. Eine Beratung durch spezialisierte Apothekerinnen und Apotheker kann hilfreich sein.

# Medikamente systematisch managen

*Eine Fallbetrachtung zeigt, warum es sinnvoll ist, bei Seniorinnen und Senioren noch genauer auf Wechselwirkungen zu schauen.*

Ältere Menschen nehmen oft täglich verschiedene Medikamente ein. Nicht selten sind es fünf oder mehr, denn mit zunehmendem Alter häufen sich gesundheitliche Probleme. Aber was passiert, wenn die Medikamente nicht optimal aufeinander abgestimmt sind? Genau hier setzen zwei Fallbetrachtungen an, von denen eine in der Seniorenwohnanlage am Hubland durchgeführt wurde. Ihr Fazit: Wenn man Medikamente bei Älteren gezielt optimiert, kann man Risiken reduzieren und die Lebensqualität verbessern.

## Warum müssen Medikamente aufeinander abgestimmt werden?

Wenn jemand drei oder mehr Medikamente gleichzeitig einnimmt, steigt das Risiko unerwünschter Wechselwirkungen und Nebenwirkungen erheblich. In der Fachsprache wird dies als „Polypharmazie“ bezeichnet. „Mit zunehmender Zahl der Medikamente wird es immer schwieriger, die Wechselwirkungen und Effekte zu überblicken“, sagt der Würzburger Apotheker Dr. Thomas Richter, einer der Ideengeber der Studie. Jede zusätzliche Arznei bringt neue

Variablen ins Spiel, die die Wirksamkeit und Sicherheit der eingenommenen Medikamente beeinflussen können – eine große Herausforderung für die Ärztinnen und Ärzte, die die Medikamente verordnen. Deshalb wurde unter der Verantwortung von Apothekerin Rebecca Springer, Mitarbeiterin der Ratsapotheke in Gerbrunn, eine Fallbetrachtung zu diesem Thema durchgeführt.

In diesem Zusammenhang wird dafür plädiert, in solchen Fällen spezialisierte Apothekerinnen und Apotheker hinzuzuziehen, um ein systematisches Medikationsmanagement durchzuführen. Vereinfacht gesagt bedeutet das, dass sie Informationen sammeln, analysieren, bewerten und schließlich konkrete Empfehlungen geben. Dafür nutzen sie zum Beispiel Arztbriefe oder Patientenakten, aber sie sprechen auch selbst mit den Patientinnen und Patienten und fragen nach.

Zwei Bewohner der Seniorenwohnanlage am Hubland wurden wissenschaftlich besonders unter die Lupe genommen. Es wurde untersucht, ob die verordneten Medikamente tatsächlich passend und notwendig sind oder ob es Risiken und Probleme gibt, die behoben werden müssen.



Der Würzburger Apotheker Dr. Thomas Richter ist einer der Ideengeber der am Hubland durchgeführten Fallbetrachtung.



Apothekerin Dr. Claudia Richter unterstützte ihren Mann dabei.

## Stecken Wechselwirkungen hinter den Schwindelanfällen?

Der erste Patient war ein 85-jähriger Mann, der sich in Kurzzeitpflege befand. Wegen Schwindelanfällen und eines erhöhten Sturzrisikos konnte er nicht mehr zu Hause von seiner Familie gepflegt werden. Zudem litt er unter Herzrhythmusstörungen, Diabetes Typ 2 und chronischer Herzschwäche. Kürzlich war ihm ein neues Diabetes-Medikament verschrieben worden, insgesamt nahm er sieben verschiedene Medikamente ein.

Bei der anschließend durchgeführten Recherche und Analyse zeigte sich, dass es verschiedene Wechselwirkungen zwischen den Blutdruck- und den Diabetes-Medikamenten gab. So kann zum Beispiel der Betablocker die ersten Anzeichen einer Unterzuckerung verschleiern. Der Schwindel, unter dem der Patient litt, könnte die Folge einer solchen unbemerkten Unterzuckerung gewesen sein.

Ein weiteres Problem könnte durch die Kombination eines Herzmedikaments und eines Diuretikums („Was-

sertabletten“) entstehen, so die Analyse. Denn bei der Wasserausscheidung verliert der Körper Kalium, was wiederum die Wirkung des Herzmedikaments verstärkt. Das erst seit kurzem eingenommene Diabetes-Medikament könnte zudem die Wirkung der Wassertabletten intensiviert und so die Schwindelanfälle verursacht haben.

Anschließend wurden Vorschläge zur Optimierung des Medikamentenplans des 85-Jährigen gemacht: Zwei der aktuellen Medikamente sollten gegen passendere Alternativen ausgetauscht werden. Es wurde vorgeschlagen, die Herzmedikamente in Zukunft vierteljährlich neu zu bewerten. Der Patient sollte über die Anzeichen einer Unterzuckerung aufgeklärt und zu einer selbstständigen Überprüfung seiner Blutzuckerwerte angeleitet werden.

Ähnlich lief die Analyse bei der zweiten Patientin, einer 79-Jährigen: Bei ihr konnten zwei Medikamente versuchsweise abgesetzt werden, da sie vermutlich überflüssig waren. Drei Medikamente wurden auf besser ge-

eignete Alternativen umgestellt, zwei weitere zusätzlich empfohlen.

## Was bringt die Optimierung den Patientinnen und Patienten?

Durch die Anpassungen konnte nicht nur die Sicherheit der Arzneimittel verbessert werden, wie Dr. Thomas Richter betont: „Die Optimierung bedeutet weniger Nebenwirkungen, und je weniger Nebenwirkungen ein Medikament hat, desto regelmäßiger und korrekter wird es eingenommen. Dies wiederum führt zu einer besseren gesundheitlichen Gesamtverfassung.“ Die Fallbetrachtung verdeutlicht also, wie wichtig es ist, die Medikamente bei älteren Menschen regelmäßig zu überprüfen und anzupassen. Ein interdisziplinäres Team aus Ärztinnen und Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern kann dabei helfen, die bestmögliche Therapie sicherzustellen und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten zu verbessern.

MEDIZINISCHES  
VERSORGUNGSZENTRUM  
WALDBRUNN

## Hausärztliche Versorgung für Waldbrunn & Umgebung

In unserer im Oktober 2023 eröffneten Praxis stehen moderne Diagnose- und Therapiemöglichkeiten zur Verfügung – und natürlich wir, ein engagiertes Team aus Ärztinnen und Medizinischen Fachangestellten.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin.  
Wir freuen uns auf Sie!

Hildegard-von-Bingen-Platz 2 · 97295 Waldbrunn  
Telefon 09306/9899100 · [www.mvz-landkreis.de](http://www.mvz-landkreis.de)

Das Landkreis-MVZ Waldbrunn wird getragen vom Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg (KU).

Wir sind für Sie da:  
Dr. med. Martina Ebert-Kube  
Dr. med. Katharina Höhn  
Dr. med. Christina Schenk

7 JAHRE  
DAS LANDKREIS  
MVZ

Wir gehören zum





Seit der Eröffnung im Frühjahr 2023 haben bereits rund 1.500 Interessierte das Musterhaus in Kürnach besucht.

# Einzigartiges Musterhaus in Unterfranken

*Haben Sie sich schon einmal Gedanken zu altersgerechtem, barrierefreiem Wohnen gemacht? Das Musterhaus Kürnach zeigt, wie selbstständiges Leben im eigenen Zuhause auch im Alter oder mit Einschränkungen möglichst lange und mühelos gelingen kann.*

Der Tag beginnt: Aufstehen! Im Schlafzimmer des Musterhauses sind mehrere Bettenmodelle aufgebaut. Eines z. B. mit einer Sensormatratze, falls ein Angehöriger informiert werden soll, wenn der an Demenz erkrankte Pflegebedürftige sein Bett verlässt. Die Rollläden lassen sich bequem elektrisch öffnen. Um den Weg zum Bad an dämmerigen Tagen sicherer zu machen, reagieren Bewegungsmelder und beleuchten den Laufweg, außerdem gibt es Sturzsensoren.

In Kürnach werden mehrere Bäderlösungen gezeigt: barrierefrei und barriere reduziert, mit Dusche und Badewanne sowie ein Gäste-WC. Falls ein Pflegedienst bei der Körperhygiene unterstützt und beispielsweise morgens zum Hilfsbedürftigen kommt, kann er für das elektronische Türschloss der Haustür einen Code erhalten, der nur an bestimmten Tagen und Zeiten gilt. Somit muss der Pflegebedürftige nicht selbst die Tür öffnen und dafür den eventuell mühsamen Weg in ein anderes Stockwerk zurücklegen. Das Überwinden von Geschossen wird im Haus übrigens durch einen Treppenlift erleichtert. Alternativ kann eine Treppensteighilfe genutzt werden.

Jetzt ist Zeit für das Frühstück. Es gibt zwei verschiedene Küchenmodelle: mit dem Rollstuhl unterfahrbar, mit Backofen inklusive WLAN-Steuerung und mit Herdwächter, der Schutz bei der Zubereitung von Rührei mit Speck bietet. Das Geschirr ist in höhenverstellbaren Hängeschränken untergebracht, die nach unten gefahren werden können. Spezielles Besteck erleichtert das Essen bei feinmotorischen Problemen. Das Essen wird an einem Tisch mit komplett umlaufendem Handlauf eingenommen. Sitzmöbel mit Funktion gewährleisten volle Unterstützung beim Hinsetzen und Aufstehen. Damit die Küche nach der Mahlzeit wieder sauber ist, wird alles in der Spülmaschine mit höhenverstellbarem Korb verstaut.

Zum Luftschnappen auf Terrasse oder Balkon ermöglicht eine Nullschwelle einen barrierefreien Übergang, integrierbar in bestehende Türen. Wer das Haus für einen Spaziergang verlässt, erhält eine Benachrichtigung, ob Fenster und Türen geschlossen sind. Da Eingangsbereiche sehr unterschiedlich sein können, wird am Musterhaus der Zugang über eine Rampe und einen Hublift gezeigt.

Nach Bewegung im Freien ist Entspannung im Sessel mit Aufstehfunktion angesagt, vielleicht bei einem Gespräch mit Verwandten und Bekannten über das bedienfreundliche Seniortelefon. Wenn Besuch kommt, können selbst immobile Menschen im Pflegebett mit Dreh- und Aufstehhilfe am Leben in Gesellschaft teilnehmen.

Für mehr Sicherheit im Haus, zum Mitnehmen auf Balkon, Terrasse oder Garten sorgt auch ein hausinternes Notrufsystem oder ein Hausnotruf-Service, der von verschiedenen Hilfsdiensten angeboten wird. So kann der ganze Tag mit Unterstützung von verschiedenen Hilfsmitteln und Ausstattungsgegenständen möglichst angenehm und selbstbestimmt gestaltet werden.

## Weitere Informationen

Musterhaus für Unterfranken  
Prosselsheimer Straße 16  
97273 Kürnach

### Offenes Musterhaus (ohne Termin, keine ausführliche Beratung):

Montag, 11.11.2024, 10:00–13:00 Uhr  
Donnerstag, 12.12.2024, 12:00–15:00 Uhr

### Öffnungszeiten Musterhaus (nur mit Termin):

montags und donnerstags

**Infos, Vereinbarung individueller Führungs- und Beratungstermine unter Tel. 0931 80442-38 oder [katrin.mueller@wirkkommunal.de](mailto:katrin.mueller@wirkkommunal.de)**

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Landkreis Würzburg | Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg, vertreten durch Vorständin Eva von Vietinghoff-Scheel, Zeppelinstr. 67, 97074 Würzburg, E-Mail: [info@kommunalunternehmen.de](mailto:info@kommunalunternehmen.de), [www.kommunalunternehmen.de](http://www.kommunalunternehmen.de) | [www.landkreis-wuerzburg.de](http://www.landkreis-wuerzburg.de), Vorsitzender des Verwaltungsrates: Landrat Thomas Eberth. Zuständige Aufsichtsbehörde: Regierung von Unterfranken. **Redaktionsleitung:** Carmen Mayr (Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg) **Texte und redaktionelle Mitarbeit:** Sandra Amberger, Viktoria Beister, Pat Christ, Jörg Fuchs, Christoph Gehret, Martina Häring, Philipp Heilgenenthal, Carmen Mayr, Daniela Pannozzo, Dominik Röding, Wibke Schmidt, Roland Schmitt-Raiser, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention **Fotos und Abbildungen:** Tharanga Baumeister, Selgin Bildirici, Daniel Delang/ Öko-Modellregionen Bayern, Hanna Dorn, Melina Eickelpasch, Silvia Gralla, Ronald Grunert-Held, Hans Heer, Lucas Kesselhut, Hendrik Lütke, Carmen Mayr, Ilona Müller, Wolfgang Pavel, Daniel Peter, René Ruprecht, Dr. Helmut Stark, Linda Vierheilig, Christoph Weiß, Klaus Wirsing, AdobeStock, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention, Öko-Modellregion **Konzept und Umsetzung:** Main-Post Corporate GmbH, Berner Straße 2, 97084 Würzburg, [www.mainpost-corporate.de](http://www.mainpost-corporate.de) **Gestaltung:** Jule Petzold **Projektmanagement:** Lea Kamm **Druck:** Main-Post GmbH, Berner Str. 2, 97084 Würzburg.