

# NEWSLETTER

Wir ermöglichen Bildungschancen!

November 2024



Lesen Sie in dieser Ausgabe:

**Erinnerung an Familie Pfungst** 

Neues Wandbild schmückt Durchgang zur ehem. Naxos-Union

Resilienz: die eigene Widerstandskraft stärken

Workshop-Bericht von Stipendiat Niket Kapoor

Klimamedizin

Themeneinführung von Stipendiatin Paula Lindenborn

### **EDITORIAL**





zum sich nähernden Jahresende, möchten wir Sie nochmal mit Aktuellem aus der Stiftung versorgen.

Auf dem ehemaligen Firmengelände der Naxos-Union erinnert noch manches an das Schleifmittelwerk im Frankfurter Ostend, welches Julius Pfungst 1871 gründete. Um neben der unternehmerischen Tätigkeit auch das soziale Wirken der Familie Pfungst lebendig zu halten, schmückt nun zusätzlich ein Graffiti den Durchgang an der Wittelsbacherallee. Erfahren Sie auf der nächsten Seite mehr zu den Hintergründen dieses besonderen Wandbildes.

Beim Resilienz-Workshop im Herbst beschäftigten sich Stipendiaten und Alumni mit Strategien zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft. Stipendiat Niket Kapoor gibt uns einen Einblick in die Inhalte des Workshops.

Die Klimakrise ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Auch in der Medizin sind und werden Hitzeperioden und die zunehmende Luftverschmutzung immer mehr Thema. Welche Auswirkungen der Klimawandel auf unsere Gesundheit hat, damit beschäftigt sich die Disziplin der Klimamedizin. In das Thema führt uns Stipendiatin und Medizinstudentin Paula Lindenborn ein.

Da dies der letzte Newsletter in 2024 ist, wünschen wir Ihnen eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit mit vielen schönen Momenten!

*Maximilian Graeve* Geschäftsführer

## Einweihung: Neues Wandbild erinnert an Familie Pfungst



Ein neues Wandbild schmückt seit diesem Sommer den Durchgang des Hauses der Frankfurter Wittelsbacherallee 27, der zum ehemaligen Naxos-Gelände führt. Das Graffiti erinnert an das Wirken der Familie Pfungst und die Naxos-Union, die der jüdische Unternehmer Julius Pfungst 1871 gründete. Im Rahmen eines Sommerfestes ist das Bild nun offiziell eingeweiht worden. Entworfen und ausgeführt hat es Gündem Gözpinar. Er arbeitet beim Jugendladen Bornheim, der mit seinem künstlerischen Schwerpunkt im denkmalgeschützten Fabrikbau der ehemaligen Naxos-Union seine Räume hat. Eine Infotafel unter dem Graffiti klärt über das Leben und Engagement der jüdischen Familie Pfungst auf.

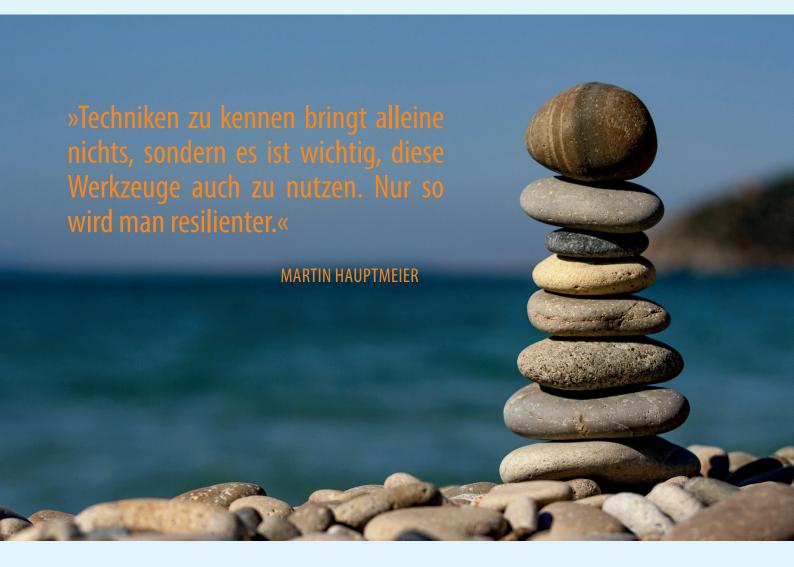
Initiiert wurde die Einweihungsfeier von Renate Aßmus und Vorständin Birgit Clemens von "W.I.R." (Wohnen im Ruhestand), einer Projektgruppe der Genossenschaft Lila Luftschloss Frauenwohnungsbau eG, die sich mit ihren drei Häusern in Frankfurt am Main, um die Wohnraumversorgung insbesondere für Frauen kümmert. "Es war ein schönes Event und es bestand großes Interesse, mehr über die Familie Pfungst und

Julius Pfungst gründete 1871 an der heutigen Wittelsbacherallee die Naxos-Union, die neben dem Verkauf von Schmirgel auch bald Schleifmaschinen herstellte und europaweit vertrieb. Nach 1899 übernahm sein Sohn Arthur erfolgreich die Leitung der Firma bis zu seinem unerwartet frühen Tod im Jahr 1912. Arthurs Mutter Rosette und Schwester Marie gründeten 1918 in seinem Namen eine Stiftung zur Verbreitung von Bildung unter allen Schichten und übertrugen ihr die Naxos-Union. Marie Pfungst leitete sie als Vorständin, entwickelte ein Volksbildungsprogramm und verantwortete alle Entscheidungen in der Naxos-Union. Bereits 1935 wurde Marie als Jüdin gezwungen, ihren Vorstandsposten in der Stiftung aufzugeben. Im September 1942 wurde sie mit vielen anderen Frankfurter Juden in das Konzentrationslager Theresienstadt verschleppt, wo sie im Februar 1943 verstarb.

ihr vorbildliches Wirken zu erfahren", resümiert Renate Aßmus. Den Verein "W.I.R. auf Naxos e.V." hat sie 2017 mitbegründet. Mit viel Herzblut setzen sich die Bewohnerinnen für ihr Wohnprojekt und für ein Leben in Gemeinschaft ein. "Wir hatten das Glück, mitten in Frankfurt auf dem Naxos-Gelände, ein Erbpachtgrundstück zu bekommen. Das 5-geschossige Haus hat zehn Wohnungen mit durchschnittlich 52 qm, plus Gemeinschaftsflächen. Davon sind vier Wohnungen gefördert", so der Verein. Die Verbindung zur ehemaligen Naxos-Union und der Familie Pfungst ist den Bewohnerinnen daher auch besonders wichtig, um so Frankfurter Geschichte lebendig zu halten.

## Workshop

## Resilienz: die eigene Widerstandskraft stärken



Beim Resilienz-Workshop vermittelte Diplom-Psychologe Martin Hauptmeier unseren Stipendiaten und Alumni Strategien und Tipps, um die eigene Resilienz zu stärken und zu vergrößern. Der Praxistransfer stand dabei an erster Stelle. Vom Workshoptag berichtet Stipendiat Niket Kapoor.

#### **ERFAHRUNGSBERICHT**

von Niket Kapoor



Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich auf einer langersehnten Kreuzfahrt durch die Karibik. Mit einem schönen Getränk in der einen und dem neuen Sebastian-Fitzek-Thriller in der anderen Hand und gönnen sich eine entspannte Auszeit. Doch der unachtsame Kapitän kollidiert mit einem Felsen. Der Cocktail ist verschüttet, und wer der Täter im Buch ist, bleibt ungewiss. Aber keine Panik: Das Schiff sinkt nur langsam und es ist auf Notfälle vorbereitet. Die Strömungen sind ruhig und Belize City ist nur 200 Meter entfernt. Nun die Frage: Wie optimistisch sind Sie in dieser Situation? Erwarten Sie eine baldige Rettung und denken: "Nichts kann schiefgehen!"? Oder befällt Sie Pessimismus und Zweifel? Ihre Antwort könnte Aufschluss über Ihre psychische Widerstandsfähigkeit, in der Psychologie Resilienz genannt, geben.

Die Herkunft des Wortes mag eine erste Intuition über das dahinterliegende Konzept geben – es stammt aus dem Lateinischen, "resilire" kann mit "abprallen" übersetzt werden. Ähnlich wie ein Ball, der gegen eine Wand prallt, prallt bei einer resilienten Person die Schwere des Alltags, aber auch bedeutendere biografische Ereignisse, leichter ab. Obwohl diese Begriffsherleitung intuitiv verständlich ist, vereinfacht sie das Konzept etwas. Dank des packenden Workshops von Dipl.-Psychologe Martin Hauptmeier, den wir Stipendiaten der Dr. Arthur-Pfungst-Stiftung am 06.09. erleben durften, erhielten wir eine komplexere Sicht auf Resilienz, mitsamt einer umfassenden Toolbox, die das Konzept in unsere Lebensrealität überführt. Herr Hauptmeier zeichnet sich nicht nur durch seine einladende und packende Präsentationskunst aus, die wir im Workshop erfahren durften, sondern auch durch einen weitreichenden wissenschaftlichen und praktischen Erfahrungsschatz in der Forschung und Lehre zum Thema Resilienz. Das oben genannte Kreuzfahrtschiffbeispiel war die Eröffnung für uns Workshopteilnehmende, mit gleicher Selbsteinordnungsfrage. Während einige pessimistische Teilnehmende das Schlimmste befürchteten, sahen die optimistischen kaum Hindernisse. Resilienz zeigt sich durch realistischen Optimismus – einer positiven Grundhaltung, jedoch ohne Naivität. Was aber tun, wenn meine Grundeinstellung eher die düstere Prognose ist? Herr Hauptmeier machte uns in diesem Zusammenhang mit Reframing-Fragen bekannt, die unsere kognitiven Verzerrungen hinterfragen können. Sei es durch eine Relativierung der Schwere der aktuellen Last im Hinblick auf die lange Zeitlinie, in der sie nur ein kleines Sandkorn darstellt, oder durch "Entkatastrophieren" –

also das ehrliche Aussprechen des wirklich zu erwartenden "Worst Case". Eine weitere zentrale Säule ist die akzeptierende Haltung. Eine resiliente Person zeichnet sich nicht nur durch eine positive Prognose von Ereignissen aus, sondern auch durch die Fähigkeit, "Kröten zu schlucken" – also die Situation als solche, besonders mit ihren negativen, aber auch positiven Aspekten, zu akzeptieren. Sie könnten sich in negativen Situationen in endlosen Grübeleien verlieren, Gedankenkarusselle, aus denen Sie nicht mehr herauskommen. Doch halten Sie inne und akzeptieren Sie, dass die Situation so ist, wie sie ist. Das bedeutet nicht, dass Sie nichts an der Situation verbessern können. Doch Ihre psychische Substanz ist um einiges robuster, wenn der mentale Schritt der radikalen Akzeptanz vorausgeht. Die Kunst des "Kröten-Schluckens" hat mich persönlich besonders angesprochen, da ich in mir die Tendenz erkannt habe, selten diesen expliziten Schritt der Akzeptanz zu vollziehen. Doch negative, aber auch positive Realitäten zuerst zu akzeptieren, bevor man sie zu verbessern versucht, kann das emotionale Durcheinander erheblich lindern. Resilienz muss sich auch in Verhaltenstendenzen manifestieren. was uns zur nächsten Resilienzsäule, der Lösungsorientierung, bringt. In einer Gruppenarbeit besprachen wir die Möglichkeit, gesunde Ernährung und regelmäßigen Sport bewusster im Alltag zu verankern, mit der Aufforderung von Herrn Hauptmeier, dies mit einer lösungs- und nicht problemorientierten Haltung zu tun. Zunächst ertappten wir uns dabei, nur mögliche Hindernisse aufzuzählen. Nach einer kurzen Erinnerung und Korrektur unserer Herangehensweise fanden wir dann schnell Lösungen für die genannten Hindernisse. Das war ein Aha-Moment für mich, da er mir zeigte, dass kreative Lösungsfindungskompetenz in uns allen steckt, aber manchmal "aktiviert" werden muss.

Weitere Konzepte im Rahmen der Resilienz fehlen hier, aber die drei genannten Säulen gaben bereits wertvolle Denkanstöße. Ich habe den Workshop mit einer viel differenzierteren Sicht auf das Konzept verlassen. Eine resiliente Person kann nicht alles erdulden, jeder erreicht seine Grenzen. Doch eine resiliente Person verfügt über ein größeres Ressourcenbudget und macht sich das Leben nicht unnötig schwer. Dank der umfassenden theoretischen und praktischen Einführung durch Herrn Hauptmeier – die weit über das hinausgeht, was ich hier kurz zusammengefasst habe – gingen wir alle mit einem Fundus an Werkzeugen und Wissen nach Hause und können künftig jedes Schiffsunglück etwas gelassener angehen.

## Stipendiaten-Stammtisch "Klimamedizin"



im September ein. Zentrale Aspekte ihres Vortrags hat sie nachfol-

gend nochmal zusammengefasst.

## BERICHT von Paula Lindenborn



Der Klimawandel ist nicht mehr nur ein Begriff für Meteorologen, sondern betrifft uns alle und prägt unser Leben hier auf der Erde. Inwieweit, lässt sich nur schätzen, klar ist aber, dass wir auch jetzt schon mit den Folgen des Klimawandels umgehen müssen: schmelzende Gletscher, steigende Meeresspiegel, Hitzewellen, Naturkatastrophen, übersäuernde Ozeane, Luftverschmutzungen, Dürreperioden. Und das alles bleibt auch für unseren Körper nicht folgenlos, sodass sich die Frage stellt: Welche Auswirkungen hat der Klimawandel auf unsere Gesundheit?

Ich möchte mich hier auf zwei der oben aufgeführten Bereiche beschränken und beginne mit den Auswirkungen von Hitzewellen. Für uns Mitteleuropäer ist es erstmal vielleicht schwierig nachzuvollziehen. Wir freuen uns auf schöne Sommertage, es ist mal ein bisschen zu heiß, aber wirklich gesundheitsgefährdend fühlt es sich nicht an. Trotzdem sind im Jahr 2023 allein in Deutschland schätzungsweise ca. 6.300 Menschen an den Folgen von Hitze gestorben, in Europa insgesamt 48.000 Menschen. Wenn man diese Zahlen mit denen anderer Erkrankungen vergleicht, starben im gleichen Jahr ca. 6.700 Menschen in Deutschland an Leukämie. Doch wodurch wird Hitze so gefährlich? Unser Körper arbeitet am besten bei ca. 37°C. Leichte Abweichungen kann er zwar tolerieren, je größer sie werden, umso schwieriger wird es aber. Unsere körpereigene Thermoregulation nutzt hierfür verschiedene Methoden, u.a. wird Wärme an kältere Gegenstände abgegeben (Konduktion), unsere Hautgefäße erweitern sich, damit das warme Blut sich an der kälteren Hautoberfläche abkühlen kann (Konvektion) oder – und das ist die wohl bekannteste Methode – wir schwitzen und geben Wärme über Wasserdampf ab (Evaporation). Alles, außer das Schwitzen, funktioniert allerdings nur solange der Körper wärmer ist als die Umgebungstemperatur. Ist dies nicht mehr der Fall, kann die Wärme also nur noch über Verdunstung abgegeben werden. Dabei kommt es zu einem Flüssigkeitsverlust und es besteht die Gefahr einer Dehydrierung, wenn keine oder nicht genug Flüssigkeit zugegeben wird. Ab einer Körperkerntemperatur von 40,5°C überhitzt unser Körper jedoch so stark, dass jegliche körpereigenen Regulierungsversuche versagen. Wenn dann nicht über externe Maßnahmen versucht wird, den Körper zu kühlen, kommt es rasch zu neurologischen Ausfällen wie Schwindel oder Bewusstlosigkeit, einer Überbelastung des Herz-Kreislauf-Systems bis hin zu einem Multiorganversagen. Man spricht von einem sogenannten Hitzschlag, der – wenn nicht rechtzeitig behandelt – tödlich enden kann. Besonders betroffen hiervon sind vor allem ältere Menschen, Kinder und Menschen mit Vorerkrankungen, die es

zu schützen gilt. Neben dem Temperaturanstieg zeigen auch andere "Klimasünden" ihre Folgen auf die menschliche Gesundheit. Durch Abriebs- und Verbrennungsprozesse, insbesondere durch Verkehr und Industrie, entstehen kleinste Partikel, die mit dem bloßen Auge zwar nicht sichtbar sind, aber wesentliche gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Diese Partikel werden unter dem Begriff Feinstaub zusammengefasst und werden je nach Größe in verschiedene Kategorien unterteilt. Eine dieser Untergruppen ist das PM2,5 (PM für "Particulate Matter" (Feinstaub) und 2,5 für die Partikelgröße (Durchmesser) in Mikrometern), welches sich aufgrund seiner guten Evidenz hervorragend eignet, um die Folgen auf unsere Gesundheit genauer zu erläutern. Die Reise des PM2,5 beginnt mit der Atemluft. Wir atmen es ein, es durchströmt unsere Atemwege und es kann — je nach Größe — bis tief in die Lungenbläschen reichen. Wenn dann die körpereigene Abwehr diese Partikel nicht entsorgen kann, können bereits hier verschiedene Krankheiten ihren Ursprung nehmen. Dazu zählen Asthma bronchiale, Entzündungen innerhalb der Lunge sowie Lungenkrebs. Von hier ausgehend können diese Partikel nun ins Blutsystem gelangen und von dort ihre Reise in unserem Körper fortsetzen. Hierbei passieren sie verschiedene Organe und können je nach Lokalisation weitere Krankheiten verursachen. Die mit Feinstaub assoziierten Erkrankungen betreffen das Herz-Kreislaufsystem (z.B. Bluthochdruck) den Stoffwechsel (z.B. Diabetes mellitus Typ 2) oder das Nervensystem (z.B. Demenz). Es gibt aber eine gute Nachricht. Grundsätzlich zeigen die Zahlen, dass die Feinstaubbelastung in Deutschland abnimmt (von 12,6  $\mu$ g/m³ (2018) auf 9,8  $\mu$ g/m³ (2023) im 3-Jahresmittel). Hierbei ist die Belastung in der Stadt höher als in ländlichen Gebieten, doch liegen wir überall unter dem europäischen Richtwert von 25 µg/m³. Und auch global betrachtet liegen wir im unterem Drittel der PM2,5-Belastung (2023). Zur gänzlichen Bewertung sollte man allerdings auch die Empfehlungen der WHO mit einbeziehen. Diese sagen aus, dass bereits kleinste Aussetzungen von Feinstaub negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben können, sodass die WHO einen Richtwert von 5 µg/m³ festgelegt hat. Zwischen dem europäischen Wert und dem Wert der WHO liegt also eine unübersehbare Diskrepanz. Orientiert an diesem strengeren Richtwert ist über 99% der Weltbevölkerung zu viel Feinstaub ausgesetzt. Angesichts der gesundheitlichen Folgen, ist dies eine gravierende Zahl. Insgesamt ist dies nur ein kleiner Einblick, wie sich der menschengemachte Klimawandel auf uns und unser Leben auswirkt. Dennoch zeigt er gut auf, wie wichtig es ist, den menschlichen Einfluss zu minimieren, um nicht nur unsere Natur und unser Zuhause zu retten, sondern schlussendlich auch uns selbst.



### **IMPRESSUM**

#### **Herausgeber:**

Dr. Arthur Pfungst-Stiftung Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt am Main Telefon: 069 / 43 03 09, Fax: 069 / 43 03 00 E-Mail: arthur@pfungst-stiftung.de Internet: www.pfungst-stiftung.de

**Redaktion:** Maximilian Graeve (V.i.S.d.P.), Nadine Zeidler

**Texte und Gestaltung:** Nadine Zeidler

**Bildnachweise**: Titelseite, Seite 3: Dr. Arthur Pfungst-Stiftung/Nadine Zeidler; Seite 2: Dr. Arthur Pfungst-Stiftung/Gerd Scheffler; Seite 4: www.pexels.com/pixabay-235990; Seite 5, 7: Privat; Seite 6: www.freepik.com

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Newsletter teilweise auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) sowie auf übliche Genderzeichen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

© Dr. Arthur Pfungst Stiftung 2024



**Stiften Sie Bildung!** 

Ermöglichen Sie mit uns Bildungschancen.

Detaillierte Informationen, wie Sie unsere Arbeit unterstützen können, finden Sie auf unserer Website

unter: www.pfungst-stiftung.de/spenden

Spendenkonto:

Commerzbank Frankfurt IBAN: DE42 5004 0000 0650 2322 00

BIC: COBADEFFXXX

Verwendungszweck: Bildung stiften/ Spende