

Ausgabe 1|2022

LEBENS LUST

Das Magazin
für Ihre Region



ZUVERLÄSSIGES KÖRPER-KRAFTWERK

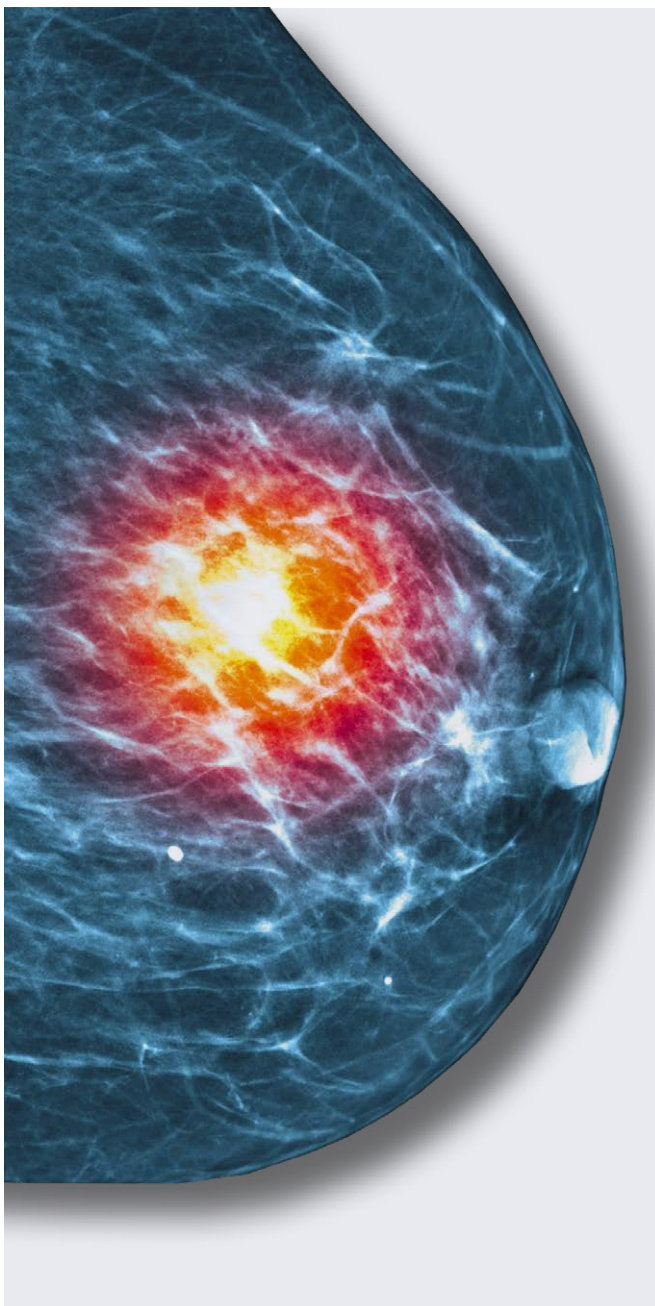
Die Leber ist ein robustes Multitalent

KÖRPERREINIGUNG PER DETOX-KUR

Wie wirksam ist der entgiftende
Gesundheitstrend?

NEUES LEBEN FÜR ALTES INTERIEUR

Upcycling und der Trend zu mehr
Nachhaltigkeit



MODERNE MAMMA-DIAGNOSTIK

- Das Mamma-Karzinom ist der häufigste bösartige Tumor der Frau
- Die frühzeitige Diagnostik ermöglicht eine deutlich verbesserte Heilungschance
- Die Radiologie Darmstadt bietet als einzige Praxis in Südhessen das komplette Spektrum
- Zur Diagnostik der weiblichen Brust im Rahmen des Screening-Programmes (Frauen zwischen 50-70 Lebensjahren) oder als kurative Untersuchung (übrige Altersbereiche)
- die Fachärzte der Radiologie Darmstadt werden regelmäßig in der Brustdiagnostik zertifiziert und leiten das Mammografie-Screening Programm Südhessen
- Beispiele für unsere Untersuchungen: Mamma-MRT, Tomosynthese (einzigartig in der Region), digitale Mammografie, Ultraschall, Galaktografie, Gewebeprobe-Entnahme zur Klärung der Bösartigkeit von Tumoren (Vakuumbiopsie einzigartig in der Region)

KONTAKT / TERMINE



Dieburger Str. 22
64287 Darmstadt

E-Mail: brustdiagnostik@radiologie-darmstadt.de

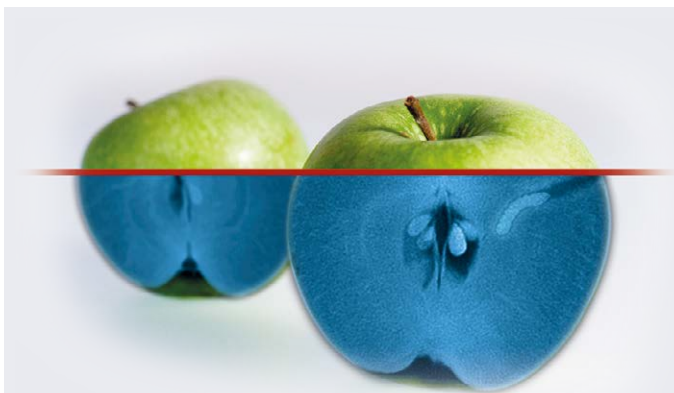
Tel.: 06151-961386-1
Fax.: 06151-961386-2



**RADIOLOGIE
DARMSTADT**

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



- **20 FachärztInnen an 6 Standorten** – mit ambulanter und stationärer (4 Krankenhäuser) Versorgung für den Großraum Darmstadt
- **Standortübergreifende Vernetzung** kostenlose Bilderakte für Patienten
- **Höchste Qualität in der Befundung** durch zertifizierte Fachärzte mit weitreichender Erfahrung aufgrund hoher Untersuchungszahlen
- **langjährige Auszeichnungen** durch Focus und Jameda
- **Akademische Lehrpraxis** der Universität Heidelberg
- **Zertifizierte Expertise** in den Fachgebieten Allgemeinradiologie, Kinderradiologie, Neuroradiologie, muskuloskelettale, onkologische und urogenitale Radiologie, Thoraxradiologie, Mamma-Diagnostik und Cardiodiagnostik



www.radiologie-darmstadt.de



ALLES WIEDER AUF ANFANG

Schön, dass Sie wieder da sind!

Jetzt sind wir bereits im dritten Jahr der Pandemie und noch immer begleiten uns Coronazahlen, Inzidenzen und die Belegungszahlen der Intensivstationen, wer hätte das gedacht!

Die vergangenen zwei Jahre haben uns allen eine Menge abverlangt. Durch die Corona-Pandemie ist vieles nicht mehr so, wie wir es gewöhnt waren und der Alltag fühlt sich oftmals weniger leicht an.

All das zehrt an den Menschen und bringt häufig die Lebensbalance gehörig aus dem Tritt.

Wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie mit guter Laune und motiviert ins neue Jahr starten. Gute-Laune-Ideen finden Sie auf den Seiten 12 + 13.

„Ordnung ist das halbe Leben, heißt es, und wenn man das Glück des Ordentlichen und die traurige Lage manches Unordentlichen ansieht, so dürfte man wohl sagen, Ordnung ist das ganze Leben.“ Wer also nach dieser langen Winterpause mal wieder etwas mehr Ordnung in sein Zuhause bringen möchte, für den hat unsere Redakteurin Nicola Wilbrand-Donzelli einige Tipps zusammengestellt, mit denen es garantiert gelingt. Lesen Sie dazu auf Seite 24 + 25.

Kaum naht der Frühling, heißt es auch wieder: Gesünder ernähren, abspecken, fit

bleiben und neue Energie tanken. Überall tauchen nun, wie jedes Jahr, die unterschiedlichsten Diät-Ideen auf, zu denen auch der Detox-Trend gehört. Hier geht es allerdings nicht primär ums Abspecken, sondern um das Entgiften, das Entschlacken des Körpers. Mehr zu diesem Thema finden Sie auf den Seiten 18 + 19. Die passenden Rezepte für einen Detox-Day finden Sie auf Seite 21.

Aber nicht nur der Körper dankt es uns, wenn wir ab und an mal ein paar Detox-Tage einlegen, auch die Leber profitiert davon. Denn kaum ein anderes menschliches Organ hat so viele unterschiedliche Funktionen wie die Leber. Sie ist Entgiftungszentrale und Stoffwechselfabrik zugleich. Mehr über die Funktionen eines faszinierenden Organs finden Sie auf Seite 4 + 5.

Darüber und über vieles mehr informiert Sie die Frühlings-Ausgabe der *Lebenslust*. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und kommen Sie gut gelaunt in den Frühling.

Bleiben Sie zuversichtlich

Ihre

F. Oehmichen
Friederike Oehmichen



GESUNDHEIT

Zuverlässiges Körper-Kraftwerk
Die Leber ist ein robustes Multitalent

Eskimos kennen keinen Herzinfarkt
Dr. med. Sabine Wiesner

Stark und motiviert im neuen Jahr
Tipps für einen gesunden Lebensstil

LUST AUF GENUSS

Körperreinigung per Detox-Kur
Wie wirksam ist der entgiftende Gesundheitstrend?

Detox-Day
Rezepte zum Entschlacken

WOHNKULTUR

Neues Leben für altes Interieur
Upcycling und der Trend zu mehr Nachhaltigkeit

Alles in Ordnung!
Die Kunst clever aufzuräumen und auszumisten

Getrennte Welten – Paravent, Regal & Co
Wohnglück mit Raumteilern

Seite

4

11

12

18

21

22

24

28

IMPRESSUM

Redaktion: Chefredaktion und Herausgeberin V.i.S.d.P.
Friederike Oehmichen
Telefon: (0 61 51) 10 12 130 · Mobil: 0163 7350002
Fax: (0 61 51) 10 12 139
www.magazin-lebenslust.de
oehmichen@magazin-lebenslust.de
Verlag: Ulrich Diehl Verlag und
Medienservice GmbH
Marktplatz 3, 64283 Darmstadt

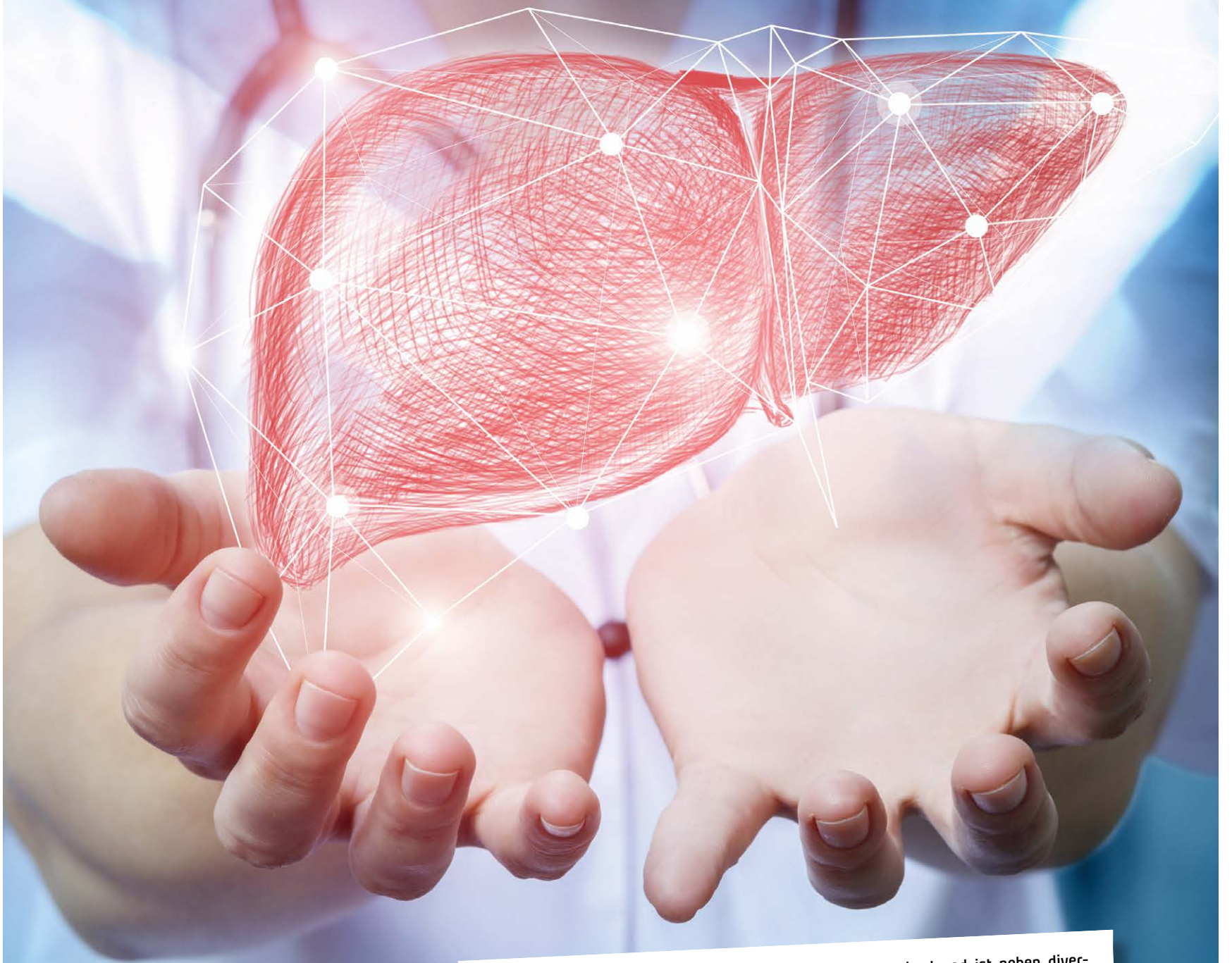
Texte: Friederike Oehmichen,
Nicola Wilbrand-Donzelli, Alexander Götz
Fotografie: Arthur Schönbein,
Christian Grau, Erik Erstfeld
Satz: Angela Schmidt, Obla Design
Anzeigenleitung:
Friederike Oehmichen Mobil: 0163 7350002
Stellvertretende Anzeigenleitung:
Angelika Giesche Tel: (0 61 58) 917 433

Gesamtauflage: 80.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den
Leserzettel und 1000 Auslagestellen in Südhessen
Druck: Mannheimer Morgen Großdruckerei und Verlag GmbH

Erscheinungsweise: 6x jährlich
Die in diesem Magazin veröffentlichten Beiträge und Bilder sind
urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck bedarf der ausdrück-
lichen Genehmigung des Verlages. Das Lebenslust Magazin
erscheint als Anzeigensondervöffentlichung.

Jährliche Offenlegung der Eigentumsverhältnisse:
Die Publikation LebensLust erscheint in der Ulrich Diehl Verlag
und Medienservice GmbH, Eigentumsverhältnisse am Titel hatten
jeweils zu 50%: Friederike Oehmichen und Ulrich Diehl Verlag
und Medienservice GmbH

GESUNDHEIT



Kaum ein anderes menschliches Organ hat so viele unterschiedliche Funktionen wie die Leber. Hauptsächlich ist sie eine leistungsfähige Stoffwechselfabrik, die wie eine Schaltzentrale vom Körper aufgenommene Substanzen entweder in Energie umwandelt und in den Blutkreislauf zurückführt oder die Entgiftung des Organismus übernimmt. Dazu managt sie unter anderem noch unseren Fett- und

Zuckerstoffwechsel und ist neben diversen weiteren Aufgaben zusätzlich beteiligt an einem stabilen Mineral- und Vitaminhaushalt. Wir sind also ohne eine gesunde Leber ziemlich aufgeschmissen: Denn ohne ihre Steuerung würden alle gut geschmierten Rädchen in unserem Organismus aus dem Rhythmus oder sogar zum Stillstand kommen.

ZUVERLÄSSIGES KÖRPER-KRAFTWERK

Die Leber ist ein robustes Multitalent

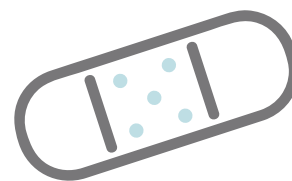


ENTGIFTUNGSZENTRALE, STOFFWECHSLER UND BIOCHEMIE-LABOR

Zu den zentralen Kompetenzen der Leber gehört die Reinigung des Blutes von Schadstoffen. Damit ist sie zusammen mit den Nieren das Klärwerk des Körpers. Zudem ist das XL-Organ für die Verwertung bestimmter Nahrungsbestandteile sowie für den Glukose-, Fett-, und Eiweißstoffwechsel zuständig und es werden hier Nährstoffe gespeichert, die aus dem Darm angeliefert und bei Bedarf wieder abgegeben werden. Neben dieser Depot-Funktion kann die Leber außerdem noch lebenswichtige Substanzen selbst produzieren. Dazu gehören Eiweiße, wie etwa das Hauptprotein des Blutes ‚Albumin‘. Außerdem werden biochemische Verbindungen gebildet, die für die Blutgerinnung verantwortlich sind. Damit aber nicht genug: Der Gallensaft, der für die Fettverdauung und die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K notwendig ist, entsteht ebenfalls in dieser körpereigenen Produktionsanlage. Und sogar beim Hormonhaushalt mischt die Leber mit: So baut sie sowohl Sexual- als auch Wachstumshormone und Insulin ab. Zudem ist sie in der Lage etwa Schilddrüsenhormone oder die Erzeugung von Vitamin D zu aktivieren.

ÜBERLEBENSWICHTIGES KOMPLEXES SCHWERGEWICHT

Mediziner vergleichen die Leber oftmals mit einem Schwamm, der extrem gut durchblutet ist und wo rund 300 Milliarden Zellen sitzen, in denen unentwegt Stoffwechselvorgänge ablaufen. Mit etwa 1,5 Kilo Gewicht ist unser größtes inneres Organ auch entsprechend schwer. Enge Anrainer sind die Gallenblase, die Bauchspeicheldrüse, der Magen und die Milz. Das Blut aus deren Gefäßen kann so auf kürzestem Weg direkt zur Aufbereitung in die Leber transportiert werden. Umgeben wird der gewichtige Stoffwechselspezialist, der unter dem Zwerchfell liegt und durch den letzten rechten Rippenbogen geschützt wird, von einer Kapsel aus Bindegewebe, durch das feine Nervenfasern laufen. Im Innern hat die Leber dagegen keine Neurostrukturen. Das ist auch der Grund dafür, dass sie, auch wenn sie krank ist, nicht weh tut.



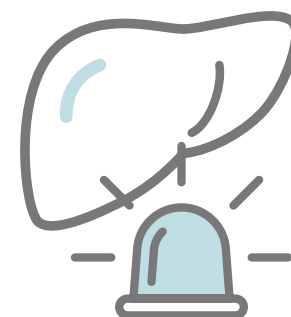
24/7 NONSTOP MIT SELBSTHEILUNGSKRÄFTEN

Durch die vielfältigen Funktionen ist die Leber permanent gefordert. Müssen ihre Zellen dann beispielsweise noch große Mengen Alkohol, Medikamente oder zu fettreiche Ernährung verarbeiten, kann das auf Dauer belastend für das unermüdliche Organ werden. Das gilt besonders dann, wenn das Gewebe ohnehin schon durch eine Krankheit wie etwa die Virus-Hepatitis geschwächt ist. Andererseits ist die Leber aber auch ein sehr widerstandsfähiges Gebilde: Sie kann nämlich auch noch ihre Arbeit tun, wenn Areale partiell ausfallen. Dann übernimmt nämlich das restliche Zellen-Heer die Aufgaben der defekten Sektion. Und noch ein Alleinstellungsmerkmal dieses bemerkenswerten Organs: Es kann innerhalb weniger Wochen nachwachsen, wenn zum Beispiel ein Teil des Gewebes zerstört ist. Diese einzigartige Fähigkeit zur Selbstreparatur nutzen die Mediziner heute vor allem bei Transplantationen, indem sie oft nur eine halbe Leber einsetzen. Die andere Hälfte des Organs kann dann an einen zweiten Patienten abgegeben werden.



WENN DIE LEBER KRANK WIRD

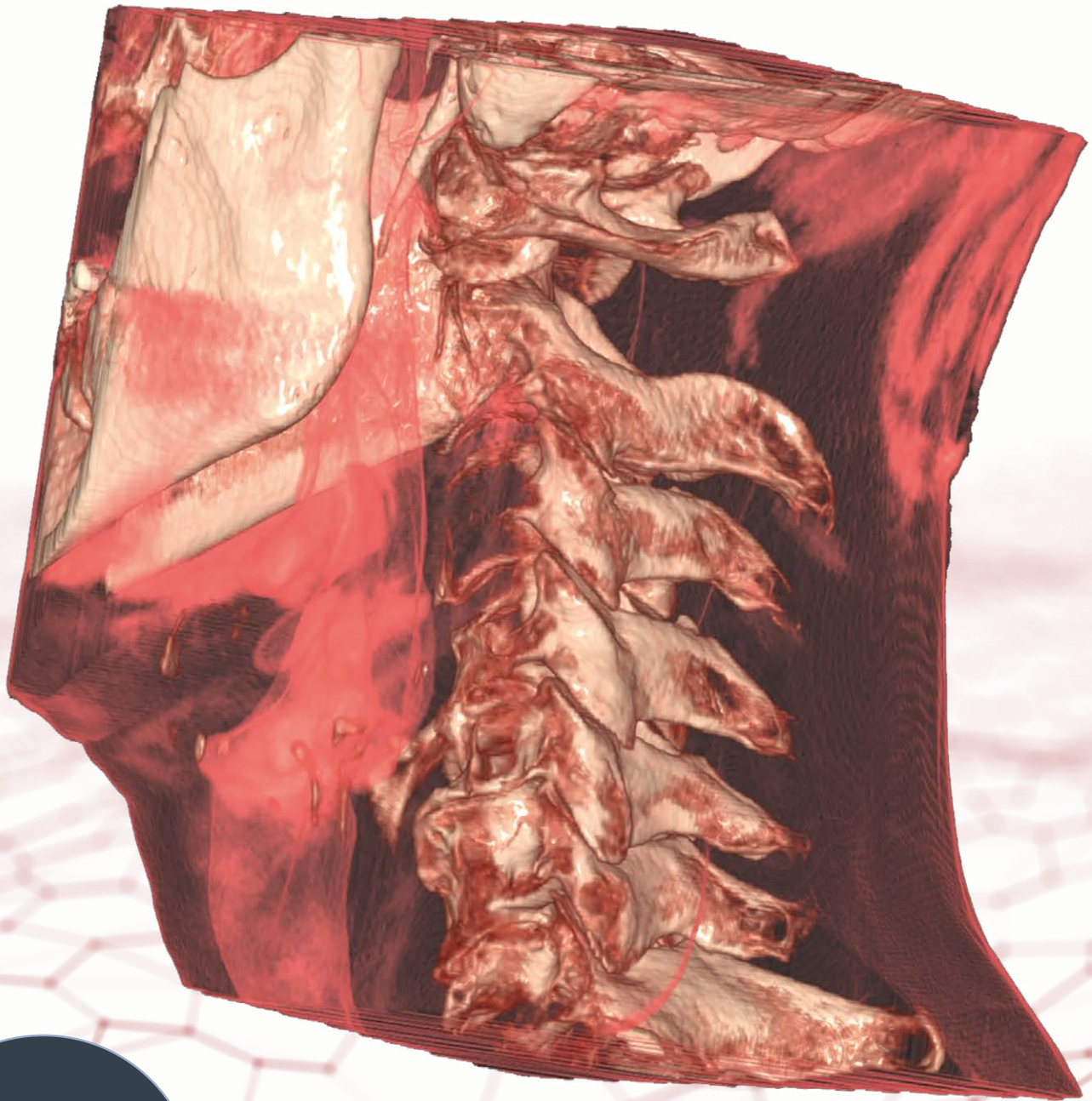
Mehr als eine Million Menschen in Deutschland haben eine chronisch entzündete Leber, doch nur die wenigsten ahnen etwas von ihrer Erkrankung. Denn das Tückische ist, dass das kranke Organ still leidet, weil es keine Schmerzrezeptoren hat und weil oft nur sehr unspezifische Symptome wie etwa Abgeschlagenheit oder juckende Haut auf etwas Ernsteres hindeuten. Krankheitsanzeichen, die besser zuzuordnen sind, wie eine Gelbfärbung von Haut und Augen, starke Oberbauchbeschwerden, Erbrechen oder große Müdigkeit treten meist nur bei schweren Fällen auf. So werden Diagnosen häufig erst sehr spät gestellt. Aufgrund solcher Risiken rät die Deutsche Leberstiftung deshalb grundsätzlich zu regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen. Die Leberwerte können nämlich mit einem einfachen Bluttest ermittelt werden.



HEPATITIS UND FETTLEBER

Die Ursachen für eine Lebererkrankung sind breit gefächert. Sie können toxisch bedingt sein, einen genetischen Ursprung haben oder stehen im Zusammenhang mit Autoimmunreaktionen. Ebenso können Hepatitis-Viren die Leber befallen. Experten vermuten aber, dass derzeit weit weniger als die Hälfte der Betroffenen von ihrer Infektion überhaupt wissen und so nur etwa zehn bis zwanzig Prozent der Patienten adäquat behandelt werden. Eine in der Häufigkeit stark zunehmende Lebererkrankung ist zudem die Nicht-Alkoholische Fettleberentzündung. Durch immer mehr übergewichtige, adipöse Menschen steigt in den letzten Jahren nämlich nicht nur die Anzahl an Patienten mit Diabetes mellitus, sondern auch die Wahrscheinlichkeit, an einer Fettleberentzündung zu erkranken. Der Kalorienüberfluss durch falsche Ernährung führt dann dazu, dass das Organ Fett speichert und dadurch anschwillt. Wer dann nicht handelt, muss schlimmstenfalls mit Leberzirrhose und sogar Leberkrebs rechnen. So gehen Fachärzte heute davon aus, dass Adipositas den bisherigen Hauptrisikofaktor Alkohol bald verdrängen wird. Doch jeder kann gegensteuern! Mit Gewichtsreduktion, einer gesunden Lebensweise sowie Sport ist die Leber in der Lage sich wieder zu regenerieren.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Jetzt in
Darmstadt.

Erstmals in Deutschland

Digitaler Volumentomograph 7G

Hightech – hochauflösende 3-D-Bildgebung

Macht Dinge sichtbar,
die bisher verborgen blieben.



Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 60 67 20

info@orthopaedisches-zentrum.eu

www.orthopaedisches-zentrum.eu

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

Dr. med. Martin Ruch über die Möglichkeiten zur Früherkennung von arterieller Verschlusskrankung

In 50 Prozent der Fälle ist ein Herzinfarkt die Manifestation von Durchblutungsstörungen; leider oft mit fatalen Folgen – die sogenannte Arterielle Verschlusskrankung (AVK) ist eine Volkskrankung.

Betroffen sein kann jeder: Genetische Veranlagung, in der Familie die entsprechende Vorgeschichte, erhöhte Blutfettwerte, weitere Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Rauchen, hoher Blutdruck, Diabetes, Depression und Rheuma führen dazu. Noch immer enden sehr viele Herzinfarkte tödlich, bevor der Patient überhaupt eine Klinik erreicht, sehr viele Herzinfarkte schädigen das Herz so stark, dass der Patient

danach nicht mehr seine Aufgaben im Beruf wahrnehmen und auch am vorherigen gesellschaftlichen Leben nicht mehr teilnehmen kann. Dies kann vermieden werden.

**Gesünder leben:
Kann ein „Herz brechen“?**

Dr. Ruch: Es kann! Durch die akute Verstopfung einer Herzkranzarterie – sei es durch einen Thrombus oder das langsame Zuwachsen der Blutversorgung des Herzmuskels – kann dieser so stark geschädigt werden, dass er abstirbt und seine Pumpleistung nicht mehr erbringt. Dann ist das Herz nicht mehr in der Lage den Kreislauf aufrechtzuerhalten. In

akuten Situationen kann es durch massive Herzrhythmusstörungen soweit kommen, dass der Herzmuskel nicht mehr pumpt, sondern nur noch „fibriert“, dann erlischt die Blutversorgung für den Körper und das Gehirn. Das Herz steht still.

Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

Dr. Ruch: Jeder kennt diese Ereignisse aus dem eigenen Bekanntenkreis – selbst bei denjenigen, die intensiv Sport treiben, kommen solche plötzlichen Schicksalsschläge aus heiterem Himmel. Wenn man dann in die Geschichte des Patienten hineingeht, findet sich bisweilen doch die eine oder andere Vorwarnung. Sehr häufig gibt es aber überhaupt keine Hinweise.

Was kann ich dagegen tun, damit mich ein solches Schicksal nicht ereilt?

Dr. Ruch (lacht): Schnellstens aufhören zu rauchen! Nein, im Ernst: Durch Vorsorgemedizin! Es gibt heutzutage Möglichkeiten auch beim sogenannten „Gesunden“ ohne Katheterinterventionen die Herzkranzgefäße sehr präzise darzustellen und genau zu sehen, ob

bereits Verkalkungen vorhanden sind. Viel gefährlicher allerdings sind die sogenannten „Soft Plaques“: dies sind Einengungen der Herzkranzgefäße, welche die Vorstufe von Verkalkungen darstellen, eine sehr aggressive Oberfläche besitzen und kleine Blutgerinnsel „fangen“ können. Diese sind dann verantwortlich für einen akuten Herzinfarkt, weil sie sofort ohne Vorwarnung ein Herzkranzgefäß verstopfen. Der nachgeschaltete Muskel hat danach überhaupt keine Chance mehr, sich seine Blutversorgung von irgendwo anders kompensatorisch herzuholen und stirbt ab.

Welche Verfahren gibt es da?

Dr. Ruch: Seit der Entwicklung schneller Computertomographen, welche das Herz in 1 bis 5 Sekunden komplett abbilden, ist man schnell genug, um die Pulsation des Herzens auszugleichen. Über eine Vene wird Kontrastmittel verabreicht; die Herzkranzgefäße stellen sich dar. Dies kann dreidimensional in einer



Dr. med. Martin Ruch

1959 in Freiburg/Breisgau geboren,
aufgewachsen in Schönau/Schw.

Studium Humanmedizin/Philosophie

Student/Internship Anästhesie Mayo-Hospital, Rochester (USA)

Postdoc, Max-Planck-Institut Immunbiologie Freiburg (Prof. v. Kleist)

Innere Medizin und Interventionelle Radiologie, Hochrhein-Klinik Bad Säckingen – Schwerpunkt-Klinik für Herz- und Gefäßerkrankungen

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

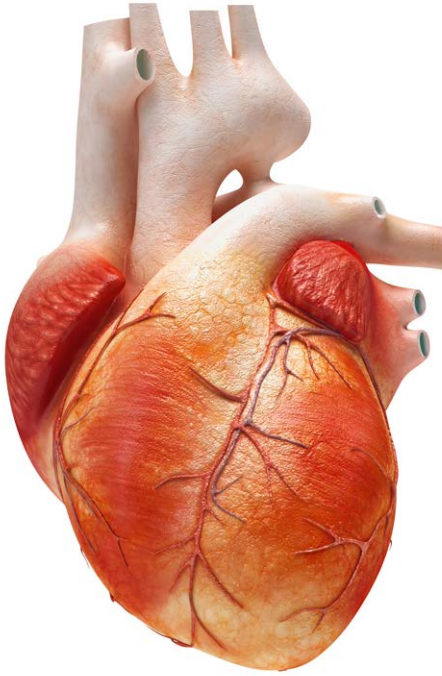


Rijks-hospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

01/07 Barking Havering and Redbridge Teaching Hospital Trust Essex für Interventionelle Radiologie und Tumour Imaging

2009 gründete er mit den Kollegen Oehm und Jennert das Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik in Weiterstadt



Computersimulation nachberechnet werden. So erhalten wir dann Aufnahmen der Herzkranzgefäße, die es sogar ermöglichen durch diese Herzkranzgefäße „hindurchzufliegen“.

Diese Methode hat auch den Vorteil, dass man die Art der Einengung oder Erkrankung der Herzkranzgefäße besser beurteilen kann als mit Katheterverfahren; dort sieht man ja lediglich die Einengung für den Fluss des Kontrastmittels, nicht aber die Wandbeschaffenheit der Arterie selbst. Nur mit dieser Methode ist dies möglich – die Unterscheidung von Kalk und den viel gefährlicheren „Soft Plaques“.

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

Dr. Ruch: Es war damals sicherlich eine hohe Strahlenbelastung, die etwa bei der Strahlenbelastung lag, mit der Kardiologen ihre Katheteruntersuchungen durchführen. Dies ist mittlerweile durch die fortschrittliche Technik derart reduziert, dass wir inzwischen bei Strahlenbelastungen von 1 bis 1,2 mSV „gelandet“ sind. Dies liegt weit unter dem, was in der normalen Katheter-Angiographie an Strahlen appliziert wird. Somit ist diese Methode vertretbar (ein Raucher, welcher 20 Zigaretten pro Tag raucht, „appliziert“ seiner Lunge etwa 118 mSV im Jahr).

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

Dr. Ruch: Sie geht eigentlich so vor sich wie jede Computertomographie der Lunge etc. Der Patient sollte nüchtern sein, wir brauchen etwa eine Stunde, weil der Patient vorher etwas zur Ruhe kommen sollte. Der eigentliche Scan geht knapp 5 Sekunden, danach sind wir bereits in der Lage mitzuteilen, ob eine relevante Erkrankung der Herzkranzgefäße vor-

liegt. In unserer Gruppe diskutieren wir Aufnahmen mit einem Kardiologen. In einem Abschlussgespräch wird der endgültige Befund dann mit dem Patienten besprochen – es geht ja schließlich um eine relevante Diagnose.

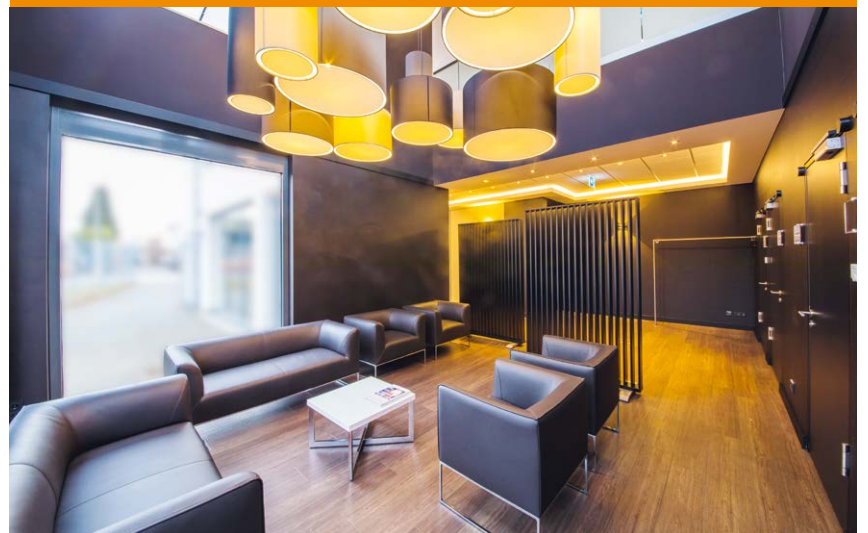
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten Tipps für eine bessere Lebensführung zu geben.

Die da wären?

Dr. Ruch: Rauchen, Ernährung, das übliche... nein, das muss auf den jeweiligen Klienten/Patienten angepasst werden, und kann sich nicht in Allgemeinplätzen erschöpfen. Manchmal benötigt der Patient ein individuell zusammengestelltes und auf seine beruflichen Ansprüche zurechtgeschnittenes Trainingsprogramm, bisweilen auch eine ständige Motivation, etwas an seinen Lebensumständen zu ändern. Oftmals macht es auch Sinn, Medikamente zu verabreichen. Dies geschieht an unserem Institut in enger Zusammenarbeit mit kardiologischen Kollegen, Ernährungsberatern, Personal Trainern und Sportwissenschaftlern...

Welche Methoden gibt es noch?

Dr. Ruch: Unter anderem den 3-Tesla-Kernspintomographen – die Kraft eines Magneten wird in „Tesla“ gemessen – ein 3-Tesla-Gerät hat etwa die 80.000-fache Kraft des Magnetfeldes der Erde, die 1,5-Tesla-Kernspingeräte etwa das 40.000fache.



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert

Dr. med. Stefan Oehm

Dr. med. Martin Ruch PhD MBA

Sondernummer für Privatsprechstunde,
Vorsorgemedizin, Früherkennung und
Sportmedizin:

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

FIT UND GESUND IN KNAPP 30 MINUTEN – IST DAS MÖGLICH?

Es ist längst erwiesen, dass Muskeltraining an Geräten nicht nur etwas für Bodybuilder und Fitness-Fanatiker, sondern für alle Menschen in jeder Lebensphase wichtig und gesundheitsfördernd ist. Eine gut aufgebaute Muskulatur schützt unsere Knochen und Gelenke.

Wer Muskeln aufbaut, senkt das Risiko, an Diabetes und Alzheimer zu erkranken, beugt Knie- und Rückenproblemen vor und fördert sogar die Gehirnleistung – und das bis ins hohe Alter!

Aber welche Trainingsmethoden sind sinnvoll und effektiv? Und wie viel Zeit kann ich investieren?

Die Digitalisierung hat auch in der Gesundheitsbranche große Fortschritte gebracht. So bieten z. B. die vollelektronischen Geräte von EGYM mit ihrer innovativen Technik ein perfektes, personalisiertes Training fürs digitale Zeitalter, welches wir heute genauer unter die Lupe nehmen. Die EGYM Geräte sind benutzerfreundlich und stellen sicher, dass jedes Training einfach und effektiv ist.

Durch smarte Gerätetechnologie können Trainingsziele mit nur zwei Einheiten pro Woche erreicht werden. Die Geräte garantieren ein wirkungsvolles und abwechslungsreiches Training.



Foto: © Intenso Darmstadt

ungsreiches Training. Gewicht oder Dauer stellen sich automatisch ein. Regelmäßige Kraftmessungen berechnen das optimale Trainingsgewicht und setzen neue Wachstumsreize. Anfänger können fehlerfrei trainieren, aber auch Fortgeschrittene werden immer wieder neu gefordert.

Individuelles Training

Egal welche persönlichen Ziele verfolgt werden, EGYM unterstützt diese mit unterschiedlichen Trainingsprogrammen

aus den Bereichen Abnehmen, Figurtraining, Rücken, Muskelaufbau und Gesundheit.

Für ein starkes Immunsystem!

Besonders in Zeiten von Corona ist das Immunsystem in den Fokus gerückt. Körperlich aktive Menschen sind besser gegen Infektionen geschützt. EGYM hat ein besonderes Trainingsprogramm entwickelt, was darauf ausgelegt ist, das Immunsystem zu stärken. Während des Krafttrainings

produzieren Muskeln Botenstoffe (Myokine), die vor Krankheiten schützen und die Immunabwehr unterstützen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das EGYM Training perfekt geeignet ist für Personen, die schnell und einfach ihre Ziele erreichen wollen. Die Fitness wird erhöht, Muskeln werden aufgebaut, Knochen und Gelenke, das Immun- und Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel werden gestärkt. Und das mit zwei kurzen Trainingseinheiten in der Woche.

50 Probanden für eine vierwöchige Studie gesucht.

Sie möchten gerne fitter und gesünder werden?

Dann nehmen Sie an der Studie im intenso in Darmstadt teil! Es werden 50 Teilnehmer gesucht (gerne untrainiert), die über einen Zeitraum von vier Wochen mindestens zwei Mal pro Woche trainieren. Weitere Informationen erhalten Sie direkt im intenso (Ostbahnhof: 06151- 394400 oder Mina- Reesstr. Tel. 06151-7805400).

Manchmal ist es ganz einfach, etwas für Gesundheit und Lebensqualität zu tun. Warten Sie nicht länger – machen Sie mit!

intenso
MEDICAL FITNESS



Medizin zertifizierte
Luftreiniger

50 UNTRAINIERTE PROBAND:INNEN AB 30 JAHREN GESUCHT!

**4 WOCHEN-ERFOLGS-PROGRAMM
VON EXPERTEN ENTWICKELT**

Wir möchten beweisen, dass Sie mit nur zwei Trainingseinheiten pro Woche á 30 Minuten nachhaltige Erfolge erzielen können!

IHRE VORTEILE:

- + Immunsystem und Psyche stärken
- + Rückenschmerzen beseitigen
- + Stoffwechsel anregen & Körper straffen
- + Konditionsaufbau
- + Effektiveres Training als bei herkömmlichen Methoden möglich
- + Sichbare Erfolge in nur 4 Wochen

DAS 4 WOCHEN-PROGRAMM:

- + Zum Start: Medizinische Körper-Analyse
- + Schnelles Training in nur 30 Minuten durch digitale & intelligente Gerätetechnik
- + Intensive und exzellente Betreuung
- + Inkl. Online Training & Home-Workouts
- + Sicheres Training dank medizin zertifizierter Hochleistungs-Luftreiniger

**EINMALIG
39€**
OHNE VERTRAG &
BINDUNG

JETZT ONLINE ODER TELEFONISCH BIS ZUM 6. MÄRZ ANMELDEN!

WWW.INTENSO-DARMSTADT.DE

MINA-REES-STRASSE 5 | 64295 DARMSTADT | TEL. 06151-7805400

ERBACHER STRASSE 87 | 64287 DARMSTADT | TEL. 06151-394400



ESKIMOS KENNEN KEINEN HERZINFARKT

... damit meine ich natürlich die Inuit, die sich ursprünglich ernährten, nicht die „Zivilisierten“, „Fast-Food-Verseuchten“ von heute. Heißt auch: die Lebensweise ist ein ganz entscheidender Faktor, ob wir einen Herzinfarkt bekommen oder nicht.

Eine in den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts durchgeführte Studie ergab, dass die Ureinwohner Grönlands und Alaskas praktisch frei waren von Arteriosklerose, Diabetes, Gicht und Krebserkrankungen und sich praktisch ausschließlich von Fleisch und Fisch – und sofern in deren Sommer mal verfügbar – von ein paar Beeren ernährten – also von Aminosäuren (Eiweißbausteine) und Omega 3. Und dass die nicht den ganzen Tag im Sessel saßen sondern ständig in Bewegung waren, versteht sich auch von selbst.

Eine Vielzahl von Studien hat seither eindeutig belegt, dass das Risiko für den plötzlichen Herztod, für Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern sowie für Herzinfarkte mit steigendem Omega-3-Index im Blut (genauer gesagt in den Zellwänden der roten Blutkörperchen) sinkt. Gleichzei-

tig wirkt es genauso blutverdünnend wie Aspirin – allerdings ohne dessen Nebenwirkungen.

Weiter ist bekannt, dass eine regelmäßige Einnahme von Omega 3 Fettsäuren nicht nur den (altersbedingten) Muskelabbau aufhalten kann, sondern diesen sogar umkehren kann – nicht uninteressant, ist doch das Herz auch ein Muskel!

Rhythmusstörungen – häufiges Szenario in Arztpraxen oder Notaufnahmen montags morgens: Patienten mit am Wochenende neu aufgetretenem Vorhofflimmern – häufig nach Party, also sprich nach Alkohol: Das Gläschen am Abend steigert die Ausscheidung von Magnesium (dem „Salz der inneren Ruhe“) über die Niere um bis zu 50 mg – und das bei sowieso sehr häufig anzutreffendem Magnesiummangel in unserer Bevölkerung – wird doch der tägliche Bedarf von ca. 400 mg selten erreicht.

Und wenn dann auch noch Kalium fehlt (wird bei uns nicht nur im Serum gemessen, sondern auch im Vollblut – dort häufig im Mangel) – was soll das Herz dann sonst

machen außer flimmern...

Was leider häufig auch fehlt: Das Coenzym Q10, ein wichtiges Muskelenzym, dessen körpereigene Bildung u. a. durch Cholesterinsenker (ein klassisches Medikament in der KHK-Therapie) noch zusätzlich gesenkt wird – kann man messen, kann man ersetzen.

Damit alle Stoffe, die unsere „Pumpe“ braucht, an ihr Ziel kommen, dorthin wo sie gebraucht werden, also in die Zelle, brauchen wir weite Gefäße – die liefert uns die Aminosäure Arginin – fast alle unsere Patienten, bei denen wir eine Aminosäure-Bestimmung im Blut durchführen, haben auch hier einen Mangel – bei den meisten ist somit auch ihr hoher Blutdruck erklärt und damit einfach behandelbar.

Kennen Sie Ihren Fettsäurestatus? Ihren Q10-Wert, Ihre Vollblutmineralanalyse? Ihr Aminogramm? Herzgesundheit ist machbar, Herr/Frau Nachbar!

Fit mit Fett: Omega-3-Fettsäuren

Fett ist nicht gleich Fett und die Betonung einer fettarmen Ernährung führt zu vielen gesundheitlichen Problemen. Dabei gewinnt das „richtige“ Verhältnis der Fettsäuren untereinander zunehmend an Bedeutung, und hier besonders die mehrfach ungesättigten Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) – ob Sie gut versorgt sind lässt sich messen mit dem sog. hs-Omega-3-Index – und es lohnt sich. Hohe Spiegel dieser Fettsäuren

- wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd in allen Geweben
- Verlangsamen allgemein zelluläre Alterungsprozesse
- schützen vor Depressionen und mindern deren Symptome
- sind essentiell für eine normale Gehirnentwicklung
- sind unerlässlich in der Therapie einer Vielzahl neurologischer und psychiatrischer Erkrankungen inkl. Migräne, ADHS, Demenz, Alzheimer...
- verbessern die Insulinsensitivität
- senken die Triglyceride und LDL und steigern HDL
- reduzieren das Risiko für Herzrhythmusstörungen
- reduzieren das Risiko einer schweren Koronaren Herzerkrankung
- wirken antithrombotisch und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und damit die Mikrozirkulation
- reduzieren das Risiko und Fortschreiten degenerativer Augenkrankungen
- Erhöhen die Spermienzahl und deren Beweglichkeit
- günstig bei Verletzungen und in der Regeneration nach Sport



Nicht nur Fische wie Schellfisch, Thunfisch, Makrele, Lachs, Forelle oder Sardine enthalten die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren, sondern auch viele Speiseöle wie Raps- oder Walnussöl sind reich an diesem wichtigen Körperbaustein. Gute Omega-3-Fettsäure-Lieferanten sind unter anderem: Rosenkohl, Spinat, Bohnen, Avocado, Chia-Samen, Leinsamen, Walnüsse, Mandeln und Soja.

Foto: © iucherau - stock.adobe.com



**dr. med.
sabine wiesner**

**fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin**



- hausärztliches und internistisches Leistungsspektrum
- Ernährungsmedizin
- Orthomolekulare Medizin
- Gesundheitsförderung
- Präventionsmedizin
- Burn-Out-Diagnostik
- Aromatherapie
- Störfeld-Diagnostik
- Raucherentwöhnung
- Patientenschulungen für Diabetiker mit und ohne Insulin
- Schulungen für Patienten mit Asthma und COPD



dr. med. sabine wiesner • jugenheimer straße 24 • 64665 alsbach-hähnlein

fon 06257 - 610 61/2 • mobil (notdienst) 0172-8635631 • fax 06257-7818 • s.wiesner@praxiswiesner.de • www.dr-wiesner-alsbach.de



STARK UND MOTIVIERT IM NEUEN JAHR

Tipps für einen gesunden Lebensstil

Die vergangenen zwei Jahre haben uns allen eine Menge abverlangt. Durch die Corona-Pandemie ist vieles nicht mehr so, wie wir es gewöhnt waren und der Alltag fühlt sich oftmals weniger leicht an. All das zehrt an den Menschen und bringt häufig die Lebensbalance gehörig aus dem Tritt. Umso wichtiger ist es deshalb, immer wieder den eigenen Status-Quo zu überprüfen und einen guten Modus zu finden, um sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit zu hegen und zu pflegen. Deshalb ist es gerade jetzt zu Beginn des neuen Jahres eine optimale Gelegenheit, den diversen Belastungen, die unser Leben pandemiebedingt weiterhin prägen, etwas Wohltuendes, Stabilisierendes entgegenzusetzen. Denn wer keinen Ausgleich findet oder mental nicht robust ist, kann leicht – die dunklen Wintertage tun da ihr Übriges dazu – in ein Loch fallen. Folgende Tipps können dabei helfen, gelassener und gestärkt durch die nächsten Monate zu kommen.

1.

THINK POSITIVE

Viele Studien haben es mittlerweile belegt: Wer optimistisch ist und zuversichtlich in die Zukunft schaut, ist leistungsfähiger, kann besser mit schwierigen Situationen umgehen, hat mehr beständige soziale Kontakte und ist seltener krank. Das halbvoll Glas ist eben eine bessere Lebensphilosophie als das halbleere! Meist schaffen es positiv eingestellte Menschen nämlich leichter, sich wie der Baron Münchhausen aus sumpfigen Tiefen selbst zu befreien. Wenn man eine Krise jedoch trotzdem nicht allein beziehungsweise mithilfe von Familie oder Freunden bewältigen kann, sollte man sich professionelle Unterstützung suchen und sich entsprechend coachen lassen.

2.

BEWEGUNG FÜR DIE GUTE LAUNE

Schreibtischstuhl, Sofa oder Autositz... sie sind unsere ständigen Komfort-Begleiter, tragen dafür aber absolut nichts zu unserer Fitness bei. Umso wichtiger ist es deshalb, so oft wie möglich das sitzende Dasein – egal wie schwer es manchmal fällt – gegen Bewegungseinheiten zu tauschen. Auch hier haben wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt, dass regelmäßiger Sport, wo verstärkt Glückshormone und Adrenalin ausgeschüttet werden, nicht nur positive Auswirkung auf die körperliche Konstitution hat, sondern auch vor psychischen Erkrankungen wie etwa Depressionen schützen kann. Um solche Effekte zu erzielen, muss man aber nicht zum Leistungssportler mutieren: Jeden Abend um den Block gehen oder zwei Mal wöchentlich eine moderates 20-minütiges Workout sind da für den Anfang schon optimal. Und wer seinen inneren Schweinehund so gar nicht überzeugen kann, sollte sich beispielsweise – und wenn es nur für die ersten ‚Gehversuche‘ ist – einen Personal Trainer an die Seite holen. Solche Experten sind nämlich nicht nur Motivator und Trai-

ningspartner, sie gehen auch auf individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten ein. Eine andere Möglichkeit: Kurse etwa für Yoga oder Pilates belegen. Hier gibt es neben der fachkundigen Anleitung ein zusätzliches Gruppenerlebnis mit anderen Aktiven. Auch das spornt an und macht Spaß.

3.

NA DANN – GUTE NACHT

So wichtig physische Aktivität ist, so elementar sind mentale Ruhephasen – und zwar am besten in Form von gutem Schlaf. Denn wer regelmäßig und lang genug durch das Land der Träume reist, lebt gesünder und kann nachweislich Herausforderungen des Alltags besser meistern. Unser Körper braucht nämlich die nächtliche Erholung, um zu regenerieren und Stresshormone beziehungsweise Toxine abzubauen. Abhängig ist ein solcher Wellnesseffekt allerdings von der Schlafqualität – und die kann man schon vor dem Zubettgehen beeinflussen: So sollte man

idealerweise ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen TV und Handy meiden, da das blaue Bildschirmlicht eher wach macht. Auch deftige Mahlzeiten, Nikotin und Alkohol können kurz vor der Nachtruhe die Schlummerphasen unruhig gestalten. Dafür kann aber eine gute Einschlaflektüre oder ein Hörspiel – vorausgesetzt sie sind nicht allzu spannend – eine ideale Einschlafhilfe sein.

4.

ISS DICH GESUND UND GLÜCKLICH

Leckeres gesundes Essen liefert nicht nur unserem Körper die lebenswichtige Energie, sondern trägt genauso zum seelischen Wohlbefinden bei. Es gibt nämlich zahlreiche Lebensmittel, von denen man weiß, dass sie sich positiv auf die Psyche auswirken. Das Mikrobiom des Magen-Darmtrakts wird ja auch als zweites Gehirn und Emotionszentrum bezeichnet. Die Ernährung hängt demnach eng mit unserer

seelischen Befindlichkeit zusammen. Man ist also, was man isst: So sind frische, ballaststoffreiche Mahlzeiten mit Vollkornprodukten, viel Gemüse, Obst, Kräutern, Nüssen oder Hülsenfrüchten nicht nur bekannt dafür, dass sie viele sekundäre, entzündungshemmende Substanzen enthalten, sondern genauso das Risiko senken, an Depressionen zu erkranken. Als ‚Glücksbooster‘, die den Serotoninspiegel pushen, gelten zudem Köstlichkeiten wie etwa Feigen und dunkle Schokolade oder asiatische Gewürze wie Zimt und Kurkuma.

5.

MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH ACHTSAMKEIT

Den Blick auf sich richten, um den Augenblick – im Hier und Jetzt – intensiv zu erleben, hat seinen Ursprung im Buddhismus. Im Kern geht es darum, achtsam mit sich zu sein, sich bewusst spüren zu lernen und so die eigenen Bedürfnisse zu erkennen

– ohne Ablenkung und ohne Hektik. Eine klassische Entspannungstechnik für eine gute seelische Balance ist die Meditation mit ihren verschiedenen Spielarten. Achtsamkeit und mentale Entspannung lässt sich jedoch auch durch kleine vermeintlich banale Auszeiten im Alltag üben, zum Beispiel indem man seinen Morgenkaffee langsam und genussvoll schluck für Schluck mit allen Sinnen genießt oder etwa beim Blick in den Garten jedes Detail der Vegetation bewusst aufnimmt. Aus solchen fokussiert erlebten Momenten, in denen das Leben entschleunigt wird und man ganz bei sich ist, kann jeder dann wieder ein Stückchen mehr Zufriedenheit und Lebensfreude generieren.



Foto: © egypteglow – stock.adobe.com

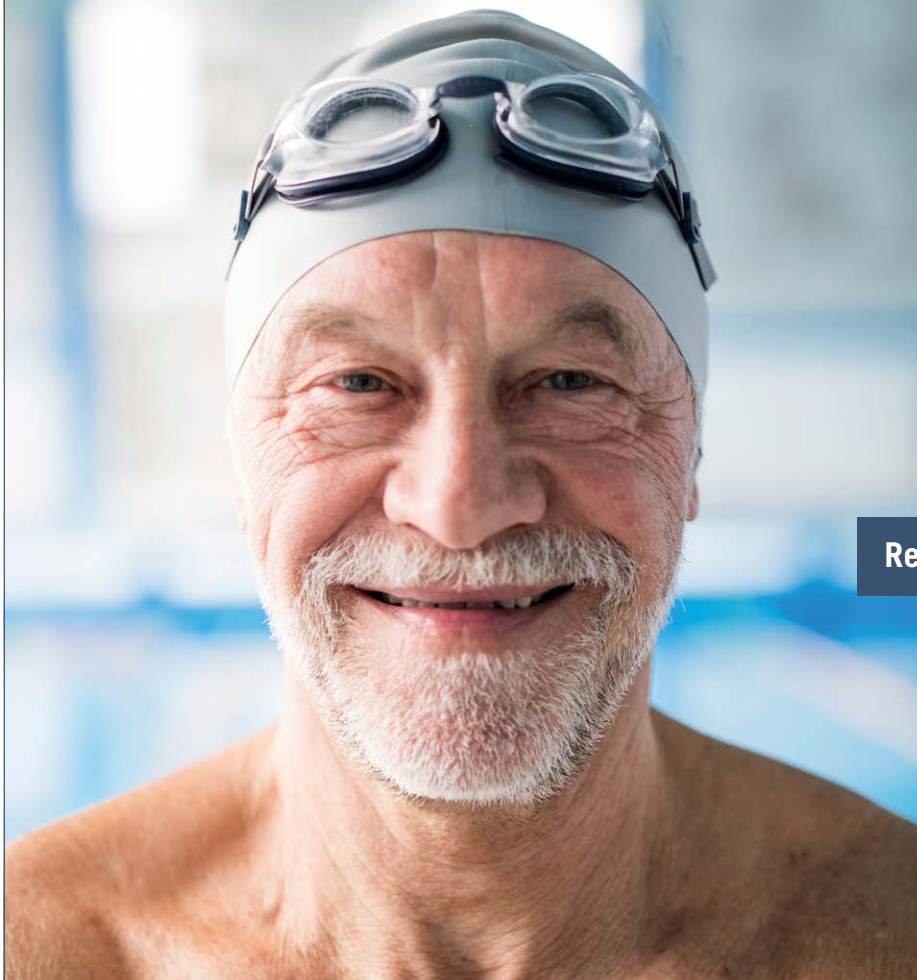
6.

ALLTAGSSTRUKTUREN ÜBERDENKEN

Mentale Ausgeglichenheit ist meist auch abhängig von äußeren Strukturen und eng verknüpft mit der Organisation des Alltags. So hat die Binsenweisheit „Ordnung ist das halbe Leben“ einen hohen Wahrheitsgehalt und lässt sich auf viele Bereiche und Situationen anwenden. Immer sollte dabei das Prinzip „weniger ist mehr“ eine zentrale Rolle spielen – sei es beim Entrümpeln der Wohnung, beim Ausmisten des übervollen Kleiderschranks oder beim Entschlacken des eng getakteten Terminkalenders beziehungsweise einer unübersichtlichen To-Do-Liste. Inventuren brauchen nämlich Transparenz, damit man den Blick fürs Wesentliche nicht verliert und sich nicht verzettelt. Nur so erleichtern sie das Leben und die äußere klare Ordnung kann sich auf die seelische ‚innere‘ Struktur übertragen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

„In der Hirschpark Klinik bin ich wieder fit geworden“



Die individuelle Rehabilitation nach einer Operation ist ein sehr wichtiger Beitrag zur Wiedererlangung der Belastungsfähigkeit im Beruf, Alltag und in der Freizeit. Gemäß unserem Motto „Bewegen für ein aktives Leben“ setzen unsere qualifizierten und erfahrenen Therapeuten/-innen gemeinsam mit Ihnen eine auf Sie abgestimmte Therapie um.

Unsere Schwerpunkte sind:

- Akutnahe orthopädische Rehabilitation (Anschlussheilbehandlung)
- Behandlung degenerativer und entzündlicher Erkrankungen des Bewegungsapparates (Heilverfahren)
- Internistisch-kardiologische Rehabilitation (Anschlussheilbehandlung und Heilverfahren)
- Behandlung von psychosomatischen Begleiterkrankungen
- Nachsorge / IRENA (intensivierte Rehanachsorge)
- Ambulante Präventionsangebote

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik

Lindenstraße 12 · 64665 Alsbach-Hähnlein · Tel.: (0 62 57) 501-0
empfang.alsbach@asklepios.com · www.asklepios.com/alsbach

seit 1996



Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe



- ☞ **Pflegeberatung und Pflegeanleitung**
im Auftrag vieler Pflegekassen
- ☞ **Vorbereitung auf den MDK-Besuch**
- ☞ **Fragen rund um die Pflege**
- ☞ **Hilfestellungen bei Anträgen**
u.v.m.

Rufen Sie an!
Tel: (0 61 51) 969 770

Pflegedienst Hessen-Süd
Janssen GmbH

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH
Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt · Tel: 06151 969 770

www.pflegedienst-hessen-sued.de

WAS IST VERHINDERUNGS- PFLEGE?

Verhinderungspflege nach § 39 SGB XI ist eine Leistung der Pflegeversicherung und ist wie folgt definiert:

Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2, 3, 4 oder 5 haben Anspruch auf Verhinderungspflege, wenn sie seit mindestens sechs Monaten von einem Angehörigen gepflegt werden und dieser vorübergehend verhindert ist.

Aufwendungen für Verhinderungspflege können z. B. die Kosten für Pflegesachleistungen eines Pflegedienstes sein. Es kann sich aber auch um den Verdienstausschlag oder die Fahrtkosten einer Privatperson handeln. Für die Kostenerstattung muss der Pflegebedürftige dann einen Antrag auf Verhinderungspflege bei seiner Pflegekasse stellen.

Der Antrag und die Erstattung der Kosten für eine Verhinderungspflege sind also rückwirkend nur vom 01. Januar bis zum 31. Dezember desselben Jahres möglich. Wichtig zu wissen ist auch, dass der jährliche Kostenrahmen für die Verhinderungspflege auf 1.612 Euro pro Jahr begrenzt ist. Verhinderungspflege kann bis zu sechs

Wochen pro Jahr genutzt werden.

Zusätzlich können bis zu 50% des nicht verbrauchten Leistungsbetrags für Kurzzeitpflege (das sind bis zu 860 Euro) für Verhinderungspflege ausgegeben werden. Das Pflegegeld wird während der gesamten Verhinderungspflege von maximal 6 Wochen hälftig weiter gezahlt.

Das Wichtigste in Kürze:

- Jährliche Kostenübernahme für Verhinderungspflege ist begrenzt
- Jährlicher Anspruch auf bis zu sechs Wochen Verhinderungspflege
- Keine Kürzung des Pflegegelds bei Verhinderungspflege

Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse, dem Pflegestützpunkt, im Internet oder beim Pflegedienst Hessen-Süd. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 06151-969 770. Sie wollen sich weiter über uns informieren? Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite: www.pflegedienst-hessen-sued.de



Sabina Hasanagic Schanz
Heilpraktikerin / F. X. Mayr-Therapeutin

Frühjahrs-Spezial: Darmsanierung

- F.X. Mayr Heilfasten unterstützt durch Colon-Hydro-Therapie
- Entgiftung durch Darmsanierung
- Bei Allergien, Diabetes, Arthrose oder Darm-Beschwerden

Praxis für Naturheilkunde

Rheinstrasse 7 · 64283 Darmstadt · www.hasanagic.de
Tel.: 0 61 51-21 000 · Fax: 0 61 51-21 024 · praxis@hasanagic.de



DARMSANIERUNG COLON-HYDRO-THERAPIE

Die Colon-Hydro-Therapie ist ein wichtiger Beitrag in der Ganzheitsmedizin. Damit behandelt man, wie bei allen naturheilkundlichen Anwendungen, Körper – Seele – Geist.

Der Darm ist die Wurzel der Lebenskraft und gleicht der Wurzel eines Baumes. Der Mensch ist der Baum und der Darm ist seine Wurzel.

Ist die Wurzel faul, erkrankt der Baum. Ein gesunder Darm bietet also die Grundlage für einen gesunden Körper. Nahezu alles was wir essen und trinken wird durch die Darmwand in die Blutbahn geschleust:

Ähnlich wie bei Pflanzen, die über feine Haarwurzeln Nährstoffe aus dem Boden ziehen, zieht der menschliche Körper die notwendigen Substanzen aus dem Darm. Ist der Boden mit Gift belastet, wird der Baum krank.

Durch die Colon-Hydro-Therapie kommt es zu:

- Entgiftung des Milieus, vor allem im Darm aber auch im ganzen Körper
- Entlastung des Immunsystems und dadurch Verstärkung der Immunabwehr
- Die Darmschleimhaut und Darmflora regeneriert sich.

Die Therapie ist schmerz- und geruchsfrei. Man fühlt sich wohl danach.

Sie kann angewendet werden bei:

- Vorbereitung für Darmuntersuchung Coloskopie (vor Darmspiegelung)
- Gelenkerkrankungen / Rheuma
- Immunschwäche / Allergien
- Reizdarm / Blähungen / Verstopfungen
- Migräne / Kopfschmerzen
- depressiven Verstimmungen
- Fastenkuren / Mayr-Therapie u.v.m.

GÖNNEN SIE IHREM DARM DEN ANGENEHMEN KNEIPP-EFFEKT

„100 JAHRE SIND EINE GNADE“

Susanne Rohrmann feierte ein besonderes Jubiläum in der Residenz „Am Kurpark“ Bad König

Dass sie ihren 100. Geburtstag in der Heimat feiert, hätte sich Susanne Rohrmann nicht träumen lassen. Geboren in Frankfurt, bis 1999 sesshaft geworden in Dietzenbach, zog die begeisterte Hobby-Fotografin, nach 22 erlebnisreichen Jahren in Salem am Bodensee, im Juni 2021 in die Residenz „Am Kurpark“ in Bad König. In der Nähe der Familie und mit der Sicherheit im Haus fühlt sie sich gut aufgehoben. Die Kurstadt kennt sie noch von früher. Mit zwölf Jahren radelte sie einmal quer durch den Odenwald. Hätte sie schon damals eine Kamera zur Hand gehabt, man würde sicher Bilder aus diesen vergangenen Tagen betrachten können; doch die Fotografie trat erst zu einem späteren Zeitpunkt in ihr Leben. Zunächst wollte sie Journalistin werden. Wie es früher üblich war, bestimmte aber der Vater, Georg Jäger, Dirigent für vier Gesangsvereine im Darmstädter Raum, dass die kaufmännische Ausbildung der bessere Weg ist. Das war 1938. Dann kam der Krieg, in dem sie knapp mit dem Leben davon kam. Das war jene Zeit war, in der sie erfuhr, was es heißt, in Angst zu leben. Diese Phase war 1945 zum Glück vorbei und das Schöne im Leben zeigte sich wieder.

Mit ihrem zweiten Mann, der 1989 kurz vor Weihnachten starb, baute sie sich ein neues Leben auf, arbeitete unter anderem als

Sekretärin bei Höchst und zuletzt als Chefsekretärin von Stadtrat Günter Ziesecke in Oberursel im Taunus. Kümmerte sich um ihren Sohn Jörg aus erster Ehe und frönte ihren Leidenschaften: Autofahren, Reisen und eben der Fotografie von Landschaften und schöner Architektur. 1981 nahm sie an einem Fotowettbewerb teil, der an die Mitglieder des Automobilclubs Deutschland adressiert war – und holte den ersten Platz. Der Gewinn: Eine Minolta-Kamera, eine der ersten in Deutschland. Spiegelreflex. Neueste Technik. Der Startschuss für über 4000 Bilder, die sie zum Teil sogar ausstellte.

„Ich habe es geliebt, zu reisen, vor allem nach Österreich, in die Schweiz und Südtirol, und dort die schönsten Fleckchen festzuhalten“, schwärmt die Hundertjährige. Auch wenn sie heute nicht mehr verreist, was zum einen Corona und zum anderen dem kaputten Knie geschuldet ist, merkt man ihr an, wie sehr ihr dies fehlt. Doch Trübsal passt nicht zu der Frankfurterin. „Familie, Beruf, Hobbies, Haus und Garten, all das hat mein Leben ausgefüllt, und dafür bin ich sehr dankbar.“

In der Residenz schätzt sie besonders die gute Gemeinschaft, die Service- und Dienstleistungsangebote und die lieben Pflegerinnen und Pfleger des im Haus an-



sässigen ambulanten Pflegedienstes. Da sie kein Auto mehr fährt, ist sie besonders erfreut über die Tatsache, dass es einen Residenz-Bus gibt, der sie sicher zum Einkaufen, Arzt und sogar nach Michelstadt und Erbach bringt. Auf die Frage, was sie sich wünscht zu ihrem Geburtstag, muss sie nicht lange überlegen: „Gesundheit und Vitalität und dass Corona bald vorüber ist und wir wieder mehr Spaß im Le-

ben haben können.“ Ein Patentrezept für 100 Jahre hat sie nicht parat, aber einen guten Tipp: Tut noch was, auch wenn ihr alt seid!

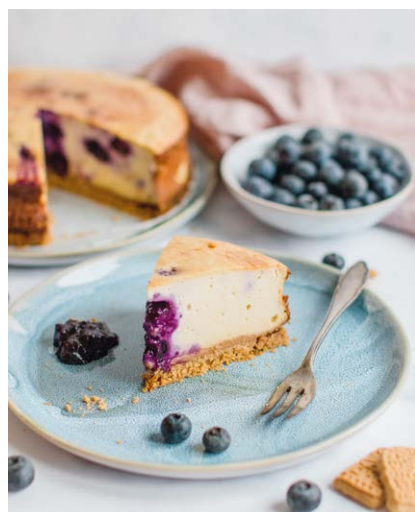
Wie auch Sie Ihren Ruhestand unbeschwert genießen und auf angenehme Weise alt werden können, erfahren Sie unter senioren-wohnpkonzepte.de oder persönlich von der Vermietungsberaterin Silvia Uhlig unter Telefon 06063.9594-0.

SOMMERAROMEN AUF DEM SPEISETELLER

Frische Blaubeeren aus Chile bereichern im Winter die Küche

(djd). Blaubeeren aus Chile haben derzeit Saison und sind in vielen Supermärkten frisch erhältlich. Die kugelförmigen Früchte sind wahre Kraftpakete, die dem Immun-

system einen Kick verleihen können. Sie enthalten Eisen, Kalzium, Magnesium und Kalium, zahlreiche Vitamine, Ballaststoffe und Antioxidantien. Beliebt sind die kalorienarmen Beeren, die in der Küche vielseitig eingesetzt werden können, aber vor allem wegen ihres aromatischen Geschmacks. Sie schmecken pur ebenso wie im Müsli oder Joghurt. Ein Blaubeeren-Chutney mit einem Hauch von Ingwer und Pfeffer verleiht beispielsweise Gerichten mit Fisch und Fleisch ein exotisches i-Tüpfelchen. Auch als fruchtige Komponente in einer Quiche mit Ziegenkäse können die Früchte punkten. Naschkatzen freuen sich zum Beispiel über einen Blaubeerkuchen.



Ein veganer Blaubeer-Käsekuchen ist eine leckere Rezeptidee für Naschkatzen.
Foto: djd/Blaubeeren aus Chile



**Wahre
Lebensqualität
im Alter.**

In der Residenz „Am Kurpark“ erwartet Sie ein Ruhestand in Sicherheit, ein familiäres Umfeld und ein Team, das für Sie da ist. So blicken Sie optimistisch in die Zukunft.

Residenz „Am Kurpark“ – Der Einzug, der sich auszahlt.

Infos unter 06063.95940
oder unter www.senioren-wohnpkonzepte.de

**RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG**



FÜRSORGLICHE BETREUUNG UND INDIVIDUELLE FÖRDERUNG IM „BLAUEN HAUS“



Mitarbeiterinnen ist es uns sehr gut gelungen, auch dann auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen“, erklärt Pflegedienstleiterin Venus Tudai.

Sich wohl zu fühlen liegt nicht nur im körperlichen Befinden, sondern auch darin, möglichst lange eigenständig leben und für sich entscheiden zu können. Eine Tatsache, die durch eine verständnisvolle, geduldige Betreuungsarbeit erreicht wird. Das Angebot im „Blauen Haus“ ist sehr umfangreich und persönliche Ansprache wird groß geschrieben. Das gefällt den Bewohnerinnen und Bewohnern besonders gut. Und auch Rückzugsmöglichkeiten gibt es genügend. Die Zimmer sind hell und freundlich, mit Parkett ausgestattet. Je nach Lage haben sie einen Balkon oder eine Terrasse. Beliebt, vor allem bei schönem Wetter, ist auch der Garten der Sinne, der direkt ans Haus grenzt. Wenn der kleine Wasserfall im Sonnenschein fröhlich plätschert, ist für jeden die Welt in Ordnung. Auch Angehörige finden es gut, dass Mutter oder Vater im „Blauen Haus“ gut versorgt ist, sich wohl fühlt und jederzeit besucht werden kann.

Das „Blaue Haus“ ist eine der Einrichtungen, in der man sein Leben in Sicherheit, Würde und fürsorglicher Betreuung fortführen möchte, wenn man den Alltag zu-

hause nicht mehr selbstständig bewältigen kann. Rund um die Uhr wird man liebevoll versorgt und lebt in einem sicheren, familiären Umfeld.

Für nähere Informationen und Auskünfte rund um die Wohn- und Pflegeangebote im „Blauen Haus“ kontaktieren Sie den Einrichtungsleiter Herrn Stefan Zöller unter 06063.5030-0 oder schreiben Sie an info@pflegehaus-badkoenig.de.

„Mit Corona ist das noch herausfordernder geworden, individuell auf das Wohl der Bewohner einzugehen. Doch durch die gute Zusammenarbeit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ist es uns sehr gut gelungen, auch dann auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen.“ Venus Tudai, PDL

Gute Pflege ist sehr individuell zu bewerten und wird von unterschiedlichen Schwerpunkten geprägt. Im Seniorenwohn- & Pflegehaus Das „Blaue Haus“ in Bad König zählt, dass der Bewohner die Pflege und die Zuwendung bekommt, die er benötigt und dass er sich in seinem Umfeld wohl und geborgen fühlt. Alle Teams, vordergründig das Betreuungs- und das Pflegeteam, kümmern sich unermüdlich um die Bedürfnisse und das Wohl der Bewohner. „Mit Corona ist das noch herausfordernder geworden. Doch durch die gute Zusammenarbeit der Mitarbeiter und



Ganz nah am Menschen.

Liebevolle Fürsorge, individuelle Betreuung und ein familiäres Miteinander ist für uns das Wichtigste. Daher fühlen sich Senioren bei uns gut aufgehoben. Denn Pflege ist mehr als nur Versorgung.

Informationen zum „Blauen Haus“ erhalten Sie unter:
06063.5030-0 | info@pflegehaus-badkoenig.de

SENIORENWOHN- & PFLEGEHAUS
DAS „BLAUE HAUS“
BAD KÖNIG



Das „Blaue Haus“
Friedrich-Ebert-Str. 9 | 64732 Bad König
www.senioren-wohnpflege.de

GESUND IN DEN TAG STARTEN

Frühstücksideen: Ein Knuspermüsli kann man auch ganz einfach selber machen

(djd). Ein ausgewogenes Frühstück beugt Heißhunger im Laufe des Tages vor und sorgt für ausreichend Konzentration bei der Arbeit oder in der Schule. Ob Vollkornstulle mit Hüttenkäse, ein Tomaten-Omelett oder ein Naturjoghurt mit Beeren: Gesunde Frühstücksideen gibt es viele. Empfehlenswert ist auch ein Müsli mit frischen Früchten, Saaten und Körnern. Und das lässt sich schnell selbst machen. Für ein knuspriges Körner-Müsli kann man beispielsweise Aufbackbrötchen wie die Super Korn Brötchen von IBIS verwenden. Zutaten wie Einkorn, Dinkel, Chia und Quinoa machen die Brötchen ideal für einen bewussten Genuss. Die Backwaren kann man auf Vorrat kaufen, sodass man sie jederzeit in den Alltag integrieren kann – pur oder in der Variante als Müsli. Das Rezept gibt es unter www.ibis-backwaren.de.



Das Knuspermüsli aus Aufbackbrötchen sollte man in Gläsern luftdicht verschlossen aufbewahren.

Foto: djd/IBIS Backwaren

50 JAHRE TIEFKÜHL-MENÜSERVICE

Bereits 1972 haben die Johanniter in Deutschland ihren Menüservice ins Leben gerufen. Bekannt wurde der Dienst unter dem Namen „Essen auf Rädern“. Die Idee stammt aus England, wo die britische Wohlfahrtsorganisation WVS schon seit 1940 diese Serviceleistung für bedürftige Menschen angeboten hat. 1976 war es dann auch bei uns im Landkreis Darmstadt-Dieburg soweit. Seitdem kann man sich auch hier von den Johannitern tiefgekühltes Essen nach Hause liefern lassen. Auf diese Weise mussten und müssen sich auch heute Menschen, die sich nur mit Einschränkungen bewegen können, keine Sorgen wegen der Besorgung ihres Mittag-

essens machen. Ein Anruf, ein Fax – oder heutzutage eine Mail – reichen aus, und die Bestellung wird vom freundlichen Mitarbeitern der Johanniter nach Hause geliefert.

Um den Anlass gebührend zu feiern steht ein besonderes Angebot bereit: beim Jubiläums-Karton „50 Jahre Essen auf Rädern“ mit insgesamt acht Menüs, zahlt man den Preis für sieben Menüs! Im Karton enthalten sind beispielsweise Rinderroulade „Hausfrauen Art“, deftiger Schweinsbraten mit Rosenkohl und feines Hühnerfrikassee. Zum Jubiläumspreis von nur 39,90 Euro kann man den Karton erwerben.



Wie gewohnt ohne vertragliche Bindung. Interessiert? Dann melden Sie sich. Mit Nennung „50 Jahre Essen auf Rädern“ können Sie den Jubiläums-Karton zum Sonderpreis bestellen. Unser Team berät Sie gerne unter der Nummer (06071) 20 96 18 oder Sie schreiben eine Mail an menue.dadi@johanniter.de



Fotos: © Johanniter

Mit Liebe gekocht. Mit Herz geliefert. Der Johanniter-Menüservice.



Zuhause Essen ohne Einkaufen und Zubereiten: Wir liefern Menüs ins Haus. Auch tiefgekühlt gesund und lecker. Wir beraten Sie gerne.

Tel. 06071-2096-18
www.juh-da-di.de



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

Um sich ausreichend entspannen zu können, benötigt unsere Wirbelsäule während des Schlafes Bewegungsfreiheit durch den Wechsel der Liegeposition. Dazu ist jetzt kein maßgeschneidertes Bett mehr nötig – das erledigt das Bettsystem Relax 2000 des Salzburger Unternehmens Relax – Natürlich Wohnen.

Ermöglicht wird die Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse durch 45 patentierte Spezialfederkörper. Mit speziellen Zug-elementen in der Mitte kann mit wenigen Handgriffen eine optimale Schulter- und Beckenentlastung erreicht werden. Relax 2000 wird individuell für jede gängige Bettgröße produziert und für den Einbau ist keine zusätzliche Montage nötig. Der Einlegerahmen ist in vier Varianten erhältlich: Starr, mit Sitzhochstellung, mit Sitz- und Fußhoch-

stellung und mit Motorrahmen. Darüber hinaus ist Relax 2000 komplett metallfrei – ein weiteres Plus für einen erholsamen Schlaf. Die verwendeten Holzarten sind allesamt unbehandelt und stammen ausschließlich aus nachhaltiger, einheimischer Produktion.

Weitere Informationen:
Schreinerei & Innenausbau Schadt GmbH
Gernsheimer Str. 105
64319 Pfungstadt
Tel. 06157 2372

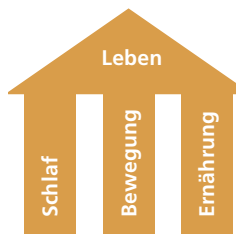


Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000



Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben



Entspannen im Relax 2000:

45 dreidimensional gelagerte Spezialfederkörper sorgen für 70mm Einsinktiefe und damit für beste Körperanpassung. Nur so wird Ihre Wirbelsäule im Schlaf optimal entlastet. Die Federkörper können zudem ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen eingestellt werden. Relax 2000 passt in jedes bestehende Bett, am besten natürlich in unsere metallfreien Relax Massivholzbetten.



Schreinerei & Innenausbau
SCHADT GmbH

Gernsheimer Str. 105 · 64319 Pfungstadt
Tel: (0 61 57) 2372 · Mobil: 0171-4408544
www.schreinereischadt.de · info@wohntartig.de

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

LUST AUF GENUSS

Kaum naht der Frühling, heißt es wieder: Gesünder ernähren, abspecken, fit bleiben und neue Energie tanken. Überall tauchen nun wie jedes Jahr die unterschiedlichsten Diät-Ideen auf, zu denen auch der Detox-Trend gehört. Hier geht es allerdings nicht primär ums Abspecken, sondern

um das Entgiften, das Entschlacken des Körpers, wo vor allem der Verzicht auf bestimmte Genussmittel wie etwa Zucker, Kaffee, Alkohol oder Weißmehl im Fokus steht. Doch was steckt hinter dieser Ernährungsphilosophie und wie gesund ist ‚Detoxen‘ überhaupt?

KÖRPERREINIGUNG PER DETOX-KUR

Wie wirksam ist der entgiftende Gesundheitstrend?



SCHLEICHENDE SCHLACKENANSAMMLUNG

Eigentlich gibt es unter Fachleuten keine einheitliche Definition, welche Gifte es genau sind, die den menschlichen Organismus angeblich belasten. Die Verfechter der Detox-Diät proklamieren jedenfalls, dass sich infolge schlechter Ernährung mit der Zeit toxische Rückstände bilden. Auch aus der Umwelt aufgenommene Schadstoffe oder Stress – so die These – führen zusätzlich dazu, dass der Körper Schlacken ansammelt. Wird die Menge der Rückstände schließlich so groß, dass sie die entsprechenden Organe wie Niere oder Leber nicht mehr abtransportieren können, verstopfen die Zellen. Die möglichen Folgen sind: Die Betroffenen fühlen sich schlapp, die Haut wird fahl, die Gelenke schmerzen und auch die Anfälligkeit für Infektionen nimmt zu. Außerdem kann es laut der Detox-Theorie häufiger zu Schlaf und Stoffwechselstörungen, Darmproblemen oder sogar zu Burn-Out kommen.

UMSTRITTENE WIRKSAMKEIT

Es gibt eine Handvoll klinischer Studien, die darauf hinweisen, dass eine Detox-Kur hilft, die Leber zu entlasten. Untersuchungen zur Wirksamkeit einer Entgiftungsdiät sind aufgrund der angewandten Methoden und der zu geringen Probanden-Anzahl aber bislang noch nicht hieb- und stichfest wissenschaftlich bewiesen. Zudem gehen viele Experten davon aus, dass unser Organismus eigentlich genügend eigene Mechanismen besitzt, sich schädlicher Substanzen zu entledigen. Dazu stellt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung klar: „In einem gesunden menschlichen Körper gibt es keine Ansammlung von Schlacken und Ablagerung von Stoffwechselprodukten. Nicht verwertbare Stoffe werden über Darm und Nieren ausgeschieden.“ Und dennoch: Immer wieder bestätigen zahllose Erfahrungsberichte, wie gut solche reinigenden Detox-Diäten, die im Prinzip Basen-Fasen entsprechen, wirken und wie nachhaltig die Wellness-effekte sind.

WAS BRINGEN BASISCHE LEBENSMITTEL?

Erlaubt beim Entgiften sind also vor allem basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Samen, Nüsse und Kerne. Denn der ausgeglichene Säure-Basen-Haushalt, der alle Stoffwechselabläufe reguliert, wird – so die Detox-Lehre – durch die Aufnahme von säurebildenden Lebensmitteln gestört. Insbesondere auf Fleisch, Käse, Weißmehl, Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee und Nikotin wird deshalb während einer Reinigungskur verzichtet. Dagegen werden Mahlzeiten empfohlen, die bevorzugt Gemüse, Obst, Salat, Kartoffeln und Vollkornprodukte enthalten. Übrigens: Ob Lebensmittel sauer oder basisch sind, hat mit ihrem Geschmack nichts zu tun. Vielmehr erfolgt die Einteilung nach dem PH-Wert (> 7 ist basisch, < 7 ist sauer). Eine Zitrone zählt beispielsweise zu den basischen Lebensmitteln.

DER ABLAUF EINER DETOX-KUR

Der Start in eine Detoxkur beginnt mit einer Darmentleerung. Diesen Prozess kann man mit Einläufen oder Bittersalzen unterstützen. Danach folgen Safttage, an denen neben viel Wasser und Kräutertee nur Obst- und Gemüsesäfte getrunken werden. So sollen Stoffwechsel und Verdauung angeregt werden. In den folgenden Tagen wird dann zu einer ballaststoffreichen obst- und gemüse-lastigen Ernährung geraten, die man bevorzugt in Form von Rohkostsäften zu sich nimmt. Feste Lebensmittel werden wie beim klassischen Fasten erst langsam wieder zugeführt. Gute begleitende Wellness-Effekte bei einer Entschlackung können außerdem Massagen und Bäder haben. Und auch Sauna, Yoga und lange Spaziergänge an der frischen Luft sollen die entgiftende Wirkung verstärken. Feste Vorgaben für die Dauer und Häufigkeit von Detox-Kuren gibt es übrigens nicht. Manche bevorzugen es, regelmäßig einen Entgiftungstag pro Woche einzulegen, andere planen dagegen jährlich eine oder zwei Wochen als Entschlackungskur ein.

GUTE UND SCHLECHTE BEGLEITERSCHENUNGEN

Zu Beginn des Entgiftungsprozesses treten nicht selten Kopfschmerzen auf. Zudem fühlen sich ‚Detoxer‘ häufiger schlapp oder frieren. Manchmal reagiert der Körper auch mit übermäßigem Durst, manchmal mit Durchfall oder vermehrtem Schwitzen durch die biochemische Umstellung im Körper. Doch nach wenigen Tagen lassen solche ‚Nebenwirkungen‘ meist nach: Dann setzt der Gewöhnungseffekt ein und viele verspüren viel mehr Energie und Tatkraft als vor der Kur. Doch Vorsicht! Nicht für jeden ist das strenge Basen-Fasten geeignet. Zum Beispiel sollten Menschen mit Nierenschäden und akuten Infekten besser komplett auf diese Diät-Variante verzichten.

KANN MAN MIT DETOX ABNEHMEN?

Da beim Entschlacken, wo insbesondere Flüssignahrung in Form von Smoothies und Säften im Fokus steht, Verdauung und Stoffwechsel auf Hochtouren arbeiten, purzeln meist auch schnell die Pfunde. Wer allerdings vornehmlich ‚nur‘ abspecken möchte, sollte nicht unbedingt auf diese Form der Ernährung umstellen, da es hier eher darum geht, den Organismus von ungesunden Substanzen zu befreien. Problematisch ist dabei auch, dass ‚Detoxen‘ gewissermaßen einer Null-Diät gleichkommt und sich so nach der Kur nicht selten ein Jo-Jo-Effekt einstellt.

UND DAS FAZIT...?

Für Menschen, die bewusst innehalten und achtsam mit sich umgehen möchten, kann eine zeitlich begrenzte Detox-Kur ein willkommener Auftakt zu einer langfristigen Ernährungsumstellung sein. Doch wer es übertreibt und zu häufig oder zu lange entgiftet, – jeder Körper reagiert da unterschiedlich – riskiert einen ungesunden Nährstoffmangel. Als sanfte, reinigende Alternative, die zudem nicht nur über eine kurze Zeitspanne angewendet werden kann, bietet sich da zum Beispiel ayurvedische Ernährung an. (vgl. Kasten)

Nicola Wilbrand-Donzelli

Ayurvedische Ernährung

Das Ziel der 5000 Jahre alten indischen Gesundheitsphilosophie ‚Ayurveda‘ ist es, den Körper zu entgiften und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dazu gehört auch eine gesunde Ernährung, denn laut dieser Lehre, die die Menschen in unterschiedliche Konstitutionstypen einteilt, sitzt unsere Gesundheit im Magen-Darm-Trakt. Verdauung und Wohlbefinden bedingen sich also gegenseitig. Um die Darmfunktion zu optimieren, richtet Ayurveda den Fokus auf verdauungsfördernde und vor allem pflanzliche Lebensmittel, die – im Unterschied zu Detox-Kuren – gekocht statt roh verzehrt werden. Unverzichtbar sind dabei auch entzündungshemmende Gewürze wie Kurkuma, Kümmel, Fenchel, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Chili oder Ingwer.

Buchtipps

Marion Grillparzer

Simple Detox

Das 7-Tage-Entgiftungsprogramm

Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 128 Seiten



Zum Weiterlesen im Netz
Jede Menge Blogs beschäftigen sich sehr informativ (inklusive Rezepte) und unterhaltsam mit dem Thema „Detox“.

Rest- & Sonderposten %



2022 **MOLINA**
WEINCURIER
JAN/FEB

WeinCurier 10%

SO STARTEN WIR INS JAHR 2022!

Zu Jahresbeginn wird traditionell erst einmal aufgeräumt. Zum Vorschein kommen dabei besondere Inventur- sowie Rest- und Sonderposten, die wir Ihnen zu unschlagbaren Schnäppchenpreisen anbieten können. Diese und viele weitere Angebote erhalten Sie in unserem GranConsumo, sowie online mit komfortablem Lieferservice, auf www.casamolina.de!

Viel Spaß beim Sparen und Genießen wünscht Ihnen Ihre Familie Molina.

Molina

Azienda Agricola Cà Maiol, Desenzano del Garda, Lombardei

Lugana "Prestige"
DOP, Präsentdose,
Limitierte Edition, 2020



Strohgelb, Duft nach grünem Apfel, Limette, Thymian, mineralisches Finish.

~~16,95~~
12,95
(17,27 €/L)

03CMA010

Orion Wines, Venetien

Trementi,
Appassimento,
Rosso Veneto IGT, 2016



Rubinrot, dunkle Früchte, Schokolade, weich, vollmundig, elegant, anhaltend.

~~8,50~~
5,95
(7,93 €/L)

04ORI001

Estandon, Coopérative en Provence, Brignoles

St. Louis, Côteaux Varois en Provence, AOP, 2020



Strahlend Rosé, komplex, Zitrus- und Bonbonaroma, harmonischer Abgang.

~~7,95~~
5,95
(7,93 €/L)

04FES01

Estandon, Coopérative en Provence, Brignoles

Lumière, Côteaux Varois en Provence, AOP, 2020



Hell glänzendes Blassrosa, Noten von Zitrusfrüchten und Grapefruit, seidig.

~~8,95~~
6,95
(9,27 €/L)

04FES002

UNSCHLAGBARE ANGEBOTE:

Azienda Vinicola Umani Ronchi, Osimo, Marken

● **Vecchie Vigne, Verdicchio d.C., DOC** ~~13,95~~ **9,95**
Bio, 2017 (13,27 €/L)

● **San Lorenzo, Rosso Conero, DOC, 2017** ~~7,95~~ **6,50**
(8,67 €/L)

Cantina Cortegiara, Fumane, Venetien

● **Bardolino Chiaretto DOC, 2020** ~~5,95~~ **4,95**
(6,60 €/L)

Badia a Coltibuono, Gaiole in Chianti, Toskana

● **Chianti Cetamura DOCG 2019** ~~7,50~~ **6,50**
(8,67 €/L)

● **Colmaia, Sangiovese, IGT Toscana, BIO 2019** ~~8,95~~ **7,50**
(10,00 €/L)

Cantina Tollo, Chieti, Abruzzen

● **Cerasuolo d'Abruzzo, Rocca Ventosa, DOC, 2020** ~~4,80~~ **3,80**
(5,07 €/L)

Azienda Agricola Tolaini, Castelnuovo Berardenga, Toskana

● **Al Passo, Toscana Rosso IGT, 2015** ~~15,95~~ **12,95**
(17,27 €/L)

Castello Banfi, Montalcino, Toskana

● **Col di Sasso IGT Toscana, 2019** ~~5,95~~ **5,00**
(6,67 €/L)

Duca di Salaparuta, Casteldaccia, Sizilien

● **Colomba Platino, Insolia, IGT Sicilia, 2020** ~~10,50~~ **8,50**
(11,33 €/L)

● **Corvo Rosa, IGT Sicilia, 2020** ~~6,95~~ **5,95**
(7,93 €/L)

● **Colomba Platino, Nero D'Avola, Sicilia DOC 2019** ~~10,50~~ **8,50**
(11,33 €/L)

Château Tariquet Saint Amand, Gascogne

● **Chenin Chardonnay, Côtes Gascogne IGP, 2020** ~~5,95~~ **5,00**
(6,67 €/L)

F. Thienpont, Bordeaux, France

● **F. Thienpoint Rouge, Bordeaux, AOC 2016** ~~8,95~~ **7,50**
(10,00 €/L)

● **Les Chênes de Maquin, AOC Haut Medoc 2015** ~~39,95~~ **29,95**
(39,93 €/L)

Famille Perrin, Orange, France

● **Cabanon Syrah Rouge, VDF, Maison les Alexandris, 2020** ~~8,95~~ **6,95**
(9,27 €/L)

Château Spencer La Pujade, Ferrals-les-Corbières, Corbières

● **Le P'tit Spencer, Corbières, A.O.C. 2017** ~~6,95~~ **5,95**
(7,93 €/L)

○ = Weißwein ● = Roséwein ● = Rotwein

Alle abgebildeten Preise sind in Euro, inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten. Reduzierte Artikel sind nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Flascheninhalt: 0,75l, wenn nicht anders angegeben. Alle abgebildeten Produkte enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Produktdetails auf www.casamolina.de.

MOLINA'S
GRAN CONSUMO



Molina GmbH · GranConsumo
Goebelstraße 21 · 64293 Darmstadt
Telefon (0 61 51) 9 58 05
Montag-Freitag 9-19 Uhr · Samstag 9-16 Uhr

www.casamolina.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9:00 – 19:00 Uhr*
Samstag: 9:00 – 16:00 Uhr*
(*ausgenommen an Feiertagen)

*Parkplätze direkt
vor der Tür!
Haltestelle &
Hbf nur wenige
Schritte entfernt!*

DETOX-DAY

Ihr wollt entschlacken... kein Problem, hier sind 3 Rezepte für einen Tag. Denn bereits ein Detox-Tag zwischendurch reicht, um eurem Körper etwas Gutes zu tun, los geht's!

Morgens Green Detox-Booster

Dieser Power Detox-Smoothie aus viel Obst und Gemüse hat es in sich. Hier tankst du jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Flüssigkeit. Damit unterstützt du nicht nur deinen Körper beim Entschlacken, sondern stärkst gleichzeitig dein Immunsystem. Und nebenbei schmeckt er auch noch unglaublich gut!

Zutaten für 4 Portionen

100 g	Grünkohl
1 halbe	Gurke
1	Apfel
1	Banane
10 g	Ingwer
1 TL	Spirulina Pulver
500 ml	Kokoswasser

Zubereitung

Vom Grünkohl die groben Stängel abschneiden und die Blätter klein zupfen. Grünkohl waschen und abtropfen lassen. Gurke waschen, putzen und klein schneiden.

Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden. Die Banane schälen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und auf einer Haushalts- oder Ingwerreibe fein reiben.

Grünkohl, Gurke, Apfelwürfel, Bananenstücke, Ingwer und Spirulina-Pulver in einen Standmixer füllen. Kokoswasser darauf gießen und alles fein pürieren. In Gläser füllen und servieren.

Die Fenchelknolle ist nicht irgendein Gemüse, denn sie macht nicht nur satt, sondern bietet auch die Möglichkeit genussvoll zu entschlacken.

Mittags Fenchel-Kartoffel-Gratin

Zutaten für 4 Portionen

500 g	Fenchel
500 g	Kartoffeln
1 EL	Sesam
1 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Rapsöl
Etwas	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchel putzen und dabei den Strunk entfernen. Dann waschen und der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Kartoffeln und Fenchel im Gemüsedämpfer ca. 10 Minuten garen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit Sesam und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Für das Gewürzöl das Rapsöl mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam und Sonnenblumenkerne darunterrühren.

Zum Schluss Fenchel und Kartoffeln mit dem Gewürzöl mischen und servieren.

Abends Linsen-Tomaten-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

200 g	Linsen (nach Belieben braune, schwarze oder grüne)
6	Strauchtomaten
ca. 2 EL	Olivöl
1 Zweig	Thymian
2 Stangen	Staudensellerie
1 kleine	Zwiebel
1 Bund	glatte Petersilie
	Meersalz
	Pfeffer

Zubereitung

Die Linsen je nach Sorte in reichlich Wasser gar kochen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen.

Während die Linsen kochen, die Tomaten waschen, abtrocknen und im Ganzen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, hacken und zu den Tomaten geben. 50 ml Wasser zugeben und alles zugedeckt ca. 15 Min. schmoren lassen, bis die Tomaten fast zerfallen.

Inzwischen den Staudensellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln und mit etwas Olivenöl anschwitzen, die Linsen und den Staudensellerie hinzufügen. Das Gemüse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und unter die Tomaten mischen. Mit dem Linsengemüse anrichten und servieren.

Gesunden Appetit

Waren es früher die Schnäppchen-Jäger, die Flohmärkte durchstöberten und Sperrmüllhaufen nach brauchbaren Wohnobjekten durchsuchten – sei es aus Idealismus oder des Geldes wegen – so ist mittlerweile aus Möbeln, die bereits ein Vorleben hatten, längst ein ernstzunehmender, hochkreativer Einrichtungsstil geworden. Denn umweltbewusst zu konsumieren, indem man etwas wiederverwertet und dann gleichzeitig auch noch individuelles Mobiliar besitzt, gehört heute zum Zeitgeist. Der Fachbegriff dazu heißt ‚Upcycling‘: Originalität, Ästhetik und Nachhaltigkeit verschmelzen dabei zu einem einzigartigem Interieur-Gegenstand.

WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten



NEUES LEBEN FÜR ALTES INTERIEUR

Upcycling und der Trend zu mehr Nachhaltigkeit

Im Gegensatz zum Recycling werden beim Upcycling nicht Dinge zerstört und neu zusammengefügt, sondern erfahren in ihrer ursprünglichen Form eine neue Verwendung. Ein Trend, der sich auch bei der Gestaltung unserer Wohnräume mehr und mehr etabliert. Was früher einfach auf dem Müll landete, avanciert heute zum Designobjekt. Innovative Ideen sind dabei die Basis für ein modernes, von Nachhaltigkeit geprägtes, neu gestaltetes Produkt.

Bei keiner anderen Form der Wiederverarbeitung bereits bestehender Materialien lässt sich der ökologische Gedanke so umfassend transportieren. Es sind nämlich keine komplizierten rohstoffverarbeitenden Produktionsprozesse notwendig, um aus Altem etwas Neues zu generieren. Im Vordergrund steht die Idee, aus ausgedienten Dingen in meist nur wenigen Schritten ein neues Design mit ebenso neuem Verwendungszweck zu gestalten. Anstatt Gegenstände zu zerschlagen, zermahlen, oder in einer sonstigen Form industriell zu bearbeiten, werden Upcycling-Objekte jetzt einem höheren Wert zugeführt. So werden nicht nur Rohmaterialien eingespart, sondern auch der beim Recycling meist höhere notwendige Verarbeitungsaufwand. Vermeintlicher Müll wird dadurch mit Re-Design einer neuen Bestimmung zugeführt, wird zum avantgardistischen Einrichtungsgegenstand – nicht nur für Trendsetter.

Wie wichtig Entwicklungen wie diese sind, zeigt ein Blick auf den Ressourcenhunger der reichen westlichen Industrieländer: Obwohl diese Wohlstandsgesellschaften nur 18 Prozent der Bevölkerung ausmachen, verbrauchen sie aber 80 Prozent der weltweit eingesetzten Rohstoffe. Längst ist es also Zeit, dass beim Thema Nachhaltigkeit neben dem Ernährungssektor, der Bekleidungsindustrie und dem Mobilitätsbereich auch die Einrichtungsbranche umdenkt und Ökologie beziehungsweise Klimaschutz zur zentralen Aufgabe macht. Obwohl der Trend aus „Alt mach' Neu“ das wachsende Umweltbewusstsein in der Gesellschaft des 21. Jahrhundert deutlich widerspiegelt, ist er kein neues Phänomen: In Ländern des globalen Südens gehört Upcycling schon lange zum Alltag. Aus alten Autoreifen werden Flip-Flops, aus leeren Plastikflaschen ganze Häuser oder aus alten Aludosen Spielautos. Es ist die Armut, die hier meist der Impuls für die Kreativität ist. Ein weiterer historischer Vorreiter ist die Hippiebewegung in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts. Damals war es in dieser Community ebenfalls üblich, Objekte ohne viel Aufwand und Geld umzufunktionieren, um sie dann weiter zu benutzen.



So wurden zum Beispiel Regale aus Apfelsinenkisten gebastelt oder leere Weinflaschen dienten als Kerzenhalter.

Heute ist das ‚Aufpimpen‘ und ‚Umwidmen‘ von Interieur keine Randerscheinung mehr, die nur wenige mögen. ‚Upcycling 2.0‘ ist nämlich gesellschaftsfähig und repräsentativ geworden. Manche bezeichnen diesen besonderen Retro-Einrichtungsstil – angelehnt an der Luxus-Modebranche – sogar bereits als ‚Haute-Cycling‘. Entsprechend haben mittlerweile zahlreiche designorientierte Hersteller und Möbel-Künstler das Potenzial erkannt und produzieren alltagstaugliche Wohnobjekte aus unterschiedlichsten Materialien, die schon ein Leben davor hatten. Dabei entstehen nicht nur völlig ungewöhnliche Entwürfe, sondern gleichzeitig auch unverwechselbare Unikate. Kein Stück ist mit dem anderen identisch. Jedes Teil erzählt mit seinen Macken und den Spuren der Vergänglichkeit seine eigene Geschichte und hat einen individuellen Charme, gerade weil bei der Überarbeitung meist nicht versucht wird, die ursprüngliche Funktion zu leugnen oder zu überschminken. Ein Umstand, der ein Maximum an Individualität garantiert und damit die wiedergeborenen Schätze umso wertvoller macht.

Die Palette der kreativen Ideen im Edel-Used-Look deckt dabei das gesamte gestalterische Spektrum ab, das eine Wohnung schön und individuell macht. Aus alten Eisenbahnschienen oder Schiffsplanken werden zum Beispiel Tische im Industriestil gebaut, ausgediente Werkbänke ver-

wandeln sich in hochwertige Sideboards, Sanitär-Kupferrohre strahlen als stylische Lampen, aussortierte Ledergürtel werden zu strapazierfähigen Teppichen zusammengefügt oder frühere Marine-Seesäcke führen ein neues Dasein als Sitzpoufs.

Manche Designer spezialisieren sich bei Interieur-Metamorphosen auch nur auf einzelne Möbeltypen oder auf Materialien aus einem bestimmten Lebensbereich: Besonders gefragt sind da beispielsweise Kommoden-Unikate mit unterschiedlichsten Schubladenmischungen, die aus alten Apotheken, aus einem antiken Schreibtisch oder auch aus Omas-Nachtopf-Tischchen

stammen können. Mindestens ebenso originell ist Vintage-Upcycling in Form von Sitzwürfeln, Kommoden oder Tischen aus Anno-dazumal-Turnhalleninventar wie etwa Barren, Schwebebalken oder ledergepolsterten Sprungböcken und Turnkästen. Besonders spektakulär wegen seiner XL-Dimensionen ist aber die Verwendung von ausrangierten Hochseecontainern im Wohnumfeld. Zugeschnittene Teile von diesen riesigen Behältern landen dann mit viel Meeresluft-Patina in Gestalt von Schiebtüren, Küchentheken oder Empfangstresen in Innenräumen.

Wer sich gleichermaßen ressourcenschonend und trendig mit Upcycling-Objekten einrichten möchte, kann aber auch selbst Hand anlegen und seine Kreativität ausleben – muss also nicht zwangsläufig auf meist kostspieliges Interieur von Profigestaltern zurückgreifen. Mit etwas Geschick und Knowhow oder mit Unterstützung von Tutorials im Internet ist es nämlich meist kein Hexenwerk, einem Gegenstand, der sonst entsorgt worden wäre, zu einer neuen Identität mit einzigartigem Charakter zu verhelfen. Zu den beliebten Klassikern gehört dabei mittlerweile das Bett und das Sofa aus Europaletten oder der antike Bilderrahmen, der mittels farbiger Gummiverstrebungen zum dekorativen Memoboard wird. Ganze Mutige können sich auch an andere Werkstoffe wagen: Wie wäre es etwa mit Lampenschirmen aus unzähligen Holz-Eisstielen beziehungsweise Vinyl-Schallplatten oder einem Messerblock, der aus ausrangierten gebundenen und geleimten Büchern besteht? Der Fantasie sind also auch für Laien-Upcycler keine Grenzen gesetzt.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Buchtipps

Sonia und Frédéric Lucano

Upcycling

Stylische DIY-Projekte für die Wohnung.

Alte Holzpaletten, aussortierte Obstkörbe und ausrangierte Bettlaken, Altglas, leere Konservendosen und ein trashiges Teeservice: Interior-Stylisten Sonia Lucano wirft nichts davon auf den Müll, sondern lässt sich zu stylischen Möbeln und Dekoelementen inspirieren. Verwandeln Sie abgelegte Alltagsgegenstände zu etwas ganz Besonderem: Couchtisch, Stehlampe, Gartengirlande – nichts ist unmöglich!

Christian Verlag GmbH, 144 Seiten





Spätestens wenn man nichts mehr in den übervollen Schubladen findet, der Kleiderschrank überquillt, auf dem Schreibtisch kein Platz mehr zum Arbeiten ist oder in jeder Ecke der Wohnung Zeitungen und Bücher herumliegen, sollte man die Ärmel hochkrempeln und sich ans Werk machen, wieder mehr Struktur und Übersicht in die eigenen vier Wände zu bringen. Um dabei die Motivation nicht zu verlieren, ist es deshalb umso wichtiger, das Projekt ‚Aufräumen und Ausmisten‘ gut organisiert anzugehen. Beherzigt man bestimmte Tipps und Tricks, kann das Ganze sogar Spaß machen... und es führt garantiert zum Erfolg.

ALLES IN ORDNUNG!

Die Kunst clever aufzuräumen und auszumisten

GUTE LAUNE HilFT

Da aller Anfang schwer ist, gilt es vor dem großen Aufräumen erst einmal die besten Arbeitsbedingungen zu schaffen. Das kann entweder schöne Begleit-Musik, ein leckerer Cappuccino oder Frischluftzufuhr durch geöffnete Fenster sein. Die Chancen stehen so gut, den Kampf gegen das Chaos beschwingt in Angriff zu nehmen.

DER ERSTE SCHRITT

Hier ist wichtig, sich grundsätzlich nicht zu viel vorzunehmen und immer nur überschaubare Organisationseinheiten wie etwa eine ‚Krusch-Schublade‘ im Flur auszumisten. Dadurch gibt es ein schnelles Erfolgserlebnis, das einen anspornt, weiterzumachen... nach dem Motto: Lieber ein kleines Regal richtig aufräumen als im großen Schrank nur ein paar Dinge halbherzig umherschieben.

CLEVERE SYSTEMATIK

Fast alle Ordnungsexperten raten beim großen Entrümpelungs-Rundumschlag in der Wohnung konsequent nach einem bestimmten Ablauf vorzugehen. Dabei – das zeigt die Erfahrung – ist es am erfolgversprechendsten, nacheinander unterschiedliche Hausrat-Kategorien in Angriff nimmt. Das heißt: Nicht etwa Zimmer für Zimmer wird nach dem Gießkannenprinzip durchpflügt, sondern man nimmt sich fokussiert entweder nur Bücher, Kleidung oder Unterlagen beziehungsweise Dokumente vor und arbeitet sich mit dieser konkreten Aufgabenstellung dann nach und nach durch alle Räume.

PRAKTISCHE LOGISTIKHELPER

Damit man nicht gleich zu Beginn ausgebremst wird, steht und fällt der Entrümpelungselan auch mit ganz profanen Dingen: So zählt zu einer guten logistischen Vorbereitung genauso das richtige Equipment. Denn nur wer ein paar Umzugskisten und XL-Müllsäcke auf Lager hat, kann wirklich loslegen. Dabei hilft es auch, sich frühzeitig etwa über die Öffnungszeiten des heimischen Wertstoffhofs zu informieren oder die Adressen von wohltätigen Institutionen wie der Caritas oder dem Roten Kreuz parat zu haben.

QUALITÄTSNORMEN DEFINIEREN

Aussortierungskriterien sind das A und O beim Entrümpeln und Aufräumen, denn daran kann man sich gut entlanghangeln. So sollte ein zentraler Grundsatz lauten: Alte kaputte Sachen kommen immer weg. Ähnliches gilt für Dinge, die keine Zukunft mehr haben wie beispielsweise ungelesene Zeitungen, alte Prospekte, Notizzettel, steinzeitliche Mitschriften, unscharfe alte Fotos oder nett gemeinte aber nie benutzte Geschenke. Auch ein Zuviel von bestimmten Gebrauchsgegenständen macht eine Verknappung nötig: Wer braucht schon 20 Werbekugelschreiber und durcheinandergemixte Tassen und Teller aus mittlerweile unvollständigen Geschirrsätzen?

NICHT ÜBERTREIBEN

Wer einmal mit dem Ausmisten begonnen hat, sollte die Aktion möglichst durchziehen. Das heißt jedoch nicht, dass immer ein radikaler Ordnungs-Marathon absolviert werden muss: Man sollte sich vielmehr realistische Ziele setzen und ein konkretes Zeitfenster für das geplante ‚Tageswerk‘ festlegen. Auf lange Sicht machen aber genauso Fernziele Sinn, indem man sich zum Beispiel innerhalb einer Woche den Check der gesamten Kleidung vornimmt oder bis Ende des Monats die Durchschau aller Papiere erledigt sein soll.

DAS EINFACHSTE ZUERST

Auch die Reihenfolge der Themen spielt beim cleveren Ausmisten eine wichtige Rolle. Vornean sollten dabei immer Dinge stehen, bei denen das Wegschmeißen und Aussortieren eher leichtfällt. Und das sind – darüber sind sich die meisten Aufräumprofis einig – in der Regel Kleider, Schuhe, Bücher, Zeitschriften oder auch Geschirr. Stück für Stück tastet man sich so an Gegenstände heran, bei denen es durch eine engere emotionale Bindung schwerer fällt, loszulassen.

ENTSCHEIDUNGSHILFEN

Wer trotz aller guter Vorsätze beim Ausmisten oft unentschlossen ist, kann sich mit der bewährten Drei-Kisten-Methode helfen: In Kiste 1 kommt dann das, was aufgehoben werden soll, aber dennoch erstmal im Keller landet. Kiste 2 ist für all das bestimmt, was man selbst nicht mehr braucht, was aber für andere vielleicht noch einen Wert hat – Dinge also, die man verkaufen oder verschenken kann. In Kiste 3 schließlich landen alle Gegenstände, die garantiert entsorgt werden. Die verbliebene Kiste 1 sollte nach einiger Zeit, zum Beispiel nach einem halben Jahr, nochmal kritisch inspiziert werden. Meist kostet es dann keine Überwindung mehr, sich von den aufbewahrten Resten endgültig zu verabschieden.

SCHÖNES ZEIGEN

Lieblingstücke, die nach dem Ausmisten weiter mitwohnen dürfen, sollten am besten entsprechend inszeniert werden und nicht wieder in einer Schublade verschwinden. Das macht ein Zuhause charmant und persönlich. Bevorzugen sollte man dann Arrangements mit einer ungeraden Anzahl von Sammelobjekten. Das empfindet das menschliche Auge als besonders harmonisch.

AUSSORTIEREN LEICHT GEMACHT

Warum Entrümpeln häufig so schwerfällt, liegt in den meisten Fällen nicht an den Gegenständen selbst, sondern an den Emotionen ihrer Besitzer: Dinge sind eben keine toten Objekte. Sie sind vielmehr Zeitzeugen unseres Lebens und wir verbinden Erlebnisse und Situationen mit ihnen – zum Beispiel mit dem Stofftier aus Kindertagen, der alten Geburtstagskarte der Oma oder der ersten Lieblings-Musik-CD. Man muss sich also manchmal selbst austricksen, um beim Aussortieren erfolgreich zu sein: So kann man etwa Fotos von liebgewonnenen Sachen machen. Man behält dadurch die Erinnerung, löst sich aber von den raumgreifenden Objekten. Eine weitere Taktik: Schenken und Spenden. Das macht Freude, da man seinen ausgedienten Schätzen so eine zweite Chance bei anderen dankbaren Besitzern gibt. Ähnlich erfolgreich kann das Loslassen funktionieren, wenn man Kisten für den nächsten Flohmarkt packt oder als Second Hand Ware online anbietet. Auch dann finden häufig nicht mehr benötigter Hausrat, Bücher oder Kleider für ein paar Euro ein neues Zuhause, in dem sie gewürdigt werden.

VORSÄTZE FÜR DIE ZUKUNFT

Damit Ausmist-Aktionen möglichst lange sichtbare Früchte tragen, sollte man sich einen Plan für die Zeit danach zurechtlegen – und überlegen, wie man es vermeiden kann, dass sich innerhalb eines Jahres nicht wieder erneut viele ‚unnütze‘ Dinge ansammeln: Eine Idee ist, regelmäßige Wegwerfwochen auszurufen und sich dann gezielt jeden Tag von einem Gegenstand zu trennen. Das ist dann die Entrümpelungs-Light-Version, die kaum Zeit in Anspruch nimmt. Eine weitere Disziplinierungsmaßnahme, die zudem auch noch nachhaltig ist, ist das Verändern von Einkaufsgewohnheiten. Man könnte sich zum Beispiel vornehmen, drei Monate lang mal keine Klamotten zu shoppen oder versuchen XL-Vorratseinkäufe zu vermeiden. Ein wenig mehr Verzicht und bewusstes Konsumieren tut dann nicht nur dem Geldbeutel und der Übersichtlichkeit Zuhause gut. Auch die Seele profitiert. Denn äußere Ordnung und überschaubare reduzierte Strukturen in unserem Wohnumfeld, haben nachweislich immer auch einen positiven Einfluss auf unsere mentalen Befindlichkeiten. Denn wer es schafft Ballast loszuwerden, kann meist auch seine Gedanken besser sortieren.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Zum Weiterlesen



Marie Kondo
Magic Cleaning
Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert, Rowohlt Verlag

Inga Scheidt
Das magische Aufräumbuch
Loslassen, Ordnung schaffen, durchatmen, NGV

Gunda Borgeest
Ordnung nebenbei
Aussortieren, aufräumen, aufatmen, Stiftung Warentest



Wir realisieren Ihre Gartenträume!



Garten mit Wasserspiel



Garten-Raum-Objekte



Gartenbereich als Wohnraum

Ludwigstraße 62-64 • 64331 Weiterstadt
Tel.: 06150 2707

www.gilbert-gartengestaltung.com

Corona-Öffnungszeiten z.Zt. Mo., Di., Do., Fr. von 14.30 - 18 Uhr, Sa. von 9.30 - 12.30 Uhr

VOLLE ÖKOENERGIE* VORAUSS.

Ob Kulturvereine, Sportvereine oder Soziales. Wir unterstützen unsere lebenswerte Region bei unzähligen Festen und Veranstaltungen.

**EINFACH
KLIMAFREUNDLICH
FÜR ALLE.**

FÖRDERER
VON KULTUR
UND SPORT



WEINOR WINTER-WOCHEN

Jetzt bei Wulf & Berger GmbH beraten lassen und den kommenden Sommer entspannt genießen.



Foto: © Studio Harmony - stock.adobe.com

Möchten auch Sie Ihre Terrasse oder Balkon in ein Wohnzimmer im Freien verwandeln? Dann darf eine Markise auf keinen Fall fehlen!

Sprechen Sie uns an, damit wir gemeinsam Ihre individuelle Sonnenschutz-

Lösung rechtzeitig planen können. So sind Sie bestens auf kommende Sonnentage vorbereitet – und natürlich auf die Terrassensaison im nächsten Frühjahr / Sommer und sparen dabei bares Geld!

Wie das funktioniert? Ganz einfach:

In den weinor WINTER-WOCHEN erhalten Sie beim Kauf einer Aktions-Markise Semina oder Topas 10 % Rabatt.

Wenn Sie bald bestellen, können Sie Ihre Terrasse oder Balkon noch vor allen anderen genießen! Am besten gleich einen Termin für eine Beratung vereinbaren.

Wir beraten Sie gerne!

Wulf & Berger GmbH / Hessenring 11 / 64572 Büttelborn

01652-97909-0 / info@wulf-berger.de

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

10% SPAREN
 beim Kauf einer Aktions-Markise Semina* oder Topas

weinor WINTER-WOCHEN
 nur vom 01.11.21 – 21.03.22

Jetzt lachen sich Markisenkäufer in den Fäustling!

* gilt nicht für Semina Life

Ihr weinor Fachhändler berät Sie gerne!

Mehr Infos:
wulf-berger.de

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

Eine Badsanierung steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern auch den Wert der Immobilie

Die exakte Planung, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse, ist ausschlaggebend für den Komfort des Nutzers. Die Frage des Platzbedarfs, der Wunsch nach Dusche oder Wanne und auch die Bedenken um Sitz- und Waschbeckenhöhe sind wichtige Elemente, welche die Nutzbarkeit in den Vordergrund stellen. Dies alles sind wichtige Voraussetzungen, um ein hohes Maß an Wohlbefinden und maxima-

le Bewegungsfreiheit bei höchster Funktionalität zu erleben.

Das Thema Barrierefreiheit betrifft aber nicht nur ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen, sondern auch junge Familien. Eine Modernisierung des Badezimmers lohnt sich in jedem Fall. Die Gründe hierfür können vielfältig sein – der eigene Geschmack,

Familienzuwachs oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit im Alter sind nur einige davon. Mit solch einer Umbaumaßnahme steigern Sie nicht nur den Wert Ihrer Immobilie, sondern auch in einem hohen Maße die eigene Lebensqualität. Egal aus welchem Grund Sie Ihr Bad einer Generalüberholung unterziehen wollen, steht Ihnen die Firma „Gebäudetechnik Schweitzer“ als kompetenter Partner zur

Seite. Angefangen von der passgenauen und individuellen Planung des Raumkonzepts, der Auswahl geeigneter Fachfirmen, bis hin zur Fertigstellung – quasi alles aus einer Hand. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Gebäudetechnik Schweitzer
 Wiesenstrasse 11, 64347 Griesheim
 Tel: 06155 63205

Erleben Sie grenzenlose Freiheit

Ausgerichtet auf Ihre individuellen Bedürfnisse planen und realisieren wir Ihr barrierefreies Badezimmer – damit Sie den Freiraum bekommen, den Sie brauchen.

Verbessern Sie mit einer neuen Enthärtungsanlage nicht nur Ihre Trinkwasserqualität, sondern schützen Sie Ihre Trinkwasserinstallation vor Kalkablagerungen.

Sprechen Sie uns an, wir beraten sie gerne.

Wiesenstraße 11 · 64347 Griesheim · Telefon: 06155 63205

www.shk-schweitzer.de · info@shk-schweitzer.de

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER

Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

GETRENNTE WELTEN

Ob ein Wohnzimmer zur offenen Küche abgegrenzt wird, ein Flur sowohl Garderobe als auch Bibliothek ist oder ein Schlafzimmer gleichzeitig als Home-Office genutzt wird. Es gibt kaum eine architektonische Situation, in der ein Raumteiler – fast immer sind es ja mobile Konstruktionen – keinen Sinn macht. Immer bringt man durch die Unterteilung eines Zimmers in unterschiedliche Sektionen entweder mehr Gemütlichkeit in einen Raum

oder man schafft so ganz neue und klare funktionale Ordnungsstrukturen in den eigenen vier Wänden. Doch nicht jedes Trenn-Element passt an jede Stelle. Deshalb sollten bei der Planung immer auch die Raumgröße, die Lichtverhältnisse und architektonische Besonderheiten berücksichtigt werden. Und es hilft, wenn man das breite Spektrum der Gestaltungsmöglichkeiten kennt.



PARAVENT, REGAL & CO

Wohnglück mit Raumteilern

Raumteiler Grundregeln

Faltbare Paravents, Vorhänge, Blumenregale, gestapelte Weinkisten oder stylische Sideboards. Die Optionen, einen Raum im Raum zu kreieren, indem Areale optisch voneinander abgetrennt werden, sind vielfältig. Dabei sollte man grundsätzlich darauf achten, dass ein zusätzliches abgrenzendes senkrechtes Interieurteil nicht zu viel Tageslicht schluckt und das Zimmer in eine Dunkelkammer verwandelt. Fast immer passend sind jedoch offene, lichtdurchlässige und leichte Möbelkonstruktionen oder transparente Raumteiler aus Stoff. Bei der Zimmergröße sollte man dagegen immer die Proportionen im Auge behalten. Hier gilt die Devise: XL-Zimmer vertragen gut gewichtigere Trenner-Lösungen, die in Form von großen Regalen oder Rigips-Wänden auch fest am Boden oder der Decke fixiert sein dürfen. Für weniger Wohn-Quadratmeter eignen sich eher multifunktionale Raumteiler, die man entweder zusammenfalten, umstellen oder – soweit sie nicht zu wuchtig sind – als zusätzlichen Stauraum nutzen kann.

FREISTEHENDE REGALE

Diese flexiblen Möbelstücke, die idealerweise von beiden Seiten offen sein sollten, erfüllen als Raumteiler gleich mehrere Aufgaben: Sie bieten wertvolle Aufbewahrungsmöglichkeiten, sind platzsparend und sind, obwohl sie eigentlich trennen, auch ein verbindendes Element. Eine beliebte Variante sind genauso Stufenregale. Sie wirken durch ihre asymmetrische Gestalt leicht und spielerisch, lockern die Linien im Raum auf.

OBST- UND WEINKISTEN

Schnell selbst gemacht ist diese individuelle, trendige Regal-Alternative aus Wein- oder Obstkisten, die man bei Bedarf durch einen neuen Anstrich auch leicht an die restliche Einrichtung anpassen kann. Diese rustikalen Vintage-Behälter aus Holz haben nicht nur viel Charme, sie schonen auch den Geldbeutel und sie sind in ihren Einsatzmöglichkeiten als Raumteiler äußerst flexibel. Man kann die Kisten mit ihren typischen luftig angeordneten Paneelen nämlich nicht nur als schlanke Turmform übereinanderstapeln und zusammenmontieren, sondern auch zu einem hohen kastigen Rechteck, einem schlanken Sideboard oder zu einer stufigen Konstruktion vereinen.

KOMMODEN & CO

Zusammen mit Sideboards sind Kommoden beziehungsweise Truhen ebenfalls perfekte Trennelemente. Vor allem Betten und Sofas, werden durch solche optischen Riegel noch mehr zu einem heimeligen Rückzugsort. Zudem bieten diese kompakten Raumteiler in ihren Schubladen oder Fächern viel Aufbewahrungsmöglichkeiten und ihre meist großen Auflageflächen können von Dekorationsfans zur Bühne für schöne Schalen, Skulpturen oder Vasen umfunktioniert werden.

GARDEROBENSTANGEN UND KLEIDERSTÄNDER

Auch schön arrangierte Blusen, Kleider, Tücher & Co lassen sich als Sichtschutz oder Raumteiler nutzen. Wer sowieso seine Mode-Kollektion nicht im Schrank verstaut, sondern auf einer Stange aufbewahrt, kann aus der Not eine Tugend machen. Kleiderdepot und Raumtrenner sind dann eins. Als Abgrenzung etwa zum Wohnbereich oder zum Arbeitsplatz eignen sich solche Lösungen vor allem für sehr kleine Appartements, wo alle Wohnanforderungen vom Kochen bis zum Schlafen auf nur wenigen Quadratmetern stattfinden.

PARAVENTS

Solche mobilen, klappbaren Faltschirme – häufig sind es mit Stoff bespannte drei- oder vierteilige Rahmen – machen vor allem in kleinen Räumen eine gute Figur. In Unifarben passen sie sich am besten der Umgebung an, sind so universell einsetzbar. Dafür haben Paravents mit Mustern mehr dekorative Qualitäten. Doch Vorsicht! Zu viele gebündelte Farben und Motive können einen Raum kleiner erscheinen lassen. Besonders trendig sind gerade Retro-Klassiker etwa mit Asia-Touch aus Bambusstäben und Reispapier oder elegante Design-Evergreens im Kaffeestil aus Wiener-Geflecht.

GARDINEN UND VORHÄNGE

Stoffliches ist als Raumteiler immer dann die richtige Wahl, wenn zuhause nur wenig Platz ist. Textile Trenner unterteilen ein Zimmer nämlich meist sehr dezent. Niemals wirken sie schwer oder dominieren ein Interieur. Besonders leicht und zart wirken dabei vor allem transparente, lichtdurchlässige Gardinenstores. Blickdichte Stoffbahnen, die aus einem Zimmer zwei Bereiche machen, können dagegen als gewebte, faltenwerfende Wände abgeschirmte Areale – so wie man das beispielsweise bei Himmelbetten kennt – noch gemütlicher und privater machen. Zudem sind sie ideale Optimierer, können unansehnliche Ecken und Nischen einer Wohnung vom wohl geordneten Rest abkoppeln und so unsichtbar machen.

ZIMMERPFLANZEN

Wer den aktuellen Urban-Jungle-Trend mag, wird auf diese botanischen Raumteiler nicht verzichten wollen: Bei großen üppigen Solitärpflanzen braucht man oft nur ein Exemplar in einem repräsentativen XL-Kübel, um entsprechende innenarchitektonische Effekte zu erzielen. Kleinere Zimmerpflanzen wirken jedoch am besten in der Gruppe, denn nur in der Addition werden sie zur grünen Wand. Doch die Basisstrukturen, wo die eingetopften Grünlinge übereinander oder nebeneinander arrangiert werden, können sehr unterschiedlich sein. Da reicht die Palette vom rechteckigen Metallgestell im kühlen Industrial-Look, über rustikale Holzregale in Treppenform bis hin zum an der Decke befestigten vierteiligen Seildesign, wo an jedem herunterhängendem Strang Rank- oder Kletterpflanzen für dichten Bewuchs sorgen. Ein zusätzlicher Vorteil dieser lebendigen Trennelemente: Sie sind lichtdurchlässig und verbessern die Raumluft.

TRAUMJOB GESUCHT?

Im LOOP5 warten spannende
Aufgaben auf Dich.

Alle offenen Stellen unter:



loop5.de/jobs

loop5

STADT UND ENTEGA BESICHTIGEN ÜBERGABESTATION IM STAATSTHEATER DARMSTADT

Anschluss an das Fernwärmenetz bringt 80 Prozent CO₂-Einsparpotential

Wichtiger Schritt in Richtung Klimaneutralität: Das Staatstheater Darmstadt soll bis Ende 2022 an das Darmstädter Fernwärmenetz angebunden werden. Bei einem Vorort-Termin haben nun Oberbürgermeister Jochen Partsch, die Vorstandsvorsitzende der ENTEGA AG, Dr. Marie-Luise Wolff, und Ayse Asar, Staatssekretärin im Hessischen Ministerium für Wissenschaft und Kunst, die Übergabestation im Technikraum des Staatstheaters besichtigt und diese vom Intendanten des Staatstheaters, Karsten Wiegand, erläutert bekommen.

Die Wärme für Bühnen, Zuschauerräume und Büros kommt somit zukünftig zum größten Teil aus der Abwärme des Müllheizkraftwerks Darmstadt, entsteht also bei der Müllentsorgung. Dadurch sinkt der Ausstoß an klimaschädlichem Kohlendioxid jährlich im Schnitt um rund 80 Prozent. Das entspricht rund 540 Tonnen weniger CO₂, so viel, wie die Heizung von etwa 110 Einfamilienhäusern verursacht.

„Theater sind Orte der gesellschaftlichen Verständigung zu allen virulenten Themen, auch die Erderhitzung und ihre katastrophalen Folgen. Nachhaltigkeit ist längst ein Thema auf den Bühnen der Theater – und sie gehört auch in den Heizkeller“, sagt Ayse Asar. „Die Anbin-

dung an die Fernwärme dient ebenso wie die Erneuerung der Bühnentechnik des Kleinen Hauses mit einem Bauvolumen in Höhe von rund 51 Millionen Euro dem Ziel der Landesregierung, bis spätestens 2030 CO₂-neutral zu werden. Wir haben bereits gute Erfahrungen mit Fernwärme gemacht: Bereits seit 2016 versorgt die ENTEGA STEAG Wärme GmbH den gesamten Campus der Technischen Universität Darmstadt mit Wärme, Kälte und Strom. Über das Fernwärmenetz Darmstadt-Nord wird die Technische Universität heute zum größten Teil aus der Abwärme des Müllheizkraftwerks Darmstadt versorgt, also aus Energie, die bei der Müllentsorgung anfällt. Auch das Klinikum Darmstadt und das Regierungspräsidium wurden bei der Gelegenheit an das Müllheizkraftwerk angeschlossen.“

Die Fernwärmenetze der ENTEGA in Darmstadt und Südhessen umfassen insgesamt 81 Kilometer und werden mit der Anbindung des Staatstheaters Darmstadt um einen weiteren Kilometer ergänzt. Das Staatstheater wird an das im Wesentlichen aus der thermischen Abfallverwertung des Müllheizkraftwerks Darmstadt versorgte Fernwärmenetz Darmstadt-Nord angebunden. Im Bedarfsfall werden Verbrauchsspitzen über einen modernen Wärmespeicher der ENTEGA gedeckt. Der



Foto: © Entega AG

Anschluss des Staatstheaters erfolgt über eine Leitung in der Bleichstraße und soll von hier über die Rheinstraße und die Saalbaustraße verlaufen. Vom Staatstheater aus erfolgt dann eine Querung der Heidelberger Straße in Richtung Marienplatz. An das Fernwärmenetz der ENTEGA sind derzeit über 11.000 Privathaushalte, öffentliche Einrichtungen und Industrieunternehmen angebunden. Die gelieferte Fernwärme stammt hauptsächlich aus modernen Blockheizkraftwerken, die neben Strom auch nutzbare Wärme erzeugen sowie aus der thermischen Abfallverwertung des Müllheizkraftwerks

Darmstadt. Klimaschonend können so aktuell rund 300 Millionen Kilowattstunden (kWh) thermische Energie zur Verfügung gestellt werden. Zur Energieversorgung der Technischen Universität Darmstadt und dem weiteren Ausbau des Fernwärmenetzes innerhalb von Darmstadt wurde 2015 die ENTEGA STEAG Wärme GmbH (ESW) – ein Gemeinschaftsunternehmen der ENTEGA AG (49 Prozent Gesellschafteranteile) und der STEAG New Energies (51 Prozent Gesellschafteranteile) mit Sitz in Darmstadt – gegründet.

TÜV SÜD BESTÄTIGT ERFOLGREICHE ZERTIFIZIERUNG

ENTEKA erneut als „Wegbereiter der Energiewende“ ausgezeichnet

Der TÜV SÜD hat die Auszeichnung des Ökoenergieversorgers ENTEGA Plus zum „Wegbereiter der Energiewende“ im Rahmen eines erneuten Zertifizierungsaudits für ein weiteres Jahr bestätigt. ENTEGA ist einer von nur zwei Energieversorgern bundesweit und das einzige Unternehmen im Rhein-Main-Gebiet, dem die Auszeichnung „Wegbereiter der Energiewende“ wiederholt verliehen wurde. Das anerkannte Qualitätssiegel zertifiziert ausschließlich Energieunternehmen, die sich für das aktive Vorantreiben der Energiewende einsetzen.

In den Geltungsbereich der Unternehmenszertifizierung wurden die Energy Project Solutions und Energy Market Solutions neu aufgenommen. Beide Unternehmen sind seit 2021 Teil des ENTEGA-Konzerns.



Foto: © Entega AG

Nach Angaben der Zertifizierungsstelle „Klima und Energie“ des TÜV SÜD setzt sich ENTEGA im besonderen Maße für den Ausbau der Erneuerbaren Energien, die Senkung des Rohstoff- und Energieverbrauchs und für eine Flexibilisierung des Energieversorgungssystems ein und treibt somit die Energiewende eindrucksvoll voran.

Für ENTEGA-Geschäftsführer Thomas Schmidt ist die erneute Bestätigung der Auszeichnung ein wichtiges Zeichen: „Wir werden unseren nachhaltigen Weg zum Wohle des Klimas und somit von uns allen konsequent weiter gehen. Dass der TÜV SÜD unseren eingeschlagenen Weg der nachhaltigen Erzeugung von erneuerbaren Energien und der Erbringung von klimaschonenden Energiedienstleistungen für unsere Kunden erneut erfolgreich

bestätigt hat, ist daher für uns von großer Bedeutung.“

ENTEKA ist einer der größten Anbieter von Ökostrom und klimaneutralem Erdgas in Deutschland und hat es sich zur Aufgabe gemacht, innovative und klimafreundliche Produkte und Lösungen zu entwickeln, die den Alltag vereinfachen und bei einem nachhaltigen Leben unterstützen.



Dr. Ruch | Dr. Oehm | Dr. Jennert



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

- 3Tesla-Ultrahochfeld-Kernspintomografie
- Hochauflösende Multislice-Computertomografie
- CT-Koronarangiografie
- MRT des Herzens
- Digitale Mammografie
- Digitales Röntgen
- Knochendichtemessung
- 3D Ultraschall
- Brustkrebsfrüherkennung
- 3 Tesla MR-Mammografie

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100