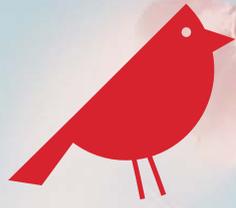


Ausgabe 1|2023

LEBENS LUST



Das Magazin
für Ihre Region



**DARMKREBS?
NEIN DANKE!**

**NACH DEM
FASTEN**

**HOME-OFFICE
IM WOHLFÜHLAMBIENTE**

ENERGIEWENDE?

DA SCHAU ICH GENAU HIN.

ICH SCHLIESSE

DIE ZUKUNFT AN.



derdin L. J.

Projektleiterin Forschung &
Entwicklung bei der
e-netz Südhessen
forscht in Netzlaboren für eine
schnellere Energiewende.



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER, SCHÖN, DASS SIE WIEDER DA SIND.

So ein ganz kleines bisschen steckt mir noch der lange Winter in den Knochen. Die warmen Klamotten sind noch längst nicht Schnee von gestern und liegen noch griffbereit neben den leichteren Polos, Blusen und Sweatshirts. Auch auf meine warme Federdecke möchte ich während der Nacht noch nicht verzichten. Aber die Tage werden länger, man merkt es noch nicht und trotzdem ist es wahr. Jetzt heißt es geduldig sein und abwarten, bis wir endlich wieder auf der windgeschützten Terrasse die ersten Sonnenstrahlen auf der Haut genießen können.

Allerdings, bis es soweit ist und die LebensLust-Amsel wieder fröhlich zwitschernd das Ende der kalten Jahreszeit verkündet, haben wir für Sie wieder ein paar interessante Themen rund um Gesundheit, Ernährung und Wohnen zusammengestellt.

Los geht's! Auf Seite 14 + 15 finden Sie Tipps und Tricks, wie Sie dem inneren Schweinehund ein Schnippchen schlagen und Ihre Vorsätze fürs neue Jahr erfolgreich umsetzen können.

Apropos Vorsätze. Mehr Sport liegt bei den Vorsätzen der meisten ganz oben auf der Agenda. Aber was, wenn ich noch nicht die richtige Sportart gefunden habe, garnicht weiß, was mir überhaupt Spaß macht!? Dann wäre vielleicht eine Pilates-Probestunde bei Verena Geweniger im Mühlthal genau das Richtige. Informationen hierzu finden Sie auf Seite 16.

Vielleicht probieren Sie mal das 4 Wochen-Programm im intenso. Kostet nur 39 € ohne Vertrag und Bindung. Also runter vom Sofa und rein in die Sportschuhe...

Fasten steht auch hoch im Kurs auf der Top Ten-Vorsatzliste, ein paar Kilos leichter, das



wäre super. Aber wie geht es anschließend weiter, wie verhindere ich den klassischen Jojo-Effekt beziehungsweise wie kann eine Ernährungsumstellung dauerhaft gelingen? Darüber schreibt auf Seite 22 + 23 unsere Redakteurin Nicola Wilbrand-Donzelli. Im Anschluss finden Sie auch gleich ein paar leckere und leichte Rezepte für den Frühling.

Homeoffice ist Dank Corona salonfähig geworden, aber nicht immer nur ein Segen,

manchmal eben auch ein Fluch. Wir zeigen Ihnen worauf es ankommt, dass sich das Homeoffice gut ins private Umfeld einfügt, zugleich aber produktives Arbeiten möglich macht. Ideen rund ums Homeoffice finden Sie auf den Seite 26 + 27.

Und natürlich fühlen wir auch in dieser Ausgabe der LebensLust wieder vielen Gesundheitsthemen auf den Zahn. Auf den Seiten 4 - 7 berichten wir über Mikroorganismen im Darm bis hin zur lebensrettenden Darmkrebsvorsorge. Denn Darmkrebs lässt sich im Gegensatz zu anderen Tumorerkrankungen durch Früherkennung zu hundert Prozent heilen beziehungsweise verhindern.

Also, gesundes Leben und Genuss schließen sich nicht aus. Im Gegenteil, nur wer zu genießen weiß, lebt auch gesund.

In diesem Sinne, viel Spaß und wertvolle Anregungen bei der Lektüre wünscht Ihnen

Friederike Oehmichen

GESUNDHEIT

Darmkrebs? Nein Danke!

Sicherheit durch regelmäßige Früherkennungsvorsorge

Seite

5

Warum ist eine gesunde Darmflora so wichtig

Dr. med. Sabine Wiesner

7

Knorpelschaden im Knie – was tun?

Agaplesion Elisabethenstift Darmstadt

9

Erfolgreich auf neuen Wegen

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

10

Dem inneren Schweinehund ein Schnippchen schlagen

Wie lassen sich Vorsätze fürs neue Jahr erfolgreich umsetzen?

14

Erfolgreich seit 35 Jahren!

Pilates-Studio Verena Geweniger

16

LUST AUF GENUSS

Nach dem Fasten

Wie eine Ernährungsumstellung jetzt dauerhaft gelingen kann

23

WOHNKULTUR

Home-Office im Wohlfühlambiente

Einrichtungsideen für den Arbeitsplatz zuhause

27

Der Grundstein für die Küche

Auf welchen Böden stehen Koch und Kücheneinrichtung besonders gut?28

Rätsel mit Gewinnspiel

Made in Südhessen verlost...

31

DAHLER

**Wir bieten Ihnen
eine kostenlose
Marktwertermittlung.**

Testen Sie jetzt
vorab unser Online-
Bewertungstool:



DAHLER Darmstadt
Inh.: Constate GmbH
Ernst-Ludwig-Str. 3, 64283 Darmstadt
T 06151 60 670 00 E darmstadt@dahler.com
dahler.com/darmstadt



GESUNDHEIT



Vor gut zwanzig Jahren ist in Deutschland die Darmspiegelung für Versicherte als Vorsorgeleistung der Gesetzlichen Krankenkassen eingeführt worden. Die Bilanz ist größtenteils positiv: Der Rückblick zeigt, dass der Kampf gegen den Darmkrebs, den in vorderster Reihe unter anderem die ‚Burda Stiftung‘ und die ‚Stiftung LebensBlicke‘ öffentlichkeitswirksam vorangetrieben ha-

ben, alle Mühen Wert war. Doch noch immer gibt es viele Menschen, die das kostenlose Gesundheitsangebot nicht in Anspruch nehmen. Aus diesem Grund rühren die beiden Initiativen jedes Jahr weiterhin im ‚Darmkrebsmonat März‘ die Werbetrommel, um auf die Bedeutung der Früherkennungsuntersuchung hinzuweisen.



DARMKREBS? NEIN DANKE!

Sicherheit durch regelmäßige Früherkennungsvorsorge

Darmkrebs ist derzeit bei Männern die dritthäufigste und bei Frauen die zweithäufigste Tumorerkrankung. Und es ist tückischerweise eine „stille“ Krankheit. In den meisten Fällen gibt es keine Warnzeichen. Im Gegensatz zu anderen Krebsarten aber entsteht Darmkrebs aus Vorstufen, den so genannten Polypen. Diese sind lange gutartig, bevor sie zu Krebs entarten. Man schätzt, dass dieser Vorgang etwa zehn Jahre dauert – viel Zeit also, um die Krebserkrankung erst gar nicht entstehen zu lassen. Die Früherkennung ist deshalb eine der wichtigsten Waffen gegen den Krebs. Denn mithilfe von Vorsorgeuntersuchungen können diese Karzinom-Prästadien bereits entdeckt und entfernt werden – noch bevor sie bösartig werden. Darmkrebs lässt sich somit im Gegensatz zu anderen Tumorerkrankungen durch Früherkennung zu hundert Prozent heilen beziehungsweise verhindern.

Goldstandard im Rahmen der angebotenen Vorsorgeuntersuchungen ist die endoskopische Dickdarmspiegelung – die Koloskopie. Im Rahmen dieses Screenings können Darmkrebsvorstufen wie Dickdarpolypen schonend und schmerzfrei während einer kurzen Sedierung des Patienten abgetragen werden. Seit dem 1.10.02 bietet die gesetzliche Krankenversicherung für alle Menschen nach Vollendung des 55. Lebensjahres diese Vorsorgeuntersuchung an und empfiehlt sie allen in dieser Altersgruppe. Für Männer gibt es die Vorsorge-Darmspiegelung seit April 2019 sogar schon ab dem 50. Lebensjahr.

Zweifelsohne ist die Koloskopie bislang eine Erfolgsgeschichte: So ist in den letzten beiden Dekaden hunderttausenden Menschen das Schicksal erspart geblieben, an Darmkrebs zu sterben. Seit Einführung der endoskopischen Früherkennungsuntersuchung ist in Deutschland die Zahl der Neuerkrankungen nämlich um 25 Prozent und die Sterblichkeit um fast 40 Prozent zurückgegangen. Doch



zurücklehnen könne man sich angesichts solcher Zahlen dennoch nicht, betonen Experten immer wieder. Denn statistisch betrachtet stirbt hierzulande immer noch etwa alle zwanzig Minuten ein Mensch an dieser Tumorerkrankung – und das obwohl diese Krebsart durch Vorsorge sehr früh entdeckt werden kann und damit auch sehr gut behandelbar ist.

Es gilt also weiterhin, möglichst viele Männer und Frauen, die noch nicht an dem angebotenen Programm teilgenom-

men haben, zu erreichen und sie von der lebensrettenden unkomplizierten Untersuchung, deren unangenehmster Teil für die meisten das vorherige Abführen zuhause ist, zu überzeugen. Das ist gerade zurzeit wichtiger denn je, denn nach drei Jahren Pandemie mit den entsprechenden Hygienemaßnahmen und Kontaktbeschränkungen vor allem in medizinischem Bereich ist die Krebsvorsorge ins Stocken geraten, obwohl nach Einführung eines Koloskopie-Einladungsverfahrens für gesetzlich Versicherte



eigentlich mehr Neupatienten erreicht werden sollten. Eine Studie des ‚Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg‘ und des saarländischen Krebsregisters hat dabei ergeben, dass mit rund 10 000 verzögerten Darmdiagnosen zu rechnen ist. Von Fachärzten wird diese Entwicklung als beunruhigend eingeschätzt, weil das Vorsorgeprogramm so spürbar ausgebremst wurde.

Umso dringlicher ist es nun – und das gilt insbesondere im Darmkrebsmonat März – im Rahmen von zahlreichen Aktionen und Informationsveranstaltungen, die vor allen die ‚Burda-Stiftung‘ beziehungsweise die ‚Stiftung LebensBlicke‘ bundesweit organisieren, verstärkt Aufklärungsarbeit zu betreiben und auf den unschätzbaren Wert des effektiven Vorsorgeangebots aufmerksam zu machen. Für die Initiative ‚LebensBlicke‘ ist dieses Jahr beispielsweise der beliebte Journalist, Autor, Satiriker und ‚heute-show‘-Moderator Oliver Welke als ehrenamtlicher Schirmherr in den Ring gestiegen, um für die Darmkrebsvorsorge zu werben. Seit 2017 engagiert er sich für dieses wichtige Gesundheitsthema. Dabei will Welke all jene, die das Screening-Angebot noch nicht kennen oder die Untersuchung immer wieder vor sich her schieben, motivieren, indem er einfach als Vorbild voran geht – mit der zentralen Botschaft: „Macht’s wie ich! Geht zur Vorsorge! Darmkrebs ist vermeidbar!“

Nicola Wilbrand-Donzelli



Fotos: © Felix Burda Stiftung

Koloskopie des Dickdarms



Größenvergleich Koloskop



Giulia Enders

Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ

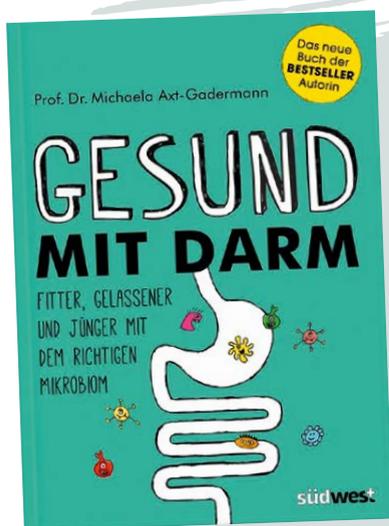
Der Millionen-Bestseller jetzt aktualisiert – mit einem Zusatzkapitel über neue wissenschaftliche Erkenntnisse.

Unser Darm ist ein fabelhaftes Wesen voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft. Wenn man ihn gut behandelt, bedankt er sich dafür. Das tut jedem gut: Der Darm trainiert zwei Drittel unseres Immunsystems. Aus Brötchen oder Tofuwurst beschafft er unserem Körper die Energie zum Leben. Und er hat das größte Nervensystem nach dem Gehirn. Allergien, unser Gewicht und eben auch unsere Ge-

fühlswelt sind eng mit unserem Bauch verknüpft. In diesem Buch erklärt die junge Wissenschaftlerin Giulia Enders, was die medizinische Forschung Neues bietet und wie wir mit diesem Wissen unseren Alltag besser machen können. Die dazu gehörigen Illustrationen stammen aus der Feder ihrer Schwester Jill. Die aktualisierte Neuauflage wird um ein Kapitel ergänzt: Die Schwestern Enders geben hier ein Update zu neuen Forschungsergebnissen und der Welt der Mikroben.

Ullstein Verlag, 304 Seiten

Buchtipps für mehr Darmgesundheit



Prof. Dr. Michaela Axt-Gademann

Gesund mit Darm. Fitter, gelassener und jünger mit dem richtigen Mikrobiom

Der Darm als Schlüssel für ein langes und gesundes Leben

Wer sich in jedem Alter fit, gesund und jung fühlen will, kommt um den Verdauungstrakt nicht herum. Ein gesundes Mikrobiom ist wichtig für unsere Gesamtgesundheit. Eine vielfältige Darmflora senkt unseren Blutdruck, hält die Gefäße elastisch und sorgt dafür, dass Medikamente optimal wirken. Darmbakterien können sowohl die Leistungsfähigkeit von Sportlern messbar steigern als auch Senioren vor Gebrech-

lichkeit schützen. Sie regulieren unseren Stoffwechsel, stärken das Immunsystem, senken das Risiko für Zuckerkrankheit, Übergewicht, halten den Cholesterinspiegel in Schach und unterstützen sogar die Krebstherapie. Und auch das Nervensystem profitiert: Bei der Behandlung von Parkinson, Alzheimer oder Depressionen sollte man immer auch die Darmbakterien berücksichtigen.

Deutschlands Darm-Spezialistin Prof. Dr. Michaela Axt-Gademann klärt hier über alles auf, was man über den Zusammenhang

zwischen Darmgesundheit und einem langen, gesunden Leben wissen muss. Sie gibt einen breiten Überblick über eine darmgesunde Ernährung, geeignete probiotische Bakterien und notwendige Labortests.

Südwest Verlag, 240 Seiten

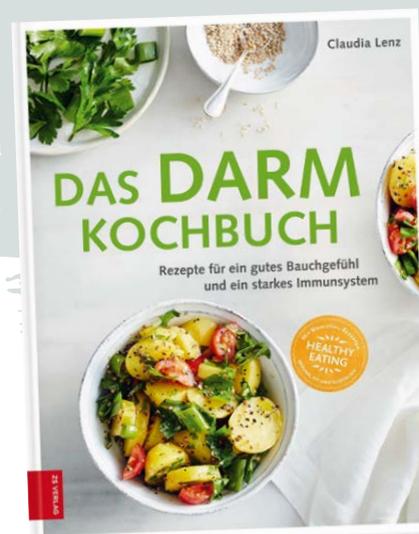
Claudia Lenz

Das Darm-Kochbuch: Rezepte für ein gutes Bauchgefühl und ein starkes Immunsystem

Darm gut, alles gut: Unser „Bauchhirn“ schlängelt sich durch unseren Körper, regelt Psyche, Immunsystem, Körpergewicht und Krankheiten. Wie man richtig kocht, um dem Darm etwas Gutes zu tun, hat Claudia Lenz in diesem Kochbuch in darmfreundlichen Rezepten zusammengefasst. Sie verrät, wie man sich mit seiner Darmflora gut stellt und wie man Verdauungsproblemen, Unverträglichkeiten oder dem Reizdarmsyndrom zu Leibe rückt. Eine gesunde Ernährung ist der Schlüssel zu einer gesunden Verdauung, ein Booster fürs Im-

munsystem und Motor für unseren wichtigsten persönlichen „Mitarbeiter“. Eine moderne Vollwertküche, die nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen alles bietet, was dem Darm gut tut und einfach klasse schmeckt. Die Rezepte geben unserem Darm vom Frühstück übers Mittagessen bis zum Abendessen jeden Tag aufs Neue Energie. Darmgesundheit durch das richtige Essen – mit diesen Rezepten für einen gesunden Darm kochen wir uns darmfit!

ZS Verlag, 160 Seiten



WARUM IST EINE GESUNDE DARMFLORA SO WICHTIG?

Oder: Was haben depressive Mäuse mit meiner Ernährung zu tun?

Mikroorganismen beherrschen nicht nur die Erde – sie beherrschen auch uns. Insgesamt ca. 100 Billionen Bakterien bevölkern unseren Körper – das ist rund die 10fache Menge unserer Körperzellen. Die Gemeinschaft aller dieser Mikroorganismen wird heute als ein eigenständiges „Organ“ angesehen, das MIKROBIOM genannt wird – es macht gut 2 kg unseres Körpergewichtes aus.

Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang zwischen einer gestörten Darmflora und dem Entstehen von Krankheiten wie Allergien und Autoimmunerkrankungen, Fettleber und Adipositas, Reizdarmsyndrom und kolorektales Karzinom, um nur einige zu nennen.

Darüber hinaus haben in der letzten Zeit großangelegte Studien gezeigt, dass die geistige und psychische Gesundheit mit der Ernährungsqualität zusammenhängt und dass das Risiko, eine Depression zu entwickeln durch sog. Fast Food signifikant erhöht ist. Die genauen Mechanismen sind noch nicht geklärt, das Mikrobiom-Theorie bietet hier allerdings einen faszinierenden Erklärungsansatz: es verfügt über einen hochaktiven Stoffwechsel, der alle Kommunikationskanäle zwischen Darm und Gehirn nutzt.

Man geht heute davon aus, dass eine Störung der Darmflora Auswirkungen auf die Gehirnfunktion hat und einen Risikofaktor für neurologische und psychiatrische Erkrankungen darstellt: Parkinson, Depression, Chronisches Erschöpfungssyndrom, autistische Störungen, hepatische Enzephalopathie, kognitive Einschränkungen bei Diabetes, Multiple Sklerose.

Um diesen Zusammenhang nachzuweisen bedient man sich keimfreier Mäuse, denen man das gestörte Darm-Mikrobiom von Patienten überträgt, um zu prüfen, ob die Erkrankung bei diesen Mäusen reproduziert



Illustration: © VectorMine – stock.adobe.com

werden kann. So konnte man verhaltensmäßige Eigenarten eines Mausstammes wie z.B. hohe Ängstlichkeit oder Depressivität über das Darmmikrobiom auf weniger ängstliche Mäuse übertragen.

Gleichzeitig erklärt dieses Modell, warum Antidepressiva häufig nicht wirken: Sie versuchen, den Abbau des Glückshormons Serotonin zu hemmen – was aber nur gelingen kann, wenn genug Serotonin im Körper gebildet wird – und dies geschieht hauptsächlich in einer gesunden Darmschleimhaut.

Umgekehrt versucht man mit dem gezielten Einsatz von Probiotika und weiteren als „Darmsanierung“ zusammengefasste Maßnahmen einen positiven Effekt auf die vorgenannten Erkrankungen zu erzielen – und hat diesen bei verschiedenen krankheits- oder altersbedingten Einschränkungen der Gehirnfunktion bereits belegen können.

Wenngleich die Forschung hier erst am Anfang steht, zeigt sich doch wie wichtig eine intakte Darmflora für unsere Gesamtgesundheit ist und dass es wichtig und lohnenswert ist, all das zu vermeiden, was sie schädigt und alles zu forcieren, was ihr

gut tut und nützt: „Laßt Eure Nahrung Eure Medizin sein“ forderte schon Hippokrates. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gute Gesundheit und beraten Sie gerne bei Ihren Fragen!

Propionat...

...ist das Salz der Propionsäure, die seit über 100 Jahren unsere Lebensmittel vor Schimmelpilzen schützt. Sie wird aber auch täglich in unserem Darm von den guten Darmbakterien gebildet – sofern wir diese auch haben... Propionate zählen zu den sog. Kurzkettigen Fettsäuren, die vielfältige gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweisen:

- Sie können ein überschießend aktives Immunsystem, wie es z. B. bei Allergien und Autoimmunerkrankungen vorkommt, auf ein normales Maß herunter regulieren – so forscht z. B. die Ruhr-Universität Bochum

sowie die Uni Erlangen seit langem z. B. im Bereich der Multiplen Sklerose.

- Sie können Entzündungen vorbeugen und positiv beeinflussen.
- Sie normalisieren den Zucker- und Fettstoffwechsel.
- Sie können Heißhungerattacken bremsen und Hormone freisetzen, die ein Sättigungsgefühl signalisieren.
- Sie aktivieren die Darm-Immunzellen.
- Sie stimulieren und verbreiten regulatorische T-Zellen des Immunsystems.
- Sie helfen Diabetikern bei der Normalisierung des Blutzuckerspiegels.



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

OHNE SCHMERZEN DURCH DIE KÄLTE

Von Wärme bis Wohlfühlbewegung: Wintertipps bei Arthrose

(djd). Wenn es draußen kalt und nass ist, klagen viele Arthrose-Patienten über schlimmer werdende Beschwerden. Typisch sind vor allem verstärkte Steifigkeit und Schmerzen in den Gelenken. Die Ursachen sind wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt, aber Experten vermuten, dass Kälte, niedriger Luftdruck und Feuchtigkeit den Stoffwechsel verlangsamen. Zudem wird die Durchblutung verringert. Zusammengenommen kann dies die Schmierfähigkeit in den Gelenken herabsetzen, die schmerzhaft Reibung erhöhen und die Muskulatur verspannen.

Die Gelenke schön warmhalten

Um die Probleme zu lindern, sind gezielte Maßnahmen gefragt. Das beginnt damit, den Körper mit warmer, feuchtigkeitsabweisender Kleidung, Funktionsunterwäsche, Handschuhen, Mütze und Pulswärmern vor der Kälte zu schützen. Wärmende Bäder für die Hände, im Whirlpool oder der heimischen Badewanne tun ebenfalls gut. Auch können schmerzende Gelenke direkt mit Umschlägen oder einer Wärmflasche behandelt werden. Das gilt allerdings nur

Wer im Winter nicht gern draußen unterwegs ist, sollte die Gelenke mit Indoor-Sport wie Yoga oder Tai-Chi mobil halten.



Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/Victor Koldunov - stock.adobe.com

bei nicht aktivierter Arthrose – also in Phasen ohne akute Entzündungsanzeichen. Zur Unterstützung ist darüber hinaus eine gezielte Nährstoffversorgung sinnvoll. Hierzu erklärt Dr. med. Wolfgang Grebe, Internist und Sportmediziner aus Frankenberg: „Studien zeigen, dass die Einnahme

von bioaktiven Kollagen-Peptiden mit Hagebuttenextrakt in Trinkampullen zur Gelenkgesundheit beiträgt.“ Trink-Kollagene wie CH-Alpha Plus aus der Apotheke haben sich in einer Praxis-Studie bewährt, es wurden positive Effekte festgestellt. Zu starken Schmerzmitteln sollte laut dem

Experten hingegen nur im äußersten Notfall gegriffen werden.

Sanfte Mobilisation, die Körper und Seele guttut

Ein wichtiger Punkt ist außerdem Bewegung, denn gerade die kommt in Herbst und Winter häufig zu kurz. Die Menschen sind meist nicht so aktiv, machen es sich eher auf dem Sofa gemütlich, statt zum Sport zu gehen. Das ist aber fatal für die Gelenke, da nur so die Mobilität erhalten werden kann. Viele Tipps und Infos hierzu gibt es auch unter www.ch-alpha.de. Richtiges Wohlfühltraining ist daher jetzt besonders geeignet, um sich zu motivieren – wie Tai-Chi, Qi Gong, Yoga, sanfte Gymnastik oder Tanzen in geselliger Runde. Das hebt obendrein die Stimmung, die in den dunklen Monaten ebenfalls oft leidet.



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)
- Behandlung von psychosomatischen Begleiterkrankungen
- Nachsorge / IRENA (intensivierte Rehanachsorge)
- Ambulante Präventionsangebote

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren

Gesund werden. Gesund leben.



ASKLEPIOS
HIRSCHPARK KLINIK

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

KNORPELSCHADEN IM KNIE – WAS TUN?

Kombination von konservativer und operativer Behandlung oft sinnvoll



Dr. med. Thomas Schreyer

Knorpelschäden im Knie entstehen unfallbedingt meist bei jungen Menschen, überwiegend beim Sport (Fußball, Skifahren etc.). Diese Schäden sind oft kombiniert mit Begleitverletzungen wie Meniskus- oder Bandverletzungen, meist das vordere Kreuzband betreffend.

Aber auch durch chronische Überlastungen oder Fehlbelastungen können Knorpelschäden entstehen. Unbehandelt oder nicht adäquat behandelt können diese zum Entstehen einer Arthrose führen.

Das Problem besteht darin, dass unser Körper entstandene Knorpelschäden, anders als beispielweise am Knochen, nicht selbst reparieren kann. Im günstigsten Fall entsteht eine Art Knorpelnarbe aus mechanisch minderwertigem Knorpelgewebe, das bereits bei alltäglicher Belastung rasch abgenutzt wird.

Wenn eine Arthrose des Gelenkes sich erst einmal ausgebildet hat und die Beschwerden – meist Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder Instabilität – die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken, stellt der Ersatz des Gelenkes durch ein Kunstgelenk, eine sogenannte Endoprothese, oft die einzig mögliche Behandlung dar.

Ziel ist es, frühzeitig Knorpelschäden zu erkennen und zu behandeln, um dann möglichst eine Heilung des Schadens zu erreichen oder aber das Fortschreiten des Knorpelschadens deutlich zu verlangsamen.

Der Erhalt des ursprünglichen Gelenkes und der Erhalt oder die Wiederherstellung der Lebensqualität der Patientinnen und Patienten ist hierbei oberstes Ziel. Es wird dabei angestrebt, den vor der Verletzung ausgeübten Sport nach Behandlung der Verletzung den Patientinnen und Patienten wieder zu ermöglichen.

Durch die Entwicklung vielfältiger konservativer und operativer Behandlungsverfahren in den letzten Jahren ist es heutzutage oft möglich, den entstandenen Knorpelschaden nicht nur zu reparieren, sondern sogar zu regenerieren und zu heilen.

Optimale Behandlungsergebnisse werden hierbei durch einen individuell abgestimmten Behandlungsplan erzielt, der gelenkerhaltende operative Eingriffe sowie biologische konservative Behandlungen kombiniert.

Bei der konservativen Behandlung spielen biologische, regenerative Verfahren wie die Anwendung von körpereigenem thrombozytenreichem Plasma PRP oder Autologes Conditioniertes Serum ACS mit einem abgestimmten physiotherapeutischen Behandlungsplan und gegebenenfalls eine vorübergehende Orthesenbehandlung die zentrale Rolle. Diese Behandlungsmethoden werden zunehmend auch erfolgreich bei Frühstadien einer Arthrose angewandt.

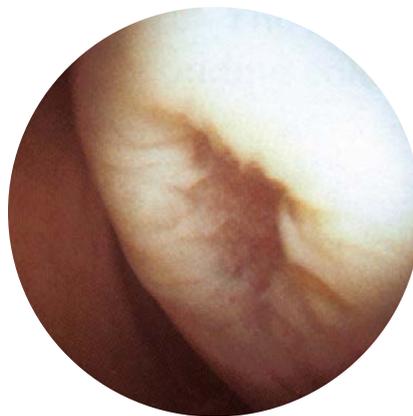
An operativen, gelenkerhaltenden und knorpelregenerativen Verfahren, stehen heute insbesondere die körpereigene Knorpelzelltransplantation (ACT) in ihren verschiedenen Versionen (bis 55 Jahre möglich) sowie das Mincel Cartilage Verfahren zur Verfügung. Die Knochenmarkstimulation zur Knorpelwachstumsanregung wird nur noch in Ausnahmefällen bei sehr kleinen Schäden angewandt.

Bei ca. der Hälfte der betroffenen Patientinnen und Patienten liegen Begleitschäden,

sogenannte Begleitpathologien, wie Meniskusschäden, Instabilitäten beispielsweise bei Kreuzbandverletzungen oder Beinachsenfehlstellungen vor, welche in das Behandlungskonzept mit einbezogen werden müssen.

Für die Wahl der individuellen Behandlung ist auch bei Ausnutzen modernster Diagnostikverfahren wie spezieller Röntgenuntersuchungen und der Kernspintomographie-Untersuchung die körperliche Untersuchung durch einen erfahrenen Arzt sowie die sorgfältige Erhebung der Krankengeschichte unerlässlich.

Erst in der Zusammenschau aller Befunde ist es möglich, den individuellen Behandlungsplan auszuarbeiten und mit Patientinnen und Patienten zu besprechen. Von größter Wichtigkeit ist deren Mitarbeit, denn die Behandlung erstreckt sich oft über viele Monate.



Knorpelschaden vorher



Knorpelschaden nachher

Dr. med. Thomas Schreyer, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Agaplesion Elisabethenstift in Darmstadt führt die Knorpelzelltransplantation seit 1998 durch; seit einigen Jahren gemeinsam mit Oberarzt Schneider. Dr. Schreyer ist damit einer der erfahrensten Anwender des Verfahrens weltweit.

Er war als Vortragender auf vielen nationalen und internationalen Kongressen im In- und Ausland tätig und als Ausbilder bei vielen Workshops eingesetzt.

Unter seiner Führung wurde die Klinik als Teaching Center für Knorpeltherapien der ICRS (International Cartilage Regeneration and Joint Preservation Society) als eines von wenigen Zentren in Deutschland anerkannt.

Da das Agaplesion Elisabethenstift andererseits unter seiner Leitung als Endoprothetikzentrum (Zentrum zum Einbau von Kunstgelenken) zertifiziert ist, besteht gleichzeitig ein großer Erfahrungsschatz betreffend der Entscheidung über Gelenkerhalt oder Gelenkersatz.

Ab 1. März 2023 wechselt Dr. Schreyer in das medizinische Versorgungszentrum (MVZ) am Agaplesion Elisabethenstift und betreibt dort gemeinsam mit Herrn Marc Schneider die Praxis für Knorpeltherapie und Gelenkerhalt.



Kontakt

Agaplesion Elisabethenstift
Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie
und Sportmedizin

Agaplesion Elisabethenstift
Medizinisches Versorgungszentrum
Facharztpraxis für Chirurgie

Landgraf-Georg-Str. 100
64287 Darmstadt
www.agaplesion-elisabethenstift.de



ERFOLGREICH AUF NEUEN WEGEN

Dr. med. Thomas Saltzer hat sich im Orthopädischen Zentrum Darmstadt auf Alternative Therapieverfahren spezialisiert.

Dr. med. Thomas Saltzer
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie,
Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Man kennt das: ein Kopfschmerz, der ganz willkürlich kommt und geht. Oder ein stetiges Schwindelgefühl, ein immer wiederkehrendes Ziehen im Nacken, im Knie oder an der Hand. In solchen Fällen spricht man von chronischen Beschwerden – rund 20 Prozent der Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Die Schulmedizin stößt bei diesem Thema oftmals an ihre Grenzen. Entsprechende Patienten gelten dann als „kaum oder schwer behandelbar“, folglich steigt bei ihnen die Verzweiflung, das Vertrauen in den Arzt sinkt.

Dr. Thomas Saltzer aus dem Orthopädischen Zentrum Darmstadt (OZD) will genau diesen Menschen helfen. Deshalb hat er sich auf Alternative Therapieverfahren spezialisiert. Mit Erfolg. Seit seinem Studium der Humanmedizin in Heidelberg beschäftigt sich der 39-jährige Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit dem menschlichen Bewegungsapparat. Er weiß also, von was er spricht, wenn er behauptet: „Für viele Schmerzen ist eine verspannte Muskulatur verantwortlich, ganz einfach“. Und weiter: „Im Zuge dessen hat man herausgefunden, dass es in der Muskulatur Spannungsknoten gibt, sogenannte Triggerpunkte. Wenn man diese Punkte stimuliert, zum Beispiel durch ganz normale Bewegungsabläufe, dann lösen sie den Schmerz aus und übertragen ihn teilweise bis in andere Körperstellen. Und bei rund 400 Muskeln in unserem Körper kann man sich gut vorstellen, wie viele dieser Punkte es theoretisch gibt.“ Zur Verdeutlichung nennt Dr. Saltzer ein Beispiel: „Viele Patienten kommen mit

chronischen Kopfschmerzen zu uns in die Praxis. Heute wissen wir, dass diese Beschwerden meist durch Triggerpunkte im Hals oder Nacken, speziell im Trapezmuskel, ausgelöst werden. Wenn man diese Muskeln nun mit der richtigen Behandlungsmaßnahme entspannt, lindert man die Schmerzen.“ Klingt vielversprechend – und wie kommt man zum Ziel? Der Facharzt imitiert mit seinen Fingern einen Piekser in den Nacken und sagt überzeugt: „Mit Akupunktur! Wir setzen eine ganz neue Form ein, eine moderne Triggerpunkt-Akupunktur, die am kompletten Körper angewendet werden kann.“ Aktuell ist er der einzige Arzt im Orthopädischen Zentrum Darmstadt, der sich darauf spezialisiert hat. Durch seine Erfahrung weiß Dr. Saltzer, dass man beim Lösen eines Triggerpunktes nicht selten weitere Punkte entdeckt, die es zu behandeln gilt. Deshalb hat eine übliche Behandlung den Umfang von sechs bis acht Sitzungen. „Es kann aber auch vorkommen, dass der Patient nach dem Lösen des ersten Punktes völlig schmerzfrei ist“, fügt er an. Die Triggerpunkt-Akupunktur wird noch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, die Kosten für den Patienten belaufen sich daher auf zirka 25 Euro pro Behandlung. Doch die Nachfrage steigt kontinuierlich an.

Man muss es wirklich wollen

Dr. med. Thomas Saltzer ist seit 2009 Praxispartner im Orthopädischen Zentrum Darmstadt. Hier im Merckhaus schätzt er vor allem die Kombination aus punktgenauen Diagnose- und hochmodernen

„Eine Vielzahl der Eingriffe könnte man tatsächlich vermeiden“

Therapiemöglichkeiten. Dazu ein spezialisiertes, kompetentes Ärzteteam: „Jeder von uns hat seine eigenen Fachgebiete“, erläutert er den großen Vorteil des Kollektivs. „So können wir gemeinsam ein sehr breites Spektrum an konservativen Behandlungsmöglichkeiten anbieten. Unser Ziel ist es immer, dem Patienten einen operativen Eingriff zu ersparen. Natürlich ist eine OP manchmal unumgänglich, aber eine Vielzahl der Eingriffe, speziell an der Wirbelsäule, könnte man tatsächlich vermeiden und konservativ behandeln. Wir wollen jedem Patienten das beste individuelle Therapiekonzept anbieten – dafür bilden wir uns alle regelmäßig fort, die Fachärzte genauso wie das Team um uns herum. Unsere Patienten wissen, dass sie hier bestens betreut werden. Deshalb kommen sie zu uns.“

Wo liegt denn nun der Schwerpunkt – Naturheilkunde oder Schulmedizin? Dr. Saltzer sieht beides auf einem Level: „Ich

möchte keine Lehre hervorheben, beide haben einen sehr hohen Stellenwert in unserem Zentrum. Am wichtigsten ist uns der Mensch. Er steht hier im Mittelpunkt, immer unter dem Fokus einer ganzheitlichen medizinischen Betrachtung. Denn ich habe gelernt, dass Naturheilkunde eine sehr wertvolle Ergänzung sein kann. Das ist natürlich immer abhängig von der Einstellung des Patienten.“ Während mittlerweile viele Menschen auf Alternative Therapiemethoden schwören, sehen andere sie auch heute noch als Methode ohne nachweisbaren Erfolg. Der Spezialist Dr. Saltzer hat eine klare Meinung dazu: „Ist ein Patient offen für Alternative Methoden, zum Beispiel für die Triggerpunkt-Akupunktur, dann kann allein diese Bereitschaft Berge versetzen.“

Gemeinsam zum Ziel

Der passionierte Triathlet interessierte sich bereits während seiner schulmedizinischen Ausbildung für Naturheilverfahren. „Dadurch habe ich einen wesentlich größeren Blickwinkel bekommen: Man darf nicht nur den gedeuteten Schmerz wahrnehmen, sondern sollte auch immer das Drumherum des Patienten beachten. Sein Umfeld, die Psyche oder eine Veränderung der inneren Organe, all das kann sich auf den jeweiligen Bewegungsapparat auswirken“, erklärt er. Im Zuge dieser umfassenden Betrachtungsweise kommt der Orthopäde zu seinem zweiten Spezialgebiet: der Osteopathie nach Typaldos. Klingt nach altgriechischer Medizin, ist aber eine Methode, die erst vor rund 20 Jahren vom USamerikanischen Sport- und Notfallmediziner Dr.



Stephen Typaldos entwickelt wurde. Typaldos stellte fest, dass seine Patienten stets wiederkehrende Muster beim Beschreiben ihrer Beschwerden verwendeten – sowohl bezüglich der Wortwahl als auch in Bezug auf die Körpersprache. Jene Muster fasste er zu sechs spezifischen Störungen im Bindegewebe zusammen, genauer gesagt in den Faszien. Faszien sind feine Häute, die unsere Muskeln umhüllen und voneinander abgrenzen. Sie sind für unsere Kraft und Beweglichkeit verantwortlich – und bei Sport, psychischem Stress oder Bewegungsmangel können sie sich verkürzen, verhärten oder verkleben. Die Folge sind akute und chronische Leiden wie zum Beispiel Schiefhals, Rückenschmerzen, Sportverletzungen oder Nackenverspannungen.

Dr. Saltzer weiß, was in solchen Fällen zu tun ist: „Ich achte dabei vor allem auf die Schmerzbeschreibung des Patienten: Spricht er von einem Kribbeln, Brennen, Ziehen oder von einem Taubheitsgefühl? Treten die Schmerzen ständig auf oder beispielsweise nur nachts? Das alles sind sehr wertvolle Hinweise für mich – und anhand dessen wähle ich die effektivste Behandlungsmethode für den Patienten aus.“

Heißt das folglich, dass Arzt und Patient am ehesten gemeinsam ins Ziel kommen? „Hier ist es tatsächlich so, dass die Kommunikation zwischen Arzt und Patient entscheidend ist“, erklärt Dr. Saltzer und verdeutlicht wieder anhand eines Beispiels: „Nehmen wir einen Patienten, der über ein Ziehen im Unterarm klagt. Ich bitte ihn, mir

zu zeigen, wo der Schmerz verläuft. Anschließend streicht er in einer ganz bestimmten Bewegung mit seinem Finger längs über den Arm – und daraus schließe ich, dass wir es hier mit einer Verklebung der Faszien zu tun haben. Das kann man sich vorstellen wie einen Plastikbeutel mit Zip-Verschluss. Durch eine kleine Verletzung wird der „Verschluss“ im Bindegewebe aufgezo-gen und kommt nicht mehr korrekt zusammen. So entstehen an dieser Stelle Verklebungen oder Vernarbungen, die führen zur Störung des Gewebeabschnittes und lösen das Schmerzgefühl aus.“

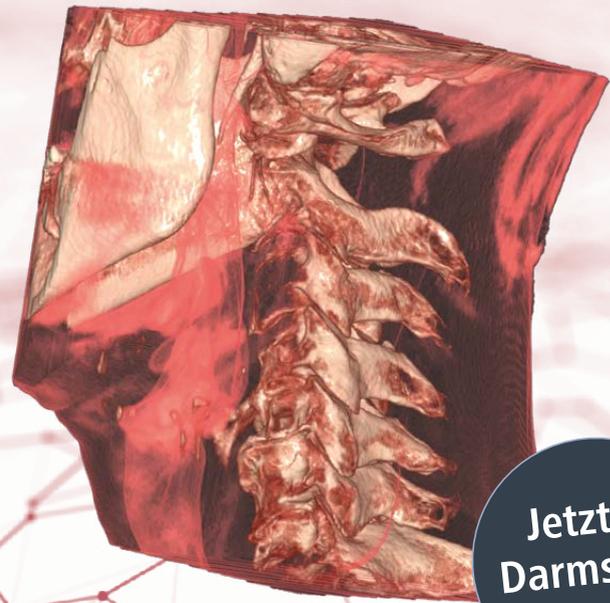
Diese Faszienverformungen kann Dr. Saltzer anschließend durch gezielte Handgriffe korrigieren – teilweise wird mit starkem Druck auf bestimmte Punkte oder Bahnen gedrückt, andere Unstimmigkeiten werden mit Traktion oder Kompression im Bereich der Gelenke manipuliert. Das Ergebnis: Freiheit und Lockerheit im Muskel, oftmals direkte Schmerzlinderung – und zufriedene Patienten, die vielleicht gestern noch ihre Zweifel an Alternativen Therapieverfahren hatten.

Text Patrick Demuth

Erstmals in Deutschland
Digitaler Volumentomograph 7G

Hightech – hochauflösende 3-D-Bildgebung

Macht Dinge sichtbar,
die bisher verborgen blieben.



Jetzt in
Darmstadt



Orthopädisches Zentrum Darmstadt
Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt
Telefon: (0 61 51) 60 67 20
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu



**Deutsches Schmerzzentrum
Darmstadt**
Luisenplatz 1 (Merckhaus)
64283 Darmstadt
Telefon: (0 61 51) 786 750
deutsches@schmerzzentrum-da.de
www.schmerzzentrum-da.de



**Zentrum für
minimalinvasive Medizin**
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, Hochrheinklinik Bad Säckingen – Schwerpunktambulanz für Herz- und Gefäßerkrankungen

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

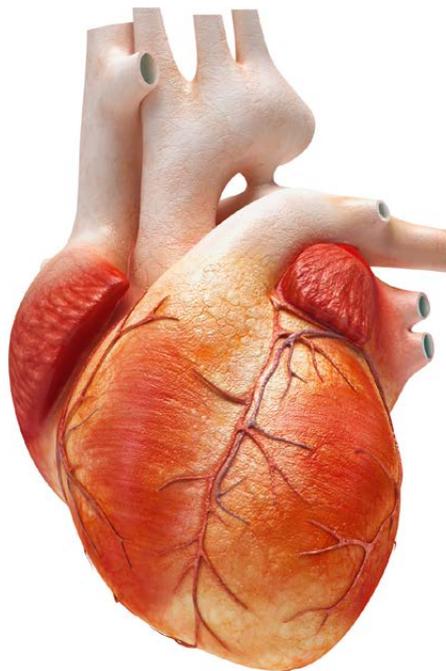
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital 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.

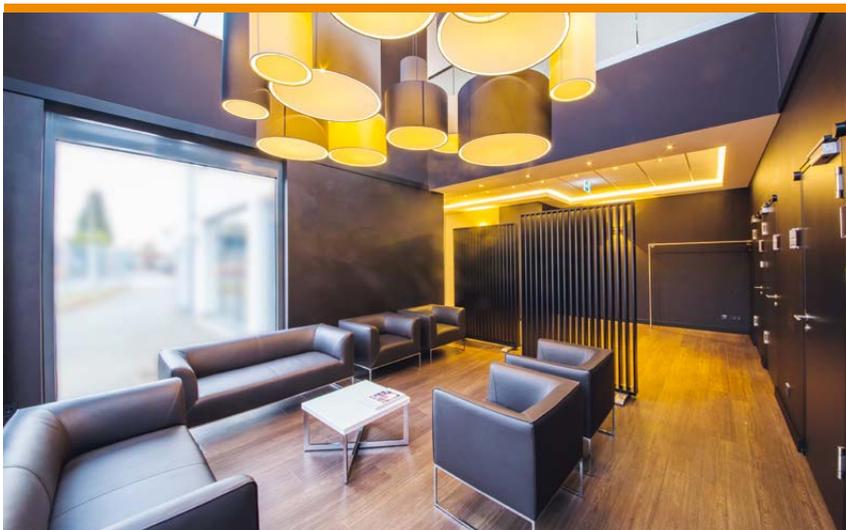
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

DEM INNEREN SCHWEINEHUND EIN SCHNIPPCHEN SCHLAGEN....

Wie lassen sich Vorsätze fürs neue Jahr erfolgreich umsetzen?

Gesünder essen, mehr Sport treiben oder sich endlich aufraffen, mal den Keller auszumisten. Gelübde gibt es zu Silvester jede Menge. Nur leider gilt für die meisten, die sich fürs neue Jahr einiges vorgenommen haben: Wo ein Wille ist, ist meist doch kein Weg. Studien besagen nämlich, dass zwei Drittel der Vorsätze leider nur eine kurze Halbwertszeit haben und schon nach wenigen Wochen Makulatur sind. Woran liegt das aber? Die Kluft zwischen Anspruch und Wirklichkeit ist eben oft größer als gedacht. Das Ideal trifft dann auf die Realität und auf den inneren Schweinehund, der nach den Feiertagen im Alltagstrott häufig zu schnell wieder die Oberhand gewinnt. Doch solchen Widerständen kann man trotzen, indem man sich über die eigenen Willenshürden bewusst wird und ein paar Tricks anwendet, die Neujahrsvorsätze schließlich doch umsetzbar machen.





Viele verdienen gutes Geld damit, dass Menschen Jahr für Jahr dasselbe wollen – und nicht schaffen. Diätbücher, Sportratgeber oder Mentalcoachings sind jetzt überdurchschnittlich häufig gefragt und keine finanzielle Verpflichtung läuft mit Ausnahme von Immobilienkrediten so lange wie die Mitgliedschaft im Fitnessstudio, wo man es dann doch mal wieder nicht hinschafft.

Psychologen wissen, warum gut gemeinte Vorsätze häufig zum Scheitern verurteilt sind. Viele Ziele seien einfach zu hochgesteckt und zu wenig durchdacht. Dabei müssten eigentlich nur ein paar Regeln beherzigt werden, etwa die der kleinen Schritte: „Besser hundert Dinge um ein Prozent ändern als eine Angewohnheit um hundert Prozent“, sagt Sozialpsychologin Dieter Frey in der Süddeutschen Zeitung. Zudem spiele die Motivation eine entscheidende Rolle. Die Vorsätze müssten also extrem wichtig für einen sein und die Veränderungen müssten außerdem positiv besetzt sein, betont der Experte. Wer also Sport grundsätzlich mit Überwindung und Quälerei gleichsetzt, wird sich kaum aufraffen. Wird Fitness dagegen als wohltuendes Miteinander in einer Gruppe gesehen, ist ein Gelingen wahrscheinlicher.

Unterm Strich geht es auch um eine große Portion Pragmatismus und um konkrete Aktionspläne. Wann sind realistische Zeitfenster für regelmäßige Sporteinheiten frei, ohne sich jedes Mal abzuhetzen nach der Arbeit? Welche Ernährungsumstellung ist tatsächlich nachhaltig und lässt sich lustvoll und ohne großen Aufwand in den Alltag einbauen? Und ist es nicht am besten mit Unterstützung von Freunden das Projekt „Keller ausmisten“ an einem bestimmten Wochenende anzugehen, wenn sonst nichts anliegt?

Entscheidend ist also, dass die äußeren Bedingungen stimmen, um Vorsätze wirklich zu realisieren. Erst wenn das gelingt, stellt sich nämlich ein Gefühl der Selbstwirksamkeit ein – heißt es in der Psychologie. Nach dem Motto: Ich kann es, ich will es und es liegt an mir, ob es gelingt!

Wenn der innere Schweinehund aber dann doch mal die Oberhand gewinnt oder sich der Misserfolg einstellt, ist es wichtig, nicht in Selbst-Hass oder -Zweifel zu verfallen. Nur dann hat der Vorsatz eine neue Chance, umgesetzt zu werden. Wer trotzdem seinem eigenen Durchhaltevermögen nicht so recht traut, kann noch auf weitere Motivationstrick zurückgreifen.

1. Dem sozialen Umfeld von den Vorsätzen erzählen

Wer seine Ziele und neuen Vorhaben Freunden und Familie mitteilt, wird wahrscheinlich regelmäßig gefragt, wie erfolgreich die Neujahrsprojekte denn laufen und ob das Gewünschte auch durch die eigene Tatkraft in Erfüllung geht. Mit der Kommunikation wird so also auch eine gewisse Kontrollfunktion installiert, weil sich Dritte regelmäßig nach den angekündigten Veränderungen im Leben erkundigen. Das steigert meist die eigene Motivation und man bleibt dran an dem jeweiligen Neujahrsvorsatz.



2. Immer nur Teilziele in Angriff nehmen:

Wer mit hochfliegenden Plänen startet, ist häufig schnell entmutigt, wenn das Gewünschte nicht sofort erreicht wird. Deshalb am besten anfangs erstmal kleine Brötchen backen und dabei immer auf Sicht fahren: Beispielsweise ist es viel erfolgversprechender den großen Vorsatz „Keine Schokolade mehr“ lieber durch das Mini-Ziel „Pro Tag nicht mehr als ein Riegel“ zu ersetzen. Solche kleinteiligen Portionierungen sind viel besser durchzuhalten, weil sie über längere Zeitspannen umsetzbar sind und zugleich auch eine perfekte Basis darstellen, um sich zu steigern. So kann auch der Motivationslevel länger aufrechterhalten werden, weil man einen roten Erfolgsfaden hat, an dem man sich Schritt für Schritt entlanghangelt.



3. Wenn-dann-Pläne

Einen hehren Vorsatz fassen, ihn perfekt planen und noch perfekter umsetzen. Das ist unrealistisch. Jeder sollte sich besser eine individuell zugeschnittene Strategie suchen, die bei Bedarf auch immer an die aktuellen Lebensbedingungen angepasst werden kann. Gefragt ist also ein Finetuning, das immer berücksichtigt, dass eine angestrebte Neuerung im Leben nie isoliert betrachtet werden darf, sondern immer konkret im Alltag eingebettet sein sollte. Das setzt allerdings voraus, dass man flexibel ist und auf Veränderungen reagiert: Beispielsweise könnte es ja passieren, dass man den Vorsatz hat, drei Mal pro Woche zu joggen, dann aber von Rückenschmerzen geplagt wird. Spaziergänge oder leichte Rückenübungen könnten in dem Fall eine Alternative sein, ohne dass das Gefühl aufkommt, sich und seinen Vorsätzen untreu geworden zu sein.



4. An die eigene Willensstärke glauben

Eine Ressource, die schier unerschöpflich zu sein scheint – das haben Studien gezeigt – ist die menschliche Willenskraft. Sie hat im Laufe der Evolution mit dazu beigetragen, dass der Homo Sapiens in der Lage war, mit extremen, oft lebensbedrohlichen Situationen umzugehen. Ein wenig von dieser psychischen Urkraft kann auch bei der Umsetzung von Vorsätzen helfen. Man muss dabei nur an sich glauben und eine Portion Selbstdisziplin beimischen: Sind Menschen nämlich überzeugt, dass sie etwas Bestimmtes schaffen, legen sie nachweislich mehr Selbstkontrolle an den Tag. Glaube versetzt also nicht nur Berge, sondern unterstützt auch die guten Vorsätze. Konkret heißt das zum Beispiel: Wer sechs Tage ohne Süßigkeiten durchgehalten hat, schafft auch noch den siebten und achten – wenn er will!



5. In der Nacht-Ruhe liegt die Kraft

Guter Schlaf macht uns fitter, ausgeruhter, motivierter, konzentrierter und infolgedessen auch leistungsfähiger. Das sind perfekte Voraussetzungen, eigene Ziele besser zu erreichen. Der vielleicht wichtigste Vorsatz, um alle anderen überhaupt erfolgreich in die richtigen Bahnen zu lenken und den inneren Schweinehund dabei immer in Schach zu halten, könnte deshalb lauten: Mehr schlafen!

Nicola Wilbrand-Donzelli

BuchTipp zum Thema



Dr. Kira Klenke Gute Vorsätze wirklich umsetzen!

Sich mehr Zeit für Freunde nehmen, endlich abnehmen, umweltbewusster leben, täglich Yoga machen: Gerade zum neuen Jahr oder zu Umbrüchen auf dem Lebensweg fassen wir gern gute Vorsätze. Doch regelmäßig werden 80 Prozent davon nach wenigen Wochen über den Haufen geworfen. Kein Wunder, entsprechen die Ziele doch häufig den Wünschen unseres Hausarztes, unseres Partners oder unserer Chefin – aber nicht denen unseres Herzens. Kira Klenke zeigt Ihnen, wie Sie es schaffen, Ihre Vorhaben konstruktiv zu formulieren und lästige Selbstdisziplinierung in beglückende Wachstumschancen zu wandeln. Zahlreiche Selbstcoaching-Tools, bewährte Motivationshelfer, Mentaltechniken aus der Hirnforschung und eine »Überholspur« durch das Buch für Eilige sorgen dafür, dass Sie bald stolz sagen können: »Diesmal habe ich es wirklich geschafft!«

Schirner Verlag, 152 Seiten



„Stillstand
kommt für mich
nicht in Frage“

ERFOLGREICH SEIT 35 JAHREN!

Mit ihrem Pilates-Studio ist Verena Geweniger eine sportliche Institution in der Region

„Stillstand kommt für mich nicht in Frage“. Dieses Credo lebt die studierte Sportlehrerin Verena Geweniger jeden Tag und motiviert damit seit mehr als drei Jahrzehnten auch die vielen fitnessbegeisterten Kundinnen und Kunden ihres Mühltaler Pilates-Studios. Im Interview erzählt die quirlige 72-jährige Darmstädterin, warum gerade Pilates, das der Namensgeber Josef Pilates schon vor hundert Jahren von New York aus als innovative Gymnastik etablierte, ein perfektes ganzheitliches Gesundheitstraining ist und warum ihr professionelle Anleitung im Studio dabei so wichtig ist.

LebensLust: Was macht die Sportart Pilates aus und auf was kommt es dabei an?

Verena Geweniger: Pilates ist ein funktionales, umfassendes Ganzkörpertraining, mit und ohne den typischen Pilates-Geräten, das vor allem das Körperzentrum, das „Powerhouse“, beziehungsweise die Rumpfmuskulatur besonders gefordert und aufgebaut werden. In der klassischen Lehre von Josef Pilates ist eigentlich eine strenge Abfolge von Übungen vorgeschrieben, die mindestens 3x wöchentlich innerhalb einer relativ kurzen Zeitspanne wiederholt werden muss. In meiner Ausbildung sprach man von ‚Muscle-Memory‘. Die Idee dahinter ist: Muskeln lernen durch das ‚Immer-wieder‘ bestimmter

Bewegungsabläufe sich zu erinnern, so dass sich ein Bewegungsmuster einschleift und der Körper, beziehungsweise die jeweilige Muskulatur, fast wie von selbst die erlernten Übungen, wie nach einem verinnerlichten Drehbuch abspult. Wir haben es vor allem Bewegungsprofis wie den TänzerInnen zu verdanken, dass die Methode kein kurzlebiger Fitnesstrend wurde, sondern sich – nicht nur wegen der genialen Trainingsgeräte, auch im Reha-Bereich, durchsetzte!

Lehren Sie ebenfalls diese klassische Schule oder variieren Sie das Training?

Ich absolvierte meine Ausbildung bei einem amerikanischen Ausbildungsinstitut, das sich auf „Pilates for Rehabilitation“ spezialisiert hatte. Die Pilates-Klassik kam u.a. in New York dazu. Ich habe zu viele gute, andere Bewegungssysteme in meinem Leben kennengelernt, so dass ich auch mit anderen Komponenten, wie der in Darmstadt bekannten Basisgymnastik, mit Yoga, oder der Funktionsgymnastik der 90er, mische. Ich nenne meinen Studiostil deshalb „Mühlthal-Pilates“. Diese individuelle Handschrift ohne fachliche Scheuklappen beim Unterricht hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr bewährt. Meinen vielen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern gefällt diese Mixtur verbunden mit den genialen Pilates-Geräten. Ich bin auch stolz darauf,



dass ich – als damalige Vorsitzende des Pilates Verbands, das Pilates Training, mit und ohne Geräte, bei den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme zertifizieren konnte.

Welche Vorteile hat professionell angeleitetes Pilates im Studio im Vergleich etwa zum autodidaktischen Lernen oder einem Online-Kurs zuhause?

Zunächst geht es beim analogen Training im Rahmen eines Kurses um eine unmittelbare, konkrete fachliche Anleitung

eines geschulten Lehrers. Man kann so Bewegungsabläufe einfach besser beurteilen und dann auch sofort entsprechend korrigieren. Leider verfügen nicht alle Mitmenschen über ein gutes Körpergefühl und können Anleitungen korrekt umsetzen. Schon- oder Fehlhaltungen schleichen sich ein und man bemerkt es kaum. Eine sinnvolle Korrektur ist kaum möglich, wenn man jemanden nur ‚aus der Ferne‘ in einem kleinen Displayfenster sehen kann. Ein weiterer unschätzbare Vorteil ist das Gruppenerlebnis beim Training im Studio. In einer Gemeinschaft aktiv zu sein, macht einfach mehr Spaß und es motiviert alle Beteiligten. Zudem versuche ich die Kursgruppen so zusammenzustellen, dass alle nicht nur vom sportlichen Level, sondern ebenso menschlich gut zusammenpassen. Im Laufe der Zeit haben sich so erfreulicherweise auch viele Freundschaften entwickelt.

Kann man in jedem Alter mit dem Pilates anfangen und gibt es bestimmte Voraussetzungen für den Sport?

Im Prinzip spielt das Alter keine Rolle. Ich biete keine Einzelstunden mehr an, daher muss ich für meine Gruppenkurse gewisse motorische Fähigkeiten voraussetzen, denn ich kann mich bei 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht nur um einen „Problemfall“ kümmern. Dies ist etwas anderes, wenn Kundinnen und Kunden schon lange bei mir waren, die Geräte kennen. Dann wissen wir genau, was zum Beispiel nach einer OP sinnvoll sein könnte und was nicht. Wer hier jedoch unsicher ist, kann eine Schnupperstunde bei mir machen. Dabei schaue ich mir dann die jeweiligen Fertigkeiten an und sage schließlich auch ehrlich, ob das Pilates-Gruppentraining aktuell das richtige Bewegungsprogramm ist.

Wer Pilates regelmäßig praktiziert, ist meist begeistert von diesem Bewegungssystem und seiner positiven Wirkung auf die Gesundheit. Es scheint ja aus sportlicher Sicht gewissermaßen ein ‚Hut mit Ohren zu sein, oder?‘

Genau. Pilates vereint zahlreiche Eigenschaften in sich. Es ist ein ganzheitliches Paket, wo gezielte Kräftigung beziehungsweise Aktivierung der Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination zusammenspielen. Dieses Body-Mind-Training, bei dem auch die bewusste, richtige Atmung elementar ist, ‚erzieht‘ nicht nur den Körper, es hält dabei gleichzeitig den Kopf frisch! Kurzum: Durch Pilates bekommt man ein verdammt gutes Körpergefühl! Als Darmstädterin würde ich sagen: „Pilates ist für’s ganze ‚Körpersche‘. Was will man also mehr!

*Das Interview führte
Nicola Wilbrand-Donzelli*

Kontakt

Pilates Darmstadt
Alte Darmstädter Str. 12 A
64367 Mühlthal/Trautheim
06151 – 145 785
info@pilates-darmstadt.de

SICH WOHLFÜHLEN TROTZ HAARVERLUST



Perückenprobe in der Filiale Darmstadt

Die Sorgen ein wenig vergessen, wieder mal in einem schönen Café einen entspannten Nachmittag verbringen und den Tag nach einem kleinen Stadtbummel beim Lieblingsitaliener ausklingen lassen. Für viele Frauen, die von Haarverlust betroffen sind, ein Wunschgedanke, der durch Unbehagen begleitet und wieder beiseite geschoben wird. Für Tilo Degenhardt, Geschäftsführer von Lofty

Zweitfrisuren GmbH, der das Geschäft in zweiter Generation übernommen hat, ist es eine Herzensangelegenheit, den Betroffenen hier, durch liebevoll und mit viel Handarbeit hergestellten Perücken wertvolle Unterstützung zu bieten. Neben hohem Qualitätsanspruch steht einfühlsamer Service, freundliche und diskrete Beratung in den bundesweit 10 Filialen, für ihn an erster Stelle.

„Unser Ziel ist es, gemeinsam im Team dafür zu sorgen, dass Frauen mit Haarverlust wieder Wohlbefinden erfahren, sich ein Stück Sicherheit im Alltag und Selbstbewusstsein zurückerobern“.

Tilo Degenhardt



Geschäftsführer Tilo Degenhardt

Seit 50 Jahren legt das Familienunternehmen Lofty größten Wert auf eine vielfältige Auswahl an Frisuren und Haarfarben. 50 Mitarbeiter sorgen hier für einen reibungslosen Ablauf im diskreten Versandhandel, auf jährlich über 200 Hotelverkaufveranstaltungen und in den Filialen – stets darauf fokussiert, mit Perücken zum Wohlfühlen, einen Beitrag zur Lebenslust der Kunden zu leisten.



Filiale Lofty Darmstadt
Rheinstraße 40-42
64283 Darmstadt

Vereinbaren Sie einen Termin:
Telefon: (0 61 51) 31 75 70

Öffnungszeiten
Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr
Sa. 10 – 14 Uhr

50 Jahre

Lofty
Perücken zum Wohlfühlen

www.lofty.de



MIT HERZ DABEI – DER JOHANNITER-PFLEGEDIENST

Ein Zuhause bietet Sicherheit und Geborgenheit. Gerade deshalb möchten viele Menschen ihre gewohnte Umgebung auch im hohen Alter und bei Krankheit nicht aufgeben. Die Johanniter passen sich Ihren Bedürfnissen an: mit dem mobilen Pflegedienst in und um Erzhäusern, Weiterstadt und Griesheim. Mit Fachwissen, Erfahrung und Zuwendung gehen die Mitarbeiter auf Ihre Wünsche ein. Sei es im hohen Alter, bei Krankheit oder nach einem Unfall: Sie entscheiden in Ab-

sprache mit Ihrer Krankenkasse, welche Leistungen des Johanniter-Pflegedienstes Sie in Anspruch nehmen möchten und können. Trotz der begrenzten Kapazitäten an Mitarbeitern durch den Pflegeengpass bemüht sich die Pflegedienstleitung Denise Schmidt immer möglich zu machen, was gewünscht wird.

Rufen Sie an, Frau Schmidt steht mit Rat, und wenn es möglich ist auch mit Tat, zur Seite. Tel. 06155 6000-824.

Leben mit Demenzerkrankten

So können pflegende Angehörige mit herausforderndem Verhalten besser umgehen

(djd). Etwa 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer Demenz. Für pflegende Angehörige bedeutet das oft eine große Herausforderung, denn Betroffene wiederholen stundenlang dieselbe Frage, laufen weg oder werden sogar aggressiv. Pflegepersonen brauchen dann Geduld – aber auch praktische Tipps. Dafür können sie sich etwa unter der kostenfreien Rufnummer 0800/101 88 00 an die compass private

Pflegeberatung wenden. Dort sucht man gemeinsam Lösungen für die individuelle Problematik. Generell gilt im Umgang mit Demenzerkrankten: Strukturierte Abläufe, wenig Veränderung und eine ruhige, empathische Ansprache wirken oft positiv. Mehr Sicherheit im Haushalt bringen eine Herdabschaltautomatik, verschließbare Schränke und Nachtlichter – weitere Tipps unter www.pflegeberatung.de/demenz.

WAS IST VERHINDERUNGSPFLEGE?

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 Verdienstausfall 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



Der Johanniter-Pflegedienst

Dank unserer hohen Hygienestandards sind wir auch in schwierigen Zeiten Ihre Ansprechpartner für beste Pflege zu Hause.

Für Griesheim, Weiterstadt, Erzhäusern und Umgebung erreichen Sie uns unter 06155 6000-824




JOHANNITER

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 Lesezirkel 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 ausdrücklichen Genehmigung des Verlages. Das Lebenslust Magazin erscheint als Anzeigensonderveröffentlichung.

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

IMPRESSUM

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

NEUES JAHR – NEUES GLÜCK

Das neue Jahr hat begonnen und wie Hermann Hesse schon so schön beschrieben hat, wohnt in jedem Anfang ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben. Nutzen wir die Kraft der Aufbruchstimmung für neue Perspektiven und Ziele. Manchmal bedarf es dieser Unterstützung, um Veränderungen im Leben zuzulassen. Dabei ist es oft hilfreich, die Segel nach dem Wind zu setzen und bedarfsorientierte Lösungen anzustreben.

Schon vielen unserer Bewohnerinnen und Bewohner ging es ähnlich. Eine Veränderung des Umfeldes ist ein großer Schritt – aber viele Chancen und Möglichkeiten liegen darin verborgen. Im Residenzalltag hören wir oft, wie wohl und bedarfsorientiert umsorgt sich die Bewohnerinnen und Bewohner durch die zahlreichen Serviceangebote hier fühlen. Das Residenzleben hat aber noch mehr Vorteile zu bieten. Dafür stehen 120 hochwertige und stilvoll ausgestattete 2- oder 3-Zimmer-Wohnungen in bester Kurparklage zur Verfügung. Alle Apartments sind seniorengerecht, mit Echtholz-Parkettboden, Einbauküche, Duschbad, Wintergarten und (Dach-) Terrasse/Balkon ausgestattet. Die Wohnungen richten sich die Bewohner nach ihren Vorstellungen ein und fühlen sich schnell zu Hause. Von der Verpflegung über die Wohnungsreinigung bis zum Hausmeisterservice werden den Bewohnerinnen und Bewohnern auf Wunsch viele Alltagspflichten abgenommen. Auch einen Friseursalon,

eine Fußpflegepraxis oder das „Residenz-Lädchen“ für Ihren Einkauf finden Sie unter dem Dach der Residenz „Am Kurpark“. Die Rezeption ist täglich besetzt, so dass immer ein Ansprechpartner da ist. Das gilt auch für den Notfall. Der im Haus ansässige Pflegedienst ist 24 Stunden täglich in Rufbereitschaft und kann durch die im Zimmer installierten Notrufschalter schnell aktiviert werden. Der hauseigene „Resi-Bus“ sorgt dafür, dass Sie problemlos in Bad König, Erbach und Michelstadt unterwegs sein können, und soll es einmal in die Großstadt gehen, so ist der Bahnhof mit Anbindung nach Darmstadt und Frankfurt in der Nähe und gut zu Fuß erreichbar.

Das breit aufgestellte Veranstaltungsprogramm des Hauses sorgt für reichlich Abwechslung. Geboten werden beispielsweise musikalische Unterhaltung, sportliche Angebote sowie Schmuck- oder Modepräsentationen. Die Residenzbewohner nehmen diese Gelegenheiten gerne wahr, haben Spaß und Abwechslung im Residenzalltag und festigen ihre sozialen Kontakte. Übrigens: Viele Leistungen sind bereits im Mietpreis enthalten. Sind Sie neugierig geworden? Es informiert Sie gerne Silvia Uhlig unter 06063.9594-0 oder per E-Mail info@seniorenresidenz-badkoenig.de.

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.senioren-wohkonzepte.de

Die Organisation der Pflege als Herausforderung

Private Pflegevorsorge: Die enthaltenen Assistance-Leistungen werden wichtiger

(djd). Bei der Wahl einer privaten Pflegevorsorge werden die im Tarif enthaltenen Service- und Assistance-Leistungen immer wichtiger. Mit ihnen kann man sich Hilfe bei organisatorischen und praktischen Fragestellungen holen. Die Unterstützung steht meist sowohl dem Versicherungsnehmer als auch den nicht versicherten Angehörigen kostenlos zur Verfügung. Der „Pflegetagegeld-Best“ der Allianz etwa beinhaltet auch

die Vermittlung qualifizierter Dienstleister, falls der Pflegebedürftige und seine Angehörigen Hilfe im Haushalt, bei der Reinigung, beim Einkauf oder bei der Essensbeschaffung brauchen. Bei der Gartenpflege, der Haustierbetreuung sowie bei der Suche nach einem geeigneten Pflegeheimplatz wird ebenfalls Unterstützung vermittelt oder organisiert. Mehr Infos gibt es unter www.allianz.de.



Die meisten Menschen werden zu Hause gepflegt. Für sie ist es besonders wichtig, dass ihre Pflegevorsorge möglichst viele Service- und Assistance-Leistungen enthält. Foto: djd/Allianz/Rido - stock.adobe.com



Seit über 25 Jahren
– mehr Lebensqualität
– mehr Sicherheit
– mehr Ruhestand

Leben im HIER und JETZT

RESIDENZ & HOTEL Werkstraße 27
„AM KURPARK“  64732 Bad König
BAD KÖNIG Tel. 06063.9594-0
www.senioren-wohkonzepte.de



RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“ 
BAD KÖNIG

senioren-wohkonzepte.de

Von Wohnkomfort über Residenzwohnen auf Hotelniveau bis hin zur Pflege ermöglichen wir Senioren und Seniorinnen, sich das Leben im Ruhestand angenehm zu gestalten – nach ihren individuellen Wünschen und Möglichkeiten. Das alles bieten wir aus einer Hand. Für die Verwaltung unserer Häuser suchen wir eine

Kaufmännische Leitung (m/w/d) in Vollzeit

Ihre Aufgaben:

- Eigenverantwortliche Organisation und Durchführung eines betriebswirtschaftlichen Controllings
- Erstellung der monatl. Abweichanalyse einschl. Kommentierung und Unterstützung bei der inhaltlichen Vorbereitung der Monats- und Jahresgespräche
- Erstellung von Forecasts
- Durchführung von diversen Analysen und Ad-hoc-Auswertungen nach Anforderung durch die Geschäftsführung
- Rechnung von Business Cases und Investitionscontrolling
- Mitarbeit in der operativen Planung des Unternehmens und Erstellung von Budgetplänen
- Liquiditätsmanagement
- Mitwirkung in Sonderprojekten sowie bei firmengruppenübergreifenden Aufgaben
- Betreuung der einzelnen Objekte auf kaufmännischer Ebene

Das bringen Sie mit:

- Abgeschlossenes (Fach-)Hochschulstudium/Bachelor mit Schwerpunkt im Bereich Finanzen und Controlling oder kaufmännische Ausbildung
- Ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit sowie selbstständig strukturierte und zuverlässige Arbeitsweise
- Sehr gute Kenntnisse im Finanz- und Rechnungswesen
- Sehr gute EDV-Kenntnisse und deren Anwendung

Das bieten wir Ihnen:

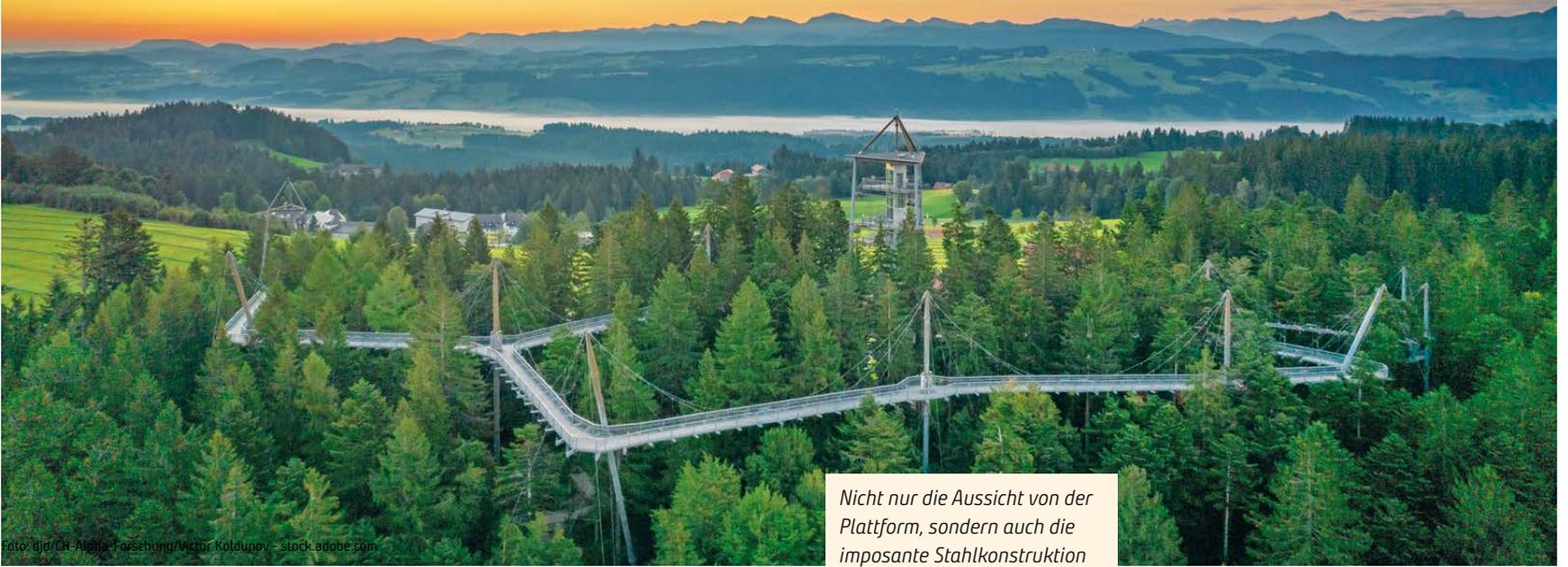
- Eine verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit mit der Möglichkeit zur Weiterentwicklung
- Eine leistungsgerechte, der Verantwortung angemessene Vergütung

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! Wenn Sie vorher über das Jobangebot mehr wissen möchten, wenden Sie sich an unseren Geschäftsführer Jörg Thuss, Tel. 06063.9594-0. Ihre Bewerbung richten Sie bitte unter Ref.-Nr. 12023-003 per E-Mail an bewerbung@seniorenresidenz-badkoenig.de oder postalisch an

Seniorenresidenz „Am Kurpark“ GmbH | Werkstraße 27 | 64732 Bad König

DEN MYTHOS WALD VON GANZ OBEN ERLEBEN

Im Allgäuer Naturerlebnispark wird die Faszination Wald besonders spürbar



Nicht nur die Aussicht von der Plattform, sondern auch die imposante Stahlkonstruktion des Skywalks beeindruckt die Besucher.
Foto: djd/skywalk/Jonas de Rosso

(djd). Das Rascheln der Blätter im Wind, der Geruch von feuchtem Waldboden, das Sonnenlicht, das sich seinen Weg durch die Bäume bahnt. Der Wald mit seinen Pflanzen und Tieren sorgt für Wohlbefinden – und ist zugleich durch Klimawandel und Schädlingsbefall so bedroht wie noch nie. Höchste Zeit, um sich mit diesem faszinierenden Lebensraum intensiv zu beschäftigen. Etwa bei einem Besuch im Naturerleb-

nispark Skywalk Allgäu in Scheidegg. Hier haben große und kleine Waldbesucher die Möglichkeit, ebenso fundiert wie spielerisch neue Facetten des Waldes kennenzulernen und sich für seine Wandlungsfähigkeit zu begeistern.

Hauptattraktion: 540 Meter langer Spaziergang entlang der Baumwipfel
Im Naturerlebnispark kann man die Welt

des Waldes mit allen Sinnen erfahren. Und dies aus ungewöhnlicher Perspektive: Denn die Hauptattraktion des Parks ist ein barrierefreier Baumwipfelpfad mit 540 Metern Länge. Der 40 Meter hohe Aussichtsturm sorgt für beeindruckende Ausblicke auf den Wald und in die Voralpenlandschaft bis hin zum Bodensee und zu den Allgäuer Alpen. Alle Informationen über den auf 1.000 Höhenmetern gelegenen Naturerlebnispark findet man unter www.skywalk-allgaeu.de. Die Attraktionen im Park sind überwiegend barrierefrei zugänglich, damit die Walderlebnisse von allen Generationen genutzt werden können. Dafür sorgt beispielsweise der Aufzug im Aussichtsturm hoch zum Baumwipfelpfad.

Naturerlebnispark gibt Einblicke in die Welt der Bienen

2022 erst wurde der Naturerlebnispark eröffnet, der Einblicke in die Welt der Honig- und Wildbienen ermöglicht. Bienen zählen nicht nur zu den bedeutendsten Nutztieren für den Menschen, sie leisten auch einen großen Beitrag für das gesamte Ökosystem. Vor allem deshalb, weil sie Obstbäume und Sträucher bestäuben und

auf diese Weise das Wachstum vieler wichtiger Lebensmittel überhaupt erst ermöglichen. Hobbygärtnerinnen- und gärtner erhalten im Naturerlebnispark zudem Tipps, wie der eigene Garten zu einer Bienen-Paradies verwandelt werden kann.

Von Skywalk-Lauf bis Waldkräuterfest: Events und Attraktionen

Für Aktive gibt es einen großen Geschicklichkeitsparcours und einen Barfußpfad. Wer sich Entspannung wünscht, kann auf Relaxliegen den Bergblick genießen, während sich Kinder auf dem Abenteuerspielplatz oder im Streichelzoo vergnügen. Zu den Highlights der Saison zählen der Skywalk-Lauf am 29. April oder das Waldkräuterfest am 8. Oktober. Es entführt mit Workshops und Führungen in die Welt der Kräuter und Heilpflanzen. Hunde sind im Park willkommen. Aus Sicherheitsgründen dürfen sie jedoch nicht mit auf den Baumwipfelpfad. Hierfür stehen Hundehütten zur Unterbringung kostenlos zur Verfügung.



Die Hauptattraktion des Parks ist ein barrierefreier Baumwipfelpfad mit 540 Metern Länge.
Foto: djd/skywalk/Tobias Heimplätzer

Brückmann Reisen
Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



Der neue Reisekatalog 2023 ist da!

Viele tolle Reiseideen vom Städtetrip nach Paris bis zur Rundreise ins Baltikum haben wir für Sie zusammengestellt.

z.B. Mehrtagefahrt nach Wien vom 24. - 28.05.23

in ein 4* Hotel mit HP und umfangreichem Programm.
Preis im DZ 560,00€



Kostenlose Zusendung des Reisekatalogs auf Wunsch oder stöbern Sie online unter www.brueckmann-reisen.de

Weitere Informationen, Beratung und Buchung
in unserem Büro
Pfungstädter Str. 176-180 | 64297 Darmstadt
Telefon 0 61 51 / 5 52 71 | info@brueckmann-reisen.de

WICHTIGER DENN JE

Berufe: Die Fitness- und Gesundheitsbranche bietet ausgezeichnete Perspektiven

(djd). Wie viele andere Wirtschaftszweige war auch die Fitness- und Gesundheitsbranche während der Corona-Pandemie immer wieder von Schließungen betroffen. Nun scheint das Schlimmste überstanden – und die Branche blickt zuversichtlich in die Zukunft. Denn die Bedeutung von Fitness- und Gesundheitsleistungen ist während der Pandemie in Gesellschaft und Politik gewachsen. Die Branche bietet Perspektive und Wachstumspotenzial – und damit hervorragende Berufsaussichten für Fachkräfte.

Für eine berufliche Zukunft in der Fitnessbranche qualifizieren

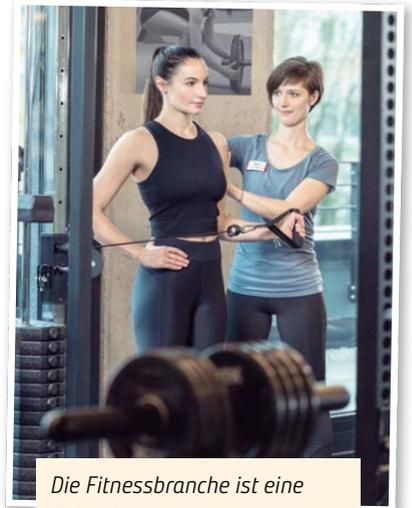
Die Pandemie hat gezeigt, dass Fitness- und Gesundheitsstudios zu den elementaren Bestandteilen der Gesundheitsversorgung zählen und aktiv dazu beitragen konnten, die Corona-Folgen zu bekämpfen. „Nie war der Nachholbedarf an Fitness- und Gesundheitsleistungen höher als jetzt. Entsprechend wird die Fitness- und Gesundheitsbranche mehr denn je gefordert,



Fitness- und Gesundheitsstudios zählen heute zu den elementaren Bestandteilen der Gesundheitsversorgung. Foto: djd/DHfPG

diesen Bedarf zu decken“, erklärt Birgit Schwarze, Präsidentin des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen (DSSV). Wer seine berufliche Zukunft in der Fitnessbranche sieht, kann sich beispielsweise bei der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) qualifizieren. Mehr Infos gibt es unter www.dhfpg.de.

Zum Angebot der Hochschule gehören die dualen Bachelor-Studiengänge Fitnessökonomie, Sportökonomie, Fitnesstraining, Gesundheitsmanagement, Ernährungsberatung sowie Sport-/Gesundheitsinformatik. Drei Master-of-Arts-Studiengänge, ein MBA-Studiengang sowie ein Graduiertenprogramm runden das Angebot ab.



Die Fitnessbranche ist eine Zukunftsbranche und bietet Fachkräften ausgezeichnete Berufsperspektiven. Foto: djd/DHfPG

Hochschule erhält Auszeichnung für Servicequalität

Die staatlich anerkannte Hochschule gehört zu den größten privaten Hochschulen in Deutschland. 2020 wurde sie bei einer Service-Studie des Deutschen Instituts für Service-Qualität (DISQ) im Auftrag des Nachrichtensenders ntv als „Beste private Hochschule im Bereich Gesundheit“ ausgezeichnet.

intenso
MEDICAL FITNESS



Medizinertifizierte
Luftreiniger

50 UNTRAINIERTE PROBAND:INNEN AB 30 JAHREN GESUCHT!

**4 WOCHEN-ERFOLGSPROGRAMM
VON EXPERT:INNEN 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 medizinertifizierter Hochleistungs-Luftreiniger

EINMALIG
39€
OHNE VERTRAG &
BINDUNG

JETZT ONLINE ODER TELEFONISCH BIS ZUM 28. FEBRUAR ANMELDEN!

WWW.INTENSO-DARMSTADT.DE

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

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



LUST AUF GENUSS

Fasten wird immer beliebter – und das gilt nicht nur während des traditionellen Zeitfensters zwischen Karneval und Ostern. Denn immer mehr Menschen nutzen bewusst – insbesondere jetzt am Jahresanfang – diese Art des in fast allen Kulturen beziehungsweise Religionen praktizierten wohlthuenden Nahrungsverzichts, um grundsätzlich ihren Lebens- und Essalltag zu überdenken und auf Dauer umzustellen. Das Ende einer entschlackenden Fastenkur, die es bekanntlich in zig Anwen-

dungsvarianten gibt, ist dann häufig der willkommene Anlass den Einstieg in eine bewusstere Ernährung zu meistern. Doch dieser Schritt fällt nicht jedem leicht, denn oftmals ist es zu verlockend, wieder in alte kulinarische Verhaltensmuster zu verfallen. Mit Hilfe folgender Tipps kann es aber gelingen, dass eine erfolgreiche Fastenzeit gleichzeitig den Beginn neuer, nachhaltiger Essgewohnheiten einleitet, die den Organismus langfristig fit halten und so dem Körper dauerhaft gut tun.



NACH DEM FASTEN...

Wie eine Ernährungsumstellung jetzt dauerhaft gelingen kann

Unverzichtbare Aufbautage

Das eigentliche Fasten endet mit den ersten festen Bissen, dem sogenannten Abfasten oder Fastenbrechen. Mit einem saftig-fruchtigem Apfel oder einer duftenden, dampfenden Kartoffel verabschiedet man sich dann von einer Zeit des bewussten Verzichts, vom einem durch Fasten geprägten Tagesrhythmus. Gleichzeitig beginnt damit die Zeit der Rückkehr zu fester Nahrung, die bei vielen auch einen Neuanfang markieren kann mit dem Wunsch, durch eine Nahrungsumstellung Routinen und Gewohnheiten zu verändern. Über den nachhaltigen Erfolg des Fastens tragen dabei entscheidend die Aufbautage bei. Diese werden noch zu den Fastentagen gezählt und sollten etwa ein Drittel der Fastendauer betragen. Grundsätzlich gilt: Je länger gefastet wurde, desto behutsamer und langsamer sollte der Aufbau erfolgen.



Den Magen-Darmtrakt behutsam ankurbeln

Ist die eigentliche Fastenzeit „überstanden“, muss der Organismus beziehungsweise Magendarmtrakt erst wieder behutsam auf Touren gebracht werden. Die körpereigene Produktion von Sekreten und die Aktivität der Verdauungsenzyme haben sich nämlich während der „Entschlackungsphase“ deutlich vermindert, starten jetzt aber durch den langsamen Wechsel von Flüssig- zu Festnahrung wieder durch. Das führt gleichzeitig dazu, dass sich die guten Bakterien in unserem Darm-Mikrobiom, das elementar für unser Immunsystem ist, nun rascher vermehren als die „schlechten“. Die Körperabwehr wird also auf Hochtouren gebracht. Dennoch muss sich der Organismus nach der Zeit des Verzichts, wo er die Energie aus den eigenen Reserven genutzt hat, nun mit seinem Stoffwechsel erst wieder langsam auf Stärkung von außen umstellen. Mit dem Essen füllen sich Magen und der entleerte Darm also ebenso wie die Energiespeicher. Als Folge wird jedoch jetzt vermehrt Wasser im Körper gebunden. Es ist also ganz normal, wenn die Waage nach den Aufbautagen erst einmal ein paar Kilogramm mehr anzeigt.

Nicht alles ist in der Übergangszeit bekömmlich

In der Aufbauphase werden kohlenhydratreiche Lebensmittel gut vertragen. Große Mengen an fetten und eiweißreichen Lebensmitteln können das Verdauungssystem dagegen noch überfordern. Ein zu üppiges Mahl direkt nach der Fastenzeit kann demnach zu Unwohlsein, Völlegefühl bis hin zu Magenkrämpfen und Blähungen führen. Es ist also wichtig, dass die Kalorienmenge nur langsam gesteigert wird. Und auch auf bestimmte Lebensmittel kann der Organismus jetzt sensibel reagieren. So sollten jetzt etwa Gemüsesorten wie Paprika, Kohl, Zwiebel und Pilze nicht erste Wahl sein, weil sie den entwöhnten Magen-Darm-Trakt unnötig stark beanspruchen. Das Gleiche gilt für Hülsenfrüchte und auch auf unreifes Obst sollte verzichtet werden. Ein Vorteil dieser Post-Fasten-Zeit ist zudem: Personen, die von einer Lebensmittelunverträglichkeit oder Allergie betroffen sind, können mit einer speziellen Eliminationsdiät dem „Übeltäter“ Schritt für Schritt auf die Spur kommen.



Gesunde Verdauung beginnt beim Kauen

Nach dem Fasten heißt es: „Endlich wieder kauen!“ Denn gründliches Kauen ist gerade nach dem Fasten wichtiger denn je. Es zerkleinert nämlich nicht nur die Nahrung, sondern regt durch die im Speichel enthaltenen Enzyme gleichzeitig Verdauungsssekrete an, die die Speisen bekömmlicher machen. Und auch die Bewegung der Darmmuskulatur kommt so besser in Schwung. Deshalb ist Frischkost ein wesentlicher Bestandteil in den Aufbautagen. In unerhitztem Zustand sind die Ballaststoffe in Gemüse und Obst nämlich besonders wirksam und unterstützen so die Darmtätigkeit.



Foto: © Maria Zengalliere / Gressei / Anna - stock.adobe.com

Bewusster genießen!

Nach dem Fasten ist nicht nur der Körper gereinigt, auch der Geschmackssinn lässt sich nun neu „einstimmen“, ist deshalb nach der Kur besonders ausgeprägt, so dass die verschiedenen Aromen durch die geschärften Sinne nun wesentlich stärker wahrgenommen werden. Deshalb reicht es meist aus, die Mahlzeiten mild zu würzen. Und auch salzige und süße Lebensmittel schmecken jetzt viel intensiver, so dass auch hier weniger mehr ist! Hinzu kommt: Nach dem Verzicht auf feste Kost während der Fastenzeit nimmt man Hunger und Sättigung unmittlbarer wahr. Auf diese Weise können schon kleine Mengen Gemüse oder Salat ein angenehmes „Sattsein“ signalisieren. Übrigens: Um standhaft und ausdauernd bei der Ernährungsumstellung zu bleiben, ist es sinnvoll, stärker darauf zu achten, wie und warum man gerade Appetit hat und essen möchte. So kann unter Umständen so mancher kalorienreicher Lustsnack zwischen durch vermieden werden.

Welche Getränke sind jetzt die richtigen?

Zwischen den Mahlzeiten sollte weiterhin viel getrunken werden (mind. zwei Liter täglich), vor allem Wasser ohne Kohlenhydrate, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Fruchtsäfte, die zudem ein gutes Mittel gegen aufkommenden Hunger sind. Während des Essens ist dagegen eher Zurückhaltung angesagt. Ein Glas lauwarmes Wasser oder Tee sollte dann ausreichen. Und für Fans von Kaffee oder einem guten Gläschen Wein gilt nach dem Fasten ebenfalls: Auch auf Cofein und Alkohol reagiert der Körper in der Nachfastenzeit sensibel. Deshalb sollte auf diese „Genussgifte“ zumindest in den Aufbautagen ganz verzichtet werden. Und süße Softdrinks sind ohnehin tabu!



Bewegung, Bewegung ...!

Eine erfolgreiche, nachhaltige Ernährungsumstellung funktioniert am besten, wenn regelmäßige körperliche Aktivität – durchschnittlich eine halbe Stunde täglich ist hier ein guter Richtwert – zur Selbstverständlichkeit wird. Dazu muss aber nicht immer das Fitnessstudio besucht werden. Auch im Alltag gibt es genug Gelegenheiten sich mehr zu bewegen: Zum Beispiel so oft wie möglich die Treppe statt des Fahrstuhls nehmen, zur Arbeit möglichst aufs Fahrrad statt ins Auto steigen oder etwa auf dem Heimweg zwei Stationen früher die Straßenbahn verlassen und die Reststrecke zu Fuß gehen. Zudem könnte eine Verabredung zur Abwechslung mal im Rahmen eines ausgedehnten Waldspaziergangs stattfinden anstatt im Café bei Kaffee und Kuchen.



Und was kommt nach dem Fasten auf den Teller?

Regionale, saisonale und naturbelassene Lebensmittel, die schonend zubereitet werden, sollten Hauptbestandteil der Ernährung sein. Je unverarbeiteter, desto besser! Und es sollten dabei nicht mehr als zwei bis drei Grundzutaten pro Mahlzeit auf dem Teller landen! Zudem können regelmäßige Entlastungstage, an denen man weniger Nahrung zu sich nimmt als sonst, dem Körper eine Pause gönnen. Beispielsweise kann abends hin und wieder eine leichte, vegetarische Brühe mit Kartoffeln und gekochtem Gemüse als Schonkost eingeschoben werden: Eine gute in den Alltag integrierbare Alternative ist auch das sogenannte „Dinner Cancelling“, das ein- oder zweimal pro Woche auf der „Verzichtagenda“ steht. Um die positiven Auswirkungen des Fastens dauerhaft nach der Kur beizubehalten, wird von Experten außerdem empfohlen, bei der Nahrungsaufnahme weiterhin mit Bedacht vorzugehen. Ideal ist zum Beispiel eine ausgewogene, schonende ovo-lacto-vegetarische Ernährung (pflanzliche Kost inklusive Milch und Milchprodukte sowie Eier) genauso wie vegane Gerichte, die ebenso Teil des Speiseplans sein sollten. Neben viel Obst und Gemüse gehören hier insbesondere Getreidesorten wie Buchweizen, Polenta, Quinoa, Amaranth und Reis zu den Basiszutatengredienzen. Aber auch Süßkartoffeln stellen eine gesunde Beilage dar. Empfehlenswert sind zudem Öle wie etwa Walnuss-, Lein-, Sonnenblumen- oder Oliven-Öl mit ihren bekömmlichen, ungesättigten Fettsäuren genauso wie Nüsse, die aber wegen ihrer Energiedichte nur in Maßen genossen werden sollten.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Rezepte



Der Frühling steht vor der Tür und das heißt: Auf dem Wochenmarkt lockt junges Gemüse aus frischen, knackigen Möhren, Spinat und frischen Kräutern. Die perfekte Gelegenheit also, dem hauseigenen

Rezeptrepertoire einen kleinen Frühjahrsputz zu verpassen. Und wir sind euch natürlich liebend gern dabei behilflich. Wir haben drei leckere Frühjahrsrezepte für euch gesammelt. Guten Appetit!

Flammkuchen mit grünem Spargel

Zutaten

- 350 g grüner Spargel
- 1 Flammkuchenteig aus dem Kühlregal
- 1 kleine rote Zwiebel
- 150 g Crème fraîche
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 40 g Parmaschinken
- 20 g Rucola
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung

Den Ofen auf 240 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und die Stangen längs halbieren. Zwiebel pellen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Flammkuchenteig auf ein Blech legen.

Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren und gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Zwiebeln und Spargel darauf verteilen. Auf der unteren Seite ca. 15 Minuten knusprig backen.

Inzwischen Zitronensaft, Öl, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verquirlen und mit dem Rucola vermischen. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und Parmaschinken sowie Rucola darauf verteilen. Sofort servieren.



Foto: © notonely - stock.adobe.com

Parmigiana

Auberginen Zucchini-Auflauf

Besonders jetzt im Frühling gibt es Gemüse en masse! Also, warum nicht mal einen Gemüseauflauf machen? Dieser italienische Auberginenaufbau mit fruchtigen Tomaten, intensivem Basilikum und vollmundigem Mozzarella schmeckt zu jeder Tageszeit und das Beste: er ist (fast) 100% vegetarisch. Geht auch in Kombination mit Zucchini.

Zum Schichten

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 Büffelmozzarella, à ca. 125 g
- 50 g Parmesan, gerieben
- 6 Blätter Basilikum

Für die Sauce

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 400 g Tomaten, aus der Dose
- 1/2 Bund Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Aubergine und Zucchini waschen, trocken tupfen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, das Gemüse von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Wegen dem überschüssigen Öl auf Küchenpapier zur Seite legen.

Für die Sauce Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten und Basilikum waschen, trocken tupfen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin anschwitzen. Tomaten, Zucker und ca. 2/3 Basilikum dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden. In einer Auflaufform abwechselnd gebratene Auberginen-, Zuccinischeiben, Mozzarella und Tomatensauce schichten. Als letzte Schicht Tomatensauce mit Mozzarella und Parmesan belegen, mit etwas Olivenöl beträufeln.

Auflaufform für ca. 30 Minuten in den Backofen stellen, bis sich an der Oberfläche eine schöne Kruste gebildet hat. Vor dem Servieren eventuell mit frischem Basilikum garnieren.





Weine aus Spanien

Tinto - Blanco - Rosado



Finca Roboredo, Ourense, Galizien

○ Valdelagoa Blanco, D.O. Ribeiro ~~5,95~~ **4,50**
(6,00 €/L)

Castell del Remei, La Fuliola, Lérida, D.O. Costers del Segre

○ Gotim Blanc, D.O. Costers del Segre ~~7,50~~ **6,50**
2021 (8,67 €/L)

● 1780, Gotim Bru ~~29,50~~ **24,95**
D.O. Costers del Segre, 2018 (33,27 €/L)

Granja Ntra. Sra. de Remelluri, Labastida, Rioja

● Lindes de Remelluri, San Vicente ~~45,95~~ **12,95**
D.O.C Rioja, 2015 (17,27 €/L)

Castillo de Perelada, Cataluña

○ Cigonyes Blanc, D.O. Empordà, 2021 ~~7,95~~ **6,95**
(9,27 €/L)

● Cigonyes Negre, D.O. Empordà, 2019 ~~7,95~~ **6,95**
(9,27 €/L)

● Aires de Garbet, D.O. Empordà, ~~44,95~~ **34,95**
2016 (46,60 €/L)

Bodegas Martúe La Guardia, La Guardia, Toledo

● Martúe Tinto, Vino D.O. ~~8,95~~ **6,95**
Pago Campo de La Guardia, 2017 (9,27 €/L)

Bodegas Fontana, Cuenca, Kastilien-La Mancha

● Oveja Tinta, Graciano, Vino Varietal, 2018
Granatrot, frisch, präsenre Tannine, floral, fruchtig,
Aroma nach reifen Beeren.

 ~~5,95~~ **4,95**
04XF0011 (6,60 €/L)

Aliaga, Corella, D.O. Navarra

○ Doscarlos, Sauvignon Blanc, ~~8,95~~ **7,95**
D.O. Navarra, 2021 (10,60 €/L)

● Rosado, Lágrima de Garnacha ~~7,50~~ **6,50**
D.O. Navarra, 2021 (8,67 €/L)

● Garnacha Vieja Barrica, ~~8,50~~ **6,95**
D.O. Navarra, 2016 (9,27 €/L)

● Cuvée, D.O. Navarra, 2017 ~~8,95~~ **7,95**
(10,60 €/L)

● Crianza Colección Privada ~~9,95~~ **8,95**
D.O. Navarra, 2016 (11,93 €/L)

● Reserva de Familia, D.O. Navarra, ~~12,95~~ **9,95**
2016 (13,27 €/L)

Bodegas Castaño, Yecla, D.O. Yecla

○ Castaño Macabeo Blanco Ecologico ~~6,95~~ **5,95**
D.O. Yecla, 2021 (7,93 €/L)

● Castaño Rosado Semi dulce ~~6,95~~ **5,95**
D.O. Yecla, 2021 (7,93 €/L)

● Alas de Saliente, Tinto D.O. Yecla, 2020
Tiefes Kirschtrot, Pflaumenkompott, würzig, jedoch sanft
und saftig, sehr ausgewogen.

 ~~6,95~~ **4,95**
04XBC051 (6,60 €/L)

Huerta de Albalá, Arcos de la Frontera, Cádiz

● Barbazúl Tinto, Cádiz IGP, ~~9,50~~ **8,50**
Huerta de Albalá, 2019 (11,33 €/L)

Gil Family Estates, diverse Weinregionen Spaniens

● Godina, D.O. Campo de Borja Bodegas Morca, 2019/2020
Violette Farbe, komplex, intensive Gewürznoten,
reifes Tannin, seidig.

 ~~19,95~~ **16,95**
04XJG050 (22,60 €/L)

○ Arindo, Verdejo, Bodegas Shaya, ~~7,95~~ **6,95**
D.O. Rueda, 2021 (9,27 €/L)

○ O Fillo da Condesa, Albariño, ~~7,95~~ **6,95**
D.O. Rias Baixas, 2021 (9,27 €/L)

○ Kentia, Albariño, D.O. Rias Baixas ~~9,95~~ **8,50**
2021 (11,33 €/L)

○ Shaya, Verdejo, Bodegas Shaya ~~10,95~~ **8,95**
D.O. Rueda, 2021 (11,93 €/L)

● Honoro Vera, Rosado, D.O. Jumilla ~~5,95~~ **4,95**
2021 (6,60 €/L)

● Honoro Vera, Garnacha, D.O. Calatayud ~~6,80~~ **5,95**
Bodegas Ateca, 2020 (7,93 €/L)

● Honoro Vera, Rioja, DOC, 2020 ~~6,95~~ **5,95**
(7,93 €/L)

● Gota de Arena, Tempranillo, ~~6,95~~ **5,95**
V.T. Castilla y León, 2019 (7,93 €/L)

● Can Blau, D.O. Monsant, ~~12,95~~ **10,95**
Bodegas Can Blau, 2019 (14,60 €/L)

● Bluegray, Priorat, DOQ ~~16,95~~ **12,95**
Bodegas Llicorera Vins, 2020 (17,27 €/L)

● Clar del Bosc, Priorat DOQ, ~~39,95~~ **29,95**
Bodegas Llicorera Vins, 2020 (39,93 €/L)

● Blau, D.O. Monsant, Bodegas Can Blau, 2020
„Noten von roten und schwarzen Früchten, Gewürzen,
weich und dicht, mineralisch.“

 ~~8,95~~ **7,95**
04XJG030 (10,60 €/L)

Castillo de Monjardín, Villamayor de Monjardín, Navarra

○ Monjardín Chardonnay "unoaked" ~~7,50~~ **5,95**
D.O. Navarra, 2021 (7,93 €/L)

● Monjardín Crianza Coupage ~~7,95~~ **6,95**
Selección, D.O. Navarra, 2018 (9,27 €/L)

● El Cerezo, Pinot Noir, D.O. Navarra ~~9,95~~ **8,95**
2019 (11,93 €/L)

● Deyo, Merlot de Autor, D.O. Navarra ~~10,95~~ **8,95**
2018 (11,93 €/L)

● Cabernet Reserva Especial ~~12,95~~ **10,95**
D.O. Navarra, 2016 (14,60 €/L)

Flascheninhalt = 0,75 Liter, wenn nicht anders angegeben. Alle Weine enthalten Sulfite/Alkohol. Details auf casamolina.de. Jahrgangsgarantie nur solange der Vorrat reicht. „6+1“ oder „12+1“ = Beim Kauf von 6 oder 12 Flaschen im Originalkarton, erhalten Sie eine Flasche des gleichen Artikels gratis dazu.



WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten

Seit Beginn der Corona-Pandemie hat sich das Arbeiten von zuhause aus etabliert. Was zunächst den nötigen Kontaktbeschränkungen geschuldet war, mauserte sich in den letzten beiden Jahren nämlich als gern genutzte Alternative zum herkömmlichen Bürojob. So ist der heimische Arbeitsplatz für viele nicht mehr die Ausnahme, sondern die Regel. Umso wichtiger also, dass sich das Homeoffice gut ins private Umfeld einfügt, zugleich aber produktives Arbeiten ermöglicht. Es sollte also sowohl ausreichend Platz bieten als auch mit individuellen, ansprechenden Einrichtungslösungen für eine professionelle und heimelige Atmosphäre sorgen. Folgende Tipps können dabei helfen, ein praktisches Interieur zu kreieren, wo auch der Wohlfühlaspekt nicht unter den Schreibtisch fallen muss.



HOME-OFFICE IM WOHLFÜHLAMBIENTE

Einrichtungsideen für den Arbeitsplatz zuhause

Den geeigneten Ort finden

Bevor man überhaupt an die Gestaltung eines Arbeitsplatzes denkt, muss ein passender Ort für das Home-Office ausgewählt werden. Dabei sollte auch berücksichtigt werden, wie viel Platz und Ruhe überhaupt benötigt wird. Idealerweise steht ein Zimmer zur Verfügung, in das man sich ungestört zurückziehen kann, um über mehrere Stunden hinweg seinen Job erledigen zu können. Andernfalls lassen sich aber auch Nischen oder ungenutzte Ecken in schicke Mini-Büros verwandeln. Es liegt dann an dem organisatorischen Geschick, so wenig Ablenkung wie möglich an sich heranzulassen.

Platz gibt es auf kleinstem Raum

Wer nicht den Luxus eines separaten Raumes hat, muss kreativ werden, um sich eine produktive Ecke in der Wohnung zu schaffen. Wichtig ist hier: Der Arbeitsbereich sollte klar vom privaten Lebensraum getrennt sein. Dies funktioniert zum Beispiel mithilfe eines Paravents oder einem Regal, das als Raumtrenner dient. Aber auch große Pflanzen können Wohnbereiche hervorragend in unterschiedliche Sektionen teilen. Sie erfüllen dann nicht nur funktionelle Zwecke. Ihr Grün hat nämlich einen positiven Effekt auf die Raumluft und entspannt zugleich Augen und Geist.

Das Licht muss stimmen

Im besten Fall kommt das Tageslicht im Homeoffice nicht von hinten, denn das führt zu unangenehmen Spiegelungen auf dem Rechner-Bildschirm. Die ideale Position des Schreibtisches sollte deshalb im 90-Grad-Winkel zum Fenster liegen, so dass das Licht schräg seitlich einfällt, die Helligkeit aber die Optik nicht stört. Und falls die Sonne zu intensiv ist, helfen Rollos oder Vorhänge, die dann am besten noch mit einer hitzeabweisenden Beschichtung ausgestattet sind. Der Raum heizt sich so weniger auf und der Kopf bleibt klar. Geht es um die künstliche Illumination, so sollte man einerseits für eine indirekte Deckenbeleuchtung – etwa durch LED-Spots – sorgen und andererseits noch eine mobile Lampe auf dem Schreibtisch haben, die den Arbeitsplatz punktuell ausleuchtet. So werden die Augen weniger gestresst, da sie nicht nur auf das Display fokussiert sind. Besonders zeitlos und überall einsetzbar sind vor allem zierliche Modelle im klassischen und zurückhaltenden Retro-Design, die sowohl praktisch als auch ansehnliche Deko-Objekte sind.



Foto: © Photographee.eu – stock.adobe.com

Die richtigen Möbel wählen

Bürointerieur ist zumeist zweckmäßig, muss jedoch nicht langweilig und unpersönlich aussehen. Auch funktionelles Office-Möbiliar kann nämlich stylisch und sogar farblich auffällig sein. Wichtig dabei: Immer sollte sich das Arbeitsequipment an das bestehende Wohnkonzept anpassen – Wohlfühlatmosphäre inklusive. Doch was tun, wenn nur wenige Quadratmeter für das Homeoffice zur Verfügung stehen? Hier eignet sich zum Beispiel gut ein Klapp-Sekretär in einer dezenten und nicht zu dunklen Farbe. Eine andere platzsparende Option mit Klappmechanismus sind kleine flexible Arbeitsflächen, die in Regalen oder Schranksystemen integriert werden können und sich so nach Feierabend einfach wegzaubern lassen. Wer jedoch lieber am klassischen Schreibtisch arbeitet und dafür über genug Raum verfügt, hat die Qual der Wahl: Ob ganz einfach, höhenverstellbar oder ein DIY-Modell aus Arbeitsplatte und Tischbeinen vom Baumarkt. Hier sind je nach Geldbeutel der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Jedoch sollte man dabei immer das Gestaltungsprinzip „Je zierlicher, desto besser“ beherzigen. Denn je weniger wuchtig und dominant Büromöbel sind, desto harmonischer fügen sie sich in das wohnliche Gesamtkonzept ein.

Ergonomie und Design sind kein Widerspruch

Obwohl die Homeoffice-Ausstattung auch optisch ansprechend sein soll, muss dennoch die Funktionalität und Bequemlichkeit besonders im Fokus stehen: So ist die ergonomische Passform vor allem bei Schreibtischstühlen wichtig. Für die

designtaugliche Integration in den Wohnbereich eignen sich beispielsweise Freischwinger oder gepolsterte Stühle mit einer guten anschmiegsamen Lehne. Bewährt haben sich aber ebenso mobile Gymnastikbälle oder stylische ergonomische Schaukelhocker, die die Wirbelsäule immer in einer wohltuenden Balance halten. Hier sollte man sich aber, was die optimale gesunde Körperhaltung und die Bequemlichkeit betrifft, im Fachhandel informieren und möglichst probesitzen. In einem separaten Arbeitszimmer ist dagegen meist ein klassischer, höhenverstellbarer Bürodrehstuhl, wo weniger das Design als die Funktionalität zählt, die bessere Variante. Übrigens: Höhenflexibel können genauso Schreibtische sein. Wie bei den Sitzgelegenheiten gilt hier die ergonomische und Bandscheiben schonende Faustformel: Die Ober- und Unterarme liegen idealerweise in einem 90-Grad-Winkel auf der Arbeitsfläche und die Füße berühren den Boden, während Unter- und Oberschenkel ebenfalls einen rechten Winkel bilden.

Deko ist erlaubt

Ein großer Vorteil beim heimischen Arbeitsplatz ist ganz klar die Gestaltungsfreiheit bezüglich der Dekoration. Eine Portion ‚Wohlfühloase‘ tut nämlich auch dem Homeoffice gut: So muss von der Wandfarbe über die Teppiche bis hin zu den Accessoires nichts an ein langweiliges, steriles Büro erinnern. Und dennoch sollten hier ein paar Grundregeln beachtet werden, damit eine ruhige fokussierte Arbeitsatmosphäre durch das Ambiente unterstützt wird. Beim Farbkonzept sollte man deshalb keine grellen Tönungen wie Gelb oder Rot, sondern eher ruhige zurückhaltende Pigmente wie Beige oder Pastelltöne bevorzugen. Sie

lenken weniger ab und unterstützen die Produktivität und Konzentration. Geht es um mobile Deko-Objekte im Office-Bereich, machen sich obligatorische Schreibtischutensilien in zeitlosem Hightech-Design zum Beispiel gut neben originellen und individuellen Dekorationselementen wie etwa einer hübschen kleinen Skulptur oder gesammelten Muscheln- beziehungsweise Stein-Schönheiten aus dem letzten Urlaub. Großflächige Sammelsurien sollten dabei aber unbedingt vermieden werden. Zweckmäßige Must-Haves als Wand-Schmuck können außerdem ein XL-Eye-Catcher-Kalender oder eine Pinnwand sein, die nicht nur mit Business-Memos bestückt wird. Solche Gadgets unterstreichen nicht nur den Charakter des Arbeitsplatzes, sie geben dem Ganzen auch eine persönliche Note.

Unverzichtbarer Stauraum

Ein Regal an der Wand, ein Raumtrenner mit vielen Fächern und geräumigen Boxen beziehungsweise Körben, ein kompaktes Sideboard oder ein geschlossener Container mit Schubladen sorgen dafür, dass nichts Unnötiges auf dem Schreibtisch liegen bleiben muss. Insbesondere nach getaner Arbeit lässt sich so alles schnell und geordnet verstauen. Das ist vor allem dann wichtig, wenn Wohnen und Arbeiten in einem Raum stattfinden. Kopf und Seele können so gemäß dem Prinzip „aus den Augen aus dem Sinn“ besser abschalten, weil die Arbeit nicht ständig im Blickfeld ist. Denn trotz der Option, sich regelmäßig und effektiv auch daheim dem Job widmen zu können, sollte der Home-Office-Alltag möglichst wenig ins Private einfließen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

DER GRUNDSTEIN FÜR DIE KÜCHE

Auf welchen Böden stehen Koch und Kücheneinrichtung besonders gut?

(djd). Bei der Haus- oder Wohnungseinrichtung spielt die Küche eine wichtige Rolle. Ob Designerküche oder ergonomisch optimiertes Kochlabor, ob zeitlos-moderne Einrichtung oder Landhausflair: Küchenausstatter und Möbelhäuser bieten heute alle Küchenstile, passend zu den Einrichtungsvorlieben und zum Leben ihrer Kunden. Unabhängig davon legen Küchenkäufer Wert auf Qualität. Das zeigt auch die Investitionsbereitschaft: Laut Statistischem Bundesamt gaben Küchenkäufer 2020 knapp 10.000 Euro für die neue Küche aus – Tendenz steigend.

Fliesen halten ein Küchenleben lang

Bei der Planung einer Küche sollte man neben der Qualität der Möbel und der Küchengeräte ein weiteres Thema berücksichtigen. „Wenn man bei Küchen von einer Nutzungsdauer von mindestens 25 Jahren ausgeht, dann muss auch der Boden diese Voraussetzungen erfüllen“, erläutert Jens Fellhauer vom Bundesverband Keramische Fliesen e.V., „denn der Austausch des Bodenbelags in einer komplett montierten Einbauküche ist mit hohem Aufwand ver-

bunden.“ Während Laminatböden durchschnittlich zehn Jahre überdauern, geht man bei Vinylböden von einer durchschnittlichen Nutzungsdauer von 15 bis 20 Jahren aus. Echtholzparkett hält länger, ist aber sehr pflegeintensiv. Keramische Fliesen haben eine Lebensdauer von bis zu 50 Jahren – und bringen, anders als die meisten Beläge, weitere ideale Eigenschaften für den harten Küchenalltag mit. Sie sind ebenso feuchtigkeits- wie fleckresistent und darüber hinaus sehr leicht zu reinigen. Selbst stark färbende Lebensmittel wie Rotwein, Kurkuma oder Blaubeeren hinterlassen auf Fliesen keine dauerhaften Flecken und können mit Wasser und einem Neutralreiniger problemlos entfernt werden. Darüber hinaus bleiben Fliesen in trittsicherer Ausführung auch bei Nässe rutschsicher. Unter www.deutsche-fliese.de gibt es dazu etwa weitere Infos und Gestaltungsideen.

Für jeden Küchenstil die passende Fliese

Fliesen gibt es heute in passenden Designs zu jeder Einrichtungsvorliebe. Eine Landhausküche etwa lässt sich hervorragend mit Fliesen in Vintage-Holzstruktur im



Riemchenformate sind als Fliesenspiegel wieder angesagt und bringen eine rustikale, gemütliche Note in die moderne Küchengestaltung.

Foto: djd/Deutsche-Fliese.de/Agrob Buchtal

XXL-Dielenformat ergänzen. Zur Designerküche passen Beton-Optiken oder Schiefer-Anmutungen. Zeitlos wohnlich sind Böden in Natursteinoptik oder naturnahen Holzdekoren. Wer es verspielt mag, setzt auf traditionell inspirierte Mosaiken oder ornamentale Dekore im marokkanischen Zementfliesen-Look.

Der Fliesenspiegel kehrt zurück

(djd). Fliesenspiegel, wie man sie früher in vielen Küchen fand, sind auch heute wieder die perfekte Ergänzung zur Kücheneinrichtung mit einem Fliesenboden. Sie lassen sich in der identischen Optik oder bewusst kontrastierend und kräftig gemustert einsetzen. In jedem Fall bieten sie die gleichen funktionalen Vorteile: Spritzer, die sich im Bereich des Herds und an den Arbeitsflächen nicht vermeiden lassen, können einfach abgewischt werden. Unter www.deutsche-fliese.de/neue-kuechenideen-mit-fliesen gibt es dazu spannende Gestaltungsideen.

KÜCHENträume

Wir verwirklichen Ihren Küchentraum



Als Küchenspezialist mit über 45 Jahren Erfahrung wissen wir, auf was unsere Kunden Wert legen. Lebensraum Küche – wir nehmen Ihre Küche persönlich! **Wir freuen uns auf Sie!**

Küchenhaus
unger
Ideen – Erfahrung Kompetenz

Zweimal in Ihrer Nähe:

64572 Büttelborn/Klein-Gerau
Am Seegraben 3 · Tel. 06152-2125

64283 Darmstadt

Elisabethenstr. 34 · Tel. 06151-24222



Parkplätze vorhanden.

www.kuechenhaus-unger.de

next125 **Miele** **SIEMENS** **LEICHT** **schüller** **BLANCO**

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

weinor

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

weinor WINTER-WOCHEN
nur vom 01.11.22 – 21.03.23

**Winterschläfer
aufgewacht: Jetzt
Markise sichern!**

* 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

MEHR GLANZ FÜRS BAD

Mit Licht die private Wellnessoase in Szene setzen

(djd). Nasszelle war gestern. Aus dem eher schlichten und funktional eingerichteten Badezimmer von einst ist heute in vielen Haushalten eine echte Wellnessoase geworden. Großen Anteil an der Raumatmosphäre haben neben den Farben, der Einrichtung und dem Design insbesondere die Beleuchtungselemente. Der richtige Mix aus Grund- und Spiegelbeleuchtung sowie dekorativem Licht bringt Wohlfühlflair in jedes Bad.

Den richtigen Beleuchtungsmix finden

Die Basisbeleuchtung soll eine ausreichend helle Grundlage schaffen – das erleichtert die Orientierung und erhöht die Sicherheit. Insbesondere Deckenleuchten, Panel und Einbauleuchten sind für diese Zwecke gut geeignet. Auch rund um den Spiegel ist gutes Licht gefragt, am besten mit seitlich angeordneten Leuchten oder – bei kleineren Formaten – oberhalb des Spiegels. Um ein möglichst authentisches Spiegelbild zu erhalten, sollte das Licht gleichmäßig und diffus leuchten. Nach dieser Pflichtausstattung sorgt die „Kür“ bei der Lichtplanung für eine individuelle Raumstimmung. Weitere Lichtakzente lockern die Atmosphäre auf.

Beeindruckendes Detail im Wohlfühlbad

Eine beeindruckende Ambientebeleuchtung gelingt zum Beispiel mit leuchtenden Fliesenspiegeln wie den LumiTiles von Paulmann. Sie erlauben es zusätzlich, die Lichtfarbe nach Bedarf anzupassen: von einer neutralweißen Beleuchtung bis hin zu verschiedenen Farbakzenten. Das flächige Akzentlicht setzt dekorative Highlights und lässt sich mit darauf abgestimmten LED-Profilen für leuchtende Rahmen und Kanten abrunden. Bei Neubau oder Sanierung lässt sich der Blickfang in Form leuchtender



Ein passender Mix aus Grundbeleuchtung, Spiegelbeleuchtung und dekorativem Licht sorgt für Wohlfühlflair in jedem Bad.

Foto: djd/Paulmann Licht

Fliesen in Eigenregie umsetzen: Zuerst die Basis-Platte der langlebigen LED-Fliesen innerhalb des Fliesenspiegels frei anordnen, danach die Lichtmodule mit den Kabeln verbinden. Anschließend werden die Fliesen ringsherum verlegt, das Lichtmodul auf der Basis eingeklickt und der Fliesenspiegel verfugt. Unter www.paulmann.de gibt es weitere Beleuchtungstipps für das Home-Spa.

Die passende Farbtemperatur für jede Tageszeit

Neben dem Licht-Mix spielt die Farbtemperatur eine große Rolle. „Im Frühjahr und

Sommer begleitet uns natürliches Licht bereits am frühen Morgen und sorgt dafür, dass wir wach und fit in den Tag starten“, erklärt Veronika Niemeier, Lichtexpertin bei Paulmann Licht. „Mit einer tageslichtweißen Beleuchtung (6500 Kelvin) können wir den gleichen Effekt erzielen.“ Beim Schminken und Stylen rät Niemeier zu neutralweißem Licht (4000 Kelvin). Und am Abend hilft eine warmweiße Beleuchtung (2700 Kelvin) beim Entspannen. Praktisch sind dimmbare Leuchten, die sich abhängig von Stimmung und Tageszeit nach Wunsch einstellen lassen.

BuchTipp



Birgit Armbrüster, Elmar Schiffels und Werner Schwobe

Bäder fürs Leben: Handbuch zur Badplanung

Das Buch „Bäder fürs Leben“ liefert anhand zahlreicher, reich bebildeter Beispielbäder eine Fülle von Anregungen für eigene Entwürfe. Die Autoren präsentieren Lösungen für die unterschiedlichsten Raumgrößen, Lebenssituationen und Ansprüche an Bäder ebenso wie für besonders schwierige Raumsituationen und altersgerechte und barrierefreie Bäder. Alle Beispielbäder werden anhand von Grundrissen und Fotos oder Visualisierungen anschaulich und detailliert vorgestellt. Bei der Planung und Umsetzung unterstützen außerdem ausführliche praktische Informationen zu Planung und Ausführung, barrierefreien Bädern, Licht, Farben, Materialien und Oberflächen, Ausstattungselementen und Installationen.

Verlag Müller Rudolf, 260 Seiten



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

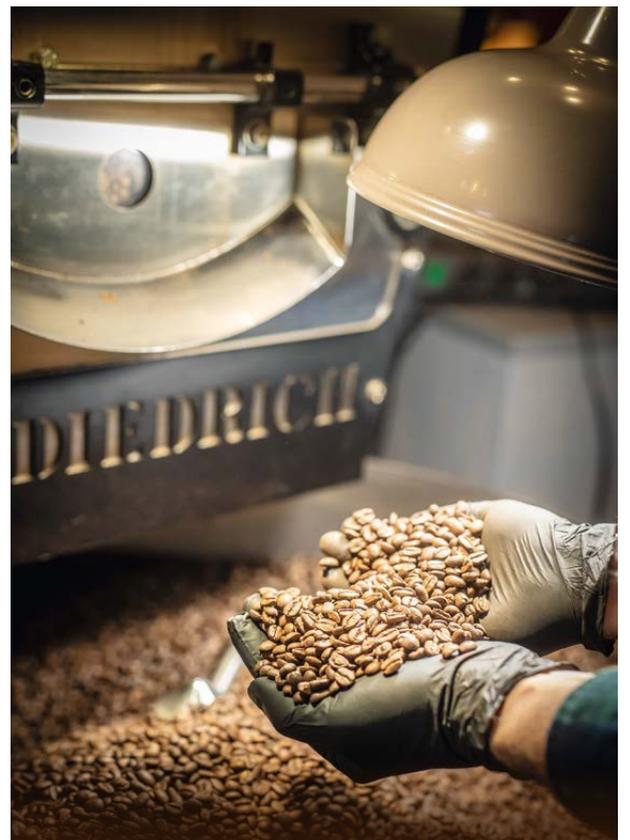
MADE IN SÜDHESSEN

Pop up Store im **loop5**

Ab sofort finden Sie u. a. die Kaffeerösterei Heiping als einen der ausgewählten ‚Made in Südhessen‘-Partner mit vielen zahlreichen Leckereien im Loop 5.

Das kleine regionale Lädchen ist die erste Adresse, wenn es um die perfekte Bohne geht. Darüber hinaus gibt es jede Menge Lebensmittelspezialitäten und Eingewecktes aus der Region.

Besuchen Sie uns,
wir freuen uns auf Sie!



Einfach Genuss

Heiping oHG

Darmstädter Kaffeerösterei &
Regionales Lädchen

- Kaffeespezialitäten
- Regionale Produkte
- Köstlichkeiten
- Weine
- Geschenkideen

Karlstraße 64 · Darmstadt
Telefon 0 61 51 - 159 173 9
www.heiping.de

Roman von Fontane, „Der ...“	französischer Männername	ugs.: foppen	orientalische Märchenfigur	Shetland-Insel	Chaufeur	Kaviar	z. nördl. Klimagehörend	Software-nutzer (engl.)	südeuropäischer Gebirgszug	asiatischer Hühner-vogel	Strapaze								
Dschungel-filmheld				gleichgültig				nicht außer-gewöhnlich		4									
männlicher Nachkomme			9			Abend-mahls-brot	Stadt im Baye-rischen Wald		11	große Trockenheit	leblos								
Gruppe von Sängern		engl. Männer-kurzname		Erfinder des Telefons	böser Magier			umständlicher Vorgang		dicker Haar-knoten									
			nieder-ländische Provinz	ehe			Eilboten	Luft-reifen			Fremd-wortteil: drei								
dt. Schauspieler (Theo)		Giftschlange			5	Ruinen-stätte in Ägypten	Holzblas-instrument												
	8			deutsche Schauspieler(in) (Iris)	eine der Cook-Inseln			spanische Anrede: Herr		Ader im Gestein	Vorname d. kanad. Pianisten Gould								
		Balken-träger (Figur)	blößgestellt			13		belg. Europadordfini-tiator †	Gattin des Wodan										
König von Wessex † 726	eine Tonart	französisches Departement		Abk.: Finanz-ämter			Landschaft	Muschel-produkt			Hirte								
grobe Skizze, Plan			7	deutsche Vorsilbe	Erd-körper-ideal-form				ohne Einnah-men	englisch: Huhn									
			Geburts-ort, Zuhause	Ost-euro-päer				Schutz der Ritter											
Vorname Zolas † 1902		enthalt-samer Lebens-stil	rotes Färbemittel				beein-flussen				griech. Mutter der Erde (Sage)								
Flug beenden								int. Kfz-Z. Türkei		langge-zogene Tier-laute	Reit-pferd bei Karl May								
Abk.: Lohn-steuer			Haupt-stadt von Armenien	Abk.: dedit				glasge-deckte Laden-passage		Stadt an der Weißen Elster									
Dekor	Stadt in Belgien	schwei-zerisch: zweites Heu																	
Angehöriger eines Ordens		Rufname Laudas	lateini-scher Name der Schweiz		Arbeits-kampf														
Sport-lehrer	Näh-linie																		
hör- und sichtbar	töricht	französischer Frauenname	männlicher franz. Artikel	dt. Rechtschreib-buch	kleine Wand-platte		altisländ. Gott, Bogen-schütze	neuer Balkan-staat	eingeschaltet	halbes Dutzend	10	seitliche Körperpartie							
							Vorname des Sängers Gott					griechischer Buch-stabe							
ein Haut-aus-schlag		albanische Währung				Vorname des US-Filmstars Smith	antiker Name von Troja			sibir. Mon-golen-stamm	US-Schau-spieler (Richard)								
			ein Kunst-leder	Strom zur Nordsee								Spitz-name Eisen-howers							
Haupt-stadt von Sambia		Sitz-streik (engl.)			Peddig-rohr	Bericht (Kw.)				spanischer Abschieds-gruß									
				Energie-erzeuger (Kw.)	von Bedeu-tung						deutsche Endsilbe	Sicherheits-hinter-legung							
		Fels-küste	Napoleons Exil (Insel)		Handels-brauch			Mutter Marias		hohe Rücken-trage									
Schild-laus-fett	Figur bei Fontane („... Briest“)	Haupt-stadt Ost-europas		Tennis-verband (Abk.)		luftiges Oberteil	Klage-ruf				Vorname der Farrow	friesisch: Insel							
deutsche Vorsilbe: schnell			ältester Sohn Noahs (A.T.)	Abk.: Deziliter	Fremd-wortteil: jenseits (lat.)					Kfz-Z. Steinfurt	chinesi-scher Politiker †	2							
	3		Abk.: unter anderem	Abk.: nach-mittags	estnische Ostsee-insel (deutsch)		nicht-flügger Jung-vogel												
Aus-druck des Ekels	glit-zernd leuchten				über-ge-nauer Mensch					lang-weilig									
schändlich				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

MADE IN SÜDHESSEN VERLOST

1. Preis: LI-Wandleuchte in weiß im Wert von 249,- €

2. Preis: Ein Überraschungspaket von Heiping – Regionales Lädchen im Wert von 75,- €

3. Preis: Das Spiel Koppсалad im Wert von 50,- €



Senden Sie das Lösungswort an: Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH, Marktplatz 3, 64283 Darmstadt, info@udvm.de. Einsendeschluss ist der 20.2.2023
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



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