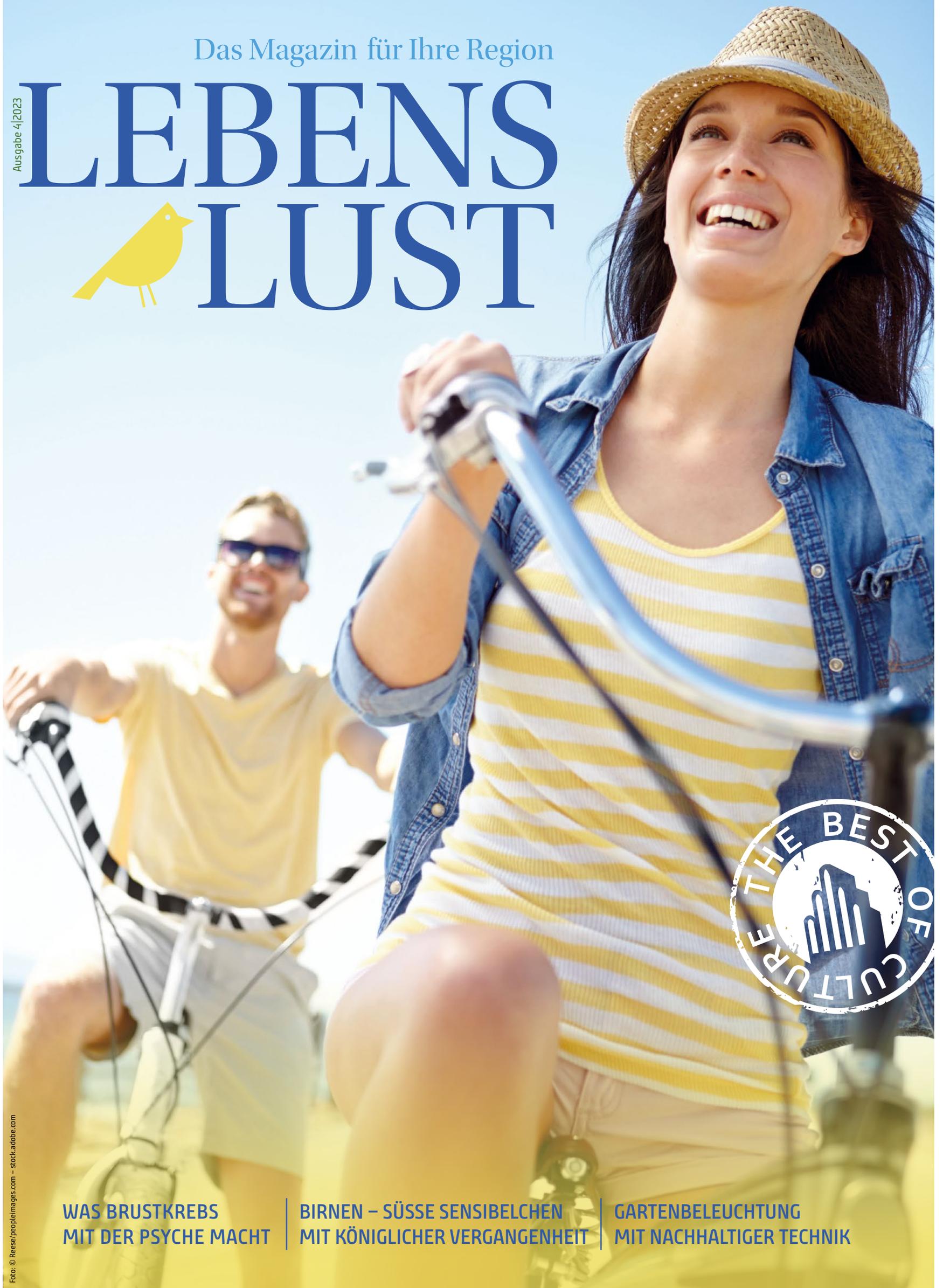


Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe 4|2023

# LEBENS LUST



WAS BRUSTKREBS  
MIT DER PSYCHE MACHT

BIRNEN – SÜSSE SENSIBELCHEN  
MIT KÖNIGLICHER VERGANGENHEIT

GARTENBELEUCHTUNG  
MIT NACHHALTIGER TECHNIK

STROMNETZ DER ZUKUNFT?  
DA HABE ICH EINEN PLAN VON.

ICH SCHLIESSE  
DIE ZUKUNFT AN.

*Lea W.*

Projektleiterin Netzentwicklung  
Strom bei der e-netz Süd Hessen  
plant das Netz der Zukunft  
und schützt das Klima.

ENTEKA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

# SOMMER, SONNE, FREIZEIT ...

Unsere aktuelle Ausgabe berichtet über vieles, was den Sommer schöner macht – na ja, nicht nur. Aber ganz egal, wo Sie ihn gerade erleben – im Büro, auf dem Balkon oder im Urlaub –, wir haben das Leben auf Sommertauglichkeit getestet.

Wir arbeiten auch im Sommer. Stellt sich die Frage: Wie vermeide ich, dass mich die Hektik des Arbeitstages frustriert oder auffrisst? Ein leckeres Glas Wein zum Feierabend mit Freunden aus dem Sortiment vom Casamolina lässt mich den Stress ganz schnell vergessen. Eine große Auswahl köstlicher Weine finden Sie auf Seite 27.

Sommerzeit ist Erntezeit. Wir stellen Ihnen einige Einmach-Rezepte vor – schnell und ohne großen Aufwand zubereitet. Mehr dazu auf den Seiten 24 – 26.

Im Marktkauf in der Eschollbrücker Straße tut sich was. Aus Marktkauf wird das neue „E-Center“ mit komplett überarbeiteter Verkaufsfläche und erneuerter Sortimentsstruktur. Als Betreiber des neuen E-Centers fungiert Daniel Patschull, der bereits die Darmstädter EDEKA-Märkte in Arheilgen und Kranichstein führt. Wir dürfen gespannt sein. Den Artikel finden Sie auf den Seiten 22 + 23.

Sommerlich geht es auch in unserer WOHNKULTUR weiter. Hier beschäftigen wir uns mit der Gartenbeleuchtung im Outdoorbereich. Wir erklären, wie man neben einer sinnvollen Außenbeleuchtung stilvolle Akzente mit Lichtinseln setzen kann. Was dabei zu beachten ist, finden Sie auf den Seiten 28 + 29.

Apropos stilvoll: Im Parkett Forum in der Gräfenhäuser Straße gibt es neue stylische und äußerst widerstandsfähige Bodenbeläge für Ihr Zuhause. Der Bodenbelag ist aus echtem Holz und nachhaltiger Produktion. Mehr zum Thema finden Sie auf Seite 31.



Auf den Seiten 14 + 15 gibt es wieder ein interessantes Interview mit der Vorsitzenden des Seniorenrats Frau Klaff-Isselmann. Sie hat sich mit unserer Redakteurin Frau Wilbrand-Donzelli getroffen. Gemeinsam haben sie darüber gesprochen, warum auch in diesem Jahr der Seniorentag wieder ausfallen muss und warum kompetente Rat- und Ideengeber für ältere Menschen, die bestimmte Hilfestellungen benötigen, so wichtig sind. Und warum eine Anlaufstelle wie der Seniorenrat gerade in den aktuell so herausfordernden Zeiten mehr denn je eine unverzichtbare Orientierung sein kann.

Und last but not least, gibt es in unserer August-Ausgabe auch wieder ein Thema, das uns jedes Jahr ein besonderes Herzensanliegen ist: Brustkrebs! Wir berichten darüber, was Brustkrebs mit der Psyche macht und wie wichtig es ist, sich gerade in dieser Zeit Unterstützung zu holen. Lesen Sie dazu die Seiten 4 + 5.

All das und noch vieles mehr finden Sie in unserer brandheißen Ausgabe. Einfach ein schattiges Plätzchen suchen und den Moment genießen. Wir wünschen Ihnen einen perfekten Sommer und viel Freude beim Schmökern.

Ihre Friederike Oehmichen

## GESUNDHEIT

Seite

- Was Brustkrebs mit der Psyche macht**  
Strategien, die das Leben während oder nach einer Therapie leichter machen 4
- Konservative Gelenktherapie bei Arthrose Gelenkersatz vermeiden – Schmerzen lindern**  
Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt 6
- Erfolgsmodell Beleghebammen**  
Alice-Hospital 9
- ... Bevor das Herz bricht**  
Dr. med. Martin Ruch über die Möglichkeiten zur Früherkennung von arterieller Verschlusskrankung 10
- Wenn die Gelenke beim Aufstehen mehr knacken als der Stuhl**  
Dr. med. Sabine Wiesner 12
- Wie können Verwirrheitszustände nach einer Operation verhindert werden?**  
Agaplesion Elisabethenstift 13
- Seniorenrat Darmstadt**  
Wir wollen die Themen älterer Menschen an den Familientisch bringen! 14
- Haben Sie gut geschlafen?**  
Was einen gesunden Schlaf ausmacht 19

## LUST AUF GENUSS

- Süße Sensibelchen mit königlicher Vergangenheit**  
Birnen sind vielseitige Köstlichkeiten, die es in sich haben 20
- Haltbare DIY-Delikatessen aus dem Glas**  
Einkochen hält wieder Einzug in die Küche 24
- Obst richtig einwecken. Los geht's**  
Rezepte 26

## WOHNKULTUR

- Es werde Licht!**  
Erleuchtung im Garten mit nachhaltiger Technik 28
- Trendfarbe Schwarz in der Badgestaltung**  
Effektvoller Einsatz dunkler Töne in der heimischen Wellness-Oase 30
- Stylische und robuste Bodenbeläge für Ihr Zuhause**  
Hartholzböden mit Woodura-Technologie 31

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 hatten  
jeweils zu 50%: Friederike Oehmichen und Ulrich Diehl Verlag und  
Medienservice GmbH

IMPRESSUM

# WAS BRUSTKREBS MIT DER PSYCHE MACHT

Strategien, die das Leben während oder nach einer Therapie leichter machen

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Rund 70 000 sind jährlich davon in Deutschland betroffen. Dabei belastet die Patientinnen nach der schockierenden Diagnose nicht nur die Therapie und deren oft einschneidende Folgen, sondern auch die Psyche steht unter Dauerstress, da Ängste und Sorgen nun allgegenwärtig sind. Schwer ist der Umgang mit der Krankheit aber häufig auch für das soziale Umfeld. Familie und Freunde müssen nämlich ebenfalls lernen, mit der neuen Realität umzugehen, und dabei gleichzeitig versuchen, eine verlässliche Unterstützung für die Betroffene zu bleiben. Zum Glück gibt es mittlerweile immer mehr Experten, die bei der Behandlung der bösartigen Erkrankung neben der körperlichen Heilung auch die seelische Gesundheit im Blick haben. Im Mittelpunkt steht dann für die Patientin, im Alltag die Krankheit selbst oder deren Auswirkungen danach anzunehmen und sich nicht hauptsächlich auf die schmerzvolle Lebensäsur zu fokussieren. Mentale Stärke und so viel Normalität wie möglich ist dabei das angestrebte Ziel. Professionelle Hilfestellung auf dem Weg zu mehr Lebensqualität findet frau zum Beispiel bei

spezialisierten Psychotherapeuten oder Psychoonkologen. Doch jede Betroffene kann während oder nach ihrer Behandlung auch selbst einiges für ihr seelisches Gleichgewicht tun.

Mit diesen psychischen Belastungen sind Brustkrebs-Patientinnen häufig konfrontiert:

## Haarverlust nach Chemotherapie

Der Verlust von Haaren, Augenbrauen und Wimpern nach einer Chemotherapie stellt eine große psychische Belastung dar. Mit dem völlig veränderten Aussehen zurechtzukommen, ist eine Mammotherausforderung für jede Frau, unabhängig von Alter oder anderen Faktoren. Die Haare, ein wichtiges Symbol der Weiblichkeit, zu verlieren, entspricht einem Attraktivitätsverlust, der für alle Mitmenschen sichtbar ist und sich nicht so einfach kaschieren lässt. Um damit fertigzuwerden, versuchen sich manche Frauen durch eine „Jetzt-erst-recht-Therapie“ zu helfen und zeigen so ihre Betroffenheit und „Nacktheit“ oft auch als Ausdruck der Solidarität mit den vielen

anderen Schicksalsgefährtinnen. Für andere Frauen kann es wiederum unterstützend sein, Kopfbedeckungen zu verwenden wie etwa attraktive Mützen und drapierte Tücher oder auch mal eine Perücke zu tragen.

## Vorzeitige Menopause als Nebenwirkung der Therapie

Manche Krebstherapien verursachen das verfrühte Einsetzen der Menopause. Damit kommt es zu hormonellen Veränderungen, die unter anderem Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Hitzewallungen hervorrufen können. Besonders herausfordernd sind diese Themen für Frauen im gebärfähigen Alter. Entsprechend wichtig ist es dann, diese Problematik offen bei den behandelnden Medizinerinnen anzusprechen, da es heute gute Methoden gibt – wie etwa das Entnehmen und Bewahren von Eizellen –, um einen Kinderwunsch zu einem späteren Zeitpunkt doch noch zu erfüllen.

## Scham und seelischer Schmerz nach Brustamputation

In Ausnahmefällen ist eine Amputation oder „Mastektomie“ der Brust notwendig. Die nachfolgende psychische Belastung ist dann entsprechend groß. Denn der Verlust der Brust wirkt sich auf das Selbstwertgefühl als vollwertige Frau aus und verändert die Selbstwahrnehmung unter anderem auch als attraktive Sexualpartnerin. So leiden viele Patientinnen postoperativ unter starken Emotionen. Sie sind wütend und zugleich traurig, sie sind körperlich und seelisch

verletzt. In dieser schmerzvollen Situation, die das eigene Selbstverständnis massiv erschüttert, sollten Betroffene – dazu raten Experten – möglichst immer psychoonkologische Hilfe in Anspruch nehmen! In vielen Krankenhäusern steht Patientinnen dafür geschultes Fachpersonal zur Verfügung.

## Bewältigung von Ängsten und Sorgen durch professionelle Hilfe

Manchmal ist es Ärzten nicht ausreichend bewusst, wie viel Aufmerksamkeit, Unterstützung und Austausch Patientinnen mit der Diagnose Brustkrebs suchen und auch in den meisten Fällen dringend benötigen. Nach der Diagnosestellung geht es darum, mit der neuen Lebenssituation fertigzuwerden, die Ängste und Sorgen aussprechen zu können und den Gefühlen auch mal freien Lauf zu lassen. All das kann unter anderem im Rahmen einer psychoonkologischen Begleitung Platz und Raum finden. Denn nicht jedem fällt es leicht – das gilt nicht nur für Brustkrebspatientinnen –, sich seinen Angehörigen und Freunden anzuvertrauen und sich zu offenbaren. Ein unabhängiger geschulter Gesprächspartner, der regelmäßige Treffen vereinbart, kann in solchen Fällen dann eine wertvolle Hilfestellung zur Bewältigung der seelischen Nöte sein. Wie groß hier der Bedarf ist, belegen Zahlen des Krebsinformationsdienstes. Danach benötigen 47 Prozent der Brustkrebspatientinnen nach der Diagnose psychoonkologische Unterstützung, während der Therapie 20 Prozent



und in der Nachsorge schließlich noch 15 Prozent. Die Dunkelziffer kann jedoch deutlich höher ausfallen. Übrigens: Spezialisierte Psychotherapeuten können auch den Angehörigen von Krebspatientinnen mit Rat und Tat in jeder Phase der Erkrankung beistehen!

**Was Brustkrebspatientinnen selbst unternehmen können, um mit den emotionalen Belastungen besser umzugehen:**

## Bewegung für mehr Lebensfreude

Körperliche Aktivität und Entspannung – beides hilft abwechselnd und trägt zur Gesundheit bei. Es ist erwiesen, dass sich regelmäßige Bewegung nicht nur positiv auf die Stimmung auswirkt, sondern auch Nebenwirkungen der Therapie mildern kann. Bewegung hilft zum Beispiel ebenso bei der meist durch Medikamente oder Chemotherapie ausgelösten andauernden Erschöpfung (Fatigue), unter der etwa 85 Prozent der Brustkrebspatientinnen leiden. Wer sich nun fragt, „welche Bewegung genau und wie oft“: Dafür gibt es kein Patentrezept. Jede Frau ist individuell in ihrer Lage und ihrer Betroffenheit. Wichtig ist aber auf jeden Fall die Regelmäßigkeit. Immer sollte jedoch zuvor ein ärztliches Gespräch stattfinden, um Klarheit darüber zu bekommen, welches Maß an körperlicher Aktivität sinnvoll ist und wo eventuell

Grenzen liegen. Zu wohltuenden und ausgleichenden Bewegungsarten zählen zum Beispiel Spaziergehen, Radfahren, Yoga, Tai-Chi, Gymnastik, Pilates oder Schwimmen.

## Mit Kreativität auf andere Gedanken kommen

Eine weitere gute Methode gegen psychische Tiefs vor oder nach einer Krebstherapie sind genauso kreative Tätigkeiten. So eignen sich Zeichnen, Malen oder Musizieren ganz hervorragend, um zeitweise von der Erkrankung abzulenken. Und auch das Niederschreiben von Gedanken kann eine positive Wirkung haben. Das sogenannte „Journaling“, also das regelmäßige Notieren von Ereignissen, die erfreulich waren, oder von Stimmungen, die im Gegenteil eher herausfordernd waren, hat so häufig einen entlastenden Effekt. Musik hören ist zudem für viele Betroffene eine weitere Möglichkeit, in eine andere Welt einzutauchen und in eine positive Stimmung zu kommen.

## Unterstützung von Familie und Freunden

Uneingeschränkter Beistand vom engsten sozialen Umfeld ist in schwierigen Zeiten immer von unschätzbarem Wert und kann helfen, negative Gefühle zu mindern. Wir Menschen sind soziale Wesen und schon die kleinsten positiven Gesten im Miteinander geben uns das Gefühl, dass wir nicht allein sind und mit unserem besonderen Schicksal gesehen werden. Für Angehörige von Krebspatienten ist es jedoch oft

## Buchtipps zum Thema

Petra-Alexandra Buhl  
**Heilung auf Widerruf**

Bereits die Diagnose hebt das Leben aus den Angeln. Jeder Krebs ist anders. Ihn zu überleben, ist keine Glückssache: Jede und jeder kann von „Vorgängern“ lernen. Um die Krebserkrankung zu bewältigen und zu verarbeiten, ist es wichtig, persönliches Befinden und medizinische Befunde zu entkoppeln. Der Krebs und der Tod – beide brauchen ein starkes Gegenüber: den selbstbewussten Patienten, der seine Situation weder schlecht- noch schönredet, sondern sich ihr stellt. Das erste Buch, das Patienten, ihre Angehörigen, Bekannten und Freunde während und vor allem nach der Krebserkrankung coacht.

„Das Buch ‚Heilung auf Widerruf‘ stellt aus unterschiedlichen Perspektiven die Probleme von Überlebenden nach Krebsbehandlung in den Mittelpunkt und zeigt Lösungswege auf, die nicht nur Betrof-



fenen, sondern auch ihren Angehörigen helfen können. Aber auch für Ärztinnen und Ärzte ist das Buch lesenswert und regt zum Nachdenken an. Frau Buhl hinterfragt kritisch die Prioritäten der modernen Krebsmedizin und Forschung.“ Prof. Dr. Daniel Zips, Radioonkologe, Sprecher des Comprehensive Cancer Centers Tübingen-Stuttgart Verlag Klett Cotta, 326 Seiten



Foto: © Seventyfour - stock.adobe.com

ket anzusprechen. Und wer noch mehr Hilfestellung wünscht, sollte es immer klar kommunizieren. Wenn es dagegen aber ein Übermaß davon gibt, dann hilft der ehrliche Umgang damit ebenfalls. Die Lieblingsmenschen im Umfeld meinen es nämlich immer gut, benötigen aber häufig eine Anleitung. Für Angehörige und Freunde ist meist nichts schlimmer, als nicht zu wissen, welche Unterstützung im Alltag wirklich gut tut. Das eigene soziale Netzwerk und der Austausch mit vertrauten Menschen sollte zudem auch dazu genutzt werden, um Grübeleien und Zweifel entgegenzuwirken. Daher sind gemeinsame Unternehmungen wie kleine Ausflüge oder ein Kinobesuch ein guter Weg, um auf andere Gedanken zu kommen oder für Abwechslung im Therapiealltag zu sorgen. Manchmal ist es aber einfach nur wohltuend, gemeinsam zu schweigen und füreinander ohne Worte da zu sein.

Und unterm Strich gilt sowieso für jeden und jede mit der Diagnose Krebs: Welche Strategien Betroffene auch immer wählen, um sich besser zu fühlen, sie sollten entsprechend ihrem individuellen „Bauchgefühl“ entscheiden und dabei versuchen, stets achtsam mit sich selbst zu sein. Alle Wege, damit umzugehen, sind also okay!

Nicola Wilbrand-Donzelli

schwierig, das Ausmaß der Unterstützung gegenüber Betroffenen richtig einzuschätzen. Was macht Sinn, was ist zu viel? Um hier in einen guten Austausch zu kommen, hilft es, die Probleme und Bedürfnisse kon-

**Lofty**  
Perücken zum Wohlfühlen

**EIN STÜCK  
NORMALITÄT ZURÜCK.**

Kompetenz seit 1973 | Persönliche Beratung | Krankenkassenabrechnung



Filiale Lofty Darmstadt, Rheinstraße 40-42, 64283 Darmstadt  
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.30 – 18 Uhr | Sa. 10 – 14 Uhr

www.lofty.de

# KONSERVATIVE GELENK THERAPIE BEI ARTHROSE GELENKERSATZ VERMEIDEN – SCHMERZEN LINDERN

ACP-Therapie im Deutschen Schmerzzentrum für muskuloskelettale Erkrankungen in Darmstadt (DSD) – Privatpraxis



Dr. med. Marc Dehos  
Facharzt für Orthopädie am  
'Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt'

Immer mehr junge Patienten klagen über belastungs- und bewegungsabhängige Gelenkbeschwerden, die sie in ihrem Alltag – beruflich wie sportlich – einschränken. Insbesondere ehemals sportlich sehr aktive Patienten, die bereits konservativ wie operativ vorthesiert sind, fragen nach Lösungen und Wegen aus der Schmerzspirale.

Im Orthopädischen Zentrum Darmstadt sehen wir regelmäßig junge und jung geliebene Patienten, die nach intensiver sportlicher Laufbahn im Breitensport – exemplarisch seien hier Fußball und Handball genannt – bereits früh Gelenkbeschwerden entwickeln, die sie zum einen zur Aufgabe ihrer sportlichen Aktivität zwingen und zum anderen ihren Alltag einschränken und erschweren, teilweise sogar mit der Notwendigkeit einer Umschulung/Berufsaufgabe oder mit der Konsequenz einer frühen gelenkerhaltenden /gelenkersetzenden Operation.

**LebensLust: Herr Dr. Dehos, wie müssen wir uns das vorstellen? Heißt das, dass viele junge Menschen bereits mit 20 Jahren berufs unfähig sind und nicht mehr Sport treiben können?**

**Dr. Dehos:** Nein. Ich spreche nicht die Patientengruppe von 15 bis 30 Jahren an, sondern eher Patienten, die seit ihrer Jugend intensiv Sport betrieben haben und vielleicht die ein oder andere Sportverletzung wie zum Beispiel Ausrenkung des Schultergelenkes, Riss des Innen- oder Außenmeniskus, Riss des vorderen oder hinteren Kreuzbandes sowie Knorpeldefekte an den großen Gelenken wie Schulter-, Hüft- und Kniegelenk erlitten haben und im Alter von 30 Jahren bereits deutliche Einschränkungen in der körperlichen Belastbarkeit und des Bewegungsausmaßes in diesen Gelenken aufgrund einer Verschleißerkrankung in Kauf nehmen müssen.

**LebensLust: Wir dachten, Arthrose (Gelenkverschleiß) tritt erst im Alter etwa ab 60 Jahren oder später auf!**

**Dr. Dehos:** In der Regel trifft das zu. Aber eine Vielzahl an jungen Patienten ist oder war sportlich sehr aktiv, hat bereits in der Vergangenheit durch sportbedingte Unfälle konkrete Schädigungen an den Gelenken erfahren und fördert damit oft das Auftreten einer Verschleißerkrankung, so dass es keine Seltenheit ist, einen 35- oder 40-jährigen Patienten in unserer

*Da mittlerweile auf dem Gebiet der regenerativen, konservativen Orthopädie hervorragende Möglichkeiten zur Verbesserung der Knorpelernährung und des Knorpelschutzes bestehen, setzen wir seit 2 Jahren sehr erfolgversprechend die sog. ACP-Therapie ein, um insbesondere den noch jungen Patienten einen operativen Eingriff zu ersparen.*

Praxis zu sehen, der bereits im Röntgenbild morphologische Veränderungen zeigt, die eigentlich erst ein 60- oder 70-jähriger Mensch haben sollte.“

**LebensLust: Wie können Sie diesen jungen schmerzgeplagten Patienten helfen?**

**Dr. Dehos:** Zunächst ist eine genaue Anamnese erforderlich, um zu klären, welche Sportarten durchgeführt wurden, welche Verletzungen beziehungsweise Verletzungsmuster bislang bekannt sind, welche Therapien bereits erfolgten und welche aktuelle Einschränkung und Beschwerdesymptomatik vorliegt. Danach richtet sich die Diagnostik und die daraus abgeleiteten Therapieansätze.

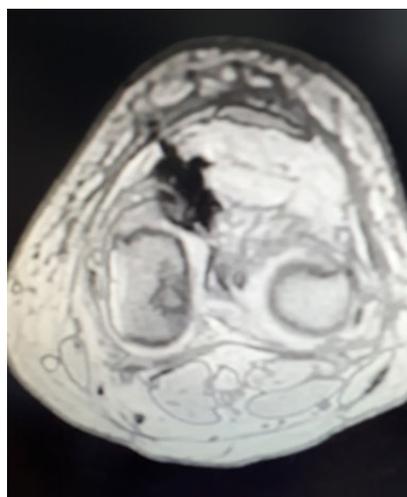
Exemplarisch sei ein Beispiel aus der Sprechstunde genannt: Ein 35-jähriger Patient (ehemals Handballspieler) stellt sich mit belastungsabhängigen Kniebe-

schwerden rechts, die insbesondere beim Treppensteigen, beim Knien und unter hoher axialer Belastung auftreten, vor. Er hat früher bis zum 30. Lebensjahr Handball gespielt und hatte 2 Mal eine Gelenkspiegelung des rechten Kniegelenkes erhalten, wobei jeweils eine Knorpel- und Innenmeniskusglättung durchgeführt wurden.

Da sowohl beruflich (Handwerker) als auch im privaten Bereich (Familie, Hausbau) keine Auszeit möglich ist, möchte der Patient zunächst keine weitere operative Maßnahme durchführen lassen wenn es irgendwie möglich ist.

Bei gerader Beinachse und kernspintomographisch erhaltenem Restinnenmeniskus sowie zweitgradiger Knorpelweichung im inneren Kniegelenkkompartiment ohne tiefgreifende Knorpeldefekte entscheiden wir uns zusammen mit dem Patienten zu einer knorpelhaltenden Injektionsbehandlung (Hyaluronsäure) zur Pufferung der Knorpeloberfläche, bedarfsorientierten medikamentösen (enzymatische und pflanzliche Präparate) und lokalen physikalischen Entzündungsdämpfung (TENS, Ultraschall, Eis, kühlende Salben) sowie zur Verbesserung der Stabilisierungsfähigkeit des Kniegelenkes durch geeignete Hilfsmittel in der Belastungsphase (Einlagen, Aktiv-Bandagen) und physiotherapeutische Mitbetreuung zur muskulären Kräftigung.

Die Therapie schlägt gut an und der Patient kann bis auf den früher durchgeführten Ballsport (Handball) wieder fünf bis sechs Kilometer joggen. Zudem fährt er ausgiebig Fahrrad, schwimmt einmal wöchentlich und ist im Alltag sowie im Beruf schmerzfrei.

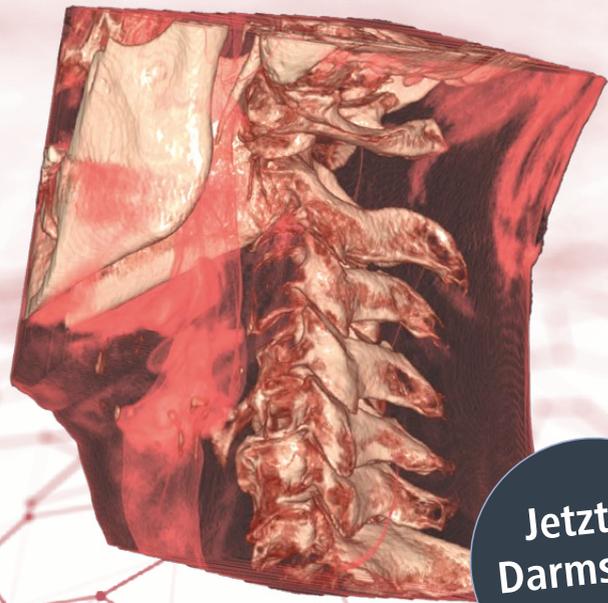


Knie im MRT und unter ACP-Therapie im MRT

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

**Lebenslust: Klappt das bei allen Patienten so gut oder gibt es auch Therapieversager?**

**Dr. Dehos:** Es gibt natürlich auch den klassischen Therapieversager, aber wesentlich häufiger sind Patienten, die nach einer gewissen Zeit der Schmerzfreiheit wieder belastungs- und bewegungsabhängige Schmerzen entwickeln und das ohne erneutes Trauma (Unfall) oder Zunahme der körperlichen Aktivität. Dann benötigen sie entweder eine intensivere, konservative Therapie oder aber gelenkerhaltende Eingriffe.

Da mittlerweile auf dem Gebiet der regenerativen, konservativen Orthopädie hervorragende Möglichkeiten zur Verbesserung der Knorpelernährung und des Knorpelschutzes bestehen, setzen wir seit zwei Jahren sehr erfolversprechend die sogenannte ACP-Therapie (autologes conditioniertes Plasma) im Deutschen Schmerzzentrum für muskuloskeletale Erkrankungen in Darmstadt ein, um insbesondere diesen noch jungen Patienten einen operativen Eingriff zu ersparen. Nach Verletzungen – zum Beispiel der Knorpeloberfläche – finden im Körper Heilungsprozesse statt, die durch Wachstumsfaktoren geregelt werden – Signalsubstanzen, die von Blutplättchen oder Thrombozyten freigesetzt werden. Diese schütten am Ort der Verletzung oder der Schädigung Wachstumsfaktoren aus, um die regenerativen Heilungsprozesse zu starten und zu fördern.

Wird das körpereigene Blut nun entsprechend aufgearbeitet, so kann dieser Effekt gezielt verstärkt werden. Es ist erwiesen, dass durch das ACP-Verfahren sowohl die Anzahl der Thrombozyten, als auch die Konzentration der Wachstumsfaktoren signifikant erhöht wird.

So war es auch bei unserem Beispielpatienten. Nach zehn Jahren erfolgreicher konservativer Therapie wurden die Beschwerden im rechten Kniegelenk auch unter alltäglichen Belastungen wieder stärker, sodass erneut unsere Sprechstunde aufgesucht wurde.

Im durchgeführten MRT (Kernspintomographie) zeigt sich nun eine Auffaserung des Oberflächenknorpels mit zum Teil lokal begrenzten, tieferen Defekten und ein Höhenverlust des Innenmeniskus im Vergleich zur Voruntersuchung mit beginnender

zentraler Rissbildung ohne Hinweis für Fragmentierung des Innenmeniskus.

Daher berieten wir den Patienten dahingehend, dass eine operative Maßnahme noch nicht zwingend erforderlich sei und zunächst ein erweiterter, konservativer Behandlungsversuch mit autologem konditioniertem Blutplasma anzustreben ist.

Im Rahmen der Therapie wurde innerhalb von sechs Wochen im Zwei-Wochen-Rhythmus unter Sichtkontrolle im MRT eine präzise Injektion in Höhe der Knorpelschädigung in der Hauptbelastungszone des inneren Kniegelenkkompartimentes gesetzt und sechs Wochen nach der letzten Injektion eine sonographische Kontrolle des Gelenkes ergänzt, um eventuell noch bestehende entzündliche Veränderungen vor Beginn der muskelstabilisierenden Behandlung auszuschließen. Drei Monate nach Start der Injektionstherapie, die insgesamt drei Mal erfolgte, steht der Patient nun wieder schmerzfrei im Muskelaufbautraining und wird schrittweise an seine sportlichen Zielbelastungen Tennis (Doppel) und Joggen im Wald herangeführt. Seinen beruflichen Alltag kann der Patient wieder schmerzfrei bewältigen.

**Redaktion Lebenslust: Das heißt, der Patient wird sich nie mit einer Operation auseinandersetzen müssen?**

**Dr. Dehos:** Wahrscheinlich schon. Aber nach Einsatz der umfassenden konservativen Therapiemaßnahmen können die degenerativen Verschleißprozesse oft verlangsamt und entzündliche Begleitveränderungen gedämpft werden, so dass operative Eingriffe nicht mit 30 oder 40 Jahren, sondern erst ab 50 oder 60 Jahren notwendig werden und auch dann zunächst der Versuch einer gelenkerhaltenden Operation im Vordergrund steht und nicht der totalendoprothetische Ersatz. Diese bleibt in der Tat nur völlig „ausgebrannten Arthrosen“ leider teilweise auch bei jungen Erwachsenen vorbehalten, die auf jegliche konservative Therapie kein positives Ansprechverhalten zeigten.

**Lebenslust: Vielen Dank für das Gespräch.**

**Dr. Dehos:** Vielen Dank für das Interview.

# ARTHROSE GENDERT NICHT

## Frauen sind häufiger von Gelenkverschleiß betroffen als Männer

(djd). Die Gender-Debatte erhitzt die Gemüter und ein Großteil der Deutschen lehnt die Verwendung von Binnen-I oder Gendersternchen ab. Wie auch immer man zur Gleichberechtigung in der Sprache steht, eines ist offenkundig: In puncto Arthrose sind die Geschlechter nicht gleichgestellt. Laut Robert-Koch-Institut steigt bis zum 50. Lebensjahr die Häufigkeit bei Frauen für Gelenkverschleiß auf 16,6 Prozent und bei Männern auf 13,3 Prozent an. Ab dem 60. Lebensjahr waren die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer betroffen. Dass dies so ist, hängt anscheinend mit den weiblichen Wechseljahren zusammen, wie mehrere Studien nahelegen. Denn mit der Hormonumstellung sinkt der Spiegel des knorpelschützenden Östrogens im Körper.

### Frühzeitig vorbeugen und behandeln

Es ist daher entscheidend, dass gerade Frauen dem Verschleiß früh entgegenwirken. „Eine bewusste und gesunde Ernährung ist sowohl für die Behandlung als auch zur Vorbeugung von Arthrose sehr wichtig“, erklärt hierzu Heilpraktiker und Ernährungsberater Johannes W. Steinbach aus Konz. Er empfiehlt eine ausgewogene



Foto: djid/CH-Alpha-Forschung/Robert Kneschke - stock.adobe.com

Kost mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, die wichtige Knorpelbestandteile liefern und entzündungshemmend wirken. Abzuraten ist hingegen von fettem Fleisch, Wurst, Butter und Süßigkeiten, da sie Entzündungsprozesse im Gelenk begünstigen. „Über die Nahrung entsprechend viele Nährstoffe aufzunehmen, kann im Alltag herausfordernd sein“, weiß der

Experte. Das betrifft besonders das Kollagen, von dem mit zunehmendem Alter immer weniger vom Körper produziert wird. „Der Eiweißbaustein ist besonders wichtig für geschmeidige Gelenke“, so Steinbach: „Ich nehme täglich eine Trinkampulle CH-Alpha Plus aus der Apotheke ein. Enthalten sind Kollagen-Peptide und ein entzündungshemmender Hagebutten-Extrakt. Ich

*In Bewegung bleiben: Besonders Frauen sollten frühzeitig aktiv gegen Gelenkverschleiß vorgehen.*

empfehle es auch meinen PatientInnen mit entsprechenden Beschwerden.“ Studien belegen, dass Symptome wie Schmerzen und Steifheit der Gelenke sich bereits nach vierwöchiger Einnahme deutlich verringern und die Beweglichkeit sich signifikant verbessert.

### Viel Bewegung, wenig Belastung

Der zweite wichtige Baustein in der Arthrosebekämpfung ist die Bewegung, denn nur durch sie wird die Gelenkflüssigkeit, aus welcher der Knorpel seine Nährstoffe bezieht, gleichmäßig im Gelenk verteilt. Viele Tipps und News rund um das Thema gibt es auch unter [www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de). Steinbach: „Ich empfehle sanfte Sportarten wie Schwimmen oder Walking mit viel Bewegung und wenig Belastung.“ Auch Yoga, Gymnastik, Radfahren oder moderates Krafttraining sind gut geeignet. Dabei sollte man dreimal pro Woche mindestens eine halbe Stunde sportlich aktiv werden. Kleiner Tipp: Gemeinsam mit guten Freundinnen macht es noch mehr Spaß.



**LÄUFT  
WIEDER**

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](http://www.asklepios.com/alsbach)



## ERFOLGSMODELL BELEGHEBAMMEN

*Beleghebammen am Alice-Hospital feiern 25-jähriges Jubiläum*

**Das Beleghebammensystem am Alice-Hospital feierte am 1. Juli sein 25-jähriges Jubiläum. Im Gründungsjahr kamen 680 Kinder im Alice-Hospital auf die Welt. Seitdem haben die Beleghebammen mehr als 28.000 Frauen im Kreißaal betreut. „Heute werden jährlich mehr als 1.500 Babys im Alice-Hospital geboren“, freut sich der kaufmännische Geschäftsführer Marcus Fleischhauer. „Ich glaube, man kann mit Fug und Recht von einem Erfolgsmodell sprechen.“**

Von Beginn an dabei sind Margit Begon, Sabine Dau und Ursula Ittmann. Margit Begon arbeitete zunächst als angestellte Hebamme und ab 1998 als Beleghebamme. Damit zählt sie zu den erfahrensten Geburtshelferinnen am Alice-Hospital. „Ich war mir damals nicht sicher, ob das funktionieren kann“, erzählt Margit Begon. „Wir hatten 500 Entbindungen im Jahr und mir war klar, dass es deutlich mehr werden müssten. Ich hatte mir vorgenommen, es für ein Jahr auszuprobieren.“ Mehr als 36 Jahre ist Margit Begon nun schon am Alice-Hospital. „Anerkennung und Wertschätzung seitens der Belegärzte war damals schon gegeben. Das ist bis heute so geblieben. Arbeiten auf Augenhöhe. Deshalb bin ich geblieben.“

Die gebürtige Westfälin Sabine Dau arbeitete bereits zwei Jahre als angestellte Hebamme am Alice-Hospital, bevor das Beleghebammensystem eingeführt wur-

de. Den Schritt in die Freiberuflichkeit hat die erfahrene Geburtshelferin nie bereut: „Es war schon immer mein Wunsch, als Beleghebamme zu arbeiten. Die Familien schon vor der Geburt kennenlernen zu können, sie bei der Geburt zu begleiten und sie auch im Wochenbett zu besuchen, ist eine sehr schöne Arbeit mit oft rührenden Feedbacks. Ich erfülle mir damit ein großes Bedürfnis: Ich kann dazu beitragen, innige Verbindungen entstehen zu lassen, und mich auch selbst weiterentwickeln.“

Ursula Ittmann war nach ihrem Examen zunächst im Marienhospital Darmstadt tätig, wo sie bis 1996 auch die Leitung des Kreißaals übernahm. Ab 1997 wechselte sie zunächst als angestellte Hebamme ins Alice-Hospital und 1998 in die Selbstständigkeit. „Ich hatte damals Angst vor den nicht überschaubaren Einnahmen, großen Respekt davor, 24 Stunden für ‚meine‘ Frauen zuständig zu sein, und Sorge vor der Zusammenarbeit mit den noch angestellten Kolleginnen. Zum Glück waren sehr erfahrene Kolleginnen mit im Boot und ich bin noch heute Frau Frommer und auch Frau Kimmerte dankbar. Es gab von Anfang an Supervisionen. Wir waren damit sehr fortschrittlich.“

Ein Meilenstein in den zurückliegenden 25 Jahren war der Umbau der Kreißsäle im Jahr 2001. Drei moderne Kreißsäle, ein Familienzimmer, Aufnahme- und Untersuchungszimmer, Aufenthaltsbereich für

Hebammen und ein freundlicher Empfangsbereich wurden im laufenden Betrieb umgebaut. Alles Medizinische verschwand hinter Wänden und in Schubladen. Statt steriler blauer Fliesen kamen farbenfrohe Bilder an die Wände und die Beleuchtung ließ sich in einen Sternenhimmel verwandeln. „Wir waren unglaublich stolz, so einen schönen Kreißaal zu haben“, berichtet Ursula Ittmann. „Wir hatten sehr viel Gestaltungsfreiraum und haben diesen auch genutzt. Das war auch im Zusammensein mit der Verwaltung und den Belegärztinnen großartig, und es gefällt uns noch heute!“

Mit der steigenden Geburtenzahl ist auch die Zahl der Beleghebammen gestiegen.

Aus anfangs fünf sind inzwischen 20 Beleghebammen geworden, die sich täglich um die werdenden Mütter, Väter und Neugeborenen kümmern. „Unser Hebammen-Team ist sehr flexibel, empathisch, immer einen Schritt voraus, offen, warmherzig, humorvoll - alle für eine und eine für alle! Was will man mehr“, so Ursula Ittmann. Sabine Dau ergänzt: „Ich erlebe unser Team als sehr lebendig, zugewandt und kompetent. Das ‚Alice‘ ist mir ein kleines Stückchen Heimat geworden.“

Bald werden die Hebammen neue Räume beziehen. Der Rohbau steht bereits nebenan. Hier wird alles noch ein klein bisschen schöner werden und das Erfolgsmodell der Beleghebammen wird fortgesetzt.



### Kontakt

Alice-Hospital  
Manfred Fleck  
Dieburger Str. 31  
64287 Darmstadt  
06151/402 1400  
info@alice-hospital.de  
www.alice-hospital.de

# ...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 „fibriilliert“, 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

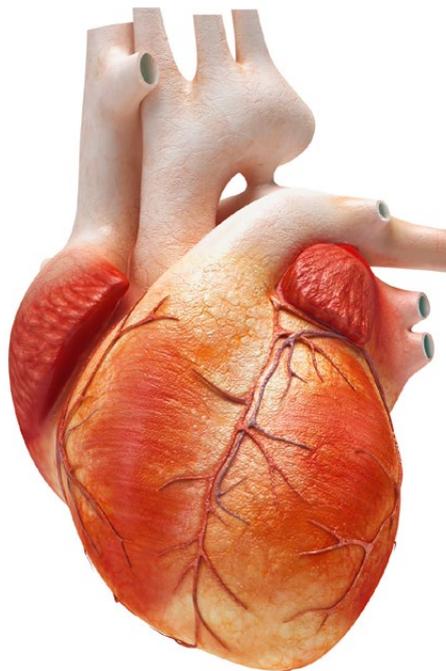
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

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 MVZ 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.



MVZ 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**

#### MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH

#### Die Radiologen

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](http://www.dieradiologen-da.de)

[info@dieradiologen-da.de](mailto:info@dieradiologen-da.de)

# WENN DIE GELENKE BEIM AUFSTEHEN MEHR KNACKEN ALS DER STUHL ...

... auf dem Sie sitzen, könnte der Grund dafür Arthrose sein. Als Betroffener kann man selbst einiges tun, um den Fortschritt dieser chronischen Erkrankung hinauszuzögern.

Die Ursachen für Arthrose sind unterschiedlich: Gelenkfehlstellungen, Überbelastung durch exzessiven Sport oder Übergewicht – oder aber auch „Unterbelastung“! Und sie kann Folge einer anderen Grunderkrankung sein. Immer kommt es dabei durch fortschreitende Knorpelentzündung zu einer Schädigung und einem Abbau des darunterliegenden Knochens. Die Folge sind Schmerzen, Bewegungseinschränkung, weitere Fehlbelastungen und am Ende steht häufig der Gelenkersatz durch eine Prothese.

Eine spezielle Arthrose-Diät, die Ihre Erkrankung heilt, d. h. die Veränderungen rückgängig macht, gibt es nicht. Allerdings können Sie viel dafür tun, dass Ihre Gelenke „wie geschmiert“ laufen und die Erkrankung nicht weiter fortschreitet:

- Reduzieren Sie Ihr Gewicht – ja, das ist machbar!
- Treiben Sie regelmäßig moderaten „stoßarmen“ Ausdauersport.
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit.
- Essen Sie basenbetont – v. a. viel frisches Gemüse regelmäßig in ausreichenden Mengen.
- Erhöhen Sie den Anteil an anti-entzündlich wirkenden Omega-3-Fettsäuren in Ihrer Ernährung: fetter Seefisch, Wildfleisch, Omega-3-reiche Nüsse und Samen sowie Leinöl sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.
- Sogenannte anti-oxidative Nährstoffe wie die Vitamine C und E, Resveratrol, Curcumin, Astaxanthin, Zink und Selen haben ebenfalls entzündliche Effekte

- Vergessen Sie nicht, Ihre Eisen- und Aminosäurespiegel hochzuhalten!
- Eine kombinierte Gabe von Chondroitin- und Glucosaminsulfat über einen längeren Zeitraum (d. h. > 6 Monate) ist in einigen Studien der schmerzstillenden Wirkung klassischer Entzündungs-Medikamente ebenbürtig.

Ein weiterer wichtiger Faktor sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Wenn diese unerkannt in unserem Körper „ihr Unwesen treiben“, können entzündliche Prozesse im Körper verstärkt und die Abwehr- und Kompensationsmechanismen eingeschränkt werden. Dabei ist es häufig schwierig, den Auslöser durch Selbstbeobachtung zu erkennen: Beschwerden treten u. U. erst nach bis zu 72 Stunden nach dem Verzehr auf. Man spricht hier von einer verzögerten oder Typ-III-Nahrungsmittel-Allergie – im Gegensatz zur klassischen Typ-I-Allergie, die jeder sofort zuordnen kann, da die Symptome unmittelbar nach Kontakt auftreten.

Können Sie noch sagen, was Sie vorgestern gegessen haben? Ich könnte es nicht, aber ein einfacher Bluttest kann hier Klarheit bringen!

Viele Arthrose-Patienten in meiner Praxis können mit einer gezielten Behandlung mit den oben genannten Substanzen und durch die oben genannten Maßnahmen sowie einen Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten ihre klassischen Schmerzmittel zumindest deutlich reduzieren und damit deren Nebenwirkungen verringern. Wäre das nicht auch was für Sie?



Foto: © Graphicroyalty - stock.adobe.com

## Chondroitin- und Glucosaminsulfat und Hyaluronsäure

Sie sind Grundbausteine des Knorpelgewebes, haben eine hohe Wasserbindungskapazität und halten den Knorpel elastisch, damit er seine Pufferfunktion erfüllen kann.

Außerdem haben sie anabole (aufbauende) Funktionen, wirken schmerzlindernd und hemmen den Knorpelabbau und Entzündungsvorgänge.

Knorpel ist, einfach gesprochen, nichts anderes als eine Art Gelatine – und die kann man essen:

- In Form von Aminosäuren, genau gesagt Prolin, Glycin, Lysin
  - In Form von sogenannten Collagen-Hydrolysaten, also Gelatine
- Lachen Sie nicht: Gelatine wurde radioaktiv markiert Mäusen gefüttert – sie gelangte in die Gelenke, wie sich durch Messung der Radioaktivität dort eindeutig nachweisen ließ!



**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



# WIE KÖNNEN VERWIRRTHEITSZUSTÄNDE NACH EINER OPERATION VERHINDERT WERDEN?

Die Familie steht ratlos am Krankenbett des Großvaters: Er ist nicht mehr wiederzuerkennen, aufgeregt und desorientiert. Was ist passiert? Ein Verwirrheitszustand nach einer OP (postoperatives Delir) geht mit einem hohen Leidensdruck für die betroffenen Patient:innen, aber auch deren Angehörigen einher. Diese Bewusstseinsstörung mit eingeschränkter Wahrnehmung der Umgebung tritt meist bereits im Aufwachraum auf. Zudem können Störungen der Aufmerksamkeit, das Denkens, Halluzinationen, Gedächtnisstörungen sowie ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus auftreten. Zeichen sind z. B. entweder Bewegungsarmut oder gesteigerter Antrieb, Unruhe. Zu den Risikofaktoren zählen u. a. ein hohes Alter, Begleiterkrankungen, die gleichzeitige und dauerhafte Einnahme vieler Medikamente, Demenz, Gebrechlichkeit und Immobilität. Zu diesen Faktoren kommen weitere, die durch den aktuellen Krankheitsverlauf und dessen Behandlung entstehen (zusätzliche Medikamente, Bluttransfusionen, Nahrungs- und Flüssigkeitskarenz vor bzw. nach operativen Eingriffen).

## Die Prävention und Therapie des Delirs ist Teamarbeit

Speziell ausgebildetes Fachpersonal und Demenzkoordinator:innen, welche die Menschen mit einer kognitiven Einschränkung während des gesamten Aufenthaltes begleiten, arbeiten am E-Stift Hand in Hand mit den verschiedenen Fachabteilungen, um frühzeitig individualisierte Behandlungen einleiten zu können. Die Stärkung der Familie und das Einbeziehen des familiären Engagements spielen in der ganzheitlichen Patientenversorgung eine wichtige Rolle. Wir gestatten es Familienangehörigen, direkt im Anschluss an eine OP ihre Angehörigen im Aufwachraum zu begleiten. Ein vertrautes Gesicht kann Patient:innen helfen, sich in fremder Umgebung zu orientieren. Auch das Mitbringen vertrauter Gegenstände, z. B. Fotos von Familienangehörigen, kann eine wohnliche Umgebung schaffen.

## Narkose bei älteren Patient:innen

Wir überwachen bei Risikopatient:innen die Narkosetiefe durch Messung der Hirnströme, damit sie nur so viel Narkosemittel wie nötig bekommen. Schmerzen nach einer OP können Auslöser eines postoperativen Delirs sein. Teilbetäubungsverfahren und rückenmarknahe Regionalanästhesieverfahren ermöglichen eine exzellente Schmerzkontrolle. Darüber hinaus verringert sich so der Bedarf an starken Schmerzmedikamenten, die ihrerseits Verwirrheitszustände auslösen können. Alle chirurgischen Patient:innen, aber ins-



besondere ältere Menschen haben das Risiko, während einer OP eine Unterkühlung zu erleiden. Da dies zu gravierenden Komplikationen, wie z. B. Wundinfektionen, führen kann, werden alle Patient:innen aktiv gewärmt. Dies erfolgt durch den Einsatz von speziellen Wärmematten und Warmluftgebläsen. Wir verwenden bereits im Aufwachraum einen Test (Nursing Delirium Screening Scale, Nu-DESC), um die Symptome eines Delirs frühzeitig erkennen und behandeln zu können.

## Delirprophylaxe und -therapie

Alles, was zur (Re-)Orientierung der Patient:innen beiträgt, sollte genutzt werden. Wir gestatten es, falls vorhanden, ihre Hör- und Sehhilfen bis unmittelbar vor Narkosebeginn zu tragen und unmittelbar nach Operationsende wieder anzulegen. So werden eventuelle Einschränkungen der Sinneswahrnehmungen ausgeglichen und die Kommunikation zwischen medizinischem Personal und Patient:innen ist uneingeschränkt möglich. Zusätzlich unterstützen das Ablesen einer gut sichtbar platzierten Wanduhr und ein extragroßer Kalender im Aufwachraum die zeitliche Re-Orientierung. Wir achten darauf, dass das Aufwachen in einer ruhigen Atmosphäre erfolgt. Das Trinken klarer Flüssigkeiten bis 2 Stunden vor Operationsbeginn ist nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht. Kohlenhydratreiche Getränke, z. B. ein klarer Apfelsaft, können sowohl Durst- als auch Hungergefühle vermindern. In den allermeisten Fällen können Patient:innen bereits im Aufwachraum wieder Flüssig-

keit zu sich nehmen. Den Schwerpunkt der Delirprophylaxe und -therapie bilden somit nichtmedikamentöse Maßnahmen. Manchmal ist der Einsatz von Medikamenten, die den Tag-Nacht-Rhythmus unterstützen oder zur Therapie des hyperaktiven Delirs dienen, nicht abwendbar. Dies sollte jedoch keinesfalls unkritisch erfolgen, da auch diese Medikamente Nebenwirkungen besitzen.

## Alterstraumatologisches Zentrum

Die uns anvertrauten Patient:innen mit hüftgelenknahen Frakturen benötigen besondere Aufmerksamkeit. Unfallchirurg:innen, Geriater:innen und Anästhesist:innen arbeiten bei uns Hand in Hand. Wir sind deutschlandweit als zweite Einrichtung nach den Kriterien des Anforderungskataloges „atz – Alterstraumatologisches Zentrum“ zertifiziert.

## Patient Blood Management

Das E-Stift nimmt am Projekt Patient Blood Management teil. Es ist vor größeren OPs günstig, einen normalen Gehalt an roten Blutkörperchen zu haben. Bei Blutarmut

## INFOVERANSTALTUNG

Am 21. September  
(Weltalzheimertag)  
einfach vorbeikommen!

Ab 12 Uhr: **Infostände zu Delirprävention und Demenz** unserer Demenzkoordination, des Sozialdienstes, der Geriatrie und der Psychiatrie  
*Eingangsbereich des Krankenhauses, Landgraf-Georg-Straße 100*

## Um 17 Uhr: Vortrag

**Referent:innen:** Chefarzt des Zentrums für Anästhesie, OP und Schmerztherapie Dr. med. Marc Winetzhammer zusammen mit unseren Demenzkoordinator:innen und einer Vertreterin des DemenzForumsDarmstadt

**Themen:** Was ist ein demenzsensibles Krankenhaus? Welche Unterstützung gibt es für Patient:innen und Angehörige? Wie können Verwirrheitszustände nach einer OP vermieden werden?

*Stiftssaal des Krankenhauses, im EG der Stiftskirche in der Stiftstraße 12a*



Dr. med. Marc Winetzhammer

wird der Eisenstoffwechsel untersucht. Bei geringem Eisenspeicher im Körper kann eine Eisenfusion diesen wieder auffüllen, damit man mit gestärkten eigenen Blutreserven in eine OP geht und Bluttransfusionen vermieden werden. Die Verabreichung von Blutprodukten erfolgt bei uns streng nach den Leitlinien der Bundesärztekammer. Diese und viele weitere Maßnahmen führen zu einer Steigerung der Patientensicherheit.



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT  
DARMSTADT



DEMENZSENSIBLES  
KRANKENHAUS

Landgraf-Georg-Str. 100 · 64287 Darmstadt

T (06151) 403 - 5005

presse.eke@agaplesion.de · www.agaplesion-elisabethenstift.de

# SENIORENRAT DARMSTADT



All jene, die sich den Darmstädter Seniorentag als „Jour fixe“ in ihre Kalender notiert hatten, werden sich bis nächstes Jahr gedulden müssen. Denn die beliebte Informationsmesse rund um die Belange älterer Menschen muss 2023 abermals ausfallen, da laut Angaben des Organizers, des Darmstädter Seniorenrats mit seiner Vorsitzenden Irmgard Klaff-Isselmann, eine Finanzierung nicht rechtzeitig gesichert werden konnte. Ein Grund mehr für das engagierte Team des seit 46 Jahren aktiven Vereins, nun noch intensiver ak-

tuelle Fragestellungen aufzugreifen und neue interessante Angebote in den umfangreichen Veranstaltungskalender aufzunehmen. Im Gespräch erklärt Irmgard Klaff-Isselmann, warum kompetente Rat- und Ideengeber für Ältere, die bestimmte Hilfestellungen benötigen oder Inspiration für mehr Aktivität im Alltag suchen, so wichtig sind und warum eine Anlaufstelle wie der Seniorenrat gerade in den aktuell so herausfordernden Zeiten mehr denn je eine unverzichtbare Orientierung sein kann.



# WIR WOLLEN DIE THEMEN ÄLTERER MENSCHEN AN DEN FAMILIENTISCH BRINGEN!

Der Darmstädter Seniorenrat ist gerade in schwierigen Zeiten ein unverzichtbarer Ansprechpartner und Brückenbauer

**LebensLust:** Inwieweit können Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die eine Messe wie der Seniorentag bietet, nun nach der Absage der Veranstaltung kompensieren?

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Viele Teilnehmer, die sonst immer im Darmstadtium dabei waren, bedauern es sehr, dass sie sich nach den pandemiebedingten Absagen der letzten Jahre auch dieses Mal nicht mit ihren Produkten und ihrer Expertise präsentieren können. Denn diese spezielle Messe ist immer eine perfekte Plattform, sich unmittelbar und niederschwellig über die verschiedensten Themen, die Senioren betreffen, zu informieren. Da können dann sogar Fragestellungen in den Fokus gerückt werden, mit denen man sich sonst nicht gerne auseinandersetzt.

**LebensLust:** Können Sie das konkretisieren?

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Hier denke ich zum Beispiel an die wichtige Präsenz von Darmstädter Bestattungsinstituten, die den Seniorentag immer gerne genutzt haben, um sich und ihre Arbeit vorzustellen. Das ist dann auch immer eine willkommene Gelegenheit gewesen, mit Besuchern im sprichwörtlichen Sinne „barrierefrei“ – also ohne Hemmungen – über das Thema Tod und Beerdigung zu sprechen. Denn das Sterben und die damit verbundenen Ängste, so berichten mir besorgte Bestattungsunternehmer immer wieder, würde zunehmend in den meisten Familien verdrängt. Keiner traue sich mehr, mit den betagten Eltern beziehungsweise Großeltern über das Unumgängliche zu reden. Das würde häufig auch verhindern, dass entsprechende Vorsorge und Planung betrieben werden. So fehlt in vielen Familien oft eine grundsätzliche Haltung beziehungsweise Orientierung, wenn es um das unvermeidliche Ende des Lebens und damit auch um konkrete Vorstellungen bezüglich einer Beisetzung geht. Ich hoffe deshalb, dass beim Seniorentag 2024, mit dessen Organisation ich nun schon beginne, hier wieder vermehrt konkrete Aufklärungsarbeit geleistet werden kann. Doch auch jetzt wollen wir im Seniorenrat dieses schwere Thema stärker in den Fokus rücken. So werden wir hierzu demnächst einen Gesprächskreis organisieren sowie ein Veranstaltungsformat entwickeln. Details finden sich dann in unserem Veranstaltungskalender.

**LebensLust:** Inwieweit suchen Senioren in Zeiten der Energiewende und des Klimawandels über Ihre Initiative aktuell Rat oder Hilfe?

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Viele ältere Menschen haben gerade große Existenzsorgen. Sie wissen oftmals nicht, ob sie all das, was derzeit finanziell auf sie zukommen könnte, meistern werden. Die Preissteigerungen im Lebensmittelhandel sind da noch das kleinere Problem. Die größten Ängste drehen sich dabei um die Teuerung von Energie oder die mögliche Verpflichtung, die Heizung umzurüsten. Das ist ein riesengroßes Thema – nicht nur bei Senioren, die Eigentum besitzen, sondern auch bei denjenigen, die in Miete wohnen. Denn die anfallenden Mehrkosten werden dann meist weitergegeben. Besonders betroffen sind hier die Senioren mit kleinen Renten. Für sie können solche Belastungen existenzgefährdend sein, sodass wahrscheinlich immer mehr Menschen im Ruhestand Grundsicherung brauchen werden. Das ist für viele eine bedrückende Situation. Die Hauptleidtragenden sind hier aber vor allem Frauen, die durch Kindererziehung und Familie häufig nur in Teilzeit tätig sein konnten und dadurch jetzt im Alter nur wenig Geld zur Verfügung haben. Für mich geht es bei dieser Frage deshalb auch um die Würdigung von Lebensleistung. Denn diese Generation hat viel geschaffen und aufgebaut. Und da kann es eigentlich nicht sein, dass Menschen, die ein Leben lang gearbeitet haben, nun Sozialhilfe in Anspruch nehmen müssen!



Irmgard Klaff-Isselmann

**LebensLust:** Wie können Sie hier Unterstützung leisten?

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Gerade diese finanziellen Herausforderungen, die viele zurzeit umtreiben, hätten wir gerne beim Seniorentag mit vielen Informationsmöglichkeiten und Lösungsansätzen gebündelt im Darmstadtium thematisiert. Nun werden wir diese brennenden aktuellen Fragen zwar in kleinerem, aber nicht weniger effektivem Rahmen als zuverlässige Wegweiser und Kontaktvermittler für Senioren, die sich an uns wenden, ins Visier nehmen. Zudem planen wir, gemeinsam mit dem hiesigen Energieunternehmen eine Veranstaltung rund um das Thema Heizung auf die Beine zu stellen. Zusätzlich empfehlen wir aber Betroffenen auch, sich bei Energieberatern schlauzumachen oder sich bei der Verbraucherberatung entsprechend zu informieren. Ich bin ja selbst dort Beirat und habe daher sehr kurze Drähte zu den dortigen Experten.

**LebensLust:** Trotz aller Sorgen und Probleme braucht es ja auch immer positive

**Impulse im Leben. Gibt es besondere oder neuen Aktivitäten, die Sie aus dem breiten Spektrum Ihres Veranstaltungskalenders empfehlen möchten?**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Was wir festgestellt haben ist, dass viele Senioren nach der langen Pandemiezeit nun endlich wieder etwas unbeschwert unternehmen möchten. Am Herzen liegen mir dabei vor allem die Angebote, die mit Bewegung zu tun haben – wie etwa Wanderungen, Gymnastik-Kurse, Aquatraining oder schließlich Fittnesseinheiten im beliebten Seniorensportclub, wo aktive Teilnehmer übrigens nur dann eine kleine Gebühr zahlen, wenn sie die Räumlichkeiten nutzen. Eine weitere wichtige Säule innerhalb unserer vielfältigen Angebote ist nach wie vor das Internetcafé. Denn dabei handelt es sich nicht nur um einen kommunikativen Treffpunkt, sondern auch um einen bevorzugten Lernort für digitale Kommunikation, der von den Senioren sehr gut angenommen wird.

**LebensLust:** Apropos Digitalisierung – welche Hilfestellungen kann der Seniorenrat leisten, wenn es darum geht, die Scheu vor Online-Banking zu verlieren?

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Tatsächlich wird die analoge Kontoführung gerade unwiderruflich Schritt für Schritt von den Banken zugunsten des Online-Bankings abgeschafft. Hier versuchen wir, Senioren ebenfalls die Angst zu nehmen und auf die Vorteile des digitalen Finanzmanagements aufmerksam zu machen. Es ist doch eigentlich sehr praktisch, wenn man alles per Mausklick von zu Hause oder im Urlaub online erledigen kann. Deshalb ermuntern wir auch jeden, seine Berührungsängste zu überwinden und bei seiner Hausbank um einen zeitnahen „Einführungskurs“ beim Bankberater des Vertrauens zu bitten. Diese Unterstützung geben die meisten Geldinstitute gerne, denn sie haben ja ein großes Interesse daran, dass hier jeder mitgenommen wird und der Systemwechsel möglichst problemlos funktioniert. Mit einem Darmstädter Geldhaus haben wir übrigens bereits eine Informationsveranstaltung rund um das Thema „Finanzen und Digitalisierung“ organisiert, die sehr gut ankam. Und diesen Faden werden wir auch beim nächsten Seniorentag weiter-spinnen. Denn selbstbestimmt bei den eigenen Geldangelegenheiten zu bleiben, ist gerade im Alter von größter Bedeutung. Und Digital Banking ist ein wichtiger Schlüssel dazu.



Das Gespräch führte  
Nicola Wilbrand-Donzelli.

# Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

**DMS**  
UMZUG & LOGISTIK



„Umzug mit Fingerspitzengefühl“

- ✓ Sicher und stressfrei umziehen
- ✓ Persönliche Beratung und Betreuung
- ✓ Begleitung bei Behördengängen
- ✓ Zwischen-/Einlagerung Ihrer Möbel
- ✓ Möbel- und Küchenmontagen
- ✓ Auf Wunsch Endreinigung und Entsorgung



Zertifiziert  
durch den  
Seniorenrat  
Darmstadt e. V.  
**Seniorenfreundlicher  
Betrieb**

## Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

Wiesenstraße 5 • 64347 Griesheim ☎ Telefon: 06155 - 83670

→ [www.friedrich-umzug.de](http://www.friedrich-umzug.de) → [seniorenumzug@friedrich-umzug.de](mailto:seniorenumzug@friedrich-umzug.de)



## SELBSTBESTIMMT UND SICHER ZU HAUSE LEBEN

Die meisten Menschen möchten bis ins hohe Alter unabhängig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben. Doch mit zunehmendem Alter oder bei körperlicher Einschränkung gibt es Situationen, in denen man sich unsicher fühlt und das Risiko für Notfälle im Haus steigt. Angehörige, die in der Nähe leben und sich kümmern, können nicht rund um die Uhr da sein. Mit dem Hausnotrufsystem der Johanniter fühlen Sie sich in jeder Situation sicher und bekommen auf Knopfdruck Hilfe.

Der Johanniter-Hausnotruf ist einfach zu bedienen: Ein kleines, wasserdichtes Sen-

degerät am Arm oder um den Hals ist mit einem Notrufknopf ausgestattet. Im Notfall erreichen Sie innerhalb kürzester Zeit einen erfahrenen Mitarbeiter in unserer Notrufzentrale, der Ihnen rund um die Uhr und an sieben Tagen in der Woche zur Seite steht.

**Sie interessieren sich für unseren Hausnotruf? Unser Team berät Sie gerne. Rufen Sie uns einfach unter 06071 209618 an, wir finden die Notruflösung, die am besten zu Ihnen oder Ihren Familienangehörigen passt. Ausführliche Informationen finden Sie auf [johanniter.de/hausnotruf-testen](http://johanniter.de/hausnotruf-testen).**



**Sicherheit auf Knopfdruck.**

**Der Johanniter-Hausnotruf**  
Nur einen Knopfdruck entfernt, wenn Sie zuhause in eine Notlage geraten.

**Tel. 06071 2096 18**

**Jetzt 4 Wochen gratis testen.**

**JOHANNITER**

## URLAUB – AUCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

73 Prozent aller pflegebedürftigen Menschen – das sind mehr als 2 Millionen Menschen – werden von ihren Angehörigen zu Hause gepflegt. Ein Kraftakt für Angehörige, und dennoch nehmen ihn viele Menschen auf sich.

Wer einen Angehörigen pflegt, steht unter einer dauerhaften Anspannung. Die Sorgen sind Tag und Nacht gegenwärtig. In den allermeisten Fällen besteht eine Pflegesituation über mehrere Jahre. Das zehrt gewaltig an den Nerven und mitunter leider auch an den familiären und freundschaftlichen Beziehungen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass die Pflegeperson an sich selbst denkt und für sich selbst sorgt. Viel zu viele Menschen verlieren das aus den Augen oder tun es als egoistisch ab.

Hand aufs Herz: Wie viel Zeit bleibt Ihnen neben der Pflege wirklich noch für Ihre

Freunde, Ihre Hobbys oder einfach mal für eine ruhige Stunde mit einer Tasse Tee? Vielleicht werden Sie jetzt sagen: „Die Pflege meines Partners ist für mich wichtiger als meine eigene Gesundheit.“ Das ist zwar eine sehr lobenswerte Einstellung, doch sie ist gefährlich und macht unter Umständen auch krank. Bedenken Sie doch, dass Sie nur so gut pflegen können, wie Ihre körperlichen und seelischen Kräfte es zulassen. Deshalb sollten Sie alles dafür tun, dass Sie möglichst lange gesund und leistungsfähig bleiben – auch im Interesse Ihres pflegebedürftigen Angehörigen.

Das hat auch der Gesetzgeber erkannt und im Pflegeversicherungsgesetz die sogenannte Verhinderungspflege nach § 39 SGB XI fest verankert.

Hinter diesem Begriff verbergen sich Gelder, mit denen eine Ersatzpflege



Foto: © mpix-foto – stock.adobe.com

organisiert werden und der pflegende Angehörige auch mal Urlaub von der Pflege machen kann. Die Verhinderungspflege erstattet die Kosten bis zu einer bestimmten Höhe, wenn der Pflegebedürftige den Pflegegrad 2, 3, 4 oder 5 hat oder seit mindestens sechs Monaten von einer privaten Pflegeperson überwiegend betreut wird. Werden diese Gelder nicht in Anspruch genommen, verfallen sie mit Ablauf des Kalenderjahres.

Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse, dem Pflegestützpunkt, beim Pflegedienst Hessen-Süd unter Telefon: 06151-969 770 oder besuchen Sie uns auf unserer Internetseite:

[www.pflegedienst-hessen-sued.de](http://www.pflegedienst-hessen-sued.de)

seit 1996



**Pflegedienst Hessen-Süd**  
immer in Ihrer Nähe

**Zuhause ist es doch am schönsten!**

- Hausnotruf • Demenzbetreuung
- Kranken- und Altenpflege • Beratung • u.v.m.

**Alles aus einer Hand!**

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

[www.pflegedienst-hessen-sued.de](http://www.pflegedienst-hessen-sued.de)

# RESIDENZLEBEN – DIE GUTE ALTERNATIVE ZUR ENERGETISCHEN HAUSSANIERUNG

Blicken Sie da noch durch? Fast täglich erreichen uns neue Ideen zum Gesetzentwurf für die energetische Immobiliensanierung. Der Energieverbrauch in Deutschland soll drastisch gesenkt werden. Begriffe wie Gebäudeenergiegesetz, Wärmeplanungsgesetz, Energieeffizienzgesetz, „Green-Deal“-Vorschrift, verpflichtende Energie-

verbrauchskontrollen und so weiter fliegen einem förmlich um die Ohren. Letztendlich ahnt der Immobilienbesitzer schon jetzt, dass die Umsetzung der da herannahenden Vorschriften teuer werden wird. Gerade für ältere Menschen rechnet sich die energetische Sanierung ihrer Immobilie oft nicht. Haben Sie Lust, dies alles hinter sich zu

lassen und Ihren Ruhestand genussreich, sicher und gut umsorgt zu verbringen, statt sich mit Heizsystemen oder Wärmeisolvorschriften auseinanderzusetzen?

Dies ist möglich in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“. Hier finden Sie alles, was Sie für einen genussvollen, sicheren und entspannten Alltag benötigen. 120 hochwertige und stilvoll ausgestattete 2- oder 3-Zimmer-Wohnungen zur individuellen Einrichtung und in bester Kurparklage stehen dafür zur Verfügung. In familiärer Atmosphäre genießen Sie Ihren Alltag mit vielen Annehmlichkeiten und erhalten durch unsere Servicepakete vielfältige Unterstützung. Im hauseigenen Restaurant gibt es täglich frisch zubereitete Menüs und hausgemachten Kuchen. Von der Wohnungsreinigung bis zum Hausmeisterservice werden den Bewohnern 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, sodass ein Ansprechpartner für Sie 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. Das breit aufgestellte Veranstaltungsprogramm des Hauses garantiert für reichlich Abwechslung. Geboten werden beispielsweise musikalische

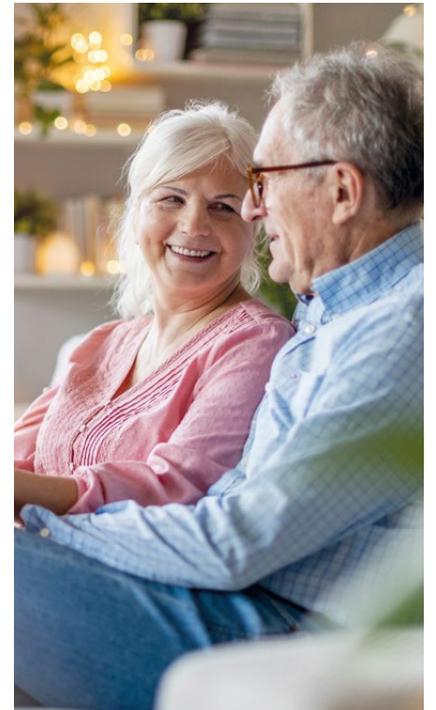


Foto: © pikselstock – stock.adobe.com

Unterhaltung, sportliche Angebote sowie Schmuck- oder Modepräsentationen. Soziale Kontakte können so schnell geknüpft werden. Übrigens: Viele Leistungen sind bereits im Mietpreis enthalten.

Sind Sie neugierig geworden? Gerne informieren wir Sie unter Tel. 06063.9594-0 oder per E-Mail [info@seniorenresidenz-badkoenig.de](mailto:info@seniorenresidenz-badkoenig.de). Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.senioren-wohnkonzepete.de](http://www.senioren-wohnkonzepete.de) oder testen Sie uns einfach, indem Sie ein paar Urlaubstage bei uns verbringen. Gerne sind wir für Sie da.



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

**Gut umsorgt im Ruhestand**

**RESIDENZ & HOTEL** Werkstraße 27  
„AM KURPARK“  64732 Bad König  
**BAD KÖNIG** Tel. 06063.9594-0  
[www.senioren-wohnkonzepete.de](http://www.senioren-wohnkonzepete.de)



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

**Akupunktur bei Augenleiden**  
naturheilkundliche Behandlung bei  
Augenerkrankungen wie  
Makuladegeneration,  
Alters-Weitsichtigkeit, Glaukom u.a.

Praxis für Naturheilkunde

Rheinstrasse 7 • 64283 Darmstadt • [www.hasanagic.de](http://www.hasanagic.de)  
Tel.: 0 61 51-21 000 • Fax: 0 61 51-21 024 • [praxis@hasanagic.de](mailto:praxis@hasanagic.de)



## Akupunktur bei Augenleiden

Seit 2005 führe ich in meiner Praxis eine Akupunkturmethode zur Behandlung von Augenerkrankungen durch. Innerhalb der letzten Jahre wurden Patienten mit Augenleiden aller Art erfolgreich mit der Augen-Akupunktur nach Boel behandelt.

Zu den häufigsten Fällen, die heute mit Augen-Akupunktur behandelt werden, gehören Altersweitsichtigkeit, Macula Degeneration (Durchblutungsstörungen im Auge), Grüner Star/Glaukom, Grauer Star im Anfangsstadium, Augenleiden verursacht durch Diabetes, Netzhauterkrankungen, Thrombosen am Auge oder Augeninfarkt sowie Retinitis Pigmentosa.

Dabei können zwar nicht alle Augenleiden vollständig geheilt werden, einige können jedoch stark gelindert, oder ein Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt werden. Die Augen-Akupunktur ist eine sinnvolle Ergänzung und Alternative zur klassischen schulmedizinischen Augenbehandlung bei ihrem Augenarzt. Dabei werden spezielle Augen-Akupunkturpunkte am Körper genadelt. Am Auge direkt, bzw. in das Auge hinein findet keine Therapie statt.

Jeder Mensch spricht unterschiedlich gut auf Akupunktur an. Bei manchen Patienten werden schon

innerhalb von 5 bis 10 Sitzungen große Erfolge erreicht, bei manchen dauert es mehrere Monate, oder länger. Etwa 10 % der Patienten sind resistent gegen jegliche Akupunkturbehandlung, das heißt, diesen Patienten kann bisher noch nicht geholfen werden.

Innerhalb der ersten Behandlungswoche – außer bei grauem Star und Diabetes, da dauert es länger – kann man erkennen wie gut der Patient auf Akupunktur ganz allgemein anspricht, und hier lässt sich auch feststellen, ob eine Weiterbehandlung erfolgversprechend ist oder nicht.

Vor einer Behandlung sollte eine Ganzkörpervorsorgeuntersuchung stattfinden, damit zusätzliche Erkrankungen, welche möglicherweise im Zusammenhang mit Erkrankungen am Auge bestehen, erkannt und behandelt werden können.

Generell besteht eine gute Erfolgsquote, das heißt, es lässt sich eine Verbesserung am Auge erreichen. Auch bei Augenleiden, die nicht durch eine Funktionsstörung am Auge direkt, sondern durch Funktionsstörungen im Gehirn (Blutgerinnsel im Gehirn, Thrombosen im Kopf, Gehirnequetschungen nach Unfällen) bedingt sind.

# HABEN SIE GUT GESCHLAFEN?

Was einen gesunden Schlaf ausmacht



Fast jeder dritte Erwachsene leidet öfter oder ständig unter Rückenbeschwerden. Vor allem schmerzt die Lendenregion, die Schultern und der Nacken sind von Verspannungen betroffen. Das Problem: Bei vielen Menschen können sich weder die Wirbelsäule noch die Muskeln im Schlaf ausreichend entspannen.

Innerhalb einer Nacht wechseln sich leichter Schlaf, Traumschlaf und Tiefschlaf immer wieder ab. Diese Phasen braucht der Körper, um sich sowohl geistig als auch körperlich zu erholen. Erlebnisse des Tages können so

verarbeitet werden. Der Schlaf auf einer falsch ausgewählten Matratze kann aus dieser Weise bestehende Beschwerden sogar von Nacht zu Nacht verschlimmern. Problematisch wird es auch dann, wenn die Knochen während des Schlafs nicht ausreichend gestützt werden. Die Bandscheiben können sich dann nicht genügend regenerieren und mit Flüssigkeit füllen, weshalb eine falsch ausgewählte Matratze nicht selten zu Schmerzen im Bandscheibenbereich führt. Je besser der Mensch also liegt und schläft, um so besser ist die geistige und körperliche Regeneration. Deshalb ist es so wichtig, ergonomisch individuell angepasst und damit entspannt liegen zu können.

Jeder Mensch ist einzigartig und entsprechend unterschiedlich sind auch die Anforderungen an das ergonomisch perfekte Liegen. Aus diesem Grund ist es von Bedeutung, dass die wichtigen Komponenten wie Bett, Matratze, Lattenrost und Kissen individuell aufeinander abgestimmt sind.

Im Bettenstudio von Gerlach Living in Reinheim können Sie gemeinsam mit der zertifizierten Bettenfachberaterin Tina Lubecki herausfinden, was für Ihren persönlichen gesunden Schlaf wichtig ist. So werden während der Beratung Bettgestell, optimaler Lattenrost und die passende Matratze bis hin zum Kissen angemessen und durch Probegliegen ermittelt. Die optimale Matratze ist nämlich weder zu weich noch zu hart und passt sich der Wirbelsäule an. Das Kissen stützt Nacken und Kopfbereich. Ist alles aufeinander abgestimmt, steht

einem gesunden Schlaf nichts mehr im Wege.

Natürlich ist es auch gut zu wissen, wo Ihr Bett herkommt. Gerlach Living bietet hochwertige Bettsysteme von Röwa und Selecta in Markenqualität, in Deutschland hergestellt und in einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Zudem sind in dem Fachgeschäft Bettwaren und -wäsche in allen gängigen Größen von namhaften Herstellern erhältlich.

Unter [www.gerlach-living.de](http://www.gerlach-living.de) können Sie sich informieren und sich einen Überblick über die Produkte für das gesunde Schlafen verschaffen.



**Gerlach Living**

Roman Gerlach e. K.

Darmstädter Straße 51 | 64354 Reinheim

**ÖFFNUNGSZEITEN**

MO - SA: 9:00 - 12:30 Uhr

MO, DI, DO, FR: 14:30 - 18:00 Uhr

Mittwochnachmittag geschlossen

**T.: 06162-919522**

[www.gerlach-living.de](http://www.gerlach-living.de)



*Roman Gerlach und Tina Lubecki von Gerlach Living  
haben für jedes Schlafbedürfnis das richtige Bettsystem.*

# LUST AUF GENUSS

Langsam, aber sicher nähert sich der Sommer seinem Ende. Nun ist Hochsaison für unsere Lieblingsfrüchte, zu denen auch die kurvigen Schwestern der Äpfel, die Birnen, zählen. Mittlerweile umfasst die uralte Kulturpflanze, die in ihrer zierlichen Wildform ursprünglich aus dem Kaukasus stammt, über 2500 Sorten. Beliebt war die fruchtige Leckerei mit etwa 40 bekannten Arten auch schon in der Antike, avancierte aber vor allem ab dem 17. Jahrhundert am französischen Königshof während der Regentschaft des Sonnenkönigs zur Tafel-Delikatesse und hielt von da an Einzug in die gehobene Küche. Es entstanden dabei

diverse „großformatige“ Züchtungen, die bis heute noch schillernde Namen wie „Kaiser Alexander“, „Williams Christ“, „Gräfin von Paris“ „Bonne Louise“ oder die „Köstliche Charneux“ tragen. Was die Charaktereigenschaften betrifft, so ist das Edel-Kernobst, das hierzulande hauptsächlich mit rund 25 Sorten im Handel vertreten ist, besonders aromatisch und reich an Inhaltsstoffen. Doch Birnen sind im Gegensatz zu manch anderem Kernobst häufig zartbesaitete Sensibelchen, die, was Aufbewahrung und Haltbarkeit betrifft, besondere Ansprüche haben.



# SÜSSE SENSIBELCHEN MIT KÖNIGLICHER VERGANGENHEIT

Birnen sind vielseitige Köstlichkeiten, die es in sich haben

## Süße, säurearme Wohltäter

Mit etwa 55 kcal pro hundert Gramm weist die Birne eine ähnliche Energiekonzentration auf wie viele Äpfel, verfügt aber zusätzlich noch über zahlreiche innere Werte, mit denen anderes Obst oftmals nicht mithalten kann: So haben die saftigen Ovalen zum Beispiel nur ein Viertel der Fruchtsäure, die in Äpfeln steckt. Daher schmecken Birnen oftmals viel süßer als ihre runden Brüder, obwohl ihr Zuckergehalt eigentlich nicht höher ist. Die Frucht enthält zusätzlich reichlich Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und für ein schnelles Sättigungsgefühl sorgen. Außerdem kann man durch den regelmäßigen Genuss von Birnen dem Mikrobiom im Darm etwas Gutes tun, denn die sanften, säurearmen Früchte sind eine regelrechte Wunderwaffe gegen Verdauungsstörungen und andere Probleme im Darm. Daher gelten sie grundsätzlich als bekömmliche Schonkost, die übrigens auch Babys meist mögen.

## Saftige Kraftlieferanten

Und auch an Vitaminen mangelt es der Birne nicht. Sie ist reich an Vitamin A, B und C. Besonders die in dem Vitamin B enthaltene Folsäure fördert die Blutbildung und kurbelt die Ausschüttung der Glückshormone im Körper an. Zudem steckt in dem Obst eine Vielzahl von Mineralstoffen wie Schwefel, Eisen, Kalium, Kupfer, Jod, Magnesium, Phosphat und Zink. Insbesondere das Kalium sorgt dafür, dass entwässernde Effekte eintreten. Und dies wiederum mindert das Risiko sowohl für Nieren- und Blasenprobleme als auch für Herz- und Gefäßkrankungen.

## Am besten mit Schale

Ähnlich wie beim Apfel befinden sich in der Birne die meisten Vitamine ebenfalls direkt unter der Obst-Haut. Deswegen sollten die fruchtigen Naschereien möglichst immer mit Schale gegessen werden, um alles Gesunde im Körper aufzunehmen. Dabei ist es optimal, auf ungespritzte Bio-Birnen zu setzen, denn Reste von Schadstoffen wie etwa Pestizide auf der Pelle können so ausgeschlossen werden.

## Besondere Bedürfnisse bei der „Hege und Pflege“

Jeder kennt das wohl: Gerade noch beim Einkauf die frische Birne in der Hand gehabt und zwei Tage später sieht sie zu Hause gar nicht mehr schön aus – ist matschig und braun geworden. Deshalb sollte man immer darauf achten, nur Exemplare auszuwählen, die makellos sind und keinerlei äußere Blessuren aufweisen. Denn ist die Schale bereits eingedrückt oder verfärbt, fault die Birne umso schneller. Eine weitere goldene Regel beim Kauf ist: Lieber nach harten Früchten greifen, die bei leichtem Druck – insbesondere rund um das Stielende – noch nicht nachgeben, da diese zu Hause ohnehin innerhalb kurzer Zeit nachreifen und sehr weich werden – vor allem dann, wenn sie neben Äpfeln oder Bananen lagern. Diese Obstsorten verströmen nämlich das Hormon Ethylen, das den „Alterungsprozess“ anderer Früchte in ihrer Nachbarschaft beschleunigt. Wer aber auf Nummer sicher gehen will, bewahrt die königlichen Süßen, die übrigens aufgrund ihrer Empfindlichkeit meist ohne Maschineneinsatz per Hand geerntet werden, sowieso am besten im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller auf. Damit kann die Vergänglichkeit der Leckereien deutlich verlangsamt werden.

## Kulinarische Alleskönner

Ein besonderer Trumpf der Birnen, die natürlich auch als Rohkost sehr aromatisch schmecken, ist ihre Vielseitigkeit beim Einsatz in der Küche: Ob auf dem Kuchen, als Kompott, Marmelade oder als Dessert – die süße Kochabteilung gehört natürlich zum fruchtigen Pflichtprogramm. Aber auch als Teil herzhafter Rezepturen wie etwa in Kombination mit Käse aller Art macht das Obst eine gute Figur. Zum Beispiel passen Birnen perfekt zu Feldsalat mit Nüssen kombiniert mit Gorgonzola und ein wenig Speck. Zudem harmonieren die Früchte mit ihrem meist leicht muskatartigen, süß-säuerlichen Aroma und dem etwas körnigen Fleisch hervorragend mit kräftigen Gewürzen wie Nelke, Zimt oder Ingwer. Und hier noch ein Tipp für Figurbewusste: Da konzentrierter Birnen-Dicksaft sehr süß

ist, lässt er sich hervorragend als gesunde Alternative zu Zucker nutzen! Hier reicht daher auch eine geringe Dosis – sei es im Müsli oder als schmackhafter Schuss im Mineralwasser.

## Für jeden Zweck die passende Sorte

So sensibel Birnen in der Handhabung sind, so variabel sind sie in ihrer „Anwendung“: Denn angesichts der vielen Sorten passt nicht jede der kurvigen Früchte in ihrer Konsistenz zu jeder Verarbeitungsweise in der Küche: So wird grundsätzlich zwischen Sommer-, Herbst- und Winterbirnen sowie Tafel-, Most- und Kochbirnen unterschieden. Tafelbirnen werden entweder als Stückobst roh genossen oder in der Küche verwendet. Wie der Name schon sagt, eignen sich Mostbirnen für die Most- und Safterstellung sowie Kochbirnen speziell fürs Einkochen zu Kompotten, Gelees und Chutneys. Birnen mit besonders saftigem Fruchtfleisch werden schließlich als Butterbirnen bezeichnet. Wer also mit den vielgestaltigen Früchten ein leckeres Gericht zaubern will, sollte sich vorher im Fachhandel erkundigen – sei es im Supermarkt des Vertrauens, in einem Hofladen oder auf dem Wochenmarkt –, welche Birnenart am besten zu welchem Essen passt. So bekommt



## Podcast-Tipp: „GrünstadtMenschen“

In „GrünstadtMenschen – der Garten-Podcast“ gibt's direkt aus der MEIN SCHÖNER GARTEN-Redaktion viele praktische Tipps und Tricks rund um unser liebstes Hobby: den Garten.

Sie wollen einen Garten anlegen, Obst und Gemüse züchten, Ihren Balkon gestalten oder einfach schöner und gesünder leben? GrünstadtMenschen nimmt Sie mit auf eine Reise durch die grüne Vielfalt der Pflanzen und Gartenerlebnisse. Kreative Gestaltungsideen, clevere Gartenpraxis, Umwelt und Nachhaltigkeit, Tiere im Garten und viele andere Themen können Sie in diesem Podcast bequem immer und überall anhören.

Foto: © dinachi – stock.adobe.com

## Birnen in Mythologie und Literatur

Wie begehrt Birnen schon in der Antike waren, zeigt die Sage von Tantalos. Als göttliche Strafe für seine Untaten wurde er in der Unterwelt vor einem Birnbaum angekettet. Immer wenn Tantalos hungrig seine Arme nach den Früchten ausstreckte, zog der Baum seine Äste unerreichbar zurück. Noch heute reden wir von den sprichwörtlichen Tantalos-Qualen. Sehr viel freundlicher war da doch Theodor Fontanes „Freiherr von Ribbeck zu Ribbeck im Havelland“ – eine lyrische Lektüre, die wohl fast jeder aus seiner Schulzeit kennt. In dem Gedicht hatte der Freiherr nicht nur zu Lebzeiten immer eine saftige Birne für die Dorf-kinder. Auch nach seinem Tod sorgte ein aus dem Grab hervorwachsender Birnbaum für süße Früchte.

schließlich jede der königlichen Ovalen die passende kulinarische Bühne, kann sich in ihrem Geschmack voll entfalten und damit das gesamte Mahl auf besondere Art adeln.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Daniel Patschull

# Marktkauf verschwindet – E-Center kommt

Nie stehen bleiben, sich ständig verbessern,  
neue Dinge einbinden, so lautet die Devise

Aus dem ehemaligen Marktkauf-Einkaufsmarkt wird das neue „E-Center“ mit komplett neu gestalteter Verkaufsfläche und erneuerter Sortimentsstruktur. Als Betreiber des neuen E-Centers fungiert Daniel Patschull, der bereits die Darmstädter EDEKA-Märkte in Arheilgen und Kranichstein führt.

Immer mehr Marktkauf-Großflächen sind in den letzten Jahren in E-Center umgebaut worden. So auch der Standort in Darmstadt-Westen, der eine bewegte Vergangenheit hinter sich hat: Wertkauf, WalMart, REAL - gefühlt rund alle 10 Jahre gab es einen neuen Namen. Zur Wahrheit gehört aber auch, dass der Markt – egal unter welcher Flagge – nicht immer das beste Image hatte. Eine wenig einladende Außenfläche, ein etwas konfuse Sortiment, die Ware manchmal recht lieblos präsentiert. Das alles hat sich mit Marktkauf bereits geändert und wird nun unter der Regie von Daniel Patschull vollendet. Denn er hat ein Ziel: „Die Kunden sollen mit einem guten Gefühl aus dem Markt gehen. Dafür will ich mit meinem Team ein Wohlfühl-Einkaufserlebnis schaffen. Es soll ein Markt für alle und für alles werden.“

Der Vollsortimenter wurde in einer mehrmonatigen Umbauphase umfassend neugestaltet und modernisiert. „Mittlerweile sind Baugenehmigung und Bauverfahren durch“,

erklärt Daniel Patschull und führt einige der Maßnahmen auf: „Außen werden die Parkflächen attraktiver, da größer. Es gibt beruhigte Zonen, vornehmlich vor dem Ein- und Ausgang. Fahrradstellplätze werden in großer Zahl zur Verfügung stehen. Die Fassade wird insgesamt freundlicher und schließlich sorgen über 40 Bäume und blühende Sträucher dafür, dass das Gesamtbild ruhig, sauber und einladend wirkt. Außerdem soll es ein Beitrag zur Nachhaltigkeit sein. Die CO<sub>2</sub>-Bilanz wird verbessert, Vögel und Bienen finden neue Plätze.“

Das Thema geht aber für Daniel Patschull viel weiter: „Nachhaltigkeit gibt es für mich in vielen Bereichen, zum Beispiel auch beim Personal. Es bringt nichts, einen Mitarbeiter als bloße Ressource zu sehen, die abliefern muss. Für mich gilt das Prinzip ‚Fördern und Fordern‘. Leistungsbereitschaft erwarte ich von jedem Mitarbeiter, aber er oder sie muss auch den Sinn darin erkennen. Es geht darum, sich als Teil eines Ganzen, als Teil des Teams zu verstehen, das nur durch die Leistung aller kontinuierlich wachsen und sich verbessern kann. Das Ergebnis zeigt sich dann wie etwa bei unserem Umbau: Es war ein enormer Kraftakt für mich und das ganze Team, das ich an dieser Stelle ausdrücklich loben möchte“, so Patschull. „Eine Ausnahmesituation, wie wir sie alle zuvor

noch nicht kannten. Aber mit unserem Spirit haben wir innerhalb kürzester Zeit die Transformation zum E-Center geschafft. Das hat uns enorm zusammengeschweißt. Da sind wir wieder bei meinem Credo: Auch Unmögliches kann man mit Zusammenhalt und Teamgeist schaffen.“

Im Inneren des Marktes wird ein besonderer Fokus auf das Lebensmittel-Sortiment gelegt. Rund 75.000 Artikel findet die Kundschaft zukünftig im neu gestalteten E-Center. Besonders das Sortiment in den Frischbereichen wie Obst, Gemüse und Molkereiprodukte sowie bei den Bedientheken wurde ausgebaut. „Es wird auch einige separate Bereiche, sogenannte Inseln, für Frischfisch und Käse geben. Hier wird ein richtiges Schlemmerparadies entstehen“, schwärmt der gebürtige Odenwälder Daniel Patschull.

Darüber hinaus gibt es ein breites Sortiment an Bio-Lebensmitteln, aber nicht nur. „Es wäre ja kein Markt für alle, wenn wir ausschließlich diese anbieten würden. Dennoch legen wir Wert auf gesunde, biologische Produkte. Sie unterstützen nachhaltige Landwirtschaft und tragen zum Erhalt einer gesunden und lebenswerten Zukunft bei. Aus diesem Grund stellen wir eine große Auswahl an Bio-Ware der ‚Alnatura-Welt‘ und anderer Lieferanten bereit. Auch Reformhausware befindet sich im Sortiment“, so Patschull, der eine langjährige EDEKA-Expertise mit einigen eigenen Märkten besitzt und dem das Thema Regionalität und Heimat ein ganz besonderes Herzensanliegen ist.

„Regional zu handeln und neue Perspektiven zu schaffen bedeutet Verantwortung zu übernehmen und bodenständig zu sein, ohne dabei stehen zu bleiben. All das ist für mich Heimat, und die gehört nun mal ins Regal. Kurze Wege schonen die Umwelt, sorgen für Frische und fördern lokale Produzenten.“

Auch wenn der Fokus auf Lebensmitteln liegt, wird ein breites Non-Food-Angebot weiterhin zur Verfügung stehen. Die vielfältige Auswahl wird auf der rund 7000 Quadratmeter großen Verkaufsfläche durch sogenannte „Shop in Shop“-Einheiten präsentiert. Der Getränkemarkt integriert sich als eigener Bereich in das Gesamtbild.

Eigentlich könnte Daniel Patschull rundum zufrieden sein. Doch eine Sache wird – nicht nur für ihn – immer mehr zum Problem: gutes Personal zu finden. „Jungen Leuten fehlt es oft an Zuverlässigkeit und Verbindlichkeit. Man will lieber Influencer oder Youtuber werden und sein eigenes Ding machen. Dabei gibt es handfeste Argumente, Teil unseres großartigen Teams zu werden: attraktive Karrieremöglichkeiten, ein zukunftssicherer Arbeitsplatz, ein gutes Gehalt“, so der Marktbetreiber.

Eröffnung feiert das neue E-Center übrigens im letzten Quartal dieses Jahres. Kundinnen und Kunden dürfen gespannt darauf sein, was sie erwartet, und Daniel Patschull ist gespannt auf Feedback: „Das ist sehr wichtig, um uns weiterzuentwickeln. Nie stehen bleiben, sich ständig verbessern, neue Dinge einbinden – das ist unsere Devise.“



# Patschull

## HEINER CENTER

*Lust auf Genuss*



Eschollbrücker Str. 44 · 64295 Darmstadt

Tel: 0 61 51 - 300 40 · [www.edeka.de](http://www.edeka.de)

# HALTBARE DIY-DELIKATESSEN AUS DEM GLAS

Einkochen hält wieder Einzug in die Küche



Partygäste, die als Mitbringsel eingemachtes Gemüse oder Obst im Glas aus der heimischen Produktion überreichen, hätten vor gar nicht so langer Zeit eher für Verwunderung gesorgt. Heute ist es dagegen angesagt, haltbar gemachte Köstlichkeiten wie etwa eingelegte Zucchini oder Tomaten-Pflaumen-Chutney als Leckerei in der Küche zu verarbeiten. Ein Trend, der sich auf alte Kochtechniken besinnt. Denn neu sind selbst konservierte Lebensmittel nicht, werden jedoch gerade unter neuem Namen wiederentdeckt. So findet man beispielsweise unter dem Schlagwort „Food-Preserving“, dem englischen Begriff für Haltbarmachen, insbesondere bei den sozialen Medien hunderttausende Ergebnisse.

## Konservierungsgarantie durch Einweckgläser

Ein Protagonist dieser kulinarischen Verarbeitungsart sind ohne Zweifel die vor über 120 Jahren von der baden-württembergischen Firma J. Weck & Co entwickelten Deckelgläser mit orangefarbenen Gummi-Dichtring. Auf sie schwört nun wieder eine junge, urbane Generation, die Wert auf Saisonalität, Regionalität und Nachhaltigkeit legt und etwa Marmelade nach Omas Rezept einkocht oder raffiniert zubereitete Gemüsemixturen aus eigenem Anbau in den durchsichtigen wiederverschließbaren Behältern als Vorrat aufbewahrt. Die Technik hat es sogar als „Einwecken“ in den Duden geschafft. Umso verwunderlicher ist es, dass der Betrieb, der diese Kult-Marke erfunden hat, nun vor wenigen Wochen unter anderem wegen zu hoher Energiepreise bei der Glasherstellung Insolvenz anmelden musste. Die Reaktion auf diese Meldung: Vor allem im Onlinehandel wurden daraufhin massenhaft Einweckgläser bestellt. Der Umsatz wuchs plötzlich um das Dreißigfache. Obwohl die aktuell hohe Nachfrage nach dem gläsernen Evergreen dadurch langfristig nicht die Existenz des Unternehmens sichert, zeigt die allgemeine Begehrlichkeit doch auch, dass diese lange als altbacken angesehene Konservierungsmethode von Lebensmitteln nun wieder am heimischen Herd gehypt wird.

## Ins Glas kommt, was der Garten hergibt

Doch warum besinnen sich immer mehr Menschen wieder verstärkt auf das Einwecken beziehungsweise das Einkochen oder Einmachen, das übrigens auch in herkömmlichen, ausrangierten Schraubgläsern funktioniert? Denn was früher als zeitaufwändige Arbeit eher ärmeren Leuten vorbehalten

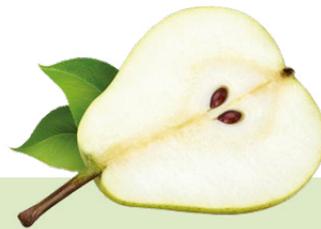
war, ist im Zeitalter des „Urban Gardenings“ und der „Selbstversorgung 2.0“ wieder in Mode gekommen. Fragt man solche leidenschaftlichen Hobbygärtner, so sind sie sich meist darüber einig, dass in der Küche zu stehen und geduldig Erdbeeren, Gurken, Tomaten, Zucchini, Pflaumen, Äpfel, Mirabellen, Bohnen oder Paprika aus eigener Ernte zu schnippeln oder zu entkernen und schließlich einzukochen, nicht nur ein fast meditatives, entschleunigendes Erleben ist. Die Einmach-Fans werkeln dabei auch mit der Überzeugung, gesunde Kost zu verarbeiten. Sie gehören damit zu der wachsenden Anzahl von Konsumenten, die in Zeiten, in denen Begriffe wie Nachhaltigkeit, Regionalität und Saisonalität immer wichtiger werden, genau wissen wollen, was in ihrem Essen steckt.

## Besondere Rezepturen mit langer Haltbarkeit

Das Gute daran ist außerdem: Beim Kreieren eigener Einkoch-Arrangements wie beispielsweise Chutneys oder Marmeladen, die übrigens jahrelang im Keller gelagert werden können, hat jeder die Möglichkeit seinen individuellen Geschmack im Glas zu verewigen. So können ein wenig Mut, eine üppige Portion Kreativität und spezielle Gewürze wie etwa Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma oder Zimt einmalige Köstlichkeiten hervorbringen. Das macht die haltbaren Delikatessen doppelt wertvoll! Und wenn sie dann schließlich irgendwann auf den Teller wandern sollen, lässt sich ruckzuck ohne jede Vorbereitungszeit ein Glas öffnen und der Inhalt kann sofort verwendet werden. Das ist auch ein Vorteil gegenüber Tiefkühlware.

## Gewusst wie

Wer noch kein Experte in Sachen Lebensmittel-Konservierung ist und sich zum ersten Mal an einem Einweck-Projekt versucht, kann sich von jeder Menge Literatur zum Thema inspirieren und leiten lassen. Die Auswahl ist entsprechend riesig, denn auch der Buchmarkt hat auf die Renaissance des Einkochens und das Interesse an DIY-Verfahren, die Lebensmittel schonend haltbar machen, mittlerweile reagiert. Mit Hilfe solcher Quellen oder mit Tipps aus dem Internet kann man sich schnell das nötige Wissen über alte Konservierungsküchentechniken anlesen.



## Kleine Schritt-für-Schritt-Einkoch-Anleitung:

### Gläser sterilisieren

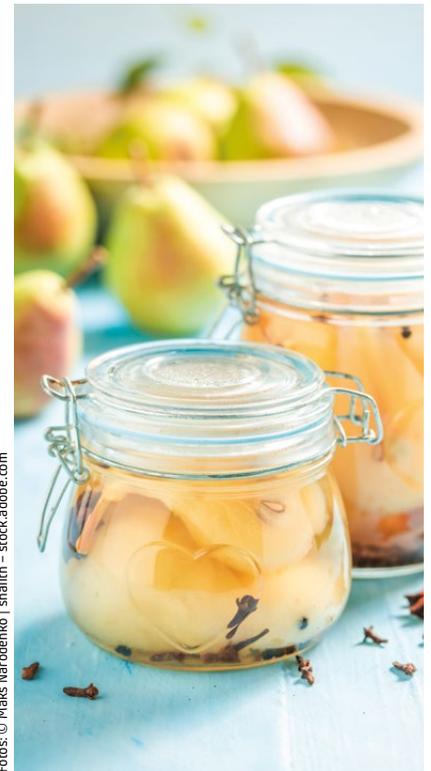
Gläser, Deckel und Gummiringe (falls vorhanden) von Schmutz und Rückständen befreien. Anschließend in einem großen Topf komplett mit Wasser bedecken und 10 Minuten kochen, um Keime abzutöten. Dann Obst und Gemüse waschen und zerkleinern.

### Einfüllen

Obst und Gemüse in Gläser geben und mit heißem Wasser auffüllen – Inhalt muss vollständig bedeckt sein – Je nach Geschmack bei Obst Zucker hinzugeben, bei Gemüse Salz oder auch andere Gewürze – Die Lebensmittel bleiben aber auch ohne haltbar – Gekochtes, wie etwa Konfitüren, direkt nach der Zubereitung heiß ins Glas geben – Etwa einen Zentimeter Platz bis zum Rand lassen – Glasränder müssen sauber bleiben – Notfalls nach dem Einfüllen sorgfältig abputzen – Trichter helfen beim Einfüllen von Flüssigkeiten – Gläser gut verschließen.

### Einkochen

Einmachgläser in großen Kochtopf oder Einkochautomat stellen – Wasser einfüllen, sodass die Gläser zu zwei Drittel unter Wasser sind – Der Glas-Hersteller Weck empfiehlt eine Einkochzeit von 120 Minuten bei 100 Grad, um alle Keime zu abzutöten, und im Falle von mehrfachem Kurzeinkochen eine Nachkochzeit von 60 Minuten – Kochplatte ausschalten, Deckel abnehmen, Gläser 10 Minuten stehen lassen – Gläser mit Topflappen aus dem Topf nehmen und vollständig abkühlen lassen. Vorhandene Einkoch-Federklammern (bei Weckgläsern) erst dann entfernen. Ihre Umklammerung hat beim Kochvorgang vorher dafür gesorgt, dass kein Wasser von außen eindringen und gleichzeitig Luft aus dem Glas entweichen kann.



Fotos: © Maks Narodenko | iShaitih – stock.adobe.com

## Der Deckel muss knacken...

Dabei sind vor allem beim „Einwecken“ einige elementare Grundregeln zu beachten. So eignen sich zum Einkochen am besten spezielle XL-Töpfe, die manche noch von ihrer Großmutter kennen, oder aber ein großer herkömmlicher Kochtopf, in den man die Gläser idealerweise zwecks Hitzeschutz auf ein Gitter oder ein Geschirrtuch stellt, damit sie etwas Abstand zum Topfboden haben und nicht zerbersten. Ist das Einweckgut im Glas schließlich gar, sollte man prüfen, ob alles geklappt hat. Wenn sich der Schraubdeckel – das gilt für herkömmliche Schraubgläser – dann leicht nach innen wölbt und beim Abkühlen knackt, dann ist das Gefäß hermetisch zur „Außenwelt“ abgeriegelt. Bei den klassischen Einweckgläsern sorgt der Gummiring letztendlich dafür, dass alles luftdicht bleibt.

## Nicht billig, aber „unbezahlbar“

Besonders kostengünstig ist das Einkoch-Vergnügen nicht unbedingt. Denn gute Qualitätsgläser mit entsprechendem Equipment, Einmachzucker oder andere Zutaten haben ihren Preis. Aber letztlich sind die eingemachten Köstlichkeiten ohnehin „unbezahlbar“. Denn wie will man den Spaß in der Küche, die Befriedigung über ein gelungenes Rezept mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln aus eigenem Balkon- oder Garten-Anbau oder den Stolz auf die gläserne Sammlung mit gefüllten Leckereien auf dem Regal schon in Zahlen ausdrücken?

Nicola Wilbrand-Donzelli



## Buchtipps

Daniela Wattenbach

### Heimat im Glas: Vergessene Köstlichkeiten

Hagebuttensenf, Johanni-Nüsse, Giersch-Limo, Gänseblümchengelée und „Fränkische Oliven“ aus Schlehen. Das sind nur einige traditionelle Rezepte, die Daniela Wattenbach gesammelt, wiederbelebt und teilweise neu interpretiert hat. So entstehen längst vergessene Köstlichkeiten, die sich das ganze Jahr über genießen lassen und sich auch als kulinarische Gastgeschenke eignen.

Südwest Verlag 2018, 208 Seiten

# Obst richtig einwecken: Los geht's

Die Einweckgläser müssen immer gründlich mit heißem Wasser ausgespült werden, damit sie steril sind.

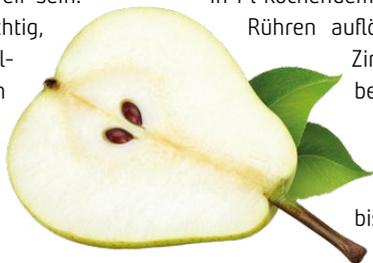
## BIRNEN EINKOCHEN

### Zutaten

- 1 kg Birnen
- 1 l Wasser
- Zitronensaft
- 500 g Zucker
- Gewürze nach Wahl  
(z. B. Zimt oder Nelken)

### So geht's ...

1. Die Birnen schälen, halbieren oder vierteln und entkernen. Die Früchte sollten weder zu hart noch überreif sein. Außerdem ist es wichtig, dass sie keine Druckstellen oder faule Stellen besitzen, diese müssen herausgeschnitten werden.



2. Damit sich die Birnen nicht braun verfärben, legt man sie mit einigen Spitzern Zitronensaft in Wasser.

3. Anschließend die Birnen blanchieren, indem man sie 2 Minuten lang in kochendes Wasser legt. Die Birnen ohne Flüssigkeit in Einmachgläser geben, dabei zirka 2 Zentimeter unter dem Rand frei lassen.

4. Nun den Zuckersirup herstellen. Zucker in 1 l kochendem Wasser unter ständigem Rühren auflösen, evtl. Gewürze wie Zimt oder Nelken hinzugeben.

5. Zum Schluss den Sirup über die Birnen gießen, bis sie vollständig bedeckt

sind – es sollte zum Glasrand noch 1 Zentimeter Platz sein.

6. Die Weckgläser sorgfältig abwischen und die Deckel luftdicht verschließen.

7. Nun die Gläser in einen großen Topf stellen und zu 3/4 mit Wasser auffüllen. Bei einer Temperatur von etwa 90 Grad einkochen. Nach 30 Minuten den Herd ausstellen und die eingekochten Birnen langsam auf der noch warmen Herdplatte auskühlen lassen.

Eingekochte Birnen sind mehrere Jahre haltbar, allerdings sollten sie nach einem Jahr weiterverarbeitet werden, weil sie sonst ihren Geschmack verlieren.



## PFLAUMEN EINWECKEN

### Zutaten

- 1 kg Pflaumen
- 500 g Gelierzucker
- 1 l Wasser
- Gewürze nach Wahl  
(z. B. Zimt oder Nelken)

### So geht's ...

1. Einweckgläser gründlich säubern – am besten unter heißem Wasser.

2. Anschließend die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen und in die Einmachgläser füllen – aber bitte nur reife Früchte verwenden, die keine Druck- oder Faulstellen haben.

3. Um den Sirup herzustellen, den Zucker unter ständigem Rühren in kochendem Wasser auflösen. Evtl. kann man auch Rotwein statt Wasser verwenden bzw. die Pflaumen mit Zimt oder Nelken würzen.

4. Die Gläser mit dem Sirup auffüllen, bis die Pflaumen vollständig bedeckt sind – ca. 1 Zentimeter Platz zum Rand lassen. Aufpassen, dass sich keine Bläschen im Glas bilden, diese kann man zum Beispiel durch Rühren mit einem Messer entfernen.

5. Jetzt die Deckel der Einmachgläser luftdicht

verschließen und die Gläser in einen Topf stellen. Den Topf mit Wasser füllen, bis die Gläser etwa zur Hälfte im Wasser stehen. Dann zirka 20 Minuten einkochen.

6. Zum Schluss den Topf vom Herd nehmen und das Pflaumenkompott 24 Stunden ruhen lassen. Eingekochte Pflaumen sind mindestens 6 Monate lang haltbar.



Fotos: © StefanieBaum | Markus Mainka – stock.adobe.com

## TOMATEN EINKOCHEN

### Zutaten

- 2 kg Tomaten, vollreif
- 800 ml Wasser
- 2 EL Zucker
- 2 EL Salz

### So geht's ...

1. Zuerst sollten die Tomaten gehäutet werden. Dafür einfach ein Kreuz mit einem scharfen Messer in die Schale der Tomate ritzen.



Dann die Tomaten 2 bis 3 Minuten lang in heißes (nicht kochendes) Wasser legen. Danach kann die Haut der Tomaten sehr leicht von Hand abgezogen werden.

2. Nun können die Stiele, Stielansätze und eventuelle grüne Stellen der Tomaten entfernt oder weggeschnitten werden.

3. Jetzt können die Tomaten als Ganzes

in ein Einmachglas gegeben werden. Bei sehr großen Früchten eignen sich große Twist-off-Gläser mit 1 Liter oder mehr.

4. In einem Topf 800 ml Wasser erhitzen und Zucker sowie Salz hinzugeben. Kurz aufkochen lassen und anschließend auf die Tomatengläser verteilen. Oben am Rand mindestens 0,5 Zentimeter Platz lassen.

5. Der Einkochvorgang läuft so ab, wie oben bei den Birnen beschrieben. Fertig!



Fotos: © sergeysikharulidze | msk.nina – stock.adobe.com

# NEU im Sortiment

Neue Weine & Kellereien - Italien, Spanien, Portugal



Cantina Giralan,  
Giralan, Südtirol  
**Marna**  
Chardonnay  
DOC Alto  
Adige, 2022

12+1  
Flaschenpreis  
**15,95€**  
21,27€/L  
03GIR013



Azienda Agricola  
di Graziano Prà,  
Venetien, Italien  
**Staforte**,  
Soave Classico  
DOC, 2020

12+1  
Flaschenpreis  
**17,95€**  
23,93€/L  
03PRA002



Donnafugata,  
Contessa di  
Entellina, Sizilien  
**Passiperduti**,  
Grillo Sicilia  
DOC, 2022

12+1  
Flaschenpreis  
**13,95€**  
18,60€/L  
03DON014



Donnafugata,  
Contessa di  
Entellina, Sizilien  
**Damarino**,  
Bianco Sicilia  
DOC, 2022

12+1  
Flaschenpreis  
**11,50€**  
15,33€/L  
03DON017



San Polo,  
Montalcino,  
Toskana, Italien  
**Governo**,  
Toscana IGT,  
2018

Flaschenpreis  
**12,95€**  
17,27€/L  
04SPO005



Bodegas Arzuaga  
Navarro, D.O. Ribera  
del Duero, Spanien  
**Fan D.Oro**  
Chardonnay,  
V.d.M., 2021

12+1  
Flaschenpreis  
**14,95€**  
19,93€/L  
03XAR001



Neleman Wines,  
Valencia, Spanien  
**Bike Viura-**  
Merseguera,  
Bio, 2022

12+1  
Flaschenpreis  
**6,50€**  
8,67€/L  
03XNE001



Neleman Wines,  
Valencia, Spanien  
**Bike**  
Tempranillo,  
Bio, 2022

Flaschenpreis  
**6,50€**  
8,67€/L  
04XNE001



Neleman Wines,  
Valencia, Spanien  
**Just Fucking**  
Good Wine  
Tinto, Bio  
2020

Flaschenpreis  
**12,95€**  
17,27€/L  
04XNE009



Bodegas Borsao,  
Campo de Borja,  
Spanien  
**Borsao Tinto**  
Selección,  
D.O. Campo de  
Borja, 2021

Flaschenpreis  
**5,95€**  
7,93€/L  
04XBO010



Bodegas Borsao,  
Campo de Borja,  
Spanien  
**Berola**,  
D.O. Campo  
de Borja,  
2018

Flaschenpreis  
**12,50€**  
16,67€/L  
04XBO11



Bodegas Borsao,  
Campo de Borja,  
Spanien  
**ZARIHS**, Shiraz  
D.O. Campo  
de Borja,  
2019

Flaschenpreis  
**14,50€**  
19,33€/L  
04XBO012



Bodegas Borsao,  
Campo de Borja,  
Spanien  
**Tres Picos**,  
Garnacha,  
D.O. Campo  
de Borja, 2020

Flaschenpreis  
**14,95€**  
19,93€/L  
04XBO013



Quinta da Santa  
Cristina, Vinho  
Verde, Portugal  
**Vinho Verde**  
Grande  
Escolha  
2022

12+1  
Flaschenpreis  
**7,50€**  
10,00€/L  
03PQC003



Quinta da Plansel,  
Alentejo, Portugal  
**Plansel Reserva**  
Branco,  
Vinho Regional  
Alentejano  
2021

12+1  
Flaschenpreis  
**10,95€**  
14,60€/L  
03PQP002

„12+1 Aktion“ = auf alle Weiß-, Rosé- und Schaumweine, ausgenommen bereits reduzierte, oder mit „6+1“ ausgewiesene, Artikel. Erhältlich vor Ort im GranConsumo. Online erhältlich sind Aktionen, die mit gekennzeichnet sind!



Molina's GranConsumo  
Goebelstraße 21  
64293 Darmstadt  
Telefon (06151) 95805  
Telefax (06151) 95809  
info@casamolina.de

**casamolina.de**

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

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



**6+1** oder **12+1** = Beim Kauf von 6 bzw. 12 Fl. im Originalkarton erhalten Sie 1 Fl., des gleichen Artikels, gratis dazu.

Alle abgebildeten Preise sind inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten, in Euro. Flascheninhalt: 0,75L, wenn nicht anders angegeben. Alle abgebildeten Getränke enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Produktdetails auf: [www.casamolina.de](http://www.casamolina.de) Gültig im Aktionszeitraum bis **03.09.2023**. Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht.

Gut informiert über Angebote, Neuigkeiten & Verkostungstermine, erhalten Sie unseren Newsletter per E-Mail! Online anmelden & Datenschutzhinweise auf:

[www.casamolina.de](http://www.casamolina.de)

Laue Sommerabende, eine leichte Brise und Grillenzirpen: Wer bleibt da nicht gerne lange im Garten oder auf dem Balkon sitzen? Nicht zu toppen dabei: ein klarer Sternenhimmel und ein satter Vollmond. Doch kosmische Illuminationen wie diese sind zwar schön anzuschauen, doch als Belichtung für das grüne Outdoorwohzimmer reichen sie nicht. Hier lässt sich allerdings mit moderner und nachhaltiger Außenbelichtung nachhelfen. Wer nicht im Dunkeln sitzen will, kann mit den passenden energiesparenden Leuchten-Systemen in der heimischen Botanik-Oase für eine stimmungsvolle Atmosphäre sorgen – ohne

dabei alles flächendeckend auszuleuchten. Lichtgestaltung vor oder hinter dem Haus heißt also: Nicht nur eine sinnvolle Allgemeinbeleuchtung zur Orientierung etwa an Einfahrten oder Wegen schaffen, sondern auch Akzente mit Lichtinseln setzen, die ein nächtliches Grundstück mit seinen unterschiedlichen Bereichen dann nicht nur in der warmen Jahreszeit in eine zauberhafte Kulisse verwandeln. Realisieren lässt sich das heute am besten mittels nachhaltiger Energielieferanten in Form von modernen LED- oder Solar-Lichtern in trendigen Designs. Was hierbei zu beachten ist, zeigen nebenstehende Tipps.

# WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten



### Stromsparende Leuchtmittel

Im Freien kommt ebenso wie im Haus heute überwiegend die LED-Technik zum Einsatz. Die Vorteile dieser intensiven, jedoch häufig „entblendeten“ Lichtquellen: Sie halten sehr lange, werden nicht heiß und sind äußerst stromsparend. So schafft eine 13-Watt-LED-Leuchte zum Beispiel dieselbe Leistung wie eine 75-Watt-Glühbirne von „annodazumal“. Als sparsames Leuchtmittel sind Outdoor-LEDs, die sowohl in warmen als auch kalten Farbtemperaturen erhältlich sind, auch in Solarleuchten verbaut. Es gibt sie zudem in allen möglichen Varianten: als Lampion, Lichterkette, als Steckspot fürs Beet oder als klassischen Gartenstrahler. Mit wenigen Stunden Sonnenlichtspeicherung tagsüber können sie nachts bis zu 13 Stunden den Garten illuminieren und sind zudem völlig unabhängig von einer festen Stromquelle. Der Nachteil ist jedoch: Viele Solarlichter verfügen immer noch über eine zu spärliche Helligkeitsausbeute. So wird der Garten häufig nur in fahles Licht getaucht. Deshalb sollte man sich möglichst, bevor ein vierteiliges System zu Hause installiert wird, im Fachhandel informieren, welche Modelltypen für das eigene Grundstück beziehungsweise für bestimmte Bereiche dort in Frage kommen. Das A und O für eine gelungene Beleuchtung ist eben eine gute Planung!

### Akzente inszenieren

Das erreicht man vor allem, indem man besondere Eyecatcher, wie etwa Bäume oder Sträucher, mittels Punktstrahler in Szene setzt. Dadurch wird der Blick gelenkt und der Garten erhält sowohl eine Rahmung als auch optische Tiefe, da sich die Vegetation so nicht in der Dunkelheit verliert. Für diese Zwecke eignen sich insbesondere Bodeneinbauleuchten, Spots oder Lichterketten. Man sollte jedoch beachten, dass die Busch- und Baumbelichtung je nach Austrittswinkel des Lichts unterschiedlich gut zur Geltung kommt. Hier helfen bestimmte Richtwerte: Für kleine, breite Bäume sind Leuchten mit einem breiten Lichtaustritt (~ 40 Grad) ideal. Für hohe, schmale Bäume sollten dagegen eher solche mit schmalen Lichtaustritt (~ 20 Grad) gewählt werden, da sich dadurch das Licht höher verteilt. Für niedrigere Gewächse auf Beeten empfehlen Experten wiederum Bodeneinbauleuchten oder Spots. Diese sind mit unterschiedlichen Ausstrahlwinkeln erhältlich, sodass sich jede topografische Besonderheit individuell mit Licht inszenieren lässt.

### Teich-Beleuchtung

Ein kleiner Tümpel oder ein plätschernder Brunnen sind ultimative Ruhe-Oasen im Garten. Grüne Uferbepflanzung etwa mit Gräsern unterstützt dabei häufig die beruhigende Atmosphäre am Wasser. Damit man sich an solchen idyllischen Biotopen auch nachts erfreuen kann, sollte idealerweise eine Kombination aus Unterwasser- und Uferleuchten für die richtige Lichtdramaturgie sorgen.

## ES WERDE LICHT...!

### Erleuchtung im Garten mit nachhaltiger Technik



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

### Sicher zu Fuß

Gartenwege sollten immer besonders beleuchtet sein, damit sie nicht zur Stolperfalle in der Dämmerung oder Dunkelheit werden. Ein positiver Nebeneffekt: Gut belichtete Pfade lockern die dunkle Grünfläche eines Gartens bei Nacht auf und strukturieren sie so. Ideal für solche Zwecke: Pollerleuchten, Bodenaufbau- und Einbauleuchten.

### Strahlkraft der Senkrechten

Eine raffinierte indirekte Beleuchtung kann zudem entstehen, wenn mithilfe von Lichtleisten oder Spots beispielsweise eine Gartenmauer oder ein Zaun angestrahlt werden. Diese senkrechten Flächen reflektieren dann nämlich zusätzlich das Licht und streuen es diffus entweder in die Botanik oder zur nahen Terrassenlounge zurück. Und falls eine Mauer entlang eines Gartenweges verläuft, bietet sich eine weitere gute Möglichkeit, dort Wandleuchten anzubringen und so für mehr Orientierung zu sorgen.

### Mobiles Licht – die praktische Alternative für überall

Insbesondere bei der Gartenparty oder zum Bücher-Schmökern auf der Terrasse ist flexibles Licht gefragt. Wer hierzu keine Kabel verlegen möchte, kann heute auf tragbare Akkuleuchten zurückgreifen, die es gerade in vielen originellen und farbenfrohen Designs gibt. Die mobilen Leuchten sorgen so für heimelige Helligkeit, wo auch immer man sie benötigt. Übrigens: Mobile Akkuleuchten sind auch perfekt als Balkonbeleuchtung.

### Hell-Dunkel-Steuerung

Bei unterschiedlichen Lichtbedürfnissen ist es praktisch, wenn man dimmbare Gartenbeleuchtung einsetzt. Hier gibt es insbesondere bei vielen Wandleuchten und mobilen

Akkulampen eine große Vielfalt. Besonders praktisch bei hochwertigen Modellen: Sie lassen sich häufig als Einzellichtquelle oder auch als Gruppenschaltungen mit einer Fernbedienung individuell regeln und je nach Stimmung anpassen. Für Fans von Smart-Home-Ideen gibt es natürlich ebenso digitale Verknüpfungsoptionen, bei denen dann Alexa & Co. nach freundlicher Aufforderung auch die Lichtsysteme im Garten lenken können.

### Nicht nur im Sommer

Reizvolle Lichteffekte im grünen Outdoorwohnzimmer sind aber nicht nur in der warmen Jahreszeit eine Augenweide. Denn dank eines obligatorischen IP-Schutzes für Außenbereichs-Elektrik, der vor Stromschlägen oder Ausfällen bei feuchter Witterung schützt, lassen sich entsprechende Beleuchtungen auch im Regen und bei kühler Witterung im Herbst oder Winter nutzen, um dann zum Beispiel das Farbenspiel bunter Herbstbäume oder verschneiter Hecken ins rechte Licht zu setzen. So kann man schließlich bequem – auch vom kuschligen Sofa aus – sein illuminiertes kleines Paradies genauso hinter der Fensterfront genießen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © stock.adobe.com

Markisen Terrassendächer Glasoasen®





# RAUS INS LEBEN.

Und mit der richtigen Markise jede Stunde des Sommers genießen.

**Jetzt bei uns inspirieren lassen ↓**

Ihr weinor Fachhändler

**Mehr Infos:  
wulf-berger.de**

# WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

# TRENDFARBE SCHWARZ IN DER BADGESTALTUNG

Effektvoller Einsatz dunkler Töne in der heimischen Wellness-Oase

*Die Farbe Schwarz steht für Eleganz und Kultiviertheit - und verleiht dem Bad einen Hauch von Mystik. Foto: djd/Geberit*



[www.geberit.de/inspirationen](http://www.geberit.de/inspirationen) gibt es viele weitere Ideen und Anregungen für zeitgemäße Badausstattungen.

## Schwarz liebt Materialien mit Charakter

Schwarz lässt sich vielseitig einsetzen: „Dazu passt eigentlich alles, das ist ja das Großartige an dieser Farbe“, betont Andrin Schweizer. Im Badezimmer rät er dazu, keine allzu dunklen Oberflächen mit schwarzen Armaturen zu kombinieren. Ein gewisser Kontrast sei wichtig, damit diese Elemente auch zu Geltung kommen. Zu schwarzen, matten Oberflächen mit reduzierter Ausstrahlung kombiniert er bevorzugt Materialien mit sehr viel Charakter. Als Beispiele nennt er handglasierte Fliesen, bei denen jede etwas unterschiedlich ist oder Natursteine mit einer starken Maserung - und unbedingt Holz, das für ihn eigentlich in jedes Badezimmer gehört.

(DJD). Ob als Akzent, Wandfarbe oder im Bereich der Möbel – die Farbe Schwarz ist aus modernen Wohnkonzepten aktuell nicht wegzudenken. Auch in der Badeinrichtung erobert sich Schwarz einen festen Platz. Die Farbe wird laut dem Architekten Andrin Schweizer mit Seriosität, Eleganz und Kultiviertheit assoziiert. „Sie steht aber auch für das Geheimnisvolle, das Mystische und in der Kunst war sie oft ein Symbol für die Avantgarde“, ergänzt der Architekt, dessen Zürcher Büro sich mit unverwechselbaren Raumgestaltungen einen Namen gemacht hat.

Schweizer vertritt die Ansicht, dass auch im Bad grundsätzlich alle Elemente in diesem Ton gestaltet werden können. „Ich empfehle jedoch, die Farbe Schwarz bewusst und eher sparsam einzusetzen. Also einige wenige Elemente wählen und mit den anderen einen klaren Kontrast dazu setzen“, sagt er. Schwarze Armaturen etwa strahlen eine gehörige Portion Selbstbewusstsein aus. Sie verdeutlichen: Hier wohnt ein designaffiner Mensch, der sich bewusst für Unkonventionelles entscheidet.

Trend in ihrem Produktportfolio konsequent umsetzen und viele Produktlinien in verschiedenen Oberflächen anbieten. „Heute können wir Gestalter aus dem Vollen schöpfen“, freut sich Schweizer. Unter

*Die natürliche Anmutung von Holz wird spannend kontrastiert von einem geometrisch klar geformten Waschtisch und passenden schwarzen Designelementen. Foto: djd/Geberit*



## Kraftvolles Statement

Schwarz kommt laut Schweizer immer dann zum Einsatz, wenn man ein kraftvolles, mutiges Statement setzen möchte. Bei Umbauten sei die Farbe ein hilfreiches Mittel, um das „Neue“ ganz bewusst vom „Alten“ zu unterscheiden. Schwarz steht beim Einrichten auf jeden Fall für Mut. Andrin

## Badgestalter können aus dem Vollen schöpfen

Schweizer berichtet von den Herausforderungen, die er noch vor ein paar Jahren bei der Gestaltung eines Badezimmers mit schwarzen Armaturen und Accessoires hatte - ganz einfach, weil viele Komponenten nicht in dieser Farbe erhältlich waren. Das hat sich grundlegend geändert, seitdem führende Hersteller wie Geberit den

## 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](http://www.shk-schweitzer.de) · [info@shk-schweitzer.de](mailto:info@shk-schweitzer.de)

**GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER**  
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

# STYLISCHE UND ROBUSTE BODENBELÄGE FÜR IHR ZUHAUSE

Hartholzböden mit Woodura-Technologie



woodura®

- Nachhaltig und FSC-zertifiziert
- Widerstandsfähig gegen Dellen und Verschleißspuren
- Wasserfest und einfach zu verlegen durch 5G® Dry™

## Echtes Holz, aber stärker – Hartholzböden

Die mit der innovativen Woodura-Technologie hergestellten Hartholzböden vereinen tolles Design mit einer hohen Widerstandsfähigkeit. Gefertigt aus 100 Prozent Echtholz und mit der innovativen Klickverbindung Välinge 5G® Dry™ 2.0 ausgestattet, sind die wasserfesten Hartholzböden einfach die beste Wahl.

Mit einer nachhaltigen Art des Holzeinschlags und einer ressourcenschonenden Produktion werden die gehärteten Holzbohlen in einer Vielzahl stylischer Designs angeboten. Erfahren Sie mehr über die Woodura-Technologie und unser Produktsortiment.

Unsere gehärteten Holzbohlen sind in hartwachsgeölten und matt lackierten Ausführungen erhältlich. Hartholzböden besitzen zahlreiche Vorteile: Sie sind dreimal schlagfester als herkömmliche Parkettböden und können aufgrund ihrer hervorragenden Stoß- und Verschleißfestigkeit in nahezu allen Bereichen des Hauses verlegt werden, außer in Badezimmern. Keine Dellen mehr durch hohe Absätze oder heruntergefallene Gegenstände, keine Abnutzungsspuren durch Kinderspielzeug oder Haustiere. Der mit der Woodura-Technologie hergestellte gehärtete Holzboden ist der stärkere,

elegante und nachhaltig produzierte Echtholzboden für jedermann. In vielen Variationen. Zu einem fairen Preis.

## Nachhaltig optimierte Produktion

Die traditionelle Technik zur Herstellung von Deckschichten für Holzfußböden erfolgt durch Sägen von ca. 4,5 mm dicken Schichten, die anschließend zu einer Decklamelle geschliffen werden. Um Abfall zu reduzieren und die Nutzung des Rohholzes zu maximieren, verwenden wir bei der Herstellung unserer Hartholzböden Messerfurniere anstatt Sägefurniere. Die Endstärke der Oberflächenschichten beträgt ca. 0,6 mm. Holz, das nicht als Oberflächenschicht für ein Produkt verwendet werden kann, wird als Füllmaterial oder zur Energieerzeugung eingesetzt. Nichts wird verschwendet. Im Vergleich zu herkömmlichen Holzfußböden können wir aus der gleichen Menge Rohstoff 10-mal mehr gehärtete Holzfußböden herstellen.

## Die weltweit beste Klickverbindung für Bodenbeläge

Hartholzböden setzen mit der 5G-Klickverbindung für Bodenbeläge neue Maßstäbe. Bjeloc 18 ist die neueste Aktualisierung des Schließsystems 5G. Mit Bjeloc 18 ist es einfacher als je zuvor, einen Fußboden zusam-

menzuklicken. Der Boden ist frei verlegt und schwimmt auf dem Unterboden, ohne feste Verbindung durch Klebstoff oder Nagelung.

## Die weltweit führende Technologie für langlebige und umweltfreundliche Holzbohlen

Woodura ist eine innovative und patentierte Technologie zum Härten von Holz mit einer Echtholzschiene. Die Holzoberfläche wird bei hoher Temperatur auf eine mit Holzpulver beschichtete Faserplatte gedrückt.

Das Holzpulver dringt von unten in die Holzoberfläche ein. Das Ergebnis ist ein ausgehärtetes Holz, das um ein Vielfaches fester und härter ist als normale Holzbohlen, während die Holzoptik und die Griffigkeit erhalten bleiben.

## Auf Nachhaltigkeit bedacht

Unsere Produktion basiert auf einfachen, aber sinnvollen Prinzipien. Nachhaltigkeit und der Erhalt der Wälder für kommende Generationen stehen bei uns im Vordergrund. Unsere Produkte werden rein auf Holzbasis hergestellt, da Holz der umweltfreundlichste Bodenbelag ist.

## FSC-zertifiziertes Holz für die Zukunft der Wälder

Leider ist nicht jede Art von Forstwirtschaft umweltfreundlich. Die Abholzung der Wälder kann umweltschädlich sein, wenn die Rate der Abholzung und des Abbaus größer ist als der Nachwuchs des Holzes. Um dies zu vermeiden, verwenden wir FSC-zertifiziertes Holz. FSC steht für „Forest Stewardship Council“ und ist eine unabhängige Organisation, die sich mit ihrem eigenen Zertifizierungssystem für umweltverträgliche Forstpraktiken einsetzt. Die mit der Woodura-Technologie hergestellten Hartholzböden werden ausschließlich in Europa produziert, und zwar am Hauptsitz in Schweden und in Kroatien. Also genau dort, wo sich Europas größte Eichenwälder befinden.

**PARKETT**  
FORUM DARMSTADT

Gräfenhäuser Straße 55  
64293 Darmstadt  
Tel: 06151 860300  
E-Mail: kontakt@parkett-darmstadt.de  
www.parkett-handel-darmstadt.de



Dr. Oehm

Dr. Jennert

Dr. Ruch

Neu: offenes MRT in Upright Technik.  
[Untersuchungen bei Platzangst und im  
Stehen unter Belastung]



# DieRadiologen

MVZ RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK GMBH

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

- 3Tesla-Ultrahochfeld-MRT [2 Systeme]
- Offenes MRT
- Upright MRT
- Multislice-Computertomografie – u. a. auch der Herzkranzgefäße
- CT- und MRT-gesteuerte spezifische Schmerztherapie
- Mammografie und MR-Mammografie
- 3Tesla multiparametrische MRT der Prostata
- Digitales Röntgen
- 3D-Sonografie
- Knochendichtemessung [DEXA-Scan]

MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH  
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 6151.78 04-0

Fax 0 6151.78 04-200

[www.dieradiologen-da.de](http://www.dieradiologen-da.de)

[info@dieradiologen-da.de](mailto:info@dieradiologen-da.de)

Privatsprechstunde: Fon 0 6151.78 04-100