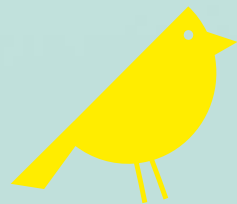


Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe 1 | 2024

LEBENS LUST



EIN GUTES BAUCHGEFÜHL –
DARMKREBSFRÜHERKENNUNG

KOSTBARES NASS –
LEBENSELIXIER WASSER

DO-IT-YOURSELF – VOM GLÜCK
DES SELBERMACHENS



ALLES AUF ANFANG!

Nach einer kleinen Pause im Dezember melden wir uns wieder zurück. Hier in der Redaktion haben wir uns gleich wieder ganz eifrig an die Arbeit gemacht, um Sie liebe Leserinnen und Leser, auch in diesem Jahr wieder über Themen wie Gesundheit, Ernährung und aktuelle Wohntrends zu informieren.

Die Monate seit Dezember sind alles andere als dafür geeignet, einen Traumkörper zu schmieden oder dem Normalbürger eine zufriedenstellende Fitness zu verschaffen. Wer also seinen guten Vorsätzen frönen und obendrein noch das Stimmungsbarometer etwas ankurbeln möchte, sollte am 02. / 09. + 16. März zwischen 11.30 und 16.00 Uhr einfach mal im E-Center

Patschull in der Eschollbrückerstrasse 44 vorbeischaun. An diesen drei Samstagen veranstaltet das ‚Body Culture‘ zusammen mit dem Heiner Center eine Gesundheits-Challenge, lassen Sie sich überraschen!

Apropos Gesundheit... auch um die richtigen Fette sollten Sie zukünftig keinen Bogen mehr machen. Fette sind nämlich unverzichtbare Bausteine, die sich positiv auf unseren Organismus auswirken. Lesen Sie dazu auf den Seiten 18 + 19.

Vielleicht haben Sie es ja schon mitbekommen... Wer nicht, der sollte spätestens jetzt dem Heiner Center in der Eschollbrücker Strasse 44 einen Besuch abstatten. Die Frischfisch-Theke – geleitet von Christian Volk – ist ein wahres Paradies für Fischliebhaber. Über die ‚Frische‘ der Fische, Artenschutz und Nachhaltigkeit der Meeresbewohner führten Alexander Götz und Christian Volk ein interessantes Gespräch. Das gesamte Interview finden Sie auf den Seiten 22 + 23.

Aber nicht nur gesundes und leckeres Essen macht glücklich. Auf unseren Wohnkulturseiten berichten wir über das Glück des Selbermachens. Do-it-Yourself ist nämlich angesagt wie nie. Zum Glück hat unsere Redakteurin dieses Thema aufgegriffen und für Sie auf den Seiten 26 + 27 darüber geschrieben.

Auch ein neuer Trend ist das Indoor-Farming. Gemüse ernten in den eigenen vier Wänden. Besonders jene, die keinen Gar-

ten haben und trotzdem das Glück des Gärtnerns erleben möchten, finden auf den Seiten 32 + 33 welche Gewächse drinnen am besten gedeihen.

Und last but not least wollen wir Sie auch in diesem Jahr wieder über Wichtiges zum Thema Gesundheit informieren. Wir berichten auf den Seiten 4 + 5 über Darmkrebs und darüber warum Sie regelmäßig zur Früherkennung gehen sollten, sowie über moderne Operationstechniken bei der Schulterprothetik. Zu letzterem Thema führten wir ein Interview mit dem Chefarzt des Agaplesion Elisabethenstift, Dr. med. Jörg Beardi. Wir wollten wissen, worauf es denn bei einer OP an der Schulter besonders ankommt. Lesen Sie das Interview auf Seite 3.

Auch ein Thema, das immer wieder zu kurz kommt, ist die Pflege. Der Pflegedienst Hessen – Süd ist immer nah dran an den Menschen. Mit Frau Schuchmann, Pflegedienstleitung – führten wir ein Interview über Fachkräftemangel, Arbeitsplatzgestaltung der Zukunft und was sich daher ändern muss, damit der ambulante Pflege-sektor reibungslos funktionieren kann? In diesem Sinne: Kommen Sie gesund und munter durch die Jahreszeiten. Wir halten Sie wieder auf dem Laufenden in Sachen Gesundheit, Sport und Lifestyle, Gesund wohnen und Leben in und um Darmstadt herum.

Ihre Friederike Oehmichen

GESUNDHEIT

Moderne Schulterendoprothetik – worauf es ankommt
Experte Chefarzt Dr. med. Jörg Beardi im Interview

Seite

3

Ein gutes Bauchgefühl!
Regelmäßige Früherkennungsvorsorge schützt vor Darmkrebs

5

Richtig liegen mit einer guten Beratung
Probefliegen und Körperanalyse sind vor dem Matratzenkauf empfehlenswert

12

Immer nah am Menschen
Ein breites, ausgefeiltes Leistungsspektrum und persönliche Zuwendung sind beim Pflegedienst Hessen-Süd die tragenden Säulen

14

Gute Fette, schlechte Fette!
Wann schaden und wann nützen sie der Gesundheit

18

LUST AUF GENUSS

Kostbares Nass
Wasser ist unser wertvollstes Lebensmittel

20

Eine große Portion Leidenschaft für das Meer und seine köstlichen Gaben
Christian Volk komplettiert mit seiner Fischtheke das Frischeangebot im neuen E-Center Patschull

22

WOHNKULTUR

Vom Glück des Selbermachens
Do-it-Yourself ist angesagt wie nie

27

Gemüseernte in den eigenen vier Wänden
Indoor-Farming wird immer populärer

30

Neues Leben für alte Sachen
Warum Secondhand-Shopping immer öfter die erste Wahl ist

35

Sie sind nicht allein!

Wir Menschen könnten es uns viel leichter machen – mit Gott! Wenn Schwierigkeiten, Probleme oder sogar Schicksalsschläge in unserem Leben auftreten, wo suchen wir Halt? Wo suchen wir Lösungen? Meistens bei unseren Mitmenschen, die uns jedoch nicht immer helfen können. Doch wir können lernen, Gott in unser Leben einzubeziehen, uns Ihm anzuvertrauen, auf Ihn zu bauen, der das Beste für jeden von uns möchte.



Mit GOTT lebt sich's leichter

Ein Buch von Gabriele mit schlichten und konkreten Hilfestellungen für unser Leben: Was ist richtiges Denken? Wie können wir lernen, richtig zu beten, Furcht und Krankheit zu überwinden und Halt und Sicherheit in Gott zu finden? Denn es ist nicht Gott, der uns Schwierigkeiten und Schicksalsschläge auferlegt, im Gegenteil: Er liebt uns und möchte das Beste für Seine Menschenkinder, Er möchte uns helfen und zu einem glücklichen, erfüllten Leben führen.

Dieses Buch darf ich Ihnen sehr ans Herz legen.
Harald Endrigkeit, Gabriele-Verlag Das Wort

248 S., geb., Leineneinband. ISBN 978-3-96446-490-3. Euro 17,90
Als Mini-Taschenbuch: Format 9 x 12,5 cm, 356 S., kart.,
ISBN: 978-3-96446-354-8, Euro 5,90 • Als E-Book: Euro 4,99

Weitere Bücher, CDs, E-Books und kostenlose Leseproben:
www.gabriele-verlag.de – Tel. 09391 504-135

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, Obia 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
Leserzirkel und 1000 Auslagestellen in Südhessen
Druck: Mannheimer Morgen Großdruckerei und Verlag GmbH

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

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

MODERNE SCHULTERENDOPROTHETIK – WORAUF ES ANKOMMT

Experte Chefarzt Dr. med. Jörg Beardi im Interview

Wie kommt es dazu, dass Menschen unter Schulterproblemen leiden?

Dr. Beardi: „Schulterprobleme registrieren Betroffene relativ spät, da die Schulter unser mobilstes Gelenk im Körper ist und wir es beim Gehen nicht belasten wie etwa das Knie. Kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen den stabilisierenden Weichteilen, zieht die untere oder obere Muskulatur zu stark am Gelenk und sitzt der Oberarmkopf nicht mehr zentriert in der Pfanne, kommt es zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Gerade bei der Schulter ist die Gelenkpfanne sehr klein und der Oberarmkopf groß. Meist haben Patient:innen Schmerzen beim Liegen bzw. nächtliche Schmerzen. Gründe für Schulterschmerzen können Arthrose sein – langsamer, meist altersbedingter Gelenkknorpelabbau, der jedes Gelenk, auch die Schulter, betreffen kann –, Rheuma, wodurch die Entzündungen das Gelenk angreifen oder auch Unfälle und Verletzungen. Ebenso können hohe sportliche oder arbeitstechnische Belastungen ursächlich sein.“

Welche Behandlungsmethoden gibt es?

Dr. Beardi: „Entscheidend ist es zunächst einmal, individuell auf die jeweiligen Patient:innen einzugehen, um die jeweils passende Behandlungsmethode zu finden. Ziel ist ein Behandlungserfolg, bei dem die Ergebnisse bestmöglich ausfallen und Patient:innen eine höhere Lebensqualität erlangen. Als Faustregel gilt: konservative Ansätze kommen wenn möglich zuerst zum Tragen; das heißt, eine konservative Therapie mittels Physiotherapie und Muskelaufbau ist vorgeschaltet. Liegen Risse vor, kann ggf. mit arthroskopischen Verfahren, also minimalinvasiven Behandlungsmethoden, auch Schlüssellochverfahren genannt, gearbeitet werden. Liegt etwa ein

irreparabler Rotatorenmanschettendefekt vor, kann minimalinvasiv ein Schulterballon, der als Platzhalter dient, eingesetzt werden. Wichtig ist, dass alle physiotherapeutischen, konservativen Maßnahmen, ggf. auch kurzfristige medikamentöse Behandlungen, ausgeschöpft werden, bevor ein künstliches Gelenk in Frage kommt, da Schulterprobleme lange konservativ und arthroskopisch gut behandelbar sind.

Wenn jedoch die Schäden am Schultergelenk zu stark sind, häufige Auskugelungen vorliegen (vordere Stabilisatoren ausgerissen sind) und die sonstigen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind und vor allem der Leidensdruck und die Schmerzen bei den betroffenen Personen stark sind, geht es darum, mittels eines künstlichen Gelenks die Lebensqualität zu verbessern. Patient:innen, die lange Zeit aufgrund von degenerativen Veränderungen mit Schulterschmerzen zu kämpfen haben, merken durch eine Schulterprothese eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität, da sie vor der Endoprothetikbehandlung täglich und auch nachts Schmerzen hatten. Personen, bei denen ein Bruch vorliegt und Frakturendoprothetik – quasi eine Sonderform der Schulterendoprothetik – zum Einsatz kommt, brauchen länger, um sich an das künstliche Gelenk zu gewöhnen, da sie vor der Fraktur, die plötzlich eingetreten ist, keine Probleme mit der Schulter hatten.“

Wie sieht die Planung für eine Schulterendoprothetik-Operation aus und welche Rolle spielt dabei die sogenannte unterstützende Schulternavigation?

Dr. Beardi: „Bei der Schulterendoprothetik geht es darum, das Schultergelenk zu ersetzen, um Verschleiß oder Risse, die die Betroffenen stark einschränken, erfolgreich zu behandeln. Zwecks OP-Planung



Dr. med. Jörg Beardi

müssen im Vorfeld in der Regel ein MRT und CT (bildgebende Verfahren) gemacht werden, um zu untersuchen, ob eine Vollendoprothese eingesetzt werden muss, die Gelenkpfanne und den Kopf ersetzt, oder eine Teilendoprothese, die nur den Kopf ersetzt. Es gibt unterschiedliche Implantate, etwa Kappenprothesen, die einen kurzen Verankerungsmechanismus haben und knochenschonend sind. Oder es gibt Prothesen mit Schaft, die nicht nur den geschädigten Gelenkkopf ersetzen. Dann gibt es noch Inversoprothesen. Hierbei sitzt die künstliche Kugel auf der Schulterpfanne. Die Endoprothese wird individuell für jede Patientin bzw. jeden Patienten ausgewählt.

Der Erfolg der Operation – das bestmögliche Ergebnis – hängt von der Erfahrung des Operators ab und von der präzisen Positionierung der Komponenten. Zu diesem Zweck arbeiten wir bei den Operationen mit unterstützender Schulternavigation, die für Genauigkeit beim Setzen der Prothesen sorgt. Hat sich das Gelenk z.B. aufgrund von Arthrose verändert, nutzen wir ein Planungsprogramm, das uns das Gelenk dreidimensional darstellt. So kön-

nen wir bestimmen, was hinsichtlich der Drehung (des Drehzentrums), der Positionierung zu tun ist, um den Defekt zu überbrücken. Bei Verwendung des Navigationssystems wird bei der Operation auf einem Bildschirm angezeigt, wie tief gefräst werden muss, in welcher Ausrichtung und an welcher Stelle die Endoprothese auszurichten ist, damit sie exakt sitzt. Hinter dem System gibt es zudem eine künstliche Intelligenz, die anhand der Ergebnisse der Untersuchung und anhand von erhobenen Patientendaten eine Erfolgsaussicht berechnen kann. Es liefert also Daten dazu, zu welchem Prozentsatz eine Verbesserung durch die OP zu erwarten ist.“

Wie viel Erfahrung haben Sie im Bereich Schulterendoprothetik?

Dr. Beardi: „Ich bin seit 2008 u.a. auf Schulterendoprothetik spezialisiert. Seit ca. 4 Jahren bin ich als Trainingsexperte für nationale und internationale Kurse tätig und vermittele mein Wissen an andere Ärzt:innen und begleite OPs. Im Jahr führe ich ca. 70 Schulterendoprothesen durch.“

Leistungsspektrum:

- Konservative, medikamentöse, physiotherapeutische Maßnahmen
- Gelenkerhaltende Knorpeltherapien
- Behandlungsmethoden des Gelenkersatzes (Endoprothetik)
- Wir verfügen über ein nach EndoCert zertifiziertes Endoprothetik-Zentrum, über ein zertifiziertes Alterstraumatologisches Zentrum (DGG und DGU) und ein zertifiziertes lokales Traumazentrum.

Kontakt und Terminvereinbarung

Termine bei Dr. Beardi (Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin) oder Marc Schneider (Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie am Medizinischen Versorgungszentrum Agaplesion Elisabethenstift) erhalten Patient:innen nach der Ausstellung einer Überweisung über ihre Hausarztpraxis.

 **AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT**
DARMSTADT



Interessierte sind eingeladen zum Arztvortrag
„Die schmerzende Schulter“ von Dr. Beardi
am 19. März um 17 Uhr einfach vorbeizukommen.
Ort: Stiftstraße 12a, Darmstadt (EG der Stiftskirche)

**Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie
und Sportmedizin am
AGAPLESION ELISABETHENSTIFT**

Chefarzt: Dr. med. Jörg Beardi,
Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und
Sportmedizin

Terminvereinbarung:
Patientenmanagement: Tel. (06151) 403 – 19 00
E-Mail: pm.eke@agaplesion.de



www.agaplesion-elisabethenstift.de/leistungsspektrum/kliniken/fachabteilungen/klinik-fuer-orthopaedie-unfallchirurgie-und-sportmedizin
(oder QR-Code scannen)

**AGAPLESION ELISABETHENSTIFT
MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM –
Praxis für Chirurgie**

Marc Schneider und Dr. med. Thomas Schreyer
Landgraf-Georg-Str. 100
64287 Darmstadt

Tel. (06151) 780 - 72 00
Nutzen Sie gerne die Online-Terminvereinbarung
auf der Internetseite.



www.agaplesion-elisabethenstift.de/leistungsspektrum/medizinisches-versorgungszentrum/praxis-fuer-chirurgie
(oder QR-Code scannen)

GESUNDHEIT

„Vermeiden statt Leiden. Aktiv gegen Darmkrebs“. Dieser Leitsatz steht nunmehr zum 23. Mal im Aktionsmonat März im Fokus, wenn es durch das unermüdliche Engagement von Initiativen wie der Burda-Stiftung, der Stiftung LebensBlicke oder der Gastro-Liga zusammen mit zahlreichen Netzwerkpartnern darum geht, den Kampf gegen Darmkrebs weiter öffentlichkeits-

wirksam voranzutreiben. Und in den zurückliegenden beiden Dekaden ist viel erreicht worden! Aus dem Vorsorgeangebot ist inzwischen ein bundesweit organisiertes Einladungsverfahren zum Screening geworden, das sich etabliert hat und von immer mehr Versicherten als kassenärztliche Leistung wahrgenommen wird.



EIN GUTES BAUCHGEFÜHL!

Regelmäßige Früherkennungsvorsorge schützt vor Darmkrebs

Noch mehr Menschen müssen erreicht werden...

Die Freude über die wachsende Akzeptanz dieser Früherkennungsuntersuchung darf jedoch nicht den Blick darauf verstellen, dass rund 60.000 neu diagnostizierte Darmkrebserkrankungen und 24.000 Todesfälle pro Jahr weiterhin zu hoch sind. Noch immer gibt es zu viele Männer und Frauen, die das kostenlose Gesundheitsangebot nicht nutzen. So heißt es für alle Initiativen, die sich zusammen mit den Fachärzten seit nun mehr fast einem Vierteljahrhundert bei dem Thema engagieren, ihre Arbeit für die gastroenterologische Vorsorgeuntersuchung unvermindert fortzusetzen und nicht müde zu werden, die Werbetrommel für die Darmkrebsvorsorge in Form von diversen Aufklärungs- und Informationskampagnen – insbesondere jetzt im Aktionsmonat März – zu rühren.

Karzinom-Vorstadien erkennen und behandeln

Ein zentraler Teil der Aufklärungsarbeit ist dabei, über das „Wesen“ beziehungsweise die Charakteristika von Darmkrebs zu informieren. Denn diese Tumorerkrankung, die bei Männern die dritthäufigste und bei Frauen die zweithäufigste Krebsart ist, verläuft meist still – ohne frühzeitige Warnzeichen. Typisch dabei ist, dass sich hier bösartiges Zellwachstum aus Polypen im Darm entwickelt. Diese sind lange gutartig, bevor sie entarten. Man schätzt, dass dieser Vorgang etwa zehn Jahre dauert – viel Zeit also, um die Krebserkrankung erst gar nicht entstehen zu lassen. Die regelmäßige Vorsorge – für Patienten ohne Darm-Vorerkrankungen und ohne genetische Veranlagung für diese Krankheit wird ein zehnjähriger Rhythmus empfohlen – ist deshalb eine der wichtigsten Waffen gegen Darmkarzinome. Denn mithilfe dieser Untersuchung können Gewebeveränderungen bei zunächst harmlosen Polypen früh entdeckt und entfernt werden. Darmkrebs lässt sich somit im Gegensatz zu anderen Tumorarten durch regelmäßige Screening-Checks zu hundert Prozent heilen beziehungsweise verhindern.



Foto: © Jo Panuwat D – stock.adobe.com

Die endoskopische Untersuchung ist Goldstandard

Das effektivste Werkzeug im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen ist die Dickdarmspiegelung – die Koloskopie. Denn mittels des Screenings, das für Frauen ab dem 55. und für Männer ab dem 50. Lebensjahr zu den Kassenleistungen der gesetzlichen Versicherer zählt, können Darmkrebsvorstufen nicht nur entdeckt, sondern auch sofort schonend und schmerzfrei während einer kurzen Sedierung des Patienten abgetragen beziehungsweise entfernt werden. Hunderttausenden Menschen blieb so in den letzten beiden Jahrzehnten, also seit dem es dieses Gesundheitsangebot gibt, das Schicksal erspart, an einem kolorektalem Karzinom – so die Fachbezeichnung – zu sterben.

Es bleibt noch viel zu tun...

Zweifelsohne ist die unkomplizierte und lebensrettende Untersuchung eine Erfolgsgeschichte, von der die meisten Patienten nach der Behandlung erleichtert berichten, dass das vorherige Abführen zuhause der unangenehmste Teil der gesamten Prozedur gewesen sei. Bei so viel positiver Resonanz ist es für die im Darmkrebsmonat März zahlreichen Initiativen nochmal wichtiger, für die Früherkennungsuntersuchung und die Koloskopie zu werben. Denn nach wie vor gilt: Die vielen Berechtigten, die regelmäßig zur Koloskopie-Vorsorge gehen, sind noch nicht genug. Das ehrgeizige

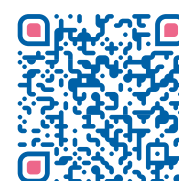
Ziel lautet vielmehr: Möglichst alle, für die das Angebot gilt, sollen es auch in Anspruch nehmen – ohne dass irrationale Ängste oder einfach nur der träge innere Schweinehund verhindern, sich aufzuraffen und einen Termin beim Gastroenterologen zu vereinbaren.

Prominente Botschafter

Tatkräftige Unterstützung bei der Aufklärungsarbeit im Rahmen der vielfältigen Info-Veranstaltungen und Werbeaktionen im Darmkrebsmonat März leisten seit jeher traditionell auch Prominente – sei es aus dem Showbiz oder aus der Politik. Vergangenes Jahr hatte die Stiftung LebensBlicke zum Beispiel mit Journalistin und Moderatorin Sandra Maischberger eine bekannte Befürworterin für die Darmkrebsprävention gewinnen können. In ihrem Statement dazu betont sie: „Darmkrebs ist eine der wenigen schrecklichen Erkrankungen, denen man mit guter Vorsorge begegnen kann. Das gesetzliche Vorsorge-Programm bietet allen Versicherten ab 50 Jahren die Möglichkeit, sich untersuchen zu lassen. Ich nutze diese Chance selbstverständlich. Tun Sie es auch, machen Sie noch heute einen Termin!“ Aktuell rührt als Schirmherrin des Aktionsmonats 2024 die Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz Malu Dreyer die Werbetrommel für das Früherkennungsprogramm. Auch ihr Apell bringt die Bedeutung der Untersuchung auf den Punkt: „Denken Sie an morgen und gehen Sie heute zur Krebsvorsorge.“

Mediale Aufmerksamkeit schaffen

Interessierte, die noch mehr zum Thema erfahren wollen, können ebenso direkt auf informelle Tuchfühlung gehen. Beispielsweise findet das Auftakt Symposium zum diesjährigen Darmkrebsmonat März unter der Beteiligung vieler Experten aus Medizin und Politik als Live-Online-Event statt mit dem Titel „Zukunft der Darmkrebsfrüherkennung in Deutschland, Vorrang der Prävention.“ Und wer auf der Suche ist, nach mehr Informationen, die wissenschaftlich Fundiertes mit Unterhaltsamen verschmelzen, der ist etwa beim Podcast „Gastro-Geplauder“ <https://www.dgvs.de/aus-dem-fach/klinik-praxis/gastro-geplauder/> der DGVS (Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten) richtig.



Hier lohnt es sich nicht nur für medizinisches Fachpersonal ganz Ohr zu sein und inspirierenden Interviews, lebendigen Diskussionen, Wissensbeiträgen, Forschungs-Updates und Erfahrungswerten aus der Praxis zu allen Themen rund um Magen-Darm-Funktionen und Verdauung zu lauschen. Es ist auf jeden Fall eine akustische Horizont-erweiterung, die viele Aspekte aufzeigt und einmal mehr deutlich macht, wie wichtig die Darmgesundheit ist ... und damit auch die Notwendigkeit, Krebsvorsorge ernst zu nehmen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

...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

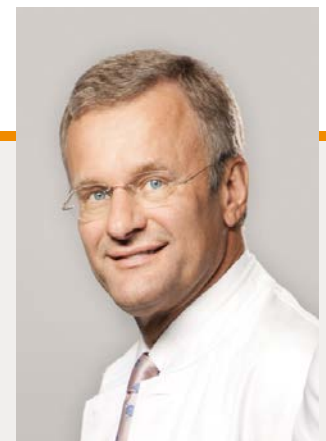
Student/Internship Anästhesie Mayo-Hospital, Rochester (USA)

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

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

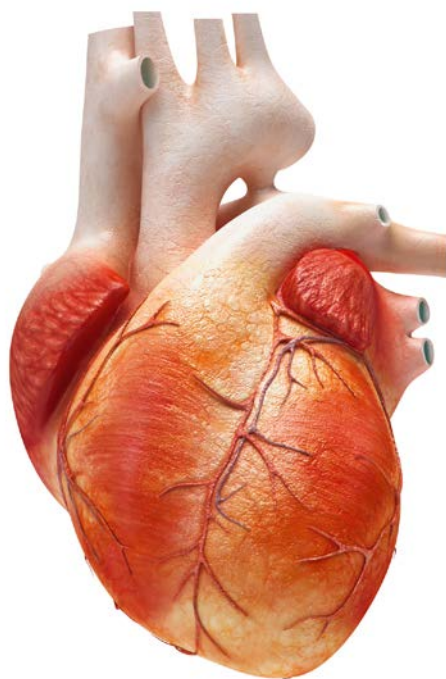


Rijks-hospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

2009 gründete er mit den Kollegen Oehm und Jennert das 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 der hier beschriebenen 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 früher 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.

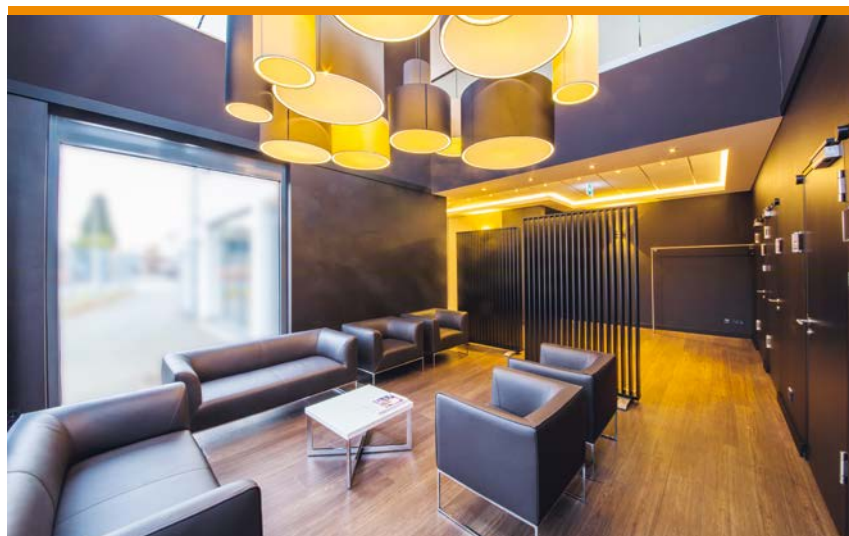
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

info@dieradiologen-da.de

HOCHMODERNES OFFENES MRT ERÖFFNET GANZ NEUE MÖGLICHKEITEN IN DER SCHMERZTHERAPIE

Dr. med. Marc Dehos, vom ‚Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt‘, berichtet über eine sehr effektive und schonende Behandlungsmethode bei lumbalen Bandscheibenvorfällen.

Dr. med. Marc Dehos,
Facharzt für Orthopädie am
„Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt“



Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Volkskrankheiten. Bereits jeder Zweite leidet darunter und oftmals sind die Beschwerden bereits chronisch. Bedingt wird dies oft durch eine lange statische Belastung der Wirbelsäule und so sind nicht selten Menschen mit Bürojobs von Rückenschmerzen betroffen. Gefördert wird dies zusätzlich durch einen Mangel an Bewegung: „Wenn ich 40 Stunden pro Woche auf meinem Bürostuhl verbringe, aber nur ein bis zwei Stunden Sport treibe – wenn überhaupt – dann sind Fehlhaltungen vorprogrammiert. Bleiben diese unbehandelt, werden sie chronisch“ so Dr. med. Marc Dehos, Facharzt für Orthopädie am Schmerzzentrum in Darmstadt. Zu seinen Schwerpunkten gehören sowohl die Sportorthopädie als auch die Behandlung von Kindern und Jugendlichen. Auch auf die Früherkennung und Prävention der Arthrose hat er sich zusätzlich spezialisiert. Seine hohe Fachkompetenz als Orthopäde führt daher sogar Patienten aus benachbarten Bundesländern in das Schmerzzentrum nach Darmstadt.

Insbesondere scharfe, stechende Rückenschmerzen, die bis in den Unterschenkel/ den Fuß ausstrahlen oder auch teilweise Defizite in der Sensorik und/oder Motorik, können Symptome eines Bandscheibenvorfalles sein. Meist geht einem solchen Ereignis eine langjährige Fehlbelastung des Bandscheibenfaches oder ein einmalig hohes Stauchungstrauma- oder Rotations-trauma auf die Wirbelsäule voraus.

„Bei einem vorliegendem Bandscheibenvorfall und einer fehlender Indikation zur operativen Intervention haben wir nunmehr eine weiterführende Therapieoption der periradikulären Therapie im offenen MRT“ so Dr. Dehos und führt weiter aus: „bei frustriertem konservativen Therapieverlauf mittels physikalischen und physiotherapeutischen Behandlungsmaßnahmen sowie Stufen-therapie mittels verschiedener Infiltrationstechniken der wirbelsäulennahen Muskulatur, der Wirbelgelenke und der unspezifischen Umflutung der Nervenwurzelabgänge der Lendenwirbelsäule kommt im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt die MRT-gesteuerte PRT (periradikuläre Therapie) bei Bandscheibenvorfällen zum Einsatz und kann Dank präziser Bestimmung der Schmerzursache, eine punktgenaue Injektion von schmerzlindernden und entzündungshemmenden Mitteln gewährleisten, um eine hohe

„In unserem Schmerzzentrum möchten wir, dass eine große Vielfalt unterschiedlichster Untersuchungsmethoden, je nach Bedarf, zur Verfügung steht.“

Patientenzufriedenheit zu ermöglichen und operative Intervention zu vermeiden“.

Das hochmoderne und offene Kernspin-Gerät bietet gleich mehrere Vorteile: Zum einen kann bei extrem hoher Auflösung eine absolut röntgenstrahlenfreie Untersuchung in jede Ecke des Körpers durchgeführt werden, zum anderen haben die Patienten in dem offenen System mehr Bewegungsfreiheit. Bisher wurden die Patienten überwiegend in eine Röhre, dem sogenannten Tunnelkernspin, eingefahren. Durch die extreme räumliche Enge in diesem Gerät bekommen viele Patienten Panikattacken oder Platzangst (Klaustrophobie) und fühlen sich in einer solchen Situation oft äußerst unbehaglich. Ist die Platzangst von der gesetzlichen Kranken-

kasse des Patienten anerkannt, ist eine Kostenübernahme für die Behandlung im offenen MRT möglich. Vor einer Behandlung ist dies mit der Kasse unbedingt abzuklären.

Da im offenen Kernspintomographen der Patient von allen Seiten frei zugänglich ist, können unter kernspintomographischer Bildkontrolle feinste Nadeln an den Ort des



Eine Ansicht der LWS von der Seite (sagittal) mit Bandscheibenvorfall L5/S1

Geschehens vorgeschoben werden. Beispielsweise kann dies an einem komplizierten Rückenschmerz aufgrund eines Bandscheibenvorfalles erläutert werden: Drückt der Bandscheibenvorfall auf eine Nervenwurzel und schädigt diese, so dass neben den heftigen Schmerzen auch dauerhafte Störungen und Schädigungen der Nerven drohen, können Medikamente direkt an den Bandscheibenvorfall oder an eine entzündete Stelle beziehungsweise angeschwollene Nervenwurzel appliziert werden und so zu einem Abschwellen des Gewebes und damit zu einer Beseitigung der Entzündung und zur umgehenden Schmerzfürfreiheit führen. Um Nerven- oder Blutgefäße nicht zu verletzen, muss dies allerdings unter einer Bildkontrolle mit hochauflösenden Bildern erfolgen. Dabei liegt der Patient im Kernspintomographen bequem und entspannt. Nach erfolgreicher Schmerzreduktion, Zentralisierung der Schmerzausstrahlung und Regredienz von evtl. vorliegenden sensorischen Defiziten sollte im Anschluß an eine schmerztherapeutische Maßnahme wie die oben beschriebene MRT-gesteuerte periradikuläre Therapie ein gezieltes Kräftigungsprogramm zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur angeschlossen werden, um ein Wiederauftreten einer Nervenwurzelreizung durch Volumenzunahme des ausgetretenen Bandscheibengewebes zu vermeiden. Langfristig angelegte Trainingskonzepte sind in jedem Fall zu bevorzugen, um einen nachhaltigen Erfolg sichern zu können.

Unseren Patientinnen und Patienten raten wir daher bei chronisch wechselnden Rückenschmerzen oder bei hohen körperlichen Belastungen auf die Wirbelsäule im beruflichen aber auch im sportlichen Alltag eine Verbesserung der Wirbelsäulenstatik und eine Optimierung der Körperhaltung durch gezielte aktive Kräftigung der Rumpfmuskulatur anzustreben, um das Auftreten von Bandscheibenschäden zu vermeiden oder zu reduzieren.



Ansicht der LWS von unten (axial) mit Bandscheibenvorfall L5/S1 links

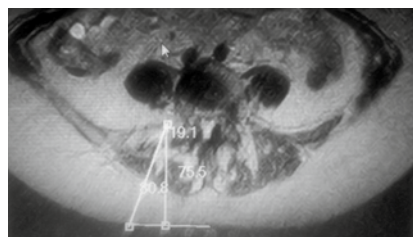


Bild vom offenen MRT mit Planung einer PRT

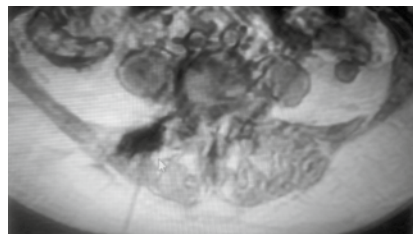


Bild vom offenen MRT mit Darstellung der Kanülenlage nach Kontrastmitteleingabe

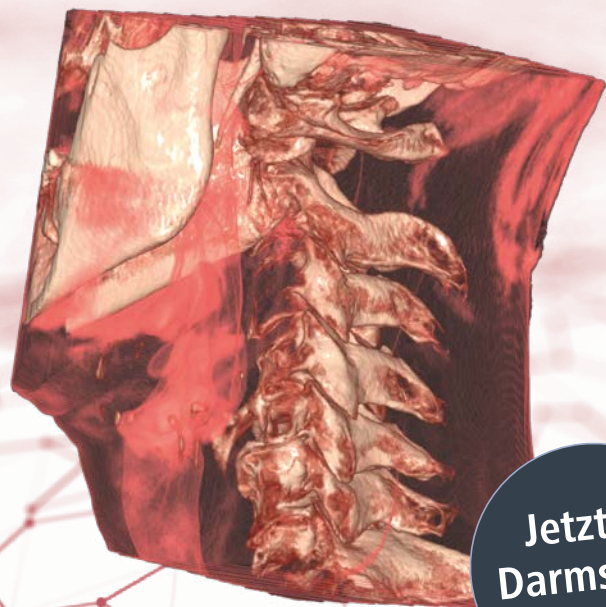
„In unserem Schmerzzentrum möchten wir, dass eine große Vielfalt unterschiedlichster Untersuchungsmethoden, je nach Bedarf, zur Verfügung steht. Die Untersuchung und Behandlung führen nur Ärzte mit jahrelangen Erfahrungen im schmerztherapeutischen Bereich des musculo-skelettalen Systems durch. Zudem besteht eine interdisziplinäre Vernetzung von Spezialisten unterschiedlichster Schwerpunkte und Behandlungsspektren, da für jeden Patienten ein genau abgestimmtes Behandlungskonzept erstellt werden muss. Selten führt nur eine Methode zum Erfolg. Hierbei ist es enorm wichtig, dass eine optimale Zusammenstellung verschiedener Behandlungsmaßnahmen, also die richtige zeitliche Abfolge und eine individuelle Intensitätsabstimmung der Behandlung ineinanderfließen, die eine Schmerzreduzierung beziehungsweise Schmerzfürfreiheit sichert“ so Dr. Dehos.

Dies alles ist an ein und demselben Ort in Zusammenarbeit des Schmerzzentrums mit dem Orthopädischen Zentrum Darmstadt möglich, so dass lästige und zeitraubende Überweisungen für Untersuchungen und Neutermindierungen zur Besprechung vermieden werden – also höherer Patientenkomfort, präzisere Diagnostik und zügigere Umsetzung der Therapie.

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

VOM HEUSCHNUPFEN DIE NASE VOLL

Mit diesen Tipps wird das Zuhause zur pollenfreien Zone

(DJD). Wer regelmäßig mit einer triefenden Nase und brennenden, geröteten Augen zu kämpfen hat, befindet sich in guter Gesellschaft: Pollenallergien stellen eine regelrechte Volkskrankheit dar. 14,8 Prozent der Menschen in Deutschland leiden laut Zahlen des Robert Koch-Instituts an Heuschnupfen. In der freien Natur können Betroffene den Auslösern nicht entkommen, zumal sich die Saison unter anderem aufgrund klimatischer Veränderungen zeitlich immer weiter ausdehnt. So können beispielsweise Pollen von Erle und Hasel bereits früh im Jahr zu einer Belastung werden – und die Quälerei dauert vielerorts bis weit in den Spätherbst an. Umso wichtiger ist es für Allergiker, in den eigenen vier Wänden eine möglichst pollenfreie Atmosphäre zum Aufatmen zu schaffen. Schon einfache Tipps sowie vorbeugende Maßnahmen können dabei helfen.

Pollenbelastungen reduzieren

Die Symptome des Heuschnupfens sind nicht nur einfach lästig. Sie mindern das Wohlbefinden, können einem buchstäblich den Schlaf rauben oder zu chronischen Er-



Aufatmen ohne triefende Nase oder brennende Augen: Schutzgewebe machen aus dem Zuhause eine pollenfreie Zone.

Foto: DJD/NEHER Systeme/Eva Foreman - stock.adobe.com

krankungen der Atemwege führen. Pollenfreie Räume bedeuten daher für Allergiker ein Stück Lebensqualität und ermöglichen es, wieder entspannt durchschlafen zu können. Um die Pollen so gut wie möglich abzuschirmen, bieten sich spezielle Schutzgewebe wie Polltec-TFP von Neher an, die einfach an allen Fenstern nachgerüstet werden können. Allergene und auch lästige Insekten bleiben somit draußen, Tageslicht und Frischluft hingegen können aber ins Zuhause strömen. Die Beschichtung des

feinmaschigen Gewebes hält die Pollen fest, ohne die Aussicht zu beeinträchtigen. Die Wirkung hat sich in unabhängigen Tests bestätigt, nach Herstellerangaben werden abhängig von Windgeschwindigkeit und Pollengröße bis zu 90 Prozent der Allergene aufgehalten.

Schutz nach Maß

Wichtig dafür ist es, dass der Pollenschutz ohne Lücken passgenau für jede Öffnung angefertigt wird. Für Fenster stehen unter

anderem fest installierte Rahmen oder Schutzgewebe, die sich einfach einhängen lassen, zur Wahl. Ebenso gibt es passende Lösungen für den Zugang zur Terrasse oder zum Balkon, ob als Schiebeanlage oder in Form einer Drehtür. Fachbetriebe vor Ort können zu den verschiedenen Möglichkeiten beraten. Ansprechpartner vor Ort lassen sich etwa unter www.pollenschutz.de finden, hier gibt es zudem weitere nützliche Tipps für Pollenallergiker. Denn schon kleine Maßnahmen im Alltag können dazu beitragen, das Wohlbefinden zu verbessern. Dazu gehört es unter anderem, Kleidung, die draußen getragen wurde, sofort zu wechseln, und belastete Wäsche nicht im Schlafzimmer zu lagern. Auch das Waschen oder Kämmen der Haare vor dem Schlafengehen ist ratsam.



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

STRESS LASS NACH – DER AKKU IST LEER...

Urlaubsinseln in den Tag einbauen



Stressbedingte Erkrankungen nehmen mehr und mehr zu, die „Zündschnur wird immer kürzer“, das Wochenende ist längst nicht mehr ausreichend, ein Urlaub auch nicht mehr....

Was dabei jeweils als Stress empfunden wird, ist individuell unterschiedlich: Arbeiten unter Zeitdruck, hoher Leistungsanspruch, ein hohes Maß an Fremdbestimmung, Existenzangst, Familien- oder Partnerschafts- oder Freundschaftskonflikte – was ist für Sie Stress?

Warnsignale können sein:

- Unsicherheit,
- Überempfindlichkeit,
- Unwohlsein,
- innere Anspannung und Unruhe,
- das Unvermögen „runterzukommen“,
- Nervosität, Reizbarkeit bis Aggressivität, aber auch
- Apathie,
- sozialer Rückzug,
- Niedergeschlagenheit bis depressive Verstimmung,
- Konzentrationsstörungen/Denkblockaden,
- Gedankenkreisen,
- steigende Fehlerrate bei Routinetätigkeiten

... fast jeder kann zumindest zeitweise davon betroffen sein. Wenn die individuellen Kompensationsmechanismen nicht mehr ausreichen, können körperliche Erkrankungen auftreten: warum der eine ein Magengeschwür, der andere einen Herzinfarkt bekommt, ist ebenfalls individuell unterschiedlich.

Täglich erzählen mir die Menschen, die zu mir kommen, ihre Geschichte und täglich sehe ich dazu passende Befunde im Labor und bei sonstigen Untersuchungen – ja Stress ist messbar und ich habe an dieser Stelle schon häufiger darüber geschrieben und über die Wege aus diesem Dilemma.

Ich freue mich besonders, Sie heute zu unserem Tagesseminar einzuladen, im dem es genau darum geht:

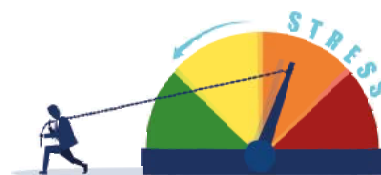
Stress lass nach...

Urlaubsinseln in den Tag einbauen – das rechte Maß finden

Stressbedingte Beschwerden gezielt behandeln

Samstag, 13.04.24 · 10 – 16 Uhr

Voraussetzungen:
die Bereitschaft, seinen Alltag stressfreier zu leben



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wetterfeste Kleidung/Schuhwerk, Isomatte o.ä., eine gemütliche Decke

Kosten pro Person: € 129,00 zzgl. Kosten für einen Mittagsimbiss

Wir möchten mit Ihnen

- Lernen, was Stress ist und was dabei im Körper passiert
- Stress-Coping- und Regenerations-Strategien erarbeiten
- „Urlaubs-Inseln“ in den Alltag einbauen
- Über die Bedeutung von Mikronährstoffdefiziten und von chronischen Entzündungen und Infektionen sprechen und wie man diese angeht
- Die Gesundheit und Selbstheilungskräfte zu stärken

Letztlich also eins zu erreichen:

Ihnen mehr Spaß und Power in Ihrem täglichen Leben zu geben – damit Sie den nächsten Urlaub nicht mehr dringend brauchen, sondern ihn wirklich genießen können!

Wir freuen uns auf Sie und auf Ihre Teilnahme!



**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



RICHTIG LIEGEN MIT EINER GUTEN BERATUNG

Probeliegen und Körperanalyse sind vor dem Matratzenkauf empfehlenswert

(DJD). Deutschland schläft schlecht: 43 Prozent der Befragten einer repräsentativen Studie berichteten laut Statista davon, in den vergangenen zwölf Monaten von Schlafstörungen geplagt worden zu sein. Ebenso hoch ist der Anteil der Menschen, die pro Nacht im Schnitt weniger als sechs Stunden schlafen – deutlich zu kurz, um wirklich Erholung zu finden. Stress und psychische Belastungen können ebenso der Grund dafür sein wie körperliche Beeinträchtigungen. Viele kennen das Gefühl, sich stundenlang wegen eines zwickenden Rückens hin- und her zu wälzen, ohne eine komfortable Liegeposition zu finden. Die Bedeutung, die eine hochwertige Matratze für eine erholsame Nachtruhe hat, wird dennoch oft unterschätzt.

Beratung im örtlichen Fachhandel

Eine Standardmatratze, die unabhängig von Körpergröße und Gewicht für alle passt? Was auf den ersten Blick unkompliziert und praktisch klingt, erweist sich oft als Trugschluss. Der gewünschte Schlafkomfort bleibt aus, am Ende gibt man unter Umständen doppelt Geld aus, um entspannt ruhen zu können. Noch mehr

Skepsis ist angebracht, wenn die jeweilige Person bereits mit Nacken- oder Rückenproblemen zu tun hat. „Angesichts der individuellen Anatomie, der jeweiligen Schlafgewohnheiten, Vorbelastungen sowie Größe und Gewicht, kann eine One-fits-all-Matratze kaum alle Erwartungen erfüllen. Um die persönlich passende Matratzenwahl in Bezug auf Komfort, Ergonomie und Qualität zu treffen, empfiehlt sich stets eine Beratung im örtlichen Fachhandel“, unterstreicht Schlafexperte Klaus Neudecker vom deutschen Hersteller Rummel Matratzen. Eine gute Beratung lasse sich nach seinen Worten daran erkennen, dass die Fachleute zunächst gezielt Fragen stellen, statt sofort ein bestimmtes Matratzenmodell anzubieten. Auch ein ausgiebiges Probeliegen und eine sensorgestützte Körperanalyse helfen dabei, die richtige Wahl zu treffen. Die Vermessung und Auswertung unterstützen die Berater, um gezielte Empfehlungen auszusprechen und die neue Matratze für ein komfortables Schlafgefühl zu konfigurieren.

Auf Qualität und Nachhaltigkeit achten

Zudem legen Fachhändler meist großen



Foto: djd/Rummel Matratzen/Achim K. Roesch

Erst probeliegen, dann entscheiden: Eine gute Matratze sollte stets auf die individuellen Bedürfnisse angepasst sein. Eine sensorgestützte Analyse im Fachhandel hilft dabei.

Wert auf den Kundenservice. Sie können die Unterschiede zwischen den verschiedenen Matratzentypen und Materialien kompetent erklären. Außerdem stehen sie auch nach dem Kauf zur Verfügung. Unter www.rummel-matratzen.de etwa lassen sich kompetente Fachhändler in der Nähe finden. Neben dem Liegekomfort ist vielen heute auch das Thema Nachhaltigkeit

wichtig. Die Qualität und der Ursprung der verwendeten Materialien spielen dabei ebenso eine Rolle wie der Fertigungsstandort, die ökologische Bilanz sowie faire Arbeitsbedingungen.

Platz für Geborgenheit

Mit Kreidefarben das Schlafzimmer naturnah und behaglich Ton in Ton gestalten

(DJD). Bis zu einem Drittel der Lebenszeit verbringt der Mensch im Schlafzimmer. Die Bedeutung, die der Raum für unser Wohlbefinden hat, darf also nicht unterschätzt werden. Zu einer guten und entspannenden Nachtruhe tragen viele Aspekte bei. Eine gute Verdunkelung, die Störungen von außen verhindert, ist ebenso wichtig wie eine aufgeräumte Atmosphäre sowie gesunde, natürliche Materialien. Mit umweltfreundlichen Farben von den Möbeln bis zur Wandge-

staltung erhält der Raum eine behagliche Stimmung – und präsentiert sich mit dem angesagten Ton-in-Ton-Effekt dabei besonders trendbewusst.

Natürliche Inhaltsstoffe für ein gesundes Raumklima

Wand- und Möbelfarben können sich durch mögliche Emissionen nachteilig auf die Qualität der Raumluft auswirken. Deshalb empfiehlt es sich, bei der Auswahl der Produkte auf die Inhalts-

stoffe zu achten. So tragen zum Beispiel Kreidefarben durch ihre natürlichen Bestandteile und die Diffusionsoffenheit zur gewünschten Wohlfühlatmosphäre bei. Verarbeiten lassen sie sich genauso unkompliziert wie jede übliche Dispersionsfarbe und trocknen dabei deutlich schneller. Die Schöner Wohnen Naturell Kreidefarbe etwa enthält Bestandteile wie Kreide, Porzellanerde, natürliche Pigmente und ein Bindemittel, das zu 100 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen besteht (nach dem Massenbilanzverfahren). Sie ist frei von Lösemitteln oder Weichmachern und deckt so gut, dass meist ein Anstrich ausreicht. Das unabhängige Umweltzeichen Blauer Engel bestätigt die nachhaltigen Eigenschaften.

Ton in Ton von der Wand bis zu den Möbeln

Die individuelle Raumgestaltung muss keineswegs an den Wänden enden. Das beweisen beispielsweise die Einrichtungsexperten von Decorize mit der Naturell Kreidefarbe im Anthrazit-Ton Nachthimmel. Er verleiht nicht nur der Wand eine behagliche Optik, sondern schmückt beispielsweise auch den Nachtschrank. Somit sind die Möbeloberflächen ebenfalls besonders emissionsarm. Für den



Nach dem Trocknen der Kreidefarbe empfiehlt sich für den Nachtschrank noch eine Schicht Möbelschutz

Foto: DJD/Schöner Wohnen Farbe/Decorize Content Creativ Studio

Ton-in-Ton-Look zunächst die Kreidefarbe mit der Walze gleichmäßig auf die Wand auftragen. Die Oberfläche von Massivholzmöbeln leicht anschleifen, um die Haftung zu verbessern. Dann die Farbe mit einem Pinsel aufbringen, dabei stets in beide Richtungen arbeiten. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com etwa findet sich dazu eine detaillierte Anleitung. Tipp: Zum Abschluss auf die Möbel noch einen Farbschutz auftragen, dieser versiegelt die Oberflächen und verhindert, dass Schmutz und Flüssigkeiten eindringen können.



Aus einem Guss: Die Farbgestaltung Ton in Ton verleiht dem Schlafrum eine entspannende Atmosphäre.

Foto: DJD/Schöner Wohnen Farbe/Decorize Content Creativ Studio

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 so 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 ausreichend 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 wichtig, 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 Probeliegen 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 können Sie sich einen Überblick über die Produkte für das gesunde Schlafen verschaffen.

Bettenfachberaterin
Tina Lubecki



Schlafen

... Sie sich gesund!

Bei uns finden Sie alles für einen guten Schlaf

- Schlafsysteme von RÖWA und Selecta
- Kaltschaum-, Latex- und Taschenfederkernmatratzen
- Sprungrahmen
- Polsterbetten und Boxspringbetten
- Zudecken und Nackenstützkissen

Lassen Sie sich von uns beraten!



Gerlach Living

Roman Gerlach e. K.

Darmstädter Str. 51 | 64354 Reinheim

T.: 061 62-91 95 22

www.gerlach-living.de

Öffnungszeiten

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

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

Mittwochnachmittag geschlossen

IMMER NAH AM MENSCHEN

Ein breites, ausgefeiltes Leistungsspektrum und persönliche Zuwendung sind beim Pflegedienst Hessen-Süd die tragenden Säulen

Seit nunmehr fast 28 Jahren steht der ambulante Pflegedienst Hessen-Süd in der Region für fachliche Kompetenz und individuelle Betreuung: „In guten Händen sein“ – der Leitsatz des Unternehmens wird dabei täglich professionell und mit viel Herzblut von den 45 Pflegekräften bei ihren Hausbesuchen umgesetzt. Immer ist dann auch der Anspruch mit im Gepäck, „Die beste Pflege aus einer Hand“ für die Kunden zu garantieren. Wie komplex diese Aufgabe im Zusammenwirken zwischen Patienten, Ärzten, Kostenträgern und der taktgebenden Politik sein kann, damit gute Pflege gelingt, erläutert Geschäftsführerin Dörthe Schuchardt im Interview. Ab dem kommenden Oktober, wenn sich Firmengründer Norbert Janssen in den Ruhestand verabschiedet, wird sie in leitender Funktion allein verantwortlich sein für den Kurs des Betriebs. Fest im Blick hat sie dabei weiterhin das Ziel, optimal gewappnet zu sein für alle zukünftigen Herausforderungen in der ambulanten Pflege ... sei es beim Thema Fachkräftemangel, der wachsenden Zahl Pflegebedürftiger oder bei der konsequenten Etablierung der Digitalisierung im Rahmen der Gesundheitsreform.

Wie gelingt es dem Pflegedienst Hessen-Süd, dass trotz des großen Arbeitsaufwands bei der ambulanten Versorgung



Foto: © Robert Kneschke – stock.adobe.com

auch ein nahbarer und – so formulieren Sie es selbst – ‚menschenwürdiger‘ Umgang mit den Kunden gelebt werden kann?

Wir versuchen vor allem bei der Planung im Vorfeld durch ein möglichst großzügiges Zeitmanagement alle Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen, so dass neben der

eigentlichen Pflege bei den Hausbesuchen auch immer die Gelegenheit etwa für Gespräche bleibt. Wir sind zwar verpflichtet, grundsätzlich einen Zeit-Wert Rahmen für bestimmte Pflegetätigkeiten festzulegen, doch wenn die Kollegen auch mal länger brauchen, so ist das aufgrund der ohnehin

eingepplanten Toleranzen völlig in Ordnung. Wir haben jedem unserer Kunden gesagt, dass grundsätzlich ein Zeitpuffer von einer halben Stunde möglich ist. Denn auf die Minute kann man die unterschiedlichen Stationen, die jeder täglich absolviert, ohnehin nicht kalkulieren. Da kommt es mal vor, dass es zum Beispiel bei einem Ortstermin mal länger dauert, ein anderer ausfällt oder einfach die Verkehrslage die Abläufe insgesamt ausbremst. Das Ganze nennen wir ‚relative Pünktlichkeit‘, wodurch auch unsere Pflegekräfte bei ihren Einsätzen fokussierter arbeiten können und nicht dauernd gezwungen sind, auf die Uhr zu schauen.

Klappt das denn immer?

Ja zum größten Teil. Und wenn doch mal extreme zeitliche Ausreißer vorkommen, schauen wir, dass wir bei den betroffenen Kunden nachfragen, ob unter Umständen noch mehr Pflegeunterstützung und Betreuungsbedarf gewünscht beziehungsweise notwendig ist. Dann können Leistungen hinzu gebucht werden.

In vielen Branchen leidet die Arbeit in den letzten Jahren zunehmend an Überregulierung und überbordender Bürokratie. Inwieweit trifft das auch für den ambulanten Pflegebereich zu?

Wir versuchen das Problem, das es auch bei uns gibt, durch effiziente Arbeitsteilung bestmöglich zu regeln. Dabei ist uns wichtig, dass grundsätzlich die Bürokratie, so gut es geht, von unseren derzeit 45 Pflegekräften in die Verwaltung, um die sich wiederum zehn Kollegen engagiert kümmern, delegiert wird. So wollen wir denjenigen,

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de

die pflegen und nah am Menschen arbeiten, den Rücken frei halten – mit möglichst wenig Papierkram. Und dennoch geht es oftmals nicht ohne: Denn die detaillierte Dokumentation über die erledigte Pflegearbeit ist unvermeidbar – zumal die Anforderungen der Kostenträger deutlich gestiegen sind und damit auch der damit verbundene schriftliche Aufwand.

Mit Fachkräftemangel müssen bekanntermaßen auch die Dienstleister im Gesundheitssystem umgehen. Wie versucht der Pflegedienst Hessen-Süd diese Herausforderung zu meistern?

Tatsächlich haben wir die Situation, dass wir immer mehr Anfragen von neuen Kunden haben, diese aber leider nicht bedienen können. Zwar bilden wir regelmäßig Fachkräfte aus, doch oftmals haben diese nach ihrem Abschluss nur noch ein geringes Interesse in der Branche zu bleiben, nehmen die Lehrjahre in der Pflege nicht selten als Sprungbrett, um dann zum Beispiel ein Studium zu beginnen. Zudem haben wir generell mit dem eher schlechten Image der Arbeitsbedingungen in der ambulanten Pflege zu kämpfen. Diese gelten bei den Bewerbern im Vergleich zu den stationären Einrichtungen als weniger attraktiv. Und aktuell haben wir zusätzlich noch die Herausforderung, dass wir Bewerber nicht einstellen können, weil sie oftmals keinen Führerschein haben. Doch der ist für die häusliche Pflege unverzichtbar.

Inwieweit spielt bei Interessenten die Bezahlung eine Rolle?

Grundsätzlich ist der Fachkräftemangel nicht mehr so sehr ein finanzielles Thema: Dadurch, dass sich die Gehälter – initiiert durch die Politik – nun an einen Tarif anlehnen, haben sich die Unterschiede im Pflegesektor bezüglich ambulanter beziehungsweise stationärer Arbeit bei den Bezügen aneinander angeglichen.

Welche Maßnahmen ergreifen Sie, um dem schlechten Image des Arbeitsplatzes „ambulante Pflege“ entgegenzuwirken?

Wir versuchen die Arbeit attraktiver zu gestalten und immer wieder Anreize für unsere Kollegen zu schaffen, indem wir beispielsweise als Arbeitgeber die täglichen Touren so gestalten, dass man nicht unbedingt um 6 Uhr, sondern um 8 Uhr anfangen kann. Ein anderer Benefit etwa ist das Angebot, dass aktuell 14-tägig eine Chiropraktikerin zu uns kommt und so für jeden im Team die Möglichkeit besteht, sich zwecks Entspannung massieren zu lassen. Wir beteiligen uns dann an den Kosten.

Angeichts der Umstrukturierungen im Rahmen der Gesundheitsreform stehen in Ihrem Bereich sicherlich ebenfalls Veränderungen an. Welche sind das?

Momentan rennen wir vor allem der Digitalisierung hinterher. Insbesondere bei der Umsetzung des E-Rezeptes gibt es Schwierigkeiten. Da ist zwar einiges passiert. Doch

sind wir als Teil des Systems hier vergessen worden. Denn die E-Rezepte, die die Arztpraxen jetzt seit dem 1. Januar ausstellen, gehen nur an die Patienten. Doch auch wir müssen uns häufig als Mittler um nötige Verschreibungen kümmern und Medikamente beziehungsweise Hilfsmittel besorgen, die wir dann zu unseren Kunden bringen. Das ist aber gerade kompliziert, da wir dafür die Versichertenkarte der betroffenen Patienten brauchen, aber oftmals keinen Zugriff darauf haben. Solche Dinge, die von der Politik entschieden wurden, sind leider im Detail – insbesondere, was unsere Arbeit in der ambulanten Pflege betrifft – nicht zu Ende gedacht worden. Da ist also noch Sand im Getriebe. Aber wir erhoffen uns diesbezüglich Besserung. Bis dahin haben wir zum Glück mit den Arztpraxen das Agreement, dass die Abwicklung noch über das klassische Rezept möglich ist oder über einen QR-Code, den man ausdrucken kann. Denn wir brauchen unbedingt die Papierform, um zur Apotheke gehen zu können.

Was erwarten Sie für die Zukunft von den politischen Verantwortlichen beziehungsweise von den Kostenträgern, damit der ambulante Pflegesektor reibungsloser funktionieren kann?

Hier würden wir uns häufiger einen größeren Realitätsbezug und damit einen praxisnahen Blick auf unsere wichtige Arbeit und die damit verbundenen Bedürfnisse

aller Beteiligten wünschen. Denn häufig – so ist mein Eindruck – wird einfach irgendetwas am Schreibtisch entschieden und dann müssen wir schauen, wie diese Vorschriften dann im Pflegealltag umgesetzt werden können. Ein Grund für diese Situation ist unseres Erachtens ein elementarer Kommunikationsmangel. Es bleibt so das schale Gefühl, dass nicht genug mit uns geredet wird. Es ist eben das eine, am Schreibtisch etwas theoretisch zu planen, das aber dann oftmals draußen in der Praxis nicht mehr funktioniert. Und dennoch müssen wir dann alles irgendwie umsetzen. Das bleibt bislang eine große Herausforderung und wir hoffen, dass sich hier in Zukunft einiges bewegt und unsere Arbeit so ein Stück weit leichter und auch effektiver werden kann. Denn wir wollen ohne unnötige Hürden unsere Kraft und Kompetenz vor allem in die pflegerische Tätigkeit nah am Menschen investieren, um so auch zu hundert Prozent dem Motto des Pflegedienstes Hessen-Süd „Sie brauchen sich um nichts zu sorgen“ gerecht zu werden.

Das Gespräch führte
Nicola Wilbrand-Donzelli

WAS HAT DER DARM MIT GLÜCK ZU TUN?

Würden Sie auch gerne glücklich sein? Mit der Mayr-Kur?

Die Glückshormone werden ja vorwiegend im Darm gebildet, also in unserem „Bauchhirn“. Diese „Wohlfühlhormone“ können gefördert werden durch Fasten, Sport, Tageslicht und Arzneimittel.

Wir können uns auch glücklich essen mit Walnüssen, Bananen, Ananas, Avocado, Tomaten, Pflaumen, Cashew-Nüssen, Rindfleisch, Sonnenblumenkernen, Thunfisch, Huhn, Ei, Weizenkleie, Hafer und vor allem Käse. Auch können wir unser Glück mit Vitaminen wie: Vitamin B6 und B2 und Medikamenten die salicylsäurehaltig sind unterstützen.

Für Kurzentschlossene hier die Antwort: wählen Sie die Mayr-Kur. Die Kur dauert 2 Wochen, begleitet durch Bauchmassagen 2 mal wöchentlich. Im Vorfeld werden umfangreiche Untersuchungen durchgeführt und mögliche Mangelzustände festgestellt. Zum Kursbeginn erhalten Sie eine wohlthuende Colon-Hydro-Darmreinigung.

Ob es sich um Allergien, Diabetes, Arthrose oder andere Erkrankungen handelt, eine F.-X.-Mayr-Kur ist immer eine gute Wahl.

Schon vor mehr als 100 Jahren erkannte der Kurarzt Franz-Xaver Mayer, dass die meisten gesundheitlichen Störungen mit dem Darm zusammenhängen. Die von ihm entwickelte Kur dient somit der „Sanierung“ des Darms und ist keine Diät zur Gewichtsreduktion.

Über Generationen weiterentwickelt, ist die Mayr-Kur zu einer der bekanntesten wie erfolgreichsten Formen des Entgiftens geworden.

Die Durchführung ist einfach. Sie werden unter meiner Anleitung diese Zeit gut überstehen.

Um Ihrer persönlichen Situation optimal gerecht zu werden, beginnt die Kur mit einem ausführlichen Erstgespräch, einer Untersuchung und einem Blutbefund als Ganzkörper-Screening. Daraus wird ein Therapieplan entwickelt, der auch eine Colon-Hydro-Behandlung und regelmäßige Bauchmassagen zur Unterstützung der Darmtätigkeit beinhaltet.



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

F.X. Mayr Fastenkur ab 16.02.2024

- Ausführliche Eingangsuntersuchung
- Individueller Ernährungs- und Therapieplan
- Nach der modernen F.X. Mayr Medizin
- Ist sanft und gleichzeitig hocheffektiv
- Lassen Sie sich beraten

Praxis für Naturheilkunde

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



Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

DMS
UMZUG & LOGISTIK



Management
System
ISO 9001:2015
ISO 14001:2015
www.tuv.com
ID 0091005386



„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 → seniorenumzug@friedrich-umzug.de



**klimaneutral
umziehen**

SENIORENLEBEN IM WOHNGLÜCK: GEMEINSAM. SICHER. GENUSSVOLL.

Ein neues Jahr symbolisiert auch oft einen frischen Start und die Möglichkeit neue Lebenskapitel aufzuschlagen. Der ideale Zeitpunkt, um zu überdenken, ob Ihre Lebensstrukturen noch passend sind. Dabei steht der Einzug in die Seniorenresidenz für mehr Lebensqualität und Genuss. Gute Entscheidungen wollen gelebt werden, solange sie möglich sind, denn das Residenzleben ist nicht zu verwechseln mit dem Leben in einem Pflegeheim. Die starken Pluspunkte der Seniorenresidenz in Bad König sind der Zugriff auf vielfältige Service- und Dienstleistungsangebote, das Leben in Gemeinschaft, die Sicherheit durch die im Appartement installierten Notrufschalter, die mit dem im Haus ansässigen Pflegedienst verbunden sind und das breit aufgestellte Veranstaltungsangebot. Bedarf es ein wenig Unterstützung, kann durch die verschiedenen Hilfsangebote oft weiterhin ein autarkes und selbstbestimmtes Leben geführt werden. Der Sinn des Lebens ist zu leben. Nach diesem Motto verschönern wir Ihnen in der Seniorenresidenz in Bad König den Alltag.

In der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ mit altersgerechter Infrastruktur stehen 120 hochwertige und stilvoll ausgestattete 2- oder 3-Zimmer-Appartements zur individuellen Einrichtung und in bester Kur-

parklage zur Verfügung. Das hauseigene Restaurant & Café „Parkblick“ mit angegliederter Küche bietet täglich frisch zubereitete Speisen und Kuchen an. Von der Wohnungsreinigung bis zum Hausmeisterdienst können den Bewohnern viele Alltagspflichten abgenommen werden. Ebenfalls unter dem Dach der Residenz befinden sich ein Friseursalon, eine Fußpflegepraxis und das „Residenz-Lädchen“ für den schnellen Einkauf. Die Rezeption ist täglich besetzt – auch an Wochenenden und Feiertagen. Somit ist täglich ein Ansprechpartner für Sie da. Sogar auf den eigenen PKW kann bequem verzichtet werden. Durch den hauseigenen „Resi-Bus“ sind Sie trotzdem mobil. Regelmäßig fährt er wichtige Haltepunkte in Bad König, Erbach und Michelstadt an. Übrigens: Viele Leistungen sind bereits im Mietpreis inkludiert.

Sind Sie neugierig geworden? Gerne informieren wir Sie unter Tel.: 06063 9594-0 oder per E-Mail: info@seniorenresidenz-badkoenig.de. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.senioren-wohnbkonzepte.de oder testen Sie uns und das Residenzleben einfach, indem Sie ein paar Urlaubstage in einem unserer Hotel-Appartements verbringen. Wir freuen uns auf Sie!



- Stilvoll wohnen
- Genussvoll leben
- Gut betreut im Alltag

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG



Werkstraße 27
64732 Bad König

Tel.: 06063 9594-0
info@seniorenresidenz-badkoenig.de

www.senioren-wohnbkonzepte.de

Studie: Die über 65-Jährigen sind eine tragende Stütze unserer Gesellschaft

(djd). Im Jahr 2050 werden voraussichtlich mehr als 22 Millionen Deutsche über 65 Jahre alt sein. Diese Entwicklung wird oft als Herausforderung dargestellt, was indirekt unterstellt, alte Menschen seien eine Belastung. Dass jedoch das Gegenteil der Fall ist, belegt nun die Studie „Generationen vereinen“ des Unternehmens Edwards Lifesciences, das künstliche Herzkappen entwickelt. Mehr unter www.edwards.com/de.

Demnach spielen ältere Menschen eine tragende Rolle in der Gesellschaft. So engagieren sich 42 Prozent der über 65-Jährigen ehrenamtlich. 75 Prozent unterstützen jüngere Familienmitglieder, indem sie Urlaube und Freizeitaktivitäten und ihre Bildung finanziell bezuschussen. Daraus resultiert, dass junge Menschen die Rolle, die ältere Menschen in ihrem Leben spielen, sehr schätzen.

SELBSTBESTIMMT UND SICHER ZU HAUSE LEBEN



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 Sensorgestüt 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 2096 420 an, wir finden die Notruflösung, die am besten zu Ihnen oder Ihren Familienangehörigen passt. Ausführliche Informationen finden Sie auf johanniter.de/hausnotruf-testen.

Sicherheit auf Knopfdruck.

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

Tel. 06071 2096420

JOHANNITER

**Jetzt 4 Wochen
gratis testen.**

Beim Gedanken an eine frische Stulle mit Butter, eine Pasta mit Knoblauch und Olivenöl oder einen würzigen Nusskuchen läuft den meisten wahrscheinlich das Wasser im Mund zusammen. Und bei nicht wenigen folgt dann automatisch die Assoziation, dass solche Leckereien zwar köstlich sind, aber auch ungesund, wegen der enthaltenen Fette. Doch stimmt diese These überhaupt und sollte man bei der Ernährung immer einen Bogen um Fettiges machen? Die Antwort lautet Nein! Denn Fett ist nicht gleich Fett! Es gibt nämlich gesundes und ungesundes.

GUTE FETTE, SCHLECHTE FETTE!

Wann schaden und wann nützen sie der Gesundheit?

Unverzichtbare Ernährungsbausteine

Bis heute halten sich hartnäckig negative Vorurteile rund um Öle, Butter und Co, so dass fetthaltiges Essen bei vielen ein eher schlechtes Image genießt. Dabei gehören Fette neben Kohlenhydraten und Eiweiß seit jeher zu den lebenswichtigen Nahrungsbausteinen, die sich elementar auf unseren Organismus auswirken. Sie sind dabei nicht nur Geschmacksträger und bringen Aroma ins Essen, sondern liefern zudem wertvolle Fettsäuren. Diese machen unter anderem den Stoffwechsel vieler Vitamine erst möglich und sie unterstützen die gesunden Abläufe zahlreicher Körperfunktionen. Allerdings ist unser Energiebedarf heute nicht mehr derselbe, wie der unserer Ur-Ur-Ahnen. So haben sich im Laufe der Menschheitsgeschichte sowohl das Bewegungsverhalten, die Verfügbarkeit von Nahrung und die Verarbeitung von Ölen und Fetten verändert. Darum ist es heute angesichts des ständigen Lebensmittel-Überflusses in unseren Breiten umso entscheidender, nicht nur auf den individuellen Bedarf, sondern auch auf die richtige Auswahl und die Mengen an Fettsäuren in der Ernährung zu achten. Denn Speisefette sind sehr unterschiedlich in ihrer Struktur: Nur bestimmte molekulare Zusammensetzungen haben nämlich Premium-Qualität, andere dagegen schaden aufgrund ihrer biochemischen Zusammen-

setzung und ihrer Herstellungsweise eher der Gesundheit! Umso wichtiger ist es deshalb, unterscheiden zu lernen, was guttut und was nicht.

„Schlechte Fette“

Als eher ungesund werden meist Nahrungsmittel bezeichnet, die gesättigte Fettsäuren enthalten und dadurch im Übermaß den Cholesterinspiegel erhöhen können – und damit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Sie stecken vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Eiern und Milchprodukten, sollten aber nicht pauschal verdammt werden: Denn auch gesättigte Fettsäuren erfüllen bestimmte Stoffwechselfunktionen – wie zum Beispiel als Botenstoffe für das Nervensystem. Dennoch ist es besser, sie nur in Maßen zu sich zu nehmen. Ohnehin ist der Körper hier nicht auf eine zusätzliche Zufuhr von außen angewiesen, da der Organismus solche Fettmoleküle selbst produzieren kann.

Schädliche Transfette

Anders ist es beim Konsum von sogenannten Transfetten, die vor allem in Fast Food wie Burgern, Pommes frites oder Fertigpizza stecken. Zudem findet man sie in bestimmten Bratfetten wie etwa Kokos-Plattenfett beziehungsweise Butterschmalz.

Kulinarische Veranstaltungen

Jetzt Tickets sichern in der Vinothek oder per Mail: events@vinum-autmundis.de

Mehr erfahren



vinum | autmundis



17.03.2024

Fisch & Wein

6 Stationen All you can eat mit Fisch und Weinbegleitung



21.03.2024

Cocktail Workshop

Wissenswertes für die Hausbar & gemeinsam Cocktails mit Wein & Sekt zubereiten



01.04.2024

Osterwanderung

Wanderung durch unsere Weinlandschaft von Groß-Umstadt inkl. Weinprobe



01.04.2024

Weinausschank im Hof

Wir öffnen unseren Hof und laden Sie ein, ein Gläschen Wein oder Sekt zu genießen.

Dieses ‚böse‘ Fett entsteht hauptsächlich, wenn ungesättigte Fettsäuren industriell hoch verarbeitet sowie stark oder mehrfach erhitzt werden, etwa beim Backen oder Frittieren. Die Folge für den Organismus: Der Cholesterinspiegel kann sich bei übermäßigem Genuss solcher Speisen erhöhen, was wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vergrößert. Wenn nämlich dauerhaft zu viel dieses ‚LDL-Cholesterins‘ im Blut ist, bilden sich mit der Zeit Ablagerungen an den Gefäßwänden, die sogenannte Arteriosklerose. Damit steigt auch die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Versteckte Transfette erkennen

Solche ungesunden Fette haben manchmal leider eine gute Tarnung und man verortet sie nicht sofort bei bestimmten Produkten: So ist zum Beispiel Margarine als pflanzliches Kochfett nicht automatisch die bessere Wahl im Vergleich zu Butter aus tierischem Fett. Denn in einigen Margarine-Sorten finden sich auch Transfette. Zu erkennen sind diese in der Zutatenliste oft als ‚gehärtete Fette‘ oder ‚teilweise gehärtete Fette‘. Außerdem können solche Molekülkombinationen genauso ungewollt in der eigenen Küche entstehen, wenn etwa hitzeempfindliche, ungesättigte Fette wie bestimmte Pflanzenöle beim Braten oder Frittieren zu heiß werden. Und noch ein Nachteil dieser schlechten Fettkombis: Sie steigern den Appetit auf Ungesundes. Denn der Körper signalisiert so leider nicht mehr rechtzeitig, dass er satt ist, sondern dass er mehr möchte. So erklärt sich übrigens auch der wiederholte Griff in die Chipstüte.

Buchtipps



Anne Iburg

Ernährungsratgeber gesunde Fette

So setzen Sie die richtigen Fette und Öle gezielt bei Beschwerden und Erkrankungen ein.

humboldt Verlag 2022, 160 Seiten

‚Gute Fette‘

Damit sind vor allem ungesättigte Fettsäuren gemeint. Sie werden unterteilt in einfache und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die einfach ungesättigten Fette sind meist flüssig und kommen in pflanzlichen Ölen vor, etwa Olivenöl oder Rapsöl. Weil der Organismus sie selbst herstellen kann, sind sie aber nicht essenziell. Anders die mehrfach ungesättigten Fettsäuren: Einige von ihnen kann der Körper nicht selbst produzieren, deshalb ist er darauf angewiesen, sie mit der Nahrung aufzunehmen. Wichtig sind dabei insbesondere die Alpha-Linolensäure (ALA) – eine Omega-3-Fettsäure – und die Linolsäure – eine Omega-6-Fettsäure. Auf dem Speiseplan sollten deshalb möglichst häufig Lebensmittel stehen, die viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Dazu gehören auch Öle wie

Leinöl und Rapsöl sowie, Avocados, naturbelassene Nüsse, Samen beziehungsweise Kerne und schließlich fetter Seefisch wie Lachs oder Makrele.

Was die gesunden Fettsäuren können...

Die ‚guten‘ Fette sind für viele Prozesse im Körper notwendig: Ungesättigte Fettsäuren machen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine möglich, können einen hohen Cholesterinspiegel senken und wirken sich positiv auf Zellwände, Gehirn und Blutdruck aus. Besonders wertvoll sind dabei die Omega-3-Fettsäuren, die beispielsweise in Leinsamen und Fisch enthalten sind, sowie die Omega-6-Fettsäuren, wie sie vor allem in Sonnenblumen- und Distelöl vorkommen. Doch Achtung! Zu viel Omega-6 kann dem Körper auch schaden, da dadurch Entzün-

dungen gefördert werden. Deshalb empfehlen Ernährungswissenschaftler für den häufigen Gebrauch eher auf Omega-3-haltige Kochfette wie etwa Rapsöl zurückzugreifen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

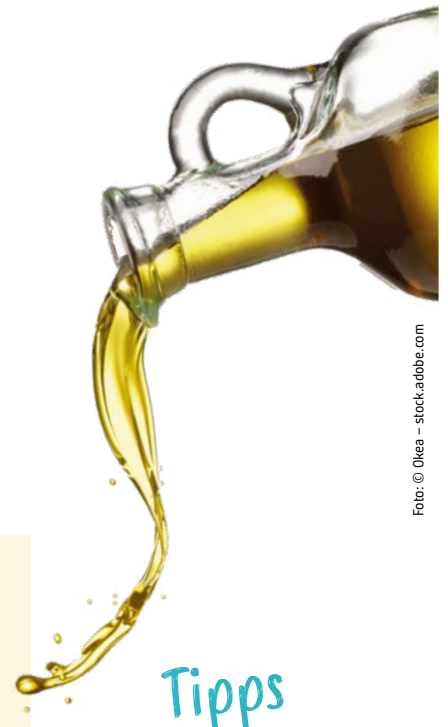


Foto: © Okeas – stock.adobe.com

Tipps
für eine gesunde Ernährung mit Fetten, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen:

WELCHE ÖLE UND FETTE FÜR WELCHE SPEISEN?

Die Auswahl an pflanzlichen Ölen und tierischen Fetten ist riesig. Manche bringen eine besondere Note in kalte Speisen, andere lassen sich dagegen gut hocherhitzen. Hier ein kleiner Überblick über die bekanntesten und köstlichsten Alternativen:

Rapsöl: Es schmeckt angenehm mild und besitzt ein optimales Fettsäure-Gemisch. Es eignet sich für Salate, Dips und zum Braten, – dann aber nur in raffiniertester Form mit wenig Hitzeeinwirkung.

Weizenkeimöl: Es ist besonders mild und darf wegen der enthaltenen ungesättigten Fettsäuren nicht erhitzt werden. Das orangefarbene Öl ist deshalb ideal für Salate.

Olivenöl: Dieser fruchtig-herbe Allrounder, der sich je nach Sorte für Salate oder auch zum Braten oder Kochen eignet, hat den höchsten Gehalt an herzschützenden, einfach ungesättigten Fettsäuren. Seine sekundären Pflanzenstoffe wirken zudem antioxidativ und cholesterinsenkend.

Sonnenblumenöl: Aufgrund seines neutralen Geschmacks ist es auch für Süßspeisen ideal. Da aber viel Linolsäure enthalten ist, die in großen Mengen ungesund ist, sollte man dieses Öl besser nicht als Küchen-Basisöl im Dauergebrauch verwenden, sondern nur zur Ergänzung. Dennoch eignet es sich prinzipiell auch zum Kochen, Backen, Braten, Schmoren und für Salate.

Distelöl: Das fruchtige Öl, das am besten nur in Salaten verarbeitet wird, enthält viel Vitamin E und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Wegen des hohen Linolsäuregehalts sollte man es aber besser nicht täglich verwenden.

Leinöl: Das herb-bittere Öl aus Leinsamen ist mit 55 Prozent Omega-3-Fettsäuren ein sehr guter Lieferant für diese mehrfach ungesättigte Fettsäure. Am besten nicht erhitzen, sondern eher als feine Dosierung in kalte Speisen wie Salat, Quark oder Müsli mischen.

Walnussöl: Das aromatische Öl, das ebenfalls reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist, sollte nur für die kalte Küche genutzt werden, da es nicht hitzebeständig ist.

Kokosöl: Je nach Raumtemperatur ist es flüssig, cremig oder fest. Obwohl dieses Fett gesättigte also ‚schlechte‘ Fettsäuren enthält, ist es unbehandelt reich an Antioxidantien und Vitaminen. Praktisch ist hier: Das Öl verträgt große Hitze – kann also beim Braten, Frittieren oder Backen zum Einsatz kommen.

Erdnussöl: Beginnt Fett beim Erhitzen – sei es beim scharfen Anbraten oder Frittieren – zu qualmen, wird der gesundheitsschädliche Stoff Acrolein freigesetzt. Diese Gefahr besteht nicht bei Erdnussöl wegen seiner großen Hitzeresistenz.

Butter: Da Butter ein tierisches Produkt ist, enthält sie normalerweise viel gesättigte, ungesunde Fettsäuren. Im Gegensatz dazu gilt jedoch hochwertige Bio-Butter von Weidekühen als wesentlich bekömmlicher. Sie liefert neben viel Vitamin A und E nämlich – ähnlich wie pflanzliche Fette – ‚gutes‘ Omega-3 – ist somit eine universelle Zutat in der Küche.

Ghee: Da diese geklärte ayurvedische Butter kein Milcheiweiß und keinen Milchzucker mehr enthält, ist sie sehr gut verträglich. Zudem lässt sich Ghee hocherhitzen und ist lange haltbar.

- Eher pflanzliche als tierische Fette wählen
- Transfette meiden – vor allem Fast Food, Chips oder industriell hochverarbeitete Produkte
- Lieber selbst mit frischen Zutaten kochen und backen
- Als ‚Alltags-Allrounder‘ möglichst Olivenöl und Rapsöl verwenden
- In der kalten Küche, etwa für Salate, auch zu Leinöl oder Nussölen greifen
- Für das Braten mit hohen Temperaturen eignet sich am besten hitzebeständiges Fett wie Erdnussöl oder natives Kokosöl
- Tierische Produkte wie Butter, Käse, Milch und Fleisch in Bio-Qualität kaufen, da diese Produkte ein günstigeres Fettsäuremuster aufweisen.
- Ein- bis zweimal wöchentlich fetten Fisch wie Lachs auf den Speiseplan setzen
- Regelmäßig Nüsse, Kerne, Samen, Oliven oder auch Avocado im Salat beziehungsweise als Snack essen.

KOSTBARES NASS

Globales Lebenselixier als rares Gut

Ohne Wasser würde es kein Leben auf der Erde geben. Und es bestimmt das Gesicht unseres blauen Planeten, dessen Oberfläche nämlich zum Großteil von Wasser bedeckt ist. Doch das für den Menschen nutzbare Süßwasser macht dabei im Vergleich zu den riesigen Mengen an Salzwasser gerade einmal 2,5 Prozent aus, das entweder als Eis in den Gletschern der Hochgebirge, der Arktis und Antarktis gebunden ist oder sich als Grundwasser tief unter der Erdoberfläche befindet. Dabei handelt es sich allerdings hauptsächlich um gebundene Reserven, auf die der Mensch nicht unmittelbar zurückgreifen kann. Wirklich zugänglich bei den Süßwasservorräten ist eigentlich nur ein winziger Anteil von 0,3 Prozent, der sich in Seen, Flüssen oder Talsperren befindet. H_2O ist also nicht nur eine knapper Rohstoff – es wird auch angesichts der wachsenden Weltbevölkerung von immer mehr Menschen benötigt und das nicht nur als überlebenswichtiges und damit unentbehrliches Nahrungsmittel.

Rund um die Uhr höchste Trinkqualität aus dem Hahn

In Deutschland steht uns im Vergleich zu anderen Regionen der Erde noch viel Süßwasser zur Verfügung – so viel, dass wir uns hier sogar den Luxus leisten, das kostbare Trink-Gut auch für die Klospülung, zum Duschen oder zum Wäschewaschen zu nutzen. Über 120 Liter spülen wir so durchschnittlich täglich in die Kanalisation. Wasser ist eben – gefühlt – immer vorrätig und kann bei Bedarf jederzeit aus dem Hahn ‚gezapft‘ werden – egal für welche Zwecke es genutzt wird. Angesichts von so viel sprichwörtlichem Überfluss wird oft übersehen, dass hervorragende Trinkwasserqualität – sie gilt in Deutschland als besonders hoch – keine Selbstverständlichkeit ist, sondern nur durch aufwändige Aufbereitung und Kontrollen der kommunalen Wasserbetriebe zu dem wird, was wir so schätzen.

Streng reguliert und überwacht

Der tägliche Durstlöscher aus der Leitung wird in Deutschland aus verschiedenen Wasservorkommen gewonnen: aus Oberflächenwasser, aus Quellwasser, aber vor allem aus Grundwasser. Dabei muss das H_2O neben dem Filtern auch einer Aufbe-

Wasser ist unser wertvollstes Lebensmittel

Es ist das begehrteste und am häufigsten konsumierte Getränk: Klares Wasser. Jede und jeder von uns kauft hierzulande durchschnittlich 148 Liter pro Jahr – dazu kommt dann noch das Wasser aus dem Hahn. Doch das erfrischende, kühle Nass ist nicht nur beliebt, es ist sogar essenziell für unser Leben. Denn der menschliche Körper besteht selbst zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser und viele organische Prozesse benötigen H_2O , um gut zu funktionieren. Es ist daher nicht verwun-

derlich, dass Wasser das wichtigste Lebensmittel überhaupt ist. Entsprechend streng wird es kontrolliert – seine Qualität permanent überwacht. Aber auch in anderen Bereichen wie etwa in der Landwirtschaft kommen wir nicht ohne die kostbare Flüssigkeit aus. Das macht das nasse Gut einmal mehr zu einer elementaren Ressource, mit der wir verantwortungsvoll umgehen sollten – zumal die Vorräte begrenzt sind.

reinigung mittels chemischer, physikalischer und biologischer Verfahren unterzogen werden, damit es geschmacks-, geruchs- und farblos wird. Zudem ist – je nach Bedarf – eine Desinfizierung, Entmineralisierung, Enthärtung oder Entsäuerung nötig. Die Regularien für diese Prozesse sind in den Richtlinien der Deutschen Trinkwasserverordnung festgelegt. Sie sorgen dafür, dass das elementare Nass in den Leitungen, das übrigens im Vergleich zu natürlichem Mineralwasser meist relativ mineralstoffarm ist, immer sauber und bekömmlich bleibt. Hinzu kommt, dass die über 6000 Wasserversorgungsunternehmen in Deutschland gemäß den strengen Vorschriften regelmäßig auch noch nach gesundheitsgefährdenden Substanzen wie etwa Chrom, Blei, Arsen, Pflanzenschutzmittel, Nitrat oder gefährlichen Keimen suchen. So gehören die Trinkwasserkontrollen hierzulande zu den schärfsten weltweit und garantieren damit eine gleichbleibende Spitzenqualität, die fast nie beanstandet werden muss.

Wasser ist nicht gleich Wasser

Neben dem permanent verfügbaren Wasser aus dem Hahn gibt es zudem ein riesiges Angebot an Flaschenabfüllungen im Handel. Hier unterscheiden die Hersteller grundsätzlich zwischen wenigen Wasser-Typen. Dazu gehören:

Natürliches Mineralwasser entstammt unterirdischen Quellen und wird direkt am

Austrittsort abgefüllt. Seine Reinheit sowie ein Mindestgehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen sind charakteristisch für diese Wasserart. Im Gegensatz zum Leitungswasser muss es einen Mindestgehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen aufweisen. Oberhalb dieser Grenzwerte variiert der Mineralgehalt von Sorte zu Sorte jedoch beträchtlich. Als Richtwert gilt: Ein gutes Mineralwasser sollte ungefähr 250 Milligramm Kalzium und 100 Milligramm Magnesium pro Liter enthalten. Zudem darf natürliches Mineralwasser bis auf den Entzug von Eisen und die Zusetzung von Kohlensäure nicht verändert werden. Um die Qualität sicherzustellen, wird die Zusammensetzung eines natürlichen Mineralwassers einmal am Tag von unabhängigen Instituten kontrolliert. Natürliches Mineralwasser ist so das einzige Lebensmittel, das in Deutschland amtlich zugelassen werden muss.

Quellwasser stammt genau wie Mineralwasser aus unterirdischen Wasservorkommen. Es darf ebenfalls aus natürlichen und künstlich erschlossenen Quellen gewonnen werden und muss direkt am Quell-Standort in für den Verbrauch vorgesehene Behältnisse abgefüllt werden. Beide Wasserarten müssen den strengen gesetzlichen Anforderungen durch die Deutsche Trinkwasserverordnung sowie der Mineral- und Tafelwasser-Verordnung genügen. Nur wenn ein Quellwasser die entsprechenden Bestimmungen erfüllt und die Grenzwerte einhält, darf es unter dieser Bezeichnung auch verkauft werden.

So wird sichergestellt, dass das natürliche Produkt tatsächlich rein ist und sich uneingeschränkt für den Verzehr eignet. Doch anders als für Mineralwässer, wozu auch Heilwassersorten gehören, ist hier keine amtlich beurkundete Anerkennung erforderlich. Das bedeutet zudem, dass keine Mindestmenge an Mineralstoffen enthalten sein muss.

Tafelwasser kann sowohl aus Trinkwasser – also aus abgefülltem Leitungswasser – als auch aus Mineralwasser hergestellt werden. Der Unterschied ist hier allerdings, dass die Vorschriften etwas weniger streng sind. Das heißt: Tafelwasser unterliegt wie alle anderen Qualitäten ebenfalls den gesetzlichen Richtlinien bezüglich der Genießbarkeit und Unbedenklichkeit, es darf jedoch aufbereitet und vermischt werden. So können bei der Herstellung aus Trinkwasser zum Beispiel Mineralstoffe hinzugefügt werden.

Mit oder ohne Kohlensäure? Welcher Wasser-Typ jemand ist, hängt von seiner Vorliebe ab, aber auch davon, wie gut er die Kohlensäure verträgt. Dieser im Mund kitzelnde Stoff, der das Wasser auch etwas säuerlich schmecken lässt, hat auf jeden Fall den unschlagbaren Vorteil, dass er durch seinen PH-Wert die Entwicklung von gefährlichen Keimen verhindert. In Deutschland wird übrigens am meisten Mineralwasser der Sorte Medium mit mittlerem Kohlensäuregehalt gekauft, gefolgt von stark sprudelndem Classic-Wasser. Auf Platz drei liegt stilles Wasser. Doch die Bezeichnungen für Prickelwasser geben nur bedingt Aufschluss auf die CO_2 -Konzentration. Denn wie viel Kohlensäure überhaupt drin sein muss, ist weder für die Variante Medium noch Classic vorgeschrieben. Am besten probiert man sich selbst durch die verschiedenen Sorten, um sein Lieblingswasser zu finden.

Nicola Wilbrand-Donzelli

LUST AUF GENUSS



Foto: © Tanuha - stock.adobe.com

Welche Sprudelsorte ist für wen besonders gesund?

Folgende Empfehlungen gibt die ‚Stiftung Warentest‘ für mineralstoff-bewusste Konsumenten:

Auch wenn die Bezeichnung es vielleicht erwarten lässt: Mineralwasser muss nicht mineralstoffreich sein. So ist das Spektrum der Produkte sehr groß: Mineralwässer mit hohem Mineralstoffgehalt, die wichtig für viele Körperfunktionen sind, enthalten zum Beispiel insgesamt mehr als 1.500 Milligramm gelöste Mineralstoffe pro Liter. Wer jedoch genau wissen will, wie die Zusammensetzung seines ‚Wassers‘ ist, studiert am besten die Angaben auf dem Etikett über Menge und Konzentration der Inhaltsstoffe.

Viel Kalzium: Für alle, die Milchprodukte meiden. Wer Milch nicht verträgt oder aus anderen Gründen keine trinkt, kann mit einem Liter sehr kalziumreichen Mineralwassers den täglichen Bedarf an Kalzium bis zur Hälfte decken. Dieses Mineral stärkt die Knochen und ist wichtig für die Erregbarkeit von Nerven und Zel-

len. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt bei 1 000 Milligramm. Die kalziumreichsten Wässer kommen auf etwa 500 Milligramm pro Liter.

Viel Magnesium und Natrium: Für Aktive und Sportler. Wer Ausdauersport treibt oder körperlich anstrengende Tätigkeiten ausübt, verliert beim Schwitzen vor allem Natrium und Magnesium. Mineralwasser mit diesen beiden Elementen kann sie dem Körper zurückgeben. Magnesium ist dabei beteiligt am Knochenaufbau und es reguliert Muskel- und Nervenfunktionen. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen, der auch durch Blattgemüse, Getreide, Fleisch, Milch oder Nüsse gedeckt werden kann, liegt zwischen 300 und 500 Milligramm. Das Magnesiummaximum in einigen Wässern rangiert bei etwa 100 Milligramm pro Liter. Natrium reguliert hauptsächlich den Wasserhaushalt im Körper. Es ist zudem wichtig für die Reizleitung in Nerven- und Muskelzellen. Der Tagesbedarf für Erwachsene liegt bei 1500 Milli-

gramm. Hauptquelle ist dabei Speisesalz in verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Käse oder Wurst während in den meisten Mineralwässern die Konzentration der Substanz mit durchschnittlich etwa 20 Milligramm pro Liter eher niedrig ist.

Viel Hydrogenkarbonat: Für Magenleidende. Wer unter Sodbrennen leidet oder einen gereizten Magen hat, sollte Wasser mit Hydrogenkarbonat trinken. Hydrogenkarbonat (Bikarbonat) reguliert den Säure-Basen-Haushalt im Körper und ist ein natürlicher Säurepuffer. Der Körper kann es selbst bilden, etwa aus Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, oder mit Mineralwasser aufnehmen. Eine Empfehlung zur Tagesaufnahme von Hydrogenkarbonat gibt es nicht. Wasserprodukte mit viel Hydrogenkarbonat enthalten häufig mehr als 600 Milligramm pro Liter.

Viel Sulfat: Für Menschen mit trägem Darm und für solche, die unter Verstopfung leiden, kann Sulfat haltiges Wasser

Wellness-Effekte haben. Sulfat ist nämlich wichtig für den Proteinstoffwechsel, aber auch für die Festigkeit von Haut und Haaren. Der Körper produziert es größtenteils selbst durch das Umwandeln schwefelhaltiger Aminosäuren aus eiweißhaltiger Nahrung wie Fleisch, Fisch, Eiern oder Hülsenfrüchten. Zuviel davon kann zudem auch verdauungsfördernd wirken. Das ist bei Verstopfung nützlich. Wer jedoch zu Durchfall neigt, sollte vorsichtig sein. Empfehlungen für die Tageszufuhr von Sulfat liegen nicht vor. Als hoher Sulfatgehalt im Wasser gelten etwa 200 Milligramm pro Liter.

Stilles Wasser für gereizten Magen: Kohlensäure ist die Verbindung von Wasser mit Kohlenstoffdioxid (CO₂). Und wenn wir diese Kombi im Prickelwasser trinken, nehmen wir meist auch viel davon auf. Das wiederum kann den Magen reizen. Wer hier Probleme hat, sollte deshalb stilles Wasser bevorzugen.



Daniel Patschull

Patschulls Schlemmerpost

**Frischer Wind für nachhaltigen Genuss:
Ein Bekenntnis von Daniel Patschull**

Liebe Leserinnen und Leser,
heute stehe ich Ihnen mit einem Herzensanliegen gegenüber – unserer gemeinsamen Leidenschaft für frischen Fisch und nachhaltige Lebensmittel. Als Kaufmann und Inhaber von EDEKA Patschull ist es mir eine Freude, Ihnen einen Blick hinter die Kulissen unserer Frischfisch-Theke zu gewähren und zu erläutern, warum Nachhaltigkeit für uns nicht nur ein Schlagwort, sondern ein grundlegendes Prinzip ist.

Christian Volk, leidenschaftlicher Fachmann und erfahrener Koch, leitet unsere Seafood-Abteilung. Die Auswahl unserer erstklassigen Fische stammt aus sorgfältig ausgewähltem Fischfang.

In unserer hektischen Welt sind es genau diese Augenblicke, die uns an die Wichtigkeit bewusster Entscheidungen erinnern. Die Frage nach Herkunft und Nachhaltigkeit unserer Lebensmittel wird lauter, und wir hören genau hin. Unsere Fischtheke steht nicht nur für exzellente Produkte, sondern auch für ein Versprechen: Vertrauen und Verlässlichkeit in jeder Auswahl.

Unsere Philosophie spiegelt sich nicht nur im Fischsortiment wider, sondern auch in der wachsenden Nachfrage nach Bio-Fisch, insbesondere Lachs.

Die Welt des nachhaltigen Genusses mag mitunter wie eine anspruchsvolle Navigation erscheinen, da müssen wir ehrlich sein. Nicht jeder Fisch trägt das Bio-Siegel, dafür finden Sie in unserer Fischtheke aber nicht nur Frische und Qualität, sondern auch das Vertrauen, dass wir für Sie sorgfältig auswählen und nur das Beste anbieten.

Herzlichst Ihr

Daniel Patschull

Eine große Portion Leidenschaft für das Meer und seine köstlichen Gaben

**Christian Volk komplettiert mit seiner Fischtheke das
Frischeangebot im neuen E-Center Patschull**



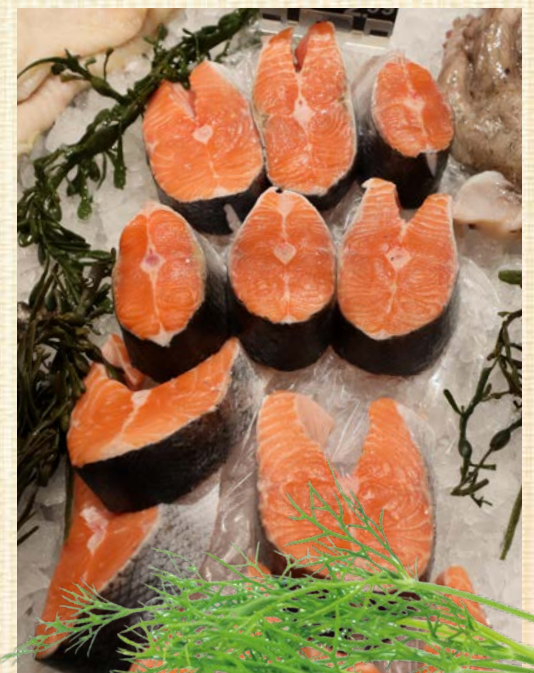
Christian Volk

Als wir Christian Volk, den Leiter der Frischfisch-Theke im neuen E-Center Patschull, zum Interview treffen, umgibt uns bereits der verlockende Duft von salziger Meeresluft und frischem Fisch und weckt sofort Appetit auf Meer. Die prächtige Vielfalt an Fisch und Meeresfrüchten in der Auslage ist beeindruckend. Von glänzenden Sardinen über makellose Thunfischsteaks bis hin zu schillernden Muscheln und Krustentieren – die Auswahl scheint schier endlos.

Der bodenständige Arheilger, mit elterlicher Passion für See und Meer, startete seine berufliche Karriere 2012 als Koch (zuerst Ausbildung, zum Schluss Chef de Pâtisserie) im Restaurant Dippelshof, einer der besseren Adressen im Landkreis. Mit dem Einsetzen der Coronapandemie im Jahr 2020 kam die Kurzarbeit. Auch das Hofgut Dippelshof hatte schwer mit

den Auswirkungen der Pandemie zu kämpfen, und so musste sich Volk neu orientieren. Unorthodox fragte er bei Daniel Patschull in Arheilgen nach einem Aushilfsjob an und bekam ihn. Stück für Stück arbeitete er sich bei Daniel Patschull nach oben und nutzte Ende letzten Jahres die Gelegenheit, zum Leiter der Abteilung „Frischfisch und Meeresfrüchte“ im neuen E-Center in der Eschollbrücker Straße aufzusteigen.

„Wie viele meiner Kollegen hier im Markt habe auch ich von Daniel Patschull weitgehend freie Hand und volles Vertrauen. Das ist wichtig, denn bei Fischauswahl und Bepreisung ist kaufmännisches Fingerspitzengefühl gefragt“, so der sympathische Arheilger und fährt fort: „Es ist immer ein Dreiklang aus dem, was ge-



Edeka Heiner Center · Darmstadt · Eschollbrücker Straße 44 · Mo – Sa 7 – 22 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Arheilgen · Untere Mühlstraße 5 · Mo – Sa 7 – 21 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Kranichstein · Grundstraße 2-8 · Mo – Sa 8 – 21 Uhr

rade am Markt angeboten wird, zu welchem – dem Kunden gegenüber vertretbaren – Preis und der Menge. So gibt es jede Woche einen „Schaufisch“, der in der Auslage exponiert dargestellt und natürlich auch beworben wird. Der ist auch von der Jahreszeit abhängig.“ Gefragt seien generell die Klassiker wie Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch oder Forelle, „aber auch Dorade und Zander gehen gut. Dazu gibt es die saisonalen Geschichten: Im Sommer mehr Marinaden, in den Wintermonaten eher Muscheln und Räucherfisch. Und neue Fischarten dürfen Kunden bei uns gerne ausprobieren“, so Volk.

Apropos Räucherfisch: Unbedingt probieren sollten Sie die hauseigenen Räucherprodukte wie beispielsweise den Stremellachs, das Heilbuttfilet oder die hauchdünnen Thunfischscheiben. „Dafür haben wir unseren eigenen Räucherofen. Das Geschmackserlebnis ist unvergleichlich“, schwärmt der Frischfisch-Chef.

Während wir reden, entsteht eine lebendige Geräuschkulisse: Das Klappern von Messern, wenn Fische filetiert werden, das Rauschen von Eis, das sich über die Auslagen ergießt, und freundliche Kundengespräche schaffen eine symphonische Begleitung unseres Interviews. Einen unverkennbaren Trend kann auch er bestätigen: Die Nachfrage nach Bio-Fisch, insbesondere Lachs, steigt, und für das vermeintliche Fischwohl wird auch gerne ein Aufschlag gezahlt. „Kunden fragen immer häufiger nach der Herkunft des Fisches, gerade bei Lachs. Aber da kann ich die Bilder von braunem, mit Medikamenten versetztem Wasser entschieden wegweisen. So etwas gibt es bei uns nicht. Sowohl EDEKA im Allgemeinen als auch ich persönlich distanzieren uns ausdrücklich von intensiver Aquakultur. Wir schauen da ganz genau auf unsere Lieferanten. Das sind ausgesuchte, zertifizierte Aqua-



kulturen, die uns Produkte aus nachhaltigem Fischfang garantieren“, sagt Volk entschlossen.

„Frische ist noch ein ganz wesentlicher Faktor. Eine gut organisierte Fischtheke sorgt dafür, dass die Produkte nicht nur optimal präsentiert, sondern auch gekühlt werden. Und zwar durch den ganzen Prozess, wenn der Fisch auf dem Kutter in Eis gelegt wird, bis in unsere Auslage. Auch da haben wir mit zertifizierten Aquakulturen bisher immer gute Erfahrungen gemacht“, so Volk, der sein Statement abrundet: „Zur Frische gehören des Weiteren saubere Arbeitsflächen und regelmäßige Reinigung. Sie tragen nicht nur zur Hygiene bei, sondern unterstreichen auch unseren professionellen Anspruch.“

Noch einmal zurück zu seiner Zeit als Koch. Hat Christian Volk noch ein paar Tipps, wie Fisch perfekt gelingt? „Generell sollte man den Fisch nicht vor dem Anbraten würzen. Den Fisch auf der Hautseite ansalzen, ordent-

lich anbraten und wenden. Fisch ohne Haut auf der Filetseite anbraten, wenden und zum Schluss mit grobem Meersalz und – wer mag – mit Zitronen-/Cajun-Pfeffer würzen. Ganze Fische wie Forellen würzen und nach Belieben etwa mit Zitrone, Rosmarinzweigen, Thymian und auch Geflügelspeck stopfen. Im Ofen gilt dann die Faustregel: Bei 200 Grad, 5 Minuten für 100 Gramm Fisch“, erklärt Volk.

Unser Fazit: Die außerordentlich gut organisierte Fischtheke des neuen E-Centers Patschull bietet nicht nur ein besonderes Einkaufserlebnis, sondern stärkt auch das Vertrauen in die Qualität und Frische der angebotenen Produkte. Die liebevolle, durchdachte Präsentation, eine professionelle Beratung und der Fokus auf Nachhaltigkeit sind entscheidende Faktoren für einen gelungenen Einkauf. Dann nimmt man nicht nur frischen Fisch mit nach Hause, sondern auch eine große Portion Leidenschaft für das Meer und seine köstlichen Gaben.

LEINEN LOS FÜR MEHR ARTENSCHUTZ UND NACHHALTIGKEIT!

Überfischung der Meere schadet nicht nur der Umwelt sondern auch dem Menschen. Deshalb haben wir bei EDEKA zu 100 % auf nachhaltige Produkte umgestellt. Heißt: Sämtliche Wildfisch-Ware muss jetzt durch das MSC-Siegel zertifiziert beziehungsweise im WWF Fischatgeber mit „Gute Wahl“ gekennzeichnet sein. Stark gefährdete Fischarten – wie etwa Aal, Rochen, Wildstör oder Hai – werden dauerhaft aus dem Sortiment genommen.

Daniel Patschull und Team



DANIEL
PATSCHULL

Edeka Heiner Center · Darmstadt · Eschollbrücker Straße 44 · Mo – Sa 7 – 22 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Arheilgen · Untere Mühlstraße 5 · Mo – Sa 7 – 21 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Kranichstein · Grundstraße 2-8 · Mo – Sa 8 – 21 Uhr

Bereit für eine Veränderung?

Gesundheits-Challenge im Heiner Center

Mit den guten Vorsätzen ist das oft so eine Sache... Mehr Sport, gesündere Ernährung, weniger Stress – die Liste ist lang. Vielleicht ist es an der Zeit, mit kleinen Schritten zu beginnen.

Besuchen Sie uns zur Gesundheits-Challenge im Heiner Center! Am 2., 9. und 16. März von 11.30 bis 16.00 Uhr erwartet Sie ein inspirierendes Programm. Erfahren Sie, wie einfache Rezepte und gezielte Bewegung Ihren Körper bis ins hohe Alter fit und gesund halten können. Sportwissenschaftler vom BodyCultur stehen Ihnen beratend zur Seite, während im HeinerCenter köstliche Fitnessgerichte zubereitet werden.

Jeder Samstag steht unter einem anderen Motto – entdecken Sie den Schlüssel zu nachhaltiger Gesundheit. Denn Gesundheit geschieht nicht zufällig!



SAMSTAG 1 – 2. MÄRZ 2024

Schnell & Gesund – Fitness-Suppen für einen energiegeladenen Tag
Hier kocht Elisabeth's – Suppkult!
„Viel Energie & Power im Glas“

Wenn's mal schnell gehen muss...
Energie tanken ohne Stress – Genuss pur!
Mit viel frischem Gemüse, Kräutern und hochwertigen Zutaten, die Ihren Körper mit Energie versorgen. Ein echtes Kraftpaket mit viel Liebe und Leidenschaft gekocht.

2., 9. UND 16. MÄRZ – 11.30-16 UHR
EINFACH VORBEISCHAUEN!

SAMSTAG 2 – 9. MÄRZ 2024

Für einen perfekten Start in den Tag
Kochdemo: „Einfache Power-Happen“

Vorstellung von Rezepten für Haferflockenriegel, Energieriegel mit Nüssen und Trockenfrüchten. Einfache Zubereitung ohne Backen. Wir zeigen wie vielfältig und anpassbar diese Snacks sein können.

SAMSTAG 3 – 16. MÄRZ 2024

Sportlergerichte – Gemeinsam kochen und Spaß haben
Kochdemo: „Leckere und Nährstoffreiche Sportlerkost“

Präsentation von Rezepten für energiereiche Mahlzeiten, die speziell für Sportler geeignet sind. Betonung der Bedeutung von Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten in der Sporternährung. Gemeinsame Zubereitung von Mahlzeiten, um den Teamgeist zu stärken.



Für den Hunger zwischendurch Haferflockenriegel:



Foto: © Printemps - stock.adobe.com

Zutaten

- 1 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Honig oder Ahornsirup
- 1/2 Tasse Erdnussbutter
- 1/2 Tasse gehackte Nüsse oder Samen
- 1/2 Tasse getrocknete Früchte (z.B., Rosinen oder Cranberries)
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Die Mischung gleichmäßig in eine Form drücken. Im Kühlschrank aushärten lassen und in Riegel schneiden.

Etwa 950 Kalorien
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten





WeinCurier

Rest- & Sonderposten

 Bis zu
**-33%
 Rabatt!**

Bienvenido & Benvenuto 2024!

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

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

 Castillo de Perelada,
 Cataluña

Cigonyes Blanc,
 D.O. Empordà, 2022

 Zartgelb,
 Anklänge
 an Birnen,
 Blumen,
 komplex,
 ausdauernd,
 angenehm.

~~8,95~~
6,95
 (9,27 €/L)
 03XCP012

 Bodegas Borsao,
 Campo de Borja

Borsao Tinto
 Selección, D.O. Campo
 de Borja, 2021

 Kirschrot mit
 violett,
 intensiv,
 reife Kirsche,
 blumig, würzig,
 ausgewogene
 Tannine.

~~5,95~~
5,00
 (6,76 €/L)
 04XBO010

 Famiglia Olivini, Desenzano
 del Garda,

Explorer, Benanco
 Bianco IGT, 2019

 Blasses Stroh-
 gelb, intensive
 Mineralität,
 balsamisch,
 gelbes Stein-
 obst, voll-
 mundig, lang.

~~17,95~~
12,95
 (17,27 €/L)
 03OVI003

 Braida di Bologna Giacomo,
 Rocchetta Tanaro, Piemont

Curej, Barbera d' Asti,
 DOCG, 2021

 Purpur mit
 rubinrot,
 fruchtig, frisch,
 blumig, ausge-
 wogen, Beeren,
 Kirsche, Lakritz
 und Tabak.

~~13,80~~
10,95
 (14,60 €/L)
 04GB0006

UNSCHLAGBARE ANGEBOTE

Az. Agr. Cà Maiol, Desenzano del Garda,

 ● Charetto, Valtenesi DOP, Sel. Classica ~~9,95~~ **7,95**
 2022 (10,60 €/L)

Az. Agr. De Stefani, Fossalta di Piave Venezia,

 ● Fior di Rose, Rosato frizzante ~~7,50~~ **4,99**
 (6,65 €/L)

Cantina di Castelnuovo del Garda,

 ○ Spumante, Blanc de Blancs, extra-dry ~~7,95~~ **5,99**
 (7,99 €/L)

Cantina di Castelnuovo del Garda,

 ● Prà dell' Albi, Bardolino Superiore, ~~6,95~~ **5,99**
 DOCG, 2018 (7,99 €/L)

Conte Vistarino, Rocca de' Giorgi, D.O.C. Oltrepò Pavese

 ○ RIES, Riesling, Oltrepò Pavese ~~9,95~~ **7,95**
 DOC, 2019 (10,60 €/L)

 ○ Merlino, Pinot Grigio, ~~9,95~~ **7,95**
 DOC Oltrepò Pavese, 2021 (10,60 €/L)

 ● Sangue di Giuda Frizzante, ~~8,95~~ **6,95**
 Dolce, DOC, 2022 (9,27 €/L)

Kellerei Tramin, Tramin an der Weinstraße,

 ○ Glarea, Chardonnay DOC, 2021 ~~15,95~~ **11,95**
 (15,93 €/L)

Castello di Tassarolo, Marchesi di Spinola,

 ○ Gavi del Comune di Tassarolo, ~~9,95~~ **7,95**
 DOCG, Bio 2021 (10,60 €/L)

Azienda Agricola Palagetto, S. Gimignano,

 ○ Mandorli, Vernaccia di San Gimignano, ~~8,95~~ **7,50**
 DOCG, Bio 2022 (10,00 €/L)

Colle Massari, Wine Estates,

 ● Ciampoleto, Rosso di Montalcino, ~~17,95~~ **14,95**
 DOC, Bio 2021 (19,93 €/L)

Az. Agr. Cà dei Frati, Lugana di Sirmione,

 Grappa di Lugana, I Frati, 50 cl ~~29,95~~ **24,95**
 (49,90 €/L)

Planeta, Menfi (AG),

 Grappa, Eruzione 1614, 50 cl ~~29,95~~ **19,95**
 (39,90 €/L)

Weingut Erwin Tinhof, Trausdorf,

 ● Tinhof Noir, Zweigelt & Co, ~~9,95~~ **7,95**
 Burgenland, Bio 2019 (10,60 €/L)

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

○ = Weißwein

● = Roséwein ● = Rotwein

WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten

„Do-It-Yourself“ ist schon seit einigen Jahren ein ungebrochener Trend. Ob Stricken, Nähen, Töpfeln oder alte Einrichtungsstücke wieder aufmöbeln – durch das Selbermachen wird jeder, der Spaß daran hat, ganz unmittelbar Hand anzulegen und kreativ zu sein, zum Modeschöpfer, Keramiker, Bastelspezialist oder Handwerker. Der Reiz besteht dabei hauptsächlich darin – im Kontrast zu unserem zunehmend digitalisierten Alltag – etwas Eigenes und Individuelles zu erschaffen. Es gibt nämlich kaum etwas, das erfüllender ist. Doch der aktuelle Boom rund um DIY ist mehr als die Lust sich durch schöpferische Tätigkeiten ein Stück weit neu zu erfinden...



VOM GLÜCK DES SELBERMACHENS

Do-it-Yourself ist angesagt wie nie

Ein menschliches Bedürfnis

Etwas selbstgemacht – das haben wir fast alle schon mal... irgendwie und irgendwas. Denn eigentlich ist es eine urmenschliche Eigenschaft, etwas selbst herstellen zu wollen. Das liegt in der DNA des Homo Sapiens: Spätestens seitdem wir den aufrechten Gang beherrschten und damit die Hände frei hatten, um Werkzeuge zu kreieren und dann zu benutzen, ist der Schaffensdrang ungebremsbar. Meist geschah dies aber, um zu überleben. Heute können wir in unseren Breiten jedoch den Luxus genießen – ganz ohne existenzielle Zwänge und innerhalb von so viel Freizeit wie noch nie in der Geschichte der Menschheit – mit unseren Händen, neue Dinge entstehen zu lassen oder alten ein Verschönerungs-Upcycling zu verpassen. All das bereitet, wenn es gelingt, meist viel Freude, Stolz und Befriedigung über das Vollbrachte. Die emotionale Beziehung zum eigenen Werk ist dann entsprechend groß.

Produzieren statt konsumieren

DIY bedeutet jedoch nicht nur Lust am Schöpferischen und kreative Selbstverwirklichung, der Trend steht auch für Entschleunigung, Nachhaltigkeit sowie den wertschätzenden Umgang mit begrenzten Ressourcen. So ist DIY gewissermaßen ein Gegenentwurf zum ungebremsen Konsum unserer Zeit und den ungezügelten Auswüchsen der Wegwerfgesellschaft. Denn wer selbst einmal mit viel Mühe und Herzblut ein Lieblingsteil selbst kreiert oder per Upcycling ein zweites Leben geschenkt hat, erlebt unmittelbar, wie viel Aufwand es meist ist, etwas durch die Arbeit der eigenen Hände entstehen zu lassen.

„Come together“ mit DIY im Internet

Ein weiterer positiver Aspekt vom DIY-Boom ist, dass Selbstmach-Aktivist*innen vor allem durch Social-Media Gleichgesinnte finden und sich so über die Kontinente hinweg austauschen können. Diesbezüglich ist das Internet die erste Adresse, wenn man nicht weiter weiß oder Anregungen sucht. Das „Netzwerken“ erweitert so nicht nur den Kompetenz-Horizont, sondern schafft zugleich ein kollektives Miteinander: Virtueller wird dann über Ideen zu bestimmten DIY-Projekten geplaudert inklusive gegenseitiger Hilfestellungen und Umsetzungstipps. Der Auswahl an Projekten sind dabei keine Grenzen gesetzt. Ein riesiger Inspirationsfundus wird dadurch täglich von Bloggern, Influencern oder Online-Diensten zum Beispiel mittels passender YouTube-Tutorials oder Pinterest-Fotos weiter vergrößert. Da reicht die DIY-Palette von der stylischen

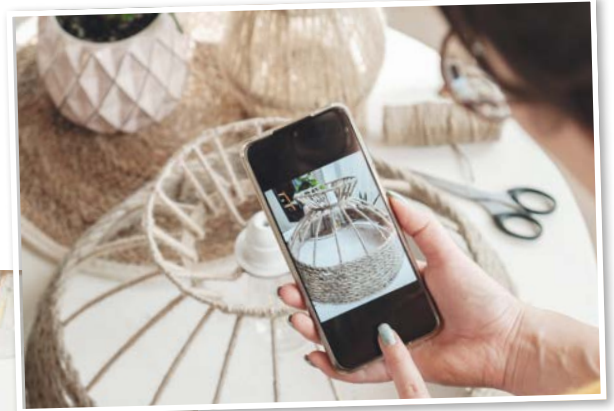


Fotos: © perfectlab – stock.adobe.com

Häkelmütze und dem geknüpften Makramee über das neueste Cup-Cake-Rezept und dem niedlichen Strickteddy bis hin zum selbst geschreinerten Vintage-Beistelltischchen. So wird jedem der Einstieg in den „Do-It-Yourself“-Kosmos leicht gemacht.

DIY als vielfältige Geschäftsidee

Kein Wunder also, dass sich rund um diesen Hype mittlerweile auch ein globalisierter Markt gebildet hat: Auf Online-Portalen wie etwa „DaWanda“ oder „Etsy“ kann man entweder nach Lust und Laune Unikate shoppen oder selbst seine gelungenen Kreationen zum Verkauf anbieten. Das DIY-Werk verlässt damit das private „Basteluniversum“, wird zum begehrten Handelsobjekt. Und auch sonst verbindet sich dieser in seinem Ursprung eigentlich nachhaltige Trend mehr und mehr mit der Konsumwelt. Um die „Do It Yourself“-Begeisterten nicht als Kunden zu verlieren, haben nämlich findige Unternehmer die Zeichen der Zeit erkannt und vermarkten verstärkt die DIY-Philosophie für diese kreative Zielgruppe. So sind Strick-, Häkel- oder Nähkurse in Handarbeitsläden oder Holzarbeiten-Workshops in Baumärkten schon lange ein Renner. Doch nicht nur Anleitungs-Seminare, sondern auch passende Produkte werden angeboten. Dabei sind Kombipakete und Komplettbausätze samt Material, Anleitungen und Schwierigkeitsindex vor allem für DIY-Anfänger ein sorgloses Rundumpaket. Und auch sonst erkennen immer mehr Geschäftstüchtige die Möglichkeiten, die mit dem DIY-Boom einhergehen: So wächst – insbesondere in den Großstädten – zum Beispiel das Angebot an hippen Seminaren im Rahmen von angesagten „Arts & Crafts Nights“ rasant. Sie finden – jenseits vom spröden Charme eines Volkshochschulkurses – bevorzugt in trendigen Cafés mit gedämpftem Licht und entspannter Musik statt. Und auf Insta-



Grundsatz ‚Selbst Produzieren statt Konsumieren‘ zwar im Vordergrund steht, doch die Koppelung an kommerzielle Ideen ist nun ebenfalls Teil dieses Trends. Zudem findet der kreative Schaffensprozess und der Spaß an der handwerklichen Selbstermächtigung nicht mehr nur im privaten Werkkeller oder der Handarbeitsecke zuhause statt: Jetzt wird der Welt mit der größtmöglichen virtuellen Reichweite täglich tausendfach stolz präsentiert, was mit der Geschicklichkeit der eigenen Hände vollbracht werden kann. Auch das ist ein wichtiger Aspekt dieses Booms. Denn er befeuert innerhalb einer technischen Entwicklung, die uns durch smarte Lösungen von immer mehr analogen Tätigkeiten entbindet, weiter die Lust mithilfe unserer schöpferischen Fähigkeiten etwas Handfestes und Greifbares selbst zu erschaffen.

gram & Co. werden sie dann schließlich von den mehrheitlich jungen Kursteilnehmern mit ansprechenden Fotos beworben.

Die Sehnsucht nach dem Analogen bleibt

Unterm Strich ist ‚DIY 2.0‘ also eine Melange aus nachhaltigem Zeitgeist, wo der

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

weinor

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

weinor WINTER-WOCHEN
nur vom 01.11.23 – 21.03.24

Warm ums Herz:
Tolle Rabatte auf Markisen

Mehr Infos:
wulf-berger.de

Ihr weinor Fachhändler berät Sie gerne!

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

* gilt nicht für Semina Life

DEN UMSTIEG AUF DIE WÄRMEPUMPE GUT VORBEREITEN

Erst mit der passenden Dämmung ist der Einsatz dieser Technik effizient

(DJD). Wärmepumpen sollen die Schlüsseltechnologie der Energiewende sein. Das Anfang Januar 2024 in Kraft tretende reformierte Gebäudeenergiegesetz (GEG) wird die Tendenz zu dieser klimafreundlichen Technik noch einmal verstärken. Eigentümerinnen und Eigentümer sollten jedoch bedenken, dass eine Wärmepumpe grundsätzlich nur in Kombination mit einer adäquaten Gebäudedämmung effizient ist: Die Reihenfolge energetischer Sanierungsarbeiten ist entscheidend für ihre Wirkweise.

Umrüstung auf Wärmepumpe und Co. schon jetzt vorbereiten

Wer an die Umrüstung seiner Heizung hin zu nachhaltigen Technologien wie einer Wärmepumpe denkt, kann die nötigen Vorkehrungen dafür bereits jetzt treffen und den Wärmebedarf des Zuhauses senken. Maßgeblich dafür ist die entsprechende Wärmedämmung. Die macht gleich doppelt



Erst das Zusammenspiel von Wärmepumpe und Dämmung schafft ideale Synergien für die gesamte Gebäudeenergiebilanz.

Foto: DJD/Brillux

Sinn: Zum einen speichert sie die Wärme in den eigenen vier Wänden und reduziert so den Energiebedarf. „Darüber hinaus bieten

moderne Wärmedämmverbund-Systeme (WDVS) gerade in Kombination mit der Wärmepumpe wesentliche Vorteile“, erklärt Albert Klein, Produktmanager WDVS bei Brillux. „Nur das Zusammenspiel von Wärmepumpe und Dämmung schafft ideale Synergien für die gesamte Gebäudeenergiebilanz.“ Erst durch einen geringen Wärmebedarf des gesamten Gebäudes wird der Betrieb der Wärmepumpe effizient und desto einfacher gelingt die Umstellung auf eine erneuerbare Beheizung. Daher gilt vor allem für Altbauten: Zuerst richtig dämmen, dann auf eine Wärmepumpe umsteigen. So kann sie kleiner dimensioniert werden. Dadurch verringern sich sowohl der Platzbedarf für die Außenaufstellung als auch der Strombedarf. „Hohe Stromkosten durch eine elektrisch betriebene Wärmepumpe sind für optimal gedämmte Gebäude kaum ein Thema“, betont Albert Klein.

Auf Expertise und Reihenfolge kommt es an

Der WDVS-Experte empfiehlt, zuerst das Dach zu dämmen, dann die Fassade und zuletzt die Kellerdecke oder den Dachboden. Unverzichtbar sei dabei die Expertise von Fachbetrieben: „Sie können die nötigen Dämmmaßnahmen identifizieren und mit den entsprechenden Produkten und Materialien gleich fachgerecht umsetzen. Schon eine Einzelmaßnahme wird mit mindestens 15 Prozent staatlich gefördert.“ Einen Fachbetrieb in der Nähe finden Sanierer und Hausbauer etwa unter www.brillux.de/zuhause/fachbetriebsfinder. Neben einem geringeren Energiebedarf, Schutz der Bausubstanz und Werterhalt hat die energetische Sanierung einen weiteren Vorteil: die Verschönerung der Fassade. Dämmmaßnahmen schaffen die Grundlage, um optisch neu anzusetzen. Eine verputzte Fassade statt Klinker? Oder eine Fassade aus Naturstein? Mit einer wärmegeprägten Fassade sind die gestalterischen Möglichkeiten vielfältig.

WULF & BERGER

Rennomiertes, langjähriges Familienunternehmen / Handwerksbetrieb im Metallbau sucht:

Metallbauer (Schlosser) Monteure / Fachhelfer (m/w/d)

für die Herstellung + Montage von:

- ▶ Metallarbeiten (Geländer, Hoftore und verschiedenen Konstruktionen)
- ▶ Montage von Bauelementen, Markisen, Terrassenüberdachungen u.v.m.
- ▶ Markisen

Sie bringen mit:

- ▶ gute Schweißkenntnisse (MAG, WIG)
- ▶ FS Kl. 3 (B), evtl. FS Kl. 2 (CE, CE1E)
- ▶ abgeschlossene Berufsausbildung als Metallbauer Richtung Konstruktionstechnik (auch Berufsanfänger) und/oder mit entsprechender Berufserfahrung (Handwerkliche Ausbildung)
- ▶ selbstständiges und zuverlässiges Arbeiten nach erfolgtem Aufmaß
- ▶ sehr gute Deutschkenntnisse
- ▶ Flexibilität, Teamfähigkeit und Spaß an der Arbeit
- ▶ Qualität ist nicht nur ein Wort 😊

Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung

Wulf & Berger GmbH

Hessenring 11, 64572 Büttelborn
06152-97909-0, r.berger@wulf-berger.de

Brückmann Reisen

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



Reisetipps im März

03.03. - 17.03.24 Bad Füssing – Kururlaub **1.450 €**
10x Ü/HP sowie 4x ÜF, Thermenlandschaft im Haus!
Hotel Schweizer Hof 4* **kein EZ-Zuschlag!**

10.03. - 13.03.24 Vogtland – Saisonstart **355 €**
IFA Hotel in Schöneck mit Erlebnisbad 1600 m²
HP mit Tischgetränk, Ausflugsprogramm, Tanzabend

29.03. - 01.04.24 Holland - Osterfahrt Tulpen **490 €**
Keukenhof inkl. Eintritt, Utercht inkl. Grachtenfahrt
3* Hotel Provinz Gelderland mit HP

Weitere Reiseideen finden Sie in unserem Katalog 2024!



weitere Informationen, Beratung und Buchung in unserem Büro oder auf unserer Homepage.

Pfungstädter Str. 176-180 | 64297 Darmstadt
Telefon 0 61 51 / 5 52 71 | info@brueckmann-reisen.de



KÜCHENTRENDS 2024

Stilvolle Keramikvielfalt für die Traumküche



Neue Akzente gewinnt der trendig-urbane Beton-Look, wenn er mit kräftigen Farben kombiniert wird.

Foto: DJD/Deutsche-Fliese.de/Engers

(DJD). Mehr als vier Millionen Menschen planen laut Statistischem Bundesamt, in den nächsten ein bis zwei Jahren ihre Küche zu renovieren – das sind immerhin rund fünf Prozent der deutschen Bevölkerung. Die Umfrage belegt, wie groß die Bedeutung des Kochbereichs im heutigen Wohnalltag ist. Denn in der Küche wird nicht nur gekocht, sondern sie ist in vielen Familien zentraler Treffpunkt zum Essen, Feiern, Reden und Arbeiten.

Gewachsene Ansprüche an den Multifunktionsraum Küche

So sind die Ansprüche an die Einrichtungsqualität und den persönlichen Küchenstil heute hoch – neben optischen Vorlieben soll die Traumküche auch funktional und reinigungsfreundlich sein. Keramische Fliesen punkten dabei in vielfacher Hinsicht. Sie überstehen den harten Alltag an Wand oder Boden über Generationen. Das ist ökologisch und spart über die Jahre jede Menge Geld und Nerven. Unter www.deutsche-fliese.de finden sich spannende

Anregungen für die individuelle Küchengestaltung mit Markenfliesen aus Deutschland, vom edlen Marmor-Look über coole Betonoberflächen bis hin zum farbenfrohen Mini-Riegel im Brick-Design. Die Lieblingslooks sind:

Beton-Look: Cooler Urbanismus

Bereits seit mehreren Jahren angesagt und nach wie vor aktuell ist der industrielle Charme von Beton pur. Fliesen und Möbeloberflächen in Beton-Optik harmonisieren mit Industrial Design im Stahl-Look oder in Schwarz. Neu ist die Kombination von Betongrau mit kräftigen Farben, die zum Beispiel als geflieste Rückwand an der Arbeitsfläche eingesetzt werden.

Naturstein-Optik und Holz

Naturstein-Optiken wie Marmor oder grobkörnige Steinsorten wirken edel. Sie lassen sich aber mit entsprechendem Mobiliar



Riegeldekore in kräftigen Farben setzen stilistische Statements im klassisch-weißen Küchenstil.

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

auch rustikal gestalten. Für den Einsatz in der Küche eignen sich keramische Naturstein-Interpretationen besser als viele Steinsorten, da die Keramikoberfläche säurefest ist und keine Flecken annimmt.



Ein Hauch von Mittelmeer: mediterrane Fliesenmuster und Landhaus-Holzfronten.

Foto: DJD/Deutsche-Fliese.de/Jasba

Klassisch weiß, neu interpretiert

Weißer Küchenfronten und weiße oder helle Fliesen bekommen einen trendigen neuen Ausdruck, wenn sie mit Accessoires oder Wandelementen in kräftigen Farben kombiniert werden.

Landhausstil mit mediterranen Anklängen

Frischen Schwung in typische Landhausküchen mit Fronten in Holz oder Naturweiß bringen Wand- und Bodenfliesen mit rustikaler Terrakotta-Anmutung oder historische Dekore, die an klassische Zementfliesen aus Marokko erinnern.

Edel-mystisch in Schwarz

Schwarz, der Megatrend für Mutige im Bad- und Wohnbereich, erobert auch die Küche. Fliesen im Brick-Design schaffen dekorative Kontraste zu dunklen Möbelfronten und Armaturen in Schwarz, Messing oder Kupfer. Eine gute Wahl für alle, die dem Raum eine luxuriöse Note verleihen möchten.



Erleben Sie grenzenlose Freiheit

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

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

Sprechen Sie uns an, wir beraten sie gerne.

Wiesenstraße 11 · 64347 Griesheim · Telefon: 06155 63205
www.shk-schweitzer.de · info@shk-schweitzer.de



GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
 Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen



GEMÜSEERNTE IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Indoor-Farming wird immer populärer

Keinen Garten zu haben, um Nutzpflanzen zu ziehen, muss für leidenschaftliche Hobbyfarmer kein Problem sein: Denn auch zu Hause kann man Essbares anbauen – Indoor-Farming heißt das Zauberwort. Damit lassen sich Bereiche in Küche & Co auf kleiner Fläche in ein nachhaltiges Paradies für schmackhafte und gesunde Nutzpflanzen wie beispielsweise Kräuter verwandeln. Sogar manche Obst- und Gemüse-Sorten können drinnen kultiviert werden. Doch bevor das Projekt 'Indoor-Farming' startet, sollte man sich vorher im Fachhandel über passendes Equipment und geeignete Sorten schlau machen und sich dort vielleicht auch noch den ein oder anderen gärtnerischen Expertentipp holen...

Nicht nur Kräuter...

Einen richtigen Garten oder einen Balkon zu haben, ist gerade in der Großstadt ein kleiner Luxus. Wer nicht in den Genuss der grünen Oasen direkt vor der eigenen Haustür kommt, für den kann Indoor-Farming eine Alternative darstellen. Die Idee vom Garten in der dritten Etage in einer Zweizimmerwohnung mag vielleicht verwun-



dern, aber inzwischen sind Kräutertöpfe in der heimischen Küche bei vielen ohnehin Standard. Und das ist schon mal ein guter Anfang. Aber immer mehr Menschen – insbesondere in Großstädten – wollen auch andere vegetarische Leckereien aus eigener Produktion. Und dafür muss man noch nicht mal einen grünen Daumen haben, denn viele gärtnerische Hilfsmittel für das

Indoor-Farming gibt es als Sets im Fachhandel zu kaufen.

Die Weiterentwicklung von Urban-Farming Vorläufer des Indoor-Farmings ist gewissermaßen das Urban-Farming, das schon seit Jahren vor allem in Metropolregionen boomt. So lautet bei beiden Anbauformen die Devise: Den wenigen Platz ausnutzen, den man hat und dabei klimaschonend. Gesundes direkt vor der Haustüre anbauen. Das sind beim Urban Farming zumeist Balkone, Hinterhofgärten und Dachterrassen. Beim Indoor-Gärtnern für den Hausgebrauch sind es Fensterbänke, Küchentresen oder Wohnzimmernischen. Zuerst wanderten also die Mini-Beete und -Äcker vom Land in die Stadt und jetzt sogar in die eigenen vier Wände.

Fernöstliche Vorbilder

Vorbilder sind hier vor allem erfolgreiche Verfahren, wie sie etwa im dicht besiedelten Japan praktiziert werden und wo seit Jahren die Anbaukultur revolutioniert wird. Die Maßgabe dabei: So nachhaltig, ressourcenschonend und effektiv wie möglich auf kleinstem Raum zu wirtschaften- und



das im großen Stil. Umgesetzt wird diese Landwirtschaft mittels des Vertikal-Farming – dem Gärtnern in die Höhe. Im Gegensatz zur herkömmlichen Feldarbeit im Freien werden dabei viele Ebenen übereinander bepflanzt. Der Vorteil: Mehr Ertrag auf weniger Grundfläche. So wachsen beispielsweise in der japanischen Mirai-Indoor-Farm, wo die intensive, exakt dosierte Beleuchtung durch große LED-Installationen sichergestellt wird, auf der Fläche eines halben Fußballfeldes etwa 10.000 Salatköpfe pro Tag. Das ist die 100-fache Ausbeute wie beim herkömmlichen Anbau. Hege und Pflege auf unterschiedlichen Stockwerken

Dieses ‚Vertikal Prinzip‘ lässt sich auch auf kleine Anbau-Formate für den Privatgebrauch runterbrechen. Genauso gut funktioniert das Ganze nämlich auf einer Mini-Fläche, sei es zum Beispiel in Form einer



hängenden Pflanzen-Ampel am Fenster oder eines mehrstöckigen Gewächsturms für Keimlinge auf der Fensterbank oder in der Küchennische. Tageslicht und Sonne als Booster für üppigen Wuchs sorgen dann für die lebenswichtige Helligkeit. Doch ohne Geduld geht es letztendlich auch bei Indoor-Gärtnern nicht: Denn auch wenn die Bedingungen in Räumen gleichbleibende Temperaturen beziehungsweise Luftfeuchtigkeit garantieren und keine jahreszeitlichen Schwankungen in Kauf genommen werden müssen, dauert es doch immer, bis ein zartes Pflänzchen ausgewachsen ist. Dafür sind bei bestimmten Arten aber auch mehr als eine Ernte möglich.

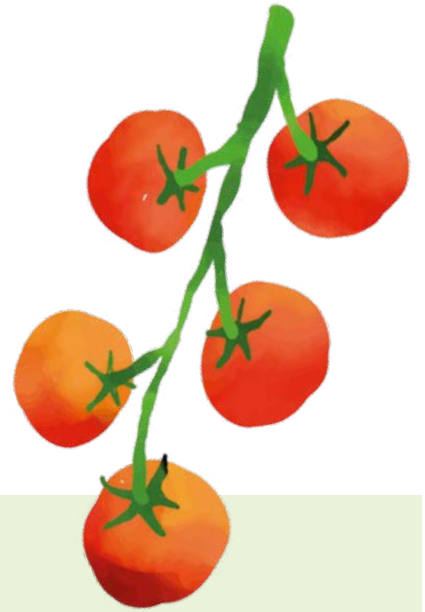
Das passende Equipment

Wer handwerklich begabt ist, kann sich hölzerne Mini-Farmen als fruchtbare Botanik-Behausung selbst zusammenzimmern. Für alle anderen gibt es im Fachhandel aber genauso Kleinstgewächshäuser, Ampelkonstruktionen oder praktische Komplettsysteme in unterschiedlichsten Ausführungen, die – falls gewünscht – sogar mit passender Lichtausstattung angeboten werden. Unverzichtbar dabei natürlich die



Pflanzgefäße: Da kann man zum einen auf die klassischen mit Humus befüllten Pflanztöpfe zurückgreifen – das verursacht beim Gärtnern jedoch grundsätzlich mehr Schmutz – oder man setzt auf Indoor-Farming mit pflegeleichter Hydrokultur. Das bedeutet, die angebauten Kulturen stecken in einem anorganischen Substrat, das ihnen Halt gibt oder werden gar aufgehängt. Flüssigkeit und Nährstoffe nehmen sie direkt über spezielle Nährlösungen auf, deren Menge auf die jeweilige Botanik abgestimmt ist. Ein einfacher Wasserstandsmarkierer zeigt dann an, wann das Grün – die meisten kennen das von ihren Zimmerpflanzen – wieder gegossen werden muss. Über- oder unterwässern ist so kaum möglich.

Nicola Wilbrand-Donzelli



WELCHE GEWÄCHSE GEDEIHEN DRINNEN AM BESTEN?

Natürlich eignet sich nicht jede Nutzpflanze und jedes Gemüse für die Wohnungsaufzucht. Zum Beispiel brauchen manche Kulturen mehr Platz und Sonne, als es die Zimmer hergeben. Andere wiederum benötigen eine bestimmte Bodenart oder entwickeln sehr tiefe Wurzeln. Solche raumgreifenden Arten – dazu zählen etwa Zucchini, Gurken oder Kohlrabi – gehören deshalb eher auf ein Beet vor der Haustür oder gar aufs Feld.

Doch folgende Sorten, deren Samen die meisten Gartencenter und Baumärkte im Sortiment haben, können auch sehr gut drinnen angebaut werden.

Kräuter & Co

Vor allem Kresse oder Sprossen lassen sich hervorragend aus Samen heranzüchten. Dafür braucht man noch nicht einmal Erde. In einem sogenannten Keimglas funktioniert der Anbau ebenfalls. Eine Alternative, die jeder meist zu Hause hat, ist Watte: Die Samen – am besten funktioniert das mit Kresse – einfach auf das mit Wasser durchtränkte weiße Flauschbeet streuen und warten. Nach wenigen Tagen lässt sich dann meist schon das erste sprießende Grün beobachten.

Tomaten

Können am besten in Blumenampeln gezogen werden, vor allem wenn es sich um spezielle Ranksorten handelt, die hängende Zweige ausbilden. Diese sollten idealerweise platzsparend am Fenster

aufgehängt werden. Zudem muss bei herkömmlichen Züchtungen darauf geachtet werden, dass die Töpfe mindestens zehn Liter fassen, denn solche Arten, die häufig auch Stützstäbe zum Hochwachsen brauchen, benötigen besonders viel Platz für das Wurzelwerk. Und schließlich müssen grundsätzlich alle roten Rundlinge viel Licht tanken, damit sich das typisch „tomatige“ Aroma entwickeln kann.

Zwiebeln und Knoblauch

Besonders unkompliziert ist die Handhabung dieser Küchenklassiker. Versenkt man einmal die Samen oder die schon etwas größeren vorkultivierten Steckfrüchte in die Töpfe, kann man sich relativ schnell über knollige Erträge freuen. Wer die Saatvariante wählt, muss allerdings etwas mehr Geduld aufbringen.

Chili

Zierliche Chili-Schoten sind genauso wie ihre bunte Paprika-Verwandtschaft im Miniformat neben ihrem feurigen Charakter auch sehr dekorativ. Wenn sich die scharfen Früchte nach und nach bilden, sehen sie nämlich aus wie ein üppiger Blütenstrauch. Die Bedingung für gutes Gedeihen ist jedoch: Die ursprünglich tropischen Gewächse brauchen viel Helligkeit, Feuchtigkeit und konstante Temperaturen über 20 Grad.

Karotten

Die Rüben zählen zu den Wurzelgemüsen und der Name ist Programm. Die Pflanze

bildet lange Wurzeln, weswegen bei ihnen ein hoher Topf mit etwa 30 Zentimeter ein Muss ist. Es gibt allerdings auch sogenannte Mini-Karotten, die auch Mini-Wurzeln bilden und für die ein normaler Blumentopf genügt – für den Indoor-Anbau also perfekt. Ansonsten haben Möhren keine besonderen Ansprüche: Immer regelmäßig gießen sowie ein bisschen Licht und Wärme und schon kann man sich über leckere Gemüseknabbereien freuen.

Radieschen

Die knackigen, scharfen Rettich-Kugeln sind besonders pflegeleicht und ertragreich. Dreimal im Jahr ernten ist hier kein Problem. Außerdem verzeihen es Radieschen, wenn sie zeitweise mal mit etwas weniger Licht und Wasser auskommen müssen. Es handelt sich also um ein sehr genügsames Gemüse, das auch bei weniger idealen Bedingungen gut gedeiht.

Erbsen und Bohnen

Lieben den Platz an der Sonne. Ein heller Fenstersims ist deshalb als Standort ideal. Ansonsten braucht es normale Blumentöpfe mit Untersetzer und vertikaler Unterstützung, damit sich die Rankgewächse nach dem Keimen nach oben schlängeln können. Dafür kann man beispielsweise einige Fäden am Fensterrahmen befestigen, was am einfachsten mit materialschonenden Klebehaken funktioniert. Wer jedoch kein Blattwerk wie Vorhänge vor den Scheiben möchte, sondern

die freie Sicht nach draußen bevorzugt, kann bei der Erbsen- und Bohnenzucht auch einfach – ganz klassisch – lange Holzstäbe als Rankhilfe in die Pflanzgefäße stecken. Übrigens: Zwischen März und Oktober können zwei bis drei Generationen von Erbsen und Bohnen aufgezogen und geerntet werden.

Salate

Diese Küchen-Evergreens dehnen sich eher in die Horizontale aus, benötigen also ausreichend Anbaufläche. Die Samen dafür säht man direkt in flache Schalen mit größerem Durchmesser. Spätestens nach sechs Wochen und regelmäßigem Wässern ist dann schon die erste Indoor-Ernte – ohne die Gefahr einer gefräßigen Schneckenarmada – möglich. Als zierliche, wenig raumgreifende Salat-Sorten eignen sich zum Beispiel besonders gut würziger Rucola oder Feldsalat.

Obst

Der Anbau von Früchten ist im Innenbereich etwas schwieriger. Natürlich gibt es extra gezüchtete kleine Mini-Obstbäume für die Wohnung. Aber damit die etwas abwerfen, muss man neben viel gärtnerischer Ausdauer meist auch Geld in spezielle Pflanzenlichter investieren. Besser eignen sich dagegen etwa bestimmte Erdbeer- oder Johannisbeer-Züchtungen, die vor allem gut in hängenden Ampelkonstruktionen an sonnigen Stellen in Fensternähe gedeihen.

DER RICHTIGE OBSTBAUMSCHNITT

Gartenexperte Oliver Simon gibt grundlegende Tipps für die Baumpflege

Der ideale Zeitpunkt, Ihre Bäume auf das nächste Jahr vorzubereiten, ist bei einigen Obstsorten Februar, kurz vor dem Austrieb.

Ein fachgerechter Schnitt fördert nicht nur die Gesundheit des Baumes, sondern kann sich auch positiv auf die Qualität und die Menge der geernteten Früchte auswirken. Das Mikroklima wird verbessert, indem überflüssiges Holz entfernt wird. Dadurch reifen die Früchte besser aus.

Welche Werkzeuge werden benötigt?

Unverzichtbar ist eine scharfe Rosenschere. Außerdem empfehle ich eine Astschere und eine Bügelsäge. Achten Sie darauf, dass die Werkzeuge scharf und sauber sind, um Infektionen zu vermeiden und einen sauberen Schnitt zu gewährleisten. Ich empfehle, nach jedem Baum zu desin-

fizieren. Bei Hochstämmen sollte man auch an stabile und trittsichere Leitern denken.

Grundlagen des Obstbaumschnitts

1. Totholz entfernen: Abgestorbene, kranke oder beschädigte Äste werden zuerst entfernt.

2. Formung der Krone: Achten Sie auf die Erhaltung der natürlichen Form des Baumes. Ziel ist eine offene, luft- und lichtdurchlässige Krone. Sprichwörtlich kann man am Ende einen Hut durch die Krone werfen. Dies erreichen Sie, indem Sie steile und stark nach unten hängende Triebe entfernen. Bitte kürzen Sie die Leitäste nicht!

3. »Baum im Baum« entfernen: Wenn Sie in Ihrem Baum ein kleines Bäumchen sehen, das aus einem Ast oder Leitast herauswächst, zögern Sie nicht, es an der Basis herauszuschneiden.



4. Auslichten: Kreuzende Äste werden entfernt, um Reibungen und damit verbundene Krankheitseintritte zu vermeiden.

Haben Sie viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren. Wir wünschen Ihnen eine gute Ernte.

Häufige Fehler vermeiden

- **Nicht zu viel auf einmal schneiden:** In einem Jahr sollte nicht mehr als ein Drittel der Blattmasse des Baumes entfernt werden.

- **Falscher Schnitzeitpunkt:** Halten Sie sich an die empfohlenen Schnitzeitpunkte.

- **Unsaubere Schnitte:** Dies kann zu Krankheiten und Schädlingsbefall führen.

Fazit: Für einen gesunden und fruchtbaren Garten ist ein fachgerechter Obstbaumschnitt unerlässlich. Wenn Sie sich nicht sicher sind: Lassen Sie sich von einem professionellen Gartenservice beraten. Wir helfen Ihnen gerne dabei, das Beste aus Ihren Obstbäumen herauszuholen.

Oliver P. Simon

Ihr Fachwart für Obst- und Gartenbau in Darmstadt und Südhessen



Foto: © Alexander Rath - stock.adobe.com

OLLIS GARTENBAU



Wir machen Ihren

Frühjahrsputz!

Oliver P. Simon

Fachwart für Obst- und Gartenbau

Kranichsteiner Straße 10

64289 Darmstadt

t 06151 96 77 292

f 06151 97 13 625

m 0151 5091 4560

info@ollis-gartenbau.de

www.ollis-gartenbau.de



Das Lokay-Team im Firmengarten.



Lokay druckt für Kunden wie den NABU, Greenpeace oder Alnatura.



Bereits zum zweiten Mal in Folge wurde die Lokay Umweltdruckerei mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet. Ralf Lokay (links) und Umweltmanager Jonas Muhly (rechts) nahmen den Preis in Düsseldorf entgegen. Quelle: Ralf Rühmeier



Ralf Lokay, Öko-Druck-Pionier und Inhaber der Lokay Umweltdruckerei in Reinheim.



Das Insektenhotel im Firmengarten.

Der Firmenstandort in Reinheim bei Darmstadt.



2019 hat Lokay als erster deutscher Betrieb eine eigene Firmen-Fahrradflotte eingeführt. Das „Lokay Klimarad“ fördert den umwelt- und gesundheitsbewussten Weg zur Arbeit.



Lust auf neue Herausforderungen, dann bewirb Dich jetzt bei uns!

Lokay, die Umweltdruckerei aus Reinheim im Odenwald, steht für nachhaltiges Wirtschaften und produziert umweltfreundlich hergestellte Druckprodukte aus Leidenschaft. Wir pflegen seit über 90 Jahren nachhaltige Beziehungen zu unseren Kund*innen und Mitarbeitenden. Wenn nachhaltiger Lebensstil und die Liebe zur Umwelt fest in Deinen Werten verankert sind, freuen wir uns auf Deine Bewerbung.

Teamassistenz/Projektmanagement/Marketing (m/w/d)

Mit Deinen KENNTNISSEN als Bürokauffrau/Bürokaufmann oder einer vergleichbaren Ausbildung hast Du Freude an organisatorischen Aufgaben und empfängst unsere Kund*innen bei persönlichen Besuchen in unserem Hause.

Qualifizierung zur Fachkraft Buchbinderei (m/w/d)

Du verfügst über eine Ausbildung als Schlosser*in, Werkzeugmacher*in oder hast handwerkliches Geschick und technisches Verständnis mit hohem Maß an Qualitätsbewusstsein. Erfahrene Kollegen helfen Dir, Dich im Team weiterzuentwickeln. In unserem kleinen Team bist Du offen für alles und zeichnest Dich durch Deine Flexibilität aus. Du liebst die Abwechslung und übernimmst auch bei Bedarf Botengänge mit unserem Sprinter zu nachgelagerten Dienstleistern in der Region.

Mehr Informationen über uns findest du noch unter www.lokay.de/jobs

Wir freuen uns auf deine Bewerbung per Post
an Herrn Trinkaus, oder per E-Mail unter trinkaus@lokay.de

Holger Trinkaus
Lokay Druck e.K.
Königsberger Straße 3
64354 Reinheim



Professionell,
unabhängig,
inhabergeführt



Wohnen auf einer Ebene

DA-Eberstadt, Bungalow, Wohnfläche: 125,91 m², Grundstück: 566,00 m², Bj. 1977, Gas-Heizung, Bedarfsausweis, 225,00 kWh/m²a, Klasse G, frei.

Kaufpreis: 795.000,— Euro

zzgl. Kaufnebenkosten



Haus in Bestlage von Seeheim

EFH mit Wohnfläche: 165,30 m², Grundstück: 406,00 m², Bj. 1985, Split-Level, Elektro-Heizung, Bedarfsaufweis, 182,10 kWh/m²a, frei, Klasse F.

Kaufpreis: 582.500,— Euro

zzgl. Kaufnebenkosten



Terrassentraum in Pfungstadt-Hahn

EFH, Bj. 1850, umfangreich saniert, Wohnfläche: 147,00 m², Grundstück: 568,00 m², Gas/Solar-Heizung, Bedarfsausweis, 176,30 kWh/m²a, Klasse F.

Kaufpreis: 437.500,— Euro

zzgl. Kaufnebenkosten



Dachterrassen-Wohnung in Pfungstadt

2 ZKB, 2. OG, Gäste-WC, Wohnfläche: 93,00 m², Bj. 1996, Gas-Heizung, Verbrauchsausweis, 154,34 kWh/m²a, Klasse E, frei.

Kaufpreis: 287.500,— Euro

zzgl. Kaufnebenkosten



Haus, Scheune, Garten...

Alsbach-Hähnlein, Wohn-/Nutzfläche: 134,00 m²/46,00 m², Grundstück: 584,00 m², Bj. 1905, Gas-Heizung, Bedarfsausweis, 393,90 kWh/m²a, Klasse H.

Kaufpreis: 329.900,— Euro

zzgl. Kaufnebenkosten



Diamant im Mühlthal/Nieder-Ramstadt

EFH mit Einliegerwohnung, Wohnfläche: 218,00 m², Grundstück: 762,00 m², Bj. 2005, Gas-Heizung, Verbrauchsausweis, 97,99 kWh/m²a, Klasse C, frei.

Kaufpreis: 845.000,— Euro

zzgl. Kaufnebenkosten

Reiner Dächert Immobilien

Georgenstraße 20 · 64297 Darmstadt

Telefon: 0 61 51-9 51 80 88 · Telefax: 0 61 51-9 51 93 62

E-Mail: mail@daechert-immobilien.de

www.daechert-immobilien.de

Reiner Dächert  Immobilien

NEUES LEBEN FÜR ALTE SACHEN

Warum Secondhand-Shopping immer öfter die erste Wahl ist

Im Schrank lauter Klamotten, die zwar oft getragen aber immer noch ansehnlich sind, eine Kiste alter CDs beziehungsweise Bücher, die zu schade zum Entsorgen sind oder das Nachttischchen aus Omas Nachlass, das nicht so richtig zur eigenen Einrichtung passt. Gebrauchte Dinge wie diese suchen immer öfter einen neuen Besitzer. Wegschmeißen kommt da nicht in Frage. So kaufen und verkaufen immer mehr Menschen Vintage-Waren – fördern damit nachhaltig und ressourcenschonend die Kreislaufwirtschaft. Die Angebotspalette reicht dabei von Spielzeug, über Möbel bis hin zu Büchern, Medien, Elektroartikeln und natürlich – sie machen den Löwenanteil aus – Kleidung.

Vintage boomt auch online

Dass der Handel mit Gebrauchtem aus zweiter Hand sich hierzulande zunehmender Beliebtheit erfreut, bestätigen auch Erhebungen des Statistischen Bundesamtes. Danach haben vergangenes Jahr 15 Prozent aller Deutschen Used-Waren von privaten Anbietern vor allem online ver- und gekauft. Besonders verbreitet ist dies in der Altersgruppe der 25- bis 44-Jährigen: Knapp ein Viertel der Befragten gab hier an, eigene Artikel über das Internet zu Geld zu machen oder entsprechend von anderen zu erwerben. Bei den 65- bis 74-Jährigen waren es immerhin circa sieben Prozent.

Das besondere Flair, Gebrauchtes aufzustöbern

Obwohl digitale Vintage-Marktplätze, die mittlerweile alle Produktarten abdecken, für viele Konsumenten immer selbstverständlicher und unverzichtbarer werden, haben sie dennoch traditionelles Shopping auf Flohmärkten, Kleiderbörsen oder Second-Hand-Möbelhäusern nicht verdrängen können. Im Gegenteil! Auch im analogen Kosmos wächst die Popularität beziehungsweise die Nachfrage nach gebrauchten Schätzen mit einem Vorleben, die auf Tapeziertischen, wackeligen Kleiderstangen oder in alten Umzugskartons angeboten werden. So ist das Bumeln und Stöbern auf Flohmärkten & CO besonders reizvoll, weil das unmittelbare Einkaufserlebnis mit einer gewissen Einmaligkeit und Zufälligkeit verknüpft ist. An solchen Jäger-und-Sammler-Treffpunkten spart man nämlich nicht nur Geld, man trifft auch zahllose Gleichgesinnte. Es ist das Einkaufen auf Tuchfühlung mit speziellen Anbietern und Interessenten, wo erst nach zähem Feilschen besondere Entdeckungen ihre Besitzer wechseln. Dabei geht es oftmals gar nicht mehr nur um den Erwerb eines bestimmten Gegenstandes, sondern um die Art und Weise, wie ein Handel abgewickelt wird. Genau diese Komponente macht den Einkauf dann auch für viele



Foto: © altitudvisual – stock.adobe.com

erst zum leidenschaftlichen Happening, zur faszinierenden Entdeckungsreise mit Überraschungseffekt. Zudem gewinnt ein ergattertes Lieblingsstück oftmals zusätzlich an Wert, weil es ein „altes Leben“ hatte oder selbstgemacht ist und so meist eine besondere Geschichte erzählen kann.

Ein nachhaltiges Statement gegen die Wegwerfgesellschaft

Doch es ist nicht nur der Spaß an Originalität und die Lust preiswerte Raritäten zu finden, warum in Zeiten des Klimawandels und der weltweiten geopolitischen Krisen mit den jeweiligen wirtschaftlichen Folgen für Konsumenten, Gebrauchtes jedweder Art zum Objekt der Begierde wird. Denn Second-Hand-Käufe und ein bewusst reduzierter Konsum ist auch eine gute Mög-

lichkeit, ein klares Statement gegen die Wegwerfgesellschaft zu setzen. Durch den Erwerb – sei es online oder analog – von intakten, gut erhaltenen Vintage-Artikeln, die dann weiter benutzt werden, kann sich nämlich jeder in mehr Wertschätzung üben und so dabei helfen, die Lebensdauer von Kleidern, Accessoires, Möbeln oder Büchern zu verlängern. Dies trägt dann wieder ein Stück weit dazu bei, mehr Kreislaufwirtschaft zu etablieren und zu fördern, Ressourcenverbrauch zu reduzieren und die Umweltbelastung, die etwa durch Fast-Fashion entsteht, langfristig zu verringern.

Eine umweltschonende Branche auf Erfolgskurs

Dass es sich bei diesem Trend nicht um ein kurzfristiges Nischen-Phänomen handelt,

Übrigens

Auch der Second-Hand-Kosmos in Darmstadt ist bunt und vielfältig. Eine interessante ganzjährige Adresse insbesondere für Möbel und Wohnaccessoires ist zum Beispiel „Das Kaufhaus der Gelegenheiten“ (<https://ka-gel.de/>) in der Pallaswiesenstraße 122, das unter der Federführung der EAD, ein breites Sortiment gebrauchter Interieur-Artikel und neuerdings auch Textilien anbietet. Weitere Vintage-Läden für Second-Hand mit dem Schwerpunkt Kleidung und Einrichtung sind zudem Oxfam auf der Rheinstraße oder im Martinsviertel „Lejla's“ (www.vintage-darmstadt.de) und „Pompadour“ (www.pompadour-darmstadt.de).

sondern um eine wachsende Bewegung, lässt sich auch an den zunehmenden Netzwerken auf dem speziellen Markt für Used-Produkte ablesen: So haben sich zum Beispiel viele Second-Hand-Läden oder entsprechende Plattformen mittlerweile mit gemeinnützigen Organisationen verbunden, die sich überregional für Umweltschutz oder soziale Gerechtigkeit einsetzen. Es wird also durch das steigende Angebot und die vielfältigen Einkaufsmöglichkeiten auch für Neulinge immer leichter Second-Hand statt First-Hand-Konsum ganz selbstverständlich in ihren Alltag zu integrieren und damit einen Beitrag zu einer umweltfreundlicheren und nachhaltigeren Welt zu leisten.

RÜCKERT



Haustüren - Markisen - Vordächer Fenster - Innentüren - Schreinerei

ARG Rückert Habitzheimerstr. 3 Reinheim/Spachbrücken
Tel.- 06162 / 911233 E-Mail: argrueckert@aol.com

ENERGIEWENDE? DA SCHAU ICH GENAU HIN.

ICH SCHLIESSE
DIE ZUKUNFT AN.



Kerstin L.G.

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

ENTEGA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

KONTINUIERLICHER AUSBAU DER GEWINNUNG ERNEUERBARER ENERGIEN IN DER REGION

Teil zwei: Bau und Inbetriebnahme von Wind- und Solarparks

Wind- oder Solarparks zu realisieren, ist ein komplexer Prozess: Eine sorgfältige Planung ist erforderlich, verschiedene Akteure müssen zusammenarbeiten und zahlreiche Faktoren berücksichtigt werden. Im ersten Teil ging es um die Planung und die Vorarbeiten im Konzern und vor Ort, die notwendig sind, solche großen Projekte umzusetzen. Der zweite Teil beleuchtet den Bau und die Inbetriebnahme von Wind- und Solarparks.

Mit der erfolgreichen Flächenakquisition beginnt die eigentliche Projektentwicklung, um den jeweiligen Wind- oder Solarpark nach zwei bis fünf Jahren errichten zu können. Die Projektentwicklung beinhaltet alle notwendigen Tätigkeiten bis zur Erlangung der entsprechenden Genehmigung nach dem Bundesimmissionsschutzgesetz bei Windenergie oder für eine Baugenehmigung bei Photovoltaik. Um diese Genehmigung zu erhalten, müssen allerdings umfangreiche gesetzliche Prüfungen bezüglich der Umwelteinflüsse durchgeführt werden. Dazu gehört auch die enge Zusammenarbeit mit den betroffenen Gemeinden, um mögliche Widerstände zu minimieren. Durch Informationsveranstaltungen wird für Akzeptanz in der Bevölkerung für die geplanten Projekte geworben, welche für den Projekterfolg sehr wichtig ist.

Die Projektierung umfasst bei der Windenergie die Auswahl geeigneter Windturbinen, die Positionierung im Gelände sowie die Infrastruktur für die Stromübertragung. Hier müssen sorgfältig die Größe, Leistung und Anzahl der Turbinen bestimmt werden, um die optimale Energiegewinnung zu erzielen. Auch Auswirkungen auf die Umwelt und das Ökosystem, insbesondere auf Vögel, Fledermäuse und den Landschaftsschutz sind kritisch zu beachten.

Bei Solarparks ist zunächst eine Fläche zu identifizieren, die zusammenhängend eine geeignete Größe ergibt und aufgrund ihrer Lage, Ausrichtung und Verschattungsfreiheit für die Errichtung eines Solarparks geeignet ist. Zudem muss geprüft werden, ob in räumlicher Nähe der Fläche ein geeigneter Netzanschluss zum Anschluss des Solarparks an das öffentliche Stromnetz vorhanden ist. Im Rahmen des Bauleitplanverfahrens werden Arten- und Naturschutzgutachten, Bodengutachten sowie je nach Fläche weitere Gutachten, etwa Blendgutachten, erstellt.



Anlieferung eines Rotorblatts mit Spezial-Lkw am ENTEGA-Windpark Binselberg bei Groß-Umstadt.

Nach erfolgreicher Genehmigungserteilung und Zuschlag bei der Bundesnetzagentur hinsichtlich der Vergütungshöhe erfolgt der Bau des Wind- oder Solarparks. Der Bau eines Windparks erfordert dabei umfangreiche logistische Planungen. Die Turbinen müssen an den Ort des Windparks geliefert und vor Ort aufgestellt werden. Zufahrtswege müssen gesichert und geschaffen, Fundamente gegossen und die Infrastruktur für die Stromübertragung errichtet werden. Sobald die Windturbinen installiert sind, müssen sie an das Stromnetz angeschlossen werden, um den produzierten erneuerbaren Strom effizient in das Energiesystem zu integrieren.

Der Bau eines Solarparks stellt im Verhältnis zum Genehmigungsverfahren einen relativ kurzen Zeitraum dar. Beim Bau werden zunächst Rammpfähle im Boden verankert, welche mit Trägerschienen verbunden werden. Auf dieser sogenannten Unterkonstruktion werden dann die Solarmodule installiert. Sobald die Module installiert sind, wird die Infrastruktur für die Einspeisung in das Stromnetz errich-

tet. Dazu zählen neben der Installation von Wechselrichtern und Trafostationen auch die Verlegung einer Kabeltrasse bis zum öffentlichen Stromnetz.

Nach Inbetriebnahme sind eine kontinuierliche Überwachung, Wartung und Reparatur erforderlich, um eine maximale

Lebensdauer und Effizienz sicherzustellen. Regelmäßige Inspektionen und schnelle Reaktionen auf Störungen sind entscheidend, um Ausfallzeiten zu minimieren und die Energieproduktion zu optimieren. Diese Aufgaben fallen dann ebenfalls in das Aufgabengebiet der ENTEGA AG.



Bei Groß-Umstadt hat die ENTEGA Windenergieanlagen mit einer Leistung von zusammen vier Megawatt errichtet. Die Windräder des Windparks Binselberg erzielen einen Stromertrag von rund 11 Gigawattstunden pro Jahr.

**Bis zu 70%
auf den UVP**

HAUSGERÄTE PROFIS

Alles wird teurer?

WIR NICHT!



Markengeräte führender Hersteller zu Sonderpreisen

BOSCH WGG1440HO WASCHAUTOMAT EEK A 9 KG 1400 U/MIN A DREHWÄHLER AQUASTOP

• Standardprogramme: Baumwolle, Pflegeleicht, Fein/Seide, Wolle-Handwäsche
• Spezialprogramme: Trommel reinigen (mit Erinnerungsfunktion), Pflegeleicht Plus, Schleudern/Abpumpen, Schnell/Mix, Sportswear, Spülen, ExtraKurz 15'/30', Hygiene Plus
• Hygiene Plus: Saubere Wäsche und effektive Beseitigung von Keimen



UVP € 1.129,-
Unser Preis **699,-**

Bauknecht WAM 814 A *A* Waschmaschine 8 kg - 1400 U

Inverter-Motor - Digital Motion-Technologie - Mehrfachwasserschutz+ - Display - Restzeit-anzeige - Startzeitvorwahl - Fertig in - Flecken 40° - Kurz 45' - Option Extra Touch - Wolleprogramm - Anti-Allergie-Programm AutoClean - Clean+
 Fassungsvermögen: 8 kg - max. 1.400 U / min.



UVP € 999,-
Unser Preis **399,-**

Daewoo WM 814 T1 *A* Waschmaschine 8 kg 1400 U

Inverter Motor (10 Jahre Garantie) - LED-Display
AquaStop - Allergy Safe
Programmknebel - SoftTouch-Bedienung
15 Programme inkl. 15 min-Kurzprogramm
Eco-Logic



UVP € 799,-
Unser Preis **299,-**

AEG TR 8 C 40688 A+++ Wärmepumpentrockner 8 kg

Inverter Motor (10 Jahre Motor-Garantie bei Registrierung) - AbsoluteCare-System mit Woolmark Blue Zertifikat - Reversierautomatik - SensiDry - ProSense-Mengenautomatik - ProTex Schontrömmel - LC-Display - Startzeitvorwahl - Restzeitanzeige - Blende mit Klartext - Verlängerter Knitterschutz - Unterschiebbar bei 85 cm Nischenhöhe



UVP € 1.124,-
Unser Preis **649,-**

BOSCH GSN29UWEW WS STANDGEFRIERSCHRANK 200L E NOFROST BIGBOX 161X60X65CM

NoFrost - nie wieder abtauen!
Elektronische Temperaturregelung über LED ablesbar - Optisches und akustisches Warnsignal bei Temperaturanstieg - FreshSense - Konstante Temperatur durch intelligente Sensortechnik - Super Gefrieren mit Einfrierautomatik



UVP € 959,-
Unser Preis **699,-**

GORENJE POWER SET 2 EINBAU HERD- SET - CERAN BC6737E02X + ECD643BX

Backofen Edelstahl + Glaskeramik-Kochfeld
60 cm rahmenlos - 1x Fettpfanne - 1x Grillrost - BigSpace-Garraum = 77 L - 12 Funktionen: AirFry - Pizza-Funktion - FastPreheat - Gratin - Versenkbarer Knebel - Abnehmbare Backofentür - AquaClean - MultiAir-Technologie - uvm.



UVP € 910,-
Unser Preis **499,-**

SIEMENS SN53HS30AE ED EB- GESCHIRRSPÜLER 60CM INTEGR. D 9,5L 44DB 6PRG VARIO SP.

Angabe gem. EU-Verordnung 2019/2017 - Energieeffizienzklasse D - Spektrum [A bis G] - optionale Smart Home Funktion - 84 kWh Energieverbrauch eco/100 Zyklen - 9,5 l Wasserverbrauch Eco/Betriebszyklus - Raum für 13 Maßgedecke - Betriebsgeräusch: 44 dBA / Sehr leise!



UVP € 1.180,-
Unser Preis **599,-**

Indesit *E* Kühl-/ Gefrierkombination No Frost

No Frost - EEK: E
320 Liter Nutzinhalt (223 Liter Kühlen - 97 Liter Gefrieren)
Höhe: 188,9 cm - Breite: 59,5 cm - Tiefe : 65,5 cm
Farbe: optischer Edelstahl
Türanschlag wechselbar
LED-Beleuchtung im Kühlraum



UVP € 799,-
Unser Preis **399,-**

DH 406 B *A* Schräghaube Glas schwarz

EEK: A - Luftstrom bei min. Geschwindigkeit: 152 m³/h - Luftstrom bei max. Geschwindigkeit: 294 m³/h - LED-Beleuchtung - Fettabscheidegrad: 74,90 - Material: Glas schwarz - Einbaubreite: 60 cm - Teleskopkamin ausziehbar von 40 cm bis 78 cm - 5 Drucktasten - 1 Fettfilter (spülmaschinenfest)



UVP € 179,-
Unser Preis **149,-**

Gorenje BOS 6737 E 13 X *A* Einbau-Backofen Edelstahl

12 Backofenfunktionen - AquaClean - Extra-Steam - Anti-Fingerprint Beschichtung - Versenkbarer Knebel - Backofenvolumen: 77 Liter - EcoClean Email - IconLED - GentleClose - Türeinzug - Dynamisches Kühlgebläse mit Nachlaufautomatik (DC+)
Zubehör: 1x Grillrost - 1x Backblech - 1x Fettpfanne



UVP € 684,-
Unser Preis **299,-**

Midea SV 4.60 wi *D* Geschirrspüler vollintegriert 60 cm

Aquastopp - Edelstahl-Innenraum - Zusätzliche Besteckablage
Automatische Türöffnung - LED-Statusanzeige
14 Maßgedecke - Optische Boden-Funktionsanzeige
Startzeitvorwahl - Halbe Beladung
8 Programme



UVP € 739,-
Unser Preis **349,-**

MIELE TCA 230 WP WÄRMEPUMPENTROCKNER A++ 7KG FRAGRANCEDOS ECODRY

Energieeffizienzklasse A++ - Fassungsvermögen 7 kg - LED-Display - LED-Trommelbeleuchtung - Integrierte Kondenswasserableitung - EasyControl-Bedienung - Startzeitvorwahl/Restzeitanzeige - AddLoad - FragranceDos inkl. Flakon „Aqua“ - Schontrömmel



UVP € 959,-
Unser Preis **849,-**

Diese und viele weitere **Angebote** mehr erhalten Sie auch bei
Elektro Kohl, Hauptstraße 29, 63322 Rödermark, Tel. 06074-98657

+++ Nur solange der Vorrat reicht +++ Nur solange der Vorrat reicht +++ Nur solange der Vorrat reicht +++
Wir liefern ins Haus! Wir montieren Ihr(e) Gerät(e)! Wir schließen fachgerecht an! Wir entsorgen Ihr(e) Altgerät(e)!

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 13.00 und 14.00 - 18.00 Uhr • Mi. nachm. geschl. • Sa. 10.00 - 13.00 Uhr

Darmstädter Str. 36 • 64354 Reinheim • ☎ 0 61 62 - 91 98 070
info@hausgeraete-profis.com • www.hausgeraete-profis.com

Media Südhessen

Die Magazine der Region

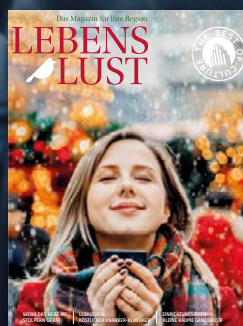
Stellenanzeigen
Kombi für Südhessen

Ihre Werbung

13 Titel

275.000 Exemplare

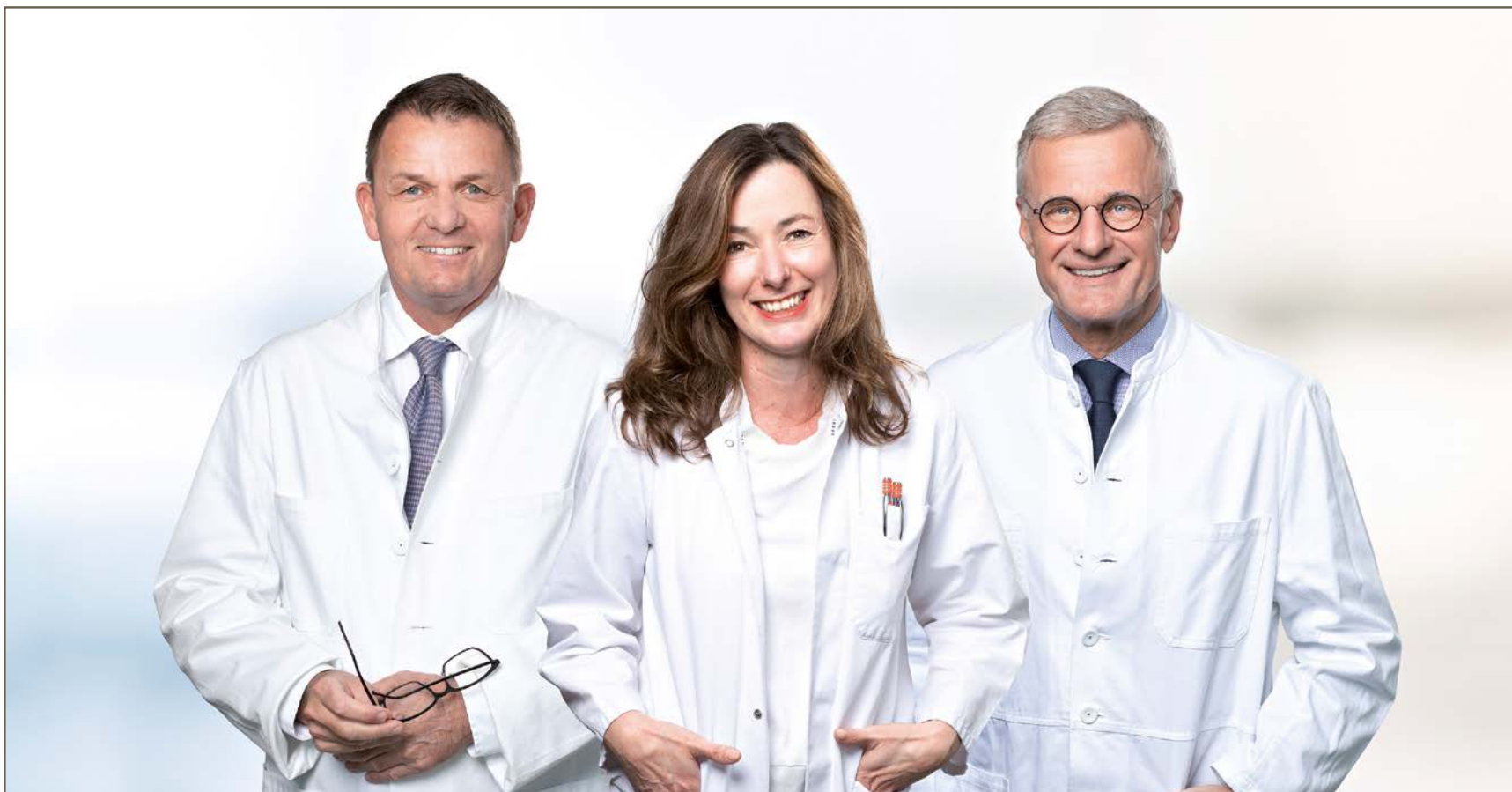
Jetzt beraten lassen



Ulrich Diehl
Verlag und
Medienservice
GmbH

UDVM

Ansprechpartner
Walter König
Walter.Koenig@udvm.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 61 51. 78 04-0
Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de
info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100