

Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe 2 | 2024

LEBENS LUST



RICHTIG ATMEN –
WARUM ES SO WICHTIG IST

SENF – WÜRZIGER
SCHARFMACHER

WIE ES EUCH GEFÄLLT –
WOHNDESIGN 2024



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit jedem Tag werden die Stunden des Tages länger, und die Sonne strahlt mit mehr Kraft – ein untrügliches Zeichen dafür, dass der Frühling Einzug hält. Der Frühling weckt in mir nicht nur die Sinne, sondern auch die Sehnsucht nach Veränderung und Entfaltung. Frühling ist, wenn die Seele wieder bunt denkt und anfängt zu baumeln...

In dieser Ausgabe nehmen wir Sie mit auf eine bunte Reise durch verschiedene Themen. Doch bevor wir eintauchen, sollten wir gemeinsam tief durchatmen, denn die Bedeutung eines richtigen Atemmusters für unsere mentale und körperliche Gesundheit ist nicht zu unterschätzen. Erfahren Sie mehr auf den Seiten 3, 4 und 5.

Ein Phänomen, dem viele von Ihnen sicherlich begegnen, ist die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit. Doch was, wenn hinter dieser Müdigkeit eine tieferliegende Erschöpfung unserer Nebennieren steckt? Mehr dazu finden Sie auf Seite 14.

Auch in der medizinischen Landschaft gibt es Veränderungen, die wir mit Freude verkünden möchten. Die Orthopädisch-Chirurgische Praxis der Dres. Behr, Erben, Primbs und Rau hat bereits im Februar ihre Türen an einem neuen Standort in der Rheinstraße 97 in Darmstadt geöffnet und bietet dort weiterhin orthopädische Versorgung auf höchstem Niveau.

Ebenso freuen wir uns, Ihnen die aktuellen Entwicklungen in der Radiologie Darmstadt vorstellen zu dürfen. Die Bauarbeiten sind noch im Gange, doch schon bald wird der Masterplan 3.0 vollendet sein. Die zukunftsweisenden Umstrukturierungen markieren einen Meilenstein in der medizinischen Versorgung der Region. Erfahren Sie mehr auf den Seiten 8 und 9.

Der Frühling weckt jedoch nicht nur unser Interesse an Gesundheit und Medizin, sondern auch unsere Genusssinne. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen daher einen ganz besonderen Geschmackskünstler vorstellen – Senf! Erfahren Sie mehr über die Vielfalt und Herstellung dieses herrlich gelben Genusses auf den Seiten 24 und 25.

Aber natürlich darf das kulinarische Vergnügen in dieser Ausgabe keineswegs zu kurz kommen. In Patschulls Schlemmerpost auf Seite 26 und 27 finden Sie Empfehlungen und Rezepte, die Ihren Gaumen verwöhnen werden.

Und nicht zu vergessen: In unserer WOHNKULTUR haben wir wieder einige inspirierende Einrichtungstipps für Sie zusammengestellt. Wohndesign 2024 setzt auf Stil-Kontraste, Detailliebe und Nachhaltigkeit – lassen Sie sich inspirieren auf den Seiten 30 und 31.

Merken Sie sich schon jetzt den 11. und 12. Mai 2024 vor, denn an diesen Tagen finden die „Gartenwelten“ im malerischen Schlossgarten von Dieburg statt. Über 60 Aussteller präsentieren dort die schönsten Rosen, Stauden, Kräuter, Kunst und kulinarische Köstlichkeiten. Ein Ereignis, das Sie nicht verpassen sollten. Erfahren Sie mehr auf den Seiten 43 bis 54.

Ich wünsche Ihnen einen sensationellen Start in den Frühling. Genießen Sie diese Zeit in vollen Zügen und bleiben Sie uns gewogen.

Herzlichst
Friederike Oehmichen

GESUNDHEIT

Seite

Richtig atmen

Warum es so wichtig ist und wie wir es (wieder) lernen können...

3

Orthopädie auf höchstem Niveau

OCP-Darmstadt an neuem Standort

6

Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin im Aufbau

Alice-Hospital, Darmstadt

11

Schmerzfrei durch Triggerpunkt-Akupunktur

Dr. med. Thomas Saltzer, Orthopädisches Zentrum Darmstadt

12

Frühjahrmüde oder Adrenal Fatigue?

Dr. med. Sabine Wiesner

14

LUST AUF GENUSS

Würziger Scharfmacher

Senf ist ein Allrounder mit vielen Gesichtern

24

Patschulls Schlemmerpost

26

WOHNKULTUR

Wie es euch gefällt!

Wohndesign 2024 setzt auf Stil-Kontraste, Detailliebe und Nachhaltigkeit

30

Mobilitätsausstellung „Darmstadt Mobil“

Darmstädter City Marketing

35

Reduce to the Max

Der Volvo EX30 überzeugt durch intelligente und intuitive Technik zum attraktiven Preis

37

Das schwarze Wundermittel

Klimafreundliche Pflanzenkohle im Garten- und Landschaftsbau

38

GARTENWELTEN

Natürlich gestalten mit Erde und Stein

Natursteinzentrum Rhein Main

48

Garten – Menschen, Tiere, Emotionen

Planen, pflanzen, genießen

50

Ein Hochbeet hat immer Saison

So lässt sich die Pflanzperiode im heimischen Garten deutlich verlängern

53

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

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

Gesamtauflage: 80.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den
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

GESUNDHEIT

Es scheint so selbstverständlich – und doch ist korrektes Ein- und Ausatmen viel wichtiger als manche vielleicht denken. Denn auf welche Art und Weise Luft geholt wird und dann wieder aus der Lunge entweichen kann, beeinflusst unsere mentale und körperliche Gesundheit. So kann „richtiges“ Atmen zum Beispiel Stress, Angst, Migräne oder Herz-Kreislauf-Beschwerden entgegenwirken. Doch hierzu muss man sich zunächst seiner Atmung bewusstwerden, um schließlich mittels bestimmter Übungen und Techniken überhaupt Wellness-Effekte erreichen zu können.



Zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein

Ohne Atmung ist Leben nicht möglich. Vom ersten Schrei im Kreißsaal bis zum letzten Atemzug markiert er Anfang und Ende der Existenz. Wir können zwar einige Zeit ohne Nahrung, Wasser und Licht überleben – aber nur wenige Minuten ohne Luft beziehungsweise Sauerstoff. Und dennoch: Über diese elementare Körperfunktion denkt der Mensch meist nicht nach. Er tut es einfach. Die Atmung wird nämlich vom vegetativen Nervensystem gesteuert, genauso wie Herzschlag und Verdauung. So registriert dieser neurologische Seismograf Bewegungen und Gefühle – passt die Atmung dann je nach Energiebedarf an: Bei körperlicher Anstrengung oder Angst beschleunigt sich die Atmung und sie wird langsamer, wenn wir uns entspannen oder schlafen. Entsprechend vielfältig sind auch die Sprachbilder, die das Ein- und Ausatmen thematisieren: Es verschlägt einem vor Schreck den Atem, etwas ist atemraubend schön, jemand hat keine Zeit zum Luftholen oder eben einen langen Atem. Doch was die Atmung von den anderen „automatischen“ Organismus-Funktionen unterscheidet, ist dass wir sie auch bewusst beeinflussen können. So steuern wir beispielsweise, ob wir langsamer oder schneller Luft holen. Das sonst Unwillkürliche geschieht dann willkürlich. Ein einzigartiger Vorgang im menschlichen Körper!

Effektiver Sauerstoffaustausch

Im Schnitt brauchen wir 3,3 Sekunden für einen normalen Atemzug, der aus etwa 78 Prozent Stickstoff, 21 Prozent Sauerstoff, 0,04 Prozent CO_2 und einem Prozent Edelgasen besteht. Dadurch wird jedes Mal rund 500 Milliliter Volumen in die Lunge gebracht und danach vor allem ein höherer Anteil Kohlendioxid wieder ausgeatmet. Milliarden mikroskopisch-kleine Sauerstoff-Moleküle landen so alle drei Sekunden im Körper – versorgen über den Blutkreislauf die Zellen im gesamten Organismus mit dieser elementaren Energie. Im Ruhezustand verrichtet unsere Lunge etwa 18-mal pro Minute diese Arbeit. 20.000- bis 30.000-Atemzüge sind es jeden Tag.

Foto: © Denis – stock.adobe.com

Falsches Atmen

Obwohl dieser lebenswichtige Gasaustausch als Antrieb für den Stoffwechsel eigentlich automatisch funktioniert, bleibt uns dennoch allzu oft die Luft weg. Studien zeigen, dass 60 bis 80 Prozent aller Menschen viel kürzer und flacher atmen, als es eigentlich für sie gut wäre – sie atmen also falsch, haben im Laufe der Jahre die Fähigkeit verloren, in vollen Zügen Luft zu holen. Und das passiert nicht nur in stressigen Momenten. Auch im normalen Alltagstrott und sogar beim Sport nutzen wir oftmals aufgrund falscher Atmungsmuster

RICHTIG ATMEN

Warum es so wichtig ist und wie wir es (wieder) lernen können...



Illustration: © pier – stock.adobe.com



met. Zudem reinigt, erwärmt und befeuchtet der Weg über die nasalen Schleimhäute das einströmende Gasgemisch. Außerdem wirkt sich so auch der erhöhte Luftwiderstand positiv aus, indem die Lungen – im Gegensatz zur Mundatmung – bis zu 20 Prozent mehr Sauerstoff aufnehmen können. Zusätzlich wird auch noch zwischen der eher ungesunden oberflächlichen Brust- und Schulteratmung und der wohltuenden tiefen Bauch- und Zwerchfellatmung, die auch als „Vollatmung“ bezeichnet wird, unterschieden. Bei dieser Atemtechnik, die vor allem bei körperlicher Anstrengung reflexartig einsetzt, ist der gesamte Brust- und Bauchbereich beteiligt, so dass sich die Lunge zwecks Aufnahme des Sauerstoffmaximums voll entfalten kann. Wer dauerhaft seine Atmung optimieren will, kann mit regelmäßigen Übungen hier gezielt nachhelfen. Ein guter und effektiver Anfang ist beispielsweise schon getan, wenn man im Alltag einfach stärker darauf achtet, so oft wie möglich bewusst tiefere und gleichmäßigere Atemzüge durch die Nase zu nehmen. Das entspannt unmittelbar und die innere Ruhe sowie das allgemeine Wohlbefinden wird langfristig gestärkt.

Nicola Wilbrand-Donzelli

nicht unser gesamtes Lungenvolumen. Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Kreislaufprobleme und sogar Schwächung des Immunsystems sowie Depressionen können dann die Folge sein. Doch wie lässt sich hier gegensteuern? Und was macht gesunde Atmung überhaupt aus?

Gewusst wie...

Die wichtigste Veränderung, um richtig Atmen zu lernen, ist darauf zu achten, die Luft durch die Nase zu „transportieren“. Dies bewirkt, dass man ruhiger und tiefer einat-

Bewährte Atemtechniken

Folgende Maßnahmen können eine perfekte Unterstützung dabei sein, sich erfolgreich eine gesündere Atmung anzutrainieren:

Die meisten Übungen sind leicht erlernbar, erfordern wenig Aufwand und wirken effizient.

Ein weiterer Vorteil: Man braucht meist kein besonderes Equipment oder einen speziellen Ort und man kann das Training überall umsetzen, etwa beim Spaziergehen, am Schreibtisch oder beim Chillen auf dem Sofa.

Entdeckung der Atembewegungen

1.

Eine erste Übung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden: Die Hände liegen so auf dem Bauch, dass sich die Fingerspitzen über dem Bauchnabel berühren. Es wird bewusst ausgeatmet und gespürt, wie die Bauchdecke sich senkt und die Finger gegeneinandergedrückt werden. Danach langsam und bewusst in den Bauch weiteratmen (ca. zwei Sekunden). Die Bauchdecke hebt sich und die Finger gleiten auseinander. Daraufhin eine Sekunde den Atem anhalten, dann zwei Sekunden ausatmen. Diese Übung sollte ein bis zwei Minuten lang wiederholt werden. Ein Entspannungsgefühl ist garantiert.

Atemzüge zählen

2.

Beim Einatmen und Ausatmen wird jeweils bis fünf gezählt. Dabei wird durch die Nase ein- und durch den Mund wieder ausgeatmet, wobei man sich hier am besten vorstellt, eine Kerze auszublasen.

Neue Energie tanken

3.

Die nächste Übung beginnt mit hüftbreit auseinandergestellten Füßen. Die Arme hängen seitlich locker herunter. Jetzt erst Einatmen, dann beim Ausatmen in die Knie gehen, mit dem Oberkörper auf und ab wippen. Die Füße federn die Bewegung dabei weich ab, wobei die Fersen jeweils kurz abheben. Der Atem sollte dabei gleichmäßig weiter fließen. Nach etwa drei Minuten pausieren und bei Bedarf wieder beginnen.

Anspannung weg atmen

4.

Anspannung weg atmen: Hier wird anfangs ganz tief eingeatmet und die Luft wird dann mit einem lauten und energischen „Ha!“ ausgeatmet. Gleichzeitig werden ruckartig die Arme nach vorne gestoßen. Nach dreimaliger Wiederholung sollte die ‚gestaute Energie‘ verpufft sein.

Entschleunigung mit 4711

5.

Diese Technik lässt sich leicht einprägen: Im Sitzen oder Stehen solle man zunächst 4 Sekunden ein- und dann 7 Sekunden ausatmen. Das Ganze dann elf Mal hintereinander durchführen. Die Übung entspannt und kann auch bei Schlafproblemen helfen.

Stress-Abbau mit der „4-6-8-Methode“

6.

Diese Trainingseinheit ist ein gutes Entspannungsventil etwa bei Wut, Frust oder anderem mentalen Druck. Die Effekte werden hier allein durch bewusstes Atmen erreicht. Die Grundhaltung: Aufrechtes Sitzen oder Stehen mit geraden Schultern. Zudem ruht eine Hand auf dem Bauch und man versucht nur mit der Nase in die andere Hand zu atmen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass der Brustkorb sich möglichst nicht hebt. Dann wird tief eingeatmet und stimmlos bis vier gezählt. Anschließend wird die Luft, während nun entsprechend bis sechs gezählt wird, angehalten, um schließlich langsam auszuatmen. Das Ausschnaufen sollte dann bis zur „Acht“ durchgehalten werden. Optimal ist, das Ganze mindestens fünfmal zu wiederholen.

Lockerungsübung für zwischendurch

7.

Die Anleitung hier ist so simpel wie kurz: Die Arme werden beim Einatmen – sei es im Stehen oder im Sitzen – seitwärts vom Körper weggespreizt bis auf Brusthöhe. Beim Ausatmen werden sie langsam nach vorn (vor den Oberkörper) geführt und beim Einatmen wieder weit auseinandergespreizt.

Wellnesseffekte mit „Bienen-Gesumm“

8.

Die Übung aus der Yoga-Lehre, wo grundsätzlich die bewusste und damit gesunde Atmung einen zentralen Stellenwert einnimmt, heißt Bhramarin („Bienensummen“). Dabei muss beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen in „Bienenmanier“ gesummt werden. Die Vibration in den Resonanzräumen von Nacken, Brust und Kopf sorgt so für eine bessere Durchblutung und die Entspannung von Körper und Geist. Und so geht's: Aufrecht hinsetzen – beide Ohren mit den Daumen verschließen – die restlichen Finger können den Kopf sanft umfassen – die eigene Atmung kurz beobachten – anschließend beim Ausatmen Summ-Geräusche nachahmen und die Lippen ähnlich wie beim Trompetenspielen formen.





ORTHOPÄDIE AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Am neuen modernen Standort bietet das OCP-Darmstadt maximale Patientenversorgung mit bester Verkehrsanbindung

„Wir wollen Sie bewegen“. Dieses Versprechen an die Patienten wird von dem erfahrenen Fachärztenteams der orthopädisch chirurgischen Praxis (OCP) mit Dr. med. Christoph Rau, Dr. med. Patric Behr, Dr. med. Björn Erben sowie Dr. med. Patrick Primbs seit Anfang des Jahres täglich in den modernen hellen Wohlfühl-Räumlichkeiten in der Rheinstraße 97 mit geballtem Knowhow, modernster Medizin-Technik und viel Herzblut umgesetzt. Im Interview erklären die Spezialisten für Orthopädie, Chirurgie und Unfallchirurgie, welche Vorteile der neue größere Standort sowohl für Behandler als für Patienten bietet, inwieweit sich nun das Diagnose- und Therapiespektrum verändert, beziehungsweise erweitert und welcher Kollege die Ärzteschaft nun innerhalb der Gemeinschaftspraxis mit seiner Expertise verstärkt.

LebensLust:

Welche Vorteile ergeben sich für Patienten am neuen Standort der OCP-Darmstadt in der Rheinstraße 97?

Dr. med. Christoph Rau: Mit unserem Umzug in die neuen Praxisräumlichkeiten freuen wir uns, unsere Patienten auf nahezu verdoppelter Fläche von über 900 Quadratmetern begrüßen zu dürfen. Durch die räumliche Trennung von Diagnostik und Therapie können wir noch besser auf die Bedürfnisse unserer Patienten eingehen und eine ruhigere Atmosphäre schaffen. Die großzügige Aufteilung auf zwei Ebenen ermöglicht eine klare Unterteilung in die Funktionsbereiche Diagnostik, Funktionsanalyse, Therapie und Prävention. Zudem wurden natürliche Materialien und Farben in das gestalterische Konzept integriert, um der Praxis eine warme und einladende Atmosphäre zu verleihen. Dazu tragen nachhaltige Materialien wie Linoleum-Bodenbeläge und Multiplex-Birkenholz bei, ebenso wie die Bepflanzung. Ein weiterer Vorteil unseres neuen Standortes



Das Praxisteam des OCP-Darmstadt



Die Planung und Ausführung der Praxisräume wurde durch das Darmstädter Innenarchitekturbüro Behr Raumkonzepte durchgeführt.

ist seine Lage: Der ‚Gesundheitscampus‘ des ehemaligen ‚Röder-Geländes‘ bietet nämlich eine verbesserte Infrastruktur mit guter Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr sowie ausreichend Parkplätze für PKWs und Fahrräder in der Nähe der Praxis.

LebensLust:

Welche Schwerpunkte bildet die OCP-Darmstadt in der Patientenversorgung ab?

Dr. med. Patrick Primbs: Die ambulante Patientenversorgung steht im Mittelpunkt der OCP-Darmstadt, einer der größten fachübergreifenden Gemeinschaftspraxen in Darmstadt. Unsere Schwerpunkte liegen in den Bereichen Orthopädie, Chirurgie, Traumatologie, Sportmedizin, Diagnostik und Prävention. Wir bieten Akutversorgung von Verletzungen, Behandlung von Arbeits- und Schulunfällen sowie rehabilitative Maßnahmen in Zusammenarbeit mit physiotherapeutischen Instituten und Rehabilitationszentren. Besonders in der Sportmedizin betreuen wir Fußball- und Laufsportarten, darunter die Fußballer des Nachwuchsleistungszentrums des SV Darmstadt 98.

LebensLust:

Gibt es Veränderungen im Praxiskonzept hinsichtlich der therapeutischen Behandlungsmaßnahmen?

Dr. med. Patric Behr: Unsere neue Diagnostikabteilung konzentriert sich auf konventionelle Bildgebung und detaillierte sonographische Untersuchungen. Zusätzlich bieten wir Fußdruckmessungen zur Beurteilung von Fußfehlstellungen sowie eine videogestützte Laufbandanalyse in

Verbindung mit sportwissenschaftlicher Bewegungsanalyse an. Neben neuen Injektionsverfahren mit Blutplasma (PRP) und standardisierten Behandlungen wie Infusionsapplikationen, Stoßwellen- und Laserverfahren umfasst unser Angebot eine breite Palette konventioneller Behandlungsmaßnahmen für degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen sowie Sportverletzungen. Ergänzend dazu stehen alternative Therapiemethoden wie Akupunktur und homöopathische Injektionen im Rahmen der multimodalen Schmerztherapie zur Verfügung. Unser Fokus liegt außerdem auf individueller Betreuung von Sportlern sowie knorpelprotektiven Maßnahmen bei degenerativen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, unterstützt durch Bewegungstherapie, Osteopathie, manuelle Therapie und Chirotherapie.

LebensLust:

In welchem Rahmen finden operative Therapiemaßnahmen statt?

Dr. med. Björn Erben: Unser Facharztzentrum konzentriert sich auf ambulante Patientenversorgung mit konservativen und operativen Behandlungskonzepten. In Zusammenarbeit mit zwei ambulanten Zentren in unserer Region führen wir arthroskopische Eingriffe an Knie und Schulter sowie Fußchirurgie durch. Diese Zentren bieten erstklassige Einrichtungen und medizinisches Fachpersonal für ambulante Operationen. Die Zusammenarbeit ermöglicht es uns, unseren Patienten eine breite Palette von Dienstleistungen anzubieten und sicherzustellen, dass sie die bestmögliche Versorgung erhalten. In unserer Praxis führen wir zudem ambulante handchirurgische Eingriffe durch.

LebensLust:

Gibt es im Zuge des Umzugs personelle Veränderungen in der OCP-Darmstadt?

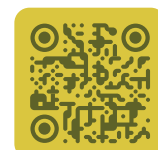
Dr. med. Christoph Rau: Seit Januar 2024 unterstützt Dr. med. Patrick Primbs als neuer Praxispartner das ärztliche Leitungsteam um Dres. Behr, Erben und Rau. Unser qualifiziertes medizinisches Team besteht aus 5 Ärzten und mehr als 15 medizinischen Fachangestellten. Dennoch sind wir stets auf der Suche nach Fachpersonal, um unser Team zu verstärken. So freuen wir uns über Interessenten, die sich gerne bei uns melden können.“



DRES. BEHR ERBEN PRIMBS RAU
ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE PRAXIS
Orthopädie · Sportmedizin · Diagnostik · Prävention

Rheinstraße 97
64295 Darmstadt

Telefon: 06151 – 78075-0
E-Mail: praxis@ocp-darmstadt.de



www.ocp-darmstadt.de

„Der Masterplan 3.0“

Ein Quantensprung für die Radiologie Darmstadt und die Patientenversorgung in der Region



Mit ihren neuen Praxisräumen am Campus Alice-Hospital markiert die Radiologie Darmstadt nun auch baulich ihre zukunftsweisenden Umstrukturierungen

Prof. Dr. med. Oliver Mohrs, Dr. med. Sepideh Pade, Dr. med. Henrik Thoms

„Die bevorstehende Fertigstellung der neuen Praxisräume am Campus Alice-Hospital stellt nicht nur ein architektonisches Ereignis dar, sondern einen symbolischen Schritt in Richtung Zukunft. Unser Ziel bis 2025 ist klar definiert: die Radiologie Darmstadt auf ein neues Level zu heben! Mit einem Team von 17 Fachärzten und fünf Standorten setzen wir auf Innovationen in Architektur, Logistik und Technologie, um die Patientenversorgung in unserer Region zu optimieren.“

Die Umstrukturierung ist in vollem Gange und der bevorstehende Umzug in den Neubau neben dem Krankenhaus markiert einen Wendepunkt für Patienten und Behandler gleichermaßen. Die Umsetzung des Masterplans 3.0 bedeutet für die Fachärzte und Gesellschafter der Radiologie-Darmstadt einen bedeutsamen Schritt in Richtung einer modernen und zukunfts-sicheren Radiologie.

Während des Baustellenrundgangs wird deutlich, wie das angestrebte „Next Level“ und die damit verbundenen Optimierungen in den neuen Räumlichkeiten langsam Gestalt annehmen. Trotz der laufenden Bauarbeiten wird das Bild der zukünftigen Räume bereits jetzt schon klar, in denen bald erstklassige bildgebende Diagnostik stattfinden wird.

„Zum Glück“, freut sich Prof. Mohrs, „wird sich nun alles – anstatt wie früher auf zwei durch enge Treppen verbundene Stockwerke – auf einer großen barrierefreien Ebene abspielen. Wir können uns jetzt nämlich auf stattlichen 1200 Quadratmetern ausbreiten und verdoppeln so die Fläche. Das Team der Radiologie Darmstadt – an allen fünf Standorten bisher schon 140 Mitglieder stark – steht bereit für die neuen Aufgaben im ‚Mutterschiff‘. „Mit unseren erweiterten Raumkapazitäten“, betont Prof. Mohrs, „sind wir nun in der Lage, mehr Patienten zu behandeln und flexibel auf technologische Fortschritte und personelle Veränderungen zu reagieren.“

Schnellere Terminvergabe durch verkürzte Untersuchungszeiten

„Die Modernisierung unserer bildgebenden Praxisausstattung markiert einen fulminanten Neuanfang. So wird der alte Technik-Bestand nicht mit umziehen. Stattdessen werden die neusten marktführenden Geräte von Siemens hier für die Patienten bereitstehen – darunter auch ein zusätzliches MRT-Gerät, das vor allem bei Privatpatienten zum Einsatz kommen soll. Und damit nicht genug: Auch bei der CT-Technik

der neuesten Generation soll bald aufgestockt werden. Der große Vorteil unseres breit aufgestellten High-Tech-Equipments ist“, betont Dr. Pade, „dass wir im Praxisalltag nun mehr Kapazitäten und Möglichkeiten haben, um die Untersuchungszeitfenster zu entzerren beziehungsweise zu verkürzen. Es profitiert also jeder Patient davon! So reduzieren sich auch deutlich die Wartezeiten für alle. Hinzu kommt, dass unsere High-End-Technik mit Anwendung von künstlicher Intelligenz eine engere



Taktung erlaubt. Zum Beispiel dauert eine Knieuntersuchung mit MR nun nur noch rund fünf anstatt wie bisher fünfzehn Minuten!“

Erweitertes Befundungsspektrum durch bildgebende Lungendiagnostik

„Hier am Campus stehen nicht nur die klassische bildgebende Medizin im Fokus der Radiologie Darmstadt, sondern auch zusätzliche Untersuchungsschwerpunkte wie Kardiagnostik, Kinderradiologie und Lungenscreening“, schwärmt Dr. Thoms voller Begeisterung. „Ab Mitte nächsten Jahres erweitern wir unsere Kapazitäten in den neuen Räumlichkeiten. Mein Fachgebiet, die bildgebende Lungendiagnostik, wird dabei einen bedeutenden Teil des radiologischen Befundungsspektrums ausmachen. Neu ist dabei außerdem, dass diese Untersuchung insbesondere für Patienten, die beispielsweise rauchen oder familiär bezüglich Lungenkrankheiten vorbelastet sind, nun bald als Vorsorge-Screening durchgeführt werden kann. Bestehen solche Risikofaktoren, wird die Untersuchung von den Kassen bezahlt.“

„Darüber hinaus sind wir hier in der Radiologie stolz darauf, mit den neu entwickelten Scannern von Siemens in nahezu allen radiologischen Bereichen als Referenzzentrum zu fungieren“, betont Prof. Mohrs. „Diese Zusammenarbeit ist nicht nur ein Gewinn für unsere Patienten, sondern auch für die gesamte medizinische Gemeinschaft. Unsere Erkenntnisse in der Routine fließen direkt in die Verbesserung und Entwicklung zukünftiger Technologien mit ein, was zu kontinuierlichen Fortschritten in der medizinischen Bildgebung führen wird.“

Entspannte Atmosphäre und Diskretion durch mehr Komfort

Wichtig ist dem verantwortlichen Ärzteteam bei der Umsetzung aller optimierenden Maßnahmen im Praxisneubau auch ‚Softskills‘ wie etwa der Wohlfühlfaktor. „Dieser menschelnde Aspekt spiegelt sich in mehrfacher Hinsicht in der Architektur wider“, kommentiert Dr. Mohrs. „Zum Beispiel gibt es jetzt für unser Assistenzteam komfortable Sozialräume und geräumige Sanitärbereiche. Die Wartebereiche sind nach dem ‚Shop-in-Shop‘-Prinzip gestaltet, um den unterschiedlichen Bedürfnissen unserer Patienten gerecht zu werden – für ambulante, gesetzlich Versicherte, Privatpatienten und frisch Operierte gibt es separate Bereiche zum entspannten Warten.“ „Moderne Lichtleisten mit unterschiedlichen Farben dienen quasi als Leitsystem und führen unsere Patienten gezielt zu den

jeweiligen Untersuchungsräumen. Das verbessert nicht nur den Workflow, sondern gibt den Patienten auch ein Gefühl von Orientierung, Komfort und Geborgenheit.“

„Ein positives Gefühl während der Untersuchung ist entscheidend“, betont Dr. Pade. „In unserem fast fertiggestellten MRT-Raum erstreckt sich eine XL-Fotoleuchttapete über die gesamte Wandfläche und zeigt einen sonnendurchfluteten Frühlingswald. Dieses Motiv ist ein fester Bestandteil unserer Corporate Identity in allen unseren Standorten und schafft eine einladende Atmosphäre, besonders für Patienten mit Ängsten.“

Optimale Patientenversorgung für die gesamte Region

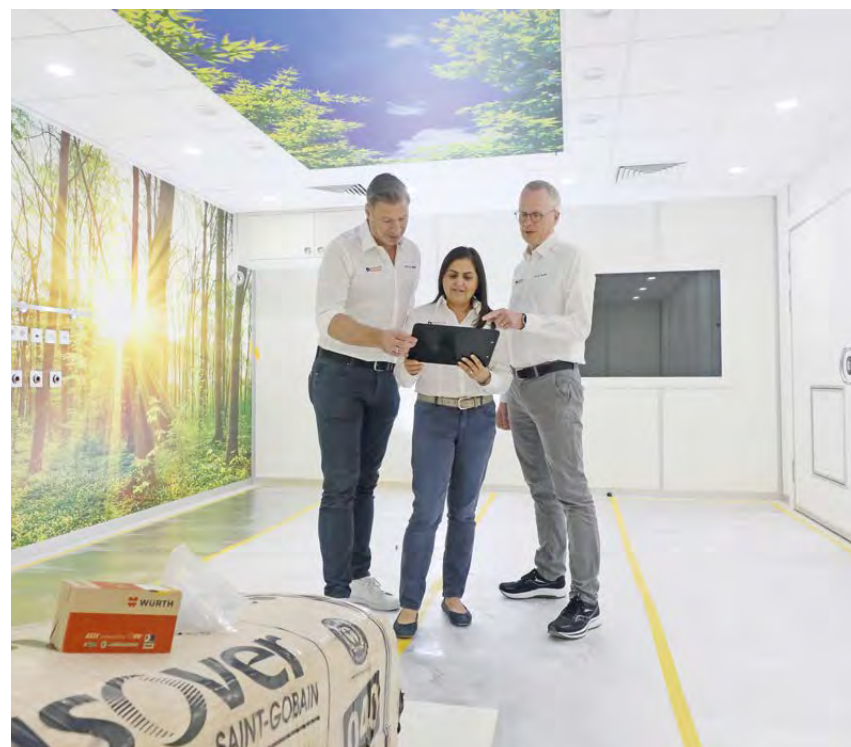
„Unser Masterplan 3.0 ist nicht nur ein Versprechen, sondern eine Verpflichtung, die beste Versorgung weit über Darmstadt hinaus zu gewährleisten“, betont Prof. Mohrs mit Nachdruck. „Mit jährlich sechsstelligen Patientenzahlen tragen wir eine immense Verantwortung für die Region. Daher haben wir unsere Standorte strategisch platziert, um ein breites Spektrum an Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten in allen Richtungen zugänglich zu machen. Diese geographische Ausrichtung ermöglicht uns eine maximale radiologische Versorgung in unserem Einzugsgebiet.“

„Die Praxis in der ‚Eschollbrücker Straße‘, unser westlicher ‚Leuchtturm‘, ist äußerst verkehrsgünstig gelegen und ermöglicht die optimale Versorgung des gesamten westlichen Einzugsgebiets bis zum Rhein“, erklärt Prof. Mohrs. „Mit kostenfreien Parkplätzen und exzellenter Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr. Unser Mutterschiff auf dem Campus Alice-Hospital wird die radiologische Rundumversorgung bis nach Aschaffenburg, in den Odenwald und Offenbach übernehmen, während unsere Standorte in der Innenstadt ebenfalls eine optimale Erreichbarkeit und kurze Wege sicherstellen.“

Bestens gerüstet für das „NEXT LEVEL“

Im Fokus der erfahrenen Diagnostiker stehen nicht nur der Fortschritt des Bauprojekts und die damit einhergehenden Neuerungen. Sie sehen sich bewusst als Wegbereiter in einer zentralen medizinischen Schlüsselfunktion, eingebettet in ein größeres Team. Diese äußeren Aspekte sind entscheidend, betonen die Radiologen während der Baustellenbesichtigung.

„Einerseits“, so fasst Prof. Mohrs zusammen, „sind wir hier an der Mathildenhöhe mit zwei Kliniken und vierzig benachbarten



Praxen seit Jahren ein gut funktionierendes, erfolgreiches Konstrukt, wobei schon allein dieser Experten-Verbund mit seinen kurzen Dienstwegen und der Möglichkeit, sich ständig fachärztlich auszutauschen, zukunftsfähig macht. Das ist ein großer Standortvorteil! Andererseits sind wir als Teil der Radiologie-Darmstadt fest vernetzt mit den anderen Standorten unserer Praxis-Familie. Jeder Befunder hat digitalen Zugriff auf die Patientenakten in all unseren Standorten. Dank unseres digitalen Archivs haben wir auch ältere Voraufnahmen von langjährigen Patienten stets

zur Hand. Diese nahtlose Integration ist besonders hilfreich, besonders bei Verdachtsfällen bezüglich Tumore.“

Die verschiedenen Komponenten greifen nahtlos ineinander. Der ‚Masterplan 3.0‘ in der Radiologie Darmstadt ist somit beinahe abgeschlossen. Mit Vollgas und unermüdlichem Einsatz bewegen wir uns auf eine neue Ära in der Patientenversorgung zu. Die Vision einer optimierten und umfassenden Versorgung wird mit jedem Schritt greifbarer. Die letzten Raketen dafür sind gerade gezündet worden...



RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.

TERMINE
Vereinbaren Sie Ihre Termine bequem per E-Mail oder mit unserer App:

Doctolib



Standort Alice Hospital
und der Kinderklinik Prinzessin Margaret
Dieburger Straße 29-31
64287 Darmstadt
E-Mail: alice@radiologie-darmstadt.de

Eschollbrücker Straße 26
64295 Darmstadt
E-Mail: ebs@radiologie-darmstadt.de

Fachärztezentrum am Klinikum Darmstadt
Grafenstraße 13
64283 Darmstadt
E-Mail: grafen@radiologie-darmstadt.de

Zentrale Mammographie-Screening Südhessen
Dieburger Straße 22
64287 Darmstadt
E-Mail: mammo@radiologie-darmstadt.de

Agaplesion Elisabethenstift
Landgraf-Georg-Straße 100
64287 Darmstadt
E-Mail: stift@radiologie-darmstadt.de

www.radiologie-darmstadt.de

MIT MUT UND STÄRKE GEGEN MULTIPLE SKLEROSE

Unterstützung und Wissen helfen, das Leben nach der Diagnose zu meistern

(DJD). Jeden Tag steht für 41 Menschen in Deutschland nach der Diagnose Multiple Sklerose (MS) die Zeit still, circa 280.000 Menschen leben hierzulande zurzeit mit der noch unheilbaren Krankheit. Im Durchschnitt erhalten sie ihre Diagnose mit 33 Jahren – ein Alter, in dem man mitten im Beruf steht, vielleicht eine Familiengründung plant oder schon Kinder hat und viele Zukunftspläne schmiedet. So war es auch bei Sabrina W., bei der im Sommer 2021 mit 32 Jahren nach Sehstörungen eine MS festgestellt wurde.

Wie kann es gelingen, nach der MS-Diagnose positiv in die Zukunft zu blicken?

Wie viele Erkrankte war die Lehrerin zunächst geschockt, sah sich schon im Rollstuhl und versuchte, die MS zu verdrängen. Doch dann stellte sie sich der Herausforderung. Sie suchte sich Unterstützung, begann eine Behandlung und sagt heute: „Aufgeben ist keine Option!“ Diese Botschaft steckt auch im Motto „Diagnose MS: Mit Mut und Stärke leben lernen“ des Welt-MS-Tags 2024, das Wettbewerbsge-

winnerin Sabrina erdacht hat. „Mir ist es wichtig, dass man auch mit der Diagnose MS positiv in die Zukunft blicken kann. Jeder einzelne Mensch hat Stärken und positive Fähigkeiten, die nach wie vor zur Geltung kommen sollten.“ „Nimm die Herausforderungen an und mach dein eigenes Ding!“, sagt sie.

Welt-MS-Tag:

Viele Angebote und ein Wettbewerb

Unterstützung ist dabei wichtig. Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) steht Menschen mit MS mit Informationen, persönlicher Beratung und vielen weiteren Angeboten zur Seite. Sie fördert unabhängige MS-Forschungsprojekte und hilft mit ihrer Stiftung in Notlagen weiter. Mit der auch international eingebundenen Kampagne zum Welt-MS-Tag am 30. Mai bietet sie Gelegenheit, Gemeinschaft aufzubauen und in der Öffentlichkeit Aufmerksamkeit für die Krankheit zu wecken. Informationen und Teilnahmemöglichkeiten dazu finden sich auf den Social-Media-Kanälen des DMSG-Bundesverbandes und auf www.dmsg.de. Dort gibt es ab Ende März auch

die Möglichkeit, am Wettbewerb zur Umsetzung des Mottos teilzunehmen.

Neue Akademie vermittelt Wissen zur Krankheitsbewältigung

Unter der Schirmherrschaft des ehemaligen Bundespräsidenten Christian Wulff hat die DMSG jetzt außerdem eine Online-Akademie für Bewegung und Lebensstiländerung gegründet. Unter <https://akademie.dmsg.de> bietet sie ein umfangreiches Informations- und Fortbildungsangebot zu den Themen Prävention, Krankheitsbewältigung, Bewegung, Ernährung und Rehabilitation – für Menschen mit MS, Trainer und Therapeuten, aber auch für Interessierte und Angehörige. Denn Wissen ist wichtig, um der MS mutig und stark entgegenzutreten.



Das Motto des diesjährigen Welt-MS-Tages wurde in einem bundesweiten Wettbewerb ermittelt.

Foto: djd/DMSG



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

Pneumologie am Alice-Hospital

KLINIK FÜR PNEUMOLOGIE UND INTENSIVMEDIZIN IM AUFBAU

Die Pandemie hat gezeigt, welche Rolle Intensivabteilungen und Fachabteilungen für Lungenerkrankungen in der Versorgung der Bevölkerung spielen. Lange vor der Pandemie begann bereits die Planung des Neubaus am Alice-Hospital. Ein Teil der Planung war die Vergrößerung der bestehenden Intensivabteilung und die Einrichtung einer Pneumologie als sogenannte Hauptabteilung. Eine vorausschauende Entscheidung der Geschäftsführung, wie sich nach den Erfahrungen der Pandemie heute zeigt. Bereits vor der Fertigstellung beginnt der neue Chefarzt mit dem organisatorischen Aufbau der neuen Abteilung.

Seit Oktober 2023 ist Dr. Achim Grünewaldt am Alice-Hospital Darmstadt als Chefarzt der im Aufbau befindlichen »Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin« tätig. Der gebürtige Darmstädter begann nach dem Abitur an der Justus Liebig-Schule 1999 sein Medizinstudium an der Universität Mainz. Berufliche Stationen als Assistenzarzt waren unter anderem das Elisabethenstift und das Klinikum Darmstadt bevor er 2013 an das Universitätsklinikum Frankfurt wechselte. Seit 2014 ist er dort als Oberarzt am Schwerpunkt Pneumologie beschäftigt.

Der Internist mit dem Schwerpunkt Pneumologie verfügt sowohl über die Zusatzbezeichnungen »Notfallmedizin«, »Internistische Intensivmedizin«, »Allergologie«, als auch »Klinische Akut- und Notfallmedizin«. Den Schwerpunkt seiner ärztlichen Tätigkeit sieht der dreimalige Familienvater in der Behandlung von Patienten mit intensivmedizinisch behandlungsbedürftigen Krankheitsbildern der Lungen, wie schweren Lungenentzündungen oder akuten Verschlechterungen chronisch vorbestehender Lungenerkrankungen. Zum anderen wird die bronchoskopische Diagnostik und Therapie einen wichtigen Teil der klinischen Arbeit ausmachen.



Dr. Achim Grünewaldt

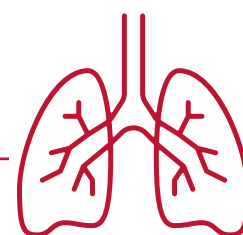
„Ich freue mich außerordentlich auf die neue Aufgabe am Alice-Hospital.“ so der 45-jährige. „Mit dem gerade entstehenden Neubau fand ich ideale räumliche Gegebenheiten vor um die neue Abteilung am Alice-Hospital aufzubauen. Dabei werde ich sowohl von den Pflegekräften als auch den anderen Beschäftigten der Klinik sehr gut unterstützt“.

„Mit Dr. Achim Grünewaldt konnten wir einen ausgewiesenen Experten auf dem Gebiet der Pneumologie und Intensivmedizin gewinnen,“ erklärt der Geschäftsführer Marcus Fleischhauer. „Mit seiner medizinischen Expertise und dem neuen Gebäude werden wir in naher Zukunft eine Versorgungslücke im südhessischen Raum schließen können.“

»Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin«

In der neu gegründeten »Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin« wird zukünftig, neben der Versorgung allgemeiner internistischer Krankheitsbilder, eine besondere Schwerpunktversorgung für

Patienten mit stationär behandlungsbedürftigen Erkrankungen der Lungen und der Atemwege angeboten. Hierfür wird neben einer pneumologisch-internistischen Normalstation eine neue und modern ausgestattete Intensivstation zur Verfügung stehen. Dadurch wird insbesondere die akute Behandlung von beatmungspflichtigen Krankheitsbildern möglich sein. Die enge Zusammenarbeit mit dem Schlaflabor des Lungenzentrums Darmstadt bietet darüber hinaus beste Voraussetzungen für die Betreuung von Patienten, die langfristig beatmungsabhängig bleiben. In der ebenfalls angegliederten Endoskopieeinheit (Lungenspiegelung) wird neben allgemeiner bronchoskopischer Diagnostik und Therapie, auch komplexere endosonographische Diagnostik angeboten werden können.



INFO

Ab sofort bietet Dr. Achim Grünewaldt mit einer pneumologischen Privatsprechstunde eine **ambulante Anlaufstelle für Patienten mit akuten und chronischen Lungenbeschwerden** an. Neben der Behandlung von chronisch-entzündlichen Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale und COPD gehört hierzu insbesondere auch die Diagnostik und Behandlung von Patienten mit komplexen entzündlichen Lungenerkrankungen (fibrosierende Lungenerkrankungen). Die ambulante allergologische Diagnostik und Therapie für Patienten mit allergischen Beschwerden der oberen und unteren Atemwege runden das Behandlungsspektrum ab.



Kontakt

Alice-Hospital
Klinik für Pneumologie
und Intensivmedizin
Dieburger Str. 31
64287 Darmstadt
Privatsprechstunde
Telefon: 06151/402 22 42

E-Mail: Sekretariat.Pneumologie@alice-hospital.de

SCHMERZFREI DURCH TRIGGERPUNKT-AKUPUNKTUR

Ein Gespräch mit Dr. med. Thomas Saltzer, Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Befreiung von akuten oder chronischen Schmerzen – dies wünschen sich bis zu 14 Millionen Menschen in Deutschland. Viele gelten schulmedizinisch als schwer oder kaum behandelbar.

Weiblich, 37 Jahre alt, verbringt den Tag an einer Computertastatur und macht sich nachts Sorgen über ihre Zukunft und die ständigen Schmerzen und Taubheitsgefühle in Armen und Händen. Als allein-erziehende Mutter bleibt ihr nichts anderes übrig, als trotz aller Schwierigkeiten weiterzuarbeiten.

Männlich, 53 Jahre alt, kann kaum an etwas anderes denken als an seine ständigen Rückenschmerzen. Es fällt ihm schwer, sich ins Bett zu legen und wieder herauszukommen. Sein Rücken schmerzt ständig, ganz gleich, ob er sitzt, steht oder liegt. Deshalb hasst er seine Arbeit und sein Liebesleben ist völlig ruiniert.

Männlich, 23 Jahre alt, ist ein begabter Musiker. Nach jahrelanger harter Arbeit unter Anleitung eines hervorragenden Lehrers fürchtet er nun um seine berufliche Karriere, weil er ständig unter Schmerzen und unter einer unerklärlichen zunehmenden Steifheit seiner Finger leidet.

Kennen sie jemanden, der den Personen in den obigen Beispielen ähnelt? All diesen Menschen gemeinsam ist – abgesehen von ihren chronischen Schmerzen – dass sie nicht die Hilfe bekommen, die sie eigentlich bräuchten, obwohl sie nichts unversucht gelassen haben. Sie haben Ärzte um Rat gefragt, Untersuchungen über sich ergehen lassen, Physiotherapie erhalten und von ihrer Angst getrieben vielleicht schon selbst für Behandlungen bezahlt. Sie nehmen Schmerzmittel ein und führen pflichtbewusst ihre Dehnungsübungen aus. Manchmal fühlen sie sich eine Zeitlang besser, doch der Schmerz kehrt immer wieder zurück. Nichts scheint zur Ursache des Problems vorzudringen.

Die täglichen Erfahrungen einer Vielzahl von Ärzten und Physiotherapeuten legen nahe, dass die meisten unserer Schmerzen – und viele andere rätselhafte körperliche Beschwerden – in Wahrheit durch Triggerpunkte verursacht werden: durch winzige Kontraktionen in unserem Muskelgewebe.

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

Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Triggerpunkt-Akupunktur sind genauso verblüffend wie ihre schmerzbefreiende Wirkung.

Ein Triggerpunkt ist eine stark irritierte Region innerhalb eines spannungsgestörten Stranges in einem Skelettmuskel oder einer Muskelfaszie. Triggerpunkte sind schmerzhaft bei Palpation (Druck) und können zu triggerpunktspezifischen ausstrahlenden Schmerzen, muskulären Spannungen (auch in anderen Muskeln) oder vegetativen Reaktionen führen.

Auf Schmerztherapie spezialisierte Ärzte, die im Entdecken und Behandeln von Triggerpunkten geübt sind, haben festgestellt, dass diese Punkte in etwa 75 Prozent der Fälle die primäre Ursache von Schmerzen sind und dass sie praktisch bei jedem Schmerzproblem zumindest zur Verursachung beitragen. Es wird sogar vermutet, dass selbst Fibromyalgie durch Triggerpunkte entstehen kann.

Von Triggerpunkten ist bekannt, dass sie Kopf-, Nacken- und Kiefer- sowie lumbale Schmerzen verursachen, weiterhin viele Arten von Gelenkschmerzen, die fälschlich Krankheiten wie Arthritis, Sehnenentzündungen, Schleimbeutelentzündungen oder Verletzungen der Gelenkbänder zuge-

schrieben werden. Triggerpunkte können so unterschiedliche Probleme verursachen wie Ohrenschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Herzschmerzen, Tennisarm u.v.m. Weiterhin können sie bei chronischer Erschöpfung eine Rolle spielen und die körpereigene Abwehr gegen Infektionen schwächen.

Es wird zwischen aktiven und latenten Triggerpunkten unterschieden. Ein aktiver Triggerpunkt erzeugt Schmerzen, sowohl in Ruhe, als auch während muskulärer Aktivität. Ein latenter Triggerpunkt hingegen kann alle diagnostischen Zeichen eines aktiven Triggerpunktes aufweisen, er generiert Schmerzen aber nur bei Palpation. Aktive Triggerpunkte können sich zu latenten umwandeln wie auch umgekehrt. Faktoren, die eine Aktivierung begünstigen, sind zum Beispiel übermäßiger Gebrauch des Muskels – im weitesten Sinne, also die muskuläre Überlastungsdysfunktion.

Folgende Symptome weisen auf aktive oder latente Triggerpunkte hin:

- Eingeschränkte aktive und/oder passive Beweglichkeit in Verlängerung und



Info

Die Triggerpunkt-Akupunktur

(engl. to trigger: auslösen) ist eine relativ junge Behandlungsform von schmerzhaften Druckpunkten der Muskulatur. Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Triggerpunkt-Akupunktur ist genauso verblüffend, wie ihre schmerzbefreiende Wirkung. Deutlich schneller und effektiver behandeln wir Ihre Schmerzen durch das Lockern der verantwortlichen Schmerzpunkte in den Muskeln. Auch Beschwerden, die bereits seit Jahren bestehen, können so erfolgreich behandelt werden.

Verkürzung des betroffenen Muskels mit Steifheit des Bewegungsgefühls.

- Schwäche des betroffenen Muskels.
- Ausstrahlender Schmerz mit charakteristischen Mustern, die für jeden Muskel definiert sind.

Muskuläre Steifheit und Schwäche machen sich besonders nach längeren Ruhephasen oder allgemein nach Inaktivität bemerkbar. Typische Beispiele sind die Morgensteifigkeit von Gelenken oder der muskuläre Anlaufschmerz nach längerem Sitzen.

Die Ausprägung der Symptome und die palpatorische Empfindlichkeit aktiver Triggerpunkte können sich innerhalb von Stunden und von Tag zu Tag verändern und auch den auslösenden Grund mitunter sehr lange überdauern.

Sportunfälle, aber auch Folgen von Fehlbelastungen können ausgeprägte Beschwerdebilder verursachen. Durch einen Sturz oder eine kurzfristige Überlastung kann sich in einem Muskel ein Triggerpunkt entwickeln. Wird dieser Triggerpunkt zeitnah zum Trauma durch zielgerichtete Therapie eliminiert, kann es schnell zu einer vollständigen Ausheilung kommen. Solche Behandlungserfolge sind in der Regel bei Leistungssportlern zu beobachten, da die professionellen Athleten unter ständiger therapeutischer Kontrolle stehen.

Wird aber nicht unmittelbar nach dem Trauma behandelt, hat der Körper Zeit, Schonhaltungen und Ausweichbewegungen zu entwickeln, die den verletzten Muskel vor weiterer Überlastung schützen sollen. Diese Mechanismen können nun ihrerseits wieder zu Überlastungen in anderen Bändern, Gelenken, etc. führen und neue Beschwerden auslösen. Das ursprüngliche

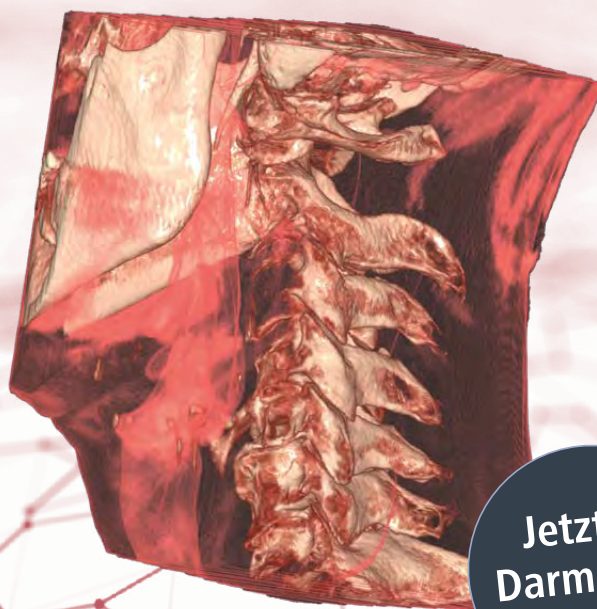
Trauma tritt dann in den Hintergrund und das schwächste Glied in der Schonungskette meldet sich.

Therapeutisch wird versucht, einen Triggerpunkt exakt zu treffen. Die Auslösung einer lokalen Zuckungsantwort ist eine Bestätigung dafür. Am präzisesten kann man Triggerpunkte mit Akupunkturnadeln behandeln, also mit dem so genannten Dry Needling. Die Nadeln sind dünn und damit wenig gewebezerstörend. Man kann mit ihnen aus dem gleichen Einstich durch mehrmaliges Vorschieben die lokale Zuckungsantwort suchen. In stark aktiven Triggerpunkten lässt sich so eine lokale Zuckungsantwort mehrmals nacheinander auslösen. Die Wirksamkeit der Behandlung lässt sich so deutlich steigern. Bei chronischen Triggerpunkt-Phänomenen spürt man beim Vorschieben der Nadel sehr gut die Bindegewebsknötchen, die durchstochen werden sollen. Patienten halten das Dry Needling manchmal für eine klassische Akupunkturbehandlung. Die beiden Verfahren sind jedoch sehr verschieden. Im Gegensatz zur klassischen meridianbezogenen Akupunktur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Aufsuchen eines Triggerpunktes sehr viel aufwändiger. Jedoch kann man auf zeitaufwändige Präzision nicht verzichten, wenn die Triggerpunktbehandlung erfolgreich sein soll.

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

FRÜHJAHRSMÜDE ODER ADRENAL FATIGUE?

Wenn die Nebennieren erschöpft sind



Illustration: © YummyBuum - stock.adobe.com

Unsere Nebennieren sind zwei ca. walnussgroße Organe, die beiden Nieren wie ein „Hütchen“ aufsitzen – sie sind die Multiplayer unseres Hormonsystems:

- Produktion von Adrenalin und Noradrenalin
- Bildung von Sexualhormonen
- Steuerung Wasserhaushalt und Blutdruck
- Steuerung der Energieproduktion
- Steuerung von Stressreaktionen

Und wie immer kommt es auf die Balance an – ständig multi-tasking unterwegs und das 24 Stunden am Tag geht halt nicht! Wenn „der Akku leer ist“ spricht man bei den Nebennieren vom Adrenal Fatigue, der

Nebennierenerschöpfung oder -schwäche – nicht zu verwechseln mit der klassischen „Nebennierenrindeninsuffizienz“, dem Morbus Addison, bei der das Nebennierengewebe zu mehr als 90% zerstört ist.

Zu den Symptomen eines Adrenal Fatigue gehören:

- Morgens kommt man kaum aus dem Bett, Nachmittagstief – bis hin zu völliger Lethargie
- Stress wird zunehmend schlechter toleriert
- Arbeitsbelastungen werden nur mit Mühe bewältigt
- Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen

- Schlafstörungen jeglicher Art
- Gewichtszunahme
- Haarausfall
- Infektanfälligkeit und Wundheilungsstörungen
- Wechseljahresbeschwerden
- Libidoverlust
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Muskelschmerzen
- Herzklopfen/stolpern
- Niedrige Körpertemperatur
- Schwitzen
- Essen bessert häufig die Symptome (v.a. Salziges und Fettiges)

Das Adrenal Fatigue ist eine Form des Burnouts und ist heilbar. Ob und wie weit

bzw. in welchem Erschöpfungsstadium sich Ihre Nebennieren befinden, lässt sich mit einfachen Speichel- und Urin-Untersuchungen messen – und dann eben auch behandeln, wobei mit Therapiedauern von 6 – 12 Monaten zu rechnen ist.

An erster Stelle stehen hierbei die sogenannten Ordnungstherapien und Copingsstrategien, aber auch eine unterstützende Mikronährstofftherapie auch die Gabe von homöopathischen Komplexpräparaten hat sich bewährt. Klassische Hormonpräparate können in der Regel vermieden werden. Wenn die Nebenniere sich ausruhen und erholen kann, erwacht ihr „Besitzer“ zu neuem Leben!



**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



Das E-Stift ist Fast-Track-Zentrum in der Kolorektalen Chirurgie:

EINE BESSERE BEHANDLUNGSQUALITÄT BEI SCHNELLERER ERHOLUNG

Am 20. März 2024 bekam das AGAPLESION ELISABETHENSTIFT das Zertifikat „Implementierung des Fast-Track Programms periTRACK – GO FAST-TRACK bei elektiven kolorektalen Resektionen“ von der GOPOM GmbH (Gesellschaft für Optimiertes PeriOperatives Management) verliehen und ist somit als Fast-Track-Zentrum für Kolorektale Chirurgie rund um die Chefarzte Dr. med. Marc Winetzhammer (Anästhesie, OP und Schmerztherapie) und Prof. Dr. med. Guido Woeste (Allgemein- und Viszeralchirurgie) sowie Fast-Track-Assistentin Charlotte Naujoks zertifiziert.

„Vor 13 Monaten haben Sie begonnen, das GO POM Fast-Track Programm im klinischen Alltag anzuwenden. Mittlerweile haben Sie im ELISABETHENSTIFT 80 Prozent der empfohlenen Maßnahmen umgesetzt und innerhalb eines Jahres die traditionelle Behandlung erfolgreich in eine evidenzbasierte Fast-Track Therapie verwandelt. Sie sind die 12. Klinik in Deutschland und die erste bei AGAPLESION, die das Programm erfolgreich abgeschlossen hat.“, so Prof. Dr. Wolfgang Schwenk, Geschäftsführender Gesellschafter der GOPOM GmbH.

„Diese Pilotenrolle haben wir gerne übernommen, uns mit Fast-Track auf den Weg gemacht und sind ins kalte Wasser gesprungen. Es war ein hartes Stück Arbeit und keinesfalls ein Selbstläufer. Jetzt sind wir begeistert, die Zahlen schwarz auf weiß vorliegen zu haben und stolz darauf, eine Verweildauerverkürzung um 25 Prozent hinbekommen zu haben“, so Michael Nowotny, Geschäftsführer der AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH.

Die Daten zeigen, dass es innerhalb eines Jahres möglich ist, Resultate zu sehen. Das ist nicht mit diesen Raten in jedem Fachbereich möglich. Dort, wo es möglich ist, ist es aufgrund der zunehmenden Patientenzahl aber gleichbleibenden Personalzahlen ein wichtiges Instrument, um in einem Fast-Track-Zentrum mit ganz klaren Strukturen eine bessere Behandlungsqualität bei schnellerer Erholung erreichen zu können. Bei Fast-Track geht es darum, dass der Körper nicht aus dem Gleichgewicht gerät und das Einstellen eines Krankheitsgefühls vermieden wird, indem der Flüssig-



Foto: © Agaplesion Elisabethenstift

keitshaushalt ausgewogen ist, nicht lange gefastet wird, durch die schnelle Mobilisation und durch intensive Betreuung durch Fachkräfte.

„Wir können Innovation“, sagte Prof. Woeste und betonte: „Die tragenden Säulen für die Projektentwicklung sind die Pflege, die Ärzt:innen und ganz besonders die Fast-Track-Assistenz.“ Er bedankte sich bei seinem gesamten Team: „Nur durch und mit Ihnen war das möglich.“

Selbst die Patient:innen sind überzeugt: Das Nutzen des Konzepts führt zu einem insgesamt besseren Ergebnis und bringt gesundheitliche Vorteile. Ein Patient war bei der Zertifikat-Übergabe dabei und erzählte: „Ich hatte eine Darmresektion, da bei mir die Diagnose Dickdarmkrebs vorlag. Nun ist nach aktuellem Stand kein Krebs mehr vorhanden und ich kann sechs Tage nach der OP entlassen werden und fühle mich gut. Als Fast-Track Assistentin Frau Naujoks mir im Vorfeld der Behandlung erklärt hat, was Fast-Track ist und was ich z.B. in Sachen Ernährung und Bewegung auch nach der Operation beachten muss, war ich sehr überrascht. Ich hatte vorher noch nichts davon gehört, aber das Konzept hat mich motiviert. Im Patientenzimmer stand an einer Tafel an der Wand gut verständlich dargestellt, was ich an Tag 1, Tag 2, Tag 3 usw. nach der OP beachten muss. Ein Patiententagebuch hat mir ebenfalls sehr geholfen, die genauen Anweisungen zu befolgen, schnell wieder mobil zu werden, mich entsprechend zu ernähren

und zu bewegen. Meine kleinen täglichen Erfolge habe ich darin eingetragen. Ich bekam einen Schrittzähler, den ich immer meinen kleinen Helfer genannt habe und war ab Tag 1 nach der OP auf den Beinen und dann fleißig im Krankenhausflur unterwegs sowie im Rahmen einer Schnitzeljagd auch draußen. Diese wurde ebenfalls extra konzipiert, damit Patient:innen einen Anreiz haben, sich zu bewegen. Bestimmte Orte im Haus müssen abgegangen werden, kleine Rätsel gelöst werden. So kann man es schaffen, am Tag 1 nach der OP vier Stunden außerhalb des Bettes zu verbringen, am Tag 2 sechs Stunden und am Tag 3 acht Stunden und so weiter. Zum Personal kann ich nur sagen: dreimal super! Ich habe hier direkte Zuwendung bekommen, mich verstanden und gut aufgehoben gefühlt. Ich kannte das von weit zurückliegenden Behandlungen nicht, dass man so schnell mobilisiert wird und sich entsprechend auch schnell besser fühlt. Ich würde jedem raten, hierher zu kommen.“

Wir freuen uns darauf, das komplexe Behandlungskonzept, das auf wissenschaftlicher Expertise und Forschung basiert, am Haus interdisziplinär weiter auszubauen.

Einladung zu den „Medizin im Dialog“- Informationsveranstaltungen

am Elisabethenstift Darmstadt

Wir informieren in verständlicher Form über medizinische Themen und treten mit Besucher:innen dazu in Dialog. Sie können Fragen stellen und Hilfestellungen erhalten.

Interessierte können einfach kostenlos und ohne Voranmeldung vorbeikommen.

Foto: © ARMY PICCA – stock.adobe.com



Termine 2024

(Uhrzeit der Arztvorträge:
jeweils ab 17 Uhr)

- **11. April:** Schnelles Handeln bei Enddarmproblemen (Guido Hanisch)
- **29. Mai:** Herzrhythmusstörungen – Wenn das Herz stolpert (Prof. Wolfgang Schneider)
- **23. Juli:** Moderne Therapie der Kniearthrose (Dr. Thomas Schreyer)
- **19. September:** Der Schlaganfall – Kein Blitz aus heiterem Himmel (Dr. Donata Ruhkamp)
- **7. November:** Husten – Was kann dahinterstecken? Ursachen, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten (Dr. Sabine Peters)

Ort: AGAPLESION ELISABETHENSTIFT
Stiftssaal in der Stiftstraße 12a
(EG der Stiftskirche)
64287 Darmstadt



...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

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

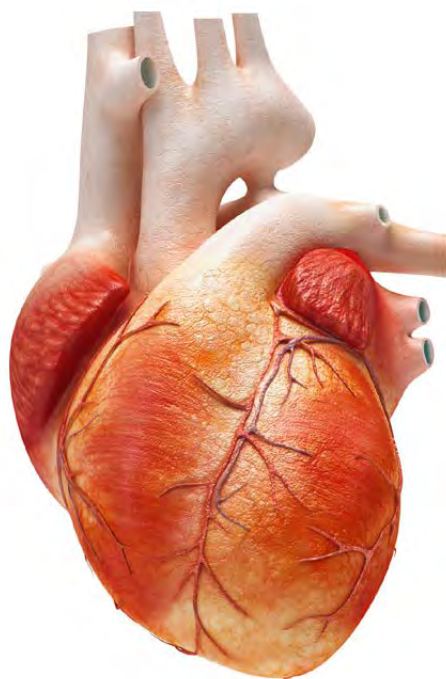


Rijks-hospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

2009 gründete er mit den Kollegen Oehm und Jennert das 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.

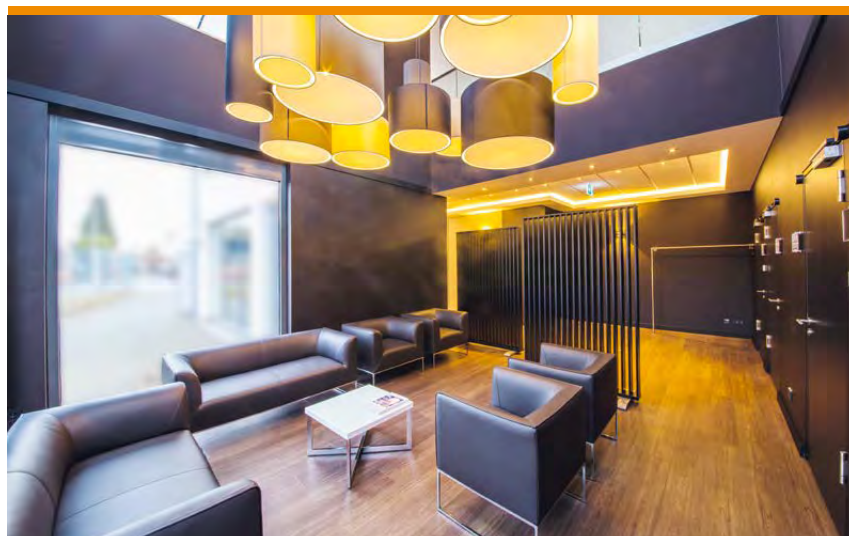
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

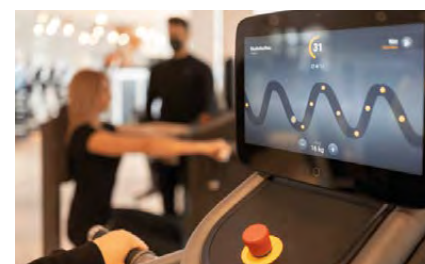
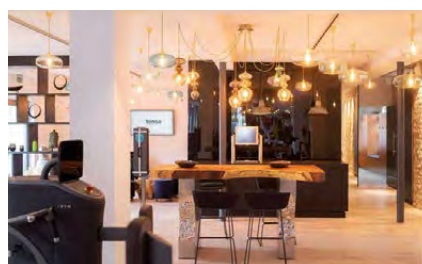
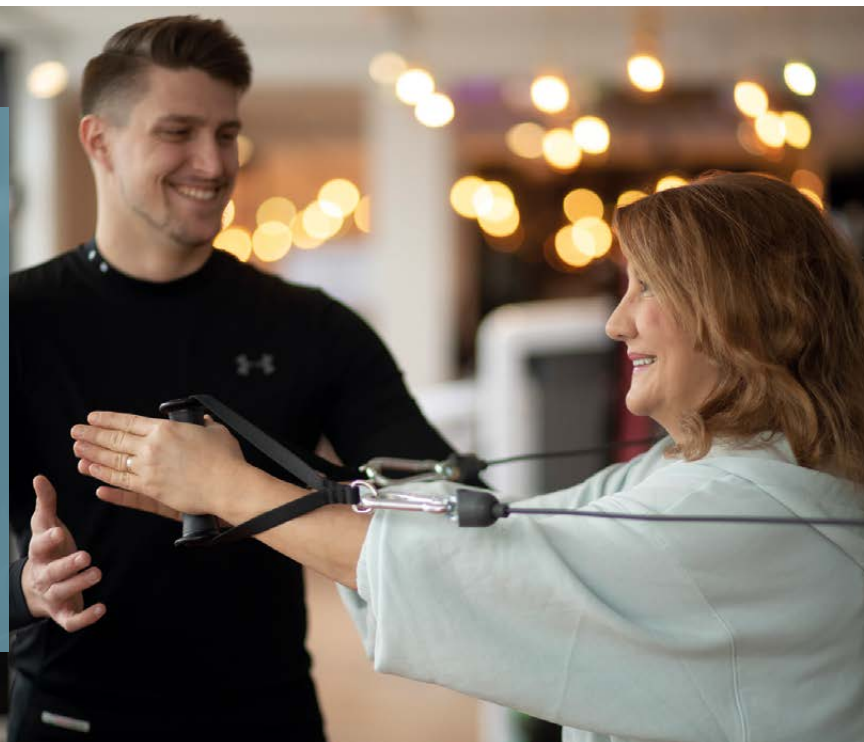
MEDICAL PREMIUM FITNESS

Exklusiv, modern und persönlich. Tolles Ambiente und Fitness auf Premium-Niveau.

intenso
MEDICAL FITNESS

FITNESS.
GESUNDHEIT.
VITALITÄT.

Kompetenz und fundiertes Wissen
treffen auf Persönlichkeit.



Medical Premium Fitnessstudio und Physiotherapie unter einem Dach!

Das neue Konzept ermöglicht durch die enge Verzahnung zwischen Physiotherapie und Fitnesstraining ein individuell abgestimmtes und gesundheitsorientiertes Training. Das breitgefächerte Trainingsangebot unterstützt Sie optimal beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele. Egal ob Ihr Ziel Muskelaufbau, Gewichtsverlust, Rehabilitation nach einer Verletzung oder die Steigerung Ihres persönlichen Wohlbefindens ist, wir bieten Ihnen die ganzheitliche Lösung in einzigartigem Ambiente.

- Intelligente digitale Trainingstechnologie
- Regelmäßige Gesundheitsanalysen
- Medizinisches Vibrationstraining
- Persönliche Betreuung durch Experten
- Vielfältiges und großes Kursangebot
- FPZ-Rückenzentrum
- Exklusive physiotherapeutische Angebote
- Gerätegestützte Schmerztherapie
- Wirbelsäulengymnastik
- Collagensolarium
- Wassermassagebett
- Kostenlose Parkplätze u.v.m.

Wir unterstützen gerne bei der Erfüllung von einem langen und gesunden Leben!

Beginnen Sie Ihr Gesundheitstraining im intenso Medical Premium Fitness bis zum 31.05.24 und starten Sie **ohne Anmeldegebühr!** Jetzt QR-Code scannen und einen unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren!



intenso Medical Premium Fitness
info@intenso-darmstadt.de
www.intenso-darmstadt.de

📍 Mornewegstraße 32
64293 Darmstadt
Tel. 06151-7805400

📍 Erbacher Straße 87
64287 Darmstadt (Ostbahnhof)
Tel. 06151-394400

MIT 60 PROZENT SOLLTE MAN SICH NICHT ZUFRIEDENGEBEN

Für gründliche Mundhygiene reicht der Einsatz der Zahnbürste allein nicht aus

(DJD). Wer mit seinem Auto zur Waschanlage fährt, wird nicht zufrieden sein, wenn der Betreiber erklärt, dass heute nur 60 Prozent der Fahrzeugfläche gereinigt werden können, weil ein Teil der Anlage defekt ist. Teile des Lacks oder der Unterboden werden diesmal nicht vom Schmutz befreit. Was bei der Autowäsche praxisfern klingt, wird bei der Zahnhygiene von vielen hingenommen: Wer seine Zähne nur mit der Bürste reinigt, erreicht gerade einmal etwa 60 Prozent der Zahnoberflächen, für die anderen 40 Prozent sind Interdentalbürste und Zahnseide zuständig.

Effektive Mundhygiene kann Chancen auf ein langes, gesundes Leben erhöhen

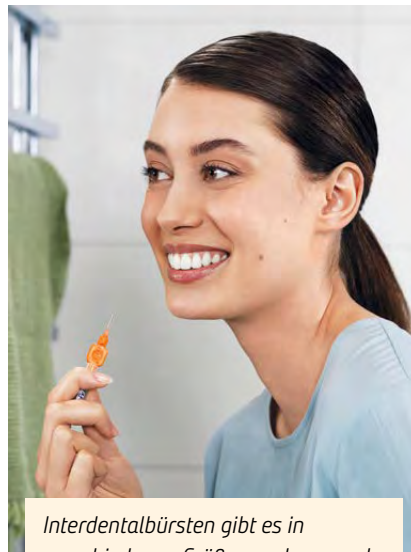
Eine solche gründliche und regelmäßige Mundhygiene kann die Gesundheit maßgeblich unterstützen und die Chancen auf ein langes Leben deutlich erhöhen. Denn Mundhygiene schützt nicht nur die Zähne, sondern kann sich auch positiv auf die Allgemeingesundheit auswirken. Studien weisen etwa auf einen Zusammenhang zwischen Parodontitis und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin. Und Parodontitis – über elf Millionen Menschen in Deutschland leiden daran – kann durch bakterielle Plaque ausgelöst werden.

Interdentalbürsten für unterschiedlich große Zahnzwischenräume

Basis einer guten Mundhygiene ist zweimal tägliches Zähneputzen. Die Zahnbürste erreicht aber nur drei der fünf Seiten eines Zahnes. Deshalb sollten mindestens täglich einmal die Zahnzwischenräume auch mit Interdentalbürste oder Zahnseide von Speiseresten und Plaque befreit werden. Die Interdentalbürsten von TePe etwa gibt es in verschiedenen Größen, sie passen für unterschiedlich große Zahnzwischenräume. Die umlaufenden Borsten reinigen die Zwischenräume besonders effektiv, mehr Infos: www.tepe.com/de. Auch für die Kleinsten, die bereits ab dem ersten Milchzahn die richtige Zahnreinigung erleben sollten, sind von diesem Anbieter altersgerechte Zahnbürsten und Zahnpasten erhältlich. Die Zahn- und Interdentalbürsten werden in Schweden mit nachwachsenden Rohstoffen und komplett mit Ökostrom gefertigt.

Richtig Zähneputzen

Beim Zähneputzen ist die Putztechnik oder ob eine elektrische oder Handzahnbürste zum Einsatz kommt weniger entscheidend. Wichtig ist vielmehr, mindestens zwei bis drei Minuten zu putzen und eine gute Putzsystematik zu haben, sodass alle er-



Interdentalbürsten gibt es in verschiedenen Größen und aus nachwachsenden Rohstoffen produziert.

Foto: djd/www.tepe.com

reichbaren Flächen gereinigt werden. Die Zahnbürste sollte nicht zu fest aufgedrückt werden, um eine Verletzung des Zahnfleisches zu vermeiden, spätestens nach drei Monaten sollte die Bürste gewechselt werden, denn mit der Zeit lässt ihre Reinigungswirkung nach, Keime können sich auf ihr vermehren. Im Handel gibt es Zahnbürsten von TePe mit austauschbaren Bürstenköpfen, der Griff selbst kann dann länger verwendet werden.

Unser Lebenslust Tipp:

Mit einer Zahnzusatzversicherung lassen sich Behandlungskosten reduzieren

(djd). Schöne und gepflegte Zähne sind für die meisten Menschen ein wichtiges Stück Lebensqualität – nicht nur wegen der „Außenwirkung“, sondern auch für das eigene Wohlbefinden. Wer seine Zähne gesund halten möchte, sollte regelmäßig zum Zahnarzt. Doch ob eine professionelle Zahnreinigung, ein Bleaching oder Zahnersatz ansteht, jeder Besuch in der Praxis kann schnell zu einer üppigen Rechnung führen.

handlungen schützen. Doch bei welchen Behandlungen kann sie für Entlastung sorgen?

Zahnzusatzversicherung sorgt vielfach für finanzielle Entlastung

Richtig teuer kann es werden, wenn Zahnersatz fällig wird: Sei es ein Implantat, eine Brücke oder eine Zahnkrone aus Keramik. Wer gesetzlich versichert ist, erhält dann immer die sogenannte Regelversorgung, also die günstigste Variante. Private Zusatzversicherungen erstatten dagegen bis zu hundert Prozent der Kosten auch für hochwertige Behandlungen. Mehr Infos gibt es etwa unter www.nuernberger.de. Der Anbieter leistet ohne Wartezeit, Gesundheitsfragen müssen im Vorfeld nicht beantwortet werden. Neben dem besonders kostspieligen Zahnersatz kann eine Zahnzusatzversicherung auch bei folgenden Behandlungen für Entlastung sorgen: bei schmerzstillenden Behandlungen (zum Beispiel Akupunktur, Hypnose, Vollnarkose, Lachgassedierung oder Dämmerschlaf), bei hochwertigen Füllungen und Inlays, Wurzel- und Parodontosebehandlungen, bei einer Zahnprophylaxe (inklusive professioneller Zahnreinigung) oder Fissurenversiegelung, beim Bleaching oder auch bei kieferorthopädischen Behandlungen.

GKV zahlt nur den jeweiligen Festzuschuss

Denn die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) übernimmt nur einen Teil der Kosten. Wie viel das genau ist, hängt vom Befund ab. Dafür gibt es eine Regel- beziehungsweise Standardversorgung. Die Kasse beteiligt sich daran mit einem Festzuschuss von 60 Prozent. Ist das Bonusheft in den letzten fünf beziehungsweise zehn Jahren lückenlos ausgefüllt, steigt der Zuschuss auf 70 oder 75 Prozent. Der Festzuschuss bleibt immer gleich hoch – unabhängig davon, ob man sich für eine Regelversorgung oder eine hochwertigere Variante entscheidet. Maßnahmen wie die professionelle Zahnreinigung werden in der Regel von der Kasse nicht übernommen, das gilt auch für das Bleaching. Mit einer privaten Zahnzusatzversicherung kann man sich vor hohen Kosten bei Zahnbe-

Zahnarzt am Schloss
IBRAHEEM & KOLLEGEN

**Implantatgetragene Versorgung
All in 4 oder Einzelzahnversorgung**



Zusammenarbeit mit ausländischen wie inländischen Zahnlaboren.

Gerne können Sie telefonisch ein kostenfreies Beratungsgespräch vereinbaren.



Wir sind die Experten für Ihr schönes Lächeln – Wir kämpfen um jeden Zahn – Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Sprechzeiten – alle Kassen

Mo	08:30 - 12:00	14:00 - 17:00
Di	08:30 - 12:00	14:00 - 17:00
Mi	08:30 - 12:00	
Do	08:30 - 12:00	14:00 - 17:00
Fr	08:30 - 12:00	

Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 15 • 64331 Weiterstadt-Braunshardt
Tel. 06150 - 403 03 • E-Mail: info@zahnarzt-in-weiterstadt.de

www.zahnarzt-in-weiterstadt.de

WIE SENIOREN UND PFLEGENDE VON DIGITALISIERUNG PROFITIEREN

Softwarelösungen können den Heimalltag erlebnisreicher und sicherer machen

(DJD). Digitalisierung in der Pflege – bei diesem Schlagwort denkt man noch häufig an den viel diskutierten Pflegeroboter. Doch es gibt Softwarelösungen, die leichter zugänglich sind und einen echten Unterschied für den Heimalltag bedeuten. Smarte Software in der Pflege hat das Potenzial, die Mobilität der Bewohner zu steigern, den Alltag sicherer zu machen, die Ernährung zu optimieren und gleichzeitig den Pflegenden mehr Zeit für persönliche Betreuung einzuräumen. Drei Beispiele, wie Digitalisierung das Leben von Heimbewohnern und Pflegenden erleichtert.

Virtuell reisen

Senioren sind oft in ihrer Mobilität eingeschränkt. Mithilfe speziell entwickelter 3D-Brillen jedoch wird es ihnen ermöglicht, aus ihrem Heimzimmer heraus virtuell an ferne Orte zu reisen. So können die Träger der Brille an einem Strand sitzen und dem Rauschen der Wellen zuhören oder im Wald spazieren. Die Wirkung der dafür genutzten 360° Videos wird durch passende Musik und realistischen Sound verstärkt. So schafft die VR-Brille angenehme, positive Erlebnisse bei den Bewohnern.

Sicher laufen

Mithilfe einer weiteren smarten Softwarelösung können Pflegenden das individuelle Sturzrisiko von Bewohnern präzise ermitteln. Per Smartphone erstellen sie eine 3D-Analyse der Gangbewegung. Mit der



Vielen Senioren fällt die Essenswahl leichter, wenn sie auf dem Tablet Bilder der Speisen anschauen können.

Foto: djd/Alloheim Senioren-Residenzen

das etwa bei den Alloheim-Residenzen in 260 Standorten deutschlandweit zum Einsatz kommt. Die Senioren wählen hier ihre Mahlzeiten anhand großer Bilder auf dem Tablet aus. Das Tool berücksichtigt persönliche Ernährungsbedürfnisse und Allergien. Die Rezeptdatenbank ist mit den Angeboten der lokalen Nahrungsmittel-Lieferanten gekoppelt, die Einkaufsmengen werden tagesaktuell automatisch berechnet. „So können wir unsere Lebensmittelabfälle um circa 30 Prozent reduzieren“ so Christoph Schönenberg, Leiter Services.

Videoaufnahme und Antworten aus einem Fragebogen ermittelt ein Algorithmus das Sturzrisiko des jeweiligen Menschen und gibt personalisierte Empfehlungen zum Erhalt der Mobilität. Unter www.alloheim.de, Reiter „Aktuelles/Zukunft der Pflege“, gibt es genauere Informationen zu diesen und anderen digitalen Hilfsmitteln. Die Analyse erfolgt nach den entsprechenden Anforderungen vom Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen.

Gesund ernähren

Wenn Bewohner allwöchentlich ihren Speisezettel per Hand ausfüllen müssen, kann das auf verschiedene Arten schwierig werden: Viele schaffen es nicht mehr, die kleine Schrift auf dem Plan einfach zu entziffern. Die Pflegekräfte müssen die Angaben aller Bewohner manuell in die Bestellung an die Küche eintippen, individuelle Essgewohnheiten werden selten berücksichtigt. Anders ist es beim digitalen Bestellsystem,

(DJD). Gerade im Bereich Altenpflege kann die Digitalisierung dazu beitragen, Heimbewohnern das Leben leichter und sicherer zu machen. Mithilfe von smarten Softwarelösungen können Pfleger etwa das individuelle Sturzrisiko ihrer Bewohner präzise ermitteln. Mit einem digitalen Essensplan wählen die Senioren ihre Mahlzeiten auf dem Tablet unter Berücksichtigung ihrer Ernährungsgewohnheiten aus. Unter www.alloheim.de gibt es genauere Informationen zu digitalen Hilfsmöglichkeiten.

Probieren Sie den Genuss Der Johanniter-Menüservice



Auswahl treffen



Servicenummer anrufen



Menüs liefern lassen

Wir beraten Sie gerne:
Tel. 06071 2096 420
www.johanniter.de/menueservice



JOHANNITER

MIT LIEBE GEKOCHT, MIT HERZ GELIEFERT

Gutes Essen hält Körper und Seele zusammen. Aber dafür Einkaufsstützen schleppen und stundenlang am Herd stehen? All denen, die sich das Leben erleichtern möchten und sich trotzdem gesund und ausgewogen ernähren wollen, bietet der Johanniter-Menüservice eine Alternative – einfach à la Carte auswählen und ohne Umstände gutes Essen zu Hause genießen.

Das freundliche Personal der Johanniter liefert in und rund um Dieburg warme Mittagsmenüs an 365 Tagen im Jahr direkt bis auf den Tisch. Für weiter entfernte Ortschaften im Landkreis steht eine Alternative in Form von hochwertiger Tiefkühlkost zur Verfügung. Über 200 qualitativ geprüfte Gerichte, inkl. jeglicher Sonderkostformen wie püriertem Essen, stehen per Katalog

zur Auswahl. Die Mahlzeiten können selbst erwärmt werden.

Die Bestellung kann einfach per Telefon, Fax, E-Mail oder direkt beim Fahrer aufgegeben werden. Der Lieferservice verzichtet auf eine Vertragsbindung und bietet eine einfache und bequeme Lösung für jeden Tag.

Weitere Informationen bekommen Sie telefonisch unter 06071 20 96 420 oder per Mail unter menue.dadi@johanniter.de. Guten Appetit!

JETZT IST DIE BESTE ZEIT FÜR IHR LEBENSGLÜCK

Ihr Alltag wird peu à peu beschwerlicher und Sie möchten Ihr Leben gerne mit mehr Erleichterungen und Genuss bereichern? Sie stehen deshalb vor zukunftsweisenden Entscheidungen? Wie finden Sie die passende Lebensform, die im Idealfall das Fundament für alle weiteren Lebenslagen bildet? Für diese Fragen gibt es sicherlich kein Pauschalrezept, aber mit der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König haben Sie einen Ansprechpartner, der Ihnen ein großes Stück Lebensqualität und Genuss, aber auch Sicherheit und Fürsorge in Ihren Alltag bringen kann.

Wohnen Sie in naturnaher Umgebung direkt am Kurpark. Leben Sie in hochwertig ausgestatteten und nach Ihrem Geschmack eingerichteten Appartements. Erhalten Sie individuelle Unterstützung da wo Sie es gerne hätten – egal ob im Haushalt, bei der Essensverpflegung oder auch bei der häuslichen Pflege durch den im Haus ansässigen Pflegedienst. Ebenfalls unter dem Dach

der Residenz befinden sich ein Friseursalon, eine Fußpflegepraxis und das „Residenz-Lädchen“ für den schnellen Einkauf. Und für Ihre Mobilität sorgt der hauseigene „Resi-Bus“, der regelmäßig Haltepunkte in Bad König, Erbach und Michelstadt anfährt. Ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm begleitet die Bewohnerinnen und Bewohner in der Freizeitgestaltung und unterstützt die sozialen Interaktionen im Haus. Mit diesen Angeboten öffnen wir Ihnen die Pforte in ein genussvolles Leben. 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.seniorenwohnkonzepte.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!



Ihre ALTERnative für Ihre Lebensqualität

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



**Werkstraße 27
64732 Bad König**

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

www.senioren-wohnkonzepte.de

DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

Pflegedienst Hessen-Süd bietet seit über 25 Jahren alles aus einer Hand



Foto: © Robert Kneschke – stock.adobe.com

Der Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH bietet Maximalversorgung zu so vielen Dienstleistungen wie möglich. Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ wird auf möglichst leichtem Weg eine Fülle von Unterstützungen angeboten, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Dabei steht immer der Mensch im Mittelpunkt!

Zuverlässigkeit, Transparenz und hohe Fachlichkeit zeichnet den Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH ebenso aus, wie ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit Mitarbeitern und Kunden. Seit 1996 werden in Darmstadt und Umgebung Menschen dabei unterstützt, ihr Leben im eigenen Zuhause so angenehm

wie möglich zu gestalten. Die Mitarbeiter des Pflegedienstes Hessen-Süd kümmern sich täglich liebevoll um die zu pflegenden Personen. Die Betroffenen können sich auf eine optimale medizinische Versorgung und eine individuelle Betreuung verlassen.

Jedem Betroffenen wird so viel Aufmerksamkeit und Zeit für Pflege eingeräumt wie notwendig. Geboten werden genau die Entlastungen, die benötigt werden und alle notwendigen Hilfen wenn es darum geht, trotz körperlicher Einschränkungen zu Hause leben zu können. Denn „zu Hause ist es bekanntlich doch am schönsten.“

Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ wird eine Fülle von Unterstützungen angeboten, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Kranken- und Altenpflege, Behandlungspflege, Intensivpflege, Beatmung zuhause, pflegerische Betreuungsleistung, Verhinderungspflege, Familienpflege, Hausnotruf, Mobiler Friseurdienst, Beratungseinsatz nach §37 SGB XI und Pflegeberatung nach §45 SGB XI und vieles mehr.

Wer bei der ambulanten Pflege auf einen kompetenten und zuverlässigen Partner bauen möchte, dem steht der Pflegedienst Hessen-Süd mit Erfahrung und Zuverlässigkeit zur Seite, denn wer von einer Pflegesituation betroffen ist, dem stellen sich

eine Vielzahl von Fragen. Es fängt damit an, ob die bestehende Situation überhaupt eine Voraussetzung für den Anspruch an die Pflegekasse darstellt. Wie kann man das einschätzen? Dann geht es um die ersten notwendigen Schritte. Wo wende ich mich hin? Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Was bedeuten die Begriffe „Sachleistung“ oder „Geldleistung“? Welche Hilfsangebote und Hilfsmittel gibt es? Welche Institutionen können mir helfen?

Diese und ganz viele andere Fragen stürmen auf pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen ein. Hier hilft der Pflegedienst Hessen-Süd mit Rat und Tat, berät zu Hause und informiert über die Möglichkeiten. In der Regel übernimmt die Kosten dieser Beratung die zuständige Pflegekasse.

Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin mit uns. Telefonisch erreichen Sie uns unter der Telefonnummer 06151-969 770. Sie wollen sich weiter über uns informieren? Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite: www.pflegedienst-hessen-sued.de

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

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 → seniorennumzug@friedrich-umzug.de



klimaneutral
umziehen

HISTAMINSEN

Histamin im Darm – Mastzellaktivierungssyndrom – MCAS

Heute wird viel über das Thema Histamin oder Histaminintoleranz gesprochen, doch kennt man wirklich die richtigen Zusammenhänge? Oft wird Histamin mit der Ernährung oder mit Allergien assoziiert. Es ist aber auch schon sehr lange bekannt, dass Histamin über die Mastzellen freigesetzt werden kann. Des Weiteren gibt es eine enzymatische und oder Methylierungsstörung beim Histamin Abbau, was heutzutage in keiner Weise berücksichtigt wird. Dies kann auch begleitend bei Erkrankungen auftreten z.B. bei einer Kryptopyrrolurie (KPU). Dies ist eine erworbene Stoffwechselstörung und hat einen hohen Bedarf und Verbrauch an allen Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen, all dies was man für die Abbaukapazität braucht insbesondere Vit. B 6. Assoziiert ist die KPU mit Schilddrüsenerkrankungen und Diabetes, Depressionen, emotionale Schwankungen, ADS, ADHS

Funktion der Mastzellen

Wir kennen viele Zellen, Leukozyten – weiße Blutzellen, Erythrozyten – rote Blutzellen, Thrombozyten – Gerinnungsplättchen. Mastzellen dagegen, die eine wichtige Funktion in unserem Abwehrsystem haben, sind bei vielen nicht bekannt, obwohl diese zum Immunsystem gehören.

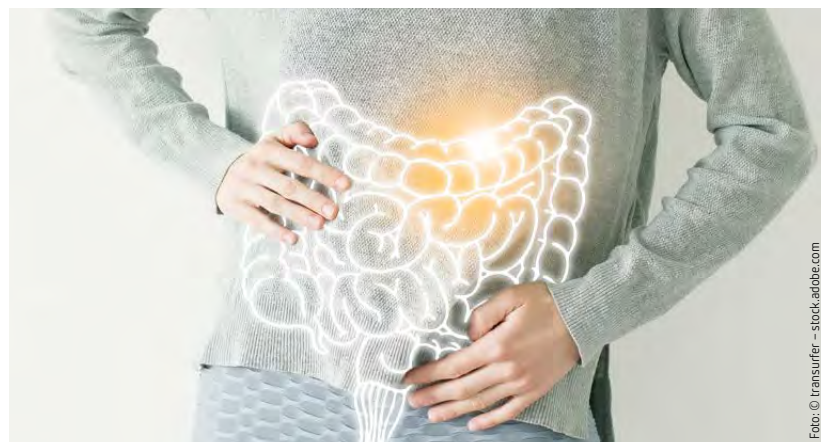
Mastzellen sitzen überall dort wo sich Schleimhäute befinden z. B. in Ohren, Nasennebenhöhlen, Augen, oberen Atemwegen, Lunge, Darm und im Urogenitaltrakt und können hier Histamin freisetzen.

Histamin kann durch unterschiedliche Einflüsse wie Stress, Hitze, Kälte, Medikamente, Impfungen, Toxine, Fake Food, Schlafmangel, Darmentzündungen Alkohol, Infektionen, Hormonstörungen, etc. freigesetzt werden und Symptome hervorrufen. Z.B: Schwindel, Migräne, Kopfschmerzen, vegetative Dysbalancen, bis hin zu Konzentrations- und Gedächtnisproblemen, Bauchschmerzen, Obstipation, Durchfall, Blähungen, Erbrechen, Hautausschläge (Ekzeme, Nesselsucht, Flush), Allergien, Schleimsekretion, Respirations-trakt, Asthma bis zur Dyspnoe, Erschöpfung, laufende oder verstopfte Nase, Blasenprobleme, Menstruationsbeschwerden und Herz-Kreislaufprobleme u.v.m.

Man kann durch eine weiterführende Diagnostik feststellen, ob eine MCAS, Abbaukapazitätsstörung oder eine enzymatische Abbaustörung von Histamin vorliegt oder nur eine Darmhistaminose.

Leider kann dies auch nach einer COVID Impfung und oder Erkrankung auftreten.

Histamin steht mit allen anderen Hormonsystemen z. B. den Neurotransmittern,



Schilddrüsen, Geschlechtshormonen in Verbindung und diese haben wiederum Einfluss auf Histamin. Entsprechend können in diesen Hormonsystemen ein Ungleichgewicht auftreten mit fast identischen Symptomen.

Erschöpfung, Leistungsminderung, Schlafprobleme, Gliederschmerzen, Herz-Kreislaufprobleme, Hitzewallungen, Haarausfall, depressive Verstimmung, Hitze-Kälteempfindlichkeit, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrations-Gedächtnisprobleme u.v.m. Des Weiteren haben auch Medikamente Auswirkungen auf Histamin z.B. Antidepressiva wie Amitriptylin, Analgetika z.B. ASS, Novalgin, Buscupan Röntgenkontrastmittel, Broncholytika wie Euphillin, Antibiotika z.B. Zinacef, Cefuroxim, Clavulansäure, Mukolytika wie Mucosolvan, ACC, Muskelrelaxantien, Paspertin, Opiate, Morphin, Metamizol, Betablocker hemmen die DAO, Diclofenac u.v.m.

Das Thema Histaminose ist ein breites Gebiet mit vielen Symptomen und Gesichtern, ein sogenanntes Chamäleon, wechselhaft in der Symptomatik, da es mit anderen Stoffwechselstörungen korrelieren kann. Histamin, sowie das Enzym Diaminoxidase, können in der Bildung sowie Freisetzung getriggert oder gehemmt werden.

Fall 1

Eine Mutter kam mit Ihrem 5-jährigen Sohn in die Praxis mit multiplen Allergien. Anhand der weiterführenden Diagnostik eines Darmprofils und Urinuntersuchungen wurde eine erhöhte Ausscheidung von Methylhistamin (227 gemessen, Norm bis 177) im Urin, sowie eine MCAS (684 gemessen Norm kleiner 385) festgestellt. Im Darm zeigte sich ein Leaky-Gut Syndrom, der auch bei Allergien entstehen kann. Im Blut normale Abbaukapazität Histamin, erhöhte Leukozyten, sowie ein Selenmangel, IGE-Erhöhung.

Nach 4 Wochen berichtete die Mutter das es dem Kind besser geht, seit die empfoh-

lene Therapie angefangen hat und die Mukolytika abgesetzt wurden.

Fall 2

Patientin 37 Jahre kam zu mir in die Praxis mit Kopfschmerzen seit Kindesalter, zurzeit unterschiedliche Rötung der Haut und unterschiedliche Exantheme mit leichtem Juckreiz.

Die Befunde der weiterführende Diagnostik zeigten im Blut das die Abbaukapazität Histamin nicht vorhanden war. Normwert über 40, gemessen kleiner 1, DAO 5,8 – Norm größer 10, Cortisol im Speichel grenzwertig, kein Histamin im Darm und keine MCAS.

Die Abbaukapazität hat sich mit der Therapie in 5 Monaten auf 23,99 verbessert.

Fall 3

Eine 56-jährige Patientin mit bekanntem Diabetes und Bluthochdruck, 3 x COVID geimpft kam zu mir in die Praxis, da es ihr nach 6 Monaten der letzten COVID Impfung nicht so gut geht. Herzrasen, erschöpft, Schlafprobleme, Gelenkschmerzen, Darmprobleme, nicht Leistungsstark. Sie selbst war immer sehr sportlich. Hatte früher Leichtathletik gemacht und fährt in den letzten Jahren täglich Rad und geht viel Spazieren. Nach ausführlicher Diagnostik in Blut, Urin, Darm zeigten sich Auffälligkeiten. Im Urin wurde eine KPU, MCAS, im Darm niedrige Abwehrkapazität der Darmschleimhaut, erhöhtes Histamin und Entzündungsmarker festgestellt. Im Speichelhormontest eine Östrogendominanz sowie ein niedriger Cortisolspiegel Im Blut auffällige Gerinnungswerte, erhöhte Entzündungsmarker, leichte Cystatin C Erhöhung, eine Abbaukapazitätsstörung von Histamin um 50%. Des Weiteren wurde ein Hashimoto – Autoimmunerkrankung der Schilddrüse festgestellt bei normalen Schilddrüsenwerten – TSH, FT3, FT4.

Die Schilddrüse war immer in Ordnung. Jetzt zeigt sich die Schilddrüse mit schwankenden Werten in der Autoimmunität. Aus einem Hashimoto hat sich ein

Morbus Basedow mit sehr stark schwankenden TSH-Werten entwickelt. Leider werden bei einer Abklärung der Schilddrüse oft die Antikörper vergessen sowie die Nebenschilddrüse. Dieses Autoimmuneschehen sowie allgemeine Autoimmunerkrankungen nach Covidimpfung sind bekannt. Durch eine gezielte Diagnostik kann man post COVID Probleme abklären. Das Thema Histamin ist schon immer sehr präsent gewesen und hat in den letzten Jahren in allen Bereichen extrem zugenommen.

*Reichtum ist viel,
Zufriedenheit ist mehr,
Gesundheit ist alles*

 **Naturheilpraxis Inge Niederhoff**



Praxis für ganzheitliche naturheilkundliche Medizin Inge Niederhoff

Heilpraktikerin & Fachtherapeutin
Tel.: 06152-85 97 52
Fax: 06152-85 87 51
info@innie.de
www.innie.de

Schwerpunkte meiner Praxis sind:

- Erkrankungen des Stoffwechsels
- Ernährung
- Darmaufbau
- Allergien
- Abklärung MCAS-Histamin
- MCAS, Histamin
- Colon-Hydro-Therapie
- Immunologie
- Schmerztherapie
- Entgiftung
- Ausleitungstherapie
- Schröpfen
- Sauerstofftherapie nach Regelsberger
- Sauerstofftherapie nach Ardenne
- integrative biologische Krebstherapie
- Allergiebehandlung
- Mikroimmuntherapie
- mitochondriale Therapie
- Infusionstherapie u.v.m.

LUST AUF GENUSS

Egal ob scharf, mittelscharf, süß oder körnig: Senf gehört seit jeher in den meisten Ländern zu den wichtigsten Gewürzen. Und auch bei uns gibt es wohl kaum einen Kühlschrank, bei dem die Scharfmacherkörner in Form einer cremigen Paste nicht obligatorischer Dauergast sind. Doch Senf ist nicht gleich Senf. In fast jeder Region der Erde haben sich im Laufe der Zeit landestypische Rezeptvariationen entwickelt. Grundlage sind dabei immer die in Mini-Schoten heranwachsenden Saatkörner der meist knallgelb blühenden, langstieligen Senfpflanze, die heute im großen Stil vor allem in Kanada und Osteuropa angebaut wird.



WÜRZIGER SCHARFMACHER

Senf ist ein Allrounder mit vielen Gesichtern

Vom Korn zur Paste...

Ähnlich wie bei anderen landwirtschaftlich kultivierten Gewächsen gibt es genauso bei Senfpflanzen verschiedene Sorten, die entweder weißlich-gelbe, braune oder schwarze Samen ausbilden. Dabei gilt: je dunkler, desto schärfer. Bei uns wird besonders häufig der milde weiße beziehungsweise gelbe Senf verwendet, den wir vor allem in gemahlener Schrot-Form als Bestandteil einer mit Essig, Salz und Wasser angereicherten Paste kennen. Damit aus diesen Zutaten jedoch eine homogene Masse mit dem typischen Bukett wird, bedarf es ähnlich wie beim Wein zunächst eines Fermentierungsprozesses. Danach wird die gequollene Maische – je nach Sorte – zu einer mehr oder weniger glatten Paste vermahlen. Um die wertvollen ätherischen Öle dabei zu erhalten, darf die Temperatur während des Herstellungsprozesses 50 Grad Celsius nicht übersteigen. In der industriellen Herstellung wird die Creme-Masse daher in geschlossenen, wassergekühlten Mahlwerken verarbeitet. In diesem Zustand reift die Maische dann eine gewisse Zeit und entwickelt so ihr charakteristisches Senf-Aroma, bis die Paste – so wie wir sie kennen und lieben – schließlich zum Abfüllen bereit ist. So kommt der gelbliche Scharfmacher in unseren Breiten meist nicht aus der Gewürzmühle, sondern aus der Tube oder aus dem Glas.

Pur werden die Senfkörner dagegen häufig in der orientalischen beziehungsweise indischen Küche eingesetzt. Hier sind es vor allem die etwas kleineren, rotbraunen und schwarzen Samen, die traditionell in gemahlener und gerösteter Form in scharfen Gewürzmischungen und Soßen ihr intensives Feuer entwickeln.

Bunter Senf-Kosmos

Der Charakter einer bestimmten Senfsorte, wie sie hierzulande häufig bevorzugt wird, entsteht durch die Auswahl und das Verhältnis von weißer, brauner und schwarzer Senfsaat, dem Mahlgrad der Körner und dem verwendeten Most oder Essig. Der gewünschte Schärfegrad wird

dabei durch den Anteil von schwarzen und braunen Samen beeinflusst. Durch die Zugabe weiterer Zutaten wie beispielsweise Zucker, Karamell, Feigen oder Honig beziehungsweise Meerrettich, Pfeffer oder Estragon entsteht eine große Palette an Geschmacksnuancen, die von süßlich-mild über intensiv würzig bis hin zu extra scharf reicht. Im Supermarkt entscheiden sich die Deutschen – wenn es um die Alltagsküche geht – meist für die klassische, wenig exotische Aromanote „mittelscharf“. Doch regional sind die Senfrezepte mit ihren speziellen Geschmacksfärbungen umso unterschiedlicher – entsprechend den jeweiligen kulinarischen Traditionen: So bevorzugt man im Norden eher schärferes Aroma, während im Süden traditionell der süße Senf, den die meisten vor allem als obligatorische Würze beim Weißwurstessen kennen, beliebt ist. Die Besonderheit der bayrischen Spezialität: Sie besteht aus grob gemahlenden und teilweise gerösteten

Senfkörnern, die zusätzlich mit Zucker, Honig oder Apfelmus verfeinert werden. Auf der Favoriten-Scala rangiert auch der körnige Rotisseur-Senf weit oben. Da er durch seine Konsistenz weniger hitzeempfindlich ist, eignet er sich besonders gut als Scharfmacher für Grill-Marinaden.

„La noble Moutarde“ aus Frankreich

Ein besonderes Renommee im Senfkosmos genießt die Würzpaste aus Dijon. Schon im 13. Jahrhundert erhielt die französische Stadt ein Monopol auf die Senfherstellung und hat sich damit eine jahrhundertealte Expertise erarbeitet. Das Basisrezept, für das hauptsächlich die besonders scharfen, schwarzen Senfsamen benötigt werden, hat sich über die Zeit nur wenig verändert: Ein weiteres Alleinstellungsmerkmal der Dijoner Spezialität ist zudem, dass der Senf nicht mit Essig, sondern mit dem Saft unreifer Trauben oder mit Most angesetzt wird. Daher stammt auch die lateinische Bezeichnung „mustum ardens“ (brennender Most). Daraus entstanden schließlich das französische Wort für Senf „Moutarde“, das englische „Mustard“ und schließlich auch unser „Mostrich“ beziehungsweise „Mostert“ als Synonym für Senf.

Verlässliche Kochzutat

Gleichgültig welche kulinarischen Vorlieben man bezüglich einer Senfsorte hat, immer ist die feurige Creme ein garantierter Aromalieferant in der Küche. Der delicate Allrounder sorgt nicht nur für die benötigte Würze beziehungsweise die unverzichtbare Dosis Schärfe zum Beispiel in einem Vinaigrette-Dressing, sondern ist zudem ein natürlicher Emulgator, der Essig und Öl zu einer homogenen, sämigen Flüssigkeit verbinden kann. Wer Senf hingegen bei der Herstellung von warmen Soßen verwendet, sollte immer darauf achten, ihn erst am Ende des Kochvorgangs hinzuzugeben. Denn wird Senf über längere Zeit zu stark erhitzt, verliert er seine aromatische Schärfe.

Gesundheitslieferant in Miniaturform

Die kleinen Senfkörner haben es aber nicht nur geschmacklich in sich, sie sind auch gesund. So enthalten sie kaum Kalorien, liefern Vitamin B1, B3 und E und sind reich an Omega-3-Fettsäuren, Kalzium, Magnesium, Selen und Eisen. Außerdem unterstützen die Inhaltsstoffe das Nerven- und Immunsystem und haben zusätzlich einen regulierenden Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Darüber hinaus können die im Senf enthaltenen ätherischen Öle die Magensäfte und Speicheldrüsen anregen, die Verdauung fördern sowie antibakteriell und durchblutungsfördernd wirken. Bei so viel guten Eigenschaften spricht also einiges dafür, so oft wie möglich – zumindest kulinarisch – seinen Senf dazu zu geben!

Nicola Wilbrand-Donzelli



Fotos: © New Africa – stock.adobe.com

Daniel Patschull



Patschulls Schlemmerpost



Frischer Spargelgenuss aus Arheilgen

Perfekter Start in die Grillsaison!

Liebe Freunde des
guten Geschmacks –
die Grillsaison ist eröffnet!

Mit dem Erwachen des Frühlings erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben, sondern auch unsere Sehnsucht nach geselligen Grillabenden. Denn Grillen ist weit mehr als nur die Zubereitung von Speisen – es ist ein Ritual des Genießens und der Gemeinschaft, das unvergessliche Momente schafft.

In unserem exquisiten Sortiment finden Sie feinste Produkte aus der Region, die Ihren Gaumen verwöhnen: Schwarzwald Bio-Weiderind, Schweinefleisch von Hofglück aus artgerechter Haltung, Wild aus den Wäldern des Odenwalds und natürlich frischen Fisch – alles perfekt vorbereitet für die kommende Grillsaison.

Die Zeilen „Veronika, der Lenz ist da, die Mädchen singen tralala“ aus einem zeitlosen Klassiker der Comedian Harmonists begleiten uns auf unserem Weg in den Frühling und verleihen den aufkeimenden Frühlingsgefühlen eine ganz besondere Melodie. Die Vorstellung von zarten Spargelstangen, die nur darauf warten, von uns zubereitet und genossen zu werden, verspricht einen kulinarischen Höhepunkt, der die Sinne belebt.

Und was wäre ein Grillabend ohne ein kühles Helles? Gönnen Sie sich und Ihren Gästen doch mal etwas Besonderes. Das Bier der Brauerei BrauDich ist einfach ANDERS FRISCH, so frisch, wie Sie es noch nicht erlebt haben, versichern uns Marcell Kopp und Martin Walter von der Brauerei BrauDich. Wir wünschen Ihnen unvergessliche Grillmomente und einen perfekten Start in den Frühling.

Ihr

Daniel Patschull

In Arheilgen, wo der Boden leicht und sandig ist, gedeiht der Spargel der Familie Appel in höchster Qualität. Die kurze Anfahrt vom Marschbergerhof garantiert maximale Frische – ein wahres Highlight aus unserer Region. Bereits in der dritten Generation bauen sie Spargel nach den Richtlinien des integrierten Anbaus an und sind stolz auf ihre Zertifizierungen nach QS und Gutes aus Hessen.

Ebenso widmet sich die Familie Merlau mit Leidenschaft dem köstlichen Spargel des Spargelhofes Merlau in bester Qualität. Die kurze Distanz von den Feldern bis zu ihrem Hof garantiert maximale Frische – ein wahrer Genuss aus unserer Region. Seit über sechs Jahrzehnten arbeitet die Familie Merlau mit ihrem engagierten Team von Fachleuten jeden Tag darauf hin, ihren Kunden Spargel von unübertroffener Qualität und Frische zu bieten.

Die Spargel-Familien beliefern uns schon lange mit weißem Spargel der Handelsklasse I und II sowie der köstlichen grünen Variante. Der einzigartige Geschmack setzt sich aus 35 Aromastoffen zusammen, darunter das charakteristische natürliche Vanillin. Der Kopf des weißen Spargels verwöhnt den Gaumen mit einem nussig-süßen Geschmack, während die Stange eine leichte Bitternote mitbringt.

Spargel, ob weiß oder grün, eignet sich ideal für vielseitigen Grillgenuss. Vom traditionellen Paar mit zerlassener Butter und Petersilienkartoffeln über Sauce hollandaise bis hin zum Salat mit schmackhafter Vinaigrette oder gegrillt mit Bärlauch – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Beim Anbau in Erddämmen entfalten sowohl der weiße als auch der grüne Spargel ihre einzigartigen Aromen.

Schwarzwald Bio-Weiderind

Ein Fest für Genießer



Kein Zweifel, ein saftiger Wacholderschinken passt perfekt zum Spargel. Doch meine klare Empfehlung zur Grillsaison lautet: „Schwarzwald Bio-Weiderind!“

Die faszinierende Geschichte dieses Fleisches basiert auf nachhaltiger und traditioneller Rinderzucht. Schwarzwald Bio-Weiderinder führen auf den grünen Weiden ein artgerechtes Leben. Freie Bewegung, gesundes Futter und liebevolle Pflege verleihen dem Fleisch einen einzigartigen Geschmack und schaffen ideale Bedingungen für außergewöhnliche Zartheit und Geschmacksvielfalt.

Im Geiste der Nachhaltigkeit werden Schwarzwald Bio-Weiderinder traditionell gehalten und gepflegt. Qualität, Genuss und respektvol-

ler Umgang mit der Natur stehen hier im Fokus. Das Ergebnis ist ein Grillgenuss, der nicht nur geschmacklich, sondern auch ethisch und umweltbewusst überzeugt. Unvergessliche Grillmomente für bewusste Genießer, die Wert auf Qualität und Geschmack legen.



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

Eine weitere Delikatesse – „Hofglück Schweinefleisch“



Ein wahres Highlight auf dem Grill ist zweifelsohne das Schweinefleisch von Hofglück. Diese Landschweine genießen optimale Bedingungen und werden mit einer ausgewogenen, kontrollierten Ernährung großgezogen. Das Ergebnis? Ein unvergleichliches Geschmackserlebnis mit natürlicher Saftigkeit und zarter Konsistenz.

Dank sorgfältiger Futtermittelauswahl und artgerechter Haltung entfaltet das Fleisch beim Grillen sein volles Potenzial. Der ausgewogene

Fettanteil macht es perfekt für den Grillrost. Jeder Biss in Hofglück-Schweinefleisch offenbart die Qualität, gekennzeichnet durch zartes Fleisch und intensives Aroma.

Unsere Produkte bieten die ideale Grundlage für ein genussvolles Grillfest. Ob herzhaftes Kotelett, saftige Bratwürste oder zarte Nackensteaks – die Vielfalt von Hofglück sorgt für abwechslungsreichen Grillspaß. Gönnen Sie sich ein Stück Hofglück auf Ihrem Grill!

Fischgenuss unter freiem Himmel:

Meisterhaft grillen mit Daniel Volk

Ein Blick hinter die Kulissen von Daniel Pat-schulls Fischwelten entführt uns in die faszinierende Welt des Grillens. Daniel Volk, der Meister der Frischfischküche, enthüllt die Geheimnisse seines Handwerks und teilt mit uns, welche Fische er zum Grillen bevorzugt: Dorade, Thunfisch, Forelle und Lachs stehen ganz oben auf seiner Liste. Aber auch zarte Garnelenspieße und Buttermakrelen haben ihren Platz auf seinem Grill, besonders geeignet sind eher fettreiche Fischarten mit festem Fleisch.

Wichtig: Auf dem Grill sollte ausschließlich frischer Fisch landen! Frischer Fisch duftet nach Meer und Wasser, nicht nach Fisch. Er zeichnet sich durch klare Augen, hellrote Kiemen und glänzende, feste Schuppen aus.

Jetzt noch ein paar Insider-Tipps für Fischliebhaber: Daniel Volk betont die Bedeutung der Fischzange sowie die Vermeidung des Ein-



schneidens, um die Saftigkeit zu bewahren. Die perfekte Würze? Er schwört auf Einfachheit: Weniger ist oft mehr. Dabei verwendet er am liebsten Gewürze und Kräuter wie Petersilie, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Pfeffer und Salz oder die zitronige Gewürzmischung, die es auch direkt an der Fischtheke gibt.

Bitte ein Bier...

Ein Bier, so frisch, wie du es noch nie getrunken hast. Na, die Jungs wissen, was sie tun – Marcell Kopp und Martin Walter, denn sie leben für ihre Leidenschaft.

Beim Bier sind sich die Pfungstädter einig: „Unser BrauDich wird jede Woche auf traditionelle Weise gebraut und ist ungefiltert, das bedeutet, es bleibt alles drin, was reingeht. So garantieren wir, dass unser Bier immer frisch ist. Das nennen wir die „perfekte 5“ – fünf Wochen lang schmeckt es einfach unvergleichlich gut! Natürlich schmeckt es auch danach noch, aber wir legen Wert auf besondere Qualität und Frische. Deshalb wird unser Bier nur im lichtgeschützten Karton oder aus dem Fass angeboten. Darauf sind wir ein wenig stolz, und



das wird so schnell keiner nachmachen können.“ Auch wir konnten nicht widerstehen, und was soll ich sagen: Wir sind begeistert, und wie! Na dann, Prost...

Wildes Grillvergnügen!

Vorbestellung wäre ratsam!

Ein gegrilltes Wildsteak mit Rosmarin-Marinade und Honig-Glasur, dazu aromatisches Gemüse mit Balsamico-Glasur – da läuft einem doch schon beim Lesen das Wasser im Mund zusammen!

Wildschwein, Reh und Co. bringen aber nicht nur einen unvergleichlichen Geschmack auf den Grill, sondern sind auch eine Wohltat für die Gesundheit. Die Jagdgewinnung schont zudem die Umwelt und ist ein Beispiel für nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen.

Es gibt viele gute Gründe, heimisches Wild auf den Grill zu legen – ein Statement für Genuss und Verantwortungsbewusstsein zugleich. Wild vom Grill verspricht einzigartige Geschmackserlebnisse!

Ab Mai sind diese köstlichen Wildspezialitäten in unseren Märkten erhältlich. Wer sicherstellen möchte, dass für den geplanten Grillabend genügend des gewünschten Fleisches vorrätig ist, dem sei eine rechtzeitige Vorbestellung ans Herz gelegt. Also, worauf warten Sie noch? Lassen Sie sich dieses Grillvergnügen nicht entgehen!

Jedes unserer Produkte wird mit größter Sorgfalt ausgewählt, um Ihnen nur das Beste zu bieten. Bon Appétit!

Unsere kompetenten Mitarbeiter an den Frischetheken sind nicht nur Experten in ihrem Fach, sondern auch begeisterte Genießer, die ihre Leidenschaft gerne mit Ihnen teilen. Zögern Sie nicht, uns anzusprechen – wir sind da, um Ihnen mit unserem Fachwissen und persönlichen Empfehlungen ein unvergleichliches Genusserlebnis zu bieten!

Es gibt etwas zu feiern?

Die nächste Garten-Party, der Grill-Event oder einfach mal so: Wir haben (fast) alles, was ihr für eine gute Party braucht. Egal, ob frisches BrauDich aus dem Fass oder Gläser und Zapfanlage – wir haben einiges auf Lager. Nur feiern müßt Ihr noch selbst!





Daniel Patschull empfiehlt:

Von saftigen Steaks, die schon beim Anblick Lust auf mehr machen, über zarte Lachsfilets, die förmlich auf der Zunge zergehen, bis hin zu aromatischem Gemüse, das euch den Frühling auf die Gabel zaubert – bei uns finden Sie alles, was das Griller-Herz begehrt.

Gegrillte Hirschsteaks mit Kräuterbutter

Zutaten

- Hirschsteaks
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Petersilie)
- Butter
- Knoblauch, gehackt

Zubereitung

1. Die Hirschsteaks mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die frischen Kräuter fein hacken und mit der gehackten Knoblauchzehe vermengen. Die Butter schmelzen und die Kräuter-Knoblauch-Mischung unterrühren.
3. Die Hirschsteaks auf dem Grill bei mittlerer Hitze grillen, bis sie die gewünschte Garstufe erreicht haben.
4. Kurz vor dem Servieren die Kräuterbutter über die Steaks geben und schmelzen lassen.



Foto: © stock.adobe.com

Warmer Spargelsalat mit Parmesankäse



Foto: © stock.adobe.com

Zutaten

- 500 g grüner oder weißer Spargel, geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt oder gepresst
- Saft einer halben Zitrone
- 50 g Parmesankäse, gehobelt oder gerieben
- Frische Petersilie oder Basilikum, fein gehackt
- Optional: geröstete Pinienkerne

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden.
 2. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und das Olivenöl hinzufügen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und leicht anbraten, bis er duftet.
 3. Den vorbereiteten Spargel in die Pfanne geben und etwa 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten, bis er zart, aber immer noch knackig ist. Achte darauf, dass der Spargel nicht zu weich wird.
 4. Den Spargel mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und gut vermengen.
 5. Den warmen Spargelsalat auf eine Servierplatte geben und den gehobelten oder geriebenen Parmesankäse darüber streuen.
 6. Mit frischer Petersilie oder Basilikum bestreuen.
 7. Optional: Geröstete Pinienkerne
- Den warmen Spargelsalat sofort servieren und genießen!
- Die Kombination aus zartem Spargel, würzigem Parmesankäse und frischem Kräutergeschmack ist einfach unwiderstehlich.
- Guten Appetit!

Lachspieße mit Paprika

Zutaten

- 500 g Lachsfilet, ohne Haut, in etwa 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 1 Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 1 Zucchini, in 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Dill oder Schnittlauch), gehackt (optional)
- Holz- oder Metallspieße, eingeweicht (falls Sie Holzspieße verwenden)

Zubereitung

1. Die Lachswürfel in eine Schüssel geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig vermengen, um den Lachs gleichmäßig zu würzen.
2. Die vorbereiteten Zitronenscheiben, Paprika, Zucchini und Zwiebel auf die Spieße abwechselnd mit den Lachswürfeln stecken.
3. Die Lachsspieße auf den Grill legen und etwa 4-5 Minuten pro Seite grillen, bis der Lachs durchgegart ist und eine goldbraune Farbe hat. Achten Sie darauf, die Spieße regelmäßig zu wenden, damit der Fisch gleichmäßig gart.
4. Sobald der Lachs gar ist, die Spieße vom Grill nehmen und auf einem Servierteller platzieren.
5. Optional können Sie die gegrillten Lachsspieße mit frischen gehackten Kräutern bestreuen, um zusätzlichen Geschmack hinzuzufügen.
6. Sofort servieren und genießen!



Foto: © stock.adobe.com



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

60 Jahre € 60



Wir feiern Geburtstag

Bis -44%
sparen!



JUBILÄUMSANGEBOTE

Selección de la casa: Vinos Paco Molina
6er Paket, Aniversario 60 Jahre,
D.O. Yecla, 2021



-28,32 %

83,70
60€
13,33 € / L

Einzelflasche:
13,95€ 18,60 €/L

Selección de la casa: Vinos Paco Molina
12er Jubiläumspaket BIO Barrica,
D.O. Yecla, 2021



-28,06 %

83,40
60€
6,67 € / L

Einzelflasche:
6,95€ 9,27 €/L

Selección de la casa: Vinos Paco Molina
12er Paket, Chardonnay Macabeo,
D.O. Yecla, 2021



-28,06 %

83,40
60€
6,67 € / L

Einzelflasche:
6,95€ 9,27 €/L

Az. Agricola De Stefani, Venetien
12er Paket, Vivarello, Pinot Grigio
DOC, 2022



-44,13 %

107,40
60€
6,67 € / L

Einzelflasche:
8,95€ 11,93 €/L

Bodegas Casa Juan, Laguardia, Rioja Alavesa
12er Paket, Cuarteto Blanco, DOC
Rioja, Sel. Molina 2022



-23,08 %

78,-
60€
6,67 € / L

Einzelflasche:
6,50€ 8,67 €/L

Az. Agr. Cà Maiol, Desenzano del Garda, Lombardei
6er Paket, Roseri, Valtenesi
Chiaretto DOP, 2022



-22,78 %

77,70
60€
13,33 € / L

Einzelflasche:
12,95€ 17,27 €/L

Juvé & Camps, Sant Sadurni d'Anoia, Katalonien
6er Paket, Cava Brut Rosé,
Pinot Noir



-41 %

101,70
60€
13,33 € / L

Einzelflasche:
16,95€ 22,60 €/L

Tenute Rubino, Brindisi, Apulien
4er Paket, SoloTrè, IGT Salento,
2019



-39,88 %

99,80
60€
20,- € / L

Einzelflasche:
24,95€ 33,27 €/L

Tenute Rubino, Brindisi, Apulien
12er Paket, Marmorelle Primitivo
IGT Salento, 2021



-33,33 %

90,-
60€
6,67 € / L

Einzelflasche:
7,50€ 10,00 €/L

Tenute Rubino, Brindisi, Apulien
12er Paket, Marmorelle, Negramaro,
IGT Puglia, 2020



-33,33 %

90,-
60€
6,67 € / L

Einzelflasche:
7,50€ 10,00 €/L

Tenute Rubino, Brindisi, Apulien
6er Paket, Marmorelle, Primitivo
Manduria DOC, 2021



-20 %

75,-
60€
13,33 € / L

Einzelflasche:
12,50€ 16,67 €/L

San Luciano, Monte San Savino, Toskana
6er Paket, Boschi Salviati, Colli della
Toscana Centrale IGT, 2014



-22,78 %

77,70
60€
13,33 € / L

Einzelflasche:
12,95€ 17,27 €/L

Tenuta Lamole di Lamole, Greve in Chianti, Toskana
6er Paket, Due Lame, Chianti Cl.
DOCG, Bio, 2019



-28,32 %

83,70
60€
13,33 € / L

Einzelflasche:
13,95€ 18,60 €/L

Casa Molina, Selezione Originale Espresso Italia
4er Paket, Casa Molina Barista-Set
je 1kg Bohnen



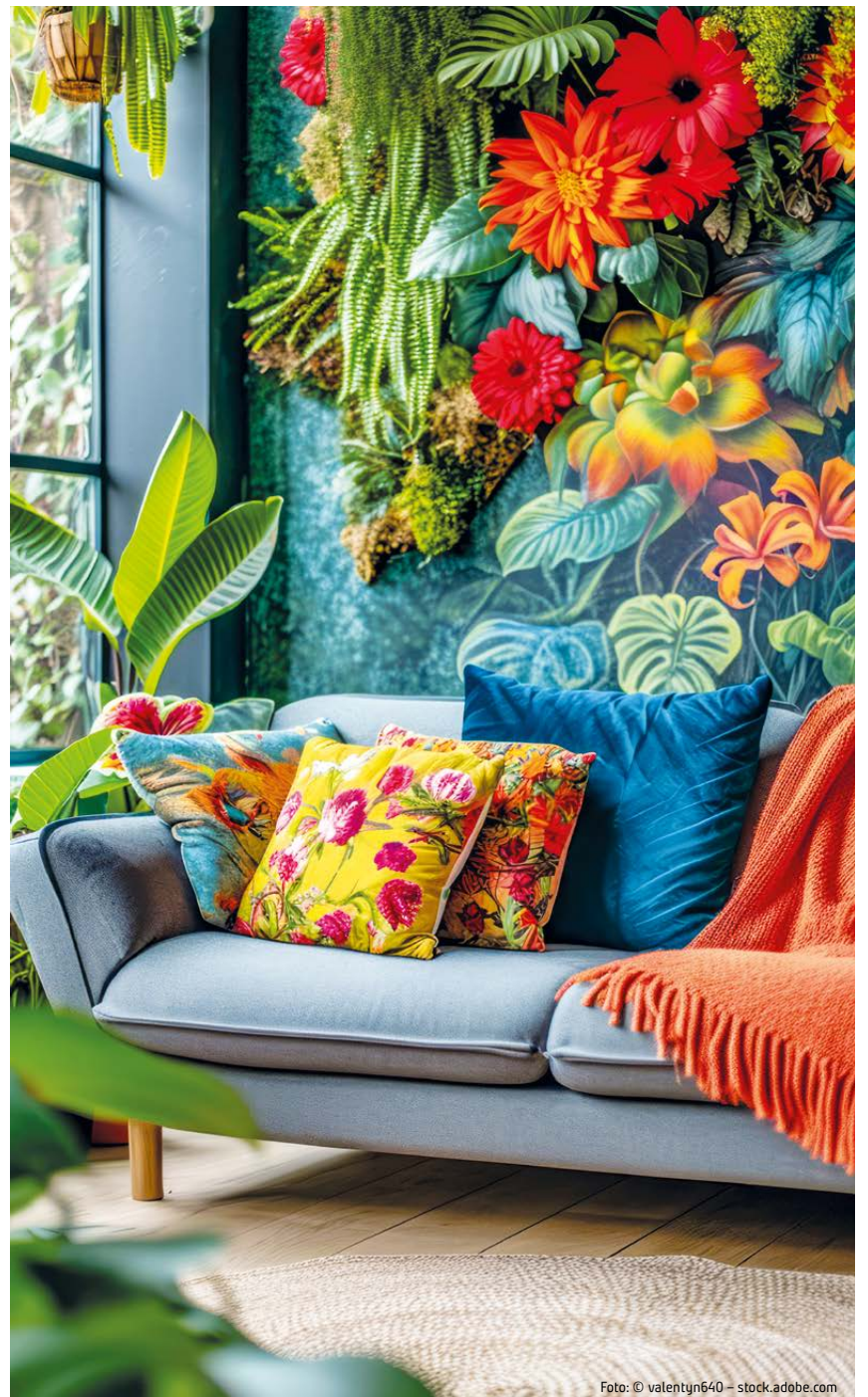
-12,79 %

68,80
60€
15,- €/kg

06KMO050

WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten



WIE ES EUCH GEFÄLLT!

Wohndesign 2024 setzt auf Stil-Kontraste, Detailliebe und Nachhaltigkeit

Genauso wie in der Mode ist die Welt des Wohnens ständig im Wandel begriffen. Aktuelle Trends, die kürzlich auf den großen Internationalen Möbel-Messen vorgestellt wurden, bedienen so nicht nur die Lust auf Veränderung sondern spiegeln häufig auch ästhetische Vorlieben wider, die von aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen beeinflusst werden. Im Fokus stehen bei Einrichtungstrends dabei immer öfter Zeitgeist-Aspekte wie Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein, platzsparendes Mobiliar für Miniwohnungen und nicht zuletzt die wachsende Sehnsucht nach einem geborgenen Rückzugsraum in unsicheren, krisengeschüttelten Zeiten. Ein gelungenes Interieur-Design sollte für seine Bewohner aber auch immer eine individuelle Wohlfühloase schaffen, wo Materialien, Formen, Farbakzente und Accessoires im besten Fall so harmonisch zusammenspielen, dass sie das Zuhause in einen emotionalen Ort verwandeln. Wer sich dazu neue Wohnideen wünscht, kann sich von folgenden aktuellen Design-Trends inspirieren lassen.

Für eine bessere Welt...

Ob alternative Materialien, Upcycling oder transparente Lieferketten – ökologische und soziale Verträglichkeit beim Wohnen spielt eine wachsende Rolle. Dieser ethische Anspruch führt dazu, dass immer mehr Konsumenten Nachhaltigkeit und die Einhaltung von Standards beim Kauf von Interieur einfordern. Entsprechend passt sich der Handel in den letzten Jahren an. So steht nun nicht mehr allein das Einrichtungsobjekt im Fokus, sondern es sind nun zusätzlich Fragen nach Produktionsumständen, Materialien, Ressourcenverbrauch, Wiederverwertbarkeit oder Transportwegen bei einer Kaufentscheidung relevant. Um diesem zunehmend kritischen Kundenbewusstsein gerecht zu werden, geben zum Beispiel auf der „Ambiente-Messe“ in Frankfurt für den Bereich Wohnaccessoires „Ethical Style Spots“ einen guten Überblick bezüglich ethisch beziehungsweise ökologisch wertvoller Produkte und Hersteller.

Platzsparendes Wohnen

In einer Zeit, in der bezahlbarer Wohnraum immer kostbarer und rarer wird, gewinnen multifunktionale Möbel an Bedeutung. Sie sind die Antwort auf die wachsende Notwendigkeit, Mini-Räume möglichst effizient und intelligent zu nutzen. So haben zierliche Interieurs in innovativen Designs und modularen Baukastensystemen wie etwa kompakte Regal-Schreibtisch-Lösungen, klappbare und erweiterbare Essplatz-



variationen oder Bettkonstruktionen mit cleveren Stauraum-Optionen mittlerweile einen festen Platz im Sortiment vieler Hersteller.

Technologie im Home-Office

Die Notwendigkeit von zuhause zu arbeiten hat seit der Pandemie zu einer steigenden Nachfrage nach funktionalen und komfortablen Home-Office-Lösungen geführt. Dazu gehören nicht nur Möbel, sondern genauso digitale Technik. So ist vor allem die Integration von Features, die von eingebauten Ladestationen bis hin zu smarten Beleuchtungssystemen reichen, zunehmend fester Bestandteil von Interieur-Design. Damit wird sowohl ein Zuwachs an Komfort geboten als auch nahtlose Verbindungen zwischen digitalem und analogem Alltag im Wohnbereich geschaffen.

Reduktion aufs Wesentliche

Dieser Trend läuft in der Branche unter dem Oberbegriff „Quit Luxury“. Dabei geht es vor allem um edles und hochwertiges Basic-Mobiliar, das seinen Wert auf stille Art in sich trägt. Große Logos und Embleme sind hier fehl am Platz. Der dezente Luxus zeigt sich hier – ähnlich wie in der Haute Couture – in hochwertigen Materialien, feinsten Verarbeitung und schlichten Formen. Ganz nach dem Motto „Weniger ist mehr“ spricht hier höchste Qualität für sich: Die Farben sind subtil und zurückhaltend, das Design meist klar und dennoch weich. „Quit Luxury“ verträgt sich deshalb auch gut mit anderen Stilen. Ein weiterer Vorteil: Hochwertige Produkte haben eine lange Lebensdauer. So reduziert sich der Bedarf an häufigen Neukäufen, der Wegwerfkultur wird entgegengewirkt beziehungsweise der ökologische Fußabdruck verringert.

Eleganz durch edle dunkle Hölzer

Nachdem jahrelang eher helles Holz im Trend war, setzen Interieur-Experten nun wieder vermehrt auf dunklere Sorten. Doch modernes Mobiliar aus solchen Hölzern hat keine Ähnlichkeit mehr mit der gedrechselten Wuchtigkeit von anno dazumal. Vielmehr ist die Formensprache jetzt klar und zurückhaltend. Edle Geradlinigkeit oder fließende, runde, an organischen Vorbildern orientierte Formensprache verschmilzt so mit dem warmen Charakter des Naturwerkstoffes Holz. Ein weiterer Unterschied zu früher: Die Produzenten setzen jetzt verstärkt auf heimische Hölzer wie Nussbaum, Walnuss oder Kirsche anstatt exotische, wenig nachhaltige Qualitäten wie Palisander oder Mahagoni zu verarbeiten.

Metallic Look

Hier schimmert und blinkt in satinierter, gebürsteter, polierter oder patinierter Verarbeitung Metall insbesondere Edelstahl in Gestalt von Leuchten, Tischbeinen oder Deko-Accessoires. Das reflektierende kühle Material, das die „Industrial Coolness“ der 90er Jahre wieder aufleben lässt, wirkt vor allem in Kombination mit warmen Brauntönen und Naturprodukten aus Holz oder Rattan genauso wie zusammen mit griffigen Struktur-Wohntextilien wie Cord, Bouclé oder groben Leinen. Durch solche kontrastierenden Matchpartner wird dem Metall-Möbel die „Kälte“ genommen und kann sich so harmonisch in ein wohnliches Gesamtkonzept einfügen.

Softe Farbpalette

Hier hat ebenfalls die Natur Modell gestanden. Vor allem Braun-Töne, Honiggelb

oder florale Grün-Schattierungen ebenso wie alle bläulich-türkisen Farbvarianten von Wasser sind gerade die Favoriten auf der Palette der Designer. Einen besonderen Stellenwert hat dabei „Peach Fuzz“. Das zarte Pfirsich-Kolorit, das an die pelzige Haut der Sommerfrucht erinnert, ist sogar zur Farbe des Jahres gekürt worden. Kein Wunder also, dass man diesen sanften pudrigen Ton jetzt häufig nicht nur als Wandfarbe findet, sondern auch bei Teppichen, Kissen oder als Stuhl-Polster.

Knallige Wohn-Lust

Auf Zurückhaltung und Understatement verzichtet dagegen der „Dopamin-Decor-Look“. Ähnlich wie im Fashion-Bereich setzen die Entwürfe hier auf schrille Farben und ausgefallene Formen, die die Glückshormone nach Tanzen bringen. Azurblau, Magenta oder ein lebhaftes Grün – oftmals in Colour-Blocking-Mix – können etwa in Gestalt von Kissenbezügen oder bunten Kleinmöbeln als fröhliche Farbakzente den Raum zum Leuchten bringen. Zusätzlich runden witzige Dekorationen oder originelle bunte Wandposter, die gerne auch mal Anleihen in der Comic-Kultur machen, diesen knalligen Gute-Laune-Style ab – ein Trend, der sogar an grauen Tagen für positive Wohn-Atmosphäre sorgt.

Glaskunst und Reliefmuster

Die Freude an formschönen Details bei Interieurs spiegelt sich besonders intensiv bei Vitrinen, Lampen oder Vasen aus Glas wider. Es ist eigentlich ein „Two-in-One-Trend“, wo sich das zerbrechliche Material in verschiedensten Farben mittels Reliefstrukturen oder diagonalen Linien auf der Oberfläche in kunstvoll reflektierende Kristall-Körper verwandelt. Fast immer schaffen dabei wellenartige Rillen oder andere Muster mehr Dreidimensionalität, was besonders bei Vasen und Schalen aufs Schönste sichtbar wird: Die Gefäße für Obst oder Blumen werden so nun selbst zu ausdrucksstarken Skulpturen, die auch ohne Inhalt für sich als edles Wohnaccessoire stehen können.

Nicola Wilbrand-Donzelli



**»UNSER ARCHITEKT HAT IM HAUS
AUF JEDES DETAIL GEACHTET.
UND MIR IST WICHTIG, DASS ES
AUCH DRAUSSEN GUT AUSSIEHT.«**



Für alle, die Holz lieben. Seit 1949

Bei Becker in Pfungstadt erwarten Sie eine große Auswahl an Holz für den Garten, hochwertige Massivholzdielen, langlebiges Parkett, Laminat und viele Designböden, luxuriöse Wand- und Deckenverkleidungen, sowie die modernste Türen-Ausstellung Hessens: Erleben Sie in unseren lichtdurchfluteten Ateliers mehr als 120 verschiedene Türen. Von Designtüren über Glas-türen bis hin zu Funktionstüren in unterschiedlichsten Oberflächen und Optiken. Durch ein deutschlandweit einmaliges Präsentationssystem finden auch Sie Ihren persönlichen Favoriten.
64319 Pfungstadt, Industriegebiet, Robert-Bosch-Straße 22 oder im Internet: www.holz-becker.com

KLEINES BAD GANZ GROSS

Komfort und anspruchsvolle Ästhetik auf knappen Grundrissen

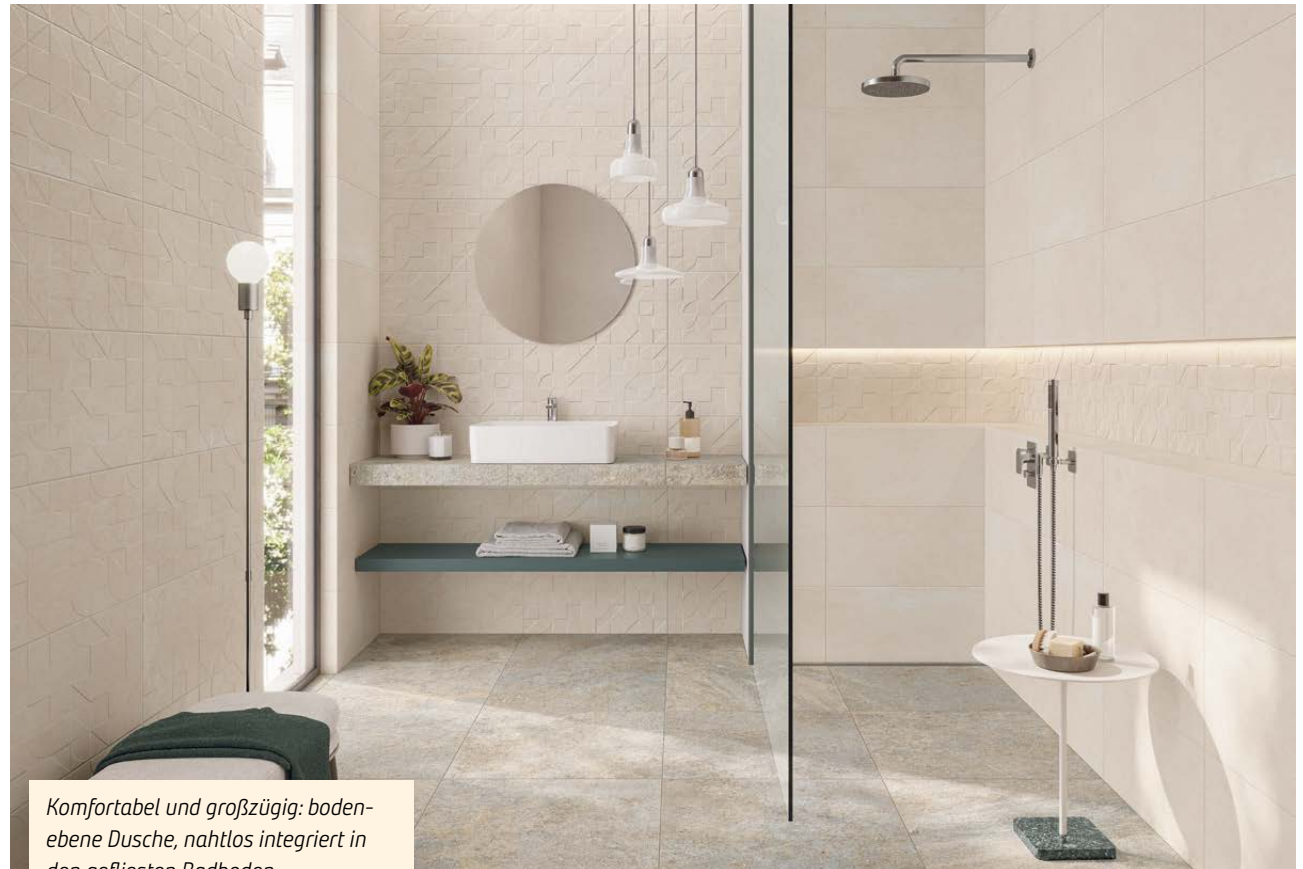
(DJD). Von einem großzügigen Bad mit viel Freiraum träumen wohl die meisten Haus- oder Wohnungsbesitzer. Bei kleineren Wohnungen und Eigenheimen sieht die Realität aber meist anders aus. Gerade in städtischen Regionen kostet Fläche bares Geld – knapp geschnittene Badgrundrisse sind hier eher die Regel. Mit einer rein zweckorientierten Nasszelle möchte sich jedoch niemand mehr abfinden. Moderne Einrichtungskonzepte, Materialien und Produkte machen es möglich, Traumbäder mit hohem Komfort und ästhetischer Qualität auch in kleineren Bädern umzusetzen.

Großformatige, helle Fliesen strecken den Raum

Ein wichtiger Aspekt für die Größenwahrnehmung im Raum ist die Wand- und Bodengestaltung. Fliesen sind dabei klar die Nummer eins im Badezimmer – zumal das aktuelle, zeitlose Oberflächendesign über viele Jahre Bestand hat. Visuelle Akzente lassen sich mit Mobiliar, Armaturen oder Accessoires wie Badtextilien oder Pflanzen setzen, die man leicht austauschen kann, wenn sich persönliche Geschmacksvorlieben ändern. Experten raten im kleinen Bad zu hellen, eher neutralen Fliesenfarben. Denn eine lichte Optik vergrößert den Raum. Aus dem gleichen Grund passen auch XXL-Fliesen hervorragend, denn sie schaffen optische Großzügigkeit. Unter www.deutsche-fliese.de gibt es hierzu viele weitere Tipps und Gestaltungsideen mit Fliesen.

Schwellenlos in die Dusche

Im Rahmen eines Neubaus oder einer Komplettsanierung sind bodeneben geflieste Duschbereiche beinahe Pflicht. Sie schaffen schwellenlosen Komfort, erweitern die Bewegungsfläche, wirken harmonisch und sorgen für ein großzügiges Raumgefühl. Für moderne Badinstallationen werden



Komfortabel und großzügig: bodenebene Dusche, nahtlos integriert in den gefliesten Badboden.

Foto: djd/Deutsche-Fliese.de/Villeroy & Boch Fliesen

heute Vorwandssysteme eingesetzt, hinter denen sich die Installationstechnik verbirgt. Die Vorwand lässt sich zudem sinnvoll nutzen, um Stauraum zu schaffen. So können zum Beispiel Spiegelschränke wandbündig unter Putz eingebaut oder verflieste Nischen und Ablageflächen clever integriert werden.

Platzsparende Einrichtungen, durchgängige Flächen

Platz sparen lässt sich mit speziellen, raumsparenden Sanitärelementen oder Badmöbeln – zum Beispiel einem WC mit verkürzter Ausladung oder einem Waschtisch mit

seitlich versetzter Armatur. Sowohl die Sanitärkeramik als auch das Mobiliar sollten wandhängend montiert werden und die Bodenfläche durchgängig bis in die Dusche gefliest werden. Dabei sorgen Fliesen mit rutschhemmenden Oberflächen für Stand- und Trittsicherheit. Zugleich lässt sich dadurch die gesamte Bodenfläche leichter und ohne störende Unterbrechungen wischen – ein echter Vorteil für die tadellose Sauberkeit im kleinen Bad.



Rutschhemmende Fliesen sorgen für Standsicherheit unter Dusche, in die Wand integrierte Nischen schaffen zusätzlichen Stauraum, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Foto: djd/Deutsche-Fliese.de/Interbau-Blink



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

KLEINE MARKISE, GROSSES FREIZEITVERGNÜGEN

Kompakter Sonnenschutz für urbane Terrassen und Balkone

(DJd). Wohnraum in der Stadt ist knapp und teuer. Gefragt sind daher eher kleine Wohnungsgrundrisse. Mit ästhetisch ansprechenden und funktionalen Ausstattungen lässt sich aber auch auf kleinen Flächen ein hohes Maß an Wohnkomfort erreichen. Ähnliches gilt analog für die private Freizeitoase: Großzügige Gärten oder Terrassen sind an Wohnungen in urbanen Zentren eine Rarität – glücklich schätzt sich, wer einen eigenen Balkon, eine Freifläche am Reihenhaus oder eine kleinere Dachterrasse sein Eigen nennt. Wie in den Wohnräumen selbst ist auch hier die Art und Qualität der Ausstattung entscheidend für die Freude an der Nutzung.

Ausdruck eines individuellen Lebensstils

Passend zu moderner urbaner Architektur liegen kubische Sonnenschutzanlagen im Trend. Modelle wie die kompakte Kassettenmarkise Smaila von Weinor verbinden geradlinige Eleganz mit individueller Gestaltbarkeit, das Tuch wird gut geschützt in einer geschlossenen Markise eingerollt. Eine große Auswahl an Markisenstoffen

sowie Gestellfarben ermöglicht es, den Sonnenschutz optimal an den eigenen Wohn- und Lebensstil anzupassen. Unter www.weinor.de gibt es dazu weitere Infos und eine Fachhändlersuche. Gerade auf kleinen Freiflächen bewähren sich die Markisen zudem als Stimmungsmacher. Tagsüber beeinflusst die Tuchfarbe die Lichtstimmung, nachts können integrierte LED-Leuchten stimmungsvolles Licht spenden. Und mit zusätzlichen Heizstrahlern laden auch kühle Abende zu einem gemütlichen Beisammensein ein.

Zusätzlicher Schutz der Privatsphäre

Gerade in dicht bebauten Gebieten, wo Wohnungen und Häuser sehr nahe aneinandergrenzen, sind sogenannte Volants eine sinnvolle Ergänzung des Sonnenschutzes. Diese senkrechten Beschattungssysteme werden am vorderen Ausfallende der Markise montiert und können separat geöffnet und geschlossen werden. Sie bieten Sichtschutz und Privatsphäre, daneben halten sie auch die blendenden Strahlen der tief stehenden Morgen- oder Abend-



Individuell gestaltete Markisentücher bringen auch auf Balkone und kleinere Terrassen ein hochwertiges, wohnliches Flair.

Foto: DJD/weinor

sonne ab. Sehr gut geeignet für Volants sind semitransparente Tücher. Ohne den Blick nach draußen zu verstellen, spenden sie Schatten und halten neugierige Nachbarn auf Abstand.

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

RAUS INS LEBEN.

Und mit der richtigen Markise jede Stunde des Sommers genießen.

Jetzt bei uns inspirieren lassen ↓

Ihr weinor Fachhändler

Mehr Infos:
wulf-berger.de

Raus ins Leben...

... und sich so nah sein, wie am ersten Tag.

Die Markise weinor bietet Ihnen größtmögliche Vielfalt bei der Gestaltung Ihres perfekten Terrassendachs. So treffen Sie die richtigen Entscheidungen, um Ihre Terrasse zu einem echten Lebensmittelpunkt zu machen. Damit Sie sich jeden Tag wieder auf Draußen freuen können. Vereinbaren Sie gleich einen unverbindlichen Beratungstermin bei uns.

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

ZEIT FÜR EINE NEUE TERRASSE

Tipps für die Renovierung

(djD). Wer ein Haus besitzt, kennt es nur zu gut: Jedes Jahr gibt es etwas, das man erneuern könnte. Zu den am häufigsten renovierten Bereichen zählen laut Statistik unter anderem die Küche, das Bad und die Terrasse. Um mit einer neuen Terrasse viele Sommer lang zufrieden zu sein, sollte man vier Punkte beachten:

1: Material

Gerade im Außenbereich gilt es, das richtige Material zu wählen. Denn die Beläge sind im Freien dauerhaft hohen Belastungen ausgesetzt: Im Sommer werden sie durch die tägliche Nutzung strapaziert und stehen oft unter direkter Sonneneinstrahlung. Im Winter trotzen sie Frost, Schnee und Regen. Es empfiehlt sich daher, hochwertige und robuste Terrassendielen zu wählen. Neben Holz bietet sich dafür zum Beispiel der moderne Holzverbundwerkstoff WPC von Naturinform an. Dieser ist spielzeugtauglich, splittert nicht und hat eine pflegeleichte Oberfläche. Darüber hinaus lässt es sich ganz einfach mit Wasser und Bürste reinigen.

2: Individualisierung

Neben einem langlebigen Material ist natürlich auch das Aussehen der Terrassendielen wichtig. Bei Holz kann man auf verschiedene Baumarten und Lasierungen

zurückgreifen. Und auch WPC-Dielen gibt es in der Regel mit verschiedenen Oberflächen und in unterschiedlichen Farbtönen. Naturinform beispielsweise bietet WPC-Dielen in über 30 unterschiedlichen Farben an. Für die Oberflächen stehen neben Holzmaserungen auch edle Steinoptiken zur Verfügung. Wer wissen möchte, wie das aussieht, kann unter www.naturinform.com seine Terrasse nach den eigenen Wünschen konfigurieren und kostenfrei Muster bestellen.

3: Zubehör

Ob Holz, WPC oder ein anderes robustes Material: Einfach nur die Dielen in den Garten zu legen, genügt nicht. Wichtig ist, dass auch das Zubehör abgestimmt ist und mitgeliefert beziehungsweise montiert wird. Dazu zählen vor allem eine passende Unterkonstruktion und Abschlüsse.

4: Nachhaltigkeit

Hier hat WPC – anders als viele meinen – die Nase vorn. Denn für dieses moderne Material müssen keine Bäume extra gefällt werden. Stattdessen wird es aus Holzfasern hergestellt. Ideal ist es, wenn diese aus 100 Prozent PEFC-zertifiziertem, heimischem Holz stammen, wie es bei den Dielen von Naturinform der Fall ist.

MOBILITÄTSAUSSTELLUNG „DARMSTADT MOBIL“

27. / 28. April mit verkaufsoffenem Sonntag

Erstmalig gemeinsam mit Darmstädter Frühjahrmess' in der City

Ende April startet das Citymarketing mit „Darmstadt Mobil – der Mobilitätsausstellung“ wieder in die Veranstaltungssaison. In diesem Jahr gibt es einige Neuerungen: Erstmalig findet die Veranstaltung gemeinsam mit der Darmstädter Frühjahrmess' (19. bis 28. April) und damit außerhalb der Osterferien statt. Von der Zusammenlegung erwarten sich die Beteiligten positive Wechselwirkungen und zusätzliche Besucherströme. Um dies zu gewährleisten wurden die Veranstaltungen, was die Standplatzvergabe angeht, in Zusammenarbeit mit der Wissenschaftsstadt Darmstadt Marketing GmbH und dem Darmstädter Schaustellerverband e.V. aufeinander abgestimmt.

Auch was die grundsätzliche Standplatzaufteilung angeht, geht das Citymarketing in diesem Jahr neue Wege. Anders als bislang sollen die Flächen für die ansässige Außengastronomie wo möglich erhalten bleiben und nicht als Ausstellungsfläche genutzt werden. „Insbesondere die Wilhelminenstraße hat sich in den letzten Jahren zu einer beliebten Gasse entwickelt. Dem wollen wir durch das neue Konzept Rechnung tragen und unsere ortsansässige Gastronomie unterstützen“, so 1. Vorsitzender Moritz Koch und Citymanagerin Anke Jansen.

Am Grundkonzept der erfolgreichen Veranstaltung „Darmstadt Mobil“ hingehen wollen man festhalten. So erwartet die Besucher am 27. und 28. April eine ganzheitliche Mobilitätsausstellung mit attraktiven Programmpunkten für die ganze Familie. Anlässlich von „Darmstadt Mobil“ haben die Geschäfte der Darmstädter Innenstadt am Sonntag von 13 bis 18 Uhr geöffnet.



Große Mobilitätsausstellung mit zahlreichen Ausstellern

Neben den verschiedenen Infoständen zu den Themen Radverkehr, Carsharing und Öffentlichem Personennahverkehr (ÖPNV) findet am Sonntag eine Fahrradausstellung auf dem Marktplatz statt. Pünktlich zum Start in die Fahrradsaison präsentieren Darmstädter Fahrradläden die neuesten Modelle. Neben der Beratung und dem Verkauf können die Räder auch Probe gefahren werden.

An den Ständen der Autohäuser sind die Modelle aller bekannten Marken zu finden. Hier können sich die Besucher der Innenstadt über die neuesten Trends informieren, Probe sitzen und sich beraten lassen. Darüber hinaus wird eine Vielzahl an Fahrzeugen mit alternativer Antriebstechnik dabei sein. Für das leibliche Wohl ist an diesem Wochenende ebenfalls gesorgt: Die Darmstädter Frühjahrmess lädt auf dem Friedensplatz und dem Karolinenplatz mit vielen Imbiss- und Süßwarenständen zum Schlemmen und Genießen ein.



Sonntag (28. April):

Tag der Elektromobilität

Nach dem großen Erfolg der Vorjahre, findet der 7. Tag der Elektromobilität erneut zusammen mit „Darmstadt Mobil“ auf dem Darmstädter Marktplatz statt. Einen ganzen Tag lang präsentieren sich dort zahlreiche Aussteller. Präsentiert von der Wissenschaftsstadt Darmstadt, dem Netzwerk Elektromobilität und der IHK Darmstadt, zeigen die Aussteller eine ganze Bandbreite an Fahrzeugen, Produkten und Dienstleistungen.

Attraktives Programm für die ganze Familie

Bei „Darmstadt Mobil“ dreht sich alles um das Thema Mobilität – auch beim Rahmenprogramm. So können die Besucher

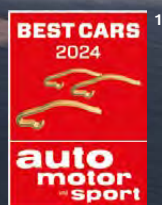
auf dem Marktplatz Segways in einem Parcours Probe fahren. Im Carree laden am Samstag und Sonntag Großspielgeräte alle kleinen Besucher zum Spielen und Toben ein. Am Sonntag ab 11 Uhr kommen die Oldtimerfreunde auf ihre Kosten: Auf dem Marktplatz präsentiert der Chaffeurverein Darmstadt mehrere historische Fahrzeuge. Darüber hinaus haben die Darmstädter Wahrzeichen – der „Lange Ludwig“ sowie der „Weiße Turm“ für Besucher geöffnet.

Zu „Darmstadt Mobil“ mit Auto, Bus, Straßenbahn oder dem Fahrrad

Mehr als 2.000 Bus- und Straßenbahnverbindungen verkehren täglich nach und aus Darmstadt. Die besten Parktarife zum verkaufsoffenen Sonntag finden die Besucher unter www.darmstadt-citymarketing.de.



V O L V O



Einfach. Elektrisch. Sofort verfügbar.

Der neue Volvo EX30.

Jetzt bis zu 24h vollelektrisch Probe fahren.

Zukunftsweisende Technologie, vielseitiger Stauraum und begeisterte Innenraumdesigns aus recycelten Materialien – entdecken Sie selbst, wie viel in unserem bisher kleinsten SUV steckt.

JUBILÄUMSRATE VOLVO EX30 PLUS

350 €/Monat *



Deutschland fährt EX30.
Einfach. Elektrisch. Erleben.

Volvo EX30 Plus Single Motor 200 kW (272 PS); Stromverbrauch 17,1 kWh/100 km; CO₂-Emission 0 g/km; (kombinierte WLTP-Werte); CO₂-Klasse A.

* Ein Privatkunden-Leasingangebot der Volvo Car Financial Services – ein Service der Santander Leasing GmbH, Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach für einen Volvo EX30 Plus Single Motor 200 kW (272 PS). Monatliche Leasingrate 350,- €, Vertragslaufzeit 36 Monate, Laufleistung pro Jahr 5.000 km, Leasing-Sonderzahlung 0,- €, zzgl. Bereitstellungspauschale 1.095 €, Bonität vorausgesetzt. Angebot gültig bis 30.06.24. ¹ Volvo EX30, Gewinner in der Kategorie „Kleine SUV/Crossover“ (Importwertung). Berichterstattung in auto motor und sport, Ausgabe 05/24. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

HEDTKE

Autohaus Hedtke GmbH & Co KG
Rudolf-Diesel-Straße 42

64331 Weiterstadt
Tel. 06151 8255-500

info@hedtke.de
hedtke.de

FÜNFUND
DREISSIG
JAHRE HEDTKE **35**

REDUCE TO THE MAX

Der Volvo EX30 überzeugt durch intelligente und intuitive Technik zum attraktiven Preis



Vor fünf Jahren zog sich Volvo mit der Einstellung der Produktion des V40 aus dem Segment der Kompaktklasse zurück. Jetzt unternimmt der schwedische Hersteller von Premiumfahrzeugen einen vollkommen neuen Versuch. Das ausdrückliche Ziel dabei war, ein Elektro-SUV zu schaffen, das kompakt und preislich ansprechend ist, gleichzeitig ein Premium-Gefühl vermittelt und das Potenzial zum Bestseller hat. Das daraus resultierende Fahrzeug ist beeindruckend.

Unsere Testfahrt des neuen Volvo EX30 mit seinem schicken, kühl-nordischen Design führt ins Winzerdörfchen Nierstein. Er wirkt elegant-avantgardistisch, keinesfalls protzig und bietet trotz seiner kompakten Größe von nur 4,23 Metern Länge einen angemessenen Kofferraum, der zwischen 318 und 904 Litern fasst. Unser Gepäck (2 Personen) passt mühelos ins Heck des Schweden.

Schlüssel waren gestern – Handy, übernehmen Sie

Einen Schlüssel oder eine Funkfernbedienung bekommen wir nicht, dafür jedoch eine kleine schwarze Box, mit der sich der EX30 am Sensor der B-Säule ent- und verriegeln lässt. Besser ist es jedoch, das eigene Handy per App in einen digitalen Schlüssel zu verwandeln. So öffnen, schließen und starten wir das Fahrzeug mühelos. Nun heißt es platznehmen. Die Sitze vorne bieten den typischen Volvo-Komfort, im Fond geht es etwas enger zu.

Der Blick fällt sodann auf das sehr aufgeräumte Armaturenbrett, das weitgehend

von optischen Ablenkungen befreit ist. Ein mittig angeordneter 12,3-Zoll-Bildschirm übernimmt die Aufgabe der Kommandozentrale des EX30 und liefert alle wichtigen Informationen. Mit dem sehr innovativen, auf Google basierenden Bedienkonzept müssen wir uns vor Fahrtritt vertraut machen. Je nach Gusto kann man bis ins kleinste Detail alles regeln und einstellen: Fahrassistenten, Lautstärke, Fahrzeugdaten, Navigation, etc. Da ist es besser, vor allem viel entspannter, man legt zunächst ein entsprechendes persönliches Fahrerprofil an. Die Feinjustierung der Außenspiegel erfolgt über Drückfelder am markanten, abgeflachten sowie beheizbaren Lenkrad, was wir zunächst während der Testfahrt als umständlich empfinden. Jedoch finden wir schnell heraus, dass Spiegeleinstellung sowie die Sitzposition gespeichert werden, sodass eine einmalige Anpassung ausreicht.

Agile Fahrweise trifft avantgardistisches Interieur

Geringes Verkehrsaufkommen verleitet uns, den Wagen in puncto Beschleunigung und Geschwindigkeit etwas zu kitzeln. Unsere Twin-Motor-Version bietet 315 kW (428 PS) und erreicht eine Beschleunigung von 0-100 km/h in nur 3,6 Sekunden. Wir erreichten im Test mit 3 Personen den Wert von 5,1 Sekunden, ein immer noch beeindruckender Wert. In Verbindung mit dem 69-kWh-NMC-Akku liegt die maximale Reichweite des Wagens in der „Extended-Version“ bei 460 Kilometern. Wir fahren keineswegs sparsam und haben Spaß an den tollen Fahreigenschaften des EX30. Das kompakte Elektro-SUV ist

agil, wendig, sofort ansprechbar und das Beste dabei ist der Verbrauch, denn trotz sportlicher Fahrweise erleben wir keine böse Überraschung: die Werte pendeln bei allen Motorisierungen im EX30 um die 17 kWh/100 km: Im Single Motor um die 16,7 kWh, im Single Motor Extended Range um die 17 kWh und im Twin Motor um die 17,5 kWh.

Von der Autobahn gestern geht es heute quer durch die Weinberge. Bodenwellen oder Unebenheiten auf schmalen Winzerwegen bügelt der EX30 souverän weg. Und dies sogar ganz ohne adaptive Dämpfer oder sonstige elektronische Tricks mit einer konventionellen Stahlfederung. Auch meistert der EX30 unsere ungewollten Offroad-Situationen in steinigem oder schmierigem Gelände beachtlich gut. Die Lenkung entpuppt sich als leichtgängig und stets gehorsam.

Eine Pause bietet Zeit für Spielereien im EX30: Schnell entdecken wir Dienste wie Spotify, Amazon Prime Video und YouTube, die direkt im Fahrzeug verfügbar sind. Die Internetverbindung samt Datenvolumen ist übrigens für vier Jahre inklusive – genial. Das Auto ist bereits 5G-fähig und unterstützt Over-the-Air-Updates, was die Nutzung digitaler Dienste und die Aktualisierung des Fahrzeugs noch komfortabler macht. Ein kabelloses Ladegerät für Mobiltelefone, eine Steckdose im Kofferraum sowie vier USB-C-Anschlüsse im Innenraum sind ebenso vorhanden.

Moderne Konnektivität mit Fokus auf Nachhaltigkeit

Zum Serienumfang zählen unter anderem ein Notbremssystem mit Fußgänger-,

Fahrradfahrer- und Motorroller-Erkennung inklusive Lenkeingriff, eine adaptive Geschwindigkeitsregelanlage mit Kurven- und Überholassistent, ein aktiver Spurhalteassistent sowie eine Ausstiegswarnung, die sogenannte „Dooring“-Unfälle mit von hinten herannahenden Fahrradfahrern verhindert. Ein Fahrerverständnissystem schlägt Alarm, wenn der Fahrer abgelenkt ist.

Dass VOLVO das Thema Nachhaltigkeit im Blick hat, zeigt sich beim EX30 unter anderem durch den Einsatz von recycelten Materialien im Innenraum, was zur Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks beiträgt. Dabei wirken die verarbeiteten Materialien keineswegs billig und fügen sich perfekt in das futuristische Designkonzept des Innenraums ein. Zusätzliche Akzente setzt die stimmungsvolle, in fünf Varianten verfügbare Ambientebeleuchtung – samt begleitender Geräuschemulung, die uns schmunzeln lässt: „Ist das der Motor oder kommt da tatsächlich Musik?“

Großer Fahrspaß zum attraktiven Preis

Der EX30 zeigt eindrucksvoll, dass Volvo Premium zum erschwinglichen Preis bieten kann. Für das vollständig elektrische Modell aus Schweden beginnt dieser bei 36.590 Euro. Damit positioniert sich der EX30 preislich zwischen einem kleinen Elektroauto wie dem Hyundai Kona Elektro und dem Jeep Avenger, bietet jedoch ein deutlich besseres Preis-Leistungs-Verhältnis. Übrigens: Den EX30 gibt es bei Hedtke – in Anlehnung an das 35-jährige Jubiläum des Autohauses – zur Leasingrate von 350.- € pro Monat – und das ohne Anzahlung. „Wir sind mitten in einem Prozess. Denken Sie nur ein paar Jahre zurück, als die ersten Hybrid-Fahrzeuge aufkamen, als wir Reichweiten von 100-150 km pro Batterieladung in reinen Elektrofahrzeugen hatten. Das alles hat sich schon wesentlich verbessert. Und die Entwicklung wird weitergehen. Es geht nicht mehr nur um Größe beim Auto. Die wahre Größe wird sein, Sicherheit, Wirtschaftlichkeit und Komfort mit dem modernsten Stand der Technik zu vereinen. Das hat der EX30 schon prima hinbekommen“, ist sich Michael Hedtke, Inhaber des gleichnamigen Autohauses, sicher, dass der neue Volvo das Zeug zum Bestseller hat. Er dürfte Recht behalten.

HEDTKE

Autohaus Hedtke
Rudolf-Diesel-Str. 42-46
64331 Weiterstadt
www.hedtke.de

DAS SCHWARZE WUNDERMITTEL

Klimafreundliche Pflanzenkohle im Garten- und Landschaftsbau

Auf den ersten Blick sehen die unscheinbaren schwarzen Stücke aus wie Holzkohle. Doch obwohl Pflanzenkohle große Ähnlichkeit mit den Grill-Briquettes hat, sind ihre Inhaltsstoffe völlig andere und weisen angesichts der unscheinbaren Gestalt unerwartet viele positive Eigenschaften auf. So wird Pflanzenkohle vor allem im Garten und in der Landwirtschaft eingesetzt, weil sie durch ihre poröse Innenstruktur und ihre damit einhergehende beachtliche innere Oberfläche große Mengen an Nährstoffen und Wasser sowohl binden als auch nach außen freigeben kann. Doch das ist nicht alles. Auch auf das Klima kann sich der Einsatz des dunklen Allrounders günstig auswirken, denn das Bio-Karbon kann Schadstoffe binden. Kein Wunder also, dass auch viele Kommunen im Rahmen ihrer Abfallwirtschaft – so auch die EAD in Darmstadt – dieses aus organischem Pflanzenmaterial gewonnene Wundermittel immer häufiger als nachhaltigen Rohstoff im Blick haben. Wie aber gewinnt man Pflanzenkohle und was macht sie so wertvoll?



Foto: © EAD Darmstadt

WAS IST DRIN?

Pflanzenkohle entsteht, wenn trockene Biomasse, also etwa Holzreste und andere Pflanzenabfälle wie Kompost unter starker Einschränkung von Sauerstoff verkohlt. Man spricht dann von thermischer Pyrolyse, einem ökologischen und besonders nachhaltigen Prozess, bei dem reiner Kohlenstoff entsteht und keinerlei Schadstoffe freigesetzt werden. Obwohl die Bio-Karbonisierung heute zunehmend als innovativer und klimafreundlicher Hoffnungsträger in den öffentlichen Fokus gerät, ist die Produktion und Nutzung von Pflanzenkohle eigentlich nicht neu. Bereits vor mehr als 2000 Jahren haben indigene Völker am Amazonas zur Optimierung ihrer landwirtschaftlichen Böden ähnliche botanische Substrate verwendet, die die portugiesischen Siedler später als „Terra Preta“ („schwarze Erde“) bezeichneten.

Insofern ist die Verwendung dieses Stoffs in unseren Breiten gewissermaßen eine Wiederentdeckung von uraltem Wissen.

BESONDERE QUALITÄTEN

Da Pflanzenkohle eine riesige innere Oberfläche von bis zu 300 Quadratmeter pro Gramm Material hat, können diese porösen Strukturen nicht nur sehr viel Wasser, Nährstoffe und nützliche Mikroorganismen speichern, sondern auch Schadstoffe dauerhaft binden. Zudem lockern und belüften die granularen Gebilde die Erde. Daher kann Pflanzenkohle vielfältig zur Bodenverbesserung eingesetzt werden. Große Optimierungen bezüglich der Fruchtbarkeit ergeben sich so insbesondere bei sandigen Böden, da hier vor allem die Wasserspeicherfähigkeit steigt. Und verdichtete Tonböden wiederum profitieren stark durch die auflockernden Eigenschaften von Pflanzenkohle. Das schwarze Bio-Gold ist also ein Allrounder: Einerseits wirkt es wie ein Speicher für wertvolle Substanzen und andererseits hindert es Schadstoffe daran, nach außen zu entweichen.

KLIMARETTENDER CO₂-BINDER

Pflanzen nehmen normalerweise mittels Photosynthese beim Wachsen CO₂ aus der Luft auf. Dieses wird jedoch beim Verrotten – zum Beispiel in Form von Herbstlaub

PFLANZENKOHLE AUS DARMSTADT

Wie wertvoll Pflanzenkohle ist, weiß man auch beim EAD (Eigenbetrieb für kommunale Aufgaben und Dienstleistungen) in Darmstadt. In der Kompostanlage in Kranichstein, wo organische Abfälle sowie Gehölz aus Hecken- und Baumschnitt der Stadt-, Park- und Landschaftspflege verwertet werden, hat der städtische Betrieb 2022 eine Karbonisierungsanlage fertiggestellt. Hier können aus 4000 Tonnen Siebüberlauf (Bezeichnung für größere Kompostbestandteile bei der Sortierung) und Darmstädter Grünschnitt jährlich 1000 Tonnen Pflanzenkohle erzeugt werden. Im Blick haben die Verantwortlichen dabei aber nicht nur den Klimaschutz in Form von CO₂-Speicherung, sondern ebenso – und das betrifft vor allem städtische Grünanlagen – die hohe Wasserspeicherfähigkeit und die Absorption von Schadstoffen mittels der Pflanzenkohle. So soll unter anderem die Widerstandsfähigkeit von Stadtbäumen und anderen Grünflächen gesteigert werden. Zudem kann der Wasserabfluss bei Starkregen durch den Schwammefekt der verwendeten Bio-Karbon-Erde merklich verzögert werden.

oder von Rasenschnitt – wieder zu hundert Prozent frei. Wird das Kompostgut dagegen mittels thermischer Pyrolyse in Pflanzenkohle verwandelt, kann bis zu 60 Prozent des Kohlenstoffes festgehalten werden, sodass insgesamt wesentlich weniger CO₂ frei wird. Dadurch ist es möglich, der Atmosphäre aktiv CO₂ zu entziehen und in mit Pflanzenkohle angereicherten Böden dauerhaft zu speichern. Der Einsatz des wertvollen Bio-Produkts im großen Stil könnte so ein weiterer Baustein zur Erreichung der Ziele des Pariser Klimaabkommens sein. Daher werden immer häufiger Forderungen aus Politik, Wirtschaft und Wissenschaft laut, diese sichere und sofort verfügbare Technik noch stärker in der Breite einzusetzen.

GEFÖRDERT VON DER POLITIK

Auch in der EU hat man mittlerweile den Nutzen von Pflanzenkohle und die Chancen, die die schwarze Hoffnungsträgerin als wirkungsvolle Bremse für den menschengemachten Treibhauseffekt bietet, erkannt.



Tipp:

Die Darmstädter Pflanzenkohle ist demnächst bei Edeka Patschull in Darmstadt erhältlich.





Foto: © DimaCrow – stock.adobe.com

Seit dem 07.01.2020 ist deshalb eine neue EU-Verordnung in Kraft getreten, die das organische Wundermittel offiziell als effizienten Bodenoptimierer zulässt. Pflanzenkohle in der Premium-Qualität kann nun in allen EU-Ländern offiziell im Biolandbau eingesetzt werden. Dabei unterliegt sie – im Gegensatz zu simpler Grill-Holzkohle – strengen Kontrollen. Beim Kauf lässt sich das am EBC-Siegel (Europäisches Pflanzenkohle Zertifikat) erkennen. Mit dieser Qua-

litätssicherung soll sichergestellt werden, dass keine Schadstoffe in landwirtschaftlich oder gärtnerisch genutzte Flächen gelangen.

VIelfältige EINSATZMÖGLICHKEITEN

Doch Pflanzenkohle hat noch mehr Potential und könnte in Zukunft genauso in anderen Bereichen mit ihren vielfältigen Qualitäten punkten – so wie zum Beispiel als Kohlenstoffspeicher in Bau- und Werkstoffen oder als Filtermaterial bei Haushaltswaren. Und damit nicht genug: Forschende testen den schwarzen Bio-Allrounder mittlerweile auch in Verbindung mit Textilien, Farben sowie Hygiene- beziehungsweise Kosmetikartikeln. Hier steht unter anderem die geruchsbindende Eigenschaft der Pflanzenkohle im Fokus.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © Garner – stock.adobe.com



DARMSTÄDTER PFLANZEN KOHLE

AKTIV GEMEINSAM KLIMA SCHÜTZEN

- Pflanzenkohle ist karbonisiertes Wachstum und gespeicherter Kohlenstoff
- Pflanzenkohle ist ein Beitrag der Wissenschaftsstadt Darmstadt zum Klimaschutz
- Die Karbonisierungsanlage in Darmstadt-Kranichstein gilt als Pionierprojekt
- „Darmstädter Pflanzenkohle“ findet ihren Einsatz in Gärten, städtischen Parks und Grünflächen, in der Landwirtschaft oder als saubere Futterkohle



Kompostierungsanlage
Eckhardwiesenstraße 25
64289 Darmstadt
pflanzenkohle-darmstadt.de



Odenwald Country Fair



30. Mai - 02. Juni 2024
im Englischen Garten zu Eulbach
täglich von 10 bis 19 Uhr



Kaufen Sie Ihre Karte online oder finden Sie unsere Kartenvorverkaufsstellen unter:

www.odenwald-country-fair.de



Gräfliche Rentkammer Erbach GbR
Marktplatz 11 · 64711 Erbach · Telefon 0 60 62 / 95 92 22

Odenwald Country Fair

LANDLEBEN VON SEINER SCHÖNSTEN SEITE

Der Englische Garten zu Eulbach – ein beliebter Ausflugsort für jung und alt – wurde von Franz Graf zu Erbach I. nach dem Vorbild berühmter Englischer Gärten angelegt. Entstanden ist ein Kleinod romantischer Gartenbaukunst und er zählt zu den ältesten archäologischen Parks in Deutschland. Wildgehege mit Rotwild, Damwild, Mufflons und Wisenten, sowie die Ruine „Eberhardburg“ gibt es ferner auch zu entdecken.

Seit 2009 finden sich dort Jahr für Jahr an Fronleichnam zahlreiche Aussteller aus Nah und Fern ein. Sie präsentieren Blühendes, Nützliches, und Kurioses für Garten Haus und Hof, kulinarische Köstlichkeiten, Kunsthandwerk und Schönes für das eigene Wohlbefinden. Ein abwechslungsreiches Begleitprogramm mit viel Musik wird ebenfalls geboten.

Auch dieses Jahre wird dies vom 30.05. bis 02.06.2024 der Fall sein. Die Garten- und Lifestylemesse „Odenwald Country Fair“ lädt dann wieder Ihre Besucher ein, einen tollen Tag inmitten der Natur zu erleben. Ob für Erwachsene, Rentner oder Familien mit Kindern – für jeden ist etwas dabei. Auch Hunde an der Leine sind hier herzlich willkommen.

Ob mit dem Auto, dem Motorrad, E-Bike, dem Bus oder auch zu Fuß – der Weg zur Odenwald Country Fair lohnt sich auf jeden Fall. Wir freuen uns auf Sie!

Alle Informationen zur Messe finden Sie unter www.odenwald-country-fair.de

Eintrittskarten und Einkaufsgutscheine können schon jetzt im Online-Shop erworben werden.

Öffnungszeiten:

30.05. bis 02.06.2024 (Fronleichnam)
Donnerstag-Sonntag täglich von 10:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Eintritt Erwachsene: 12,- Euro

Im Vorverkauf: 10,- Euro

Ermäßigt: 10,- Euro

Schwerbehinderte: 5,- Euro

Tageskarte Familien: (2 Erwachsene mit Kindern bis 15 Jahren): 24,00 Euro

Kinder bis einschl. 15 Jahre frei. Gruppenpreise auf Anfrage.

Kostenlose Parkplätze, Kostenloser Busverkehr ab Michelstadt, Bargeldservice, Bollerwagenverleih und Außendepot (hier holen Sie Ihre Einkäufe bequem mit dem Auto ab).

Das Team der Odenwald Country Fair freut sich auf Ihren Besuch.

EIN WOCHENENDE AUF ZWEI RÄDERN

Kurzurlaub im Ländle an Tauber, Kocher, Jagst und Neckar

(djd). Die langen Wochenenden im Frühling sind wie dafür gemacht, die Fahrradsaison einzuläuten. In den sonnigen Weinlagen an Tauber, Kocher, Jagst und Neckar dürfen die Radler schon milde Temperaturen erwarten. Auf Tagestouren oder mehrtägigen Etappenrouten durchstreifen sie das HeilbronnerLand und Hohenlohe, den Odenwald und das Liebliche Taubertal. Im Ländle gehört der kulinarische Genuss zu einem erfüllten Kurzurlaub dazu, beispielsweise in Weinausschankhütten inmitten der Weinberge. Zwischen charmanten Fachwerkstädten, Burgen und Schlössern erleben Urlauber die reiche Kultur der Region, etwa auf dem Odenwald-Madonnen-Radweg, am Hohenloher



Residenzenweg oder bei Freilichtspielen in Schwäbisch Hall. Unter www.radfahren-bw.de/kurzurlaub-2024 sind Tipps und ein Tourenportal zu finden.

LEUCHTENDE AUSSICHTEN FÜR DEN GARTEN

Mit Solar-Leuchten für stimmungsvolles Ambiente und flexible Platzierung sorgen

(DJD). Gutes Licht schafft ein Gefühl der Behaglichkeit – im Haus ebenso wie draußen im Garten. Denn wer will warme Sommerabende unter freiem Himmel schon im Dunkeln verbringen? Die passende Beleuchtung schafft auf der Terrasse ein wohnliches Ambiente und sorgt gleichzeitig für mehr Sicherheit, indem etwa Gartenwege und Treppenstufen gut sichtbar sind. Perfekt geeignet für eine energiesparende Beleuchtung, die sich flexibel platzieren lässt, sind Leuchten mit Solarenergie. Zusätzlich ist darauf zu achten, dass die Leuchten über eine entsprechende Schutzart verfügen, um auch einen gelegentlichen Regenschauer mühelos zu meistern.

Einbruch der Dunkelheit selbst ein. Eine gute Lösung sind ebenfalls Akkuleuchten, die nur zum Aufladen des Energiespeichers eine Kabelverbindung benötigen. Auf diese Weise lässt sich unkompliziert sommerliche Atmosphäre in den Garten bringen. Ein weiterer Vorteil: Mobile LED-Akkutischleuchten wie die Modelle Tuni und Gilo von Paulmann Licht lassen sich dank ihrer stufenlosen Touch-Dimmfunktion vielseitig nutzen, ob als Leselicht im Garten oder auch innen auf dem Esstisch. Und auch im Urlaub, zum Beispiel beim Camping, leisten sie nützliche Dienste. Per USB-Anschluss wird der integrierte Akku, der für eine Leuchtdauer von bis zu zehn Stunden sorgt, einfach wieder aufgeladen.



Für gutes Licht, wo es gerade benötigt wird: Tischleuchten mit integriertem Akku lassen sich vielfältig im Haus und im Garten nutzen.

Foto: djd/www.paulmann.com

Mobiles Licht für alle Anforderungen

Auf ein aufwendiges Kabelziehen etwa zur Terrasse kann man getrost verzichten. Für den Außenbereich eignen sich mobile Lichtquellen, die keinen permanenten Anschluss zur Steckdose benötigen, besonders gut. Solarleuchten laden bei Tageslicht über das integrierte Solarpanel frische Energie und schalten sich bei

Wege und Eingänge sicher ausleuchten

Gartenleuchten mit Solartechnik eignen sich ebenfalls, um Wege, Beete oder die Hausfassade in stimmungsvolles Licht zu tauchen. Bodenlampen für den Außenbereich verströmen ein gleichmäßiges Licht, mit Solar-Wandleuchten wiederum lassen sich die Fassaden und der Eingangsbereich aufhellen. Tipp: Praktisch ist eine

Beleuchtung mit Bewegungsmeldern, die sich selbsttätig aktiviert – somit müssen zum Beispiel Gäste nicht mehr in völliger Dunkelheit nach der Klingel suchen. Unter www.paulmann.de gibt es viele weitere Tipps für eine praktische und gleichzeitig stimmungsvolle Beleuchtung rund ums Haus. Für eine dauerhafte, sichere Beleuchtung etwa von Wegen und Beeten

eignen sich zudem Garten-Beleuchtungssysteme wie „Plug & Shine“. Mit 24 Volt Gleichspannung bietet das System hohe Sicherheit, ist wetterbeständig und auch ohne Fachkenntnisse zu installieren: Kabel, Leuchten und Zubehör werden einfach zusammengesteckt.



Blumenerde Aqua Control
im 40 Liter Sack, ideal für anspruchsvolle Balkon- und Kübelpflanzen

~~12,99~~
9,99 (0,25 €/l)

Gasgrill „Virginia 3“
3 Brenner inkl. Turbozone, Grillfläche: 62 x 43 cm, Seitenkocher und Unterschrank mit Rollen, Sichtfenster für Grillgut

~~399,-~~
359,-



Italienische Kräuter im Topf
versch. Sorten, Topfgröße: 12 cm

ab 2,99





Kirschlorbeer
Prunus laurocerasus
winterhart, immergrün, Maße 80 – 100 cm

8,99



Wolf Rasenmäher A320 E Elektro
1200 Watt, Schnittbreite max. 32 cm

~~129,-~~
99,-



Kettler Rasmus Multipositionssessel
Farbe: silber/hellgrau, Material: Aluminium, Hochlehner, verstellbar mit Armlehne, für Innen- und Außenbereich

~~229,-~~
129,-



Flüssigdünger GO ON
Universaldünger, 1 Liter

~~2,99~~
1,99



Geranien
stehend und hängend im 12-er Topf, versch. Farben

2,29

Frühlings-erwachen bei farbenkrauth

Professionell,
unabhängig,
inhabergeführt



Pfungstadt – Die Doppelhaushälfte!

Wohnfläche: 168,68 m², Nutzfläche: 59,61 m², Grundstück: 291,00 m², Gas-Heizung, Bj. 1980, Bedarfsausweis, 148,40 kWh/m²a, Klasse E, frei.

Kaufpreis: 512.500,– Euro

zzgl. Kaufnebenkosten



Penthouse-Traum in Bessungen

3,5 Zimmer, 2 Bäder, riesige Dachterrasse, Garage, Wohnfläche: 168,53 m², Gas-Heizung, Bj. 2011, Verbrauchsausweis, 87,90 kWh/m²a, Klasse C.

Kaufpreis: 949.000,– Euro

zzgl. Kaufnebenkosten



Wohlfühlhaus in Pfungstadt

EFH plus ELW/Büro, Wohnfläche: 196,69 m² inkl. Souterrain, Grundstück: 671,00 m², Bj. 1984, Gas-Hzg., Bedarfsausweis, 148,20 kWh/m²a, Klasse E.

Kaufpreis: 825.000,– Euro

zzgl. Kaufnebenkosten



Freistehendes Haus in Eberstadt

Wohnfläche: 209,71 m², Grundstück: 638,00 m², Bj. 1983, großer Garten, Gas-Heizung, Bj. 1998, Bedarfsausweis, 170,00 kWh/m²a, Klasse F.

Kaufpreis: 795.000,– Euro

zzgl. Kaufnebenkosten



Über den Dächern Darmstadts

3,5 Zimmer, 2 Bäder, Dachterrasse, 4. OG, Aufzug, Wohnfläche: 92,13 m², Gas-Heizung, Bj. 1997, Bedarfsausweis, 119,10 kWh/m²a, Klasse D, TG-Platz.

Kaufpreis: 437.500,– Euro

zzgl. Kaufnebenkosten



Wie neu: Reihenendhaus in Eberstadt

Bj. 2002, 2023 renoviert, Wohnfläche: 117,26 m², Grundstück: 212,00 m², unterkellert, Gas-Heizung, Verbrauchsausweis, 48,56 kWh/m²a, Klasse A.

Kaufpreis: 585.000,– Euro

zzgl. Kaufnebenkosten

Reiner Dächert Immobilien

Georgenstraße 20 · 64297 Darmstadt

Telefon: 0 61 51 - 9 51 80 88

E-Mail: mail@daechert-immobilien.de

www.daechert-immobilien.de

Reiner Dächert **Immobilien**

Gartenwelten

11. + 12. Mai 2024

im Schlossgarten Dieburg



GARTENWELTEN IM DIEBURGER SCHLOSSGARTEN

Eine Messe für die ganze Familie

Die Gartenwelten im Dieburger Schlossgarten versprechen ein faszinierendes Erlebnis für alle Gartenliebhaber und die, die es werden wollen. Mehr als 70 Aussteller aus ganz Deutschland präsentieren zum fünften Mal eine vielfältige Auswahl an blühenden Pflanzen, eleganten Stauden, duftenden Kräutern und majestätischen Gehölzen.

Es ist eine Messe für die ganze Familie und auch wer nur einen Balkon zu bepflanzen oder zu verschönern hat findet spannende Angebote. Für zusätzliche Vielfalt sorgt in diesem Jahr erstmals ein Aussteller mit Kakteen. Neben der botanischen Vielfalt bieten die Gartenwelten eine breite Palette an Dekoartikeln, die Haus und Garten verschönern. Von exotischen Produkten aus Afrika bis hin zu charmanten Accessoires aus der Provence ist für jeden Geschmack etwas dabei. Pflanzprofis stehen mit einem hochwertigen Sortiment und nützlichen Tipps bereit. Der Zentralverband Abfallwirtschaft (ZAW) informiert zum Thema Kompostierung und nachhaltiges Gärtnern.

Gartenaccessoires wie Springbrunnen, Schmuck, Kleidung, Körbe und Gartenbücher sind ebenfalls zu entdecken. Brückmann Reisen informiert über Reiseangebote, auch Fachleute für Bautenschutz und Alarmanlagen sind vor Ort. Kaufen oder auch mieten kann man erstmals bei dieser Messe einen mobilen Whirlpool. Kulinarische Genüsse aus dem Garten wie Marmeladen und Liköre sind erhältlich. Ein großes Barbecue-Grill bietet Leckeres für den Hunger zwischendurch. Süße und deftige Waffeln, selbstgemachtes Eis mit verschiedenen Toppings sowie österreichische Wildsalami und Champagner sorgen für Gaumenfreuden. Die „Häppschmacher“ aus dem Odenwald präsentieren originelle Wraps, während das neue Getränk „Apfeltau“ aus Hessen für die ganze Welt erstmals probiert werden kann. Außerdem präsentiert die Odenwälder Winzergenossenschaft Vinum Autmundis erlesene Weine. Eine Koffeebar mit Kaffee und Espresso sorgt für die nötige Aufmunterung. Auch für Kinder gibt es Unterhaltung, so ist etwa eine Kinder-eisenbahn geplant, bei der auch Erwachsene mitfahren dürfen. Die Gartenwelten bieten ein buntes Rahmenprogramm für die ganze Familie.

Liebe Leserinnen und Leser,

bitte notieren Sie sich unbedingt den 11. + 12. Mai, wenn die Tore dieser einzigartigen Gartenausstellung für alle Gartenliebhaber öffnen.

Erleben Sie während dieser Tage die harmonische Verbindung von Kunst, Garten, Terrasse, Haus und weiteren Annehmlichkeiten, die das Leben bereichern – inklusive kulinarischer Köstlichkeiten, die zur wahren Lebenslust beitragen. Die „Gartenwelten“ versprechen ein unvergessliches Erlebnis in einem wundervollen Ambiente.

Über 60 Aussteller stehen bereit, um Ihre Fragen zu Pflanzen, Garten- und Landschaftsgestaltung, Kunst und kulinarischen Genüssen zu beantworten.

Als Veranstalter regionaler Messen und Herausgeber des Regionalmagazins LebensLust ist die ‚Gartenwelten‘ für mich ein ganz besonderes Highlight, nicht zuletzt aufgrund der außergewöhnlichen Umgebung.

Wir laden Sie herzlich ein, wundervolle Tage voller Inspirationen mit der gesamten Familie bei den „Gartenwelten“ im Schlossgarten von Dieburg zu verbringen. Besuchen Sie uns unter www.udvm.de

Herzliche Grüße,
Uli Diehl

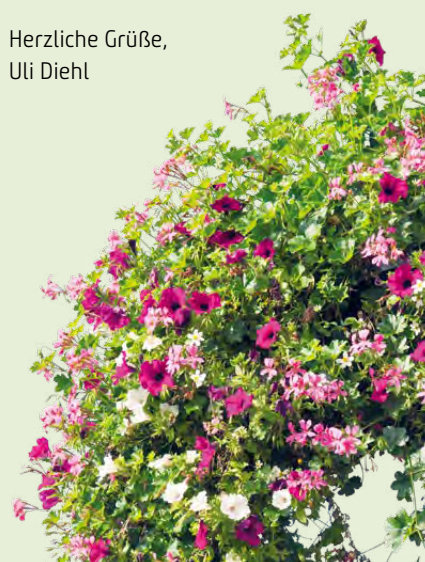


Foto: © Johannes – stock.adobe.com




Gartenwelten

11./12. Mai 2024

Dieburg

Schlossgarten

Samstag 10 – 19 Uhr | Sonntag 10 – 18 Uhr

Tageskarte 7,- €

Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre frei



Noch Aussteller werden?
Kontakt: Angelika Giesche
mobil 0171 2467305
angelika.giesche@udvm.de

Garten
• *Kunst* •
Genuss
u.v.m.

Gartenwelten

11. + 12. Mai 2024
im Schlossgarten Dieburg

Der weitläufige
Dieburger Schlossgarten
bildet die prächtige Kulisse
für die Gartenmesse.

Veranstalter: UDVM GmbH

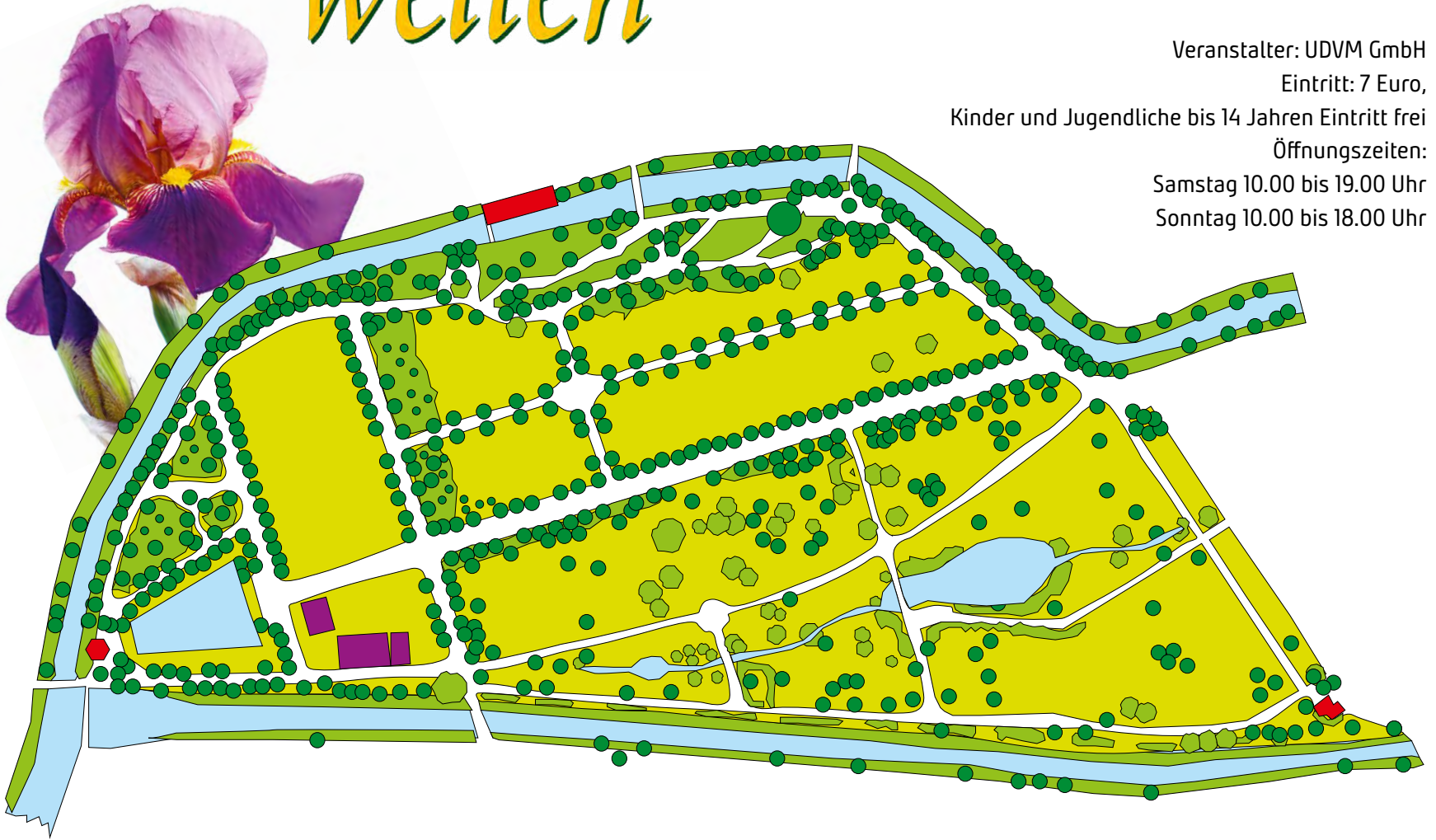
Eintritt: 7 Euro,

Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren Eintritt frei

Öffnungszeiten:

Samstag 10.00 bis 19.00 Uhr

Sonntag 10.00 bis 18.00 Uhr

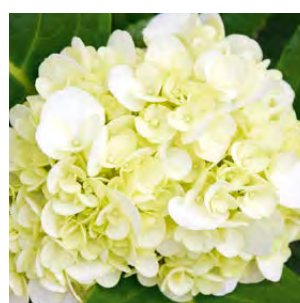


Ausstellerliste (Weitere Aussteller kommen täglich hinzu.)

Abbs Schäines	Marmeladen, Gelees, Chutneys, est.
African-Art-Studio	Fairtrade African Product
Almburschen	Wurst, Käse, Wild aus Österreich
Arts Beideck	Ton Filz Gemaltes
AS Gartendeko	Gartendeko, Wichtel, Tiere
Auftragsbastelei	Bastelei
Balance 360	Hummus und Pesto
Bautenschutz Seeger	Info über Bautenschutz
Birgit Maidhof Wasserspeier	Wasserspeier, Zaunhocker, Keramik
Brezelwirt Ress-As	Brizza + Almdudler
Brückmann Reisen	Busreisen
Die Häbbschigemacherei	Häbbscher + Getränke
Diefenbach Suritec Frühwarnsystem	Suritec Frühwarnsystem
Edel Hermnn	Gebäck, Pralinen
Fährenhof GmbH	Apfeltau
Fischer Kurt	Provencialer Dekor
Flammkuchen Line	Flammkuchen, Softgetränke
Florabirdy	Blumen, Kränze
Garten-Vintage	Kleinformel, Geschirr, Deko
Gartenwelten	Gartendeko und Pflanzen
Haufler Baumschule u. Gartengestaltung	Zierbäume, Obstbäume und Pflanzen
Heidenreich Groß Gerau	Gartenmöbel und Garten-Accessoires
Heim und Haus Produktion + Vertrieb	Markisen, Fenster
Holzträume	Weinstehtische, Skulpturen, Katzenkratzbäume
IQ-Idea Ampli5	Armbänder mit BZI

Jambo African dishes
Konditorei Pfeffer
Korb-Welten
Landgard
Made in Südhessen
Mainaue Göhler Imkerei
Maison de la Glace
MB Wein Champagner
Meixner
Mey Atelier
Naturprodukte für Mensch und Tier
Natursteinzentrum Rhein Main
Noah's Hütte
Vinum Autmundis
Original Remacle
Rima Swash
Schäfferei Dingeldey
Schleckermäulchen
Schmierfink Rösch
Sell-Köhlersüßwaren
Spargelmesser Kaiser
Star Waffeles
Strada Montana Wellness
W+W Reisegastronom
Waldgold
Winterharte Kakteen und Steingarten
ZAW Komposterde
Xenia Krautschneider

African Dishes
Eis, Kaffee
Körbe
Saisonpflanzen, Stauden, Kräuter u.v.m.
Koppsalat – Gesellschaftsspiel und Salatpflanzen
Imkerei, Kräuter
Macarons
Wein, Champagner, Kaffee
Fenster + Raumgestaltung
Moolkunst, Feenwälder
Naturprodukte Mensch + Tier
Gartengestaltung, Sprudelsteine, Natursteine
Cocktails, Kaffee, Kuchen
Wein, Sekt
Handgemachte Kleidung und Deko
BBQ Grill
Lammspezialitäten
selbstgemachte Fruchtaufstriche
Kunst und Kinderstand
Köhlersüßwaren, Kartoffelpuffer
Spargelmesser WSM
Waffeln
mobile Sauna
Crepes, Slush, Kaffee
Kräuterlikör
Winterharte Kakteen und Steingarten
Kompost oder Gartenerde
Mammut-Elfenbeinkunst + Workshop



Fotos: © stock.adobe.com / Gartenwelten

Gartenwelten

Impressionen

UMWELTFREUNDLICH GÄRTNERN

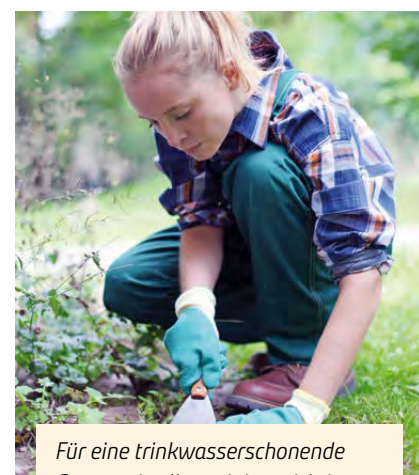
Fünf Tipps: So schützt nachhaltige Pflege für den Garten auch das Trinkwasser

(DJD). Dass Hobbygärtnerinnen und -gärtner Einfluss auf die eigene Trinkwasserqualität nehmen, ist wohl den wenigsten bewusst. „Wie wir unseren Garten, die Terrasse, Wege oder Hauseinfahrt pflegen, hat durchaus Einfluss auf die Qualität des Wassers aus dem heimischen Hahn“, erklärt Trinkwasserexperte Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser. Denn auf seinem Weg ins Grundwasser oder in die Kanalisation wäscht Wasser eine Vielzahl von Stoffen aus, die sich am oder im Boden befinden. „Diese gelangen dadurch in den Wasserkreislauf. Befinden sich darunter nicht abbaubare Substanzen, sind diese später in der Aufbereitung von Abwasser oder Trinkwasser nur schwer wieder zu entfernen“, so Koch. Mit Blick auf den Garten sind dies vor allem Abbauprodukte oder Rückstände von Düngemitteln, Unkraut- oder Schädlingsvernichtern.

3. Für die Schädlingsbekämpfung gibt es im Internet oder in der Gärtnerei Nützlinge.

4. Reste chemischer Mittel niemals einfach in die Toilette oder auf den Boden gießen.

5. Gegebenenfalls in regelmäßigen Abständen eine Bodenanalyse vornehmen.



Für eine trinkwasserschonende Gärtnerei sollten einige wichtige Tipps befolgt werden.

Foto: DJD/Forum Trinkwasser/
Peter Atkins - stock.adobe.com

1. Kompost, Mist oder organische Dünger verwenden, um Pflanzen mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen.

2. Auf Unkrautvernichter verzichten.

**Brückmann
Reisen**

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



LUST AUF BUS

Besuchen Sie unseren Stand auf den Dieburger Gartenwelten am 11. + 12. Mai und informieren Sie sich über unser großes Busreisen Programm 2024 – wir freuen uns auf Sie!

02.05. - 06.05.24 Genussreise Venetien

4x Übernachtung/HP im 4* Hotel Bassano del Grappa, Ausflugsprogramm, Grappa-Probe **580,00 €**

21.05. - 26.05.24 Sterzing - Südtirol

5x Übernachtung/HP im 3* Hotel Mondschein - zentral Ausflugsprogramm - Wellnessbereich im Hotel **560,00 €**

Nicht nur für Gartenliebhaber:

21.04.24 Insel Mainau Frühlingserwachen **45,00 €**
zuzüglich Eintritt 22,00 €

31.05.24 Country Fair – Eulbach **25,00 €**
zuzüglich Eintritt 10,00 €

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

EIN HOCHBEET HAT IMMER SAISON

So lässt sich die Pflanzperiode im heimischen Garten deutlich verlängern



Hochbeete ermöglichen den Anbau von Gemüse, Salat, Kräutern oder Naschobst auf wenig Platz.

Foto: DJD/Floragard

(DJD). Hochbeete stehen bei Freizeitgärtnern hoch im Kurs: Sie ermöglichen ein bequemes, rückschonendes Arbeiten, bringen viel Ernte bei wenig Platzbedarf und verlängern die Saison gleich um mehrere Monate. Der Grund dafür: Abgedeckte Hochbeete schaffen ähnlich wie ein Gewächshaus konstant gute Wachstumsbedingungen und schützen das Grün vor den Launen der Witterung. Die Erde erwärmt sich schneller und speichert die Wärme besser, sodass die Pflanzperiode je nach Witterung bereits im Februar beginnen und bis weit in den November hinein andauern kann. Doch bevor es ans Kultivieren von Salat, Naschobst oder frischen

Gartenkräutern geht, ist bei der Neuanlage eines Hochbeetes einiges zu beachten.

Befüllen in drei Schichten

Egal, ob komplett eigenhändig gebaut oder als Bausatz gekauft: Damit das Hochbeet seinen Zweck erfüllt, kommt es auf den passenden Standort an. Komplette schattige Plätze sind für die meisten Gemüse- und Obstsorten nicht geeignet. Abhängig davon, was der Freizeitgärtner anbauen will, bieten sich sonnige bis halbschattige Bereiche im Garten an. Darüber hinaus benötigen Holz-Hochbeete innen eine Folie, um das Holz vor Feuchtigkeit zu schützen und die Lebensdauer zu verlängern. Noch ein Tipp: Vor dem Befüllen einen Draht auf dem Boden einlegen, dieser hält Wühlmäuse wirksam fern. Darauf folgen drei weitere Schichten: zunächst eine Drainage, zum Beispiel aus grobem Strauchschnitt oder mit einer sogenannten Bio-Grundfüllung aus dem Handel, dann ausgehobene, umgedrehte Rasensoden sowie Kompost als zweite Lage. Den Abschluss bildet die eigentliche Pflanzerde. Für Gemüse und Kräuter eignet sich etwa die Floragard Bio Hochbeet- und Gewächshauserde sehr gut. Sie besteht aus natürlichen Rohstoffen und enthält alle Nährstoffe für die ersten sechs Wochen. Ein Garten- und Gemüse mulch reduziert als Abdeckmaterial zusätzlich die Wasserverdunstung.

Pflanzplan für das Hochbeet

Sowohl im Gewächshaus als auch in Hochbeeten kommt es für gutes Wachstum insbesondere auf eine lockere Bodenstruktur



Mehr Freude an der eigenen Ernte: Mit einem abgedeckten Hochbeet kann die Gartensaison deutlich früher beginnen – und bis weit in den Spätherbst hinein andauern.

Foto: DJD/Floragard

an. Deshalb bietet sich gerade zum Frühjahr ein Auffrischen an, um für ein gutes Gedeihen zu sorgen. Da die Hochbeetfüllung im Laufe der Zeit zusammensackt, ist ohnehin ein Nachfüllen sinnvoll. Auf dem



Starkes Wachstum: Hochbeete versprechen eine reiche Ernte über viele Monate hinweg.

Foto: DJD/Floragard

Floragard Instagram-Kanal finden sich viele praktische Tipps zur Neuanlage oder zur Pflege eines vorhandenen Hochbeets, sodass der Saisonstart gut gelingt. Als frühe Gemüsearten für eine eigene Ernte in Bio-Qualität bieten sich zum Beispiel Spinat, Kohlrabi, Radieschen oder Pflücksalat an. Nach dem Ende der Frostperiode mit steigenden Temperaturen können später Tomaten, Gurken und Zucchini sowie Kräuter wie Basilikum, Dill oder Petersilie folgen.

Kulinarische Veranstaltungen

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

Mehr erfahren



12.05.2024
Weinwanderung zum Muttertag
Wanderung durch die Reblandschaft von Groß-Umstadt inkl. 4er-Weinprobe



13.05.2024
Schokolade & Wein
Wein und Schokolade haben viele Gemeinsamkeiten. Lust diese zu entdecken?



13.-19.05.2024
Weinwoche
10% Rabatt auf den Wein- und Sekteinkauf in unserer Vinothek.



18.05.2024
Jungweinprobe mit Kellerführung
Erleben Sie den neuen Jahrgang!

Ticket ist kostenfrei!

Die Odenwälder Winzergenossenschaft eG Riegelgartenweg 1 | 64823 Groß-Umstadt | 06078 2349 | www.vinum-autmundis.de



Foto: © blickwinkel2511 – stock.adobe.com

NATÜRLICH GESTALTEN MIT ERDE UND STEIN

Interview mit Susanne Scheer Geschäftsführerin Natursteinzentrum Rhein Main

Das Natursteinzentrum Rhein Main ist ein einzigartiger Natursteinhandel in der Region, der ein breites Sortiment hochwertiger Materialien für Garten- und Landschaftsbauanwendungen bietet. Hier wird die Kraft der Natur kreativ genutzt, um Gärten zu verwandeln und Träume zu realisieren. In einem Interview mit der engagierten Geschäftsführerin, Frau Susanne Scheer, werfen wir einen Blick hinter die Kulissen dieses einzigartigen Unternehmens, erfahren mehr über seine Anfänge, Höhen, Tiefen und zukünftigen Pläne.

LebensLust: Frau Scheer, wie kam es dazu, dass Sie als junge Geschäftsführerin in einem Baustoffhandel tätig sind?

Susanne Scheer: Mein unternehmerisches Denken habe ich von meinem Vater geerbt. Aufgewachsen in Mainfranken, wo Tradition und Loyalität höchste Priorität hatten, wurde mir früh klar, dass ich meinen eigenen Weg gehen möchte. Als mein Vater das Familienunternehmen, die Haaf Firmengruppe, gründete und es zu einem erfolgreichen Mittelständler ausbaute, war ich fasziniert von seiner Vision und Entschlossenheit. Diese Werte prägten auch meine Entscheidung, ein Natursteinzentrum im Rhein-Main-Gebiet zu gründen.

Mein Vater war seiner Zeit voraus, als er in den 80er Jahren erkannte, dass Bauschutt

kein Abfallprodukt sein muss. Mit innovativen Ideen und dem Mut, neue Wege zu gehen, baute er eine Recyclinganlage auf, die Betonbruch und Schotter aus Muschelkalk produzierte. Seitdem ist Recycling ein integraler Bestandteil unseres Betriebs, der sich kontinuierlich weiterentwickelt.

Wie setzen Sie das Thema Nachhaltigkeit in Ihrem Steinbruchbetrieb um?

Nachhaltigkeit ist für uns ein zentrales Anliegen. Wir nutzen alle Ressourcen aus unserem Muschelkalk, von großen Quadern bis zu feinstem Korn, und verwerten sie zu hochwertigen Baustoffen. Gleichzeitig ach-

ten wir darauf, den Steinbruch ökologisch zu gestalten und schlussendlich wieder aufzufüllen, damit er seiner ursprünglichen Nutzung, der Landwirtschaft, wieder zugeführt werden kann.

Warum haben Sie sich für den Standort Pfungstadt entschieden?

Nach meinem Studium in Darmstadt und der Geburt meines ersten Sohnes suchte ich eine neue berufliche Herausforderung im Rhein-Main-Gebiet. Pfungstadt bot sich als idealer Standort an, und wir haben das Natursteinzentrum mit viel Engagement und Liebe zum Detail aufgebaut.

Wie hat sich das Natursteinzentrum seit seiner Gründung entwickelt?

Anfangen mit nur zwei Mitarbeitern haben wir in den letzten 11 Jahren einen stetig wachsenden Kundenkreis aufgebaut.

Unser Konzept, Garten- und Landschaftsbauern vor Ort umfassend zu beraten, hat sich bewährt und wird von unseren Kunden geschätzt.

Wie haben Sie es geschafft, sich in einer Männerdomäne wie dem Garten- und Landschaftsbau zu behaupten?

Es war sicherlich eine Herausforderung, aber mit Fachkompetenz und Einsatz konnte ich mir Respekt verschaffen. Heute spielt das Geschlecht keine große Rolle mehr und ich bin stolz darauf, Teil einer sich wandelnden Branche zu sein.

Beraten Sie auch Privatkunden in Ihrem Geschäft?

Ja, wir legen großen Wert auf eine individuelle Beratung, sei es für Profis oder sei es für Privatkunden. Unser Ziel ist es, jedem Kunden die bestmögliche Unterstüt-



Foto: © Natursteinzentrum Rhein Main

zung zu bieten und ihm bei der Auswahl der richtigen Baustoffe zur Seite zu stehen.

Können Sie uns mehr über Ihre Betontankstelle in Darmstadt erzählen?

Unsere Betontankstelle in Darmstadt ist ein innovatives Konzept, das es Kunden ermöglicht, Frischbeton selbst abzuholen. Zusammen mit unserem Schüttgutautomaten bieten wir eine umfassende Versorgung mit Baustoffen in Kleinmengen an, was gerade für Privatanwender in Darmstadt eine praktische Lösung darstellt. Auch hier achten wir auf Nachhaltigkeit und bieten Baustoffe trotz Kleinmengen ohne Verpackungsmüll an. Das ist einzigartig in Darmstadt.

Was sind Ihre Pläne für die Zukunft des Natursteinzentrums?

Als Unternehmerin durch und durch glaube ich fest daran, dass uns die Ideen niemals ausgehen werden. Als nächste Schritte

plane ich den Aufbau eines Schulungszentrums und die Einführung neuer Kurse zum Thema Steinbearbeitung und Trockenmauerbau. Die Zukunft des Natursteinzentrums wird von Innovation und Weiterentwicklung geprägt sein und ich freue mich darauf, diese Reise fortzusetzen.

Fazit: Die Geschichte des Natursteinzentrums Rhein Main und die Vision von Frau Susanne Scheer zeigen, wie Engagement, Innovation und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen können, um nicht nur ein erfolgreiches Unternehmen zu führen, sondern auch einen positiven Beitrag für die Umwelt zu leisten.



Foto: © Natursteinzentrum Rhein Main



Fotos: © Natursteinzentrum Rhein Main

Willkommen beim Natursteinzentrum Rhein Main – Ihr Experte für natürliche Gestaltung mit Erde und Stein

Seit 2013 setzen wir uns leidenschaftlich dafür ein, ein umfassendes Sortiment für Garten- und Landschaftsbau in Darmstadt anzubieten. Auf einem Gelände, das einst durch einen verheerenden Brand gezeichnet war, haben wir mit persönlichem Einsatz eine Natursteinausstellung errichtet.

Als Familienunternehmen aus Mainfranken produzieren wir in eigenen Steinbrüchen Muschelkalk, perfekt für Mauersteine und Terrassenplatten. Doch unsere

Expertise reicht weiter: Von Vietnam bis Portugal sind wir Spezialisten für Naturstein. Nachhaltigkeit im Abbau liegt uns am Herzen, weshalb wir Bedingungen vor Ort genau kennen.

Unser Natursteinzentrum in Pfungstadt umfasst über drei Ausstellungsbereiche für Naturstein, Keramikplatten, Brunnen und Bautechnik. Wir betreuen nicht nur Fachkunden, sondern auch private Gartenbesitzer. Mit Beratung zu Erde und Stein stehen wir Ihnen zur Seite, ebenso wie bei der Auswahl, Verlegung und Pflege.

2022 erweiterten wir mit einem Baufachmarkt unser Angebot, mit einer breiten Auswahl von der Schaufel bis zum Diamantblatt. Unsere Eigenmarke Falkena® Erde erfreut sich großer Beliebtheit. Für langanhaltende Gartenpracht beraten wir auch zur Bewässerung, mit einem Vollsortiment von Hunter® als zuverlässiger Partner.

2023 eröffneten wir unsere Betontankstelle in Darmstadt, ein Konzept für Kleinmengen an Frischbeton und Schüttgütern. Mit unserer Außenstelle im Benz-

weg, die montags bis samstags bis 16 Uhr geöffnet ist, stehen Ihren Gartenprojekten keine Hindernisse mehr im Weg.

Besuchen Sie uns und lassen Sie sich inspirieren! Unsere Außenausstellung in Pfungstadt ist außerhalb der regulären Öffnungszeiten zugänglich. Beratung bieten wir von Montag bis Freitag von 7:00 bis 17:00 Uhr und samstags von 8:00 bis 12:00 Uhr an.



IN JEDEM GARTEN LIEGT EIN SCHATZ VERBORGEN

Grüne Oasen aus Weiterstadt

Wir treffen Burkhardt Gilbert in seinem Fachgeschäft für Floristik, das gleichzeitig Planungsstudio für Garten- und Landschaftsbau ist. Der „Personal-Gartentrainer“ spricht über aktuelle Trends, Nachhaltigkeit und den gesamten Prozess der Gartengestaltung.

Welche Bedeutung hat Gartengestaltung in der heutigen Zeit?

Die Gartengestaltung spielt eine entscheidende Rolle in unserer Zeit. Gärten fungieren nicht nur als Rückzugsorte zur Erholung und Entspannung, sondern auch als Lebensraum für eine Vielzahl von Pflanzen und Tieren. Durch eine ansprechende Gestaltung streben wir danach, Gärten zu harmonischen und ästhetischen Orten zu formen, die dazu einladen, verweilen und genießen zu können. Es sollte mittlerweile selbstverständlich sein, einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten, indem beispielsweise naturnahe Gärten geschaffen werden, die Insekten und Vögeln Lebensraum bieten. Insgesamt spielt die Gartengestaltung eine bedeutende Rolle für das Wohlbefinden der Menschen sowie den Erhalt der Natur. Heutzutage sollten in jedem Garten mindestens ein Vogelhaus, Nistkästen und Insektenhotels zu finden sein.

Wie gehen Sie bei der Gestaltung von Gärten vor?

Antwort: Unser Ansatz besteht darin, gemeinsam mit den Gartenbesitzern eine grüne Oase nach ihren individuellen Vorstellungen zu entwickeln. Dabei vermeiden wir Standardlösungen und streben stattdessen nach kreativen, maßgeschneiderten Gartenkonzepten, die eine persönliche Note besitzen. Unser Hauptaugenmerk liegt nicht darauf, uns selbst zu verwirklichen, sondern darauf, Lösungen zu finden, die den Vorlieben der Kunden entsprechen und den Garten in eine neue Nutzung überführen. Wir bringen eine Vielzahl von Ideen ein und bieten umfassende Beratung an, doch letztendlich liegt die Entscheidung über die Umsetzung beim Kunden.



Was sind die ersten Schritte in diesem Prozess?

Unsere Kunden teilen ihre Ideen und Wünsche mit uns, woraufhin wir uns vor Ort ein genaues Bild machen. Jeder Garten birgt eine besondere Schönheit, die es zu entdecken und zu betonen gilt. Dies kann beispielsweise ein einzigartiger Baum oder eine markante Geländeformation sein. Oftmals lassen wir uns allein davon inspirieren.

Greifen Sie also auch auf bestehende Elemente zurück?

Natürlich, denn eine Umgestaltung bedeutet nicht zwangsläufig, alles Vorhandene zu entfernen. Oftmals können wir den bereits vorhandenen Bestand neu interpretieren und damit eine neue Atmosphäre schaffen. Dabei spielen Ideen eine zentrale Rolle, denn sie ermöglichen es, Harmonie, Proportionen sowie Farben und Formen in Einklang zu bringen. Am liebsten denken wir in einer erweiterten Dimension, die Zeit und Raum miteinbezieht. Dies ermöglicht es uns, abstrakte Konzepte zu visualisieren.

Aber letztlich kommt es auch auf die praktische Umsetzung an, richtig?

Absolut, das gehört selbstverständlich dazu. Manche Gartenbesitzer machen sich nach dem ersten Tag der Neugestaltung Sorgen, wenn sie die Erdhügel und Baumaschinen in ihrem Garten sehen. Besonders wenn es dann auch noch regnet, kann das für zusätzliche Unruhe sorgen.



Fotos: © Arthur Schönlein, Burkhard Gilbert

(lacht). Doch meistens können wir unsere Kunden schnell beruhigen. Sobald das Projekt Form annimmt, weicht die Skepsis oft Begeisterung. Das eigentliche Einpflanzen ist häufig der kleinste Aufwand und bleibt nach wie vor das schönste am gesamten Prozess, da sind sich auch mein fantastisches Team und ich einig.

Welche Entwicklungen beobachten Sie derzeit in der Gartenbranche?

Momentan ist ein deutlicher Trend in Richtung Nachhaltigkeit und Bienenfreundlichkeit zu erkennen, unabhängig davon, wie diese Aspekte in die Gestaltung integriert werden. Heutige Gartenbesitzer legen großen Wert auf Natur- und Umweltschutz. Dies spiegelt sich in der Verwendung von Natursteinen, der Anlage von Pflanzinseln sowie der Integration von Bewässerungssystemen, Mährobotern, Sitzgelegenheiten, Wasserspielen, Skulpturen und sogar Outdoor-Küchen in ihren Gärten wider. Wir kooperieren seit

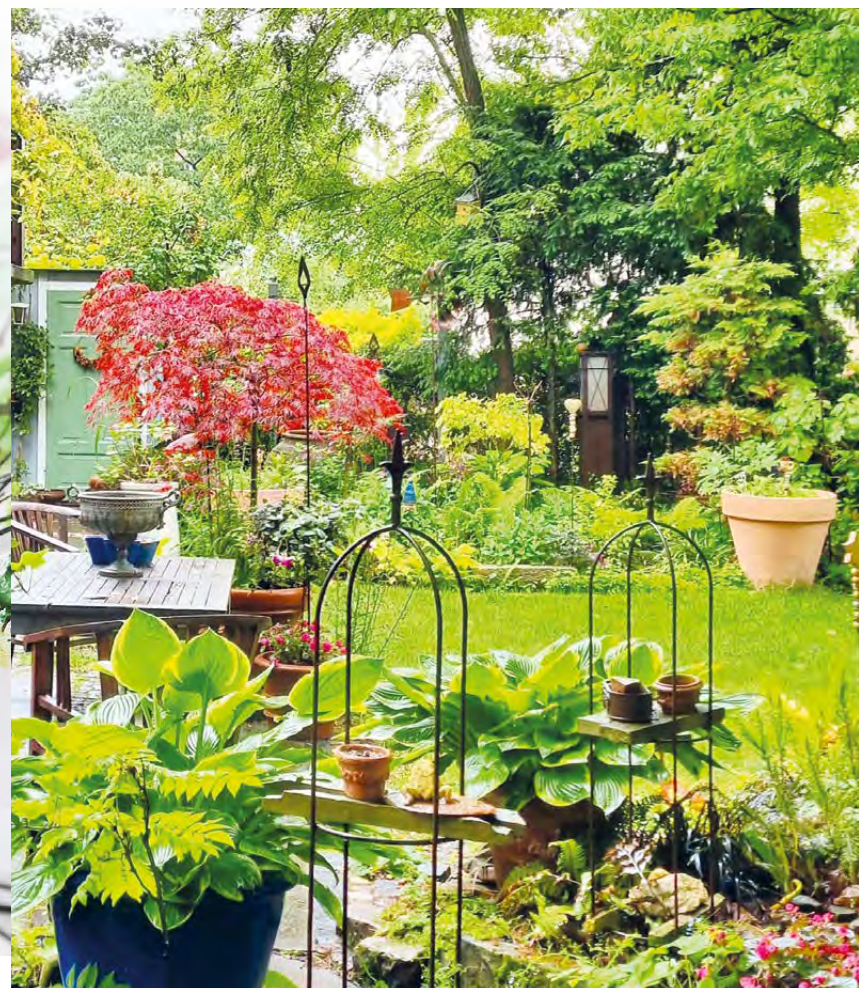
vielen Jahren mit regionalen Partnern und Lieferanten, was für unsere Kunden Planungssicherheit und Zuverlässigkeit bedeutet. Ob es um die Optimierung, kreative Neugestaltung oder regelmäßige Pflege und Instandhaltung eines Gartens geht – wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner. Wir setzen auch Ihre individuellen Gartenträume um.

Besuchen Sie uns auf der Messe
Das fürstliche Gartenfest
am 26.-28. April
im Hofgut Kranichstein



Gilbert Gartengestaltung

Ludwigstraße 62-64
64331 Weiterstadt
Tel.: 06150 2707
E-Mail: b.gilbert@gmx.net
www.gilbert-gartengestaltung.com



CHILL-MODUS FÜR DEN GARTEN

Die Terrasse mit hochwertigen und trendigen Loungemöbeln aufwerten

(DJD). Die wärmenden Sonnenstrahlen genießen, Lieblingsmusik einschalten, mit der Familie plaudern oder ein gutes Buch lesen: Auf diese Weise wird der Sommer zum Fest. Das süße Nichtstun wird mit einem wohnlichen Rückzugsort an frischer Luft noch mal so schön. Eine extragroße Sitzgruppe zum Ausstrecken, bequeme Sonnenliegen und ein Esstisch mit Platz für alle – der Trend geht dazu, die Terrasse mit hochwertigem Mobiliar komfortabel auszustatten. Besonders angesagt sind dabei edle Materialien und ansprechende Naturfarben. Auf diese Weise verwandelt sich der Außenbereich in eine exklusive Lounge.

Langlebiger Komfort ist gefragt

Klapprige Plastikstühle waren gestern: Die Ansprüche an die Gartenmöblierung sind kontinuierlich gestiegen, die Einrichtung



Wer will da noch verreisen? Mit komfortablen Möbeln, viel Grün und etwas Wasser im Garten lässt sich der Sommer genießen.

Foto: DJD/4 Seasons Outdoor

soll dem Wohnzimmer im Haus in nichts mehr nachstehen. „Im Trend liegen insbesondere elegante, langlebige und witterungsbeständige Materialien, die das ganze Jahr über draußen bleiben können und sich für viele Jahre nutzen lassen. Mit bequemen Unterlagen, Sitzkissen und dekorativen Outdoor-Teppichen wird die Terrasse weiter verschönert“, berichtet Jörg Sommer von 4 Seasons Outdoor. Nachhaltig und dauerhaft sind sogenannte Rope-Materialien, mit denen sich die angesagte Flechtoptik in eleganter und gleichzeitig robuster Form verwirklichen lässt. Lounge-sofas wie die Serie Casanova lassen sich dabei modular passend zum vorhandenen Platz und den eigenen Wünschen kombi-

nieren, ob als Ecksofa oder mit extragroßer Liegefläche für die ganze Familie.

Feiner genießen unter freiem Himmel

Ebenso wenig darf der Genuss unter freiem Himmel zu kurz kommen. „Neben den großzügigen Loungemöbeln für die Terrasse liegen auch stilvolle Esstische für den Außenbereich im Trend“, berichtet Jörg Sommer weiter. Optisch passend dazu werden auch bequeme Stühle ausgewählt, um den Essplatz im Freien weiter aufzuwerten. So ist beispielsweise der auffällige Stapelstuhl Levi entstanden. Unter www.4seasonsoutdoor.de etwa gibt es zahlreiche Inspirationen und Tipps zu den aktuellen Einrichtungstrends für den Garten und die Terrasse. Im Fachhandel vor Ort kann man Probe sitzen und eine individuelle Beratung nutzen.

EIN UNVERGESSLICHES ERLEBNIS – WELLNESS FÜR ZUHAUSE!

StradaMontana – Der Wellness Lieferant an der Bergstraße, im Rhein-Main Gebiet und im Odenwald

Egal ob Miete oder Kauf, mit den Saunen, Hot Tubs/Hot Tub Whirlpools, Zubern sowie Kältebecken von StradaMontana Wellness werden Sie Entspannung und Entschleunigung finden. Lassen Sie sich von deren Service, der Beratung und dem Leistungsversprechen überzeugen.

Mit den Standorten in Fürth/Odw. und einer Zweigstelle in Alsbach-Hähnlein wird ein großer Radius abgedeckt und StradaMontana ist für Sie bestens erreichbar. Bei StradaMontana Wellness können Sie die Produkte durch die Mietobjekte ausgiebig

testen. Sollten Sie sich anschließend für einen Kauf entscheiden, wird Ihnen mit Expertise und Know-how jederzeit gerne zur Verfügung gestanden.

Eine ausgiebige und vollumfängliche Beratung steht für das Team außer Frage, denn die Individualisierungsmöglichkeiten sind vielfältig. Von der Beratung bis hin zur Auslieferung/Inbetriebnahme werden Sie jederzeit persönlich begleitet.

Alle Produkte werden in der EU produziert und kommen vollständig aufgebaut zu Ihnen. Der Vorteil – es ist kein tagelanger Aufbau mehr notwendig und die Wellness-

oase kann nach kürzester Zeit direkt genutzt werden.

Der Mietfuhrpark umfasst derzeit zwei verschiedene Saunen mit unterschiedlichen Ausstattungen sowie zwei Hot Tub Whirlpools. Alles ist mobil auf Anhängern verladen und somit sehr schnell bei Ihnen zuhause. Ein PKW-Stellplatz ist hierbei ausreichend und Sie selbst entscheiden ob Sie das Mietobjekt bei StradaMontana Wellness abholen oder deren Lieferservice nutzen möchten.

Geheizt wird mit Holz, nur für Beleuchtung und Whirlpooldüsen wird ein Stromanschluss benötigt. Wer möchte kann das Feuerholz, den Saunaduft oder die Gardendusche direkt dazu buchen. Auf der Website finden Sie immer den aktuellen Buchungskalender und können somit bequem, schnell und unkompliziert Ihr Wellnesserlebnis für Zuhause buchen.

In der Vermietung befinden sich stets aktuelle Modelle, da die Pools und Saunen regelmäßig ausgetauscht und abverkauft werden. Somit können Sie auch gebrauchte Objekte bei StradaMontana Wellness erwerben.

An den Dieburger Gartenwelten erwartet Sie ein Stand an dem Sie sich die Produkte anschauen und sich von den beiden In-

Pascal Hubatschek und Mirco Müller Ihre Ansprechpartner für Wellness daheim
Foto: StradaMontana Wellness GbR



habern beraten lassen können. Auch der Erwerb von Gutscheinen ist vor Ort oder online möglich, genauso wie die Buchung einer Miete.

Preise sowie weitere Informationen: StradaMontana Wellness GbR
Stettiner Straße 8
64658 Fürth
Odenwaldring 29
64665 Alsbach-Hähnlein
www.stradamontana-wellness.de
+49 177 2766771



Ihr Ansprechpartner für die Vermietung und den Verkauf von Hot Tub Whirlpools, Outdoor Saunen u.v.m.

www.StradaMontana-Wellness.de | +49 177 2766771

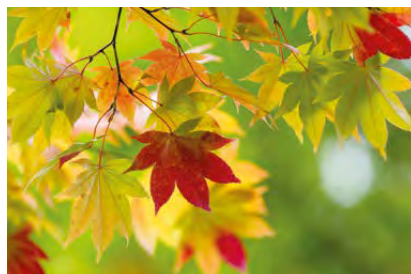
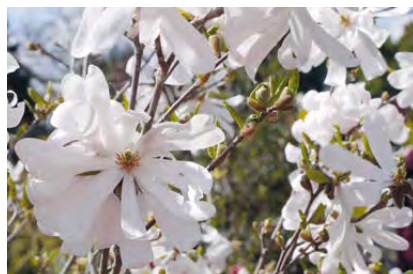
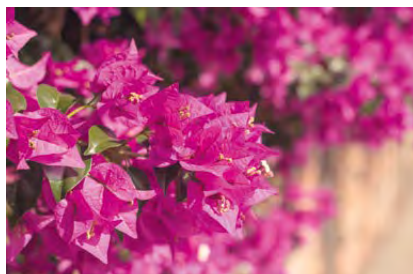
StradaMontana Wellness GbR | Stettiner Str. 8 | 64658 Fürth/Odw.
Niederlassung: Odenwaldring 29 | 64665 Alsbach-Hähnlein

TAG DER OFFENEN TÜR



Sonntag 28. April · 11-18 Uhr

an unserem Standort Außerhalb Hainhausen 1 · Rodgau



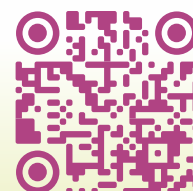
Erkunden Sie in unserer neueröffneten Baumschule, bei allerlei Köstlichkeiten, die Vielfalt japanischer Fächerahorne, Bäume aller Art & entdecken Sie unsere frisch gelieferten Pflanzen aus Italien



BAUMSCHULE & GARTENGESTALTUNG

www.haufler-garten.de

info@haufler-garten.de



Baumschule

Außerhalb Hainhausen 1 · 63110 Rodgau
Tel: 06106 22360

Büro & Gartengestaltung

Justus-von-Liebig-straße 15 · 63110 Rodgau
Tel: 06106 74011

Mo-Fr 9.00-18.30 Uhr · Sa 9.00-15.00 Uhr · in der Nebensaison mittwochs geschlossen

DIE WICHTIGSTEN AKKU-GERÄTE FÜR DEN GARTEN

Mit einer Handvoll praktischer Helfer hat man alles im Griff



Ist der Rasen gemäht, müssen noch die Kanten getrimmt werden.

Foto: DJD/Ryobi

(DJD). Ob Blumenmeer, Kinderspielplatz oder Entspannungsoase: Wie auch immer man seinen Garten gestalten möchte, ohne regelmäßige Pflege geht es nicht. Unverzichtbar dafür ist das richtige Werkzeug. Doch die riesige Auswahl in Bau- und Gartenmärkten kann gerade Neu-Gärtner schier erschlagen. Dabei braucht es für einen durchschnittlichen Garten gar nicht so viel. An Handgeräten sind Spaten, Rechen,

Hacke, Rosenschere und Pflanzschaufel eine gute Basis. Schwerere Arbeiten gehen mit maschineller Unterstützung leichter von der Hand. Für kleine bis mittlere Gärten bieten sich Akku-Geräte an, da sie leise, sauber und ohne Kabelsalat ganz einfach zu händeln sind. Hier die wichtigsten:

Rasen und Hecken in Form

Die unbestrittene Nummer eins auf der Liste der motorisierten Gartengeräte ist der Rasenmäher. Auf diesen mag fast niemand verzichten, der mehr als eine handtuchgroße Grüninsel pflegen muss. Besonders bei nicht zusammenhängenden oder von Bäumen und Spielgeräten unterbrochenen Flächen ist ein Akku-Mäher empfehlenswert, denn damit bleibt man nirgendwo hängen und kann auch das Kabel nicht versehentlich überfahren. Geräte wie der Ryobi 18 Volt One+ Mäher RY18LMX40C schaffen auch größere Flächen bis zu 600 Quadratmetern problemlos – dank moderner Lithium-Ionen-Akkus, die auch nach längerer Lagerung und ohne Memoryeffekt konstant hohe Leistung liefern. Sehr praktisch ist, dass man die Akkus des One+-Systems auch für alle anderen 18 Volt Akkugeräte der Marke verwenden kann. Zum Beispiel für den zweiten fast unverzichtbaren elektrischen Gartenhelfer, die Heckenschere. Denn schon bei einer nur wenige Meter langen grünen Einfriedung wird das Trimmen mit einer Handschere zur Mammutaufgabe. Und damit nicht nur die Hecken, sondern auch Rasenkanten und schwer zugängliche Ecken ordentlich aussehen,

ergänzt ein Akku-Rasentrimmer die Grundausstattung perfekt.

Weitere nützliche Gartenhelfer

Sind neben Rasen und Hecke auch Büsche und Bäume zu beschneiden, schont eine elektrische Gartenschere die Hände, für dickere Äste und Stämme kann auch eine Kettensäge nützlich sein – eine große Auswahl an Akku-Geräten findet sich unter ryobitools.eu. Auch die Stellen, an denen eigentlich gar nichts wachsen soll, machen oft viel Arbeit: die Fugen von Auffahrt und Terrasse. Ein Fugenreiniger wie der RY18PCA von Ryobi erspart hier das mühsame Herauskratzen des Unkrauts von Hand und tut auch Knie und Rücken gut.



Ein Fugenreiniger schont Knie und Rücken.

Foto: DJD/Ryobi



ELFENBEINSCHNITZERIN · MEISTERWERKSTATT
XENIA KRAUTSCHNEIDER



SCHMUCK & KUNSTGEGENSTÄNDE AUS MAMMUT-ELFENBEIN

FRÄNKISCH-CRUMBACH · TEL: 0172-1377260

ENERGIEWENDE?

DA SCHAU ICH GENAU HIN.

ICH SCHLIESSE

DIE ZUKUNFT AN.



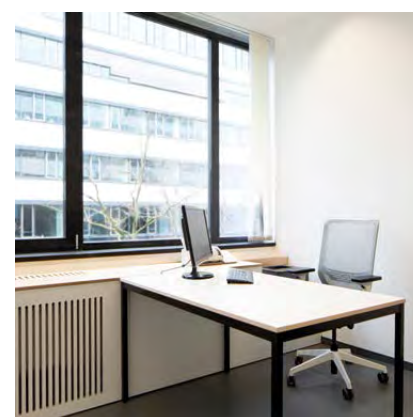
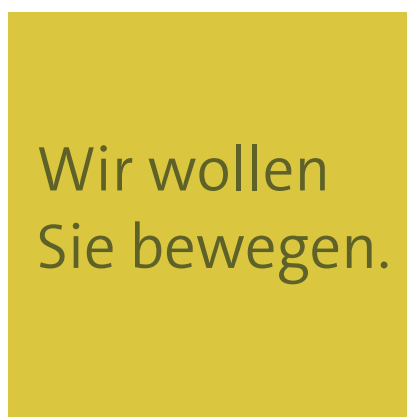
Kerstin L.H.

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.



www.ocp-darmstadt.de



DRES. BEHR ERBEN PRIMBS RAU
 ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHE PRAXIS
 Orthopädie · Sportmedizin · Diagnostik · Prävention

Rheinstraße 97 · 64295 Darmstadt
 Telefon: 06151 – 78075-0 · E-Mail: praxis@ocp-darmstadt.de