

Das Magazin für Ihre Region

LEBENS LUST

Ausgabe 5 | 2024



Foto: © Rido - stock.adobe.com

SCHLEICHENDE GEFAHR
Volkskrankheit Bluthochdruck

DIE DICKSTEN BEEREN DER WELT
Es ist wieder Kürbis-Saison!

KLEINER FLUR GANZ GROSS
Mini-Eingangsbereich wird praktischer Wohlfühlraum



INVESTIEREN SIE SCHON HEUTE IN IHRE PFLEGE VON MORGEN

BayernCare®
Zukunft braucht Verantwortung.

Sichern Sie Ihren Pflegeplatz deutschlandweit
durch eine Kapitalanlage im schönen Allgäu

- Kaufpreise ab 266.500€
- Bevorzugtes Belegungsrecht in über 70 Pflegeheimen - deutschlandweit
- Provisionsfrei für den Käufer
- Rendite über 3%
- 25-jähriger indexierter Pachtvertrag
- Rund-um-sorglos-Paket

75
Pflegeapartments

2025
Fertigstellung

 **Sparkasse
Darmstadt**

Ihr Ansprechpartner:
Frau Rebecca Block
Tel: 06151 / 2816 – 10888
E-Mail: immobilienmakler@sparkasse-darmstadt.de



BUNTES HERBSTGESTÖBER

Noch möchte ich es nicht glauben, dass der Sommer tatsächlich vorbei sein soll. Doch der Herbst hat die Bühne betreten – kalendrarisch jedenfalls! Der Regen trommelt an die Fenster und die Welt draußen schimmert in sanften Grautönen. Während die Natur sich in ein farbenfrohes Kleid hüllt, rufen die bunten Blätter nach Aufmerksamkeit und laden uns ein, das Beste aus dieser Jahreszeit zu machen.

Es ist Halloween-Zeit, und damit die perfekte Gelegenheit, mit den Kindern die knallorangefarbenen Kürbisse in lustige Fratzen zu verwandeln! Diese kleinen Kunstwerke bringen nicht nur Freude ins Zuhause, sondern liefern auch die wichtigste Zutat für eine köstliche Kürbissuppe. Der würzige Duft von frisch zubereiteten Speisen zieht durch die Wohnung und schafft sofort eine heimelige Atmosphäre. Und für alle Brotliebhaber: Dinkelbrot ist die perfekte Begleitung! Es ist nicht nur leicht bekömmlich, sondern auch eine gesunde Alternative zu herkömmlichem Weizenbrot – ein echter Gewinn für unsere herbstlichen Genussmomente.

Wer dem „usseligen“ Wetter gerne etwas entgegensetzen möchte, sollte unbedingt zum Waldbaden aufbrechen. Ein Spaziergang durch den bunten Herbstwald ist nicht nur ein Fest für die Sinne, sondern hilft auch, den Blutdruck zu senken und die Gedanken zu klären. Ob auf dem Waldkunstpfad im südlichen Darmstadt oder beim gemütlichen Wandern – die Natur bietet uns die perfekte Auszeit vom hektischen Alltag.

Also, runter vom Sofa, rein in die Gummistiefel, zieht die richtige Kleidung an und lasst uns die herbstliche Jahreszeit in vollen Zügen genießen!

Ihre Friederike Oehmichen

GESUNDHEIT

Seite

Frauen in der Chirurgie – Über Herausforderungen des Berufs und den Einsatz für Patient:innen

Ein Interview mit Ärztinnen des Agaplesion Elisabethenstift

5

Schleichende Gefahr

Volkskrankheit Bluthochdruck

8

Ein stiller Reflux kann eine Ursache für einen chronischen Husten sein

Refluxzentrum am Alice-Hospital

13

Schlaflos in Alsbach

Dr. med. Sabine Wiesner

14

LUST AUF GENUSS

Die dicksten Beeren der Welt

Es ist wieder Kürbis-Saison!

20

Getreidepower aus der Steinzeit

Dinkel ist beliebter denn je

25

WOHNKULTUR

Kleiner Flur ganz groß

Wie der Mini-Eingangsbereich zum praktischen Wohlfühlraum wird

28

Kühlendes Grün statt grauer Versiegelung

Die Schwammstadt als klimaregulierendes Zukunftsmodell

36

FIRST REISEBÜRO WEITERSTADT

**Experten-Beratung & toller Service seit 1978 –
bei gleichen oder besseren Preisen wie im Internet.**



9 von 10 Kunden empfehlen uns weiter!

Laut unabhängiger Kundenbefragung würden uns über 90% unserer Kunden weiterempfehlen.

Darmstädter Str. 29
64331 Weiterstadt

Tel. & WhatsApp +49 (0) 6150 1092 0
weiterstadt1@first-reisebuero.de
www.urlaubmitextras.de



Unserer Empfehlung für eine kostenfreie Haustürabholung
ab/bis Airport Rhein-Main.

urlaub mit extras.de

Das Online Buchungsportal mit einem
persönlichen Ansprechpartner für den nächsten Urlaub.

ZAHNGESUNDHEIT FÜR SCHWANGERE: VORSORGE FÜR MUTTER UND BABY

Worauf werdende Mütter achten sollten – sich und ihrem Baby zuliebe

(djd). Jedes Baby kostet einen Zahn: Dieser Mythos lässt sich widerlegen. Mit moderner Zahnpflege und sorgfältiger Mundhygiene können werdende Mütter weiterhin ein strahlend gesundes Lächeln zeigen und dabei auch das Wohlergehen ihres Babys schützen. Was viele nicht wissen: In der Schwangerschaft steigen die weiblichen Geschlechtshormone Progesteron und Östrogen deutlich an. Dadurch wird das Zahnfleisch empfindlicher und entzündungsanfälliger, es „quillt auf“ und Nischen, in denen sich Beläge anlagern oder Essensreste „verstecken“ können, entstehen. Auch der Speichel, der Zucker und Säuren im Mundraum neutralisiert, verändert sich: Der pH-Wert sinkt, wodurch Karies und Erosionen zunehmen können.



Während der Schwangerschaft ist eine sorgfältige Mundhygiene noch wichtiger als sonst.

Foto: djd/Aminomed/Getty Images/Westend61

Zahnfleischbluten wirklich ernst nehmen!

Eine der häufigsten Beschwerden bei Schwangeren ist Zahnfleischbluten aufgrund von Zahnfleischentzündung (Gingivitis). Diese kann sich zu einer Parodontitis

steigern, die schlimmstenfalls zu lockeren Zähnen oder sogar Zahnausfall führt. Zudem dichtet das Zahnfleisch den Zahnfleischrand, also den Bereich, an dem das Zahnfleisch am Zahn anliegt, nicht mehr richtig ab, wodurch Keime aus dem Mund-

raum in die Blutbahn gelangen können. So gelangen Keime und Bakterien leichter in den Blutkreislauf – und möglicherweise über die Plazentaschranke auch zum Kind. Wie wichtig das Thema „Mundhygiene in der Schwangerschaft“ ist, sollte stärker in den Mittelpunkt gerückt werden. Auch der Tag der Zahngesundheit am 25. September 2024 hatte das zum Ziel: Er ist ein Startpunkt für die breite Aufklärungsarbeit. Mehr Infos auch unter www.aminomed.de/schwangerschaft.

Sehr sorgfältige Mundhygiene mit Echter Kamille

Experten verraten, was werdende Mütter beachten sollten, damit sie die aufregende Zeit und die Vorfreude auf den Nachwuchs unbeschwert genießen können:

- Zwei Besuche beim Zahnarzt einplanen: einen im 1. und einen im 2. Schwangerschaftstrimester.
- Im („stabilen“) 2. Trimester eine profession-

nelle Zahnreinigung (PZR) machen lassen.

- Putzen, putzen, putzen: Die sorgfältige sanfte Mundhygiene ist essenziell.
- Die Putzzeit mit einem Timer kontrollieren: min. zwei Mal täglich drei Minuten.
- Eine Zahncreme mit beruhigenden, entzündungshemmenden, antibakteriellen Inhaltsstoffen wie Bisabolol, Panthenol und dem Blütenextrakt der Echten Kamille verwenden – wie die medizinische Kamilleblüten-Zahncreme Aminomed. Sie kann das Zahnfleisch kräftigen, Keime reduzieren und Entzündungen abklingen lassen.
- Eine sanfte/sensitive Zahnbürste mit feinen Borstenden verwenden – alle zwei Monate tauschen.
- Jeden Abend Zahnseide oder Interdentalbürstchen verwenden.

Ästhetische Behandlungen für Erwachsene und Kinder. Für den Alltag. Fürs *Leben!*

Die Behandlung von Erwachsenen ist im Bereich der Kieferorthopädie etwas komplexer als bei jungen Patienten, da hier das Gebiss bereits voll entwickelt und das Kieferwachstum abgeschlossen ist. Dennoch ist es für eine kieferorthopädische Behandlung nie zu spät. Die Herausforderung hierbei ist, die Behandlung in Einklang mit dem Alltag des Patienten zu bringen und sie so individuell zu gestalten, dass die berufliche und private Situation möglichst wenig beeinträchtigt wird.

Dazu gehören insbesondere innovative transparente Kunststoffschienen, weil sie sehr effektiv die Zahnstellung korrigieren und zudem kaum zu sehen sind. Die Schienen sind sehr angenehm zu tragen und brauchen nur eine kurze Eingewöhnungszeit. Zudem ist die Zahnhygiene unkompliziert, da die Korrekturhilfe beim Essen herausgenommen werden kann.



**Fast unsichtbar:
Transparente
Schienen
zur Zahnkorrektur –
angenehm
und effizient**



DR. SCHRÖDER
KIEFERORTHOPÄDIE



DR. KOWALSKI
GRAFENSTRASSE

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

Grafenstr. 13 · 64283 Darmstadt
Tel. 06151/26900
praxis@schroeder-kowalski.de
www.schroeder-kowalski.de

FRAUEN IN DER CHIRURGIE – ÜBER HERAUSFORDERUNGEN DES BERUFS UND DEN EINSATZ FÜR PATIENT:INNEN

Ein Interview mit Ärztinnen des AGAPLESION ELISABETHENSTIFT Krankenhauses

Was ist das Besondere an einem Beruf in der Chirurgie und welchen Herausforderungen sehen sich v.a. Frauen gegenüber, die in einem Krankenhaus im OP arbeiten?



Dr. med. Sabine Geck

Dr. med. Eva Hofmann, Oberärztin in der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie: „Sicherlich ist unser Beruf kein klassischer „9-to-5-Job“. Dieser erfordert Leidenschaft, persönlichen Einsatz und Kraft für unsere Patient:innen, die wir gemäß unseres Grundverständnisses bei AGAPLESION qualitativ hochwertig und wertschätzend behandeln. Keine(r) von uns kann – wenn wir noch am OP-Tisch stehen und die OP län-

ger dauert – sagen: „So, es ist jetzt 16 Uhr – meine Arbeitszeit ist vorbei, ich gehe!“ Da muss geregelt werden, wer die Kinder abholen kann oder Bescheid gegeben werden, dass man später nach Hause kommt. In unserer Abteilung verlassen wir uns aufeinander und lösen einander ab – Teamarbeit ist gefragt und muss funktionieren. Wichtig ist, dass man am Ende des Tages mit sich, seiner Arbeit und seinem Leben zufrieden ist. Alles unter den klassischen „einen Hut“ zu bringen, erfordert viel Disziplin und Ehrgeiz.“

Was könnte Frauen die Arbeit im OP schmackhafter machen?

Dr. med. Eva Hofmann: „Chirurgie besteht nicht nur aus dem OP. Wir sind auf Station, in den Ambulanzen und ja, auch im OP, tätig. Es ist ein wunderbar vielseitiges Fach, was sicherlich auch körperlich anstrengend ist. Zufriedene Patient:innen und qualitativ gute Ergebnisse sind der Lohn für unsere tägliche Arbeit. Hilfestellungen, insbesondere für Frauen, braucht es dazu meiner Meinung nach nicht. Familienfreundlichere Arbeitszeiten, Teilzeitmodelle, Kinderbetreuungsmöglichkeiten in ausreichendem Maße betreffen genauso auch Familienväter.“

Wichtig ist vor allem eine gute, breit aufgestellte Ausbildung mit ausreichend vielen Einsätzen und supervidierten Eingriffen in der Assistenzzeit und darüber hinaus. Jeder angehenden Chirurgin rate ich daher, möglichst viel zu hospitieren, sich mit den angestellten Ärzt:innen darüber zu unterhalten, wann, wie oft und mit welcher Unterstützung Teilschritte oder ganze Operationen assistiert werden, um dann die richtige Arbeitsplatzwahl zu treffen.“

Dr. med. Sabine Geck, Funktionsoberärztin in der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Sportmedizin:

„Teilzeitstellen sind nun auch für Oberärztinnen etabliert. Eine Teilzeitstelle als Oberärztin bedeutet aber auch, sich anders – v.a. bei der OP-Arbeit – zu organisieren. Operationen können länger dauern. Hat man Kinder, deren Abholung aus KiTa oder Schule organisiert werden muss, muss man sich gut absprechen. Mir fällt auf, dass mittlerweile eine gute Mischung von Frauen und Männern im medizinischen Bereich gegeben ist. Bei AGAPLESION, im deutschlandweiten Konzern, haben wir das Netzwerk „AGA & EVA“ (Frauenförderungsprogramm). Hier werden regelmäßig Kolleginnen vorgestellt, die andere inspirieren. Über unsere Lernwelt gibt es Weiterbil-



Dr. med. Eva Hofmann

dungsmöglichkeiten für die Karriereentwicklung. Solch ein Expertinnen-Netzwerk und Förderungen halte ich für wichtig.“

Dr. med. Eva Hofmann: „Da stimme ich zu. Viele Frauen studieren Medizin. Leider entscheiden sich nur wenige Frauen für das Fach Chirurgie. Aber wir erleben einen Wandel. Ein Beispiel hierzu ist der Verein „Die Chirurginnen e.V.“ – ein fantastisches Netzwerk mit Foren zum Austausch, mit Mentoringprogrammen, Stipendien oder auch Troubleshooting. Der Verein hat es sich zum Ziel gemacht, Frauen für die Chirurgie zu begeistern, zu motivieren, zu fördern.“

Arbeiten in einem multidisziplinären Team

**Das AGAPLESION ELISABETHENSTIFT –
Spezialisiert auf Medizin und Pflege**

Die in der Medizin und Pflege tätigen Spezialist:innen am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT setzen sich täglich für die Gesundheit von Patient:innen und Bewohner:innen ein und suchen Verstärkung.

**Vernetzt auf dem Campus –
vernetzt im Konzern**

Das Leistungsspektrum und die Arbeitsbereiche sind so vielfältig wie die einzelnen Teammitglieder, die auf dem Gesundheitscampus interdisziplinär zusammenarbeiten.

Das Arbeitsumfeld ist kompetent, familiär und menschlich – sei es im Krankenhaus, im Medizinischen Versorgungszentrum, im Seniorenzentrum (Kurz- und Langzeitpflege), im Hospiz, in den ambulanten Teams (wie Pflegedienst und aufsuchende Behandlung)

oder im ambulanten Therapiezentrum. Teammitglieder sind nicht nur Teil des ELISABETHENSTIFTS in Darmstadt mit über 1.300 Mitarbeitenden, sondern auch des bundesweiten Gesundheitskonzerns AGAPLESION.

Echter Einsatz für echte Teamarbeit

In diesem Verbund spielen Verantwortung, Miteinander, Ambition, Respekt und Vertrauen eine große Rolle. Für das Leben der AGAPLESION-Unternehmenswerte braucht es jeden Einzelnen – denn eine gute Arbeitsatmosphäre ist nicht selbstverständlich. Deshalb haben motivierte Teamführung, Workshops und Teambuilding-Maßnahmen sowie ein achtsames Miteinander im Arbeitsalltag einen hohen Stellenwert.

Was das E-Stift Mitarbeitenden bietet

- Corporate Benefits
- vielfältige Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- zusätzliche rein arbeitgeberseitig finanzierte Altersvorsorge
- mind. 30 Tage Urlaub
- Kinderbetreuungsmöglichkeiten durch Kindertagesstätte am Standort
- Familienbudget – Unterstützung bei Betreuungskosten
- BusinessBike Fahrrad-Leasing-Angebot
- vergünstigtes Job-Ticket
- bezuschusste Parkmöglichkeiten
- interne Sport- und Freizeitangebote
- Firmenfitnessprogramm Egym Wellpass

Offene Stellen für den ärztlichen Bereich sind hier zu finden:

<https://www.agaplesion-elisabethenstift.de/karriere/stellenangebote>



„Medizin im Dialog“ – Vorträge für Interessierte

einfach vorbeikommen

7. November um 17 Uhr:

Husten – Was kann dahinterstecken?
Ursachen, Diagnose und
Behandlungsmöglichkeiten
(Dr. Sabine Peters)

21. November um 18 Uhr:

Weltpankreasstag – Das wichtige
Organ Bauchspeicheldrüse im Fokus
(Prof. Dr. med. Guido Woeste)

 **AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT**
DARMSTADT

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT
gemeinnützige GmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus
Landgraf-Georg-Straße 100
64287 Darmstadt
bewerbung.eke@agaplesion.de



Alexandra Sachs

PhD Dr. med. Kai Fischer

Dr. med. Marc Dehos

Prof. Hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Dr. med. Thomas Saltzer

Dr. med. Jochen Bredel

HOCHMODERNES OFFENES MRT ERÖFFNET GANZ NEUE MÖGLICHKEITEN IN DER SCHMERZTHERAPIE

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



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

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Volkskrankungen. Bereits jeder Zweite leidet darunter und oftmals sind die Beschwerden bereits chronisch. Bedingt wird dies oft durch eine lange statische Belastung der Wirbelsäule und so sind nicht selten Menschen mit Bürojobs von Rückenschmerzen betroffen. Gefördert wird dies zusätzlich durch einen Mangel an Bewegung: „Wenn ich 40 Stunden pro Woche auf meinem Bürostuhl verbringe, aber nur ein bis zwei Stunden Sport treibe – wenn überhaupt- dann sind Fehlhaltungen vorprogrammiert. Bleiben diese

unbehandelt, werden sie chronisch“ so Dr. med. Marc Dehos, Facharzt für Orthopädie am Schmerzzentrum in Darmstadt. Zu seinen Schwerpunkten gehören sowohl die Sportorthopädie als auch die Behandlung von Kindern und Jugendlichen. Auch auf die Früherkennung und Prävention der Arthrose hat er sich zusätzlich spezialisiert. Seine hohe Fachkompetenz als Orthopäde führt daher sogar Patienten aus benachbarten Bundesländern in das Schmerzzentrum nach Darmstadt.

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

„Bei einem vorliegenden Bandscheibenvorfall und einer fehlender Indikation zur operativen Intervention haben wir nunmehr eine weiterführende Therapieoption der periradikulären Therapie im offenen MRT“ so Dr. Dehos und führt weiter aus: „bei frustriertem konservativen Therapieverlauf mittels physikalischen und physiotherapeutischen Behandlungsmaßnahmen sowie Stufentherapie mittels verschiedener Infiltrationstechniken der wirbelsäulennahen Muskulatur, der Wirbelgelenke und der unspezifischen Umlutung der Nervenwurzel-

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

abgänge der Lendenwirbelsäule kommt im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt die MRT-gesteuerte PRT (periradikuläre Therapie) bei Bandscheibenvorfällen zum Einsatz und kann Dank präziser Bestimmung der Schmerzursache, eine punktgenaue Injektion von schmerzlindernden und entzündungshemmenden Mitteln gewährleisten, um eine hohe Patientenzufriedenheit zu ermöglichen und operative Intervention zu vermeiden“.

Das hochmoderne und offene Kernspin-Gerät bietet gleich mehrere Vorteile: Zum einen kann bei extrem hoher Auflösung eine absolut röntgenstrahlenfreie Untersuchung in jede Ecke des Körpers durchgeführt werden, zum anderen haben die Patienten in dem offenen System mehr Bewegungsfreiheit. Bisher wurden die Pa-

tienten überwiegend in eine Röhre, dem sogenannten Tunnelkernspin, eingefahren. Durch die extreme räumliche Enge in diesem Gerät bekommen viele Patienten Panikattacken oder Platzangst (Klaustrophobie) und fühlen sich in einer solchen Situation oft äußerst unbehaglich. Ist die Platzangst von der gesetzlichen Krankenkasse des Patienten anerkannt, ist eine Kostenübernahme für die Behandlung im offenen MRT möglich. Vor einer Behandlung ist dies mit der Kasse unbedingt abzuklären.



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

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

Unseren Patientinnen und Patienten raten wir daher bei chronisch wechselnden Rückenschmerzen oder bei hohen körperlichen Belastungen auf die Wirbelsäule im beruflichen aber auch im sportlichen Alltag eine Verbesserung der Wirbelsäulenstatik und eine Optimierung der Körperhaltung durch gezielte aktive Kräftigung der



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

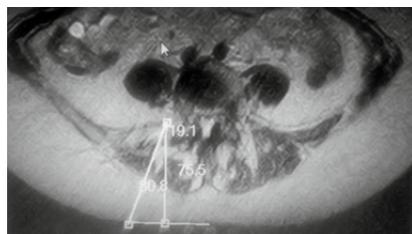


Bild vom offenen MRT mit Planung einer PRT

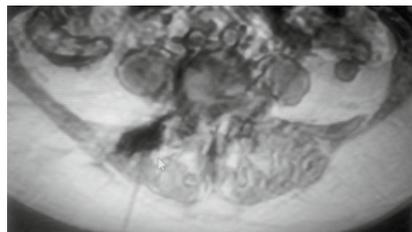


Bild vom offenen MRT mit Darstellung der Kanülenlage nach Kontrastmitteleingabe

Rumpfmuskulatur anzustreben, um das Auftreten von Bandscheibenschäden zu vermeiden oder zu reduzieren.

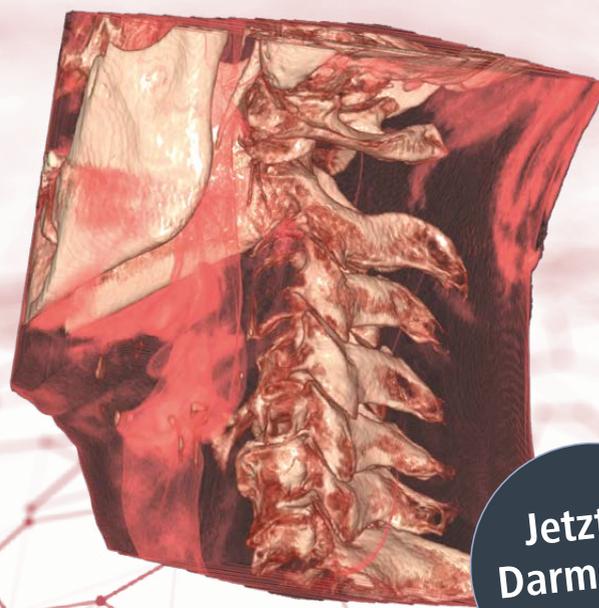
„In unserem Schmerzzentrum möchten wir, dass eine große Vielfalt unterschiedlichster Untersuchungsmethoden, je nach Bedarf, zur Verfügung steht. Die Untersuchung und Behandlung führen nur Ärzte mit jahrelangen Erfahrungen im schmerztherapeutischen Bereich des musculo-skelettalen Systems durch. Zudem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

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

Erstmals in Deutschland
Digitaler Volumentomograph 7G

Hightech – hochauflösende 3-D-Bildgebung

Macht Dinge sichtbar,
die bisher verborgen blieben.



Jetzt in
Darmstadt



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



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



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

GESUNDHEIT



Als langsamer stiller Killer, der immer mehr Menschen betrifft – so beurteilen Mediziner das weit verbreitete Zivilisationsleiden Bluthochdruck. Es zählt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den größten globalen Gesundheitsrisiken – mit der Prognose, dass noch in diesem Jahrzehnt hoher Blutdruck vor allem in den westlichen ‚gut genährten‘ Wohlstandsgesellschaften um 60 Prozent zulegen wird. So wächst auch in Deutschland die Zahl der Betroffenen kontinuierlich, wird mittlerweile bei den Erwachsenen auf 20 bis 30 Millionen geschätzt. Das Gefährliche dabei: Die arterielle Hypertonie – so der Fachausdruck – bleibt oft lange unbemerkt, denn es gibt – zumindest anfangs – keine typischen Symptome. Dabei kann die Krankheit auf Dauer vor allem Herz und Gefäße lebensgefährlich schädigen. Wer jedoch frühzeitig eine Diagnose erhält, hat die Chance, durch regelmäßige medizinische Überwachung und durch eine gesunde Lebensweise die Risiken für gefährliche Folgeerkrankungen zu minimieren.

SCHLEICHENDE GEFAHR

Volkskrankheit Bluthochdruck

Was ist hoher Blutdruck?

Laut Definition der WHO gilt ein systolischer Blutdruck (oberer Wert) höher als 140 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) oder ein diastolischer Blutdruck (unterer Wert) größer als 90 mmHg als Hypertonie. Dabei wird der Druck in den Gefäßen gemessen, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht (systolisch), um das Blut in den Körper zu pumpen und wenn der Herzmuskel erschlafft, um sich dann erneut mit Blut zu füllen (diastolisch). Als optimal gelten Werte bei 120/80 mmHg oder darunter. Liegt der Blutdruck aber regelmäßig bei 140/90 mmHg, spricht man von leichter Hypertonie Grad 1, ab 160/100 von dem mittleren Grad 2 und 180/110 mmHg markiert schließlich die untere Grenze zum schweren Bluthochdruck.

Ursachen...

Steigt der Blutdruck infolge einer anderen Grunderkrankung, so wird dies als ‚sekundäre Hypertonie‘ definiert. Bei Weitem die häufigste Form dieses Hypertonie-Typs entsteht durch krankhafte Zellveränderungen in der Nebenniere: Schätzungsweise fünf Prozent aller Blutdruck-Patienten leiden an dieser Hormonstörung, auch bekannt als ‚Conn-Syndrom‘. Doch in neun von zehn Fällen ist die Ursache des Bluthochdrucks neben gesundheitlichen Auswirkungen des Alters vor allem unser moderner Lebensstil. Das betrifft also hauptsächlich Faktoren, gegen die man aktiv etwas unternehmen kann – wie etwa Übergewicht, mangelnde Bewegung, Alkohol, Rauchen oder schlechte Ernährungsgewohnheiten mit hohem Kochsalzkonsum. All dies wirkt sich nämlich negativ auf den Organismus und speziell auf die Fitness der Gefäße aus – genauso wie auch beruflicher oder privater Stress eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Hypertonie spielen.

Geschlechterspezifische Auswirkungen

Bluthochdruck ist nach neueren Forschungsergebnissen aber auch aufgrund der unterschiedlichen Hormon-Konstellationen geschlechtersensibel zu betrachten. So haben Frauen durchschnittlich niedrigere Ausgangswerte als Männer: Wird das weibliche System aber zum Beispiel durch die Einnahme der „Pille“ verändert, kann



der Blutdruck steigen. Und auch während der Schwangerschaft kommt es bei jeder zehnten Frau vorübergehend zu Bluthochdruck. Grundsätzlich tritt Bluthochdruck aber meist erst nach der Menopause auf: Davor – also bis etwa zum 50. Lebensjahr – schützt das körpereigene Östrogen die Gefäße. Denn dieses Hormon wirkt auch an den Zellen, die die Blutgefäße auskleiden – macht sie weich. Dadurch bleibt das Gewebe elastisch und entspannt – der Blutdruck kann weniger ansteigen. Während der Wechseljahre, wenn der Östrogenspiegel sinkt, lässt diese Schutzwirkung dann aber deutlich und kontinuierlich nach, so dass oftmals ähnlich schlechte Werte wie bei gleichaltrigen Männern erreicht werden.

Gewohnheiten ändern!

Auch wenn die hormonellen Einflüsse auf den Blutdruck nur schwer zu steuern sind, gibt es dennoch viele Hebel, die jeder selbst aktivieren kann, um langfristig die Diagnose ‚primäre Hypertonie‘ – also Bluthochdruck ohne Vorerkrankungen – zu vermeiden. Der Schlüssel dafür: Einen gesunden Lebensstil kultivieren! So sind möglichst wenig Nikotin- und Alkoholkonsum, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, ausgewogene, salzarme Ernährung mit wenig tierischen Fetten, viel Gemüse, Obst und Fisch sowie regelmäßige Entspannung etwa mittels autogenen Trainings, Yoga, Atemübungen oder progressiver Muskelentspannung die natürliche und effektivste Basis jeder Blutdrucktherapie. Ein Hauptfokus sollte dabei auf der Gewichtsreduktion liegen, indem vor allem viszerales Bauchfett, das durch seine Hormon-Aktivität chronische Entzündungsprozesse im Körper befeuert und als

Risikofaktor für Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen gilt, reduziert wird. Hier gilt die Formel: Zehn Kilogramm Gewichtsabnahme können den Blutdruck um etwa 12/8 mmHg senken.

Regelmäßige Gesundheitschecks

Auch wenn Eigeninitiative und DIY-Vorsorge zur Vermeidung von Bluthochdruck gut ist, einen regelmäßigen Besuch beim Hausarzt ersetzt das nicht. Denn die Volkskrankheit Hypertonie schleicht sich vor allem in der Anfangsphase meist lautlos und ohne deutliche Warnzeichen des Körpers ins Leben. Betroffene fühlen sich dann oftmals noch lange fit und vital – trotz wachsender Gesundheitsrisiken. Optimale Bluthochdruck-Prävention, die dann auch gefährlichen Folgeerkrankungen vorbeugt, sollte also immer ein Zusammenspiel von Maßnahmen sein, wo die Eigenverantwortung für eine vielschichtige gesunde Lebensart ebenso wichtig ist wie die begleitende Expertise der Medizin.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Tipp



Blutdruck messen – aber richtig

Hilfreich ist auch die Selbstkontrolle durch regelmäßige Blutdruckmessungen zuhause. Um korrekte Daten zu erhalten, sollte man jedoch bestimmte Regeln beherzigen und gute Technik zur Hand haben:

Es sollten möglichst keine Handgelenk-Geräte, sondern solche mit Oberarmmanschetten verwendet werden. Sie sind zwar nicht so komfortabel, messen aber dafür genauer. Zudem sollte man immer Produkte aus dem Fachhandel bevorzugen, da sie meist zuverlässiger und langlebiger sind.

Bevor die Messung vorgenommen wird, sollten ein paar Minuten Ruhe eingehalten werden, denn jede Anstrengung erhöht den Blutdruck und lässt ihn schwanken. Auch sollte der erste Morgen-Check vor der Einnahme von Medikamenten durchgeführt werden. Dabei muss sich die Manschette des Gerätes immer auf der Höhe des Herzens befinden. Bei einem Oberarminstrument ergibt sich das ohnehin fast von selbst. Bei Messungen am Handgelenk muss der Arm dann entsprechend hoch gelagert werden.

Idealerweise sollten immer zwei Messungen im Abstand von ein bis zwei Minuten durchgeführt werden, damit man durch den direkten Vergleich sicher sein kann, dass das ermittelte Ergebnis richtig ist.

Bei überdurchschnittlich kleinem oder großem Umfang des Oberarms sollte die jeweilige Manschettenbreite entsprechend angeglichen werden. Passen die Normabmessungen nicht, gibt es im Fachhandel auch spezielle Größen.

Sehr aufschlussreich kann es außerdem sein, ein Blutdruck-Tagebuch zu führen und die Werte dann – meist misst man morgens, mittags und abends – zu notieren. So hat man jederzeit belastbare Vergleichszahlen zur Hand und erhält einen guten, langfristigen Überblick.

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

Innere Medizin und Interventionelle Radiologie, Hochrheinklinik Bad Säckingen – Schwerpunktambulanz für Herz- und Gefäßerkrankungen

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

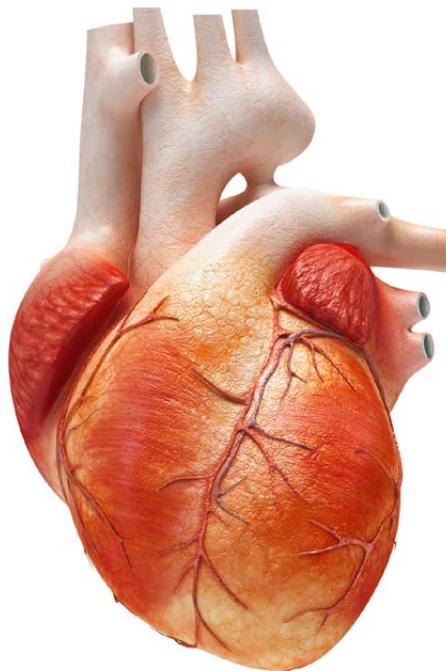
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

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



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

Diese Methode hat auch den Vorteil, dass man die Art der Einengung oder Erkrankung der Herzkranzgefäße besser beurteilen kann als mit Katheterverfahren; dort sieht man ja lediglich die Einengung für den Fluss des Kontrastmittels, nicht aber die Wandbeschaffenheit der Arterie selbst. Nur mit 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.

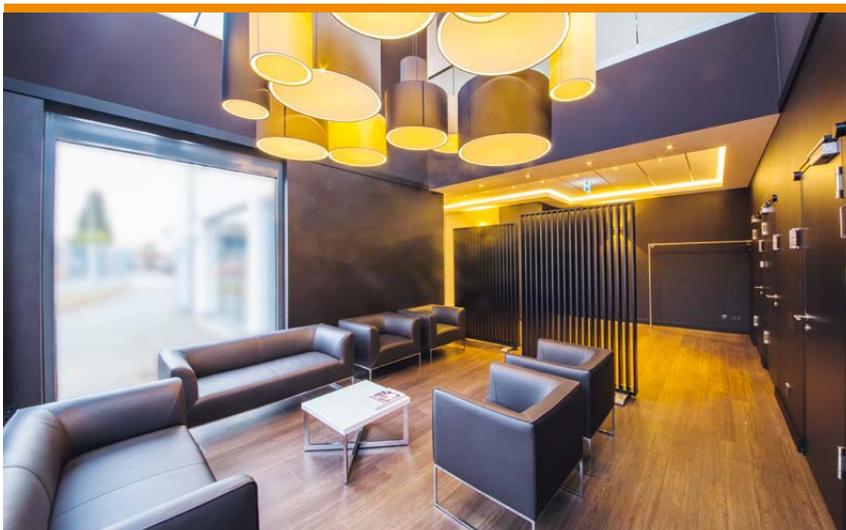
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

GELENKFIT IN HAUS UND GARTEN

Wie Senioren auch mit Arthrose häusliche Tätigkeiten besser meistern

(djd). Ob pflanzen und säen in der eigenen Grünsase oder sägen, schrauben und hämmern an der heimischen Werkbank – viele ältere Menschen werkeln gern in Haus und Garten herum. Endlich ist Zeit, um solche Hobbys ausgiebig zu pflegen. Das gilt besonders in den warmen Monaten. Umso frustrierender, wenn dann Gelenkbeschwerden den Tatendrang ausbremsen. Arthrose ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Arthrose zu erkranken, nimmt mit steigendem Alter zu. Doch mit den richtigen Maßnahmen gehen Garten- und Hausarbeit leichter von der Hand.

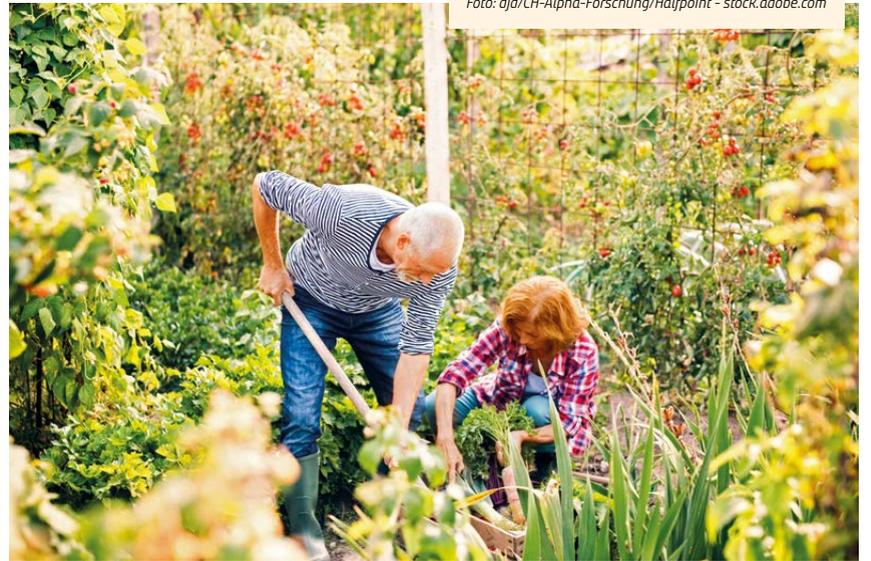
Ergonomisches Werkzeug verwenden

So ist es beim Gärtnern sinnvoll, Kniekissen oder spezielle Hocker für Bodentätigkeiten zu nutzen, um die Kniegelenke zu schonen. Wer Hochbeete anlegt, vermeidet ständiges Bücken. Zudem erleichtern Gartengeräte mit Teleskopstielen und ergonomischen Griffen das Arbeiten. Solche Griffe sind auch empfehlenswert, wenn man häufig mit Werkzeugen wie Zangen, Hammer oder Sägen hantiert. Menschen

mit Arthrose sollten darüber hinaus immer wieder zwischen stehenden, gehenden und sitzenden Tätigkeiten wechseln.

Gezielt gegen Schmerzen vorgehen

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die gezielte Therapie von Gelenkbeschwerden. Physiotherapeut und Box-Weltmeister David Kerkmann aus Gütersloh meint: „Die beste nicht-chirurgische Methode zur Behandlung von Arthrose umfasst Physiotherapie, therapeutisches Training, den Einsatz von Bandagen und Orthesen, leichten Sport sowie eine angepasste Ernährung und spezielle Gesundheitsprodukte.“ Eine große Rolle spielen bei Letzteren laut Kerkmann Kollagen-Peptide: „Die Kombination aus Kollagen-Peptiden und natürlichem Hagebuttenextrakt kann eine Gelenkentzündung nachweislich lindern.“ So habe er gute Erfahrungen mit CH-Alpha Trinkampullen aus der Apotheke bei seinen Patienten gemacht, die über eine signifikante Schmerzlinderung und gesteigerte Mobilität berichteten. Das kommt auch der Arbeit im Garten oder Werkraum zugute.



Gartenarbeit macht Freude, kann aber auch auf die Gelenke gehen – hier sind Vorsorge und schonende Maßnahmen gefragt.

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

Gelenke dehnen, trainieren und schützen

Generell sollte man sich vor körperlich herausfordernden Tätigkeiten stets etwas aufwärmen und dehnen. Übungsanleitungen hierfür finden sich auch unter www.ch-alpha.de/gelenktraining. Geht es dann an die Arbeit, ist gutes Licht wichtig, ebenso wie gegebenenfalls Schutzhandschuhe und

Schutzbrille sowie feste Schuhe, um Stürze zu vermeiden. Herrschen kühlere Temperaturen oder feuchtes Wetter, sind entsprechende Kleidung und ein Nierengurt ratsam. Schwere Belastungen sind schlecht für die Gelenke – für größere Lasten darum lieber Blumenkübel mit Rollen, Trageschlaufen oder Sackkarren verwenden.



LÄUFT WIEDER

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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren

Gesund werden. Gesund leben.



ASKLEPIOS
HIRSCHPARK KLINIK

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

Refluxzentrum am Alice-Hospital

EIN STILLER REFLUX KANN EINE URSACHE FÜR EINEN CHRONISCHEN HUSTEN SEIN

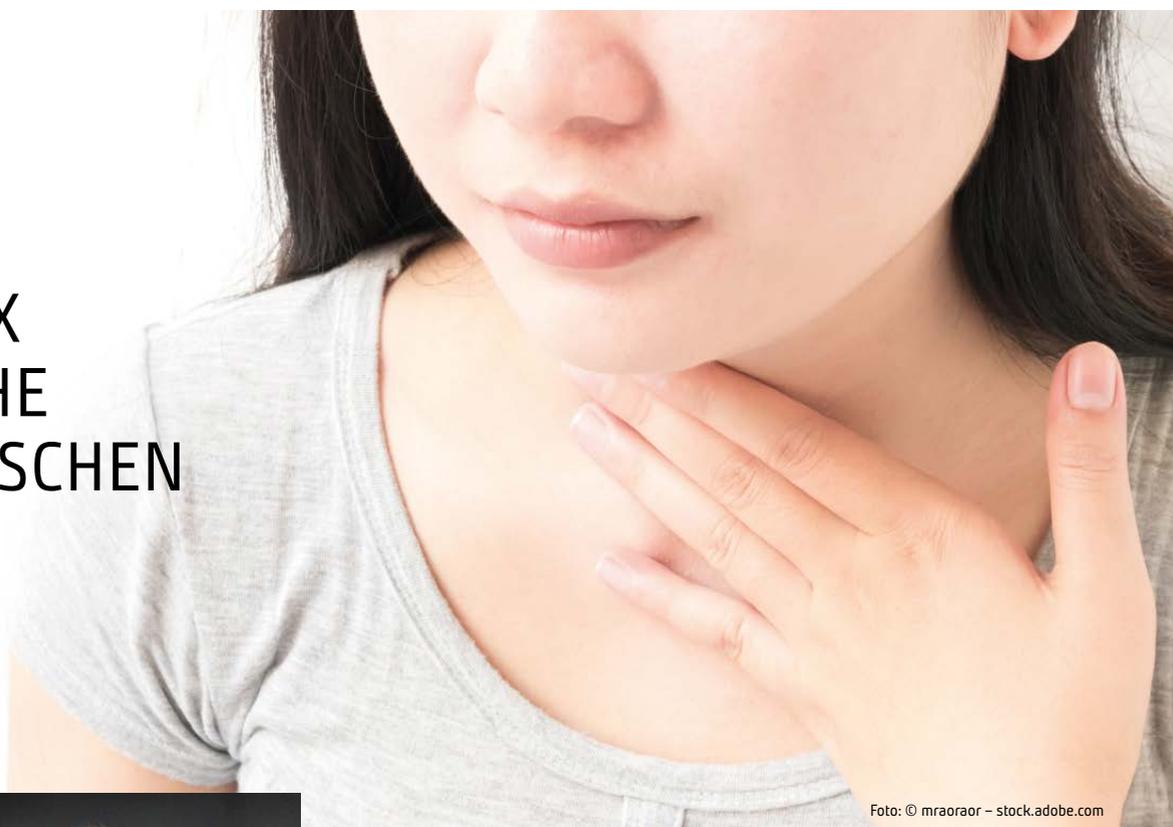


Foto: © mraoraor – stock.adobe.com

Gut jeder vierte Mensch leidet gelegentlich oder regelmäßig unter Sodbrennen. Meist ist es harmlos und die Symptome lassen nach kurzer Zeit nach. Treten die Beschwerden jedoch häufiger oder längerfristig auf, beeinträchtigen sie das Wohlbefinden. Gehen sie mit weiteren Symptomen einher, spricht man von der »Refluxkrankheit«.

Bei der »Refluxkrankheit« können neben den klassischen Symptomen wie Sodbrennen und Schmerzen hinter dem Brustbein, auch Beschwerden wie chronischer Husten und Heiserkeit sowie ein nicht allergisches Asthma auftreten. Die Magensäure fließt zurück bis in die Atemwege. Betreffen die Beschwerden hauptsächlich die oberen Atemwege bezeichnet man dies als »Stillen Reflux«.

„In Kooperation mit dem Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde Florian Michel behandeln wir seit vielen Jahren Menschen mit chronischen Beschwerden der oberen Atemwege,“ so der Facharzt für Chirurgie, Dr. Thomas Stroh. „Die exakte Diagnose können wir mit einer sogenannte Impedanz-pH-Metrie erstellen. Mit ihr bestimmen wir die Säurebelastung von Speiseröhre und Rachen sowie die Richtung, in die die Säure fließt.“



Dr. med. Thomas Stroh

Mittels einer speziellen Endoskopieform (Videopanendoskopie - VPE) erkennen die Ärzte darüber hinaus Veränderungen des Kehlkopfes sowie des oberen und unteren Speiseröhrenverschlusses. Zudem lässt sich im Einzelfall saures Magengas erkennen.

Wirksame operative Verfahren

Neben der Lebensstiländerung mit Gewichtsregulierung und gesunder Ernährung steht sowohl bei Sodbrennen wie auch bei stillem Reflux die medikamentöse Behandlung an erster Stelle. Verschiedene Medikamente, am verbreitetsten sind Säureblocker (PPI), können zur Beschwerdefreiheit beitragen. Bei etwa 20% der Betroffenen ist allerdings wegen ausbleibender Wirkung oder starken Nebenwirkungen die operative Therapie zu erwägen. Studien belegen die hervorragende Wirksamkeit operativer Verfahren.

„Im Rahmen einer minimalinvasiven Operation wird ein Teil des Magens wie eine Manschette um die Speiseröhre gelegt. Die Manschette (Fundoplikatio) wirkt wie

ein Ventil an der unteren Speiseröhre und lässt keinen vermehrten sauren Magensaft mehr in die Speiseröhre hochsteigen,“ erklärt Dr. Stroh.

Auch Kinder sind häufig betroffen – manche leiden durch Reflux schon in sehr jungen Jahren an einer Lungenkrankheit. Auch bei Störungen der Nasennebenhöhlen und des Mittelohres scheint es einen Zusammenhang zu geben.

Manche der Betroffenen haben bereits einen langen Leidensweg hinter sich, weil die Ursache nicht richtig erkannt wird. „Um die Diagnose sicher stellen zu können und zielgerichtet zu behandeln, ist es

notwendig, dass Ärzte aus verschiedenen Fachrichtungen zusammenarbeiten. Nach einem ausführlichen ärztlichen Gespräch in unserer Praxis, können weitere Untersuchungen eingeleitet und anschließend ein Plan für die Therapie erstellt werden.“ Sämtliche für die Diagnose erforderlichen Untersuchungsmethoden werden, wie von den Fachgesellschaften gefordert, am Refluxzentrum vorgehalten.



Info

Die Chirurgen

Dr. med. Thomas Stroh
Dr. med. Ralf Fritsche
Dr. med. Marco Roden
Fachärzte für Allgemeinchirurgie,
Viszeralchirurgie, spezielle Viszeralchirurgie und Proktologen

Dieburger Str. 30
64283 Darmstadt
T: (06151) 26 80 8
E: info@die-chirurgen.de
H: www.refluxzentrum.de

Bitte nutzen Sie zur Terminbuchung das Onlinebuchungssystem

SCHLAFLOS IN ALSBACH

Und nicht nur da. Ablesbar an den Umsatzzahlen: Schlaftabletten gehören zu den am häufigsten täglich eingenommenen Pillen in Deutschland – wieder mal so ein Hilfeschrei....



Illustration: © VectorMine – stock.adobe.com

Dabei ist Schlafen die natürlichste Sache der Welt – eigentlich. Warum geht es dann häufig so schlecht? – Hier ein paar Gründe, die uns alle zum Nachdenken anregen sollten:

1. Bewegungsmangel

Wir schonen uns alle zu Tode (übrigens auch der Untertitel eines sehr interessanten Buches von Marco Caimi). Wer sich körperlich viel bewegt – auch ruhig hart arbeitet – ist abends erschöpft und schläft gut ein – Schreibtischarbeit hilft uns dabei nicht

2. Falsche Ernährung

wie soll unser Körper z. B. das Schlafhormon Melatonin bauen, wenn die Bausteine dazu fehlen? Und wie sollen wir „gesund“ schlafen, wenn der Magen/die Leber....

Überlastet sind mit zu viel vom falschen Essen – und natürlich auch von Alkohol?

A propos Alkohol: der stört nicht nur unsere Schlafarchitektur und die Melatonin-Ausschüttung, er belastet auch die Leber: Nicht nur, wenn wir ihn direkt trinken, sondern auch als im Darm gebildeter Fuselalkohol, wenn es dort gärt und rumort!

3. Stress

Das Hamsterrad, der Rattenkäfig, Tag für Tag ohne Ausweg – und dabei gibt es den doch!

Was also tun?

Bewegung – Bewegung – Bewegung – ein Abendspaziergang mag Ihnen gering erscheinen, hilft aber auch schon ein bisschen zum „runterkommen“

Messen:

Blutwerte nämlich und die Defizite ausgleichen – einfache Blut-, Urin- und Speicheltests weisen Ihnen den Weg zu einem gesünderen Leben mit erholsamem Schlaf ohne die üblichen Schlaftpillen (die sowieso irgendwann nicht mehr wirken...)

- Haben Sie überhaupt genug Melatonin?
- Und wie sieht es mit Ihren anderen Hormonen aus: Thema Schlafstörungen in der Menopause....
- Wenn nicht: warum nicht: was fehlt, welche Vitamine, Spurenelemente, Mineralien?

- Was behindert die Bildung?
- Was ist in Ihrem Stoffwechsel sonst noch so los – oder eben halt auch nicht?
- Wie können Sie ersetzen, was da alles fehlt?

„Stress Coping“:

Darunter fällt alles, was man selbst täglich für sich tun kann, um kleine „Urlaubsinseln“ und „Auszeiten“ in den stressigen Alltag einzubauen – können Sie übrigens auch bei uns lernen!

Ich wünsche Ihnen eine gute Nacht!



**dr. med.
sabine wiesner**

**fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin**



- Hausärztliche Versorgung
- 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
- Behandlung Borreliose & Koinfektionen



MEDICAL PREMIUM FITNESS

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

intenso
MEDICAL FITNESS

GESUND UND VITAL DURCH DEN HERBST!

Kompetenz und fundiertes Wissen treffen auf Persönlichkeit.

3 MONATE KOSTENLOS SICHERN!*

*3 Monate kostenloses Training werden bei Abschluss einer 24-Monatsmitgliedschaft nach der Erstlaufzeit angehängt.



Medical Premium Fitnessstudio und Physiotherapie unter einem Dach!

Das Konzept ermöglicht Ihnen durch die enge Verzahnung zwischen Physiotherapie und Fitnessstraining 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 und sichern Sie sich im Zeitraum vom 16.10.24 bis zum 31.10.24 das Herbst-Angebot! 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

VITAMIN- UND MINERALSTOFFVERSORGUNG IM ALTER

Viele Pflegebedürftige nehmen nicht genug Nährstoffe zu sich

(DJD). In Deutschland gibt es rund fünf Millionen pflegebedürftige Menschen. Das teilt das Statistische Bundesamt mit. Die meisten davon sind im fortgeschrittenen Alter und werden zu Hause versorgt. Eine besondere Herausforderung für die pflegenden Personen ist es, auf eine gute Ernährung ihrer Schützlinge zu achten. Denn ältere Menschen benötigen zwar weniger Kalorien, aber trotzdem Vitamine und Mineralstoffe in meist gleichen Mengen wie Jüngere. Bestimmte Medikamente und Er-

krankungen können den Bedarf sogar erhöhen. Nicht verwunderlich ist es daher, dass insbesondere bei älteren Menschen, das Risiko für eine Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch mit Omega-3-Fettsäuren groß ist. Oftmals erschwert ein fehlender Appetit, nicht selten einhergehend mit einem veränderten Geschmacks- und Durstempfinden oder einem verringerten Kau- und Schluckvermögen, die Essensaufnahme. Hinzu kommt der eingeschränkte oder bei Bettlägerig-

keit sogar fehlende Aufenthalt an der frischen Luft und in der Sonne.

Diese Nährstoffe sind besonders kritisch Studien zeigen, dass die Versorgung im Alter insbesondere mit Vitamin D, aber auch mit Vitamin C und Folat häufig unzureichend ist. Auch bei Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren ist die Versorgung in weiten Teilen unbefriedigend. Weitere kritische Nährstoffe sind beispielsweise Eisen, Zink und Selen. Fakt ist, dass eine Nähr-

stoff-Unterversorgung gravierende Auswirkungen auf die Mobilität, die kognitive Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität der Senioren haben kann. Unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org gibt es dazu weitere Informationen. Es lohnt sich also, genauer hinzuschauen, um Versorgungslücken festzustellen und eine ausreichende Versorgung sicherzustellen. Dabei kann eine gezielte Ergänzung der täglichen Ernährung die Versorgung der Pflegebedürftigen verbessern.

DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

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



Foto: © Robert Kneschke - stock.adobe.com

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

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.

seit 1996



Pflegedienst Hessen-Süd

immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

Alles
aus einer
Hand!

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH

Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt · Tel: 06151 969 770

www.pflegedienst-hessen-sued.de

FOLGEN SIE DEM FLUSS DES LEBENS

Das Leben gleicht einem Fluss – es sucht sich oft neue Wege, um Hindernissen auszuweichen. Anpassungen sind manchmal notwendig, um das Leben leichter und angenehmer zu gestalten. Besonders im Alter werden Veränderungen oft unausweichlich, damit Sie weiterhin unbeschwert und selbstbestimmt leben können.

In der Seniorenresidenz „Am Kurpark“ unterstützen wir Sie dabei, den Fluss Ihres Lebens in vollen Zügen zu genießen. Unser Ziel ist es, Ihnen so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Dafür bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Service- und Dienstleistungen, die Ihren Alltag erleichtern. Im Bedarfsfall steht Ihnen ein Pflegedienst im Rahmen der ambulanten Pflege zur Seite.

Neben dem Komfort und der Sicherheit in Ihrem individuell eingerichteten Apparte-

ment in direkter Kurparklage genießen Sie die herzliche und familiäre Atmosphäre unseres Hauses. Unser „Resi“-Bus bringt Sie regelmäßig zu den wichtigsten Orten in Bad König, Erbach und Michelstadt, sodass Sie flexibel und mobil bleiben – ganz ohne eigenes Fahrzeug.

Gemeinsam mit Gleichgesinnten erleben Sie in unserem Restaurant & Café „Parkblick“ gesellige Stunden und können sich an unserem abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm erfreuen. Bei uns wird der Alltag zur Nebensache, während Sie sich auf das konzentrieren, was Ihnen am meisten Freude bereitet: Ihre Hobbys und Vorlieben. Einkaufsangebote, ein Friseur-salon und eine Fußpflege befinden sich direkt im Haus – alles, was Sie für Ihr Wohlbefinden benötigen. Jetzt ist die Zeit, die Früchte Ihres Lebens zu genießen. Überlassen Sie uns Ihre Alltagspflichten und

nutzen Sie die gewonnene Zeit für das, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Sind Sie neugierig geworden? Gerne informieren wir Sie unter Tel.: 06063 9594-0 oder per E-Mail: info@seniorenresidenz-badkoenig.de.

Weitere Informationen finden Sie auch

im Internet unter www.senioren-wohnekonzepte.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!

WICHTIGE ANSPRÜCHE IM PFLEGEFALL

(djd). Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt – und damit die Wahrscheinlichkeit, selbst mit dem Thema konfrontiert zu werden. Gut zu wissen: Seit Einführung der Pflegepflichtversicherung hat jeder im Pflegefall Anspruch auf Leistungen. „Voraussetzung ist, dass man dauerhaft, also absehbar für mindestens sechs Monate, Hilfe von anderen Menschen benötigt“, erklärt Katharina Eggers von der Pflegeberatung compass.

Den Grad der Pflegebedürftigkeit bestimmt ein Gutachter. Zusätzlich gibt es ein Recht auf Pflegeberatung. „Dies gilt nicht nur für alle, die bereits einen Pflegegrad haben, sondern schon beim Beantragen von Leistungen und auch für Angehörige“, betont Eggers. Kostenlose Beratung bietet etwa compass unter der Servicenummer 0800 – 101 88 00, mehr Infos unter www.pflegeberatung.de.



Wo Residenzwohnen am schönsten ist ...

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG



Werkstraße 27
64732 Bad König

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

www.senioren-wohnekonzepte.de

Naturheilkundlich das Immunsystem stärken Fit durch den Winter

In den Hunderten von Colon-Behandlungen, die wir in meiner Praxis durchgeführt haben, musste ich immer wieder erfahren, dass es mehr ist, als nur ein Auswaschen von Darminhalt.

Colon-Hydro als Immunstabilisator.

Wir wissen, dass etwa 70-80% der gesamten Abwehr im Bereich des Darms liegt. Die Reinigung der Lymphgefäße im Bauch und im Becken durch die Darmentgiftung bringt unsere Abwehr wieder richtig in Gang. Allergien oder auch die Immun-Abwehr werden harmonisiert. Ein sicherer und schneller Erfolg. Mit gleichzeitiger entsprechender homöopathischer Behandlung kann es uns gut gelingen, das Immunsystem zu stärken.

Die Behandlung besteht aus verschiedenen homöopathischen Präparaten. Ein Mittel wirkt primär auf die

Atmungsorgane, aber auch als Umstimmungsmittel auf den Bewegungsapparat, die Nerven und bei Allergien. Das zweite Mittel hat Einfluss bei Infektionskrankheiten, sowie Grippe, fieberhafte Erkältungen und Entzündungen.

Das dritte Mittel unterstützt das Lymphsystem. Dazu nimmt man entsprechende Vitamine und Mineralstoffe sowie Probiotika für eine gesunde und stabile Darmflora.

Die Colon-Hydrotherapie hat sich bei folgenden lokalen Krankheitsbildern günstig erwiesen z.B. Hauterkrankungen, Allergien, Mycosen, Rheuma, Migräne, Schuppenflechte, Leberbelastungen, Asthma und auch als Vorbereitung zu diagnostischen Untersuchungen des Dickdarms.



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

Immunsystem naturheilkundlich stärken
mit Colon-Hydro-Behandlung:

Fit in den Winter mit
Darmsanierung

Praxis für Naturheilkunde

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



NACHHALTIG AUF SPUR KOMMEN

Werfenweng bietet viele sanfte Wintererlebnisse



Foto: djd/Tourismusverband Werfenweng/
Marco Dullnig

(DJD). Der 1.100-Einwohner-Ort Werfenweng im Salzburger Land lockt nicht nur mit aussichtsreichen Langlaufloipen und Winterwanderwegen unterm „Spazierhimmel“, sondern hat auch ein gemütliches Skigebiet mit 29 abwechslungsreichen Pistenkilometern und modernen Liftanlagen zu bieten. Einen Namen gemacht hat sich Werfenweng jedoch als Vorreiter des nachhaltigen Qualitätstourismus und als Mitglied der transnationalen Dachorganisation Alpine Pearls.

Eine Card für alle Fälle

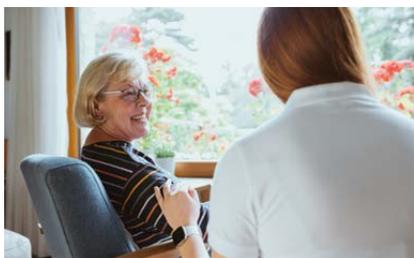
Werfenweng liegt 50 Kilometer südlich von Salzburg auf einem gut 900 Meter hoch gelegenen Plateau am Fuß des Tennengebirges und ist bequem mit der Bahn zu erreichen. Den Transport vom Bahnhof in Pfarrwerfen zum Hotel übernimmt das kostenlose W³-Shuttle, innerhalb von Werfenweng fährt das Dorfschuttle E-LOIS. Der Schlüssel zu vielen weiteren sanften Mo-

bilitätsangeboten und Urlaubsaktivitäten heißt Werfenweng Card. Karteninhaber können kostenlos das Loipennetz nutzen und das integrierte Punktekonto (100 bei der Basis-, 300 bei der Plusvariante) unter anderem dafür verwenden, um beim örtlichen Sporthändler Langlauf-Equipment auszuleihen, an einer geführten Schneeschuhwanderung teilzunehmen oder eine gemütliche Pferdeschlittenfahrt zu unternehmen. Die Card lässt sich beim Check-In in der Unterkunft über einen QR-Code aufs Smartphone scannen oder beim Tourismusverband Werfenweng als analoge Variante erwerben. Unter www.werfenweng.eu gibt es weitere Infos zu allen inkludierten Leistungen, zum winterlichen Wochenprogramm und zu den Preisen.

Kurs auf Kaiserschmarrn

Der Einstieg in das Loipennetz befindet sich in der Ortsmitte. Von dort gleiten klassische Langläufer und Skater über die fünf Kilometer lange Zaglautoipe taleinwärts, vorbei am Paragleiter Landeplatz und den Bergbahnen Werfenweng und wieder zurück. Mit einer Streckenlänge von neun Kilometern und 200 zu überwindenden Höhenmetern präsentiert sich die Wengerauloipe ein wenig anspruchsvoller. Tipp: Bevor die Skier vom Talschluss Wengerau fast wie von selbst wieder talauswärts gleiten, können sich die Langläufer in der Wengerau Alm mit heimischen Köstlichkeiten – darunter mit einem legendären Kaiserschmarrn – belohnen.

SELBSTBESTIMMT UND SICHER ZU HAUSE LEBEN



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

tion sicher und bekommen auf Knopfdruck Hilfe.

Der Johanniter-Hausnotruf ist einfach zu bedienen: Ein kleines, wasserdichtes Sendegerät am Arm oder um den Hals ist mit einem Notrufknopf ausgestattet. Im Notfall erreichen Sie innerhalb kürzester Zeit einen erfahrenen Mitarbeiter in unserer Notrufzentrale, der Ihnen rund um die Uhr und an sieben Tagen in der Woche zur Seite steht.

Sie interessieren sich für unseren Hausnotruf? Unser Team berät Sie gerne. Rufen Sie uns einfach unter 06071 2096 420 an, wir finden die Notruflösung, die am besten zu Ihnen oder Ihren Familienangehörigen passt. Ausführliche Informationen finden Sie auf johanniter.de/hausnotruf-testen.

**Brückmann
Reisen**

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



Holiday On Ice · Jan/Feb 2025 · Wir bringen Sie hin!

HORIZONS bringt die Vielfalt und Faszination der Großstadt auf ganz besonders spektakuläre Weise aufs Eis. Unter dem Motto „Feel the City Beat“ tauchst du ein in die Energie, Bewegung und den Sound einer lebendigen Großstadt. Erlebe die Faszination und Energie der Großstadt auf dem Eis, wie du sie noch nie zuvor gesehen hast! Atemberaubende Performances, waghalsige Stunts, beeindruckende Akrobatik- und Parcours-Einlagen sowie ein Bühnenbild, das zum Leben erwacht – das alles und viele weitere Überraschungen erwarten dich bei der brandneuen Show HORIZONS.



Kartenpreise:

	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C
PK I	81,90 €	75,90 €	69,90 €
PK II	72,90 €	65,90 €	59,90 €
PK III	60,90 €	54,90 €	49,90 €

(zzgl. Spielstätten-Gebühr in Mannheim ca. 2 €/Ticket)

Fahrpreis:

Erwachsene ab 20,00 €
Kinder (bis 13 Jahre) 13,00 €

Ermäßigungen:

Schüler, Studenten, Azubis,
Senioren ab 65 J., Behinderte (70%)
Do. & Fr. = 20 % auf die Karte
Sa. & So. = 10 % auf die Karte
– nicht in der PK I –
Kinder (4-13 Jahre) – nur 50% des
jeweiligen PK-Vollpreistickets (alle PK)

FESTHALLE FRANKFURT

	Vorstellung	Preisgruppe
Do	09.01.2025 19.30 Uhr	C
Fr	10.01.2025 19.30 Uhr	B
Sa	11.01.2025 13.00 Uhr	A
Sa	11.01.2025 20.00 Uhr	B
So	12.01.2025 16.30 Uhr	A

SAP ARENA MANNHEIM

	Vorstellung	Preisgruppe
Fr	31.01.2025 19.30 Uhr	B
Sa	01.02.2025 16.30 Uhr	A
So	02.02.2025 13.00 Uhr	A

Weitere Informationen, Beratung und Buchung
in unserem Büro

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

**Sicherheit
auf Knopfdruck.**

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

Tel. 06071 2096420



JOHANNITER

**Jetzt 4 Wochen
gratis testen.**



LUST AUF GENUSS

DIE DICKSTEN BEEREN DER WELT

Es ist wieder Kürbis-Saison!

Viele Jahrzehnte führte das vielgestaltige Riesen-Gemüse, das botanisch eigentlich zu den Beeren zählt, in unseren Breiten trotz seiner Größe eher ein Schattendasein. Doch seitdem der Halloween-Trend immer mehr Menschen begeistert, gilt auch bei uns: Kein Herbst mehr ohne Kürbisse. Sie sind mittlerweile zum Sinnbild dieser Jahreszeit geworden. Doch die XL-Rundlinge, die ursprünglich aus Südamerika stammen und im 16. Jahrhundert von den spanischen Eroberern nach Europa gebracht wurden, sind als reine Deko eigentlich viel zu schade. Denn in vielen Sorten steckt eine Menge Gutes. Sie sind mit ihren leuchtenden Farbtönen und markanten Schalenstrukturen nämlich nicht nur sehr ansehnlich, sondern auch lecker und gesund! Es lohnt sich also den großformatigen Beerenfrüchten auch kulinarisch mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Köstliche Kürbis-Vielfalt

Ein Gesicht aus einem hohlen Kürbis schnitzen, Kerzen hineinstellen und vor die Haustür drapieren, ist nur eine Verwendungsart jetzt im Herbst. Dafür werden ohnehin meist die überdimensionierten hartschaligen Exemplare mit zähem Innenleben verwendet, die sich weniger zum Verzehr eignen. Die essbaren Kürbisse – davon gibt es über 200 Sorten – sind zumeist zierlicher. Zu den beliebtesten Züchtungen gehören dabei ‚Hokkaido‘, ‚Butternut‘, ‚Baby Bear‘, ‚Muskat‘ oder ‚Sweet Dumbling‘ – deren Verwandtschaft aufgrund der Formenvielfalt nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen ist. Und dennoch: All diese unterschiedlichen Gewächse eint ihr Können in der Küche. Ihr Fruchtfleisch, das

nicht immer ein ausgeprägtes Eigenaroma hat, macht nämlich so ziemlich alles mit und kann sich so fast jeder kulinarischen Richtung anpassen. Die Palette reicht da von der Suppe bis zur Quiche, von süß bis herzhaft, vom Hauptgericht bis zur Beilage und schließlich von gekocht über gebraten bis gebacken. Aber auch die Kürbiskerne haben es in sich. Aus ihnen kann wertvolles Öl gepresst werden und als nussige Röstzutat passen sie perfekt zu Salaten oder Pasta-Gerichten.

Gesunde Rundlinge

Kürbisse sind außerdem wahre Schatztruhen voller Vitalstoffe. Nicht nur dass sie durch ihren hohen Wassergehalt sehr kalorienarm sind, sie weisen zudem eine hohe Konzentration an Carotinoiden auf, die – ähnlich wie bei Karotten – in den typisch gelblich orangen Färbungen der XL-Früch-

te gebündelt sind. Diese Substanzen sind antioxidativ und können vor Zellschäden schützen. Reichlich vorhanden im Kürbisfleisch ist genauso Kalium, das zusammen mit der großen H₂O-Menge harntreibend wirkt und so etwa bei Blasenbeschwerden helfen kann. Daneben enthalten die leuchtenden Rundlinge auch jede Menge verdauungsfördernde Ballaststoffe sowie Kieselsäure, die einen positiven Einfluss auf Haut, Nägel und Bindegewebe hat. Und schließlich runden Vitamin A, C, D und E sowie Kalzium, Zink, Magnesium, Phosphor und Selen das breite Spektrum der gesunden Inhaltsstoffe ab. Ein weiterer Vorteil ist der niedrige Natriumgehalt, der den Kürbis zu einer besonders salzarmen und blutdruckregulierenden Diätspeise macht.

Leuchtendes Trendgemüse

Wie groß mittlerweile die Nachfrage nach den Riesenbeeren in Orange oder Grünlichgelb ist, wird an den landwirtschaftlichen Erträgen deutlich: So wurden in den letzten Jahren pro Saison rund 90 000 Tonnen Speisekürbisse allein in Deutschland geerntet. Doch auch wenn die Anbauflächen bei uns in den letzten Jahrzehnten stetig wachsen, zählen China und Indien immer noch zu den wichtigsten Importeuren der essbaren XL-Früchte, die im Handel aber grundsätzlich nicht beim Obst, sondern beim Gemüse zu finden sind. Und dort fallen die herbstlichen Schwergewichte nicht nur durch ihre Farbvariationen, sondern auch durch ihren Formenreichtum auf: Je nach Sorte gleichen sie dann mal einer Riesengurke, mal einem Ufo oder einer überdimensionierten Birne. Am bekanntesten sind aber vor allem die runden XL-Klassiker in Orangetönen. Hier reicht

die Größenskala von Mini-Melone bis zu Giganten, die manchmal mehr als 600 Kilogramm auf die Waage bringen.

Qualitätskontrolle

Wer Kürbis auf dem Speiseplan hat, sollte schon beim Einkauf ein geschultes Auge haben und auf bestimmte Kriterien achten: Sind die Früchte reif, klingen sie leicht hohl, wenn man auf die Schale klopft, und sie dürfen keine zur Fäulnis neigenden Druckstellen und Risse haben. Zudem versprechen nur Exemplare, die noch einen holzigen Stil haben, erstklassig zu sein: Denn fehlt dieser Fortsatz können Bakterien in das Innere gelangen oder die Frucht trocknet aus. Gut zu wissen ist dabei auch, dass kompaktere XL-Rundlinge meist festeres Fleisch haben, das weniger faserig ist und häufig auch intensiver schmeckt. Helle und trockene Verfärbungen auf der Außenhaut beeinträchtigen die Reife und das Aroma übrigens nicht.

Aus groß mach klein...

Kürbissen zu Leibe zu rücken, ist gar nicht einfach, da man ihr kompaktes Innenleben häufig nur schwer mit dem Messer bearbeiten und zerkleinern kann. Deshalb ist es ratsam, die Frucht im Kochtopf oder im Backofen vorzugaren, um sie dann besser schneiden und schälen zu können. Danach geht die Weiterverarbeitung beziehungsweise die Stücklung des Kürbisfleisches wesentlich leichter von der Hand. Das Ausschaben des Kerngehäuses mit einem Löffel ist dann nur noch ein Klacks. Eine Besonderheit ist hier der beliebte Hokkaido-Kürbis. Bei ihm fällt das Entfernen der Schale weg, da diese wegen ihrer ver-



Foto: © Mariusz Blach – stock.adobe.com



Foto: © Studio Barcelona - stock.adobe.com



Foto: © OleksandrZastrozhnov - stock.adobe.com

Ausflugstipp

Wer nicht genug bekommen kann von der Vielfalt der leuchtenden Herbstfrüchte kann in Weiterstadt auf dem Steinbrücker Hof beim Bauer Lipp noch bis zum 3. November täglich eintauchen in einen riesigen Kürbiskosmos.

Weitere Informationen unter: <https://bauer-lipp.de/kuerbisparadies/>

Foto: © indigolotos - stock.adobe.com



gleichweisen zarten und weichen Struktur mitgegessen werden kann.

Was die Lagerung betrifft, so zeigen sich die meisten Speisesorten robust, halten sich als ganze Frucht – am besten in einem trockenen, kühlen Kellerraum – bei Temperaturen um 10 Grad mehrere Monate lang. Geht es aber ans Einfrieren, heißt es wieder, schälen – außer beim Hokkaido – und danach entkernen, zerteilen und würfeln. Erst jetzt kann alles in Dosen oder Gefrierbeutel gefüllt und ins Eisfach gegeben werden.

Vorsicht bitter!

Die Vielfalt im Kürbiskosmos hat aber noch eine Schattenseite. Denn viele Sorten, die meist als herbstliche Deko-Objekte genutzt werden, sind ungenießbar. Da sollte es nicht zu Verwechslungen kommen. Hier unterscheiden sich Zier- und Speisekürbis-

se deutlich: Die nicht essbaren Varianten entsprechen genetisch nämlich noch eher den ursprünglichen Wildformen der großen Beeren, die als Abwehr gegen Fressfeinde und als Schutz vor Insekten oder Pilzbefall grundsätzlich eine hohe Konzentration von Cucurbitacine-Bitterstoffen entwickeln. Für den Gebrauch als gesundes Lebensmittel gibt es aber zum Glück mittlerweile viele unbedenkliche Kürbisarten. Denn der Löwenanteil der giftigen Bestandteile wurde bei ihnen im Laufe der Jahrhunderte durch

gezielte Auslese aus dem Erbgut herausgezüchtet. Beim Einkauf – sei es beim Bauern oder im Supermarkt – ist zudem immer markiert, ob es sich um Zier- oder Speisekürbisse handelt.

Auf der Hut sollten in diesem Zusammenhang auch alle Hobbygärtner sein, die Kürbisse selbst kultivieren wollen. Hier gilt: Original-Saatgut grundsätzlich beim Züch-

ter kaufen und keine Samen aus eigenem Anbau verwenden. Durch eine DIY-Befruchtung im Freiland können nämlich Misch-Wildformen entstehen, die wieder die toxischen Bitterstoffe in ihrer DNA aufweisen.

Geschmackstest...

Auf der sicheren Seite ist man übrigens immer, wenn man grundsätzlich vor der Zubereitung eines Kürbisgerichts, ein rohes Miniatur-Stückchen Fruchtfleisch kostet. Schmeckt es auffällig bitter, darf der Kürbis – auch wenn er zu einer Speisesorte gehört – nicht mehr gegart und gegessen werden. Ist das Aroma der Herbstdelikatesse jedoch unbedenklich, steht einem leckeren Mahl mit der dicksten Beere der Welt nichts mehr im Weg... sei es als Suppe, Salat, Auflauf, Ravioli-Füllung, Risotto-Zutat, Chutney, Eintopf, Bratling, Aufstrich, Marmelade, Brot oder Kuchen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Kulinarische Veranstaltungen

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

Alle Termine auf einen Blick



vinum | autmundis



14.11.2024 Wein-Feierabend

Lassen Sie Ihren Abend bei einer kleinen Weinprobe ausklingen



09.11.2024 Käse & Wein

Eine Entdeckungsreise durch die Käse- und Weinwelt



12.12.2024 Wein-Feierabend

Lassen Sie Ihren Abend bei einer kleinen Weinprobe ausklingen

Jetzt schon an Weihnachtsgeschenke denken

Behalten Sie unseren Eventkalender 2025 im Auge & schauen Sie in der Vinothek vorbei!



Patschulls Schlemmerpost

Ein starkes Duo – Daniel und Pia Patschull: Von der Vision zur Mission

Daniel und Pia Patschull sind nicht einfach Unternehmer; sie sind ein starkes Team, das seit über zwei Jahrzehnten die Werte von Gemeinschaft, Nachhaltigkeit und Verantwortung in die Tat umsetzt. Ihr Unternehmen ist in dieser Zeit auf fünf Märkte und einen Getränkemarkt gewachsen – ein Beweis für ihr ausdauerndes Engagement und eine gemeinsame Vision.

Als Eltern von vier Kindern wissen sie, wie wichtig es ist, nicht nur darüber zu sprechen, sondern aktiv zu handeln und diese Werte weiterzugeben. Ihr Engagement geht weit über den Verkauf hochwertiger Produkte hinaus; es zielt darauf ab, das Bewusstsein für regionalen Einkauf und sozialen Zusammenhalt zu fördern.

Dabei setzen sie sich für lokale Kindergärten ein, unterstützen den Jugendfußball und zahlreiche Vereine in der Region. Ein Herzensprojekt ist die Initiative „Gemüsebeete für Kids“, in der Kinder spielerisch lernen, wie Gemüse wächst und welche Pflege notwendig ist, bevor es auf unseren Tellern landet. So tragen sie nicht nur zu einer gesunden Ernährung bei, sondern fördern auch ein verantwortungsvolles Verhältnis zur Natur.

Für die Patschulls steht die Gemeinschaft stets im Mittelpunkt ihres Handelns. In einer Zeit, in der viele nur an sich denken, streben sie danach, vertrauensvolle Beziehungen zu ihren Kunden aufzubauen – Beziehungen, die über den bloßen Kauf hinausgehen. Der Einkauf bei ihnen wird so zu einem verbindenden Erlebnis, das das Bewusstsein für die eigene Region stärkt.



Daniel und Pia Patschull

Ein Gespräch mit Daniel Patschull

„Wenn ich in meinem Markt in Arheilgen oder einem meiner anderen Märkte stehe, spüre ich die Verbundenheit mit den Menschen – den Mitarbeitern, den Kunden. Hier geht es um weit mehr als nur um den Austausch von Waren. Es geht um Gemeinschaft. Ich will, dass jeder, der bei uns einkauft, das Gefühl hat, Teil von etwas Größerem zu sein. Vertrauen ist unser Kapital. Unsere Kunden sollen wissen: Hier finden sie nicht nur Lebensmittel, sondern ein Stück Heimat. Dieses Vertrauen zu verdienen und zu leben, ist unsere Verantwortung.“

„Ich habe die Aufgabe, die Geschichten der Erzeuger hinter unseren Produkten sichtbar zu machen. Jedes Stück Obst, jede handwerklich hergestellte Wurst erzählt von harter Arbeit und Leidenschaft. Wachstum bedeutet für uns nicht nur Expansion, sondern die Pflege dieser

Verbundenheit. Das ist Heimat, und die gehört für mich ins Regal.“

„Gemeinschaft heißt für uns aber auch, füreinander da zu sein. In einer Zeit, in der Egoismus oft dominiert, ist es wichtiger denn je, dass wir zusammenstehen. Unsere Projekte, wie „Gemüsebeete für Kids“ oder die Unterstützung lokaler Vereine, sind nicht nur Initiativen; sie sind Ausdruck unserer Verantwortung für die nächste Generation.

„Wenn ich den Markt verlasse, möchte ich, dass die Menschen wissen: Hier geht es nicht nur um Waren. Hier geht es um Menschen, um Geschichten, um ein Gefühl von Zugehörigkeit. Das ist der Kern unserer Märkte – ein Ort, an dem jeder willkommen ist und wo wir gemeinsam an einer nachhaltigen, lebenswerten Zukunft arbeiten.“

Foto: © Angela Schmidt

Fünf Märkte, unendliche Vielfalt: EDEKA Patschull und der gute Geschmack



Foto: © Arthur Schönbein

Neu eröffnet in Eberstadt in der Heidelberger Landstraße 223 – Tradition meets Moderne

Geöffnet 7.00 – 21.00 Uhr

Der EDEKA-Markt in der Heidelberger Landstraße 223 ist ein wahres Kleinod, das auf 925 Quadratmetern den perfekten Mix aus traditionellem Einkaufserlebnis und modernster Technik bietet. Mit rund 14.000 Artikeln öffnet sich Ihnen hier eine Welt voller Genuss und Vielfalt.

Besonderen Wert legen wir auf Frische und Qualität – und das am liebsten in Bio! Unsere „Tante Patschull“-Theke begeistert mit handverlesenen regionalen Spezialitäten, darunter das zarte Bio-Weiderind aus dem Schwarzwald und das Bio Schwein der Premium-Marke Hofglück „Für Mehr Tierschutz“.

Dieser Markt ist mehr als nur ein Ort zum Einkaufen: Hier treffen die herzliche Atmosphäre eines Tante-Emma-Ladens und ein modernes Einkaufserlebnis aufeinander, das alle Sinne anspricht.

Fazit: Hier erleben Sie, wie Tradition und Moderne aufeinandertreffen. Es erwartet Sie ein Einkaufserlebnis voller Vielfalt, Qualität und regionaler Spezialitäten – perfekt für alle, die bewusste Entscheidungen schätzen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

1 Jahr E-Heiner Center in der Eschollbrücker Straße 44 in Darm- stadt: Ein Paradies für Genießer

Geöffnet 7.00 – 22.00 Uhr

Das E-Heiner Center in der Eschollbrücker Straße 44 in Darmstadt ist der größte Markt in der Patschull-Familie und bietet auf beeindruckenden 6.600 Quadratmetern – das ist so groß wie ein Fußballfeld – rund 50.000 sorgfältig ausgewählte Produkte. Getreu dem Motto „Einmal hin, alles drin“ sind wir Ihr Vollversorger für alle Bedürfnisse.



Foto: © Angela Schmidt

Frische und Qualität stehen auch hier bei uns an erster Stelle – von täglich frischem Fisch über eine erlesene Auswahl an Fleisch- und Käseprodukten, die von erfahrenen Sommeliers ausgewählt werden, bis hin zu frisch gebackenen Brötchen und Broten aus unserer GUDE-Bäckerei sowie der Bio-Bäckerei Kaiser. Nachhaltigkeit ist uns wichtig. Mit über 7.000 Bio-Produkten setzen wir auf verantwortungsvolle Ernährung und höchste Standards in Qualität und Geschmack.

Fazit: Ein Besuch im E-Heiner Center ist mehr als nur ein Einkauf; es ist eine genussvolle Entdeckungsreise, die Sie nicht verpassen sollten!

4 Jahre vollautomatisierter, roboter- gestützter Mitarbeiter-Markt in der Firma Merck – Willkommen in der Zukunft

Rund um die Uhr geöffnet

Dass dieser Markt, der exklusiv für die Mitarbeitenden von Merck zugänglich ist, ein echtes Highlight für alle Beschäftigten darstellt, ist wohl unbestritten.

Auf etwa 200 Quadratmetern mit 1300 Artikeln erwartet Sie ein vollautomatisierter, roboter-gestützter Markt, der rund um die Uhr geöffnet ist. Hier findet man alles, was für den täglichen Arbeitsalltag benötigt wird – von knackigem Obst und Gemüse bis hin zu leckeren Snacks und köstlichen Fertiggerichten.

Der Komfort und die Qualität des Einkaufens werden hier durch Künstliche Intelligenz revolutioniert. Die moderne Einkaufserfahrung vereint Effizienz und Bequemlichkeit auf ganz besondere Weise.

Fazit: Wenn Sie sich mal zufällig auf dem Werksgelände befinden, sollten Sie diesen einzigartigen Markt unbedingt besuchen – er bietet eine praktische und spannende Lösung für alle, die Wert auf Qualität und Einfachheit legen!

10 Jahre EDEKA Patschull in der unteren Mühlstraße 5 in Arheilgen

Geöffnet 7.00 – 21.45 Uhr

Dass der EDEKA-Markt in der Unteren Mühlstraße 5 einer der besten Märkte der Region ist, sollte inzwischen kein Geheimnis mehr sein!

Hier erwartet Sie auf beeindruckenden 1.100 Quadratmetern ein Einkaufserlebnis, das Tradition und Innovation perfekt vereint. Mit über 17.000 Artikeln, darunter zahlreiche Bio- und regionale Produkte, erfüllen wir höchste Ansprüche und lassen das Herz eines jeden Genießers höherschlagen.



Foto: © Angela Schmidt

Lust auf Frische? Unsere Theken für Fleisch, Fisch und Käse sind wahre Schätze, die dazu einladen, die besten Produkte der Region zu entdecken. Hier kommt nur das Beste auf den Tisch – und das immer frisch! Nachhaltigkeit und Qualität, die man schmeckt, stehen bei uns an oberster Stelle. Das Sortiment ist so vielfältig, dass es schwerfällt, sich zu entscheiden.

Unser Fazit: Ein Besuch in Arheilgen lohnt sich auf jeden Fall! Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Vielfalt und dem Ambiente begeistern!

20 Jahre EDEKA Patschull in Kranichstein in der Grundstrasse 2-8 – Citymarket

Geöffnet 8.00 – 21.00 Uhr

Der EDEKA-Markt in Kranichstein ist ein fester Bestandteil der Einkaufslandschaft. Auf 750 Quadratmetern mit seinen rund 11.000 sorgfältig ausgewählten Artikeln und dem auf unsere Kundschaft angepassten Sortiment ist dieser Markt ein wahres Paradies für alle, die Wert auf Qualität legen. Als Vollversorger bietet er alles, was man für den täglichen Bedarf benötigt – von frischem Obst und Gemüse über hochwertige Lebensmittel bis hin zu alltäglichen Haushaltswaren.

Obwohl er zu den kleineren Märkten in unserer Reihe zählt, überzeugt er mit einem Einkaufserlebnis, das durch charmante Kundennähe geprägt ist und die regionalen Besonderheiten widerspiegelt. Ein Neubau ist bereits in Planung, hier wird in absehbarer Zeit ein zukunftsfähiger Markt entstehen, dessen Realisierungszeitpunkt jedoch noch unklar ist.

Fazit: Hier genießen Sie nicht nur frische Produkte in bester Qualität, sondern profitieren auch von unserem ausgezeichneten Service und der persönlichen Kundenberatung – wir freuen uns auf Sie!



KÖSTLICHES SIZILIEN

Sizilianische Gemüsepfanne mit Eiern



Foto: © stock.adobe.com

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE GEMÜSEPFANNE:

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Tomaten (400 ml)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- Salz, Pfeffer

FÜR DAS EI:

- 4 Eier (nach Belieben: Spiegelei oder hartgekocht)

ANLEITUNG

Gemüse schneiden: Aubergine, Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Gemüse anbraten: In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Aubergine, Zucchini und Paprika hinzufügen und ca. 10 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Tomatensauce zubereiten: Die Tomaten hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier zubereiten: Die Eier nach Belieben zubereiten. (Spiegelei: In einer separaten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Eier aufschlagen und braten. Hartgekochte Eier: In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, Eier hinzufügen und 10 Minuten kochen lassen. Dann abkühlen lassen und schälen.)

Servieren: Die Gemüsepfanne in Teller verteilen und jeweils ein Ei darauf legen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Etwa 400 Kalorien pro Portion

Patschulls Rezepte

OH HAPPY DAY ...

Veganer Superheld:
Kichererbsen-Bowl mit Avocado



Foto: © stock.adobe.com

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 reife Avocado
- 1 rote Paprika
- 1/2 rote Zwiebel
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

ANLEITUNG

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.

Paprika, Avocado und Zwiebel in Würfel schneiden.

Alles mit Limettensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Etwa 310 Kalorien pro Portion

Guten Appetit!

SCHNELLE KÜCHE

Leckere Kürbisspalten
aus dem Backofen mit Rosmarin



Foto: © Jörg Lantheime - stock.adobe.com

ZUTATEN PRO PORTION

- ca. 200 g Hokkaido- oder Butternut-Kürbis
- ca. 1 EL Olivenöl (15 ml)
- Ein paar Blätter frischer Rosmarin (oder 1/4 TL getrockneter Rosmarin)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional 1/4 Knoblauchzehe, grob gehackt

ANLEITUNG

Vorbereitung: Den Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Kürbis schneiden: Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Anschließend den Kürbis in etwa 1-2 cm dicke Spalten schneiden. Bei einem Hokkaido-Kürbis kann die Schale mitgegessen werden. Bei anderen Sorten, wie dem Butternut, die Schale entfernen.

Würzen: Die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und gleichmäßig verteilen. Die Rosmarinblätter über den Kürbis streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Optional: Den gehackten Knoblauch hinzufügen.

Backen: Die Kürbisspalten im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Zwischendurch einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen. Servieren: Die Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit etwas zusätzlichem Meersalz oder frischen Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: 35 - 40 Minuten
Etwa 170 Kalorien pro Portion



EDEKA
Patschull



ALLE ZUTATEN GIBT'S NATÜRLICH BEI UNS:

Edeka Heiner Center · Darmstadt · Eschollbrücker Straße 44 · Mo – Sa 7 – 22 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Arheilgen · Untere Mühlstraße 5 · Mo – Sa 7 – 21.45 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Eberstadt · Heidelberger Landstraße 223 · ab 21.8. Mo – Sa 7 – 21 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Kranichstein · Grundstraße 2-8 · Mo – Sa 8 – 21 Uhr

GETREIDEPower AUS DER STEINZEIT

Dinkel ist beliebter denn je

Lange hat Weizen seinem urigen Verwandten dem Dinkel den Rang abgelaufen. Doch kaum ein Getreide ist in den letzten Jahren so gefragt wie Dinkel. Und der Boom ist ungebrochen, denn das Korn hat einiges zu bieten. Dabei ist es eigentlich eine traditionelle Sorte, die als kernige Alternative zum „großen Bruder“ Weizen eigentlich schon immer da war, nun aber wieder verstärkt als nussig-aromatisches Nährstoffkraftwerk vor allem für gesundheitsbewusste Genießer in den Fokus rückt und wegen seiner Vielseitigkeit gefeiert wird.

Körnige Delikatesse mit langer Historie

Der Anbau und die Verarbeitung von Dinkel gehören seit Jahrtausenden zu unserem Alltag. Bereits in der Mittelsteinzeit, als der Mensch sesshaft wurde und begann Felder zu bestellen, war das Ur-Getreide eine wertvolle Nahrungsquelle. Das belegen unter anderem achttausend Jahre alte archäologische Funde im heutigen Osteuropa. Im 20. Jahrhundert mit der Weiterentwicklung der industriellen Landwirtschaft geriet Dinkel dann etwas in Vergessenheit, da herkömmliche Weizen Sorten deutlich höhere Erträge brachten und zudem leichter zu verarbeiten waren. So galt der weniger lukrative Dinkel lange als Bio-Nischenprodukt mit "Vollwert-Öko-Image". Doch diese Zeiten sind vorbei: Nun haben vor allem Bio-Bauern den im Anbau relativ anspruchslosen und resilienten Dinkel als vielseitige, leckere Getreide-Alternative für eine wachsende Konsumentengruppe im Blick, so dass Dinkel-Produkte mittlerweile überall im Lebensmittelhandel zu finden sind. Kein Wunder also, dass Backwerk & Co aus diesem genetisch noch ziemlich unverfälschtem Ur-Korn im wahrsten Sinne des Wortes immer häufiger in aller Munde ist und sich auch als Basis-Ingredienz in



vielen Rezepten wiederfindet. So gibt es neben dem klassischen Dinkelbrot etwa Dinkelflocken-Müsli, Veggie-Bratlinge mit Dinkelschrot, Dinkel-Pasta, Dinkelreis, Dinkel-Brotaufschnitt sowie Dinkelkaffee und sogar Dinkelbier. Zudem finden Back-Liebhaber heute ähnlich wie bei Weizen eine Auswahl unterschiedlicher Mehl-Typen, die je nach Gusto entweder zu Brot, Pizza, Pasta oder Kuchen verarbeitet werden können.

Wohlschmeckendes Heilmittel seit dem Mittelalter

Um die Qualitäten von Dinkel mit dem botanischen Namen „*Triticum spelta*“ wusste auch schon die Gesundheitsvisionärin Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert. Die berühmte Äbtissin bezeichnete das Getreide sogar als Lebenselixier und schwärmte, dass es das beste Korn sei, weil... „es nährt, Blut bildet und das Herz und die Seele erfreut!“ Für die mittelalterliche Medizinexpertin handelte es sich um ein besonderes Gold-Korn innerhalb ihrer umfangreichen Naturapotheke. Ein ähnlich positives Zeugnis für den Dinkel stellen auch heute noch Ernährungswissenschaftler aus, heben dabei insbesondere sein ausgewogenes und breites Nährstoffprofil hervor mit reichlich essenziellen Aminosäuren für die organische Eiweißsynthese, Fetten, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen: Ein gesunder Energiecocktail also, der andere Getreidesorten wie Roggen, Weizen oder Gerste in den Schatten stellt. Und noch eine gute Eigenschaft macht Dinkel zu einer besonders wertvollen Art. Denn die Pflanze hat durch seinen schützenden, die Körner umschließenden Spelzmantel eine ungewöhnlich große Widerstandsfähigkeit, so dass die Fruchtkörper in einem gewissen Rahmen vor Schadstoffen aus der Luft geschützt sind, da diese sich so schlecht anlagern

können. Zudem ist das robuste Urgetreide wenig krankheitsanfällig, was Schädlinge oder Pilze betrifft. Pflanzenschutzmittel können dadurch insbesondere im herkömmlichen Ackerbau zurückhaltender eingesetzt werden.

Schlankmacher-Korn?

Dinkel hat also in vielerlei Hinsicht seinen guten Ruf als gesundes und botanisch robustes Lieblingskorn verdient. Doch damit nicht genug: Das urige Getreide kann sogar dabei helfen, ein paar Pfunde zu verlieren – und das obwohl Produkte aus kernigen Feldfrüchten sonst eher als dickmachende, kohlehydrathaltige Lebensmittel gelten! Dinkelskörner können hier aber punkten, weil sie durch ihr überdurchschnittliches Quellpotenzial ein besonders großes Sättigungsgefühl hervorrufen. Schon Hildegard von Bingen empfahl jeder Mahlzeit Dinkelskleie beizumischen, um möglichst lange keinen Hunger zu verspüren. Im Mittelalter hatten solche Tipps allerdings nichts mit dem Streben nach Gewichtsreduktion zu tun, sondern vielmehr mit dem Ziel, in kargen Zeiten trotz spärlichem Nahrungsangebot bei Kräften zu bleiben und gut zu überleben.

Ungeliebtes klebriges Eiweiß

Da Dinkel als „alte Sorte“ genetisch eng mit dem Weizen verbandelt ist, ähnelt er insbesondere, was Gluten betrifft, seinen hochgezüchteten Nachfahren. Insofern ist das Urgetreide keine Alternative für Menschen deren Magen-Darm-Trakt überempfindlich auf das Klebprotein reagiert. Und wer unter einer Weizenallergie leidet, sollte ebenfalls auf Dinkel verzichten, da sich auch hier die allergieauslösenden Eiweiße aufgrund der botanischen Verwandtschaft sehr ähnlich sind. Zum Glück vertragen



aber die meisten Menschen glutenhaltige Getreidesorten gut.

...Noch grün

Eine weitere Spielart des Dinkels ist Grünkern – auch badischer Reis oder Schwabenkorn genannt. Dabei handelt es sich jedoch nicht etwa um eine spezielle Zuchtlinie, sondern um das noch unreife beziehungsweise halb reife Getreide, das nach der frühen Sommerernte künstlich getrocknet beziehungsweise haltbar gemacht wird, indem es entweder traditionell über einem Buchenholzfeuer „gedarrt“ oder modern in Heißluftanlagen haltbar gemacht wird. Durch diese Verfahren erhält Grünkern, der zusätzlich noch von den Spelzen befreit werden muss, sein würzig rauchiges Aroma. Entdeckt wurde dieses Verfahren – der Legende nach – vor einigen hundert Jahren als Reaktion auf mehrere Schlechtwetterperioden, die die Ernte vernichteten. Da die getrockneten Kerne sich nach der Wärmekonservierung – mit Wasser gekocht – als sehr schmackhaft erwiesen, entwickelte sich vor allem in den angestammten Anbaugebieten in Süddeutschland die Tradition, ein Teil des Dinkels bereits als grünes Korn vom Feld zu holen.

Dinkelfans haben also stets die Wahl zwischen dem reifen und unreifen Korn. Immer bekommen sie dabei ein heimisches Trend-Korn, das nicht nur durch sein großes Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen überzeugt, sondern ebenso durch seine charakterlichen Aromen und seine vielfältigen kulinarischen Einsatzmöglichkeiten überzeugt. Es könnte also gut sein, dass die Beliebtheit von Dinkel unter gesundheitsbewussten Genießern beziehungsweise Koch- und Back-Enthusiasten weiterwächst.

Nicola Wilbrand-Donzelli



1964-2024 **60** Jahre Molina



MOLINA
WEINCURIER
SEPT 2024

WeinCuriere

Liebe Feinkost- und Weinfreunde

zum Herbstbeginn haben Sie die Chance auf herbstliche Rabatte!
Finden Sie eine große Auswahl an Weinen zu attraktiven **Herbstpreisen!**
Ebenfalls erhalten Sie mit unserem „Rose-Spezial“ -20% Rabatt auf eine Reihe ausgewählter Roséweine, vor Ort im GranConsumo.

Für alle Weinevent-Liebhaber: unten die Termine zur Anmeldung für unsere traditionelle **Herbstverkostung!** Wir laden Sie herzlich ein, zu unserer Weinprobe in der nostalgischen Fabrikhalle des ROEDERS. *Infos & Anmeldung auf www.casamolina.de*

Viel Vergnügen beim Sparen & Genießen! Herzlichst Ihr Marcos Molina.

Unsere Empfehlung!

CVNE, Haro, DOC Rioja

Cune Tinto Crianza 3° año, DOC Rioja, 2019

Intensive Aromen von Waldbeeren, Trockenfrüchten und Gewürzen, 16 Mon.Barrique.



HERBSTPREIS

7,95

6,95€
9,27€/L



04XCU010

Jetzt Anmelden!

Termine zur Herbstverkostung



Premiumverkostung:

Sa, 02.11.24, 13-15 Uhr

Große Weinprobe:

Sa, 02.11.24 (2 Gruppen)

So, 03.11.24 (2 Gruppen)

im **RÖDERS**



Infos und Anmeldung in Kürze online auf casamolina.de oder im GranConsumo.

-20% ROSÉ SPEZIAL



Verlängern Sie Ihren Sommer mit frischen, fruchtigen Aromen.

20% Rabatt auf ausgewählte Rosé-Weine im GranConsumo. Gültig bis 31.10.2024

GRÜBE AUS SARDINIEN



Cantina Santadi, Santadi (SU), Sardinien

Cala Silente, DOC Vermentino di Sardegna, 2022

Strohgelb mit grün und gold, komplex, intensiv, Apfel, Pfirsich, Zitrus, fein und ausgewogen.



HERBSTPREIS

10,95€

8,95€
11,93€/L



03SAN002

F.lli. Pala, Serdiana (Cagliari), Sardinien

Centosere, Cannonau di Sardegna DOC, 2021

Klares Rubinrot mit violett, intensiv, frisch, reife rote Früchte, pflanzlich, weich, anhaltend.



HERBSTPREIS

9,95€

8,95€
11,93€/L



04PAL015

Mora & Memo, Serdiana, Sardinien

BO & CO, Isola dei Nuraghi, IGT, 2019

Intensiv rubinrot mit violett, rote Beeren & Gewürze, strukturiert, elegante Tannine.



HERBSTPREIS

11,95€

9,95€
13,27€/L



04MOM006

Argiolas, Serdiana (CA), Sardinien

Cardanera, Carignano del Sulcis Rosso, DOC 2022

Rubinrot, mediterranes Aroma, rote Früchte, frisch, würzig, ausgewogen, seidiges Tannin.



HERBSTPREIS

11,50€

9,95€
13,27€/L



04ARG017

Alle abgebildeten Preise sind inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten, in Euro. Flascheninhalt: 0,75l. Alle abgebildeten Getränke enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Produktdetails auf: www.casamolina.de Aktionszeitraum bis 31.10.2024. Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht. Rabattaktionen nicht kombinierbar.

Herbstlich sparen und genießen:

Die Blätter fallen - die Preise ebenfalls!

Zur schönen bunten Jahreszeit bieten wir Ihnen eine bunt gemischte Palette an Weinen an. Diese und viele mehr finden Sie ONLINE oder in unserem GranConsumo - stöbern lohnt sich!

% % %

Weingut Erwin
Tinhof, Trausdorf,
Burgenland 
Tinhof Noir,
Zweigelt&Co,
Burgenland,
Bio, 2019

HERBSTPREIS

9,95€
7,95€
10,60€/L

04ATI001

Fratelli Giuliani,
Illasi,
Venetien 
**Nemm, Bianco
del Veneto IGT**,
2022

HERBSTPREIS

8,95€
6,95€
9,27€/L

03GIU001

La Guardiense,
Benevento,
Kampanien 
**Janare, Falan-
ghina Bene-
vento IGP**, 2022

HERBSTPREIS

5,95€
4,95€
6,60€/L

03GUA002

La Guardiense,
Benevento,
Kampanien 
**Janare, Falan-
ghina del San-
nio DOC**, 2022

HERBSTPREIS

7,50€
6,95€
9,27€/L

03GUA001

La Guardiense,
Benevento,
Kampanien 
**Guardiolo San-
nio Rosso Ris-
erva DOC**, 2015

HERBSTPREIS

8,95€
6,95€
9,27€/L

04GUA002

Neleman Wines,
Valencia 
50 Reasons,
Sauvignon Blanc
Bio 2022

HERBSTPREIS

9,50€
7,95€
10,60€/L

03XNE005

Neleman Wines,
Valencia 
**Just Fucking
Good Wine
Blanco**, Bio, 2022

HERBSTPREIS

10,95€
7,95€
10,60€/L

03XNE008

Neleman Wines,
Valencia 
30 Wishes,
Tempranillo,
Bio, 2022

HERBSTPREIS

9,50€
7,95€
10,60€/L

04XNE008

Neleman Wines,
Valencia 
**Just Fucking
Good Wine Tinto**,
Bio, 2019

HERBSTPREIS

12,95€
9,95€
13,27€/L

04XNE009

Bodegas Bleda,
Jumilla, D.O.Jumilla 
**Castillo de
Jumilla Tinto
Reserva D.O.
Jumilla**, 2018

HERBSTPREIS

8,95€
7,95€
10,60€/L

04XBB005

Bodegas Borsao, Campo
de Borja, Spanien 
**Alto Moncayo
Veraton, D.O.
Campo de Borja 2020**

Aroma von Balsamico,
Schokolade und schwarzen
Früchten, warm,
angenehmer Abgang.

HERBSTPREIS

25,95€
19,95€
26,60€/L

04XBO020

Gil Family Estates,
Spanien 
Can Blau,
D.O. Monsant,
Bodegas
Can Blau, 2019

HERBSTPREIS

12,95€
9,95€
13,27€/L

04XJG031

Viña Santa
Marina, Mérida,
Extremadura 
Equus, Vino
de la Tierra
de Extrema-
dura, 2019

HERBSTPREIS

7,95€
6,95€
9,27€/L

04XSM001

Huerta de Albala,
Arcos de la Fron-
terra, Cádiz 
**Barbazul Selec-
ción Especial
Tinto**, Cádiz IGP,
2018

HERBSTPREIS

15,95€
12,95€
17,27€/L

04XHU052

Jonquères d'Oriola,
Château de Corne-
illa, Roussillon 
Cavalcade Blanc,
Côtes du Rous-
sillon AOP, 2023

HERBSTPREIS

10,95€
9,95€
13,27€/L

03FJO002

Jonquères d'Oriola,
Château de Corne-
illa, Roussillon 
Héritage Rouge,
Côtes du Rous-
sillon AOP, 2021

HERBSTPREIS

8,95€
7,95€
10,60€/L

04FJO001

Jonquères d'Oriola,
Château de Corne-
illa, Roussillon 
Cavalcade Rouge,
Côtes du Rous-
sillon AOP, Villages
Les Aspres 2020

HERBSTPREIS

16,95€
13,95€
18,60€/L

04FJO004

 **www.casamolina.de**

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

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

Aktionszeitraum:
bis 31.10.2024 

DE-ÖKO-037  

Flascheninhalt: 0,75 L Preise in Euro. Alle Weine enthalten Sulfite, weitere Details online.

 = Weißwein  = Roséwein  = Rotwein

WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten

Täglich durchqueren wir den Flur zigmal. Er bietet Stauraum für Schuhe und Mäntel, er weist den Weg in andere Zimmer und Gäste sehen ihn als erstes, wenn sie die Wohnung betreten. Und dennoch: Trotz seiner multifunktionalen Bedeutung ist die Zone direkt hinter der Haustür, die häufig ja nur ein paar Quadratmeter misst, wohl der am wenigsten beachtete Teil der Wohnung beziehungsweise des Hauses. Dabei

würde ein bisschen mehr Aufmerksamkeit und Einrichtungsiebe für das Entree, das ja gewissermaßen die Ouvertüre der eigenen vier Wände ist, oftmals eine Menge wohlichen Mehrwert bringen. Folgende Tipps und Tricks können dabei helfen, vor allem kleine Eingangsbereiche und Flure optisch aufzupeppen und optimal nutzbar zu machen.



KLEINER FLUR GANZ GROSS

Wie der Mini-Eingangsbereich zum praktischen Wohlfühlraum wird

Helle große Flächen

Egal, ob gestrichen oder tapeziert wird – helle Farben an Wänden und Decken lassen kleine Räume immer größer und freundlicher wirken. Zusätzlich verstärken kann man diesen Effekt, indem die vom Flur abgehenden Türen in derselben Kolorierung gehalten werden. So verschmilzt alles zu einer einheitlichen vertikalen Fläche, wodurch das Gesamtbild ruhiger und weitläufiger erscheint – als wären plötzlich ein paar Quadratmeter hinzugekommen.

Originelle Farbakzente

Was in einem Mini-Eingangsbereich ebenfalls gut funktioniert, sind bunte, knallige Eycatcher bei der Wandgestaltung: Eine auffällige Tapete etwa im Dschungelmuster oder eine begrenzte Farbfläche wie zum Beispiel kräftiges Petrol schaffen dann überraschende Kontraste. Leuchtende Übertreibungen dieser Art sollten jedoch nicht überdimensioniert ausfallen, da sonst der XS-Raum durch zu viele optische High-Lights und Unterteilungen eher gedrungen wirkt. Wer es lieber zurückhaltend mag, kann auch auf viele kleine flach angebrachte Fotos oder Bilder in unterschiedlichen Rahmungen setzen. Dieses klassische Gestaltungselement bewährt sich immer dann, wenn nur wenig Platz zur Verfügung steht.

Maximierte Bodenfläche

Beim Bodenbelag – gleich ob Parkett, PVC oder Teppich – gilt das Gleiche wie bei der Wandkolorierung: Das Farbkonzept sollte möglichst hell und einheitlich sein. Werden Fliesen verlegt, so können vor allem großformatige Exemplare Weite in einen engen Raum zaubern. Eine ähnliche Optimierung gelingt auch mit eher schmalen, aber länglichen Kacheln und Steinplatten. Durch ihre schlanke gestreckte Form – das funktioniert am besten in langen Fluren – nimmt das Auge den Dielenbereich als geräumiger wahr. Eine ähnliche Wirkung lässt sich genauso mit einem XL-Läufer erreichen. Dessen textile Struktur kann dann zusätzlich für gemütliche Fußwärme und Trittschalldämmung sorgen.

Lichtdurchflutet

Geht es um die Illumination eines kleinen Flures, gilt die Formel „Mehr ist mehr“: Dabei ist es wichtig, einen Leuchten-Potpourri möglichst so zu inszenieren, dass auch ein sonst dunkler Bereich, wo kein natürliches Tageslicht hingelangt, eine gewisse einladende Wohnlichkeit ausstrahlt. Optimal ist eine Kombination aus Strahler-Leisten

oder solitären Decken- und Wandspots, die nur wenig Platz brauchen und zudem durch ihre gezielte Ausrichtung sogar das kleinste Entree höher und breiter wirken lassen. Bei sehr schmalen Schlauchfluren mit hohen Altbaudecken können dagegen hängende Leuchten oder geschickt gesetztes indirektes Licht die Raumproportionen ausgleichen und harmonisieren.

Das Spiel mit Reflexionen

Spiegel sind in jedem kleinflächigen Eingangs- und Durchgangsbereich ein unverzichtbares Ausstattungselement, da sie nicht nur die vorhandenen Lichtquellen vervielfachen, sondern gleichzeitig die Illusion von zusätzlichem Raum schaffen. Zudem lassen sich durch die Hängung unterschiedliche Effekte erzielen: Platziert man zum Beispiel größere Spiegel querformatig auf der Wand, wird eher die Länge des Flurs betont. Sitzen sie jedoch senkrecht, so unterstreicht dies die Höhe.

Garderoben-Allerlei

Sperrige massive Garderoben-Konstruktionen auf wenigen zur Verfügung stehenden Quadratmetern sind in kleinen Fluren eher ungeeignet. Besser greift man zu einzelnen Wandhaken, deren Designpalette heute sehr vielfältig ist und von verspielt-origi-nell bis hin zum kühlen minimalistischen Stil in Edelstahloptik reicht. Solche Solitär-lösungen für Mäntel, Taschen, Schals & Co können flexibel angebracht und bei Bedarf jederzeit ergänzt werden. Wer mag, kann zusätzliche Abwechslung in das Hakensammelsurium bringen, indem er unterschiedliche Formen und Stile miteinander mixt. Werden die Halterungen dann noch versetzt und nicht geradlinig angebracht, trägt dies weiter zur Auflockerung der Wandstruktur bei. Außerdem kann der Platz in der Senkrechten so noch besser genutzt werden, da nicht alle Kleider und Accessoires auf demselben Höheniveau hängen.

Mehr Raum durch Klarheit und Ordnung

Mobiliar in kleinen Räumlichkeiten zu integrieren ist oftmals eine Herausforderung und bedarf geschickter Lösungen. Bei engen Fluren bedeutet das oftmals bei der Gestaltung hoch hinauszugehen und die gesamte Höhe des Raums sinnvoll zu nutzen. So können beispielsweise Regale über Türen angebracht werden oder deckenhohe Einbauschränke mit geringer Tiefe – alles stets in den Farben der Wand – als Ablage beziehungsweise Stauraum genutzt werden. Denn unübersichtliche Strukturen



Foto: © Damiy Halawach – stock.adobe.com

und eine Fülle von Accessoires, die offen herumliegen, lassen einen XS-Raum optisch noch mehr schrumpfen. Besser ist es also, die Dinge, die üblicherweise in einem Eingangsbereich aufbewahrt werden, unsichtbar, aber griffbereit hinter Schranktüren, in Schubladen oder Regalboxen unterzubringen. Das schafft Ordnung und Klarheit – hilft gegen optische Überfüllung. Diesen Zweck erfüllen auch speziell für enge Zimmer entwickelte leichtgewichtige Kombi-Möbel in einer oftmals funktionalen Designmischung aus Konsole, Sideboard und Schrank. Der Vorteil dieser vielseitigen Konstruktionen: Sie lassen sich durch ihre filigrane Gestalt als schwebender Ablage-Stauraum an der Wand montieren – stehen also nicht auf dem Flurboden. So bleibt der Raumeindruck sogar auf wenigen Quadratmetern luftig und transparent.

Zierliches Interieur

Wer trotz des geringen Platzangebots nicht auf ein paar zusätzliche mobile Einrichtungsgegenstände in seinem Eingangsbe-

reich verzichten möchte, sollte alles meiden, was wuchtig und ausladend ist und stattdessen auf zierliche und gut designte Zweckmäßigkeit zurückgreifen. Denn jeder Zentimeter will nicht nur sinnvoll genutzt werden, sondern auch ästhetisch ansprechend gestaltet sein. Besonders passend dafür: Multifunktionale Kompaktmöbel wie zum Beispiel kleine Klappstischchen oder leichtgewichtige Regalkombis mit Ablagefläche und Spiegel. Zudem erweisen sich hier häufig genauso Standby-Sitzgelegenheiten als besonders praktisch, da sie nur wenig wiegen und standortflexibel sind – wie beispielsweise rundliche Poufs oder klappbare Lösungen wie zeitlos schöne Regiestühle. Sie sind an dieser Stelle dann nicht nur perfekte Hilfestellungen, um nahe der Haustür bequem Schuhe an- oder ausziehen zu können, sie machen Dielen und Entrees auch immer ein Stück weit wohnlicher.

Nicola Wilbrand-Donzelli



- Senkung der Stromkosten
- Unabhängigkeit vom Energieversorger
- Elektromobilität

Systemlösungen:

- Photovoltaik
- Solarstromspeicher
- Elektromobilität
- Gutachten



PV2U Jochen Lenck
06150-867-8818
info@pv2u.de
www.pv2u.de



Professionell,
unabhängig,
inhabergeführt

Reiner Dächert, seit 1993
Immobilienmakler in Darmstadt

Reiner Dächert Immobilien
Georgenstraße 20 · 64297 Darmstadt
Telefon: 0 61 51-9 51 80 88 · Telefax: 0 61 51-9 51 93 62
mail@daechert-immobilien.de
www.daechert-immobilien.de

Reiner Dächert  Immobilien

KOMFORTZONE UNTERM DACH

Eine Wärmedämmung spart nicht nur Energie, sondern verbessert auch das Raumklima



Räume unterm Dach erweitern die nutzbare Fläche im Eigenheim. Eine effektive Wärmedämmung minimiert Heizenergieverluste und steigert den Wohnkomfort.

Foto: djd/Paul Bauder

(djd). Ob als Homeoffice, als Kinderzimmer oder als Hobby- und Rückzugsraum zum Entspannen: Direkt unterm Dach bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, die vorhandene Wohnfläche des Eigenheims zu erweitern. Viele Eigenheimbesitzer investieren in einen Dachausbau, um diese stille Raumreserve zu aktivieren. Allerdings sollten sie dabei an eine wirksame Wärmedämmung denken. Diese dient nicht nur dazu, die Heizwärme im Winter besser im Raum zu halten und somit den eigenen Energieverbrauch zu senken. Der Schutz einer Dämmschicht wirkt sich darüber hinaus ganzjährig ausgleichend auf das Klima und das Wohlbefinden im Dachgeschoss aus: Neben klammen Bedingungen an kalten Tagen ist somit auch ein unangenehmes Überhitzen im Sommer passé, der Wohnkomfort steigt spürbar.

Wohnkomfort im Obergeschoss verbessern

Ganz gleich, ob Neubau oder Modernisierung des Dachgeschosses: Sowohl Energieberater als auch Fachleute aus dem Dachhandwerk raten meist zu einer sogenannten Aufsparrendämmung. Dabei liegt, wie es der Begriff schon andeutet, der Wärmeschutz als lückenlose Haube auf den Sparren und erzielt somit eine besonders effiziente Wirkung. Zusätzlich zu eingesparten Heizkosten berichten viele Eigenheimbesitzer nach einer Dachdämmung von einem deutlich angenehmeren Raumgefühl und einem verbesserten Wohnkomfort. Die richtige Wahl des Dämmmaterials ermöglicht schlanke und somit gewichtsparende Aufbauten auf den Sparren – ein wichtiges Thema gerade im Altbau, auch hinsichtlich der Statik. Die

dünnste Dämmplatte aus der Serie „BauderECO“ zum Beispiel erreicht mit 125 Millimetern bereits die Wärmeleitstufe WLS 024. Somit sind die Aufbauhöhe und die Gewichtsbelastung deutlich geringer als bei anderen vergleichbaren Materialien.

Dämmen mit nachhaltigen Materialien

Im Sinne eines nachhaltigen und gesunden Bauens ist es vielen auch wichtig, auf die verwendeten Baustoffe zu achten. Daher besteht die schlanke und ökologische Dämmung zu überwiegenden Teilen aus nachwachsenden und recycelten Rohstoffen. Dazu zählt Biomasse (nach Massenbilanzansatz) wie Ernteabfälle aus der Landwirtschaft, Wertstoffreste und weitere natürliche Materialien wie Muschelkalk. Unter www.bauder.de etwa gibt es ausführliche Informationen und die Möglichkeit, Ansprechpartner aus dem örtlichen Dachhandwerk zu finden. Ein zusätzlicher Vorteil der nachhaltigen Dämmung: Die Platten sind nach vielen Jahrzehnten der Nutzung erneut vollständig recycelbar.



Eine Wärmedämmung etwa aus nachhaltigen Materialien wirkt ganzjährig ausgleichend auf das Raumklima.

Foto: djd/Paul Bauder

HEIZKOSTEN SPAREN, KOMFORT GEWINNEN

So lernt das Haus, die Wärme optimal zu regulieren

(djd). Neben Heiztechnik und Dämmstandard hat auch das Verhalten der Nutzer Einfluss auf die Heizkosten. Wenn etwa die Heizung voll durchläuft, auch wenn die Bewohner im Büro, in der Schule oder im Bett sind, wird Energie verschwendet. Besser aufgehoben ist die Heizungsregelung bei einem intelligenten Smarthome-System. Zur Mindestausstattung für die effiziente Steuerung gehören dabei smarte Thermostate zur individuellen Vorein-

stellung der Temperaturen in jedem einzelnen Raum. Durch die Integration in eine Smarthome-Zentrale wie TaHoma Switch von Somfy kann die gesamte Regelung an einer Stelle voreingestellt werden, auch weitere Komponenten wie Wetter- und Lichtsensoren oder die Rollladen- und Jalousiesteuerung können eingebunden werden. Unter www.somfy.de gibt es dazu mehr Infos und Tipps.



IHR STARKER BAUSTOFFPARTNER. WEIL ES DRAUF ANKOMMT.

BAUEN+LEBEN in Reinheim ist der starke Baustoffpartner rund um Haus und Garten. Weil BAUEN auch LEBEN heißt.

Egal ob Neubau, Modernisierung oder Renovierung: Bei uns erhalten Profi-Handwerker und private Bauherren nicht nur die passenden Baustoffe für jedes Bauvorhaben, sondern auch individuelle Lösungen und fachkundige Beratung.

CUNY & FRIEDRICH GmbH Bauzentrum

Schillerstraße 11 ▪ 64354 Reinheim ▪ Tel.: 06162 9333-0
reinheim@bauenundleben.com ▪ www.bauenundleben.de/reinheim



Moderne Badlösungen direkt vom Fachmann

Marius Metz GmbH bietet innovative Lösungen für Bad und Sanitär als auch erneuerbare Energien zum Heizen

Das Badezimmer ist eines der wichtigsten Räume im Haus und dient oft als Ort der Entspannung. Ob ein erholsames Bad oder eine erfrischende Dusche, beides hat einen gewissen Wohlfühlaspekt. Unterstrichen wird das insbesondere, wenn das Badezimmer gut geplant ist. Gerade bei kniffligen Raumverhältnissen oder wenn wenig Platz zur Verfügung steht, ist eine stimmige Badplanung besonders wichtig. Hier ist die Erfahrung eines Fachmanns gefragt, der auch aus einer "alten" abgewohnten Nasszelle ein Wohlfühlbad machen kann.

Firma Marius Metz GmbH bietet durch seine langjährige Erfahrung individuelle Lösungen in Sachen Bad und Sanitär.

Das Leistungsspektrum erstreckt sich darüber hinaus über Klimatechnik bis hin zu den neuesten Möglichkeiten in Sachen Energie- und Energiegewinnung. Inhaber Marius Metz berät bei den verschiedensten Fragen rund um die energetische Sanierung einer Immobilie und steht Rede und Antwort wenn es um Photovoltaik, Wärmepumpen als auch Stromspeicher geht.

Die Marius Metz GmbH arbeitet mit vielen Fachbetrieben zusammen, sodass Arbeiten wie Fliesenverlegung oder Trockenbau nahtlos in das Projekt einbezogen werden können. Das sorgt für eine gut organisierte Planung und erspart unnötige Wartezeiten bis zur Fertigstellung eines Projekts.

WOHNEN IM MEGA-FORMAT

Trendeinrichtung mit übergroßen Fliesen



Eine Wärmedämmung etwa aus nachhaltigen Materialien wirkt ganzjährig ausgleichend auf das Raumklima.

Foto: djd/Paul Baeder

(DJD). Big is beautiful: Großformatige Fliesen liegen schon länger im Trend. Neu sind die sogenannten Megaformate mit Kantenlängen bis zu 1,20 x 2,60 Metern. Solche Fliesen erlauben es, Wand- und Bodenflächen ebenso harmonisch wie hochwertig zu gestalten – sei es im Bad oder in anderen Wohnbereichen. So kann eine einzige Fliese die gesamte Wandfläche einer Dusche bekleiden – Stichwort: das fast fugenlose Bad mit Fliesen. Zugleich weiten die imposanten Fliesen Flächen und damit den ganzen Raum optisch. Angenehmer Nebeneffekt: Der geringe Fugenanteil erhöht den von Haus aus hohen Reinigungskomfort von Fliesen zusätzlich.

Größe passt zu jedem Wohnstil

XXL-Fliesen und Megaformate passen zu verschiedenen aktuellen Einrichtungstrends. Mit Beton- oder Zementoberflächen schaffen Großformatfliesen einen angesagten Estrich-Look, wenn die Fugen schmal ausgeführt und Ton in Ton gehalten sind. Im Unterschied zum Estrichboden ist die keramische Oberfläche ohne weitere Beschichtungen dauerhaft fleckbeständig. Ebenso drohen keine Risse, wie sie bei gegossenen Bodenflächen immer wieder vorkommen können.

Weitere angesagte Optiken sind Natursteindekore, die einen Hauch von Exklusivität ins Haus bringen, während Holzinterpretationen für eine rustikale Gemütlichkeit oder zeitlose Eleganz sorgen.

gen. XXL-Fliesen mit metallischen Oberflächen passen ideal ins Industrial-Ambiente – ganz gleich, ob sie nun braun oder anthrazitfarben sind. Unter www.deutsche-fliese.de gibt es Inspirationen, Wohnideen und Einrichtungstipps für großformatige Fliesen, die nicht nur auf großer Fläche wirken, sondern auch in kleineren Räumen wie dem Gäste-WC oder einem Flur optische Ruhe und Klarheit erzeugen.

Mit dem Profi-Handwerker zur perfekten Einrichtungsqualität

Groß- und Megaformate stellen hohe Ansprüche an den Verleger – vom Bearbeitungs-Know-how über spezielles Werkzeug bis hin zu detaillierter Vorplanung. So empfiehlt Sven Blümel, stellvertretender Vorsitzender des Fachverbands Fliesen und Naturstein, Bauherren und Sanierern, sich vor dem Kauf von XXL-Fliesen vom Meister- oder Innungsbetrieb beraten zu lassen: „Ein erfahrener Fachhandwerker sollte sich vor Ort ein Bild über räumliche Gegebenheiten machen. Nicht selten kommt man zu der Erkenntnis, dass die gewünschte Fliesengröße wegen der Zugangsmöglichkeiten nicht realisierbar ist. Dann ist es sinnvoll, mit etwas kleineren Fliesenabmessungen zu arbeiten. Ein erfahrener, qualifizierter Verlegeprofi stellt in jedem Fall sicher, dass der Untergrund einwandfrei vorbereitet ist, dass die Fliesen fachgerecht und vollflächig verklebt werden und dass die Fugen perfekt ausgeführt sind“, erläutert Verlegeexperte Blümel ergänzend.

METZ GmbH
Heizung - Sanitär - Klima

Ein Bad zum Wohlfühlen!

Ihr Meisterbetrieb für
Badsanierung
Wasserinstallationen
Regenerative Energien
Heizungsanlagen



Kirchstraße 17 | 64354 Reinheim | Tel.: 06162-85551
info@metz-baeder.de | www.metz-baeder.de



»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

MIT HERZ UND VERSTAND HEIZEN

Sechs Gründe für moderne Holzfeuerwärme

(djd). Moderne Holzfeuerstätten stehen für eine umweltbewusste und effiziente Wärmeversorgung. Fachbetriebe vor Ort beraten individuell, welche Möglichkeiten es gibt, mit Holz zu heizen und stellen Hybridlösungen vor. Adressen von Ofenbauern in der Nähe findet man unter www.kachelofenwelt.de. Diese Gründe sprechen für das Heizen mit Holz:

1. Unabhängig, zukunftssicher und klimaneutral

Für Einzelraumfeuerstätten gibt es kein Verbot und keine Einschränkung durch das Gebäudeenergiegesetz (GEG), auch als Heizungsgesetz bekannt. Der Brennstoff Holz gilt laut EU als klimaneutrale, erneuerbare Energie, da Holz beim Wachstum so viel CO₂ bindet, wie es bei der Verbrennung oder bei seiner Verrottung im Wald wieder abgibt.

2. Kombinierbar mit Wärmepumpe als Hybridsystem

In einem Hybridsystem, etwa mit einer Solarthermie-Anlage und einer Wärmepumpe, tragen Holzfeuerstätten zu einem umweltfreundlichen und zukunftssicheren Energiemix bei. Verfügt der Ofen über einen Wasserwärmetauscher, kann er seine Wärme in den zentralen Pufferspeicher speisen – zur Erwärmung des Brauch- und Heizungswassers.

3. Weniger Emissionen, mehr Effizienz

Holzfeuerstätten arbeiten mit sauberer Verbrennungstechnologie, bieten hohe Energieeffizienz und nutzen den Brennstoff optimal aus. Durch innovative Brennraumgestaltung, elektronische Abbrandsteuerung, Abgaskatalysatoren und Filtertechnik erreichen sie niedrigste Emissionswerte. So



Holzfeuerstätten wie Kachelöfen lassen sich gut mit anderen regenerativen Heizsystemen kombinieren, etwa mit einer Solarthermie-Anlage und einer Wärmepumpe.

Foto: djd/GVOB/www.kachelofenwelt.de/Gutbrod

sonders Kachelöfen strahlen viel langwellige Infrarotwärme ab, die für Entspannung bis in tiefere Muskelschichten sorgt und als sehr angenehm empfunden wird.

5. Schönes Wohndesign

Hochwertig designte Heizkamine, Kachelöfen oder Kachelherde sind Blickfang und steigern die Wohn- und Lebensqualität. Die Möglichkeiten in Technik und Design, Form- und Farbgebung und der Gestaltung mit Ofenkeramik sind vielfältig.

6. Wertsteigerung der Immobilie

Ein moderner Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen kann den Wert einer Immobilie deutlich steigern und besonders in Kombination mit anderen regenerativen Heizsystemen langfristig eine solide Wertanlage sein.

erfüllen sie alle aktuellen Standards und geltenden Grenzwerte.

4. Atmosphäre plus gesunde Strahlungswärme

Das Spiel der Flammen, die Wärme, das Knistern und die Lichtstimmung erzeugen eine gemütliche Wohlfühlatmosphäre. Be-

WULF & BERGER

Rennomiertes, langjähriges Familienunternehmen /
Handwerksbetrieb im Metallbau sucht:

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

Für die Montage von:

- ▶ Metallarbeiten / Geländerteilen u.a.
- ▶ Markisen
- ▶ Bauelementen (u.a. auch Rollläden, Jalousien)
- ▶ Terrassenüberdachungen etc.

Sie bringen mit:

- ▶ FS Kl. 3 (B), evtl. FS Kl. 2 (CE, CE1E)
- ▶ abgeschlossene Berufsausbildung evtl. im Bereich Metallbauer/Schlosser/Schweißer und/oder mit entsprechender Berufserfahrung
- ▶ selbstständiges Arbeiten
- ▶ Gute Deutschkenntnisse
- ▶ Flexibilität, Teamfähigkeit und Spaß an der Arbeit
- ▶ und vieles mehr...

Wir bieten:

- ▶ bei einer 40 Stunden-Woche, 27 Tage Urlaub, geleistete Stunden gehen auf ein Überstundenkonto
- ▶ Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- ▶ Festanstellung, eine persönliche Arbeitsschutzausrüstung, moderne Werkzeuge...

Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Wulf & Berger GmbH
Hessenring 11, 64572 Büttelborn
Tel.: 06152-97909-0
E-Mail: r.berger@wulf-berger.de

WERDEN SIE TEIL DES STARKEN TEAMS

Wir suchen erfahrene Fachkräfte

Sie suchen eine neue berufliche Herausforderung in einem Unternehmen mit Tradition und Zukunft? Dann sind Sie bei Wulf & Berger in Büttelborn genau richtig! Seit über 150 Jahren steht unser Familienbetrieb für handwerkliche Spitzenleistung und innovative Lösungen rund ums Haus. Als Spezialist für Überdachungen, Balkone, Treppen, Carports, Wintergärten, Sonnenschutz, Zäune, Tore und vieles mehr bieten wir eine breite Palette an Aufgaben und Projekten – sowohl für Privatkunden als auch für Großprojekte.

Unser Team besteht aus erfahrenen Fachkräften, die in langjähriger Zusammenarbeit eng verbunden sind. Zuverlässigkeit, Termintreue und saubere Qualitätsarbeit zeichnen uns aus – Werte, die wir täglich leben und die unser Erfolgsgarant sind.

Als Fachkraft bei Wulf & Berger erwartet Sie:

- Abwechslungsreiche Aufgaben: Sie arbeiten in verschiedenen Teams an unterschiedlichsten Projekten, von kleinen Privatkunden bis hin zu Großaufträgen.
- Top ausgestatteter Arbeitsplatz: Wir stellen Ihnen hochwertige Arbeitskleidung von Kopf bis Fuß zur Verfügung und bieten Ihnen eine professionelle Arbeitsumgebung.
- Attraktive Konditionen: Neben einer fairen Vergütung profitieren Sie von Urlaubs- und Weihnachtsgeld sowie Bonuszahlungen.
- Flexibilität: Überstunden werden auf einem Gleitzeitkonto gesammelt und können als freie Zeit genommen werden.
- Ein starkes Team: Bei uns arbeiten Sie mit Kollegen, die seit vielen Jahren im Unternehmen sind und deren Erfahrung Ihnen zugutekommt.

Wenn Sie in einem Unternehmen arbeiten möchten, das Handwerk mit Tradition und Moderne verbindet, dann sind Sie bei uns genau richtig. Bringen Sie Ihre Expertise ein und gestalten Sie mit uns die Zukunft im Handwerk!

Melden Sie sich einfach bei uns!

Wulf & Berger GmbH
Hessenring 11, 64572 Büttelborn
06152 9790915
info@wulf-berger.de

FÜR EIN BADEZIMMER MIT CHARAKTER

Alte Fliesen einfach mit einer fugenlosen Betondesign-Optik verschönern

(djd). Weiße Wände in jedem Zimmer waren gestern. Heute ist bei der Einrichtung wieder mehr Charakter gefragt - besonders im Bad als privatem Wellness- und Rückzugsort. Wer beispielsweise die alten, nicht mehr ansehnlichen Fliesen durch ein stylisches Betondesign ersetzen möchte, muss dafür nicht wochenlangen Schmutz, Lärm und große Berge an Bauschutt in Kauf nehmen. Statt die Fliesen mühevoll von der Wand zu schlagen, werden sie heute einfach mit einer neuen Oberfläche versehen. So entsteht eine angesagte, fugenlose Optik, die gleichzeitig Individualität vermittelt.

Schritt für Schritt zu schönen Wänden

Mehr als ein wenig Zeit, handwerkliches Geschick, die geeigneten Materialien und das passende Werkzeug braucht es nicht. Hochwertige und unverwechselbare Oberflächen lassen sich mühelos selbst gestalten, die alten Fliesen bleiben dabei einfach an den Wänden oder auf dem Boden. Im Handumdrehen wird somit das Badezimmer zum neuen Highlight des Zuhauses. Die Verschönerung gelingt etwa mit der Betondesign-Optik von Schöner Wohnen-Farbe ganz unkompliziert. Im ersten Schritt werden dazu die Armaturen abgebaut und die Anschlüsse abgeklebt. Die Fliesenfläche reinigen und entfetten, danach wird in mehreren Schritten mit einem Spezialroller der Flächenspachtel aufgetragen: zuerst auf Fugen und Schadstellen, nach dem Trocknen auf die komplette Oberfläche. „Nach dem Trocknen des Flächenspachtels wird das Material mit dem Spezialroller satt aufgerollt, sodass die Fläche vollständig bedeckt ist. Empfehlenswert ist ein Arbeiten in Teilflächen, um Ansätze zu vermeiden“, erklärt Malermeister Ralph Albersmann, Technischer Berater bei Schöner Wohnen-Farbe. Auf das zweimalige Auftragen, Trocknen und Glätten des Flächenspachtels folgt schließlich die farbige



Für einen fugenlosen Look aus einem Guss: Die Betonstein-Optik lässt sich auf alten Fliesenoberflächen ganz einfach selbst realisieren.

Foto: djd/SCHÖNER WOHNEN-Farbe

Versiegelung, beispielsweise in Anthrazit, Creme oder Weiß.

Geeignet für Bad, Küche und Wohnräume

Wichtig ist es, die Versiegelung zweimal auf die gesamte Fläche aufzutragen, um die volle Schutz- und Funktionsfähigkeit zu erreichen. Wer einen glänzenden Look bevorzugt, kann noch einen transparenten Glanz-Überzug verwenden. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com gibt es eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitung, erhältlich sind die Materialien im Fachhandel sowie in vielen Baumärkten. Egal, ob man die Fläche glatt spachtelt oder sich für grobe, charakterstarke Ausbrüche entscheidet - auf das Ergebnis können Selbsterbauer in jedem Fall stolz sein. Neben fu-

genlosen Bädern im stylischen Betondesign erhalten auf diese Weise auch alte Fliesen in der Küche einen neuen modernen Look. Ebenso eignet sich die Verschönerung beispielsweise für Bodenfliesen in vielen Wohnräumen oder Holz Möbel im Innenbereich.



Mit dem Flächenspachtel und einem Spezialroller werden die alten Fliesen lückenlos überdeckt.

Foto: djd/SCHÖNER WOHNEN-Farbe

Auf dem bearbeiteten Untergrund folgt zum Schluss die farbige Versiegelung im persönlichen Wunschton.

Foto: djd/SCHÖNER WOHNEN-Farbe



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

KÜHLENDES GRÜN STATT GRAUER VERSIEGELUNG

Die Schwammstadt als klimaregulierendes Zukunftsmodell

Die Straßen zwischen Bürofassaden, Geschäften und Cafés werden von dichten Baumreihen gesäumt, überall sind kleine Anlagen mit großzügiger Vegetation, die die betonerte und asphaltierte Tristesse unterbrechen und zum Verweilen einladen. Selbst die Wände und Dächer der Häuser sind mehrheitlich mit Pflanzen bewachsen. Hier herrscht das Prinzip: Grüne Kühle statt aufgeheizter Beton- und Glaswüste... So könnten in Zukunft die meisten urbanen Ballungszentren aussehen! Um Starkregen-Ereignisse, Überschwemmungen, Hitzewellen und Dürren, die – bedingt durch den Klimawandel – auf unserem sich stetig weiter erwärmenden Planeten in immer kürzeren Intervallen vorkommen, setzen viele Kommunen nun verstärkt auf das Schwammstadt-Prinzip. Doch was steckt hinter diesem Ansatz und welche Vorteile bietet er?

Der Status Quo

Für Regen gibt es in unseren weitgehend versiegelten Städten häufig nur einen Platz: Die Kanalisation. Kommt es dann

zu extremen Niederschlägen und Unwettern, wird das System schnell überlastet. Zusammen mit Abwasser quillt der Regen dann zumeist aus dem den Gullys heraus und es droht Überschwemmung. Welche Schäden das anrichten kann, können wir seit einigen Jahren vor allem in den Sommermonaten in größer werdender Intensität erleben. Doch auch häufigere und länger anhaltende Hitze- und Trockenperioden werden für dicht besiedelte Räume zunehmend zum Problem. Zugebaute Flächen aus Beton, Stahl oder Glas heizen sich im Zuge des Klimawandels nicht nur mehr auf als naturbelassene Gebiete, sie speichern die Wärme auch deutlich länger, so dass die Temperaturen insbesondere in Metropolregionen noch weiter ansteigen.

Das Schwammstadt-Konzept

Um solche negativen Auswirkungen abzumildern, bietet das Schwammstadt-Konzept mit fundamentalen städteplanerischen Umwandlungen zahlreiche Lösungsansätze, wo vor allem die Schaffung unversiegelter und begrünter Flä-



Begrüntes Hochhaus in Milano, Italien

chen, die große Wassermengen aufnehmen können, im Fokus stehen. So soll in urbanen Gebieten wieder verstärkt ein natürlicher Wasserkreislauf integriert werden, in dem Niederschläge nicht sofort kanalisiert und abgeleitet werden, sondern dort gesammelt werden, wo sie nieder-gehen. Böden werden auf diese Weise zu XL-Schwämmen, die sich vollsaugen und dann nach und nach das gespeicherte Nass

wieder an die Luft abgeben. Im Zusammenspiel mit möglichst viel Begrünung von Dächern, Fassaden und Straßenzügen können solche Effekte noch zusätzlich optimiert werden, so dass nicht nur die Abflussmengen gedrosselt werden, sondern auch das Mehr an vorhandener Feuchtigkeit für Pflanzen nutzbar gemacht werden kann. Das Kanalnetz wird dadurch entlastet und es entsteht eine höhere Verdunstungskühle – städtische Wärmeinseln werden vermieden.

Die Vorteile sind vielfältig

Das Praktische solcher Umstrukturierungen ist, dass sie sowohl im Kleinen, für einzelne Maßnahmen, bis hin zur Planung ganzer Quartiere angewendet werden können. Für jede Variante gilt dabei: Bei der Realisierung von Schwammstadt-Projekten geht es immer um eine Kombination von Regenrückhalt, Entsiegelung, Abkopplung vom Kanalsystem, Versickerung und Verdunstung. Dadurch soll nachhaltig auf die makroklimatischen Bedingungen in dichtbesiedelten städtischen Lebensräumen Einfluss genommen werden. Das heißt, die unterschiedlichen städtebaulichen Maßnahmen reduzieren sowohl die Folgen von



Unwetter-Ereignissen als auch von Hitze und Trockenheit. Darüber hinaus können Schwammstädte in Verbindung mit artenreichen Begrünungskonzepten langfristig einen wichtigen Beitrag zur Biodiversität leisten. Das erhöht in der Folge insbesondere in dicht besiedelten Gebieten auch die Lebensqualität für ihre menschlichen Bewohner.

Cleveres Hitze- und Wasser-management

Einfach ist die Realisierung der Vision „Schwammstadt“ – wen wundert's – jedoch nicht. Denn erst das gut orchestrierte Zusammenspiel vieler baulicher Veränderungen, die nicht nur von den Verantwortlichen in den Rathäusern, sondern auch von jedem einzelnen Bürger mitgetragen werden müssen, macht nämlich eine wassersensible Stadtentwicklung, die zum Beispiel Einfluss auf Hochbauprojekte, Tiefgaragenbau, Straßenführungen und Verkehrsaufkommen hat, erst wirklich erfolgreich. Besonders wichtig sind dabei folgende Maßnahmen:

Ausgedehnte Versickerungsflächen wie Parks und Wiesen schaffen. Darüber hinaus sammeln Mulden und Rigolen (unter der Erdoberfläche bzw. Bäumen angeordneter Pufferspeicher, der eingeleitetes Regenwasser aufnehmen kann,) als lokale Speicher an Straßen und Gehwegen Regenwasser und lassen es versickern. Freistehendes Gehölz entlang dieser Flächen gedeiht dann nicht nur besser, es lässt auch mehr Wasser über das Blattwerk verdunsten, was wiederum zur Kühlung der Umgebung beiträgt. Ein weiterer positiver Effekt dieser Wassernutzung: Die Flächen, die Regenwasser lokal aufnehmen und speichern können, entlasten die Kanalisation bei Starkregen. Dies wiederum reduziert Überschwemmungen und minimiert zudem die Gefahr von Schäden an Infrastruktur und Gebäuden.

Innovative wasserdurchlässige Beläge statt Versiegelung: Forscher arbeiten dabei unter anderem an Bodenbelägen, die Wasser aufnehmen, indem zum Beispiel Betonsteine auf ein Splittbett gelegt werden und so winzige Hohlräume entstehen.

Gebäudebegrünung auf Dächern und Fassaden: Dadurch können große Mengen an Regenwasser zurückgehalten werden. Kletterpflanzen oder direktbepflanzte Fassaden helfen so, Niederschläge aufzufangen. Die Gebäude sind außerdem besser gedämmt und im Sommer schützt die Verdunstungsfeuchte vor Überhitzung.

Regenwassernutzung: Nachhaltig wirkt sich auch gesammeltes Regenwasser auf



Namba Parks, Osaka, Japan

Foto: © SeanPavonePhoto – stock.adobe.com

Dächern oder in Gartenzisternen aus. Die gesammelte H₂O kann so neben der Versorgung der anliegenden Botanik auch dazu genutzt werden, die Toilette zu spülen oder die Waschmaschine zu betreiben. Mit dieser Effizienz lässt sich auch kostbares Trinkwasser sparen.

Behutsamer Eingriff in bestehende Strukturen

So klar das Konzept „Schwammstadt“ detaillierte Planungen mit den notwendigen Maßnahmen in der Theorie umreißt, so schwierig ist die vielschichtige Realisierung einer grünen Stadt 2.0 mit weniger Asphalt und Beton. Bei null können Projektentwickler nämlich nur in Neubau-Ge-

bieten beginnen. In bereits bestehenden und oftmals über Jahrhunderte gewachsenen Siedlungsräumen gilt ansonsten das Prinzip des klugen nachhaltigen Umdelns: Die große Herausforderung ist dabei, die nötigen Umstrukturierungen Schritt für Schritt zu integrieren, ohne dabei das Gesicht einer Stadt völlig umzukrempeln. Stadtplaner, Architekten, Ingenieure und Umweltexperten müssen hier in enger Absprache mit der Kommunalpolitik zusammenarbeiten. Hinzu kommt, dass jede City eine eigene Strategie braucht, da die geologischen oder topographischen Beschaffenheiten immer anders sind. Es gibt also kein Patentrezept, das pauschal überall angewendet werden kann.

Kostspielige Investitionen

Dass klimaanpassende Strukturveränderungen in unseren Städten nicht nur von regionalem Interesse sind, sondern die ganze Republik betreffen, hat mittlerweile auch die Bundespolitik in Berlin auf den Plan gebracht: So wurden im Juni diesen Jahres Gelder aus dem Förderprogramm „Anpassung urbaner Räume an den Klimawandel“ beschlossen. Insgesamt geht es dabei um 576 Millionen Euro, mit denen im Rahmen von vier Tranchen städtische Projekte gefördert werden. Darmstadt ist jedoch nicht auf der langen Liste der ausgewählten Gemeinden, die sich um die finanzielle Unterstützung beworben hatten. Dennoch ist man auch hier nicht untätig, weiß um die Relevanz des Themas. So veranstaltete die Stadt im September unter dem Slogan „Prima Klima“ verschiedene Informations- und Beteiligungsformate, wo der hiesige Klimaanpassungsplan, der sich noch in der Entwicklungsphase befindet, mit Bürgerbeteiligung diskutiert werden konnte. Veröffentlicht werden soll das vollständige Darmstädter Konzept dann bis Anfang 2025.

Eines lässt sich jetzt schon konstatieren: Egal wo Schwammstadt-Projekte angepackt werden. Angesichts der klimatischen Herausforderungen lohnt es sich, lebenswertes urbanes Leben neu zu denken und neu zu kreieren. Doch die Umsetzung der dazu nötigen städtebaulichen Maßnahmen wird wohl eher ein Marathon und kein Sprint werden.

Weitere Informationen:

www.umweltbundesamt.de/schwammstadt

Nicola Wilbrand-Donzelli

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

weinor

#MeineMarkise

Wer früher plant, hat's schneller schön!

Jetzt schon an Ihren Sonnenschutz denken.

Rufen Sie uns an!

Ihr weinor Fachhändler

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0 · info@wulf-berger.de

Mehr Infos:
wulf-berger.de

Cassita II Ausgezeichnet mit:

HOCHSENSIBLE MESSTECHNIK FÜR SICHERHEIT IM ERDGASNETZ

Gasspürer der e-netz Süd Hessen überprüfen unterirdische Leitungen in den Kommunen



Foto: © Juergenmai.de

Wenn Zlatko Skrbín zu Fuß in den Kommunen Südhessens unterwegs ist, sind ihm die neugierigen Blicke seiner Umgebung sicher. Sein Auftreten erregt Aufmerksamkeit: Ein technisches Gerät auf den Rücken geschlankt, führt er eine lange Stange auf zwei Rollen vor sich her. Sein Blick wandert indes immer wieder konzentriert auf den Bildschirm seines Tablets.

Zlatko Skrbín führt nicht etwa einen Rasentrimmer spazieren. Er ist Gasspürer bei der e-netz Süd Hessen, der Netztochter der ENTEGA in Darmstadt, und im Dienst der Versorgungssicherheit unterwegs. Sein Auftrag: unterirdisch verlegte Erdgasleitungen im Versorgungsgebiet Zentimeter für Zentimeter abgehen und auf kleinste Leckagen überprüfen. Seine Ausrüstung: hochsensible digitale Messinstrumente zur Erkennung von austretendem Gas.

Die Ausstattung ist echtes Hightech. Die so genannte Teppichsonde saugt Luft von der Erdoberfläche ab und pumpt sie in die Gasspüreinheit. Dieses hochentwickelte Stück Technik schlägt schon beim geringsten Hauch von Gas aus. „Unsere Geräte erkennen einen Erdgasanteil der Luft im Millionstelbereich. Sollte je eine Leitung undicht sein, können wir die Stelle frühzeitig und punktgenau lokalisieren. So können wir Reparaturen schnell vornehmen“, sagt Zlatko Skrbín. Dass seine Kollegen und er Spuren von ausgetretenem Gas feststellen, sei äußerst selten. Die Netze befinden sich in einem guten Zustand. Die regelmäßigen und konsequenten Investitionen der e-netz Süd Hessen in ihre Erdgasnetze zahlen sich aus.

Inzwischen ist Gasspüren ein vollständig digitalisierter Prozess: Die Lage und den

Verlauf der Leitungen entnimmt Zlatko Skrbín dem Planwerk auf seinem Tablet. Auf Papier gedruckte Karten und Pläne gehören der Vergangenheit an. Eine spezielle App dokumentiert zudem automatisch die Ergebnisse der Begehung. Darüber hinaus testet die e-netz Süd Hessen derzeit auch ein Fahrzeug mit innovativer Gasspürtechnik in ihrem Netzgebiet.

Die gesetzlich vorgeschriebene Routinekontrolle wird je Kommune alle vier Jahre ausgeführt. In der Regel läuft die Saison von März bis Oktober, denn Gasspürer benötigen trockenes Wetter. Bei Regen können die Messgeräte einen möglichen

Gasaustritt nicht erkennen. Dabei beschäftigt die e-netz Süd Hessen sowohl eigene Gasspürer und beauftragt teilweise auch Dienstleister.

Die Gasspürer tragen große Verantwortung. Mit ihrer akribischen Arbeit tragen sie wesentlich dazu bei, dass die hohen Sicherheitsstandards der e-netz Süd Hessen beim Betrieb ihrer Erdgasnetze gewährleistet bleiben. Sie werden umfassend ausgebildet und müssen ihr erforderliches Zertifikat regelmäßig auffrischen. Über die Fachkenntnisse hinaus benötigen die Mitarbeitenden hohe körperliche Ausdauer. In einer durchschnittlichen Saison legen sie mehr als 200 Kilometer zu Fuß zurück. Neben der Prüfung von Leitungen im öffentlichen Raum kontrollieren Gasspürer auch Hausleitungen. Dafür benötigen sie Zugang zu privaten Grundstücken. Zlatko Skrbín erläutert: „Selbstverständlich betreten wir keinen Privatgrund ohne vorherige Anmeldung. Leider können wir uns nicht weit im Voraus ankündigen, weil wir immer von der Witterungslage abhängig sind. Wir Gasspürer bei der e-netz Süd Hessen müssen aber nicht ins Gebäudeinnere und können uns immer ausweisen.“

Das ENTEGA-Unternehmen e-netz Süd Hessen betreibt in Südhessen ein zuverlässiges und modernes Erdgasnetz. Es versorgt die Region sicher und zuverlässig mit Erdgas - zu jeder Tages-, Nacht- und Jahreszeit an 365 Tagen im Jahr. In einem Gebiet mit 707.000 Einwohnern sind 45 Städte und Gemeinden an das inzwischen 2.510 Kilometer lange Leitungsnetz der Netzgesellschaft angeschlossen.



Foto: © Juergenmai.de

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

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

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

Erscheinungsweise: 6x jährlich
Die in diesem Magazin veröffentlichten Beiträge und Bilder sind
urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck bedarf der ausdrücklichen
Genehmigung des Verlages. Das LebensLust Magazin
erscheint als Anzeigenonderveröffentlichung.

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

IMPRESSUM

BAUSTELLEN? SO WENIG WIE NÖTIG.

ICH MACH MICH STARK
FÜR DIE REGION.

Tobias A.

Elektroniker Betriebstechnik
bei der e-netz Süd Hessen
sorgt für eine moderne Strom-
Infrastruktur.



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.





Dr. Oehm

Dr. Jennert

Dr. Ruch

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



DieRadiologen

MVZ RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK GMBH

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)
64331 Weiterstadt
Fon 0 6151.78 04-0
Fax 0 6151.78 04-200

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

Privatsprechstunde: Fon 0 6151.78 04-100