



LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region.



Gesundheit | Lust auf Genuss | Wohnkultur

GUT ZU FUSS

Unsere Laufwerkzeuge sind ein anatomisches Wunderwerk

WENN DER KIEFER KRANK MACHT

Was Knieschmerzen mit dem Kauapparat zu tun haben



GESUNDHEIT

- 8-9 Moderne Schmerztherapie – auf den Punkt gebracht**
Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt
- 12 Ätherische Öle und ihre heilende Wirkung**
Die gebündelte Lebenskraft der Pflanzen
- 13 Himmlische Düfte**
Aromatherapie in der internistischen Praxis
- 14 Gut zu Fuß**
Unsere Laufwerkzeuge sind ein anatomisches Wunderwerk
- 15 Ein Fußabdruck sagt mehr als 1000 Worte**
Moderne Fußdruckmessung der Fachärzte Rhein-Main
- 17 Wenn der Kiefer krank macht...**
Was Knieschmerzen mit dem Kauapparat zu tun haben
- 18–19 MRT Diagnostik des Kiefergelenks**
Radiologie am Hundertwasserhaus
- 20–21 Auf den richtigen Biss kommt es an!**
Dr. Christof Ellerbrock ist Spezialist für Kiefergelenksbeschwerden
- 28–29 Die Leichtigkeit des Seins**
Mit gesunder Kost und Bewegung in Richtung Frühling

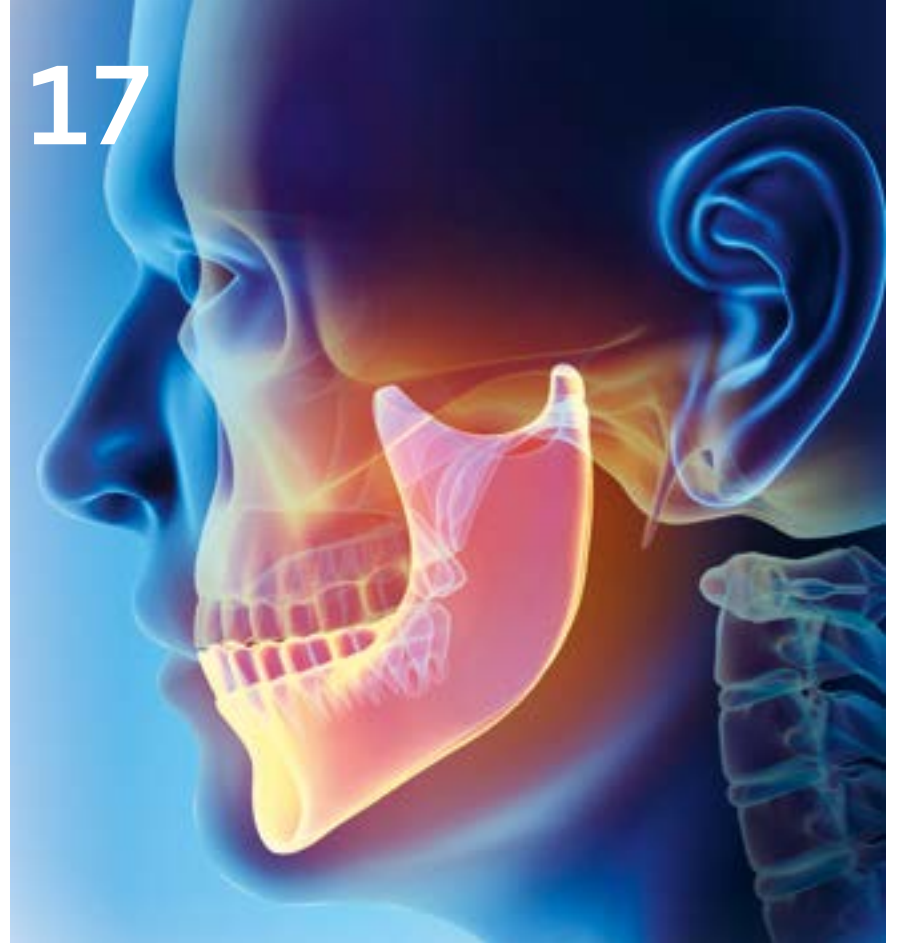
LUST AUF GENUSS

- 33-37 Viel mehr als nur Aroma-Lieferant für den Kochtopf**
Gewürze und ihre vielfältige Heilkraft

WOHNKULTUR

- 42–43 Bleib mal auf dem Teppich!**
Die Renaissance des Kulturguts basiert auf allerlei Vorteilen
- 52-53 Schneeglöckchen, Weißköpfchen**
Das erste Blütenwunder des Jahres

17



14



33



42



52



SCHÖN, DASS SIE WIEDER DA SIND



Das alte Jahr ist vorüber, es lebe das Neue!

Schon wieder ist ein Jahr rum und rückblickend haben die meisten von uns mal nicht alles geschafft, was wir uns doch so vorgenommen hatten. Nicht weiter schlimm, denn jetzt ist ja 2017 da und natürlich wird jetzt alles besser!

Quasi – neues Jahr, neues Glück? Regelmäßig Sport machen, sich gesünder ernähren und das Gewicht in Balance halten. Die Vorhabenliste für das kommende Jahr ist meist schnell geschrieben – allerdings haben die Vorsätze für das neue Jahr ein kurzes Verfallsdatum. Und so bringen lästige Essensgelüste zwischendurch und eine mangelnde Selbstdisziplin die hehren Pläne schnell wieder ins Schwanken.

Aber ich sage Ihnen, dies wird ein gutes Jahr auch ohne Vorsätze...

Jetzt freuen wir uns erst mal auf den Frühling, denn der hält auch in unserer LebensLust für Sie wieder einiges parat... Wir berichten über die kleinen Vorfrühlingsboten – die Schneeglöckchen, die

der Kälte zum Trotz bereits schon jetzt ihre weißen Kelche der Sonne entgegenstrecken. Doch woher wissen diese kleinen Vorboten des Frühlings eigentlich, wann die Zeit für sie gekommen ist? Darüber und mehr berichtet unsere Redakteurin Nicola Wilbrand-Donzelli. Mehr dazu auf Seite 52.

Natürlich dreht sich auch alles wieder um die Ernährung und die Leichtigkeit des Seins. Was das Stimmungsbarometer nach dem Winterblues wieder in die Höhe schnellen lässt, lesen Sie auf den Seiten 28-29.

Aber nicht nur die richtigen Lebensmittel, auch Gewürze, Kräuter und Öle tragen zu unserem Wohlbefinden bei. Und nicht nur das, man sagt ihnen sogar heilende Wirkung nach. Kein Wunder also, dass die wohlschmeckenden Substanzen, die heute bei uns fast überall verfügbar sind, jahrhundertlang als kulinarisches und medizinisches Luxusgut galten. Lesen Sie über die heilenden Substanzen und Wirkung von Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander und Kardamom auf den Seiten 33-37.

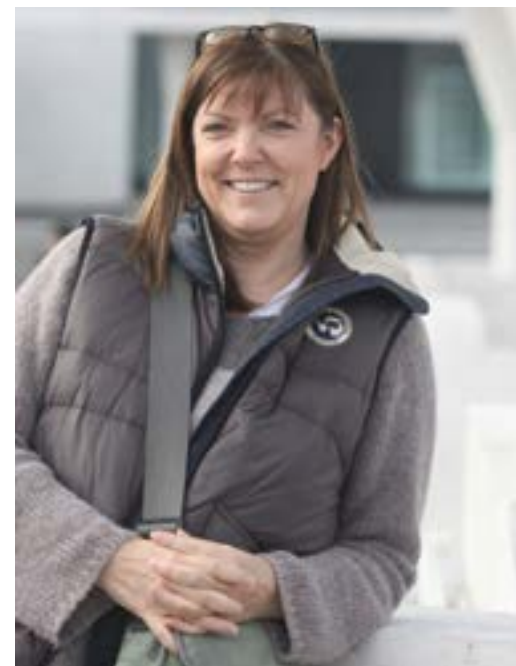
Wir haben für Sie eine kleine Kostprobe aus dem Land der Farben und Gewürze zusammengestellt. Kochbuch – „Die indische Küche“

Das Beste kommt ja bekanntlich immer zum Schluss...

...auch in der ersten Ausgabe 2017 möchten wir Sie wieder über Themen zur Gesundheit, Vorsorge, Diagnostik sowie neue und moderne Therapieansätze informieren.

Wir berichten über ein hochkomplexes Meisterwerk der Evolution – unsere Füße. Sie tragen uns Tag für Tag durchs Leben ohne gebührende Beachtung. Lesen Sie auf Seite 14, was Ihre Laufwerkzeuge alles leisten und wie Sie Ihre Füße pflegen sollten, damit Sie auch morgen noch gut zu Fuß sind.

Aber nicht nur die Füße sind anatomische Wunderwerke, auch der Kiefer ist ein hochkomplexes Gebilde und kann unsere gesamte Statik aus dem Gleichgewicht bringen – unter Umständen sogar bis in die Füße... Mehr zum Thema „Wenn der Kiefer krank macht“ finden Sie auf Seite 17.



Darüber und über vieles mehr informiert Sie die vorliegende Ausgabe der LebensLust. Viel Spaß beim Lesen und kommen Sie gesund und munter in den Frühling.

Ihre

F. Oehmichen

Friederike Oehmichen



IMPRESSUM

Redaktion:
Chefredaktion und Herausgeberin V.i.S.d.P.
Friederike Oehmichen
Telefon: (0 61 51) 10 12 130
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,
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: 95.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den
Lesezirkel und 1000 Auslagestellen

Druck: alpha print medien AG, Darmstadt

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

WILLENBÜCHER BESTATTUNGEN

seit 1868 im Familienbesitz

„Gut, dass wir heute darüber gesprochen haben.“
Bestattungsvorsorge bedeutet Entlastung.



GUTSCHEIN

für eine Blumendekoration
im Wert von € 50,-

gekoppelt an einen Bestattungsvorsorge-
vertrag mit Willenbücher Bestattungen*.
Bitte beachten Sie die lange Laufzeit:

Der Gutschein hat eine Gültigkeit
bis zum 31.12.2036

* Die Gültigkeit dieses Gutscheins beträgt abweichend von den §§ 195 ff., BGB 20 Jahre, wobei die Verjährung im Jahr des Vertragsabschlusses zu laufen beginnt. Der Gutschein ist personengebunden und nicht übertragbar. Es kann jeweils nur ein Gutschein pro Auftrag eingelöst werden. Blumendekorationsgutscheine können nicht in bar ausbezahlt werden; ein Weiterverkauf ist ausgeschlossen. Willenbücher Bestattungen übernimmt keine Haftung für Missbrauch sowie für jegliches Abhandenkommen.

Telefon 0 61 51 - 6 47 05 · Herdweg 6-8 · 64285 Darmstadt · www.willenbuecher.org



Rund um Ihre Gesundheit

Informationsveranstaltungen im Klinikum Darmstadt und Marienhospital Darmstadt 2017

Die Medizin entwickelt sich ständig weiter und innovative Behandlungsmethoden eröffnen neue Genesungschancen für Patientinnen und Patienten. Ärztinnen und Ärzte am Klinikum Darmstadt und am Marienhospital informieren in den Veranstaltungsreihen „Medizin aktuell“ und „Gesundheitsforum“ über neue Therapien aus der Medizin. Fragen sind herzlich willkommen!

Medizin aktuell am Klinikum Darmstadt

Die Veranstaltungen der Vortragsreihe „Medizin aktuell“ beginnen immer um 18 Uhr im Gebäude 85 des Klinikums Darmstadt (Nähe Parkhaus Bleichstraße), Grafenstraße 9, 64283 Darmstadt. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.
www.klinikum-darmstadt.de/veranstaltungen

Gesundheitsforum im Marienhospital

Alle Vorträge des Marienhospitals beginnen immer um 18 Uhr im 5. OG (Raum 569) des Marienhospitals. Zu allen Veranstaltungen ist der Eintritt frei, sofern nicht anders ausgewiesen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
www.marienhospital-darmstadt.de/veranstaltungen

9. März 2017, 18 Uhr

[Medizin aktuell im Klinikum Darmstadt](#)

Was ist Osteoporose? – Ursachen, Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten

Dr. Steffi Hesselbach, Oberärztin der Chirurgischen Klinik II – Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie

15. März 2017, 18 Uhr

[Gesundheitsforum im Marienhospital Darmstadt](#)

Notfälle im Kindesalter (Kosten: 5 Euro)

Dr. Matthias Hachmann, Kinderarzt

23. März 2017, 18 Uhr

[Medizin aktuell im Klinikum Darmstadt](#)

Das Dialysezugangszentrum: Dialysebeginn – eine interdisziplinäre Aufgabe

Christine Hidas, Fachärztin
PD Dr. Farzin Adili, Prof. Dr. Emre Yekebas,
Prof. Dr. Werner Riegel, Direktoren des Klinikums Darmstadt

26. April 2017, 18 Uhr

[Gesundheitsforum im Marienhospital Darmstadt](#)

Die moderne Operation des Grauen Stars

PD Dr. Volker Hessemer, Augenarzt

27. April 2017, 18 Uhr

[Medizin aktuell im Klinikum Darmstadt](#)

Wenn die Schulter schmerzt – konservative und operative Therapiemöglichkeiten

Jochen Ohlmann, Funktionsoberarzt der Chirurgischen Klinik II – Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie

11. Mai 2017, 18 Uhr

[Medizin aktuell im Klinikum Darmstadt](#)

Wenn Füße kribbeln. Diagnostik und Therapie

Sait Seymen Babacan, Oberarzt der Klinik für Neurologie und Neurogeriatrie

17. Mai 2017, 18 Uhr

[Gesundheitsforum im Marienhospital Darmstadt](#)

Moderne, mikrochirurgische Behandlung bei Verschleißerkrankungen der Lendenwirbelsäule

Dr. Hans D. Geipert, Facharzt für Orthopädie

22. Juni 2017, 18 Uhr

[Medizin aktuell im Klinikum Darmstadt](#)

Erkrankungen der Gallenwege und der Bauchspeicheldrüse

Prof. Dr. Carl Schimanski, Direktor der Medizinischen Klinik II – Gastroenterologie, Hepatopankreatologie, Diabetologie und Pneumologie

28. Juni 2017, 18 Uhr

[Gesundheitsforum im Marienhospital Darmstadt](#)

Herz im Takt? Droht der Schlaganfall?

Dr. Peter A. Oberst, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Notfallmedizin

16. August 2017, 18 Uhr

[Gesundheitsforum im Marienhospital Darmstadt](#)

Neues aus der Tumorschmerztherapie

Dr. Ulrike Frieß, Leiterin der Multimodalen Schmerztherapie

24. August 2017, 18 Uhr

[Medizin aktuell im Klinikum Darmstadt](#)

Der grüne Star – Neue Operationsmöglichkeiten bei hohem Augendruck

Dr. Ralf Ungerechts, Ltd. Oberarzt der Augenklinik

14. September 2017, 18 Uhr

[Medizin aktuell im Klinikum Darmstadt](#)

Von Hexenschuss bis Wirbelbruch – Das Wirbelsäulenzentrum am Klinikum Darmstadt

Prof. Dr. Michael Wild, Direktor der Chirurgischen Klinik II – Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie und PD Dr. Karsten Geletneky, Direktor der Klinik für Neurochirurgie

27. September 2017, 18 Uhr

[Gesundheitsforum im Marienhospital Darmstadt](#)

Das Kreuz mit dem Kreuz – Rückenschmerzbehandlung aus der Sicht des Schmerztherapeuten

Dr. Ulrike Frieß, Leiterin der Multimodalen Schmerztherapie

28. September 2017, 18 Uhr

[Medizin aktuell im Klinikum Darmstadt](#)

Bronchitis und Atembeschwerden – Aktuelle Behandlung der Lungenkrankheit COPD

Dr. Thorsten Stein, Ltd. Oberarzt der Medizinischen Klinik II – Gastroenterologie, Hepatopankreatologie, Diabetologie und Pneumologie

25. Oktober 2017, 18 Uhr

[Gesundheitsforum im Marienhospital Darmstadt](#)

Die Folgen des Bewegungsmangels auf das Herz-Kreislauf-System

Dr. Peter A. Oberst, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Notfallmedizin

26. Oktober 2017, 18 Uhr

[Medizin aktuell im Klinikum Darmstadt](#)

Weltthrombosedag 2017 – Neues zu Prophylaxe und Therapie

Prof. Dr. Rupert Bauersachs, Direktor der Klinik für Gefäßmedizin – Angiologie

9. November 2017, 18 Uhr

[Medizin aktuell im Klinikum Darmstadt](#)

Durchblutungsstörungen des Herzens – Wie erkenne ich diese und wie kann moderne Medizin helfen?

Prof. Dr. Gerald S. Werner, Direktor der Medizinischen Klinik I – Kardiologie und internistische Intensivmedizin



Infoabende für werdende Eltern

Einmal im Monat können sich werdende Eltern über die Geburtskliniken im Klinikum Darmstadt und im Marienhospital informieren. Frauen- und Kinderärzte, Hebammen und Kinderkrankenschwestern der Entbindungsstationen geben einen umfassenden Überblick über den Ablauf der Geburt und die weitere Versorgung von Mutter und Kind. Anschließend ist eine Besichtigung der Kreißsäle und der Wochenstation möglich.

Die Infoabende des Mutter-Kind-Zentrums am Klinikum beginnen am ersten Dienstag im Monat um 18 Uhr im Gebäude 85 des Klinikums Darmstadt (Nähe Parkhaus Bleichstraße), Grafenstraße 9, 64283 Darmstadt. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich. Informationen unter E-Mail: mutter-kind-zentrum@mail.klinikum-darmstadt.de

Die Infoabende des Marienhospitals beginnen immer jeden zweiten Mittwoch im Monat um 18 Uhr im 4. OG (Raum 422), Martinspfad 72, 64285 Darmstadt. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich. Informationen unter Telefon: 06151 / 406 – 450

23. November 2017, 18 Uhr

[Medizin aktuell im Klinikum Darmstadt](#)

Angsterkrankungen verstehen und behandeln

Dr. Alexandra Mihm, Direktorin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

29. November 2017, 18 Uhr

[Gesundheitsforum im Marienhospital Darmstadt](#)

Notfälle im Kindesalter (Kosten: 5 Euro)

Dr. Matthias Hachmann, Kinderarzt

6. Dezember 2017, 18 Uhr

[Gesundheitsforum im Marienhospital Darmstadt](#)

Ist individuelle Knieendoprothetik sinnvoll?

Dr. Ingo Saliger, Standortleiter des Zentrums für elektive chirurgisch-orthopädische Eingriffe

14. Dezember 2017, 18 Uhr

[Medizin aktuell im Klinikum Darmstadt](#)

Aneurysma im Kopf: Neuroradiologische Behandlungsmethode von innen

Dr. Regina Tröscher-Weber, Fachärztin des Instituts für Radiologie, Neuroradiologie und Nuklearmedizin

Alle Veranstaltungen finden Sie auch auf unserer Website:



Kurse und Beratungen für Eltern und solche, die es werden wollen

Darüber hinaus gibt es im Klinikum Darmstadt sechs Themenabende, an denen ein Kinderarzt der Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margret über „Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern“ spricht. Die genauen Termine stehen im Internet unter www.klinikum-darmstadt.de/veranstaltungen.

Zusätzlich bieten die Hebammen am Klinikum Darmstadt Frauenkurse, Intensivkurse am Wochenende, Einzelkurse, Geschwisterkurse sowie eine Nachsorge-Wochenbettbetreuung und Gipsabrücke vom schwangeren Bauch an. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon: 06151/107-6178.

Das Leben mit einem Neugeborenen stellt viele Eltern vor neue Herausforderungen. Neben den vielen glücklichen Erfahrungen treten oft auch Fragen oder Unsicherheiten auf.

Dann sind der **Babytreff im Marienhospital** (jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 10 bis 12 Uhr im 4. OG, Raum 431, Kosten: 5 Euro), der **Säuglingspflegekurs** (einmal im Monat dienstags jeweils 18 bis 20 Uhr im 5. OG, Raum 569, Kosten: 10 Euro, Anmeldung unter Tel. 06151 / 406 – 450) und der **Stillvorbereitungskurs** (einmal im Monat dienstags von 18 bis 20 Uhr im 5. OG, Raum 569, Kosten: 10 Euro, Anmeldung unter Tel. 06151 / 406 – 450) genau das Richtige. Für alle Fragen und Probleme rund ums Stillen gibt es am Marienhospital die **Still- und Laktationsberatung** (Termine werden individuell vergeben, Anmeldung unter Tel. 06151 / 406 – 450).

GEMEINSAM GEGEN HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN

Die Kooperation des Alice-Hospitals mit zwei kardiologischen Gemeinschaftspraxen und dem AGAPLESION ELISABETHENSTIFT bekommt Unterstützung durch einen neuen hochspezialisierten Facharzt von der Universitätsklinik in Mainz.

Schon seit mehr als drei Jahren hat sich das Herzkatheterlabor am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT bewährt. Dort bieten die kardiologischen Belegärzte des Alice-Hospitals sowie die Kardiologen des AGAPLESION ELISABETHENSTIFT ihren Patienten unter anderem elektrophysiologische Untersuchungen (EPU) des Herzens an (siehe Kasten). Diese ermöglichen zum Beispiel in vielen Fällen von anfallartigem Herzrasen eine effektive Behandlung. Weil der Erfolg und die Sicherheit einer EPU wesentlich von der Erfahrung und dem Können des durchführenden Arztes abhängen, arbeitet das

Darmstädter Team hier mit Experten von der Universitätsmedizin der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz zusammen. Ab diesem Jahr steht dafür nun ein neuer hoch erfahrener Spezialist zur Verfügung.

Prof. Dr. Boris Alexander Hoffmann ist stellvertretender Klinikdirektor der Kardiologie II/Rhythmologie im Zentrum für Kardiologie der Universitätsmedizin Mainz. Im Rahmen der Kooperation kommt er nun an bestimmten Tagen nach Darmstadt, um Patienten den weiteren Weg in eine Universitätsklinik zu ersparen. „Wir freuen uns mit Prof. Dr. Hoffmann einen sehr erfahrenen Spezialisten auf dem Gebiet der elektrophysiologischen Untersuchungen gewonnen zu haben“, sagt Dr. med. Holger Steiger, niedergelassener Kardiologe im Zentrum für Herzgesundheit „Kardiologie Darmstadt“. Hoffmann war zuvor leitender



Illustration: © abhijith3747 - fotolia.com

Die elektrophysiologische Untersuchung (EPU)

Mithilfe einer elektrophysiologischen Untersuchung (kurz EPU) können Kardiologen bestimmte Herzrhythmusstörungen nicht nur sprichwörtlich an der Wurzel packen. Dazu führen sie zunächst unter Röntgen-Kontrolle Elektroden über die Leistenvene in das Herz ein und stellen darüber seine elektrischen Prozesse ohne Umweg über die Haut bildlich dar. Durch dieses direkt am Herzmuskel abgeleitete Elektrokardiogramm (EKG) können sie nicht nur Herzrhythmusstörungen und deren zugrunde liegende Mechanismen viel präziser diagnostizieren als durch ein herkömmliches EKG. Eine EPU erlaubt in vielen Fällen auch, Störungen mithilfe eines hochfrequenten Stroms gleich zu beseitigen. Damit veröden die Ärzte diejenigen Zellen des Herzmuskels, die elektrische Impulse aussenden oder in die falsche Richtung weiterleiten. Mediziner nennen eine solche Verödung Ablation. In aller Regel ist ein Krankenhausaufenthalt von 1-2 Tagen ausreichend. Der Eingriff wird in einer tiefen Schlafnarkose, ähnlich dem Vorgehen bei einer Magen- oder Darm-Spiegelung, durchgeführt. Der Patient wacht wenige Minuten nach Beendigung des für ihn schmerzfreien Eingriffs wieder auf. Das Einführen eines Beatmungsschlauches („Tubus“) wie es bei einer Vollnarkose erforderlich ist, ist hierbei nicht notwendig. Komplikationen sind selten und vergleichbar mit denen einer herkömmlichen Herzkatheteruntersuchung.

der Oberarzt der Klinik für Kardiologie mit Schwerpunkt Elektrophysiologie am Universitären Herzzentrum des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf. Auch in Mainz liegt sein Schwerpunkt auf den elektrophysiologischen Untersuchungen. Dort behandelt er sogar Kinder und Jugendliche mit angeborenen, erworbenen oder vererbten Herzrhythmusstörungen.

Insgesamt verfügt Hoffmann über 15 Jahre an EPU-Erfahrung und freut sich, diese nun in Darmstadt einsetzen zu können. „Die Herzkatheter-Anlage am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT ist eine der modernsten, die es derzeit gibt. Sie arbeitet mit einer besonders niedrigen Strahlendosis“, sagt Hoffmann. Auch von der Kompetenz des dortigen Teams aus Kardiologen und speziell geschultem Pflegepersonal ist er überzeugt. „Der Standort bietet durchaus das Niveau eines universitären Zentrums“, so der Kardiologe.

Unter anderem Patienten mit Vorhofflimmern, der häufigsten Art von Herzrhythmusstörungen, profitieren nun von der Unterstützung durch den Mainzer Kardiologen. Davon betroffene Patienten sind besonders gefährdet, gefährliche Blutgerinnsel zu bilden. Vorhofflimmern ist die Ursache von jedem fünften Schlaganfall, denn bei dieser Art Rhythmusstörung sind die Vorhöfe übererregt und schlagen nicht mehr. So fließt das Blut langsamer und gerinnt daher eher. „Medikamentös sind wir hier oft nur bedingt erfolgreich“, sagt Dr. med. Harald Küx, Leiter der speziellen Rhythmologie und niedergelassener Arzt im Kardiovaskulären Zentrum Darmstadt. Durch eine Ablation (siehe Kasten) könne das krankhafte Gewebe dauerhaft elektrisch isoliert werden und das Herz wieder im richtigen Takt schlagen. „Aber auch andere Formen von Herzrhythmusstörungen können damit behandelt werden“, sagt Dr. Küx.



Prof. Dr. Boris Alexander Hoffmann

Foto: Peter Pulkowski



ALICE-HOSPITAL

Kardiologische Praxen am Alice-Hospital Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt

Dr. med. Matthias Zander, Dr. med. Raimond Lotter,
Dr. med. Harald Küx, Dr. med. Gabriele Lorch,
Dr. med. Udo Frees, Dr. med. Nina Wunderlich,
Dr. med. Manfred Kreusch, Prof. Dr. med. Arnt Kristen,
Doctor-medic A.-Ö. Váradi

Ärztelhaus 2 Mathildenhöhe
Dieburger Str. 31C | 64287 Darmstadt
T: 06151- 29 76 0 | F: 06151- 17 61 17

Kardiologie Darmstadt

Dr. med. Holger Steiger, Dr. med. Kai Magnusson,
Dr. med. Achim Küppers, Dr. med. Tobias Leitsch,
M. Mirzapour

Ärztelhaus 1 am Alice-Hospital
Dieburger Str. 29 | 64287 Darmstadt
T: 06151- 42 00 0 | F: 06151- 42 00 3



Strahlentherapie RheinMainNahe, Standort Mainz, Bildequelle: Strahlentherapie RheinMainNahe

Strahlen · Helfen · Heilen

Strahlentherapie kann Leben retten

Jährlich erkranken 500.000 Menschen in Deutschland an Krebs. Rund 60 Prozent aller Krebspatienten können mittlerweile geheilt werden. Dies ist neben der Operation und der Chemotherapie auch der Strahlentherapie zu verdanken. Hierfür wird die Strahlendosis gezielt in der erkrankten Region eingesetzt und umliegende Organe werden weitgehend geschont. Die Praxen der Strahlentherapie RheinMainNahe in Mainz, Rüsselsheim und Bad Kreuznach arbeiten mit modernen technischen Verfahren. Gleichzeitig wird den Patienten mit Respekt und Einfühlungsvermögen begegnet.

Am Weltkrebstag, der jährlich im Februar stattfindet, wird international über Vorbeugung, Behandlung und Erforschung von Krebserkrankungen berichtet. Dr. Gabriele Loch-

has, Fachärztin für Strahlentherapie in der Strahlentherapie RheinMainNahe am Standort Rüsselsheim nimmt diesen Tag zum Anlass, um über aktuelle Behandlungsoptionen zu informieren: „In unseren Praxen ermöglicht es z. B. die intensitätsmodulierte Strahlentherapie, eine effektive Dosis in der Tumorregion zu platzieren und gleichzeitig das umliegende Gewebe zu schonen. Zum Einsatz kommen moderne Linearbeschleuniger, die die Anwendung sämtlicher externer Strahlentherapieverfahren erlauben. Die Behandlung kann in der Regel ambulant durchgeführt werden – auch bei komplizierten Tumoren.“

Das ist für die Patienten, die meist schon einen längeren Krankenhausaufenthalt hinter sich haben, eine große Erleichterung. Die Strahlentherapie erstreckt sich zwar über

mehrere Wochen. Die einzelne Behandlung dauert jedoch nur einige Minuten und lässt sich in der Regel in den Alltag der Betroffenen gut integrieren.

Eingesetzt wird die Strahlentherapie während oder nach einer Chemotherapie, beziehungsweise vor oder nach einer Operation. „Unsere Aufgabe besteht darin, einen individuellen Bestrahlungsplan zu erstellen. Für den Behandlungserfolg ist auch der Austausch mit Kollegen von großer Bedeutung. Daher nehmen wir an übergeordneten Tumorkonferenzen teil“ – so Dr. Ute Metzmann vom Standort Mainz. In den Praxen der Strahlentherapie RheinMainNahe werden alle Tumorpatienten behandelt, die einer Strahlentherapie bedürfen, z. B. bei Brust-, Darm-, Prostata- und Lungenkrebs. Hinzu kommt die Behandlung von aufgetretenen Metastasen.



Strahlentherapie RheinMainNahe
Praxisinhaber: Dr. med. Ute Metzmann (v. r.),
Dr. med. Gabriele Lochhas (v. l.),
PD Dr. med. Ralph Mücke (Mitte)



Strahlentherapie RheinMainNahe

Mainz · Rüsselsheim · Bad Kreuznach

Dr. med. Ute Metzmann
Dr. med. Gabriele Lochhas
PD Dr. med. Ralph Mücke

August-Horch-Str. 12 · 55129 Mainz
Tel: 0 61 31 - 61 99 80

August-Bebel-Str. 59 d / am GPR-Klinikum
65428 Rüsselsheim
Tel: 0 61 42 - 79 44 80

Mühlenstr. 39a · 55543 Bad Kreuznach /
am Krankenhaus St. Marienwörth
Tel: 0 67 1 - 920 65 80

www.strahlentherapie-rheinmainnahe.de



Damit Sie wieder große Sprünge machen können.



REHABILITATION · ANSCHLUSSHEILBEHANDLUNG · HEILVERFAHREN

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)
- Internistisch-kardiologische Rehabilitation (Anschlussheilbehandlung und Heilverfahren)
- Behandlung von psychosomatischen Begleiterkrankungen
- Nachsorge / IRENA (intensivierte Rehanachsorge)
- Ambulante Präventionsangebote

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik



MODERNE SCHMERZ- THERAPIE – AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Individuelle und bedarfsorientierte Behandlung
im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt

Ein Patient mit starken Wirbelsäulenbeschwerden und begleitenden Einstrahlungen in den Arm- und Beinbereich braucht zügig eine umfassende Abklärung sowie eine präzise Therapieplanung.

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

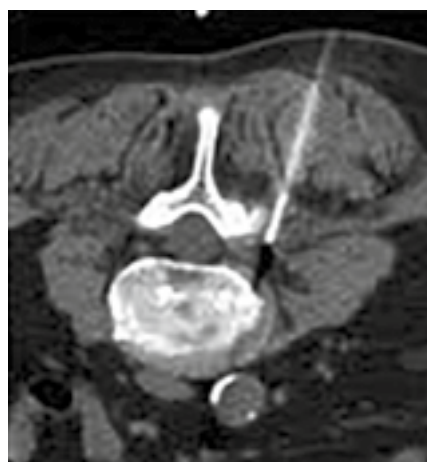
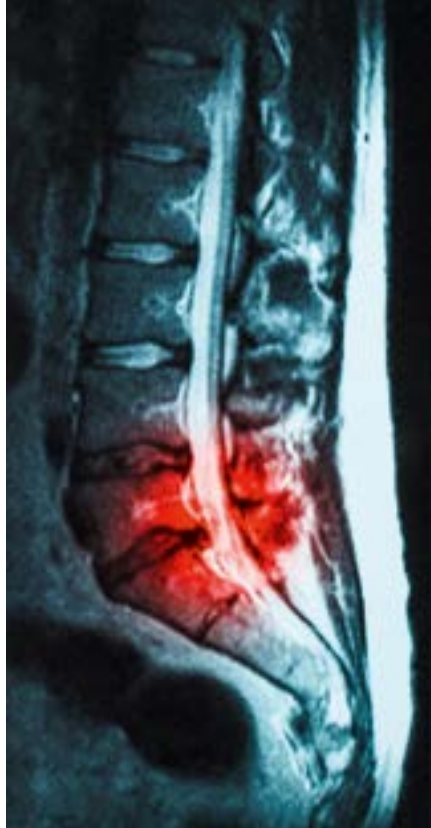


In Deutschland zählen Rückenschmerzen zu den meist beklagten Beschwerden in den orthopädischen Arztpraxen. Immer wieder sind es vor allem wiederkehrende Schmerzsymptome der Wirbelsäule und der wirbelsäulennahen Muskulatur mit zum Teil ausstrahlenden Beschwerden in den Schultergürtel, die Arme, Hände oder auch in die Beckenregion sowie in die Beine bzw. Füße. Oftmals helfen physikalische Behandlungen mit Wärme/Kälte, Bewegung/Gymnastik und milde Schmerzmittel wie Paracetamol oder NSAR (Diclofenac, Ibuprofen) die Schmerzsymptome zu reduzieren oder auch zu beseitigen.

Bei bestimmten Alltagsbelastungen, insbesondere bei Vorliegen von degenerativen Veränderungen der Wirbelkörper/Wirbelgelenke, nehmen jedoch die Schmerzen in der Regel an Intensität und Dauer zu, so dass weiterführende Therapien eingeleitet werden müssen.

Diese konservativen Behandlungsmethoden, vom Hausarzt oder Orthopäden empfohlen und eingeleitet, helfen zum Glück oft bei der Bewältigung der Beschwerdebilder, zumindest vorübergehend, solange gewisse Belastungen gemieden und regelmäßig spezifische Gymnastik sowie leichte sportliche Aktivierung betrieben werden. Oftmals liegen bei einem Patienten aber auch schwerwiegendere Pathologien wie knöcherne oder auch weichteilbedingte Veränderungen des Wirbelsäulenkanals und der Nervenwurzelabgänge vor, die den Heilungsprozess ungünstig beeinflussen. Hier gilt es, die Schmerzursachen genau zu differenzieren, wenn möglich ambulant, teilweise aber auch im Rahmen eines kurzen stationären Aufenthaltes.

Nach eingehender Diagnostik (digitales Röntgen, Sonographie, lichtoptische Vermessung von Wirbelsäule und Beckenstatik, Muskelfunktionsdiagnostik,



sowie Computertomographie/Magnetresonanztomographie) kann eine spezifische Therapie im Bereich der Muskulatur, der Wirbelgelenke, der Bänder/Sehnen, des zentralen Rückenmarkkanals oder auch in Nähe des Abgangs der einzelnen Nervenwurzeln erfolgen. Hierbei stehen dem Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt in Zusammenarbeit mit dem Orthopädischen Zentrum Darmstadt alle diagnostischen Mittel zur Verfügung, um eine individuelle und bedarfsorientierte Therapie durchzuführen.

Gerade in Fällen von frustranen, physikalischen oder auch physiotherapeutischen Behandlungsverläufen liegen die Schmerzursachen oft im zentralen Wirbelsäulenbereich (Rückenmarkskanal oder Nervenwurzelabgang). Hier können infiltrative Maßnahmen, zunächst im Bereich der Muskulatur und der Wirbelgelenke, aber auch tiefe schmerztherapeutische Verfahren zum Einsatz kommen, die dank des Einsatzes des offenen MRT eine punktgenaue und sichere Handhabung gewährleisten.

Hiervon profitieren insbesondere Patienten mit knöchernen Verengungen des Spinalkanals oder mit Bandscheibenvorfällen, die das Rückenmark oder die Nervenwurzelabgänge bedrängen. Gerade bei persistierenden ausstrahlen-

den Beschwerden von der Halswirbelsäule/Brustwirbelsäule ausgehend in den Schulter-/Nacken- und Armbereich sowie den Brustkorb und auch bei Ischiasbeschwerden, die bis in den Unterschenkel-/Fußbereich ziehen, setzen wir die bildgestützten Injektionen im offenen MRT sehr erfolgreich ein (periradikuläre Therapie/peridurale Therapie), weil so oftmals deutliche Schmerzerleichterungen erzielt und zudem operative Interventionen aufgeschoben oder auch vermieden werden können.

Durch eine sinnvolle Verzahnung der operativen und schmerztherapeutischen Kompetenzen, insbesondere auf diagnostischem Gebiet, kann für den schmerzgeplagten Patienten eine umgehende Abklärung der Beschwerdeursache gewährleistet werden und im Bedarfsfall eine umgehende therapeutische Maßnahme eingeleitet werden.

Ein Patient mit starken Wirbelsäulenbeschwerden und begleitenden Einstrahlungen in den Arm- und Beinbereich braucht zügig eine umfassende diagnostische Abklärung sowie eine präzise Therapieplanung – dies bieten wir unseren Patienten an und freuen uns, Sie bei Ihrem Genesungsprozess unterstützen zu dürfen.



Dr. med. Thomas Saltzer Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer Dr. med. Marc Dehos

**WIR HELFEN IHNEN,
GESUND ZU WERDEN.**

Sportmedizin Chirotherapie Kinderorthopädie
Spezielle Schmerztherapie
Moderne Diagnostik mit offenem MRT



Dr. med. Marc Dehos

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Luisenplatz 1 (Merckhaus), 64283 Darmstadt

Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Tel. 0 61 51 - 60 67 2-0

Fax 0 61 51 - 60 67 2-22

info@orthopaedisches-zentrum.eu

www.orthopaedisches-zentrum.eu

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Tel. 0 61 51 - 78 67 5-0

Fax 0 61 51 - 78 67 5-55

deutsches@schmerzzentrum-da.de

www.schmerzzentrum-da.de

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

Gesünder leben:

Kann ein „Herz brechen“?

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

men, dass der Herzmuskel nicht mehr pumpt, sondern nur noch „fibrilliert“, dann erlischt die Blutversorgung für den Körper und das Gehirn. Das Herz steht still.

Kann dies so 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): Schnellstes aufhören zu rauchen! Nein, im Ernst: Durch Vorsorge-medicin! Es gibt heutzutage Möglichkeiten auch beim sogenannten „Gesunden“ ohne Katheterinterventionen die Herz-

kranzgefäße 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.

Welch 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 der Herzens auszugleichen. Über eine Vene wird Kontrastmittel ver-



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin / Philosophie

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

Post Doc Max-Planck-Institut Immun-
biologie Freiburg (Prof v.Kleist)

Innere Medizin und Interventionelle
Radiologie Hochrheinklinik Bad Säckin-
gen – Schwerpunkt für Herz und
Gefäßerkrankungen

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm
Radiologie universitätsklinik Basel und
Strassburg

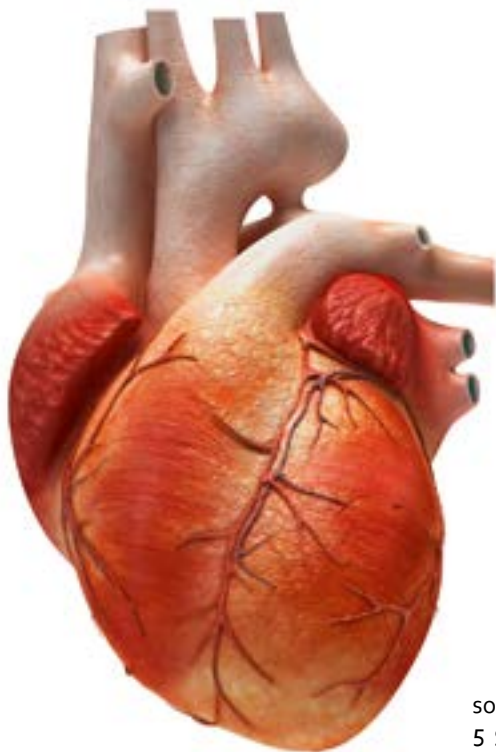
Medical Imaging Cambridge Adden-
brookes Hospital, Prof. Adrian Dixon
(England)

Rijkskshospital Oslo, Prof. Frode Laerum
(Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomeus
and Royal London Hospital

01/07 Barking Havering and Redbridge
Teaching Hospital Trust“ Essex für In-
terventionelle Radiologie und Tumour
Imaging.

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



abreicht; die Herzkranzgefäße stellen sich dar, dies kann dreidimensional in einer 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 Katheter-Verfahren; dort sieht man ja lediglich die Einengung für den Fluss des Kontrastmittels, nicht aber die Wandbeschaffenheit der Arterie selbst. Nur mit dieser Methode ist dies möglich – die Unterscheidung von Kalk und den viel gefährlicheren „Soft Plaques“.

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

Dr. Ruch: Es war damals sicherlich eine hohe Strahlenbelastung, die etwa bei der Strahlenbelastung lag, mit der Kardiologen ihre Katheter-Untersuchungen 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 1 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 vorliegt. 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 zu recht geschnittenes 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 dem 3-Tesla Kernspintomographen – die Kraft eines Magneten wird in „Tesla“ gemessen – ein 3-Tesla-Gerät hat etwa die 80.000fache Kraft des Magnetfeldes der Erde, die 1,5 Tesla Kernspingeräte etwa das 40.000fache.



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert
Dr. med. Katja Failing
Dr. med. Stefan Oehm
Dr. med. Martin Ruch PhD MBA
Sondernummer für Privatsprechstunde,
Vorsorgemedizin, Früherkennung und
Sportmedizin:

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)
64331 Weiterstadt
Fon 0 61 51. 78 04-0
Fax 0 61 51. 78 04-200
www.dieradiologen-da.de
info@dieradiologen-da.de

ÄTHERISCHE ÖLE UND IHRE HEILENDE WIRKUNG

Ätherische Öle stellen eine hervorragende Alternative zu den äußerst bedenklichen künstlichen Duftstoffen dar, die heute in den meisten Parfums, Raumsprays und diversen Kosmetika verwendet werden. Darüber hinaus können sie als Hausmittel bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden und sollten daher in keiner Hausapotheke fehlen.

Die Lebenskraft der Pflanze in ätherischen Ölen

Ätherische Öle enthalten die gebündelte Lebenskraft der ganzen Pflanze. Sie wirken unmittelbar auf das Gehirn und können auf diese Weise sowohl physische als auch psychische Prozesse im Körper des Menschen positiv beeinflussen. Ätherische Öle sind vielseitig einsetzbar. Sie eignen sich nicht nur für die Duftlampe, sondern auch für entspannende Massageöle, duftende Kräuter- und Blütenbäder, heilende Umschläge, Inhalationen und vieles mehr.

Worauf Sie beim Kauf unbedingt achten sollten...

Beim Kauf von ätherischen Ölen sollten Sie darauf achten, dass es sich um 100 Prozent reine ätherische Öle handelt. Sie werden ausschließlich aus Pflanzen bester Qualität gewonnen. Zudem sollte das Etikett Auskunft über die Qualität der verwendeten Pflanzen geben, denn ätherische Öle guter Qualität werden aus Pflanzen gewonnen, die entweder aus Wildsammlung oder aus kontrolliert biologischer Erzeugung stammen. Pflanzen, die in einer gesunden Umgebung aufwachsen (also frei von Pestiziden, Unkrautbekämpfungsmitteln und Kunstdünger), sind starke und gesunde Pflanzen. Und nur solche vollkommenen Pflanzen können ihre Lebensenergie in Form heilkräftiger ätherischer Öle an den Menschen weiter geben.

Allerdings ist die Qualität der ätherischen Öle nicht gesetzlich geregelt. Wenn das Etikett nicht deutlich auf eine 100 prozentige Reinheit hinweist, ist das Öl meist verdünnt und unter Umständen anschließend mit synthetischen Düften geduftet worden, so bleibt die erwartete Wirkung natürlich aus.



HIMMLISCHE DÜFTE

Aromatherapie in der internistischen Praxis



Dr. med. Sabine Wiesner

Die Aromatherapie ist integraler Bestandteil der Pflanzenheilkunde und gehört damit zu den weitgehend vergessenen Wurzeln der klassischen westlichen Medizin – glücklicherweise gibt es jedoch heute schon wieder Kliniken, die die Aromatherapie in ihr Behandlungskonzept integriert haben.

Ätherische Öle wirken

- über den Geruchssinn mit seinen vielfältigen Wirkungen auf das Hormonsystem, das Nervensystem, das Gehirn und die Gefühle,
- durch Aufnahme der Öle über Haut, Lunge oder Magen mit ihren speziellen biochemischen Wirkungen der Inhaltsstoffe auf den gesamten Organismus,
- durch feinstoffliche Wirkungen auf das Unterbewusstsein und die Psyche.

„Die Aromatherapie ist eine rationale Therapie mit pflanzlichen Ölen und fern aller Esoterik“, so der emeritierte Chemieprofessor Dietrich Wabner, der sich über 40 Jahre an der TU München damit beschäftigt hat. Die wissenschaftliche Aromatherapie geht zurück auf René Maurice Gattefosse, einem französischen Chemiker und Parfumeur, der nach einem Laborunfall die heilende Wirkung von Lavendelöl am eigenen Körper erfahren durfte.

Echte naturreine ätherische Öle sind oft nur sehr aufwendig zu gewinnen und daher nicht selten sehr teuer, in der Regel lassen sich aber bereits mit wenigen Tropfen medizinische Wirkungen erzielen. Wir nutzen hochreine ätherische Öle gerne und regelmäßig in der Behandlung von

- Erkältungskrankheiten und Atemwegsinfekten als Riechfläschchen oder in einer Inhalationslösung oder -salbe,
- bei Hauterkrankungen jeglicher Art, besonders bei Ekzemen, Neurodermitis, Psoriasis, Herpes,
- bei nervösen und depressiven Beschwerden,
- bei Muskelverspannungen, rheumatischen und Sportverletzungen,
- in der Wundtherapie – bei akuten Verletzungen, Insektenstichen, Ulcus cruris
- u.v.a.

In den nächsten LebensLust-Ausgaben werden wir Ihnen ausgewählte Beispiele zur gefahrlosen Selbstmedikation vorstellen.

Besonders beeindruckend sind die Wirkungen bei chronischen infizierten Wunden, bei denen die Schulmedizin allein leider oft an ihre Grenzen stößt. Die Wirksamkeit gegen pathogene Keime lässt sich durch bakteriologische Untersuchung eines Wundabstriches untersuchen – nicht anders als bei einer Antibiotikum-Testung. Die einzusetzenden Öle entfalten selbst eine desinfizierende Wirkung und können die Empfindlichkeit von Krankheitserregern gegenüber Antibiotika erhöhen oder gar wieder herstellen, z. B. bei den gefürchteten MRSA's und VRE's. Darüber hinaus können sie Schmerzen und Juckreiz lindern und die Hautregeneration fördern.

Allerdings: Keine Wirkung ohne mögliche Nebenwirkung: Bei Schwangeren und Kleinkindern sowie bei Asthmatikern ist der Einsatz vieler ätherischer Öle kontraindiziert. Allgemeine Nebenwirkungen können Hautreizungen, Photosensibilisierung oder Leberschädigungen sein. Auch hier gilt: Aromatherapie gehört in die Hand von hierin ausgebildeten Behandlern.



WINTERZEIT IST GRIPPEZEIT

Meist handelt es sich bei den Atemwegs-entzündungen um Virusinfektionen, die mit Husten und Schnupfen sowie Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens einhergehen. Somit haben sich besonders ätherische Öle mit antiviraler, antientzündlicher und schleimlösender Wirkung bewährt. Folgende wohlriechende Mischung, die wir ausschließlich mit den hochwertigen Ölen der Firma Primavera mischen, hat sich in meiner Praxis als besonders wirksam und lindernd erwiesen:

10 Tropfen Eucalyptus radiata
10 Tropfen Ravintsara/Ravensara
5 Tropfen Speikavendel

Anwendung:

- 1 Tropfen mehrmals täglich pur unter die Nase
- 1 – 2 Tropfen 1 – 2 x täglich in einem Inhalator inhalieren
- 2 x tgl. ca. 10 min einspeicheln
- Als Raumduft über die Duftlampe

Eucalyptus radiata

Der hauptsächlich aus Australien kommende Sterneukalyptus ist eines der sanftesten Eukalyptusöle, nahezu nebenwirkungsfrei und kann deswegen auch gut bei Kindern verwendet werden. Die antivirale und antibakterielle Wirkung ist nicht so stark wie bei Eucalyptus globulus, dafür punktet er mit stark schleimlösenden und hustenreizstillenden Wirkungen sowie bei Beeinträchtigungen des Allgemeinbefindens. Darüber hinaus wird er mit einer klaren und frischen Beinote auch bei geistigen Erschöpfungszuständen eingesetzt.



dr. med.
sabine wiesner

fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin

- hausärztliches und internistisches Leistungsspektrum
- Ernährungsmedizin
- Orthomolekulare Medizin
- Gesundheitsförderung
- Präventionsmedizin
- Aromatherapie
- Raucherentwöhnung
- Patientenschulungen für Diabetiker mit und ohne Insulin
- Schulungen für Patienten mit Asthma und COPD

dr. med. sabine wiesner • jugenheimer straße 24 • 64665 alsbach-hähnlein
fon 06257 - 610 61/2 • mobil (notdienst) 0172-8635631 • fax 06257-7818
s.wiesner@praxiswiesner.de • www.dr-wiesner-alsbach.de





GUT ZU FUSS – UNSERE LAUFWERKZEUGE SIND EIN ANATOMISCHES WUNDERWERK

Die Füße transportieren uns tagtäglich durchs Leben – Schritt für Schritt. Sie sorgen dabei auch dafür, dass wir unser Gleichgewicht halten können und stabile Bodenhaftung bewahren. Doch anstatt ihnen die treuen Dienste zu danken, gehen viele von uns eher lieblos und nachlässig mit ihren Laufwerkzeugen um – nehmen die fleißigen Treter als selbstverständlich hin, ohne ihnen wirklich Aufmerksamkeit zu schenken. Dabei sind sie ein hochkomplexes Meisterwerk der Evolution – viel mehr als nur der unterste Abschnitt unseres Gehapparates.

Einerseits sind Füße nämlich empfindsame Sensibelchen, deren etwa 70.000 Nervensensoren in den Sohlen uns jede Unebenheit und jedes Steinchen in den Schuhen melden und so den Parcours über spitze Kiesel zu einem Balanceakt ... genauso aber auch den Barfußspaziergang über den Strand zu einem Entspannungserlebnis machen. Andererseits verfügen unsere Fortbewegungsinstrumente unterhalb der Fesseln über eine beeindruckende Architektur, die gleichzeitig stabil und flexibel sein muss.

Für das perfekte Zusammenspiel dieser gegensätzlichen Eigenschaften sorgt eine ebenso komplexe wie vierteilige Konstruktion: 28 Knochen, beinahe 30 Gelenke, 20 Muskeln, mehr als 100 Bänder und über 200 Sehnen machen das anatomische Meisterwerk aus, das den ‚Homo Erectus‘ seit über einer Millionen

Jahre durch die Menschheitsgeschichte trägt – im aufrechten Gang! So lagert das gesamte Gewicht – etwa im Vergleich zu Menschenaffen – nur noch auf zwei statt auf vier Extremitäten. Dadurch hat sich der Körperschwerpunkt komplett verlagert, so dass das Halten des Gleichgewichtes deutlich komplizierter wurde. Was aber macht die laufenden, hüpfenden und springenden Zehn-Zehen-Malocher, die über viele Jahrzehnte nicht nur extrem belastbar sondern auch ausdauernd sein müssen, zum Erfolgsmodell mit Mobilitätsgarantie? Der Mensch legt nämlich im Laufe seines Lebens durchschnittlich 150 Millionen Schritte und rund 100.000 Kilometer zurück. Das ist zweieinhalbmal um den Globus.

Schaut man sich unsere Geh-Instrumente genauer an, wird klar, warum ein Menschenfuß so widerstandsfähig ist und so gut funktioniert: Im hinteren Fersen-Abschnitt liegen die Knochen übereinander. Im mittleren und vorderen Bereich sind sie dagegen nebeneinander gelagert. Dadurch entsteht auf der Innenseite des Fußes ein ausgeprägtes Längsgewölbe und im hinteren Mittelfuß ein von innen nach außen verlaufendes Quergewölbe. Diese ausgeklügelte Statik wird durch Muskeln verspannt und durch Bänder und Sehnen stabilisiert. Auf diese Weise liegen gesunde Füße niemals mit der gesamten Fläche auf und können so Belastungen von bis zum Dreifachen des Körpergewichtes abfedern. Zusätzlich wird dieser Stoßdämpfer-Effekt unter den Sohlen noch durch Fettpölsterchen unterstützt.

Soweit der Idealfall. Doch gerade bei vielen Erwachsenen funktionieren die Füße häufig nicht mehr so perfekt, wie die Natur es ursprünglich vorgesehen hat. Denn die Gewölbe-Konstruktion des Laufapparates vom modernen ‚Homo sapiens‘ ist nicht selten deformiert, weil Muskeln und Sehnen etwa wegen zu wenig Bewe-



gung nicht mehr genug gefordert werden und mit der Zeit zu ‚verkümmern‘ drohen. Aber auch zu enge oder zu hohe Schuhe und zu viele Pfunde auf den Rippen tragen ihren Teil dazu bei, dass der häufig ‚schreibtisch- und sofasitzende Mensch 2.0‘ in vielen Fällen nicht mehr beschwerdefrei laufen kann. Fuß-Fehlstellungen und Fehlbelastungen mit anschließenden Diagnosen wie beispielsweise Senk- und Plattfüße, Fersensporn oder schiefstehenden Großzehen (Hallux valgus) machen ihm schließlich irgendwann das Leben schwer. Hier wird dann meist die therapeutische Unterstützung orthopädischer Experten nötig.

Jeder kann aber auch selbst etwas für seine Fußgesundheit tun: Laufen Sie einfach so oft es geht barfuß! Denn ohne Schuhwerk sind alle Muskeln und Sehnen im Einsatz und ermöglichen eine weiche, flexible Bewegung. Außerdem wird beim barfußigen Gehen die Belastung gleichmäßig und harmonisch verteilt. Wie eine Welle läuft sie von hinten nach vorne durch den kompletten Fuß, so dass bis in die Zehenspitzen abgerollt werden kann. Spezielle gymnastische Übungen hierzu sind häufig auch Teil von Pilates- oder Yogakursen.

Es gibt also genug Möglichkeiten seine Gehwerkzeuge zu hegen und zu pflegen. Immerhin haben sie auf Schritt und Tritt eine tragende Rolle in unserem Dasein und sie sind unsere Erdung, die uns immer Standfestigkeit geben sollte.

Nicola Wilbrand-Donzelli

GESUND
HEIT



EIN FUSSABDRUCK SAGT MEHR ALS 1000 WORTE

Moderne Fußdruckmessung hilft, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln

Fußerkrankungen sind keine Seltenheit: Aktuellen Studien zufolge leidet allein in der westlichen Welt rund 60 Prozent der Bevölkerung daran. „Das Problem ist, dass Fußerkrankungen oder -fehlstellungen nicht nur Schmerzen bereiten und zu Bewegungseinschränkungen führen, sondern auch andere Körperregionen wie Knie, Hüfte oder Wirbelsäule in Mitleidenschaft ziehen können“, weiß Dr. med. Thilo Kuhlmann, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie im Netzwerk der Fachärzte Rhein-Main. „Deshalb ist eine genaue Untersuchung des Fußes und der Belastungsverteilung auch so wichtig“, ergänzt sein Kollege, der Sport- und Bewegungswissenschaftler Domenico Gurzi. „Davon profitiert nicht nur der Fuß, sondern der ganze Körper.“

Hilfreich für eine exakte Analyse und Therapie des Fußes sind moderne, computergestützte Fußdruckmessungen (Podometrie). „Der Fußabdruck sagt

sehr viel über die Gesundheit des Fußes aus“, so Gurzi. „Denn Schmerzen oder Fehlstellungen führen beim Fußabdruck zu einer sofort sichtbaren Änderung.“

Und so funktioniert's

Um die Druckverteilung der Füße untersuchen zu können, stellt sich der Patient mit beiden Beinen auf eine spezielle Messplatte. Die sich darauf befindenden Sensoren scannen den Fußabdruck zunächst im Stehen, anschließend dann beim Gehen.

Neben der Messung durch die Druckplatte hat sich zudem die Laufbandanalyse etabliert. Hierbei wird sowohl der statische als auch der dynamische Fußabdruck mittels eines mit Elektroden ausgestatteten Laufbandes analysiert. Großer Vorteil von solchen Fußdruckmessungen: „Anders als bei den bildgebenden Verfahren erhalten wir bei der Podometrie einen detaillierten Einblick in die funktionellen Aspekte der Fußgesundheit“, erklärt Gurzi. „Während Röntgen nur statische Bilder des Skeletts liefert, können mit einer modernen Fußdruckmessung auch die Funktion, die Koordination und der Gang dargestellt werden. Außerdem kommt die Podometrie ohne Strahlung aus und hat daher für den Patienten keinerlei nachteilige Folgen.“

Hand in Hand mit den Medizinern

Nach einer Fußdruckmessung bespricht der Bewegungswissenschaftler die Ergebnisse mit dem Patienten. „Wir geben ihnen Empfehlungen hinsichtlich der Schuhwahl, Einlagenversorgung und in-



Domenico Gurzi und Dr. Thilo Kuhlmann im Gespräch mit Kira Wagemans (400 m Läuferin beim Königsteiner Leichtathletikverein)

dividueller Übungen zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Außerdem fertigen wir einen ausführlichen Bericht für den Arzt an und ermöglicht so eine präzise weitergehende, medizinische Betreuung“, erklärt Gurzi.

Im Netzwerk der Fachärzte Rhein-Main benötigt der Patient für die medizinische Betreuung keinen neuen Termin und muss auch nicht den Ort wechseln.

Bewegungsanalytiker und Fachärzte arbeiten hier Hand in Hand und unter demselben Dach. „Unser Ziel ist es, Ursachen für Beschwerden so schnell wie möglich zu erkennen und zu beheben. Individuell, professionell und ganzheitlich“, so Dr. Kuhlmann. „Das geht nur, wenn man in einem berufsgruppenübergreifenden Team agiert und keine langen Wege und Wartezeiten hat.“



Unsere Experten für Sie:



Dr. med. Thilo Kuhlmann

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Spezielle Unfallchirurgie, orthopädische und traumatologische Fußchirurgie



Domenico Gurzi

Sport- und Bewegungswissenschaftler,
Bewegungsanalytiker B.Sc.

Fachärzte Rhein-Main Netzwerk der Emma Klinik



UNSERE FACHGEBIETE

Allgemeinmedizin: Hausärztliche Versorgung

Chirurgie: Handchirurgie, Schulter-, Hüft- und Kniegelenkchirurgie, Fußchirurgie, Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie, Oberflächenchirurgie u.a.

Gefäß- und Viszeralchirurgie: Krampfader, Portimplantation, Schlüsselloch-Chirurgie: Galle, Blinddarm, Leisten-, Nabel- und Bauchwandbrüche u.a.

Gynäkologie: Erweiterte Krebsvorsorge, Risikoschwangerschaften, ambulante Operationen u.a.

Orthopädie: Behandlungen des Haltungs- und Bewegungsapparates, Bewegungsanalysen

Proktologie: Hämorrhoiden, Darmspiegelungen, Krebsvorsorge u.a.

Kontakt

Groß-Umstadt, Georg-August-Zinn-Str. 90, Tel. 06078 / 9348330

Groß-Gerau, Frankfurter Str. 19-21, Tel. 06152 / 17252600

Weitere Standorte

Seligenstadt, Hanau, Offenbach, Neu-Isenburg, Wiesbaden, Idstein, Mainz, Raunheim, Rüsselsheim, Bischofsheim

www.fachärzte-rhein-main.de | www.emma-klinik.de

ORTHOPÄDIETECHNIK

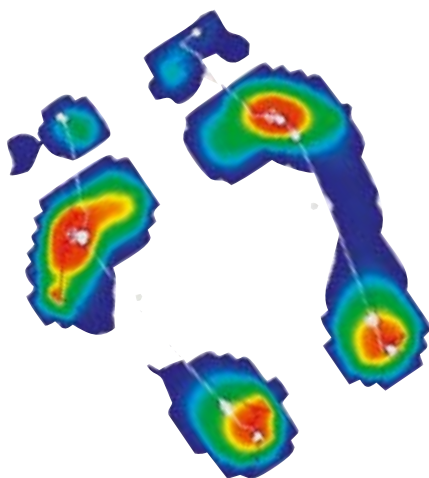
Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten
für passgenaue Fußbettung



Es gibt eine Reihe von Indikationen und Möglichkeiten, Einlagen zu tragen, und nicht immer muss dabei eine medizinische Indikation vorliegen. So haben zum Beispiel Sportler längst erkannt, dass mit einer individuell angefertigten Schuheinlage der Fuß beim Laufen, Springen, Klettern mit führenden, dämpfenden oder entlastenden Materialien unterstützt wird.

Sie helfen den Füßen in den Auftritts-, Abstoß- und Abrollphasen, die Belastungsspitzen auf ein Minimum zu reduzieren. Fußschäden, die durch falsches Schuhwerk, Übergewicht, altersbedingten Verschleiß oder Veranlagung, Sport und Überlastungsschäden, krankhafte Veränderungen durch Diabetes, Rheuma oder Neuropathien entstehen, werden meist erst dann erkannt und wahrgenommen, wenn sich Schmerz und eventuelle Deformitäten eingestellt haben. Senk-Spreiz-Knickfuß, Hohlfuß, eventuell zusammen mit Fersensporn sind die am häufigsten diagnostizierten Ursachen. Entsprechend der Diagnose wird im Sanitätshaus Behrmann ein Abdruck vom Fuß

erstellt. Die Fußdruckmessung ermöglicht eine präzise Druckverteilungsmessung der auf den Füßen lastenden Kraft. Nach dieser Vorlage wird eine Einlage zur Anprobe angefertigt, die am Patienten und im Schuh angepasst wird. Erst danach erfolgt die Fertigstellung. Nur so kann eine passgenaue Schuheinlage den gewünschten Erfolg erzielen. Wir fertigen computerunterstützt Fußeinlagen mit der idealen Kombination von stützenden, führenden, entlastenden und dämpfenden Materialien an. Die orthopädische Schuheinlage für den Sportschuh ist eine Sonderanfertigung und ausschließlich für Ihre Füße und auf Ihre Sportart abgestimmt. Wenn Sie Fragen zu bestimmten Produkten haben – wir beraten Sie gerne.



Das Sanitätshaus Behrmann ist mit den modernsten orthopädischen Messeinrichtungen ausgestattet und ein zertifiziertes Sanitätshaus im Handwerk für Orthopädie-Technik.

ÜBER 135 JAHRE
UND DAS
LEBEN WIRD LEICHTER!
ERFAHRUNG

Sanitätshaus
Georg Behrmann
seit 1876

Orthopädietechnik Meisterbetrieb und Rehathechnik

Schützenstraße 10 64283 Darmstadt Tel: 06151 / 23 92 5
Rheinstraße 49 64367 Mühlthal Tel: 06151 / 39 66 240
Mail: info@behrmann-online.de · www.behrman-online.de



**ZAHNARZTPRAXIS—
AM WEISSEN TURM**



Ihre Zahnbehandlung im Stadtzentrum Darmstadts

Entscheiden Sie mit uns individuell über die Art der Zahn-Behandlung, die für Sie in Frage kommt. Wir nehmen uns Zeit für Sie. Ihr strahlendes Lächeln nach der Behandlung ist unser gemeinsamer Erfolg. Vertrauen Sie uns.

Wir sind spezialisiert auf

- Implantologie
- Kinderzahnheilkunde
- Parodontologie
- moderne Kunststoff & Keramikrestauration



Zahnarztpraxis am Weißen Turm | ZA Daniel Krutsch

64283 Darmstadt | Schuchardstr. 1 | tel 06151-21830 | praxis@za-weisser-turm.de

WENN DER KIEFER KRANK MACHT...

Was Knieschmerzen mit dem Kauapparat zu tun haben

Er ist eine äußerst funktionale Powerkonstruktion – unser Kiefer. Als kräftigstes Gelenk im Körper zerkleinert er mit Unterstützung von fünf Muskelpaaren, einer komplexen Band- und Gelenkkapselkombination und natürlich den Zähnen im Laufe eines Lebens tausende Kilo Nahrung. Dabei üben wir beim Kauen eine Kraft von 40 bis 50 Kilo aus. Das ist wahrhaft eine starke Leistung!

Kommt der Biss allerdings aus dem Gleichgewicht und die Statik gerät in Schiefelage, kann das unangenehme Folgen haben. Entweder signalisiert der Kiefer beziehungsweise das Gelenk selbst durch Schmerzen, Knacken, einem Blockadegefühl oder unrunden Bewegungen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Manchmal tauchen die Beschwerden aber auch in einer ganz anderen Körperregion auf. Das ist besonders tückisch. So können Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel oder Ohrensausen Symptome für einen schwächelnden Kauapparat sein – genauso wie zum Beispiel unerklärliche Rücken-, Hüft- oder Knieprobleme. Experten sprechen dann von einer craniomandibulären Dysfunktion, kurz CMD, also einer Fehlstellung und Fehlfunktion des Kiefers.

Gestört ist bei CMD das harmonische Miteinander der Kaumuskulatur, des Kiefergelenks und der Zähne. Rund sieben Millionen Menschen – davon insbesondere viele ältere – leiden in Deutschland darunter, sagt der CMD-Dachverband e.V., in dem sich Zahnmediziner, Physiotherapeuten, Osteopathen und Manualtherapeuten zusammengeschlossen haben, um Aufklärungsarbeit zu betreiben. Denn oft geht der Diagnose CMD eine lange kostspielige Ärzteodyssee voraus, weil es häufig sehr aufwändig und kompliziert ist, eine Kausalität zwischen dem Kiefer und anderen Beschwerden am Bewegungsapparat herzustellen.

Verursacht wird das Dilemma meist durch Probleme mit dem Gebiss: So kann ein fehlender Zahn, ein Über- oder Unterbiss, eine nicht optimal sitzende Zahnprothese sowie Implantate, Brücken oder Kronen, die minimal zu niedrig oder zu hoch sind, verantwortlich sein für die quälenden Symptome – sei es oberhalb oder weit unterhalb der Schulter.

Warum aber kann eine kleine, ‚unpassende‘ Stelle in der Dentalregion einen so weitreichenden Schaden anrichten? Genau genommen kommt eine Kettenreaktion in Gang. Weil Ober- und Unterkiefer oft nur wegen des Bruchteils eines Millimeters nicht exakt aufeinander passen, verschieben sich die jeweiligen Knochenpartien minimal zueinander. So verkürzen sich einzelne Muskelpartien und geben diese Verspannung gewissermaßen an die mit ihnen verknüpfte Nackenmuskulatur weiter. Diese steht wiederum in Verbindung mit der der Wirbelsäule, diese mit denen der Hüfte und den Oberschenkeln, und so weiter... So wirkt der Kiefer unter Umständen bis in die Füße.

Ein weiterer Feind des Kiefers und der Zähne ist Stress. So mündet unverarbeiteter seelischer Druck bei nicht wenigen im nächtlichen Zähneknirschen oder täglichem „Zähne zusammen beißen“. Die Folge davon: Durch die Dauerbeanspruchung der Kauwerkzeuge werden die Muskeln überlastet und die Zähne durch Abrieb geschädigt.

Um eine Diagnose zu stellen und einen kranken Kiefer inklusive der vielgestaltigen Symptome wieder in „Balance“ zu bringen, ist meist Geduld gefragt. Und es ist Fachwissen nötig. Aus diesem Grund sollten Betroffene möglichst einen erfahrenen Experten mit ganzheitlichem Ansatz aufsuchen – einen Kiefer-Spezialisten, der geschult ist in verschiedenen Analyseverfahren und Behandlungsmethoden. Dieser kann dann meist ziemlich schnell die Beschwerden, die vielleicht im Knie auftraten, zuordnen und anschließend eine passende Therapie viel weiter oben am Kiefer durchführen.

Auch Physiotherapeuten, die vom Zahnarzt verordnet werden, können bei Verkrampfungen der Kaumuskulatur ergänzend aktiv werden. Mit fachmännischen Handgriffen mobilisieren sie den Kiefer und lockern die Muskeln.

Man kann in einem gewissen Rahmen aber auch selbst über die Beweglichkeit der eigenen Power-Kau-Konstruktion wachen! Zum Beispiel lindert Wärme Schmerzen bei einer chronisch verspann-

ten Muskulatur. Bei akuten Gelenkschmerzen ist dagegen eher ein Kältepack angebracht. Zudem ist es sinnvoll, auf mögliche schlechte ‚Gewohnheiten‘ zu achten: Wer sich öfter mit zusammengepressten Zähnen ertappt – normalerweise dürfen sich Zähne nur beim Schlucken berühren – sollte den Mund für einige Sekunden weit öffnen. Wer mag, kann auch regelmäßig Grimassen ziehen, denn eine kleine Gesichtsgymnastik lockert verspannte Kiefermuskeln. Grundsätzlich gilt aber: Maßnahmen wie diese ersparen nicht den Gang zu Dental- und Kiefer-Experten. Nur er kann dem Übel auf die Schliche kommen und kompetent beurteilen, wo der ‚Schuh‘ genau drückt.

Nicola Wilbrand-Donzelli

GESUND HEIT

MRT DIAGNOSTIK DES KIEFERGELENKES

Radiologie am Hundertwasserhaus ist der Schmerzursache mit modernster Technik auf der Spur

Schmerzen im Kiefer- und Gesichts-
bereich beeinträchtigen viele Patienten in
besonderem Maße. Oftmals ist es auch
für die Betroffenen sehr schwierig, die
Schmerzen exakt zu lokalisieren. Hierfür
ist die enge nachbarschaftliche Bezie-
hung vieler relevanter Strukturen mit-
verantwortlich: Zähne, Muskeln, Sehnen,
Nerven, Kieferhöhlen, Speicheldrüsen
etc. liegen dichtbeieinander. Daher muss
es die erste Aufgabe des behandelnden
(Zahn-) Arztes sein, die genaue Schmerz-
ursache zu ermitteln. Dies geschieht
durch eine klinische Untersuchung und
je nach Indikation durch die Anfertigung
von Röntgenaufnahmen. Erst wenn hier-
durch keine klare Diagnose gestellt wer-
den kann, sind weiterführende bildgeben-
de Verfahren angezeigt.

Kernspinaufnahmen sind heute die ein-
zige Möglichkeit einer exakten, repro-
duzierbaren und visualisierbaren atrau-
matischen Kiefergelenksdiagnostik. Sie

erhalten aus diesem Grund einen ganz
besonderen Stellenwert in der Diagnostik
der Myoarthropathien des Kausystems.

Lediglich die Hälfte aller in der Magnet-
resonanztomografie (MRT) erfassten
Kiefergelenkveränderungen sind mittels
manueller Funktions-/Strukuranalyse
erfassbar. Werden klinische und instru-
mentelle Analysen jedoch mit der Bildge-
bung kombiniert, wird die diagnostische
Sicherheit auf ein Maximum angehoben.
Zur Darstellung krankhafter Veränderun-
gen des Kiefergelenks gilt die MRT zwei-
felsfrei als Goldstandard. So erlaubt diese
wie kein anderes bildgebendes Verfahren
eine hochauflösende Darstellung von
Hart- und Weichgeweben.

Die Untersuchung beider Kiefergelen-
ke mittels MRT geschieht synchron und
strahlungsfrei. Dabei werden hochauf-
gelöst und zeitgleich pathologische
Knochen-, Knorpel-, Diskus und Band-

strukturen dargestellt sowie das Gelenk
multiplanar, das heißt in allen Raumebe-
nen, abgebildet.

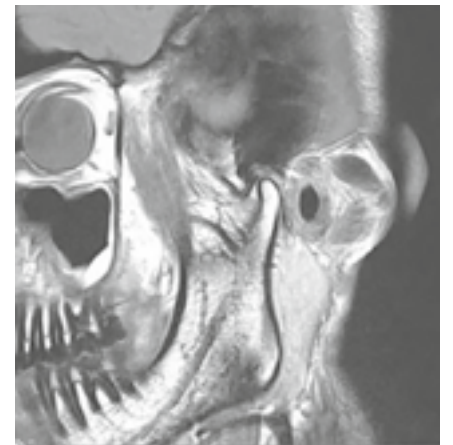
Neue Ultrahochfeld-MRT's mit 3 Tesla
Magnetfeldstärke können Strukturen bis
zu 0,2 mm Größe mit einer 4-fach genau-
eren Auflösung als 1,5 Tesla-MR-Tomo-
graphen darstellen.

Nach internationalen Richtlinien ist die
Durchführung einer MRT in all jenen Fäl-
len begründet, in denen die manuelle
Funktionsanalyse keine oder nicht aus-
reichend wegweisende Ergebnisse liefert.
Sie dient der Diagnostik von Discusluxa-
tionen mit oder ohne Reposition als auch
von Discusperforationen. Initiale, inter-
mittierende oder terminale Knackphäno-
mene bzw. Crepitationen können mittels
echtzeitcinematischer Aufnahmen (Real
Time Movie) korreliert werden.

Die parasagittale Schnittebene stellt
die Hauptebene zur kernspintomogra-
phischen Diagnostik des Kiefergelen-
kes dar. Sie ist auch, zentral durch die
Kiefergelenkköpfe verlaufend, die Dar-
stellungsebene der Bewegungsabläufe
zur Herstellung von videomagnetreso-
nanztomographischen Aufnahmen.

Die paracoronale Aufnahme liefert, er-
gänzend zur parasagittalen Hauptebene,
wichtige Hinweise über die anatomische
Lage und Struktur des Kiefergelenkes.

Die häufigste Diagnose ist neben der parti-
ellen anterioren und fortgeschrittenen



Parasagittale Schnittebene in T1 Flash 2D-Wichtung
mittels 3 Tesla Magnetfeldstärke. Man beachte, neben
Condylus und Diskus die hochauflösende Darstellung
der mandibulären Spongiosa, des N. alveolaris inf.,
Pulpa- und Zahnnerven.

anterioren Discusverlagerung die dorsa-
le Condylusposition mit dorsocranialer
Kompression des Gelenkspaltes. Eine
dorsale oder dorsocraniale Kompression
des Kiefergelenkes mit zu weiter dorsaler
Lage des Condylus zeichnet sich durch ei-
nen zu schmalen hinteren Gelenkspalt ab,
wobei der Discus noch in regelrechter Po-
sition steht. Bei totaler anteriorer Discus-
verlagerung kann es dann auch zu einer
cranialen Gelenkkompression kommen.

Zusammenfassung

Krankhafte Prozesse des Kiefergelenkes
können nur durch systematisches Vorge-
hen, bei der Anfertigung von MRT-Auf-
nahmen in allen drei Raumebenen, voll-
ständig erfasst und erkannt werden.
MRT-Aufnahmen sind wichtiger Bestand-
teil zur Einschätzung chronischer, patho-
logischer Erkrankungen des Kiefergelen-
kes und gewinnen durch die zunehmende
kieferorthopädische Behandlung von er-
wachsenen Patienten an Bedeutung.

MRT-Aufnahmen erlauben eine sichere
Diagnostik des Kiefergelenkes und er-
möglichen eine umso bessere Abstim-
mung des therapeutischen Konzeptes.
Die erweiterte Diagnostik der MRT



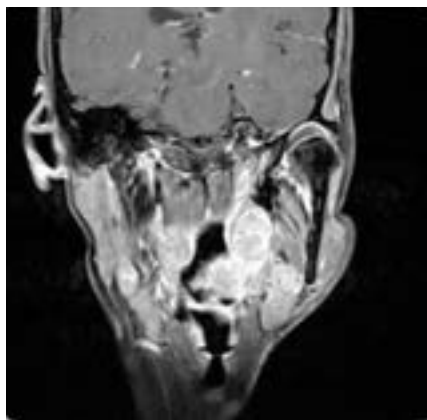
Kernspinaufnahmen
sind heute die einzige
Möglichkeit einer exakten,
reproduzierbaren und
visualisierbaren atrau-
matischen Kiefergelenks-
diagnostik.

ermöglicht eine craniomandibuläre Beurteilung der Halswirbelkörper, sowie deren Bandscheiben. Der von der American Academy of Orofacial Pain (AAOP) geprägte Begriff Craniomandibular Disorders hat sich bis heute gebräuchlich als CMD etabliert.

Die Beurteilung der oberen Atemwege und der Tonsillen weist auf einen weiteren interdisziplinären Aspekt der MRT-Diagnostik für die kieferorthopädische Befunderhebung hin und sollte im Zusammenhang mit Fehlentwicklungen des Oberkiefers noch größere Beachtung erfahren.

Die klinische und instrumentelle Diagnostik der Kiefergelenke in Kombination mit der modifizierten Ultrahochauflösenden 3-Tesla-MRT bietet optimale Voraussetzungen für eine funktionsorientierte prothetische, kieferorthopädische, physiotherapeutische und implantologische Rehabilitation.

Wir bieten Ihnen in der Radiologie am Hundertwasserhaus in Darmstadt diese spezialisierten Untersuchungen, durchgeführt nach den Kriterien des Deutschen Zentrums für Dentaldiagnostik, an.

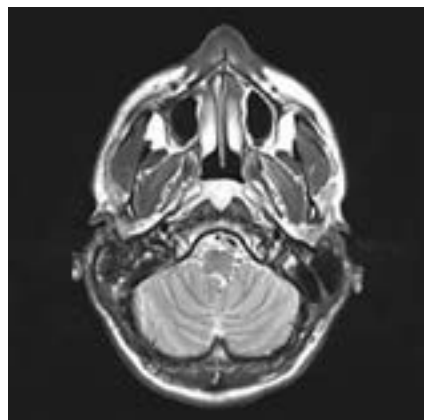


Paracoronale Schnittebene in T1fs-Wichtung nach Kontrastmittelgabe mittels 3 Tesla Magnetfeldstärke.

Ausgezeichnete Darstellung des Discus, Condylus sowie Demarkierung des discocondylären und discotemporalen Kompartiments.



57jährige Patientin mit dorsal verlagertem Condylus. Der Gelenkspalt ist im posterioren Bereich verschmälert, dies ist Zeichen einer Gelenkkompression. Der Discus ist in regelrechter Position.



Transversale/axiale Schnittebenen in T2 Wichtung. Orientierende Darstellung der Kaumuskeln, des NNH-Systems, des Respirationstrakts, sowie der Kleinhirnbrückenwinkelregion / hinteren Schädelgrube.



Craniale Kompression bei totaler anteriorer Discusverlagerung. Der Condylus sitzt zu weit crania in der Gelenkpfanne.



Dr. med. Dietlinde Zierl und Dr. med. Günther Ness,
Fachärzte für diagnostische Radiologie



RADIOLOGIE
AM HUNDERTWASSERHAUS
DARMSTADT

Praxis für Kernspintomographie

Dr. med. Günther Ness
Dr. med. Dietlinde Zierl
Dr. med. R. Asmar
Dr. med. B. Bauer
Dr. med. N. Holzknecht
Dr. med. univ. H.I. Mackert
Fachärzte für diagnostische Radiologie

Dipl. Chem. B. Weimer
Facharzt für Nuklearmedizin

Büdingen Straße 8
64289 Darmstadt
Tel. 06151 / 790 90 - 60
Fax 06151 / 790 90 - 619
info@radiologie-hundertwasserhaus.de
www.radiologie-hundertwasserhaus.de

AUF DEN RICHTIGEN BISS KOMMT ES AN!

Dr. Christof Ellerbrock ist Spezialist für Kiefergelenksbeschwerden

Ein gesunder Biss ist Lebensqualität, denn dieser ist wichtig für unser Wohlbefinden und beeinflusst auch unseren Organismus. So kommt es nicht nur auf die Ästhetik der Zähne an, sondern auch auf die Funktion. Gerade dort treten häufig Störungen auf. Mittlerweile gilt es als Volkskrankheit, regelmäßig unter Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen zu leiden. Diese Schmerzen können über Jahre andauern, weil die Ursachen nicht eindeutig festgestellt werden können. Viele Betroffene wissen nicht, dass die Ursachen auch in einer Funktionsstörung des Kiefergelenks und des Kauorgans begründet sein können. Wer geht schon bei dem ersten Knacken der Kiefergelenke zum Zahnarzt? Wer denkt bei Rückenschmerzen und Kopfschmerzen oder bei

Tinnitus und Beschwerden mit der Körperhaltung schon an die Zähne? Gerade dies sind aber alles Anzeichen für Erkrankungen des Kauorgans.

Ursachen und Symptome

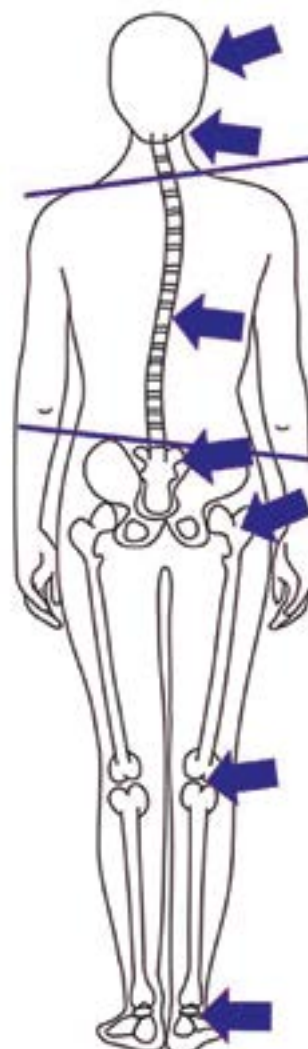
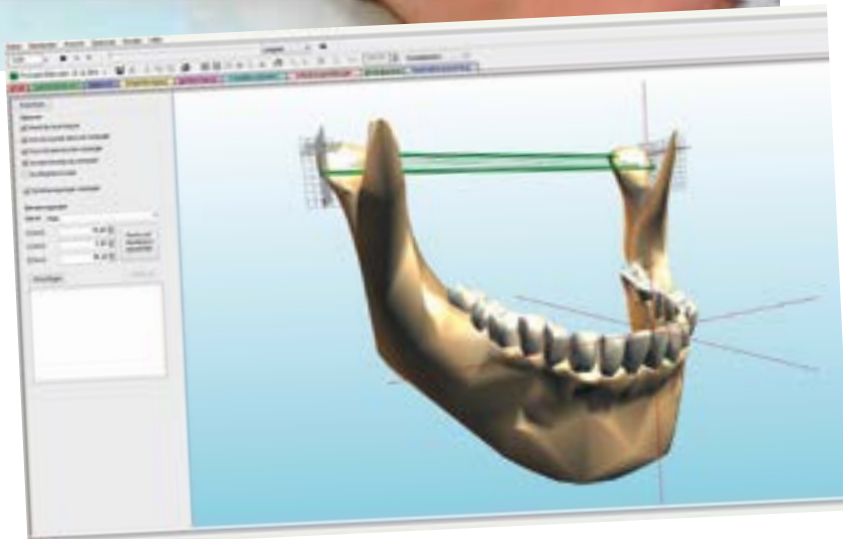
Unser Kauapparat ist eins der sensibelsten Systeme unseres Körpers. Als höchstgelegenes Gelenk beim Menschen hat das Kiefergelenk einen ganz entscheidenden Einfluss auf unsere gesamte Körperhaltung. Mit seinen hochkomplexen knöchernen, muskulären und nervlichen Strukturen ist es mit dem gesamten Körper verbunden. Ein gestörtes Zusammenspiel der Zähne von Ober- und Unterkiefer führt zu einer fehlerhaften Bisslage. Dadurch befinden sich beide Kiefergelenke in einer unphysiologischen Lage und können in diesem Zustand nicht optimal funktionieren. Die Kaumuskulatur arbeitet nicht gleichmäßig und wird einer unnatürlich hohen Beanspruchung ausgesetzt. Auf Dauer kann dies zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen, wie schmerzhaften Verspannungen von Nacken-, Kopf-, Hals- und Mundmuskeln. Die Beschwer-

den können sich über die Wirbelsäule bis hin zum Hüftgelenk fortsetzen.

Neben der allgemeinen zahnärztlichen Tätigkeit hat sich Herr Dr. Ellerbrock auf die ganzheitliche Behandlung von Kiefergelenkserkrankungen und funktioneller Kieferorthopädie spezialisiert.

Sein Ziel ist es, einem „falschen Biss“ und den daraus resultierenden Beschwerden entgegenzuwirken bzw. im Voraus schon zu beeinflussen.

Eine Funktionsstörung des Kiefergelenks kann durch unterschiedliche Faktoren ausgelöst werden. Schlecht angepasste Kronen und Brücken, zu hochstehende oder fehlerhafte Füllungen, Zahnfehlstellungen oder Zahnverluste können zu Störungen im Kausystem führen. Stress kann eine Funktionsstörung zusätzlich verstärken. Die chronische psychische Anspannung ist ein typisches Phänomen in unserer heutigen Gesellschaft. Diese Anspannung wird an den Zähnen abgeleitet, dies macht sich unter anderem durch starke Abnutzung der Zähne durch Pressen und Knirschen bemerkbar.



Migräne, Tinnitus

**Kopf- und Nackenschmerzen
Muskelverspannungen
Zähneknirschen**

**Verspannungen und Schmerzen
in Schulter- und Brustwirbelsäule**

**Beckenschiefstand,
Fehlhaltung und Schmerzen
in Lendenwirbelsäule
und Hüftgelenk**

**Kniebeschwerden,
Beinlängenunterschied**

Fußschmerzen

**Symptome, die auf eine
therapiebedürftige
Kiefergelenkserkrankung
hinweisen können:**

- Kopf-, Nacken- und Rückschmerzen
- Tinnitus
- Schwindelgefühle
- Übermüdung
- Konzentrationsschwäche
- Schlafstörungen
- Bruxismus
- Bewegungseinschränkungen

Diagnostik und Therapie

Herr Dr. Ellerbrock ermittelt zunächst, welche Faktoren die Beschwerden auslösen. Es folgt eine Untersuchung des Kausystems mit den möglicherweise beteiligten Muskeln des Kopfes, Halses oder Nackens. An diese manuelle Funktionsanalyse schließt sich eine sogenannte instrumentelle Funktionsanalyse an. Hierbei vermisst Herr Dr. Ellerbrock zunächst exakt die Kiefergelenke. Somit kann er Fehler in den Bewegungsabläufen erkennen. Mit einem speziellen Aufzeichnungsgerät lassen sich die Gelenkposition und Bewegungsbahnen des Unterkiefers genau analysieren. Auf der Basis von Abdrücken vom Ober- und Unterkiefer werden formgetreue Kiefermodelle gefertigt. Die Messwerte werden in den Artikulator, einem Kausimulator, übertragen. Im Modell kann die Lage der Zähne und Kiefer zueinander beliebig oft analysiert und verändert werden, bis die optimale Situation erreicht ist. Aus den gewonnen Daten kann Herr Dr. Ellerbrock einen individuellen Therapieplan erarbeiten. Das Behandlungsspektrum bei Kiefergelenksbeschwerden ist weit-

reichend, entsprechend den vielen Ursachen. Häufig ist eine Schiene notwendig, um den Biss in die korrekte Position zu bringen. Die Schiene dient dazu, das Kausystem zu entlasten und die Gelenkköpfe des Kiefers langsam wieder in die richtige Stellung zu verschieben. Dauerhafte Kopf- und Nackenschmerzen und auch Rückenschmerzen, die auf eine Kieferfehlstellung zurückzuführen sind, klingen langsam ab. Die Schiene wird in regelmäßigen Abständen von Herrn Dr. Ellerbrock auf die veränderte Position des Kiefers angepasst, bis eine optimale Stellung erreicht ist.

Herr Dr. Ellerbrock spezialisiert sich seit Jahren auf die Behandlung von Kiefergelenksbeschwerden. Neben seinem zahnmedizinischen Studium absolvierte er 2010 an der Universität Greifswald den Masterstudiengang „Computerunterstützte Funktionsdiagnostik“. Im Anschluss studierte er an der Donauuniversität Krems, an der er 2012 seinen Masterstudiengang der interzeptiven Kieferorthopädie absolvierte. Herr Dr. Ellerbrock hat sich zur Aufgabe gemacht, Patienten mit eben diesen Beschwerden zu helfen, einen Therapieweg zu finden und somit zu neuer Lebensqualität zu verhelfen.



Dr. Christof Ellerbrock M.Sc. M.Sc.

ZAHNARZTPRAXIS
Dr. Christof Ellerbrock M.Sc. M.Sc.
UND KOLLEGEN

Wilhelminenstraße 25 · 64283 Darmstadt · Tel: 0 61 51 - 152 840
info@ellerbrock-darmstadt.de · www.ellerbrock-darmstadt.de



DIE MIKROSKOPISCHE WURZELBEHANDLUNG

Eine filigrane Arbeit für Spezialisten



Leidet ein Zahn unter Karies und wird nicht rechtzeitig behandelt, entzündet sich der Nerv im Inneren des Zahnes. Erfolgt keine Behandlung, stirbt der Nerv ab und es entwickelt sich an der Zahnwurzel eine Entzündung im Kieferknochen. Diese schwächt das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System; der Stoffwechsel im Körper leidet. In einem solchen Fall gibt es zwei Alternativen: den Zahn zu entfernen oder eine Wurzelkanalbehandlung durchzuführen. Die Zahnbehandlung ist der Zahnentfernung vorzuziehen!

Was früher als notwendiges Übel galt, hat sich zu einem hochspezialisierten Fachgebiet der Zahnmedizin, der Endodontie, weiterentwickelt. Durch die moderne endodontische Behandlung in einer darauf spezialisierten Zahnarztpraxis ist es möglich, nahezu jeden Zahn lebenslang zu erhalten. Um solche Behandlungser-

folge zu erzielen, ist eine umfangreiche Spezialausrüstung, einschließlich eines Operationsmikroskops, eine mehrjährige Weiterbildung des Zahnarztes und eine jahrelange Erfahrung auf diesem Gebiet unverzichtbar.

Bei der Behandlung müssen alle Wurzelkanäle inklusive ihrer Verästelungen gefunden und sorgfältig gereinigt und desinfiziert werden. Danach müssen die Kanäle und ihre Verästelungen vollständig und dicht abgefüllt werden, damit eine Reinfektion verhindert wird. Um diese Behandlungsschritte so perfekt wie möglich durchzuführen, ist eine Vergrößerung und die direkte Sicht in die Zahnstrukturen durch ein Operationsmikroskop notwendig. Die Komplexität der Behandlung erfordert einen viel höheren Zeitaufwand im Vergleich zur konventionellen Methode und übersteigt die Möglichkeiten einer allgemeintätigen Zahnarztpraxis.



Wir helfen Ihnen, Ihre Zähne zu erhalten! Seit nahezu 12 Jahren ist unsere Praxis auf dem Gebiet der Wurzelkanalbehandlung (Endodontie)

spezialisiert. Unser freundliches Team begleitet Sie von der genauen Diagnose und kompetenten Beratung bis zu einer schmerzfreien und sicheren Therapie.



Ein schönes Lächeln muss nicht teuer sein



- Neuer Zahnersatz in Topqualität
- Angstpatienten willkommen
- Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin



**Zahnarztpraxis
Dr. Mladen Mamuša**

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 15
64331 Weiterstadt-Braunshardt
Telefon (0 61 50) 40 303

ZEHN ZAHNPFLEGETIPPS:

1. Mindestens zweimal täglich Zähne putzen!

Morgens und abends nach den Mahlzeiten gründlich und ausdauernd die Zähne putzen – mindestens drei Minuten.

2. Zahnseide verwenden

Die schwer zugänglichen Bereiche täglich mit Zahnseide oder einer Zahn-Zwischenraumbürste reinigen.

3. Richtige Putztechnik

Es kommt vor allem auf die richtige Putztechnik an. Die Zahnarthelferin erklärt die richtige Putzmethode. Einfach und wirkungsvoll ist die sogenannte „Rot-Weiß-Technik“, also vom Zahnfleisch zum Zahn.

4. Auf die richtige Zahnbürste kommt es an!

Kurzkopfbürsten erreichen auch die hinteren Backenzähne gut. Keine Naturborsten verwenden, darin sammeln sich Bakterien an. Spätestens nach zwei Monaten neue Bürste kaufen. Die alte entfernt 30% weniger Zahnbelag und ist voller Bakterien. Elektrische Zahnbürsten jüngerer Generation reinigen besser als Handbürsten. Sie sind für Kinder besonders geeignet: Die schnellen, automatischen Bewegungen der Bürste vereinfachen das Putzen. Putzdauer nur zwei Minuten!

5. Nie ohne Zahnpasta

Zahncreme sorgt für frischen Atem und erhöht deutlich den Reinigungseffekt der

Bürste. Fluoridierte Zahnpasta verringert nachweislich die Neubildung von Karies.

6. Fluorid muss mit

Fluorid verbessert wesentlich die Widerstandsfähigkeit der Zahnoberfläche gegen Karies. Die Verwendung von fluoridiertem Jodsalz beim Kochen und Backen beugt Karies und Kropfbildung vor. Auch bei der Zahnpflege zu Hause fluoridierte Spülungen oder Gels verwenden.

7. Kauen ist Fitnesstraining für die Zähne

„Kauaktive“ Nahrungsmittel als Zwischenmahlzeit (Äpfel, Möhren, Nüsse) regen den Speichelfluss an – Speichel spült und härtet die Zähne.

8. Der Kaugummi danach

Wer ständig unterwegs ist, hat wenig Zeit zum Zähne putzen. Einfach nach dem Essen einen zuckerfreien Kaugummi kauen – die angeregte Speichelproduktion schützt vor Karies & Co.

9. Süßes in Maßen

Weniger Süßes bedeutet weniger angriffs-lustige Plaquebakterien. Eine gute Alternative sind zuckerfreie Knabberlecken.

10. Mindestens zweimal im Jahr zum Zahnarzt!

Bei der Vorsorge-/Kontrolluntersuchung wird der Mundraum gründlich durchgecheckt. Wer zweimal im Jahr seinen Zahnarzt aufsucht, hat gut lachen – oft gebohrt wird nur bei Zahnarzt-muffeln.

VERSCHLAFEN SIE IHRE ZAHNBEHANDLUNG

Für Patienten mit Zahnarztangst ist die Vollnarkose eine Alternative



Oliver Stephan Eckrich
Zahnarzt-Implantologe

Gabriele Bernhard
Zahnärztin

Dr. Angela Hechler
Anästhesistin

Zahnarztangst kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Beginnend mit dem unangenehmen Gefühl, dass bei regelmäßigen Kontrollterminen etwas gefunden werden könnte, über die Bedenken vor einer größeren Behandlung oder einem chirurgischen Eingriff, bis hin zur schlichten Panik, sobald auch nur die Vorstellung ins Bewusstsein kommt, auf dem Zahnarztstuhl Platz nehmen zu müssen.

Ist die Zahnarztangst ausgeprägt, führt dies oft dazu, dass die betreffenden Patienten nur im Schmerzfall in die Praxis kommen. Meistens ist dann neben der Schmerzausschaltung auch zusätzlich eine umfangreiche Behandlung notwendig, da meist auch weitere Zähne behandlungsbedürftig sind. Dies ist alles andere als förderlich, dem Patienten die Angst vor dem Zahnarztbesuch zu nehmen. Das genaue Gegenteil ist der Fall – die Behandlungsdauer wächst und somit die Angst vor jedem Zahnarztbesuch.

Wir möchten Ihnen heute unser neues Teammitglied, Frau **Dr. Angela Hechler** vorstellen. Sie ist seit über 20 Jahren Fachärztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin und begleitet professionell unsere Narkosefälle. Besonders am Herzen

liegt ihr die Behandlung von Kindern, um mit der Narkose den Zahnarztbesuch so schonend wie möglich zu gestalten.

Auch ängstliche Patienten können den Zahnarztbesuch anästhesiologisch betreut so schonend wie möglich erleben. Jeder Mensch ist anders, Behandlungssituationen werden ganz unterschiedlich wahrgenommen und variieren in ihrer Intensität. Da ist es gut, wenn man sich darauf verlassen kann, dass Sorgen und Schmerzen ernst genommen und im Rahmen modernster medizinischer Möglichkeiten gelindert werden können. Die Zahnarztpraxis Gabriele Bernhard & Kollegen bietet diese Option. Dr. Angela Hechler führt ein intensives Beratungsgespräch, stimmt das Narkoseverfahren der Wahl individuell ab. Der persönliche Gesundheitszustand wird genauso berücksichtigt wie eingenommene Medikamente und Unverträglichkeiten. Bei Behandlungen mittlerer Dauer bietet sich die Analgosedierung an. Patienten bleiben in einer Art entspanntem Dämmer-schlaf ansprechbar, nehmen Ereignisse um sich herum weniger bis nicht mehr wahr. Werden längere Behandlungen nötig, ist die klassische Vollnarkose möglich.

In jedem Fall überwacht die erfahrene Anästhesistin Frau Dr. Angela Hechler alle Körperfunktionen über die gesamte Behandlungsdauer am Zahnarztstuhl. Patienten dürfen die Praxis nach ein bis drei Stunden in Begleitung wieder verlassen. Sie sind in der Regel spätestens nach 24 Stunden wieder voll einsatzfähig.



Lassen Sie sich z.B. Ihre Implantate unter Vollnarkose setzen.

Kassen übernehmen in mehreren Fällen die Kosten

Nicht immer müssen Patienten für Narkosen selbst aufkommen, wenn sie über die übliche lokale Betäubung hinausgehen. Bei privaten Krankenversicherungen kann ebenfalls eine Erstattung der Kosten für die Vollnarkose in Frage kommen. Abhängig ist dies von der Versicherung und Ihrem gewählten Tarif. Die Erstattungsrichtlinien sind nicht einheitlich, es lohnt sich also, wenn Sie bei Ihrer Versicherung nachfragen.

Auch gesetzliche Versicherungen übernehmen die Leistungen unter bestimmten Voraussetzungen, weiß Dr. Angela Hechler. Dazu gehören nicht nur größere chirurgische Eingriffe, hier einige Voraussetzungen:

Die Kosten für Behandlungen in Vollnarkose oder Dämmer-schlaf werden bei bestimmten Voraussetzungen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen wie:

- Bei Kinder unter 12 Jahren, die nicht mit dem Zahnarzt zusammenarbeiten und deshalb unter örtlicher Betäubung nicht behandelt werden können
- Patienten, die wegen mangelnder Kooperation bei geistiger Behinderung

oder schweren Bewegungsstörungen eine Vollnarkose brauchen

- Patienten, die schwere, ärztlich anerkannte Angstreaktionen zeigen und deshalb nicht unter örtlicher Betäubung behandelt werden können
- Patienten, bei denen Beruhigungsmittel oder örtliche Betäubungsmittel wegen einer organischen Erkrankung oder Allergie nicht eingesetzt werden dürfen

Treffen diese Voraussetzungen nicht zu, können Sie selbstverständlich jederzeit eine solche Behandlung als Wunschbehandlung durchführen lassen. In diesem Fall werden die Kosten nach der Gebührenordnung für Ärzte berechnet und müssen von Ihnen persönlich getragen werden. Die Höhe der Kosten ist abhängig von der Dauer und der Art der Narkosemaßnahme und wird mit Ihnen im Vorfeld besprochen.

Die Zahnärzte Herr Eckrich und Frau Bernhard und unsere Anästhesistin Frau Dr. Angela Hechler beraten Sie gerne und freuen sich auf Ihren Besuch!

Tel. 06150 4710



Zahnärzte

Gabriele Bernhard
Stephan Eckrich
Sven Richter

Vorm Heiligen Kreuz 15
64331 Weiterstadt

Mo. – Do. 8.00 – 13.00 Uhr

Mo. – Do. 14.00 – 19.00 Uhr

Freitag 8.00 – 14.00 Uhr

Tel. 06150 – 4710

Mail: info@Zahnarztpraxis-Bernhard.de

www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de



„WIR LEGEN NOCH EINMAL 40 EURO DRAUF“

AOK Hessen: Höhere Bezuschussung von Präventionskursen

Die AOK Hessen hat ihren Zuschuss für Präventionsangebote deutlich erhöht. Wer bei einem externen, zertifizierten Anbieter in den Kategorien Ernährung, Bewegung, Entspannung und Sucht einen Kurs bucht, bekommt statt 110 ab sofort bis zu 150 Euro erstattet.

„Wir legen somit bei Bedarf noch einmal 40 Euro drauf und zahlen 100 anstatt 80 Prozent der Kosten, und das pro Kurs“. Da in jedem Kalenderjahr zwei Kurse auf Kosten der Gesundheitskasse gebucht werden können, beträgt die Gesamterstattung maximal 300 Euro. Darüber hinaus gibt

es noch über 600 kostenfreie AOK-eigene, mehrwöchige Kurse in 50 hessischen Städten, die immer im Frühjahr und im Herbst beginnen. Diese können zusätzlich belegt werden.



Foto: ©nuzza11 – fotolia.com



Sabina Hasanagic

Heilpraktikerin
F.X. Mayr-Therapeutin

F.X. Mayr Fastenkur · Frühjahrsspezial Kursbeginn ab 1. März 2017

Um Anmeldung wird gebeten

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

Gesundheit bedeutet harmonisches Gleichgewicht aller Kräfte.



- F.X. Mayr-Therapeutin
- Thymus-Therapie
- Ozon-Sauerstoff-Therapie
- Aufbau-Regenerationskuren
- Homöopathie
- Dunkelfeldmikroskopie
- Elektroakupunktur nach Dr. Voll
- Darmsanierung-Colon-Hydro-Th.

Praxis für Naturheilkunde

Im Merck-Haus • Rheinstraße 7-9 • 64283 Darmstadt • Tel: 06151-21000

www.heilpraxis-hasanagic.de

Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.



Gesundheit in besten Händen

AOK
Die Gesundheitskasse.

Starke Leistung:

Unser 400 Euro-Gesundheitskonto.

Weitere AOK-Leistungen auf www.stark-in-hessen.de



ALOPEZIA, CHEMOTHERAPIE, GLATZE – TAG DER NEUEN HAARE

Alopezia hat viele Gesichter und die Medizin ist derzeit für über 1,5 Millionen Menschen in Deutschland fast ratlos. Eine der besten Anlaufstellen für sie als Alopezia Betroffener ist sicherlich AAD e.V. Deutschland, hier werden Sie sehen und erfahren, dass Sie nicht alleiniger Betroffener sind, sondern eben eine/er von über 1,5 Millionen Menschen.

Nachdem Ihnen der Arzt mitteilt, dass ein Haarersatz vonnöten ist, wird er Ihnen ein Rezept für Haarersatz aushändigen und Sie an einen präqualifizierten Zweithaar-Spezialisten empfehlen. Auch können Sie bei Ihrer Krankenkasse nach Adressen in Ihrer Nähe Fragen.



Sicherlich kann der eine oder andere Friseur auch etwas an Haarersatz verkaufen, was er jedoch nicht kann ist, Sie mit dem für Sie bestmöglichen Haarersatz versorgen. Davon werden die meisten Friseure überfordert sein, da das Spektrum der Haarersatz-Arten viel zu groß ist und jedes Teil von Haarersatz so unterschiedlich in seiner Eigenart ist und in der Anwendung Fachwissen erfordert.

Alleine bei Perücken werden heutzutage so viele unterschiedliche Unterbauten (Trägermaterial) verwendet, welche alle auf die speziellen Bedürfnissen des Trägers angepasst werden. Mit einer modernen

Perücke können Sie sogar schlafen gehen, in die Sauna oder zum Sport. Selbst schwimmen im Meer ist heute mit einer Perücke möglich. Hier kann nur ein präqualifizierter Zweithaarspezialist helfen, auch die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse wird er für Sie erledigen.

Haarersatz oder Perücke

Beim Haarersatz wird – wie schon das Wort sagt – ein Ersatz von Haaren an diffusen oder kahlen Stellen eingesetzt. Mit dem fülligeren Haar erlangen Sie Ihre Lebensqualität wieder und bewegen sich selbstsicherer bei der Arbeit, beim Sport oder einfach nur im Alltag. Haarersatz kann überall, wo noch Eigenhaare sind, eingesetzt werden, die Perücke dagegen findet ihre Anwendung bei totalem Verlust der Haare.

Bei einer Krebserkrankung und anschließender Chemotherapie ist in den meisten Fällen totaler Haarausfall eine unangenehme Begleiterscheinung. Für viele ist Haarausfall eine extreme psychische Belastung. Die Angst vor dem Verlust der eigenen Haare kann Ihnen in einem guten präqualifizierten Zweithaarstudio schnell genommen werden. Die vielen Möglichkeiten und das Farbspektrum der Perücken, die Ihren Haarfarbwünschen entsprechen, ist enorm. Aufgrund der verschiedenen Monturen ist der Haarersatz so gut wie unsichtbar für Ihr Gegenüber. Krankenkassen unterstützen in der Regel die Anschaffung von Perücke oder Haarersatz, wenn ein Rezept vom Arzt vorliegt. Auf der Internetseite der DKMS Deutschland finden Sie nicht nur Selbsthilfegruppen und den Austausch mit Leidensgenossen, sondern auch Adressen von präqualifizierten Zweithaarstudios in Ihrer Nähe: www.dkms.de

Männer und ihre Glatze

Anders als bei Frauen fallen Männer ohne Haare in unserem Straßenszenario nicht auf. Frauen und Männer reagieren daher auch ganz unterschiedlich, wenn es um das Hilfsmittel Haarersatz geht. Bei Haarersatz für den Mann hat sich die Entwicklung der Haarersatzarten in den letzten Jahren gravierend verändert, heute gibt es für jeden Geldbeutel und jeden Wunsch einen geeigneten Haarersatz, angefangen beim Auffüllen von Geheimratsecken, über das Verschwindenlassen der Tonsur am Hinterkopf oder auch das wachsende Toupet, das sich vom Wirbel am Hinterkopf in langsamen Schritten nach vorne zur Stirn erweitert. Studien haben ergeben, dass Männer mit Haaren bei Bewerbungen einen deutlichen

Vorteil haben und eher eingestellt werden als ein kahlköpfiger Mann.

Wichtig zu wissen: es gibt heute Haarersatz für Männer, der permanent fixiert werden kann, und somit schlafen, schwimmen und Sport machen ermöglicht. Gewaschen und frisiert wird wie bei dem eigenen Haar, sogar Stylingmittel wie Gel, Wachs oder Spray bereiten keine Probleme.

Der Weg, über ein Rezept zu Haarersatz zu gelangen, ist eine Möglichkeit. Viele Krankenkassen unterstützen heute Männer bei Haarersatz. Es lohnt sich also, mal bei seiner Krankenkasse anzufragen. Schildern Sie Ihr Berufsbild, Ihre psychische Belastung und was Sie dazu bewegt, einen Haarersatz zu tragen. Und denken Sie daran: Das präqualifizierte Zweithaarstudio hat die richtige Lösung für Sie parat.

**Zweithaarstudio
präqualifiziert**

- Perücken
- Haarverdichtungen
- Toupets



TOLDRIAN.DE

**25 Jahre
Hilfe bei
Haarausfall**

Warthweg 13, 64823 Groß-Umstadt
Tel. 0 60 78 - 7 46 91
Roßdörfer Str. 65, 64287 Darmstadt
Tel. 0 61 51 - 47 518

Schmerzfrei durch sanfte Griffe



Die Bowen-Technik gehört zu den weltweit führenden ganzheitlichen Techniken im Bereich der Körperarbeit (lt. WHO). Durch sanfte, gezielt gesetzte Griffe an Muskeln, Bändern, Sehnen, Gelenken, Nerven und Faszien werden Impulse in den Körper gesendet, die eine Selbstheilung in Gang setzen. Die

Griffe werden nicht nur symptombezogen eingesetzt, sondern der gesamte Körper wird mit einbezogen. Denn häufig zeigt sich die Ursache einer Dysbalance an einer anderen Stelle als der der Ursache.

Diese sanfte Körperarbeit verfügt über eine erstaunliche Wirkung und eignet sich hervorragend dazu, Wohlbefinden und Gesundheit zu erlangen und zu erhalten. Probieren Sie es aus, ich freue mich auf Sie.

Die Bowen-Technik unterstützt

- den Bewegungsapparat
- die inneren Organe
- das Herz-Kreislaufsystem
- das Nervensystem
- Haut und Atemwege
- das Hormonsystem
- Sportler zur Leistungssteigerung

Jeder profitiert von dieser Technik, vom Baby bis zum Senior. Die Bowen-Technik ersetzt nicht den Besuch bei Ärzten/innen, welchen die Erstellung der Diagnose und des Therapiekonzeptes ausdrücklich vorbehalten ist.

**Kennenlern-
Angebot:**
Testen Sie die
Bowen-Methode mit
einer Erstanwendung
für 25 €.
Gültig bis 30.06.17



Petra Kammerer
Gesundheitspraktikerin, Kosmetikerin
Vitale Haut – vitaler Körper
Kümmelgasse 13 • 65468 Trebur
Telefon: 06147 / 919424
info@kosmetikpraxis-kammerer.de
www.bowtech-kammerer.de

NEURODERMITIS, SCHUPPENFLECHTE, AKNE & CO

Traditionelle Chinesische Medizin und Medizinische Lasertherapie

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine Heilkunde, die sich an der Natur orientiert und daran, wie die Natur sich im Menschen manifestiert. Sie ist deshalb „im wahrsten Sinne des Wortes“ eine Naturwissenschaft. Immer mehr Menschen wenden sich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu.

Der Grund hierfür liegt in den nachhaltigen Verbesserungen der gesundheitlichen Situation der Patienten durch Beseitigung von Funktionsstörungen, deren Ursachen und Auswirkungen mit westlicher Schulmedizin nicht oder nur unzureichend erklärt und so nicht geheilt werden können.

Die westliche Medizin ist in der Erforschung der Vorgänge um Krankheit und Gesundheit weit fortgeschritten und hält sehr wirksame Medikamente und Instrumente bereit um Krankheiten zu begegnen. Dennoch fehlt es ihr in der Behand-

lung von Hautkrankheiten an passenden Lösungsansätzen, da die Krankheitsursachen nicht hinreichend bekannt sind. Hier sind Cortison, Antibiotika, und andere Medikamente – ob intern oder extern – mit ihren vielfachen Nebenwirkungen oft die einzig verfügbare Antwort.

Anders ist das in der Traditionellen Chinesischen Medizin! Durch die Differenziertheit der Diagnostik und ihrer Erklärungsmodelle zur Krankheitsentstehung hat sie hier alternative Lösungsansätze parat, die den Körper zur Gesundheit führen. In der Behandlung von Hautkrankheiten

ist Akupunktur nur mäßig wirksam. Sie ist jedoch sehr effektiv, wenn Hauterkrankungen von emotional / seelischen Belastungen – was nicht selten der Fall ist – getriggert werden.

Eine wesentlich stärkere Rolle spielt aber der Einsatz der chinesischen Arzneimitteltherapie, die ohnehin mehr als 80% der Chinesischen Medizin ausmacht. Die Anwendung der Arzneimitteltherapie in der Dermatologie setzt sehr genaue Kenntnisse der Chinesischen Diagnostik (v.a. Zunge / Puls / Körpersäfte) voraus. Auch ist die Art der Hautveränderungen, das Hautbild und dessen spezifische Bewertung im Rahmen der Chinesischen Medizin eine unabdingbare Voraussetzung zum Finden der optimalen Behandlungsstrategie und somit erfolgreicher Behandlung. Das Wissen über diese – mit westlicher Medizin ganz und gar nicht vergleichbaren – Zusammenhänge und die Diagnose der möglichen Funktionsstörungen in diesem System ist Aufgabe des TCM Spezialisten.

Die Behandlungsdauer und der zu erwartende Behandlungserfolg hängen stark vom Schweregrad und der Dauer der Erkrankung ab. Auch ist die Behandlung bspw. der Neurodermitis erschwert, wenn sie mit einem allergischen Asthma vergesellschaftet ist oder bereits in der Kindheit bestand und im Erwachsenenalter erneut auftritt.

Trotzdem sind auch hier gute Verbesserungen des Beschwerdebildes zu erreichen. Deutlich gesteigert werden können die Behandlungserfolge durch den zusätzlichen Einsatz der intravenösen und dermatologisch-medizinischen Lasertherapie unter ergänzender Anwendung von bspw. Grüntee oder anderen Pflanzenextrakten. Bei Hautkrankheiten,

die schubweise verlaufen, ist es bei einem akuten schweren Schub auch manchmal unabdingbar, kurzfristig mit Cortison o.ä. zu intervenieren.

Hier darf man dann nicht dogmatisch denken, sondern muss pragmatisch handeln und das Beste aus beiden Medizinsystemen einsetzen um dem Leidenden zu helfen. Die Zukunft der Medizin in ihrer Gesamtheit liegt meiner Meinung nach in der Abstimmung und Integration chinesischer und westlicher Medizin. Ein und dasselbe Ding wird somit aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und kann dadurch besser beurteilt werden. So können das Wissen und die Erkenntnisse aus beiden Medizinschulen kombiniert und der Nutzen für den Menschen gesteigert werden. Es gilt: „So lange „besser“ möglich ist, ist „gut“ nicht gut genug!

Weitere Informationen auch über andere mit TCM, Chiropraktik und Medizinischer Lasertherapie erfolgreich zu behandelnde Krankheitsbilder erhalten Interessierte gerne durch Anruf, bei einem Beratungsgespräch in der Praxis oder unter www.tcm-fritz.de.

D. H. Fritz
Heilpraktiker
Traditionelle Chinesische Medizin
Amerikanische Chiropraktik
und
Medizinische Lasertherapie

TCM Kinderwunschzentrum Riedstadt

Taurogger Platz 25
64560 Riedstadt (God.)
06158 / 2210

Es wird ausdrücklich erklärt, dass dieser informative Artikel zur Chinesischen Medizin, Chiropraktik und Lasermedizin kein Heilungsversprechen oder irgendeine Garantie auf Linderung beispielhaft genannter Krankheitsbilder darstellt.



**Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
und Chiropraktik**

TCM Kinderwunschzentrum Riedstadt

- Chinesische Pharmakologie
- Klassische Akupunktur
- Chiropraktik
- Medizinische Lasertherapie
- Qi Gong

Tel.: 06158 2210 | www.tcm-fritz.de
Taurogger Platz 25 | 64560 Riedstadt/Goddellau

GESTRESST SCHLÄFT MAN SCHLECHTER

Entspannung am Tag kann den erholsamen Nachtschlaf fördern

Auch wenn wir im Schlaf nichts davon merken – der Organismus ist in dieser Zeit der Regeneration quicklebendig. Viele Körperfunktionen laufen auf Hochtouren: Zellen werden erneuert, Hormone produziert, Gewebe repariert. Auch die Sinne stehen auf Empfang, das Gehirn sortiert Eindrücke und speichert sie ab. Zudem verändert sich der Schlaf während der Nacht stetig. Verschiedene Phasen wechseln sich ab – leichter Schlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf. Letzterer ist die aktivste Periode des Schlafes. Hier sorgen lebhaftere Träume für Muskelzucken und rasche Augenbewegungen. Dazwischen kommt es immer wieder unbemerkt zu kurzen Wachphasen.

Nervosität und Anspannung bekämpfen

Am erholsamsten ist in der Nacht die Tiefschlafphase: Der Körper liegt ruhig, die Augäpfel bewegen sich kaum, der Muskeltonus ist entspannt. Zudem sinkt

der Blutdruck, Atmung und Herzschlag verlangsamen sich. Fehlt es dauerhaft an Tiefschlaf, kommt es bei den Betroffenen schnell zu Übermüdung und Gereiztheit. Die Angst, wieder nicht schlafen zu können, lässt kaum noch Entspannung zu – diese aber ist Schlafforschern zufolge die Voraussetzung für einen erholsamen Schlaf. Neben gezielten Übungen lassen sich Nervosität, Anspannung und innere Unruhe auch mit natürlichen Arzneimitteln wie etwa Neurexan (rezeptfrei, Apotheke) bekämpfen. Der Wirkkomplex aus Passionsblume, Hafer, Kaffeesamen und Zincum isovalerianicum kann schon tagsüber eingenommen für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen. Unter www.entspannung-und-beruhigung.de gibt es weitere Tipps zur Schlafförderung.

Auch der Geist leidet bei Schlafmangel

Die gesundheitlichen Folgen von Schlafmangel reichen von einer erhöhten Un-



Foto: © Rido - fotolia.com

fallgefahr bis hin zu Störungen des Immunsystems, des Stoffwechsels und zu Herz-Kreislauf-Problemen. Doch auch der Geist leidet: Schon seit Lagem sei bekannt, dass psychische Erkrankungen mit Veränderungen des Schlafs einhergehen, so Prof. Dieter Riemann vom

Uniklinikum Freiburg. Bei anhaltenden Schlafproblemen sollten zunächst körperliche Ursachen wie etwa Schilddrüsenerkrankungen oder Atemaussetzer im Schlaf ausgeschlossen werden.

Wohlbefinden und Entspannung im Herzen Pfungstadt's: Salzgrotte „Mineralis“ lädt ein



Salzgrotten bilden das Mikroklima eines Salzbergwerkes bzw. eines Aufenthaltes am Meer nach. Sie eignen sich ideal zur Linderung einer Vielzahl von Krankheiten sowie als alternative Form der Entspannung. Mit jedem Atemzug nimmt man in der Grotte wertvolle Mineralien auf (Magnesium,

Eisen, Calcium, Kalium, Natrium, Chlor, Kupfer, Brom, Selen, Chrom und Jod). Durch die spezielle Belüftungs- und Klimatechnik der Grotte sowie ein Totes-Meersalz-Ultraschall - Solevernebler der neuesten Technik und eine Wasserkaskade wird eine hohe Effektivität bei der Linderung einer Vielzahl von Erkrankungen erreicht. Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit wird gestärkt, die Abwehrkräfte des Organismus aufgebaut.

Positiver Nutzen der Salzgrotte:

Zum Beispiel: Allergische und chronische Bronchitis, Asthma, Nasennebenhöhlenentzündung, Dermatologische Erkrankungen wie Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis, Hautentzündung, Allergien, Rheumatische Erkrankungen, Herz- und Gefäßerkrankungen (z.B. Bluthochdruck), Unterfunktion der Schilddrüse, Stress, Depressionen & Erschöpfungszustände, Schlafprobleme, Tinnitus, Entgiftung & Entsäuerung. Der Aufenthalt beträgt 45 Minuten, in dieser Zeit können bis zu 6 Personen auf gemütlichen Relaxliegen entspannen. Bei speziell ausgewählter Entspannungsmusik und stimmungsvollen Lichteffekten können Sie sich vom Alltagsstress erholen und Beschwerden ohne lästige Medikamente lindern.

Wir bieten auch speziell Kindersitzungen in einer eigens dafür geschaffenen Kinder-Salzgrotte mit viel Platz und Spielzeug für die Kleinen an. Soletherapie in der speziellen Infrarotkabine die mit Ultraschall-Solevernebler und negativ ionisiertem Sauerstoff. Nach dieser 25 minütigen Therapie können Sie sich noch eine erholsame Entspannung auf unserem Massagesessel gönnen.

Neu in unseren Angebot

Frau Monika Skolik, geprüfte Fußpflegerin und Nageldesignerin freut sich auf ihren Anruf. Termine unter Tel. 06157 990067 oder 0152 34026204

Massage in der Salzgrotte

Ärztlich geprüfte Wellnesstherapeutin Frau Janine Anton bietet an den Wochenenden Massagen in der Salzgrotte an.



Geöffnet ist die Grotte **Montags bis Freitags von 9.00 bis 11 Uhr** und von **16.00 bis 19 Uhr**. Eine besondere Kleidung ist nicht notwendig. Termine können sowohl vor Ort als auch telefonisch vereinbart werden.

Preise: Salzgrotte p.Pers. 45 Min. € 9,50

Kinder bis 6 Jahre atmen in Begleitung eines Erwachsenen kostenfrei durch Infrarot -Solekabine 25 Min. € 9,50

Massagesessel 10 Min. € 3,00.

Salzgrotte- Mineralis

Karlsbader Str. 6

64319 Pfungstadt-Hahn

Tel.: 06157 - 99 00 67

www.salzgrotte-mineralis.de

**Salzgrotte
MINERALIS**

Meeresklima an der Bergstrasse

*Natürliche Hilfe bei: Stress - Erkältungen - Bronchitis
- Allergien - Neurodermitis - Schuppenflechte...*

Gönnen Sie sich Augenblicke der Ruhe und Entspannung.

Unsere Salzgrotte bietet Ihnen ein Mikroklima, wie man es sonst am Meer oder natürlichen Salzheilhallen vorfindet.

Salzgrotte MINERALIS ~ Familie Schmuck
64319 Pfungstadt - Hahn ~ Karlsbader Strasse 6 ~ Tel: 06157 - 99 00 67
www.salzgrotte-mineralis.de ~ Termine nach telefonischer Vereinbarung

GUTSCHEIN

Sparen Sie bares Geld bei
Ihrem Besuch in der Salzgrotte!

statt ~~9,50 €~~

nur 8,00 €

bei Vorlage dieses Coupons

DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS

Mit gesunder Kost und Bewegung in Richtung Frühling



Nicht mehr lang und der Frühling ist mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen da. Das lässt die Laune steigen und wieder mal stellt sich das „Alles-auf-Anfang-Gefühl“ ein. So können schon bald die dicken Winterjacken im

Keller verstaubt und stattdessen die luftigen Klamotten hervorgeholt werden. Der Haken dabei ist nur: Alle im Winter angefütterten Speckpösterchen kann man nun schlechter verstecken. Vermiesen lassen muss man sich die Vorfreude

auf die warme Jahreszeit aber deshalb noch lange nicht. Denn jeder kann mit der Kombination aus ein bisschen mehr Fitness und viel leichter Kost einiges für seine Figur und sein Wohlbefinden tun. Mit dieser Doppelstrategie aus Sport und gesunder Ernährung lässt sich auch die Frühjahrsmüdigkeit mit Symptomen wie Abgeschlagenheit, Motivationsschwäche, Stimmungsschwankungen oder Kopfschmerz zu Leibe rücken.

Grundsätzlich sollte man nicht allzu große Mahlzeiten zu sich nehmen. Kleine Portionen mehrmals täglich steckt der Verdauungstrakt besser weg, weil so weniger Energie für die Nahrungsverwertung aufgewendet werden muss. Außerdem bringen viel Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Proteine den Organismus auf Touren. Pommes, Pizza, Schnitzel & Co sollten deshalb gegen Obst, Gemüse, Kräuter, Salate,

fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch eingetauscht werden - alle natürlich frisch zubereitet und nicht in Form eines industriell aufbereiteten Fertiggerichts mit zahlreichen Zusatzstoffen.

Um den Elan nach den dunklen Wintermonaten wieder zu gewinnen, sind auch Kohlenhydrate als schnelle Energielieferanten erlaubt. Dabei sollten jedoch Vollkornprodukte ganz oben auf der Speisekarte stehen. Sie liefern nämlich zusätzlich verdauungsfördernde Ballaststoffe. Grünes Licht für das gesunde Frühlings-Ernährungsprogramm haben immer auch ungesättigte Fettsäuren, die in hochwertigen Pflanzenölen wie Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Weizenkeim- oder Traubenkern-Öl stecken. Besonders wichtig fürs Wohlbefinden ist zudem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Jeder sollte etwa anderthalb bis zwei Liter am Tag trinken. Dazu eignen sich am besten Mineralwasser und ungesüßte Tees. Super lecker sind auch Self-made-Smoothies aus Obst oder Gemüse. Sie sind die perfekten Muntermacher – halb Drink, halb Mahlzeit!

Fotos: ©povareska2/ARodha/sasmsis – fotolia.com

WUSSTEN SIE SCHON...

...dass wir nicht nur pflegen – sondern auch kostenlos und neutral beraten?

• Beratung zum Versorgungsumfang wie beispielsweise:

- Ambulante Versorgung 1-2 mal am Tag
- 24 h Rundum-Versorgung
- Kombination mit einer Tagespflegeeinrichtung
- Weitere Betreuungsangebote wie ein Erlebnismittag oder ein begleiteter Besuch im Theater
- Einbringung von Leistungen durch Ehrenamtliche
- Versorgung in einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft
- Möglichkeiten des betreuten Wohnens
- Unterbringung in einem Pflegeheim

• Anleitung und Unterstützung der Angehörigen bei der Pflege

• Beratung über die Leistung der Kranken- und Pflegekasse sowie anderen Leistungsträgern

Egal welche Form der Betreuung oder Hilfestellung erforderlich ist – bei uns steht immer der Mensch im Vordergrund mit all seinen Bedürfnissen.

Neuerungen im Pflegegesetz:

2016 Praxisbeispiel

- Der Leistungsumfang hängt momentan von der Pflegestufe ab.
- Es gibt die Pflegestufen 0-3
- Berücksichtigung hauptsächlich der körperlichen Fähigkeiten.

Das bedeutet z.B. als Patient mit:

- Pflegestufe II mit eingeschränkter Alltagskompetenz (Demenz) erhalten Sie 1.298,00 € pro Monat für ambulante Sachleistungen.

- Für ein technisches Hilfsmittel, wie z.B. ein Pflegebett benötigen Sie ein Rezept vom Hausarzt.

- Pflegeberatung gibt es nur für Angehörige, die ohne Hilfe eines Pflegedienstes die Versorgung des Betroffenen leisten. Sie ist auf maximal 2-4 mal jährlich beschränkt.

2017 Praxisbeispiel

- Der Leistungsumfang wird ab 2017 am Pflegegrad bemessen.
- Es gibt nun die Pflegegrade 1-5
- Berücksichtigung und Gleichsetzung sowohl der körperlichen als auch der geistig psychischen Fähigkeiten.
- Bei der Beurteilung der Pflegebedürftigkeit steht die Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen im Vordergrund.

Das bedeutet z.B. ein Patient mit:

- Pflegestufe II mit eingeschränkter Alltagskompetenz (Demenz) wird automatisch in Pflegegrad 4 hochgestuft und erhält 1.612,00 € pro Monat für ambulante Sachleistungen.

- Der MDK hat den konkreten Bedarf an technischen Hilfsmitteln bei der Begutachtung festzustellen. Dies gilt dann als Leistungsantrag, wenn der Versicherte nicht widerspricht.

- Pflegenden Angehörige können als Pflegesachleistungen auch Schulungen und Beratungen bis zu zwei Stunden pro Monat in Anspruch nehmen.



**Das Pflegeteam
Marienhöhe**
Für ein Leben in
gewohnter Umgebung

Das Pflegeteam Marienhöhe

Oberstraße 31 · 64297 Darmstadt · Tel: 06151 / 97 19 00

www.pflegeteam-marienhoehe.de · info@pflegeteam-marienhoehe.de

Auch für passionierte Naschkatzen und experimentierfreudige Genießer gibt es mittlerweile trendige Alternativen, die es einem leicht machen, auf den „Light-Modus“ umzustellen. So steht beispielsweise zurzeit das Kochen mit dem Vakuum-Garen, dem sogenannten „Sous-Vide“ – hoch im Kurs. Dabei werden Fleisch, Fisch und Gemüse bei niedrigen Temperaturen in einem Kunststoffbeutel im Wasser gegart. Einfach Zutaten in einen Kunststoffbeutel einschweißen, vakuumieren und dann bei konstanten Temperaturen von 50 bis 85 Grad garen. Als delikater Renner der Frühlings-Kost könnten sich auch „Buddha-Bowls“ entpuppen, deren unterschiedlichste Rezepturen in die Kategorie „Clean Eating“ gehören. Dreh- und Angelpunkt sind stets frische, unverarbeitete Produkte, die zu jeder Tageszeit – dann jeweils mit anderen Zutatenkombinationen – zu einem extravaganen Geschmackserlebnis

vermischt werden. Für gewöhnlich landet dann ein gesundes Power-Getreide wie etwa Quinoa oder brauner Reis in der Schüssel. Dazu kommen dann meist rohes oder gegartes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und ein leckeres kalorienarmes Dressing etwa mit dem Saft von Limonen.

Ebenso unter dem Motto „Low-Carb“ steht ein neuer Knabber-Trend: Hier ersetzen mit ein paar Tropfen Olivenöl, Pfeffer, Salz und Chili gewürzte Gemüse-Chips ihre fetthaltigen Namensvettern aus der Tüte. Als besonders gesunde, vitaminreiche Fingerfood-Leckerbissen können dann beispielsweise hauchdünne, im Ofen gebräunte Scheiben aus Roter Bete und Zucchini genascht werden – oder speziell für Kohl-Fans: Chips vom Backblech aus Wirsing- oder Grünkohl-Blättern.

Abrunden lässt sich das kulinarische Wellness-Programm mit „Rezepturen“, die den Kreislauf nach dem Winter wieder richtig in Schwung bringen. Also runter vom der Couch und raus in die Natur! Hier kann man dann nämlich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Nicht nur dass die Frühlingssonne im Körper für eine vermehrte Ausschüttung des Glückshormons Serotonin sorgt. Auch mäßige Bewegungseinheiten an der frischen Luft – ideal wären drei bis viermal wöchentlich etwa 30 bis 60 Minuten – können Wunder wirken und einen Extra-Energieschub samt guter Laune und schrumpfender Hüft-Speckröllchen bringen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



MIT LIEBE GEKOCHT, MIT HERZ GELIEFERT

Johanniter liefern Essen ins Haus

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

Ortschaften, die weiter vom Hauptsitz Dieburg entfernt liegen, steht die hochwertige Versorgung mit „apetito“-Frischkost tiefgefroren zur Verfügung. Über 200 qualitativ hochwertige Gerichte mit dem „Geschmack-pur-Versprechen“, inkl. jeglicher Sonderkostformen, stehen per Katalog zur Auswahl. Die Mahlzeiten können in Eigenregie per Mikrowelle, Wasserbad oder Backofen erwärmt werden.

Bei der täglichen Anlieferung warmer Mittagsmenüs (gebietsabhängig), liefert das freundliche Personal der Johanniter 365 Tage direkt bis auf den Tisch, also auch am Wochenende und an Feiertagen.

„Die Johanniter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben täglich, natürlich auch an Wochenenden und Feiertagen Kontakt zu unseren Kundinnen und Kunden, sind behilflich beim Öffnen der Abdeckungen auf dem Porzellangeschirr, reichen bei Bedarf gerne das Essen an und helfen bei der Rücknahme des gebrauchten Geschirrs. Wenn es unseren Kunden nicht gut geht oder niemand öffnet, benachrichtigen wir in Absprache natürlich auch Angehörige oder

Bezugspersonen“ sagt Andreas Werner, Menü-Service/ Hausnotruf-Verantwortlicher beim Johanniter Regionalverband Darmstadt-Dieburg.

Der Ablauf ist einfach: Bestellt wird per Telefon, Fax oder E-Mail. Oder die Bestellung kann dem Fahrer mitgegeben werden. Von großem Vorteil ist, dass der Lieferservice auf eine Vertragsbindung verzichtet.

Eine gesunde und ernährungsbewusste Verpflegung trägt maßgeblich zum Wohlbefinden bei und deshalb haben sich die Johanniter für einen, bei der Bewirtschaftung von Küchen in Krankenhäusern, Senioreneinrichtungen und Schulen, erfahrenen Dienstleister entschieden. Die Lieblang Dienstleistungsgruppe, die in den Römergarten-Residenzen, im Seniorenheim „Haus Elisabeth“ in Groß-Zimmern für eine ausgewogene

und frische Ernährung sorgt, kocht auch für den Johanniter-Menü-Service.

Weitere Informationen zum Menüservice oder Hausnotruf gibt Andreas Werner unter der Tel.-Nr.: (06071) 20 96 18 oder persönlich in der Johanniter-Dienststelle, August-Horch-Straße 6, 64807 Dieburg – www.juh-da-di.de. Ein Beratungstermin vor Ort kann ebenfalls vereinbart werden.

Heiß geliebt! Der Johanniter-Menüservice.



Zuhause Essen ohne Einkaufen und Zubereiten: Wir liefern 250 Menüs ins Haus, mit viel Liebe zubereitet.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich.

Tel. 06071 2096 18

www.johanniter.de/menueservice

**DIE
JOHANNITER**

Aus Liebe zum Leben



WAS IST VERHINDERUNGSPFLEGE?

Verhinderungspflege nach § 39 SGB XI ist eine Leistung der Pflegeversicherung und ist wie folgt definiert:

Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2, 3, 4 oder 5 haben Anspruch auf Verhinderungspflege, wenn sie seit mindestens sechs Monaten von einem Angehörigen gepflegt werden und dieser vorübergehend verhindert ist.

Aufwendungen für Verhinderungspflege können z. B. die Kosten für Pflegesachleistungen eines Pflegedienstes sein. Es kann sich aber auch um den Verdienstausschlag oder die Fahrtkosten einer Privatperson handeln. Für die Kostenerstattung muss der Pflegebedürftige dann einen Antrag auf Verhinderungspflege bei seiner Pflegekasse stellen.

Der Antrag und die Erstattung der Kosten für eine Verhinderungspflege sind also rückwirkend nur vom 01. Januar bis zum 31. Dezember desselben Jahres möglich. Wichtig zu wissen ist auch, dass der jährliche Kostenrahmen für die Verhinderungspflege auf 1.612 Euro pro

Jahr begrenzt ist. Verhinderungspflege kann bis zu sechs Wochen pro Jahr genutzt werden.

Zusätzlich können bis zu 50% des nicht verbrauchten Leistungsbetrags für Kurzzeitpflege (das sind bis zu 860 Euro) für Verhinderungspflege ausgegeben werden. Das Pflegegeld wird während der gesamten Verhinderungspflege von maximal 6 Wochen hälftig weitergezahlt.

Das Wichtigste in Kürze:

- Jährliche Kostenübernahme für Verhinderungspflege ist begrenzt.
- Jährlicher Anspruch auf bis zu sechs Wochen Verhinderungspflege.
- Keine Kürzung des Pflegegelds bei Verhinderungspflege.

Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse, dem Pflegestützpunkt, im Internet oder beim Pflegedienst Hessen-Süd, Thüringer Straße 5b in Darmstadt-Eberstadt Tel: 06151/501400.

seit 1996



Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe



- **Pflegeberatung und Pflegeanleitung**
im Auftrag vieler Pflegekassen
- **Vorbereitung auf den MDK-Besuch**
- **Fragen rund um die Pflege**
- **Hilfestellungen bei Anträgen**
u.v.m.

Rufen Sie an!
Tel: (0 61 51) 50 14 00

**Pflegedienst Hessen-Süd
Janssen GmbH**

DA Eberstadt
Thüringer Straße
Tel: 06151 501 400

Weiterstadt-Gräfenhausen
Hauptstraße 10
Tel: 06150 52 9 52

www.pflegedienst-hessen-sued.de

SCHRÖPFEN

Ein Vortrag für Laien vom Naturheilverein Darmstadt und Umgebung e.V. und der Yogaschule Kessler



Foto: © Photographie.eu – fotolia.com

„Schröpfen – nicht nur für Olympioniken in Rio!“ Vortrag und Workshop für interessierte Laien.

Eine bewährte alternative Heilmethode stellt sich vor. In Kooperation mit dem Naturheilverein Darmstadt e. V. stellt die HPYo – Heilpraxis Kessler im Februar das „Schröpfen“ vor: Eine uralte Therapie, deren früheste Beschreibung sich auf das Jahr 3.300 vor Christus datieren lässt und

auf der ganzen Welt bekannt war. Auch der legendäre Arzt Paracelsus unterstützte mit dem Schröpfen den „inneren Arzt des Menschen“. Erkrankungen, die sich im Inneren des Körpers abspielen, werden an der Außenfläche sichtbar, denn jede Stelle des Körpers hängt mit jeder anderen Stelle zusammen. Der Organismus agiert stets als Ganzes. Bestimmte Reflexzonen auf dem Rücken zeigen, wie der Körper versucht, auf Störungen zu reagieren. Das Schröpfen stimuliert die Selbstregulation des Körpers und kann eine Entlastung, Entgiftung und Belebung der zugeordneten Organe bewirken.

Vortrag am 8. Februar von 20 bis 21:30 Uhr, in den Räumlichkeiten der Heilpraxis Kessler im Heinrich-Fulda-Weg 8 in Darmstadt-Kranichstein bietet der Vortrag die Gelegenheit, die gesundheitsfördernde Methode kennen zu lernen.

Workshop am 15. Februar von 19 bis 20:30 Uhr

Für Interessierte wird ebenso in Kranichstein eine praxisorientierte Einführung in die Methode angeboten. Im Workshop wird die Technik für medizinische Laien vermittelt und kann zur Gesundheitsvorsorge angewendet werden.

Das komplette Veranstaltungsprogramm ist auf www.hpyo.de zu finden.

Telefonische Auskünfte erteilt Herr Kessler unter Telefon 06151 6699511.
Karlfried Kessler
Heilpraktiker (BDH)
Homöopath (SHZ)
Yoga-Lehrer (BYV)
Hormonyoga-Therapeut (IYTA)

Pflegeheim „Haus Marianne“ Pflege in familiärer Atmosphäre

- **Stationäre Pflege und Betreuung**
- **Kurzzeit- und Verhinderungspflege**
- **Das 1. zertifizierte singende Pflegeheim im Odenwald**
- **Wohnbereich für Menschen mit Demenz**



www.altenpflegeheim-marianne.de · Tel: (0 61 64) 13 86
Ostertalstraße 5 · 64385 Reichelsheim/Ober-Ostern

GEMEINSAM STATT EINSAM!

Sicher in der Residenz leben während des Winters

Wenn Glätte durch Eis, Schnee oder starken Regen Bürgersteige und Straßen zum Risiko gerade für ältere Menschen in der kalten Jahreszeit werden lässt und sich Senioren deswegen nicht mehr nach draußen trauen, können sie dem Wetter ein Schnippchen schlagen, indem sie in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König „überwintern“. In der Gemeinschaft von Gleichgesinnten wird auch diese Jahreszeit zu einem Erlebnis.

Senioren genießen alle Vorteile des Residenz-Wohnens und sagen der einsamen Tristesse „Adieu!“. In Bad König erwartet sie ein abwechslungsreiches Programm: Von Gymnastik über Gedächtnistraining, Vorträgen über interessante Themen bis hin zu Veranstaltungen mit Musik erfreuen sich Bewohner und Gäste an der Unterhaltung. Gemäß dem Motto: Gemeinsam statt einsam. Durch die familiäre Atmosphäre und das hilfsbereite Personal finden sich die Gäste schnell zurecht und fühlen sich wohl.

In der Residenz ist auch für Kurzzeitgäste alles bestens gerichtet: Die 2-Zimmer-Appartements sind wohnlich ein-

gerichtet und barrierefrei, verfügen über eine kleine Küche, ein großes Bad und einen Balkon oder Dachterrasse. Notruf-Schalter zum ambulanten Pflegedienst (24 Stunden täglich erreichbar) ist in allen Zimmern fest installiert, die Rezeption von 9 bis 18 Uhr besetzt. Serviceleistungen wie Wäschewaschen, Bügeln, Wohnungsreinigung und vieles mehr können individuell in Anspruch genommen werden.

Für Fahrten zum Arzt oder Einkaufen steht das RESI-Mobil zur Verfügung, ein Shuttle-Bus, der täglich mehrmals verschiedene Haltepunkte in Bad König und regelmäßig auch Erbach und Michelstadt anfährt. Im hauseigenen Restaurant & Café „Parkblick“ gibt es täglich frisch zubereitete Speisen sowie Kaffeespezialitäten und Kuchen. Von dort blickt man auf den Kurpark und Odenwald – traumhaft!

Informationen erhalten Sie bei Frau Nicole Rup unter 06063.9594-0 oder rezeption@seniorenresidenz-badkoenig.de

Residenz Bad König

Eine prima Gemeinschaft.



Die Residenz & Hotel „Am Kurpark“ | Bad König bietet Senioren ein abwechslungsreiches Residenzleben. Schnell finden sie Anschluss und wohnen individuell, sicher und eigenständig. Mit Hotelkomfort. Informieren Sie sich:

06063.9594-0 und
www.senioren-wohnbkonzepte.de

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG
WOHNEN · LEBEN · GENIEßEN



Residenz & Hotel
„Am Kurpark“
Zum Kurpark
64732 Bad König



Foto: © Sergii Figurny/eyetronic - fotolia.com

PRAG IM FRÜHLING

Immer eine Reise wert

Allein schon der Blick auf die romantische Prager Altstadt macht eine Reise in die tschechische Hauptstadt zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Eine Schifffahrt auf der Moldau und ein Besuch der Prager Burg gehören dabei fast schon zum Pflichtprogramm.



Brückmann
Reisen
Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



KURZTRIP „INS BLAUE“

von Do 23.02. - Sa 25.02.17 (3 Tage)

2x Üb./ HP in gutem Mittelklassehotel
innerhalb Deutschlands

1x Tagesausflug mit Reiseleitung

1x Tanzabend im Hotel

nur 169,00 €

FRÜHLINGSSPECIAL „PRAG“

von So 12.03. - Do 16.03.17 (5 Tage)

4x Üb./Frühstück im 4* Hotel Ambiance

1x HP, Stadtführung, Eintritt Prager Burg,

Moldauschifffahrt mit Abendessen

nur 299,00 €

Viele weitere Reiseideen finden Sie in unserem
aktuellen Katalog oder unter: www.brueckmann-reisen.de

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

Die indische Küche

Kochbuch mit traditionellen und modernen indische Originalrezepten aus dem Land der Gewürze mit Glossar typisch indischer Lebensmittel sowie extra Beilagenrezepten

Buchtipps



Kumars Großmutter brauchte nur am Curry zu schnuppern, um zu entscheiden, ob es richtig gewürzt war. Diese Gabe hat er geerbt und teilt mit uns ihren umfangreichen Rezeptschatz, den er mit seinen eigenen modernen Rezepten erweitert. In fünf Geschmacksrichtungen (salzig, bitter, sauer, süß und würzig) machen hier Pfannengerührtes Lamm, Würzige Reispfannkuchen, Kokosnuss-Chili-Hummer oder Gebackene süße Joghurtcreme das Leben zum Fest.

Von Kumar und Suba Mahadevan,
Christian Verlag GmbH, 256 Seiten,
ISBN 978-3-86244-379-6





LUST AUF GENUSS



VIEL MEHR ALS NUR AROMA-LIEFERANT FÜR DEN KOCHTOPF

Gewürze und ihre vielfältige Heilkraft

Man stelle sich Eis ohne Vanille, Mozzarella ohne Basilikum, Paella ohne Safran oder mexikanischen Eintopf ohne Chili vor – das wäre ziemlich fade, oder? Denn Gewürze definieren eigentlich alles, was ein gutes Essen ausmachen sollte – seinen Geschmack, sein Aroma, seine spezielle Zubereitung und die Art und Weise, wie wir ein Gericht in unserer Erinnerung behalten.

Doch Gewürze können noch viel mehr als nur raffinierte Verfeinerung einer Mahlzeit zu sein. Viele von ihnen haben näm-

lich auch eine heilende Wirkung. Kein Wunder also, dass die wohlschmeckenden Substanzen, die heute bei uns fast überall verfügbar sind, jahrhundertlang sowohl als kulinarisches als auch als medizinisches Luxusgut galten.

Das Wissen um die guten Eigenschaften von Kräutern, Samen, Kernen & Co ist seit Urzeiten in vielen Kulturen verwurzelt. Besonders bekannt sind die in Indien entwickelten Ayurvedischen Anwendungsmöglichkeiten oder Behandlungsmethoden,

die aus der traditionellen chinesischen Medizin stammen. Doch auch mittelalterliche Kenntnisse über gesundheitsfördernde Gewürze, die beispielsweise durch die im zwölften Jahrhundert wirkende Ordensfrau Hildegard von Bingen gesammelt und niedergeschrieben wurde, sind immer noch aktuell.

Besonders vielseitig sind vier orientalisches-asiatische Kraftpakete: Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander und Kardamom. Kommen diese Power-K's als Medizin ►

LUST AUF GENUSS



zum Einsatz, werden sie manchmal auch in konzentrierter Form eingenommen – etwa als Extrakt in Kapseln oder als Öl. Da die Palette der wohltuenden Qualitäten jedoch ziemlich groß ist, seien hier nur die wichtigsten Eigenschaften dieser gesunden Aromen erwähnt.

Der indische Kreuzkümmel, auch als Cumin bekannt, hat zum Beispiel einen positiven Effekt bei Verdauungsbeschwerden, er reduziert Bluthochdruck und soll außerdem die Libido des Mannes auf Vordermann bringen, sowie gegen Husten so gut wirken wie der Hustenstiller Codein. In Studien wurde sogar nachgewiesen, dass Cumin den Körper vor Krebs schützen kann. Danach entwickelten Probanden, die das Gewürz täglich in die Mahlzeiten bekamen, seltener Gebärmutterhalskrebs und Magenkrebs als jene, die ohne Kreuzkümmel auskommen mussten.

Ein ebenso erfolgreicher aromatischer Alleskönner ist Kurkuma beziehungsweise Gelbwurz oder indischer Safran – ein enger Verwandter der Ingwerpflanze. Sein wichtigster Inhaltsstoff ist das Curcumin, das entzündungshemmend und schmerzstillend wirkt sowie Schwermetalle aus dem Körper ausleiten soll. Kurkuma wirkt zudem gegen Knochenabbau und zeigt auch bei Diabetes, Alzheimer und bei der Senkung des Cholesterinspiegels eine positive Wirkung. Auch für den

Magen-Darmtrakt sind die in der Gelbwurz enthaltenen Substanzen eine Wohltat. Sie bekämpfen nämlich Völlegefühl und Blähungen und regen zusätzlich die Darmtätigkeit an. Dabei wird vor allem – so die wissenschaftlichen Erkenntnisse – die Fettverdauung angekurbelt.

Kurkuma wird außerdem angewendet, das empfehlen sogar zahlreiche nationale onkologische Gesellschaften, als Ergänzung zur Standardtherapie bei der Krebsbehandlung. Denn das Curcumin soll unter anderem das Immunsystem anregen und soll so helfen, die Ausbreitung von Metastasen zu verhindern.

Im Fokus ist Kurkuma auch bei der Behandlung von arthritischen Krankheiten. Mediziner machen sich dann die entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaft des Ingwertgewächses zunutze. Eine Langzeit-Untersuchung indischer Ärzte zeigte, dass sich bei Patienten mit rheumatischen Gelenk-Beschwerden nach der regelmäßigen Einnahme von konzentriertem Curcumin häufig eine bessere Heilwirkung mit größerer Beweglichkeit zeigte als bei der Gabe von herkömmlichen Mitteln wie etwa Diclophenac-Natrium.

Das dritte Gewürz der ‚K-Riege‘ ist der aus der Familie der Doldenpflanzen stammende Koriander. Gerade in Indien und

China wird das Küchenkraut seit jeher nicht nur wegen seines charakteristischen Aromas geschätzt sondern in erster Linie als Heilmittel. So ist auch dieses Gewächs, dessen Blätter und Samen meist für Anwendungen extrahiert werden, Balsam für einen angeschlagenen Verdauungsapparat. Und es bewährt sich bei Infektionskrankheiten als Keimtöter. Studien einer kalifornisch-mexikanischen Forschergruppe haben nämlich herausgefunden, dass im Koriander eine natürliche antibakterielle Substanz enthalten ist, die um das Zweifache wirksamer ist als manches Antibiotikum.

Ein weiteres Argument Koriander-Extrakt medizinisch einzusetzen, ist seine positive Wirkung bei arthritischen Entzündungskrankheiten. Hier wirkt er vor allem schmerzlindernd auf die Gelenke. Diese Erfahrung hat die Orthopädin Christine Meyer aus Meppen gemacht. Sie empfiehlt ihren Patienten deshalb zwei Mal täglich eine Messerspitze gemahlenen

Koriander, der in diesem Fall zusätzlich mit Kreuzkümmel- und Muskatnusspulver vermischt ist, ins Essen zu rühren.

Als ‚Gesundmacher‘ kann auch Kardamom auf hohem Niveau mithalten. Genutzt werden bei diesem aromatischen Gewürz, das häufig Weihnachtsgebäck wie Spekulatius und Lebkuchen beigegebenen wird, meist die Fruchtkapseln, in denen jede Menge ätherische Öle samt der Bestandteile Borneol und Cineol stecken. Das Zusammenspiel dieser Stoffe macht Kardamom zu einem weiteren Heilmittel mit einer breiten Palette wohltuender Qualitäten. So wirken die Substanzen des Gewächses verdauungs-, und durchblutungsfördernd, antiviral, antibakteriell, schleimlösend etwa bei Bronchialbeschwerden oder entkrampfend bei Menstruationsschmerzen.

Es lohnt also, mit pflanzlichen ‚Allroundern‘ aus dem bunten Kosmos der Gewürze nicht nur kulinarisch auf Tuchfühlung zu gehen. Nicht selten können sie nämlich eine gute und schmackhafte Alternative zu ‚normalen‘ Pharma-Produkten sein – mit weniger Risiken und Nebenwirkungen. 5000 Jahre medizinisches Wissen aus China und Indien untermauern das.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Ein Hauch von 1001 Nacht

Orientalische Rezepte – Märchenhafter Genuss

Gewürze beleben die Sinne und geben jedem Gericht den letzten Schliff. Ob Ingwer, Kreuzkümmel oder Kardamom – die verführerischen Düfte und Farben der orientalischen Küche lassen einem schon das Wasser im Mund zusammenlaufen. Dabei sorgen die Gewürze nicht nur für ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis, sondern sind dazu auch noch sehr gesund.

Fischcurry nach Art von Goa

Zutaten

- 1 kg ganzer Barramundi (oder anderer fester weißfleischiger Fisch) mit Haut, in etwa 2 cm dicke fingerlange Stücke schneiden
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 5 Stückchen Mangostange oder 1 extra Löffel Tamarindenmark
- 1 langer roter Chili
- 3 EL Pflanzen- oder Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 1 TL fein geriebener Ingwer
- ½ TL zerstoßener Knoblauch
- 1 EL Tamarindenmark
- 50 ml Kokoscreme
- 2 TL fein geschnittener Ingwer zum Garnieren

Marsalapaste

- 150 g frisch geriebenes Kokosmark oder 120 g getrocknete Kokosraspel
- 8 getrocknete Kahmir-Chilis oder 1 ½ EL Paprika edelsüß
- 1 EL Koriandersamen
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL gemahlene Kurkuma

Für 6 Personen als Teil einer gemeinschaftlichen Tafel

- Den Fisch mit Kurkuma einreiben etwa 30 Minuten einwirken lassen.
- Die Mangostangen 10 Minuten in 250 ml heißem Wasser einweichen.
- Aus dem Chili eine dekorative Blüte zum Garnieren schneiden: Die Schote an der Spitze bis zur Hälfte kreuzweise einschneiden und 5 Minuten ins Eiswasser legen.
- Sämtliche Zutaten für die Marsala-Paste im Mixer zu einer feinen Paste mahlen, 125 ml Wasser zugeben und glatt rühren.
- In einem großen Topf mit dickem Boden das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln 5 Minuten anschwitzen. Ingwer und Knoblauch zugeben und weitere 2 Minuten angehen lassen.
- Die Mangostangenstücke samt Einweichwasser und dem Tamarindenmark einrühren und 15 Minuten bei geringer Hitze einköcheln lassen.
- Die Kokoscreme und den Fisch hineingeben und weitere 5 Minuten köcheln, bis der Fisch gar ist. Mit der Chiliblüte und dem fein geschnittenen Ingwer garnieren und servieren.

Guten Appetit





Eine himmlische
Versuchung



Lagan nu cushter – Pariser Hochzeitskuchen

Zutaten:

750 ml Milch
600 ml Sahne
110 g Zucker
3 Eier
½ TL gemahlener Kardamom
½ TL geriebene Muskatnuss
1 EL Rosenwasser
1 Vanilleschote, längs halbiert
2 TL Charoli
(Chironji, siehe Glossar)
3 Pistazienkerne, in feine Scheibchen gehobelt
Butter zum Einfetten

Für 8 Personen

Den Backofen auf 140°C vorheizen!
Die Milch und 400ml der Sahne in einem Topf mit dickem Boden zum Kochen bringen – denken Sie daran, dass die Milch schnell überkocht und leicht anbrennt. Sobald sie aufwallt, die Temperatur herunterstellen und die Mischung leise auf etwa die Hälfte einkochen lassen, bis sie appetitliche hellbeige Farbe angenommen hat und leicht karamellisiert ist. Damit nichts von der wertvollen Haut verloren geht, mit einem befeuchteten Pinsel beständig den Milchfilm vom Topfrand streichen. Die sich an der Oberfläche bildende Haut abschöpfen und für später beiseite stellen.

Sobald die Mischung auf die Hälfte reduziert ist, den Zucker zugeben und unter ständigem Rühren weitere 3 – 5 Minuten köcheln lassen und noch relativ warm mit der Haut im Mixer pürieren, bis die Mischung glatt ist.

Die Eier, die restliche Sahne, den Kardamom, die Muskatnuss und das Rosenwasser in einer großen Schüssel verrühren, das Vanillemark untermischen und mit dem Stabmixer aufschäumen. Nach und nach unter ständigem Schlagen die warme Milchmischung in die Eiermasse gießen.

8 kleine Puddingförmchen von etwa 150 ml Volumen oder eine große ofenfeste Form von 1,5 l Volumen mit Butter einfetten. Die Eiercreme einfüllen, gleichmäßig mit den Nüssen bestreuen und in eine Bratpfanne setzen. Bis zur halben Höhe der Förmchen mit Wasser befüllen und die Puddings im Wasserbad im heißen Ofen garen. Zur Garprobe mit einem spitzen Messer einstechen. Kommt es sauber wieder heraus, sind die Puddings fertig. Sie sollten eine schöne goldgelbe Farbe angenommen haben. Aus dem Wasserbad nehmen und temperiert oder gekühlt servieren.

www.ihr-guter-liebig.de



WIR BACKEN FÜR IHRE GESUNDHEIT.

Unsere Produkte bestehen nur aus besten Zutaten, die Ihnen neben dem Genuss eine gesunde und ausgewogene Ernährung ermöglichen.

Der Sauerteig für unsere beliebten Brote wird täglich von Hand nach alter Tradition aus Roggenvollkornmehl hergestellt.

Schnitzer
intelligente Ernährung

Probieren Sie
zum Beispiel
unser Schnitzer
Vollwertbrot aus 100% frisch gemahlenem
Vollkornmehl. Hmmm – das schmeckt.

Ihr guter...
Liebig

BÄCKEREI · KONITOREI

Pfungstadt · Lindenstr. 50
Eberstadt · Schwanenstr. 6
Crumstadt · Friedrich-Ebert-Str. 44
Seeheim · Pfungstädter Str. 7
Bickenbach · Pfungstädter Str. 1



WEIN CURIER

REST- UND SONDERPOSTEN



SO BEGINNT UNSER JAHR.

Zu Jahresbeginn wird traditionell erst einmal aufgeräumt. Zum Vorschein kommen dabei besondere Inventur- sowie Rest- und Sonderposten, die wir Ihnen zu unschlagbaren Schnäppchenpreisen anbieten können.

Diese (und viele weitere) Angebote erhalten Sie in unserem Geschäft sowie mit komfortablem Lieferservice über unseren Webshop.

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



Molina

PORTUGAL SPEZIAL!

6+1



Unser Portugal-Spezial zu Jahresbeginn geht in die nächste Runde. Über 50 Weine, vorwiegend aus den Regionen Douro und Alentejano, halten wir ständig für Sie in unserem Sortiment bereit. Die besondere Vielzahl und die teilweise weltweit einzigartigen Traubensorten machen die portugiesischen Weine für jeden Liebhaber sehr interessant.

Nur BIS ENDE Februar: Sechs plus Eins

Bis Ende Februar 2017 erhalten Sie beim Kauf eines original 6er Kartons die siebte Flasche gratis dazu. Das gilt für alle portugiesischen Weine unseres Sortimentes, Sonderposten ausgenommen. Greifen Sie zu! Nur solange der Vorrat reicht.

VOLPE PASINI, TOGLIANO DI TORREANO, FRIAUL

○ Chardonnay, DOC, C.O.d.F., 2015	9,50	7,50	10,00/l
○ Sauvignon, DOC, C.O.d.F., 2015	9,50	7,50	10,00/l
○ Ribolla Gialla, DOC, C.O.d.F., 2015	9,50	7,50	10,00/l

BERTANI, GREZZANA, VENETIEN

○ DUE UVE, Venezia Giulia IGT, 2015	7,50	5,95	7,93/l
-------------------------------------	-----------------	-------------	--------

AZIENDA AGRICOLA DE STEFANI, FOSSALTA DI PIAVE VENEZIA, VENETIEN

● CARMEROSSO, IGT Rosso Veneto, 2010	14,95	9,95	13,27/l
--------------------------------------	------------------	-------------	---------

CANTINA GIRLAN, GIRLAN, SÜDTIROL

○ 448 s.l.m.- IGT Bianco dei Vigneti Dolomiti, Magnum, 2014	15,95	11,95	7,97/l
---	------------------	--------------	--------

FAMIGLIA OLIVINI, DESENZANO DEL GARDA, LOMBARDEI

● Garda Classico Rosso DOC, 2013	9,95	7,95	10,60/l
----------------------------------	-----------------	-------------	---------

LA CROTTA DI VEGNERON, CHAMBAVE, VALLE D'AOSTA

● Fumin „Esprit Follet“, Valle d'Aosta DOC, 2010	19,95	9,95	13,27/l
--	------------------	-------------	---------

AZIENDA AGRICOLA VILLA SPARINA, GAVI, PIEMONTE

○ Gavi del Comune di Gavi, DOCG, 2015	12,95	9,95	13,27/l
● MONTEJ, Monferrato Rosso, DOC, 2013	7,95	5,95	7,93/l
○ MONTEJ, Monferrato Bianco, DOC, 2015	7,95	5,95	7,93/l

Perla del Garda, Lonato del Garda (BS), Lombardei

FLORA, Lugana DOC, 2015

Ein intensives Bukett nach Gräsern und grünem Apfel.

Agricola Le Corti, San Casciano Val di Pesa, Toskana

Camporsino, Chianti D.O.C.G., 2014

Rubinrote Farbe, Kirschen, Tabak, würzig, frisch, ausgewogen.



~~7,95~~

5,95
7,93/l



~~6,50~~

4,95
6,60/l

GIL FAMILY ESTATES, DIVERSE WEINREGIONEN SPANIENS			
○ Arindo, Verdejo, Bodegas Shaya, D.O. Rueda, 2015	7,95	5,95	7,93/l
● Atteca, Honoro Vera, Garnacha, D.O. Calatayud, 2015	6,80	4,95	6,60/l
BODEGAS NAVARRO LÓPEZ, VALDEPEÑAS, D.O. VALDEPEÑAS			
● Viejo Marchante Tempranillo, D.O. Valdepeñas,, 2014	3,95	2,99	3,99/l
● Viejo Marchante Crianza, D.O. Valdepeñas,, 2012	4,80	3,50	4,67/l
BODEGAS CENTRO ESPAÑOLAS, TOMELLOSO, D.O. MANCHA			
● Fuente del Ritmo Tinto Reserva, D.O. La Mancha, 2009	5,95	4,95	6,60/l
● Fuente del Ritmo Merlot, D.O. La Mancha, 2012	4,95	3,99	5,32/l
FINCA ANTIGUA, LOS HINOJOSOS, CUENCA, D.O. LA MANCHA			
● Finca Antigua, Reserva, 2005	11,95	8,95	11,93/l
BODEGA PAZO DAS TAPIAS, D.O. MONTERREI, GALIZIEN			
○ Alma, Godello Blanco, D.O. Monterrei, 2014	6,95	4,95	6,60/l

Cantine Paolini, Marsala, Sizilien

Gurgò, Grillo, Bianco Sicilia, IGT, 2014/15

Grüngelb, Aprikosenaroma, strukturiert, Passionsfrucht.

~~5,95~~

3,95 5,27/l

Cantine Paolini, Marsala, Sizilien

72 Filara, Nero d'Avola-Frappato, IGT Sicilia, 2011

Reich, voll und samtig, große Struktur und nachhaltig. Komplex, intensiv, würzig.

~~7,95~~

5,95 7,93/l

Bodegas Los Pinos, Fontanars (Valencia), D.O. Valencia

Ca' ls Pins Tinto, Ecológico, D.O. Valencia, 2013

Purpurrot, Brombeere, Erdbeere, Kaffeenoten, Waldfruchtnachgeschmack.nach Honig, Limette, leicht mineralisch

~~5,95~~

4,50 6,00/l

Celler de Capçanes, Tarragona, D.O. Montsant

Mas Donis Negre, D.O. Montsant, 2013

Saftig jugendliche Beerenfrucht, fruchtbetonter Abgang.

~~6,25~~

4,95 6,60/l

Celler de Capçanes, Tarragona, D.O. Montsant

Mas Picoso, D.O. Montsant, Ecológico, 2015

Mittleres Rubinrot, Kirsche, Gewürzküchlein, fruchtig, reif und frisch.

~~6,25~~

4,95 6,60/l

CASA MOLINA-Italienische Weinregionen

CASA MOLINA, Chardonnay, IGT, 2015

Chardonnay, Birne, gelbe Früchte, etwas Nuss

~~5,95~~

3,95 5,27/l

MOLINA'S
GRAN CONSUMO



Molina GmbH
GranConsumo
Goebelstraße 21
64293 Darmstadt
Telefon (0 61 51) 9 58 05
Telefax (0 61 51) 9 58 09

Öffnungszeiten
Montag–Freitag 9:00 – 19:00 Uhr
Samstag 9:00 – 16:00 Uhr

CASAMOLINA.DE

Parkplatz
für Pkw und
Fahrräder direkt
vor der Halle.
Haltestelle
Hauptbahnhof nur
wenige Schritte
entfernt.

WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

DE-ÖKO-037

Slow Food®

WIR DRUCKEN ZUKUNFT

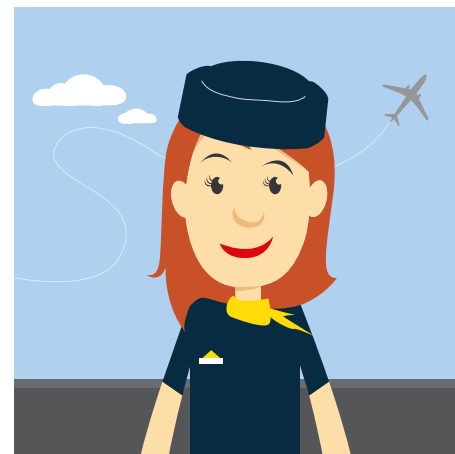
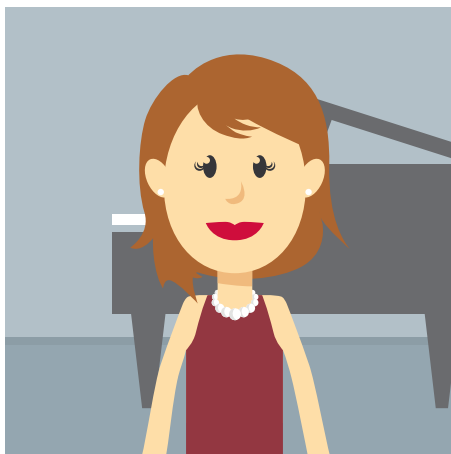
apm alpha print medien AG

Print und Online clever kombiniert – für einen echten Dialog mit dem Leser

Moderne Zeitschriften sind viel mehr als Papier, Farbe und Texte für Massen. Die Bedürfnisse moderner Leser sind zielgruppengenaue Informationen und größtmögliche Individualität. Variable Auflagen und eine stetig steigende Anzahl an Zeitschriften-Titeln verlangen nach nachhaltigen und innovativen Konzepten. Das dialogmagazin – die innovative crossmediale Publishing-Lösung von apm – setzt auf den individuellen Zielgruppendialog und vereint gleich vier erprobte Verfahren, die einzeln nutzbar oder auch untereinander kombinierbar sind.

Als Marktführer in der individuellen Magazinproduktion im deutschsprachigen Raum sind wir als moderne Full-Service-Druckerei bereits heute bestens aufgestellt für alle zukünftigen Aufgaben. Anders gesagt: Mit dem dialogmagazin hat apm die individualisierte Magazinproduktion neu definiert und bietet flexible und zukunftsweisende Lösungen, um Leser gezielt und persönlich anzusprechen.

Für weitere Informationen zum dialogmagazin von apm scannen Sie bitte den untenstehenden QR-Code oder folgen Sie dem Link unter www.dialogmagazin.com



WOHN KULTUR

Das Magazin für Wohntrends in Ihrer Region



Wohnkultur drinnen und draußen

BLEIB MAL AUF DEM TEPPICH

Die Renaissance eines Kulturguts

SCHNEEGLÖCKCHEN, WEISSKÖPFCHEN

Das erste Blütenwunder des Jahres

**BLEIB MAL AUF
DEM TEPPICH!**



Die Renaissance des Kulturguts basiert auf allerlei Vorteilen

Trotz mancher Vorurteile sind Teppiche in den eigenen vier Wänden beliebter denn je. Kein Wunder, denn ihre Gestaltungs- und Verwendungsmöglichkeiten sind vielfältig: Vom wärmenden Schutz über Raumgliederung, Schmuck und Gebet bis zu jenem roten Teppich, den wir zu festlichen Empfängen ausrollen. Wie kaum ein anderer Gegenstand vermag der Teppich als echtes Kulturgut zugleich die „Brücke“ zu bilden. Und gleichgültig, ob es sich um Wohnräume, Hotels oder Büros handelt – textile Bodenbeläge feiern eine echte Renaissance.

Die Historie des Teppichs geht bis in die frühe Menschengeschichte zurück. So entstand die Kunst des Teppichknüpfens wahrscheinlich vor einigen Jahrtausenden auf den Steppen Zentralasiens. Die Nomadenstämme brauchten einen besseren Schutz gegen die strengen Winter, als ihnen Schaffelle boten. Außerdem dienten die Teppiche als Ausschmückung der Wohnzelte. Ein handgeknüpfter Teppich erhält seinen Namen in der Regel nach seinem Fertigungsort oder nach der Volksgruppe, die ihn hergestellt hat. Die meisten Motive und Farben sind in der jeweiligen Tradition verankert; an ihnen kann man daher häufig den genauen Herstellungsort eines Teppichs ablesen. Neben den visuellen Gestaltungsmöglichkeiten bieten Teppiche eine Reihe von schon fast vergessenen Vorteilen. Allem voran sorgen Teppiche für einen guten Schallschutz, bspw. gegenüber Laminat. Sie schonen zudem unsere strapazierten Gelenke, bieten eine höhere Trittsicherheit als glatte Böden und können so auch besser einen Sturz abfedern. Je hochwertiger ein Teppich ist, desto größer ist zudem seine wärmeisolierende Wirkung. Die Raumtemperatur fühlt sich wärmer

an, als sie tatsächlich ist. Die Investition in einen Teppich zahlt sich also gleich mehrfach aus.

Mit einem Vorurteil kämpft der Teppich aber noch immer: Er sei unhygienisch und schlecht für Allergiker. Genau das Gegenteil ist der Fall. Auf glatten Böden wird der so genannte Feinstaub nicht „gebunden“, sondern bei jeder Bewegung erneut in der Raumluft verteilt. „In solchen Räumen ist die Luft viermal stärker mit Feinstaub belastet als in Räumen, die mit Teppichboden ausgelegt sind“ so Expertin Dr. Karen Schomberg von der Gesellschaft für Umwelt und Innenraumanalytik (GUI). So müssen glatte Böden mehrmals pro Tag feucht durchgewischt werden, um den Feinstaub-Effekt zu vermeiden. Allergiker sollten beim Teppich darauf achten, dass er nicht aus natürlichen Fasern, sondern aus synthetischen Garnen hergestellt ist. Diese sind, umweltfreundlich hergestellt, nahezu abriebfest, emissionsarm und äußerst unempfindlich gegenüber mechanischen Belastungen, Staub bindend, leicht zu pflegen und zu reinigen.

Wen verwundert es daher, dass dieser Einrichtungsklassiker eine Wiederentdeckung in unseren Räumen findet? Trends kommen und gehen. Qualität aber bleibt dauerhaft. Und sogar in unserem täglichen Sprachgebrauch hat sich das Wohnaccessoire mit verschiedenen Wortspielen festgesetzt: Auf dem Teppich bleiben, etwas unter den Teppich kehren, oder umgekehrt etwas aufs Tapet bringen wie vormals ein Thema auf den von einem Teppich bedeckten Konferenztisch, erinnern an die gemeinsamen und kulturübergreifenden Wurzeln des Worts.



HÖCHSTE QUALITÄT
seit 1967



Stoffe · Dekorationssysteme
Bodenbeläge · Teppiche
Sonnenschutz · Insektenschutz
Polstern

Roßdörfer Platz · Darmstadt
Tel: 06151-47 909
www.poetz-raumgestaltung.de



DIE NEUE LUST AUF FARBE

Bunte Holzanstriche bringen Leben in die eigenen vier Wände

(epr) Türkisfarbenes Wasser und goldgelber Sandstrand – so stellen wir uns das perfekte Urlaubsparadies vor. Es ist also kein Wunder, dass die Farbe Türkis bei den Menschen positive Assoziationen auslöst. Warum dieses Wissen nicht gezielt einsetzen und den Farbton beispielsweise bei der Gestaltung der eigenen vier Wände verwenden? Ob als kompletter Wandanstrich oder dezent auf einem Möbelstück – die Farbe Türkis bringt die gute Ferienlaune in heimische Gefilde, denn sie wirkt frisch, aufmunternd, befreiend und inspirierend.

Die neue Lust auf Farbe macht sich in immer mehr Haushalten bemerkbar. Aus diesem Grund hat Osmo bereits zu Beginn des Jahres das Farbspektrum im Bereich Dekorwachs um die Farbtöne Rot, Gelb, Blau und Grün erweitert. Der Holzanstrich für den Innenbereich, auf Basis natürlicher Wachse und Öle hergestellt, eignet sich sowohl für Wände, Decken und Fußböden als auch für Möbel und Holzspielzeuge. Er ist in getrocknetem Zustand nicht nur völlig unbedenklich sowie speichel- und schweißecht, sondern lässt sich auch auf allen

Holzflächen leicht verarbeiten. Und das Schöne an Dekorwachs ist, dass sich die verschiedenen Farbtöne untereinander beliebig mischen lassen. Um beispielsweise ein leuchtendes Türkis zu erhalten, müssen die Farbtöne Schnee, Blau und Gelb im Verhältnis 10:3:1 miteinander vermischt werden. Das heißt: Auf ein Kilogramm Dekorwachs Schnee kommen 300 Gramm Blau und 100 Gramm Gelb. Anschließend macht man sich am besten mit einem Pinsel, einer Mikrofaserrolle oder einem fusselfreien Baumwolllappen an das Werk. Soll es bei einem

Ein Anstrich mit dem Dekorwachs hinterlässt einen transparenten Farbauftrag, der die natürliche Maserung der Holzoberfläche betont. Wer es intensiver mag, streicht ein zweites Mal.

Eine türkisfarbene Wand erfüllt den Raum mit Frische und guter Laune. Kombiniert mit Einrichtungsgegenständen im gleichen Farbton oder in einer passenden Nuance entsteht ein harmonisches oder kontrastreiches Ambiente.



transparenten Anstrich bleiben, genügt ein dünner Auftrag. Ist jedoch ein intensives Ergebnis gewünscht, wird zweimal gestrichen. Für die Anwendung auf dem Fußboden sollte Dekorwachs nur einmal aufgetragen werden und abschließend noch eine Behandlung mit einem farblosen Hartwachs-Öl erfolgen, um die Oberfläche vor Abrieb zu schützen. Der Kreativität sind mit Osmo Dekorwachsen keinerlei Grenzen gesetzt: Neben den erhältlichen sanften Pastelltönen, den kräftigen Grundfarben und unzähligen Mischfarben beeinflusst vor allem die Kombination mit den weiteren Einrichtungsgegenständen die Ausdruckskraft der Farben. So passen etwa türkisfarbene Wände ideal zu Gestaltungselementen in erdigen Farbtönen. Mehr unter www.osmo.de.

Historische Fliesen im aktuellen Kontext zeitgemäß interpretiert

Als 1852 in der kleinen Ortschaft Nennig in der Nähe von Mettlach ein außergewöhnlich gut erhaltener römischer Mosaikfußboden entdeckt wurde, war Eugen von Boch von diesem Fund so beeindruckt, dass er beschloss, ebensolche Fußböden herzustellen. Bereits 1869 wurden in der Mettlacher Mosaikfabrik Keramikfliesen gefertigt und als „Mettlacher Platten“ in alle Welt verkauft. Das

Design und insbesondere die Dekoration dieser Fliesenkollektion setzen die Tradition der Mettlacher Platten in einer zeitgemäßen Ästhetik fort. Die Designer von Villeroy & Boch Fliesen haben sich von den historischen Vorlagen inspirieren lassen und diese in eine moderne Fliesenserie mit einer ausgesprochen authentischen Ausstrahlung übertragen. Die Muster und Dessins der Vorlagen wurden überarbeitet und in aktuellen Farben dem heutigen Geschmack angepasst.

- Planung
- Wellnessbereiche
- Seniorenbäder
- Fliesen-, Platten- u. Mosaikverlegung
- Bodenbeläge
- Natursteinarbeiten
- Außen- und Innentreppe
- Fensterbänke
- Raumgestaltung
- Balkon- und Terrassensanierung
- Verfugungen
- Reparaturen

vielfältige Gestaltungsvarianten für ein elegantes Ambiente, das zu Ihnen passt.

Fliesen karch
Beratung · Verkauf · Verlegung

Fliesen Karch GmbH · Pfützenstraße 73 · 64347 Griesheim
Tel. (06155) 3991 · fliesen-karch@gmx.de · www.fliesen-karch.de

Foto: ©Villeroy & Boch Fliesen

Berühren, anschauen und ausprobieren – Das können Sie in unserer BäderGalerie auf 300 Quadratmetern!

Wir zeigen Ihnen die neuesten Armaturen und Trends im Badmöbeldesign. Ob Familienbad, Wellnessoase oder Generationenbad mit viel Komfort – wir entwerfen Ihr Traumbad. Auch Sonderlösungen für anspruchsvolle Raumvorgaben gehören zu unserem Spezialgebiet. Wir realisieren Bäder – und das seit 37 Jahren. Weil uns Qualität wichtig ist und wir Termintreue garantieren, arbeiten für Sie nur eigene Fachkräfte im Merkert-Team. Wir koordinieren sämtliche Fremdgewerke und sorgen für einen reibungslosen Ablauf!

Unsere Leistungen Komplettbad & Teilrenovierung

merkert.
Bäder zum Wohlfühlen · Heizen mit System

- Fachmännische Beratung Bad und Sanitär
- Individuelle Planung und kreative Gestaltung
- Preistransparenz & Kostentreue

- Kundendienst für Wartung und Reparaturen
- Zuverlässige Betreuung auch nach dem Kauf
- Baubegleitung & Überprüfung bei Eigenleistung



merkert.

Alles rund um Bad und Heizung: www.merkert-bad.de · Sudetenstr. 23 · 64521 Groß-Gerau · Tel. 06152/9252-0

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.- Fr. 9.00 - 12.00 Uhr & 13.00 - 17.00 Uhr - Samstag: nur nach Terminvereinbarung



Foto: Porcelanosa



Die Keramik des modernen Landhausstils fürs Wohnbad

Landhausstil weiter gedacht: Die Wand- und Bodenfliesen des Herstellers Porcelanosa aus Spanien greifen den aktuellen Trend zum eleganten Landhausstil auf. Mit ihrer verspielten Patchworkoptik, auch nur in Teilflächen eingesetzt, sind sie eine schöne und farbige Ergänzung zu rustikalen Holzfliesen und hellen Möbeln.

Die Funktionalität und das Design dieser Keramiken machen das Badezimmer zu einem Ort, der gestresste Menschen sich wohlfühlen und relaxen lässt. Die außergewöhnliche Ton-in-Ton-Gestaltung dieser Wandfliesen im modernen Landhausstil, aktuell gerne „Vintage-Look“ genannt, passt im Wohnbad sehr gut zu Bodenfliesen in Holzoptik.



- Moderne Fliesen
- individuelle Beratung
- Große Auswahl
- fachgerechte Verlegung
- Meisterbetrieb

Gerhart-Hauptmann-Straße 1 · 64589 Stockstadt/Rhein · Tel: (0 61 58) 84 378
Mo-Fr: 9-12 Uhr und 14-18 Uhr · Sa: 9-13 Uhr · www.fliesen-boettiger.de

DAVID NEUBARTH
PHOTOGRAPHY

Studio-X1

Loft Style Foto Studio in Groß-Bieberau
in der "ALTEN MÖBELFABRIK"

Mo-Do & Sa: Termine nach Vereinbarung
Jeden Fr. im Studio: 9:00-17:00 Porträt Tag ohne Termine

Wir haben Spezialisten für folgende Bereiche

Business Fotografie
Business und Bewerbungs Porträts im Studio oder Vor Ort
Event und Veranstaltungs Fotografie
Image und Arbeitsprozess Fotografie
Architektur (Innen /Aussen) und Objekt Fotografie

Private Fotografie
Familien und Kindershootings (auch Outdoor)
Hochzeitsfotografie
Feste und Feiern (Kommunion, Geburtstag etc.)
Babybauch & Newborn
Lifestyle Porträts

David Neubarth | Studio-X1 | Wohlfühl & Loft Style Fotostudio in der alten Möbelfabrik

Bahnhofstrasse 19 | 64401 Groß-Bieberau

!!! Wir sind gut erreichbar, trotz Baustelle !!!
www.dn-pg.de | www.studio-x1.de | info@dn-pg.de | 06162 - 919 33 90

WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

Eine Badsanierung steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern auch den Wert der Immobilie

Die exakte Planung, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse, ist ausschlaggebend für den Komfort des Nutzers. Die Frage des Platzbedarfs, der Wunsch nach Dusche oder Wanne und auch die Bedenken um Sitz- und Waschbeckenhöhe sind wichtige Elemente, welche die Nutzbarkeit in den Vordergrund stellen. Dies alles sind wichtige Voraussetzungen, um ein hohes Maß an Wohlbefinden und maximale Bewegungsfreiheit bei höchster Funktionalität zu erleben.

Das Thema Barrierefreiheit betrifft aber nicht nur ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen, sondern auch junge Familien. Eine Modernisierung des Badezimmers lohnt sich in jedem Fall. Die Gründe hierfür können vielfältig sein – der eigene Geschmack, Familienzuwachs oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit im Alter sind nur einige davon. Mit solch einer Umbaumaßnahme steigern Sie nicht nur den Wert

Ihrer Immobilie, sondern auch in einem hohen Maße die eigene Lebensqualität. Egal aus welchem Grund Sie Ihr Bad einer Generalüberholung unterziehen wollen, steht Ihnen die Firma „Gebäudetechnik Schweitzer“ als kompetenter Partner zur

Seite. Angefangen von der passgenauen und individuellen Planung des Raumkonzepts, der Auswahl geeigneter Fachfirmen, bis hin zur Fertigstellung – quasi alles aus einer Hand. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20
64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555



Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf

Bewegung

Ernährung

Entspannen im Relax 2000:
45 dreidimensional gelagerte Spezialfederkörper sorgen für 70mm Einsinktiefe und damit für beste Körperanpassung. Nur so wird Ihre Wirbelsäule im Schlaf optimal entlastet. Die Federkörper können zudem ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen eingestellt werden. Relax 2000 passt in jedes bestehende Bett, am besten natürlich in unsere metallfreien Relax Massivholzbetten.

Schreinerei & Innenausbau SCHADT GmbH
Gernsheimer Str. 105 · 64319 Pfungstadt
Tel: (0 61 57) 2372 · Mobil: 0171-4408544
www.schreinereischadt.de · info@wohntartig.de

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

Um sich ausreichend entspannen zu können, benötigt unsere Wirbelsäule während des Schlafes Bewegungsfreiheit durch den Wechsel der Liegeposition. Dazu ist jetzt kein maßgeschneidertes Bett mehr nötig – das erledigt das Bettssystem Relax 2000 des Salzburger Unternehmens Relax – Natürlich Wohnen. Ermöglicht wird die Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse durch 45 patentierte Spezialfederkörper. Mit speziellen Zugelementen in der Mitte kann mit wenigen Handgriffen eine optimale Schulter- und Beckenentlastung erreicht werden. Relax 2000 wird individuell für jede gängige Bettgröße produziert und für den Einbau ist keine zusätzliche Montage nötig. Der Einlegerahmen ist in vier

Varianten erhältlich: Starr, mit Sitzhochstellung, mit Sitz- und Fußhochstellung und mit Motorrahmen. Darüber hinaus ist Relax 2000 komplett metallfrei – ein weiteres Plus für einen erholsamen Schlaf. Die verwendeten Holzarten sind allesamt unbehandelt und stammen ausschließlich aus nachhaltiger, einheimischer Produktion.

Weitere Informationen:
Schreinerei & Innenausbau Schadt GmbH
Gernsheimer Str. 105
64319 Pfungstadt
Tel. 06157 2372



Für Ihren Schlaf sind wir hellwach.



Unser Service für Sie:

- Fachkundige Beratung durch medizinisch geschultes Personal
- Bio-Matratzen aus unserer Region
- Bettdecken, Kissen, Bettwäsche
- Sonderanfertigungen in jeder Größe
- Zuverlässiger Lieferservice
- Entsorgung der Altteile
- Hervorragende Qualität zu vernünftigen Preisen
- Großer Kundenparkplatz



KOHLPAINTNER'S
**Betten-
und
Matratzenwelt**

Waldstraße 55 • Groß-Zimmern

Tel: (0 60 71) 4 28 25 • www.matratzenwelt.net

Offen: Mo.–Fr. 9.30–19 Uhr • Sa. 9.30–16 Uhr

DIE RICHTIGEN BAUSTEINE ZUM WOHLFÜHLEN

Gutes Raumklima und Geräuschdämmung lassen sich wunderbar kombinieren

(epr) Tief Luft holen und durchatmen kann bei einem Spaziergang richtig befreiend wirken. Wer sich vorher müde und schlapp gefühlt hat, ist danach wieder voller Energie und kann sich besser konzentrieren. Und während der Körper Sauerstoff aufnimmt, schlägt schlechte Stimmung schnell in gute um. Aber wieso soll es uns nur draußen so gehen, wenn wir uns die meiste Zeit des Tages drinnen aufhalten? Und wie können wir im Inneren für Frischluft sorgen, ohne die kostbare Heizwärme aus dem Fenster herauszulüften?

Die Antwort bieten Fertighausanbieter wie allkauf mit einer kontrollierten Be- und Entlüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung, die für permanente Frischluft im ganzen Haus sorgt – ohne dass ein Fenster geöffnet werden muss. Und sie funktioniert einfacher, als sie sich anhört: Durch ein Rohrsystem wird die Abluft beispielsweise aus Küche und Bad abgeführt, die über einen Wärmetauscher wiederum die Zuluft der anderen Zimmer erwärmt. Auf diese Weise spart man eine Menge Heizkosten und damit bares Geld, wodurch sich die Investitionskosten in das clevere Heizsys-

tem schneller amortisieren. Gleichzeitig reguliert die Lüftung die Temperatur, die Feuchtigkeit und den Kohlendioxidgehalt der Luft. Eine CO₂-Belastung, aber auch Pollen und Feinstaub im Haus gehören so der Vergangenheit an. Damit das Eigenheim zum ganz persönlichen Wohlfühltempel wird, weisen Fertighäuser außerdem eine effektive Geräuschdämmung auf. Jenke von Wilmsdorff, bekannt aus der Fernsehshow „Das Jenke-Experiment“, kann das nur bestätigen. Er testete den Schallschutz von allkauf-Häusern selbst, in dem er eine spielende Samba-Trommeltruppe vor dem Haus positionierte und den Geräuschpegel mit offener und geschlossener Terrassentür maß. Das Ergebnis: Die Dezibel waren außerhalb des Hauses fast doppelt so hoch wie im Inneren. Möglich machen das die modernsten Fertigungsmethoden, die bei der Produktion eingesetzt werden. Neben Schallschutz resultieren daraus auch eine effiziente Wärmedämmung, ein optimales Raumklima sowie trockene Wände. Allkauf bietet damit die richtigen Bausteine zum Wohlfühlen! Weitere Informationen sowie das Video zu „Jenke von Wilmsdorff testet allkauf“ gibt es unter www.allkauf-jenke.de.



Ein gutes Raumklima ist auch im Schlafzimmer von Bedeutung. Die kontrollierte Be- und Entlüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung von allkauf sorgt für permanente Frischluft im ganzen Haus. (Foto: epr/allkauf haus)

SCHÖNES ZUHAUSE

Für jeden Anspruch den passenden Wandbelag finden

(epr) Der Mensch trifft etwa 20.000 Entscheidungen pro Tag. Die ersten fallen unmittelbar nach dem Aufwachen am Morgen – stehen wir direkt auf oder bleiben wir noch liegen? Direkt duschen oder erst einen Kaffee? Im Laufe des Tages folgen zahlreiche Wahlmöglichkeiten. Und oft zieht eine Entscheidung weitere nach sich. Hat man sich zum Beispiel zu einer Renovierung der eigenen vier Wände entschlossen, tauchen sofort weitere Fragen auf.

Welcher Wandbelag ist der richtige, Rauhfaser oder besser Vliesfaser? Reicht ein einfacher Farbanstrich oder soll es ein anspruchsvolles Muster sein? Die Vorteile der Rauhfaser liegen auf der Hand: Sie ist preisgünstig und leicht zu verarbeiten, verzeiht kleine Tapezierfehler und ist mehrfach überstreichbar. Zudem trägt Rauhfaser dank natürlicher Rohstoffe wie Papier und Holzfasern sowie dem Verzicht auf PVC und Weichmachern in der Produktion zu einem gesunden Raumklima bei. Die Vliesfasertapete

punktiert ebenfalls mit mehrfacher Überstreichbarkeit sowie Wohngesundheit und bietet außerdem eine sehr große Auswahl an verschiedenen Strukturen, die jede Stilrichtung abdecken. Ein weiterer Vorzug ist die einfache Wandklebetechnik, mit der die Umgestaltung auch für Laien im Handumdrehen realisiert ist. Das Verfahren erspart sowohl den platzraubenden Tapeziertisch sowie die Weichzeit der Tapete. Zudem wirkt sie rissüberbrückend. Und sollte die gewählte Vliesfasertapete nicht mehr gefallen, lässt sie sich trocken problemlos wieder abziehen.

Für welche Tapetenart Jung und Alt sich auch entscheiden, beiden gemein ist die Vielfalt an Gestaltungsvarianten. So lässt sich mit Erfurt Wandbelägen leicht ein individuelles Wohngefühl erschaffen. Übrigens: Etwa alle fünf Jahre wird in Deutschland durchschnittlich tapeziert. Auffallend ist dabei der Trend zu doityourself: 58 Prozent der Befragten tapezieren selbst. Also, ran an die Wand und für ein schönes Zuhause sorgen!



Vliesfasertapeten mit Struktur schaffen eine ganz besondere Atmosphäre und sind kinderleicht anzubringen. (Foto: epr/Erfurt)

Seit 1948 sind wir Ihr
Ansprechpartner wenn es um
Oberflächen und Gestaltung geht!

Steuernagel  **Lampert**
GmbH & Co. KG

Wärmedämmung
Malerarbeiten
Innenausbau
Stuckieren
Verputzen
Vergolden
Restaurieren



MÖBEL AUS LEIDENSCHAFT

„Grohartig“ – Handgemachtes aus der Schreinerei Groh

Brensbach. Wer auf der Suche nach individuellen, zu den eigenen Vorstellungen passenden Möbeln nicht durch sämtliche Einrichtungshäuser ziehen möchte, der ist bei der Schreinerei Rainer Groh in Brensbach genau an der richtigen Adresse. Hier kann man sich sein Wunsch-Möbiliar anfertigen lassen oder auch ein passendes Objekt aus der neuen Linie „grohartig“, auswählen.



Rainer Groh

Ob kleiner Couchtisch oder gleich eine komplette Schlafzimmereinrichtung – das Team um Rainer Groh plant, entwirft und fertigt alle Aufträge mit viel Liebe zum Detail und handwerklichem Know-how. Die Wünsche und Ideen der Kunden fließen dabei von Anfang an in den kreativen Herstellungsprozess mit ein. Da das Aussehen aber noch lange nicht alles ist, legen die Fachleute auch in puncto Funktionalität sowie Materialqualität die Messlatte hoch. So finden hier nicht nur Privatleute, sondern auch Geschäftskunden eine kompetente Beratung und einzigartige Einrichtungsgegenstände.

Fachkompetenz zeigt man auch in Bezug auf ein gesundes Schlafumfeld: Dazu bietet die Möbelschreinerei metallfreie

Betten, aus eigener Herstellung, an. Die Bettsysteme von Relax aus Österreich überzeugen durch eine große Einstellungsvielfalt; Matratzen, Kissen sowie Auflagen werden aus ausgesuchten Rohstoffen und natürlichen Materialien gefertigt.

Wer ein besonderes, individuell gestaltetes Geschenk sucht, wird ebenfalls in der Schreinerei Rainer Groh fündig: Schneidbretter von klein bis groß, Holzlaptops oder Zirbenprodukte wie beispielsweise handgefertigte Brotkästen sowie viele weitere Produkte findet man im Ladengeschäft, im Onlineshop und in der neuen Ausstellung in Groß-Umstadt, Obergasse 1, geöffnet samstags von 10⁰⁰-14⁰⁰ Uhr und nach Vereinbarung.

Die Ausstellung in Brensbach, Beineäcker 7, ist montags bis freitags von 8.00 bis 18.30 Uhr geöffnet. Neben dem Besuch der Ausstellung in Brensbach kann man in der angeschlossenen Schreinerwerkstatt erleben, wie die eigenen Möbel entstehen. Einen weiteren Showroom gibt es zudem in Groß-Bieberau. Termine, auch außerhalb der Öffnungszeiten – beispielsweise bei Möbelwünschen oder für eine Schlafberatung – sind nach

telefonischer Vereinbarung unter 06161-2790 möglich. Eine Galerie bereits gefertigter Möbel, den Onlineshop sowie viele weitere Informationen findet man zudem im Internet unter www.groh-moebel.de

Besuchen Sie unsere Ausstellung in Groß-Umstadt, Ober Gasse 1 und lassen Sie sich überraschen.

Fit in den Frühling!

Aktion von 20. Februar – 4. März 2017

GUTSCHEIN*

im Wert von

150,- €

bei Neukauf von einem Relax- Bettsystem mit Matratze und Auflage zur sofortigen Einlösung

* Aktion gültig bis 04.03.2017 bei Neuaufträgen, gilt nicht für bereits getätigte Einkäufe! Auszahlung des Gutscheines im Wert von € 150,00 ist nicht möglich. Kann nicht mit anderen Aktionen, Skontierungen und Rabatten kombiniert werden. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein pro Person einlösbar. Symbolabbildung.

Rainer Groh
Möbel & Schreinerei
Beineäcker 7 | 64395 Brensbach
Tel. 06161-2790 | Fax 06161-8334
www.groh-moebel.de

seit 1877

grohartig

VIVA 100 L - Eine runde Sache

Haus Comfort Studio GmbH
Bad Nauheimer Str. 1 · 64289 Darmstadt
Öffnungszeiten:
Mo: 10 - 13 Uhr · Di, Do, Fr: 12 - 18 Uhr
Sa: 10 - 16 Uhr · Weitere Termine nach Vereinbarung
Telefon (0 61 51) 9 71 99 45
www.kaminofen-haus.de

Eine runde Sache

VIVA 100 L. Ein Ofen, der sich gut anpassen kann.

Mit viel Leidenschaft entwickelt Attika seit über 30 Jahren Feuerstellen in Premium-Qualität. Premium bedeutet auch, dass die Kaminöfen sichtbar schöner brennen. Gönnen Sie sich Attika-Feuerkultur in Ihrem Zuhause und genießen Sie Lebensqualität, Behaglichkeit und Unabhängigkeit.

Der kleine VIVA 100 L ist der Champion seiner Klasse. Und dies nicht nur in Bezug auf die maximale Feuersicht im Verhältnis zu seiner Grösse. Sein AIR-System führt kontrolliert Außenluft zu, speziell für Niedrigenergie- oder Minergie-Häuser. Dank SLS Self-Locking-System© verschließt die Feuerraumtür beim Loslassen ganz automatisch. Auch VIVA 100 L kann optisch und technisch auf allen Ebenen customized und damit optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Damit Sie genau den Ofen bekommen, den Sie wollen.

Aufgepasst – am 29.03.2017 endet DVB-T!

Der kann jetzt HD.

freenetTV

P003

DIGIPAL DVB-T2-Reciver ab 109,00 €

Mit DVB-T2 HD kommt Antennenfernsehen nun endlich in brillanter HD-Qualität direkt zu Ihnen nach Hause.

Ihr **TechniSat** Fachhändler berät Sie gerne:

Fernseh-Simandl
Ihr Fachhändler für Unterhaltungselektronik

Bismarckstraße 65-67
64293 Darmstadt
Tel: (0 61 51) 66 67 77
Fax: (0 61 51) 89 33 55
www.fernseh-simandl.de

RENOVUS SCHAFFT MEHRWERT FÜR IHR HAUS

Die Renovus Wohngebäudesanierung mit Sitz in Groß-Umstadt bietet mit ihrem Expertenteam eine von TÜV-Gutachtern begleitete Wohngebäude-Sanierung und Modernisierung zur Werterhaltung und Wertsteigerung von Immobilien.

Mit Renovus hat man einen hochkompetenten und seriösen Partner bei der Beratung und optimalen Durchführung von professionellen Komplett- und Teilsanierungen, Modernisierungen, An- und Umbauten und der Erstellung statischer Bewertungen und technischer Risikobewertungen (z.B. vor dem Hauskauf).

Zudem ermöglichen die Spezialisten für altersgerechte und barrierefreie An- und Umbauten, dass man auch im Alter in seiner gewohnten Umgebung bleiben und leben kann und sichern den Wohnkomfort.

Beste Transparenz für eine umfassende Kosten- und Planungssicherheit garantiert das „Drei-Phasen-Konzept“ von Renovus:

1. Die Bestandsaufnahme
2. Die Projektplanung
3. Die Kostenkalkulation

Detaillierte Informationen über Renovus und die umfassenden Leistungen erhält man auf der Homepage www.renovus.de oder telefonisch unter: 06078-9307656.

KAUFMANN
Christian Kaufmann Immobilien



Sie möchten Ihre Immobilie vermieten oder verkaufen?
Rufen Sie uns an!
Fachkompetenz und Erfahrung für Ihre Immobilie.
Telefon 06150-5417177
www.ck-immo.com

Foto: © redaktion93 - fotolia.com

RENOVUS

Wohngebäudesanierung
Beratung und Durchführung

Mehrwert für Ihr Haus!

Ihre Spezialisten für:
Renovierung • Komplett- und Teilsanierung
Modernisierung • Um- und Anbauten



Johannes-Lampe-Straße 20
64823 Groß-Umstadt
www.renovus.de

Fon: 06078 9307656
Mobil: 0152 2704 6604
k.zingraf@renovus.de

FEUCHTE WÄNDE?

WIR LEGEN IHR MAUERWERK TROCKEN!

URSAL®
Abdichtungstechnik GmbH



Feuchte Wände im Bereich von Grundmauern und Kellerwänden? Mit der dauerelastischen URSAL 2000 S-Kapillarwassersperre wird die Ursache auf Dauer beseitigt. Kostenlose Fachberatung am Objekt mit elektronischer Feuchtigkeitsmessung.

Kein Ausgraben. Keine Putzkosmetik.

10 Jahre Garantie!

seit 35 Jahren bewährt



URSAL Abdichtungstechnik GmbH
Groß-Gerauer-Weg 52 • 64295 Darmstadt
www.ursal.de • info@ursal.de
Tel.: 06151 / 31 46 26



Träumen Sie von einem Blütenmeer?

Unsere Pflanzenkenner verwirklichen blühende Staudenlandschaften – in Ihrem Garten!

Unser **Pflanz-** und **Garten- pflege-Team** lässt Ihre Pflanzen stil- und standort- gerecht wachsen, blühen und gedeihen. Einfühlsam, kompetent und kundenorientiert. Ihre Sommer werden bunter und Ihre Nachbarn werden staunen!



SCHNEEGLÖCKCHEN, WEISSKÖPFCHEN

Das erste Blütenwunder des Jahres

„Schneeglöckchen, kleine Blume, komm aus deiner Erdenkrume...“ so besingen vor allem Kindergartenknirpse begeistert das Schneeglöckchen als blühenden Vorboten des nahenden Frühlings. Zu den größten Blumen gehören die Weißköpfchen zwar nicht, aber sie fallen auf, weil sie in ihrer Hauptblütezeit gegen Ende des Winters noch keine sprießende Konkurrenz haben. Ein Eye-Catcher im Alleingang also – klein aber oho!

Auf Französisch heißen die Schneeglöckchen sehr malerisch „Perce Neige“, also die, die den „Schnee durchbohren“. Und das kann schon ab Januar geschehen. Dann haben die zierlichen aber sehr robusten Pflänzchen bereits die Kraft, ihren Weg durch die oft noch eisige Erde nach oben, zum Licht, zu finden.

Schneeglöckchen (bot. Bez. „Galanthus = aus dem Griechischen ‚Milchblüte‘) sind Zwiebelgewächse und gehören zu den Amaryllis-Pflanzen. Typisch ist – und das gilt vor allem für die verbreitete Art „nivalis“ – dass sie jeweils eine weiße,

„nickende“ und nach unten zeigende Glockenblüte haben, die von drei inneren, eher grünlichen und drei äußeren weißen Blütenblättern umkränzt wird. Getragen wird das Köpfchen von einem etwa zehn bis 15 Zentimeter langem Stängel, den in der Regel drei gerade aus dem Grund wachsende, graugrüne Blätter flankieren.

Doch die filigranen Schönheiten, die oft mit den langwüchsigeren und vielblütigen Märzenbechern verwechselt werden, sehen nicht immer gleich aus. 18 Schneeglöckchenarten gibt es nämlich, die wiederum in rund 500 Sorten unterteilt sind. Manche Experten behaupten sogar, dass es 1000 Varianten gibt, die sich in ihrer Größe, ihren Blütenformen, Färbungen oder in der Blütezeit leicht unterscheiden.

Als besonders kostbar werden bestimmte Exemplare der glockigen Minis vor allem in Großbritannien verehrt. Hier gibt es viele leidenschaftliche Schneeglöckchenfans, sogenannte Galantophile, die auf einschlägigen Auktionen schon mal mehrere hundert Euro für eine florale Zucht-Rarität mit einem perfekten, gleichförmigen Innen-Außen-Blüten-



Fotos: ©Pavlo Vakhrushevskyi/123/Marek Walica – fotolia.com

kranz in Weiß hinblättern. Das kleine grüne Krönchen in der Mitte fehlt dann völlig.

Auch in Deutschland gibt es immer mehr Botanik-Freunde, die Ausschau halten nach kostbaren Sorten. Mit 5 bis 20 Euro sind die meisten aber zum Glück erschwinglicher als die britischen Schneeglöckchen-Stars. Begeehrt sind hier zum Beispiel Galanthus-Varianten mit gelblicher Zeichnung wie etwa „Primrose Warburg“ oder „Blonde Inge“.

Sorten-Merkmale wie diese kann man allerdings nicht an der ruhenden Zwiebel erkennen. Daher kaufen Galanthus-Kenner ihre speziellen Objekte der Begierde nur grün und blühend. Das bereitet beim Einpflanzen aber keine Probleme, denn Schneeglöckchen verkraften im Gegensatz zu anderen Zwiebelblumen einen ‚Umzug‘ in diesem Zustand ohne weiteres, solange die Wurzeln nicht beschädigt werden.

Den Löwenanteil der Galanthus-Populationen machen hierzulande trotz aller Weiter-Züchtungen aber nach wie vor die einfacheren ‚Milchblüten‘-Sorten wie ‚Nivalis‘ und die größere ‚Elwesii‘ – auch türkisches Schneeglöckchen genannt – aus. Sie stehen ihrer ‚kultivierten‘ und veredelten Verwandtschaft in Sachen Schönheit in nichts nach.

Hobbygärtner werden allerdings auch an diesen pflegeleichten und widerstandsfähigen Klassikern nur ihre Freude haben, wenn sich die Pflänzchen wohl fühlen: So bevorzugen Schneeglöckchen den lichten Halbschatten unter Laubgehölzen, ebenso wie die Nachbarschaft von Bodendeckern wie Efeu oder Immergrün. Dabei mögen sie grundsätzlich lockere, humusreiche Erde mit gutem Wasserabzug.



Wer die kleinen Beautys besonders zeitig im Jahr zum Leben erwecken will, kann sie auch vor der schützenden Hauswand oder in einen ‚warmen‘ Steingarten setzen. Dann sollten die gewählten Standorte allerdings nicht den ganzen Tag im Sonnenlicht liegen.

Für die natürliche Vermehrung der Galanthis sorgen praktischerweise häufig die Ameisen. Sie fressen leidenschaftlich gerne die süßlichen Samen, die nach der Blüte aus dem geplatzten Fruchtknoten fallen. Auf diese Weise verteilen sich die Schneeglöckchen fast wie von Zauberhand an vielen Stellen – sei es im Garten, im Wald oder in Parks.

Doch so hübsch diese Winterblümchen mit ihren nickenden Hängköpfchen auch sind – man sollte sie niemals pflücken! Schneeglöckchen und insbesondere die ursprünglichen Sorten stehen nämlich unter Naturschutz und sie sind für den Menschen und viele Säugetiere in allen Teilen giftig! Es gilt also: Schauen und genießen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



DER PERFEKTE START IN DIE SAISON 2017



Die neusten Technikrends testen und erleben – Handgeführte Rasenmäher und Rasenroboter führender Hersteller, Quelle: John Deere

Am 1. und 2. April lädt das Technikzentrum Odenwald zur großen Garten- und Kommunalgeräteausstellung im Gewerbegebiet am Schaubacher Berg in Groß-Bieberau. In Verbindung mit der gleichzeitig stattfindenden Landtechnik Hausmesse können sich Interessierte jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr ausfüh-

lich über die neusten Garten- und Kommunalgeräte sowie Neuheiten aus der Landtechnik informieren, diese vor Ort testen und bei Produktvorführungen die neusten technischen Errungenschaften kennenlernen.

„Während des Erlebnistages bieten wir Technik zum Anfassen und Ausprobieren. Namhafte Hersteller wie John Deere, Dolmar, Nilfisk und Agria zeigen ihre neusten Geräte die auch direkt vor Ort getestet werden können,“ erläutert Jan Schwebel, Verkaufsberater des Mahr & Schwebel Technikzentrums Odenwald. „Seit 2016 neu im Programm ist das komplette PKW-Anhängersortiment des bayrischen Herstellers UNSINN“, führt Jan Schwebel weiter aus.

„Auch im Kommunalgerätebereich gibt es einiges Neue. So zeigt die Firma Agria den ferngesteuerten Hochgras-Sichel-

mulcher 9600. Des Weiteren werden die wichtigsten Trends im Landtechniksektor präsentiert“, fügt er noch abschließend hinzu.

So viel Technik und Information macht auch hungrig. Für das leibliche Wohl ist im Technikzentrum Odenwald mit kalten und warmen Speisen und Getränken ebenfalls bestens gesorgt. Ein besonderes Highlight des Wochenendes ist der „Landtechnische Frühschoppen“ mit stimmungsvollem Rahmenprogramm am Sonntag ab 11.00 Uhr.

Auch die kleinen Gäste kommen nicht zu kurz. Das John Deere Spielwarensortiment bietet alles, was das Kinderherz begehrt.

Für all diejenigen, die es am 1. und 2. April nicht schaffen in Groß-Bieberau vor-

beizuschauen, steht das Mahr & Schwebel Team von Montag bis Freitag, 7.30 bis 18.00 Uhr und samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr für Fragen zur Verfügung.



Steht zur Testfahrt bereit – John Deere Gator Multifunktions – Pritschenwagen, Quelle: John Deere

Land-, Forst- und Kommunaltechnik

JOHN DEERE
ERLEBNISTAG
1. & 2. APRIL 2017
10:00 bis 18:00 UHR

**Große Garten- und
Kommunalgeräteausstellung**

**& Landtechnik
Hausmesse**

Neuste Technik zum Anfassen

Vorfürungen & Probefahrten

Essen & Getränke

Sonntag ab 11.00 Uhr
Landtechnischer Frühschoppen



Im Technikzentrum Odenwald | Gr.-Bieberau

Technikzentrum Odenwald:

Am Schaubacher Berg 14 | 64401 Groß-Bieberau | Tel. 0 61 62 / 96 227-0 | info@mahr-schwebel.de

Technikzentrum Ried:

Robert-Bosch-Straße 6 | 64572 Büttelborn | Tel. 0 61 52 / 18 08-0

www.mahr-schwebel.de

Garten Verkaufsausstellung für Gartenkultur und ländliche Lebensart welten

20.+21. Mai 2017
im Schlossgarten Dieburg

www.gartenwelten.org



Cottage
Garden Events

Sa. 10 – 19 Uhr · So. 10 – 18 Uhr · Eintrittspreise: Tageskarte Sa. oder So. 6,- € / Dauerkarte 9,- € ·
Kinder & Jugendliche bis 14 Jahren frei.

Veranstalter: Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH, Marktplatz 3, 64283 Darmstadt, Tel. 06151-3929866 oder gartenwelten@udvm.de

140 Jahre Gärtnerei Löwer

Zugegeben, wir machen nichts Außergewöhnliches. Aber wir machen das Gewöhnliche besonders gut und gelangen damit zu einer außergewöhnlichen Qualität.

Und weil wir in unseren 7 Gärtnereien in riesigen Stückzahlen kultivieren, zu einer außergewöhnlichen Preisleistung.

Danke, dass Sie uns auf diesem Weg begleiten!

Ihr Gärtnermeister

Gustav Löwer



Firmenleiter Martin, Andreas und Gustav Löwer



Unsere Gärtnerei in Roßdorf

Löwer

Roßdorf

...einfach gut

Roßdorf

Dieburger Str. 62

(direkt an der B 38)

Telefon 0 61 54 / 694 09 - 0

Mo. - Fr. 8.30 Uhr - 18.30 Uhr · Sa. 8.30 Uhr - 18.00 Uhr

Unser Jubiläumsangebot:
Gegen Abgabe dieser Anzeige

erhalten Sie **10%**
auf Ihren Einkauf!

Nur gültig in Roßdorf

bis 31.3.2017, anstelle von Rabattmärkchen



Dr. Ruch | Dr. Failing | Dr. Oehm | Dr. Jennert



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

- 3Tesla-Ultrahochfeld-Kernspintomografie
- Hochauflösende Multislice-Computertomografie
- CT-Koronarangiografie
- MRT des Herzens
- Digitale Mammografie
- Digitales Röntgen
- Knochendichtemessung
- 3D Ultraschall
- Brustkrebsfrüherkennung
- 3 Tesla MR-Mammografie

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51.78 04-0

Fax 0 61 51.78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51.78 04-100