

LEBENSLUST

Ausgabe 1|2019

Das Magazin für Ihre Region



GESUNDER DARM GESUNDES LEBEN

Tipps für einen intakten
Verdauungstrakt

STUNDEN ZÄHLEN STATT KALORIEN

Gesundes Abnehmen mit
Intervallfasten

SLOW LIVING UND MODERN GLAM

Vielseitige Schlichtheit
und auffällige Accessoires

Mit Sicherheit



versorgt

Gesundheitsversorgung auf höchstem Niveau.

Unser Ziel: die bestmögliche Behandlung aller Patientinnen und Patienten! Modernste diagnostische und therapeutische Verfahren und interdisziplinäre Zusammenarbeit sind unser Maßstab in allen unseren Kliniken, Instituten und Einrichtungen in Südhessen.

Gemeinsam fürs Leben.

www.klinikum-darmstadt.de

PSST... HABEN SIE'S BEMERKT...?

Nach einer kleinen Pause im Dezember melden wir uns wieder zurück. Nach beinahe zwölf Jahren LebensLust und vier Jahren im gleichen Format haben wir unser Heft mal wieder etwas rausgeputzt. Und so erscheint heute unsere erste Ausgabe 2019 im neuen Gewand.

Die Tage werden bereits etwas länger, doch so ganz lässt uns der Winter noch nicht ganz los. Besser, Sie lassen den warmen Pullover noch griffbereit neben den leichteren Polos, Blusen und Sweatshirts liegen.

Auch wenn der Frühling nicht mehr weit ist... der Februar ist für viele Menschen der gefühlt längste Monat des Jahres – Antriebslosigkeit und Müdigkeit sind da nicht selten. Das beste Mittel, um der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen zu schlagen, ist: Runter von der Couch und ab in die Natur. Slow Jogging heißt die neue

Bewegung. Wichtig hierbei ist allerdings das richtige Schuhwerk. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, besorgt sich am besten passgenaue Einlagen. Mehr dazu finden Sie auf der Seite 17.

Tipp: Maßangefertigte Schuheinlagen bekommen Sie im Sanitätshaus Behrmann in Darmstadt, Schützenstrasse 10.

Slow geht's auch gleich weiter auf unseren Wohnkulturseiten... Hier setzt der neue Modetrend auf vielseitige Schlichtheit und auffällige Accessoires. Mehr zum Thema finden Sie auf den Seiten 25-27.

Und natürlich fühlen wir auch in dieser Ausgabe der LebensLust wieder einigen Gesundheitsthemen auf den Zahn: vom schiefen Aufbiss, dem neuen Trend des Fastens – Intervallfasten – bis hin zur lebensrettenden Darmkrebsvorsorge. Zu Letzterem führten wir ein hoch informa-

tives Interview mit zwei Ärzten vom Magen-Darm-Zentrum in Darmstadt im Ärztehaus am Alicehospital, Dr. Heil und Dr. Andreas Niedenthal.

Darüber und über vieles mehr informiert Sie die Februar- Ausgabe der LebensLust. Viel Spaß und wertvolle Anregungen bei der Lektüre wünscht Ihnen

Ihre

 Friederike Oehmichen



GESUNDHEIT

Seite

Gesunder Darm, gesundes Leben

Tipps für einen intakten Verdauungstrakt

6

Leben retten mit Darmkrebsvorsorge

Magen-Darm-Zentrum Darmstadt

7

Loch im Darm – und jetzt?

Dr. med. Sabine Wiesner

9

Spinalkanalverengung – Die übersehene Diagnose

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

10

Osteopathie und Kiefergelenk

Praxisgemeinschaft für Osteopathie, Dieburg

15

Immer schön langsam!

Sich mühelos gesund laufen mit Slow Jogging

17

LUST AUF GENUSS

Stunden zählen statt Kalorien

Gesundes Abnehmen mit Intervallfasten

23

Rezepte

Lecker

24

WOHNKULTUR

Slow Living und Modern Glam

Wohntrends: Vielseitige Schlichtheit und auffällige Accessoires

26

Winter ade!

Frühlüher sind die ersten farbigen Eyecatcher

28

Fliesen Langkammer

Tag der offenen Tür

34

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

IMPRESSUM

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

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

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

Jährliche Offenlegung der Eigentumsverhältnisse:
 Die Publikation LebensLust erscheint in der Ulrich Diehl Verlag
 und Medienservice GmbH,
 Eigentumsverhältnisse: Ulrich Diehl 100%

EXPERTENFORUM UND NÄCHTLICHE FÜHRUNGEN

Vortragsprogramm am Alice-Hospital



Alle Veranstaltungen im Überblick

Seit vielen Jahren gibt es eine fruchtbare Kooperation zwischen dem Alice-Hospital und der Volkshochschule Darmstadt. Gemeinsam gestalten die beiden Darmstädter Institutionen Vortragsreihen für Bürgerinnen und Bürger zu den Themen Gesundheit & Kultur.

Im Rahmen des Expertenforums beschäftigen sich die Veranstalter mit der Frage eines würdevollen Sterbens. Zum Auftakt am 21. Februar referiert die Fachanwältin für Familienrecht Brigitte Gugerel über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht als vorsorgliche Regelungen für den Ernstfall. Mit einer Patientenverfügung können Regelungen getroffen werden, seinen Willen und seine Wünsche für die medizinische Behandlung bzw. Weiterbehandlung zu äußern, auch wenn man durch Unfall oder Krankheit nicht mehr dazu in der Lage ist.

Vorträge

jeweils um 19 Uhr, im Konferenzraum des Alice-Hospitals, kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

21. Februar

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

21. März

„Letzte Hilfe Kurse“ – Was ist das?

4. April

Spezialisierte Ambulante Palliativ Versorgung

Alice by night

jeweils um 19.30 Uhr, im Restaurant des Alice-Hospitals, 35,- Euro pro Abend und Person, Anmeldung über die Volkshochschule Darmstadt,

22. März, 5. April, 17. Mai

Während die „Erste Hilfe“ selbstverständlich ist, so macht uns die „Letzte Hilfe“ oft hilflos. Dabei ist die Wahrscheinlichkeit im Leben von den Themen Sterben, Tod und Trauer betroffen zu werden weit größer, als die Wahrscheinlichkeit „Erste Hilfe“ leisten zu müssen. Die beiden Kursleiterinnen Heidi Kriegbaum und Christine Boß-Engelbrecht präsentieren am 21. März unter dem Titel „Letzte Hilfe Kurse – Was ist das“ das Angebot eines 4-stündigen Kurses und erläutern ihre Arbeit.

Am 4. April stellen Dr. Christof Riffel und Anette Fautz die „Spezialisierte Ambulante Palliativ Versorgung“ vor. Wenn Heilung nicht mehr möglich ist, dann steht die Linderung belastender Symptome im Vordergrund. Ziel ist, eine dem Krankheitsverlauf angepasste bestmögliche Lebensqualität bis zum Lebensende sicherzustellen. Um

das zuhause zu ermöglichen gibt es einen gesetzlichen Anspruch auf spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV). Die SAPV betreut Patienten zuhause, die auf die Versorgung von auf Palliativmedizin spezialisierten Ärzten und Palliativpflegediensten angewiesen sind.

Alle Vorträge des Expertenforums sind kostenlos und finden um 19.00 Uhr im Konferenzraum des Alice-Hospitals statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Informationen unter www.vhsonline.darmstadt.de oder www.alice-hospital.de.

Reihe „Alice by night“ wird fortgesetzt

Auch die erfolgreiche Reihe „Alice by night“ wird ab März fortgesetzt. So spricht am 22. März die Gästeführerin und Jugendstilexpertin Heidi Kriegbaum über das Engagement und die Leistungen des Enkels Prinzessin Alices, Prinz Ludwig. Der Vortrag endet mit einem Besuch des Ernst-Neufert-Baus und dem Blick aus dem achten Stock über die nächtlich beleuchtete Mathildenhöhe.

Kunsthistorikerin Renate Charlotte Hoffmann berichtet aus dem Leben der Geschwister Alexandra, Elisabeth und Ernst Ludwig, verbunden mit einem Aufstieg auf den Hochzeitsturm und dem Besuch eines der Künstlerhäuser in nächtlicher Atmosphäre. Der Vortrag „Alices Kinder – Zarin, Nonne und Kunstförderer – ihre Leben zwischen Darmstadt, Moskau und Jerusalem“ findet am 5. April statt.

Unter dem Titel „Alice in Waterland – Alice und das Darmstädter Wasser“ spricht der Denkmalpfleger Nikolaus Heiss am 17. Mai über die Geschichte der Wasserversorgung und der Hygiene in Darmstadt. Nach dem Vortrag steht ein nächtlicher Besuch des Jugendstilbads an.

Alle Alice-by-night-Vorträge beginnen um 19:30 Uhr im Restaurant des Alice-Hospitals mit einem ca. einstündigen Einführungsvortrag, bei dem zum Thema passende Snacks, Wein und Getränke gereicht werden. Die Kosten für die Alice-by-night-Vorträge betragen jeweils 35 Euro pro Abend und Person. Eine Anmeldung über die Volkshochschule Darmstadt ist erforderlich.



ALICE-HOSPITAL

Alice-Hospital Darmstadt | Dieburger Str. 31 | 64287 Darmstadt

Tel.: 06151 402-0 | www.alice-hospital.de

GESUNDHEIT

GESUNDER DARM, GESUNDES LEBEN

Tipps für einen intakten
Verdauungstrakt

IMMER SCHÖN LANGSAM!

Sich mühelos gesund
laufen mit Slow Jogging



GESUNDER DARM, GESUNDES LEBEN

Tipps für einen intakten Verdauungstrakt

Der Darm ist eines der am meisten unterschätzten Organe in unserem Organismus. Spätestens seit dem Bestseller „Darm mit Charme“ der Medizinstudentin Giulia Enders wissen wir: Ein fitter Verdauungsapparat ist nicht nur durch seine zentrale Position im Körper ein elementarer Faktor für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Die mit 100 Millionen Muskelzellen ausgestattete elastische, kontrahierende Röhre, die bis zu einem Lebensalter von 70 Jahren etwa 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit transportiert hat, ist nämlich nicht nur energiebringender ‚Futterverwerter‘, sondern gleichzeitig auch Schaltzentrale unseres Immunsystems. Hier sitzt die Mehrzahl der ‚guten‘ Mikroorganismen, die schlechte Bakterien und andere Keime wirkungsvoll bekämpfen.

Umso wichtiger ist es, möglichst achtsam mit diesem komplexen organischen Superkonstrukt umzugehen, damit es störungsfrei arbeiten kann. Nur so können alle Giftstoffe und schädigende Krankheitserreger ausgeschieden werden. Ist das nicht der Fall und der Darm gerät aus der Balance, wirkt sich das unmittelbar auf unser Abwehrsystem aus. Beschwerden wie Magenprobleme, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen können die Folge sein – genauso wie das Reizdarm-Syndrom oder eine chronisch entzündliche Darmkrankheit wie ‚Morbus Crohn‘.

Ob unsere sensible und zugleich leistungsfähige Körpermitte optimal funktioniert oder nicht, hängt zum großen Teil von unserer Lebensweise ab. Wir können nämlich einiges dazu beitragen, dass es dem Verdauungstrakt gut geht und damit der Stoffwechsel und die Immunabwehr reibungslos arbeiten.

Da ist zunächst eine gesunde und ausgewogene Ernährung hilfreich mit viel frischem Obst und Gemüse, wo neben Vitaminen auch reichlich sekundäre darmkrebsvorbeugende

Pflanzenstoffe enthalten sind. Ebenso unverzichtbar sind Ballaststoffe wie etwa Vollkorn-Getreideprodukte oder Hülsenfrüchte. Sie sind eine wichtige Energiequelle für die wertvollen Mikroorganismen, die so ein günstiges Bakteriengleichgewicht halten können. Zudem quellen die Ballaststoffe im Darm und sorgen für mehr ‚Aktivität‘, was dazu führt, dass ein erhöhtes Stuhlvolumen in kürzerer Zeit die Verdauungsröhre durchläuft.

Positiv wirken sich auch probiotische Keime aus, die etwa in Naturjoghurt, Kefir oder Sauerkraut vorkommen. Diese ‚guten‘ Milchsäurebakterien schützen die Darmflora auf natürliche Weise, können sie zum Beispiel nach einem Magen-Darm-Infekt oder einer Antibiotika-Gabe wieder ‚reparieren‘.

Im Reigen der darmfreundlichen Nährstoffe sollten genauso ungesättigte Fettsäuren, die sich etwa in Raps-, Distel- oder Olivenöl tummeln, nicht fehlen. Auch sie stehen im Ruf vor Darmkrebs zu schützen – im Gegensatz etwa zu tierischen Lebensmitteln wie Wurst und Fleisch von Schwein oder Rind mit ungesunden, gesättigten Fettsäuren. Die einzige Ausnahme ist hier: Omega-3-Fettsäuren, wie man sie in Fisch findet.

Gesunde Ernährung ist jedoch nur abgerundet mit entsprechend ausreichender Flüssigkeitszufuhr. So sollte man täglich unbedingt etwa zwei bis drei Liter trinken, damit die im Darm gelösten überflüssigen Rest-Substanzen und Schadstoffe leichter und schneller aus dem Körper hinausbefördert werden. Das erreicht man jedoch nicht mit zuckerhaltigen Limonaden, Alkohol oder Massen an Kaffee. Stattdessen sollte man den Löwenanteil seines Bedarfs möglichst mit Wasser oder Kräutertees decken.

Wer nun meint, ‚Pflege von innen‘ mit guten Lebensmitteln sei ausreichend, um den Verdauungsapparat fit zu halten, irrt. Auch eine aus dem Tritt geratene Seele kann dem Darm zusetzen, da dieser eng mit dem Hirn vernetzt ist. Die beiden Organe tauschen sich nämlich ständig über zig Millionen Darm-Nervenzellen aus, so dass sich Stress häufig unmittelbar bemerkbar macht, beispielsweise mit einem unwohligen Gefühl im Bauch oder Verdauungsstörungen. Wir tun also gut daran, unserem oft hektischen Alltag immer wieder Entspannungsphasen entgegenzusetzen. Dabei hilft neben ausreichend regenerierendem Nachtschlaf vor allem Bewegung. Mit leichtem Ausdauersport wie Walken, Fahrradfahren oder Schwimmen lässt sich so nicht nur psychischer Druck abbauen, sondern auch der Stoffwechsel und die Darmtätigkeit nachhaltig ankurbeln. Studien besagen sogar, dass regelmäßige Fitnesseinheiten das Darmkrebs-Risiko halbieren können.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Einladung zur Darmkrebs-Vorsorge

Bei der Früherkennung von Darmkrebs ist ab Mitte dieses Jahres vorgesehen, dass Männer aufgrund ihres erhöhten Erkrankungsrisikos bereits mit 50 Jahren eine Koloskopie durchführen lassen können. Neu wird auch sein, dass zur Steigerung der Teilnahmeraten ab Sommer die Krankenkassen ihre Versicherten im Alter von 50, 55, 60 und 65 anschreiben und zur Untersuchung einladen. Zusätzlich erhalten die Patienten eine einheitliche Versicherteninformation mit Hinweisen zu Organisation, Ablauf, Nutzen und Risiken einer Darmspiegelung.

LEBEN RETTEN MIT DARMKREBSVORSORGE!

Im Interview mit Dr. Ulrich Heil und Dr. Andreas Niedenthal vom Magen-Darm-Zentrum Darmstadt



Dr. med. Ulrich Heil



Dr. med. Andreas Niedenthal

Eine optimale Behandlung des Verdauungstraktes mit modernsten diagnostischen und therapeutischen Methoden: Dafür setzen sich die fünf erfahrenen Gastroenterologen des MDZ am Alice-Hospital samt ihres Teams täglich mit größter Professionalität und beherztem Engagement ein. Ein besonderer Arbeitsschwerpunkt ist dabei die ambulante Darmkrebsvorsorge mittels der Koloskopie. Immerhin ist diese Krebsart mit jährlich etwa 70.000 Neuerkrankungen die dritthäufigste in Deutschland. Doch durch regelmäßige Vorsorge sind die Chancen groß, die Erkrankung entweder zu heilen oder zu verhindern, dass sich überhaupt Tumore bilden.

Im Interview erklären Dr. Andreas Niedenthal und Dr. Ulrich Heil, warum diese Untersuchung lebensrettend sein kann und welche Rolle dabei die engmaschige medizinische Betreuung durch ein hochqualifiziertes Kompetenzteam wie das des MDZ spielt.

LebensLust: Jedes Jahr wird im „Darmkrebs-Monat“ März bundesweit für die Vorsorgeuntersuchung geworben. Ab welchem Alter steigt denn das Risiko zu erkranken?

Dr. Niedenthal: Ab etwa 50 verlieren die für Reparaturen verantwortlichen Enzyme im Körper nach und nach die Fähigkeit Zellmutationen zu erkennen und sie zu attackieren. Wenn dies im Darm geschieht, wächst zunächst das Risiko, dass Polypen entstehen, die im Prinzip nichts anderes sind als vermehrtes Zell-Wachstum. Danach steigt innerhalb von etwa zehn Jahren das Risiko, dass diese Strukturen sich zu bösartigen Tumoren entwickeln. Solche schleichenden, krankhaften Gewebe-Veränderungen bemerken Betroffene aber oft gar nicht, weil sie keine Beschwerden haben. Das ist das Trügerische daran.

LebensLust: Wie funktioniert eine Darmspiegelung konkret?

Durch diese Untersuchung, bei der der Dickdarm mit einem dünnen flexiblen Gerät, dem Koloskop, mit Minikamera durchwandert wird, ist es möglich gutartige Vorstufen – die Polypen – zu erkennen und sie noch während der Spiegelung abzutragen. So kann daraus kein Krebs mehr entstehen. Dass wirklich nichts übersehen wird, garantiert dabei nicht nur die Expertise des Arztes, sondern auch die Hightech-Visualisierung, die mittels eines beweglichen Kamerakopfes jeden Winkel des Darms unter die Lupe nimmt und die Aufnahmen zwecks sofortiger Beurteilung unmittelbar auf einem Monitor überträgt.

LebensLust: Was geschieht, wenn während der Koloskopie Gewebe gefunden wird, das unter Umständen bereits bösartig verändert ist?

Dr. Heil: Zunächst einmal ist es glücklicherweise so, dass die meisten Neubildungen, die gefunden werden, gutartige und zu diesem Zeitpunkt harmlose Polypen sind. Diese werden entfernt und können somit nicht bösartig werden. Wir betreiben also echte Vorsorge, und nicht nur Früherkennung. Durch diese Maßnahme wird verhindert, dass Krebs überhaupt entstehen kann. Wenn doch bereits Darmkrebs vorliegen sollte, dann typischerweise in einer sehr frühen Form, so dass durch eine operative Behandlung die dauerhafte Heilung zu erwarten ist.

Aufgrund dieser Ergebnisse ist seit 2002 die Darmspiegelung ab dem 55. Lebensjahr glücklicherweise Bestandteil des gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramms. Die Kosten werden also von den Kassen übernommen.

LebensLust: In welchen Zeitabstand sollte man sich wieder untersuchen lassen?

Erhält man nach der ersten Koloskopie einen unauffälligen Befund, sollte die Untersuchung nach 10 Jahren wiederholt werden. Dieses relativ lange Intervall sollte verkürzt werden, wenn beispielsweise eine familiäre Vorbelastung besteht oder neue Auffälligkeiten wie Blut im Stuhl festgestellt werden.

LebensLust: Bedauerlicherweise ist das Vorsorge-Bewusstsein bei vielen Patienten nicht sehr ausgeprägt. Nicht wenige halten die Untersuchung für langwierig oder fürchten sich sogar davor.

Dr. Niedenthal: Leider ist das so. Bisher lassen sich nämlich 70 Prozent der Berechtigten noch nicht untersuchen. Dabei sind vor allem die Männer besonders vorsorgeschüchtern, obwohl gerade sie ein höheres Risiko als Frauen haben, an Darmkrebs zu erkranken. Bedenken bezüglich der Koloskopie sind aber völlig unbegründet. Die Darmspiegelung ist längst nicht so unangenehm und zeitaufwendig, wie viele sich das vorstellen. Man verschläft die etwa viertelstündige ambulante Untersuchung, weil man – natürlich bei ständiger Überwachung – sediert ist. Das Ganze ist also komplett schmerzfrei. Und auch das Abführen zuhause tags zuvor lässt sich eigentlich gut ertragen, auch wenn es als lästig empfunden wird. Aber nur so kann der Darm eben innerhalb kurzer Zeit komplett gereinigt werden.

LebensLust: Welche Vorteile hat es, sich im MDZ Darmstadt behandeln zu lassen?

Dadurch dass wir hier als fünfköpfiges Facharzt-Kollegium, in dem jeder auf eine langjährige Erfahrung bei Darmspiegelungen zurückblicken kann, eng zusammen arbeiten, sind wir bei der Vergabe unserer Endoskopie-Termine flexibler als kleinere Praxen. So können wir außerdem auch besser auf dringende oder unvorhergesehene Untersuchungen reagieren, ohne dass dabei zwangsläufig Arbeitsabläufe ausgebremst werden.

LebensLust: Inwieweit profitieren die Patienten von der Anbindung an das Alice-Hospital?

Dr. Heil: Unser Standort hier direkt am Krankenhaus ist äußerst vorteilhaft, weil er höhere medizinische Sicherheit garantiert: Die Anästhesie sowie die Intensivstation sind nah und wir Ärzte können zudem unsere Patienten auch stationär aufnehmen und weiterbehandeln – zum Beispiel wenn überdurchschnittlich große Polypen einen schwierigeren endoskopischen Eingriff nötig machen, der ambulant nicht mehr möglich ist.

LebensLust: Wie würden Sie das medizinische 'Kompetenz-Gesamtpaket' MDZ abschließend charakterisieren?

Dr. Niedenthal: Alles aus einer Hand und unter einem Dach mit kurzen Wegen macht das Arbeiten leichter und verbessert die medizinische Qualität. Zudem sind wir, also Dr. Haider, Dr. Frick und wir beide sowie die Kollegin Dr. Wüchner Hofmann ein eingespieltes Team. Hier werkelt nicht jeder parallel vor sich hin, sondern wir nutzen so oft wie möglich in der Gemeinschaftspraxis die Gelegenheit uns miteinander auszutauschen. Das führt unter anderem dazu, dass das Behandlungsspektrum breiter wird und dass die Atmosphäre sehr kollegial und freundschaftlich geprägt ist. Wir agieren auf Augenhöhe – ganz ohne Hierarchie.

Dr. Heil: Von diesen optimalen Bedingungen profitiert natürlich genauso die Patientenschaft: Hier im Magen-Darm-Zentrum Darmstadt wird medizinisches Knowhow auf höchsten Niveau mit einer gleichzeitigen zugewandten und individuellen, bestmöglichen Betreuung perfekt kombiniert – gemäß unseres Leitsatzes: Gute Behandlung ist für uns kein Luxus. Aufgrund unserer langjährigen und umfassenden Endoskopieerfahrung bildet die Koloskopie sowohl in der Vorsorge als auch interventionell einen Schwerpunkt in unserer Praxis.



Darmstadts Darmspezialisten



Magen-Darm-Zentrum Darmstadt
Endoskopisch-gastroenterologische
Schwerpunktpraxis

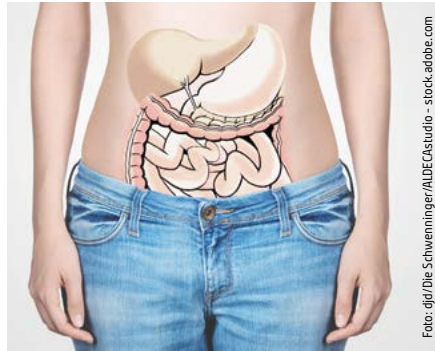
Ärztehaus am Alicehospital
Dieburger Straße 29 · 64287 Darmstadt
Tel. 06151-42 770
mail@mdz-darmstadt.de
www.mdz-darmstadt.de

DIE NEUE MITTE

Ratgeber Gesundheit: Fünf Fakten zur Darmgesundheit

(djd). Immunschwäche, Antriebslosigkeit, Allergien oder seelische Tiefs - bei einer Vielzahl von Beschwerden sind Experten mittlerweile davon überzeugt, dass ihre Ursache auch in einer gestörten Darmfunktion liegen könnte. Doch obwohl inzwischen bekannt ist, dass in unserer Mitte tatsächlich so etwas wie ein „zweites Gehirn“ liegt, gilt das Thema Verdauung noch immer als Tabu. Hier sind fünf Fakten, die man dazu kennen sollte.

1. Der Bauch denkt mit. Das sogenannte enterische Nervensystem umgibt den Darm. Mit seinen rund 200 Millionen Nervenzellen ist es vergleichbar mit dem Gehirn. Das Bauchhirn sorgt aber nicht nur dafür, dass die Verdauung möglichst reibungslos klappt, sondern hat auch eine direkte Verbindung zum Kopf, unter anderem zu den Hirnbereichen, die unsere Gefühle steuern. So lässt sich erklären, dass man bei Aufregung ständig zur Toilette muss oder schlechte Nachrichten einem auf den Magen schlagen. Umgekehrt hat ein entspannter Geist nachweislich eine beruhigende Wirkung auf unsere Mitte. So spielt



Der Darm ist von einem sensiblen Geflecht aus Nervenzellen umgeben, das auch als „Bauchhirn“ bezeichnet wird.

in der Therapie des Reizdarmsyndroms das Thema Stressbewältigung eine wesentliche Rolle.

2. Der Darm hat keine Zähne. Er ist darauf angewiesen, dass ihm ein gut zerkleinerter Speisebrei angeliefert wird. Nur dann können Enzyme die Nahrungsbestandteile aufschlüsseln und durch die Darmwand ins Blut schleusen. Eine hilfreiche Übersicht

Glücksmomente für den Darm

- Magenknurren ist ein gutes Zeichen, denn es heißt, dass der Dünndarm leer ist und „Kehraus“ macht. Ständige Zwischenmahlzeiten gönnen ihm diese Pause nicht.

- Ruhe, bitte: Wer beim Essen schweigt, kaut gründlicher und schluckt weniger Luft.

- Bettzeit: Der Darm arbeitet auch nachts – wenn er dafür die nötige Ruhe hat. Die letzte leichte Mahlzeit vor 19 Uhr ist daher eine gute Idee.

- Workout: Ein Spaziergang ist die beste Maßnahme bei Verstopfung, denn dabei regt die Bauchmuskulatur den Darm von außen zusätzlich an.

Weitere Tipps gibt es unter www.mach-es.de.

darüber, was der Darm verträgt und was ihn eher irritiert, bietet beispielsweise das Gesundheitsportal www.mach-es.de.

3. Gut gegen Böse. Darmbakterien helfen uns dabei, Nahrungsbausteine zu zerlegen, welche unsere Enzyme allein nicht

schaffen. In der Darmflora leben aber auch „Nervensägen“, die etwa für Durchfall, Blähungen und eine schlechte Nahrungsverwertung verantwortlich sind. Es ist daher sinnvoll, die guten Darmbakterien gezielt zu unterstützen, etwa durch den Verzicht auf Zucker, Fleisch und verarbeitete Lebensmittel. Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte „füttern“ die wichtigen Darmbakterien und sorgen dafür, dass sie sich vermehren.

4. Normaler Rhythmus. Stuhlgang zwischen dreimal am Tag und dreimal in der Woche gilt als vollkommen normal. Wichtig ist, dass keine Beschwerden oder scheinbar grundlose Veränderungen dabei auftreten. Idealerweise gleitet der Stuhl mühelos in einem Stück heraus und hinterlässt keine nennenswerten Spuren am Papier.

5. Bauch & Seele in Balance. Untersuchungen, unter anderem am University College Cork (Irland), haben gezeigt, dass Menschen mit Angststörungen oder Depressionen häufig eine sogenannte Fehlbesiedelung des Darms aufweisen. Im Umkehrschluss zeigte sich, dass eine ausbalancierte Darmflora sich positiv auf die Psyche auswirken kann.

Wir machen keine halben Sachen.



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 Therapeut(inn)en 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

LOCH IM DARM – UND JETZT?

Diagnostik und Therapie des Leaky-Gut Syndroms



Dr. med. Sabine Wiesner

... Natürlich kein „richtiges Loch“ – das wäre mit dem Leben schließlich nicht lange vereinbar!

Gemeint ist eine Darm-Barriere-Störung, die weder mit bloßem Auge noch in der Darmspiegelung erkennbar, dennoch „nicht ohne“ ist – weil Stoffe, die besser draußen bleiben sollten, so eindringen können und umgekehrt können unserem Körper Stoffe verloren gehen, die er noch gebraucht hätte.

So fein, so dünn und so zart unsere Schleimhaut ist, sie leistet so unglaublich viel auf ihren 400 – 600 qm Gesamtoberfläche: U. a. transportiert sie ganz kontrolliert die Stoffe

durch ihre Zellen, die aufgenommen oder ausgeschieden werden sollen. Damit im wahrsten Sinne des Wortes nichts daneben geht, sind die Zwischenräume zwischen den Schleimhautzellen mit sog. Tight junctions „abgedichtet“ – stellen Sie sich eine Art „Tackernadeln“ vor – und beim Leaky Gut sind eben diese Tight junctions offen, die Tackernadeln also kaputt.

In der Folge können eine Vielzahl Beschwerden und Erkrankungen entstehen, die – anders als Verdauungsbeschwerden – nicht unbedingt gleich mit dem Darm in Verbindung gebracht werden: Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen, Energiemangel, Muskel- und Gelenkschmerzen, Hautprobleme, Infektneigung... Schon Hippokrates wusste: „Gesundheit steckt im Darm“!

Als Ursache kommen in Betracht

- Medikamente wie Magensäure-Blocker, Antibiotika, die „Pille“
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten jeglicher Art
- Infektionen (Bakterien, Viren, Parasiten)
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Pankreas- und Galleninsuffizienz
- Mangelernährung
- Polypen, Adenome, Tumore
- Zellgifte: Alkohol, Nikotin, Konservierungsmittel und andere Lebensmittel, Schwermetalle, Strahlung
- psychische Faktoren



Foto: ©benshonenwille – adobe.stock.com

mittel und andere Lebensmittel, Schwermetalle, Strahlung
- psychische Faktoren

Die Diagnose wird durch Stuhl- und Blutuntersuchungen gestellt. Ist dann alles klar, so muss das Ziel sein, die Schleimhaut reparieren und wieder abdichten – und so geht's (und zwar alles zusammen):

1. Gut gekaut ist halb verdaut – nicht schlucken, sondern die Nahrungsmittel kauen, kauen, kauen und dabei gut durchspeicheln vor dem Schlucken
2. Gönnen Sie Ihrem Darm eine ausreichende Portion Glutamin (s. Kasten)
3. Siedeln Sie „gute Darmbakterien“ – sog. Probiotika – in Ihrem Darm an – gibt's in flüssiger und in Kapselform

4. Verzehren Sie mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag – sog. Präbiotika: „gutes Futter“ für unsere guten Darmbakterien
5. Trinken Sie mindestens 30 ml /kg Körpergewicht und Tag
6. Sorgen Sie für ausreichend Ausdauerbewegung – täglich, regelmäßig
7. Essen Sie „genetisch korrekt“: viel Gemüse, mäßig Obst (Achtung Zucker!), viel Eiweiß und „gute“ Fette und Öle, vermeiden Sie Kohlehydrate
8. Vermeiden Sie Gluten
9. Machen Sie einen Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten und entfernen Sie die auffälligen Lebensmittel aus Ihrem Speiseplan
10. Bauchmassagen tun gut und freuen den Darm
11. Gleichen Sie eventuelle Mikronährstoffmängel aus
12. Meiden Sie Zellgifte wie Nikotin und Alkohol
13. Reduzieren Sie Ihren Stresspegel

Sie sehen: ein komplexes Problem und eine Vielzahl sich ergänzender Ansatzpunkte zur Behandlung – ich wünsche Ihnen gute Besserung!

L-Glutamin „Maximum Warp“ fürs Immunsystem im Darm

Die (hoffentlich!) häufigste Aminosäure Ihres Körpers ist u. a. der Hauptbau- und -Brennstoff der Immunzellen des Verdauungstrakts. Und eben darum kann der Körper sie selbst herstellen. Allerdings: bei bestimmten katabolen d. h. energieverbrauchenden Zuständen wie psychischem Stress infolge von Erkrankungen, Verletzungen oder chirurgischen Eingriffen muss Glutamin aber extra zugeführt werden.

Bei einem Mangel an L-Glutamin macht das Immunsystem schlapp und die Integrität der Darmschleimhaut sowie die Funktionalität des Immunsystems gehen den Bach hinunter...

L-Glutamin

- fördert bei entzündlichen Erkrankungen wie M. Crohn, Colitis ulcerosa oder entzündlichem Durchfall die Regeneration der geschädigten Schleimhaut
- ist essentiell für das Zellwachstum sowie für Funktions- und Strukturhalt der

Darmschleimhaut

- Glutamin-Mangel kann zu Zottenatrophie und vermehrter Durchlässigkeit der Darmschleimhaut führen
- ist an der Bildung von Glutathion beteiligt, unserem wichtigsten intrazellulären Antioxidans
- unterstützt die Funktion unserer Darm-Abwehrzellen (MALT-System)
- verkürzt bei Kindern mit Durchfall signifikant die Erkrankungsdauer
- schützt bei Helicobacter-Pylori-Infektionen vor deren Ammoniak-Schäden (z.B. Magengeschwür), indem es diese neutralisiert

Dosierung: 5 – 10 g L-Glutamin pro Tag, in Phasen erhöhter Beanspruchung auch sehr viel mehr – bis zu 40 g/d – klar gezeigt in über 20 randomisierten Studien.



**dr. med.
sabine wiesner**

**fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin**

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



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

SPINALKANAL- VERENGUNG

Die übersehene Diagnose



Prof. Dr. med. Jürgen Fischer
Facharzt für Orthopädie,
Unfallchirurgie, Physikalische Medizin
und Rehabilitationswesen am
„Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt“

Im Interview Prof. Jürgen Fischer vom Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt

Um welche Diagnose handelt es sich bei der Spinalkanalverengung?

Prof. Fischer: Das leicht verletzbare Rückenmark und dessen Nerven werden durch ein äußeres Rohr geschützt. Es setzt sich zusammen aus den Wirbelkörpern, den Wirbelbögen, der Bandscheibe und den Wirbelgelenken. Diese zusammen bilden ein langes, vom Kopf beginnendes, bis zum Becken reichendes biegsames Rohr, das das Rückenmark schützt.

Kommt es zu einer Verengung des Rückenmarkrohres, so werden die darin befindlichen Nervenfasern des Rückenmarkes zusammengedrückt und können dauerhaften Schaden nehmen.

Wie äußert sich die Erkrankung?

Prof. Fischer: Das typische an der Erkrankung ist, dass es zu Beginn sehr unspezifische Symptome sind. Die Patienten klagen oft über Schmerzen in den Beinen, häufig rückwärtig im Oberschenkel, aber auch bis in den Unterschenkel ausstrahlend. Daneben kommen unspezifische Rückenschmerzen, bewegungsabhängige Schmerzen, intermittierendes Kribbeln, aber auch eine schnelle Ermüdung der Beine vor.

Ist die Verengung des Rückenmarkrohres im Bereich der Halswirbelsäule, sind die Symptome noch sehr viel unterschiedlicher. So können die oben beschriebenen Beschwerden im Bereich der Beine auftreten, aber auch Beschwerden im Bereich der Arme, ziehende, dumpfe Schmerzen, Missempfindungen oder Ungeschicklichkeiten beim Feinbewegungsmuster der Hände.

Gerade diese unspezifischen Symptome führen dazu, dass die Patienten oft Monate, ja manchmal jahrelang fehlerhaft behandelt werden.

Gibt es typische Symptome für die Erkrankung?

Prof. Fischer: Bei fortgeschrittenen Erkrankungen wird das Rückenmark so weit komprimiert, dass es zu typischen richtungsweisenden Symptomen kommt. Ist diese Verengung in der Lendenwirbelsäule, so klagt der Patient bei längerem Gehen über zunehmende Beschwerden. Bleibt er stehen oder setzt sich, verschwinden die Beschwerden meist relativ rasch. Auch das vermehrte Stehen im Hohlkreuz oder Tätigkeiten, die zu einer zunehmenden Beckenkipfung führen, verstärken die Symptome. Ein Sitzen mit einem runden Rücken oder das Abstützen mit den Armen bringt oft sofortige Erleichterung.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Prof. Fischer: Das Wichtigste ist, dass der Arzt daran denkt. Besteht der geringste Verdacht, sollte umgehend eine kernspintomographische (d. h. röntgenstrahlenfreie Schnittbilduntersuchung) durchgeführt werden. Hierbei kann der Querdurchmesser des Rückenmarks sowie der Querdurchmesser des Rückenmarkrohres vermessen werden. Typischerweise liegt der Durchmesser des Rückenmarkrohres bei 14 mm und mehr. Unterschreitet der Durchmesser 12 mm, so spricht man von einer relativen Enge. Ab einem Durchmesser unterhalb von 10 mm von einer absoluten behandlungsbedürftigen Rückenmarksenge.

Das typische an der Erkrankung ist, dass es sich um einen langsamen, schleichenden Prozess handelt, der zu fortschreitenden Symptomen führt. Schlimmstenfalls kann es zu kompletten Lähmungen in den Beinen, aber auch zu Störungen der Stuhl- und Blasenfunktion mit Inkontinenz kommen.

Nur eine rechtzeitige Diagnose und adäquate Behandlung schützt den Patienten vor dauerhaftem Schaden.



Spinalkanalenge der Lendenwirbelsäule

Sind die Symptome dauerhaft?

Prof. Fischer: Je länger der Druck auf dem Nerv besteht, umso stärker treten dauerhafte Schäden auf. Bei einer rechtzeitigen Diagnose können die Symptome vollständig rückläufig sein.

Wie werden bei Ihnen die Diagnosen gestellt?

Prof. Fischer: Im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt wird zunächst eine eingehende Befragung des Patienten durchgeführt und sofern der Verdacht besteht, eine strahlenfreie Untersuchung im Kernspin durchgeführt. Da viele Patienten vor der engen Röhrenuntersuchung des Kernspins sich scheuen und unter Platzangst leiden, führen wir dies in einem rundherum offenen Kernspintomographen durch. Der Patient liegt entspannt und der Kopf ist außerhalb des Untersuchungsgerätes.

Diese modernen Hochleistungstomographen ermöglichen für den Patienten ein entspanntes Untersuchungsklima und gestalten gleichzeitig eine präzise Diagnosestellung. Das Rückenmark kann auch dreidimensional räumlich dargestellt werden. Hierbei zeigen sich dann die typischen Einschnürungen, die ähnlich wie bei einer Sanduhr, eine taillenförmige Abschnürung bis zur subtotalen Unterbrechung des Rückenmarkquerdurchmessers führen können.

Welche Therapieoptionen bestehen?

Prof. Fischer: Bei beginnenden Verengungen können einfache Maßnahmen z.B. durch Haltungskorrektur, indem man das Hohlkreuz durch entsprechendes Training beseitigt, schon eine rasche Linderung bringen. Unterstützt wird dieses durch Dehnung und Entlastung der tiefen Rückenmuskulatur sowie ggf. ergänzt durch äußerlich korrigierende Bandagen. Abschwellende Medikamente sowie die Schulung geeigneter Verhaltensweisen sind unabdingbar. Persistieren die Beschwerden, so muss heute nicht wie in den vergangenen Jahren sofort eine operative Behandlung erfolgen. Wir können derzeit mehr als 70 % aller mittel- und hochgradigen Wirbelkanalverengungen ohne operative Maßnahmen beseitigen.

Als Erstes wird die Engstelle im Kernspintomographen dreidimensional lokalisiert. Es existieren heute moderne Medikamente, die zu einer Erweiterung des inneren Querdurchmessers führen. Somit ähnlich, wenn man es salopp formulieren will „wie mit einem Rohrreiniger am Abfluss“. Voraussetzung ist, dass dieser punktgenau an der Engstelle eingebracht wird. Hierzu ist es möglich, im offenen, ultrapräzisen Kernspintomographen mittels Microtitan-nadel eine feine, extrem dünne Nadel in die Nähe der Engstelle zu platzieren. Dies geschieht unter Bildkontrolle im Kernspintomographen und ist für den Patienten absolut röntgenstrahlenfrei. Hierin besteht einer der entscheidenden Unterschiede zur Durchführung in der Computertomographie, wobei insbesondere bei wiederholter Durchführung im MRT erhebliche Strahlenbelastungen für den Patienten entstehen können.

Die dreidimensional räumliche Darstellung der Erkrankung und die Echtzeitkontrolle der extrafeinen Micronadel gestatten eine Behandlung höchster Sicherheit und größter Effizienz. Je nach Schwere der Erkrankung werden 1-5 Behandlungen erforderlich. Durch die Erweiterung des Raumangebotes für das Rückenmark können operative Behandlungen vermieden werden.

Warum wird diese Methode nicht häufiger eingesetzt?

Prof. Fischer: Voraussetzung zum Einsetzen dieser Methode sind mehrere Faktoren.

Zum Ersten bedarf es einer langjährigen ärztlichen Erfahrung, um diese Methode sicher durchzuführen.



3 dimensionale Therapieplanung



Präzise Nervenschmerzblockade

Zweitens sind bestimmte moderne technische Voraussetzungen notwendig, um ein präzises dreidimensionales Bild und optimale Lokalisation der Rückenmarkeinnengung vorzunehmen.

Als Drittes bedarf es einer sicheren kontrollierten Echtzeitnadelführung, um das Medikament sicher an den Ort des Geschehens zu bringen.

Darüber hinaus sollte auf vermeidbare hohe Röntgenstrahlenbelastung in der Computertomographie verzichtet werden. Die Behandlung sollte in einer kernspintomographischen Hochleistungsapparatur erfolgen. Da diese Behandlung nicht im Tunnelgerät durchgeführt werden kann, muss ein präziser, leistungsstarker, offener Kernspintomograph zur Verfügung stehen. Nur an wenigen Orten bestehen sämtliche o. g. Voraussetzungen, die zur präzisen, sicheren Durchführung der Behandlung erforderlich sind.

Wird diese Behandlung bei Ihnen durchgeführt?

Prof. Fischer: Die oben beschriebene Behandlung wird seit langem im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt mit hoher Erfolgsquote durchgeführt. Voraussetzung ist, dass die Diagnose exakt gestellt wurde, die Erkrankung präzise lokalisiert ist und der Patient über die begleitenden Maßnahmen aufgeklärt ist.

Wann kann die Methode nicht angewendet werden?

Prof. Fischer: Sollte es zu rasch fortschreitenden Lähmungen der Beine, Arme oder gar zu Lähmungen der Blasen- oder Stuhlfunktion mit Inkontinenz kommen, sind kurzfristig operative Maßnahmen erforderlich. Insbesondere bei Störungen der Darm-, Mastdarm- und Blasenfunktion ist schnelle Entlastung des Rückenmarks erforderlich, um eine dauerhafte Inkontinenz zu vermeiden.

In allen übrigen Fällen, und das sind über 95 %, ist die oben genannte Vorgehensweise das Mittel der Wahl.

Was ist die wichtigste Voraussetzung für eine Heilung des Patienten?

Prof. Fischer: Die wichtigste Voraussetzung ist, dass der Arzt oder der Patient darüber aufgeklärt ist, dass es diese Erkrankung gibt und dass man rechtzeitig daran denkt. In den vielen Fällen, die wir mit Spätfolgen im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt sehen, handelt es sich um Fälle, die über Monate und Jahre fehlerhaft behandelt wurden, da die Erkrankung der Rückenmarkskanäle nicht bekannt war oder an diese nicht rechtzeitig gedacht wurde. Das frühzeitige daran Denken und rechtzeitige Einleiten entsprechender Behandlungsmaßnahmen kann dem Patienten schon sichere Linderung bringen und dauerhafte Schäden vermeiden.



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**



Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitationswesen

Luisenplatz 1 (Merckhaus), 64283 Darmstadt

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin / Philosophie

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

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

Innere Medizin und Interventionelle
Radiologie Hochrhein-Klinik Bad Säckingen –
Schwerpunkt-Klinik für Herz- und Gefäß-
erkrankungen

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm
Radiologie Universitätsklinik Basel und
Straßburg

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

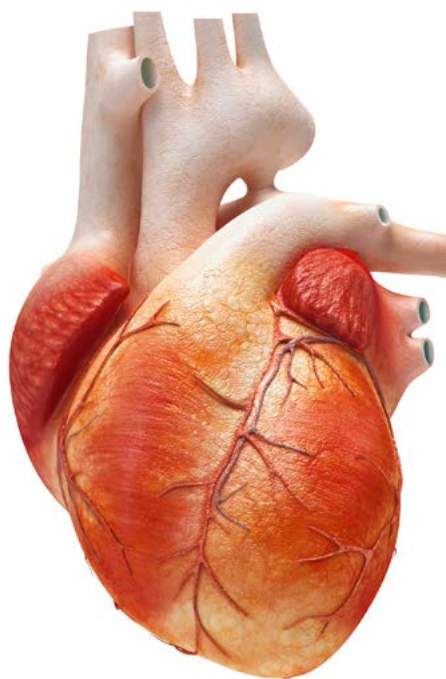


Rijks-hospital Oslo,
Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomew
and Royal London Hospital

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

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



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

Diese Methode hat auch den Vorteil, dass man die Art der Einengung oder Erkrankung der Herzkranzgefäße besser beurteilen kann als mit 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 vor-

liegt. In unserer Gruppe diskutieren wir Aufnahmen mit einem Kardiologen. In einem Abschlussgespräch wird der endgültige Befund dann mit dem Patienten besprochen – es geht ja schließlich um eine relevante Diagnose.

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

Die da wären?

Dr. Ruch: Rauchen, Ernährung, das übliche... nein, das muss auf den jeweiligen Klienten/Patienten angepasst werden, und kann sich nicht in Allgemeinplätzen erschöpfen. Manchmal benötigt der Patient ein individuell zusammengestelltes und auf seine beruflichen Ansprüche zurechtgeschnittenes Trainingsprogramm, bisweilen auch eine ständige Motivation, etwas an seinen Lebensumständen zu ändern. Oftmals macht es auch Sinn Medikamente zu verabreichen. Dies geschieht an unserem Institut in enger Zusammenarbeit mit kardiologischen Kollegen, Ernährungsberatern, Personal-Trainern und Sportwissenschaftlern...

Welche Methoden gibt es noch?

Dr. Ruch: Unter anderem den 3-Tesla- Kernspintomographen – die Kraft eines Magneten wird in „Tesla“ gemessen – ein 3-Tesla-Gerät hat etwa die 80.000fache 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



Dr. Schneider

Dr. Mamuša

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



Alon Alon

Zeit und Muße...

... sind für uns kein Slogan ohne Inhalt!

Gönnen Sie sich doch mal eine kleine Auszeit vom Alltag, als Vorbereitung auf einen besonderen Anlass oder einfach mal so zwischendurch die Seele „baumeln“ lassen

Anwendungen:

Massagen & Körperbehandlungen
Gesichtspflege für Ihn, für Sie, für Teenager
Pflege für Füße, Hände & Nägel
Haarentfernung

Gutscheine ...

für Oma, für Opa, für Mama
für Papa, die Freundin,
für Janni, für Danni,
für Paul und Regina ...
... einfach für jeden!

MußeStunde

Lauteschläger Str. 5a
64289 Darmstadt
Telefon: 06151/3686796
termin@mussestunde-darmstadt.de

Öffnungszeiten
Montag – Freitag: 10 – 20 Uhr
Samstag: 10 – 16 Uhr



ZAHNFLEISCHBLUTEN ERNST NEHMEN

Das persönliche
Parodontitisrisiko lässt sich
jetzt auch online testen

(djd). Wer bei der Zahnpflege rote Spuren im Waschbecken entdeckt, glaubt oft, zu fest geputzt zu haben. Doch Zahnmediziner raten dringend, Zahnfleischbluten ernst zu nehmen. Vor allem dann, wenn sich die

Blutungen häufen – etwa auch beim Biss in harte Brotkanten oder knackiges Obst. Dahinter könnte sich eine Gingivitis verbergen. Diese Zahnfleischentzündung entsteht bei mangelnder Zahnpflege. Lagert sich auf den Zähnen und in den Zahnzwischenräumen eine Mischung aus Speichel und Speiseresten ab, entstehen sogenannte Plaques. Diese bilden einen idealen Nährboden für Bakterien. Auf Dauer kann eine Parodontitis entstehen, bei der die Entzündung auf den

Kieferknochen übergreift. Schreitet die Erkrankung fort, droht nicht nur Zahnverlust: Gefährliche Keime können ins Blut gelangen und im schlimmsten Fall etwa die Herzklappe angreifen.

Mit einem Risiko-Test unter www.aminomed.de/PRT kann man sich eine Einstufung der persönlichen Risikofaktoren und Feedback zu Mundpflege-Gewohnheiten holen. Zudem werden auf der Seite Fragen rund ums Zähneputzen beantwortet.



Zentrum für Implantologie und Chirurgie
Dr. Ulrich Baumgardt



Einfach schöne Zähne

- 3D Röntgen
- Operationen unter Mikroskop
- Tiefschlaf/Vollnarkose
- Implantologie
- Parodontaltherapie
- Diagnostik v. Schleimhautveränderungen
- Radiolase
- Focussuche
- Individualprophylaxe
- Diagnostik von Kiefergelenkerkrankungen
- Intraorale Kamera
- keramische Versorgung

ZIC · Zentrum für Implantologie und Chirurgie Dr. Ulrich Baumgardt
Darmstädter Str. 29 · Groß-Gerau · 0 61 52 / 8 31 28 · www.zic-gg.de

Focus Gesundheit

Dr. Ulrich Baumgardt ausgezeichnet

Dr. Ulrich Baumgardt, empfohlener Zahnarzt für Implantat und Chirurgie, in der Region Kreis Groß-Gerau ausgezeichnet. Dies ermittelte Focus-Gesundheit in Zusammenarbeit mit der Hamburger Stiftung Gesundheit für die große Studie „Deutschlands empfohlene Ärzte in der Region“.

Dr. Ulrich Baumgardt wird 2018 – wie bereits für das Jahr 2017 – für seine Leistungen in drei Bereichen empfohlen: Chirurgie, Implantologie und Parodontologie. Für die Studie wurden Informationen zu rund 240.000 ambulant tätigen Medizinern in ganz Deutschland herangezogen. Basis der Daten ist die Arzt-Auskunft der Stiftung Gesundheit, die unter anderem Informationen wie den Facharztstatus, Zusatzqualifikationen, die Niederlassungsjahre, Publikationen, Gutachter- und Vortragstätigkeiten, die Mitgliedschaft in Fachgesellschaften, die

Patientenzufriedenheit, Barrierefreiheit, Qualitätsmanagement und Kollegenempfehlungen berücksichtigt. Empfohlen werden diejenigen Ärzte, die in der gewichteten Gesamtschau der Daten am positivsten abschneiden.

Jochen Niehaus, Chefredakteur Focus-Gesundheit: „Die Focus-Arztstuche bringt Patienten mit dem passenden Arzt zusammen. Unsere Empfehlung beruht auf objektiven Kriterien und dem Votum von Fachleuten – sie gibt Patienten eine wertvolle Hilfestellung bei der Wahl eines Facharztes in Wohnortnähe.“

Die empfohlenen Ärzte sind über das Online-Angebot der Focus-Arztstuche (<http://focus-arztstuche.de>) einsehbar. Patienten können dort nach Medizinern in ganz Deutschland recherchieren – und zum Beispiel auch nach den empfohlenen Ärzten ihrer örtlichen Umgebung filtern.“



OSTEOPATHIE UND KIEFERGELENK

Kiefergelenksstörungen können als Ursache vieler Beschwerden in Betracht kommen

Der menschliche Körper ist ein genau ausbalanciertes System, das verschiedene Fehlstellungen über lange Zeit ausgleichen kann. Doch das Gleichgewicht kann kippen, wenn dauerhaft Stress dazu kommt. Cranoimandibuläre Dysfunktionen beschreiben ein Ungleichgewicht im Zusammenhang von Unter- und Oberkiefer, dem Schädel, Wirbelsäule und dem Becken. Auch können Störungen von den Füßen aufwärts das Kiefergelenk beeinflussen.

In der Praxis suchen Osteopathen und Zahnarzt gemeinsam nach Ursachen der Dysfunktion im Kausystem:

- Der Zahnarzt sucht im Mund nach Entzündungen, Fehlkontakten der Zähne, unzureichendem Zahnersatz oder krankhaften Prozessen in den Kiefergelenken.
 - Der Osteopath untersucht den gesamten Körper inklusive der Kiefergelenke auf Fehlhaltungen und Dysfunktionen, die mit den Schmerzen im Kieferbereich in Zusammenhang stehen können.
- Die Kombination beider Behandlungsformen kann eine effizientere, schnellere und länger anhaltende Verbesserung der Beschwerden ermöglichen.

Zwischen Zähnen, Kiefergelenk und Nackenmuskulatur, Wirbelsäule sowie auch dem Becken bestehen vielfältige Zusammenhänge. So versucht der Körper, wenn die Zähne auf einer Seite gut, aber auf der anderen jedoch nicht aufeinander passen, ständig die Zähne perfekt zusammen zu beißen. Das kann zu Fehlbelastungen der Kiefergelenke und somit zu Kaumuskel- oder Kiefergelenk-Schmerzen führen. Der Kopf wird durch diese Umstände unwillkürlich in eine andere Position gehalten, die Halswirbelsäule muss die Veränderung ausgleichen.

Weitere Folgen können Beckenschiefstand und Blockaden der Kreuzdarmgelenke, Hüftprobleme, Fuß- oder auch Knieschmerzen sein.



Astrid Schmieder D.O.® M.R.O.®
Heilpraktikerin, staatl. anerkannte Osteopathin,
Physiotherapeutin

Auch umgekehrt kann es durch eine Fußverletzung sowie durch Knie-, Hüft-, Wirbelsäulen- oder Organstörungen zu schmerzhaften Fehlbelastungen im Kiefergelenk, Veränderungen der Zahnkontakte und Kaumuskelverspannungen sowie zu Kopfschmerzen und Migräne kommen.

Ebenfalls gibt es Zusammenhänge zwischen Schulterhochstand und einer Verschiebung des Unterkiefers zu einer Seite. Funktionelle Beinlängenunterschiede sowie Beckenschiefstände stehen in Verbindung mit Kieferasymmetrien. Bei Menschen mit offenem Biss, das heißt, die Frontzähne schließen nicht vollständig den Mundraum ab, kann es durch die verstärkte Mundatmung zu Darmstörungen, Karies, Wachstumsverzögerung, Infektanfälligkeit und Sprachproblemen kommen.

Folgen von Geburtstraumata können unter Umständen die Halswirbelsäule und Schädelbasis beeinträchtigen, so dass Jahre später die Entstehung von Kiefergelenksstörungen begünstigt werden.

Zähneknirschen oder Pressen

Wenn dauerhaft eine körperliche Fehlhaltung besteht, kann dies zu Fehlbelastungen des Kiefergelenks führen: Die Zähne passen plötzlich nicht mehr ideal aufeinander und die Zungenmuskulatur verspannt sich. Zusätzlich können die Kaumuskeln verstärkt arbeiten, da sie versuchen, die ursprüngliche Situation wieder herzustellen, was zu Kopf- und Nackenschmerzen führen kann. Durch das stärkere Arbeiten der Kaumuskulatur und den Versuch des Wiederherstellens der Zahnkontakte kann es passieren, dass man beginnt, mit den Zähnen zu knirschen oder zu pressen.

Schientherapie

Bei der Schientherapie kann beispielsweise eine vorübergehende osteopathische Behandlung zur Entspannung der Muskulatur und Regulierung der umgebenden Strukturen zu besseren Ergebnissen der „Bißnahme“ bzw. der perfekten Position der Kiefergelenke in den Gelenkpfannen sowie die daraus resultierende Position von Ober- und Unterkiefer zueinander in der Behandlung führen.

Behandlung mit Zahnspangen

Während der kieferorthopädischen Behandlung mit Zahnspangen kann die begleitende osteopathische Behandlung im Kopf-Kiefer-System vermindert und die Behandlung beschleunigt werden.

Grundlegend bei einer Kiefergelenksbehandlung ist immer der ganzheitliche Ansatz: Eine Aufbiss-Schiene alleine macht keinen Sinn, es muss die primäre Ursache gefunden werden. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Zahnärzten, Orthopäden, Physiotherapeuten, Logopäden und Osteopathen ist notwendig. Liegen die Ursachen tiefer, kann zusätzlich eine psychologische Behandlung sinnvoll sein, ergänzt durch Entspannungstechniken wie Yoga oder Thai Chi.

Praxisgemeinschaft für Osteopathie



Schillerstraße 5
Spitalstraße 29
64807 Dieburg

Tel: 0 60 71 - 2 15 28
www.astrid-schmieder.de

Astrid Schmieder

D.O.® M.R.O.®
Heilpraktikerin,
staatl. anerkannte Osteopathin,
Physiotherapeutin

Michael Rexrodt BSc.

Heilpraktiker,
staatl. anerkannter Osteopath,
Physiotherapeut

Nicole Haberland

Heilpraktikerin,
staatl. anerkannte Osteopathin,
Physiotherapeutin

Björn Hoffmann

Heilpraktiker,
staatl. anerkannter Osteopath,
Physiotherapeut

WIR HELFEN IHNEN DAS LEBEN LEICHTER ZU MACHEN

Familienpflege – eine besondere Hilfeleistung

Eltern sind meist die Hauptstütze in den Familien. Aufgrund der heutigen dynamischen Familienstrukturen kann die Unterstützung in Notfällen nicht immer aus familiären Netzwerken geleistet werden. Wenn ein Elternteil durch eine Krankheit oder Verletzung längerfristig ausfällt, kann das den Familienalltag ziemlich durcheinanderwirbeln. Gerade in diesen Belastungssituationen bringt eine Familienpflegerin die gewünschte Unterstützung und Entlastung.

Wann greift die Familienpflege?

Wenn Eltern aufgrund folgender Krisensituationen den Haushalt nicht mehr alleine führen können:

- Akute **Erkrankung oder Verletzung**
- Krankenhaus- oder Kuraufenthalt
- Durchführung von **Reha-Maßnahmen**
- Während und nach einer (Risiko-) Schwangerschaft

- Starke **psychische Belastung** und daraus resultierende Erschöpfung

Pädagogische Betreuung der Kinder einschließlich Säuglingspflege

- Betreuung der Kinder in Absprache mit den Eltern
- Sicherstellung des Schul- oder Kindergartenbesuchs
- Begleitung zu medizinischen oder therapeutischen Maßnahmen
- Freizeitgestaltung
- Hausaufgabenbetreuung
- Aufrechterhaltung sozialer Kontakte

Pflege von erkrankten Familienangehörigen

- Pflege der erkrankten Personen inklusive Krankenbeobachtung
- Zubereitung und Darreichung besonderer Kostformen

Erledigung der alltäglichen Haushaltsarbeit

- Einkaufen (unter Berücksichtigung des Haushaltsbudgets)
- Zubereiten von Mahlzeiten
- Wäschepflege
- Reinigung der Wohnräume

Grundsätzlich gilt: Ihnen steht eine Familienpflege zu, wenn Sie Ihren Haushalt nicht mehr selbst führen können und mindestens ein Kind unter 12 Jahren in Ihrem

Haushalt lebt. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen dann für die Hilfe bis zu 8 Stunden täglich. Das gilt bei Schwangerschaften für die Zeit nach der Entbindung. Bei Risikoschwangerschaften gilt es auch für die Zeit davor. Mehr Informationen erhalten Sie unter: www.pflegedienst-hessen-sued.de. Besuchen Sie uns oder rufen Sie an, der Pflegedienst Hessen-Süd berät Sie unverbindlich und kostenlos: Eschollbrücker Str. 26, 64295 Darmstadt Telefon: 06151/501400 oder 06150/52952.

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Im Notfall gut betreut

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

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH
Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt | Hauptstraße 10 · 64331 Weiterstadt
Tel: 06151 501 400 | Tel: 06150 52 9 52

www.pflegedienst-hessen-sued.de

WOHNBERATUNG FÜR EIN EIGENSTÄNDIGES LEBEN

Sanitätshaus Behrmann
liegt Ihre Lebensqualität
am Herzen

Menschen wollen, solange es geht, eigenständig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnen – das ist Tatsache. Das Problem hierbei: Die Ansprüche an das Zuhause ändern sich, oft nicht freiwillig, sondern aus Krankheits- oder Altersgründen.

Darüber hinaus spielen die „Verwurzelung“ und die angestammte Wohnumgebung im Alter eine immer wichtigere Rolle. So sorgt das vertraute Zuhause nicht nur für ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit, sondern trägt maßgeblich zur Lebensqualität im Alter bei. Um das Leben auch mit Handicap im gewohnten Umfeld verbringen zu

können, muss oft das Zuhause den neuen Lebensumständen angepasst werden.

Wir besuchen Sie in Ihrem Zuhause und beraten Sie vor Ort. Auf Grund unserer jahrelangen Erfahrung können wir sehr schnell einschätzen, was beziehungsweise ob überhaupt etwas geändert werden muss.

UNSER SERVICE
Lieferung zu Ihnen nach Hause innerhalb von **24h***

PFLEGE BETTEN

Fachberatung: 06151 / 27 35 15

Für die Pflege in vertrauter Umgebung
Pflegebetten gibt es in zahlreichen Ausführungen, Größen und mit vielfältigen Ausstattungen. Um die für Ihre Bedürfnisse optimale Lösung zu finden, beraten wir Sie gerne unverbindlich.

IHRE LEBENSQUALITÄT LIEGT UNS AM HERZEN

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

- Orthopädische Einlagen
- Sensomotorische Einlagen
- 3D-Fräseinlagen
- Diabetesadaptierte-Fußbettung
- Orthopädische Maßschuhe
- Orth. Schuhzurichtungen
- Einlagen für Sicherheitsschuhe

ORTHOPÄDIE-TECHNIK

- Dynamische Fußorthesen
- Individuelle Orthesen
- Individuelle Prothesen
- Reha-Sonderbau

SANITÄTSHAUS

- Aktivbandagen
- Orthesen
- Alltagshilfen

WOHNUMFELD-BERATUNG

- Barrierefreiheit
- Hilfsmittel häusl. Pflege
- Lift- und Hebesysteme
- Treppensteigsysteme
- Bad- und Toilettenhilfen
- Haltegriffe
- Aufstehsessel
- Türschwellenrampen
- Transferhilfen

REHATECHNIK

- Kranken- und Pflegebetten
- Mobilitätshilfen
- Rollatoren / Rollstühle
- Geh- und Stehtrainer
- XXL-Hilfsmittel
- Elektro-Mobile
- Dekubitusprophylaxe
- Gesundheitsmatratzen

LYMPH- UND VENEN-ZENTRUM

- Phlebologische Kompression
- Bei Venenerkrankungen
- Lymphologische Kompression
- Bei Lymph- und Lipödemen

SANITÄTSHAUS BEHRMANN
1876

Darmstadt • Schützenstraße 10 **Mühlal • Rheinstraße 49** **info@behrmann-online.de**
Tel.: 06151 / 23 92 5 Tel.: 06151 / 39 66 240 www.behrman-online.de

* 24 Stunden zum nächsten Werktag nach Mühlal, Modautal und Darmstadt.

IMMER SCHÖN LANGSAM!

Sich mühelos gesund laufen mit Slow Jogging

Mehr zu Thema

Anschauungsmaterial über Slow Jogging findet sich in diversen Youtube Videos oder man informiert sich in Sportvereinen oder Fitnessstudios über den Trend beziehungsweise über entsprechende Kursangebote.

Eine neue Laufbewegung, das Slow Jogging, erobert gerade den deutschsprachigen Raum. Diesmal ist der Trendsport aber ausnahmsweise mal nicht aus den USA, sondern aus Fernost importiert worden. In Japan hat nämlich der anerkannte Sportphysiologe Hiroaki Tanaka über Jahrzehnte die gesundheitlichen Vorteile dieses entschleunigten Laufstils erforscht und dann international bekannt gemacht.

Der augenfälligste Unterschied zum klassischen, flotten Rennen ist – wen wundert's – das spezifische Lauftempo beim Slow Jogging. Schnell voran zu kommen ist hier nämlich ausdrücklich nicht gewollt. Dagegen ist aber eine hohe Frequenz sehr kleiner Schritte ein charakteristisches Muss dieser Fortbewegungsart. Etwa 180 davon sollten hier pro Minute geschafft werden. Dabei kann die rhythmische Zählarbeit auch durch passende Musik mit entsprechenden Beats übernommen werden.

Mindestens genauso wichtig wie die Geweise in Miniaturmanier ist der Bewegungsablauf der Füße. Statt wie normalerweise bei schnellerem ‚Zweibein-Galopp‘ zuerst mit der Ferse aufzusetzen, trifft beim Slow Jogging zuerst der Mittelfuß auf dem Boden auf. Die sanftere Abfederung mit weniger Sprungdynamik hat den Vorteil, dass sie gelenkschonender ist mit einer geringeren Belastung für Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Um diesen Effekt zu erzielen, braucht man

allerdings das richtige Schuhwerk. Normale Joggingtreter mit dick gepolsterter Ferse eignen sich für den Mittelfußlauf nämlich nicht. Stattdessen sollten Langsam-Jogger Modelle mit biegsamer Sohle und wenig Höhenunterschied zwischen vorne und hinten wählen, so dass es dem Barfußlaufen nahe kommt.

Trotz seiner vermeintlichen Langsamkeit ist das hochfrequente Trippeln dynamisch und herausfordernd genug, um – und davon können auch sportbegeisterte ältere Semester profitieren – nachhaltig Kondition und Ausdauer zu fördern. Und damit nicht genug: Beim Slow Jogging, das zeigten US-amerikanische und japanische Studien – werden doppelt so viele Kalorien verbrannt, wie etwa bei Nordic Walking. Zudem trai-

niert die ungewohnte Gangart mit mittlerer Belastung neben der Venenpumpe in den Beinen besonders die Gesäß- und die vorderen Oberschenkel-Muskeln, was wiederum altersbedingtem Muskelschwund entgegen wirkt und damit Stürzen und Verletzungen vorbeugt.

Als hilfreiche Bewegungstherapie hat sich Slow Jogging auch bei Bluthochdruck bewährt. Untersuchungen insbesondere an älteren Patienten konnten nachweisen, dass mit dieser Lauftechnik durchschnittlich Werte von 130/70 mmHg erreicht wurden. Das ‚gute‘ Blut- Cholesterin HDL verbesserte sich durch regelmäßiges Training ebenfalls – und das bei einem Zeitaufwand von insgesamt nur drei Stunden pro Woche, also etwa eine halbe Stunde pro Tag!

Dieses Aktivitätszeitfenster sollte jedoch auch für Geübte nicht überproportional ausgedehnt werden, betonen Sportwissenschaftler. Denn trotz der vordergründigen Langsamkeit wird dem Läufer durch die Tritttechnik einiges abverlangt. Dabei sind es vor allem die Achillessehnen, die mehr als sonst beansprucht werden. So ist es insbesondere für Anfänger ratsam, sich zunächst in überschaubaren Minuten-Etappen an die spezielle Gangart zu gewöhnen und die Übungen dann nach und nach zeitlich auszuweiten.

Hat man Slow Jogging schließlich verinnerlicht, kann es sogar regelrecht beflügeln.

Forscher haben herausgefunden, dass im Vergleich zum klassischen Joggen hier eine überdurchschnittlich große Menge an glücklich machendem ‚Anandamid‘ im Körper aktiviert wird, das im Gehirn übrigens an der gleichen Stelle ‚andockt‘ wie zum Beispiel der Hauptwirkstoff von Cannabis. ‚Runner's High‘ nennen passionierte Läufer diesen euphorisierenden Effekt.

Slow Jogging tut dem Körper also in vielerlei Hinsicht gut. Es ist – so Erfinder Tanaka – ein Wohlfühl-Sport mit hoher Fitness-Effizienz. Jeder ambitionierte ‚Trippelläufer‘ muss dabei aber die für ihn individuell passende Power-Dosis finden. Entsprechend lautet die Faustregel des japanischen Slow Jogging Experten: Im ‚Nico-Nico-Tempo‘ (jap. ‚niconico‘ = lächeln) laufen, so dass eine unangestrengte Unterhaltung immer möglich ist und man stets mit einem Lächeln unterwegs ist.

Nicola Wilbrand-Donzelli

TAG DER OFFENEN TÜR IN DER RESIDENZ BAD KÖNIG

**Residenz
Bad König**

**Schönen
Ruhestand!**



Stilvoll, sicher und unbeschwert genießen Sie den Ruhestand in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“. Ihre Vorteile:

- ★ Helle, stilvolle Wohnungen m. Balkon/Terrasse
- ★ Viele Service- & Dienstleistungen frei wählbar
- ★ Ambulanter Pflegedienst im Haus (24h-Notruf)
- ★ Nutzung des Resi-Mobils
- ★ Direkter Zugang zum Kurpark

Mehr unter: www.senioren-wohnkonzepete.de

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG



Direkt am Kurpark
Werkstraße 27
64732 Bad König
06063.9594-0

Eigenständig wohnen, selbstbestimmt leben und unbeschwert den Ruhestand genießen ist die Maxime der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König im Odenwald. Wie einfach das geht, erfahren Interessierte am Tag der offenen Tür am 14. April 2019 von 14 bis 17 Uhr.

Bereits beim Eintreten sind die familiäre Atmosphäre und das harmonische Miteinander spürbar. An der Rezeption, die täglich durchgehend von morgens bis abends besetzt ist, haben die Mitarbeiter ein offenes Ohr für Fragen und Wünsche. Das schätzt man im Odenwald sehr. „Wir fühlen uns hier sehr wohl. Das Haus, das Team, die Umgebung, die vielen Möglichkeiten, es sich gut gehen zu lassen – wir könnten es nicht besser haben“, sind sich die Residenzler einig.

Die großzügigen 2- und 3-Zimmer-Wohnungen sind hochwertig und seniorengerecht ausgestattet und haben einen Wintergarten mit Balkon oder eine Terrasse, je nach Lage. Mit eigenen Möbeln nach eigenem Geschmack eingerichtet, kann man sich leicht einleben. Alltagspflichten wie Winterdienst, kochen oder putzen werden in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“

mit einem breiten Angebot an Service- und Dienstleistungen abgedeckt. Jeder Bewohner wählt dabei selbst aus, welche Leistungen er wie lange in Anspruch nehmen möchte.

Soziale Kontakte ergeben sich in der Residenz fast wie von selbst. Das abwechslungsreiche Veranstaltungsprogramm mit monatlichen Highlights hat für jeden Geschmack etwas dabei. Bad König und der Odenwald haben einiges zu bieten: Grüne Wälder, gutes Klima und malerische Orte. Damit Sie auch dann noch mobil sind, wenn Sie kein Auto mehr fahren möchten, gibt es das Resi-Mobil, das regelmäßig wichtige Haltepunkte in Bad König ansteuert und zwei Mal pro Woche auch nach Michelstadt und Erbach fährt.

Wer mehr über das Residenz-Wohnen in Bad König wissen möchte, kann sich beim Tag der offenen Tür am 14.04.2019 von 14 bis 17 Uhr ein eigenes Bild machen. Zu jeder halben Stunde bieten wir eine Führung durchs Haus an. Informationen erhalten Sie vorab von Vermietungsberaterin Silvia Uhlig unter 06063.9594-0 oder im Internet unter senioren-wohnkonzepete.de

AUGEN-SCREENING

Optik Bogorinski untersucht umfassend

Wer kennt das nicht: Wer seine Augen untersuchen lassen möchte, wartet oft viele Wochen auf einen Termin beim Facharzt. Nils Bogorinski kennt dieses Problem seiner Kunden auch.

Er hat sich nun beim Zentralverband der Augenoptiker zum Optometristen (HWK) weiterbilden lassen und die Prüfung vor

der Handwerkskammer erfolgreich abgelegt. Dadurch hat er die Qualifikation erlangt, umfassende Messungen und Untersuchungen an den Augen seiner Kunden durchzuführen. Hierzu wurden modernste Untersuchungsgeräte angeschafft.

Das umfassende Screening-Programm, das im ältesten Fachgeschäft Pfun-

stadts angeboten wird, umfasst nicht nur die Sehleistung des Kunden, sondern Nils Bogorinski kann mittels verschiedener Messmethoden auch den allgemeinen Gesundheitszustand der Augen feststellen. Hierzu gehört beispielsweise die Augeninnendruckmessung, die Gesichtsfeldüberprüfung und die Analyse des Augenhintergrunds. Diese Messungen und Untersuchungen werden leider nicht von der Krankenkasse übernommen, sondern sind vom Kunden privat zu zahlen, genauso wie IGL-Leistungen beim Facharzt. Wenn die ermittelten Messergebnisse Auffälligkeiten aufweisen, wird er selbstverständlich den Besuch beim Facharzt empfehlen.

Für Nils Bogorinski ist es besonders wichtig, dass sich die Kunden für das Augen-Screening genügend Zeit nehmen, um eine ruhige und stressfreie Untersuchung zu gewährleisten. Zeitnahe Termine können Sie gerne telefonisch oder persönlich im Geschäft vereinbaren.

Optik Bogorinski
Eberstädter Straße 36
Pfungstadt
Montag - Freitag von 9 bis 13 Uhr
und von 14.30 bis 19 Uhr,
Samstag von 9 bis 13 Uhr
sowie nach Vereinbarung
Tel.: 06157-2962 | www.bogorinski.de



Augen-Screening & 3D-Sehtest

**OPTIK
BOGORINSKI**

Brillen Kontaktlinsen

Eberstädter Str. 36
64319 Pfungstadt
Fon 06157-2962
www.bogorinski.de
eMail optik.bogorinski@t-online.de

**Neu bei uns
Jetzt Termin
vereinbaren**

Mehr Zeit für mich!

Die Johanniter-Tagespflege in Griesheim



Seit Januar bieten wir mit unserer neuen Tagespflege Geselligkeit und professionelle Betreuung für Ihre Lieben.

Weitere Informationen unter:
Tel. 06155 6000-30

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



MEHR ZEIT FÜR MICH!

Seit Januar können sich Angehörige in Griesheim und Umgebung das Leben etwas erleichtern

Anfang Januar war es soweit: die Tagespflege der Johanniter hat die ersten Gäste empfangen. Aufwendige Umbauarbeiten im Obergeschoss des Haupthauses der Johanniter in Griesheim waren notwendig; doch nun stehen dort freundlich eingerichtete Räume für die Tagespflege Leuchtturm zur Verfügung.

Neben dem großzügig geschnittenen Aufenthaltsbereich stehen zwei Therapiezimmer und Betreuungsräume für die Gäste bereit.

Der Schwerpunkt liegt auf Menschen mit eingeschränkter Alltagsfähigkeit, für die insgesamt 15 Plätze zur Verfügung stehen. Die Tagespflege war ein Wunschprojekt des Pflegedienstleiters Dirk Dornblüth, der damit den Herausforderungen,

die durch den demografischen Wandel auf den Familien lasten, eine Lösung bietet. Von montags bis freitags in der Zeit von 8:30 bis 16:30 Uhr kümmert sich das erfahrene und sympathische Team in Griesheim um die Gäste. Als qualifizierte Pflegeeinrichtung stellt die Johanniter-Tagespflege einen hohen Standart in der pflegerischen Versorgung sicher.

Das Einzugsgebiet ist 15 Kilometer im Umkreis von Griesheim und die Gäste können auch von zu Hause abgeholt werden. Für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf ist die Tagespflege eine echte Alternative. Zur Terminabsprache und bei Fragen steht Ihnen Dirk Dornblüth unter der Telefon-Nummer 06155 6000-30 gerne zur Verfügung.

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

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 Salzheilstollen vorfindet.

Salzgrotte MINERALIS · Familie Schmuck
telefonische Terminvereinbarung · Tel. 06157/990067
64319 Pfungstadt-Hahn · Karlsbader Str. 6 · www.salzgrotte-mineralis.de

Brückmann Reisen

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



Städte-Reisen 2019

4 Tage Berlin 290,00 €

24.03.-27.03.2019

3x ÜF zentral, Stadtrundfahrt, Schifffahrt, Potsdam

3 Tage Hamburg 240,00 €

29.03. - 31.03.2019

3x ÜF zentral, Stadtführung, Musicals a. A.

Weitere Informationen, Beratung und Buchung
in unserem 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

AUCH DIE ZÄHNE ALTERN

Zahnpflege ab 40: Pflege für Zähne und Zahnfleisch

(djd). Nicht nur Haut und Haare altern beim Menschen – auch bei den Zähnen setzt ab etwa 40 ein entsprechender Prozess ein. Bis dahin haben die Zähne schon viel leis-

ten müssen. Das hinterlässt Spuren: Rückstände von Kaffee, Tee und Tabak etwa sorgen für unschöne Verfärbungen. Für die meisten Menschen gehört regelmäßige Zahnpflege zum Alltag. Sie reinigen ihre Zähne in der Regel mindestens zweimal pro Tag. Irgendwann aber reicht dies nicht mehr aus, um alle Bakterien und Verunrei-

nigungen zu entfernen. Unsichtbare Beläge bleiben auf und zwischen den Zähnen erhalten und können Zähne und Zahnfleisch schädigen.

Tipps zur richtigen Zahnpflege

Die Initiative proDente e.V. hat auf der Seite www.prodente.de Tipps zur richtigen Zahnpflege zusammengestellt. Damit kann man Parodontitis und Karies vorbeugen:

- Zweimal am Tag für mindestens je drei Minuten die Zähne reinigen. Die Zahncreme sollte Fluoride enthalten. Einmal am Tag die Zahnzwischenräume entweder mit Zahnseide oder mit Interdentalbürsten reinigen.

- Falsch: heftiges Querschrubben und seitliches Auf-und-ab-Bürsten mit zu viel Druck. Dadurch wird der Zahnbelag nicht effektiv entfernt und die Zähne auf Dauer beschädigt.

- Richtig: Die Vibrationstechnik oder auch Rütteltechnik reinigt schonend die Zähne. Dazu die Bürste im 45-Grad-Winkel am Zahnfleischrand aufsetzen und leicht rütteln. So werden die hartnäckigsten Zahnbeläge gelockert. Elektrische Zahnbürsten erledigen die empfohlene Vibrationstechnik automatisch.

- Faustregel für die Reihenfolge beim Putzen: erst die Kauflächen, dann die Zahnreihen außen, danach die Zahnreihen innen.

- Professionelle Zahnreinigung ein- bis zweimal jährlich in der Zahnarztpraxis durchführen lassen. Dabei werden Zahnbelag und Zahnstein sehr gründlich entfernt, die Zähne poliert und fluoridiert. Zugleich erhält der Patient Hinweise zur Zahn- und Mundhygiene.

ECKRICH & KOLLEGEN

ZAHNÄRZTE



Oliver Stephan Eckrich
Tätigkeitsschwerpunkt
Implantologie



Qualifiziert für das Ganze – Zertifiziert für das Besondere

Wir sind Ihre Zahnarztpraxis in **Büttelborn** für den **Raum Darmstadt** und **Groß-Gerau** für Allgemeine Zahnheilkunde, Implantologie sowie Ästhetisch-rekonstruktive Versorgung.

Dabei haben wir einen klaren Fokus: **DEN MENSCHEN ALS GANZES.**

Taunusstr. 27, 64572 Büttelborn
Telefon: 06152 56699

praxis@eckrich-und-kollegen.de
www.eckrich-und-kollegen.de



Sabina Hasanagic
Heilpraktikerin
F.X. Mayr-Therapeutin

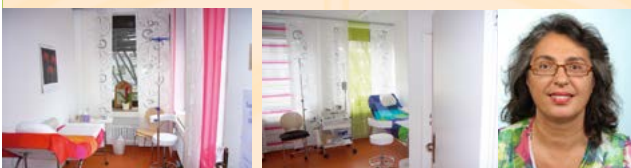
F.X. Mayr-Kur

Fastenbeginn 06.03.2019 11.00 Uhr in der Praxis, bitte mit Anmeldung

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

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

Gesundheit bedeutet harmonisches Gleichgewicht aller Kräfte.



Praxis für Naturheilkunde

Im Merck-Haus • Rheinstraße 7-9 • 64283 Darmstadt • Tel.: 0 61 51 - 2 10 00
www.heilpraxis-hasanagic.de



Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.

Darmsanierung

Colon Hydro Therapie

Die Colon Hydro Therapie ist ein wichtiger Beitrag in der Ganzheitsmedizin. Damit behandelt man, wie bei allen naturheilkundlichen Anwendungen den Körper, die Seele und den Geist.

Der Darm ist die Wurzel der Lebenskraft und gleicht der Wurzel eines Baumes. Der Mensch ist der Baum und der Darm ist seine Wurzel. Ist die Wurzel faul erkrankt der Baum. Ein gesunder Darm bietet also die Grundlage für einen gesunden Körper. Nahezu alles was wir essen und trinken wird durch die Darmwand in die Blutbahn geschleust:

Ähnlich wie bei Pflanzen, die über feine Haarwurzeln Nährstoffe aus dem Boden ziehen, zieht der menschliche Körper die notwendigen Substanzen aus dem Darm. Ist der Boden mit Gift belastet, wird der Baum krank.

Durch die Colon-Hydro-Therapie kommt es zu:

- Entgiftung des Milieus, vor allem im Darm aber auch im ganzen Körper
- Entlastung des Immunsystems und dadurch Verstärkung der Immunabwehr
- Die Darmschleimhaut und die Darmflora regenerieren sich

Die Therapie ist schmerz- und geruchsfrei. Man fühlt sich wohl danach.

Sie kann angewendet werden bei:

- Vorbereitung für Darmuntersuchung Coloskopie (vor Darmspiegelung)
- Gelenkerkrankungen / Rheuma
- Immunschwäche / Allergien
- Reizdarm / Blähungen / Verstopfungen
- Migräne / Kopfschmerzen
- depressiven Verstimmungen
- Fastenkuren / Mayr-Therapie u.v.m.

GÖNNEN SIE IHREM DARM DEN ANGENEHMEN KNEIPP-EFFEKT

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

Rheinstr. 7 (am Luisenplatz im Merck-Haus) • 64283 Darmstadt • Tel. 06151-21000 • www.hasanagic.de

LUST AUF GENUSS

STUNDEN ZÄHLEN STATT KALORIEN

Gesundes Abnehmen mit
Intervallfasten

SPAREN & GENIESSEN

- Pradalupo, Roero Arneis DOC 2016 ~~-10,95€~~ 7,95€
10,60€/L
- La Rosa, Barolo DOCG 2010 ~~-49,95€~~ 39,95€
53,26€/L
- Barolo Serralunga D`Alba DOCG, Volumi Bollati, 1 Liter 2011 ~~-29,95€~~ 24,95€
24,95€/L

TOSKANA TENUTA BELGUARDO, LOC. MONTEBOTTIGLI, GROSSETO

- Belguardo, Rosé Toscana. IGT 2017 ~~-11,80€~~ 8,95€
11,93€/L

TOSKANA FATTORIA SAN FABIANO CALCINAIA, POGGIBONSI

- Chianti Classico DOCG Biologico, Magnum 1,5 Liter 2014 ~~-22,95€~~ 17,95€
11,96€/L
- Cellole, Chianti Classico Gran Selezione DOCG, Bio, Magnum 1,5 Liter 2013 ~~-49,95€~~ 39,95€
26,63€/L

TOSKANA BIBI GRAETZ, FIESOLE (FI)

- Casamatta Rosso, IGT Toscana 2016 ~~-7,95€~~ 5,95€
7,93€/L

TOSKANA FATTORIA DI MAGLIANO, MAGLIANO IN TOSCANA (GROSSETO)

- Pagliatura, Vermentino DOC, Biologico 2016 ~~-10,95€~~ 7,95€
10,60€/L
- SINARRA, Rosso DOC maremma 2013 ~~-11,95€~~ 8,95€
11,93€/L
- PERENZO, Rosso Maremma IGT 2012 ~~-29,95€~~ 19,95€
26,60€/L

TOSKANA TENIMENTI LUIGI D`ALESSANDRO, CORTONA (AR)

- Fontarca, IGT Toscana 2010 ~~-24,95€~~ 17,95€
23,93€/L

LATIUM FONTANA CANDIDA, MONTEPORZIO CATONE

- Frascati Superiore Riserva DOCG, Luna Mater 2015 ~~-12,95€~~ 9,95€
13,27€/L

MARKEN CIÚ CIÚ, OFFIDA

- Ciú Ciú, Lacrima di Morro d`Alba, DOC 2017 ~~-6,95€~~ 4,99€
6,65€/L
- Merlettaie, Pecorino Spumante Brut, Bio ~~-14,95€~~ 9,95€
13,26€/L

ABRUZZEN TENUTE MASCIARELLI, CHIETI

- Marina Cvetic, Merlot IGT Terre Aquilane 2013 ~~-19,95€~~ 15,95€
21,26€/L
- Marina Cvetic, Chardonnay, Colline Teatine IGT 2014 ~~-23,95€~~ 15,95€
21,26€/L

ABRUZZEN FATTORIA BRUNO NICODEMI, NOTARESCO (TE)

- Notari, Montepulciano d`Abruzzo Colline Teramane DOCG 2015 ~~-15,95€~~ 11,95€
15,93€/L

**WIR BEGRÜßEN
DAS NEUE JAHR MIT VIELEN
SONDERPREISEN.
GREIFEN SIE ZU, SOLANGE
DER VORRAT REICHT.**

KAMPANIEN FATTORIA VILLA MATILDE, CELLOLE

- Aglianico, IGT, Rocca dei Leoni 2013 ~~-7,95€~~ 5,95€
7,93€/L

KALABRIEN FATTORIA SAN FRANCESCO, CIRÒ

- Ronco dei Quattroventi, Calabria Rosso IGT 2016 ~~-12,95€~~ 9,95€
13,26€/L

KALABRIEN FATTORIE GRECO, CARIATI (CS)

- MASINO-Nero Calabria IGT 2012 ~~-15,95€~~ 9,95€
13,26€/L

SIZILIEN SIBILIANA VINI, PETROSINO (TP)

- Roceno, Syrah, Terre Siciliane IGP 2017 ~~-4,95€~~ 3,99€
5,32€/L
- Roceno, Nerello Mascalese Rosato, Terre Siciliane IGP 2017 ~~-4,95€~~ 3,99€
5,32€/L



Selección de la casa:
Vinos Paco Molina
**PACO MOLINA
Tinto Oro,
Semi Dulce,
D.O. Yecla 2015**

Dunkelrot, weich, mild,
herbe Süße.

✕
3.95
EUR
5,27€/L
✕
5.50
EUR



Selección de la casa:
Vinos Paco Molina
**PACO MOLINA
blanco ORO
semidulce, D.O.
Yecla 2016**

Intensive Aromen
von reifen weißen
Früchten und
frischer Zitrusnote,
angenehme Säure.
Ein junger lieblicher
Weißwein!

✕
3.95
EUR
5,27€/L
✕
5.50
EUR



Molina GmbH GranConsumo
Goebelstraße 21 · 64293 Darmstadt

www.casamolina.de
info@casamolina.de

Telefon (06151) 9 58 05
Telefax (06151) 9 58 09

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9 - 19 Uhr
Samstag 9 - 16 Uhr

STUNDEN ZÄHLEN STATT KALORIEN

Gesundes Abnehmen mit Intervallfasten

Der Winterspeck muss weg! Diesen guten Vorsatz wollen viele gerade mal wieder bis zum Frühsommer umsetzen. Neueste Diäten werden ausprobiert und über Wochen versucht, den inneren Schweinehund auszutricksen. Doch etliche solcher vielversprechenden Abnehmprogramme bauen vor allem auf einseitige Ernährung und jede Menge Verzicht, so dass später häufig der gefürchtete Jo-Jo-Effekt mit noch mehr Hüft- und Bauchgold droht. Eine nachhaltigere Methode, die Figur und Gesundheit gleichermaßen guttut, ist dagegen das Intervallfasten.

Von dieser Ernährungsweise sind mittlerweile immer mehr gesundheitsbewusste Menschen überzeugt – allen voran Mediziner, Moderator, Buchautor und Satiriker Eckart von Hirschhausen, der so zehn Kilo abnahm. Erfunden habe er Intervallfasten zwar nicht, betont Hirschhausen in Interviews. Aber er freue sich, dass diese heilsame Art zu essen nun in der Öffentlichkeit verstärkt wahrgenommen und von vielen ausprobiert werde.

Was aber macht die Wirksamkeit von Intervallfasten aus? Wie beeinflusst es unseren Stoffwechsel? Schon der Ansatz ist ein völlig anderer als bei den meisten Diäten. Denn man zählt hier keine Kalorien sondern Zeiteinheiten. Das heißt: Für einen wiederkehrenden, bestimmten Zeitraum wird freiwillig auf Nahrung verzichtet. Die Raster mit Vorgaben für Mahlzeiten und Essenspausen können dabei aber unterschiedlich sein.

Bei der so genannten 16:8-Methode etwa beschränkt man die Nahrungsaufnahme auf einen Zeitraum von acht Stunden täglich. Gegessen wird zum Beispiel zwischen 10 und 18 Uhr oder zwischen 13 und 21 Uhr. Anschließend folgen 16 Fastenstunden. Manche Leute belassen es auch bei einem einzigen Mahl pro Tag wie beispielsweise einem ausgiebigen Mittagessen. Verbreitet ist aber genauso das 5:2-Konzept, bei dem man zwei Fastentage pro Woche einlegt und fünf Tage normal isst.

Am besten wissenschaftlich untersucht ist das alternierende Fasten. Hier wird abwechselnd an einem Tag nichts oder fast nichts und am nächsten Tag dagegen wieder ganz normal gegessen. Dieser Rhythmus hat den Vorteil, dass er sich lange durchhalten lässt und trotzdem eine kontinuierliche Gewichtsabnahme zu erwarten ist.

Was diese auf größeren, regelmäßigen Pausen basierende Nahrungsaufnahme im Organismus auslöst, konnte vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam in Studien an Mäusen nachgewiesen werden. Solche Fastenperioden führten bei den Tieren dazu, dass der Körper vom Kohlenhydrat- auf den Fettstoffwechsel umgeschaltete. Fett wurde nachhaltig verbrannt, Pölsterchen schmolzen und in der Leber lagerten sich weniger giftige Zwischenprodukte ab. Andere Untersuchungen deuteten außerdem darauf hin, dass Intervallfasten blutdrucksenkend wirkt, Entzündungsmarker absenkt sowie Demenz, Diabetes Typ 2, Schlaganfällen und Herzinfarkten vorbeugen kann. Zudem weiß man heute, dass auch der Zellstoffwechsel verändert wird, weil die Zellen ohne Energiezufuhr auf eigene Reserven zurückgreifen müssen. Sie zersetzen dann alte geschädigte Bestandteile, die unter anderem Krebs auslösen können. Ob diese Effekte auch 1:1 auf den Menschen übertragen werden können, ist wissenschaftlich allerdings durch Studien noch nicht gesichert. Zahlreiche Erfahrungsberichte sprechen aber dafür, dass neben Eckart von Hirschhausen auch viele andere

ihren Organismus und ihr Gewicht mit Intervall-Fasten erfolgreich auf Vordermann bringen. So erzählt die 28-Jährige Lisa in einem Chat zum Thema: „Ich bin ein absoluter Genussmensch und will auch beim Frühstück nicht auf Eier und Speck verzichten. Aber mit Intervallfasten habe ich trotzdem stetig abgenommen, ohne dauernd Heißhunger zu bekommen. Mittlerweile sind es fast zwölf Kilo weniger. Und ich mache weiter.“

Da der Körper bei Intervallfasten nicht auf Dauer zu wenig, sondern nur vorübergehend keine Nahrung bekommt, ist auch der Jo-Jo-Frust weniger wahrscheinlich. Mediziner Hirschhausen führt das darauf zurück, so sagt er einem Interview mit den ‚Stern‘, dass sich der Körper an die zeitweise reduzierte Energiezufuhr anpasst und dadurch Fett abbaut. Es ist gewissermaßen eine Gewöhnungsreaktion mit positivem Einfluss auf die Gesundheit, weil eine metabolische Umstellung nachhaltig angekurbelt wird.

Die Wirkung solcher biochemischer Abläufe lassen sich zusätzlich verstärken, indem man sich während der Mahlzeiten an nährstoffreiche Nahrungsmittel mit wenig Zucker oder verarbeiteten Kohlenhydraten hält. Ansonsten gilt die Devise: Das periodische Fasten-Konzept muss immer zum individuellen Lebensrhythmus passen und es erträgt sogar kleine Aussetzer: Wer also mal bei einer abendlichen Einladung kurzfristig sündigt und aus dem Ess-Zeitraster fällt, muss sich nicht sorgen – vorausgesetzt man kommt danach wieder in den richtigen Takt. Den allermeisten wird das aber wohl nicht schwer fallen. Denn diejenigen, die schon einmal gefastet haben, entwickeln häufig sowieso ein anderes Bewusstsein für gesunde Ernährung.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Trinken nicht vergessen!

Beim Fasten ist genügend Flüssigkeitszufuhr wichtig. So sind Wasser und alle Arten von ungesüßtem Tee während der ‚enthaltamen Phase‘ ausdrücklich erlaubt. Auch gegen Kaffee ist nichts einzuwenden, solange er ohne Zucker getrunken wird – genauso wie Milch, die man sich im Kaffee möglichst verkniefen sollte. Der enthaltene Milchzucker bremst nämlich die Fettverbrennung. Verzichtet werden sollte auch auf künstliche Süßstoffe. Diese sind zwar kalorienfrei, aber Studien legen nahe, dass sie das Abnehmen eher behindern. In den ‚Schlemmer-Zeiten‘ ist auch Alkohol nicht verboten – am besten natürlich nur in Maßen. Hier eignet sich trockener Wein oder Weinschorle am besten. Denn gegorener Traubensaft hat im Vergleich etwa zu malzzuckerhaltigem Bier viel weniger Kalorien.



Foto: © Anna Shkuratova – adobe.stock.com



Hähnchenbrust auf Nudel-Gemüse-Salat mit Pesto

Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
50 g Pinienkerne
30 g Parmesan
1 rote Chilischote
30 g Rauke
ca. 8 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
8 reife Kirschtomaten
4 Hähnchenfilet (je ca. 150 g)
1 EL Öl

Für Pasta

250 g Erbsen
Halbrunde Makkaroni
200 g Babyspinat
50 g Parmesan
2 EL Olivenöl
Saft einer Zitrone
1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Knoblauch schälen und klein schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, Parmesan reiben. Chili putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Schote klein schneiden. Rauke waschen und gut abtropfen lassen.

Knoblauch, Basilikum, Parmesan, Pinienkerne, Chili, Rauke und ca. 7 EL Olivenöl und Zitronensaft mit dem Stabmixer zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch je

Seite 4-5 Minuten – nicht zu heiß! – braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und zu den Hähnchen geben. Pfanne von der heißen Herdplatte ziehen und die Hähnchenbrust noch etwas ziehen lassen.

Die Erbsen kochen Sie abgedeckt in Salzwasser ca. 6 Minuten. Spinat waschen und zu den Erbsen dazugeben. Im Sieb abtropfen lassen. Wichtig: eine Tasse der Brühe aufbewahren.

Nudeln in Wasser al dente kochen. Das Gemüse wieder in den Topf geben, mit Nudeln und Pesto vermengen. Hierbei etwas von der Brühe dazugießen!

Nun die Hähnchenfilets in breite Streifen schneiden und mit den Tomaten auf den Nudel-Erbsen-Salat geben. Mit Parmesan bestreuen. Guten Appetit.

Tipp: Auch mit gekochten grünen Spargelspitzen ein Genuss.



Foto: © Printemps - adobe-stock.com



Foto: © Jia Shusha - adobe-stock.com

Würziges Gemüse aus dem Ofen mit Lammkoteletts

Zutaten

400 Gramm Wurzelgemüse – Möhren, Pastinaken ...
400 Gramm Süßkartoffeln
1 Rote Beete
2 Knoblauchzehen, gepresst
70 ml Olivenöl
Crema di Balsamico – dunkel
Zimt – wer mag
1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
1 TL Salz
Pfeffer
Thymian
4 Lammkoteletts
2 EL Olivenöl
2 EL Butter
2 EL Rosmarin
4 Knoblauchzehen – wer mag!
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
Grobes Meersalz

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Rote Beete und Süßkartoffel in eine Schüssel geben. Mit Zimt (wer mag), Cumin, Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauchzehen, Olivenöl vermengen.

Das Gemüse auf einer feuerfesten Form oder Backblech mit Backpapier verteilen und im Backofen ca. 40 – 45 Minuten backen. Gemüse in eine Schüssel geben. Crema di Balsamico darüber verteilen und mit etwas frischen Thymian bestreuen.

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin je nach Geschmack klein schneiden, in Stücke oder ganz lassen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Rosmarin bei kleiner Hitze sanft anbraten bis der Knoblauch anfängt etwas Farbe anzunehmen. Rosmarin und Knoblauch wieder aus der Pfanne nehmen. Nun die Koteletts bei starker Hitze ca. 8 – 10 Min braten. Zum Schluss den Rosmarin und den Knoblauch wieder dazu geben. Alles mit Salz und Pfeffer gut würzen.

Wer's gerne vegetarisch mag... ein Dip aus saurer Sahne – schmeckt im Übrigen auch zum Lamm! Einfach einen Becher saure Sahne mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft verrühren. Besonders frisch und lecker schmeckt es mit frischen Kräutern, je nach Belieben. Ich mag's gerne mit Koriander.

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
intelligent ernähren

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

Ihr guter...

Liebig

BÄCKEREI · KONFITOREI

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

WOHNKULTUR

SLOW LIVING UND MODERN GLAM

Neue Wohntrends setzen
auf vielseitige Schlichtheit
und auffällige Accessoires

WINTER ADE!

Frühblüher sind die ersten
farbigen Eyecatcher



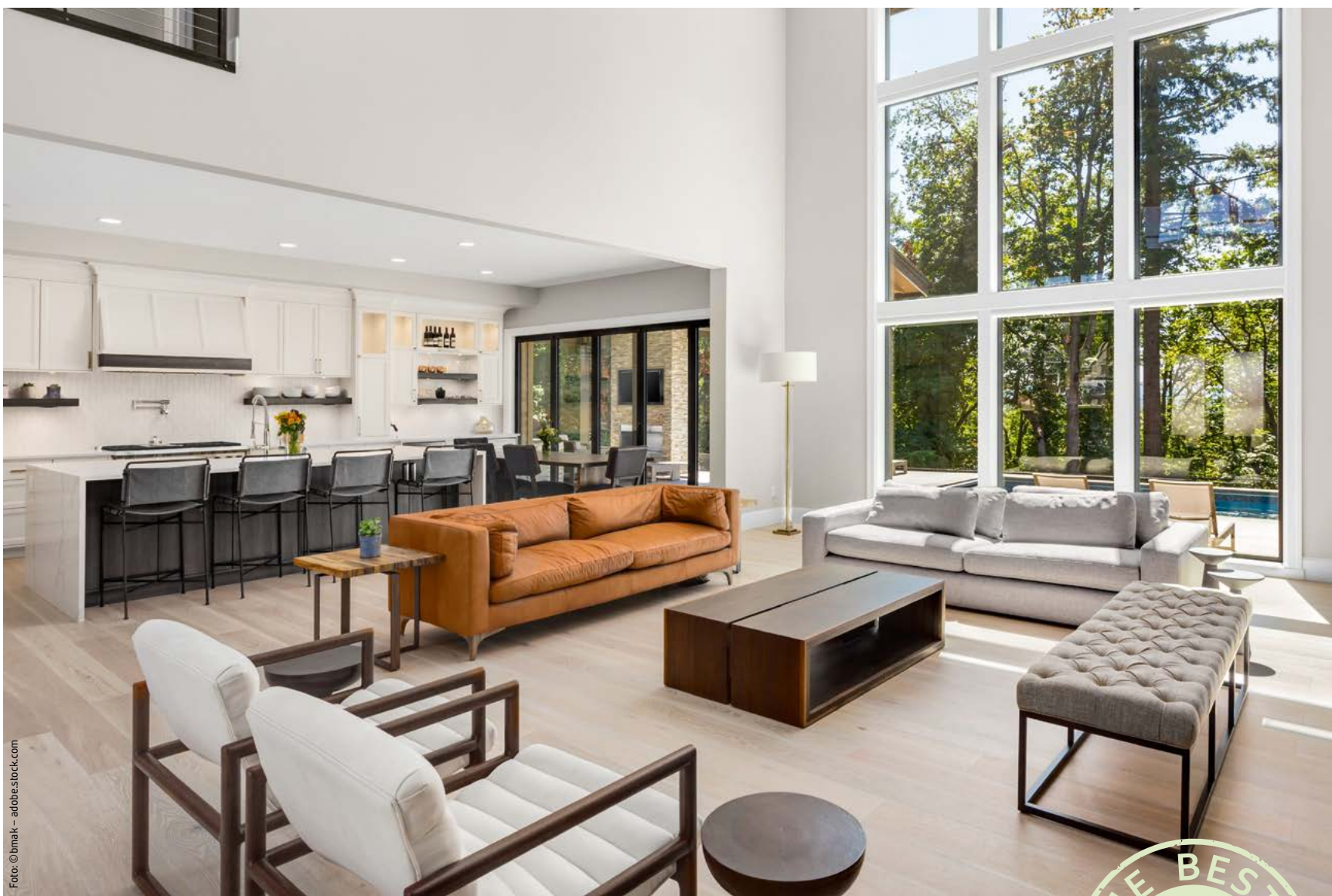


Foto: Olmak - adobe-stock.com

SLOW LIVING UND MODERN GLAM

Neue Wohntrends setzen auf vielseitige Schlichtheit und auffällige Accessoires



Was die Fashion Shows in den großen Modemetropolen sind, ist die Internationale Möbelmesse Anfang des Jahres in Köln. Es werden gleichermaßen stylische, originelle und praktische Interieur-Ideen gezeigt, die bald danach in großer Vielfalt für jedermann zu kaufen sind - sei es im schwedischen Möbelhaus oder etwas exklusiver im

Designer-Einrichtungsladen. Doch gleich ob trendige Kleidung oder Wohnoutfits: Immer dreht es sich bei der Lust, sich textil oder ‚mobiliar‘ zu verändern, auch um ein Lebensgefühl beziehungsweise einen Zeitgeist, der die Sehnsüchte, die Stimmung und die Bedürfnisse einer Gesellschaft widerspiegelt.

Dabei ist die Branche heute weniger nur auf trendige Farben, Materialien oder Formen fokussiert. Es geht vielmehr um Gesamtkonzepte, also darum, wie sich räumliche Einheiten wie Küche oder Wohnzimmer wandeln und optimal den jeweiligen Lebensumständen anpassen.

In der Praxis heißt das: Weil Wohnraum vor allem in Großstädten knapper beziehungsweise teurer wird und durch Digitalisierung Arbeits- und Privatwelt zunehmend verschmelzen, muss Einrichtung auf kleinster Fläche immer vielseitiger sein. Dabei verdrängt auch offene Raumplanung mehr und mehr die traditionelle Zimmereinteilung in Wohn-, Schlaf- oder Koch-Bereich. Ist bei vielen aus dem Esstisch nicht längst ein Schreibtisch fürs Home-Office geworden? Oder ist die Kochinsel nicht schon längst dicht an das benachbarte Sofa herangerückt?

Eine solche Aufhebung architektonischer Strukturen verlangt entsprechendes Design. So lassen die Hersteller etwa Küchenmöbel mehr und mehr wie Schränke und Sideboards im Wohnbereich aussehen, so dass

der harmonische Übergang vom Herd zur Couch nahtlos gelingt. Ein weiterer Trend sind Multifunktionsmöbel, die sich durch nur wenige Handgriffe verwandeln lassen und so zum Beispiel aus einem Beistelltisch ruck zuck ein Stuhl wird.

Gestalterisch setzen die Profis dabei fast immer auf reduzierte, klare Formen ohne Dekor mit ruhigen Linien und zierlichen Silhouetten. Dazu passend: Helle, dezente Farbgebung und die Verwendung von hochwertigen und nachhaltigen Naturmaterialien wie Holz und Stein. Es ist entspanntes Wohnen ohne Schnick-Schnack, das die Designer ‚Slow Living‘ taufen.

Neu ist dieser sachliche, an Funktionalität orientierte Minimalismus allerdings nicht.



Foto: © deriphotography - adobe-stock.com

Bereits vor hundert Jahren entwickelten Künstler des Bauhauses in Weimar und Dessau – gerade wurde das Jubiläum gefeiert – zukunftsweisende Entwürfe von Möbeln und Alltagsgegenständen, die zeitlos und modern gleichermaßen waren. Kein Wunder, dass solche Interieur-Klassiker heute aktueller denn je sind und sich in Form von lizenzierten Wiederauflagen weiter großer Beliebtheit erfreuen.

Doch was wäre ‚Schöner Wohnen‘ in schnörkelloser Formsprache ohne Kontraste und auffällige Akzente? So sind es vor allem Eyecatcher-Accessoires wie Kerzenständer, Vasen oder Lampen sowie textile Ausstattung, die – dezent eingesetzt – mehr Individualität und Wärme in die eigenen vier Wände zaubern sollen. Die Palette reicht hier von Deko-Gegenständen im Ethno- oder Shabby-Look bis hin zum Modern-Glam- oder Metallic-Style, der etwa Samt und Seide beziehungsweise Metalle wie Kupfer, Messing oder Gold inszeniert und sich an orientalischer Opulenz genauso wie am Art-Deco orientiert. Besonders viel wohnliche Wohlfühl-Atmosphäre lässt sich dabei mit kuscheligen Kissen und farbenfrohen Teppichen schaffen, wobei letztere – bevorzugt

mit geometrischen Mustern – häufig wie geknüpft oder gewebte Kunstwerke an der Wand drapiert werden.

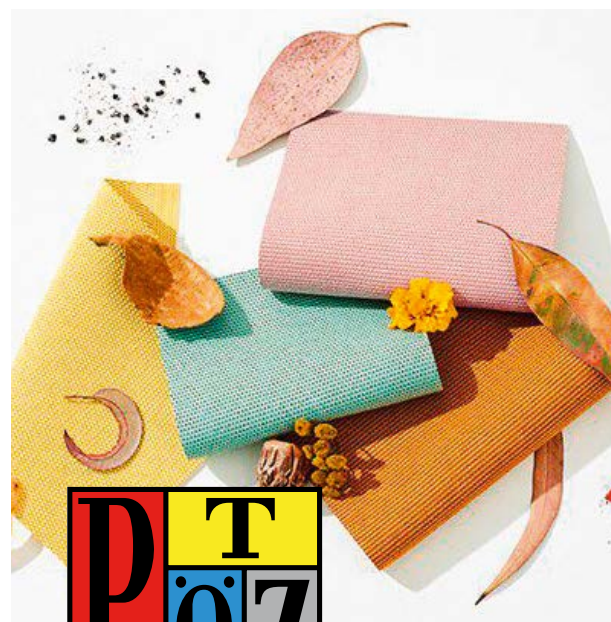
Gemütlichkeit und Wärme in den eigenen vier Wänden scheint also auch 2019 ein wohnliches Grundbedürfnis zu bleiben. Experten sagen sogar: Mehr denn je – so der Wunsch vieler Menschen – soll das eigene Zuhause heute ein heimeliger Rückzugsort sein: Das Nest, wo in einer zunehmend unüberschaubaren, vernetzten virtuellen Welt die Work-Life-Balance wieder ins Lot gebracht werden kann.

Auch die schnell fortschreitenden Technologien für ein Smart-Home stehen nicht im Widerspruch zu dieser entschleunigten Geborgenheitssehnsucht. Künstliche-Intelligenz-Assistenten im Haushalt werden zwar immer selbstverständlicher eingesetzt, funktionieren meist aber eher im Hintergrund. Echte wohlige Wohnqualität entsteht dagegen allein durch ‚analog‘e Einrichtung, wo trotz einer Fülle zeitgeistiger Trends am Ende nur eines zählt: Sich selbst einen individuellen Lebensraum, eine wohnliche Hülle zu schaffen, die sowohl die eigenen praktischen Ansprüche als auch die Persönlichkeit ihrer Bewohner widerspiegelt.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © Africa Studio – adobe.stock.com



HÖCHSTE QUALITÄT
seit 1967



Stoffe · Dekorationssysteme
Bodenbeläge · Teppiche
Sonnenschutz · Insektenschutz
Polster

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

WINTER ADE!

Frühblüher sind die ersten farbigen Eyecatcher

Der Countdown läuft. Nicht mehr lange und der Frühling wächst mit zartem Grün aus dem Boden oder treibt Knospen aus Ästen und Stängeln. Auf den vorderen Startplätzen im Vegetationskalender sind vor allem die Frühblüher. Sie werden aktiv, sobald sich die ersten milderen Tage mit etwas Sonne ankündigen.

Die prominentesten Headliner im Frühkonzert der floralen Farblieferanten sind Schneeglöckchen und Winterlinge gefolgt von Krokussen, Märzenbechern, Hyazinthen, Narzissen und Tulpen. Die meisten von diesen robusten Blüher sind Zwiebelpflanzen, die sogar mit Frost klar kommen, weil sie in der Regel seit Herbst im Boden ruhen. Wer es jedoch verpasst hat, sie zu pflanzen, kann dies jetzt an einem Tag ohne Minusgrade noch nachholen. Die Bedingung für gutes Gedeihen ist allerdings: Die Zwiebeln müssen doppelt so tief eingegraben werden, wie sie groß sind. Dann brauchen die Pflanzen noch mindestens drei Wochen, bis sie austreiben.

Zu den botanischen „Frühaufstehern“, die für farbige Akzente im Garten sorgen können, zählen auch einige Stauden. Besonders attraktiv sind da zum Beispiel Adonisröschen mit ihren leuchtend gelben Köpfchen, die violetten Küchenschellen oder die hübschen Duftveilchen, die ihren Namen schon im März alle Ehre machen.

Gemeinsam haben alle Pflanzenarten, die als Erste aus dem Winterschlaf erwachen und Blüten bilden, dass sie wahre Survival-Profis sind: Tapfer trotzen sie Kälte und Frost, weil sie ihre Energie in Form von Stärke oder Mineralstoffen etwa in Zwiebeln, Wurzelknollen oder Rhizomen abgespeichert haben. Durch diese besondere Beschaffen-



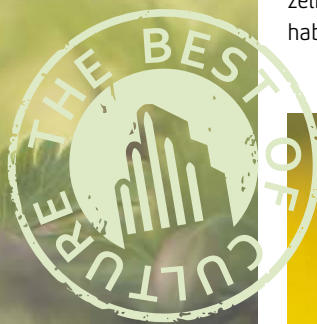
heit wird eine frühe Blütezeit überhaupt erst möglich. Die Fotosynthese-Leistung würde aufgrund der noch relativ kurzen Tage und geringen Sonneneinstrahlung nämlich noch nicht ausreichen, um Triebe und Blättchen sprießen zu lassen.

Ein weiterer Vorteil vieler Frühblüher: Sie wachsen nah am Boden, so dass sie durch herabgefallenes Laub benachbarter Sträucher und Bäume eingebettet und geschützt sind. Diese Nähe zu hochgewachsener Vegetation zwingt diese Pflanzen aber auch mit ihrer Blüte und der Fortpflanzung schnell „durch zu sein“. Denn ist das Blattwerk über ihnen nur wenige Wochen später wieder vollständig nachgewachsen, kann nur noch wenig Licht bis nach unten durchdringen.

Die blühende Vielfalt der ersten Frühlingsboten entfaltet sich aber nicht nur auf den Niederungen von Beeten oder Waldböden. Manche Sträucher und Bäume wie die Salweide, die Kornelkirsche, der Hasel, die Hamamelis-Zaubernuss, der Winterjasmin oder Forsythien nutzen nämlich ebenso die Gunst der „frühen Stunde“, um ihre Blüten vor der Konkurrenz ins Rennen zu schicken. Eingelagerte Salze helfen dann bei manchen Arten, die im Wachstum begriffenen Pflanzenzellen vor Frostschäden zu bewahren und sie gegenüber spätwinterlicher Witterung unempfindlicher machen.

Das Frühlingserwachen mit ersten blühenden Farbtupfern in der sonst noch eher schlummernden Vegetation kann also kommen... nicht nur zur Freude aller Naturliebhaber und Botanik-Fans. Denn die eigentlichen Profiteure früher Blütenpracht sind die Insekten. Für sie sind Pollen und Nektar direkt nach dem entbehrungsreichen Winter eine unverzichtbare Nahrungsquelle. So schwärmen Hummeln häufig schon ab zwei Grad aus – genauso wie Honigbienen, die sich angesichts reichhaltiger Leckereien ebenfalls in die ersten sonnigen Februar- oder Märztag hinauswagen, um bei den Frühblüher frische Energie zu tanken.

Nicola Wilbrand-Donzelli



LEBENSGEFÜHL HOLZBODEN

Parkettböden schaffen ästhetische Wohlfühlräume

Wiesen, Wälder, bunte Blumen – die Natur entspannt und inspiriert uns. Fakt ist jedoch, dass die Menschen die meiste Zeit des Alltags in einer Welt aus Plastik, Stahl, Beton und Glas verbringen. Alles glänzt und spiegelt sich; Einrichtung und Ausstattung passen sich dem modernen Leben, der Technologie und dem Fortschritt an. Doch eins werden Seele und Geist nur, wenn das Umfeld stimmt. Die eigenen vier Wände spielen dabei eine große Rolle, verbringen wir doch einen Großteil unserer Freizeit im trauten Heim. Eine wichtige Rolle zur Schaffung einer angenehmen Atmosphäre spielt dort der Bodenbelag.

Ein Parkettboden schafft einen emotionalen Gegenpol zu unserer auf Funktionalität ausgerichteten Welt aus Beton, Glas und Kunststoff. Bembé Parkett bringt das Naturprodukt Holz in seiner vollen Schönheit zurück zu den Menschen, verleiht mit seiner besonderen Ästhetik jedem Raum einen unverwechselbaren Charakter und erzeugt Atmosphäre. Unbewusst wird der Parkettboden damit zum architektonischen

Gestaltungsmittelpunkt und deshalb sollte ihm auch entsprechend viel Aufmerksamkeit geschenkt werden. Doch Parkett verspricht nicht nur einen ästhetischen Mehrwert, sondern auch einen hygienischen und gesundheitlichen Nutzen.

Es ersetzt zunehmend den Teppichboden und schafft ein wohngesundes Klima. Zudem ist ein Parkettboden umweltfreundlich. Mit einer nahezu unbegrenzten Vielfalt an Parkettarten, Hölzern, Designs und Verlegetechniken verwandelt Bembé Parkett jedes Zuhause in einen Ort, an dem man zur Ruhe kommt, Kraft schöpft und auftanken kann. So ist es nicht verwunderlich, dass sich zunehmend Wohnungs- und Eigenheimbesitzer für den Bodenklassiker entscheiden. Denn er verbindet perfekt Tradition und Moderne und wertet jede Immobilie auf. Ob helle Holzarten, rustikale, strukturierte oder dunkle geräucherte Eiche – ein Parkettboden von Bembé Parkett fügt sich harmonisch in jedes bestehende Ambiente ein: Behaglich und warm unterstreicht er den Country-Style, kreativ und

klar wirkt er in modernen Wohnumgebungen, elegant und charakterstark präsentiert er sich im klassischen Ambiente und pflegeleicht sowie belastbar zeigt er sich in Business-Räumen. Weitere Informationen unter www.homeplaza.de oder direkt unter www.bembe.de.



Foto: © 4th Life Photography – adobe.stock.com

Werkstoff Holz

Unsere Erfahrung ist Ihr Vorteil

Bembé Parkett ist Europas größter und ältester Parkettverlegebetrieb und widmet sich seit dem Jahr 1780 dem Werkstoff Holz!

Daher können wir auf die Erfahrung vieler Millionen verlegter Quadratmeter Parkett zurückblicken. Deutschlandweit verlegen unsere mehr als 300 eigenen Fachhandwerker aus 45 Bembé Studios jährlich mehr als 1 Million Quadratmeter Parkett. Wir sind Hersteller und Verleger, was uns auf dem Markt einzigartig macht. Wir kümmern uns aber nicht nur um die Verlegung unserer Böden, sondern sind auch für Sie da, wenn es um Ausbesserungen, Überarbeitung oder die richtige Reinigung und Pflege geht.

Ob Massiv- oder Mehrschichtparkett, ob Dielen, Lamellen- oder Intarsienparkett – kaum eine planerische Vorgabe, die wir nicht umsetzen können. Als erfahrener Dienstleister möchten wir jedem Kundenwunsch gerecht werden, sodass wir Ihnen auch Laminat, Designböden und Spezialanierungen für elastische Bodenbeläge anbieten können.

Erfahrung und Know-How garantieren die gleichbleibend hohe Bembé Qualität.



PARKETT • DIELEN • VINYL • LAMINAT
VERLEGUNG • ABSCHLEIFEN • RENOVIERUNG



!!!unschlagbar!!!
Mosaikparkett inkl. Verlegung
ab 48,50 €



!!!Top Angebot!!!
Dielen inkl. Verlegung
ab 79,90 €

Parkett Studio Darmstadt

Donnersberggring 12 • 64295 Darmstadt • Tel. 0 61 51 - 89 49 12
darmstadt@bembe.de • www.bembe.de



„REGIONAL ERFOLGREICH WERBEN!“

Made-in-Suedhessen.de bietet eine gemeinsame Werbeplattform für Unternehmen der Region

Wie man Print- und Onlinewerbung strategisch sinnvoll mit Messeauftritten verbindet und dabei Synergien nutzen kann, zeigt die am 1. Januar gestartete Werbeplattform „Made in Südhessen“.

Darmstadt, 5. Februar 2019. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nahe liegt. Unternehmen können mit dem Label „Made in Südhessen“ ihren regionalen Bezug zeigen und zusätzliche Kunden und Interessenten direkt aus der Heimat gewinnen. Ob mit gemeinsamen Auftritten in Online- oder Printmedien, Außenwerbung oder Messeauftritten – auf der Werbeplattform „Made in Südhessen“ werden sie für Verbraucher schneller als regionale Unternehmen sichtbar.

Gemeinsam lokal handeln und werben ist das Motto. Dadurch wird der regionale Markt und die Wirtschaft in Südhessen, einer der wirtschaftlich stärksten Regionen Deutschlands, gefördert. Ziel für die Unternehmen soll es sein sich mit anderen Unternehmen branchenübergreifend zu vernetzen, die ebenfalls vor Ort aktiv sind.

Für die Macher von „Made in Südhessen“ ist der regionale Bezug im Marketing nicht mehr wegzudenken. Die Erfahrung zeigt,

gut vernetzt und tief verwurzelt ist halb gewonnen. „Made in Südhessen“ hilft den Unternehmen in der Region bekannter zu werden und sich gegenseitig besser kennenzulernen. Zugleich wird es zu einer Wissensplattform für Verbraucher, die sich über Unternehmen in der Region informieren wollen.

„Made in Südhessen“ ist eine eingetragene Marke der Hill & Junglas GbR mit Sitz in Darmstadt. Der Online-Spezialist Gerhard Hill und der Werbeberater Claus-Jürgen Junglas sind die kreativen Köpfe hinter dem Projekt. Die Idee ist es, klassische

Werbekanäle mit Online-Marketing zu verbinden und Messeauftritte zu unterstützen. Das Unternehmen wird dabei unter anderem vom Vertriebsteam der UDVM-Medien unterstützt.

Informationen zu Mitgliedschaften unter www.made-in-suedhessen.de



Südhessische Messe-Highlights 2019

In Zusammenarbeit mit „Made in Südhessen“ präsentiert die Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH auch in diesem Jahr wieder Messen mit interessanten Themen und Schwerpunkten in der Region.

„Immo & Gartenwelten“

Jagdschloss Kranichstein
am 13. und 14. April 2019

„Gartenwelten“

Schlossgarten Dieburg
am 1. und 2. Juni 2019

„Immo & Gartenwelten“

Schloss Dornberg Groß-Gerau
am 15. und 16. Juni 2019

„Made in Südhessen“

Erbach am 21. und 22. September 2019

Bewerben Sie sich als Aussteller unter info@udvm.de oder über die Rufnummer 06151 3929844

IMMO & GARTENWELTEN

13. und 14. April 2019 im Jagdschloss Kranichstein

Erstmalige Ausrichtung dieser Messe in historischer Umgebung!

Im 10. Jahr seit Gründung veranstaltet die Darmstädter Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH in diesem Jahr, in Zusammenarbeit mit Matthias Däumler von Cottage Garden Events, erstmals im Jagdschloss Kranichstein in Darmstadt die Messe „Immo & Gartenwelten“.

Das um 1580 erbaute Jagdschloss Kranichstein mit seinem idyllischen Schlosspark liegt innerhalb einer malerisch gestalteten Jagdlandschaft mit Wäldern, Wiesen und Teichen. Kunstvoll angelegte Sichtschneisen, Jagdhäuser, Saufanghäuschen sowie Flur- und Naturdenkmäler dokumentieren 400 Jahre fürstliches Jagdvergnügen und Repräsentationsbedürfnis der Landgrafen und Großherzöge von Hessen-Darmstadt.

Im Außengelände sowie im Schlosssaal des Jagdschlusses, bietet diese Messe alles was das Herz der Besucherinnen und Besucher höher schlagen lässt: Ein tolles Ambiente, zahlreiche Aussteller mit einem vielfältigen Angebot und allerlei kulinarische Köstlichkeiten! Das ideale Ausflugsziel an diesem Wochenende!

Die Öffnungszeiten sind am Samstag von 11 bis 19 Uhr und am Sonntag von 11 bis 18 Uhr. Die Tageskarte kostet an beiden Tagen jeweils 9,- Euro, inkl. Eintritt zum Museum. Für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre ist der Eintritt frei! Interessierte Aussteller erhalten beim Verlag weitere Informationen über E-Mail info@udvm.de oder Telefon 06151-392 98 44.



MACH MAL PAUSE!

Lust auf einen Kaffee, einen kleinen Snack oder gar ein leckeres Feinschmeckermenü? Wenn Ihnen beim Bummel durch die zauberhafte Gartenausstellung der Sinn nach einer kulinarischen Pause steht, heißt Sie das Hotel Jagdschloss Kranichstein herzlich willkommen. Im gemütlichen Bistro – bei schönem Wetter auf der Terrasse – findet sich garantiert etwas für den kleinen Hunger. Ab 17 Uhr ist auch die stimmungs-

volle Diana-Bar geöffnet. Wenn Sie sich etwas richtig Gutes tun wollen: Samstagabend verwöhnt Sie die Küchen-Crew im Gourmetrestaurant „Kavaliersbau“ mit einem exquisiten 5-Gang-Menü. Je nach Tageszeit: Lassen Sie Ihr Gartenerlebnis stilvoll ausklingen, oder setzen Sie frisch gestärkt Ihre Entdeckungsreise im Schlossgarten fort.



Hotel Jagdschloss
Kranichstein

Fliesen und mehr...

Besuchen Sie uns
auf der Immo &
Gartenwelten-Messe
am 13.+14. April



„In unseren Räumen
finden Sie Inspiration“



AMBIENTE
BERATUNG
SORTIMENT
PREIS/LEISTUNG
HANDWERK
INNENARCHITEKTUR



Dieburger Str. 100, 64287 Darmstadt
Telefon 06151 6691034
info@fadel-raumidee.de
www.fadel-raumidee.de
www.facebook.com/fadel.raumidee

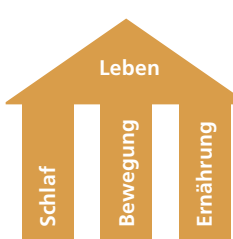
FADEL_RAUMIDEE

Entspannt schlafen - himmlisch träumen



RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben



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@wohnartig.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 Bettsystem Relax 2000 des Salzburger Unternehmens Relax – Natürlich Wohnen.

Ermöglicht wird die Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse durch 45 patentierte Spezialfederkörper. Mit speziellen Zug-elementen 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 Fußhoch-

stellung 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



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 maxima-

le 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



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

Mit einer neuen Brennwertkessel-Anlage (Gas/Öl) jedes Jahr bares Geld sparen, die Umwelt schonen und einmalig staatliche Förderung nutzen.
Sprechen Sie uns an, wir beraten sie gerne.

Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim · Telefon: 06155 63205
www.shk-schweitzer.de · info@shk-schweitzer.de

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

IHR ZUKUNFTSSICHERES BETT VON KIRCHNER

Starten Sie unbeschwert in den Tag: Mit den höhenverstellbaren Holz- und Polsterbetten von Kirchner genießen Sie müheloses Aufstehen. Jeden Tag. Ganz gleich, ob Sie sich für ein Einzelbett oder Doppelbett entscheiden – Ihr individuelles Komfortbett von Kirchner fertigen wir ganz nach Ihren Wünschen an.

Funktionalität

Funktionalität verstehen wir ganzheitlich, nicht nur auf die Liegefläche beschränkt. Bei Kirchner heißt das unsichtbare motorische Höhenverstellung im Bett.

Funk-Fernbedienung

Alle Funktionen, inklusive der Höhenverstellung, lassen sich stufenlos per Funk-Fernbedienung oder optional per Handschalter einstellen. Das beleuchtete Tastenfeld erleichtert dabei die Bedienung im Dunkeln.

Alles aus einer Hand rund um den gesunden Schlaf findet der Kunde im Betten- und Matratzenfachgeschäft der Familie Kohlpaintner, in der Waldstraße 55, in Groß-Zimmern. Hier sind neben Bettge-

stellen und Matratzen auch Lattenroste, Bettdecken, Kissen und Bettwäsche erhältlich.

„Die Zufriedenheit unserer Kunden liegt uns besonders am Herzen“ erklärt Inhaberin Maria Kohlpaintner. In dem Familienbetrieb haben hochwertige und schadstofffreie Produkte einen besonderen Stellenwert.

Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt ist ein von der „Aktion gesunder Rücken e.V.(AGR)“ zertifiziertes Fachgeschäft. Nur Händler, die den aufwändigen AGR-Schulungsprozess erfolgreich durchlaufen und den jährlichen Test bestehen, erhalten diese Zertifizierung.

Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt
Waldstraße 55 · 64846 Groß-Zimmern
Telefon 0 60 71 - 4 28 25
E-Mail: kohlpaintner@gmx.de
www.matratzenwelt.net
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.30 bis 19.00 Uhr
Sa. 9.30 bis 16.00 Uhr



Foto: © Kirchner

**ICH BIN IHR
TECHNISAT
FACHHÄNDLER**

Ihr Top-Partner für
Premium-Qualität

**ERSTKLASSIGE
BERATUNG**

**PROFESSIONELLER
SERVICE**

**UMFASSENDES TECHNISAT
PRODUKTSORTIMENT**

**Fernseh
Simandl**

Bismarckstraße 65-67 · 64293 Darmstadt
Tel. 0 61 51 / 666 777

www.fernseh-simandl.de

TechniSat

www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

- **Fachkundige Beratung durch medizinisch geschultes Personal auf Wunsch auch bei Ihnen zuhause!**
- **Bio-Matratzen aus unserer Region**
- **Bettdecken, Kissen, Bettwäsche**
- **Sonderanfertigungen in jeder Größe**
- **Zuverlässiger Lieferservice**
- **Entsorgung der Altteile**
- **Hervorragende Qualität zu vernünftigen Preisen**
- **Große Auswahl an Seniorenbetten**



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



Uschi, Gerhard und Marko Langkammer

Langkammer GmbH & Co. KG

Seit ihrer Gründung 1972 durch Gerhard Langkammer befinden sich die Fliesenexperten im schönen Odenwald, genauer gesagt im beschaulichen Otzberg/Nieder-Klingen.

Hier werden den Kunden auf einer Ausstellungsfläche von 450 qm verschiedene Fliesen, Bodenbeläge und Natursteinprodukte präsentiert. Egal ob für den Innen- oder Außenbereich - die Firma Langkammer GmbH & Co. KG bietet für jeden Anspruch die richtige Wahl. Ein Lagerverkauf bietet alles

für den Heimhandwerker, und das zu günstigen Preisen. Von Fliesen, direkt zum Mitnehmen, über Pflege- und Reinigungsprodukten, bis hin zum Verleih von Fliesenschneidern.

Mit eigenen Fliesen- und Estrichlegern ist eine Komplettsanierung aus einer Hand seit mehr als 30 Jahren möglich. Eine Neu- oder Umgestaltung von Bad und Balkon aus einer Hand ist so ein Leichtes, ohne zusätzlichen Aufwand. Umbauten von Bädern in seniorengerechte oder barrierefreie Bäder sind selbstverständlich auch im Programm.

Neu im Sortiment ist das fast fugenlose Bad mit großformatigen, maßgeschneiderten Fliesen. Die Nutzung der Großformat-Fliesen ist im Trend und natürlich auch für den Außenbereich möglich.



Steingärten 25
64853 Otzberg/Nieder-Klingen

Tel.: 0 61 62/9600-0
Fax: 0 61 62/9600-18
Email: info@langkammer.de

www.langkammer.de

 [/langkammer.fliesen](https://www.facebook.com/langkammer.fliesen)

MEISTERBETRIEB
seit über 45 Jahren

www.langkammer.de



**DAS NAHEZU
FUGENLOSE
BAD!**

**"GROSSFORMAT-FLIESEN
ELEGANT & EDEL FÜR FAST
JEDEN EINSATZBEREICH."**

ceraflex

Tag der offenen Tür bei Langkammer

Am Samstag, dem 6. April 2019, laden die Fliesenexperten der Firma Langkammer GmbH & Co. KG zum Tag der offenen Tür in ihre Ausstellungsräume in Otzberg/Odw., Steingärten 25, ein.

Von 9.00 bis 17.00 Uhr können sich die Besucher über das fast fugenlose Bad und über maßgeschneiderte Fliesen der Fa. Ceraflex informieren. Es gibt eine Präsentation von großformatigen Fliesen des Herstellers Villeroy & Boch bis zu dem Format 120 x 260 cm. Des Weiteren werden die neuen Kollektion „Schöner Wohnen“ und neue großformatige Outdoor-Kollektion vorgestellt.

Eine Beratung durch einen Mitarbeiter der Fa. Gutjahr über Entwässerung, Entlüftung und Entkopplung von Terrassen, Balkonen und Fassaden, sowie im Innenbereich ist ebenso möglich. Für das leibliche Wohl ist an diesem Tag auch bestens gesorgt.



Ceraflex® Großkeramik

Ceraflex® verkörpert modernsten Architekturstil, fugenlose Schönheit - elegant und funktionell

Die großformatigen Keramik-Fliesen können zum Beispiel an Wänden und Böden nahezu fugenlos verlegt und in unterschiedlichen Bereichen eingesetzt werden.

Das durchgängige, geradlinige Design wirkt edel und ist durch die wenigen, schmalen Fugen leicht zu reinigen.

Ceraflex® Keramik-Produkte sind für fast jeden Einsatzbereich geeignet und eröffnen neue Möglichkeiten: Boden, Wand und Einrichtung – alle Elemente aus einem Material gefertigt und perfekt aufeinander abgestimmt! Eine stilvolle Linie, die sich durch den gesamten Wohnbereich zieht und modernsten Architekturstil verkörpert.

(Fast) unbegrenzte Anwendungsmöglichkeiten

Ceraflex® Keramik-Platten bieten mit einem maximalen Format von 1,6 x 3,2 Metern nahezu unendlich viele Gestaltungsmöglichkeiten im Innen- und Außenbereich.

FLIESEN FRÜHLING
NEUE DIMENSIONEN AUS KERAMIK!

SAMSTAG, 6. APRIL 2019
VON 9:00 - 17:00 UHR

ERLEBEN SIE BEI UNS:
DAS NAHEZU FUGENLOSE BAD
GROSSFORMATIGE FLIESEN
FÜR IN- & OUTDOOR
ENTWÄSSERUNGSSYSTEME
FÜR TERRASSEN & MEHR

KOMMEN SIE VORBEI!
Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!

Villeroy & Boch
SCHÖNER WOHNEN
Ceraflex
GUTJAHR

10. MITTELALTERLICHER FRÜHJAHRSMARKT, 9.+10. MÄRZ

Die Besucher erwartet eine Zeitreise in das historische Mittelalter. Rund um den Markt präsentieren sich Händler und Handwerker mit Schmuck, Lederartikel und Lederverarbeitung, Gewandungen, Schnitzereien, Hornartikel und Holzwaren.

Das Highlight ist diesmal eine mittelalterliche Hochzeitszeremonie. Veranstalter Holger Hörstkamp und seine Verlobte Sandra Hillmann geben sich am 9.3. um ca. 15 Uhr auf dem Markt das Ja-Wort.

Für das leibliche Wohl sorgen Wirte mit ihrem herzhaften Gaumenschmaus und anderen süßen Leckereien.

Über den ganzen Tag gibt es unterhaltende Musikeinlagen von verschiedenen Mittelalterbands zu hören. Am Sonntag wird „Shanti“ Dance & Fire Walking Act, ihre Kunst zeigen.

Chandra Witchfire zeigt Ihr künstlerisches Potential mit Jonglage und Feuerspiel. Gegen Abend auf dem historischen Markt wird ein Feuerspiel die Besucher erfreuen. Es gibt unter anderem eine handwerkliche Schmiedevorstellung, Bogen- und Armbrustschießen, Senfen in einer Senferei und Kinderreiten zu erleben. Der bekannte „Falkner der Herzen“ wird seine Show mehrmals am Tag zeigen. Das „fahrbare Museum“ mit vielen Rüstungen und hunderten Repliken, originalen Fundstücken und vielen Gegenständen und Waffen aus der Zeit des Frühmittelalters, ist zu bestaunen.

Alles in allem ist dieser historische Markt eine Attraktion für die ganze Familie und Freunde des Mittelalters.

9. und 10. März 2019, Sa 11-22 Uhr, So 11-19 Uhr, www.heimdalls-erben.de

10. Mittelalterlicher Frühjahrsmarkt
MITTELALTERLICHER MARKT
in
64579 Gernsheim
Wormser Strasse
Fischerfest Parkplatz



AUF GEHT'S ZUR SCHNÄPPCHEN-JAGD AUF DEM WEIBERMARKT



Frauen aufgepasst, bald ist es wieder soweit ...

...die umfangreichste und größte Spendenaktion, ist der einmal jährlich im Frühjahr in Groß-Umstadt stattfindende Weibermarkt. Der komplette Erlös aus dem Weibermarkt kommt regionalen, sozialen Frauenprojekten zugute.

Farben sortierten Einzelteilen, kann dann ausgiebig gestöbert, anprobiert und gekauft werden. Wer mag kann sich nach oder während des Weibermarktes mit Kaffee und Kuchen verwöhnen lassen.

Der Weibermarkt ist mittlerweile ein sehr bekanntes und beliebtes Event und ein besonderer Treffpunkt für Frauen, auch weit über die Grenzen von Groß-Umstadt hinaus.

www.nannas.de

Der Markt bietet eine ideale Gelegenheit, im Kleiderschrank mal wieder Platz zu machen und Raum für Neues zu schaffen. Zu diesem Zweck wird bereits einige Wochen vor dem Termin mit viel Engagement gut gebrauchte Damen-Kleidung gesammelt und im Pfälzer Schloss in Groß-Umstadt aufgebaut. In anziehender Atmosphäre, zwischen Kleiderstangen und nach

5. Weibermarkt der NANNAS e.V. in Gross-Umstadt
Sa, 6. April, 14-20 Uhr
So, 7. April, 11-17 Uhr

KOMPETENZ UND QUALITÄT BEI FLIESEN UND BAD

Thomas Klein und Orlando Medo führen das Griesheimer Traditionsunternehmen Fliesen Karch. Thomas Klein gehört dabei als Urgestein dazu. Er hat in dem Betrieb zunächst gelernt, arbeitete dann im Betrieb und übernahm ihn zusammen mit Orlando Medo im Jahr 2004.

Sieben Mitarbeiter beschäftigt das inhabergeführte Familienunternehmen. Schwerpunkte der Kompetenz sind Fliesenarbeiten für Bäder, Wohnräume, Terrassen, Treppen, Küchen und Natursteinarbeiten. Auch Komplettlösungen sind

möglich. Fliesen Karch arbeitet mit sorgfältig ausgewählten Fachbetrieben für Bäder und Küche zusammen.

Vorteil: Präzise Abstimmung der unterschiedlichen Handwerke untereinander und ein hoher Qualitätsstandard. Die Mitarbeiter werden regelmäßig durch Werksbesuche bei den Herstellern von Fliesen weitergebildet. Das Markenzeichen von Fliesen Karch sind Bäder aus einer Hand, zusammen mit anderen ortsansässigen Firmen gestalten sie den Ablauf Ihres neuen Traumbades für Sie stressfrei.



Thomas Klein und Orlando Medo



- Planung
- Wellnessbereiche
- Seniorenbäder
- Fliesen-, Platten- u. Mosaikverlegung
- Bodenbeläge
- Natursteinarbeiten

- Außen- und Innentreppen
- Fensterbänke
- Raumgestaltung
- Balkon- und Terrassensanierung
- Verfugungen
- Reparaturen

Fliesen karch GmbH
Beratung - Verkauf - Verlegung

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



WERBUNG MIT STRAHLKRAFT

Wir sind Ihr kompetenter Medienberater! Wir sind nicht nur Verlag sondern auch Agentur und Veranstalter. Unser Angebot und das unserer Partner reicht von Magazinen über Wochenzeitungen bis hin zu Büchern und Messen. Auch Plakatwerbung können Sie bei uns buchen. Entdecken und erfahren Sie mehr über unsere Angebote und Dienstleistungen!

Magazine | CityLights | Messen



Ulrich Diehl Verlag und
Medienservice GmbH

www.udvm.de

„INITIATIVE FAIRES HANDWERK“

Maler- und Lackiererinnung Rhein-Main für sozialverträgliche und faire Arbeitsbedingungen

Gegen Lohn-Dumping und Schwarzarbeit, für Transparenz, Rechtssicherheit und einen fairen Wettbewerb – 25 Malerbetriebe haben sich bereits zur Fairness verpflichtet.

Frankfurt/Offenbach/Darmstadt, 23. Januar 2019. Auf dem Bau boomen unfaire und illegale Beschäftigungsmodelle. Aus diesem Grund hat die Maler- und Lackiererinnung Rhein-Main die „Initiative Faires Handwerk“ gestartet. Mit dieser setzt sie sich für sozialverträgliche und faire Arbeitsbedingungen in der Branche ein. Ihr Ziel ist es, Lohn-Dumping und Schwarzarbeit zu verhindern, Transparenz und Rechtssicherheit für Kunden zu schaffen sowie legale Arbeitsplätze zu erhalten und einen fairen Wettbewerb zu ermöglichen.

Stadtrat Markus Frank, Wirtschaftsdezernent der Stadt Frankfurt am Main, ist des Lobes voll: „Unsere Maler- und Lackiererinnung geht mutig und mit gutem Beispiel voran: selbstverpflichtend und freiwillig unterbinden sie illegale und unfaire Beschäftigungsmodelle im Handwerk und schaffen somit sowohl bei Auftraggebern als auch bei Auftragnehmern ein Bewusstsein für faire Arbeitsbedingungen. Wir freuen uns über diese großartige Initiative und sind stolz auf die Vorbildfunktion, die wieder einmal das Handwerk aufgreift.“

„Skrupellose Anbieter umgehen mit der Beschäftigung von Sub-Subunternehmer-Ketten auf Baustellen geschickt die gesetzlichen Regelungen und lassen zu meist osteuropäische Arbeiter als Schein-

selbständige für Hungerlöhne arbeiten“, erklärt Felix Diemerling, Geschäftsführer der Maler- und Lackiererinnung Rhein-Main. „Diese Praktiken stellen aber nicht nur eine Ausbeutung der Billigarbeiter dar, sondern gehen auch auf Kosten der Verbraucher und der Allgemeinheit. So verursachen sie große finanzielle Schäden bei der Sozialversicherung und den Sozialkassen und haben zudem Steuerausfälle zur Folge“, so Felix Diemerling weiter.

Darüber hinaus verlieren ehrliche Unternehmen immer mehr Marktanteile, weil es keinen fairen Wettbewerb mehr gibt, und sozialversicherungspflichtig angestellte Facharbeiter ihre Arbeit. Auftraggeber haben den Nachteil, dass sie bei illegalen Anbietern erhebliche Haftungsrisiken haben



und im Gewährleistungsfall oftmals auf dem Schaden sitzen bleiben. Dieses gilt auch, wenn Verbraucher für Malerarbeiten einen Handwerker engagieren, der nicht als Maler und Lackierer in die Handwerksrolle eingetragen ist.

„Eigentlich gibt es entsprechende Gesetze, um die illegale Beschäftigung auf dem Bau zu unterbinden. Dem Staat fehlt jedoch das Personal, um deren Einhaltung flächendeckend zu kontrollieren“, sagt Felix Diemerling. Kern der „Initiative Faires Handwerk“ ist daher eine freiwillige Selbstverpflichtungserklärung für Maler- und Lackierbetriebe. In dieser hat die Maler- und Lackiererinnung Rhein-Main Standards definiert, die die gesetzlichen Vorgaben beinhalten und über diese sogar hinausgehen. Ihr wesentliches Merkmal ist die Ausführung der Kernleistungen – Malerarbeiten, Wärmedämmung, Putz – mit eigenen, sozialversicherungspflichtig angestellten Mitarbeitern.

Daneben umfasst die freiwillige Erklärung eine Reihe weiterer Punkte, die Malerbetriebe etwa zur Einhaltung von Mindestlohn, Arbeitssicherheit und Datenschutz sowie zur Einstellung von Fachpersonal verpflichtet. Kunden soll die Selbstverpflichtungserklärung die Möglichkeit bieten, einen verantwortungsvollen Betrieb, der Wert auf Qualität, Fairness und eine Gewährleistung im Schadensfall legt, zu erkennen. Bei Auftragsvergabe an einen Innungsbetrieb gilt sogar die doppelte Sicherheit, d.h. fällt ein Betrieb aus, kommt im Gewährleistungsfall über den Verband ein anderer Innungsfachbetrieb und erledigt die Mängel.

Die Einhaltung der Standards seitens der Maler- und Lackiererunternehmen überprüft die Innung einmal jährlich. Heute haben die ersten 25 Betriebe die bestätigte und gesiegelte Selbstverpflichtungserklärung zurückerhalten und nehmen damit an der „Initiative Faires Handwerk“ teil. Eine Liste der Betriebe sowie weitere Informationen finden sich online auf www.faires-handwerk.de.

Weitere Informationen unter www.farbe-rhein-main.de.

Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt



sucht ab sofort

Eine/n Elektrotechniker/in (Meister/in)

Die Einstellung erfolgt zunächst im Beschäftigungsverhältnis befristet für die Dauer von 2 Jahren. Eine Übernahme in das Beamtenverhältnis ist beabsichtigt, soweit die beamtenrechtlichen Voraussetzungen erfüllt werden.

Die Tätigkeit der/des Elektrotechnik Meisterin / Elektrotechnik Meisters umfasst die Planung, Durchführung und Dokumentation von Wartung und Instandhaltung der Energietechnik, Antriebs-technik, Messtechnik, Sicherheitstechnik und Nachrichtentechnikanlagen.

Die Justizvollzugsanstalt Weiterstadt ist zuständig für die Vollstreckung von Freiheitsstrafen an erwachsenen männlichen Strafgefangenen.

Die Arbeit im geschlossenen Vollzug setzt eine gefestigte Persönlichkeit voraus. Erwartet werden daher Belastbarkeit, soziale Kompetenz und Durchsetzungsvermögen sowie die Bereitschaft zur Rufbereitschaft. Ebenfalls sind eine schnelle Auffassungsgabe, Kooperationsfähigkeit, Flexibilität und eine gute Ausdrucksfähigkeit von Vorteil.

Eigenverantwortliches, projekt- und zielorientiertes Arbeiten, sowie Improvisationsfähigkeit runden Ihr Profil ab.

Die Vergütung erfolgt nach Entgeltgruppe 7 TV-H mit einer Wochenarbeitszeit von 40 Stunden.

Das Land Hessen ist bestrebt, den Anteil von Frauen im Landesdienst zu erhöhen und fordert daher insbesondere Frauen zur Bewerbung auf. Bei gleicher Eignung werden schwerbehinderte Menschen bevorzugt berücksichtigt. Vollzeitstellen sind grundsätzlich teilbar.

Ihre vollständige und aussagefähige Bewerbung richten Sie bitte an die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt, Vor den Löserbecken 4, 64331 Weiterstadt.

Eine Rücksendung der Unterlagen nach Abschluss des Auswahlverfahrens ist aus Kostengründen nur möglich, wenn der Bewerbung ein entsprechend frankierter Rückumschlag beigelegt wird. Ist dies nicht der Fall werden die Unterlagen vernichtet.

Für telefonische Informationen steht Ihnen Herr Sonnenberg (06150-102-1010/ Hartmut.Sonnenberg@JVA-Weiterstadt.justiz.hessen.de) gerne zur Verfügung.

Gegen Unzufriedenheit bei der WEG-Verwaltung haben wir ein probates Mittel.

Eine gute Nachricht für
alle Wohnungseigentümer,
Verwaltungsbeiräte,
Sparfüchse und
Serviceliebhaber.

Der Wechsel zu einer [passgenauen] WEG-Verwaltung ist jetzt ganz einfach!

Sie sind an einem Verwalterwechsel grundsätzlich interessiert? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt für eine komfortable Lösung. Denn damit bei der Übernahme der Verwaltung alles von Anfang an optimal läuft, hat die HEAG Wohnbau eine umfassende Checkliste entwickelt. So lernen wir Sie und Ihr Objekt sofort richtig kennen und die Übergabe und der Start funktionieren reibungslos! Unser Wechselservice in der Übersicht:

- [1] Übernahme aller Unterlagen vom bisherigen Verwalter sofort nach Bevollmächtigung
- [2] Sichtung und Aufbereitung aller Unterlagen
- [3] gründliche Gebäudeaufnahme bei Vor-Ort-Termin
- [4] Analyse sämtlicher Dienstleistungsverträge hinsichtlich Qualität und Preis
- [5] Überprüfung der Qualität von Dienstleistungen vor Ort

Bad Nauheimer Straße 4
64289 Darmstadt
Tel. 06151 3600-300
Fax 06151 3600-350
info@heagwohnbau.de
www.heagwohnbau.de



HEAG 
WOHNBAU



Jetzt wird's Zeit

Besuchen
Sie uns!

für ein neues Bad!

Einladung

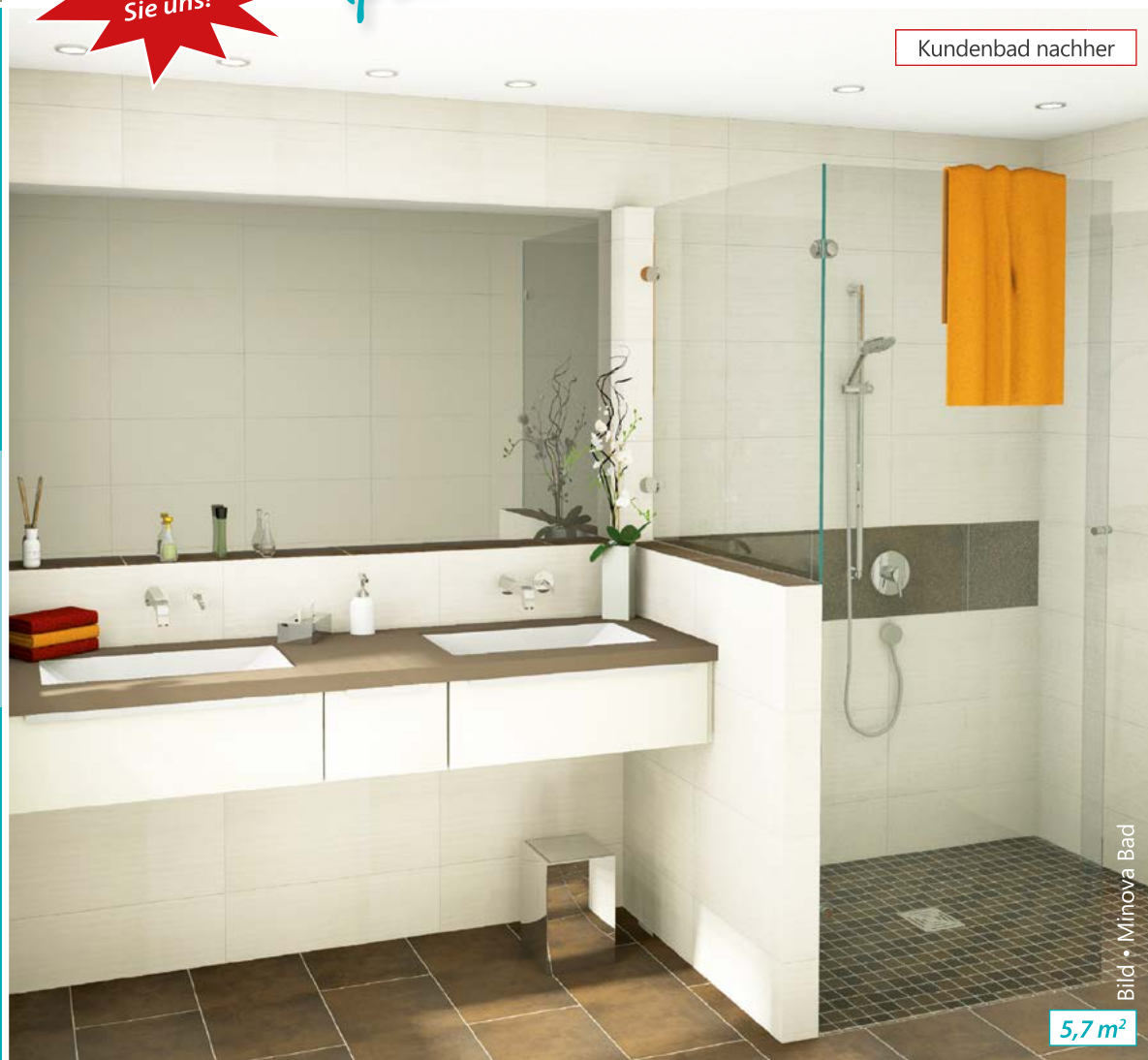
Hausmesse

Samstag, 16. Februar
10:00 bis 15:00 Uhr

Erleben Sie
kleine Bäder

VORHER - NACHHER!

- Außergewöhnliche Vielfalt
- Individuelle Gestaltung
- Einzigartige Renovierungs-Konzepte für anspruchsvolle Kunden 50^{plus}



So einzigartig können kleine Bäder sein!

