

LEBENSLUST

Ausgabe 1|2020

Das Magazin für Ihre Region



ICH HAB'S IM KREUZ

Wenn das Rückgrat
chronisch schmerzt

DARMKREBSMONAT MÄRZ

Das erfolgreiche Engagement
der Felix Burda Stiftung

UNSER TÄGLICH BROT

Dinkel-Sauerteigbrot
zum Nachbacken

BUNTE VIELFALT VORM HAUS

Lebendige Vorgärten statt
steriler Steinwüsten



AUF EIN GUTES NEUES JAHR 2020

Sommer, Sonne, Sonnenschein – na gut, noch nicht ganz. Aber: Der März ist in Sicht und mit ihm wird's Frühling. Bei den meisten Menschen sorgt diese Jahreszeit für ein regelrechtes „Hach...“-Gefühl. Die ersten Schneeglöckchen und Krokusse kämpfen sich durch die Erde und mancherorts auch durch den Schnee, Bäume werden langsam wieder grüner und bilden Knospen, Vogelgezwitscher begrüßt uns am Morgen auf dem Weg zu Schule, zur Arbeit oder zur Uni, im Lieblingscafé können wir bald wieder draußen sitzen, die Jacke über die Stuhllehne legen und auf dem Heimweg noch an der Eisdiele vorbeigehen, während die Sonne uns wärmt.

Aber bis es soweit ist, müssen wir noch einige Zeit warten. Denn bevor es so richtig Frühling wird, kommt erstmal die Fastenzeit.

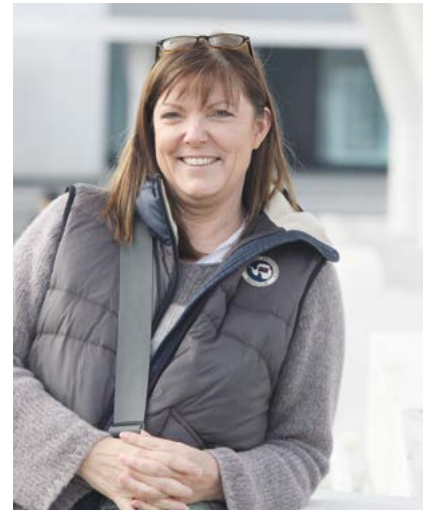
Wussten Sie, dass man mit dem richtigen Brot auch fasten kann? Was das Besondere an einem gesunden Brot ist und was es braucht, damit es nicht nur gut schmeckt, sondern auch bekömmlich, leicht verdaulich und man damit auch noch abnehmen kann, das verraten Ihnen die Hofmanns, Inhaber der Bäckerei Hofmann aus Darmstadt-Eberstadt. Mehr über unser tägliches Brot erfahren Sie auf Seite 29.

Und natürlich haben wir für Sie auf Seite 28 auch wieder ein Rezept zum Nachbacken: Ein super-leckerer Dinkel-Sauerteigbrot.

Im Frühling wird aber nicht nur gefastet. Draußen, wenn die Tage wieder länger werden, herrscht oft reger Betrieb überall, wo man auch hinschaut. Die Tristesse hat ein Ende. Jetzt heißt es nix wie raus in den Garten. Mit dem Nachbarn über den Gartenzaun einen kleinen Plausch abhalten

und Neues über die anstehende Veränderung des Vorgartens erfahren. Was für ein Fest! Wer sich auch mit dem Gedanken trägt seinem Garten umzugestalten, sollte sich vorerst mal von einem Profi beraten lassen, damit aus Ihrem Vorgarten keine Steinwüste wird. In Darmstadt liefert zum Beispiel Gartengestalter Michael Kaniecki individuelle Ideen und lebendige Konzepte für jeden Garten. Lesen Sie über die bunte Vielfalt vor dem Haus auf Seite 32.

Und ja, auch dieses Jahr möchten wir Sie wieder über Themen zur Gesundheit, Vorsorge, Diagnostik sowie neue und moderne Therapieansätze auf dem Laufenden halten. In dieser Ausgabe berichten wir über Darmkrebsvorsorge. Denn gerade die Vorsorge kann Darmkrebs verhindern bevor er entsteht. Lesen Sie dazu auf den Seiten 13-17.



Und, last but not least, berichten wir über neue Therapieansätze bei Schmerzen an der Wirbelsäule. Zu Letzterem führten wir ein Interview mit Herrn Prof. Dr. med Fischer vom Deutschen Schmerzzentrum in Darmstadt. Lesen Sie dazu auf Seite 6.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund und kommen Sie frisch und munter in den Frühling.

F. Oehmichen
Ihre Friederike Oehmichen



GESUNDHEIT

Seite

Ich hab's im Kreuz

Wenn das Rückgrat chronisch schmerzt

4

Neue Hightech Therapien ermöglichen ein schmerzfreies Leben

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

6

Darmkrebsmonat März

Die Felix Burda Stiftung und ihr erfolgreiches Engagement für Vorsorgeuntersuchungen

13

Mit dem Laser gegen Hämorrhoiden

Sana Klinikum Offenbach

14

Medizinische Rundum-Versorgung für den Verdauungstrakt

Magen-Darm-Zentrum Darmstadt

15

Listerien in der Wurst, Salmonellen in Eiern und jetzt Coronavirus aus China

Dr. med. Sabine Wiesner

17

Brustversorgung nach Brustkrebstherapie

Kompetente Beratung und Betreuung im Sanitätshaus Kattler Darmstadt

18

LUST AUF GENUSS

Unser täglich Brot

Dinkel-Sauerteigbrot zum Nachbacken

28

Intervall-Fasten

Als Bäcker rank und schlank: Petra und Michael Hofmann aus Eberstadt

29

WOHNKULTUR

Bunte Vielfalt vorm Haus

Lebendige Vorgärten statt steriler Steinwüsten

32

Furniture for future

Neue Einrichtungstrends setzen auf nachhaltiges Design und Behaglichkeit

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, Obla Design
Anzeigenleitung:
Friederike Oehmichen Mobil: 0163 7350002
Stellvertretende Anzeigenleitung:
Angelika Giesche Tel: (0 61 58) 917 433

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

GESUNDHEIT



ICH HAB'S IM KREUZ

Wenn das Rückgrat
chronisch schmerzt

DARMKREBSMONAT MÄRZ

Die Felix Burda Stiftung und ihr
erfolgreiches Engagement für
Vorsorgeuntersuchungen

ICH HAB'S IM KREUZ

Wenn das Rückgrat chronisch schmerzt

Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht schon mal von Rückenschmerzen betroffen war. Die Hälfte der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern – darunter auch immer mehr jüngere Patienten – berichtet sogar über andauernde und regelmäßig wiederkehrende Beschwerden. So sind Wirbelsäulenerkrankungen neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen hierzulande der häufigste Grund für einen Arztbesuch.

Quälendes Kreuzweh, das mehrere Wochen und länger andauern kann, ist oftmals unspezifischer Natur und wird nicht selten begünstigt durch eine ungesunde Lebensweise mit zu wenig Bewegung, zu langem Sitzen, zu viel ungesunder Ernährung oder zu viel Nikotinkonsum. Doch es gibt auch eine Vielzahl konkreter Auslöser, die sogenannte ‚spezifische‘ Rückenschmerzen verursachen. Dazu ge-

hören etwa angeborene Verformungen, Schäden an den Bandscheiben, Muskelverspannungen, Wirbelkörperfrakturen oder Verschleißerscheinungen der Knochenstrukturen.

Dass ausgerechnet der Rücken anfällig für Beschwerden zu sein scheint, liegt vor allem an der Entwicklung des Menschen von einem vierbeinig laufenden Individuum zum aufrecht gehenden Homo Sapiens. Durch diese Verlagerung der Statik in die Senkrechte muss die Wirbelsäule mit Unterstützung von Bändern, Sehnen und Muskeln das gesamte Gewicht des Rumpfes tragen und ausbalancieren. Das wichtige doppel-S-förmige Achsenorgan mit seinen 33 bis 34 Wirbelkörpern hält uns also auch bei großer Mobilität gerade und stabil – eine ständige Herausforderung für die knöcherne Architektur des Körpers! Zudem umfasst und schützt

das Kreuz das Rückenmark als elementaren Teil des Nervensystems, von wo alle organischen Strukturen mit dem Gehirn verbunden sind.

Die meisten Menschen werden sich ihrer Wirbelsäule als zentrales und flexibles Stütz-Gerüst erst dann bewusst, wenn es in dieser Körperregion weh tut. Besondere ‚Schwachstellen‘ sind dabei die Bandscheiben, weil sie überdurchschnittlich starken Beanspruchungen ausgesetzt sind: Ihre etwas weichere, faserige Knorpelstruktur, die als Puffer zwischen den Wirbeln dient, muss nämlich alle auf unsere Mittelachse einwirkenden Kräfte abfedern. Diese Stoßdämpfer sorgen dabei – sofern sie gesund sind – sowohl für größtes Tragevermögen als auch für Beweglichkeit in alle Richtungen. Wie komplex sich Rückenschmerzen auswirken können, wird deutlich, wenn die

Foto: © ihero – stock.adobe.com

„In der Hirschpark Klinik bin ich wieder fit geworden“

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“ setzt unser qualifiziertes und erfahrenes Behandlungsteam, 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.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik

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



Foto: ©WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com

Beschwerden chronisch werden. Dann haben nämlich unter Umständen neben organischen auch psychische und soziale Risikofaktoren, die Mediziner „Yellow Flags“ nennen, Einfluss auf das unspezifische Krankheitsbild. Zu solchen Warnhinweisen zählen beispielsweise Depressionen, negativer Stress im Berufs- oder Privatleben, Bewegungsvermeidung aus Angst vor dem Schmerz oder das Ausblenden seelischer Belastungen und ihre unbewusste ‚Umdeutung‘ in körperliche Symptome.

Doch was passiert eigentlich biologisch, wenn das Kreuz mit dem Kreuz einfach nicht mehr aufhören will? Hier spielt meist das Nervensystem eine zentrale Rolle. Denn durch die Dauerbeschwerden kann sich eine Neuropathie entwickeln. Der Nerv selbst wird dann zur Quelle des Schmerzes, ist nicht mehr das natürliche auf ‚Beschädigungen‘ reagierende Schutz- und Warnsignal. Die Folge davon ist: Werden solche neurologischen SOS-Signale dauerhaft über spezielle Schmerzbahnen an das Gehirn weitergeleitet und wiederholt sich ein Reiz immer wieder, setzt ein ‚Lernprozess‘ ein. Unser zentrales Nervensystem verknüpft dann den Rücken ‚reflexartig‘ mit der Schmerzempfindung. Das gefühlte Leid – das haben Wissenschaftler mittels neurologischer Messungen nachgewiesen – ist also nicht eingebildet sondern real. Es hat gewissermaßen eine Gedächtnisspur in die ‚grauen Zellen‘ gegraben.



Aufgrund solch vielschichtiger Symptomatik bedarf es bei der Behandlung von Beschwerden am Rücken und insgesamt am Bewegungsapparat also mehr als nur den Blick auf die konkrete anatomische und organische Situation. Erfahrene Spezialisten, die auf diesem medizinischen Gebiet seit Jahren durch ihr Know-how überzeugen, sind Prof. Dr. Jürgen Fischer, Dr. Marc Dehos und Dr. Thomas

Saltzer vom Deutschen Schmerzzentrum in Darmstadt. Die zentral gelegene Praxis am Luisenplatz ist in der Region federführend, wenn es um erfolgreiche Schmerzhandlung geht. Das Versprechen an die Patienten lautet hier: „Schmerzfrei in die Zukunft – dank präziser Diagnostik und Therapie“.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Sport gegen Rückenschmerzen

Sport und Bewegung helfen bei Schmerzen und beugen ihnen auch dauerhaft vor. Allerdings ist es nicht wissenschaftlich belegt, welche Sportart sich besonders bei Rückenschmerzen eignet. Gut für den Muskelaufbau und für die Beweglichkeit sind:

Schwimmen und Aquajogging

Ideal für Rücken und Gelenke, weil sie im Wasser entlastet werden. Gleichzeitig trainiert die Bewegung gegen den Wasserwiderstand die Muskulatur.

Laufen, Walken und Wandern

Belastet und entlastet die Muskeln, Knochen und Bandscheiben in einem gleichmäßigen Rhythmus.



Foto: ©goodluz – stock.adobe.com

Krafttraining

Optimal, um gezielt die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Aber unbedingt darauf achten, dass die Übungen richtig ausgeführt werden.

Rudern

Ob auf dem Ergometer oder im Wasser, die gleichmäßig ausgeführte und kontrollierte Ruderbewegung stärkt die Rückenmuskulatur.

Yoga

Wirkt vor allem entspannend, gleichzeitig wird die Muskulatur im ganzen Körper gestärkt und gedehnt. Das baut Blockaden ab.

Sport hilft ab einem gewissen Pensum auch beim Abnehmen. Auch das kommt Ihrem Rücken zugute, da so vor allem die untere Wirbelsäule weniger Gewicht zu tragen hat.

Quelle: aok.de

Die Hälfte der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern – darunter auch immer mehr jüngere Patienten – berichtet sogar über andauernde und regelmäßig wiederkehrende Beschwerden.

Buchtipp



Dr. Tobias Weigl und Thomas Berthold
Die Rückenschmerz-Bibel:
Diagnose - Therapie - Heilung

Rückenschmerzen gehören für immer mehr Menschen zum Alltag. Sie sind eine der häufigsten Ursachen für Krankenschreibungen. Die richtige Diagnose von Rückenerkrankungen sowie eine individuelle, strukturierte und zuverlässige Therapie ist das A und O.

Aber wie entstehen Rückenschmerzen? Was sind chronische Schmerzen? Was kann ich selbst tun, und welche Lösungen bieten das Internet und die Digitalisierung? Diese und viele weitere Fragen beantworten die Autoren Dr. Tobias Weigl und Thomas Berthold sowie weitere Gastautoren aus medizinischer und sportlicher Sicht. Aufbauend auf grundlegenden Erkenntnissen über den Rücken, bereiten sie Fachwissen und einzelne Krankheitsbilder für Nicht-Mediziner verständlich auf. Anschließend kann der Leser in drei Schritten sein eigenes ganzheitliches Therapiekonzept erstellen. Ziel ist es, dem Leser ein Standardwerk zur Bildung einer eigenen informierten Meinung zu geben sowie die Eigeninitiative eines jeden Einzelnen zu fördern.

592 Seiten, Verlag Meyer & Meyer,
39,95 Euro

Endlich schmerzfrei

NEUE HIGHTECH THERAPIEN ERMÖGLICHEN EIN SCHMERZFREIES LEBEN

Im Interview Prof. Dr. med. Jürgen Fischer, Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt



Prof. Dr. med. Jürgen Fischer
Facharzt für Orthopädie am
„Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt“

Schmerzen – ein weit verbreitetes Problem?

Prof. Fischer: Schmerzen kennt jeder und Schmerzen sind zunächst ein sinnvolles Signal, um den Körper vor Gefahren und Verletzungen zu warnen. Der chronische Schmerz entwickelt sich zum eigenständigen, von der Warn- und Schutzfunktion abgekoppelten Krankheitsbild.

Gibt es unterschiedliche chronische Schmerzarten?

Prof. Fischer: Schmerzen treten viel öfter auf als man denkt. In Europa leiden ca. 14. Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. Wir unterscheiden hierbei Schmerzen, die nach Schädigungen von Geweben entstehen sowie Schmerzen, die im Nervensystem selbst entstehen. Bei den Ersteren spricht man von sog. nozizeptiven Schmerzen, bei den Zweiteren von sog. neuropathischen Schmerzen.

Welche Folgen haben chronische Schmerzen?

Prof. Fischer: Chronische Schmerzen können das Leben von Patienten soweit beeinträchtigen, dass sie nicht mehr in der Lage sind, ihrem Beruf nachzugehen, die Familien- und Freundesstrukturen zerstört werden und Depressionen bis hin zu Selbstmordneigungen hervorrufen. Der durchschnittliche chronische Schmerzpatient leidet sieben Jahre an den Schmerzen, ein Fünftel der Patienten 20 Jahre und länger.

Welche Möglichkeiten hat der chronische Schmerzpatient?

Prof. Fischer: Der chronische Schmerzpatient benötigt zwei Dinge:

- eine individuelle, auf ihn abgestimmte Ursachenforschung und Therapieplanung
- den Einsatz meist mehrerer, genau aufeinander abgestimmter Therapieverfahren, auch unter Einsatz modernster Hightechmedizin

Können Sie dies an einem Beispiel erläutern?

Prof. Fischer: Einer der weitest verbreiteten Schmerzarten ist der chronische Rückenschmerz. An diesem Beispiel lässt sich die Problematik und auch die Lösung für Betroffene aufzeigen.

Der chronische Rückenschmerz kann durch eine Vielzahl von Ursachen (bekannt sind mehr als 600 Ursachen) hervorgerufen werden. Hierbei können einzelne oder mehrere Faktoren den Schmerz begründen. Viele der Schmerzursachen bei chronischem Rückenschmerz können nur durch aufwändige Untersuchungen und Befragungen zum Ausschluss gebracht werden.

Hierzu benötigt man eine umfassende Befragung zur Schmerzentstehung, zur Vorgeschichte und Schmerzqualität. Darüber hinaus bedarf es einer komplexen körperlichen Untersuchung des Patienten. Nach Eingrenzung der möglichen Ursachen kommen unterschiedliche Untersuchungsverfahren zum Einsatz, z.B. computergestützte Muskelfunktions- und Bewegungsanalysen, statische 3D-Analysen der Wirbelsäule etc. Durch moderne MRT Untersuchungen können auch im Verborgenen liegende Ursachen aufgedeckt werden.

Wir führen im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt diese dreidimensionalen Analysen in einem offenen Kernspintomographen modernster Bauweise durch. Dies hat mehrere Vorteile. Die Untersuchung kann

Dreidimensionale Rekonstruktion des Rückenmarkes unter Darstellung der Nerven und Rückenmarkskompression



ohne räumliche Einengung des Patienten, ohne Platzangst auszulösen, bei einem entspannten Patienten durchgeführt werden. Die Untersuchung ist absolut strahlenfrei und kann daher risikofrei bei Bedarf auch mehrfach durchgeführt werden. Die gesamte Wirbelsäule, Bandscheiben, Nerven und Rückenmark können ultrapräzise dreidimensional ausgemessen und im Bild dargestellt werden. Dies bietet daher die bestmöglichen Voraussetzungen zur optimierten Therapieplanung.

Wie sieht eine individuelle Therapie aus?

Prof. Fischer: Nach Analyse der Schmerzursachen und Identifikation der Gewebe- und Nervenschädigung erfolgt die individuelle komplexe Therapieplanung. Zum Einsatz kommen im Deutschen Schmerzzentrum mehr als 60 unterschiedliche einzelne Therapieoptionen. Diese werden nach Bedarf mit Spezialisten anderer medizinischer Fachbereiche abgestimmt. Aus den über 60 verschiedenen Einzeltherapieformen, die unterschiedlich zusammengesetzt werden können, lassen sich mehr als 2 Millionen unterschiedliche Therapiekonzepte herleiten.

Dies setzt eine hohe Erfahrung des Arztes sowohl in der diagnostischen Analyse von chronischen Schmerzen wie in der komplexen individuellen Therapieplanung voraus.

Hierdurch ist es möglich, für den Patienten eine maßgeschneiderte Schmerztherapie zu planen und durchzuführen und somit ein optimales schmerzarmes oder schmerzfreies Leben zu gewährleisten.

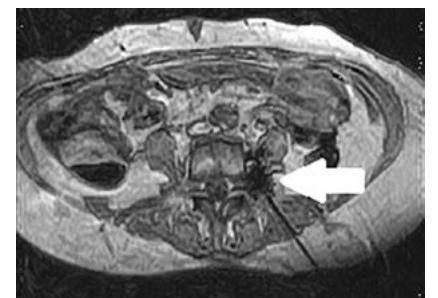
Wie erfolgreich ist diese moderne Schmerztherapie?

Prof. Fischer: Ins Deutsche Schmerzzentrum kommen zunehmend Patienten, die bereits eine lang andauernde Vorgeschichte und

vielfältige Behandlungsmaßnahmen hinter sich haben. Eine unabhängige Analyse zeigt, dass bei mehr als 70 % dieser Patienten in der Vergangenheit keine ausreichende Diagnosestellung erfolgte, so dass die eigentlichen Ursachen der Schmerzen nicht erkannt werden. Bei mehr als 60 % der Patienten waren die Behandlungsmaßnahmen der Vergangenheit entweder unvollständig oder fehlerhaft indiziert. Bei fast 90 % aller behandelten Patienten können wir eine deutliche Verbesserung der Schmerzsituation herbeiführen, über 40 % sind dauerhaft schmerzarm oder schmerzfrei.

Ich möchte Ihnen dies an einem Beispiel zeigen: Ein Patient, 56 Jahre, leidet seit 3 ½ Jahren unter Schmerzen im Bereich des rechten Unterschenkels und des Sprunggelenkes. Er ist seit 2 ½ Jahren in ärztlicher Behandlung, insgesamt waren acht Ärzte in der Vergangenheit mit unterschiedlichen Therapien tätig, ohne Erfolg. Durch eine eingehende Analyse unter Einsatz des offenen Hightech MRTs zeigte sich ein verdeckter Bandscheibenvorfall, der zu einer sog. atypischen Ischialgie und Schmerzen im Außenknöchel führt.

Wie in den zuvor dargestellten Abbildungen eines MRT der LWS zeigt sich in der dreidimensionalen Analyse des Rückenmarkes und der Wirbelsäule ein Bandscheibenvor-



Medikamentenapplikation punktgenau mittels ultrapräziser Kernspintomographie.

fall, der die Nervenwurzel eindrückt und diese atypischen Schmerzen auslöste. Wir führten eine Schrumpfung des Bandscheibenvorfalles durch eine millimetergenaue Applikation eines Medikamentes an dem Bandscheibenvorfall durch. Nach drei Behandlungen war der Patient innerhalb von vier Wochen völlig schmerzfrei, ist vollständig belastbar und betreibt wieder intensiv Tennis und Kraftsport.

Was ist für chronische Schmerzpatienten zu fordern?

Prof. Fischer: Zunächst ist zu fordern, dass jeder Patient mit Schmerzen über sechs Wochen einem spezialisierten Schmerzzentrum zugeführt wird. Es muss eine individuelle Erhebung der Vorgeschichte sowie eine eingehende körperliche Untersuchung erfolgen. Je nach vermuteter Ursache sollten auch modernste Hightech Diagnoseverfahren zum Einsatz kommen. Nach Diagnosestellung muss eine auf den Patienten individuelle zugeschnittene Schmerztherapie auch unter Hinzuziehung weiterer medizinischer Fachgruppen erfolgen.



Kernspintomographische Darstellung des Bandscheibenvorfalles

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Dr. med. Marc Dehos

Dr. med. Thomas Saltzer



www.schmerzszentrum-da.de
deutsches@schmerzszentrum-da.de



Offene Kernspintomographie (MRT)

Patientenfreundliche modernste Technik

Präzise Diagnostik und Therapie

Fon 06151-786750
Fax 06151-7867555

Luisenplatz 1
64283 Darmstadt

Privatpraxis

HERZRASEN VOR DEM ZAHNARZTBESUCH

Eine Dentalphobie ist grundsätzlich heilbar: Jeder Fünfte ist betroffen

(djd). Die Hände sind feucht, das Herz pocht wie wild, man kann keinen klaren Gedanken mehr fassen: Wer unter einer sogenannten Dentalphobie leidet, hat panische Angst vor einem Zahnarztbesuch. Schätzungen zufolge ist etwa jeder fünfte Bundesbürger mehr oder weniger stark davon betroffen. In extremen Fällen wird ein Zahnarztbesuch so lange hinausgezögert, bis die Schmerzen übermächtig sind. In der Zwischenzeit werden Kariesbefall, Zahnstein und peinlicher Mundgeruch lieber in Kauf genommen, als sich behandeln zu lassen. Dies alles ist verbunden mit Nachteilen im privaten und beruflichen Bereich.

Dentalphobie ist behandelbar

Die Ursache für eine Dentalphobie ist oftmals ein schmerzhaftes Erlebnis beim Zahnarzt – oder auch einfach nur die Angst vor einer Spritze oder vor dem Geräusch des Bohrers. Die Furcht vor dem Zahnarzt können Betroffene nur bekämpfen, indem sie sich ihr stellen und beispielsweise mit dem Zahnarzt ganz offen über ihre Sorgen reden. Das Praxispersonal wird dann im Idealfall individuelle Unterstützung anbieten. Zudem gibt es Zahnärzte, die auf Angstpatienten spezialisiert sind.



Die Furcht vor dem Zahnarzt können Betroffene nur bekämpfen, indem sie sich ihr stellen und beispielsweise mit dem Zahnarzt ganz offen über ihre Sorgen reden.

Foto: djd/ergodirekt.de/PantherMedia/Lev Dolgachov

Eine Alternative ist der Gang zu einem Psychotherapeuten. In einer psychotherapeutischen Kurzbehandlung können Dentalphobiker Strategien gegen die Angst erlernen und ausprobieren.

Die Konfrontation mit der eigenen Furcht lohnt sich in jedem Fall. Denn eine krankhafte Zahnarztangst ist prinzipiell heilbar oder lässt sich zu-

mindest lindern. Zur Auswahl stehen Entspannungsverfahren, Hypnose, der Einsatz von Medikamenten oder auch eine Behandlung unter Vollnarkose. Im Notfall kann eine Narkose sinnvoll sein, langfristig wird aber damit die Angst vor dem Zahnarzt nicht beseitigt. Je früher eine Therapie begonnen wird, desto schneller kann die Angst abgebaut werden und desto leichter lassen

sich Schäden an den Zähnen vermeiden. Viele Informationen rund um das Thema Zahngesundheit gibt es auch unter www.ergodirekt.de/meinzahn. Ein Schwerpunkt ist die richtige Vorsorge. Damit kann man selbst dazu beitragen, dass die Besuche auf dem Zahnarztstuhl zumindest reduziert werden.

Schonende Behandlungsmethoden

Moderne, schonende Behandlungsmethoden können ebenfalls dabei unterstützen, Betroffenen die Angst vor dem Zahnarzt zu nehmen. So kann beispielsweise Karies im Anfangsstadium mit der sogenannten Infiltrationstechnik ohne Bohren und schmerzfrei behandelt werden. Ob diese Behandlungsform angewandt werden kann, hängt vom Grad des Kariesbefalls beziehungsweise der Tiefe der Karies ab. Eine andere Methode ist die chemomechanische Auflösung der Karies mit einem speziellen Gel, das die Karies umwandelt. Mehr Infos dazu gibt es etwa unter www.prodente.de.



Steiner & Dechant

Martin Steiner

Dental-Service GmbH



Neue Zähne zum sensationellen Preis!!!

Modernste Computer gestützte Frästechniken.

Dadurch Ersparnis von bis zu 40% der Laborkosten.

Durch digitalem Datenaustausch ist Zusammenarbeit mit allen Praxen möglich.

Haben Sie einen Kostenvoranschlag?

Dann lassen Sie sich ein Angebot von uns machen.

Info@fairpreis-zahn.de

Tel. 06150-3688



**ZahnExperten
in Weiterstadt**

Gabriele Bernhard & Kollegen

Weiterstadt bietet jetzt eines der modernsten Zahnzentren im Rhein-Main-Gebiet **ALLE ZAHNEXPERTEN UNTER EINEM DACH**

Die „ZahnExperten in Weiterstadt“ sind aus der „Bioästhetischen Zahnarztpraxis Gabriele Bernhard und Kollegen“ hervorgegangen. Anfang 2018 hat sich das Team dazu entschlossen, neue größere Räume zu beziehen und sich einen neuen Namen zu geben.

Nach Umstrukturierung und Umzug eröffnete die Praxis im Oktober 2018 ihre neuen Räume im Brunnenweg 7 im Weiterstadtspark. In der neuen Praxis kümmern sich 4 Zahnärzte – darunter in Kürze ein Oralchirurg – und 25 qualifizierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Neben acht topmodernen Behandlungszimmern verfügt die Praxis über ein eigenes Meisterlabor, das mit neuester digitaler CAD/CAM Technik ausgestattet ist, um bei der Herstellung von Zahnersatz perfekte Ergebnisse in Ästhetik, Funktion und Haltbarkeit zu erzielen. Für die ZahnExperten steht das Wohl der Patienten im Mittelpunkt. Damit sich die Patienten verstanden und bestens behandelt fühlen, hat jeder Patient seinen festen „Stammbehandler“, zu dem eine persönliche Beziehungs- und Vertrauensbasis entsteht.

Egal, ob es sich um Prophylaxe, zahnerhaltende Maßnahmen wie Füllungen, aber auch Wurzelbehandlungen (Endodontie), metallfreie Versorgungen aus Vollkeramik und Zirkon, die Behandlung von Funktionsstörungen des Kiefergelenks (auch Craniomandibuläre Dysfunktion, CMD genannt) oder die Versorgung mit Implantaten oder chirurgische Eingriffen dreht: In der neuen Praxis sind die Wege zum nächsten Spezialisten kurz und alle Patienten bestens aufgehoben. Darüber hinaus überzeugen die klimatisierten, lichtdurchfluteten Praxisräume mit einer ansprechenden Farb- und Formgebung und vermitteln dem Patienten ein angenehmes Wohlfühlambiente.

Ein weiterer Pluspunkt ist die Anreise. Die Praxis ist ganz einfach per Bus, PKW oder Fahrrad zu erreichen. Es gibt ausreichend kostenlose Parkmöglichkeiten und einen überdachten Fahrradständer. Über einen Aufzug kommen Patienten bequem barrierefrei in die Praxis.

Implantate

Wenn Zähne nicht mehr erhalten werden können, ist es heute meist möglich, fehlende Zähne durch das Einbringen von Implantaten (künstlichen Zahnwurzeln) in den Knochen zu ersetzen. Dabei profitieren Patienten der ZahnExperten von der Erfahrung eines Oralchirurgen. Für Eingriffe in den Kiefer sollte grundsätzlich immer ein Fachzahnarzt für Oralchirurgie konsultiert werden. Mitunter ist es notwendig, fehlende Knochensubstanz aufzubauen, um ausreichend Verankerung für die Implantate zu schaffen. Die mithilfe eines dreidimensionalen Röntgenbildes (DVT) gewonnenen Informationen ermöglichen es, eine präzise computerunterstützte Planung für die optimale Implantatposition vorzunehmen und den Umfang des notwendigen Knochenaufbaus zu beurteilen. Auch die Herstellung einer Implantationsschablone ist auf Basis dieser Daten möglich.

Behandlung unter Vollnarkose oder Hypnose

Für ängstliche Patienten besteht die Möglichkeit der Zahnbehandlung unter zahnärztlicher Hypnose oder bei umfangreichen zahnärztlichen Eingriffen ist es auch möglich, die Behandlung unter Vollnarkose durchführen zu lassen. Hierzu steht den ZahnExperten eine erfahrene Anästhesistin zur Seite.



Funktionsstörungen der Kiefergelenke (CMD-Therapie)

Zähneknirschen oder -pressen, aber auch Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenbeschwerden sowie Tinnitus (Ohrgeräusche) werden durch Stress begünstigt und treten häufig im Zusammenhang mit Funktionsstörungen der Kiefergelenke auf. Diese sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) kann zu schmerzhaften Fehlbelastungen und Schonhaltungen in anderen Bereichen des Muskel- und Skelettsystems führen und das Wohlbefinden nachhaltig beeinträchtigen. Gabriele Bernhard hat sich darauf spezialisiert, die individuelle Ursache der CMD-Störung zu untersuchen und nach genauer Bisslagebestimmung mittels individuell angefertigter Zahnschienen zu behandeln. Dabei erfolgt eine enge Zusammenarbeit mit einem Netzwerk aus spezialisierten Osteopathen und Physiotherapeuten.

Metallfreier Zahnersatz aus Vollkeramik

Patienten legen Wert auf ein ästhetisches natürliches Aussehen ihrer Zähne. Die ZahnExperten verfügen über langjährige Erfahrung in der Versorgung mit metallfreiem Zahnersatz aus Vollkeramik und Zirkon. Das praxiseigene Meisterlabor ist nicht nur mit hochwertiger Digitaler CAD/CAM-Technik ausgestattet, um moderne keramische Werkstoffe zu verarbeiten, sondern die Zahntechniker verfügen auch über exzellente handwerkliche Fertigkeiten, um dem Zahnersatz eine natürliche Ästhetik zu verleihen, für eine perfekte Form und Funktion.

Dental Mikroskop – der Blick in den Wurzelkanal

Was man nicht sieht, kann man nicht behandeln. Bei Zahnwurzeln handelt es sich um sehr komplexe und weit verzweigte Systeme. Kommt es hier zu einer Entzündung, hängt der Erfolg der Behandlung im Wesentlichen davon ab, ob alle Entzündungsherde entfernt und die Wurzelkanäle optimal gereinigt werden konnten. Mithilfe eines Dental Mikroskops wird eine bis zu 25-fach vergrößerte Darstellung des Zahninneren ermöglicht, wodurch die Sicherheit und die Erfolgsaussichten einer Wurzelkanalbehandlung (Endodontie) deutlich erhöht werden. Gabriele Bernhard und Sven

Richter sind die Endo-Spezialisten bei den ZahnExperten und stehen Ihnen für Fragen rund um das Thema Wurzelbehandlung gerne zur Verfügung.

Digitale Röntgenverfahren

Diagnostik ist das A und O, um im Vorfeld einer Behandlung die richtigen Entscheidungen treffen zu können. Bei den ZahnExperten in Weiterstadt kommen strahlungsarme digitale Röntgenverfahren zum Einsatz, die eine optimale Beurteilung der Zahn- und Kiefersituation ermöglichen. Mit der digitalen Volumentomographie (DVT) lassen sich Zahn- und Kiefersituation dreidimensional abbilden und ermöglichen so eine genaue Beurteilung der Zahnwurzel-situation, der Knochenverhältnisse und angrenzender Nachbarstrukturen.

Prophylaxe und Parodontitistherapie

Die ZahnExperten legen ein besonderes Augenmerk auf das frühzeitige Erkennen und die Therapie der Parodontitis. Diese Entzündung des Zahnhalteapparates kann unbehandelt nicht nur zum Zahnverlust führen, sondern erhöht auch das Risiko für andere, zum Teil schwere Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Schlaganfall und Diabetes. Ein speziell ausgebildetes Team von Prophylaxemitarbeiterinnen betreut die Patienten im Rahmen der Prophylaxe und berät über geeignete Vorsorgemaßnahmen und trägt dazu bei, das Entzündungen des Zahnhalteapparates frühzeitig erkannt und nachhaltig behandelt werden.

Kurzum

Egal, mit welchen Anliegen Patienten in die Praxis kommen – bei den ZahnExperten in Weiterstadt werden sie optimal versorgt.



Kontakt

ZahnExperten Weiterstadt
Gabriele Bernhard & Kollegen
Brunnenweg 7 | 64331 Weiterstadt
Tel.: 06150 47 10 | Fax: 06150 18 99 93
Web: www.ZahnExperten-Weiterstadt.de
Mail: info@ZahnExperten-Weiterstadt.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 Hochrheinklinik Bad Säckingen –
Schwerpunktklinik für Herz- und Gefäßerkrankungen

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm
Radiologie Universitätsklinik Basel und
Straßburg

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

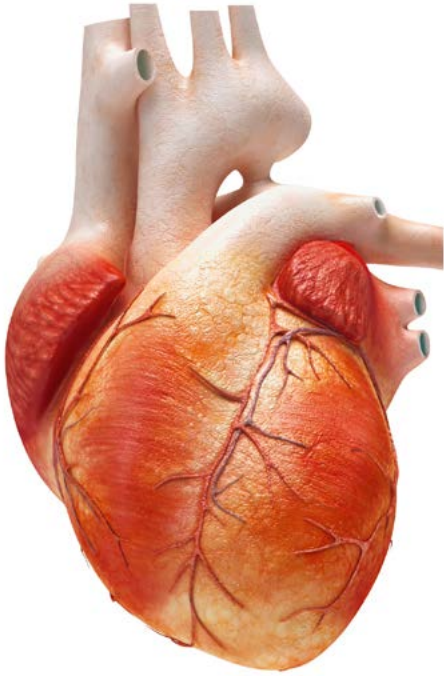


Rijks hospital Oslo,
Prof. Frode Laerum (Norwegen)

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.

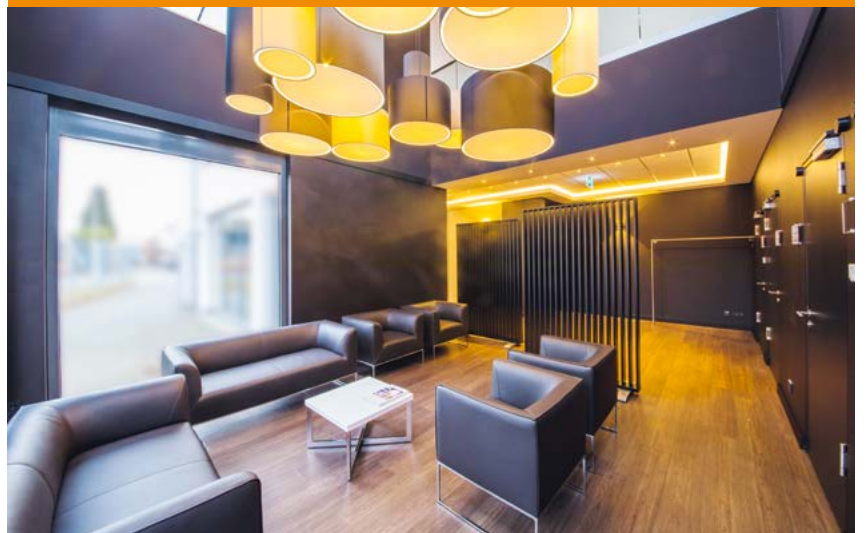
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“, es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

All-on-4

SOFORT FESTE ZÄHNE AM GLEICHEN TAG

Bereits der Verlust eines Zahns beeinträchtigt die Lebensqualität eines Menschen. Wenn dann noch ein ganzer Kiefer zahnlos ist, verstärkt das den ohnehin schon negativen Effekt auf die körperliche und seelische Verfassung. Mit der All-on-4-Methode steht ein innovatives Implantationskonzept bereit – mit dem Ziel, zahnlosen Patienten wieder zu unbeschwerter Lebensfreude zu verhelfen. Und das innerhalb eines Tages! Auch Patienten, denen in nächster Zeit noch vorhandene Zähne entfernt werden müssen, profitieren von dieser Methode.

All-on-4 ist sichere Implantation ohne unangenehme Zwischenphasen mit unkomfortablen, herausnehmbaren Prothesen. So ist es nicht verwunderlich, dass die Nachfrage nach dieser neuen Eingriffstechnik stark ansteigt.

Doch was zeichnet All-on-4 eigentlich aus?

All-on-4 erlaubt es uns Implantologen, einen kompletten Kiefer mit festsitzendem, Implantat-getragenen Zahnersatz zu versorgen. Das Verfahren kann sowohl im Ober- als auch im Unterkiefer zur Anwendung kommen. In der Regel werden hierbei vier Implantate pro Kiefer gesetzt, daher auch der einprägsame Name „All-on-4“. Damit nicht genug: Die Behandlung wird heutzutage innerhalb einer Therapie-sitzung durchgeführt. Ein Knochenaufbau ist in den meisten Fällen nicht erforderlich. Insbesondere die rasch und unkompliziert verlaufende Einheilungszeit zeichnet diese Therapieform als besonders vorteilhaft aus.

Wissenschaftliche Studien bestätigen die hohe Erfolgsrate der All-on-4-Methode und bewerten diese implantologische Variante als effektiv, schonend und vor allem patientenfreundlich.

Implantation gehört in Expertenhand

In unserer Zahnarztpraxis führen wir die All-on-4-Methode konsequent nach dem bewährten MaloClinic-Protokoll durch, das strenge Vorgaben für Planung, Eingriff und Zahnersatz formuliert. Weil der Patientennutzen immer an erster Stelle stehen sollte, muss sich der kompetente Implantologe stets der sehr hohen Anforderungen an die Behandlungsqualität bewusst sein. Das setzt neben regelmäßiger Fortbildung auch das klare Bekenntnis zu modernstem Hightech-Equipment voraus. Und gerade beim Thema Implantat-getragener Zahnersatz hängt viel von der vertrauensvollen Zusammenarbeit mit einem praxiseigenen Meisterlabor ab.

Transparente Patientenaufklärung

Natürlich stehen am Anfang immer Unsicherheiten, individuelle Erwartungen und ebenso viele Fragen im Raum. Ist All-on-4 für mich das erfolgversprechende Verfahren? Was kommt da genau auf mich zu? Klar, ein implantologischer Eingriff verlangt einen enormen Vertrauensvorschuss von Seiten des Patienten. Und nur durch eine enge Absprache gelingt die notwendige Vertrauensbasis. Das weiß ein versierter Behandler nur zu genau. Deshalb begleiten wir unsere Patienten während der Behandlung mit Ruhe und Empathie. Vor jeder Therapieempfehlung ermitteln wir im Rahmen der Befundung den aktuellen Status der Mundgesundheit sowie eventuelle akute Entzündungsherde, die vor einer Implantation therapiebedürftig sind. Im Beratungsgespräch klären wir dann unsere Patienten ausführlich über den Ablauf einer All-on-4-Implantation auf. Aus unserer Sicht ist eine transparente, verständliche Auskunft über Kosten, Narkoseformen, Nebenwir-

kungen und mögliche Risiken selbstverständlich.

Digitaltechnik: Weil Präzision entscheidet

Wichtigste Grundlage für die perfekte Planung des Eingriffs bildet die präimplantologische Diagnostik. Dank dreidimensionalen Digital-Scans gewinnen wir in unserer Praxis eine exakte räumliche Einsicht in die sensiblen Strukturen des Kiefers. Die damit mögliche hochpräzise 3D-Modellerstellung ist Garantie für den späteren Behandlungserfolg. Denn die Implantat-Position und auch die Abstände zu Nervenbahnen sowie Blutgefäßen sind mit Hilfe dieser modernen Instrumente genauestens bestimmbar. Schlussendlich dienen die Messdaten dem Implantologen nicht nur für die Erstellung einer 3D-Bohrschablone, sondern bieten auch Erkenntnisse über die Knochenqualität und demzufolge den Stabilitätsgrad des Kiefers. Auch den Zahntechnikern in unserem praxiseigenen Meisterlabor stehen sofort alle digitalen Bildaufnahmen zur Verfügung, um daraus zeitnah hochwertige und ästhetisch ansprechende Prothetik zu entwickeln.

Der Eingriff: Schonend und minimalinvasiv

All-on-4 heißt Sofortversorgung in nur einer Sitzung. Das heißt im Detail: In den zahnlosen Ober- oder Unterkiefer werden – in der Regel unter Vollnarkose – auf einmal jeweils vier Implantate eingesetzt. Zwei Implantate befinden sich im Bereich der Schneidezähne, die beiden anderen werden hinten im Kiefer eingebracht. Die Implantate im hinteren Kiefer positionieren sich in einem Winkel von 30–45° unter Schonung der Kieferhöhlen im Oberkiefer und der Austrittspunkte der Nerven im seitlichen Kinnbereich des Unterkiefers. Diese Schrägstellung führt dazu, dass der behandelnde Zahnarzt mit einer geringeren Anzahl an Implantaten auskommt und zusätzliche Knochenaufbauten oder einen Sinuslift vermeiden kann. Dies wiederum führt zu einem weiteren Vorteil: Die All-on-4-Implantation gestaltet sich im Vergleich zu konventionellen Methoden relativ minimalinvasiv. Die postoperativen Beschwer-

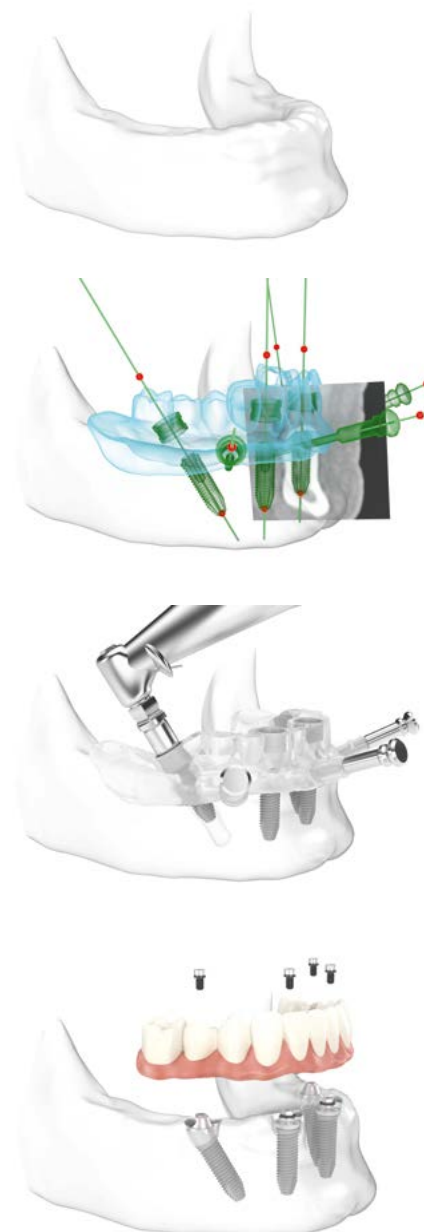
den sind geringer und die Kosten reduzieren sich.

Mit Recall währt die Freude

Der Recall bildet das A und O für dauerhaften Erfolg. Deshalb informieren wir unsere Patienten bereits vor Behandlungsbeginn ausführlich darüber, dass nur regelmäßige Kontrolltermine – als Turnus empfehlen wir mindestens alle sechs Monate – die Voraussetzung für eine langlebige Funktionstüchtigkeit von Implantat und Zahnersatz sicherstellen. Ungefähr acht Wochen nach dem All-on-4-Eingriff sollte der erste Recall-Termin anberaumt sein, um den Heilungsverlauf zu protokollieren. In den folgenden Nachuntersuchungen empfehlen wir grundsätzlich die professionelle Zahnreinigung und legen großen Wert auf eine Mundhygiene-Schulung.

Schließlich sollen die Patienten an der neu gewonnenen Lebensqualität durch All-on-4 so lange wie möglich Freude haben.

Oliver Stephan Eckrich, Zahnarzt
Implantologie, Digital Smile Design,
Ästhetisch Rekonstruktive Zahnmedizin



Eckrich & Kollegen – Zahnärzte

Taunusstraße 27
64572 Büttelborn
06152 56699
praxis@eckrich-und-kollegen.de
zahnarzt-buettelborn.de



DARMKREBSMONAT MÄRZ

Die Felix Burda Stiftung und ihr erfolgreiches Engagement für Vorsorgeuntersuchungen

Zum 19. Mal steht der März mit vielen Veranstaltungen und Aktionen deutschlandweit wieder im Zeichen der Darmkrebs-Früherkennungsuntersuchung mittels der Koloskopie. Der Slogan dieses Jahr: „Niemand spricht gerne über Krebs. Aber man muss es“.

Verantwortlich für diese Initiative ist seit 2001 die Felix Burda Stiftung, die sich zum Ziel gesetzt hat, in Kooperation mit Ärzten und Kliniken mehr Aufmerksamkeit für das Thema in der Öffentlichkeit zu erreichen und damit langfristig die Vorsorge-Untersuchungsquote deutlich zu erhöhen. Denn mit regelmäßiger Prävention durch die unkomplizierte endoskopische Spiegelung sind die Chancen groß – anders wie bei anderen Tumorerkrankungen – bösartiges Gewebe im Darm frühzeitig zu entdecken und zu heilen.

Dass 2002 die Vorsorgekoloskopie als gesetzliche Leistung für Versicherte ab 55 Jahren eingeführt wurde, ist ebenfalls dem beständigen Engagement der Felix Burda Stiftung zu verdanken. Und dennoch: Trotz solcher medizinischer Optionen sterben jährlich noch über 24.000 Menschen an den Folgen von Darmkrebs, weil nicht jeder Berechtigte das Untersuchungsangebot annimmt.

Entsprechend wichtig bleibt die Arbeit der Felix Burda Stiftung, die vor 19 Jahren von Verleger Hubert Burda und seiner Frau Christa Maar ins Leben gerufen wurde, nachdem ihr gemeinsamer Sohn Felix mit nur 33 Jahren an dieser heimtückischen und stillen Krebsart starb. Zu diesem Engagement ist auf der Webseite der gemeinnützigen Organisation zu lesen. „Wir wollen, dass Menschen in Deutschland

gesund bleiben. Wir verstehen uns als unabhängiger und kompetenter Begleiter der Bevölkerung, wollen auf Augenhöhe über Darmkrebsvorsorge informieren und aufklären. ... Unser Ziel ist es, die Darmkrebsvorsorge im Bewusstsein der Menschen zu verankern...“

Um das zu erreichen, sehen sich die Mitarbeiter der Felix Burda Stiftung außerdem als „smarte Rebellen“, die mit allen Bereichen des Gesundheitssystems sprechen, um gleiche Chancen für alle zu ermöglichen. Das heißt, die Stiftung fungiert auch als Bindeglied zwischen Ärzten, Öffentlichkeit, Wirtschaft und Politik. Sie gilt mittels ihrer Marketing-Kommunikation so als wichtiger Impulsgeber in Sachen ‚Darmkrebsvorsorge- und Früherkennung‘.

Ein anderes erfolgreiches Projekt der Initiative, die übrigens seit Jahren eng mit der Stiftung LebensBlicke und dem Netzwerk gegen Darmkrebs e.V. zusammenarbeitet, ist die Förderung der betrieblichen Darmkrebsvorsorge. Heute ist für hunderte Unternehmen in Deutschland die Koloskopie als kostenfreie Gesundheitsleistung für MitarbeiterInnen eine Selbstverständlichkeit. Weitere Betriebe sollen aber für diesen wichtigen Gesundheitsservice dazu gewonnen werden. So hat die Stiftung mit ihren Kooperationspartnern einen Handlungsleitfaden zur betrieblichen Darmkrebsvorsorge entwickelt, der unter anderem praktische Tipps für die Umsetzung einer Unternehmensaktion liefert.

Das anschaulichste Infomaterial in Sachen ‚Darmgesundheit‘ liefert das einzigartige Darmmodell der Felix Burda Stiftung, das seit Jahren im Rahmen von entsprechenden Veranstaltungen durch deutsche

Städte tourt. Denn an diesem begehbaren, zwanzig Meter langen und fast drei Meter hohen Nachbau des Verdauungstrakts wird besonders verständlich veranschaulicht, wie dieses Höchstleistungsorgan arbeitet. Es ist eine selbsterklärende spielerische Reise: Die ‚Tabu-Region Darm‘ wird so zum öffentlichen Anschauungsobjekt mit großem Aufklärungspotenzial.

Ziemlich neu im ‚Service-Angebot‘ der Stiftung ist der gemeinsam mit Humangenetikern und Gastroenterologen entwickelte ‚Zwei-Minuten-Schnell-Check Darmkrebs‘. Dieser soll dabei helfen, herauszufinden, ob und wann jemand zur Vorsorge gehen sollte. Die Befragung, die auf der Webseite der Initiative zu finden ist, kann aber nur eine erste Hilfestellung sein. Einen Arztbe-

such – das betonen die Macher des Tests – ersetzt sie nicht.

Für die Felix Burda Stiftung wird auch in Zukunft viel zu tun bleiben. Doch das stetige Engagement lohnt sich. Das haben in jüngster Zeit gerade Beschlüsse der Gesundheitspolitik gezeigt, die ohne die Aktivitäten und Anstrengungen der gemeinnützigen Initiative vielleicht nicht so schnell auf den Weg gebracht worden wären: So ist im April 2019 die Altersgrenze bei Männern für die Vorsorgekoloskopie auf 50 Jahre herabgesetzt worden. Zudem startete im Juli letzten Jahres das Darmkrebscreening als Einladungsverfahren. Nun werden alle Anspruchsberechtigten persönlich angeschrieben.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Koloskopie des Dickdarms

Foto: © Felix Burda Stiftung

MIT DEM LASER GEGEN HÄMORRHOIDEN

Oberarzt Dr. Mann empfiehlt frühzeitige Behandlung des Massenleidens

70 Prozent aller Erwachsenen in den Industrieländern kennen es: Hämorrhoiden. Ärztlichen Rat suchen aber nur etwa vier Prozent der Betroffenen, weil ihnen die Probleme im Analbereich peinlich erscheinen. Dabei kann eine frühzeitige Behandlung die lästigen Symptome erfolgreich lindern oder beseitigen.

Als ringförmig um die Enddarmschleimhaut angelegte Gefäßpolster tragen die Hämorrhoiden mit dazu bei, den After abzudichten. Lästig werden sie erst, wenn sie auf Dauer übermäßig vergrößert sind und sich durch Jucken, Nässen, Brennen und hellrote Blutungen bemerkbar machen. Eine Bindegewebsschwäche lässt sie unter Umständen auch von der Darmwand nach außen fallen.

Bis zu einem bestimmten Stadium lassen sich Hämorrhoiden konservativ, also ohne Operation, angehen. Ein Viertel der Patienten muss sich aber irgendwann doch einem Eingriff unterziehen. „Hier bieten wir minimalinvasive Verfahren mit dem Laser an, mit denen wir die Patienten weitestgehend schonend behandeln können“, erläutert Dr. Markus Mann, Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Sana Klinikum Offenbach.

Im ersten Stadium ist es noch möglich, die Beschwerden mit Salben zu lindern, die allerdings die Ursachen nicht beseitigen können. „Wir raten daher Betroffenen, sich nicht mit den Symptomen zu quälen, sondern frühzeitig einen Spezialisten um Rat zu fragen. Ursache und Symptome von Hämorrhoiden sind gestörte Druckverhältnisse im Darm. Diesen bekommt man nur durch eine konsequente Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten bei“, betont Dr. Mann. „In 95 Prozent aller Fälle im ersten und zweiten Stadium der Erkrankung führen – neben der Reduzierung eines eventuellen Übergewichts – körperliche Bewegung und Ernährung mit hohem Balllaststoffanteil zu einer deutlichen Verbesserung. Erst wenn die Hämorrhoiden eine bestimmte Größe erreicht ha-



Informationsveranstaltung zum Thema

Im Rahmen der Patientenakademie des Sana Klinikums Offenbach geht Oberarzt Dr. Markus Mann **am Dienstag, 17. März 2020** ausführlich auf das Thema minimalinvasive Therapien bei Enddarkerkrankungen ein. Die kostenlose Veranstaltung beginnt um 18 Uhr im Helmut-Nier-Saal des Sana Klinikums Offenbach.

Dr. Markus Mann (Facharzt für Chirurgie) ist Oberarzt der Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Sana Klinikum Offenbach mit Schwerpunkt Proktologie.

ben (Stadium 3 und 4), kann man sie nicht mehr zum Verschwinden bringen. Wenn sie schließlich auch noch aus dem Anus hervortreten und nicht mehr an Ort und Stelle zurückschieben sind, oder wenn Patienten sehr häufig über Blutungen oder Schmerzen klagen, raten wir dringend zu einer Operation.“ Heutzutage gibt es ein umfangreiches Portfolio minimal-invasiver Techniken, um diese schonend operativ zu behandeln.

Zu den möglichen Operationsmethoden zählen dann die klassische Resektion des Hämorrhoidenpolsters und die Gummibandligatur. Die Experten am Sana Klinikum Offenbach setzen unter anderem auch Ultraschalldissektoren ein, die bei der segmentellen Resektion wesentlich bessere Ergebnisse haben. Ebenfalls sehr patientenschonend ist die minimalinvasive Verödung mittels Laser im Stadium 2, wie sie am Sana Klinikum Offenbach seit letztem Jahr angewendet wird. „Der große Vorteil dieser Lasertherapie liegt in der Schonung des Gewebes“, erklärt Dr. Mann. „Die Patienten haben nach dem operativen Eingriff deutlich weniger Schmerzen und sind schneller wieder mobil. Es entstehen keine Narben, so dass auch keine Funktionsstörungen zurückbleiben.“

Nach einem Eingriff an den Hämorrhoiden ist der Patient schnell wieder fit und kann

auch Sport treiben, was einem erneuten Hämorrhoidenbefall vorbeugt. „Um die Ursachen wirksam zu bekämpfen, sollten die Patienten nach dem Eingriff dauerhaft ihre Lebensweise und ihre Ernährung konsequent umstellen. Eine gesunde ballaststoffreiche Ernährung, ergänzt durch ausreichend Flüssigkeit und viel Bewegung, sorgen für eine gute Verdauung und beugen Verstopfung vor“, rät Dr. Mann. „Die Rückfallquote liegt innerhalb der nächsten fünf Jahre nur bei sechs Prozent. Mit Hilfe der Lasertherapie ist aber auch in diesen Fällen ein erneuter Eingriff problemlos möglich.“

MEDIZINISCHE RUNDUM-VERSORGUNG FÜR DEN VERDAUUNGSTRAKT

Dr. Markus Berg verstärkt das erfahrene Fachärztekollegium am Magen-Darm-Zentrum Darmstadt



Dr. med. Markus Berg

„Gute Behandlung ist für uns kein Luxus“. Dieser Grundsatz wird im mdz Darmstadt am Alice Hospital täglich auf höchstem medizinischen Niveau mit großem Engagement und Herz gelebt und umgesetzt. Sieben Darmspezialisten (Gastroenterologen) kümmern sich hier mit Unterstützung ihres freundlichen und perfekt eingespielten Praxisteams um alle gesundheitlichen Belange, die den Verdauungsapparat betreffen. Dabei gilt es, den Patienten nicht nur mit modernsten diagnostischen und therapeutischen Methoden zu behandeln, sondern ihm gleichzeitig zugewandt und individuell zur Seite zu stehen. Innerhalb des umfangreichen medizinischen Leistungsspektrums ist es vor allem die Darmkrebsvorsorge mittels der Koloskopie, um die sich das erfahrene Mediziner-Kollegium des mdz kümmert. Seit wenigen Monaten ist auch Dr. Markus Berg beruflich hier zuhause.

Als Gastroenterologe hat Dr. Berg neben der Schwerpunktbezeichnung im Rahmen von Weiterbildungen bei der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie (DGVS) zusätzliche Zertifikate für Hepatologie und onkologische Gastroenterologie erlangt. Zudem ist er spezialisiert auf medizinische Fragestellungen auf dem Gebiet der Notfallmedizin.

Wie die anderen Fachärzte des mdz konnte auch Dr. Berg vor seiner Niederlassung in der gastroenterologischen Gemeinschaftspraxis am Alice-Hospital viel Erfahrung in verantwortungsvoller Position sammeln. Zuletzt war er über mehrere Jahre als leitender Oberarzt am Klinikum Darmstadt beschäftigt. Hier leitete der Internist im Bereich ‚Gastroenterologie‘ unter anderem die Endoskopie sowie die Infektions- bzw. HIV-Ambulanz.

An seiner neuen Wirkungsstelle schätzt Dr. Berg nicht nur die Expertise seiner ärztlichen Mitstreiter, sondern auch – ganz ohne klinische Hierarchie – das angenehme Miteinander auf Augenhöhe innerhalb der Praxisgemeinschaft. Jederzeit bestehe so die Möglichkeit, sich auch mal ‚auf die Schnelle‘ interdisziplinär auszutauschen.

Es ist das Gesamtpaket des mdz Darmstadt, das beste Behandlungsergebnisse für den Patienten möglich macht: So zählt die alteingesessene gastroenterologische Fachpraxis am Fuße der Mathildenhöhe auch deshalb zu den ersten Gesundheitsadressen im Rhein-Main-Gebiet, weil hier kompetentes Knowhow samt modernster Medizintechnik eingebettet ist in perfekt organisierte Abläufe, wo auch Freundlichkeit und persönliche Ansprache nicht zu kurz kommen.

Ein weiter wertvoller Vorteil, den die mdz-Ärzte genauso wie ihre Patienten schätzen, ist der Standort direkt am Alice-Hospital. Aufgrund der kurzen Wege bedeutet das vor allem höhere medizinische Sicherheit. Denn die nahe Anästhesie ist im Notfall immer rufbereit und die Intensivstation ist ebenfalls vor Ort. Zudem haben die Gastroenterologen des mdz die Option, falls einmal eine Behandlung nicht ambulant möglich ist, ihre Patienten auch stationär aufzunehmen – nach dem Motto: Alles aus einer Hand unter einem Dach!

Dass es vor allem die Krebs-Früherkennungs-Koloskopie ist, die den Praxis-Alltag im Magen-Darm-Zentrum Darmstadt prägt, liegt an der immensen Bedeutung dieser Vorsorgeuntersuchung. Denn mit etwa 70.000 jährlichen Neuerkrankungen ist Darmkrebs die dritthäufigste Krebsart in Deutschland. Man weiß heute aber, dass ein Dickdarmkarzinom nur langsam, über mehrere Jahre hinweg entsteht. Durch die ambulante Untersuchung mittels der Spiegelung ist es so möglich, frühzeitig die Vorstufen – dabei handelt es sich fast immer um gutartige Polypen – abzutragen. Auf diese Weise kann das Gewebe erst gar nicht bösartig werden.

Seit April 2019 sollen Männer die Vorsorge-darmspiegelung sogar noch früher als Frauen – nämlich bereits mit 50 Jahren wahrnehmen. Frauen sollten ab 55 Jahren eine Darmspiegelung durchführen lassen.

Wer also regelmäßig zur Vorsorge geht, hat gute Chancen, dass sich Dickdarmkarzinome nicht entwickeln können. Hier wünscht sich das durch die Verstärkung von Dr. Berg nun mittlerweile siebenköpfige fachärztliche Kompetenzkollegium des mdz mit Dr. Bernd Frick, Dr. Norbert Haider, Dr. Ulrich Heil, Dr. Nicole Krautwurst, Dr. Andreas Niedenthal und Dr. Susanne Wüchner-Hofmann für die Zukunft noch mehr gesundheitsbewusste Patienten.

Bislang sind es nämlich nur rund 30 Prozent der Berechtigten, die das Vorsorge-Angebot in Anspruch nehmen. Dabei kann die regelmäßige Kontrolle des Dickdarms mittels des unkomplizierten endoskopischen Eingriffs, (bei dem man die etwa halbstündige ambulante Untersuchung durch eine ständig überwachte Sedierung verschläft), Leben retten. Dafür setzen sich die Fachärzte des mdz Darmstadt und ihr Team jeden Tag aufs Neue ein.



Darmstadts Darmspezialisten



Magen-Darm-Zentrum Darmstadt
Endoskopisch-gastroenterologische
Schwerpunktpraxis

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

REIZDARM (RDS) – KEINE DIAGNOSE, NUR EIN SYMPTOM

Histaminose, Leaky-Gut-Syndrom, Glutensensitivität



Viele Menschen haben einen langen Leidensweg hinter sich und haben die Diagnose Reizdarm erhalten. Ist dies eine Diagnose oder nur ein Symptom, hinter dem sich andere Ursachen verstecken können. Eine Statistik von Krankenkassen zeigt, dass es 2017 über 1 Million Betroffene mit der Diagnose RDS gab. Oft werden bildgebende Untersuchungen veranlasst, die sehr teuer, strahlenbelastend und nicht zielführend sind. Fast 40 % der Betroffenen erhalten Magensäureblocker, die sehr umstritten sind, oft keine Besserung erzielen und des Weiteren das Osteoporose-Risiko fördern. Rund 100 000 Menschen erhalten opioidhaltige Schmerzmittel. Die Anzahl der Betroffenen ist von 2005-2017 um 70 % gestiegen. Man vermutet, dass die Dunkelziffer höher ist. Ein multidisziplinärer Behandlungsansatz ist dringend erforderlich.

Man weiß, dass der Darm das 2. Bauchhirn und die Wurzel unserer Gesundheit ist. Im Darm sind 70-90 % des Immunsystems und Allergien manifestiert. Ein ganzheitlicher Ansatz sowie die Ernährung sind wichtige diagnostische Grundlagen, da auch andere Erkrankungen die Ursache sein können. Anhand einer Stuhl Diagnostik kann man sehr viel erkennen, z. B. Histamin, Glutensensitivität, ein Leaky-Gut-

Syndrom, Pilze u.v.m. All diese Ursachen haben massive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Histamin im Darm kann z.B. durch Medikamente, Lebensmittel, Vitamin-B6-Mangel oder Mehrbedarf entstehen. Die Bildung des Enzyms Diaminoxidase, welches Histamin abbaut, benötigt Vitamin B 6.

Histamin im Darm kann auch bei einer Stoffwechselstörung wie bei der Kryptopyrrolurie auftreten. Hierbei werden alle Substanzen vermehrt ausgeschieden und verbraucht, insbesondere auch Zink, welches wichtig für das Immunsystem und die Schleimhaut ist. Mangan ist wichtig für die Vernetzung der Knochenstruktur, Chrom ist essentiell für den Insulinstoffwechsel. Des Weiteren ist Vitamin B 6 wichtig für den Abbau von Homocystein, welches bis zu 40 % an Schlaganfall mitverantwortlich ist. Vitamin B 6 ist für die Bildung von Tryptophan erforderlich, woraus Serotonin gebildet wird und daraus entsteht Melatonin unser Wach-Schlafrhythmus-Hormon. Serotonin ist unser Glückshormon und wird im Darm freigesetzt. Ein Defizit an Tryptophan kann zu Depressionen führen. Des Weiteren erfolgt die Entgiftung über die Leber mit Cystein, welches mit Hilfe von Vitamin B 6 gebildet wird. Es werden dafür noch Glycin und Glutaminsäure benötigt.

Die Symptome eines RDS können sehr unterschiedlich sein. Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Aggressivität, Magenprobleme, Durchfälle, Obstipation, Kreislaufprobleme, Konzentrations-Gedächtnisprobleme, ADS, ADHS, Entzündungen im Urogenitaltrakt, Lungenerkrankungen, rezidivierende Infekte, müde, erschöpft, Depressionen u.v.m.

Fall 1

Ein 9-jähriger Junge kam zu mir in der Praxis, mit Kopfschmerzen, Untergewicht, er ist sehr intelligent – konnte aber die Leistungen in der Schule nicht wiedergeben, Einschlafprobleme, rezidivierende Pansinusitis, zeitweise Bauchschmerzen. Im Darmprofil zeigte sich eine Histaminose, Leaky-Gut-Syndrom, erhöhtes sIGA und Lysozym – Hinweis auf eine Darmentzündung, v.a. Nahrungsmittelunverträglichkeit

Fall 2

Eine Mutter kam mit ihrer 2-jährigen Tochter zu mir in die Praxis mit Bauchschmerzen, Obstipation, übelriechenden Blähungen. Nach Anweisung sollte sie bei Bedarf Abführzäpfchen erhalten.

Im Darmprofil zeigte sich eine Abwehrreaktion (erhöhtes sIGA) der Darmschleimhaut und eine Glutenunverträglichkeit.

Fall 3

Eine 17-jährige Patientin kam zu mir in die Praxis mit v.a. Reizdarm. Seit 6 Monaten Durchfälle, Bauchkrämpfe, erschöpft, müde, so dass sie zeitweise nicht in der Lage war, in die Schule zu gehen, sehr blass, reizbar, Magenschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Sinusitis, Stuhlgang sehr wechselhaft – hart und weich, Schlafprobleme, familiär war eine Hypothyreose bekannt.

Im Urin zeigte sich eine Kryptopyrrolurie, im Darm wurde eine Histaminose über **11684 – Norm: kleiner 959ng/ml**, Glutenunverträglichkeit, erhöhtes sIGA nachgewiesen. Die empfohlene Therapie erfolgte umgehend mit sehr schneller Besserung der Bauchsymptomatik und des Allgemeinbefindens.

Naturheilpraxis Inge Niederhoff



Naturheilpraxis
Inge Niederhoff

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

Vorträge in der Praxis –
kostenfrei

Reizdarm – nur ein Symptom
Am 11.03.2020 um 18 Uhr
Anmeldeschluss: 06.03.2020

Schilddrüsenerkrankungen und Begleiterkrankungen
Am 22.04.2020 um 18 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2020

Anmeldung – begrenzte Plätze
06152-859752, info@innie.de

LISTERIEN IN DER WURST, SALMONELLEN IN EIERN – UND JETZT CORONAVIRUS AUS CHINA



Dr. med. Sabine Wiesner

... immer irgendwas Neues: manch einer fragt sich voll Sorge, was er noch essen und wohin er noch gehen kann – überall lauern Bakterien, Viren, Gefahren: mal stirbt der Wald durch Borkenkäfer, mal Tiere z. B. durch BSE und immer wieder trifft's auch uns Menschen.

Coronaviren sind nichts Neues, sie verursachen häufig harmlose Atemwegsinfekte. Der aktuelle Erreger in China scheint eine aggressivere Variante zu sein, die durch schwere Atembeschwerden, Lungenentzündungen und hohes Fieber zum Tod führen und durch Tröpfcheninfektion auch

von Mensch zu Mensch übertragen werden kann. Am heutigen Tag, an dem ich dies schreibe (25.01.20) stuften deutsche Behörden das Risiko in Deutschland gering ein, allerdings sind mittlerweile auch schon Fälle in Frankreich zu verzeichnen – der Feind kommt also näher.

In der Landwirtschaft züchtet man Nutzpflanzen, die resistent(er), also stärker gegen bestimmte Schädlinge sind. Ob das gut ist, was der Preis ist usw. ist hier heute nicht das Thema. Auf jeden Fall laufen wir dem Thema anscheinend immer hinterher, denn Viren und Bakterien sind in der Regel immer schneller und schlauer, weil anpassungsfähiger als der Mensch.

Der Nobelpreis für Medizin 2018 ging an Wissenschaftler mit der Idee, Menschen durch Stärkung der Abwehr, also des Immunsystems gegen Krebs zu behandeln – also ihm Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Diese Idee gefällt mir außerordentlich gut – und sie ist natürlich auch anwendbar auf Infektionen: in jedem Artikel, den ich zu den o. g. Horrormeldungen lese, steht – meist ganz klein im Nebensatz – dass diese Infektionen „BEI IMMUNSCHWACHEN

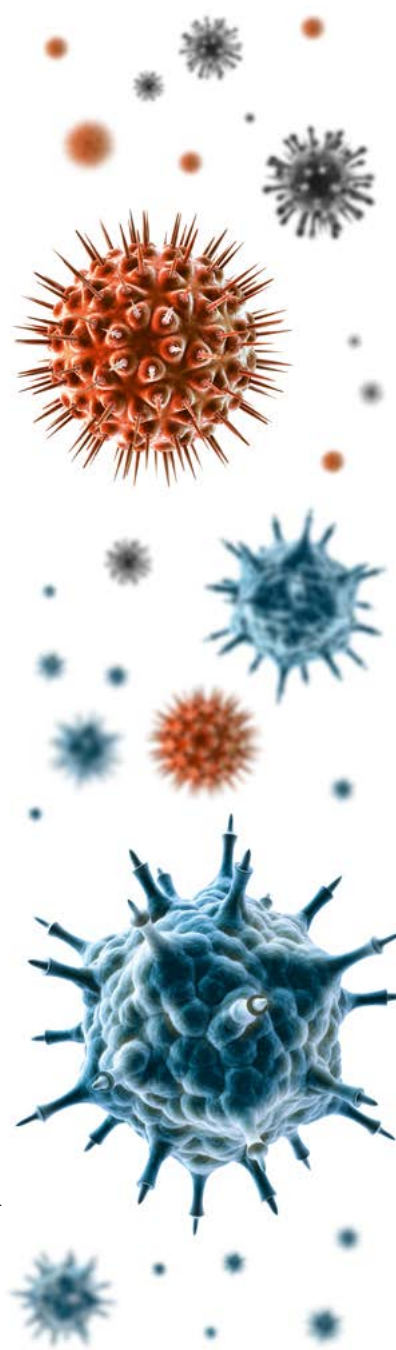


Foto: ©peterschreiber.media – stock.adobe.com

MENSCHEN“ zu schweren Erkrankungen und gar zum Tod führen können. Immunschwach sind nicht nur AIDS/HIV-Patienten, sondern auch alle Patienten unter Chemotherapie, Kortison-Dauertherapie (z. B. bei Rheuma, Asthma.....), Diabetiker, Mangelernährte Patienten, um nur einige aufzuzählen – wie viele Millionen in Deutschland mögen das wohl sein??? Ja und der Ausweg?

Sie kennen die Antwort:

- Gesunde Lebensführung (Ernährung, Bewegung, innere Gelassenheit, Stress Coping)
- Vitamin C, D und all die anderen Vitamine
- und zwar ausreichend hoch dosiert
- und vor allem Eiweiß – also Aminosäuren
- auch ausreichend hoch dosiert
- und zwar nicht nur präventiv, also vorbeugend, sondern auch im Erkrankungsfall

Kann man alles messen und auffüllen – genau das tun wir in meiner Praxis. Jeden Tag. Und mit Erfolg.

Und so macht auch heute noch die Arbeit als Ärztin in Deutschland Spaß: Sie sind herzlich willkommen!



Das Aminogramm

ist in meiner Praxis Bestandteil einer ausführlichen Blutuntersuchung: Es zeigt uns die Zusammensetzung Ihrer Aminosäuren, also der Bausteine Ihrer Körpereiwieße im Blut. Letztlich bestehen alle unsere Organe, Zellen, Hormone etc. aus Eiweiß.

Ein perfektes Aminogramm besteht aus hohen Werten für alle wesentlichen („essentiellen“) Aminosäuren – und das ist nicht selbstverständlich – häufig erklären die traurigen Werte Ihre Beschwerden:

- Niedriges Tryptophan: Stressanfälligkeit, Depression, Heißhunger, Immunschwäche im Darm, Schlafstörungen
- Niedriges Arginin: hoher Blutdruck, kalte Hände und Füße
- Niedriges Prolin/Glycin/Lysin: Anfälligkeit für Arthrose
- Niedrige schwefelhaltige Aminosäuren: gestörte Entgiftungsfunktion

All das sind nur einige Beispiele – kennen Sie Ihr Aminogramm?



**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

BRUSTVERSORGUNG NACH BRUSTKREBSTHERAPIE

Kompetente Beratung und Betreuung im Sanitätshaus Kattler

Der emotionale Weg zu mehr Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl als Frau. In unserem Brustzentrum beraten wir Sie kompetent und diskret zu modernen Lösungen und Produkten, die Mut machen.

Warum die persönliche Beratung so wichtig ist?

Aus Erfahrung wissen wir, wie wichtig eine natürliche Körper-Silhouette für die Psyche und das Selbstbewusstsein einer Frau ist. Deshalb ist – insbesondere nach einer Brustoperation – eine präzise abgestimmte Brustprothese und ein gut sitzender BH mit Taschen so wichtig: Sie stellen die natürliche Silhouette Ihrer Brust wieder her, beziehungsweise gleichen fehlendes Gewebe aus und sorgen so für ein besseres Körpergefühl.

Unsere Fachberaterinnen werden regelmäßig von den Fachhändlern der Firmen Amoena, Anita und Thuasne zu allen neuen

Produkten und Aspekten der Brustprothesen Versorgung geschult. Bei unserer Arbeit legen wir höchsten Wert auf Diskretion und Ihr Wohlbefinden.

Was auch immer Ihre Anforderung oder Ihr spezieller Wunsch sein mag: Vereinbaren Sie bitte vorab mit uns einen Termin, damit wir auch ausreichend Zeit für Sie haben. Unsere medizinisch kompetente, gut ausgebildete und erfahrene Fachberaterin wird Sie bei all Ihren Fragen umfassend unterstützen und mit Ihnen gemeinsam die beste Lösung im Bereich der Brustversorgung finden: Wir helfen Ihnen dabei, Dessous auszuwählen, die bequem sind, gut aussehen und in denen Sie sich wieder sicher und attraktiv fühlen.

Gerne übernehmen wir auch für Sie die notwendigen Formalitäten zur Einlösung Ihres Rezeptes sowie die Abwicklung mit Ihrer Krankenkasse.

Wie viel Zeit muss ich mir einplanen für eine Versorgung?

Der emotionale Weg zur Erarbeitung, Anpassung und Nutzung der richtigen Brustprothese ist intensiv und verdient einfühlsame Aufmerksamkeit und Sorgfalt. So wird eine Beratung zur Erstausrüstung in der Regel immer etwas mehr Zeit beanspruchen als eine Folgeversorgung. Als Richtwert können Sie von etwa einer Stunde ausgehen.

Warum brauche ich nach einer (Teil-)Amputation der Brust eine Brustprothese beziehungsweise ein Ausgleichsteil?

Ihre Brustprothese sollte in Aussehen und Form der verbliebenen Brust gleichen und so Ihre natürliche Körpersilhouette wiederherstellen. Eine gut verarbeitete Brustprothese sieht natürlich aus und hat einen fließend-harmonischen Übergang zum Körper, ein natürliches Bewegungsverhalten. Zudem ist eine Brustprothese auch aus medizinischer Sicht wichtig und sinn-

voll. Durch die Amputation gerät – je nach Größe der entfernten Brust – die Statik des Körpers aus der Balance. Das kann zu Rücken-, Schulter- oder Nackenbeschwerden führen. So können Folgeschäden verhindert und Ihr Körpergefühl verbessert werden. Das Tragen einer Brustprothese ist auch während der Übergangszeit bis zur Entscheidung, ob eine Brustrekonstruktion durchgeführt werden soll, empfehlenswert.

Warum gibt es Schwimmprothesen?

Schwimm- und Badeprothesen sind speziell für das Tragen bei Wasseraktivitäten konzipiert. Die Schwimmprothese ist leicht und trägt sich angenehm in Badeanzügen, Bikinis oder Tankinis mit integrierten Taschen. Sie besteht aus transparentem Silikon und ist von einer matten Folie umhüllt, die salzwasser- und chlorresistent ist. Wellen auf der Rückseite und am unteren Rand leiten außerdem Wasser und Luft ab.

MEHR LEBENSQUALITÄT UND SCHÖNHEIT DURCH EINEN PERFEKT SITZENDEN BH

Übergrößen und neues Sortiment an BHs und Still-BHs bis Cup J



Bis zu
50%
Nachlass!

Auf ein Teilsortiment (Bodys und BHs) zurzeit bis zu 50 % Nachlass.

Besonders bei Frauen mit **großer Oberweite** ist es wichtig, dass die Unterwäsche perfekt passt, optimal stützt und nicht drückt.

Unsere BHs, speziell in großen Größen, überzeugen auch durch ihre **Funktionalität**. Diese erfüllen die Bedürfnisse einer großen Oberweite und unterstreichen dabei Ihre Weiblichkeit.

Mittels spezieller, formender Miederwaren werden kleine Problemzonen geschickt kaschiert und weibliche Rundungen ins richtige Licht gerückt.

Spezielle Schnittführung in Kombination mit breiten Komfortträgern und weichen, elastischen Materialien sorgen für höchsten Tragekomfort.

Unsere ausgebildeten Fachberaterinnen freuen sich auf Ihren Besuch



EINFÜHRUNG DER WELTNEUHEIT ADAPT AIR

Eine selbstformende Brustprothese
mit Ausgleichsmodul patentiert bei Amoena



Modernste Brustversorgung exklusiv im
Sanitätshaus Kattler – 10% Rabatt auf
Einführungspreis ab sofort bis Mai 2020!

Das Sanitätshaus Kattler mitten im Zentrum von Darmstadt verfügt über ein zertifiziertes Brustversorgungszentrum. In separaten Räumlichkeiten erwartet die Patientin und ihre Begleitung ein gemütlicher Beratungsbereich mit Sitzecke sowie ein großzügiges Anprobe-Zimmer mit Spiegeln und einem vielfältigen Angebot an Brustprothesen, Spezial-BHs, Bade- und Sportmode. Die Kundinnen werden dort individuell und ganzheitlich von fachkompetentem Personal betreut.

Diagnose Brustkrebs – und nun?

Wenn nach der Diagnose Mamma-Karzinom eine Operation bevorsteht, sollte man sich schon vor der Operation im Sanitätshaus fachgerecht dazu beraten lassen, was nach einer OP maßgeblich ist, denn die Versorgung in der Klinik entspricht in den meisten Fällen nur einer Standardversorgung. Bei einer Teilentfernung ist eine perfekte kosmetische Wiederherstellung der Brust mit einer Ausgleichsprothese, bzw. -schale in verschiedenen Größen und Formen möglich. Bei einer kompletten Entfernung der Brust lässt sich durch eine selbsthaftende Prothese das äußere weibliche Erscheinungsbild wiederherstellen. Das Sanitätshaus Kattler bietet eine reiche Auswahl unter allen führenden Markenherstellern wie zum Beispiel Amoena, Silima, Anita, und anderen. Ganz gleich, ob es eine Erstversorgungs-Prothese oder eine Ein- bis Mehrschicht-Prothese sein soll – die Prothesen sind dort in allen gängigen Größen und Formen erhältlich. Eine schnelle und hochwertige Versorgung ist somit gewährleistet.

Den veränderten Körper akzeptieren lernen

Eine Brustkrebserkrankung ist eine sehr belastende und stressige Zeit für Körper und Geist und Seele. Gerade nach einer Operation müssen sich die betroffenen Frauen mit

ihrem veränderten Körper auseinandersetzen und diesen erst wieder akzeptieren beziehungsweise vertrauen lernen.

Einfühlsame Beratung und fachkompetente Versorgung sind jetzt das „A und O“, um die gewohnte Lebensqualität und Natürlichkeit wieder zurückzugewinnen. Zu einer guten Versorgung gehört aber auch die aktive Vorbeugung gegen Folgekomplikationen wie Schulter- und Nackenbeschwerden, Haltungsschäden und Lymphödemen.

Yoga und Meditation bei Brustkrebs – kleine Übungen mit großer Wirkung

Bewegung ist immer ein gutes Mittel, körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken. Durch bestimmte Übungen können zum Beispiel Lymphödeme gelindert oder sogar vermieden werden.

Manchmal sind es aber auch gezielte Entspannungsübungen, die uns Sorgen vergessen lassen und dabei helfen, innere und äußere Verspannungen zu lösen, um über die Achtsamkeit wieder zur Ruhe zu kommen und das seelische Gleichgewicht zu halten ...

NEU: Frau Schubert, ausgebildete Yogalehrerin und in unserem Unternehmen zuständig für den Bereich Brustprothetik, wird zum Thema „Yoga + Meditationsübungen zur Entspannung für die brustoperierte Frau“ mit einem kurzen Fachvortrag informieren. Zwei Wochen nach der Modenschau – am Montag, dem 20.4.2020 und Donnerstag, dem 23.4.2020 jeweils von 16:45-17:30Uhr – gibt es zwei Schnupperkurse zum Kennenlernen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Matte, Kissen und Decken sind vorhanden.

Anmeldung bitte unter:

schubert@kattler.de, da nur Plätze für maximal fünf Teilnehmerinnen zur Verfügung stehen.



Modenschau & Infotag

Weltneuheit: Individuelle Brustversorgung bei Patientinnen
nach Brustkrebserkrankung

Neu: Yoga + Meditationsübungen zur Entspannung
für die brustoperierte Frau

KATTLER  **SANITÄTSHAUS**
Seit 1847

In Kooperation mit

amoena

Donnerstag, den 26. März 2020

von 11 - 16 Uhr (Modenschau um 14 Uhr)

Einkaufserlebnis mit Modenschau
für die besondere Frau

Kommen Sie vorbei, nehmen Sie Ihre Freundinnen mit
und machen Sie sich einen netten Tag.

Für Trinken & Snacks ist gesorgt.

Einfach schön sein und sich wohlfühlen in Ihrem Körper.

- Neue Bio-Baumwoll-BHs für die empfindliche Haut
- Topaktuelle Bademode & Dessous der Firmen
Amoena, Anita & Thuasne

An diesem Tag

10% auf das komplette Sortiment (ohne Rezept)

Wir bitten um Anmeldung unter schubert@kattler.de oder
06151/9999-93 (Fr.Schubert)

KATTLER  **SANITÄTSHAUS**
Seit 1847

Sanitätshaus Kattler – Rheinstraße 3
64283 Darmstadt – Telefon 06151-9999-0
info@kattler.de – www.kattler.de



ARMBESTRUMPfung

Lymphödem, Lipödem oder Lipolymphödem zum Beispiel als Folgeerscheinung nach Brustkrebs-Behandlungen, können zu schmerzhaften Flüssigkeitseinlagerungen im Arm führen. Eine Kombination aus manueller beziehungsweise apparativer Lymphdrainage, Sport in Kompression, ausgewogener Ernährung sowie einer Kompressionsbestrumpfung kann dabei zu Verbesserung dieser Beschwerden führen.

Als besonders wirksam kann sich bei solchen Diagnosen vor allem ein kompressiver Armstrumpf erweisen. Er unterstützt den Abtransport von Gewebsflüssigkeit, wirkt weiteren Einlagerungen und Verhärtungen entgegen und mindert vor allem den Spannungsschmerz. Hierfür wird der Patient bei uns im Sanitätshaus Kattler von geschultem Fachpersonal kompetent informiert, beraten und vermessen. Dabei wird sowohl

auf das Krankheitsbild, die Physiologie und auch die Lebenssituation des Patienten eingegangen. Gemeinsam wird schließlich ein Produkt ausgesucht, das in Funktion, Tragekomfort (dank Funktionszonen oder Spezialoptionen) und Optik für den Kunden ideal ist. Dabei kann man mittlerweile zwischen unterschiedlichen Farben und Designs wählen. Die Kommunikation mit den Krankenkassen, die Erstellung eines Kostenvoranschlags und das Abrechnungsprozedere übernimmt ebenfalls das Sanitätshaus Kattler. Der Armstrumpf und ein eventuell ebenfalls nötiger Kompressionshandschuh werden dann ganz nach den individuellen Bedürfnissen des Patienten angefertigt.

Das Team des Sanitätshauses Kattler nimmt sich Zeit für Sie und berät Sie gerne. Deswegen bitten wir unsere Kunden auch hierfür einen Termin zu vereinbaren.

ANITA SPORT-TIGHT FITNESS – „DIE WUNDERHOSE“:

Straffe Oberschenkel – schlanke Beine!

Bei dieser Hose von ANITA trifft Komfort auf Funktion: Die spezielle Struktur des Gewebes erzeugt während der Bewegung einen leichten Massageeffekt, der den Lymphfluss in Gang setzt – für schlanke und gestraffte Beine.

Das Modell überzeugt mit hautverträglichen Materialien, die atmungsaktiv und schnelltrocknend sind. Diese Hose formt Ihre Figur perfekt und bringt Ihre Weiblichkeit optimal zum Ausdruck.

In Darmstadt exklusiv bei Ihrem Sanitätshaus Kattler in allen Größen erhältlich!

Exklusiv
bei Kattler



Foto: @anita.com

GESUNDHEITSFÖRDERNDE SCHUHE FÜR JEDES FUSSPROBLEM

Kompetente Beratung in Sachen gesundes Schuhwerk – Jetzt mit bis zu 50% Nachlass!



Bis zu
50%
Nachlass!

Schmerzende Zehen, müde Beine und sogar Rückenprobleme – das falsche Schuhwerk kann für viele Beschwerden beim Laufen verantwortlich sein.

Mit speziellen Schuhen und Passformen für das jeweilige Fußproblem lassen sich auch bei Rücken – und Kniebeschwerden, Hallux valgus und Fersensporn sensationelle Ergebnisse erzielen.

Besonders wichtig beim Einkauf ist, neben Form und Farbe der Schuhe natürlich auch

die kompetente Beratung durch den Fachberater.

Jahrelange Kooperationen mit Medizinern und jede Menge Erfahrung im Umgang mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern wie etwa Diabetes, Hallux valgus, Fersensporn, Ödemen oder problematischen Füßen beziehungsweise empfindsamen Füßen ermöglichen unseren Mitarbeitern ein breiteres Blickfeld.

Spezielle Probleme brauchen oft fachgerechte Lösungen: Besuchen Sie uns! Wir beraten Sie gerne zu Ihrer ganz persönli-

chen Fußproblematik. Alle Schuhe sind für orthopädische Einlagen geeignet.

Unser Angebot an gesundheitsfördernden Schuhen: Extrabreite, bequeme Schuhe in modischen Ausführungen und Farben oder in dezenterem, klassischen Design. Sogar elegante Schuhe mit Absatz aus Samtziege führen wir in unserem Geschäft. Unser Angebot an gesunden Schuhen wird Sie positiv überraschen.

Lassen Sie sich bei uns doch auch mal über das Thema Abrolldynamik beraten! Bei uns sind Ihre Füße in den besten Händen Ihr Sanitätshaus Kattler

GESTÄRKTES KÖRPERLICHES SELBSTBEWUSSTSEIN DURCH PLASTISCHE UND ÄSTHETISCHE CHIRURGIE

Warum Frauen und Männer im Sommer nicht gerne ins Schwimmbad gehen und wie die Plastische und Ästhetische Chirurgie ihnen helfen kann

Ein alltägliches Problem, über das niemand spricht: Alle Menschen möchten attraktiv und sportlich aussehen, so wie die Medien es uns vorgaukeln. Doch nicht jeder Körper kann bei diesem „Schablonendenken“ mithalten. Unzählige Besuche im Sportstudio, eine Diät nach der anderen haben schlussendlich zur Frustration geführt. Also dann kein Freibad im Sommer, auch wenn die kleinen Sprösslinge es sich noch so sehr wünschen. Höchstens mal mit weitem T-Shirt, um die ungeliebte Männerbrust zu verstecken. Und Frau hat es genau so schwer: Entweder die Brust füllt den aller kleinsten Bikini nicht (mehr) aus, oder sie ist derart groß, dass sie zur Belastung wird. Ja, die dicken Beine erst recht, die gegen jede Diät resistent bleiben und auch auf Sport nicht reagieren. Also dann doch die lange Jeans anstatt des schicken, luftigen Sommerkleids. Hochhackige Schuhe? Bei den dicken Knöcheln? Passt nicht!

All das sind regelmäßige Klagen unserer Patientinnen und Patienten und noch viel mehr. Die Betroffenen glauben, mit ihrem Problem alleine zu stehen, wissen aber meist nicht, dass unzählige Frauen und Männer unter genau denselben Frustrationen leiden und dass diese verhältnismäßig leicht und sehr schmerzarm gelöst werden können. Meist ist es ein einziger Tag im Leben, der eine komplette Veränderung des Lebens bewirken kann, der Lebensqualität und Selbstsicherheit zurückgibt. Der Plastische und Ästhetische Chirurg ist hierauf spezialisiert und zeigt Verständnis für diese Probleme. Da, wo viele andere Ärzte mit der „ist-ja-nicht-so-schlimm“-Floskel zu beruhigen versuchen.

Also: Was können wir wirklich tun?

Viele Männer leiden – meist seit der Pubertät, in der Regel bis ins hohe Lebensalter – **unter ihrer zu großen Brust**. Oft liegt ein zu großer Brustdrüsenkörper vor oder – selbst bei sehr schlanken Männern – ein zu großer Brust-Fettkörper. Eine ambulante Operation in örtlicher Betäubung, auf Wunsch in Dämmer Schlaf, löst das Problem innerhalb eines Tages. Die Narben sind üblicherweise selbst aus nächster Nähe nicht sichtbar.

Frauen mit einer zu großen Brust können im Allgemeinen nicht ambulant operiert werden. Eine OP in Narkose und ein stationärer Tag in unserer Einrichtung reichen meist aus, um von der viel zu großen oder erschlafften Brust erleichtert zu wer-



35-jähriger Patient vor und 9 Monate nach seiner Brustverkleinerung. Die Narben sind nicht mehr sichtbar und die Brustwarzenhöfe sind postoperativ kleiner geworden.



60-jährige Frau vor und 1 Jahr nach einer medizinisch notwendigen, angleichenden Brustverkleinerung um rechts 420 g und links um 556 g. Die beiden Brüste sind viel gleichmäßiger, deutlich kürzer und viel weniger schwer. Unter der Brust gibt es fast keine Schwitzfalte mehr. Die Narben sind fast nicht mehr sichtbar.



den. Hinterher gibt es regelmäßig keine Schmerzen, außer einem leichten Brennen der Wunden nach dem Aufwachen, das nach ca. 1 Stunde verschwunden ist. Eine Angst vor Narben ist unbegründet. Unsere intensive Nachsorge ist gezielt auf eine optimale, feine Narbenbildung ausgerichtet.

Eine zu kleine Brust ist für viele Frauen ein sehr großes Problem. Brustimplantate können dieses Problem lösen. Aber Vorsicht! Es gibt große Unterschiede bei der Ausführung dieser Operationen und auch bei Implantaten. Moderner ist die Brustvergrößerung durch Transplantation von Eigenfett, z.B. vom Bauch oder den Oberschenkel-Innenseiten direkt in die Brust. Die Vorteile: Ein Gewinn an der Fettgewebs-Entnahmestelle und ein zweiter Vorteil da, wo es hinkommt. Alle Fettzellen, die danach einheilen, halten lebenslang, können sogar bei Gewichtszunahme mit dem Körper wachsen. Eine natürlichere Brustvergrößerung gibt es nicht, Einschränkungen hinterher, wie bei Implantaten, auch nicht.

Dicke Waden und Knöchel sind für viele Frauen ein sehr großes Problem. Wir haben in intensiver Forschungsarbeit in den letzten 20 Jahren eine sehr hochwertige

Operationsmethode entwickelt, bei der an einem einzigen Tag die kompletten Unterschenkel einschließlich der Sprunggelenke ganz neu ausgeformt und verschlankt werden. Alles ambulant und in örtlicher Betäubung, fast schmerzfrei. Allerdings ist nach dieser technisch sehr aufwändigen Operation eine 3-wöchige, konsequente Ruhigstellung und Hochlagerung der Beine zwingend erforderlich. Dafür haben wir bis heute einen Zufriedenheitsfaktor von 100 %, ohne die geringste Einschränkung beim Sport hinterher.

Die Intimität der Frau und zu große Schamlippen stellen in der heutigen, moderneren Welt ein verhältnismäßig neues Problem dar, das es vor der Intimirasur nicht in diesem Maße gegeben hatte. Sowohl im Bikini-Höschchen als auch in der Sauna, in der Partnerschaft und beim Reiten oder Radfahren hat Frau ein Problem, über das sie nicht gerne redet. Trotzdem erfährt die operative Verkleinerung der Schamlippen weltweit die höchste Zuwachsrate unter allen plastisch-chirurgischen Operationen. Auch diese Operation ist ambulant komplett schmerzfrei durchführbar, allerdings zwick es unmittelbar nach Abklingen der örtlichen Betäubung spürbar, so dass

Schmerzmittel zum Einsatz kommen sollten, meist bis zum nächsten Tag. Eine ca. 1-2-wöchige, einfache Pflege des Operationsgebietes führt zu nicht mehr erkennbaren Narben und einem sehr natürlichen, intimen Aussehen. Als positiven Nebeneffekt konnten wir feststellen, dass die Rate an präoperativ erlittenen Harnwegs-Infektionen nach dieser Operation drastisch zurückgeht. Wahrscheinlich durch die nun erleichterte Intimpflege.

Zusammengefasst gibt es in der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie sehr viele und leicht verträgliche Möglichkeiten, körperliche Unzufriedenheit zu verbessern und im Idealfall sogar zu beheben. Die Möglichkeiten Plastischer Chirurgen sind sehr vielfältig und verbessern sich ständig. Darum macht es großen Sinn, dass sich betroffene Personen zu ihrem Problem ausführlich beraten lassen. Denn es könnte nur ein einziger Tag sein, der ein ganzes Leben positiv verändert. Trauen Sie sich doch einfach mal ...



Dr. med. Roman Fenkl

**Operationszentrum
für Plastische, Ästhetische und
Wiederherstellende Chirurgie
Zentrum für Augenlid-Chirurgie**

Moselstr. 1 · 64347 Griesheim
Praxis-Telefon: 06155 / 87 88 84
Montag - Donnerstag 8 - 18 Uhr
Info@Dr-Fenkl.de
www.dr-fenkl.de

ALLERGIEN, HEUSCHNUPFEN UND UNVERTRÄGLICHKEITEN

Allergien mit dem NAET Konzept, Bioresonanz und Akupunktur sanft behandeln



Angelika Treber
Heilpraktikerin

Was ist eine Allergie?

Eine Allergie ist eine überschießende Reaktion des Immunsystems auf einen oder mehrere Stoffe in der Umwelt, dem so genannten Allergen. In der Medizin wird eine „unechte Allergie“ wie Sensibilität und Unverträglichkeit von einer echten Allergie, die durch Immunglobuline vermittelt wird, unterschieden. Bei NAET wird der Allergiebegriff weiter gefasst und bezieht jede schwächende Reaktion auf unseren Organismus mit ein. In unserer hochmodernen Zeit nehmen Allergien und Unverträglichkeiten stetig zu. Unser Immunsystem stuft eine eher harmlose Substanz wie Pollen, Hausstaub, Tierhaare, Nahrungsmittel als gefährlich ein und bekämpft diese wie Bakterien und Viren. Der Körper reagiert mit Symptomen wie Schleimhautschwellung, juckenden Augen, Hustenreiz, Atemnot, Ekzemen, Durchfällen, Bauchkrämpfen, Kopfschmerzen und vielen anderen. Für den Betroffenen ist es wichtig die Allergie ernst zu nehmen und eine Regulation seines Gesamtsystems anzustreben.

Was ist die Grundlage von NAET?

Grundlage von NAET ist die Erkenntnis, dass Allergien und Unverträglichkeiten durch das Gehirn gesteuert werden. Das Gehirn weist Nahrungsmittelbestandteilen oder anderen Stoffen einen Feindstatus zu, worauf das körpereigene Immunsystem entsprechend reagiert. Die Korrektur besteht darin, das Gehirn zu veranlassen, den Feindstatus aufzuheben.

Wie funktioniert das NAET-Behandlungskonzept und das von Bioresonanz?

Beide Behandlungskonzepte greifen auf Elemente der westlichen und östlichen Medizin und Methoden der Naturheilkunde zurück. Nach kinesiologischer Testung auf die Stoffe, die den Körper schwächen, erfolgt die Behandlung mittels Akupressur und Atemtechniken bei der NAET-Methode. Mit der Bioresonanz-Methode können viele Ampullen mit allergieauslösenden Stoffen zügig getestet und mehrere Belastungen gleichzeitig ausgeleitet werden. Die Anwendungen lösen Blockaden, entlasten das Immunsystem und optimieren den Stoffwechsel. Nach erfolgreicher Behandlung fühlt sich der Mensch körperlich und psychisch balanciert und stabilisiert. Krankheitsbilder, bei der die Methoden häufig zum Einsatz kommen, sind Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis, Verdauungsprobleme, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kopfschmerzen und Migräne.



Fotos: ©Angelika Treber

Welche Therapieformen sind bei Allergien kombinierbar?

In meiner Praxis kombiniere ich die NAET-Methode mit einer speziellen Form von Bioresonanz, in der Akupunktur integriert ist und in der Körpersäfte wie z.B. Blut

und Speichel als Informationsträger eine wichtige Rolle spielen. Ziel ist es, den Patienten immer individuell zu therapieren, unabhängig mit welcher Art von Allergie er sich vorstellt.

Naturheilpraxis Angelika Treber

- Allergiebehandlungen
- Bioresonanz • ISBT Bowentherapie
- Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn
- Akupunktur • CranioSacrale Therapie

Termine nach Vereinbarung

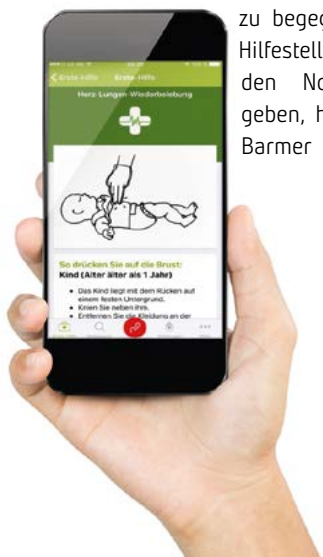
Heilpraktikerin Angelika Treber, Dipl. Biol.

Mainzer Str. 92a, 64572 Büttelborn, Tel. 06152/179611, www.angelikatreber.de



KOSTENLOSE KINDERNOTFALL-APP DER JOHANNITER-UNFALL-HILFE UND DER BARMER

Mehr als 40 Prozent der Eltern haben Bedenken, dass sie bei einem Notfall ihres Kindes nicht richtig reagieren. Bei rund 1,7 Millionen Kindern, die jedes Jahr wegen einer Unfallverletzung ärztlich versorgt werden müssen, gibt es viel Raum für Unsicherheit. Um dieser Unsicherheit zu begegnen und Hilfestellung für den Notfall zu geben, haben die Barmer und die



Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. mit Unterstützung der Uniklinik Münster eine Kinder-notfall-App entwickelt. Diese soll helfen, dass Eltern, Großeltern, Babysitter und auch Erzieher und Lehrer die richtigen Maßnahmen ergreifen, wenn ein Kind Hilfe benötigt. Die Funktionen der App sind zweckorientiert und bedienerfreundlich. So lässt sich im Notfall direkt über die App

ein **Notruf** absetzen. Eine **Suchfunktion** ermöglicht es, schnell die nächstgelegenen Krankenhäuser, Ärzte oder Apotheken zu finden.

Eine weitere Funktion ist ein **Erste-Hilfe-ABC** mit einer Übersicht und Beschreibung der wichtigsten Maßnahmen im Notfall. Damit es erst gar nicht zu einem Unfall

kommt, enthält die Kindernotfall-App außerdem Tipps, wie sich **Kindernotfälle im Haushalt und unterwegs vermeiden lassen**. Die Kindernotfall-App funktioniert auf Android und iOS und ist kostenlos im Google Play Store und im Apple App Store erhältlich. Auf der Internetseite www.johanniter.de/kindernotfall finden Interessierte mehr Informationen zum Thema.

Wirkt sofort! Der Johanniter-Erste-Hilfe-Kurs.

Ob Erste Hilfe am Kind, im Betrieb oder für Führerscheinanwärter: bei uns können Sie es lernen.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich.

Mario Hofmann, Tel. 06071 2096 19
www.juh-da-di.de

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



DIE OSTEOPATHISCHE BEHANDLUNG VON SCHREI- UND SPUCKKINDERN

von Astrid Schmieder D.O.® M.R.O.®

Heilpraktikerin, staatl. anerkannte Osteopathin, Physiotherapeutin

„Wir haben ein Schreikind“

Immer häufiger suchen Eltern Hilfe, weil sie nervlich am Ende sind und von Gewaltfantasien gegenüber dem Kind gequält werden, der Schlafentzug weitreichende Folgen für die ganze Familie hat.

Warum schreit ein „Schreikind“? Wenn man betroffene Eltern befragt, gibt es eine hohe Anzahl von Schreikindern, die immer schreien, sobald man sie ablegen will. Sie scheinen immer an der Brust saugen und nuckeln zu wollen. Sie schlafen meist schnell dabei ein und scheinen zu träumen, während sie gestillt werden. Sie wachen jedoch sofort wieder auf, wenn die Brust aus ihrem Mund genommen wird. Dies ist oft eine Folge einer Mangelversorgung des ungeborenen Kindes. Dazu gehört u.a. Rauchen und Stress. Dies kann der Fall sein bei Schwangeren, die zu viel arbeiten, sich viel um andere kümmern müssen, finanziell oder emotional unsicher oder aus anderen Gründen beeinträchtigt sind.

Es gibt viele Schreikinder, die nicht entspannt, sondern sehr angespannt, hyper-ton, sind. Sie wirken gleich nach der Geburt sehr wach, Anteil nehmend und präsent. Die Eltern berichten dann eher von Schlafstörungen, Hyperaktivität und einem Kind, das nicht durch Stillen beruhigt werden kann.

Babys, die länger als drei Stunden schreien, werden als „Schreikinder“ bezeichnet. Sie tun das mindestens drei Tage in der Woche und das wenigstens drei Wochen lang. Meist setzt das Schreien zu einer bestimmten Uhrzeit ein. Hochheben, stillen, Auto und Kinderwagen und vieles mehr, kann die Symptome nicht mindern. Die Beine des Kindes sind meist angezogen und der Körper überstreckt sich.

In der osteopathischen Praxis zeigt sich, dass der Zustand des Verdauungssystems meist nur eine Folge eines irritierten Nervensystems des Kindes ist. Es gibt häufig Unverträglichkeiten von Ersatzmilch auf Kuhmilchbasis oder Irritationen durch die



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

Ernährung bzw. eine eventuelle toxische Belastung der Mutter. Hier hilft eine Umstellung der Babynahrung auf Ziegenmilchbasis, eine Überprüfung der Essgewohnheiten der Mutter – Auf was reagiert mein Kind? – und der Abpufferung eventueller Toxine.

Der größte Teil der irritierten Neugeborenen sind noch durch das Geburtsgeschehen aufgewühlt. Als Ursache kommen dabei viele Details des Geburtsverlaufes in Betracht, die vom Osteopathen genau erfragt werden. Wichtige Informationen über mögliche, noch tief in dem Kind sitzende Erlebnisse sind: Einleitung der Geburt – spontan oder medikamentös, Wehen-Dauer, Geburtslage, Art der Geburt und eventuelle Hilfsmittel.

All dies ist im Gewebe des Säuglings wiederzufinden. Eingeklemmte Nerven, blockierte Gelenke, vor allem in der Wirbelsäule und zwischen den Schädelknochen, können den Kindern großes Unbehagen bereiten.

„Wir müssen unser Kind ständig umziehen“

Dies ist die häufigste Aussage von Eltern, deren Kind ein „Spuckkind“ ist.

Kinder, die Probleme beim Behalten der Nahrung haben, spucken entweder gleich nach dem Stillen oder eine Stunde später wieder viel der aufgenommenen Nahrung aus. Wichtig ist hier, medizinisch einen Magenpförtnerkrampf auszuschließen. Ein solcher müsste operativ behoben werden. „Spuckkinder“ können aus Sicht der Osteopathen vielfältige Probleme haben. Wie bei den „Schreikindern“ (oft tritt beides zusammen auf), kann das autonome und zentrale Nervensystem irritiert sein, das die Magenfunktion steuert. Es kann das verspannte Zwerchfell sein, das den oberen Schließmuskel des Magens bildet – ob durch unverarbeitete Anspannung oder mechanische Gründe. Brust- und Halswirbelsäule sowie auch die vom Zwerchfell in die Hüften ziehenden Hüftmuskeln werden bei „Spuckkindern“ häufig behandelt.

Verformungen des Schädels, die während der Schwangerschaft oder der Geburt entstanden sind, beeinflussen den an der Schädelbasis austretenden Zungen-Schlund-Nerv, der die Muskeln für das Saugen und Schlucken steuert.

Nehmen Sie die Bedürfnisse Ihres „Schrei- und Spuckkinds“ ernst. Sorgen Sie für die Erfüllung der Grundbedürfnisse nach Körperkontakt, richtiger Ernährung, Schlaf, sauberen Windeln und der richtigen Temperatur. Schreit Ihr Kind immer noch, hat es ein Problem. Sie können es noch nicht im Alter von 0 bis 4 Monaten verwöhnen. Gehen Sie zum Kinderarzt und lassen Sie Ihr Kind untersuchen, um ein medizinisches Leiden auszuschließen. Gehen Sie mit Ihrem Kind zu einem Osteopathen, generell gibt es bei der osteopathischen Behandlung eine gute Prognose.

Es wurde 2018/19 eine große Studie über Säuglinge publiziert. Sie finden diese unter <https://www.Osteopathie.de/ostinf>

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

MEHR LEBENSQUALITÄT IM ALLTAG

Bargeldlos bezahlen: Senioren profitieren vom einfach zu bedienenden Smartphone

(djd). Wer in letzter Zeit in Schweden war, kennt an der Tür von Geschäften und bei öffentlichen Verkehrsmitteln das Schild „Kontantfri“. Damit wird man darauf hingewiesen, dass hier kein Bargeld mehr angenommen wird, Dienstleistungen und Waren können nur noch per Karte oder mit dem Smartphone bezahlt werden. Selbst für Kleinstbeträge wie das morgendliche Brötchen zücken die Schweden inzwischen ihr Handy. Das Land gehört in dieser Hinsicht zu den Vorreitern – aber auch in Deutschland

nimmt das bargeldlose Bezahlen immer mehr zu. Wer künftig Problemen aus dem Weg gehen möchte, sollte sich schon jetzt mit den mobilen Bargeld-Alternativen auseinandersetzen.

Einfache Handhabung statt „Fummelei“

Vor allem Senioren können sich beim Bezahlen vom Smartphone unterstützen lassen. Denn im Unterschied zu der fummeligen Bedienung des EC-Karten-Terminals mit seinen winzig kleinen Gummitasten



Vor allem Senioren können sich beim bargeldlosen Bezahlen vom Smartphone gut unterstützen lassen.
Foto: djd/emporia Telecom/pressmaster – stock.adobe.com

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

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

und einem unleserlichen Display ist das Handy sehr einfach zu handhaben. Von den meisten Banken und allen Sparkassen gibt es zum Beispiel inzwischen Anwendungsprogramme, mit denen Beträge bis 25 oder sogar 50 Euro kontaktlos und ohne Eingabe einer Geheimnummer bezahlt werden können. An der Kasse muss das Smartphone nur an ein sogenanntes NFC-Lesegerät gehalten werden. Eine Nummerneingabe oder ähnliches ist nicht mehr nötig. Optische und akustische Signale dienen als Bestätigung, dass der Bezahlvorgang erfolgreich abgeschlossen wurde. Aber auch für größere Beträge ist das Smartphone eine bequeme und vor allem sehr einfache Variante. Je nach Bank beziehungsweise Zahlungsdienstleister kann der Benutzer erst in aller Ruhe ausprobieren, bevor der erste Zahlungsvorgang beim Einkauf gestartet wird. Moder-

ne Smartphones, die speziell für Senioren entwickelt wurden, sind besonders leicht zu bedienen und auch von Menschen mit beeinträchtigtem Sehvermögen zu lesen. „Gerade ältere Menschen wünschen sich eine bessere Lesbarkeit der elektronischen Displays an der Kasse oder an Fahrkartenautomaten“, erklärt Eveline Pupeter, Geschäftsführerin des österreichischen Senioren-Smartphone-Herstellers Emporia.

Ein Stück Lebensqualität für Senioren

Mobil bezahlen, so Pupeter, gebe Senioren nicht nur ein Stück Lebensqualität, es helfe ihnen auch, unabhängig zu bleiben und mit der digitalen Zukunft Schritt zu halten: „Einfach und komfortabel abzulesende Smartphones können unter diesen Voraussetzungen wertvolle Helfer im Alltag sein.“

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
Tel: 06151 501 400

Hauptstraße 10 · 64331 Weiterstadt
Tel: 06150 52 9 52

www.pflegedienst-hessen-sued.de

TAG DER OFFENEN TÜR IN DER RESIDENZ BAD KÖNIG: 19.04.2020 | 14 BIS 17 UHR

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 19. April 2020 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 wohnen gerne in der Residenz „Am Kurpark“ und 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 Bewohner einig.

Die großzügigen 2- und 3-Zimmer-Wohnungen sind hochwertig ausgestattet. Mit eigenen Möbeln eingerichtet, kann man sich leicht einleben. Jede*r Bewohner*in wählt selbst aus, welche Service- und Dienstleistungen wie Verpflegung oder Wohnungsreinigung er wie lange und wie

oft in Anspruch nehmen möchte. Soziale Kontakte ergeben sich in der Residenz fast wie von selbst. Das abwechslungsreiche Veranstaltungsprogramm mit monatlichen Höhepunkten hat für jeden Geschmack etwas dabei.

Wer mehr über das Residenz-Wohnen in Bad König wissen möchte, kann sich beim Tag der offenen Tür am 19.04.2020 von 14 bis 17 Uhr ein eigenes Bild machen. Zu jeder halben Stunde bieten wir einen Rundgang durchs Haus an. Informationen erhalten Sie vorab von Vermietungsberaterin Silvia Uhlig unter 06063.9594-0 oder im Internet unter senioren-wohnmkonzepte.de

Scannen Sie den QR-Code und besuchen Sie uns im Internet.



Einfach machen, was ich will!

Residenz Bad König



Tag der offenen Tür: 19.04. von 14 bis 17 Uhr

Hier genießen Senioren den Ruhestand nach eigenen Vorstellungen und Wünschen. Ganz ohne Alltagspflichten.

- ★ Selbstbestimmt und sicher wohnen.
- ★ Service individuell wählen.
- ★ Abwechslung erleben.
- ★ Sich Gutes gönnen.
- ★ Das Leben genießen.

Mehr unter: www.senioren-wohnmkonzepte.de

RESIDENZ & HOTEL „AM KURPARK“ BAD KÖNIG



**Direkt am Kurpark
Werkstraße 27
64732 Bad König
06063.9594-0**

Haus Christoph in Lorsch

Ein Zuhause, in dem Sie bei bester Pflege Ihre Selbständigkeit behalten.



Foto: ©Römergarten Senioren-Residenzen GmbH

Zum 1. Juli 2019 öffnete das Haus Christoph in Lorsch seine Pforten. Die Einrichtung bietet auf drei Etagen in 84 komplett möblierten Einzelzimmern Platz für Kurzzeit-, Verhinderungs- und Langzeitpflege.

Derzeit können bereits knapp 35 Bewohnerinnen und Bewohner das Haus Christoph ihr Zuhause nennen und wir freuen uns über einen stetigen Anstieg. Im Innenhof befindet sich ein Garten mit der Möglichkeit draußen zu sitzen und den ruhigen Blick ins Grüne zu genießen. Mit dieser Seniorenresidenz streben wir erstmals das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Senioreneinrichtung“ an. Dazu wird das Kneipp-Gesundheitskonzept in den Alltag der Senioreneinrichtung eingebunden, denn Gesundheitsförderung nach

Kneipp ist in jedem Alter möglich. Durch das von Sebastian Kneipp entwickelte ganzheitliche Gesundheitskonzept wird das seelische und körperliche Wohlbefinden positiv beeinflusst sowie das Immunsystem gestärkt. Neben den typischen Wasseranwendungen werden beispielsweise Obstgetränke in den Gruppen von den Bewohnerinnen und Bewohnern selbstständig zubereitet und im Sommer werden Kräuter selbst gepflanzt und geerntet für Kräutertees. Gäste sind jederzeit herzlich eingeladen, das Tretbecken und Unterarmbecken im Außenbereich zu nutzen.

Ein wohl durchdachtes Bewegungsangebot mit „Rolli-Fit-Gruppen“ und Gymnastik runden das Alltagsprogramm ab. Hinzu kommen rund um das Jahr zahlreiche Feste. Die Seniorenresidenz kooperiert mit Filmvorführern, dem hiesigen Faschingsverein, der Musikschule und dem Lorsch-Gesangsverein, um den Bewohnerinnen und Bewohnern ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm bieten zu können. Auch die Mitarbeiter kommen nicht zu kurz: das wöchentliche „regenerative Energietraining“, durchgeführt von einem Thai-Chi-Lehrer, ist eine zusätzliche Quelle um Energie für den Arbeitstag zu schöpfen. Sehr großen Wert legen wir auf eine aktivierende Pflege, um die Selbstständigkeit der Bewohnerinnen und Bewohner möglichst lange zu erhalten. Unser Leitspruch lautet: „...weil Sie es sich verdient haben!“



Kommen Sie zu uns ins Team...

Wir nehmen in unserem Haus Christoph in Lorsch weitere Einstellungen vor und suchen ab sofort, in Voll- und Teilzeit, m/w/d:

Pflegfachkräfte, Pflegehilfskräfte, Qualitätsbeauftragte



Wir bieten Ihnen:

- Einen anspruchsvollen, sicheren Arbeitsplatz mit leistungsgerechter Vergütung und betrieblicher Altersvorsorge.
- Sichere, langfristige Perspektiven in einer modernen Senioren-Residenz.
- Selbständiges und eigenverantwortliches Arbeiten mit moderner EDV-Dokumentation sowie vielfältige Weiterentwicklungsmöglichkeiten, wie z.B. E-Learning.
- Die Mitgestaltung eines Teams, mit hoher Sozialkompetenz, in einem sehr guten Betriebsklima.



...weil Sie es sich verdient haben!

Wir freuen uns auf Ihre aussagefähige Bewerbung.

Römergarten Senioren-Residenzen GmbH, Haus Christoph
Hildegard-von-Bingen-Str. 3, 64653 Lorsch, Tel. 0 62 51/8 61 59-0
lorsch@roemergarten-seniorenresidenzen.de

11. MITTELALTERLICHER FRÜHJAHRSMARKT

Am 7.+8. März 2020 in Gernsheim



verschiedenen Epochen stellen die Lebensweise im Mittelalter dar. Für das leibliche Wohl sorgen Wirte mit ihrem herzhaften Gaumenschmaus und anderen süßen Leckereien.

Über den ganzen Tag gibt es unterhaltsame Musikeinlagen zu hören. Eine bekannte Mittelalter-Band spielt mehrere Konzerte und den ganzen Tag über wird für Musik auf dem Markt gesorgt. Für anmutige Tanzunterhaltung sorgt eine Frauen-Tribal-Dance-Gruppe. Gleichzeitig dürfen sich große und kleine Besucher auf unterhaltssame Gaukelei mit einem bekannten Gaukler freuen.

Ein Falkner wird mit seinen Falken und Eulen vor Ort sein und Besucher können sich mit den Vögeln fotografieren lassen.

Nachdem der 10. Mittelalterliche Frühjahrsmarkt im letzten Jahr einen sensationellen Zulauf hatte, findet auch in diesem Jahr am zweiten März-Wochenende ein Mittelalterlicher Frühjahrsmarkt statt. Familien und Kinder erwartet eine Zeitreise in das historische Mittelalter. Rund um den Markt präsentieren sich Händler und Handwerker mit Schmuck, Lederartikeln und -verarbeitung, Gewandungen, Schnitzereien, Hornartikel und Holzwaren. Heerlager der

Die bekannte Künstlerin Chandra Witchfire ist mittlerweile eine Attraktion. Mit ihrer eigenen Unterhaltung zeigt sie ihr künstlerisches Potential mit Jonglage und Feuerspiel. Gegen Abend auf dem historischen Markt wird ebenso ein Feuerspiel die Besucher zum Ausklang erfreuen.

Für Groß und Klein gibt es unter anderem eine handwerkliche Schmiedevorstellung,

Bogen- und Armbrustschießen, Senfen mit einer Senferei, Kinder-Ponyreiten und reiten auf Kamelen sowie weitere zusätzliche Attraktionen zu sehen und zu erleben.

Auch ein handbetriebenes Kinderkarussell ist für die Kleinen vor Ort.

Bestaunen kann man das einzige „Fahrbare Mittelalterliche Museum“ mit vielen Rüstungen und hunderten Repliken, originalen Fundstücken und vielen Gegenständen und Waffen aus der Zeit des Frühmittelalters.

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

Genießen und Mitfeiern ist das „Motto“ dieses Events, das man nicht verpassen sollte. 07./08.03.2020, Gernsheim

Fischerfestparkplatz Wormser Straße

www.heimdalls-erben.de



SONNENVERWÖHNT UND FARBENFROH

Im Frühjahr entfaltet sich rund um Meran eine bunte Blütenpracht

(djd). Alle freuen sich auf das Frühlingserwachen. Frisches Grün, zarte Knospen und wärmende Sonnenstrahlen machen das Herz leicht und die Seele unternehmungslustig. Vom milden Klima auf der Sonnenseite der Alpen profitiert beispielsweise die malerische Stadt Meran.

Blumig-bunter Farbenrausch

Einen wahren Farbenrausch erleben Besucher in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff: Tausende leuchtende Tulpen, Hyazinthen, Kaiserkronen und Magnolien sorgen für den ersten blühenden Höhepunkt des Jahres. Die 80 terrassenartig angelegten Gartenlandschaften ermöglichen eine Reise durch verschiedenste Vegetationszonen. Blumig-bunt geht es auch beim Merano Flower Festival zu, das vom 24. bis 26. April in Meran gefeiert wird. Zu dessen Blumen- und Zierpflanzenausstellung werden wieder namhafte Züchter aus dem In- und Ausland erwartet. Die Ortschaften Naturns, Algund und Schenna zelebrieren den Frühling ebenfalls mit eigenen Events. Nähere Informationen zu diesen und weiteren Ver-

anstaltungen im Frühjahr findet man unter www.suedtirol.info.

Frühlingsboten entdecken und das Panorama genießen

Die neu erwachte Natur lädt vor allem Wanderfreunde ein, die Frühlingsboten auf abwechslungsreichen Wegen zu entdecken. Eine vielfältige Flora und Fauna findet sich zum Beispiel rund um den Sonnenberg bei Naturns. Das sonnenverwöhnte Wanderziel kann schon früh im Jahr mit der Seilbahn Unterstell erreicht werden. Mit der GreenCard genießen Gäste vom 7. März bis 4. April sogar täglich freie Fahrt.



Schloss Trauttmansdorff
Foto: djd/IDM Südtirol/AlexFilz



Highlight 2020

Passionsfestspiele Oberammergau

Mi 29.07.2020 - Fr 31.07.2020 / 3 Tage

2x Ü/F im Raum Ammergauer Land,
1x Abendessen im Hotel

Eintrittskarte PK 2 Passionsspiele am 30.07.20
– bitte Informationsblatt anfordern –

Weitere Informationen, Beratung und Buchung
in unserem Büro

©Passionsspiele Oberammergau 2020



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

LUST AUF GENUSS

UNSER TÄGLICH BROT

Dinkel-Sauerteigbrot
zum Nachbacken



UNSER TÄGLICH BROT

Dinkel-Sauerteigbrot zum Nachbacken

Jetzt also auch noch Brotbacken...

Na, super! Als würde man nicht an jeder Straßenecke Brot hinterhergeworfen bekommen. Zumindest sieht es aus wie Brot. Allerdings hat der Geschmack über die Jahre erheblich gelitten. Mittlerweile ist an die Stelle vom Bäcker um die Ecke die Aufbackstation im Discounter getreten. Sie ist der Inbegriff unseres Umgangs mit diesem Jahrtausende alten Lebensmittel: Alles muss zu jeder Zeit schnell verfügbar und frisch sein. Das geht nur auf Grund zahlreicher Zusatzstoffe wie Ascorbinsäure und chemischen Backmitteln. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen behaupten, sie könnten ihr Brot nicht mehr gut verdauen?

Brot ist eines der ältesten Nahrungsmittel der Menschheit und wurde von je her schon immer zuhause gebacken. Das Grundrezept ist eigentlich immer das gleiche: Mehl, Hefe oder Sauerteig, Wasser, Salz und Zeit. Soll es doch mal schnell gehen, ersetzt Backpulver die Hefe. Und eine Menge Erfahrung, wie man mit den kleinen Stellschrauben von Mehlsorte, Mahlgrad und Temperatur unterschiedliche Ergebnisse erzielen kann.

Zugegeben: Ein gutes Brot zu backen braucht Zeit, beziehungsweise ein gutes Zeitmanagement, dabei ist die tatsächliche Arbeitszeit relativ gering. Der Rest geht für Warten und Gären drauf.

Fazit: Selbst gebackenes Brot schmeckt nicht nur wunderbar, es ist auch günstiger und meist auch besser verträglich als gekauftes Brot. Der Duft von frisch gebackenem Brot wird Ihre Mühen belohnen. Probieren Sie es einfach mal aus!



Foto: ©Anne – stock.adobe.com

Rezept

Manege frei für ein super-leckeren Dinkel-Sauerteigbrot

Mit einem super-leckeren Dinkel -Sauerteig-Krustenbrot aus 100% Dinkelmehl gebacken – besser kann ein Tag nicht beginnen.

Als Triebmittel kommt Sauerteig zum Einsatz. Sauerteig-Brote schlagen solche, die mit Industriehefe gebacken werden, geschmacklich um Längen und sind außerdem länger haltbar.

Essentiell wichtig beim Brotbacken ist Dampf. Dieser sorgt dafür, dass das Dinkelbrot eine schöne Kruste entwickelt. Das kann man entweder erreichen, indem ihr das Dinkelbrot in einem massiven, geschlossenen Topf backt. Dort kann das Dinkelbrot im eigenen Dampf backen. Zusätzlich geben die Wände des Topfs konstant Backhitze an den Teigling ab, was den Backvorgang zusätzlich unterstützt. Dafür benutzt man einen schweren gußeisernen Topf oder einen klassischen Römertopf aus Keramik. Zur Not funktioniert auch ein hitzefester Kochtopf mit Deckel. Grundsätzlich gilt: Je massiver das Teil, desto besser. Und nun wünsche ich euch guten Appetit und ganz viel Spaß mit eurem, vielleicht ersten selbst gebackenen Dinkel-Sauerteigbrot ohne Hefe!

Köstliches Dinkelbrot mit Sauerteig, das einfach zu machen ist, aber etwas Zeit braucht. Am besten wird das reine Dinkelbrot ohne Hefe, wenn ihr es im Topf

mit Deckel backt. So bekommt es eine herrliche Kruste.

Vorbereitung: 20 Minuten

Backzeit: 50 Minuten

Wartezeit: 1 Tag

Zutaten

- 700 Gramm Dinkelmehl Type 630
- 465 Milliliter Wasser
- 20 Gramm Salz
- 14 Gramm Sauerteig Anstellgut

Vorbereitung

1. Das Salz im Wasser auflösen und alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit Knetfunktion oder von Hand zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Der Teig ist fertig, wenn er sich leicht vom Schüsselrand lösen lässt, beziehungsweise beim Rühren von selber löst.
2. Den Teig in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. Anschließend 24 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Dabei alle 6-8 Stunden dehnen und falten. Nach 24 Stunden den Teig ein letztes Mal falten, aus der Schüssel holen und vorsichtig zu einer Kugel formen. Achtet darauf, dass vom Gas so wenig wie möglich entweicht.
3. Anschließend mit Schluss (der Seite, auf der ihr gefaltet habt) nach unten 1 weitere Stunde bei Zimmertemperatur in

einem gut bemehlten Gärkörbchen gehen lassen. Mit einem Tuch abdecken braucht ihr den Teig dabei nicht mehr. Wenn ihr kein Gärkörbchen habt, tut es auch eine mit einem bemehlten Tuch ausgelegte Schüssel.

Das Backen

1. Den Backofen mitsamt Römertopf oder Dutch Oven auf 250°C aufheizen.
2. Wenn der Ofen gut vorgeheizt ist, das Brot mit Schluss nach oben in den Topf geben. Deckel drauf und bei 250°C für 10 Minuten backen. Dann den Backofen auf 230°C runterregeln und weitere 30 Minuten backen. Anschließend noch einmal 10 Minuten ohne Deckel backen. In dieser Zeit wird die Kruste schön braun und knusprig.
3. Anschließend das Brot aus dem Ofen holen und auf einem Gitter auskühlen lassen bevor ihr es anschneidet. Das Brot sollte dabei rundherum atmen können.

Zeitplanung

Man sollte mit dem Rezept 1 Tag und 3 Stunden vor dem Zeitpunkt beginnen, an dem das Brot fertig sein soll. Am Backtag selbst werden ca. 2 Stunden sowie die Auskühl-Zeit benötigt.

Tipp zur Gehzeit

Die Zeitangaben sind nur Richtwerte, da

die tatsächliche Gehzeit von verschiedenen, nie gleichen Faktoren abhängt (Raumtemperatur, Feuchtigkeitsgehalt des Mehls, etc.) Richtet euch daher am besten nach der Fingerprobe. Einfach mit einem Finger ungefähr 1-2 cm tief in den Teig eindrücken. Er sollte sich innerhalb von 10 Sekunden wieder soweit zurückbilden, dass nur noch eine kleine Kuhle von wenigen Millimetern bleibt. Dann ist das Brot genau richtig fertig zum Backen. Bildet sich die Kuhle (fast) gar nicht mehr zurück, ist das Brot bereits in der Übergare. Springt die Kuhle fast augenblicklich wieder zurück, muss es noch etwas gehen.

Tipp zur Backdauer

Die Back-Dauer kann je nach Backofen, Temperatur des Teiglings und anderen Faktoren variieren. Am einfachsten prüft ihr, ob euer Brot fertig ist, indem ihr ein Backofen-Einstechthermometer benutzt. Steckt es einfach ins Brot, wenn ihr den Deckel abnehmt. Die Thermometer sind hitzebeständig und können im Backofen bleiben, bis das Brot fertig ist. Wenn der Kern des Brots zwischen 96°C und 98°C hat, ist es perfekt.

Mehr Wissenswertes findet ihr auch auf dem Blog: habe-ich-selbstgemacht.de oder www.ploetzblog.de

INTERVALL-FASTEN

Als Bäcker rank und schlank

Petra und Michael Hofmann aus Eberstadt:

16 Stunden verzichten, acht Stunden genießen



Tagein, tagaus im Paradies der knusprigen Brote und süßen Stückchen. Das Bäcker-Ehepaar Petra und Michael Hofmann aus Darmstadt-Eberstadt hält trotzdem die Linie. Passen Kohlenhydrate in die Fastenzeit? Die Bäckerin, leidenschaftliche Köchin und zertifizierte Ernährungsberaterin, setzt aufs Intervall-Fasten.

Als erwiesen gilt, dass sich ein periodisches Verzicht günstig auf Gewichtsstabilität und Laborwerte (Cholesterin, Triglyceride, Glukose, Insulin) auswirkt. Zu dieser Fastenform zählt beispielsweise, an fünf Tagen der Woche uneingeschränkt und zweien kalorienrestriktiv zu essen oder aber über 16 bis 48 Stunden hinweg Verzicht zu üben. „Wir bevorzugen 16:8. 16 Stunden ohne fallen uns leicht, weil wir morgens aufs Frühstück verzichten. Aber das mag berufsabhängig verschieden sein“, geben die Hofmanns zu. „Da muss jeder seinen Rhythmus finden.“

An der Berufsakademie in Weinheim hat Petra Hofmann Ernährungskurse belegt. Jetzt weiß sie Bescheid über „fermentable oligo-, di and monosaccharides and polyols“, FODMAP, kurz für Kohlenhydrate und Zuckeralkohole. Dabei handelt es sich um Bausteine, die in vielen Nahrungsmitteln vorkommen, vom Dünndarm nicht richtig verarbeitet in den Dickdarm geraten, unverträglich sind und daher blähen. Das Geheimnis für den sogenannten Reizdarm, der immer mehr Menschen zu schaffen und die Pharmaindustrie satt macht. Für die Hofmanns ist klar: Industriell wird Weißmehl viel zu schnell verarbeitet und kann nicht ordentlich verdaut werden. „Durch eine längere Teigführung bei der handwerklichen Bäckerei wird der fermentierbare Ein- und Zweifachzucker schon umgebaut, und das Problem ist gelöst“, erklärt die Ernährungsberaterin.

Dass vielen Menschen das Ur-Weizen Dinkel angeblich besser bekommt als reines Weizenmehl, könne eigentlich gar nicht

sein, stellt die Bäckerin fest. Wahrscheinlicher sei, dass auch beim Dinkel der Faktor Zeit entscheide, die FODMAPs vergoren sind, bevor sie gegessen werden. Weißes Dinkelmehl (Type 630) enthält mehr Mineralstoffe als Weißmehl der Typen 405 oder 550, wobei die Typenzahl den Rest an Mineralstoffen bezeichnet, der im Mehl enthalten ist.

Nur zwei Prozent der Bevölkerung leiden an einer Glutenunverträglichkeit. Das Klebereiweiß Gluten ist in allen Getreidesorten enthalten, wobei Dinkel sogar mehr davon enthält als Weizen. Roggen am wenigsten. Dass Vollkorn weniger Kalorien habe als normales Mehl ist ein Märchen. Die unterschiedlichen Mehle liegen bis auf wenige Ausnahmen wie fetthaltige Brioche-Brote beim Brennwert ziemlich gleichauf. Vollkorn (Mehl, das alle Bestandteile des Korns enthält) wird nicht sofort verstoffwechselt, hat deutlich mehr Ballaststoffe als herkömmliches Weißmehl. „Deshalb muss für die Verdauung mehr Energie aufgewendet werden und Vollkorn macht länger satt“, weiß die Ernährungsberaterin.

Petra Hofmann rät, auf Brot in der Fastenzeit nicht zu verzichten: „Mit Brot lässt sich sogar abnehmen. Wenn man es nicht dick mit Butter oder Wurst belegt“, sagt sie. Sogar die Ernährung ausschließlich mit Brot sei möglich. Denn es enthalte neben Stärke auch Eiweiß und Mineralstoffe. „Ich halte aber wenig von einseitigen Diäten. Das Intervall-Fasten lässt sich gut mit Jogging, Tanzen und Pilates verbinden. So haben wir Spaß und unser Gewicht prima im Griff.“



HOFMANN
1911

Bäckerei • Konditorei • Café

Gutes
von hier



Bäckerei • Konditorei • Café
Darmstadt-Eberstadt
Heidelberger Landstraße 294

Café
Heidelberger Landstraße 227

www.ihr-baecker-hofmann.de

**Jahrgangswechsel
Rabatte**

Vinos Paco Molina



PACO MOLINA
Blanco Macabeo Selección,
D.O. Yecla 2018



Strohgelb, elegant,
frische Frucht,
Äpfel, lebhaft,
Zitrusnote.

03XPM001

~~4,95~~ **3,50**
(4,67 €/L)

PACO MOLINA
Blanco ORO semidulce,
D.O. Yecla 2017



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

03XPM005

~~5,50~~ **3,50**
(4,67 €/L)

PACO MOLINA
Rosado Selección,
D.O. Yecla 2018



Blaßrosa, elegant,
fruchtig,
harmonisch,
blumig.

04XPM005

~~4,95~~ **3,50**
(4,67 €/L)

PACO MOLINA
Tinto D.O. Yecla
2016



Rubinrot, reife,
rote Früchte,
mild
jedoch
kräftig,
vollmundig.

04XPM001

~~4,50~~ **3,50**
(4,67 €/L)

PACO MOLINA
Tinto Roble,
D.O. Yecla 2016



Rubinrot, reife
Frucht,
Marmelade,
Vanille, Leder,
gute Struktur,
harmonisch.

04XPM002

~~5,95~~ **4,50**
(6,00 €/L)

PACO MOLINA
Ecológico BIO,
D.O. Yecla 2015



Kirschrot, schwarze,
reife Früchte,
Kirschen, Würz-
aromen,
ausgewogen,
angenehm.

04XPM015

~~6,95~~ **2,95**
(3,93 €/L)

Celler de Capçanes
„La Nit de les Garnatxes“
Capçanes 4er Präsentset

statt ~~44,95~~
29,95 €
/Setpreis

Präsentset mit 4 Fl. Rotwein
von Celler de Capçanes.
100% Garnacha (Rebsorte)
aus 4 unterschiedlichen
Terroirs.

"Vom Schiefer zum Kalk"

Inhalt:

- 1Fl. Argila, Celler de Capçanes 2016, Lehm Boden.
- 1Fl. Llicorella, Celler de Capçanes 2016, Schiefer Boden.
- 1Fl. Panal, Celler de Capçanes 2016, Sandboden
- 1Fl. Calissa, Celler de Capçanes 2016, Kalksteinboden.



7410



Alle abgebildeten Preise sind inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten, in Euro. Flascheninhalt: 0,75l, wenn nicht anders angegeben. Alle abgebildeten Getränke enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Produktdetails auf: www.casamolina.de Gültig im Aktionszeitraum bis 29.02.2020. Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht.



Newsletter bequem nach Hause schicken lassen: senden Sie uns Ihre Adresse an: bienvenido@casamolina.de Jederzeit abbestellbar unter: adios@casamolina.de Oder online anmelden zum E-Mail-Newsletter. Datenschutzhinweise unter: casamolina.de/datenschutzerklaerung

MOLINA'S
GRAN CONSUMO

Molina GmbH
GranConsumo

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

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

Parkplatz
für Pkw's und
Fahrräder direkt
vor der Halle.
Haltestelle
Hbf nur wenige
Schritte.

CASAMOLINA.DE

WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

DE-ÖKO-037

Slow Food®

WOHNKULTUR

bauen · wohnen · einrichten

BUNTE VIELFALT VORM HAUS

Lebendige Vorgärten
statt steriler Steinwüsten

FURNITURE FOR FUTURE

Neue Einrichtungstrends
setzen auf nachhaltiges
Design und Behaglichkeit





Fotos: © Christian Müller – stock.adobe.com

BUNTE VIELFALT VORM HAUS

Lebendige Vorgärten statt steriler Steinwüsten

Ein Garten ist – so die Definition im Duden – „ein begrenztes Stück Land zur Anpflanzung von Gemüse, Obst, Blumen oder Ähnlichem an einem Haus oder um ein Haus herum.“ Diese Umschreibung von heimischem Grün vor der Haustür trifft heute in Deutschland aber häufig gar nicht mehr

zu – insbesondere dann, wenn es um Vorgärten geht. Immer öfter tummeln sich dort nämlich nicht mehr Pflanzen sondern massenhaft Steinmaterial in vielerlei Variationen. Solch grauer, lebloser Minimalismus ist vor allem der Hoffnung auf Pflegeleichtigkeit geschuldet. Dabei macht ein Vorgar-

ten mit der richtigen Vegetation meist auch nicht viel Arbeit.

„Gärten des Grauens“ nennen Kritiker wie etwa der Diplom-Biologe und Buchautor Ulf Soltau solche toten, tristen Flächen, die durch auf Folien oder Vlies gebetteten Kies, Splitt oder Schotter als Lebensraum verloren gehen. Das heißt Flora und Fauna werden praktisch ausgesperrt, so dass diese boomenden Steinwüsten vorm Haus ökologisch komplett wertlos sind. Es handelt sich dabei fast immer um eine Versiegelung der Oberfläche, wo im Boden kein Leben mehr existiert, Regenwasser nicht vernünftig versickern kann und kein Feinstaub mehr durch vorhandene Vegetation gebunden geschweige denn Sauerstoff produziert wird. Zudem heizen sich die steinigen Flächen im Sommer wesentlich mehr auf als bepflanzte Beete und beeinflussen so das Mikroklima negativ.

Und auch die erwünschte Pflegeleichtigkeit der monochromen Tristesse besteht eigentlich nur am Anfang. Denn irgendwann landen vom Wind verwehte Blätter, feine Erde und Samen aus der Umgebung hier wieder an. Entsprechend aufwändig ist es dann für die Liebhaber solcher cleanen, grautönen Steinanlagen organische „Eindringlinge“ wieder loszuwerden. Nicht selten wird dann leider zu umweltfeindlichen Herbiziden gegriffen.

Angesichts solcher offenkundiger Nachteile ist es in Zeiten von Artenschutz und

Klimawandel kein Wunder, dass mittlerweile immer mehr Städte und Gemeinden sterile Schottergärten zum ökologischen Sündenfall erklären und versuchen gegenzusteuern. Erste Kommunen, darunter auch Darmstadt, planen inzwischen die Notbremse zu ziehen und sind auf dem Weg wenigstens einen „Schotter-Stopp“ für Gärten in Neubaugebieten zu verhängen. Dahinter steht die Intention, dass Häuslebauer der Natur mehr Raum lassen und ihren Garten nicht wie ein weiteres Wohnzimmer behandeln, wo möglichst Ordnung und Sauberkeit herrschen sollen.

Steinwüsten aus Schotter vor dem Haus sind ökologisch komplett wertlos.



Foto: © U.J. Alexander – stock.adobe.com



farbenkrauth
for future!

Nachhaltigkeit erreicht man Schritt für Schritt. Zum Beispiel damit, ein Unkrautvernichtungsmittel mit Glyphosat aus dem Programm zu nehmen, ab 2020 kein Feuerwerk mehr zu verkaufen, Ökostrom zu beziehen, Pflanzen mit Regenwasser aus der Zisterne zu bewässern und die offizielle Verleihstation des Lastenfahrrads „Lincoln Lader“ zu sein. **Wir gehen voran – kommen Sie mit!**

farbenkrauth
MEHR ALS NUR BAUMARKT

Die bessere Alternative ist: Vorgärten mit bunter Artenvielfalt anlegen, die wenig Mühe machen und trotzdem tolle Effekte hervorbringen. Mit einer klugen Kombination aus attraktiven Gehölzen, mehrjährigen Staudenrabatten, reizvollen Gräsern sowie Bodendecker-Gewächsen ist das ohne riesigen Aufwand nämlich möglich. Zum Beispiel gibt es wunderschöne Blütengehölze, die ohne Schnitt auskommen und sich selbst für kleine Vorgärten eignen – darunter solch aufsehenerregende Schönheiten wie Magnolien oder Zierkirschen.

Damit die botanischen Arrangements vor der Haustür auch wirklich pflegeleicht sind, sollte außerdem auf dichte Bepflanzung geachtet werden. Gerade mithilfe von hübschen farbenfrohen und sich schnell ausbreitenden Bodendeckern wie Immergrün, Taubnesseln, Golderdbeeren, Dickmännchen oder einigen Elfenblumen wird Unkrautwuchs nämlich weitgehend verhindert. Zudem ist das Zusammenrechnen von Laub ebenfalls meist überflüssig, weil die flächige, bodennahe Vegetation praktischerweise das Laub ‚schluckt‘.

Trotz der empfohlenen Grün-Dominanz im Vorgarten muss eine völlige Entsteinung nicht unbedingt sein. Schöne wertige Wegplatten zwischen den Beeten, rustikale Umrandungen aus Bruchsteinen genauso wie etwa interessante monolithische Fundstücke finden als kontrastreiche Akzente immer ihren Platz zwischen der Botanik. Die Steinliebe sollte nur nie so weit gehen, dass sie flächendeckende Ausmaße annimmt und die Natur verdrängt.

Welche Bepflanzung letztendlich die geeignete ist für das Terrain an der Straßenseite



Foto: © Maryna - stock.adobe.com

te des Hauses wissen am besten örtliche Gärtnereien oder Gartenbaubetriebe. Hier kann man sich beraten lassen, ob etwa ein schattiger Platz oder ein besonnener Grundstücksteil zum pflegeleichten Mini-Paradies umgewandelt werden soll. In Darmstadt liefert zum Beispiel Gartengestalter Michael Kaniecki entsprechende individuell zugeschnittene Konzepte, die sowohl der heimischen Vegetation ausreichend Entfaltungsraum bieten als auch die unmittelbar benachbarte Architektur der Hausfront mit in die Planung einbinden, so dass ein harmonisches Gesamtbild entsteht.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Buchtipps



Andrea Christmann

**Kleine Gärten gestalten:
Reihenhaus Vorgarten Innenhof**

Die Gestaltung kleiner Flächen: alle Grundlagen, bewährte optische Tricks und Insider-Tipps. Pflanzen anordnen, mit Perspektiven spielen, Akzente setzen. Praktische Hilfe bei der Neuanlage oder Umgestaltung. Wasser-, Rosen-, Landhaus-, Gräsergärten und mehr.

168 Seiten, Verlag BVL, 16,99 Euro



Ulf Soltau

Gärten des Grauens

„Gärten des Grauens“ hält der deutschen Gartenkultur mit den Mitteln des Humors und der Satire den Spiegel vor. Gegen Verbaumarktisierung, unökologische Schotterwüsten, Kunstrasen, sterile Krüppelkoniferen und Psychopathengärten.

128 Seiten, Verlag Eichborn, 14,00 Euro



Sie träumen davon,
wir realisieren es.

Ihr Garten ist unsere Passion.



Michael Kaniecki

Gartengestaltung

Michael Kaniecki
Garten und Landschaftsbau e.K.
Frankfurter Landstraße 213
64291 Darmstadt

Tel. 061519507213
E-Mail: mail@michaelkaniecki.de
www.gartengestaltung-landschaftsbau-darmstadt.de



Foto: Koelnmesse / imm cologne / Deka

FURNITURE FOR FUTURE

Neue Einrichtungstrends setzen auf nachhaltiges Design und Behaglichkeit

Jahr für Jahr trifft sich im Januar die internationale Möbelbranche in Köln, um aktuelle Wohnstile vorzustellen. Dabei geht es zwar vordergründig um gutes und originelles Design von Tischen, Stühlen & Co. Hintergrund aber hat Interior immer auch mit emotionalen Befindlichkeiten seiner Benutzer zu tun. So erzählen mobiliare Modeströmungen grundsätzlich etwas über menschliche Sehnsüchte – und sie sind Spiegel der Themen, die die Welt gerade bewegen.

Es ist vor allem die Sorge um das Klima, die mittlerweile auch in der Einrichtungsindustrie Resonanz findet. Viele Hersteller produzieren nämlich zunehmend klimaneutral und zeigen, wie man mit möglichst wenig Material attraktives, komfortables Mobiliar entwickeln kann. Neu ist, dass der Druck nun von Kundenseite kommt. Denn die Konsumenten betrachten heute neben Lebensmitteln, Autos und Kleidung

genauso Möbel unter dem Gesichtspunkt der Nachhaltigkeit. Das bedeutet, dass auch das ökologische ‚Storytelling‘ hinter einem Einrichtungsgegenstand interessiert und eine Kaufentscheidung beeinflussen kann.

Dazu passt, dass die Natur beziehungsweise natürliche Materialien 2020 tonangebend in den eigenen vier Wänden sind. Solches Mobiliar ist dann – meist angelehnt an skandinavischer Klarheit und Sachlichkeit – häufig aus stabilem Vollholz, das auf Langlebigkeit ausgelegt ist. Garniert werden Räumlichkeiten zudem – so zeigte es die Kölner Messe – mit viel Grün. Zimmerpflanzen sind nun, fern von jeglicher Spießigkeit, als Ausstattungselemente und Sauerstoffproduzenten wieder hoch in Kurs bei den Einrichtungstrendsettern.

Auch der Fokus der Branche, weiterhin hochwertige Designqualität im Retrolook



Foto: Koelnmesse / imm cologne / PURE TALENTS CONTEST 2020

anzubieten, ist in gewisser Weise nachhaltig. Denn solche Möbel, die sich in ihrer strengen, funktionalen Gestalt bevorzugt an der Formsprache des Bauhaus-Stils zu Anfang des 20. Jahrhunderts oder des ‚Midcentury-Style‘ großer kreativer Köpfe wie etwa dem Ehepaar Eames orientieren, kommen nie aus der Mode und begleiten ihre Besitzer oft ein Leben lang. Eine Investition in solche zeitlosen Stücke lohnt sich also.

Ein weiterer Schwerpunkt des zukunftsorientierten Wohnens ist die effiziente Ausgestaltung von Innenräumen. Steigende Mieten und kleinteiliger Wohnungsbau insbesondere in Großstädten sorgen für einen erhöhten Bedarf an platzsparendem Mobiliar. Der Trend hier: Einrichtung muss praktisch sein und sich für eine Mehrfachnutzung eignen. So erleben beispielsweise zierliche Sofas, die sich mittels weniger Handgriffe in Nullkommanix

zum bequemen Bett umwandeln lassen, gerade eine erhöhte Nachfrage – genauso wie Couchtische mit raffinierten Stauraumlösungen oder kompakte Poufs und Würfelhocker, die als mobile Alleskönner auch ins kleinste Zimmer passen.

Hinzu kommen Modullösungen von Systemmöbeln im minimalistischen Urban-Living-Gewand, die auf unterschiedliche Raummaße anpassbar sind und sich dadurch sowohl für Mini-Appartements als auch fürs Loft eignen. Solche Baukasten-Systeme sind zudem häufig ausbaufähig und lassen sich zusätzlich mit praktischen Ablagemöglichkeiten wie Tischchen oder Auflagen ergänzen. Darauf steht dann der Laptop ebenso gut wie ein Glas, eine Schale oder eine Vase. Denn auch das ge-

hört zur wohnlichen Atmosphäre: schöne dekorative Objekte, die dem Zuhause Charakter verleihen.

Bei der Farbigkeit ist 2020 alles erlaubt – davon aber am besten nicht zu viel, nicht zu knallig und nicht zu dunkel. Das heißt: Einrichtung darf in feinen Dosierungen ruhig bunt sein. Ansonsten sind Grünnuancen und Muster mit floralen Motiven gerade bei Wohnaccessoires und bei textilem Interieur angesagter denn je. Wen wundert's beim Trendthema ‚Green Living‘ Wohnen 2020 heißt mittlerweile aber genauso Leben im ‚Smart Home‘: Hier spielen digitale Steuerungsoptionen per App – ob in der Küche, bei Sicherungs- und Türanlagen, Lichtinstallationen oder TV- und Unterhaltungsequipment eine immer größere Rolle. Virtueller Hightech und Komfort verbinden sich so perfekt und tragen dazu bei, dass Wohnen 3.0 heute mehr denn je Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und



Auf der internationalen Einrichtungsmesse imm cologne zeigen jährlich über 1.200 Key-Player, Trendsetter und kreative Newcomer aus 50 Ländern die Trends und Wohnideen des kommenden Jahres. Keine andere Messe bildet die internationale Welt der Einrichtung so umfassend, kompakt und strukturiert ab. Die enorme Breite und Tiefe des Angebotes sind verbunden mit hohen Ansprüchen an die Präsentation der Produkte. Die imm cologne bietet dem Design-Nachwuchs eine wirkungsvolle Plattform. Das Fachpublikum schätzt ihre ausgesprochene Business-Atmosphäre, ihre hohen Service- und Organisationsstandards. Die Tage, an denen auch Endverbraucher zugelassen sind, bieten den Ausstellern ausgiebig Gelegenheit für Produkt- und Markttests,

die Konsumenten finden Informationen und Kaufanregungen. In engem Verbund mit einem umfangreichen Off-Programm in der Stadt Köln ist sie für eine Woche das Zentrum der internationalen Einrichtungs- und Designwelt.

Aussteller

- Internationale Anbieter von Wohn-, Schlafraum- und Badezimmern, Matratzen und Schlafsystemen
- Internationale Anbieter von Heimtextilien, Wandbelägen, Bodenbelägen, Leuchten, Accessoires sowie Badausstattungen
- Anbieter von Einrichtungsprodukten für das Contract Business

Infos für Besucher
www.imm-cologne.de



Foto: Koelnmesse / imm cologne / Montana

der individuellen Bedürfnisse ist.

Über allem schwebt dabei der Wunsch nach Geborgenheit und Behaglichkeit. Die Entwicklung der letzten Jahre hat nämlich gezeigt, dass ‚Zuhause‘ von immer mehr Menschen als Sehnsuchtsort begriffen wird, der in einer zunehmend unüberschaubarer werdenden Welt die Möglichkeit des Rückzugs bietet. Experten nennen dieses Phänomen ‚Homing‘ oder ‚Cocooning‘: Das traute Heim als schicker, raumoptimierter, smarter und nachhaltiger Lebensmittelpunkt, der durch offene, flexible Konzeption sowohl Platz zum Entspannen

bietet als auch gastlicher Treffpunkt für geselliges Miteinander sein kann.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Wie bitte?
650 Muster
direkt vor
Ort?

5 Holzwelten
5 Wohnboxen
5 x mehr Auswahl

Neueröffnung!

**Parkett
Laminat
Designböden
Massivholzdielen
Bioböden**
Pfungstadt
Industriegebiet
Robert-Bosch-Str. 22
www.holz-becker.com

BECKER
IHR PARTNER
IN SACHEN HOLZ

ENTE GA BRINGT ENERGIE* INS LEBEN.

Ob Kulturvereine, Sportvereine oder Soziales. Wir unterstützen unsere lebenswerte Region bei unzähligen Festen und Veranstaltungen.

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



KLICKEN STATT BOHREN

Badezimmerplanung: Mehr Flexibilität bei der Gestaltung mit Accessoires



Harmonisch und elegant wirkt die Badgestaltung, wenn die Accessoires flexibel je nach Gusto in den Raum integriert werden können. Foto: djd/Schlüter-Systems

(djd). Ob Neubau oder Renovierung: Die Planung des Badezimmers sollte besonders sorgfältig in Angriff genommen werden. Schließlich bleibt dieser Raum von der Grundstruktur her viele Jahre unverändert. Allerdings muss heute die Detailgestaltung im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr in Stein gemeißelt sein. Von Schlüter-Systems etwa gibt es das neue Produktsystem Arcline. Es ermöglicht

eine größere Flexibilität bei der Einrichtung des Badezimmers mit hochwertigen Accessoires. Das Motto lautet: klicken statt bohren – die Accessoires werden weder angedübelt noch angeklebt. Stattdessen sind sie fest auf Trägerplatten aus farbigem Sicherheitsglas montiert. An einer Halterung auf der Rückseite hängt man die Platten in die Aufnahmeprofile ein. Unter www.schluter.de gibt es mehr Infos.

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

Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000



Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf Bewegung Ernährung

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

Für noch mehr Entspannung: AUCH IN ZIRBE ERHÄLTlich!

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

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

Um sich ausreichend entspannen zu können, benötigt unsere Wirbelsäule während des Schlafes Bewegungsfreiheit durch den Wechsel der Liegeposition. Dazu ist jetzt kein maßgeschneidertes Bett mehr nötig – das erledigt das 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



Groß-Umstadt – Ein Albtraum für jeden Haus- und Wohnungsbesitzer, Feuchtigkeit im Mauerwerk. Setzrisse und Schimmelbefall können die

Feuchte Mauern und Gebäude müssen nicht sein!

Folge sein. In seiner langjährigen Berufserfahrung hat Richard Bierbaum schon einige extreme Fälle erlebt. Er ist auf die Trockenlegung von Gebäuden spezialisiert.

Viele Menschen sind oft krank und leiden unter Allergien, Lungen- und Bronchialerkrankungen, Kopfschmerzen. Schimmelbefall kann die Ursache sein. Schimmel kann auch für Ihre Haustiere gesundheitsbedenklich werden und bereits vorhandene Erkrankungen verschlimmern. Nach einer kostenlosen Analyse führt die Firma GB GmbH - BSS unter Verwendung

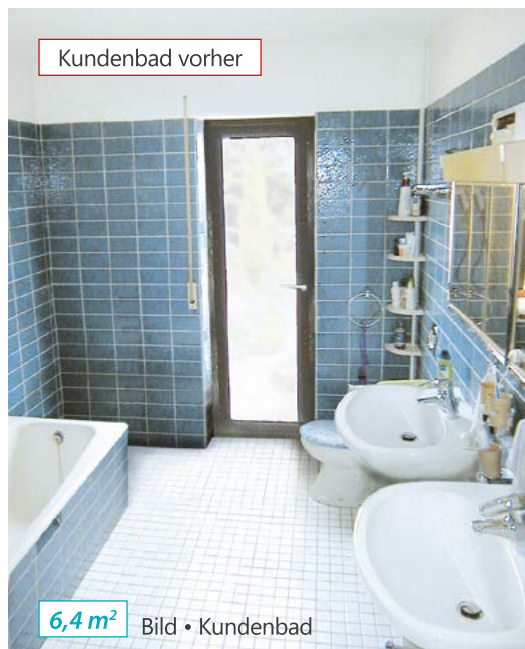
hochwertigster und gesundheitsunbedenklicher Materialien, sowie modernster Technik die Mauertrockenlegung und Schimmelsanierung durch. Es ist nicht mehr nötig, ein Haus von Außen und den damit verbundenen Nacharbeiten auf zu graben. Nach einer kostenlosen Analyse werden mittels Injektionstechnik spezielle Gele, Harze oder Siloxane zur Abdichtung des Mauerwerks verwendet. Auch die Vermietung von Profi - Bautrocknern gehört zum Service der Firma GB GmbH - BSS

GB GmbH – BSS Groß-Umstadt
Tel. 06078/9 67 94 95

Schimmelsanierung
TÜV-zertifiziert

Kleinbad Komplett - Renovierung

Hausmesse
Samstag, 15.02.2020
10:00 bis 15:00 Uhr



Außergewöhnliche Ideenvielfalt mit großformatigen Fliesen,
Möbel nach Maß und individuellen Beleuchtungskonzepten!

Besuchen
Sie uns!

Professionelle Dienstleistungen

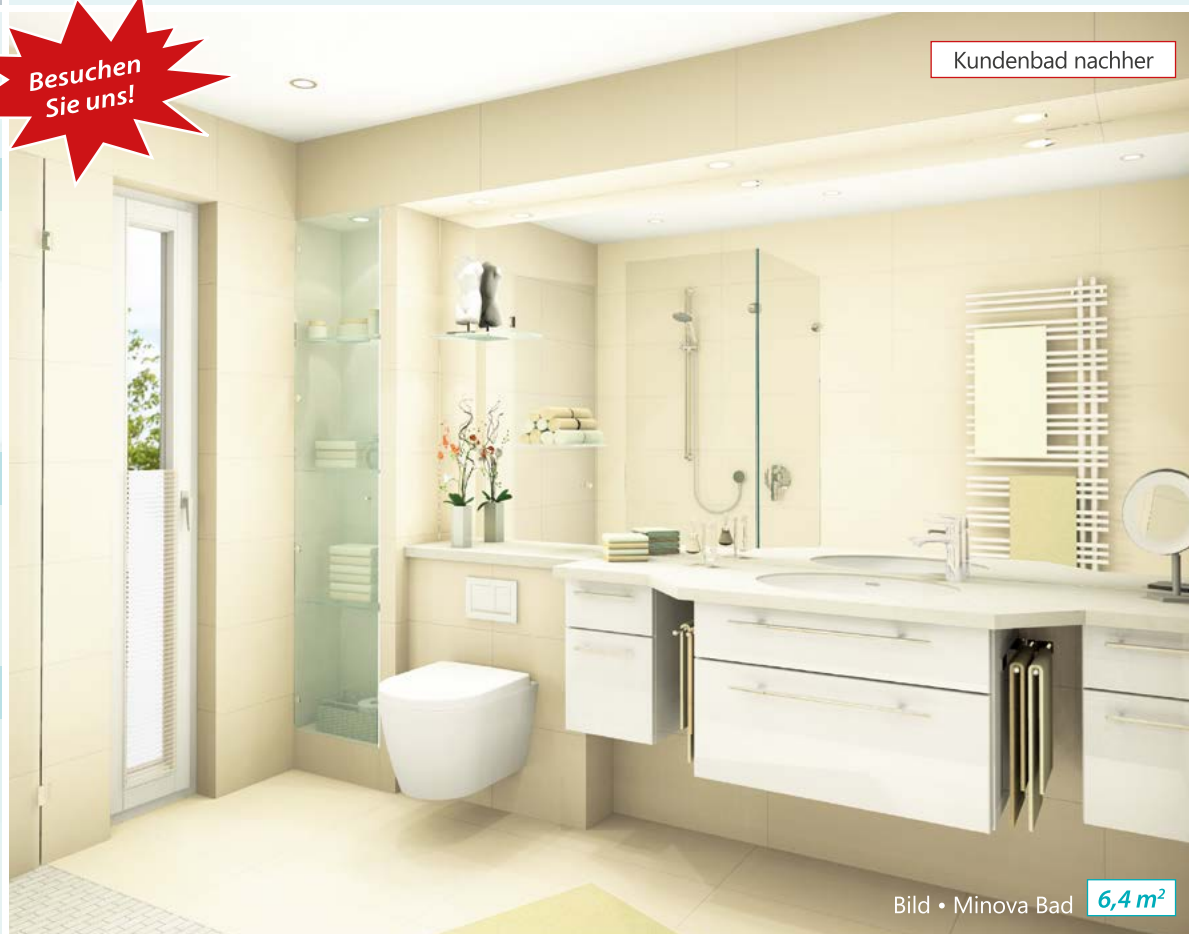
- komplett aus einer Hand
- durchdachte Renovierungskonzepte
- sofortige Übersicht der Gesamtkosten
- Festpreisgarantie
- Koordination und Bauüberwachung

Optimale Raumausnutzung

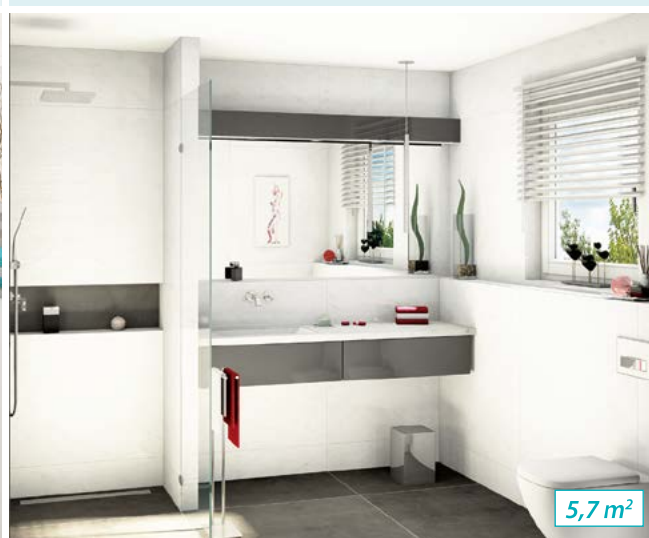
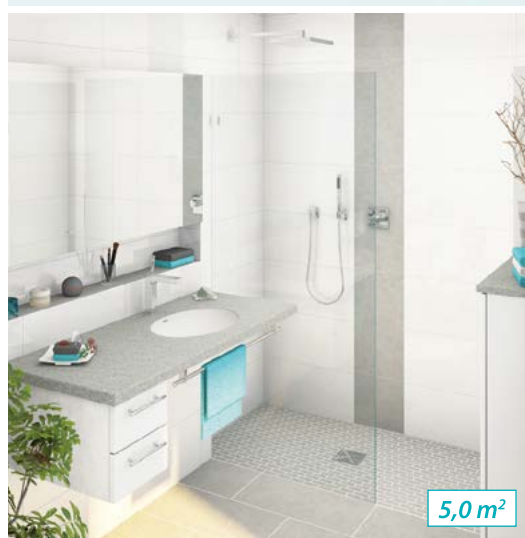
vorteilhafte Gestaltung und Liebe
zum Detail machen auch aus klei-
nen Bädern etwas Besonderes.

Minova Bad - Vorteile

- **Ein Bauleiter** als **Ansprech-**
partner für alle Gewerke
- **Ein Bauzeitenplan**
- **Ein Komplett-Angebot** für alle
Gewerke innerhalb einer Woche
- **Ein Aufmaß** für alle Gewerke
- **Eine Endabnahme** für alle Gewerke



Kleine Bäder für anspruchsvolle Kunden 50^{plus}



„THE LION SWINGS TONIGHT“

Lions-Clubs laden ein zum Benefizkonzert mit der Bundeswehr Big Band

Auf Einladung der LIONS-Clubs aus der Region, LC Justus von Liebig Darmstadt, LC Darmstadt-Castrum und LC Bergstraße gastiert die Big Band der Bundeswehr am Dienstag, dem 31. März, um 20 Uhr in der Weststadthalle in Bensheim. Karten zu 28,- Euro (ermäßigt 23,- Euro) gibt es unter www.bigband-lions.de.

„The Lion swings tonight“ lautet das Motto des Abends, der nicht nur im Zeichen des klassischen Big-Band-Sounds mit fetzigen Titeln des Swing, Rock und Pop stehen, sondern als Wohltätigkeitsveranstaltung der Diabetes-Prävention zu Gute kommen wird. Die Schirmherrschaft für diesen Konzertabend der Extraklasse hat daher der Präsident der Hessischen Landesärztekammer, Dr. Edgar Pinkowski, übernommen.

Die Big Band der Bundeswehr gehört unter ihrem Band-Leader Timor Oliver Chadik zu den herausragendsten Jazz- und Unterhaltungsorchestern Europas. Im Gepäck haben die Musiker, die in klassischer Big-Band-Formation auftreten, bekannte Jazz-Titel von Glenn Miller bis Duke Ellington, aber auch neu arrangierte Hits aus den Bereichen Rock und Pop. Die Band besteht aus handverlesenen Instrumen-

talisten, die auf ihrem Gebiet eine solistische Ausbildung auf den renommiertesten Musikhochschulen absolviert haben. Wer ein Konzert der Band erlebt, wird auch mitgenommen in eine Welt der Show- und Unterhaltungsmusik, der Überraschungen und Emotionen, der Spezialeffekte, der greifbaren Spielfreude und in eine Welt des „Abtauchens aus dem Alltag“.

Die drei Lions-Clubs werden mit dem Reinerlös aus dem Konzert den Kampf gegen Diabetes unterstützen. In Deutschland leben 6,7 Millionen Diabetiker. Darüber hinaus wissen zwei Millionen Menschen in Deutschland überhaupt nicht, dass sie an Diabetes erkrankt sind. Von den 6,7 Millionen leiden etwa 300.000 an Diabetes Typ 1 – davon sind rund 30.000 im Kinder- und Säuglingsalter. Die Typ-1-Diabetiker sind immer auf eine Insulinzufuhr angewiesen und werden ärztlich behandelt. Lions-Clubs sind natürlich keine Konkurrenz zu bestehenden Strukturen der Patientenversorgung, sondern unterstützen nachhaltige Präventionsprogramme. Ziel der präventiven Aufklärungskampagnen in Deutschland ist, bei möglichst vielen Menschen das Bewusstsein für effektive Vorbeugung gegen Diabetes zu wecken.



Lions Clubs Darmstadt präsentieren
„The Lion swings tonight“
mit der Big Band der Bundeswehr



Eintritt: 28,- € | 23,- € ermäßigt
Kartenverkauf unter
www.bigband-lions.de

Dienstag, 31. März 2020
20:00 Uhr, Einlass 19:00 Uhr
Weststadthalle Bensheim

Mit freundlicher Unterstützung der Volksbank Darmstadt - Südhessen



Wir laden ein. Infoveranstaltung zum Thema „Die Immobilien Leibrente“

Am 27.02.2020
um 18:30 bis ca. 20:30 Uhr
auf dem Campus in der
Berliner Allee 65 in Darmstadt.

Den Ruhestand zuhause genießen

Haben Sie schon mal überlegt,
das Vermögen aus Ihrer
Immobilie zu nutzen – ohne
dass Sie ausziehen müssen?



Aus organisatorischen Gründen
(begrenzte Teilnehmerzahl) ist
eine Anmeldung bis spätestens
17.02.2020 erforderlich.

Wir bitten um Rückmeldung per
E-Mail: darmstadt@von-poll.com
oder telefonisch: 06151 - 9696830.



Wir freuen uns auf einen
informativen Abend mit Ihnen.

VON POLL IMMOBILIEN
Shop Darmstadt
Heinrichstraße 39 | 64283 Darmstadt
T.: 06151 - 96 96 83 0
darmstadt@von-poll.com

www.von-poll.com/darmstadt



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100