

LEBENSLUST

Ausgabe 1|2021

Das Magazin für Ihre Region



FRÜHERKENNUNGS- UNTERSUCHUNGEN RETTEN LEBEN!

Zum 20. Mal steht der März im
Zeichen der Darmkrebsvorsorge

GANZ SCHÖN SAUER

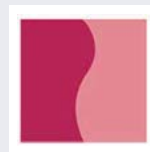
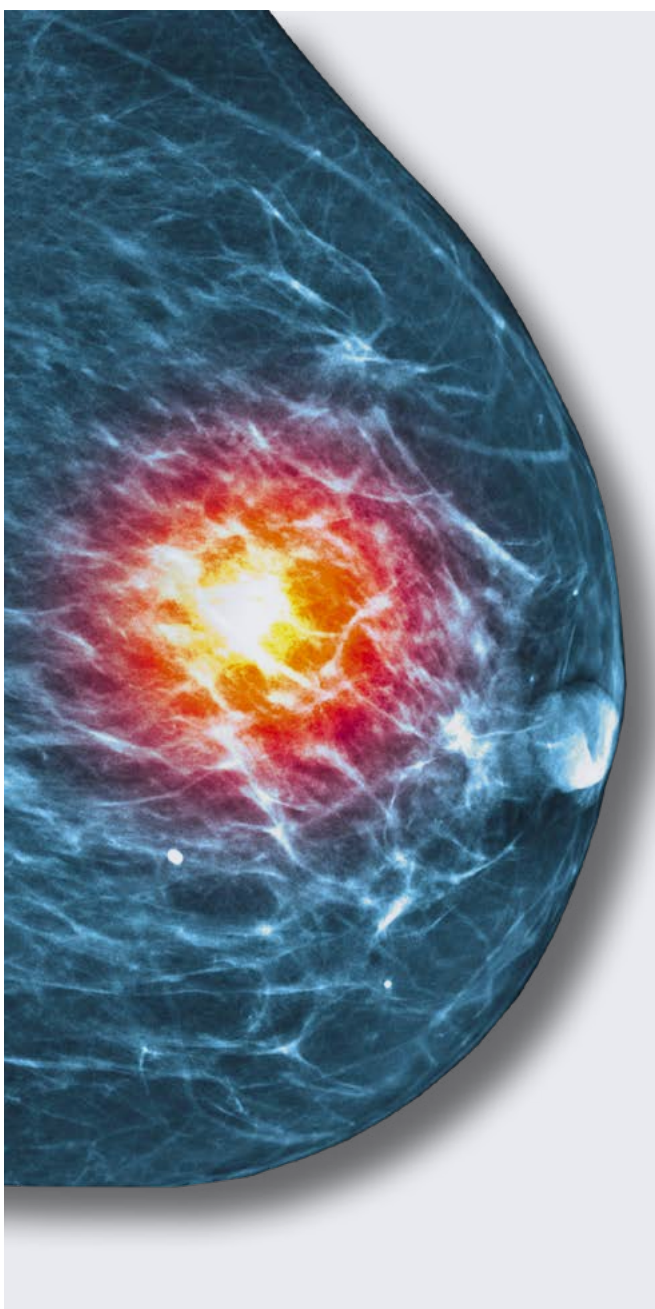
Was jeder gegen Sodbrennen
tun kann

DAS MULTIKULTI-MINERAL, DAS UNSER ESSEN WÜRZT...

Edle Küchensalze sind vielfältig und
international

ES IST EINGERICHTET

Wohlfühl-Wohnen mit Natürlichkeit
und Retro-Flair



MODERNE MAMMA-DIAGNOSTIK

- Das Mamma-Karzinom ist der häufigste bösartige Tumor der Frau
- Die frühzeitige Diagnostik ermöglicht eine deutlich verbesserte Heilungschance
- Die Radiologie Darmstadt bietet als einzige Praxis in Südhessen das komplette Spektrum
- Zur Diagnostik der weiblichen Brust im Rahmen des Screening-Programmes (Frauen zwischen 50-70 Lebensjahren) oder als kurative Untersuchung (übrige Altersbereiche)
- die Fachärzte der Radiologie Darmstadt werden regelmäßig in der Brustdiagnostik zertifiziert und leiten das Mammografie-Screening Programm Südhessen
- Beispiele für unsere Untersuchungen: Mamma-MRT, Tomosynthese (einzigartig in der Region), digitale Mammografie, Ultraschall, Galaktografie, Gewebeprobe-Entnahme zur Klärung der Bösartigkeit von Tumoren (Vakuumbiopsie einzigartig in der Region)

KONTAKT / TERMINE



Dieburger Str. 22
64287 Darmstadt

E-Mail: brustdiagnostik@radiologie-darmstadt.de

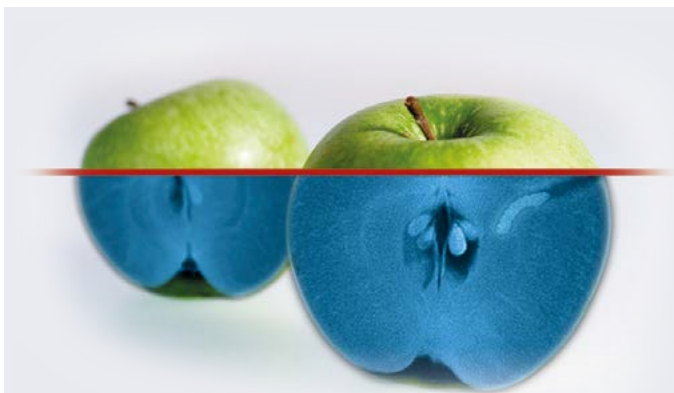
Tel.: 06151-961386-1
Fax.: 06151-961386-2



**RADIOLOGIE
DARMSTADT**

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



- **20 Fachärzt(inn)en an 6 Standorten** – mit ambulanter und stationärer (4 Krankenhäuser) Versorgung für den Großraum Darmstadt
- **Standortübergreifende Vernetzung** (kostenlose Bilderakte für Patienten)
- **Höchste Qualität in der Befundung** durch zertifizierte Fachärzte mit weitreichender Erfahrung aufgrund hoher Untersuchungszahlen
- **langjährige Auszeichnungen** durch Focus und Jameda
- **Akademische Lehrpraxis** der Universität Heidelberg
- **Zertifizierte Expertise** in den Fachgebieten Allgemeinradiologie, Kinderradiologie, Neuroradiologie, muskuloskelettale, onkologische und urogenitale Radiologie, Thoraxradiologie, Mamma-Diagnostik und Cardiodiagnostik



www.radiologie-darmstadt.de

WIR HABEN ES SELBST IN DER HAND!



Ich habe Hoffnung: dass die Corona-Krise trotz aller Dinge, die passiert sind und definitiv noch passieren werden, trotz aller Opfer und Entbehrungen auch für eine positive Veränderung in der Welt sorgen wird und Europa vielleicht nun doch etwas mehr zusammenwächst.

Corona ist eben doch etwas anderes als eine Grippe... Immer mehr Menschen suchen nach einem Sinn in dieser Krise: Erwächst aus Corona auch etwas Gutes? Das Virus selbst ergibt keinen Sinn – was wir daraus machen, vielleicht schon.

Was macht eigentlich dieses Virus mit uns, wie wird es uns verändern? Wie erleben wir Selbstisolation und Kontaktsperre? Gibt es überhaupt ein Leben nach dem Homeoffice? Fragen über Fragen und Leere, die nach einer Bedeutung sucht, Tage ohne Pläne, die nicht sinnlos sein dürfen. Wo ist die Zukunft jenseits von „nach Ostern“ oder „Ende des Sommers“? Zuerst war da die Freude über Stille und Entschleunigung. Dazwischen: Mundschutz, Abstand, Hygiene, Unterstützung. Jetzt: Sorgen und Existenzängste und die Zukunftsfrage: Wie geht es weiter nach Corona... was wird bleiben, auch weit über Corona hinaus und wann genau wird das sein? Ein Stück weit haben wir es selbst in der Hand. Dafür braucht es Vertrauen, Hoffnung und Zuversicht.

Ich habe großes Vertrauen in Politik und Wissenschaft. Auch wenn nicht immer alles reibungslos gelaufen ist – wie auch – wir mussten doch alle erst lernen zu verstehen.

Auch, dass es uns mit weniger Reisen und Konsum sehr gut, ja vielleicht sogar besser geht. Vielleicht müssen wir erkennen, dass weniger eben doch manchmal mehr ist.

Und last but not least, dass auch der lokale Handel, Frisöre, Kunst und Kultur und besonders die Produktion von nachhaltigen Lebensmitteln wieder mehr an Bedeutung gewinnt.

Ich bin zuversichtlich, dass wir die Krise gemeinsam überstehen werden, wir sind nicht ausgeliefert. Jeder Einzelne kann seinen Beitrag leisten und so den Verlauf beeinflussen. Diese Chance sollten wir nutzen: Abstand halten, Hände waschen, Masken tragen, Lüften und impfen lassen.

Seien Sie wachsam und umsichtig und kommen Sie gut durch diese herausfordernde Zeit.

Ihre

F. Oehmichen
Friederike Oehmichen



GESUNDHEIT

Seite

Klinikum Original: Dein Start ins Berufsleben
#KomminsTeam!

4

Funktion und Ästhetik in Einklang bringen
Dr. Schröder & Dr. Kowalski

6

Früherkennungsuntersuchungen retten Leben!
Zum 20. Mal steht der März im Zeichen der Darmkrebsvorsorge

8

Zertifiziertes Darmkrebszentrum im Agaplesion Elisabethenstift
Schwerpunkt auf Behandlung von bösartigen und gutartigen Darmerkrankungen

9

(Darm-)Krebsvorsorge beginnt mit dem Essen
Dr. med. Sabine Wiesner

10

Ganz schön sauer
Was jeder gegen Sodbrennen tun kann

11

Schöne Augen machen ... und ... von den Augen ablesen
Dr. med. Roman Fenkl

17

LUST AUF GENUSS

Das Multikulti-Mineral, das unser Essen würzt...
Edle Küchensalze sind vielfältig und international

23

Brot mit Kichererbsen- oder Thunfisch-Crème
Unsere besten Rezepte

24

WOHNKULTUR

Es ist eingerichtet
Wohlfühl-Wohnen mit Natürlichkeit und Retro-Flair

26



IMPRESSUM

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

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

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

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

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



KLINIKUM ORIGINAL: DEIN START INS BERUFSLEBEN

#KomminsTeam!

Systemrelevant, abwechslungsreich, sinnstiftend und voller Karrieremöglichkeiten: Am Klinikum Darmstadt stehen viele zukunftssichere Ausbildungsberufe zur Auswahl – #KomminsTeam!

„Das Funkeln in den Augen der Menschen zu sehen, um die man sich kümmert, das gibt so viel Motivation und Freude“, schwärmt der 18 Jahre alte Sidney Klein, der seit Oktober Auszubildender in der generalistischen Ausbildung zur Pflegefachperson ist. Seinen ersten Praxisblock nach sechs Wochen Schulunterricht absolviert er im Altenwohnheim- und Pflegebereich der Emilia Seniorenresidenz, weitere Stationen sind verschiedene Kliniken und Einsatzbereiche im Klinikum, eine ambulante Pflegeeinrichtung und eine Psychiatrische Abteilung. „Manchen fragen mich: ‚Wie kannst du da arbeiten? Mit alten, kranken Menschen? Und ich sage dann: Ich mache was Gutes, was Richtiges, etwas, was mir sehr viel gibt“, sagt Sidney selbstbewusst. „Die Ausbildung macht mir richtig viel Spaß, bisher hat sie alle meine Erwartungen übertroffen“. Der junge Mann mit Hauptschulabschluss ist schon ausgebildete Pflegehilfskraft, was ihm den Einstieg in die dreijährige Ausbildung ermöglicht hat.

Die Ausbildung zur Pflegefachkraft läuft erstmals im aktuellen Ausbildungsjahr als generalistische Ausbildung, erklärt Dr. Susanne Karner, Leiterin der Ausbildungsorganisation im Klinikum Darmstadt, die sich mit vielen Praxisanleiter*innen um die Pflege-Azubis im Haus kümmert. Der erste Kurs ist im Oktober mit 49 Auszubildenden gestartet, darunter 15 Männer. Das Neue und Besondere: alle Azubis werden in den drei Jahren gleichermaßen für Arbeitsfelder in der Erwachsenen-, Kinder- und Altenpflege ausgebildet. Dazu gehören praktische Einsätze in der Akut-, Langzeit- und ambulanten Pflege, Psychiatrie und Pädiatrie. Die theoretische Ausbildung

findet im frisch bezogenen neuen Standort des Bildungszentrums für Gesundheit Darmstadt (BZG), in der Pfungstädter Straße in Darmstadt-Eberstadt statt.

Neue Räumlichkeiten bieten auch dort neue Lernkonzepte, erläutert Dr. Karner weiter: „Das neue Lernkonzept Learning, Training, Transfer (LTT) ermöglicht Lernen von einfachen bis hin zu komplexen pflegerischen Handlungen anhand simulierter Patientensituationen. Das fördert die Handlungssicherheit und trägt damit auch zur Patientensicherheit bei. Dazu kommt, dass das BZG ausgereifte digitale Lernmöglichkeiten bietet, auch in diesem Bereich ist die Schule jetzt top aufgestellt.“ Warum sie Menschen ermutigt, einen Pflegeberuf zu erlernen? „Mit einer Pflegeausbildung bieten sich die mannigfaltigsten Karrierewege, immer einen Job zu haben und zu bekommen und lebenslang lernen zu können. Medizinisches Wissen und menschlich humanitär mit verschiedenen Berufsgruppen arbeiten zu können, ist ein gutes Gefühl: Denn wir werden gebraucht!“

So sieht es auch Caroline Auerwald, 25 Jahre alt und derzeit im 3. Ausbildungsjahr: „Man wird im medizinischen Bereich umfassend ausgebildet, man lernt aber auch sehr viel durch den sozialen Kontakt mit Patienten. Ich bin durch die Ausbildung sehr viel empathischer und verantwortungsbewusster geworden. Die Ausbildung lehrt einen auch, scheinbar selbstverständliche Dinge wie Gesundheit viel mehr zu schätzen.“

Und Miriam Schmitt, 23 Jahre alt, schildert: „Die Ausbildung sorgt für eine abwechslungsreiche Zeit. In Bereichen wie der Zentralen Notaufnahme, der Chirurgie, der Neugeborenenstation, in der Psychiatrie, auf der Intensivstation oder auf internistischen Stationen kannst du dein Können beweisen und breit gefächert Erfahrung

sammeln, bevor es nach drei Jahren richtig losgeht. Wenn es dir auch schon immer am Herzen gelegen hat, Menschen zu helfen und eine sinnvolle Tätigkeit auszuführen, dann ist die Ausbildung zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann genau das Richtige für dich.“

„An einem Ort, an dem unterschiedliche Menschen parallel ihren schönsten, schlimmsten, ersten oder auch letzten Tag ihres Lebens haben, ist das Wichtigste, sich diesem Beruf mit Würde und viel Liebe hinzugeben. Während der Pflegeausbildung kriegt man die Möglichkeit, zu sehen, mit welchen kleinen Dingen man den Tag eines Menschen verschönern kann – schon ein liebevolles Hallo und ein Lächeln bedeuten hier oft sehr viel. Außerdem wird man sich darüber klar, dass unsere Zeit sehr kostbar ist und man lernt, Dinge des alltäglichen Lebens wertzuschätzen“, sagt die 20 Jahre alte Anesa Ahmatovic, die auch derzeit in ihrem dritten Ausbildungsjahr ist.

Das Klinikum Darmstadt bietet in verschiedenen Berufen insgesamt 230 Ausbildungsplätze: abwechslungsreiche Ausbildungen auf höchstem medizinischem und pflegerischem Niveau, einen modernen, zukunftssicheren Arbeitsplatz mitten in der City, alle Vorteile, die Mitarbeitende

in kommunaler Trägerschaft haben, eine Übernahme bei guten Leistungen und beste Karrierechancen. Zum Ausbildungsbeginn gibt es ein iPad als Willkommensgeschenk dazu. Noch sind Plätze frei: **#KomminsTeam!**



DATEN UND FAKTEN

Die Klinikum Darmstadt GmbH ist akademisches Lehrkrankenhaus der Universitäten Frankfurt am Main und Heidelberg/Mannheim sowie der Pflege in Kooperation mit der FOM Frankfurt. Jährlich werden in 1.000 Betten mehr als 150.000 Patientinnen und Patienten versorgt. Als Maximalversorger und Haus der höchsten Versorgungsstufe verfügt das Krankenhaus über 21 Kliniken und Institute, dazu gehören auch Altenheime, ein MVZ sowie verschiedene Tochtergesellschaften im Bereich Versorgung und Service. Mit 3.350 Mitarbeitenden ist die Klinikum Darmstadt GmbH größter kommunaler Arbeitgeber in der Region.

www.klinikum-darmstadt.de

Kontakt

Klinikum Darmstadt GmbH
Grafenstraße 9 · 64283 Darmstadt

Grit Kraushaar
Leitung Personal und
Allgemeine Verwaltung
Tel: 06151-107 5300
Margarete Lindner, Christina Horst
Pflegedirektion
Tel: 06151-107 5701

www.karriere.klinikum-darmstadt.de

follow us



MIT AUS- UND WEITERBILDUNG AKTIV GEGEN DEN FACHKRÄFTEMANGEL

Die Klinikum Darmstadt GmbH bietet 230 Ausbildungsplätze in folgenden Berufen:

Pflegefachperson (m/w/d)

Mach deine Stärke zum Beruf und mach Karriere als Mensch: In den Pflegeberufen steckt wesentlich mehr drin, als viele denken. Teste uns und informiere dich über unsere Ausbildungsberufe in der Pflege. Unsere Ausbildungskurse starten jährlich zum 1. Oktober und bieten neben fachkundiger Anleitung in unserem Krankenhaus der Maximalversorgung die gesamte Bandbreite des Ausbildungsberufes. Zudem bieten wir hervorragende Karrieremöglichkeiten. Die theoretische Ausbildung erfolgt im Bildungszentrum für Gesundheit Darmstadt und findet im Blocksystem statt.

50 Plätze, Start: Okt. 2021, noch Plätze frei

Operationstechnische/r Assistent/in (OTA) und Anästhesie-Assistent/in (ATA)

Vor und nach der Operation Patienten betreuen, Operationseinheiten vorbereiten und bei Eingriffen assistieren – das bietet die Ausbildung zur OTA, die als Fachperso-

nal im OP unverzichtbar ist. Bei der Ausbildung zur ATA ist die Einsatzdauer in der Anästhesie länger. Die Ausbildungen dauern drei Jahre.

8 Plätze OTA, 5 Plätze ATA, Mindestalter: 18 Jahre, Start: August 2021, noch Plätze frei

Hebammen und Entbindungspfleger

Hebammen und Entbindungspfleger sind ganz dicht dran, wenn neues Leben ans Licht der Welt kommt, wenn aus Frauen Mütter und aus Paaren Familien werden. In Kooperation mit der Carl Remigius Medical School in Frankfurt können wir diesen wunderbaren Ausbildungsberuf anbieten. Start: September.

11 Plätze, Start: September 2022, Bewerbungsfrist: 1. Februar 2022, Bewerbungen über Carl Remigius Medical School

Medizinische/r Fachangestellte/r (m/w/d)

Die Ausbildung als Medizinische Fachangestellte vereint die Aufgaben von Pflegekräften, Sekretären/innen und Verwaltungsangestellten. Medizinische Fachangestellte assistieren Ärzten und Ärztinnen bei der Untersuchung, Behandlung, Betreuung und Beratung von Patienten

und führen organisatorische und Verwaltungsarbeiten durch.

8 Plätze, Mindestalter: 16 Jahre, Hauptschulabschluss, Start: August 2021, noch Plätze frei

Dual studieren

Das Klinikum Darmstadt ist Kooperations-

partner der **Dualen Hochschule Baden Württemberg-Mannheim**. Auszubildende in der Gesundheits- und Krankenpflege können ab dem zweiten Ausbildungsjahr ergänzend ein Studium mit dem Schwerpunkt „Angewandte Gesundheits- und Pflegewissenschaften“ aufnehmen.



„Die Leute in der Hirschpark Klinik, das sind echte Experten“



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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

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

FUNKTION UND ÄSTHETIK IN EINKLANG BRINGEN

Moderne Kieferorthopädie mit höchstem Anspruch
in der Gemeinschaftspraxis Dr. Schröder & Dr. Kowalski



„... sind wir stets auf dem neuesten Stand, um optimale maßgefertigte kieferorthopädische Ergebnisse zu liefern...“

Es ist ein gelungenes Gesamtpaket aus neuesten Behandlungsmethoden und einer individuellen Patientenbetreuung mit maßgefertigten Lösungen, was täglich in der Kieferorthopädischen Gemeinschaftspraxis Dr. Schröder & Dr. Kowalski mit größter Fachexpertise geschnürt wird. Know-how und höchste Qualitätsstandards verschmelzen hier mit Komfort und Wohlfühl-Atmosphäre.

„Wir sind erst zufrieden, wenn wir das Behandlungsergebnis auch bei uns selbst oder unseren Kindern akzeptieren würden“. Diesen Anspruch setzen Dr. Anja Schröder und Dr. Katharina Kowalski, beide selbst Mütter von je zwei Kindern, mit Fachkenntnis und Engagement um.

Das leitende Frauenpower-Gespann, das von zwei weiteren Kieferorthopäden und sechs zahnmedizinischen Fachangestellten unterstützt wird, arbeitet seit der Praxisübernahme vor gut fünf Jahren zusammen und heißt seine Patienten in neuen freundlichen Räumlichkeiten in der Grafenstraße 13 am Darmstädter Klinikum

willkommen. „Hier bieten sich“, erklärt Anja Schröder, „für alle Beteiligten gleichermaßen ideale Rahmenbedingungen, denn die großzügige und moderne Gestaltung der Praxis schafft nicht nur ein entspanntes familiäres Arbeitsklima, sondern auch die Möglichkeit, Patienten in Einzelräumen mit mehr Ruhe und Privatsphäre zu behandeln.“

Das Angebot der Praxis deckt die ganze Bandbreite der modernen Kieferorthopädie ab. Während die Spangenversorgung für Kinder und Jugendliche nach wie vor eine zentrale Rolle spielt, verschiebt sich der Behandlungsfokus in den letzten Jahren allerdings zunehmend auch auf Erwachsene. „Hier verändert sich gerade einiges“, kommentiert Katharina Kowalski. „Der Anteil älterer Patientenjahrgänge

dürfte grob geschätzt mittlerweile von 20 auf 40 Prozent gewachsen sein. Die Nachfrage steigt dabei stetig an.“

Als eine Ursache für diese Entwicklung sehen die beiden Praxischefinnen unter anderem den Wunsch vieler Menschen nach Optimierung an. „Obwohl wir in einer Gesellschaft leben, in der Ästhetik immer wichtiger zu werden scheint, darf aus medizinischer Sicht“, betont Anja Schröder, „aber nicht nur die optische Komponente im Vordergrund stehen. Denn das Funktionelle ist für jede kieferorthopädische Behandlung elementar, da ein Gebiss, das keine optimalen Strukturen hat und bei dem das Zusammenspiel der Zähne nicht ideal ist, auch weitreichende gesundheitliche Konsequenzen haben kann.“

So können Beschwerden wie zum Beispiel Migräne, Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Kiefer-Knackgeräusche oder Tinnitus durch strukturelle Probleme am Kiefer verursacht werden. „Unser Ziel ist es deshalb“, so Katharina Kowalski, „immer eine langfristige Stabilität des gesamten Kausystems zu erreichen und dabei die Ästhetik mit der Funktionalität perfekt in Einklang zu bringen.“

Um solche optimalen Behandlungsergebnisse zu erreichen, werden die Patienten mit modernsten Techniken und Materialien versorgt. Dazu gehören insbesondere innovative transparente Kunststoffschienen, die zwar noch keine Kassenleistung sind,

aber immer häufiger zum Einsatz kommen, weil sie sehr effektiv die Zahnstellung korrigieren und zudem kaum zu sehen sind. „Diese fast unsichtbaren Kunststoff-, ‚Aligner‘ der Firma ‚Invisalign‘, mit denen wir hier arbeiten und die weltweit schon viele Millionen Menschen tragen, sind eine wirklich überzeugende Weiterentwicklung für die Kieferorthopädie“, erläutert Anja Schröder. „Die Schienen sind nämlich sehr angenehm zu tragen und brauchen nur eine kurze Eingewöhnungszeit. Zudem ist die Zahnhygiene unkompliziert, da die Korrekturhilfe beim Essen herausgenommen werden kann.“

Geplant werden die innovativen Kunststoffschienen mithilfe digitaler Technik. Das heißt: Das Gebiss wird zunächst gescannt, so kann die Endposition der Zahnstellung schon vorab festgelegt werden. Ein aufwändiges und analoges Abdruckverfahren wird dadurch überflüssig. Anhand dieser sehr präzisen Vorgaben werden die Schienen schließlich in einem 3D-Druckverfahren hergestellt.

Neue technische Optionen wie diese seien ein wahrer Segen – sowohl für die Behandler als auch für die Patienten. Denn so ließen sich nicht nur die Stuhlzeiten und die Termin-Intervalle in der Praxis verringern, sondern die Korrekturen beziehungsweise die finalen Zahnpositionen könnten zudem wesentlich exakter vorausbestimmt und damit auch für die Patienten früh sichtbar gemacht werden, kommentieren die beiden Kieferorthopädinnen. „Das ist eine tolle Motivation für alle Beteiligten.“

Tatkraftig und fokussiert blickt das Duo auch in die Zukunft. Denn es sei vor allem die fortschreitende Digitalisierung in ihrer Fachdisziplin, die – so resümieren Anja Schröder und Katharina Kowalski – ihre Arbeit noch effizienter, präziser und für die Patienten angenehmer mache. „Durch regelmäßige Weiterbildungen schärfen wir unseren Blick immer weiter und bauen unsere Expertise kontinuierlich aus. Dadurch sind wir stets auf dem neuesten Stand, um optimale maßgefertigte kieferorthopädische Ergebnisse zu liefern, die sowohl ästhetisch als auch funktional höchsten Ansprüchen genügen. Denn sind unsere Patienten glücklich, sind wir es auch!“



Fast unsichtbar: Kunststoffschienen von ‚Invisalign‘ sind eine wirklich überzeugende Weiterentwicklung für die Kieferorthopädie



DR. SCHRÖDER
KIEFERORTHOPÄDIE



DR. KOWALSKI
GRAFENSTRASSE

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

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

GESUNDHEIT



FRÜHERKENNUNGS- UNTERSUCHUNGEN RETTEN LEBEN!

Zum 20. Mal steht der März
im Zeichen der Darmkrebs-
vorsorge

FRÜHERKENNUNGS- UNTERSUCHUNGEN RETTEN LEBEN!

Zum 20. Mal steht der März im Zeichen der Darmkrebsvorsorge

Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 24.000 Menschen an Darmkrebs und etwa 60.000 erkranken jährlich neu daran. Dabei lässt sich Darmkrebs gut behandeln, wenn er im Frühstadium entdeckt wird. Dann sind die Heilungschancen nämlich besonders groß. Im ‚Darmkrebsmonat März‘ sollte deshalb auch dieses Jahr wieder die Öffentlichkeit mit zahlreichen Aufklärungskampagnen darauf aufmerksam gemacht werden, wie wichtig entsprechende Vorsorgeuntersuchungen sind, um das Schlimmste zu verhindern. Immerhin konnten dadurch bis heute etwa 140 000 Todesfälle und 290 000 Neuerkrankungen verhindert werden.

Alles, was mit dem Darm zu tun hat, empfinden viele als ausgesprochen intim, unangenehm und unästhetisch. Also spricht man am besten nicht über die elementaren Funktionen eines der größten und wichtigsten Organe des Menschen. Diese weit verbreitete Tabuisierung des Verdauungsapparates und seiner ‚Aktivitäten‘ behindert oftmals auch die Früherkennung der nach Brust- und Prostatakrebs häufigsten Krebsart in Deutschland.

Das Gefährliche ist – und das unterschätzen die meisten: Der Krebs kommt schleichend. Man spürt ihn beziehungsweise seine Vorstufen meist jahrelang nicht. Das ist ausgesprochen tückisch. Und wenn dann Beschwerden auftreten wie etwa starke und plötzliche Durchfälle oder extreme Verstopfungsphasen ist es nicht selten schon zu spät.

Als zuverlässigste Vorsorgeuntersuchung gilt heute die regelmäßige Darmspiegelung, die Koloskopie – die von den Krankenkassen bezahlt wird. Unter einer kurzen Vollnarkose werden dann endoskopisch Mast- und Dickdarm gescreent und dann unter Umständen an auffälligen Gewebestellen Proben entnommen. Gutartige Schleimhautwucherungen, die sogenannten Polypen, aus denen – zumeist nach einer etwa zehnjährigen Wachstumsphase – bösartige Tumore entstehen können, werden dabei mit einer kleinen Schlinge abgetragen und anschließend im Labor untersucht.

Obwohl die Zahlen heute belegen, dass die Darmkrebsvorsorge in Deutschland Früchte trägt und die jährlichen Neuerkrankungen und Sterbefälle innerhalb der letzten Dekade um 20 Prozent gesunken sind, wird dieses Gesundheitsangebot bisher immer noch zu wenig wahrgenommen. Zwar haben sich seit Einführung des Präventions-Screenings vor 20 Jahren inzwischen etwa 7,5 Millionen untersuchen lassen, immer noch seien das aber viel zu wenige, beklagen Mediziner. Nur rund 1,8 Prozent der anspruchsberechtigten Frauen und Männer nutzen nämlich pro Jahr diesen Vorsorgetermin.

Ein Grund für das zögerliche Verhalten bei der Inanspruchnahme einer Darmspiegelung ist aber oftmals nicht etwa die Furcht vor einer lebensbedrohlichen Diagnose, sondern vielmehr die konkrete Angst vor der Koloskopie an sich, die eigentlich eine



Foto: © Felix Burda Stiftung

harmlose und schmerzfreie Untersuchung ist. Dieses paradoxe Verhalten wurde mittlerweile sogar in Studien erforscht und auch vom Robert Koch-Institut als problematischer Hemmschuh für eine flächendeckendere Akzeptanz dieses wichtigen Gesundheitsangebots erkannt.

„Dies zeigt, dass das Prinzip von Vorsorge und Prävention nicht verstanden wird“, so Kommunikationsdirektor Carsten Frederik Buchert von der Felix Burda Stiftung, die zu den Pionieren bei der Aufklärung bezüglich der gesetzlichen Darmkrebsvorsorge gehört. „Statt als gesunder Mensch Prävention zu betreiben, wird der Vorsorge gera-

dezu phobisch aus dem Weg gegangen. Bis es dann womöglich zu spät ist!“ Mediziner haben bereits einen Terminus für dieses gefährliche Phänomen: ‚Präventiophobie – eine Angst, die tödlich sein kann!‘

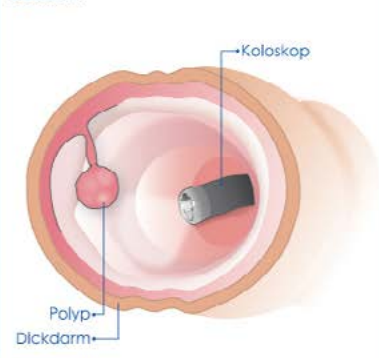
Es muss also nicht nur weiterhin konsequent aufgeklärt werden über die Gefahr und die Tücken von Darmkrebs. Es muss genauso auch verstärkt geworben werden für mehr Vernunft und Rationalität in Bezug auf die Koloskopie und die guten Chancen, dadurch die eigene Gesundheit mit einer harmlosen Vorsorge-Untersuchung zu erhalten. So ist es umso wichtiger, dass alljährlich im ‚Darmkrebsmonat März‘ Themen wie diese noch mehr fokussiert und in den Blick der Öffentlichkeit gerückt werden.

Solche breit angelegten Informationskampagnen lohnten sich nämlich, betont der Vorstand der Felix Burda Stiftung Dr. Christa Maar auf der Webseite der Organisation. Sie trügen mit dazu bei – dafür spreche auch Entwicklung der letzten Jahre – dass die Zurückhaltung in der Bevölkerung Schritt für Schritt nachlasse. „Auch wenn die Teilnahme an der Vorsorgekoloskopie leider immer noch niedrig ist, gibt es doch auch einen positiven Trend zu vermelden: Die Teilnehmerate der Männer – die zu Anfang besonders wenig Interesse an der Untersuchung hatten – lag zuletzt knapp vor der Teilnehmerate der Frauen. Das zeigt doch, dass Aufklärung wirkt.“

Nicola Wilbrand-Donzelli

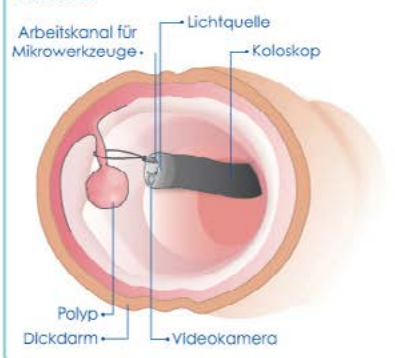
Die Koloskopie ist sicher, sauber, schmerzfrei.

SCHRITT 1



Ab 55 zahlt die Krankenkasse die Vorsorgekoloskopie. Die Untersuchung dauert nur ca. 20 Minuten.

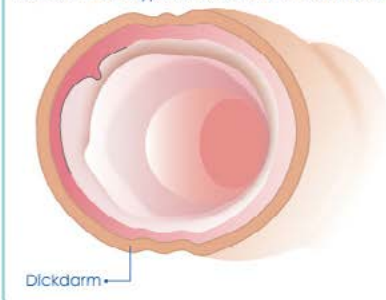
SCHRITT 2



Vorsorge und Behandlung in Einem. Wird ein Polyp (Vorstufe von Darmkrebs) entdeckt, kann er sofort, sicher, sauber und schmerzfrei entfernt werden.

SCHRITT 3

Glückwunsch! Während der Untersuchung wurden alle Polypen aus dem Darm entfernt.



- **Polypen gefunden und entfernt:** Der Gastroenterologe empfiehlt die **nächste Darmspiegelung in 3 oder 5 Jahren.**
- **Nichts Auffälliges entdeckt:** In **10 Jahren** die Vorsorgeuntersuchung wiederholen.

Grafik: © Felix Burda Stiftung



Foto: © AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH

ZERTIFIZIERTES DARMKREBSZENTRUM IM AGAPLESION ELISABETHENSTIFT

Schwerpunkt auf Behandlung von bösartigen und gutartigen Darmerkrankungen



Foto: © AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH

Priv.-Doz. Dr. med. Guido Woeste

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebsart bei Männern und Frauen in Deutschland. Jährlich gibt es etwa 4.000 Neuerkrankungen, die Betroffenen sind dabei meist älter als 70 Jahre.

Wie auch bei anderen Krebsarten, tragen eine möglichst frühzeitige Erkennung und Behandlung der Erkrankung zu besseren Heilungschancen bei. Daher sind Früherkennungsuntersuchungen, wie etwa Darmspiegelungen, vor allem ab dem 50. Lebensjahr durchaus sinnvoll und können wichtig sein, um die Krankheit bestmöglich zu bekämpfen. Da Darmkrebs im Frühstadium meist ohne Symptome verläuft, zählt er bedauerlicherweise zu den Arten, die häu-

fig erst in einem bereits fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert werden. Bei etwa 25 Prozent der Erkrankten werden bei der Diagnose bereits Metastasen festgestellt. In dem Fall ist es besonders wichtig, dass der Patient eine schnelle und effektive Behandlung erhält. Für eine optimale Therapie bedarf es der Zusammenarbeit eines Expertenteams aus unterschiedlichen medizinischen Bereichen. Daher ist es sinnvoll, die Behandlung in einem zertifizierten Darmkrebszentrum durchführen zu lassen, welches auf die Früherkennung und Behandlung bösartiger Darmerkrankungen spezialisiert ist. Das Agaplesion Elisabethenstift verfügt über ein solches, vom Institut Onkoziert zertifiziertes Darmkrebszentrum.

Die operative Entfernung der Krebsgeschwulst ist von zentraler Bedeutung für den weiteren Verlauf der Erkrankung und unumgänglich. Mittlerweile ist bewiesen, dass die Operationen, die in zertifizierten Zentren durchgeführt werden, eine deutlich geringere Komplikationsrate aufweisen. Weiterhin hat man festgestellt, dass eine erneute Krebserkrankung nach der Behandlung in einem zertifizierten Zentrum weniger häufig ist. „Da wir ein zertifiziertes Zentrum sind, wird bei uns die Radikalität der Entfernung durch Gewebsuntersuchungen überprüft. Außerdem wird uns vorgegeben, wie viele Lymphknoten entfernt werden müssen. Generell werden unsere Ergebnisse dokumentiert und überwacht“, erklärt Priv.-Doz. Dr. med. Guido Woeste, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie und Leiter des zertifizierten

Darmkrebszentrums am Agaplesion Elisabethenstift.

Neben den hohen Fallzahlen, die in einem zertifizierten Zentrum behandelt werden, bietet die enge Zusammenarbeit interdisziplinärer Spezialisten den Betroffenen einen großen Vorteil. „Unser Expertenteam bespricht in sogenannten Tumorkonferenzen jeden Patienten einzeln und legt gemeinsam bestmögliche Untersuchungs- und Behandlungsschritte fest, die individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse des Patienten abgestimmt sind“, erläutert Priv.-Doz. Dr. med. Guido Woeste. Auch die Vor- und Nachbehandlung erfolgt in sehr enger Kooperation mit niedergelassenen Ärzten und Einrichtungen, darunter Internisten, Onkologen, Palliativmediziner, Pathologen, Radiologen, Proktologen und Psychoonkologen. Priv.-Doz. Dr. med. Guido Woeste betont: „Patienten, die sich in unserem zertifizierten Darmzentrum behandeln lassen, profitieren neben einer regelmäßigen Qualitätskontrolle von außen, von einer hohen fachlichen Expertise eines interdisziplinären Teams sowie von einer langjährigen Erfahrung in der Behandlung entsprechender Krankheitsbilder.“

Die Erfahrungen und Standards, die am Agaplesion Elisabethenstift bei der operativen Behandlung von Darmkrebs umgesetzt werden, wendet das Ärzteteam auch auf gutartige Erkrankungen des Darms an. Hier zählt die Divertikelkrankheit des Dickdarms (sogenannte Divertikulitis) zu der häufigsten Erkrankung.

DKG KREBSGESELLSCHAFT **Zertifiziertes Darmkrebszentrum**

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT
DARMSTADT

Kontakt

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT
Klinik für Allgemein- und
Viszeralchirurgie /
Zertifiziertes Darmkrebszentrum

Landgraf-Georg-Straße 100
64287 Darmstadt
T (06151) 403 – 20 01
F (06151) 403 – 20 09

www.agaplesion-elisabethenstift.de

(DARM-)KREBSVORSORGE BEGINNT MIT DEM ESSEN

... Krebszellen mögen ja schließlich keine Himbeeren, wie wir alle wissen



Dr. med. Sabine Wiesner

Oder anders formuliert: Ihre tägliche Krebsvorsorge über die Nahrung ist abhängig davon, wo Sie leben: in der westlichen Welt erkranken 10 von 100.000 Menschen an Dickdarmkrebs, in Indien 5.

Auf Europa bezogen: weniger als 20 in Griechenland, über 70 Erkrankte pro 100.000 Menschen pro Jahr in Deutschland – wir sind damit wieder einmal trauriger Spitzenreiter!

Als protektiv gilt u. a.

- ballaststoffreiche Ernährung
- viel Bewegung
- Vermeidung von Genußgiften wie Nikotin und Alkohol
- Ausreichend trinken – mind. 30ml/kg Körpergewicht und Tag
- Regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen

Über den Nutzen von „low carb“ bzw. „no carb“ habe ich bereits ausführlich in meinem Artikel „Dem Krebs den (Zucker-)Hahn abdrehen“ geschrieben, über die Vermeidung und Behandlung eines leaky-gut-Syndroms im Artikel „Loch im Darm – und jetzt???“ – alle diese Maßnahmen gelten auch für die Darmkrebs-Prävention, ebenso wie eine gute allgemeine Mikronährstoffversorgung.

Da dies für viele Menschen offenbar sehr schwierig umzusetzen ist, stellt sich die Frage, was brauche ich in meinem „Vitamin-Koffer“ zusätzlich, um mich vor Darmkrebs zu schützen:

Resistente Stärke

Täglich 30 g verteilt auf 3 Hauptmahlzeiten fördert die Bildung kurzkettiger Fettsäuren, was einen hemmenden Einfluss auf die Karzinogenese (Krebsentstehung) im Dickdarm hat. Oder sie nehmen gleich Propionat in Kapselform und stärken ihr (Darm-)Immunsystem, bremsen autoreaktive Zellen und überschießende Immunreaktionen (nicht nur im Darm!) und fördern die Bildung von schützenden Immunzellen.

Vitamin D

Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D-Spiegel und dem Auftreten von unterschiedlichen Krebsarten. Bei Kolon-



Foto: © Poligoone – stock.adobe.com

karzinomen hat sich der Vitamin-D-Status als unabhängiger Prädiktor für das Überleben erwiesen.

Selen

In der berühmten Clark-Studie war das Dickdarmkrebs-Risiko bei Einnahme von 200µg Selen/d um 58% verringert.

Curcuma

Hemmt VEGF, ein Wachstumsfaktor für Krebszellen und aktiviert das p53-Tumorsuppressor-Gen, hemmt die Vermehrung von Krebsstammzellen, steigert die Wirkung von Chemotherapeutika und schützt gesunde Zellen vor den Nebenwirkungen.

Omega-3-Fettsäuren

Senken die Sterblichkeit, in dem sie das

Tumorstadium unterdrücken, dessen Blutversorgung bremsen und das Erkrankungsrisiko reduzieren.

Magnesium

Auf der Basis einer groß angelegten Meta-Analyse der Soochow Universität in China kann eine erhöhte Magnesium-Aufnahme das Risiko, Karzinome im Darm zu entwickeln, moderat senken.

Meinen Sie nicht auch, was in Asien geht, müsste auch hier funktionieren? Sollten wir nicht versuchen, diesen o. g. Spitzenreiterposten abzugeben?

Lassen Sie es doch auf einen Versuch ankommen – wir unterstützen Sie gerne dabei!

Propionat

ist das Salz der Propionsäure, die seit über 100 Jahren unsere Lebensmittel vor Schimmelpilzen schützt. Sie wird aber auch täglich in unserem Darm von den guten Darmbakterien gebildet – sofern wir diese auch haben...

Propionate zählen zu den sog. kurzkettigen Fettsäuren, die vielfältige gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweisen:

- Sie können ein überschießend aktives Immunsystem, wie es z. B. bei Allergien und Autoimmunerkrankungen vorkommt, auf ein normales Maß herunter regulieren – so forscht z. B. die Ruhr-Universität Bochum sowie die Uni Erlangen seit langem z. B. im Bereich der Multiplen Sklerose
- Können Entzündungen vorbeugen und positiv beeinflussen
- Normalisieren den Zucker- und Fettstoffwechsel
- Können Heißhungerattacken bremsen und Hormone freisetzen, die ein Sättigungsgefühl signalisieren
- Aktivieren die Darm-Immunzellen
- Stimulieren und verbreiten regulatorische T-Zellen des Immunsystems
- Helfen bei Diabetikern bei der Normalisierung des Blutzuckerspiegels



Foto: © Lohar Drechsel – stock.adobe.com



**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

GANZ SCHÖN SAUER

Was jeder selbst gegen Sodbrennen tun kann

Das fiese Brennen hinter dem Brustbein, das die meisten von uns kennen, ist nicht immer das Ergebnis von ungezügelter kulinarischer Genüsse, die den Magen überfordern. Manchmal steckt hinter Sodbrennen auch eine organische Veranlagung oder es steht ursächlich im Zusammenhang mit anderen Beschwerden. Häufig lässt sich jedoch durch Anpassung bestimmter Lebensgewohnheiten verhindern, dass das lästige Feuer in der Speiseröhre überhaupt ausbricht.

Wenn das Verdauungssystem medizinisch behandelt werden muss, steht meist der Darmtrakt im Fokus. Doch die Verwertung unserer Nahrung beginnt bereits im Mund, wo der enzymhaltige Speichel das zerkleinerte Essen für den Magen ‚vorbereitet‘. Dort – nach Passieren der Speiseröhre – sorgt schließlich der Magensaft, der Salzsäure und Eiweiß spaltende Enzyme wie Pepsin enthält, dafür, dass das Mahl weiter vor Eintritt in den Darmtrakt verarbeitet wird.

Normalerweise merkt man nur wenig von dieser Wanderung der Speisereste nach unten in den Magen. Nicht selten steigt aber der ätzende Verdauungssaft wieder nach oben und löst akutes Sodbrennen aus. Dabei greift die Säure andere Schleimhäute an, da sie nicht wie die Auskleidung im Magen vor der aggressiven Substanz geschützt sind.

Reflux – so der medizinische Ausdruck für den Rückfluss von Mageninhalt – kennt jeder Fünfte in Deutschland – vor allem aber besonders diejenigen, die gelegentlich bei den Essensmengen übertreiben und kurz vor dem Schlafengehen noch Schokolade naschen. Bei jedem Zehnten treten die Beschwerden allerdings regelmäßig oder sogar chronisch auf – häufig sogar im Zusammenhang mit Vorerkrankungen wie etwa Diabetes, Rheuma und Adipositas oder in Verbindung mit Schädigungen des Rachenbereichs beziehungsweise der Nasen-Nebenhöhlen. Dann können die Symptome mitunter auch unauffällig und eher

‚still‘ (Stiller Reflux) sein und sich etwa durch Druck hinter dem Brustbein, saures Aufstoßen, Husten, Heiserkeit oder ständiges Räuspern bemerkbar machen.

Zählt man zu diesen dauerhaft Betroffenen, sollte ein Arzt befragt werden, um den konkreten Ursachen der Beschwerden etwa mittels einer Magenspiegelung auf den Grund zu gehen. Langfristigen Schädigungen an der Speiseröhre kann so vorgebeugt werden.

Warum es überhaupt zu diesem brennenden Problem kommt, liegt in erster Linie an schlaffen Gewebestrukturen. Dort, wo die Speiseröhre vom Brustraum in die Bauchhöhle abtaucht und direkt in den Magen mündet, hält beim Gesunden festes Muskel- und Sehngewebe den Mageninhalt davon ab, in die falsche Richtung zu laufen. Normalerweise bildet dann der Schließmuskel der Speiseröhre zusammen mit einem engen Zwerchfellring eine undurchdringliche Barriere gegen das Aufsteigen des ätzenden Speisebreis. Mit zunehmendem Alter gibt das Gewebe jedoch oft nach. Der Ring leiert aus, der Muskel schließt nicht mehr. Es entsteht gewissermaßen ein offen stehendes Ausgangstor.

Einer solchen organischen ‚Materialermüdung‘ erfolgreich entgegenzuwirken, hat glücklicherweise jeder – bevor er sich beispielsweise säurehemmende Tabletten verschreiben lässt – ein Stück weit selbst durch Eigeninitiative in der Hand. Mit folgenden Verhaltenstipps lässt sich nämlich quälendes Sodbrennen meist gut eindämmen oder sogar ganz verhindern.

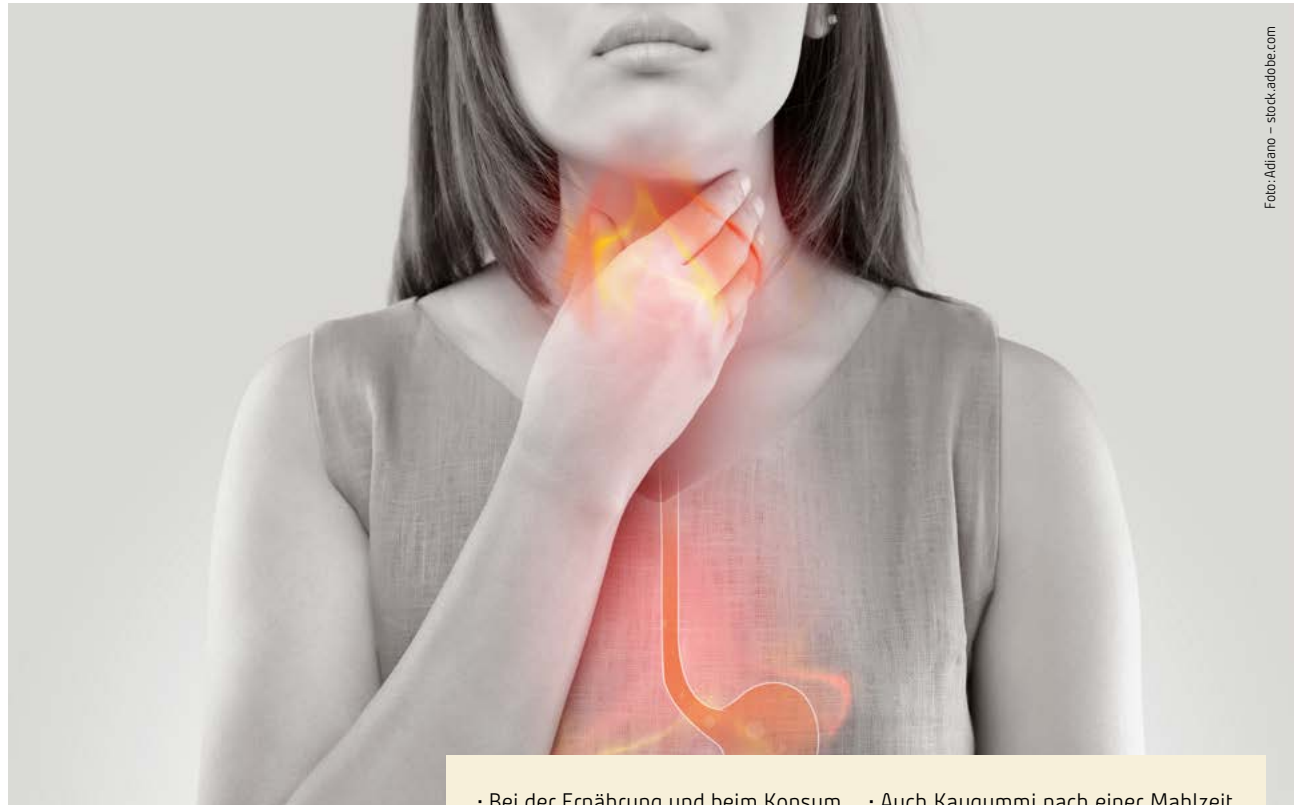


Foto: Adriano – stock.adobe.com

- Bei der Ernährung und beim Konsum von Genussmitteln sollte man übermäßige Mengen von Fett, Zucker, säurehaltigen Früchten, stark gewürzten Lebensmitteln und Kaffee meiden – ebenso wie Alkohol und Nikotin
- Auch Kaugummi nach einer Mahlzeit kann gegen Sodbrennen helfen. Das Kauen regt nämlich die Speichelproduktion an, so dass die aufsteigende Säure ‚verdünnt‘ wird.
- Zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte nichts mehr gegessen werden.
- Schlafen in erhöhter Position etwa mittels eines flexiblen Lattenrosts oder eines Bettkeils kann ebenfalls Erleichterung schaffen.
- Lieber etwas weitere als zu enge Kleidung tragen. Denn ein eingeschnürter Oberkörper kann ebenfalls Sodbrennen fördern.
- Möglichst Übergewicht reduzieren. Körperfett drückt nämlich auf den Magen.
- Wer zu Sodbrennen neigt, sollte auch häufiges Bücken und schweres Heben vermeiden
- Ärger, Stress und Hektik möglichst reduzieren, denn auch dieses psychischen Belastungen können Sodbrennen befeuern.
- Auf bestimmte Medikamente, die Sodbrennen begünstigen, sollte möglichst verzichtet werden. Dazu gehört zum Beispiel ASS (Acetylsalicylsäure)
- Beim Essen lieber öfter kleine Portionen über den Tag zu sich nehmen und sich dafür Zeit nehmen.
- Täglich ausreichend Wasser trinken und auf Getränke mit Kohlensäure verzichten. Beruhigend und neutralisierend kann auch Kamillentee sein.
- Regelmäßige Bewegung ist ebenfalls ein gutes Mittel gegen Reflux. Direkt nach dem Essen empfiehlt sich gerade abends ein Verdauungsspaziergang. So wird die Muskulatur aktiviert, was wiederum die Magenentleerung bzw. die Verdauung fördert.

Nicola Wilbrand-Donzelli

KONSERVATIVE GELENK THERAPIE BEI ARTHROSE. GELENKERSATZ VERMEIDEN – SCHMERZEN LINDERN

ACP-Therapie im Deutschen Schmerzzentrum für muskuloskelettale Erkrankungen in Darmstadt (DSD)



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

Immer mehr junge Patienten klagen über belastungs- und bewegungsabhängige Gelenksbeschwerden, die sie in ihrem Alltag, beruflich wie sportlich, einschränken. Insbesondere ehemals sportlich sehr aktive Patienten, die bereits konservativ wie operativ vorthorapiert sind, fragen nach Lösungen und Wegen aus der Schmerzspirale.

Im Orthopädischen Zentrum Darmstadt sehen wir regelmäßig junge und jung gebliebene Patienten, die nach intensiver sportlicher Laufbahn im Breitensport, exemplarisch seien Fußball und Handball genannt, bereits früh Gelenksbeschwerden entwickeln, die sie zum einen zur Aufgabe ihrer sportlichen Aktivität zwingen und zum anderen ihren Alltag einschränken und erschweren, teilweise sogar mit der Notwendigkeit einer Umschulung/Berufsaufgabe oder mit der Konsequenz einer frühen gelenkerhaltenden / gelenkersetzenden Operation.

LebensLust: Herr Dr. Dehos, wie müssen wir uns das vorstellen? Heißt das, dass viele junge Menschen bereits mit 20 Jahren berufs unfähig sind und nicht mehr Sport treiben können?

Dr. Dehos: Nein. Ich spreche nicht die Patientengruppe von 15 – 30 Jahren an, sondern eher Patienten, die seit ihrer Jugend

intensiv Sport betrieben haben, vielleicht mit der ein oder anderen Sportverletzung wie z.B. Ausrenkung des Schultergelenkes, Riss des Innen- oder Außenmeniskus, Riss des vorderen oder hinteren Kreuzbandes sowie Knorpeldefekte an den großen Gelenken, wie Schulter-, Hüft- und Kniegelenk erlitten haben und im Alter von 30 Jahren bereits deutliche Einschränkungen in der körperlichen Belastbarkeit und des Bewegungsausmaßes in diesen Gelenken aufgrund einer Verschleißerkrankung in Kauf nehmen müssen.

LebensLust: Wir dachten, Arthrose (Gelenkverschleiß) tritt erst im Alter, so ab 60 Jahren oder später auf!

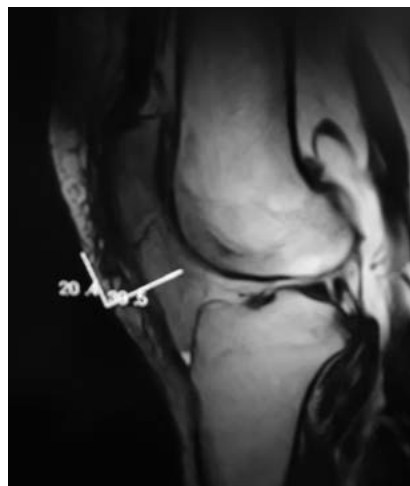
Dr. Dehos: In der Regel trifft das zu. Aber eine Vielzahl an jungen Patienten ist oder war sportlich sehr aktiv, hat bereits in der Vergangenheit durch sportbedingte Unfälle konkrete Schädigungen an den Gelenken erfahren und fördert damit oft das Auftreten einer Verschleißerkrankung, so dass es keine Seltenheit ist, einen 35- oder 40-jährigen Patienten in unserer Praxis zu sehen, der bereits im Röntgenbild morphologische Veränderungen zeigt, die eigentlich erst ein 60- oder 70-jähriger Mensch haben sollte.

LebensLust: Wie können Sie diesen jungen schmerzgeplagten Patienten helfen?

Dr. Dehos: Zunächst ist eine genaue Anamnese erforderlich, um zu klären, welche Sportarten durchgeführt wurden, welche Verletzungen / Verletzungsmuster bislang bekannt sind, welche Therapien bereits erfolgten und welche aktuelle Einschränkung und Beschwerdesymptomatik vorliegt. Danach richten sich die Diagnostik und die daraus abgeleiteten Therapieansätze.

„... nach Einsatz der umfassenden konservativen Therapiemaßnahmen können die degenerativen Verschleißprozesse oft verlangsamt und entzündliche Begleitveränderungen gedämpft werden...“

Exemplarisch sei ein Beispiel aus der Sprechstunde genannt: Ein 35-jähriger Patient (ehemals Handballspieler) stellt sich mit belastungsabhängigen Kniebeschwerden rechts, die insbesondere beim Treppensteigen, beim Knien und unter hoher axialer Belastung auftreten, vor. Er hat früher bis zum 30. Lebensjahr Handball gespielt und hatte 2 x eine Gelenkspiegelung des rechten Kniegelenkes erhalten, wobei jeweils eine Knorpel- und Innenmeniskusglättung durchgeführt wurden.



MRT Knie seitlich mit detaillierter Planung der Kanülenlage

Da sowohl beruflich (Handwerker) als auch im privaten Bereich (Familie, Hausbau) keine Auszeit möglich ist, möchte der Patient zunächst keine weitere operative Maßnahme durchführen lassen, wenn es irgendwie möglich ist.

Bei gerader Beinachse und kernspintomographisch erhaltenem Restinnenmeniskus sowie zweitgradiger Knorpelerweichung im inneren Kniegelenkkompartiment ohne tiefgreifende Knorpeldefekte entschließen wir uns zusammen mit dem Patienten zu einer knorpelerhaltenden Injektionsbehandlung (Hyaluronsäure) zur Pufferung der Knorpeloberfläche, bedarfsorientierten medikamentösen (enzymatische + pflanzliche Präparate) und lokalen physikalischen Entzündungsdämpfung (TENS, Ultraschall, Eis, kühlende Salben) sowie zur Verbesserung der Stabilisierungsfähigkeit des Kniegelenkes durch geeignete Hilfsmittel in der Belastungsphase (Einlagen, Aktiv-Bandagen) und physiotherapeutische Mitbetreuung zur muskulären Kräftigung.

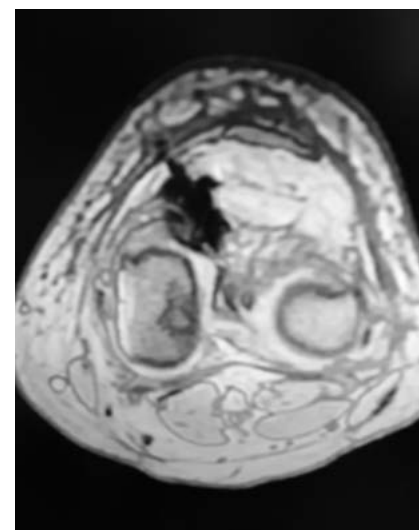
Die Therapie schlägt gut an und der Patient kann bis auf den früher durchgeführten Ballsport (Handball) wieder 5-6km Joggen, fährt ausgiebig Fahrrad, schwimmt einmal

pro Woche und ist im Alltag und im Beruf schmerzfrei.

LebensLust: Klappt das bei allen Patienten so gut oder gibt es auch Therapieversager?

Dr. Dehos: Es gibt natürlich auch den klassischen Therapieversager, aber wesentlich häufiger sind Patienten, die nach einer gewissen Zeit der Schmerzfreiheit wieder belastungs- und bewegungsabhängige Schmerzen entwickeln und das ohne erneutes Trauma (Unfall) oder Zunahme der körperlichen Aktivität und eine entweder intensivere, konservative Therapie oder aber gelenkerhaltende Eingriffe benötigen. Da mittlerweile auf dem Gebiet der regenerativen, konservativen Orthopädie hervorragende Möglichkeiten zur Verbesserung der Knorpelernährung und des Knorpelschutzes bestehen, setzen wir seit fast 5 Jahren sehr erfolgversprechend die sog. ACP-Therapie (autologes conditioniertes Plasma) im Deutschen Schmerzzentrum für muskuloskelettale Erkrankungen in Darmstadt ein, um insbesondere diesen noch jungen Patienten einen operativen Eingriff zu ersparen.

Nach Verletzungen, z.B. der Knorpeloberfläche, finden im Körper Heilungsprozesse statt, die durch Wachstumsfaktoren geregelt werden – Signalsubstanzen, die von Blutplättchen oder Thrombozyten freigesetzt werden. Diese schütten am Ort der Verletzung oder der Schädigung Wachstumsfaktoren aus, um die regenerativen Heilungsprozesse zu starten und zu fördern.



MRT Knie im Querschnitt zur Darstellung der Kontrastmittelverteilung vor Injektion des Blutplasmas



Wird das körpereigene Blut nun entsprechend aufgearbeitet, so kann dieser Effekt gezielt verstärkt werden. Es ist erwiesen, dass durch das ACP-Verfahren sowohl die Anzahl der Thrombozyten, als auch die Konzentration der Wachstumsfaktoren signifikant erhöht wird.

So war es auch bei unserem Beispielpatienten!

Nach 10 Jahren erfolgreicher konservativer Therapie wurden die Beschwerden im rechten Kniegelenk auch unter alltäglichen Belastungen wieder stärker, sodass erneut unsere Sprechstunde aufgesucht wurde. Im durchgeführten MRT (Kernspintomographie) zeigt sich nun eine Auffaserung des Oberflächenknorpels mit zum Teil lokal begrenzten, tieferen Defekten und ein Höhenverlust des Innenmeniskus im Vergleich zur Voruntersuchung mit beginnender zentraler Rissbildung ohne Hinweis für Fragmentierung des Innenmeniskus.

Daher boten wir den Patienten dahingehend, dass eine operative Maßnahme noch nicht zwingend erforderlich sei und zunächst ein erweiterter, konservativer Behandlungsversuch mit autologem konditioniertem Blutplasma anzustreben ist. Im Rahmen der Therapie wurde innerhalb von 6 Wochen im 2-Wochen-Rhythmus unter Sichtkontrolle im MRT eine präzise Injektion in Höhe der Knorpelschädigung in der Hauptbelastungszone des inneren Kniegelenkkompartimentes gesetzt und 6 Wochen nach der letzten Injektion eine sonographische Kontrolle des Gelenkes ergänzt, um eventuell noch bestehende entzündliche Veränderungen vor Beginn der muskelstabilisierenden Behandlung auszuschließen.

3 Monate nach Start der Injektionstherapie, die insgesamt 3 mal erfolgte, steht der Patient nun wieder schmerzfrei im Muskelaufbautraining und wird schrittweise an

seine sportlichen Zielbelastungen Tennis (Doppel) und Joggen im Wald herangeführt. Seinen beruflichen Alltag kann der Patient wieder schmerzfrei bewältigen.

LebensLust: Das heißt, der Patient wird sich nie mit einer Operation auseinandersetzen müssen?

Dr. Dehos: Wahrscheinlich schon: Aber nach Einsatz der umfassenden konservativen Therapiemaßnahmen können die degenerativen Verschleißprozesse oft verlangsamt und entzündliche Begleitveränderungen gedämpft werden, so dass operative Eingriffe nicht mit 30 oder 40 Jahren, sondern erst ab 50 oder 60 Jahren notwendig werden und auch dann zunächst der Versuch einer gelenkerhaltenden Operation im Vordergrund steht und nicht der totalendoprothetische Ersatz.

Diese bleibt in der Tat nur völlig „ausgebrannten Arthrosen“ leider teilweise auch bei jungen Erwachsenen vorbehalten, die auf jegliche konservative Therapie kein positives Ansprechverhalten zeigten.

LebensLust: Vielen Dank für das Gespräch.

Dr. Dehos: Vielen Dank für das Interview.

WIR HELFEN IHNEN, GESUND ZU WERDEN

Sportmedizin
bis moderne Diagnostik
mit offenem MRT



Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Dr. med. Marc Dehos

Dr. med. Thomas Saltzer

Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie



Privatpraxis

Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 60 67 20

info@orthopaedisches-zentrum.eu

www.orthopaedisches-zentrum.eu

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Privatpraxis

Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 786 750

deutsches@schmerzzentrum-da.de

www.schmerzzentrum-da.de

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies 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 Immunbiologie Freiburg (Prof. v. Kleist)

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

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm
Radiologie Universitätsklinik Basel und Straßburg

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

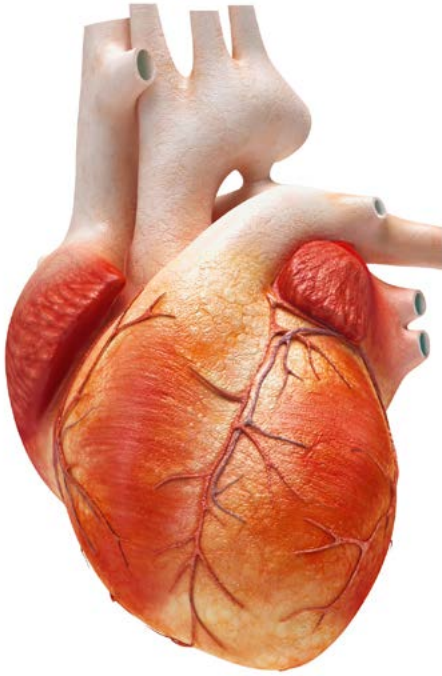


Rijks-hospital Oslo,
Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomew and Royal London Hospital

01/07 Barking Havering and Redbridge 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. 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

„Wir tun unser Bestes, um die Qualität unserer Arbeit auch unter Corona-Bedingungen zu garantieren“

TROTZ PANDEMIE BEGLEITET DER PFLEGEDIENST HESSEN-SÜD SEINE KUNDEN SICHER DURCH DIE KRISE

Seit gut 25 Jahren steht der ambulante Pflegedienst-Südhessen für Fachkompetenz und individuelle, herzliche Betreuung. „In guten Händen sein“, heißt so auch das Unternehmensmotto, das mehr als 90 Mitarbeiter jeden Tag engagiert und professionell umsetzen – sogar jetzt in Pandemie-Zeiten! Im Gespräch berichtet Dörthe Schuchardt, die mit Firmengründer Norbert Janssen die Geschäfte führt, was ambulante Pflege im Corona-Krisen-Modus bedeutet.

Wie meistert Ihr Team unter den erschwerten Bedingungen den Pflege-Alltag?

Die Arbeit ist stressiger und zeitaufwändiger geworden, da nun wesentlich mehr Anforderungen auf uns zukommen. Es geht dabei nicht um die Versorgung an sich, sondern um die aufwändigen Hygiene- und Schutz-Maßnahmen, die rund um die Pflege ergriffen werden müssen. Das macht den Alltag der Pflegekräfte nicht leichter. So sind wir im Moment so ausgelastet, dass wir keine Kunden mehr aufnehmen können.

Müssen Sie denn Kunden zurückweisen?

Ja leider. Wir bekommen nämlich gerade eine Flut von neuen Anfragen – insbesondere von pflegebedürftigen Menschen, die sich dringend unsere Unterstützung wünschen, da sie aufgrund der Schreckensnachrichten der letzten Monate möglichst nicht in ein Krankenhaus beziehungsweise in ein Pflegeheim verlegt werden wollen. Wir sind dann bedauerlicherweise meist gezwungen den Auftrag abzulehnen, weil unsere Kapazitäten gerade vollkommen erschöpft sind.



Foto: © Yakobchuk Olena – stock.adobe.com

Was macht die derzeitige Situation mit Ihren Patienten?

Es gibt auf allen Seiten große Unsicherheiten, so dass immer wieder auch Termine von Kunden oder deren Angehörigen abgesagt werden, weil die Angst vor einer möglichen Ansteckung zu groß ist. Solche Ausfälle führen natürlich zu Mindereinnahmen, da wir die dadurch entstandenen Lücken nicht so schnell wieder schließen können.

Was würden Sie sich von den verantwortlichen Politikern zusätzlich für Ihre Branche wünschen, damit Sie und Ihre Kundschaft

besser durch die Krise kommen?

Hier wären meiner Meinung nach an einigen Stellen konkretere Leitlinien mit mehr Lebensnähe erforderlich. Manche Vorgaben sind nämlich zwar gut gemeint, aber vieles bleibt dabei doch zu schwammig und ist nicht zu Ende gedacht – zum Beispiel, wenn es darum geht, dass wir vor jedem Haus-Besuch unsere Patienten auf Corona testen sollen. Das ist jedoch völlig realitätsfern, da es nicht nur aus wirtschaftlichen und organisatorischen sondern auch aus zeitlichen Gründen nicht umsetzbar ist.

Welche Konsequenzen ziehen Sie daraus?

Wir haben in den letzten Monaten gelernt, dass es ebenso auf die Eigeninitiative in Sachen Infektionsschutz ankommt. Die eigene Sorgfaltspflicht des Unternehmens ist also mitverantwortlich, dass es bei uns trotz der erschwerten Bedingungen gut weiterläuft und sich die von uns betreuten Menschen optimal aufgehoben und sicher fühlen können.

Ihre „Infektions-Bilanz“ ist also bislang gut?

Toi, Toi, Toi. Wir hatten noch keine positiv getesteten Fälle. Das hängt wahrscheinlich auch damit zusammen, dass wir uns größtenteils selbst um Tests für unsere Mitarbeiter gekümmert haben, da diesbezügliche Vorgaben der Politik aus unserer Sicht nicht immer konsequent und zielführend genug waren. So sind wir bisher zum Glück ohne Infektionen durch die Pandemie gekommen.

Welche Durchhalte-Parolen geben Sie an Ihr Team und Ihre Kunden weiter? Bis es einen verfügbaren Impfstoff gibt, dauert es ja noch...

Tatsächlich ist mindestens noch diesen Winter Disziplin und Vernunft unverzichtbar. Damit wir das auch schaffen, appelliere ich deshalb an das Verantwortungsgefühl von jedem einzelnen. Wer sich möglichst konsequent an die Regeln hält, schützt damit nämlich nicht nur sich selbst, sondern auch seinen Gegenüber. Für unseren Bereich bedeutet das konkret, dass unsere Kunden ebenfalls aufgefordert sind, bei den gemeinsamen Terminen eine Maske zu tragen. Wer all das verinnerlicht, hat es – unabhängig von unserer Branche – also weitgehend selbst in der Hand, dass wir alle gesund bleiben.

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH
Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt · Tel: 06151 969 770

www.pflegedienst-hessen-sued.de

SCHÖNE AUGEN MACHEN ...UND ... VON DEN AUGEN ABLESEN

Wir wissen es alle. An seinen Augen erkennt man den Menschen. Wir lesen unseren Mitmenschen ihre Wünsche von den Augen ab, schauen ihnen tief in die Augen, wir lassen unsere Seele aus unseren Augen sprechen und – wenn etwas schief geht – ist es „ins Auge gegangen“.

Was heißt das alles? Die Augenregion ist eine der empfindlichsten, der sensiblen Regionen unseres Körpers. Und wenn etwas „ins Auge gegangen“ ist, dann heißt das im übertragenen Sinne, dass es nicht geklappt hat, dass die Erwartungen nicht erfüllt wurden. Und gar nicht selten geht eine OP, vor allem eine ästhetische OP, ins Auge.

Das gilt für allgemeine Redewendungen. Doch tatsächlich erreichen uns immer wieder Patientinnen und Patienten, deren Augenlid-Operation ziemlich schlecht gelaufen ist, manchmal nicht mehr korrigierbar. Eines sollte der Laie daher verstehen: Die Augenlider sind ein hochgradig kompliziertes, fein abgestimmtes Schutzsystem für einen nach außen vorgeschobenen, extrem empfindlichen Teil unseres Gehirns, den Augapfel. Wer hieran operiert, sollte gut wissen, was sie / er tut. Das ist nicht immer der Fall, seitdem es in vielen ärztlichen Fachgebieten zur Mode geworden ist, ästhetisch zu operieren, oftmals, ohne gezielte Ausbildung des Arztes, ohne die Funktions-Komplexität des Lidapparates überhaupt verstanden zu haben. Leider. Manche Patienten sagen sich: „Arzt ist Arzt“. Warum nicht dann den „Preisgünstigeren“ nehmen? Doch ist „Handwerker gleich Handwerker.“ Würden Sie sich vom Schreiner Ihr Auto reparieren lassen, oder vom Fliesenleger das Dach decken lassen? Sicher nicht. Sie haben jetzt verstanden.

Doch wie soll man sich denn informieren, wer Augenlider operieren kann, und was hinter solch einer Augenlid-Erkrankung und Augenlid-Operation steckt? Im Internet steht ja doch immer nur das Gleiche, und jeder Arzt stellt sich auf seiner Homepage als der Beste seines Fachgebietes dar. Zielgerichtete Information und Aufklärung treten in der Regel zurück hinter Eigenlob von selbsternannten „Spezialisten“.

Vor diesem Hintergrund habe ich mit sehr viel Aufwand zum Thema „**Augenlid-Korrekturen**“ eine informative Zusammenstellung für medizinische Laien auf unserer Homepage veröffentlicht, die interessierten Patienten sachlich und informativ, aber für den Laien gut verständlich, ausführlich erklärt, was es mit den Augenlidern auf sich hat und wie man sie am besten operiert. Ich erkläre auch, auf welche Operationen Sie besser verzichten sollten, weil sie Ihnen



Foto: © Valua Vitaly – stock.adobe.com

schaden könnten. Denn im Prinzip hat man bei einer Augenlid-Operation nur einen einzigen Versuch, um es gut und richtig zu machen. Wenn erst einmal Narben da sind, wird es schon ziemlich schwierig mit der Korrektur.

Wie sollten Sie am besten vorgehen?

Ganz einfach. Wenn Sie sich nur einmal allgemein informieren möchten, gehen Sie zu nachfolgender Internet-Adresse:

<https://www.dr-fenkl.de/leistungen/gesichtschirurgie/augenlidkorrektur/>



Wenn Sie Beschwerden an den Augenlidern haben, z. B. „brennende Augen“, „tränenende Augen“ oder „schwere Augenlider“, und Sie wissen nicht recht, welche Behandlung für Sie die beste wäre, und ob sie z. B. geeignet ist für Raucher, dann finden Sie Ihre Beschwerden in nachfolgender Entscheidungshilfe-Tabelle:

https://www.dr-fenkl.de/fileadmin/user_files/pdf/Entscheidungshilfe_zu_Augenlid-Operationen_01.pdf



Hier können Sie in der linken Spalte Ihr Problem suchen, finden gleich rechts daneben die medizinische Ursache Ihrer Beschwerden und weiter rechts daneben die empfohlene Behandlungs-Lösung, die Alternative, die Sie haben, falls Sie den Lösungsvorschlag nicht mögen, und ganz

rechts, ob die Operation für Ihre Lebensgewohnheiten geeignet ist.

Wenn Sie gefunden haben, was Sie suchen, können Sie zurück gehen auf die Augenlid-Startseite, die erste hier angegebene Internet-Adresse. Dort finden Sie wichtige Informationen, wie Ihre **ärztliche Voruntersuchung** korrekt ablaufen sollte.

Falls Sie sich mit einer Augenlid-Operation (noch) nicht abfinden können, warum versuchen Sie es nicht mit **nicht-operativen Behandlungen**, wie z.B. mit Hyaluronsäure-Therapie? Das kann richtig schöne Ergebnisse erbringen.

Das häufigste Augenlid-Thema ist die **Oberlidstraffung**. Doch ist das immer die richtige OP-Technik, selbst wenn die scheinbar überschüssige Oberlid-Haut schwer auf den Liddeckeln liegt? Lesen Sie hier nach, vielleicht können Sie dadurch eine Fehlbildung vermeiden.

Vielleicht liegt es ja nicht an der überschüssigen Oberlidhaut, sondern **die Oberlider können nicht mehr richtig angehoben werden** und stören beim Geradeausblick? Hier finden Sie Erklärungen zum Krankheitsbild des „Hängelids“ (Blepharoptosis).

Viel zu oft übersehen die Menschen, dass ihre **Augenbrauen** überhaupt nicht mehr vorhanden und dem Alterungsschwund anheimgefallen sind. Ein paar Härchen sind noch lange keine Augenbraue, und erst recht nicht ein Permanent-Makeup. Wo ist denn die jugendliche Form geblieben? Die füllige Augenbraue? Hier finden Sie, wie Ihr Blick wieder offen und strahlend wird, abseits der Oberlidstraffung.

Sie haben Größeres vor? Ärgern sich über **dunkle Augenringe**? Oder **die Augen bren-**

nen, tränen, sind empfindlich, und Ihr Augenarzt verschreibt immer nur Augentropfen? Dann lesen Sie im letzten Kapitel weiter, was man tun kann, was Sinn macht. Viele Patienten wissen das noch nicht, was Sie hier lesen können, und allzu oft wissen es auch ihre Ärzte nicht. Wenn es dann eine richtige Gesichts-Verjüngung werden soll, ohne dass Sie sich für ein Standard-Facelift entscheiden wollen, dann lesen Sie hier zum **Midface-Lift** nach, das immer sehr natürliche Ergebnisse erbringt.

Ich habe versucht, Ihnen mit viel Aufwand ein „**Lehrbuch für den Laien zum Thema Augenlidkorrekturen**“ in leicht verständlicher Weise zu schreiben, wo Sie nachlesen können, wie in einem Buch, mit Inhaltsverzeichnis, was Ihr Problem ist und wie es gelöst werden kann. So sind Sie auf Ihren nächsten Arztbesuch bezüglich Ihrer Augenlider bestens vorbereitet.

Alles, was Sie hier lesen können, entspricht unserem Operationsspektrum, auch wenn dieses in unserer Praxis noch sehr viel weiter geht, z. B. mit der Korrektur von Augenlid-Tumoren und Krebserkrankungen. Ich wünsche Ihnen eine spannende und interessante Lektüre.



Dr. med. Roman Fenkl

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

Dr. med. Roman Fenkl

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

DARMSTADT WIFI ERFOLGREICH: WEITER HOHE NUTZERZAHLEN

DARMSTADT (blu) – Der kostenlose mobile Internetzugang in Darmstadt verzeichnet hohe Nutzerzahlen. ENTEGA, HEAG mobilo, Darmstadt Marketing und die Digitalstadt Darmstadt bieten in der gesamten Innenstadt, am Hauptbahnhof sowie in Bussen und Bahnen das „WiFi Darmstadt“ an, das per Smartphone, Notebook und Tablet kostenfrei und unbegrenzt mit einer Geschwindigkeit von 10 MB/s genutzt werden kann.

„Der Erfolg des städtischen WLANs ist auch eine Bestätigung unserer Strategie, in den

Ausbau unseres Glasfasernetzes zu investieren. Denn die Bedeutung des schnellen Internets – ob mobil oder zuhause – wird weiter zunehmen“, sagt Dr. Marie-Luise Wolff, Vorsitzende des Vorstandes von ENTEGA.

Der Zugang zum mobilen Internet erfolgt über ein modernes Glasfasernetz und 280 Hotspots. Die Kooperationspartner verzeichnen derzeit rund 90.000 Nutzer im Monat. In der zweiten Jahreshälfte 2020 gab es 5.000.000 Aufrufe. Den Vergleich mit anderen Städten muss Darmstadt nicht

scheuen. Die Landeshauptstädte München und Stuttgart zum Beispiel verfügen nur über 24 bzw. 35 Hotspots.

„Das Darmstadt WiFi ist ein wichtiger Baustein für die Digitalstadt Darmstadt. Für städtischen Tourismus, Einzelhandel und Gastronomie und als Service für die Bürgerinnen und Bürger ist ein frei zugängliches, mobiles Internet ein Muss. Darmstadt ist hier im bundesweiten Vergleich weit vorne“, sagt Darmstadts Oberbürgermeister Jochen Partsch.

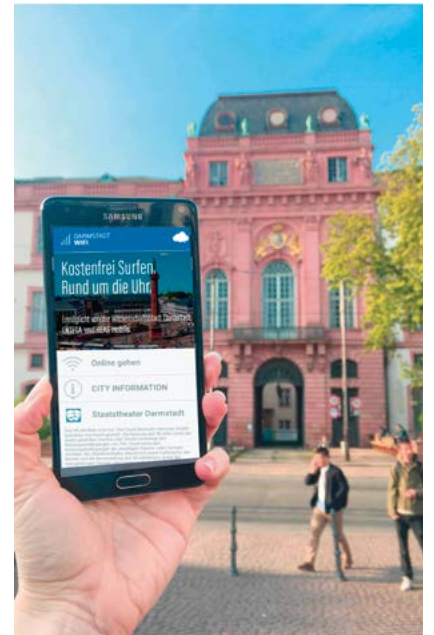


Foto: © Darmstadt Marketing GmbH

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

MENSCHEN BRAUCHEN MENSCHEN

Senioren-Assistenten können das selbstbestimmte Leben im Alter unterstützen

(djd). Das Leben nach eigenen Vorstellungen leben, liebe Menschen um sich haben, neugierig bleiben: Diese und weitere Anregungen gibt Glücksforscher Florian Langenscheidt Seniorinnen und Senioren. Für viele Ältere ist das leichter gesagt als getan – besonders für diejenigen, die ganz auf sich allein gestellt sind. „Menschen brauchen Menschen“, gibt Ute Büchmann zu bedenken, „sonst funktioniert das nicht.“

Sie hat das Berufsbild Senioren-Assistenz „erfunden“ und schult seit vielen Jahren nach dem „Plöner Modell“ lebenserfahrene Frauen und Männer zu qualifizierten Senioren-Assistentinnen und -assistenten. Diese bieten ihre Dienste bundesweit über das kostenlose Vermittlungsportal www.die-senioren-assistenten.de an. Teilweise kann die Dienstleistung über die Pflegekasse abgerechnet werden.

**Nicht alleine einsam –
sondern füreinander da sein!**



Der Johanniter-Pflegedienst sorgt mit seinen hohen Hygienestandards für Sicherheit und hilft, dass Sie gesund bleiben.

Für Griesheim, Weiterstadt
und Erzhäusen erreichen
Sie uns unter
061 50/1899 18

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



MIT HERZ DABEI – DER JOHANNITER PFLEGEDIENST

Ein Zuhause bietet Sicherheit und Geborgenheit. Gerade deshalb möchten viele Menschen ihre gewohnte Umgebung auch im hohen Alter und bei Krankheit nicht aufgeben. Die Johanniter passen sich Ihren Bedürfnissen an: mit dem mobilen Pflegedienst in und um Erzhäusen, Weiterstadt und Griesheim. Mit Fachwissen, Erfahrung und Zuwendung gehen die Mitarbeiter auf Ihre Wünsche ein.

Sei es im hohen Alter, bei Krankheit oder nach einem Unfall: Sie entscheiden in Absprache mit Ihrer Krankenkasse, welche Leistungen des Johanniter-Pflegedienstes Sie in Anspruch nehmen möchten und können. Trotz der begrenzten Kapazitäten an Mitarbeitern durch den Pflegeengpass bemüht sich die Pflegedienstleitung Hanne Poth immer möglich zu machen, was gewünscht wird.

Rufen Sie an, Frau Poth steht mit Rat, und wenn es möglich ist auch mit Tat, zur Seite. Tel. 06150 – 18 99 18.



Wir sind gewappnet für die Zeit der Pandemie.

Residenz „Am Kurpark“

AUF SICH ACHTEN UND DEN RUHESTAND GENIEßEN

Selten war es im Ruhestand wichtiger, auf sich zu achten und das Hier und Jetzt zu genießen. Und selten war der Zeitpunkt günstiger, sich damit auseinanderzusetzen, wie und wo man im Alter leben möchte. Gerade in diesen, für viele Senioren „unrealistischen“, Zeiten lohnt es sich, die eigene Wohnsituation zu überdenken und auf die Zukunft abgestimmt auszurichten. Nun mag der Gedanke aufkommen, dass doch niemand wissen kann, was kommen wird. Stimmt. Doch eine bewusste Entscheidung zu einem frühen Zeitpunkt zu treffen, ist für alle, auch Angehörige, besser als überstürzt und unüberlegt umziehen zu müssen.

Es gibt viele Wohnmodelle für Senioren. Vom einfachen Service-Wohnen über das angenehme Betreute Wohnen bis hin zu Pflegeeinrichtungen. In Letztere zu ziehen ist erst dann sinnvoll, wenn eine Begleitung durch den Tag erforderlich ist. Für viele Senioren ist daher das Betreute Wohnen optimal. Dort lebt man selbstständig in einem seniorengerechten Umfeld. „Bei unserem Betreuten Wohnen in der Residenz „Am Kurpark“ in Bad König fühlen sich die Bewohner so wohl, weil sie autark leben

und ihren Ruhestand individuell gestalten. Wir legen auf persönliche Ansprache und Unterstützung bei Bedarf großen Wert“, erklärt Silvia Uhlig, Vermietungsberaterin der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König, das Konzept.

„Im Grunde kann man gar nichts Besseres machen als hierherzuziehen“, ist Bewohnerin Ursula Fröhlich zufrieden mit ihrer Entscheidung vor drei Jahren. „Man wohnt in einem tollen Appartement am Kurpark und ist sehr gut versorgt. Außerdem kann man mit gutem Gefühl im Residenz-Lädchen einkaufen, im Residenz-Bus mitfahren, wird immer über Neuigkeiten informiert und im Notfall ist der ambulante Pflegedienst im Haus schnell zur Stelle. Nicht nur zu Corona-Zeiten“, erläutert Frau Fröhlich die vielen Annehmlichkeiten im Alltag. Wenn auch bei Ihnen der Ruhestand stillvoll, sicher und selbstbestimmt sein soll und Sie noch mehr über die Vorteile des Residenz-Wohnens in Bad König wissen möchten, informieren Sie sich persönlich bei Silvia Uhlig unter 06063.9594-0 oder im Internet unter www.senioren-wohnekonzepte.de, sowie per Mail an info@seniorenresidenz-badkoenig.de

Selten war es wichtiger, auf sich zu achten und das Hier und Jetzt zu genießen.

Residenz „Am Kurpark“



In der Residenz „Am Kurpark“ gestalten Sie Ihren Ruhestand ganz nach Ihren Wünschen. Ein familiäres Umfeld mit einem Team, das Ihnen Alltagspflichten abnimmt, sorgt für Ihr Wohlbefinden.

Bleiben Sie gesund, zuversichtlich und weiterhin mutig!

RESIDENZ & HOTEL „AM KURPARK“ BAD KÖNIG



Infos unter 06063.95940 oder im Internet unter www.senioren-wohnekonzepte.de
Stilvoll. Sicher. Selbstbestimmt.

Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf Bewegung Ernährung

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

Schreinerei & Innenausbau SCHADT GmbH

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

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

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





Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

um die Covid-19 Pandemie zurückzudrängen sind überall in Deutschland unter kommunaler Verantwortung und mit Unterstützung der Feuerwehren, Hilfs- und Rettungsorganisationen Impfzentren aufgebaut worden. In einer historisch einzigartigen Aktion sollen auch in unserer südhessischen Region möglichst viele Bürgerinnen und Bürger gegen das Coronavirus geimpft werden.

In Hessen haben am 19. Januar 2021 zunächst sechs regionale Impfzentren in Darmstadt, Kassel, Gießen (Heuchelheim), Fulda, Frankfurt und Wiesbaden den Betrieb aufgenommen.

Konkret heißt das: Nicht nur die Einwohner von Darmstadt, sondern auch die Bürgerinnen und Bürger der Landkreise Bergstraße, Darmstadt-Dieburg, Groß-Gerau und Odenwald können bis auf weiteres nur im darmstadtium in Darmstadt geimpft werden.

Wir wissen, dass die derzeitige Situation für viele, vor allem für ältere Bürgerinnen und Bürger, die prioritär den Impfstoff erhalten sollen, noch nicht befriedigend ist.

Wir haben uns gemeinsam erfolgreich dafür eingesetzt, dass ab dem 9. Februar 2021 auch in den übrigen Impfzentren unserer Region (Bensheim, Erbach, Groß-Gerau Pfungstadt und Reinheim) der Impfstoff verabreicht werden kann. Auch die dezentrale Impfung gehört zur Gesundheitsvorsorge und entzerrt die Kontakte.

In der Zeit der Überbrückung werden die Kosten für Fahrdienste – auch Taxen – übernommen, sofern diese bereits für Arztbesuche übernommen werden. Sollte die Krankenkasse eine Erstattung ablehnen, trägt das Land Hessen die Kosten.

Die Herausforderung, viele Millionen Menschen bundesweit möglichst schnell gegen ein verheerendes Virus zu immunisieren, hat es so noch nie gegeben – die Impfkation ist in der deutschen Geschichte historisch.

Wir bitten einerseits um Verständnis, dass es in den ersten Wochen dieser Aktion noch zu Verzögerungen und Anlaufschwierigkeiten kommen kann, und wir appellieren andererseits an jene Bürgerinnen und Bürger, die noch unschlüssig sind: Lassen Sie sich impfen, tragen Sie dazu bei, diese Pandemie mit ihren schwerwiegenden Folgen wirksam zu bekämpfen und einzudämmen, damit das „normale“ Leben mit all seiner gesellschaftlichen, kulturellen, wirtschaftlichen und sportlichen Vielfalt zurückkehren kann.

All denjenigen, die sich in den Gesundheits-, Rettungs-, Sozial- und Notdiensten, öffentlichen und wirtschaftlichen Strukturen besonnen und engagiert einsetzen, gilt unser großer Respekt. Lassen Sie uns gemeinsam dafür arbeiten, diese Pandemie zu meistern.

Die Hoffnung, die die Impfkance mit sich bringt, muss zur Realität werden.

Oberbürgermeister
Wissenschaftsstadt
Darmstadt
Jochen Partsch

Landrat des
Kreises Bergstraße
Christian Engelhardt

Landrat Landkreis
Darmstadt-Dieburg
Klaus Peter Schellhaas

Landrat des
Odenwaldkreises
Frank Matiaske

Landrat
Kreis Groß-Gerau
Thomas Will

Impftermine

Eine Impfung ist nur mit vorheriger Terminvereinbarung möglich. Anmeldung entweder

online auf www.impfterminservice.hessen.de

oder telefonisch unter 0611 505 92 888 oder 116 117.

Impfzentrum Darmstadt

Das Impfzentrum Darmstadt befindet sich im Wissenschafts- und Kongresszentrum „darmstadtium“ in der Darmstädter Innenstadt.

Anreise mit ÖPNV bis Luisenplatz oder Marktplatz. Im Haus stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung.

Weitere Informationen: www.darmstadt.de

LUST AUF GENUSS

**DAS MULTIKULTI-
MINERAL, DAS UNSER
ESSEN WÜRZT...**

Edle Küchensalze sind vielfältig
und international



Rest- & Sonderposten



WeinCurier%

Den aktuellen Weinkurier mit sensationellen Weinangeboten finden Sie auf unserer Webseite: www.casamolina.de
Viel Spaß beim Entdecken und Genießen

SO STARTEN WIR INS JAHR 2021!

Zu Jahresbeginn wird traditionell erst einmal aufgeräumt. Zum Vorschein kommen dabei besondere Inventur- sowie Rest- und Sonderposten, die wir Ihnen zu unschlagbaren Schnäppchenpreisen anbieten können. Diese und viele weitere Angebote erhalten Sie in unserem Geschäft GranConsumo, sowie über unseren Webshop „www.casamolina.de“, mit komfortablem Lieferservice.

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

Molina

Prosecco Vivarello, Selezione Molina
Vivarello, Prosecco Spumante Extra Dry, DOC Treviso



Strohgelb, frisch, leicht, mineralisch, zitrisch, Aroma nach Orangen und Bonbon.

~~7,95~~
5,99
(7,99 €/L)

17IVI001

Prosecco Vivarello, Selezione Molina
Vivarello, Prosecco Frizzante, DOC Treviso



Strohgelb, blumig, Akazienblüte, frisch, ausgewogen, leichte Pfirsichnote.

~~5,50~~
3,99
(5,32 €/L)

17IVI010

Alvarez y Díez, Nava del Rey
Mantel Blanco, Sauvignon Blanc, D.O. Rueda 2019



Leuchtendes Gelb, sortentypische Nase, Anklänge an exotisches Obst.

~~7,95~~
5,95
(7,93 €/L)

03XAD003

Bodegas Martúe La Guardia, La Guardia, Toledo
Martúe Tinto, Vino D.O. Pago Campo de La Guardia 2017



Intensives Kirschrot, kraftvolle Komposition vielschichtige Aromen.

~~8,95~~
6,95
(9,27 €/L)

04XMA010

UNSCHLAGBARE ANGEBOTE:

Nino Negri, Chiuro, Valtellina, Lombardei

● **Carlo Negri, Sforzato di Valtellina, DOCG, 2016** **24,95 19,95**
(26,60 €/L)

● **5 Stelle, Sforzato di Valtellina, DOCG, 2016** **39,95 29,95**
(39,93 €/L)

● **Mazer Valtellina Superiore, DOCG, 2016** **13,95 10,95**
(14,60 €/L)

Cantina Cortegiara, Fumane, Venetien

● **Bardolino Chiaretto DOC, 2019** **5,95 4,95**
(6,60 €/L)

● **Amarone della Valpolicella Classico, DOCG, La Groletta, 2016** **27,95 22,95**
(30,60 €/L)

Allegrini, Fumane di Valpolicella, Venetien

● **La Grola, IGT Veronese, 2015** **16,95 14,95**
(19,93 €/L)

Cantina Torresella, Fossalta, Venetien

○ **Sauvignon, DOC Venezia, 2019** **4,95 3,95**
(5,27 €/L)

○ **Pinot Grigio, DOC Venezia, 2018** **4,95 3,95**
(5,27 €/L)

Castello Banfi, Montalcino, Toskana

● **Col di Sasso IGT Toscana, 2018** **5,95 4,95**
(6,60 €/L)

Azienda Agricola Villanoviana, Bolgheri, Toscana

○ **TEIA, Vermentino di Toscana DOC, Bio, 2018** **14,50 12,95**
(17,27 €/L)

● **ERUBESCO, Rosso Toscana IGT, 2018** **12,95 10,95**
(14,60 €/L)

Altesino, Montalcino, Toskana

● **Rosso di Montalcino, DOC, 2017** **14,95 11,95**
(15,93 €/L)

Andreas Bender, Leiwen, Mosel, Pfalz

○ **Paulessen Riesling, QbA Mosel, 2019** **8,50 6,95**
(9,27 €/L)

○ **Riesling, QbA Mosel, 1Liter, 2018** **9,95 7,95**
(7,95 €/L)

Ogier, Châteauneuf-du-Pape, Rhône

○ **Chardonnay-Viognier, IGP Méditerranée, Privée de L'Oratoire, 2018** **4,95 3,95**
(5,27 €/L)

● **Grenache-Syrah, IGP Méditerranée Privée de L'Oratoire, 2019** **4,95 3,95**
(5,27 €/L)

● **Héritages Rouge, Côtes du Rhône, 2019** **7,95 6,95**
(9,27 €/L)

Ferraton Père & Fils, Caveau, Tain l'Hermitage

○ **Samorëns Blanc, Côtes du Rhône, AOC, 2017** **8,95 6,95**
(9,27 €/L)

○ = Weißwein ● = Roséwein ● = Rotwein

Alle abgebildeten Preise sind in Euro, inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten. Reduzierte Artikel sind nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.
Flascheninhalt: 0,75l, wenn nicht anders angegeben. Alle abgebildeten Produkte enthalten Alkohol & Süßholz. Weitere Produktdetails auf: www.casamolina.de

MOLINA'S
GRAN CONSUMO



Molina GmbH · GranConsumo
Goebelstraße 21 · 64293 Darmstadt
Telefon (0 61 51) 9 58 05
Montag-Freitag 9-19 Uhr · Samstag 9-16 Uhr

www.casamolina.de

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

Parkplätze direkt vor der Tür!
Haltestelle & Hbf nur wenige Schritte entfernt!



Foto: © bit24 - stock.adobe.com

DAS MULTIKULTI-MINERAL, DAS UNSER ESSEN WÜRZT...

Edle Küchensalze sind vielfältig und international

Es gibt wohl kaum ein wichtigeres Gewürz beim Kochen als Salz, das chemisch betrachtet aus Natriumchlorid mit einem hohen Reinheitsgrad besteht. Doch Speisebeziehungsweise Tafelsalz ist eigentlich nur der Oberbegriff für zahlreiche Sorten, die zum menschlichen Verzehr geeignet sind. Dabei stammen mittlerweile viele angebotene Varianten, die nur noch wenig mit dem preiswerten und mit Jod versetzten haushaltsüblichen Standardsalz zu tun haben, aus aller Herren Länder. Entsprechend unterschiedlich sind sie.

Exotisch mit langen Transportwegen und exklusiv aufgrund ihrer Herkunft. Das eint solche besonderen Salzspezialitäten, die meist nicht im Streugefäß auf dem Tisch herumstehen und auch nicht für ein paar Cent zu haben sind. Bei Profiköchen sind Gourmet-Produkte wie diese schon etwas länger im Repertoire, doch auch bei ambitionierten Hobbyköchen werden sie zunehmend beliebter, so dass Feinkost-Salze nun immer häufiger auch in gut sortierten Supermarktgängen zu finden sind.

Charakteristisch für Edelsalze ist, dass man mit ihnen nicht einfach nur ganz profan das Essen salziger macht. Sie sind vielmehr „das Pünktchen auf dem i“, denn sie verfeinern das Mahl in dezenten Nuancen. Und jeder, der mit ihnen kocht, bringt so auch ein Stück Exotik auf den Teller. Ein rosa, schwärzliches oder blaues Salz – gewonnen aus der südafrikanischen Wüste, aus den peruanischen Anden oder aus dem Himalaya – ist einfach reizvoller als die Alltags-Körnchen, die wir schon seit jeher in der Küche benutzen.

Doch sind teure Premium-Salze, die nicht selten ein Vielfaches von den 08/15-Versionen kosten, tatsächlich so schmackhaft oder spielt bei dem luxuriösen Vergnügen

auch der kulinarische Zeitgeist eine Rolle? Tatsache ist: Ohne Salz kann der Mensch nicht überleben. Er benötigt für seinen Stoffwechsel etwa drei Gramm pro Tag, die jedoch in großen Teilen nicht nur sondern in verarbeiteter Form zum Beispiel als Brot, Käse oder Wurst verspeist werden. Zudem ist der wichtigste Bestandteil von Salz Natriumchlorid, das – so schreibt es das Nahrungsmittelgesetz vor – zu mindestens 97 Prozent aus dieser Substanz bestehen muss. Das gewisse Extra ist also in den restlichen drei Prozent eines Edelsalzes gebündelt. Das herauszuschmecken ist aber meist eine sehr persönliche Erfahrung, denn jeder Gaumen nimmt Würze anders wahr.

Ungeachtet aller subjektiven Geschmacksempfindungen ist ein zentrales Qualitätsmerkmal von Gourmetsalzen jedoch ihre oftmals eher subtile und manchmal auch nussig, zitrusfrische Milde. Gerade das kann nämlich bei einem guten Essen den kleinen aber feinen Unterschied machen. Hinzu kommen oftmals noch bestimmte charakteristische Aromen, die meist mit den jeweiligen geologischen und geographischen Herkunftsbedingungen zu tun haben oder von den Herstellern zum Beispiel als „Lavendel“ oder „Rauch“ zusätzlich angereichert werden.

Welche Sorte des weißen Goldes, das in seinen Gourmetformen meist gar nicht so weiß ist, letztendlich aber das Beste ist, sollte jeder selbst ausprobieren und sich beim nächsten Einkauf einfach mal inspirieren lassen. Sicher ist – gleich welche Sorte favorisiert wird: Kulinarische Erlebnisse finden nicht nur auf der Zunge sondern auch im Kopf statt. Manchmal schmeckt es einfach besser und interessanter, wenn neben der eigentlichen Würze auch ein Hauch salzige Ferne das Essen bereichert.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Kleines Glossar herkömmlicher und edler Tafelsalz-Sorten

• Steinsalz und Siedesalz

Ersteres ist ein fossiles Relikt, das vor Millionen von Jahren bei der Austrocknung von Meeren entstand und in vielen Regionen bergmännisch aus großen Tiefen (z.B. im österreichischen Salzkammergut) abgebaut wird. Dieser Typus besteht zu 98 Prozent aus Natriumchlorid und macht etwa 70 Prozent des weltweit produzierten Speisesalzes aus. Siedesalz dagegen ist ein Verdampfungsprodukt, das aus unterirdischen Salzvorkommen mit eingeleitetem Süßwasser herausgespült wird. Die so entstandene Sole wird dann abgepumpt und in großen Siedepfannen eingedampft. Übrig bleibt das fast reine Natriumchlorid.

• Fleur de Sel – Salzblüte

Dieses Premium-Meer-Salz steht sinnbildlich für die bei der Verdunstung entstehenden flockigen Salzblumen, die von Salzgärtnern (insbesondere im Mittelmeerraum) in Handarbeit aus natürlichen oder künstlich angelegten Becken abgeschöpft werden. Die Bretagne und Südfrankreich gelten hier als Ursprung des Fleur de Sel. Dieses Salz kocht man nicht, man nutzt es eher als Garnitur roher und gekochter Speisen.

• Rauchsatz

Hierbei handelt es sich auch um Meersalz, das über Holz geräuchert wird, je nach Region zum Beispiel über Buchen oder Wacholderholz. Rauchsatz passt perfekt zu rotem Fleisch.

• Bambussatz

In Korea und Japan wird Bambussatz noch heute als Heilmittel geschätzt. Dafür wird Meersalz in mit Ton ummantelte Bambusohre gefüllt und mehrmals über einem Feuer aus Kiefernholz bei über 100 Grad gebrannt. Durch die große Hitze wird das Salz basisch. Das soll einen übersäuerten Körper wieder in Gleichgewicht bringen. Der Geschmack dieses Salzes kommt übrigens besonders gut mit rohem Gemüse und Reis zur Geltung.

• Himalaya-Salz

Das durch einen hohen Eisenoxid-Anteil rosa schimmernde Salz wird meist aus Minen in Pakistan importiert. Die Salzkörner sind häufig naturbelassen und können universell in der Küche eingesetzt werden, nachdem sie mit einer Mühle grob gemahlen wurden.

• Schwarzes Hawaii-Salz

Das Meersalz von den hawaiianischen Vulkaninseln ist mit anderen Mineralien und Spurenelementen veredelt und kommt in Rot, Grün oder Schwarz auf den Tisch. Die schwarze Variante bekommt ihre Farbe durch Aktivkohle, die auch für den leicht nussigen Geschmack sorgt. Dieses Salz harmoniert gut mit gegrilltem Fleisch oder Meeresfrüchten.

• Kalahari-Wüstensatz

Diese Ur-Sorte, die reich an Mineralien und Spurenelementen ist, stammt aus einem 280 Millionen Jahre alten natürlichen Salzsee in der südafrikanischen Kalahari-Wüste. Das Salz wird von Hand abgebaut und an der Sonne getrocknet. Es passt gut zu Fleisch, Gemüse und Salaten.

• Inka-Satz

Ursprungsort sind die Anden Perus. Dort wird das Salz in 3500 Meter Höhe von Indios mittels Auswaschen und Sontrocknung aus salzhaltigen und sehr reinem Gebirgsquellwasser gewonnen. Die salzige Rarität wird unter Gourmets sehr geschätzt und gerne zu Fleisch- und Gemüsegerichten verwendet.

• Persisches Blausatz

Diese seltene fossile Sorte ist ebenfalls ein sehr kostbares Salz aus der persischen Bergregion Ergourz. Die ungewöhnliche bläuliche Tönung kommt von der tektonischen Verschiebung zweier Erdplatten: Durch den hohen Druck wurden Kristalle im Boden gepresst, so dass bis zu 30 Zentimeter dicke Adern aus Salz und Kaliumchlorid entstanden. In diesen bricht sich dann das Licht und das Salz erscheint blau. Es hat einen würzigen und leicht zitrusfrischen Geschmack, der gut zu Fisch, Gemüse und Salatgerichten passt.

Foto: © stock.adobe.com





Brot etwa 1 kg

Gutes Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, das wusste schon der griechische Philosoph Sokrates. Dieses Brot zusammen mit einer Thunfisch- und/ oder der Kichererbsen-Crème mit Koriander ... einfach (und) unüber-trefflich!

500 g Mehl Typ 45 oder 55
21 g Backhefe
10 g Salz
300 g lauwarmes Wasser
50 g Olivenöl
2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige
4 g Salzblüte (Fleur de Sel)

Mehl, Backhefe und Salz in einer grossen Salatschüssel vermischen. Das lauwarme Wasser gleichmässig eingiessen und 2 Minuten lang anfeuchten lassen.

Anschliessend alle Zutaten gut verrühren und anfangen zu kneten, indem man stän-dig die Ränder in die Mitte bringt bis der Teig homogen und elastisch ist und nicht mehr an den Händen klebt.

Eine Kugel bilden, mit einem trockenen Tuch abdecken und bei Raumtemperatur (etwa 22°C) ruhen lassen. Ein geöltes Backpapier auf einem Blech (etwa 29x38 cm) auslegen.

Den Teig brechen. Ungefähr 10 Minuten lang kneten um die Luft zu entfernen. Das Olivenöl zugeben und weiter kneten bis das Öl ganz aufgesaugt ist. Anschließend die Rosmarin und Thymian-blätter dazugeben.

Ein langes und gedrehtes Brot bilden, mit einem trockenen Tuch abdecken und er-neut für 1 Stunde und 15 Min ruhen lassen (je länger man das Brot gehen lässt, desto luftiger wird die Brotkrume). Den Backofen auf 210°C vorheizen.

Das Brot mit Salzblüte bestreuen und bei erreichter Temperatur in den Ofen schie-ben. Etwa 30 Min. lang backen, eventuel ein Paar Minuten länger um eine dunklere Kruste zu erhalten

Dieses Brot kann man beispielsweise auch mit Dinkelmehl backen, man würde einen feineren Geschmack erhalten.

Kichererbsen-Crème

Dieses Rezept peppt jedes noch so lang-weilige Brot auf! Die Kichererbsen-Crème überzeugt durch tolle Zutaten! Probieren Sie es aus!

2 Dosen Kichererbsen
1 Becher Creme légère
1 Knoblauch
4 Esslöffel Zitronensaft
Frischer Koriander
Je 1 Prise
Chili- und Paprikapulver
Kreuzkümmel
Pfeffer
Salz

Lassen Sie zuerst die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen. Die Knoblauch-zehe schälen. Die Hälfte Kichererbsen mit Crème légère und Zitronensaft pürieren. Danach Knoblauch durch eine Knoblauch-pressen dazu drücken und die übrigen Kichererbsen untermengen. Zum Schluss Kichererbsen-Creme mit den Gewürzen abschmecken. Koriander waschen, Blätter abzupfen und mit der Kichererbsen-Creme anrichten.

Thunfisch-Crème

1 Ei (KL. M)
1 Dose Thunfisch in Lake (à 220 g EW)
1 rote Zwiebel
1 El Kapern
100 g Schmand
Salz + Pfeffer
½ TL Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)
– ich verwende lieber Limetten

Ei hart kochen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Thunfisch abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebel fein würfeln. Kapern hacken. Alles zusammen mit dem Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Jetzt das Ei fein würfeln und unter die Crème mischen, fertig!

Auf den Tisch kommen bei mir immer Salz-blüten, frischer Pfeffer und Olivenöl zum Nachwürzen. Dazu passt hervorragend ein Mantel Blanco, Sauvignon Blanc von Molina's GranConsumo. Der ist nicht nur super lecker, sonder derzeit auch im Angebot.

Bueno Appetito



WOHNKULTUR

bauen · wohnen · einrichten



**ES IST
EINGERICHTET!**

Wohlfühl-Wohnen
mit Natürlichkeit
und Retro-Flair



Foto: © New Africa – stock.adobe.com

ES IST EINGERICHTET!

Wohlfühl-Wohnen mit Natürlichkeit und Retro-Flair

Wir leben in einer außergewöhnlichen Zeit gerade. Inmitten der Corona-Pandemie mit langem Lockdown ist unser Lebensmittelpunkt mehr denn je das eigene Zuhause – ein heimeliger Rückzugsort und eine Trutzburg für die Seele. Kein Wunder, dass uns eine schöne wohnliche Umgebung nun erst recht ein gutes Gefühl gibt und oftmals auch Lust auf mobiliare Veränderung macht. Neue Einrichtungstrends können da beispielsweise eine gute Inspiration liefern. Oder wir greifen – bei so viel angesagter Häuslichkeit – in Mußestunden auf unser DIY-Talent zurück und setzen frische Wohnakzente, indem wir etwa Fundstücke oder Angestaubtes aus dem heimischen Repertoire kreativ aufpimpen. Es ist eben die ausgewogene Mischung aus Alt und Neu, die modernes individuelles Wohnen ausmacht.

Bei Farben setzen die Interieur-Designer 2021 vor allem auf ruhige Erd- und Steintöne, sanfte Off-White-Variationen und warme gedämpfte Rotschattierungen wie Terrakotta oder Safran. Fehlen bei den Trendsettern dürfen in der Naturpalette auch die Aqua- und Grün-Nuancen nicht, die in ihren Schattierungen ebenfalls meist dezent ausfallen und manchmal sogar Muster – das gibt es vor allem bei Tapeten, Wandverkleidungen oder Vorhängen – aus dem jeweiligen Biokosmos wie zum Beispiel Blattwerk-Motive aufgreifen. Solche von der Flora inspirierten Details sind schon länger angesagt und haben sich als Greenery-Look mittlerweile etabliert. Besonders vielfältige Designs finden sich bei Wohn-Accessoires und Textilien: Insbe-

sondere Kissen, Plaids oder Stuhlüberwürfe sind echte Hingucker. Ihr Vorteil: Sie sind handlich und können flexibel überall, wo man es braucht, das heimische Kleinod aufhübschen – gleich ob auf dem Sofa, auf dem Sessel, dem Bett oder in Form eines XL-Bodenkissens. Farblich greift man hier auch gerne auf die entspannten Naturtönen zurück, die jedoch assistiert werden können von kräftigeren Kontrasten und Mustern. Nach wie vor sind dabei grafisches Schwarz-Weiß, nostalgische Blütendrucke oder Stoffliches im Ethnostyle ein verlässliches Stilmittel. Ein mutiger Mustermix ist übrigens bei solchen Accessoires erlaubt. Bedingung für ein gelungenes optisches Miteinander ist allerdings, beim Arrangieren einen gemeinsamen Nenner bei den Wohnobjekten zu finden – zum Beispiel in Gestalt einer sich wiederholenden Farbe oder einer sich ähnelnden Stoffstruktur.

Beim Mobiliar setzten viele Innenausstatter diese Saison ebenfalls auf natürliche Vorbilder. Gefragt ist hier vor allem nachhaltiges, hochwertiges Holz mit vorwiegend weichen, aber schnörkellosen Konturen. Solche schlichten Schönheiten, die immer wieder auch mit kühlem Metall kombiniert werden, sind jedoch nicht brandneu. Einrichtung aus warmen Holz gab es schon immer. Nur zeigt sie sich jetzt in frischerer Gestaltung. Die Dominanz von Holz ist demnach wieder salonfähig und nicht mehr verpönt etwa als Inbegriff folkloristischen Interieurs. Die Designer lehnen sich zwar am traditionellen Stil etwa von Alpinen Chalets, Kanadischen Blockhütten oder Schwedischen Sommerhäuschen an,



Foto: © Svetlana Lukienko – stock.adobe.com

doch sie interpretieren solche vertrauten Einrichtungselemente nun moderner, indem sie nur einzelne Details aus diesen Welten aufgreifen und sie dann beispielsweise in einen urbaneren Einrichtungskontext stellen.

Zu dieser Wohnphilosophie passen ganz besonders die trendigen derben Tische in ihrer häufig naturbelassenen organischen Formensprache. Auffällig dabei: Die ursprünglichen Baumstrukturen wie Maserungen oder Astlöcher bleiben deutlich sichtbar. Der Tisch wird so zum schmucken Statement und jedes Exemplar zum Unikat mit rustikalem Charakter.

In diesen Kosmos, der durch die verwendeten Materialien und Farben Wärme und Geborgenheit vermittelt, fügt sich auch der aktuelle Stil von Sofas & Co perfekt ein. Hier fällt auf, dass Sessel und Wohnlandschaften nun sehr kurvig beziehungsweise rund gestaltet sind und mit ihren fließenden geschwungenen Linien viel komfortable Fläche für chillige Stunden bieten. Sie sind der Inbegriff für Gemütlichkeit und Heimelegie – senden so lautstark das Signal an ihre Benutzer: „Mach’s dir bequem und schalte ab!“

Was bei den Einrichtungstrends 2021 ebenfalls nicht fehlen sollte, ist Aufgepimptes und Umgewidmetes. In der Designersprache nennt sich das „Re-purpose“. Dabei

werden keine neuen Objekte geschaffen, sondern Gegenstände und Materialien aus der Mottenkiste neu arrangiert und zu einer neuen Bestimmung umfunktioniert. Wer für solche Metamorphosen keine Profis benötigt, kann auch selbst Hand anlegen. Eine betagte horizontal an die Wand geschraubte Holzleiter kann sich so in ein stylisches Bücherregal, eine ausrangierte antike Tür in einen stattlichen Esstisch oder ein knorriger XL-Ast vom letzten Waldspaziergang kombiniert mit LED-Beleuchtung in eine originelle Hängelampe verwandeln. Trendiges Interieur hat also viele Facetten. Unterm Strich ist es die Neudurchmischung beziehungsweise das harmonische Miteinander von Innovativem und Altbewährtem, die modernes und individuell zugeschnittenes Wohnen ausmachen sollte. Diese zeitgeistige Haltung, nicht mehr nur nach ständigen Neuanschaffungen zu streben, findet mittlerweile sogar in der Einrichtungsbranche Resonanz.

So erhob die Frankfurter Stoffmesse ‚Heimtextil‘, die dieses Jahr pandemiebedingt virtuell stattfindet, den Slogan „Einrichten mit Gestrigem“ zum aktuellen Motto. Das Verständnis von ‚neu‘ müsse dringend überdacht werden, heißt es in einer Mitteilung der Organisatoren. Nachhaltigkeitsthemen seien – gerade nach den derzeitigen wirtschaftlichen Einschnitten – nie aktueller als heute gewesen. Wie in der Modebranche müsse man auch in der Einrichtungsindustrie wegkommen von der ‚Fast-Fashion‘ und dabei verantwortungsvoller mit Ressourcen umgehen, so der Appell. Denn noch landeten jedes Jahr neun Millionen Tonnen Möbel und Accessoires auf dem Müll.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © New Africa – stock.adobe.com

PERFEKTE LÖSUNGEN RUND UMS HAUS ...

Beratung, Planung und Ausführung



Wulf & Berger sorgt mit seinem kompetenten Team dafür, dass man sich zu Hause sicher, gut aufgehoben und rundum wohl fühlt. Das renommierte Familienunternehmen steht seit 1871 für Tradition und Qualitätsarbeit mit Rundum-Sorglos-Service. Angeboten werden Stahl-, Edelstahl-, Alu-

minium-, Blech-, Holz-, Glas- und Elektroanschluss-Arbeiten, sowie Sonderanfertigungen. Darüber hinaus werden erprobte Bauelemente, Produkte und Dienstleistungen angeboten. Für sämtliche Projekte wie Terrassen-Beschattungen, Sonnensegel, Markisen, Wintergärten, Tore, Zäune, Carports oder Vordach steht das Team mit Rat und Tat zur Seite.

Kontakt

Hessenring 11, 64572 Büttelborn
Tel. 06152-979090
E-Mail: info@wulf-berger.de
www.wulf-berger.de



wulf-berger.de

Metallbau

Anbaubalkone · Geländer
Treppen-/Handläufe
Fenstergitter · Einbruchschutz

Überdachungen

Terrassendächer · Wintergärten
Carports · Markisen · Sonnensegel

Haustüren

Haustüren · Haustürvordächer
Fenster

Tore und Zäune

Hoftore · Schiebetore · Garagen-
und Rolltore · Torantriebe

WULF & BERGER

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



**Perfekte
Lösungen
rund ums
Haus!**

Beratung,
Planung und
Ausführung – individuell
nach Ihren Wünschen!

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: 06155 63205

Erleben Sie grenzenlose Freiheit

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

Verbessern Sie mit einer neuen Enthärtungsanlage nicht nur Ihre Trinkwasserqualität, sondern schützen Sie Ihre Trinkwasserinstallation vor Kalkablagerungen.

Sprechen Sie uns an, wir beraten sie gerne.

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

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen



KOPPSALAD

Darmstadt und Südhessen
sind immer ein Spielchen wert

Hans-Werner Mayer, der Ideengeber und Entwickler unseres Spiels „KOPPSALAD“, lebt seit 70 Jahren in Darmstadt und gilt als Kenner und Liebhaber unserer Stadt und der Region Südhessen. Ein echter Heiner mit enger Verbindung zum UDVM-Verlag und großer Vertrautheit zu seinem langjähriger Weggefährte Uli Diehl, der ihn zu dem neuen Spiel befragte:

Wie bist Du auf die Idee gekommen, ein Quizspiel über unsere Heimatstadt zu entwickeln?

Das ist lange her. Vor zehn Jahren, während eines, feucht-fröhlichen Stammtischs

und einer typischen Runde alter Darmstädter, ermunterte mich mein Freund, der leider viel zu früh verstorbene Verleger Horst Bach, das Frage- und Antwortspiel vom Stammtisch weiter zu entwickeln.

Was ist neu und besonders an »KOPPSALAD«?

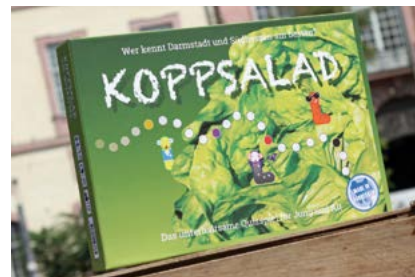
Nach vielen Überlegungen mit dem Verlag und dem Grafiker Claus-Jürgen Junglas haben wir gemeinsam ein völlig neuartiges Frage- und Antwortspiel entwickelt. Mit vielen aktuellen Fragen, einigen Sondereditionen zu speziellen Themen und einer Spielidee, die unterhaltsame, anregende und spannende Spielrunden garantiert.

Beschäftigt sich das Spiel ausschließlich mit Darmstadt?

Natürlich widmet sich das Spiel auch der Region Südhessen und wird auch deshalb von der Gemeinschaft »Made in Südhessen« sehr unterstützt. In der Stadt und ihrem Umland gehen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eine besondere Verbindung ein. Hier leben und lebten viele bedeutende Schriftsteller, Wissenschaftler, Künstler und Sportler. Und das hat mich bei der Konzeption der Fragen sehr inspiriert.

Muss man ein Kenner der Stadt und der Region sein um bei »Koppsalat« mitspielen zu können?

Natürlich muss man kein Heimatforscher sein um mit »KOPPSALAD« Spaß zu haben. Das Ziel ist es, allen Nichtheimern, Zugezogenen und Darmstadt-Liebhabern, Darmstadt und Südhessen spielerisch und mit viel Spaß näherzubringen. Außerdem ist auch eine Portion Glück notwendig um am Ende als Sieger durch das Ziel zu gehen.



Die 240 Fragen sind in die sechs Themenfelder sortiert. Ist man nicht frustriert, wenn man sich vielleicht in einem Bereich nicht so gut auskennt?

Gewinner werden auch alle Mitspieler, die eine Frage einmal nicht beantworten können, denn auf allen Fragekarten befinden sich Erläuterungen. So bekommen sie Erkenntnisse über viele Facetten dieser Stadt und ihres Umlandes und entdecken bestimmt ein paar unbekannte Kostbarkeiten und einige Plätze zum Wohlfühlen. Ich würde mich freuen, wenn Sie mir weitere Anregungen, Ideen und auch kritische Anmerkungen übermitteln würden, denn das vorliegende Spiel soll erst der Anfang für weitere Ausgaben und Editionen sein.

MIT OZON GEGEN BAKTERIEN UND VIREN

GB GmbH – BSS Groß-Umstadt ist mit der Bekämpfung von Erregern und Sporen gut vertraut

(as/PR) Wenn wir den Begriff „Ozon“ hören, denken wir zuallererst an das Ozonloch über dem Nordpol. Es handelt sich um ein Gas, das etwa durch Sonneneinstrahlung in der Atmosphäre entsteht. Über den Polkappen unserer Erde ist es schädlich, in unserer aktuellen Situation kann es aber gezielt sehr nützlich eingesetzt werden. „Mit Ozon ist es möglich, Viren und Bakterien zu bekämpfen“, sagt Richard Bierbaum von GB GmbH – BSS in Groß-Umstadt. Das Unternehmen ist spezialisiert auf Mauertrocken-

legungen und Schimmelsanierung und ist deshalb mit Bekämpfung von Erregern und Sporen gut vertraut.

Ozon ist ein Stoff, der auch die menschliche Lunge angreift, deshalb ist Vorsicht geboten, nur ausgewiesene Fachleute dürfen damit arbeiten. Die Wirkung beruht darauf, dass das Gas sowohl positiv als auch negativ geladen ist, Bakterien aber immer negativ, sie somit keine Abwehrmöglichkeit haben. Auch Bakterien und Pilzsporen

werden angegriffen. Dieses Prinzip machen sich auch die Abwehrzellen unseres Organismus zunutze, wie Forscher herausgefunden haben.

Die Firma GB GmbH – BSS kann mit flexibel einsetzbaren Geräten in Räumen und auch Fahrzeugen arbeiten. Das Gas verteilt sich in Minutenschnelle und erreicht unzugängliche Stellen, die sonst nur schwer zu reinigen sind. Auch an Textilien ist es wirksam. Selbst antibiotikaresistente Keime werden so vernichtet.

Bei Fragen steht Richard Bierbaum gerne zur Verfügung, dessen lange Erfahrung mit Bedrohungen durch Viren und Bakterien auch in der aktuellen Krise einen sicheren Arbeitsablauf garantiert. „Was unsere Kunden auch wissen sollen: Außer Bakterien und Viren kann man mit Ozon auch Moder- und Brandgeruch bekämpfen“.

Weitere Informationen gibt es unter
06078 – 967 9495

Feuchte Mauern, Viren und **SCHIMMEL** müssen nicht sein!



Ein Albtraum für jeden Haus- und Wohnungsbesitzer, Feuchtigkeit im Mauerwerk. Setzrisse und Schimmelbefall können die Folge sein. **Viele Menschen sind oft krank und leiden unter Lungen- und Bronchialerkrankungen, Asthma, Allergien und Kopfschmerzen. Schimmel kann die Ursache sein; aber in jedem Fall werden Erkrankungen dadurch verschlechtert, Schimmelsporen befinden sich auch in der Luft. Auch Ihre Haustiere können unter Schimmel leiden.**

Nach einer kostenlosen Analyse führen wir mittels modernster Technik die Mauertrockenlegung und Schimmelsanierung durch. **Es ist nicht mehr nötig, ein Haus von Außen auf zu graben!** Mittels Injektionstechnik wird das Mauerwerk abgedichtet.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin - es geht um Ihre Gesundheit!

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

Schimmelsanierung
TÜV-zertifiziert



**WIR FREUEN UNS, EUCH
BALD WIEDER
IM CENTER
BEGRÜSSEN ZU DÜRFEN.**

***Bitte bleibt
gesund!***



Mehr drin für
Dich & Euch

Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt



sucht ab sofort

Eine/n examinierte/n Krankenschwester/Krankenpfleger

Die Einstellung erfolgt zunächst im Beschäftigungsverhältnis, befristet für die Dauer von 2 Jahren (Entgeltgruppe KR 7a TV-H, Wochenarbeitszeit 38,5 Stunden). Eine Übernahme in das Beamtenverhältnis ist beabsichtigt, sofern die beamten- und haushaltsrechtlichen Voraussetzungen vorliegen.

Anforderungen: Sie verfügen über eine abgeschlossene Berufsausbildung als Gesundheits- und Krankenpflegerin/Gesundheits- und Krankenpfleger bzw. examinierte Krankenschwester/examinierter Krankenpfleger im Sinne des Krankenpflegegesetzes. Keine Vorstrafen (Einverständnis für eine Sicherheitsüberprüfung muss vorliegen), gesundheitliche Eignung (Polizeidiensttauglichkeit nach PDV 300), Führerschein Klasse B, Freude am Umgang mit Menschen, Fähigkeit, mit schwierigen Menschen umzugehen, Engagement, Flexibilität, Belastbarkeit, Eigeninitiative, Verantwortungsbewusstsein und Improvisationsfähigkeit, Fremdsprachenkenntnisse, interkulturelle Kompetenz und die Bereitschaft, Wechselschichtdienst (auch an Feiertagen und Wochenenden) zu leisten.

Die Justizvollzugsanstalt Weiterstadt ist zuständig für den Vollzug von Untersuchungshaft und die Vollstreckung von Freiheitsstrafen an erwachsenen männlichen Strafgefangenen. Der hessische Justizvollzug fördert aktiv die Gleichstellung aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir begrüßen deshalb im Rahmen der rechtlichen Vorgaben für die ausgeschriebene Stelle Bewerbungen von allen Menschen, unabhängig von deren Geschlecht, kultureller und sozialer Herkunft, Alter, Religion, Weltanschauung, Behinderung oder sexueller Orientierung.

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

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

Für weitere Informationen steht Ihnen Frau Röhrig (06150-102-1010/carmen.roehrig@jva-weiterstadt.justiz.hessen.de) gerne zur Verfügung.

Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt



sucht ab sofort

Bedienstete (w/m/d) für den allgemeinen Justizvollzugsdienst

Die Einstellung erfolgt zunächst im Beschäftigungsverhältnis in Vollzeit (38,5 Stunden/Woche) und ist befristet für die Dauer von 2 Jahren.

Bei Vorliegen der beamten- und haushaltsrechtlichen Voraussetzungen ist die Übernahme in ein Beamtenverhältnis (Eingangssamt Besoldungsgruppe A7 HBesG) vorgesehen. Abhängig von Eignung, Befähigung und Leistung ist ein Aufstieg bis zu Besoldungsgruppe A 11 HBesG möglich.

Anforderungen sind ein guter Realschulabschluss oder Hauptschulabschluss und eine abgeschlossene Berufsausbildung; keine Vorstrafen (Einverständnis für eine Sicherheitsüberprüfung muss vorliegen); Bereitschaft zur Schichtarbeit (Wechselschicht auch an Feiertagen und Wochenenden); gesundheitliche Eignung (Polizeidiensttauglichkeit nach PDV 300); Führerschein Klasse B; Freude am Umgang mit Menschen; Fähigkeit, mit schwierigen Menschen umzugehen; Engagement; Flexibilität; Eigeninitiative und Verantwortungsbewusstsein, Fremdsprachenkenntnisse und Interkulturelle Kompetenz.

Die Justizvollzugsanstalt Weiterstadt ist zuständig für den Vollzug von Freiheitsstrafen an erwachsenen männlichen Strafgefangenen.

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

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

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

Für telefonische Informationen steht Ihnen Frau Röhrig (06150-102-1010/ carmen.roehrig@jva-weiterstadt.justiz.hessen.de) gerne zur Verfügung.

DARMSTÄDTER KÜNSTLERABENDE

Lions Darmstadt Castrum

Da Liveveranstaltungen leider noch immer nicht möglich sind, entschied sich der Lions Club Darmstadt-Castrum zu einer ganz besonderen Art ihres sonst regelmäßig analog stattfindenden Clubabends.

Um lokale Künstler zu unterstützen und um selbst einmal wieder gut unterhalten zu werden, verpflichteten die Lions den **Darmstädter Künstler Florian Harz**.

Statt im Kikerikitheater mit Puppen zu spielen, auf Kinderfesten zu zaubern oder Veranstaltungen zu moderieren, entwickelte er im ersten Lockdown ein digitales Unterhaltungsformat, die Flo-Show.

Eine interaktive Show mit Improvisationstheater, Live-Musik, Spielen, hessischer Mundart und allerhand Unfug und Spaß. Die Zuschauer beteiligen sich über den Chat und gestalten die Show selbst mit.



Am Dienstag, dem 16. Februar um 19.30 Uhr geht die Flo-Show dann für den Lions Club auf Sendung, aber jeder kann zuschauen. Wer bei der Spezialausgabe dabei sein möchte, sendet bitte eine Email mit dem Betreff „Flo-Show“ an:

lions@lions-darmstadt-castrum.de
Sie erhalten dann am Tag der Veranstaltung einen Link zur Zoomkonferenz.

Der LIONS Club Darmstadt-Castrum und Florian Harz freuen sich auf einen unterhaltsamen Abend.

Tobi Vorwerk, der Darmstädter Singer-Songwriter mit der einzigartigen Stimme, ist seit 2015 sowohl Solo als auch mit Band erfolgreich unterwegs auf den Bühnen des Landes. Auf der Bühne fühlt er sich zu Hause und ist ganz in seinem Element. Zur Zeit arbeitet er an den ersten Veröffentlichungen seiner eigenen Songs, die im ganz eigenen „Folk-Pop-Indie-Rock-Style“ daherkommen und für die Zukunft des Newcomers vielversprechend sind. In seinen Songs verarbeitet er seine eigenen Erlebnisse, die Hochs und Tiefs seines Lebens – diese erzählt er auf mitreißende Art und Weise, die jeden Zuhörer sofort in seinen Bann ziehen.

Am Dienstag, dem 2. März wird Tobi Vorwerk um 19.30 Uhr ein einstündiges Online-Livekonzert via Zoom geben für alle die gerne zuschauen möchten.



Der Singer-Songwriter wird hier einen guten Mix aus eigenen Liedern und Coversongs spielen. Die Songs werden alle in seinem ganz eigenen Akustikcharakter interpretiert, so dass jeder Fan von guten handgemachter Musik auf seine Kosten kommt.

Wer bei der Spezialausgabe dabei sein möchte, sendet bitte eine Email mit dem Betreff „Tobi Vorwerk“ an:
lions@lions-darmstadt-castrum.de
Sie erhalten einen Link zur Zoomkonferenz.

Der Lionsclub Darmstadt-Castrum und Tobi Vorwerk freuen sich auf einen unterhaltsamen Abend.

VOLLE ÖKOENERGIE* VORAUSS.

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

**EINFACH
KLIMAFREUNDLICH
FÜR ALLE.**

**FÖRDERER
VON KULTUR
UND SPORT**





Dr. Ruch | Dr. Oehm | Dr. Jennert



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100