



LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region

Gesundheit | Lust auf Genuss | Wohnkultur

KLEINE VERHÄRTUNGEN GROSSE SCHMERZEN

Spezielle Triggerpunkt-Therapien können helfen

Chia, Goji, Quinoa & Co

Was ist dran am Superfood?



GESUNDHEIT

- 12-13 MRT-Untersuchung des Beckenbodens**
Dr. med. Dr. Ing. Dieter Mahr
- 14-15 Osteoporose frühzeitig erkennen und behandeln**
Fachärzte Rhein-Main – Netzwerk der Emma Klinik
Dr. med. Fritz Backhus
- 17 Kleine Verhärtungen – große Schmerzen**
Spezielle Triggerpunkt-Therapien können helfen
- 18-19 Schmerzfrei durch Triggerpunkt-Akupunktur**
Orthopädisches Zentrum Darmstadt
Dr. med. Thomas Saltzer
- 20-21 Wenn medizinische Kompetenz und Wohlfühlfaktor zur perfekten Praxis verschmelzen**
Orthopädische Privatpraxis Bernhard Roth
- 22-23 Erhöhtes Parodontitisrisiko bei Diabetes**
Dr. Christof Ellerbrock M.Sc. M.Sc.
- 26-27 Gesundheitsversorgung neu definiert**
Sanitätshaus Krieg in Seeheim feiert 20sten Geburtstag

17



LUST AUF GENUSS

- 36-37 Zu schade für die Tonne**
Lebensmittelverschwendung
- 38-39 Quinoa – das Gold der Inkas**
Köstlich, glutenfrei und sehr gesund
- 41-42 Chia, Goji, Quinoa & Co**
Was ist dran am Superfood?
- 44-45 Adieu Adalungstraße**
Das Casa Molina schließt nach 30 Jahren seine Pforten

14



41



WOHNKULTUR

- 49-51 Im richtigen Licht**
Sommerliche Erleuchtung für den Garten
- 58-61 „Gartenwelten“ kommt nach Dieburg**
Eine Messe für die ganze Familie rund um Haus und Garten
- 62-63 Ex und hopp war gestern**
Zu Besuch bei Familie Düsentrieb

38



49





Man möchte ja so gerne die Winterklamotten wegpacken und die Sonnenbrille rausholen, den ersten Kaffee im Straßencafé trinken und endlich im Garten Blumen pflanzen. Schließlich war doch schon Frühlingsanfang – zumindest meteorologisch. So recht kann man dem Wetter noch nicht trauen, trotz steigender Temperaturen und verführerisch duftender Luft. Mal sehen, wenn man den Wetterexperten glauben darf, soll er ja jetzt kommen – der Frühling!

Nach solch einem langen und unseligen Winter sehnen wir uns nämlich – ich besonders – auf dieses „Alles-auf-Anfang“-Gefühl. Es tut nicht nur der Seele gut, sondern auch dem Körper. Eine gute Gelegenheit, sein Körperfett zu reduzieren, denn so leicht wie jetzt fällt es sonst nie.

DER FRÜHLING KANN KOMMEN



Die Sonne bringt die körpereigene Vitamin-D-Produktion auf Touren. Das stärkt nicht nur die Abwehr, sondern sorgt auch für einen besseren Stoffwechsel und Hormonhaushalt. Und, es wird vor allem mehr Serotonin – das „Glückshormon“ – ausgeschüttet.

Apropos Stoffwechsel und Hormone... diese sind besonders wichtig bei Menschen reiferen Alters. Besonders während der Wechseljahre kann ein Mangel an Hormonen – vor allen von Vitamin-D – Osteoporose zur Folge haben. Wie Sie Osteoporose frühzeitig erkennen und behandeln können, haben wir nachgefragt im Netzwerk der Emma Klinik bei Herrn Dr. Backhus, Facharzt für Orthopädie. Lesen Sie dazu auf Seite 15.

Ein Thema, das uns auch am Herzen liegt, ist eine Schmerztherapie mittels Triggerpunkt-Akupunktur. Was es damit auf sich hat, und wo diese Akupunktur eingesetzt wird, dazu lassen wir die Experten: Dr. med. Saltzer, Orthopädisches Zentrum in Darmstadt, sowie Dr. med. Roth, Orthopädische Privatpraxis in Bensheim, zu Wort kommen. Zwei erfahrene Mediziner, die bereits seit vielen Jahren diese Methode erfolgreich anwenden. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie auf den Seiten 17–21.

Vegetarisch starten wir in den Frühling mit Chia, Goji, Quinoa & Co. Was ist dran am Superfood, oder doch nur ein Hype? Meine derzeit angesagteste Lieblingsfrucht ist zwar kein Superfood, dafür ist sie sehr gesund und super lecker – die Avocado. Rezepte und mehr finden Sie auf den Seiten 41–43.

Bald wird wieder die Gartensaison eingeläutet. Wie schön, wenn da an einem milden Frühlingsabend ein paar Windlichter und Lampions, das „Outdoor-Wohnzimmer“ auf der Terrasse und den angrenzenden Garten in eine zauberhafte, mediterrane Oase verwandeln. Allerdings begnügt man sich kaum noch nur mit romantischen und kurzlebigen Kerzen. Sie sind zwar meist eine unverzichtbare Illumination auf dem Esstisch, doch wer sein grünes Paradies als Erweiterung der eigenen vier Wände richtig zur Geltung kommen lassen will, installiert eine effektvolle Gartenbeleuchtung. Wer eine geeignete Beleuchtung sucht – gute Be-

ratung inklusive – der sollte am besten Elektro Adelmann in der Heinheimer Str. 27 in Darmstadt, oder vom 22. – 24. April auf der Gartenlust in der Orangerie, einen Besuch abstatten.

Und außerdem: Lesen Sie auf den Seiten 62–63 über die neue Lust am Reparieren und warum auch oder gerade große Jungs so Spaß am Tüfteln haben. Zu Besuch bei Familie Düsentrieb...

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling und viel Spaß beim Schmökern der neuen LebensLust.

F. Oehmichen

Ihre Friederike Oehmichen

Redaktion:
Chefredaktion und Herausgeberin V.i.S.d.P.
Friederike Oehmichen
Telefon: (0 61 51) 10 12 130
Fax: (0 61 51) 10 12 139
www.magazin-lebenslust.de
oehmichen@magazin-lebenslust.de

Verlag: Ulrich Diehl Verlag und
Medienservice GmbH
Marktplatz 3, 64283 Darmstadt

Texte: Friederike Oehmichen,
Nicola Wilbrand-Donzelli,
Peter Gebauer, Erik Erstfeld
Fotografie: Arthur Schönbein,
Christian Grau, Erik Erstfeld
Satz: Angela Schmidt, Obla Design

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

Gesamtauflage: 95.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, ca. 3.750 Verteilstellen
über den Lesezirkel und 1.000 Auslagestellen

Druck: alpha print medien AG, Darmstadt

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

IMPRESSUM

WILLENBÜCHER BESTATTUNGEN

seit 1868 im Familienbesitz

Das Leben ist ein Geschenk.

Ein liebevoller Abschied auch.

Telefon 0 61 51 - 6 47 05

Herdweg 6-8
64285 Darmstadt
www.willenbuecher.org

Lernen Sie uns kennen.
In unserer Hausbroschüre, auf unserer Homepage
oder im ganz persönlichen Gespräch.

DIE LIEBE ZUR PFLEGE IN DIE WIEGE GELEGT

Kinderkrankenschwester Anna Schulz ist mit vollem Herzen dabei



Kinderkrankenschwester Anna Schulz kümmert sich liebevoll um die jungen Familien.

Damit sich Patienten in einem Krankenhausbetrieb gut behandelt und wohlfühlen können, braucht es dort Menschen, die sich um sie kümmern und die das gerne tun. Das Alice-Hospital ist stolz auf seine Mitarbeiter, die mit viel Engagement täglich ihr Bestes für ihre Patienten geben. Eine von ihnen ist die Kinderkrankenschwester Anna Schulz.

Für Anna Schulz ist es „die schönste Seite des Lebens“, wenn ein gesundes Kind auf die Welt kommt. Und dieser schönsten Seite widmet sie sich mit vollem Herzen während ihrer Arbeit als Kinderkrankenschwester am Alice-Hospital. Seit etwa fünf Jahren ist sie auf Station 3 tätig und kümmert sich dort um die frischgebackenen Mütter, Väter und die kleinen Neunkömmlinge in unserer Welt.

Dabei kommen der 41-Jährigen auch ihre privaten Erfahrungen zugute, denn als Mutter dreier Kinder weiß sie, wovon

sie spricht, wenn sie den jungen Familien mit Rat und Tat zur Seite steht. „Kommunikation ist das A und O in meinem Beruf“, erzählt sie. Insbesondere beim ersten Kind seien die Eltern oft unsicher und hätten viele Fragen. Dann leitet Anna Schulz geduldig beim Stillen und Wickeln der Babys an. Ganz wichtig sei ihr dabei ein gutes Vertrauensverhältnis, damit die Patientinnen offen über alles sprechen könnten. Denn oft betreffen Probleme nach einer Entbindung auch intime Bereiche.

Manchen kommt sie sehr nahe

„Manchmal ist aber auch einfach nur Trost und Zuspruch gefragt“, so die Kinderkrankenschwester. Zum Beispiel, wenn die Hormone im Wochenbett verrücktspielen und die Friscentbundenen fast nicht mehr aufhören können zu weinen. Sie erkläre dann, dass dies normal sei und vorübergehe. Manche der Frauen kommen wegen Schwangerschaftsproblemen auch schon viele Wochen vor

dem Geburtstermin in die Klinik. In dieser Zeit entstünde dann oft ein sehr enges, fast schon freundschaftliches Verhältnis.

Etwa 15 Pflegekräfte kümmern sich auf der Station um die Eltern und Babys. Zum „Entbindungsteam“ gehören den besonderen Bedürfnissen der Mütter entsprechend – abgesehen von ein paar wenigen männlichen Auszubildenden – ausschließlich Frauen. Das stört Anna Schulz ganz und gar nicht: „Wir ziehen alle an einem Strang und sind ein tolles Team!“.

Dass Eltern und Kinder einen guten Start in das aufregende neue Familienleben haben, dafür sollen auch die Räumlichkeiten auf der Station sorgen. Warme Farben, freundliche Möbel und allerlei Accessoires tragen zu einer Stimmung bei, die kaum an eine Klinik denken lässt, sondern eher Wohncharakter hat. An den Wänden im Flur hängen anmutige Bilder von Neugeborenen. Umgebung und Team – alles strahlt eine friedliche Atmosphäre aus.

Abschalten bei Spaziergängen

Das „Friedliche“ passt zu Anna Schulz. 1990 mit ihren Eltern und ihrer Schwester aus Russland nach Deutschland gekommen, weiß sie was es heißt, sich in eine unbekannte Welt aufzumachen. Damals als 16-Jährige war sie voller Tatendrang offen für das neue Leben. Doch trotzdem ist sie auch ein Mensch, der es gern ruhig und besinnlich hat. Mit ihrem Mann, einem Notfallsanitäter, unternimmt sie ausgedehnte Spaziergänge, auf denen sie sich gegenseitig auch über ihre beruflichen Erlebnisse austauschen. Und am Wochenende besuchen sie regelmäßig Gottesdienste.

Dass sie sich gerne um andere Menschen kümmert, scheint ihr in die Wiege gelegt zu sein, denn auch ihre Mutter und Schwester sind ausgebildete Krankenschwestern. Ob ihre eigenen Kinder, heute 13, 15 und 16 Jahre alt, auch einmal in diese Fußstapfen treten, das weiß sie noch nicht. „Ich würde mich aber schon sehr freuen“, gesteht sie mit einem Augenzwinkern.



Geburtshilfe am Alice-Hospital

Jede Geburt verläuft anders und für jede Familie stellt sie ein ganz besonderes individuelles Erlebnis dar. Dessen ist sich das Team aus Gynäkologinnen, Hebammen und Pflegekräften am Alice-Hospital bewusst. Gemeinsam will es seinen jungen Familien einen möglichst guten Start ermöglichen. Dafür tut es vieles: Sowohl Hebammen als auch Gynäkologen betreuen die Schwangeren ambulant als auch stationär. Wenn Komplikationen auftreten, ist das Alice-Hospital bestens gerüstet. Denn hier stehen jederzeit qualifizierte medizinische Fachkräfte und eine moderne medizinische Ausstattung zur Verfügung. So ist durch die benachbarte Kinderklinik Prinzessin Margaret rund um die Uhr ein Pädiater vor Ort und auch eine Frauenärztin ist immer erreichbar. Außerdem liegt die Baby-Intensivstation in direkter Nähe. Aber auch alternative Methoden wie Akupunktur oder Aromatherapien kommen auf Wunsch zum Einsatz.

Weitere Infos unter
www.die-geburtsklinik.de



Alice-Hospital · Dieburger Str. 31
64287 Darmstadt · Tel.: 06151/402 0
info@alice-hospital.de



Praxis Rüsselsheim

Die Strahlentherapie RheinMain ist Kooperationspartner des Prostatazentrums Main Spitze am GPR Klinikum Rüsselsheim.



Dr. G. Lochhas,
Fachärztin für Strahlentherapie

Strahlen · Helfen · Heilen

Prostatakarzinom – Behandlung von zertifizierten Experten

Die Strahlentherapie zählt zu den effektiven Behandlungsmethoden bei Prostatakrebs, neben Operation und Antihormonbehandlung. Seit Januar 2016 ist die Strahlentherapie RheinMain zertifizierter Kooperationspartner des Prostatazentrums Main Spitze am GPR Klinikum Rüsselsheim. In den Praxen der Strahlentherapie RheinMain werden die Patienten mit modernsten Therapiegeräten von den erfahrenen Fachärztinnen Dr. Gabriele Lochhas und Dr. Ute Metzmann und ihren Teams behandelt. Mit der aktuellen Zertifizierung durch den Dachverband der Prostatazentren Deutschlands e. V. wurde der hohe Behandlungsstandard bestätigt.

Effektive Methode – geringe Nebenwirkungen

Die Strahlentherapie hat sich bei der Behandlung von Prostatakrebs als effektive Therapie bewährt. Hierbei werden Techniken eingesetzt, die die Strahlendosis gezielt im erkrankten Gewebe platzieren. Umliegendes gesundes Gewebe wird weitgehend geschont. Beide Praxen der Strahlentherapie RheinMain verfügen über Linearbeschleuniger, die diese Behandlung ermöglichen. „Damit ist das Inkontinenzrisiko bei der Strahlentherapie im Vergleich zur Operation gering. Auch sind die Patienten seltener von Erektionsstörungen betroffen“ – erklärt Dr. Gabriele Lochhas. Als Nebenwirkung

gen können entzündliche Reaktionen von Darm, Blase und Harnröhre auftreten. Diese bilden sich in den meisten Fällen jedoch wieder zurück. Entscheidet sich der Patient zur Operation, kann in speziellen Fällen zusätzlich eine Strahlentherapie angezeigt sein. Dies ist dann der Fall, wenn der Tumor nicht vollständig entfernt werden konnte oder er eine gewisse Größe überschreitet.

Patientenfreundliche Abläufe

In der Strahlentherapie RheinMain haben die Patienten ihren festen ärztlichen Ansprechpartner, der sie vor Beginn der Behandlung umfassend zu den Abläufen informiert. Da die einzelne Bestrahlung nur wenige Minuten dauert, sind die Patienten in ihrem Alltag kaum eingeschränkt. Die gesamte Behandlungsserie dauert ca. sieben bis acht Wochen.

Strahlentherapie RheinMain

Dr. Gabriele Lochhas, Dr. Ute Metzmann

August-Bebel-Str. 59 d / am GPR-Klinikum
65428 Rüsselsheim

Tel: 0 61 42 - 79 44 80

August-Horch-Str. 12

55129 Mainz

Tel: 0 61 31 - 61 99 80

info@strahlentherapie-rheinmain.de

www.strahlentherapie-rheinmain.de



WENN JEDE MINUTE ZÄHLT

Klinikum Darmstadt erhält einen Hubschrauber-Landeplatz für die Versorgung von Schwerstverletzten

Mit der Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie stärkt das Klinikum Darmstadt seine Position in der Erstversorgung Schwerverletzter: Polytraumata (mehrere gleichzeitig geschehene Verletzungen verschiedener Körperregionen, wobei mindestens eine Verletzung oder die Kombination mehrerer Verletzungen lebensbedrohlich sind) können jetzt noch umfassender versorgt werden.

Bei vielen Verletzungen, aber auch Erkrankungen, kommt es buchstäblich auf jede Minute an – da ist ein Hubschrauber-Landeplatz in räumlicher Nähe zu einem Schockraum lebens- und überlebensnotwendig.

In einer Bürgerinformationsveranstaltung haben die Bauabteilung und die Chirurgische Klinik II – Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie über die medizinische Bedeutung, die Planungsprozesse, Machbarkeitsstudien und Varianten einer Hubschrauber-Landeplattform am 24. März informiert. Eine Hubschrauber-Landeplattform ist für die West-Seite auf dem Dach der Chirurgischen Kliniken, Peter-Grund-Bau, für 2017 geplant.

Eines ist ganz klar festgelegt: Die Hubschrauber-Landeplattform steht ausschließlich zur Notfallversorgung und für lebensrettende Personentransporte zur Verfügung.



Kontakt:

Klinikum Darmstadt GmbH

Grafenstraße 9

64283 Darmstadt

Tel.: 06151 - 107 0

info@mail.klinikum-darmstadt.de

www.klinikum-darmstadt.de

GANZHEITLICHES THERAPIEKONZEPT FÜR CHRONISCHE SCHMERZPATIENTEN

Das Marienhospital stellt mit seiner neuen geschäftsführenden leitenden Ärztin, Dr. med. Ulrike Frieß, die Multimodale Schmerztherapie neu auf – einzige Klinik in Südhessen, die Schmerzpatienten eine stationäre Versorgung anbietet

Jetzt gibt es endlich valide Zahlen: 3,25 Millionen Menschen leiden in Deutschland an chronischem Schmerz. Das hat die Krankenkasse Barmer GEK gerade mit ihrem aktuellen „Arztreport 2016“ ermittelt. Und nur ein Bruchteil von ihnen wird adäquat behandelt. Die Regel sind monatelange Odysseen von Arzt zu Arzt, die oft nicht die erhoffte Linderung bringen.

Eine Alternative, nämlich die Multimodale Schmerztherapie, wird noch immer nicht ausreichend genutzt. Nur jeder Fünfte, bei dem diese ganzheitliche Behandlung geeignet wäre, unterzog sich im letzten Jahr dieser Therapie, stellt der Report fest. Immerhin waren das bundesweit 61.000 Menschen. Oft liegt dies am fehlenden Angebot: Nicht überall bieten Krankenhäuser diese komplexe Therapie an.

Die Südhessen sind besser dran. Das Marienhospital in Darmstadt bietet diese Behandlung seit 2013 an – mittlerweile als einziges Krankenhaus der Region. Die Anästhesistin und neue geschäftsführende leitende Ärztin Dr. med. Ulrike Frieß leitet seit 1. März die Multimodale Schmerztherapie im Marienhospital. Unter ihrer Leitung wird diese Leistung für Patientinnen und Patienten mit chronischen



Die Anästhesistin und neue geschäftsführende Ärztin, Dr. Ulrike Frieß, leitet die neu aufgestellte Multimodale Schmerztherapie am Marienhospital Darmstadt.

schen Schmerzen gerade neu konzipiert. Geänderte Strukturvoraussetzungen seitens der Kostenträger sind der Grund für die Neuaufstellung.

„Ich freue mich besonders, das Schmerztherapieangebot hier in der Region weiterzuentwickeln und für alle Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen anzubieten. Bedingt durch die enge Kooperation mit den Fachabteilungen des Klinikums Darmstadt, bieten wir eine allumfassende und qualitativ

hochwertige interdisziplinäre Behandlung an“, erläutert Dr. med. Ulrike Frieß. Das Behandlungskonzept der Multimodalen Schmerztherapie basiert auf einem ganzheitlichen Therapiekonzept, das Körper und Seele gleichermaßen berücksichtigt. Das bedeutet, dass die Bausteine – medizinische Behandlung, intensive Information und Schulung auf der Basis eines biopsychosozialen Schmerzmodells, körperliche Aktivierung, psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen – nahezu gleichwertig nebeneinander eingesetzt werden.

Für Körper und Seele

Dr. Frieß erläutert: „Während akute Schmerzen eine für unseren Körper notwendige Warnfunktion ausüben und auf eine Reizung, Wunde oder Entzündung hinweisen, wird der chronische Schmerz als eigenständige Erkrankung betrachtet. Häufig können beim chronischen Schmerz die körperlichen Ursachen nicht mehr kurativ behandelt werden. Mit zunehmender Dauer wirken sich Schmerzen beeinträchtigend auf die Psyche, aber auch auf Familie, Freundeskreis und berufliche Situation aus.“

Die Multimodale Schmerztherapie am Marienhospital richtet sich an Patienten mit chronischen Schmerzen wie Kreuz- oder Rückenschmerzen, Schmerzen des Bewegungsapparates, Nervenschmerzen, Phantom- und Stumpfschmerz, Kopfschmerzen oder Migräne, Gesichtsschmerzen, Weichteilrheuma (Fibromyalgie), Gürtelrosenschmerzen (Herpes Zoster), sympathische Reflexdystrophie, CRPS (Sudeck-Syndrom),

Narbenschmerzen, Schmerzen bei Durchblutungsstörungen und Schmerzen ohne erkennbare Ursache.

Umfassende Voruntersuchungen

Vor der Behandlung werden die Schmerzpatienten von Experten gründlich untersucht. Bei dieser ambulanten Voruntersuchung werden ein Schmerzfragebogen, der nach der Anmeldung den Betroffenen zugeht, sowie alle verfügbaren Vorbefunde durchgesehen. Danach folgt die ausführliche medizinische und psychologische Untersuchung. Die Voruntersuchung ist Grundlage des Behandlungsplans für die zweiwöchige multimodale Schmerztherapie. Den stationären Aufenthalt erleben die Patienten in einer Gruppe. Neben den Gruppenstunden finden regelmäßig Einzeltermine statt. In täglichen Visiten und wöchentlichen Teamsitzungen wird die Therapie auf jeden Einzelnen abgestimmt. Zu den Therapiebausteinen zählen unter anderem medizinische und medikamentöse spezielle Schmerztherapie, elektromedizinische Reizstromtherapie, Gruppen- und Einzelphysiotherapie, medizinische Trainingstherapie, Erlernen neuer Schmerzbewältigungsstrategien und Musiktherapie.

Für eine stationäre Aufnahme müssen mindestens drei der folgenden Merkmale zutreffen: chronische Schmerzen ohne kausale Therapiemöglichkeit, manifeste oder drohende Beeinträchtigung der Arbeitsfähigkeit und/oder Lebensqualität, mangelnder Erfolg ambulanter schmerztherapeutischer Maßnahmen, bestehende Medikamentenabhängigkeit/-fehlgebrauch, schmerzunterhaltende, psychische Begleiterkrankung, gravierende somatische Begleiterkrankung, psychosoziale Beeinträchtigung.

Verbesserung der Lebensqualität

Eine wichtige Voraussetzung für den Behandlungserfolg ist die Bereitschaft der Patientinnen und Patienten, die Therapie aktiv zu unterstützen und entsprechend ihrer Möglichkeiten und Fähigkeiten an der Behandlung mitzuwirken. „Das Therapieziel ist, die Lebensqualität und Aktivität der Schmerzpatienten zu verbessern“, sagt Dr. Frieß.

„Der Ausbau der Multimodalen Schmerztherapie macht deutlich, welche Möglichkeiten sich insbesondere aus medizinischer Sicht aus einer Konzernstruktur ergeben. So kann aufgrund der Nähe und der Konzernzugehörigkeit gerade bei einem interdisziplinären Ansatz auf die vielfältigen Fachbereiche zurückgegriffen werden. Für die Multimodale Schmerztherapie seien hier Fachbereiche wie Psychosomatik, Anästhesiologie, Chirurgie, Orthopädie, Neurologie, Neurochirurgie oder auch die Onkologie zu nennen“, ergänzt Prof. Dr. med. Stefan Gramming, Ärztlicher Geschäftsführer der Klinikum Darmstadt GmbH.

MARIEN
HOSPITAL
Darmstadt

Kontakt:

Marienhospital Darmstadt
Multimodale Schmerztherapie
Geschäftsführende Leitende Ärztin
Dr. Ulrike Frieß
Martinspfad 72
64285 Darmstadt
Telefon: 06151 406 – 915
E-Mail: schmerzszentrum@marienhospital-darmstadt.de
Internet: www.marienhospital-darmstadt.de

Ein Krankenhaus der

Klinikum Darmstadt GmbH
Akademisches
Lehrkrankenhaus

REINE KOPFSACHE

Das Klinikum Darmstadt hat eine neue Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie: PD Dr. med. Dr. med. dent. Horst E. Umstadt komplettiert damit das Behandlungsspektrum des Maximalversorgers in Südhessen.

Das Gesicht eines Menschen ist sein Spiegel – oder auch seine Visitenkarte. Es beeinflusst den ersten Eindruck, den man von einem Menschen gewinnt. Es wiederherzustellen ist eine besondere Herausforderung. Seit Februar 2016 gibt es im Klinikum Darmstadt eine neue Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie (MKG). Als Klinikdirektor konnte PD Horst E. Umstadt, MKG-Chirurg aus Weinheim, gewonnen werden, den Oberarzt Dr. med. Tasso von Haussen unterstützt.

Zum Leistungsspektrum der neuen Klinik zählt sowohl das zahnärztliche Gebiet der Oralchirurgie als auch die Kiefer- und Gesichtschirurgie – einschließlich der

ten in seiner Praxis in Weinheim an der Bergstraße; in Kürze kommt eine Poliklinische Ambulanz auf dem Klinikum-Gelände hinzu.

Die Klinik verfügt über alle Möglichkeiten, Patientinnen und Patienten so wieder herzustellen, dass sie dem Leben ihr Gesicht und die Zähne zeigen können. Die Schwerpunkte sind:

Funktionsstörungen des Kausystems

Funktionsstörungen im Kieferbereich können sowohl die Kiefergelenke direkt als auch die sie umgebende Kaumuskulatur betreffen. Sie äußern sich zum



Kieferfehlstellung mit Oberkieferrücklage und Unterkiefervorlage mit Progenie.

Plastischen- und Wiederherstellungschirurgie dieser Region. Dies beinhaltet die Behandlung von Form- und Funktionsstörungen sowie Neubildungen der gesamten Mundhöhle, des Kiefers und des Gesichtes. Es werden alle Gesichtsverletzungen – von Zahnverletzungen, Kieferbrüchen bis hin zu schweren Gesichtszertrümmerungen – sowie Kieferfehlstellungen, Tumorerkrankungen und Missbildungen im Mund-, Kiefer- und Gesichtsbereich behandelt.

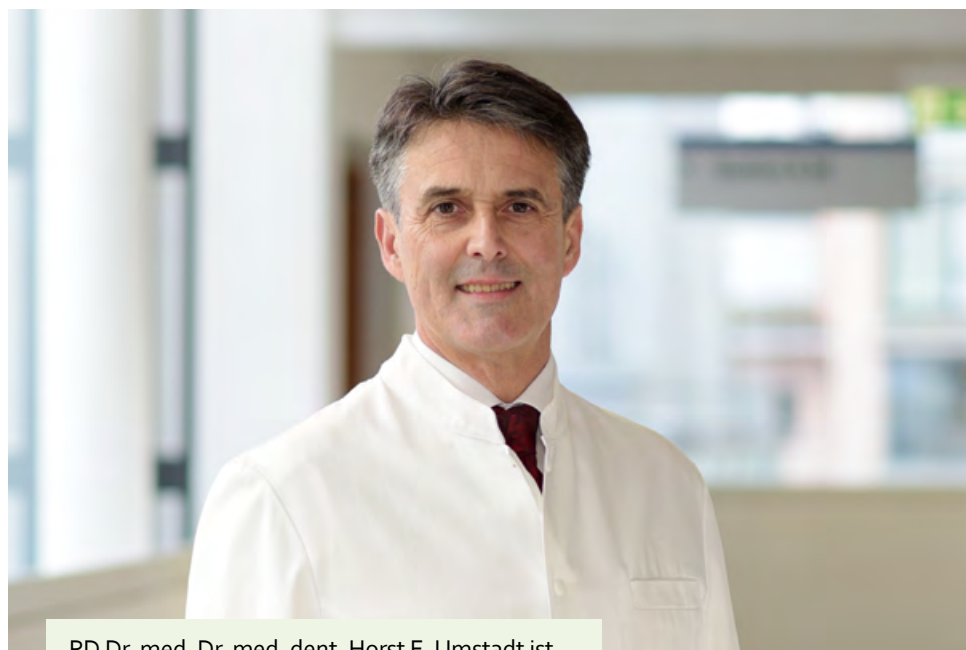
PD Umstadt hat eine langjährige Erfahrung als MKG-Chirurg; promoviert und habilitiert hat er in Zahnmedizin und Humanmedizin an der Philipps-Universität Marburg, 2006 wurde er mit dem Martin-Wassmund-Preis der DGMKG ausgezeichnet.

Mit der neuen Klinik bietet PD Umstadt ein Gesamtkonzept aus ambulanter und stationärer Versorgung an: ambulant versorgt er Patientinnen und Patien-

ten in seiner Praxis in Weinheim an der Bergstraße; in Kürze kommt eine Poliklinische Ambulanz auf dem Klinikum-Gelände hinzu. Beispiel durch Knacken oder Schmerzen in einem oder beiden Kiefergelenken, Kopf-, Nacken- und Zahnschmerzen sowie eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit des Unterkiefers aber auch chronischen Schmerzen im Kieferbereich. Ursachen dafür sind häufig Zahnfehlstellungen, schlecht sitzende Kronen und Brücken. Aber auch seelische Belastungen wie Stress oder Haltungsschäden kommen als Gründe in Frage. Am Anfang jeder Untersuchung steht daher eine umfassende Diagnostik sowie der Ausschluss anderer Ursachen.

Behandlungen von Kieferfehlstellungen

Die Dysgnathie-Chirurgie befasst sich mit der Behandlung von Kieferfehlstellungen des Unter- und/oder Oberkiefers. Beschwerden beim Sprechen und Essen, frühzeitiger Zahnverlust sowie Gelenksbeschwerden im Kiefer- und Gesichtsbereich können Folgen sein. Daneben bedeuten Kieferfehlstellungen für die Betroffenen auch aus ästhetischer Sicht oft eine Beeinträchtigung.



PD Dr. med. Dr. med. dent. Horst E. Umstadt ist Klinikdirektor für die neue Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie am Klinikum Darmstadt

Tumore in Gesicht und Hals

In der Klinik werden auch alle Formen von gut- und bösartigen Tumoren im Kopf- und Halsbereich behandelt – in der Gesichtshaut, vor allem den Schleimhäuten der Mundhöhle sowie der Speicheldrüse. Eine klinikinterne Tumorkonferenz hilft neben modernster Bildgebung bei der Entscheidungsfindung.

Oralchirurgie und Implantologie

Ein weiterer ambulanter Schwerpunkt der Klinik ist die Oralchirurgie. Im Fokus stehen dabei chirurgische zahnerhaltende Maßnahmen. Je nach Schwere und Risiko werden diese ambulant oder stationär durchgeführt.

Sollten Zähne verloren gehen, können die Zahnwurzeln durch dentale Implantate ersetzt werden. Sollte der Kieferknochen bereits zu stark zurückgegangen sein, können Implantatlager durch modernste Verfahren mit körpereigenem Material soweit aufgebaut werden, dass eine implantologische Versorgung nach optimalen funktionellen und ästhetischen Gesichtspunkten möglich ist.

Rekonstruktive und ästhetische Gesichtschirurgie

Im Bereich der Wiederherstellungschirurgie behandelt die Klinik Kieferdefekte, Defekte im Mundbereich sowie äußerliche Defekte des gesamten Gesicht- und Halsbereiches, die aufgrund von unfallbedingten Verletzungen oder Erkrankungen, wie zum Beispiel Tumoren, entstanden sind.

Bei kleinen Weichgewebsdefekten kommt in den meisten Fällen die so genannte Lappenplastik zum Einsatz. Hierbei wird Haut aus der Umgebung mitsamt Gewebe in die Wunde „verschoben“. Für die Behandlung größerer Defekte erfolgt die Transplantation von Haut-, Muskel- und Knochteilen anderer Körperbereiche. Mikrochirurgische Operationstechniken ermöglichen es, die Blutgefäße und Nerven von Transplantat und Empfängerstelle zu verbinden und damit die Einheilungschancen zu sichern.



Kontakt:

Klinikum Darmstadt GmbH
Klinik für Mund-,
Kiefer- und Gesichtschirurgie
Klinikdirektor:
PD Dr. med. Dr. med. dent. Horst E. Umstadt
Grafenstraße 9
64283 Darmstadt
Tel.: 06151 - 107 940 0555
E-Mail: mkg@mail.klinikum-darmstadt.de
www.klinikum-darmstadt.de

Das Klinikum Darmstadt erhält einen neuen Hubschrauber-Landeplatz · Nähere Infos dazu auf Seite 5

INNOVATIVE THERAPIEN UND FACHÄRZTLICHE VERNETZUNG BEIM KAMPF GEGEN DEN KREBS

Die onkologische Schwerpunktpraxis Darmstadt am neuen Standort Elisabethenstift

Seit Dezember vergangenen Jahres hat die Onkologische Schwerpunktpraxis ihre ‚Zelte‘ im Ärztehaus am Elisabethenstift aufgeschlagen – sie ist von der Eschollbrücker Straße an den Woog gezogen. Nun erwartet die Patienten der Praxis nicht nur ein Mehr an Platz für Behandlungszimmer und ambulante Therapie: Die neuen Räumlichkeiten bedeuten für das Team um die erfahrenen Onkologen Dr. Georgi Kojouharoff, Gerrit Dingeldein und Dr. Michael Rieger auch wesentlich bessere Arbeitsmöglichkeiten.

„Hier sind wir direkt angebunden an das Elisabethenstift. Das ist ein riesiger Vorteil für den Praxisbetrieb, denn Krebs ist eine sehr komplexe Erkrankung und kann ja fast überall im Körper auftreten“, erklärt Dr. Kojouharoff. „Das heißt, wir haben bildgebende Diagnostik, eine Gastroenterologie, eine Chirurgie, Lungenheilkunde und Urologie, genauso wie eine spezielle Schmerztherapie, Geriatrie, eine Notaufnahme und eine Palliativ-Station sowie ein ambulantes Palliativ-Team in unmittelbarer Nachbarschaft. „Das sind medizinische Disziplinen, die für uns mit medizinischer Onkologie als Querschnittsfach sehr wichtig sind. So können wir uns mit den Kollegen jederzeit auf kurzen Dienstwegen, sei es spontan, sei es bei einer konsiliarischen Beratung, oder bei der regelmäßig stattfindenden Tumorkonferenz am Darmzentrum mit allen beteiligten Fachrichtungen beraten. Dadurch wird eine effektive Zusammenarbeit möglich, die



Dr. G. Kojouharoff, G. Dingeldein und Dr. M. Rieger, Fachärzte für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie

wir ebenso zu den Ärzten des Alice-Hospitals und den dort ansässigen Praxen auf der anderen Seite der Mathildenhöhe pflegen.“

Auch die Arbeitsabläufe konnten durch den Umzug der Praxis optimiert und damit auch eine Verkürzung der Wartezeiten erreicht werden. So gibt es nun zwei Behandlungszimmer pro Arzt und jeweils eine Assistentin, die den Termin mit dem nächsten Patienten logistisch vorbereitet. In der Praxis für die Sprechstunden zuständig sind immer zwei Ärzte aus dem Team, während der Dritte im Bunde diejenigen Patienten betreut, die gerade in der Klinik behandelt werden müssen.

Die Krebsarten, mit denen die Experten der onkologischen Schwerpunktpraxis am häufigsten zu tun haben, sind Tumore im Magen-Darmtrakt sowie Brust- und Lungenkarzinome. Um sie zu therapieren, stehen heute verschiedene Behandlungsmethoden zur Verfügung und damit häufig auch eine größere Chance – das hängt allerdings immer auch vom Stadium der Krankheit ab – den Krebs in Schach zu halten oder gar zu besiegen. Doch nicht jedes Verfahren hilft bei jedem Tumortyp. Deshalb müssen Dr. Ko-

jouharoff, G. Dingeldein und Dr. Rieger immer auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand sein, um zu beurteilen, welches die beste zugelassene Therapie für den jeweiligen Patienten ist.

„Neben der klassischen und breit wirksamen Chemotherapie, die wir ambulant durchführen, gewinnen die neuen Therapiearten zunehmend an Bedeutung: die molekulare gezielte Therapie und die Immuntherapie.“

„Bei der molekular gezielten Therapie, auch als personalisierte Medizin bekannt, werden gezielt einzelne molekular-genetische Veränderungen eines bestimmten Tumors medikamentös ins Visier genommen“, so Dr. Kojouharoff. Dieser sehr spezifische Ansatz bewährt sich vor allem bei Krebsarten, die relativ selten sind und wo eine Chemotherapie wenig bewirkt. Doch diese Vorgehensweise ist auch problematisch, weil die behandelnden Krebspezialisten aufgrund der häufig vorkommenden komplexen Nebenwirkungen, die Patienten viel engmaschiger betreuen müssen, um ähnlich wie bei der Suche nach zusammenpassenden Puzzleteilen zu beurteilen, wie verträglich das jeweilige Mittel ist und wie weiter therapiert wird. Zudem sei es

bei Tablettergabe oft schwierig, ergänzt Onkologe Dr. Kojouharoff, bei den Patienten die Kontinuität der Einnahme des Medikaments zu gewährleisten. „Obwohl diese aufwändige ‚Targeted-Therapy‘ nicht immer leicht zu handhaben ist, sind wir doch sehr froh, dass es diese innovative Behandlungsoption überhaupt gibt. Denn bestimmte Tumore konnte man vorher gar nicht behandeln.“

Erweitert wird das Therapiespektrum in der Onkologischen Schwerpunktpraxis durch ein anderes innovatives Verfahren, bei der mittels Antikörper das Immunsystem gepuscht wird und entarteten Zellen so zu Leibe gerückt wird. Diese neue ‚Immuntherapie‘ sei besonders für heterogene Karzinome geeignet, deren molekulargenetische Veränderungen man nicht kenne, kommentiert Dr. Kojouharoff, der früher selbst in der Tumorummunologie des deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg gearbeitet hat.

„Hier wird der Tumor gewissermaßen ausgetrickst. Er hat normalerweise die Fähigkeit, das Immunsystem zu manipulieren und gegenüber dem Tumor ‚tolerant‘ zu machen, so dass es die bösartigen Veränderungen nicht mehr erkennt. Durch die Immuntherapie können die Toleranz-erzeugenden Lymphzellen ausgeschaltet werden, dadurch fliegt die Tarnung des Tumors auf und die vorher noch unterdrückte Körperabwehr kann das bösartige Gewebe nun wieder angreifen. Medikamente, die auf diesem Prinzip basieren, funktionieren sehr gut und sie werden in Zukunft noch häufiger verwendet werden- insbesondere bei der Behandlung von aggressiveren Tumoren.“

Was aber wäre die moderne Medizin und die Anwendung von neuen Krebstherapien ohne einen guten Kontakt zum behandelnden Arzt? Die erfahrenen Mediziner Kojouharoff, Dingeldein und Rieger sind sich über diese wichtige ‚menschelnde‘ Komponente ihrer Arbeit bewusst. Sie wissen, dass gerade bei Patienten mit der gefürchteten Diagnose „Krebs“ besonders viel Einfühlungsvermögen gefordert ist.

„Ein enges Vertrauensverhältnis hat hier einen sehr hohen Stellenwert. Und es ist wichtig, dass wir die Ängste und Sorgen der Kranken sehr ernst nehmen und sie auch offen ansprechen. Nur mit diesem intensiven Miteinander sind eine gute

Zusammenarbeit und damit eine erfolgreich Behandlung überhaupt möglich. Dafür nehmen wir uns entsprechend viel Zeit. Bereits das umfangreiche Erstgespräch mit einem Patienten dauert zumeist mindestens eine Stunde. Wir empfehlen dabei übrigens – und das gilt ebenso für die Folge-Termine – möglichst immer einen Angehörigen mitzubringen, der für gewöhnlich weniger gestresst und so aufnahmefähiger für die vielen Informationen und Erklärungen ist, die wir geben.“

Damit Patienten auch seelisch maximale Unterstützung erhalten, stellt die Onkologische Schwerpunktpraxis am Elisabethenstift – falls gewünscht – zusätzlich den Kontakt zu einer psychoonkologischen Hilfestellung her, die als ‚Nicht-Kassenleistung‘ entweder von geschulten Kräften im Ärztehaus oder vom Verein „Weiter Leben“ durchgeführt wird.

Die Idee ergänzende Behandlungsangebote zu fördern, wollen die drei Doctores Kojouharoff, Dingeldein und Rieger in Zukunft verstärkt verfolgen. Ihnen ist wichtig beim Kampf gegen den Krebs, der bei einer zunehmend älter werdenden Bevölkerung stetig zunimmt aber auch immer besser heilbar ist, sich nicht nur auf die medizinischen Verfahren zu konzentrieren. Denn, so das Credo des erfahrenen Onkologen-Teams, nur mittels einer ganzheitlichen Betreuung mit enger Vernetzung zu anderen ärztlichen Disziplinen aber auch durch eigenes gesundheitsförderndes Engagement der Patienten, ließe sich der Krebs ‚von allen Seiten‘ bestmöglich therapieren und zugleich auch eine entsprechende Lebensqualität für den Patienten erhalten.

„Eines unserer Ziele hier am neuen Standort ist, dass wir beispielsweise das Feld der Ernährungsmedizin und die dazugehörige Beratung weiter ausbauen- ein Aspekt der bei Patienten mit Darm- oder Magentumoren sehr wichtig ist,



aber auch bei Patienten mit Über- oder Untergewicht, bei denen die Behandlung abgeschlossen ist. Außerdem möchten wir eine Sportgruppe speziell für Krebskranke ins Leben rufen. So etwas hat sich bisher nur für Brustkrebspatientinnen etabliert. Und schließlich wollen wir intensiver mit Schmerztherapeuten zusammenarbeiten. Am Haus besteht schon seit langem eine enge Kooperation mit stationär und mit ambulant arbeitenden Palliativexperten.“

All diese Projekte seien, so Dr. Kojouharoff abschließend, wichtige Beiträge zu einer besseren, ganzheitlichen Medizin, die nah am Patienten arbeite: Eine Medizin der kurzen Wege und einer flexiblen interdisziplinären Vernetzung. „Unser Ehrgeiz“ ist: unsere Patienten möglichst in ihrem gewohnten häuslichen Umfeld zu halten. Und dennoch ist es eine beruhigende Sicherheit für alle Beteiligten, dass hier rund um die Praxis alle wichtigen Versorgungsmöglichkeiten vorhanden sind.“



Fotos © Christian Grau

Onkologische Schwerpunktpraxis Darmstadt

Ärztehaus am Krankenhaus
Elisabethenstift

Dr. G. Kojouharoff
G. Dingeldein
Dr. M. Rieger

Fachärzte für Innere Medizin,
Hämatologie und Onkologie

Landgraf-Georg-Straße 100
64287 Darmstadt
Tel: (0 61 51) 130 480

E-Mail: praxis@onkologie-darmstadt.de
www.onkologie-darmstadt.de



Eines der modernsten Radiologischen



Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik | Die Radiologen

- Hochleistungs-Kernspintomographie
- Hochauflösende Computertomographie – MultisliceCT
- Digitale Mammografie
- Digitales Röntgen
- Knochendichtemessung
- 3D Ultraschall
- 3D Ultraschall Vorsorgemedizin

Wir verfügen über den derzeit leistungsstärksten Kernspintomographen mit doppelt-starker 3T-Technologie für höchstauflösende Aufnahmen des gesamten Körpers. Aufgrund neuester Technologien erreichen wir kürzeste Untersuchungszeiten (Scans von max. 12 Sekunden), die zudem strahlenarm sind.



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

Hochleistungs-Kernspintomographie ermöglicht uns Untersuchungen u. a. zur:

- Früherkennung von Schlaganfällen und deren Vorboten durch feingewebliche Darstellung des Gehirns
- Darstellung entzündlicher Veränderungen des Rückenmarks, Bandscheiben-, Wirbelsäulen- und kleinster Knorpelschäden an Gelenken
- Erkennung erster Anzeichen eines Sauerstoffmangels im Gehirn, Herzdiagnostik in Verbindung mit CT Angiographie
- Darstellung kleinster Lokalrezidive und Metastasen im Rahmen der Tumordiagnostik und Spektroskopie
- **Hochauflösenden 3D Darstellung** der weiblichen Brust zur Abklärung fraglicher Befunde ohne jegliche Strahlenbelastung
- **Hochauflösende Computertomographie – MultisliceCT** ermöglicht uns hochwertigste Untersuchungen:
 - Der Lunge:** Raucher-Checks und damit unter anderem Früherkennung kleinster noch behandelbarer und heilbarer bösartiger Lungenknötchen
 - Der Bauchorgane:** Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Leber und Bauchschlagader werden im frühesten Stadium erkannt
 - Der Wirbelsäule:** Auf den Millimeter genaue CT-gesteuerte Schmerztherapie
 - Dem Herz:** Darstellung der Herzkranzgefäße ohne operativen Eingriff
 - Der Zähne:** 3D Planung und Kontrolle von Implantaten

Diagnostik-Zentren Europas



Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

Digitale Mammografie

Hochauflösende Darstellung der Brust;
Erkennung kleinster Verkalkungen und
Rundherde

Digitales Röntgen

Strahlungsreduziert im Vergleich zu
herkömmlichen Methoden

Knochendichtemessung

Ganzkörper-DXA Körperscan gemäss
den aktuellsten Richtlinien, zusätzlich
präzise Bestimmung von Muskulatur
und Körperfett



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen



Fachärzte für Diagnostische Radiologie

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

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

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

Durch die funktionelle MRT des Beckenbodens gelingt eine nahezu vollständige Darstellung des Beckenbodens und der aufliegenden oder in enger anatomischer Nähe liegenden Organe. Die eigentliche Untersuchung ist weder belastend noch gefährlich. Die grosse Hürde ist die Scham und Peinlichkeit, mit der solch eine Situation verbunden ist. Aber die Belastung durch die eigentliche Störung, die Einschränkungen des normalen Lebens und die erhebliche Reduktion der Lebensqualität sollten Anlass genug sein, solch eine Untersuchung durchführen zu lassen.

DYNAMISCHE MRT-UNTERSUCHUNG DES BECKENBODENS

Es gibt eine Reihe von Erkrankungen, die zwar weit verbreitet sind, aber über die niemand gerne spricht; selbst im engen Familienkreis erfährt kaum jemand etwas über diese Probleme; meist ist es der Hausarzt, der nach langer Leidenszeit um Abhilfe gebeten wird.

Es handelt sich hierbei um Erkrankungen im Bereich des Beckenbodens, die eine Fehlfunktion der Speicher- und Entleerungsfunktion der Blase und des Rektums betreffen. Die Beschwerden sind Stuhl- und Harnentleerungsstörungen, Harninkontinenz, Stuhlschmierer, Schmerzen im Bereich des Beckens, Druckgefühl, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Organvorwölbung.

Eine Behandlung dieser Störungen wird von den Betroffenen häufig nicht in Betracht gezogen, weil das gesamte Thema mit grosser Peinlichkeit und Schamgefühl besetzt ist. Bei den Betroffenen handelt es sich meist um Frauen.

Erst wenn der Leidensdruck zu gross wird, vertraut man sich einem Arzt an. Man schätzt, dass in den USA bis zu 50 % älterer Frauen von solchen Beschwerden betroffen sind.

Erfreulicherweise gibt es in letzter Zeit Ansätze interdisziplinärer Zusammenarbeit auf diesem Gebiet mit Chirurgen (Proktologen), Urologen, Gynäkologen, Radiologen, aber auch auf dem Gebiet der Physiotherapie und Osteopathie.

Früher beschränkte sich die Diagnostik auf die konventionelle Röntgen-Defäkögraphie, eine Untersuchungsprozedur, die für die Patienten als unangenehm und peinlich empfunden wurde.

Die Beckenbodenstrukturen, die hauptsächlich aus Muskeln, Faszien und Bändern bestehen, bilden den unteren Abschluss des Beckens und verhindern den Vorfall der Beckenorgane und des Darms. Zusätzlich unterstützen die Beckenbodenstrukturen das Verschlussystem des Darms und der Harnableitungswege.

Durch Überdehnung (Geburten), Verletzungen (Unfall, Operation), degenerative Nervenschädigung oder auch durch chronische Verstopfung mit übermässigem Pressen und angeborene Schwächen kann es zur Absenkung des Beckenbodens und zu einer Vorwölbung verschie-

dener Beckenorgane kommen. Die Kontinenzleistung, d.h. die Fähigkeit des Einhaltens für Darm- und Blaseninhalt kann hierdurch erheblich verringert werden, wodurch es zu unwillkürlichem Abgang von Stuhl oder Urin kommen kann.

Man unterscheidet zwei Formen des Absenkens des Beckenbodens:

Bei der ersten Form ist der Beckenboden bereits in Ruhe abgesenkt; bei der zweiten Form kommt es erst beim Pressen zu einer übermässigen Absenkung des Beckenbodens.

Dr. med. Dr. Ing. Dieter Mahr
Facharzt für Radiologie
Privatpraxis für Kernspintomographie
am Hundertwasserhaus in Darmstadt



Man unterscheidet folgende Organvorwölbungen, die einzeln, aber auch kombiniert auftreten können:

Rektozele:

Bei der Rektozele handelt es sich um eine taschenartige Vorwölbung der Wand des Rektums, meist nach vorne. Dies kann zu Stuhlentleerungsstörungen führen, so dass die Stuhlaustreibung häufig manuell unterstützt werden muss.

Enterozele:

Unter einer Enterozele versteht man ein Tiefertreten von Darm zwischen Rektumvorderwand und Vagina. Hierbei handelt es sich meist um Dünndarmschlingen, die Druck auf das Rektum ausüben und Stuhlentleerungsstörungen verursachen. Gynäkologische und urologische Beschwerden sind nicht selten.

Rektale Intussuszeption (innerer Prolaps, okkulter Rektumprolaps):

Es kommt zu einem teleskopartigen Zusammenschieben der Rektumwand ohne Vorwölbung nach aussen. Die Betroffenen klagen über Stuhlentleerungsstörungen, rektale Schmerzen und Ausfluss.

Rektaler Prolaps:

Als Rektumprolaps wird ein kompletter analer Vorfall aller Rektumwandschichten bezeichnet.

Rektoanale Dyssynergie:

Für eine regelrechte Stuhlentleerung ist eine Koordination verschiedener Muskeln und des Rektums notwendig. Bei der rektoanal Dyssynergie kommt es zur paradoxen Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur und der Verschlussmuskeln oder zur fehlenden Entspannung der Verschlussmuskeln, wodurch eine Stuhlentleerung nicht möglich wird.

Stuhlinkontinenz:

Eine kontrollierte Darmentleerung ist nur noch eingeschränkt oder nicht mehr möglich. Für eine normale, kontrollierte Stuhlentleerung müssten willkürliche, aber auch unwillkürliche Muskelsysteme zusammenwirken, was durch eine komplexe, nervale Anregung gewährleistet wird.

Für all diese Störungen gibt es geeignete Behandlungsmethoden. Dies setzt jedoch eine gute diagnostische Abklärung voraus, die meist interdisziplinär erfolgt. Häufig sind die entsprechenden Veränderungen eindeutig zu erkennen, so dass weitere Untersuchungen nicht notwendig sind. In anderen Fällen ist eine bildliche Darstellung notwendig, weil häufig das komplexe Zusammenwirken mehrerer anatomischer Strukturen zu der Störung führt.

Durch die funktionelle MRT des Beckenbodens gelingt eine nahezu vollständige Darstellung des Beckenbodens und der aufliegenden oder in enger anatomischer Nähe liegenden Organe.

Die eigentliche Untersuchung ist weder belastend noch gefährlich. Die grosse Hürde ist die Scham und Peinlichkeit, mit der solch eine Situation verbunden ist. Aber die Belastung durch die eigentliche Störung, die Einschränkungen des normalen Lebens und die erhebliche Reduktion der Lebensqualität sollten Anlass genug sein, solch eine Untersuchung durchführen zu lassen.

Wie wird diese Untersuchung durchgeführt?

Vor Beginn der Untersuchung wird Ultraschallgel in das Rektum eingeführt. Als Auslaufschutz dient eine saugfähige Unterlage oder eine Erwachsenenwindel. Die Untersuchung erfolgt in Rückenlage. Es werden zunächst Aufnahmen des Beckens in den verschiedenen Raumrichtungen durchgeführt. Bei dem folgenden Zyklus werden in rascher Bildfolge Aufnahmen angefertigt, so dass Video-ähnliche Sequenzen darstellbar sind, die eine sehr gute Beurteilbarkeit der Funktion zulassen. Diese Aufnahmen erfolgen bei Anspannung („Einhalten“) der Beckenbodenmuskulatur, bei Entspannung und bei zunehmendem Pressen bis hin zum Austreiben des Gels.

Anhand dieser Aufnahmen ist es möglich, die wichtigen anatomischen Strukturen zu vermessen, Fehlstellungen und Normvarianten zu erkennen, Fehlfunktionen zu analysieren und somit die Ursache der Störungen zu finden.

Allen Beteiligten, sei es auf ärztlicher oder nichtärztlicher Seite, ist es verständlich, dass solche Störungen die Lebensqualität deutlich verschlechtern und dass eine hohe Hemmschwelle besteht, sich mit diesen Beschwerden in eine Praxis oder ein Krankenhaus zu begeben. Um so mehr sind alle bemüht, solche Fälle diskret und einfühlsam zu behandeln, damit die richtige Therapie wieder ein unbeschwertes Leben ermöglicht.



Fotos: André Hirtz



RNG RADIOLOGIE
Privatpraxis für Kernspintomographie
am Hundertwasserhaus in Darmstadt

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

Dipl. Chem. B. Weimer
Facharzt für Nuklearmedizin

Dr. med. Dr. Ing. Dieter Mahr
Facharzt für Radiologie

Büdingen Straße 8
64289 Darmstadt
Tel. 06151 / 790 90 - 60
Fax 06151 / 790 90 - 619
praxis@kernspin-darmstadt.de
www.kernspin-darmstadt.de





OSTEOPOROSE IN DEN WECHSELJAHREN

Wenn die Knochen brüchig werden

(f0) Osteoporose, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Depressionen – das und mehr sind die Schreckgespenster der Wechseljahre. Die Bildung der für den Zyklus wichtigen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen nehmen in dieser Lebensphase nach und nach ab. Der Grund liegt in der nachlassenden Funktion der Eierstöcke. Das Gleichgewicht der Geschlechtshormone gerät durcheinander, die Regelblutung wird unregelmäßig und hört schließlich ganz auf. Davon sind alle Frauen irgendwann im Alter zwischen 40 und 55 Jahren betroffen. 85 Prozent von ihnen leiden dabei unter Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen. Außerdem haben sie oft weniger Lust auf Sex, häufig Schlafstörungen, Kopfschmerzen sowie Herz-Kreislauf-Beschwerden. Zudem quälen sie trockenere Haut, Gewichts-

zunahme und Müdigkeitsphasen. Die gute Nachricht bei so vielen organischen Veränderungen: Zwar kann man nichts gegen das Klimakterium tun, allerdings mit gesunder Ernährung und Sport lassen sich viele Symptome gut bekämpfen!

Besonders gefürchtet bei Frauen reiferen Alters ist auch die Abnahme der Knochendichte – die Osteoporose – die insbesondere durch den zunehmenden Östrogenmangel während der Wechseljahre verstärkt wird.

Diese Östrogene, die nun vermehrt fehlen, steuern eigentlich die Aufnahme von Kalzium – dem wichtigsten Baustein unseres Skeletts. Doch wenn dieser Nährstoff nicht mehr ausreichend gebildet werden kann, schwindet gleichzeitig die Knochenmasse und Stabilität geht verloren... und das bei allen 200 Knochen, die die gute Statik und Beweglichkeit des menschlichen Körpers garantieren sollten.

Bemerkbar macht sich eine beginnende Osteoporose zumeist nicht sofort. Deshalb sollten Frauen im Klimakterium, die um die gesundheitlichen Tücken dieser Jahre wissen, so früh wie möglich zum Facharzt gehen und mittels einer Knochendichtemessung ihre Risikofaktoren ermitteln lassen.

Doch ob und inwieweit die Knochen „spröder“ und „instabiler“ werden, ist nicht nur vom veränderten weiblichen Hormonspiegel im reiferen Alter abhängig, sondern kann auch durch die Lebensweise in der Jugend und danach beeinflusst werden: Ausreichende Bewegung und richtige Ernährung von Kindesbeinen an können dieser schleichenden und zerstörerischen Krankheit nämlich vorbeugen. Einseitige Diäten, ungesunde Ernährungsgewohnheiten bis hin zu Essstörungen und mangelnde Bewegung bei Kindern und Jugendlichen schaden

GESUND HEIT

dagegen auf Dauer der Knochengesundheit und erhöhen das Osteoporose-Risiko später erheblich.

Obwohl die Grundsteine für stabile Knochen hauptsächlich in jungen Jahren gelegt werden, lässt sich auch danach noch einiges über die Ernährung für „die alten Knochen“ tun. So ist es zum Beispiel für kalziumreiche Kost nie zu spät: Milchprodukte, zum Beispiel Joghurt, Quark oder Hartkäse wie Parmesan, sind hier die hilfreichen Klassiker. Aber auch Vollkornprodukte, Sesam und Nüsse sowie Brokkoli, Lauch und Grünkohl sowie viele andere grüne Blattgemüse und Küchenkräuter enthalten das „knochenhärtende“ Mineral.

Koffein und Alkohol sollten dagegen eher in kleineren Mengen genossen werden. Beides fördert, dass Kalzium schneller aus dem Körper ausgeschwemmt wird. Zudem können „prozentige“ Drinks auch den für die Knochen so wichtigen Vitamin-D-Stoffwechsel negativ beeinflussen. Um hier grundsätzlich gegenzusteuern und unter Umständen auch bei Ausbruch der Osteoporose eine Langzeittherapie mit Cortison begleitend zu unterstützen, ist es auch üblich, zusätzlich entsprechende Kalzium- und Vitamin-D-Präparate einzunehmen.

Ebenfalls eine gute Prophylaxe gegen „poröse Knochen“ ist natürlich regelmäßige Bewegung. Walking, Schwimmen und Radfahren sind hier geeignete Trainingsarten, weil sie die Knochen und Gelenke weniger beanspruchen. Außerdem wird bei Outdoor-Sport durch das Tageslicht die körpereigene Vitamin-D-Produktion angeschoben, wodurch wiederum Kalzium besser vom Organismus genutzt werden kann.

Knochendichte messen:

OSTEOPOROSE FRÜHZEITIG ERKENNEN UND BEHANDELN

Mit rund acht Millionen Betroffenen in Deutschland handelt es sich bei Osteoporose um die häufigste Knochenkrankheit überhaupt. Im Volksmund wird sie auch als Knochenschwund bezeichnet, weil sich hierbei die Knochenmasse verringert. Die Folge: Die Knochen verlieren an Stabilität und können schon bei geringer Belastung oder einfachen Stürzen brechen. In erster Linie trifft sie Frauen nach der Menopause, aber auch Männer ab 60 Jahren. Das Risiko für die sogenannte primäre Osteoporose steigt mit dem Alter. Bestimmte Erkrankungen an Niere, Leber, Darm oder Drüsen können sie aber als sekundäre Osteoporose auch in deutlich jüngeren Jahren begünstigen. „Da die Erkrankung anfangs zumeist keine Beschwerden verursacht, bleibt sie oft lange unbemerkt“, erklärt Dr. med. Fritz Backhus, Facharzt für Orthopädie, Osteologe nach Dachverband Osteologie / DVO (Knochenerkrankungen) und spezielle Schmerztherapie. Er ist Experte im Netzwerk der Fachärzte Rhein-Main mit Standorten u.a. in Rüsselsheim. Erste Warnsignale können Knochenschmerzen, Größenabnahme, ein Rundrücken oder das „Tannenbaumphänomen“ sein.

Bei Letzterem fällt die Haut am Rücken von der Mitte vermehrt in Falten zu beiden Seiten hin herab, ähnlich einem Tannenbaum.

Bei frühzeitiger Diagnose sehr gute Behandlungsmöglichkeiten

„Wir empfehlen, nicht erst auf Symptome zu warten. Ist es erst zu einem Bruch, beispielsweise am Wirbel oder dem Oberschenkelhals gekommen, ist die Osteoporose oft schon fortgeschritten“, so Dr. Backhus. Dann steige auch das Risiko für chronische Schmerzen, Behinderungen und Pflegebedürftigkeit. „Wir raten daher allen Frauen ab 50 sowie Männern ab 60 Jahren dazu, alle 2 bis 3 Jahre ihre Knochendichte messen zu lassen“, so Dr. Backhus. Absoluter Standard ist hierfür die **DXA-Methode**. „Es handelt sich um das genaueste Verfahren und zudem das einzige, das wissenschaftlich erwiesen und von der WHO anerkannt ist“, erklärt der Orthopäde. Anhand des Ergebnisses und statistischer Werte können Ärzte die Erkrankung frühzeitig erkennen. Bei einem konkreten Verdacht übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kos-

ten; als private Leistung kann sie jeder in Anspruch nehmen. Eine Empfehlung des Experten: Wer hier schon für die Diagnostik zu einem spezialisierten Orthopäden geht, hat den Vorteil, aus einer Hand beraten und behandelt zu werden.

Vorbeugung und Therapie

Frühzeitig erkannt, kann Knochenschwund sehr gut behandelt werden. „In erste Linie ist Bewegung und Kraftsport wichtig. Sie aktivieren die Muskeln und regen die Knochen an, sich nachzubilden.“ Darüber hinaus fördere eine kalziumhaltige und Vitamin-D-reiche Ernährung gesunde Knochen. Vitamin-D könne hochdosiert über eine Nahrungsergänzung oder durch Lebensmittel wie Fisch zu sich genommen werden. Auch Spaziergänge in der Sonne leisten einen Beitrag: Durch die UV-Strahlen wird das körpereigene Vitamin-D aktiviert. Der Kalziumbedarf könne auch über Mineralwasser gedeckt werden. Vermieden werden sollten hingegen Gewohnheiten, die den Knochenabbau begünstigen. Dies sind zum Beispiel Rauchen oder phosphathaltige Lebensmittel wie Fast Food. Ist die Osteoporose weiter fort-

geschritten, werden in der Regel Medikamente eingesetzt: je nach Präparat unterstützen sie den Knochenaufbau, senken den Knochenabbau oder das Sturzrisiko. „Welche Therapie wir einsetzen, entscheiden wir immer gemeinsam mit dem Patienten in einem ausführlichen Gespräch“, so Dr. Backhus.

Wechseljahre und Osteoporose

Zu den Hauptursachen für die Knochenkrankheit gehören eine familiäre Veranlagung, Untergewicht, unausgewogene Ernährung und mangelnde Bewegung. „Da die Entstehung der Osteoporose aber auch mit dem Abfall des Östrogenspiegels zusammenhängen kann, sollten Patientinnen in den Wechseljahren auch daran denken, eine mögliche Osteoporose auszuschließen“, ergänzt sein Kollege Stefan Kemper, Gynäkologe im Fachärzte-Netzwerk. „Ob gynäkologische Erkrankung oder Knochenschwund: Wer seine Vorsorge rechtzeitig in die Hand nimmt und für einen gesunden Lebensstil mit Bewegung und ausgewogener Ernährung sorgt, schafft beste Voraussetzungen, bis ins hohe Alter fit zu bleiben“, so die beiden Experten abschließend.

Fachärzte Rhein-Main Netzwerk der Emma Klinik



Die Chirurgie | Orthopädie Rhein-Main, Hessens größtes interdisziplinäres Fachärzte-Netzwerk mit 12 Standorten im Rhein-Main Gebiet, hat einen neuen Namen: „Fachärzte Rhein-Main, Netzwerk der Emma Klinik“. Grund dafür ist ihr Wachstum und die damit verbundene Erweiterung der Schwerpunkte. „Früher waren wir stärker operativ ausgerichtet und es waren vor allem Chirurgen bei uns tätig. Heute haben wir ein wesentlich breiteres Leistungsspektrum mit derzeit 29 Spezialisten, zu denen auch Fachärzte der konservativen Orthopädie und Gynäkologie gehören“, erklärt Volker Heuzeroth, Geschäftsführer des Netzwerks „Fachärzte Rhein-Main“.

Leistungsspektrum der Fachärzte Rhein-Main | Netzwerk der Emma-Klinik

Orthopädische Chirurgie:

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

Konservative Orthopädie:

Beschwerden des Bewegungsapparates

Gefäß- und Viszeralchirurgie:

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

Proktologie:

Hämorrhoiden, Darmspiegelungen, Krebsvorsorge u.a.

Gynäkologie:

Erweiterte Krebsvorsorge, Risikoschwangerschaften, ambulante Operationen u.a.

Kontakt Praxis Rüsselsheim

August-Bebel-Str. 59a, 65428 Rüsselsheim, Tel. 06142 95630 / 62555

Weitere Standorte

Seligenstadt, Hanau, Offenbach, Groß-Umstadt, Groß-Gerau, Neu-Isenburg, Wiesbaden, Idstein, Mainz, Raunheim, Rüsselsheim

www.fachärzte-rhein-main.de



Dr. med. Fritz Backhus, Facharzt für Orthopädie

DVO-Osteologe (Knochenerkrankungen), Sportmedizin, Chirotherapie, physikalische Therapie, spezielle Schmerztherapie, Akupunktur, Ultraschalluntersuchungen des Bewegungsapparates und der Säuglingshüfte



Dr. med. Dieter Kary

Bereits seit 1999 ist Dr. med Dieter Kary als Chefarzt in der Hirschpark Klinik tätig. Mit seiner langjährigen Erfahrung und zusätzlichen Qualifikationen wie beispielsweise: spezielle orthopädische Chirurgie, Sportmedizin, physikalische Therapie, einem interdisziplinären und ganzheitlichen Behandlungskonzept sowie seinen umfassenden diagnostischen und therapeutischen Behandlungs- bzw. Therapieansätzen, schaffte er die Grundlage, die Klinik zu einer sehr renommierten Fachklinik für orthopädische und internistische Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation auszubauen. Vor seiner Zeit als Chefarzt der Hirschpark Klinik war der leidenschaftliche Mediziner als Oberarzt in einer großen mittelhessischen orthopädischen Klinik tätig. Zu seinen Schwerpunkten gehörten schon damals: die Endoprothetik der großen Gelenke, arthroskopische Operationen an Schulter- und Kniegelenken und Eingriffe im Bereich der Wirbelsäule. Bis 2014 praktizierte er sogar noch in seiner eigenen kassenärztlichen Praxis

CHEFARTZWECHSEL IN DER ASKLEPIOS HIRSCHPARK KLINIK

nach 17 erfolgreichen Jahren als Chefarzt und Facharzt für Orthopädie übergibt Herr Dr. med. Dieter Kary die Leitung der Klinik an seinen Nachfolger Herr Dr. med. Christian Conrad

für Orthopädie, die er dann aber, um sich intensiver in der Klinik zu engagieren, aufgab.

Nun gibt er das Staffelholz an Dr. med. Christian Conrad weiter...

Dr. med. Christian Conrad ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit der Zusatzbezeichnung Physikalische Therapie. An der Sporthochschule Köln absolvierte er sein Diplom der Sportwissenschaften, hier widmete er sich vor allem der rehabilitativen Medizin.

In der Schweiz (Neuchâtel) erfolgte die Weiterbildung zum Orthopäden und Unfallchirurgen. An der Universitätsklinik Lausanne vertiefte er seine Kenntnisse in der Rehabilitation und Sportmedizin. Im Anschluss arbeitete Herr Dr. Conrad als Oberarzt in verschiedenen operativen Abteilungen mit Schwerpunkt der endoprothetischen Versorgung der großen Gelenke.

Von 2012 bis 2016 baute er an der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie in Jüngenheim die Abteilung Konservative Orthopädie (ANOA) auf. Dieses ganzheitlich



orientierte Konzept erlaubt es, Patienten auf der Grundlage der Schulmedizin auch durch ergänzende alternative Heilmethoden behandeln zu können.

Sein Hauptaugenmerk in der Hirschpark Klinik in Alsbach gilt ab dem 01. April 2016 der orthopädischen Versorgung der Patienten im Rahmen einer ganzheitlich orientierten Rehabilitation mit sportmedizinischer und naturheilkundlicher Prägung.

„Mir persönlich liegt die gezielte konservativ-orthopädische Therapie besonders am Herzen. So können beispielsweise muskulo-skeletalen Erkrankungen durch gezielte stationäre Behandlungen auch ohne Operation behandelt werden, um sich wieder besser und schmerzfreier bewegen zu können“, erklärt Dr. Conrad. „Angewen-

det werden dabei auch naturheilkundliche Verfahren. Eine gute Zusammenarbeit der Therapeuten ist dabei sehr wichtig und Voraussetzung für eine ganzheitliche Behandlung unserer Patienten,“ ergänzt der Facharzt für Orthopädie.



Neuer Chefarzt
Dr. med. Christian Conrad



 **ASKLEPIOS**
Hirschpark Klinik

Asklepios Hirschpark Klinik
Lindenstraße 12
64665 Alsbach-Hähnlein

Tel.: (0 62 57) 501-0
empfang.alsbach@asklepios.com
www.asklepios.com/alsbach

Die Asklepios Hirschpark Klinik ist eine Fachklinik für orthopädische und internistische Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation mit 157 Betten und gehört seit 2004 zu einer der größten Klinik-Gruppen Europas, den Asklepios Kliniken.

Zu den Leistungen und Behandlungsschwerpunkten der Klinik gehören die Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation nach orthopädischen und chirurgischen Eingriffen wie: Hüft- und Kniegelenkersatz, Schultergelenkersatz, Osteosynthesen, Gelenkoperationen, Korrektur-, Wirbelsäulen- und Bandscheibenoperationen. Ebenfalls

behandelt werden Patienten mit degenerativen oder entzündlichen Erkrankungen der Wirbelsäule oder der Gelenke. Internistische Erkrankungen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Z. n. Stent-Implantation, Herzklappenersatz, Stoffwechselerkrankungen.

Mit unserer langjährigen Erfahrung, dem interdisziplinären und ganzheitlichen Behandlungskonzept sowie dem umfassenden diagnostischen und therapeutischen Angebot, bietet die Asklepios Hirschpark Klinik optimale Voraussetzungen für die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit.

KLEINE VERHÄRTUNGEN – GROSSE SCHMERZEN

Spezielle Triggerpunkt-Therapien können helfen

Millionen sind in Deutschland betroffen von quälenden Schmerzattacken. Bei manchen tauchen sie nur phasenweise auf, bei anderen wiederum werden sie chronisch und sind schulmedizinisch oftmals kaum oder nur schwer therapierbar. Zu den typischen Beschwerden gehören beispielsweise Kopfschmerzen und Migräne, Nacken- und Schulterverspannungen, Tennisellenbogen, Gelenkprobleme, Rückenschmerzen, Wadenkrämpfe, Restless Legs oder Fersensporn.

Was die Betroffenen aber an den jeweiligen Stellen dann oftmals spüren, sind durch das Rückenmark fehlgeleitete „Ausstrahlungsschmerzen“. Die eigentliche Quelle des Übels liegt nämlich weiter entfernt in einem anderen Bereich des Körpers – ist auf eine relativ kleine Zone begrenzt, in der sich feinste Fasern eines Muskels entzündet haben und verhärtet sind.

Triggerpunkte (engl. Trigger = Auslöser) nennen sich solche „verkrampften“, knubbeligen und auf Druck oft sensibel reagierenden Bereiche. Sie sind einer US-amerikanischen Untersuchung zufolge zu 85 Prozent bei chronischen Rückenschmerzen und sogar zu hundert Prozent bei Nacken-Schulter-Schmerzen verantwortlich für die Beschwerden.

Trotz solcher wissenschaftlicher Erkenntnisse: Über bildgebende Verfahren wie etwa Röntgen lassen sich Triggerpunkte nicht diagnostizieren. Doch speziell geschulte Experten, seien es Orthopäden, Osteopathen oder Physiotherapeuten, können diese Problemstellen meist durch ihre knotige Struktur ermitteln. Drückt man dann auf einen Trigger, kann es beispielsweise unmittelbar im Bauch oder im Bein ziehen.

Was an diesen „neuralgischen“ Punkten physiologisch abläuft, hat eine weitere Studie aus den USA erforscht: Dabei konnte in den Schmerz-Triggerpunkten

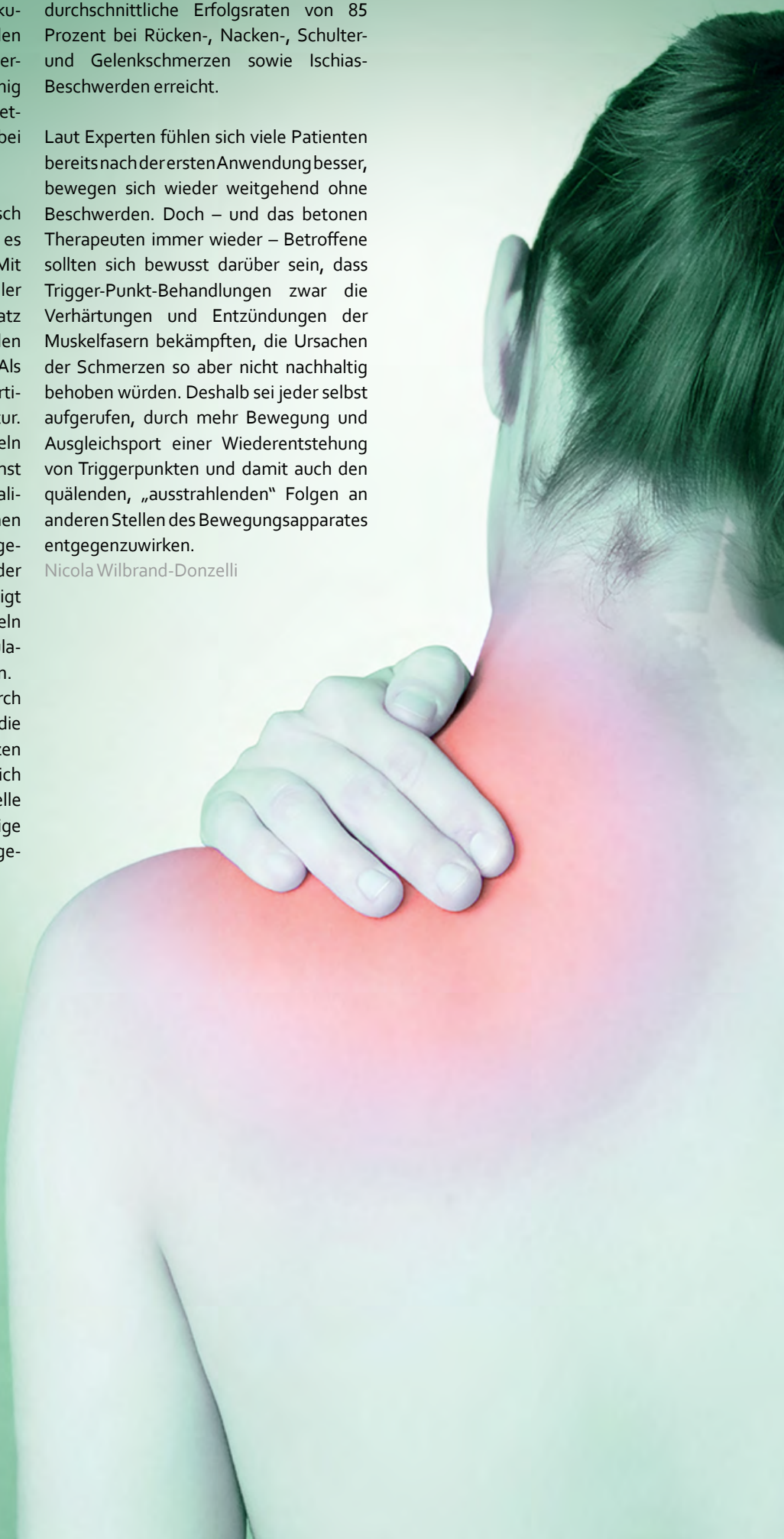
eine erhöhte Konzentration von Entzündungssubstanzen nachgewiesen werden. Der pH-Wert des Gewebes war deutlich erniedrigt, es lag eine Übersäuerung vor. Die Ursachen für solche lokalen, muskulären Verhärtungen mit ausstrahlenden Schmerzsymptomen sind häufig dauerhafte Fehl- oder Überbelastung, zu wenig und zu einseitige Bewegung, Sportverletzungen, sowie Schonhaltungen etwa bei Arthrose oder psychischer Stress.

Obwohl Triggerpunkten schulmedizinisch oft nur schwer beizukommen ist, gibt es dennoch gute Therapie-Alternativen: Mit gezielten Verfahren wie etwa manueller Druckanwendung oder mit dem Einsatz von Stoßwellen kann man dem quälenden Problem erfolgreich zu Leibe rücken. Als besonders effektiv gilt dabei das neuartige Konzept der Triggerpunkt-Akupunktur. Hier werden sogenannte trockene Nadeln (Dry Needling) eingesetzt, die möglichst millimetergenau in die über dem lokalisierten Punkt liegende Haut gestochen und anschließend langsam „tiefer“ geschoben werden. Eine sichtbare oder spürbare örtliche Zuckungsreaktion zeigt dann oftmals die exakte Lage der Nadeln an, die schließlich ohne weitere Manipulation zehn bis 20 Minuten wirken können. Die Folge dieser Behandlung: Durch den „Nadel-Anreiz“ reduziert sich die Konzentration der Entzündungssubstanzen wieder, der Ph-Wert normalisiert sich und die Übersäuerung an der Stelle lässt nach, so dass der knubbelige Trigger aufgelöst beziehungsweise ge-

lockert wird und der „fehlgeleitete“ Schmerz ebenfalls verschwindet. Durch diese präzise Vorgehensweise werden – so die Ergebnisse von Studien – durchschnittliche Erfolgsraten von 85 Prozent bei Rücken-, Nacken-, Schulter- und Gelenkschmerzen sowie Ischias-Beschwerden erreicht.

Laut Experten fühlen sich viele Patienten bereits nach der ersten Anwendung besser, bewegen sich wieder weitgehend ohne Beschwerden. Doch – und das betonen Therapeuten immer wieder – Betroffene sollten sich bewusst darüber sein, dass Trigger-Punkt-Behandlungen zwar die Verhärtungen und Entzündungen der Muskelfasern bekämpfen, die Ursachen der Schmerzen so aber nicht nachhaltig behoben würden. Deshalb sei jeder selbst aufgerufen, durch mehr Bewegung und Ausgleichsport einer Wiederentstehung von Triggerpunkten und damit auch den quälenden, „ausstrahlenden“ Folgen an anderen Stellen des Bewegungsapparates entgegenzuwirken.

Nicola Wilbrand-Donzelli



**GESUND
HEIT**

SCHMERZFREI DURCH TRIGGERPUNKT-AKUPUNKTUR

Befreiung von akuten oder chronischen Schmerzen – dies wünschen sich bis zu 14 Millionen Menschen in Deutschland. Viele gelten schulmedizinisch als schwer oder kaum behandelbar.

Weiblich, 37 Jahre alt, verbringt den Tag an einer Computertastatur und macht sich nachts Sorgen über ihre Zukunft und die ständigen Schmerzen und Taubheitsgefühle in Armen und Händen. Als alleinerziehende Mutter bleibt ihr nichts anderes übrig, als trotz aller Schwierigkeiten weiterzuarbeiten.

Männlich, 53 Jahre alt, kann kaum an etwas anderes Denken als an seine ständigen Rückenschmerzen. Es fällt ihm schwer, sich ins Bett zu legen und wieder herauszukommen. Sein Rücken schmerzt ständig, ganz gleich, ob er sitzt, steht oder liegt. Deshalb hasst er seine Arbeit und sein Liebesleben ist völlig ruiniert.

Männlich, 23 Jahre alt, ist ein begabter Musiker. Nach jahrelanger harter Arbeit unter Anleitung eines hervorragenden Lehrers fürchtet er nun um seine berufliche Karriere, weil er ständig unter Schmerzen und unter einer unerklärlichen zunehmenden Steifheit seiner Finger leidet.

Kennen sie jemanden, der den Personen in den obigen Beispielen ähnelt? All diesen Menschen gemeinsam ist – abgesehen von ihren chronischen Schmerzen – dass sie nicht die Hilfe bekommen, die sie eigentlich bräuchten, obwohl sie nichts unversucht gelassen haben. Sie haben Ärzte um Rat gefragt, Untersuchungen über sich ergehen lassen, Physiotherapie erhalten und von ihrer Angst getrieben vielleicht schon selbst für Behandlungen bezahlt. Sie nehmen Schmerzmittel ein und führen pflichtbewusst ihre Dehnungsübungen aus. Manchmal fühlen

sie sich eine Zeitlang besser, doch der Schmerz kehrt immer wieder zurück. Nichts scheint zur Ursache des Problems vorzudringen.

Die täglichen Erfahrungen einer Vielzahl von Ärzten und Physiotherapeuten legen nahe, dass die meisten unserer Schmerzen – und viele andere rätselhafte körperliche Beschwerden – in Wahrheit durch Triggerpunkte verursacht werden: durch winzige Kontraktionen in unserem Muskelgewebe. Ein Triggerpunkt ist eine stark irritierte Region innerhalb eines

spannungsgestörten Stranges in einem Skelettmuskel oder einer Muskelfaszie. Triggerpunkte sind schmerzhaft bei Palpation (Druck) und können zu triggerpunktspezifischen ausstrahlenden Schmerzen, muskulären Spannungen (auch in anderen Muskeln) oder vegetativen Reaktionen führen.

Auf Schmerztherapie spezialisierte Ärzte, die im Entdecken und Behandeln von Triggerpunkten geübt sind, haben festgestellt, dass diese Punkte in etwa 75 Prozent der Fälle die primäre Ursache von Schmerzen sind und dass sie praktisch bei jedem Schmerzproblem zumindest zur Verursachung beitragen. Es wird sogar vermutet, dass selbst Fibromyalgie durch Triggerpunkte entstehen kann.

Von Triggerpunkten ist bekannt, dass sie Kopf-, Nacken- und Kiefer- sowie lumbale Schmerzen verursachen, weiterhin viele Arten von Gelenkschmerzen, die fälschlich Krankheiten wie Arthritis, Sehnenentzündungen, Schleimbeutelentzündungen oder Verletzungen der Gelenkbänder zugeschrieben werden. Triggerpunkte können so unterschiedliche Probleme verursachen wie Ohrenschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Herzschmerzen, Tennisarm u.v.m. Weiterhin können sie bei chronischer Erschöpfung eine Rolle spielen und die körpereigene Abwehr gegen Infektionen schwächen.

Dr. med. Thomas Saltzer, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Orthopädisches Zentrum Darmstadt

*Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der
Triggerpunkt-Akupunktur ist genauso verblüffend
wie ihre schmerzbefreiende Wirkung.*



Es wird zwischen aktiven und latenten Triggerpunkten unterschieden. Ein aktiver Triggerpunkt erzeugt Schmerzen sowohl in Ruhe als auch während muskulärer Aktivität. Ein latenter Triggerpunkt hingegen kann alle diagnostischen Zeichen eines aktiven Triggerpunktes aufweisen, er generiert Schmerzen aber nur bei Palpation. Aktive Triggerpunkte können sich zu latenten umwandeln wie auch umgekehrt. Faktoren, die eine Aktivierung begünstigen, sind zum Beispiel übermäßiger Gebrauch des Muskels – im weitesten Sinne, also die muskuläre Überlastungsfunktion.

Folgende Symptome weisen auf aktive oder latente Triggerpunkte hin:

- Eingeschränkte aktive und/oder passive Beweglichkeit in Verlängerung und Verkürzung des betroffenen Muskels mit Steifheit des Bewegungsgefühls.
- Schwäche des betroffenen Muskels.
- Ausstrahlender Schmerz mit charakteristischen Mustern, die für jeden Muskel definiert sind.

Muskuläre Steifheit und Schwäche machen sich besonders nach längeren Ruhephasen oder allgemein nach Inaktivität bemerkbar. Typische Beispiele sind die Morgensteifigkeit von Gelenken oder der muskuläre Anlaufschmerz nach längerem Sitzen.

Die Ausprägung der Symptome und die palpatorische Empfindlichkeit aktiver Triggerpunkte können sich innerhalb von Stunden und von Tag zu Tag verändern und auch den auslösenden Grund mitunter sehr lange überdauern.

Sportunfälle, aber auch Folgen von Fehlbelastungen können ausgeprägte Beschwerdebilder verursachen. Durch einen Sturz oder eine kurzfristige Überlastung kann sich in einem Muskel ein Triggerpunkt entwickeln. Wird dieser Triggerpunkt zeitnah zum Trauma durch zielgerichtete Therapie eliminiert, kann es schnell zu einer vollständigen Ausheilung kommen. Solche Behandlungserfolge sind in der Regel bei Leistungssportlern zu beobachten, da die professionellen Athleten unter ständiger therapeutischer Kontrolle stehen.

Wird aber nicht unmittelbar nach dem Trauma behandelt, hat der Körper Zeit, Schonhaltungen und Ausweichbewegungen zu entwickeln, die den verletzten Muskel vor weiterer Überlastung schützen sollen. Diese Mechanismen können nun ihrerseits wieder zu Überlastungen in anderen Bändern, Gelenken, etc. führen und neue Beschwerden auslösen. Das ursprüngliche Trauma tritt dann in den Hintergrund und das schwächste Glied in der Schonungskette meldet sich.

Info:

Die Triggerpunkt-Akupunktur (engl. to trigger: auslösen) ist eine relativ junge Behandlungsform von schmerzhaften Druckpunkten der Muskulatur. Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Triggerpunkt-Akupunktur ist genauso verblüffend wie ihre schmerzbefreiende Wirkung. Deutlich schneller und effektiver behandeln wir Ihre Schmerzen durch das Lockern der verantwortlichen Schmerzpunkte in den Muskeln. Auch Beschwerden, die bereits seit Jahren bestehen, können so erfolgreich behandelt werden.

Therapeutisch wird versucht, einen Triggerpunkt exakt zu treffen. Die Auslösung einer lokalen Zuckungsantwort ist eine Bestätigung dafür. Am präzisen kann man Triggerpunkte mit Akupunkturadeln behandeln, also mit dem so genannten Dry Needling. Die Nadeln sind dünn und damit wenig gewebezerstörend. Man kann mit ihnen aus dem gleichen Einstich durch mehrmaliges Vorschieben die lokale Zuckungsantwort suchen. In stark aktiven Triggerpunkten lässt sich so eine lokale Zuckungsantwort mehrmals nacheinander auslösen. Die Wirksamkeit der Behandlung lässt sich so deutlich steigern. Bei chronischen Triggerpunkt-Phänomenen spürt man beim Vorschieben der Nadel sehr gut die Bindegewebsknötchen, die durchstoßen werden sollen. Patienten halten das Dry Needling manchmal für eine klassische Akupunkturbehandlung. Die beiden Verfahren sind jedoch sehr verschieden. Im Gegensatz zur klassischen meridianbezogenen Akupunktur aus der Traditionell chinesischen Medizin ist das Aufsuchen eines Triggerpunktes sehr viel aufwändiger. Jedoch kann man auf zeitaufwändige Präzision nicht verzichten, wenn die Triggerpunktbehandlung erfolgreich sein soll.

Literatur beim Verfasser

Dr. med. Thomas Saltzer
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie
Chirotherapie . Sportmedizin
Akupunktur . Kinderorthopädie

Orthopädisches Zentrum Darmstadt
Luisenplatz 1 (Merckhaus)
64293 Darmstadt
Tel. 06151-60672-0
Fax 06151-60672-22
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu



ORTHOPÄDISCHES ZENTRUM



DARMSTADT



Dr. med. Thomas Saltzer

Prof. Dr. med. Jürgen Fischer

Dr. med. Marc Dehos

Luisenplatz 1 (Merckhaus) – 64283 Darmstadt
Telefon 0 61 51 - 60 67 2-0 – Fax 0 61 51 - 60 67 22-2
info@orthopaedisches-zentrum.de – www.orthopaedisches-zentrum.de

WENN MEDIZINISCHE KOMPETENZ UND WOHLFÜHLFAKTOR ZUR PERFEKTEN PRAXIS VERSCHMELZEN

In neuen Räumen setzt der Bensheimer Orthopäde Roth auf Schmerz-Therapie mit Trigger-Akupunktur



Bernhard Roth,
Facharzt für Orthopädie, Akupunktur, Chirotherapie, Zertifikat Kernspintomografie (fachgebunden)

Lichtdurchflutete, großzügige Räume und wohnliches Innendesign im puristischen Look mit hochwertigen natürlichen Materialien: Wer die orthopädische Privatpraxis von Bernhard Roth am Berliner Ring zwischen Auerbach und Bensheim betritt, fühlt sich sofort wohl. Auf den ersten Blick deutet nichts darauf hin, dass hier Patienten mit Beschwerden an Knochen, Gelenken oder Muskeln mit Unterstützung von modernstem medizintechnischen Knowhow und innovativen Verfahren behandelt werden.

Diese angenehme „unklinische“ Atmosphäre schafft für Bernhard Roth und seine Mitarbeiterinnen nicht nur ein angenehmes Arbeitsambiente, sie habe auch – erläuterte der erfahrene Orthopäde

– positiven Einfluss auf seine Patienten. „Es ist wichtig, dass sich jeder, der zu uns in die Sprechstunde kommt, auch gut aufgehoben fühlt, dass er eine gewisse Harmonie spürt, die sowohl von uns als auch vom räumlichen Umfeld ausgeht. Diese gute Energie, die man hier vorfindet, spiegelt sich dann auch bei der Behandlung wieder – sorgt beim Patienten für mehr Entspannung – und das ist oft die halbe Miete.“

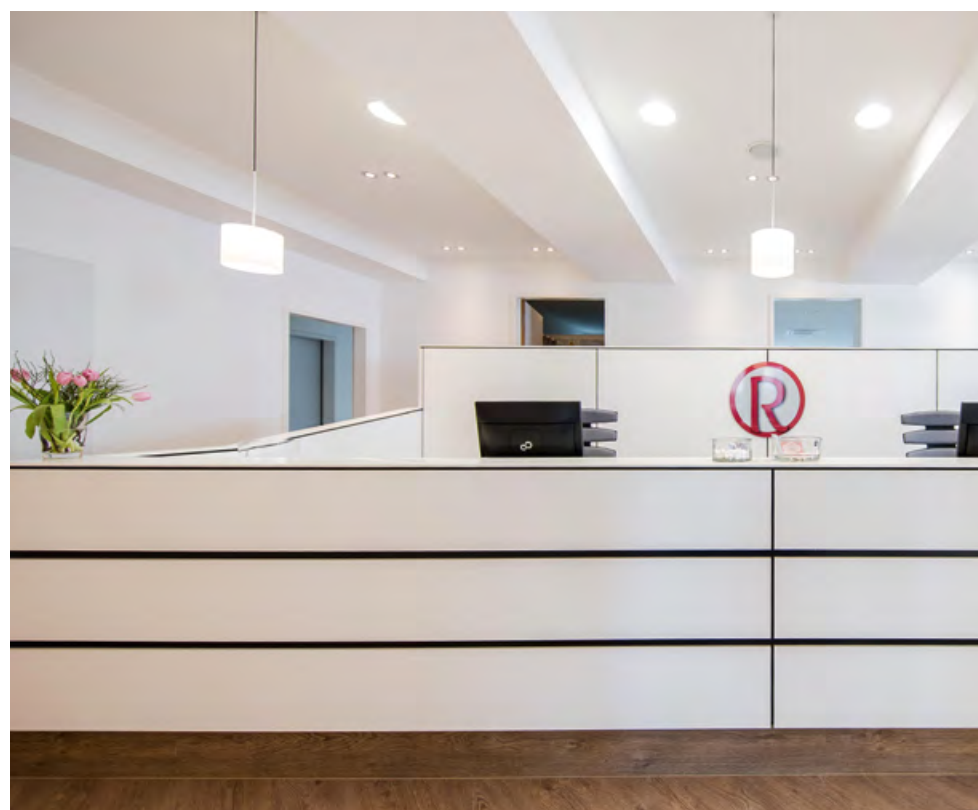
Seit Oktober letzten Jahres praktiziert Orthopäde Bernhard Roth in dem neuen zentral gelegenen Gebäudekomplex am Berliner Ring, wo auch ein chirurgischer Fachkollege, eine Physiotherapie und ein

Sanitätshaus ansässig sind. Hier hat der Mediziner, der seit 20 Jahren als niedergelassener Arzt tätig ist, mit viel Arbeit und Herzblut – wie er sagt – all seine Ideen und Vorstellungen von der „perfekten Praxis“ umsetzen können.“

Dazu gehört neben der ansprechenden, ‚positiven‘ Inneneinrichtung für Roth auch, dass er sich viel Zeit nehmen kann für seine Patienten – ein Luxus, der im deutschen Medizin-Betrieb nicht selbstverständlich ist. „Für das Vertrauensverhältnis und die Kooperation zwischen Arzt und Patienten ist ein ausführliches Gespräch enorm wichtig“, so der erfahrene Facharzt. „Da reicht nicht nur ein kurzer, schneller Austausch mit wenigen, knappen Stichworten. In meiner Sprechstunde können die Betroffenen erst einmal ohne Blick auf die Uhr erzählen, was ihnen fehlt und welche Beschwerden sie quälen. Nur mit dieser intensiven Kommunikation kann man meines Erachtens einem Patienten wirklich gerecht werden. Das wissen übrigens auch immer mehr Kassenpatienten zu schätzen und lassen sich hier als Selbstzahler behandeln.“

Dass die Orthopädie seine medizinische „Traum-Disziplin“ ist, wusste Bernhard Roth schon früh. Gerade die Mischung aus Wissenschaft und handwerklichem „Hand anlegen“ an Knochen, Gelenken und Muskeln sei eine besonders reizvolle Herausforderung, betont er. Zudem fasziniert den Facharzt, der lange auch als Operateur arbeitete, die Statik des menschlichen Körpers und er weiß um die Bedeutung eines gesunden Bewegungsapparates für das Wohlbefinden. „Knochen und Muskeln sind elementar. Wenn der Mensch sich nicht mehr richtig bewegen kann, ist das eine enorme Beeinträchtigung der Lebensqualität. Als meine Aufgabe sehe ich deshalb an, die problemlose Mobilität des Patienten wieder herzustellen – ohne Beschwerden und ohne Schmerzen!“

Um diesem ärztlichen Auftrag gerecht zu werden und möglichst schnell eine zuverlässige Diagnose stellen zu können, ist die Praxis von Bernhard Roth mit den neuesten und modernsten Geräten wie zum Beispiel einem offenen Niederfeld-MRT, Ultraschall-Technik sowie einem PiezoWave Stosswellengerät EKG ausgestattet.



Ein besonderer Schwerpunkt des Benser Orthopäden ist die Behandlung von hartnäckigen Schmerzzuständen, bei denen auch Medikamente keine Linderung bringen. Dazu kann er beispielsweise auf das sogenannte Piezo-Wave-Stosswellen-Verfahren zurückgreifen, durch das verhärtete Muskeln wieder entspannt werden. Als noch wirkungsvoller hat sich bei solchen Beschwerden jedoch die Trigger-Akupunktur erwiesen. Seit Jahren ist Bernhard Roth auf diese innovative Methode spezialisiert und sie macht mittlerweile einen Löwenanteil seiner Sprechstunde aus.

Mittels dieses Therapie-Verfahrens werden sogenannte Trigger-Punkte aufgelöst, bei denen es sich um Verkrampfungen in bestimmten Muskelbereichen handelt, die dadurch verursachte Schmerz sich aber dann an einer anderen Stelle höchst unangenehm bemerkbar macht – und das oft jahrelang. Studien zufolge sind neunzig Prozent aller Schmerzen auf Trigger zurückzuführen. „Solche Punkte, die kleiner oder größer sind und sich überall befinden können, lassen sich meist gut erkennen, indem man sie als geschulter Therapeut zunächst mit zwei Fingern als Verhärtung ertastet“, erklärt Roth. „Der Muskel geht dann von allein nicht mehr auf – entspannt sich nicht mehr. Dabei entsteht der ausstrahlende Schmerz.“

Als engagiertes Mitglied der ‚Deutschen Gesellschaft für Triggerpunkt-Auflösung zur Schmerzbehandlung‘ (DGTriAS e.V.) erzielt Bernhard Roth mit dieser speziellen Akupunktur, die übrigens eine deutsche Entwicklung ist, seit Jahren hervorragende Erfolge. Das betrifft insbesondere weit verbreitete „Volksleiden“ wie Migräne und Rückenschmerzen. „Wir haben hier mithilfe der Nadeln, die denen der klassischen Akupunktur in etwa

gleichen, eine positive Quote von etwa 80 Prozent“, weiß der Experte. „Sie lösen nämlich in den nicht vom Gehirn gesteuerten Nerven des betroffenen Muskels – genauer gesagt in dessen Bindegewebehülle – einen Impuls aus, der den verkrampften Zustand wieder auflöst. Die Wirkung der Akupunktur kann ich als Therapeut sofort von außen sehen, wenn der Muskel zuckt und die Verhärtung nachlässt.“

Acht bis zwölf Nadeln, die durchschnittlich etwa 20 Minuten im Gewebe bleiben, braucht der Orthopäde, um einen Trigger zu behandeln. Nicht selten stellt sich dadurch bereits bei einer Anwendung – sie kostet etwa 46 Euro – eine Gewebelockerung ein und die Schmerzen lassen nach. Häufiger bedarf es allerdings mehrerer Behandlungen – im Schnitt sind es vier bis sechs – im Abstand von einigen Tagen. Das ist vor allem dann nötig, wenn die Beschwerden vor der Therapie bereits lange andauerten und chronisch waren.

Obwohl Bernhard Roth aufgrund seiner Behandlungserfolge auf die innovative Methode der Trigger-Akupunktur schwört, nimmt er keine Nadeln in die Hand, bevor nicht durch eine gründliche Diagnostik die Ursachen der Beschwerden verifiziert sind. Die gesamte technische Untersuchungsbandbreite steht dem Orthopäden dazu ja in den eigenen Räumlichkeiten zur Verfügung. „Bevor ein gutes Verfahren wie dieses angewendet werden kann, muss ich erst



ausschließen, dass die Schmerzen keine anderen Ursachen haben, wie etwa einen Tumor, einen Bandscheibenvorfall oder beispielsweise Osteoporose. Erst durch ein solches Ausschlussverfahren kann ich sicher sein, dass Trigger-Akupunktur die optimale Therapie ist. Ansonsten gilt es, ein anderes passendes Behandlungskonzept zu finden.“

Trotz der Spezialisierung auf innovative Therapien: Die privatärztliche Orthopädie-Praxis Roth ist breit aufgestellt. In jeder Beziehung will das Team um Bernhard Roth seinen Patienten eine Rundum-Betreuung bieten – in einer perfekten Praxis, wo im Sinne einer ganzheitlichen Lösung, schöne Räumlichkeiten, modernstes medizinisches Equipment sowie höchste Fachkompetenz gepaart mit großzügig getakteten Behandlungszeiten zu einer harmonischen Dienstleistungseinheit verschmelzen.



Orthopädische Privatpraxis Roth

Bernhard Roth

Facharzt für Orthopädie,
Akupunktur, Chirotherapie

- Orthopädie
- Akupunktur
- Triggerakupunktur
- Schmerztherapie
- Sportmedizinische Betreuung
- Stosswellentherapie - ESWT

Berliner Ring 147
64625 Bensheim
Tel. 06251 / 593 03-0
E-Mail: praxis@orthopaedieroth.de
www.orthopaedieroth.de



Studien belegen DREIFACH ERHÖHTES PARODONTITISRISIKO BEI DIABETES

Zahnarzt Dr. Ellerbrock rät zu regelmäßigen
Kontrollen und sorgfältiger Mundhygiene



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

Weltweit leiden ca. 7,5 Millionen Menschen an Diabetes („Zuckerkrankheit“) und vielen zuckerkranken Menschen ist nicht bewusst, dass diese chronische Erkrankung auch die Gesundheit der Zähne und des Zahnhalteapparates schädigen kann.

Gerade dann, wenn Diabetiker nicht erkannt oder schlecht eingestellt sind, besteht ein mehrfach erhöhtes Risiko, an einer Parodontitis zu erkranken.

Doch was genau ist eine Parodontitis?

Die Parodontitis ist eine von Bakterien hervorgerufene Entzündung des Zahnhalteapparates. Sie betrifft Zahnfleisch, Knochen und das den Zahn im Knochen haltende Stützgewebe.

Es bilden sich Zahnfleischtaschen, der zahntragende Knochen beginnt sich langsam abzubauen, das Zahnfleisch sich zurückzuziehen. Oft bemerken Patienten Mundgeruch, Zahnfleischbluten und schmerzhaft freiliegende Zahnhäule. Unbehandelt führt eine Parodontitis zu Zahnlockerungen und letztendlich zum Verlust des Zahnes. Auch ist heute bekannt, dass eine nicht therapierte Parodontitis einen schädigenden Einfluss auf den gesamten Organismus haben kann, wie z.B. auf koronare Herzkrankheiten und Schlaganfälle.

Parodontitis und Diabetes – ein Wechselspiel

Bei schlecht eingestellten oder nicht erkannten Diabetikern können die in ihrer Funktion eingeschränkten Immunzellen die Parodontitiselemente aus der Mundhöhle sehr viel schlechter abwehren, so dass sich diese Keime in einem ungünstigen Gleichgewicht rapide vermehren können. Auch verändert sich durch die erhöhten Blutzuckerwerte der Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel im Gewebe sowie die Durchblutung.

Die Folge: Schnelleres und häufigeres Auftreten der Parodontitis.

Ist ein Diabetiker hingegen gut eingestellt, besteht kein höheres Risiko an einer Parodontitis zu erkranken. Auch sprechen sie auf eine durchgeführte Parodontitistherapie ähnlich gut an wie Nichtdiabetiker.

Da die Blutzuckerkontrolle aber bei vielen Diabetikern nicht immer optimal ist und Entzündungen bei Schwankungen schneller wieder auftreten können, ist eine regelmäßige Zahnfleischkontrolle beim Zahnarzt überaus wichtig.

Nicht nur Diabetes fördert Parodontitis. Beide chronischen Erkrankungen beeinflussen sich wechselseitig, was bedeutet,



dass wiederum auch der Diabetes bei Vorliegen einer Parodontitis ungünstig verlaufen kann. Denn auch hier steigt der Zuckerspiegel im Blut, die Ursache für einen schlecht einstellbaren Diabetes.

Auf Grundlage dieser Erkenntnisse sollten Diabetiker deshalb bei Vorliegen einer Parodontitis unbedingt therapiert und im Nachgang häufiger auf Zahnfleischentzündungen kontrolliert werden, um die Blutzuckerwerte nicht negativ zu beeinflussen und den schädlichen Einfluss von Diabetes auf den Gesamtorganismus zu vermindern.

Wie läuft eine Parodontistherapie ab?

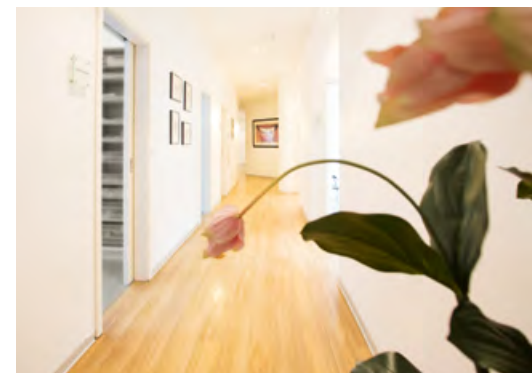
- Zu Beginn der Parodontistherapie findet zunächst eine Hygienephase statt, in welcher im Rahmen einer professionellen Zahnreinigung schädliche Zahnbeläge auf den Zähnen entfernt werden. Mundhygieneunterweisungen helfen, die Zahnbeläge zu Hause auf ein Minimum zu reduzieren.
- Die eigentliche Parodontistherapie entfernt alle bakteriellen Beläge auf den Zahnwurzeloberflächen, so dass sich das Zahnfleisch wieder straff an den Zahn

anlegen kann und somit entzündungsfreie Verhältnisse entstehen können.

- Um den so erreichten Zustand stabil erhalten zu können, werden regelmäßige Nachkontrollen und Nachreinigungen beim Zahnarzt vereinbart, so dass Verschlechterungen sofort erkannt werden können.
- Ein gut eingestellter Blutzuckerspiegel sichert ebenso den Langzeiterfolg.

FAZIT:

Wird bei einem Diabetiker eine Parodontitis frühzeitig erkannt und behandelt, ist neben regelmäßigen professionellen Zahnreinigungen und einer sorgfältigen häuslichen Mundhygiene also auch die regelmäßige Blutzuckerkontrolle ausschlaggebend für den Behandlungserfolg. Ist der Blutzucker gut eingestellt, ist auch die Abwehrkraft des Diabetikers hoch und die Bakterien in der Mundhöhle können besser bekämpft werden. Dreimal jährlich sollten Zähne und Zahnfleisch kontrolliert werden um einer erneuten Parodontitis vorzubeugen und diese frühzeitig zu erkennen. So bleiben Zähne und Zahnfleisch langfristig gesund!



Fotos: Christian Grau

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

Wilhelminenstraße 25 · 64283 Darmstadt · Tel: 0 61 51 - 152 840



DIE MIKROSKOPISCHE WURZELBEHANDLUNG

Eine filigrane Arbeit für Spezialisten



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

gebiet der Zahnmedizin, der Endodontie, weiterentwickelt. Durch die moderne endodontische Behandlung in einer darauf spezialisierten Zahnarztpraxis ist es möglich, nahezu jeden Zahn lebenslang zu erhalten. Um solche Behandlungserfolge zu erzielen, ist eine umfangreiche Spezialausrüstung, einschließlich eines Operationsmikroskops, eine mehrjährige Weiterbildung des Zahnarztes und eine jahrelange Erfahrung auf diesem Gebiet unverzichtbar. Bei der Behandlung müssen alle Wurzelkanäle inklusive ihrer Verästelungen gefunden und sorgfältig gereinigt und desinfiziert werden. Danach müssen die Kanäle und ihre Verästelungen vollständig und dicht abgefüllt werden, damit eine Reinfektion verhindert wird. Um diese Behandlungsschritte so perfekt wie möglich durchzuführen, ist eine Vergrö-



ßerung und die direkte Sicht in die Zahnstrukturen durch ein Operationsmikroskop notwendig. Die Komplexität der Behandlung erfordert einen viel höheren Zeitaufwand im Vergleich zur konventionellen Methode und übersteigt die Möglichkeiten einer allgemeintätigen Zahnarztpraxis.



Wir helfen Ihnen, Ihre Zähne zu erhalten! Seit nahezu 12 Jahren ist unsere Praxis auf dem Gebiet der Wurzelkanalbehandlung (Endodontie) spezialisiert. Unser freundliches Team begleitet Sie von der genauen Diagnose und kompetenten Beratung bis zu einer schmerzfreien und sicheren Therapie.



Dr. med. dent., MSc
Endodontie Anna Lechner
Eschollbrücker Straße 26
64295 Darmstadt
Tel.: 06151/315353
www.mikroskopische-endodontie-darmstadt.de



Zentrum für Implantologie und Chirurgie
Dr. Ulrich Baumgardt

Einfach schöne Zähne

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

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

ZAHNARZTPRAXIS —
AM WEISSEN TURM

Ihre Zahnbehandlung 2016 bei uns in entspannter Atmosphäre

Beginnen Sie dieses Jahr mit einem strahlenden Lächeln und sorgen Sie mit uns dafür, dass dies auch die nächsten Jahre so bleibt. Wir wünschen allen Patienten einen gesunden, erfolgreichen und glücklichen Start in das neue Jahr! Auch 2016 nehmen wir uns natürlich die nötige Zeit für Sie und entscheiden mit Ihnen gemeinsam, welche Art der Behandlung für Sie in Frage kommt. Bleiben Sie gesund!

Zahnarztpraxis am Weißen Turm | ZA Daniel Krutsch
64283 Darmstadt | Schuchardstr. 1 | tel 06151-21830 | praxis@za-weisser-turm.de



Oliver Stephan Eckrich
Zahnarzt-Implantologe

Gabriele Bernhard
Zahnärztin

Sven Richter
Zahnarzt

IMPLANTATE UND ZAHNERSATZ AN EINEM TAG

Mehr als 20 Jahre internationale Implantaterfahrung

Die moderne Technik und ebenso moderne Behandlungsmethoden in der zahnärztlichen Implantologie geben uns heute die Möglichkeiten, unsere Patienten mit Implantaten zu versorgen und sofort nach der Implantat-OP mit einer komfortablen langzeitprovisorischen Versorgung nach Hause zu entlassen.

Die Versorgung am Tag der Operation bietet einen enormen Komfortgewinn und die computergestützte Implantation erlaubt das Einsetzen der Implantate ohne die üblichen Schnitte und Nähte, es müssen jedoch wie bei jeder Implantation besonders zwei Voraussetzungen gegeben sein, um dies realisieren zu können:

- präzise computergestützte 3D-Planung vor der Implantation
- ausreichende Knochenverhältnisse im Mund des Patienten

Hier beginnt die Erfolgsgeschichte unserer Sofortversorgungskonzepte. In unserer Praxis analysiert Herr Eckrich mit den modernsten technischen Möglichkeiten die Situation und Gegebenheiten des Patienten dreidimensional.

Im Anschluss nutzen wir die entsprechend geeigneten Implantate und Prothetikkomponenten der Sofortversorgungskonzepte verschiedener Premiumimplantathersteller. Jedes dieser Konzepte wurde für jeweils unterschiedliche Spezialsituationen entwickelt und wir verwenden das entsprechend geeignete für die

individuelle Patientensituation. Wir haben ständig eine Vielzahl an unterschiedlichen Implantaten auf Lager und können somit individuell die beste Lösung für unsere Patienten anbieten. Dies erlaubt uns sowohl die Berücksichtigung der anatomischen als auch der finanziellen Aspekte.

Das vorhandene Knochenangebot kann optimal ausgenutzt werden und zeit- und kostenintensive Knochenaufbauten sind somit oft vermeidbar.

Computergestützte Implantologie

Profitieren auch Sie von der computergestützten Implantation und der Auswahlmöglichkeit aus verschiedenen Implantatsystemen sowie unserer Erfahrung aus klinischen Situationen mit mehr als 10.000 gesetzten Implantaten in 20 Jahren.

Mit einer strahlungsarmen digitalen Diagnostik können wir uns schon vor einem Eingriff ein sehr genaues Bild über den Behandlungsverlauf machen. Die dreidimensionale DVT-Diagnostik macht die implantologische Behandlungsplanung in allen Dimensionen „sichtbar“.

Auf Basis dieser Daten können wir einen Eingriff sehr genau vorausplanen. Am Computer lässt sich der Kiefer wie ein 3D-Modell in jede Richtung drehen und von allen Seiten betrachten – es ist sogar möglich, in den Knochen „hineinzusehen“ und die Qualität des Knochens zu beurteilen. So werden zum Beispiel beim Einsetzen eines Implantats die empfindlichen Nervenregionen genau erkannt und können optimal geschützt werden. Eine individuell angefertigte computerberechnete „Schablone“, die exakt zu Ihrer Kiefersituation passt, wird eingesetzt – für einen präzisen, punktgenauen Eingriff.

Eine passgenaue und hochwertige provisorische Versorgung können wir mit den digitalen Planungsdaten schon vor dem Implantationstermin in unserem eigenen Meisterlabor fertigen. Sie verlassen die Praxis am Tag des Eingriffs mit einem ästhetischen Provisorium. Die Behandlungszeiten verkürzen sich, und die Kosten sind aufgrund der exakten Planbarkeit von Anfang an völlig transparent.



Individuelle Bohrschablone*

Die Zahnersatzversorgung wird dann beispielsweise auf den Implantaten feststehend verschraubt. Diese Art der Versorgung fühlt sich an wie eine feststehende Brücke auf natürlichen Zähnen und funktioniert auch dementsprechend komfortabel.



Festsitzender Zahnersatz: Eine implantatgetragene Brücke auf 4-8 Implantaten*

Oder die Implantate unterstützen eine herausnehmbare Prothese und stabilisieren diese. Die Stabilität ist um ein Vielfaches grösser als bei einer Vollprothese. Der Zahnersatz sitzt an Ort- und Stelle, verrutscht nicht und hebt sich beim Kauvorgang auch nicht mehr ab.

Nach parodontalen Erkrankungen oder im höheren Alter kommt häufig auch noch ein Knochendefizit im horizontalen Bereich hinzu. Das Knochenlager wird nicht nur niedriger sondern auch schmaler und die Patienten haben große Probleme mit dem Halt von Totalprothesen speziell im Unterkiefer. Spezielle Sofortversorgungskonzepte auf im Durchmesser reduzierten Implantaten sind hier das Mittel der



Herausnehmbare Prothese auf Implantaten*

Wahl. Die sogenannten Mini-Implantate sind mit Durchmessern zwischen 1,8 und 2,9mm schmal genug, um auch bei stark reduzierten Knochenverhältnissen noch stabil verankerbar zu sein. Sie dienen der Prothesenstabilisierung, sind wirtschaftlich kostengünstig und können sogar in vorhandene Prothesen eingearbeitet werden.



Totalprothese mit Mini-Implantaten*

Frau Gabriele Bernhard und ihr Team beraten Sie gerne und freuen sich auf Ihren Besuch! Tel. 06150 4710

 **Gabriele Bernhard & Kollegen**
Bioästhetische Zahnarztpraxis

Zahnärzte

Gabriele Bernhard
Stephan Eckrich
Sven Richter

Vorm Heiligen Kreuz 15

64331 Weiterstadt

Mo. – Do. 8.00 – 13.00 Uhr

Mo. – Do. 14.00 – 19.00 Uhr

Freitag 8.00 – 14.00 Uhr

Tel. 06150 – 4710

Mail: info@Zahnarztpraxis-Bernhard.de

www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de



3D-Implantaplanung: Mehr Transparenz und Sicherheit für den Patienten

GESUNDHEITSVERSORGUNG NEU DEFINIERT BZW. (R)EVOLUTIONNIERT

Bei den Sanitätshäusern Krieg gehen Tradition, Innovation und IT
eine perfekte Symbiose ein – ganz im Sinne der Kunden



Kai Pieschel bei der IT gestützten persönlichen Einlagenkonzeption
in der Filiale Seeheim



Der Weg zur optimalen Schlafmatratze führt über den Liegesimulator.



Nah am Kunden!

JUBELTAGE:
MO. 18.4. – SA. 7.5.2016

Feiern Sie mit uns!

20 % auf 6 Produkte für 20 Tage!

JUBELPREISE jetzt:

Blackroll: 24€ GenuTrain Knie Aktivbandage: 77€ 3D Rücken-Scan: 40€
Half Ball: 36€ Sensomotorische Einlage: 180€ Rollator Russka Vital 62: 240€

Weitere kleine Überraschungen und die besondere persönliche Beratung bekommen Sie in der Krieg Filiale in Seeheim. Wir freuen uns auf Ihren Besuch – einfach gut beraten!

Wo? Orthopädie-Technik Krieg GmbH • Raiffeisenstraße 19
64342 Seeheim-Jugenheim • ☎ 06257 68966 • www.ot-krieg.de

„Dem Gesunden fehlt viel, dem Kranken nur eins“. Dieses Deutsche Sprichwort kommt auf den ersten Blick als einfache Binsenweisheit daher, aber in der Tat ist Gesundheit eine der wichtigsten Voraussetzungen und das Fundament für ein rundum glückliches Leben.

Die demografische Entwicklung in Deutschland, der medizinisch-technische Fortschritt, eine zunehmende Digitalisierung und das wachsende Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung führen zu einer zusätzlichen Nachfrage an Produkten und Dienstleistungen des zweiten Gesundheitsmarktes, ergänzend zu den traditionellen, gesetzlich klar regulierten Beziehungen von Arzt, Krankenhaus und Therapie zum Patienten.

Für gezielte, persönliche Check-Ups, Gesundheitstrainings oder Produkte die das Leben erleichtern und schöner gestalten, geben die Deutschen Millionen aus. Wer aber ist Ansprechpartner, wer hat die passenden Lösungen dafür parat? Professionelle Hilfe und Beratung von Experten sind gefragt – und die gibt es in den drei Sanitäts- und Orthopädie-technikhäusern Krieg wie auch im mobilen Einsatz des Unternehmens bei Kunden und Patienten zu Hause.

Seit über 100 Jahren Full Service

Die Geschichte des Unternehmens reicht zurück bis ins 19. Jahrhundert. Seitdem bietet es Kunden wie Patienten Komplett-Service in der Alten- und Krankenpflege, bei individuellen und vorgefertigten Hilfsmitteln sowie für Gesundheit und Rehabilitation. Seit 1973 unter der Führung von Bernd Riegert und Horst Waidhas, hat es sich zum größten Ortho-

pädie-Fachgeschäft im Raum Bergstraße entwickelt. Seit 1998 ist Thomas Waidhas Inhaber und Geschäftsführer. Neben dem Stammsitz in Bensheim gibt es zwei Filialen in Seeheim-Jugenheim und in Heppenheim. Das Konzept beschreibt Thorsten Grießer, Leiter Vertrieb, Marketing und Kommunikation wie folgt: „Große Fitnesszentren helfen dabei, aktiv zu sein und bei Kräften zu bleiben. Moderne Sanitäts- und Orthopädietechnik-Versorgungszentren haben diesen wachsenden Markt fest im Blick und bieten nachhaltig moderne, professionelle und bezahlbare Lösungen für die Gesundheit der Kunden an – mit der Besonderheit, dass ein Großteil davon im Versorgungsbereich der jeweiligen Krankenkasse liegt.“ Entsprechend werden über das medizinisch Notwendige hinaus im Sanitätshaus, dem Haus der Gesundheit, individuelle Produktlösungen und Service-Angebote für die Kunden und Patienten vorgehalten.

Tradition trifft Innovation

Von Tradition alleine kann kein Geschäftsmodell nachhaltig leben – Anpassungen und Veränderungen sind auch hier der Garant für den Fortbestand. Es muss sich dem steigenden und dynamischen technischen Fortschritt und den Bedürfnissen der Zielgruppen insbesondere anpassen. Dabei schließt Innovation Tradition in keinem Fall aus, wie die Sanitätshäuser Krieg eindrucksvoll beweisen. Hier wird traditionelles Handwerk (etwa die Herstellung von Prothesen zum Ersatz von Gliedmaßen, handgefertigte Miederware oder die Herstellung von passgenauen Fußeinlagen) durch moderne Technologie stetig weiterentwickelt. „Dabei ist es uns sehr wichtig ständig den Nutzen für den Kunden und die Qualität der Produktlösungen zu optimieren“ so T. Grießer.

Ein gutes Beispiel ist in diesem Zusammenhang der 3D-Check-Up für eine optimale ganzheitliche Körperanalyse. Dabei liegt der



Der helle und freundliche Verkaufsraum der Filiale Seeheim.

Schwerpunkt auf der funktionellen Balance von Rücken-/Wirbelsäulenposition, Schulter- und Beckenstellung in Zusammenhang mit den Knie- und Fußachsen als auch der Druckverteilung unter beiden Füßen. Diese IT-gestützte, persönliche medizinische Analyse dient als Basis z.B. zur Herstellung von passgenauen Fußeinlagen.

Interdisziplinäre Behandlungs- bzw. Lösungsansätze

Ein dritter, bedeutender Faktor der Sanitätshäuser Krieg ist die interdisziplinäre Betreuung des Patienten. „Durch das große Sortiment an Produkten und Dienstleistungen können wir unseren Kunden einen abgestimmten und kompletten Service bieten“ so Thorsten Griebner und fügt hinzu: „Ein wirklich ganzheitliches Rehabilitationskonzept jedoch wird erst durch die Hinzunahme von weiteren Partnern ermöglicht“. Mediziner, Therapeuten und Sanitätshaus erörtern dann gemeinsam direkt am Patienten, welche Therapie bzw. Hilfsmaßnahme für den Patienten von größtem Nutzen ist. Die Sanitätshäuser Krieg funktionieren so neben ihren eigenen Leistungen als Verbindungsglied zwischen Patient, medizinischer Einrichtung und der individuellen Krankenversicherung. Alle Kunden werden konsequent serviceorientiert, individuell und mit den für sie optimalen Leistungen bedient.



Mobiler Service befreit von Standortzwang

Moderne Technologie ermöglicht zudem die Vernetzung der drei Sanitätshaus-Standorte, die nun auf ein gemeinsames Computersystem zugreifen. Dies hat für Kunden unter anderem den Vorteil, dass Sie nicht mehr nur an einen Standort gebunden sind, sondern über die Serviceleistung an unterschiedlichen Servicepunkten optimal beraten und versorgt werden können. So kann ein Patient etwa in Heppenheim seine Füße scannen lassen und später die gefertigten persönlich gefertigten Einlagen in Bensheim abholen. Der Verlauf der Therapie kann nun auch nachhaltig verfolgt und ggf. durch ergänzende Hilfsmittel, Produkte oder Dienstleistungen passgenau ergänzt und dokumentiert werden. Serviceleistungen sind nicht mehr statisch und an einen bestimmten Ort gebunden, sondern mobil und flexibel. Der Fußabdruck muss nicht mehr nur im Sanitätshaus abgenommen werden, dieser kann auch per Scan im Büro oder Zuhause geschehen. Somit spart der Kunde oder Patient Zeit bei gleicher, optimaler Betreuung.

Fazit: Die Sanitätshäuser Krieg bieten an ihren Standorten eine perfekte Symbiose aus Tradition und Innovation – stets im Sinne einer optimalen Kundenversorgung. Darüber hinaus zieht Krieg weitere professionelle Partner in eine ganzheitliche Rehabilitation seiner Kunden mit ein. Durch den Einsatz moderner IT an den drei Standorten und dem zukünftig vernetzten Außendienst, ergeben sich zusätzliche positive Effekte wie Flexibilität bei der Standortwahl oder durch mobile Serviceleistungen – Einlagenversorgung und Einlagenqualität werden so (r)evolutioniert.

Wir befragten zur aktuellen Situation in der Region Bergstraße den Inhaber der Orthopädie-Technik Krieg GmbH Thomas Waidhas.

LebensLust: Welche besonderen Leistungen bieten Sie Ihren Kunden in Ihren drei Sanitätshäusern in Bensheim, Seeheim und Heppenheim an?

Herr Waidhas: Wir sind auf einem guten Weg, den Anforderungen, die an ein modernes Sanitäts- und Orthopädie-Technik-Haus gestellt werden, mit unseren ständigen Verbesserungen im Sinne unserer Kunden optimal und begeisternd gerecht zu werden. Wichtig sind uns dabei im besonderen Maße, dass unsere Angebote wie: Individualität der Patienten und Kunden im Fokus, das Ambiente und die Beratungskompetenz des gesamten Teams auf dem höchsten Niveau auszubauen, also, das Gesamtkonzept der persönlichen und nachhaltigen Dienstleistung am und mit dem Kunden bzw. Patienten auf dessen Bedürfnisse abgestimmt ist.

LebensLust: Auf was dürfen wir uns im Jahr 2016 in Ihren Häusern freuen?

Herr Waidhas: Wir werden an unseren Standorten mit Seeheim und Bensheim und im Kreis Bergstraße neue innovative Dienstleistungs- und Serviceformate rund um die Themen nachhaltige Gesundheit, Lebensqualität und digitale Gesundheitsversorgung entwickeln und integrieren. Für diese neuen Vorhaben sind ein starkes Team vor Ort, ein Gesundheitspartnernetzwerk in der Region und ein gut funktionierendes Lieferantennetzwerk nötig, schließlich geht es ja um eine personalisierte „Just In Time“ Gesundheitsversorgung. Auf diesem Weg werden wir noch einige Hürden nehmen müssen, die uns aber nicht daran hindern werden, jeden Tag das Beste für unsere Patienten und Kunden anzubieten.

LebensLust: Was bedeutet das genau: Personalisierte „Just In Time“ Gesundheitsversorgung?

Herr Waidhas: Wir sind sehr „nah an unseren Kunden“ und werden versuchen, möglichst viele Wünsche rund um die individuelle Gesundheit zu erfüllen, vor allem aber persönliche Hilfestellung vor Ort geben.

LebensLust: Wie sehen Ihre Angebote im Hause Krieg im Jahre 2020 aus?

Herr Waidhas: Nun, Wahrsagen kann ich auch nicht. Tatsache ist, dass wir bereits heute einen sehr hohen Standard an Di-



Thomas Waidhas, Inhaber Sanitätshaus Krieg GmbH

gitalisierung und Gesundheitslösungen anbieten und dieses stetig den neuen eigenen Anforderungen und Ansprüchen unseren Kunden gegenüber ausbauen werden. Wichtig ist uns dabei, dass unser Handwerk weiter auf allerhöchstem Niveau bestehen bleibt. Auch werden die Kassenleistungen weiterhin eine feste Säule in der täglichen Versorgung unserer Patienten vor Ort sein und bleiben.

All das verlangt eine langfristige und nachhaltige Strategie, die stetig weiterentwickelt werden muss. Wir freuen uns auf 2020. Die Zukunft kann also kommen.



Nah am Kunden!

Orthopädie-Technik
Sanitätshaus Krieg GmbH

Hauptgeschäft:
64625 Bensheim
Rodensteinstraße 50
Tel. 06251/ 69 512 und 49 65
Tel. Reha-Abt. 06251 / 69 01 69
E-Mail: info@ot-krieg.de

www.ot-krieg.de

Fillialen:
64342 Seeheim-Jugenheim
Raiffeisenstr. 19
Tel. 06257/ 68 966
E-Mail: jug@ot-krieg.de

64646 Heppenheim
Ludwigstraße 38
Tel. 06252/ 910 96 06
Fa: 06252/ 910 96 16
E-Mail: info@ot-krieg.de

GUTES HÖREN IST VORAUSSETZUNG FÜR EIN ZUFRIEDENES UND GESUNDES LEBEN

Hörgeräte Bonsel mit zwei aktuellen, attraktiven Angeboten



Foto: © contrastwerkstatt - fotolia.com

Wenn das Gehör beeinträchtigt ist, stehen heute vielfältige technologische Möglichkeiten offen, die Sprache wieder hörbar zu machen. In einem solchen Fall ist der Besuch beim Fachmann Pflicht. Die Firma Hörgeräte Bonsel gehört zu den ältesten und renommiertesten Hörgeräte-Akustikern im Rhein-Main-Gebiet und genießt einen hervorragenden Ruf. Dieser kommt nicht von ungefähr, ist das Unternehmen doch mit der höchstmöglichen Zertifizierung im Hörgeräte-Akustik-Bereich ausgezeichnet (DIN EN ISO 13485:2003). Ein stets exzellenter Service zählt ebenso zum Credo von Hörgeräte Bonsel wie höchste Qualität und bestens ausgebildete Mitarbeiter.

Interessierte Personen können gerne bei Hörgeräte Bonsel einen kostenlosen Hörtest in Anspruch nehmen. Spätestens jetzt wird erkennbar, ob Maßnahmen zur Verbesserung der eigenen Hörqualität sinnvoll werden. Bei Bedarf stehen unterschiedliche Hörsysteme zur Verfügung, die individuell auf den Betroffenen und seine Anforderung ausgewählt und angepasst werden. Ergänzend zur Hörgeräteversorgung stellt Hörgeräte Bonsel heute zwei ausgewählte Produkte vor, die Sie beim Telefonieren unterstützen.

Humantechnik FreeTEL III Bluetooth Telefon



Das schnurlose Telefon FreeTEL III von Humantechnik hat ein elegantes Design und ist sehr bedienungsfreundlich. Die Menüstruktur ist schlicht und übersichtlich gestaltet. Damit der Gesprächspartner stets deutlich zu verstehen ist, kann die Hörerlautstärke auf bis zu + 40 dB verstärkt werden, dabei bleibt der Klang klar und angenehm. Gerade hörgeschädigte Personen können oft in bestimmten Frequenzbereichen Töne nur sehr schwer wahrnehmen. Aus diesem Grund kann am Telefon eine Hoch- und Tief- tonregelung (+/- 20 dB) vorgenommen werden. Ein nützliches Feature ist die kabellose Bluetooth Funktion. Hat man ein Bluetooth fähiges Hörgerät, kann man mit einem entsprechenden Empfänger das Telefonat kabellos über die Hörgeräte empfangen.

Fazit: Das schnurlose Humantechnik freeTEL III eröffnet Hörgeräteträgern eine neue Dimension klaren Verstehens am Telefon. Es hat zahlreiche praktische Funktionen und ist dabei strahlungsarm.

Seniorentelefon Humantechnik Scalla 3 Combo



Das Scalla 3 Combo – ebenfalls vom Hersteller Humantechnik – ist ein Telefon-Set mit schnurgebundenem und schnurlosem Telefon sowie integriertem Anrufbeantworter. Es besitzt eine +40 dB Hörerverstärkung und bietet einen lauten Klingelton. Die Lautstärkeregelung kann während eines Telefonats vorgenommen werden. Zusätzlich bietet sich die Möglichkeit, das Telefonklingeln am Mobilteil von einem hellen Lichtblitz sowie einem Vibrationsalarm anzeigen zu lassen.

Das Basisgerät ist mit acht großen Bildwahltasten ausgestattet. Dadurch sind alle engen Freunde und Verwandte mit

nur einem Knopfdruck zu erreichen. Zudem verfügt die Basis über ein Telefonbuch mit Sprachausgabe, in dem bis zu 30 Nummern namentlich speicherbar sind. Bei einem Notfall drückt man einfach die Alarmtaste und das Telefon setzt sich automatisch mit den von Ihnen gewünschten Notfall-Nummern in Verbindung.

Fazit: Das Scalla 3 Combo ist genau das richtige Telefon für Senioren. Es ist sehr einfach zu installieren, die Bedienung ist Dank der Tastengröße einfach. Das Display ist gut lesbar. Sehr praktisch ist auch die Notruftaste. Ebenso wie die Kurzwahltasten, die man sogar mit Foto kennzeichnen kann.

Fühlen Sie sich von den vorgestellten Produkten angesprochen? Dann wenden Sie sich direkt an Hörgeräte Bonsel. In den 20 von Meistern geführten Filialen sind Sie immer willkommen. Das Filialnetz reicht von Höchst im Odenwald bis Ingelheim am Rhein, von Mainz bis Darmstadt, sowie in Frankfurt. Unter www.bonsel.de finden Sie alle Standorte und können sich zudem ausgiebig über alle Serviceleistungen und Produkte von Hörgeräte Bonsel informieren. Alexander Götz

**HÖRGERÄTE
BONSEL**

Darmstadt Luisenstr. 8, Tel: (06151) 2 42 78
Reinheim Darmstädter Str. 66, Tel: (06162) 91 23 99
Dieburg Steinstr. 24-26, Tel: (06071) 21 07 05
Groß-Zimmern Wilhelm-Leuschner-Str. 28, Tel: (06071) 4965104

www.bonsel.de

SELBER KOCHEN MACHT SPASS

Mittwochs wird im Haus Marianne auch von Bewohnern selbst gekocht

Selbst gekocht schmeckt doch immer noch am besten! Nicht, dass im Alten- und Pflegeheim Marianne in Ober-Ostern nicht täglich noch nach odenwälder Tradition gekocht würde. Doch, doch. Dennoch ist es etwas völlig anderes, wenn man als Bewohner aktiv beteiligt sein kann an der Entstehung des Mittagsmenüs. Wenn man zuvor mitdiskutieren kann, wie denn nun genau die Klöße oder der Hackbraten vorbereitet werden müssen, was denn dafür auf der Einkaufsliste stehen muss und wer welche Kniffe für seine ganz eigene Version der Hausmannskost früher verwendet hat. Das ist alles sehr spannend und fördert die kognitive Umsetzung im Vorfeld. Aber auch das persönliche Handanlegen beim Kartoffelschälen, dem Gemüseschnippeln oder dem Apfelreiben für das Mus fördern die Beweglichkeit der Finger

und Hände. Und nicht zuletzt auch das Riechen beim Vorbereiten, Kochen und Braten fördert über die Basalstimulation die Wahrnehmung (Seh-, Tast- & Geruchssinn) und regt den im fortgeschrittenen Alter häufig rückläufigen Appetit an.

Daher findet im Alten- und Pflegeheim Marianne jeden Mittwoch von 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr ein spezielles Betreuungsangebot statt, bei dem sich wöchentlich jeweils eine neue Gruppe interessierter Bewohner in die speziell dafür eingerichtete Bewohnerküche (rollstuhlgerecht an Herd und Backofen) zu ihrer Kochgruppenstunde einfinden. Hier wird dann unter Betreuung und leichter Anleitung gemeinsam gekocht, erzählt, diskutiert und auch gegessen. Diese Gruppen sind offen für alle Bewohner, auch die aus der Tagesbetreuung der Demenzgruppe.



Foto: © Halfpoint – fotolia.com

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

AOK STAR-TRAINING GEHT WEITER

Darmstadt. Zusammen mit dem Deutschen Handballbund holt die AOK auch 2016 wieder Handballprofis an die Schulen. Ab sofort können sich alle hessischen Grundschulen um den Besuch der Stars bewerben. Schirmherr des Projekts ist Dagur Sigurdsson, der Bundestrainer der Handball-Europameister.

Gesundheit in besten Händen

AOK
Die Gesundheitskasse.

Gespannt, wie ihre Kräfte wachsen.

Entspannt, wenn's um Gesundheit geht.

Was immer Sie in Ihrem Leben planen, beim Thema Gesundheit können Sie ganz entspannt sein. Denn Ihre Gesundheitskasse in Hessen bietet erstklassige Leistungen – und ist mit ihrem persönlichen Kundenservice immer für Sie da.

www.gespannt-aufs-leben.de

„Das AOK Star-Training findet in jedem der insgesamt 22 DHB-Landesverbände statt. Dabei bringen Handballprofis den Schülern Deutschlands beliebtesten Hallensport näher. Mit dabei sind aktive und ehemalige Handballprofis, Nationalspieler, Welt- und Europameister“, erklärt Manfred Schmidt, AOK-Chef für den Kreis Darmstadt. Auf dem Programm steht ein Handball-Schnupperkurs, zudem werden den Kindern auch Autogramm- und Fotowünsche erfüllt. Anschließend findet auf dem Schulhof eine Handball-Party mit verschiedenen Mitmachaktionen statt.

Da die regionalen Handballvereine eingebunden werden, können die potenziellen Neu-Handballer auch direkt Kontakt zu den Clubs vor Ort aufnehmen. „Die Nachfrage ist enorm. Im letzten Jahr haben sich über 1.000 Schulen beworben“, sagt Bundestrainer Sigurdsson. „Ich selbst habe zwei Schulen besucht und die Begeisterung bei den Schülerinnen und Schülern gesehen. Das Projekt ist wichtig, um Nachwuchs für die regionalen Vereine zu gewinnen.“ Bis zum 10. Juni können sich interessierte Eltern und Lehrer von Grundschulern online unter www.aok-startraining.de für einen der begehrten Plätze bewerben.

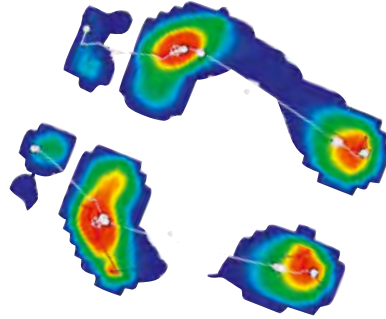
ORTHOPÄDIETECHNIK

Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten
für passgenaue Fußbettung

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

Sie helfen den Füßen in den Auftritts-, Abstoß- und Abrollphasen, die Belastungsspitzen auf ein Minimum zu reduzieren. Fußschäden, die durch falsches Schuhwerk, Übergewicht, altersbeding-

ten Verschleiß oder Veranlagung, Sport und Überlastungsschäden, krankhafte Veränderungen durch Diabetes, Rheuma oder Neuropathien entstehen, werden meist erst dann erkannt und wahrgenommen, wenn sich Schmerz und eventuelle Deformitäten eingestellt haben. Senk-Spreiz-Knickfuß, Hohlfuß, eventuell zusammen mit Fersensporn sind die am häufigsten diagnostizierten Ursachen. Entsprechend der Diagnose wird im Sanitätshaus Behrmann ein Abdruck vom Fuß erstellt. Die Fußdruckmessung ermöglicht eine präzise Druckverteilungsmessung der auf den Füßen lastenden Kraft. Nach dieser Vorlage wird eine Einlage zur Anprobe angefertigt, die am Patienten und im Schuh angepasst wird. Erst danach erfolgt die Fertigstellung. Nur so kann eine passgenaue Schuheinlage den gewünschten Erfolg erzielen. Wir fertigen computerunterstützt Fuß-einlagen mit der idealen Kombination von stützenden, führenden, entlastenden und dämpfenden Materialien an. Die orthopädische Schuheinlage für den



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

Sportschuh ist eine Sonderanfertigung und ausschließlich für Ihre Füße und auf Ihre Sportart abgestimmt. Wenn Sie Fragen zu bestimmten Produkten haben – wir beraten Sie gerne.



Sanitätshaus
Georg Behrmann
seit 1876

Orthopädietechnik Meisterbetrieb und Rehathechnik

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



PFLEGEVERSICHERUNG:

Große Veränderungen stehen bevor

seit 1996



Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

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



Rufen Sie an!
Tel. 06151/501400
Pflegedienst
Hessen-Süd
Janssen GmbH
Thüringerstraße 5b
64297 Darmstadt

Seit mehreren Jahren ist Bewegung in der Pflegeversicherung. Eine Reform jagt die andere. Zum 1.1.2017 stehen besonders große Veränderungen bevor. Die herausragendste Neuerung ist die Änderung der Pflegestufensystematik. Statt der bisherigen drei Pflegestufen wird es dann fünf Pflegegrade geben. Dahinter steckt eine neue Grundlage der Beurteilung zur Pflegebedürftigkeit. War bisher der tägliche Hilfebedarf bei der Körperpflege in Minuten die Grundlage zur Einstufung, wird es zukünftig um die Beurteilung der Selbständigkeit gehen. Die Zuordnung in den jeweiligen Pflegegrad findet bei Personen mit bereits bestehender Pflegestufe automatisch statt. Die Pflegekassen informieren ihre Versicherten dann über den neuen Pflegegrad sowie über die neuen Leistungsbeträge. Dieser Übergang wird so gestaltet, dass es in den meisten Fällen zum Vorteil der Pflegebedürftigen sein wird. Wer also schon in diesem Jahr im alten System eingestuft ist, profitiert in der Regel von der Umstellung direkt.

Das grundlegend Neue bei dieser Reform ist, dass nicht mehr so stark zwischen körperlichen und geistigen Einschränkungen unterschieden wird. Es geht dann bei der Beurteilung durch den MDK um Beeinträchtigungen der Selbständigkeit und um Fähigkeiten der Betroffenen. Von diesem neuen System profitieren insbesondere Menschen mit Demenz.

Weitere Änderungen betreffen die Themen Beratung für Pflegebedürftige und Angehörige, Zugang zu Rehabilitationsmaßnahmen, Hospiz- und Palliativpflege, Krankenhausstrukturen, Prävention, ärztliche Versorgung in Pflegeheimen, Übergangspflege nach Krankenhausaufenthalt u. a. m.

Weitere Informationen zum Pflegestärkungsgesetz II finden Sie unter www.pflegestaerkungsgesetz.de. Eine Informationsbroschüre der Bundesregierung zu diesem Thema erhalten Sie kostenlos beim Pflegedienst Hessen-Süd, Thüringerstraße 5b in Darmstadt-Eberstadt.

WOHNEN – LEBEN – GENIESSEN

Tag der offenen Tür in den Residenzen & Hotels
„Am Kurpark“ in Bad König und in Schlangenbad

Das Konzept der Häuser in Bad König und Schlangenbad ist so einfach wie umfangreich. Es orientiert sich ganz speziell an den Bedürfnissen älterer Menschen, die individuell in einer gepflegten Umgebung leben möchten. Die Kombination von eigenständiger Lebensführung und Unterstützung im Bedarfsfall machen es so erfolgreich. Am **Sonntag, 17.04.** öffnen beide Häuser ihre Türen für interessierte Besucher.

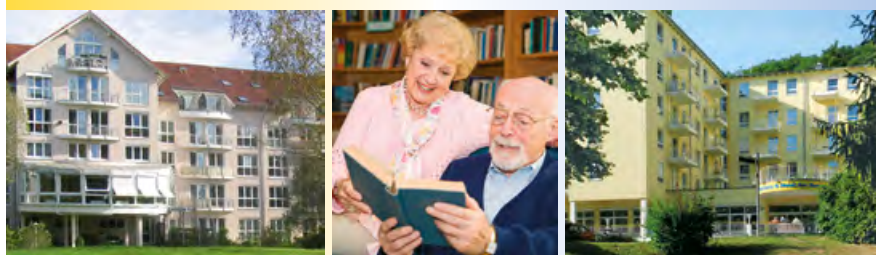
In **Schlangenbad** lädt der Küchenchef bereits ab 12.00 Uhr zum Mittag ein. Wählen Sie aus drei Mittagsmenüs und lassen Sie sich verwöhnen. Ab 13.00 Uhr steht Ihnen dann das Haus zur Besichtigung offen. Alle halbe Stunde wird eine Führung mit Informationen zum Konzept des Hauses stattfinden. Das Restaurant-Café lädt Sie im Anschluss zum Verweilen ein. Bei schönem Wetter können Sie gerne auf der Terrasse Platz nehmen. Die Mitarbeiter stehen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung und Sie werden sehen, dass das „Wohnen-Leben-Ge-

niessen“ in Schlangenbad im Preis-Leistungsverhältnis in dieser Qualität in der Region einzigartig ist.

Der Tag der offenen Tür in **Bad König** beginnt um 14.00 Uhr. Für Sie die Gelegenheit zu erleben, wie der Leitspruch „Wenn Sie sich zuhause fühlen, haben wir alles richtig gemacht“ verwirklicht wird. Das Haus wird für Sie mit Orchideen geschmückt sein und aus dem Foyer wird Klaviermusik erklingen. Auch für Ihr leibliches Wohl haben wir gesorgt. Unser Restaurant-Café „Parkblick“ bietet Ihnen neben einer großen Auswahl von Kuchen, Torten und herzhaften Snacks auch frisch gebackene Waffeln mit Vanilleeis und heißen Kirschen. Auch der Friseursalon und das Fußpflegestudio werden geöffnet sein und stellen sich Ihnen vor. Bei den halbstündlich stattfindenden Hausführungen können Sie sich ausführlicher über unser Haus informieren und unsere Konzeption näher kennen lernen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WOHNEN – LEBEN – GENIESSEN – ZU HAUSE FÜHLEN



SENIORENGERECHTES WOHNEN MIT KOMFORT

Residenz & Hotel
„Am Kurpark“ Bad König

Die Residenz, im schönen Odenwald gelegen, orientiert sich speziell an den Bedürfnissen von Senioren, die individuell und selbstständig leben wollen, mit Hilfe im Bedarfsfall, in einem Haus mit anspruchsvollen Wohnkomfort.

Leben Sie in einer attraktiven Umgebung – direkt am Kurpark.

Residenz & Hotel
„Am Kurpark“ Schlangenbad

Die Philosophie unseres Hauses, im idyllischen Heilbad Schlangenbad im Rhein-Main Gebiet, ist es, die Selbstständigkeit weitestgehend zu bewahren. Optimal für Senioren, die ihre persönlichen Wünsche im neuen Zuhause gestalten wollen.

Wohnen Sie in einem komfortablen Haus – direkt am Kurpark.

Besuchen Sie uns zum **TAG DER OFFENEN TÜR, Sonntag, 17. April**

Telefon 06063 9594-0
Werkstraße 27 | 64732 Bad König
www.residenz-hotel-badkoenig.de



Telefon 06129 5040-0
Rheingauerstr. 15 | 65388 Schlangenbad
www.residenz-hotel-schlangenbad.de



Sitz der Gesellschaft: Seniorenresidenz „Am Kurpark“ GmbH · Werkstraße 27 · 64732 Bad König

*Planen Sie mit uns
Ihren schönsten Urlaub!*

RL-Reisemobile

Verkauf - Beratung - Vermietung



RL-Reisemobile
Waldstr. 7 · 64347 Griesheim
Tel. 06155-828170 · Fax 06155-828173
www.RL-REISEMOBILE.DE · mail@rl-reisemobile.de

STÄRKUNG DER VERSORGUNG FÜR GESETZLICH VERSICHERTE

Pflegeteam Marienhöhe informiert über Neuerungen

Wussten Sie, dass ab 01.07.2015 das Gesetz zur Stärkung der Versorgung gesetzlich Versicherter nach SGB V in Kraft trat? Es beinhaltet im Überblick folgende Leistungen:

1. Krankenhäuser können künftig Verordnungen häuslicher Pflege für die ersten 7 Tage nach der Entlassung ausstellen.
2. Krankenhäuser können für die Zeit nach der Entlassung bei Arzneimitteln die kleinste Verpackungsgröße dem Patienten für zu Hause verschreiben.
3. Eine Ausweitung des Anspruches ab 01.01.2016 bei der Grundpflege und Hauswirtschaftshilfe. Hier kann eine Hilfe bis zu vier Wochen nach einem Krankenhausaufenthalt oder einer OP in Anspruch genommen werden.
4. Eine Einführung der Kurzzeitpflege ab 01.01.2016 nach einem Krankenhausaufenthalt oder einer OP, auch ohne eine Pflegestufe.

5. Ab 01.01.2016 gibt es den elektronischen Entlassungsbrief.

Mit dem Ziel einer besseren Kommunikation zwischen Ärzten, Apotheken und Pflegediensten soll dieser über die elektronische Gesundheitskarte abgerufen werden können, was aber noch nicht bei allen Versicherten der Fall ist. Unser Pflegedienst praktiziert schon seit längerem einen Austausch auf elektronischem Weg mit den Hausärzten, Krankenhäusern und, wenn möglich, auch mit den Apotheken. Momentan arbeiten wir mit zwei Apotheken eng zusammen, so dass die Informationsverluste so gering wie möglich sind.

Praxis-Beispiel:

Werden Sie als Patient nach einem Krankenhausaufenthalt entlassen und können beispielsweise aufgrund eines Gipsarmes die anfallenden Aufgaben im Haushalt und Ihre Körperpflege nicht selbständig ausführen, haben Sie mind. 4-6 Wochen Anspruch auf Hilfe bei der



Nach einem Krankenhausaufenthalt kann häusliche Pflege notwendig sein.

Pflege und im Haushalt. Diese Hilfe kann ganz einfach vom zuständigen Hausarzt verordnet werden.

Sollte eine ambulante Versorgung nicht möglich oder sichergestellt sein, haben Sie in diesem Fall auch ohne eine Pflegestufe Anspruch auf Kurzzeitpflege für 4 Wochen in einem Pflegeheim.

Wenn Sie Informationen über die krankenhäusliche Nachsorge wünschen, können Sie uns gerne ansprechen. Wir beraten Sie kostenlos und stehen Ihnen bei der Beantragung der Leistungen gerne unterstützend zur Seite.



Das Pflegeteam Marienhöhe
Oberstraße 31
64297 Darmstadt
Tel: 06151 / 97190 0
www.pflegeteam-marienhoehe.de

Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf

Bewegung

Ernährung

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

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

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

Um sich ausreichend entspannen zu können, benötigt unsere Wirbelsäule während des Schlafes Bewegungsfreiheit durch den Wechsel der Liegeposition. Dazu ist jetzt kein maßgeschneidertes Bett mehr nötig – das erledigt das Bettssystem Relax 2000 des Salzburger Unternehmens Relax – Natürlich Wohnen.

Ermöglicht wird die Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse durch 45 patentierte Spezialfederkörper. Mit speziellen Zugelementen in der Mitte kann mit wenigen Handgriffen eine optimale Schulter- und Beckenentlastung erreicht werden. Relax 2000 wird individuell für jede gängige Bettgröße produziert und für den Einbau ist keine zusätzliche Montage nötig. Der Einlegerahmen ist in vier Varianten erhältlich: Starr, mit Sitzhochstellung, mit Sitz-

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

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



BURNOUT UND DEPRESSION MIT 20

Die Folge einer falschen Berufswahl?

Riedstadt. Eine Suche mit dem Begriff „Burnout schon mit 20“ in Internetsuchmaschinen fördert heute unglaubliche ca. 800.000 Ergebnisse zutage. Das Thema ist aktueller denn je. Ärztekammern, Krankenkassen, Therapeutenverbände weisen schon seit längerem auf die rasant steigende Zahl junger Depressionspatienten hin.

Aus meiner langjährigen Praxis als Personalreferentin für Ausbildung und duales Studium bei einem der größten deutschen Konzerne kenne ich die Problemfälle aus eigener Erfahrung: die steigende Anzahl von Selbstmorden, psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Belastungsstörungen, Angststörungen etc. Viel zu oft kommt bei den intensiven

Gesprächen eine Antwort: „Eigentlich hätte ich ja gern was ganz anderes gemacht ...!“

Falsche Entscheidungen führen zu Unzufriedenheit. Unzufriedenheit zu Unlust und damit beginnt häufig die Spirale nach unten. Am Ausbildungsplatz zeigt sich das mitunter durch vermehrtes oder dauerndes zuspätkommen, Launenhaftigkeit, Aggressivität oder Teilnahmslosigkeit. Bis es, bei mangelnder Unterstützung, zur Perspektivlosigkeit kommt.

Die klassischen Berufsberatungen fragen meist nach den Interessen, nicht aber nach den Talenten und Begabungen. Eltern wollen nur das Beste, das ist aber oft nicht das, was Kinder glücklich macht in ihrem Berufsleben. Unternehmen infor-

mieren einseitig, weil sie auf der Suche nach Kandidaten sind. Und über Unternehmertum und Selbständigkeit neu-deutsch „Entrepreneurship“ wird so gut wie gar nicht informiert.

Die Anforderungen sind hoch: mehr als 350 gelistete IHK-Ausbildungsberufe, ca. 18.000 Studienprogramme, dazu Heil- und Pflegeberufe und freie z.T. nicht staatliche Ausbildungsmöglichkeiten. Wie soll sich ein junger Mensch da zu-rechtfinden?

Gefragt sind hier Gespräche im Familienkreis mit professioneller Begleitung. Die Eltern und Großeltern sind oft die ersten entscheidenden Hinweisgeber, wenn es um den späteren Beruf geht. Aber viele kennen die Qual der Auswahl auf dem heutigen Markt nicht. Und wurde mit der Ausbildung erst einmal begonnen, sind gerade Sätze wie „jetzt hast du die Ausbildung angefangen, nun zieh' es auch durch!“ eher kontraproduktiv. Kein Personalverantwortlicher macht einem jungen Menschen heute einen Vorwurf, der im Laufe der ersten Ausbildung feststellt, dass der Beruf nichts für ihn ist und deshalb umstellt. Den Fokus auf Talent und Begabung zu legen ist hier wichtig.

ArsAzubi bietet Familien-Kurzcoachings und Einzelcoachings zur Berufswahl von Jugendlichen, Wochenendworkshops für Schülerinnen und Schüler zur Talententdeckung und zum Bewerbungstraining, sowie Einzelcoachings für junge Erwachsene während der Ausbildung und zur weiteren Karriereplanung.

Jutta Mohamed Ali, ArsAzubi



RECRUITING BERATUNG
ZIELE HILFE
MENTOR
AUSBILDUNG COACHING
TRAINING

„Unterstützung bei der Berufswahl gesucht?“
Rufen Sie mich an!

ArsAzubi
... die Kunst zu entwickeln statt nur auszubilden

ArsAzubi – Jutta Mohamed Ali
Rosenhof 36
64560 Riedstadt
Mobil: 0171-5392386
www.arsazubi.de

Human Therapy® – die sanfte Gesundheitstherapie für die ganze Familie

Das Leben ist schnelllebig geworden. Wer kennt das nicht, Arbeit, Haushalt, Kinder, vielleicht nebenbei noch ein Studium. Der Körper ist Spiegel alltäglicher Einflüsse, warnt bei Überlastung und schützt damit vor Schädigungen.

Die Praxis für Gesundheit und Wohlbefinden bietet Ihnen mit Human Therapy® eine neue anerkannte, eigenständige Gesundheitstherapie an.

Human Therapy® ...

- **löst natürlich und effizient Verspannungen und Blockaden. Im Körper und in den Gedanken.**
- **steigert leicht und einfach die körperliche und gedankliche Leistungsfähigkeit. Im Beruf, der Schule, im Sport, ...**
- **ist optimal als Präventionsmaßnahme. Mit HT ist es einfach, aus einem schon guten Gesundheitszustand einen sehr guten zu machen.**

Mehr als Gesund
mit Human Therapy®

Der Mensch wird auf sanfte und einfache Weise angeregt und in seine Balance gebracht. Durch feine gezielte Impulse mit den Fingern über Muskeln und Faszien reguliert sich der Körper in individuellen Pausen in sein Gleichgewicht. Die freigesetzte Kraft bringt mehr Lebensfreude und neue Lösungen in den Alltag.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Rufen Sie mich an und vereinbaren einen Termin. **Schnellbuche erhalten bis 31. Mai 2016 die Anwendung zum halben Preis.** Gesundheit bis ins hohe Alter, unser aller höchstes Gut. Ich freue mich schon auf Sie! Elke Maria Mende



Elke Maria Mende
Gesundheitspraktikerin^{HT}
HumanTherapy® Master

Praxis für Gesundheit und Wohlbefinden
Industriestraße 24 A
64380 Roßdorf
Telefon: 06162/912230
Mobil: 0176 9134 5334
Mail: EMM@gmx.net

INDIVIDUELL WOHNEN IM „BLAUEN HAUS“

Bad König. Ein bedeutsamer Schritt im Leben und für das Leben ist die Entscheidung zum Einzug in ein Pflegehaus. Nicht selten sind davon der Pflegegast und seine Angehörigen tief berührt. Vieles muss neu geordnet werden. Der richtige Zeitpunkt muss gefunden werden. Dinge der bisherigen eigenen „Häuslichkeit“ verlieren an Bedeutung und werden durch neue Themen ersetzt. Der Aufgabe der bisherigen Wohnung und dem damit verbundenen Verlust an Gewohnheit steht ein „Gewinn“ an Versorgung und Betreuung gegenüber. Hilfe, wenn Hilfe benötigt wird, gutes Essen, altersgerechte Betreuung, bedarfsgerechte und individuell abgestimmte Pflegeleistungen, sind Dinge, die man durch den Umzug in ein Pflegehaus auf der „Haben-Seite“ verbuchen kann.

Durch eine überlegte Vorbereitung des Einzugs können Umstellungsprobleme minimiert oder gut gesteuert werden. Angefangen über die Auswahl der Einrichtung, über die Festlegung des Einzugsstermins, über die Auswahl der mitzunehmenden Erstausrüstung, setzt sich dies fort über die Gestaltung des neuen Zuhauses, des zu beziehenden

Pflege-Appartements. Dabei geht es auch um die sinnvolle und persönliche Ergänzung der in den Appartements schon gegebenen „branchentypischen“ Möblierung. Es sind oft die kleinen Dinge, die den Pflegegast in seinem neuen Zuhause „heimisch“ werden lassen. Bilder, Fotos, Figuren, Kleinmöbel, Wappenteller, Fernsehgeräte, Radios oder Stereoanlagen können dem Bewohner im Laufe seines Lebens wichtig geworden sein und sollen deshalb im Pflege-Appartement nicht fehlen müssen. So entsteht das neue „persönliche Umfeld“, das neue „individuelle Ambiente“, so wird das neue Wohnen durch persönliche Accessoires zum neuen eigenen Heim, zum neuen Zuhause.

Über die verschiedenen Wohnmöglichkeiten und über die sinnvolle Ergänzung der vorhandenen Ausstattung geben Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Seniorenwohn- und Pflegehauses in Bad König gerne Auskunft. Vereinbaren Sie einfach einen Termin über das Rezeptionsteam, das Ihnen unter der Ruf-Nr. 06063 | 5030-0 gerne zur Verfügung steht.

DAS „BLAUE HAUS“

individuell
VERSORGT



Zeitgemäße Pflege und Versorgung in dem Umfang, den Sie sich wünschen; all dies in einem einladenden und attraktiv gestalteten Appartement: das bieten wir Ihnen im „Blauen Haus“. Gestalten Sie Ihr persönliches Ambiente – Sie sollen sich bei uns zuhause fühlen können.

Lebenswert leben im „BLAUEN HAUS“

Seniorenwohn- & Pflegehaus Das „Blaue Haus“

Telefon 06063 5030-0 | Friedrich-Ebert-Str. 9 | 64732 Bad König
www.pflegehaus-badkoenig.de

Sitz der Gesellschaft: Seniorenresidenz „Am Kurpark“ GmbH · Werkstraße 27 · 64732 Bad König

Brückmann
Reisen

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



TIPPS FÜR DEN FRÜHLING:

- 4 Tage Flandern** · 28.04. - 01.05.16 299,00 €
- 6 Tage Gardasee** · 04.05. - 09.05.16 520,00 €
- 5 Tage Schweiz** · 16.05. - 20.05.16 465,00 €
- 6 Tage Bodensee** · 27.05. - 01.06.16 480,00 €

Weitere Informationen,
Beratung & Buchung in unserem Büro

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

Nahtlose und gesunde Bräune in nur 5 Minuten

Ob für eine Hochzeit, den Abiball oder nur für ein Date, jeder wünscht sich einen gutaussehenden Teint. Dies ist mit dem Spraytanning risikolos möglich.

In nur 5 Minuten wird die Bräunungs-lotion mithilfe eines Airbrushgerätes gleichmäßig und individuell abgestimmt auf die Haut aufgesprüht. Der bräunende Wirkstoff nennt sich DHA(Dihydroxyaceton) und ist ein aus Glycerin gewonnener Zucker, der auch im menschlichen Körper vorkommt. Durch die Reaktion von DHA mit den Aminosäuren und Proteinen auf der Haut kommt es zu der Bräunung der obersten Hautschicht.

Mit der „Expresslotion“ entsteht die Bräune schon innerhalb von 3 Stunden. Eine Ganzkörperbehandlung kostet 25€. Auch nur Gesicht und Dekolleté ist für 15€ möglich. Die Bräune färbt nicht ab und hält 8 Tage. Spontane Termine sind auch möglich.



Petra Kirk in der Tanning-Bar im
Gesundheitszentrum Stadtvilla

Weitere Infos unter:
www.tanning-bar.de

vorherige Terminabsprache unter:
Tanning-Bar im
Gesundheitszentrum Stadtvilla
Petra Kirk
Bismarckstr. 37
64293 Darmstadt
Mobil: 0152/51965117

ZUM MUTTERTAG EIN ERDBEERFEST...

Es gibt gleich zwei Gründe zu feiern:
Muttertag und Erdbeerzeit

Erdbeeren sind wahre Powerfrüchtchen genauso wie unsere Mütter!

Die roten, süßen Beeren sind reich an Vitamin C, Mineralstoffen und Spurenelementen, jedoch arm an Kalorien – wer kann dazu schon NEIN sagen.

Köstliche Aussichten also auf einen süßen und verführerischen Frühsommertag der jedes Mutterherz zum Schmelzen bringt.

**Erdbeerrolle
mit gehackten Pistazien**

4 Eier
125g Zucker
50 g Mehl
50 g Speisestärke (Mondamin)
1 TI Packpulver
1 Päckchen Vanillepudding
1 Prise Salz

Mutti ist die Beste



Füllung:

5 Blatt Gelatine
400 g Erdbeeren
250 g griechischer Joghurt (10% Fett)
50 g flüssiger Honig
1 TI fein geriebene Zitronen- oder Limettenschale
Bio natürlich
75 g gehackte Pistazien
450 ml Schlagsahne
2 El Rosenblütenwasser
Erdbeermarmelade
2 El Puderzucker
1 Päckchen Sahnesteif

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Eier trennen. 4 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, 125 g Zucker ein rieseln lassen und etwa 3 Minuten weiterschlagen. 4 Eigelbe unterrühren. Mehl, Backpulver, Speisestärke und das Päck. Vanillepudding darüber sieben und vorsichtig unterheben. Den Teig direkt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten backen. Sofort auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen und Papier abziehen. Den Biskuitteig mit Hilfe des Tuchs aufrollen. Auskühlen lassen. Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren putzen, 300 g in

etwa 1 cm große Stücke schneiden. Joghurt mit Honig, abgeriebener Zitronenschale und Pistazienkernen verrühren. 200 ml Sahne steif schlagen, kalt stellen. Blütenwasser leicht erhitzen, Gelatine darin auflösen und unter die Joghurtmischung rühren. Kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt. Sahne unterheben. Joghurtcreme für ca. 20 Minuten kalt stellen, bis sie streichfähig ist. Biskuit ausrollen und mit der Konfitüre bestreichen, Creme und Erdbeerstücke darauf geben. Erdbeeren leicht eindrücken. Biskuit mit Hilfe des Tuchs aufrollen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen. Inzwischen den Backofen auf 50 Grad

vorheizen. 1 Eiweiß leicht aufschlagen. Blütenblätter damit dünn bepinseln. Mit 20 g Zucker von beiden Seiten bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ca. 30 Minuten im Ofen trocknen. Blütenblätter vorsichtig vom Backpapier lösen.

Die Biskuitrolle mit Puderzucker bestäuben. Rest Erdbeeren längs halbieren, restliche Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. In einen Spritzbeutel geben, eine 3 cm große Öffnung schneiden oder eine große Lochtülle benutzen. Sahne im Zickzack auf den Kuchen spritzen, anschließend mit Erdbeeren und kandierten Blütenblättern garnieren.



Fotos: © yurak/nata_vkusidey – fotolia.com



Melanie Fuhr

Physiotherapie in Darmstadt und in Weiterstadt

Die Betreuung unserer Patienten auf fachlich bestem Niveau in einer angenehmen Wohlfühlatmosphäre liegt uns absolut am Herzen. Neben klassischer Physiotherapie und Massage helfen wir Ihnen gerne weiter mit Manueller Lymphdrainage, Manueller Therapie, Krankengymnastik auf neurologischer Basis nach PNF und Kiefergelenksbehandlungen.

Sie möchten einfach mal in ruhiger Atmosphäre entspannen? Bei uns bekommen Sie in absoluter Ruhe Ihre Rücken- oder Ganzkörpermassage und können abschalten!

Besuchen Sie uns, in Darmstadt oder Weiterstadt.

Bei uns sind Sie in den besten Händen!



Alexandra Baldus

Praxis im WoQuaZ

Fachliche Leitung: Alexandra Baldus
Freiherr-vom-Stein-Straße 10
64331 Weiterstadt
Tel: (0 61 50) 86 940 660
E-Mail: physio@woquaz.info



Guido Kaesehagen

Praxis an der Rosenhöhe

Fachliche Leitung: Guido Kaesehagen
Dieburger Straße 199
64287 Darmstadt
Tel: (0 61 51) 71 71 84
E-Mail: info@praxis-an-der-rosenhoehe.de

- Krankengymnastik
- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Kiefergelenksbehandlung
- KG-Neuro nach PNF
- Fango
- Wärmetherapie mit Rotlicht
- Kältetherapie

ZU SCHADE FÜR DIE TONNE!

Zwischen Verschwendung und Wertschätzung



Unsere konsumorientierte Wohlstandsgesellschaft hat nicht nur positive Seiten. Denn das gigantische Angebot an Gütern – überall und jederzeit verfügbar – führt nicht selten dazu, dass Überfluss in purer Verschwendung endet. Das Bewusstsein, Wertiges wertzuschätzen, ist so bei nicht wenigen weitgehend verloren gegangen.

Eine Geringschätzung der Verbraucher fällt besonders beim Umgang mit Lebensmitteln auf. Viele Menschen im vergleichsweise reichen Europa beziehungsweise Deutschland mussten nämlich noch nie Entbehrung und Mangel erfahren. Die Möglichkeit zum uneingeschränkten Konsum mündet so häufig in einer eher gedankenlosen Wegwerfmentalität. Nahrungsmittel, die früher allesamt genutzt wurden – Brot vom Vortag, Gemüse mit kleinen Schönheitsfehlern, Verpackungen mit Schrammen – werden heute oft einfach durch neu Gekauftes – das meist ist ja relativ billig – ersetzt.

Zahlreiche Studien wie beispielsweise die Untersuchungen der Umweltorganisation WWF vor wenigen Jahren belegen erschreckend deutlich, welches Ausmaß die massenhafte Entsorgung von Nahrungsgütern mittlerweile hat: Jahr für Jahr landen in Deutschland nämlich elf Millionen Tonnen im Wert von circa 25 Milliarden Euro auf dem Weg von der Herstellung bis zum Privathaushalt im Müll. Das sind ein Drittel aller produzierten Lebensmittel! Um diese Menge zu transportieren, veranschaulicht die Verbraucherzentrale auf ihrer Webseite, seien 275.000 Sattelschlepper notwendig, die hintereinandergestellt eine Strecke von Düsseldorf nach Lissabon und zurück ergeben. Übertragen auf die jährliche ‚Prokopfverschwendung‘ schmeißt demnach jeder Bundesbürger im Schnitt 82 Kilogramm seines Essens ‚ungenutzt‘ weg.

Die Gründe dafür, dass qualitativ einwandfreie Kost im Abfall landet, sind zahlreich: Auf Seiten der Verbraucher zum Beispiel zu viel gekaufte beziehungsweise gekochte Ware oder in Kühlschrank und Vorratskammer vergessene Lebensmittel. Dabei handelt es sich vor allem um Obst und Gemüse, Backwaren und Reste zubereiteter Speisen. Manchmal reicht aber auch ein kleiner Makel, wie etwa eine Druckstelle am Apfel aus, um ein Produkt unangetastet zu entsorgen.

Eine weitere Ursache für die Vernichtung genießbarer Lebensmittel ist das abgelaufene Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). „Es gibt den Zeitpunkt an“, wie auf der Webseite der „Tafel“ betont wird, „bis zu dem ein Lebensmittel unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften wie Geruch, Farbe und Geschmack behält. Mit Ablauf des MHD ist ein Produkt jedoch nicht automatisch verdorben: Viele Lebensmittel können weit darüber hinaus bedenkenlos verzehrt werden. Anders beim Verbrauchsdatum: Damit gekennzeichnete Ware wie frisches Fleisch und Fisch dürfen nach dessen Ablauf nicht mehr verzehrt werden.“

Auf dem Weg von der Produktion zum Verbraucher sind in erster Linie gesetzliche Richtlinien, Transportverluste aber auch Hygienevorschriften in der Gastronomie die Ursache für die Beseitigung wertvoller Lebensmittel. Für besonders viel „Ausschuss“ sind EU-Handelsnormen verantwortlich. Sie zwingen etwa Hersteller dazu, qualitativ gute Ware auszusortieren, weil diese optisch nicht der Norm entspricht – wie die berühmte ‚krumme Salat-Gurke‘.

Mit jedem Erzeugnis landen indirekt auch immer eine Menge wertvoller Ressourcen wie Rohstoffe, Energie, Arbeitskraft und Wasser im Müll. Bis beispielsweise ein Kilo Äpfel geerntet ist, fließen allein, so die Zahlen des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft, 700 Liter Wasser. Ein Kilo Brot benötigt in der Herstellung 1.000 Liter vom kostbaren Nass. Bei einem Kilo Käse sind es schon 5.000 und bei derselben Menge Rindfleisch sogar 15.000 Liter. Die Erzeugung von Nahrungsmitteln verursacht zudem klimaschädliche Treibhausgase und belastet Böden, Luft und Grundwasser. Wenn sie weggeworfen werden, war aller Einsatz umsonst.

Obwohl die Mengen entsorgter Nahrung weiterhin groß sind, scheint bei vielen Verbrauchern – auch angesichts einer Milliarde hungernder Menschen weltweit – nun allmählich ein verantwortungsbewusster Umgang mit Lebensmitteln einzusetzen. Ein Stück weit zu dem positiven Trend beigetragen hat sicherlich auch die viel beachtete Dokumentation „Taste the Waste“ von Valentin Thurn. In seinem neuen Werk „10 Milliarden – Wie werden wir alle satt?“ geht der Fil-

memacher der Frage nach, wie mit der steigenden Erdbevölkerungszahl umzugehen ist. Natürlich gibt es hier nicht die eine einfache Lösung. Ein Ansatz ist allerdings, regional einzukaufen. Der von Thurn gegründete Verein ‚Taste of Heimat‘ etwa möchte regionale Lebensmittel zugänglicher machen. Zum Beispiel durch die Online-Plattform www.tasteofheimat.de, auf der man sich über Angebote aus der Umgebung informieren kann.

Seit Längerem engagieren sich zudem verschiedene Initiativen im Kampf gegen Lebensmittelvernichtung: Auf Online-Plattformen hat hier jeder aktiv die Möglichkeit, zu einer besseren Wertschätzung und Nutzung von Nahrung beizutragen. Eine dieser Seiten ist www.foodsharing.de. Sie hilft dabei, Lebensmittel sinnvoll weiter zu verwerten, auch wenn man sie selbst nicht mehr benötigt. So kann man, beispielsweise wenn man in Urlaub fährt oder aus anderen Gründen mehr Lebensmittel zur Verfügung hat, als man verbrauchen kann, diese online stellen, damit sie jemand anderes aus der Region abholen kann. Außerdem lässt sich an dieser Stelle gezielt nach Lebensmittelangeboten suchen, die in der jeweiligen Nachbarschaft abzugeben sind.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Tipps der Verbraucherzentrale zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen im Haushalt:

Im Durchschnitt wirft heute jeder Bundesbürger im Jahr mehr als 80 Kilogramm Lebensmittel weg; zwei Drittel davon sind vermeidbarer „Müll“. Diese Tipps können dabei helfen:

Zuhause:

- Checken Sie Ihre Vorräte und notieren Sie die notwendigen Einkäufe!
- Werden Sie kreativ. Planen Sie Ihre Reste beim Wochenplan gleich mit ein!
- Übrig gebliebene Speisen in geschlossenen Dosen einfrieren oder im Kühlschrank lagern. Nehmen Sie die Reste am nächsten Tag mit zur Arbeit oder kochen Sie etwas ‚Neues‘ daraus!
- Erst prüfen, dann entscheiden: Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist oder nicht! Das gilt für Produkte mit einem abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatum oder den Resten im Kühlschrank. Speisen mit abgelaufenem Verbrauchsdatum müssen dagegen in die Tonne.
- Achten Sie auf die Temperatur- und Lagerhinweise auf verpackten Lebensmitteln!
- Lagern Sie länger haltbare Lebensmittel im (Kühl-)Schrank hinten und Produkte, die schnell aufzubrauchen sind, ganz vorne. Dies schafft mehr Überblick!

Beim Einkaufen

- Vermeiden Sie möglichst Spontankäufe, insbesondere Sonderangebote!
- Kaufen Sie doch mal Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald abläuft!
- Lassen Sie Ihren Supermarkt wissen, dass Sie es sehr wohl akzeptieren, am Abend keine riesige Auswahl mehr an Brot oder Gemüse zu bekommen!
- Sie haben einen Hofladen in der Nähe? Dann kaufen Sie dort (oder auf dem Wochenmarkt) Obst und Gemüse aus der Region. Hier gibt es auch mal die ‚krumme Gurke‘!

QUINOA – DAS GOLD DER INKAS

Köstlich, glutenfrei und sehr gesund

Quinoa ist ein überaus gesundes Getreide, das aus Südamerika stammt und dort seit ca. 6.000 Jahren zu den Grundnahrungsmitteln der Andenvölker gehört. Eigentlich ist es ja gar kein Getreide, sondern ein Gänsefußgewächs und gehört zur selben Pflanzenfamilie wie Spinat oder Rote Bete. Quinoa ist vielleicht eine der besten pflanzlichen Eiweißquellen auf der Welt. Was Quinoa so einzigartig macht, ist, dass die kleinen Körnchen alle neun essentiellen Aminosäuren enthalten, was für ein pflanzliches Lebensmittel äußerst ungewöhnlich ist. Der Mineralienreichtum von Quinoa schlägt den unserer üblichen Getreidearten um Längen. Außerdem ist das leckere Inka-Korn glutenfrei und kann daher sowohl bei Getreideunverträglichkeiten als auch bei Problemen mit Candida-Infektionen problemlos gegessen werden. Dieses Superkorn verfügt aber nicht nur über einen außergewöhnlich hohen Aminosäuregehalt, sondern enthält auch viele Proteine und essentielle Vitamine und liefert obendrein beispielsweise mehr Calcium als Weizen oder Roggen, sowie mehr als doppelt so viel Eisen und 50 Prozent mehr Vitamin E als Weizen. Zudem ist Quinoa reich an Mangan und Kupfer. Beide dieser Mineralien aktivieren die Bildung eines Enzyms, das die Energieproduzenten im Innern der Zellen vor schädlichen Oxidationsprozessen bewahrt und die roten Blutkörperchen vor den Angriffen freier Radikale schützt. Kohlenhydrate werden in Anwesenheit von Mangan effizienter abgebaut und Knochen können sich unter dem Einfluss von Mangan ständig perfekt regenerieren und somit gesund und stark bleiben. Quinoa hat also gegenüber anderen Getreidearten so viele Vorteile, dass es unbedingt jedem Menschen wärmstens ans Herz gelegt werden kann, egal ob sich dieser normal ernährt oder Anhänger einer besonderen Ernährungsweise ist. Nicht ohne Grund wurde Quinoa zur „Pflanze des Jahres 2013“ gekürt.

Ein weiterer Vorteil: Quinoa ist komplett basisch und trägt somit zu einer ausgewogenen Ernährung bei – gleicht sauer wirkende Nahrungsmittel aus und sorgt für ein optimales Säuren-Basen-Gleichgewicht.

Auch in Punkto gesundes und nachhaltiges Abnehmen ist das Superfood unschlagbar. Während nämlich bei Blitzdiäten der Körper meist nur an Wasser verliert und der Körper bereits nach kurzer Zeit auf Sparflamme schaltet, helfen Quinoa-Samen für eine ausgewogene Ernährung und verhindert so den unerwünschten Jojo-Effekt. Durch die vielen lebenswichtigen Nährstoffe ergibt sich eine optimale Versorgung des gesamten Organismus. Der Mensch wird leistungsfähiger und der Körper baut seine Fettreserven ganz natürlich und nachhaltig ab, weil er merkt, dass er regelmäßig hochwertige Nahrung zugeführt bekommt.

Quinoa enthält eine große Menge Magnesium und diverse basische Ballaststoffe, die nachhaltig sowohl das Blutfett als auch den Blutdruck senken.

Aber nicht nur das Blutfett und Blutdruck, sondern auch der Blutzucker hat einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden unseres Organismus.

Gerade der Blutzucker spielt im Hinblick auf eine mögliche Diabetes-Erkrankung eine äußerst wichtige Rolle. Durch den niedrigen glykämischen Index beugt Quinoa dem Anstieg des Blutzuckers – besonders nach einer Mahlzeit – vor und beugt so den überfallartigen Hungerattacken vor, denn diese sind maßgeblich am plötzlichen Anstieg des Blutzuckerspiegels verantwortlich.

Aber damit nicht genug: migräneanfällige Menschen beobachten oft eine positive Wirkung durch Quinoa. Als Magnesiumspender – immerhin 70 Prozent mehr als in Weizen oder Roggen – hilft





die Mineralienwunderpflanze die Blutgefäße zu entspannen und beugt auf diese Weise jener Gefäßverengung vor, die für Migräne so charakteristisch ist.

Quinoa hilft aber nicht nur beim Verschwinden von Migräne, sondern sorgt zusätzlich auch für gute Stimmung. Das liegt besonders an Tryptophan, einer Aminosäure, die für die Herstellung von Serotonin – Glückshormon – im Gehirn zuständig ist. Gerade ein Mangel an Serotonin führt häufig zu Depressionen, Schwermut und Trübsinnigkeit.

Studien zufolge kann Quinoa sogar vor Krebs schützen, durch eine außergewöhnliche Aminosäure – Lysin. Forscher haben entdeckt, dass sich Krebsgeschwüre nur dadurch ausbreiten und Metastasen bilden können, weil sie Enzyme bilden, die das Bindegewebe auflösen und somit den Krebszellen den Weg durch den Körper frei machen können. Das faszinierende an Lysin ist, dass es nicht nur zerstörtes Bindegewebe repariert, sondern auch dessen Auflösung durch die Enzyme der Krebszellen verhindert.

Im Übrigen lassen sich auf dieselbe Weise arteriosklerotische, entzündliche und allergische Prozesse stoppen.



Quinoa zum Frühstück mit Erdbeeren und Orange

Zubereitungszeit: 5 Minuten
Kochzeit: 20 Minuten

Quinoa ist durch seinen hohen Anteil an Eiweiß und Proteinen der perfekte Energielieferant für den Tag und damit eine tolle Alternative zu klassischen Haferflocken. In Verbindung mit den Erdbeeren und Orangen schmeckt dieses Frühstück besonders erfrischend und belebend.

Diese Zutaten werden gebraucht (4 Portionen)

- 2 Tassen Quinoa
- 4 Tassen fettarme Milch (wahlweise Soja- oder Hafermilch)
- 2 Messerspitzen Salz
- 2 Esslöffel Ahornsirup oder Honig
- ein TL Orangenschale und oder Orangenfilet
- 400 Gramm Erdbeeren
- 1 Teelöffel Flohsamen (oder Leinsamen)
- Wer mag, etwas Zimt je nach Geschmack

Und so geht's...

Zunächst die Milch in einem Topf erwärmen. Den Quinoa waschen und zu der Milch geben. Salz zugeben und alles bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, solange, bis sich der Quinoa mit der Milch vollgesogen hat. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die übrigen Zutaten bis auf den Flohsamen dazugeben. Unterrühren. Früchte können saisonal variiert werden.

Das Frühstück am besten warm servieren, dann ist es besonders bekömmlich. Erst vor dem eigentlichen Verzehr etwas Flohsamen darüber geben, das fördert die Verdauung und ist sehr gesund. Je nach Geschmack kann auch Zimt darüber gestreut werden. Und schon ist das Frühstück fertig für den Verzehr und bereitet einem einfach einen guten Start in den Tag! Guten Appetit!



Fotos: © daisycheeky/oms (Picture Partners/A_Lein/Andrey Starostin) – fotolia.com



Quinoa zum Mittag Bratlinge

Dieses bekömmliche Quinoa-Bratlinge-Rezept eignet sich wunderbar als Beilage zu Salaten, gebratenem Gemüse oder Stampfkartoffeln. Das Quinoa-Bratlinge-Rezept ist nicht nur gehaltvoll und lecker, es bietet Vegetariern die optimale Alternative zu Bratlingen aus Fleisch. Die Zutaten hat fast jeder im Haus und die Zubereitung ist im Handumdrehen erledigt.

Folgende Zutaten werden für das Quinoa Bratlinge Rezept gebraucht

- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Tassen Wasser
- 2 Tassen Quinoa
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 Zucchini
- 1 große Möhre
- 2 Eier
- 150 Magerquark
- 4 Esslöffel Semmelbrösel
- 60 g italienischer Hartkäse, (Parmesan)
- Salz und Pfeffer je nach Geschmack

So werden die Bratlinge zubereitet

Als erstes die Gemüsebrühe, das Wasser und Quinoa in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Temperatur auf etwa die Hälfte herunterdrehen, den Deckel aufsetzen und das Ganze für etwa 15-20 Minuten köcheln lassen. Ist die Flüssigkeit komplett aufgesogen, alles vom Herd nehmen, mit einer Gabel etwas auflockern und abkühlen lassen.

Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Gemüsezwiebel in feine Würfel schneiden, Zucchini und Möhre auf dem Gemüsehobel in feine Stifte hobeln und alles zusammen im heißen Fett glasig braten. Das Gemüse nach etwa 3 Minuten vom Herd nehmen und in einer Schüssel etwas auskühlen lassen.

Quinoa, Quark, Gemüse, Semmelbrösel, Parmesan, Eier, gehackte Petersilie und Gewürze dazu geben und ordentlich miteinander vermischen. Nun müssen nur noch etwa 12 - 14 gleich große Bratlinge geformt und in einer beschichteten Pfanne in heißem Fett gebraten werden, bis sie von beiden Seiten braun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Quinoa-Couscous

Quinoa-Couscous ist eine Wandlung des normalen Couscous hin zu einer neuen Getreideart, dem Superfood Quinoa. Das bildet in diesem Rezept die Grundlage für alle übrigen Zutaten und Gewürze und ersetzt den klassischen Couscous ganz ohne Frage hervorragend.

Zutaten für das Quinoa-Couscous Rezept (4 Portionen)

- 1/3 Tasse Hühnerbrühe
- 1 Tasse Wasser
- 1 ¼ Teelöffel Knoblauch
- 2/3 Tasse Quinoa
- 1/3 Tasse gehackte sonnengereifte Tomaten
- 3 Esslöffel Feta-Käse
- 1 1/3 Tassen Kidneybohnen
- 1 ¼ Teelöffel getrockneter Oregano
- ¾ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1,5 Esslöffel Weißweinessig
- 2 Teelöffel Zitronensaft

So wird der Quinoa-Couscous zubereitet

Als erstes die Hühnerbrühe gemeinsam mit dem Wasser in einem Topf aufkochen. Den Knoblauch und den Quinoa zufügen. Die Hitze auf die Hälfte reduzieren und für 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Hat der Quinoa die Flüssigkeit in sich aufgesogen, vom Herd nehmen. Solange zur Seite stellen, bis er Raumtemperatur erreicht hat.

Jetzt alle übrigen Zutaten miteinander vermischen. Den Quinoa zufügen und nochmals ordentlich umrühren. Für eine Stunde in den Kühlschrank stellen, um allen Aromen die Möglichkeit zu geben, sich gut miteinander zu verbinden. Danach servieren. Guten Appetit!



Foto: © aufgetischt - fotolia.com

Spargel-Quiche

Zubereitung (ca. 15 Min.):

Das Mehl mit Butter, ½ TL Salz, Backpulver und 4-5 EL Wasser zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eine Tarteform oder eine Springform ausfetten, mit dem Teig auskleiden und einen 2-3 cm hohen Rand hochziehen. Mindestens 30 Minuten kühl stellen. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser in 4-5 Minuten bissfest vorgaren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zutaten

250 g Weizenmehl
100 g Butter, weiche
Salz und Pfeffer
1 gestr. TL Backpulver
Fett
500 g Spargel grün
150 g Kochschinken
200 g Käse, geriebener
(Emmentaler)
2 Ei(er)
200 g Crème fraîche

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Schinkenscheiben längs halbieren und jede Spargelstange damit einwickeln. 100 g Käse auf dem Boden des Teiges verteilen. Die Spargelstangen darauf legen und mit dem übrigen Käse bestreuen. Die Eier mit der Crème fraîche verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und darüber gießen. Ca. 45 Minuten backen.

Spargel, ja du bist's

Hochgenuss direkt vom Erzeuger:
Erleben Sie unseren neu-gestalteten
Hofladen und entdecken Sie die Vielfalt:
Hier finden Sie alles, was es für ein tolles
Spargel-Menü braucht. Für unsere Kunden
sind wir Kenner und Könner. Für Genießer
genau die Richtigen.

Öffnungszeiten

Mo – Fr: 8.30 – 19.30 Uhr
Sa – So: 8.00 – 18.30 Uhr

Spargelhof Merlau
Röntgenstr. 2,
64291 Darmstadt
Telefon: 06151-375111

www.spargel-merlau.de

Neu. Und nur für kurze Zeit
ab 09. April 2016


Spargelhof
merlau

www.ihr-guter-liebig.de



WIR BACKEN FÜR IHRE GESUNDHEIT.

Unsere Produkte bestehen nur aus besten
Zutaten, die Ihnen neben dem Genuss eine
gesunde und ausgewogene Ernährung
ermöglichen. Auch glutenfreie Produkte
gehören zu unserem Angebot.

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

Schnitzer
intelligent ernähren

Vollwertbrot aus 100% frisch gemahlenem
Vollkornmehl. Hmmm – das schmeckt.

Ihr guter...

Liebig

BÄCKEREI · KONDITOREI

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



Foto: © DieGemüseKiste

Rezepte

SPINAT-LACHS-MUFFINS

Zutaten für 12 Stück:

1 Packung frischer
Blätterteig
600 g Spinat
etwas Olivenöl
100 g Räucherlachs
1 Ei
125 g Frischkäse
40 g geriebener
Parmesan
Salz, Pfeffer
Muskat, gemahlen
1 Eigelb

Zubereitung:

Bestücken Sie die Muffin-Form mit Papierförmchen.
Heizen Sie den Ofen auf 180°C (Umluft 160°C) vor.
Spinat putzen und waschen. Etwas Olivenöl in ei-
ner Pfanne erhitzen und den Spinat darin dünsten,
bis er zusammengefallen ist. Nach Geschmack mit
Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abkühlen lassen
und grob schneiden. Anschließend mit dem Ei,
Frischkäse, Parmesan und in Streifen geschnitte-
nem Lachs vermischen. Den Blätterteig in 12 gleich
große Rechtecke schneiden und in die Papierförm-
chen legen, so dass Boden und Rand bedeckt sind.
Überstehende Teigteile können später, nach dem
Füllen mit der Spinatmasse, über die Muffins gelegt
werden.

Füllen Sie die Muffin-Formen mit der Spinatmi-
schung. Überstehende Teigteile über die Förmchen
legen und mit Eigelb bestreichen. Muffins ca. 30-35
Minuten im Ofen backen. Warm servieren.

Tipp: Dazu passt ein frischer Tomatensalat.



Die Kiste kommt!

... dazu gibt's die leckeren Rezepte

**Alles bio ... alles frisch ...
Naturkost frei Haus !!!**

Die GemüseKiste
Bioland-Vertragshändler

Bioland®
ÖKOLOGISCHER LANDBAU

Inh. Ute Zink-Iosi

Erfelder Straße 3 | 64560 Riedstadt

www.diegemueseKiste.de

Telefon 0 61 58 / 94 17 40



CHIA, GOJI, QUINOA & CO

Der Hype um exotisches Superfood

Wie wär's zum Frühstück mit einem Matcha-Latte oder einem Chia-Pudding? Auch ein Smoothie mit Algen oder exotischen Beeren kann ein perfekter Start in den Tag sein. Von solchen Rezepten, die als gesundes Non-Plus-Ultra angepriesen werden, wimmelt es zurzeit in den sozialen Netzwerken aber auch in einschlägigen Lebensmittel-Blogs.

Superfoods werden diese speziellen und relativ teuren pflanzlichen „Leckereien“ genannt, die immer häufiger in aller Munde sind, die Mägen der westlichen

Wohlstandsgesellschaft ‚erobern‘ und insbesondere bei jungen, vegan orientierten „Gesund-Essern“ und „Fitness-Anhängern“ geschätzt werden.

Zu den beliebtesten Superstars des Trends zählen etwa Matcha-Tee, Chia-Samen, Acai- und Goji-Beeren sowie Quinoa-Samen, Blätter des Moringa-Baumes genauso wie einige Algenarten. Viele von ihnen stammen dabei aus den tropischen Regionen Asiens, Afrikas oder Südamerikas und stehen dort bei den Einheimischen schon seit jeher auf dem Speiseplan.

Doch was haben all diese weitgereisten Produkte gemeinsam, um mit dem Superlativ ausgezeichnet werden zu können? Im Allgemeinen werden darunter Nahrungsmittel vereint, die eine besonders hohe Dichte an Nährstoffen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen aufweisen. Zudem enthalten sie sehr häufig Antioxidantien, die als Krebshemmer gelten und Zellschäden und Alterungsprozessen vorbeugen sollen. Doch der Begriff „Superfood“ bleibt dennoch schwammig, ist nicht klar definiert. ►



LUST AUF GENUSS



LUST AUF GENUSS



seltener auch durch Werbe-Slogans wie „tief aus dem Regenwald“ oder „urales Medizinmänner-Wissen“ unterstützt wird?

Sicher ist: Superfoods sind nicht nur ein von Euphorie getragener Ernährungstrend, der mit geschicktem Marketing befeuert wird. Ernährungswissenschaftler bestätigen nämlich, dass es sich dabei – auch wenn darüber noch weitestgehend wissenschaftlich belastbare Aussagen fehlen – durchaus um sehr gesunde Lebensmittel handelt. Nur Wunder bewirken können sie eben nicht.

Außerdem – so kritisieren Experten – seien diese „Exoten“ keinesfalls essenziell für unsere Ernährung. Der irreführende und verkaufsfördernde Begriff „Superfood“ suggeriere aber, dass genau diese Kost besser und gesünder sei als anderes nahrhaftes Essen, das aus unseren Breiten stamme. Dem ist aber mitnichten so. Auch hierzulande gedeiht nämlich gesundes Superfood. Bei vielen wächst es sogar im eigenen Garten... oder es wird superfrisch auf dem Wochenmarkt angeboten beispielsweise in Form von Bee-

rensorten, Tomaten, Äpfeln, Kirschen, Zwiebelgewächsen, Kohlsorten, Rettichen oder Hülsenfrüchten. Super-Qualitäten haben aber auch Kartoffeln, Getreideprodukte, Nüsse, Kerne oder native Pflanzenöle. Und mediterrane Klassiker wie Oliven und Zitrusfrüchte gehören sowieso schon immer in die All-Time-Charts der Superfoods.

So sollte man die gerade angesagten Veggie-Blockbuster mit Exotik-Faktor am besten als eine bereichernde Ergänzung zum Speiseplan sehen. Doch in ernsthafte Konkurrenz zu vergleichbaren heimischen Nährstoffbomben sollten sie eigentlich nicht treten.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Umso eindeutiger ist, was sich die Konsumenten der angesagten „grünen“ Kraftpakete versprechen. Sie erhoffen sich dadurch eine Stärkung des Immunsystems und damit einen besseren Schutz vor Krankheiten, dazu eine längere Fitness, eine schlankere Linie und sogar eine bessere Stimmung. Und glaubt man den Verkaufsargumenten, hat Superfood noch mehr positive Effekte auf den menschlichen Organismus: Beispielsweise wird der Blutdruck reguliert, das Risiko entzündlicher Prozesse gemindert, der Cholesterinspiegel gesenkt, die Herz- und Gefäß-Gesundheit

verbessert, die Sehfähigkeit gesteigert, die Verdauung angekurbelt und schließlich die Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit optimiert.

In wie weit können aber diese „Alleskönner-Lebensmittel“, die bei uns entweder frisch, im Glas, in getrockneter Form oder als Nahrungsergänzung in Kapselform angeboten werden, die Erwartungen ein wunderbarer Gesundheits-, Schönheits- und Schlankmacher zu sein, tatsächlich erfüllen? Wie wirksam sind die exotischen Blätter, Samen, Kerne und Beeren, deren Vermarktung nicht



Grünes Superfood

Mikroalgen wie Spirulina oder Chlorella, der Wunderbaum Moringa oleifera und das Grünteepulver **Matcha**, das nach einer vier Wochen dauernden künstlichen Beschattung vor der Ernte intensiv dunkelgrün wird, werden mitunter auch Super Greens genannt. Geschätzt werden sie hauptsächlich wegen ihres hohen Gehaltes an Chlorophyll. **Moringa**, ein Superstar unter den Superfoods, weist angeblich sogar die höchste Konzentration an Chlorophyll aller bisher untersuchten Pflanzen auf. Der grüne Pflanzenfarbstoff soll Entzündungen hemmen, Blutzellen aufbauen, Magnesiummangel vorbeugen und den Körper entgiften helfen.



Quinoa

Dieses glutenfreie „Pseudo-Getreide“ aus Südamerika, das botanisch ein Gänsefußgewächs ist, diente schon vor 6.000 Jahren den Inkas in den Hochanden von Peru und Bolivien als Grundnahrungsmittel. Die Körnerfrucht aus den Anden entwickelt etwa hirsegroße Samen von rotbrauner, gelber oder weißer Farbe, die extrem viel Eiweiß enthält. Bemerkenswert ist auch der Anteil der essentiellen Aminosäure Lysin, die für strahlende Haut und gesunde Knochen sorgt. Auch Eisen, Phosphor und Calcium sind in Quinoa überdurchschnittlich vorhanden.

Chia-Samen

Sie rangieren unter den Superfoods ganz weit oben. Hierbei handelt es sich um die Samen einer Salbei-Art aus Mexiko, die schon bei den Azteken und Maya geschätzt wurde. Chia-Samen liefern Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E, Kalzium und hochwertige Proteine. Die kleinen dunklen Körner, die man zunächst in Wasser quellen lässt, sättigen gut und sollen bei Verdauungsproblemen und Sodbrennen helfen.



KLEINES EXOTISCHES SUPER-FOOD-GLOSSAR:



Goji-Beeren

Die kleinen länglichen, roten Beeren – auch bekannt als Früchte des Gemeinen Bocksdorn – werden bevorzugt in der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt z.B. als Heilmittel bei Augenproblemen. Als „Glücksbeere“ verspricht sie außerdem ein langes Leben. Bei uns wird die Beere meist in getrockneter Form verkauft.



Acai-Beeren

Die Frucht der Kohlpalme kommt aus Brasilien zu uns. Reichlich B-Vitamine, dunkle Farbstoffe und der Gehalt an Omega-3- und Omega-9-Fettsäuren machen die kleinen dunklen Früchte zu einem Superfood, das besonders bei der Gewichtsabnahme helfen soll und als wahrer „Jungbrunnen“ und „Fitmacher“ gilt.



SUPERSTAR „AVOCADO“

Ein rundum gesunder Delikatessen-Klassiker

Avocados sind birnenförmige Butterfrüchte, die sehr gesund sind. Sie sind reich an Ölsäure und enthalten zudem viel entwässerndes Kalium. Zudem stützen sie durch eine hohe Konzentration an Vitamin E und Eisen die Immunabwehr, während Folsäure Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt.

Die Avocado deckt ein Drittel des Tagesbedarfs an Ballaststoffen und enthält reichlich ungesättigte Fettsäuren – und damit auch Kalorien. Aber keine Sorge: Avocado-Fett ist eines der gesündesten Fette, da es reichlich einfache ungesättigte Fettsäuren enthält, die vom Organismus gut abgebaut werden und auch den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.

Wenn Sie Avocados kaufen, greifen Sie am besten zu festen und unreifen Früchten, die Sie dann zuhause fachmännisch nachreifen lassen, denn weiche Früchte im Laden könnten zu lange gelagert sein und innen dunkle ungenießbare Stellen haben. Hierzu packen beziehungsweise wickeln Sie die Früchte gemeinsam in eine Papiertüte oder Zeitungspapier und lassen diese am besten bei Zimmertemperatur – keinesfalls direkt auf oder über der Heizung – nachreifen. Die grüne Frucht wird übrigens wegen ihres hohen Nährstoffgehaltes vor allem von Veganern geschätzt. Aber auch, wer ein paar Kilo abnehmen möchte oder einfach nur eine supergesunde Köstlichkeit genießen will, kann auf die ovalen Allrounder setzen.

Zu den am häufigsten im Handel erhältlichen Sorten gehört die „Fuerte-Avocado“. Sie hat eine fast glatte, grüne Schale und schmeckt mild. Eine andere weit verbreitete Art heißt „Hass“. Diese Früchte sind etwas würziger und zeichnen sich durch eine stark genoppte Schale aus, die mit zunehmender Reife immer schwärzer wird. Diese Verfärbung ist jedoch kein Anzeichen von Verderb, sondern Hinweis auf einen idealen Reifezustand. Dann sollte die Frucht auf Fingerdruck noch leicht nachgeben.

Hier nun noch einige einfache und leckere Rezeptideen mit Avocados. Der Frühling kann kommen!



Avocado-Salat

25 g Pinienkerne
150 g Rauke
300 g Cocktail -Tomaten
1 Limette
1 große Avocado
1 EL Olivenöl
1 TL Zucker
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, abkühlen lassen. Die Rauke putzen, abspülen, trocken schleudern und grob hacken, auf eine Platte geben. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Limette heiß abspülen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden, mit 2 EL Zitronensaft mischen.
2. Tomaten halbieren und Avocado auf der Rauke anrichten. Restlichen Limettensaft mit Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer verschlagen und über den Salat geben. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, grob hacken und mit Limettenschale und Pinienkernen über den Salat streuen.



Guten Appetit!

Bruschetta mit Avocado und Büffelmozzarella

1/2 Baguette
6 EL Olivenöl
1 reife Avocado
2 TL Limettensaft
5 EL Ricotta-Frischkäse
Fleur de sel
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer – oder Chilipfeffer (fire eaters)
3 - 4 Stiele Basilikum
300 g Büffelmozzarella

Zubereitung:

1. Avocado halbieren. Kern herausnehmen, das Fruchtfleisch herauslöfeln, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Zitronensaft und Frischkäse hinzugeben und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Büffelmozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden – beiseite stellen
3. Weißbrot in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und goldbraun ausbacken. Anschließend mit Knoblauch je eine Seite einreiben.
4. Nun die Baguette-Scheiben mit der Creme bestreichen (nicht sparsam sein), mit Mozzarella und Basilikum belegen und dem restlichen Olivenöl beträufeln.



Avocado-Smoothie mit Buttermilch und Apfel

Für 4 Portionen
500 ml Buttermilch (Natur)
1 Avocado
1 Apfel
1 Limette
4 Zweige Minze

Zubereitung:

1. Für den Buttermilch-Avocado-Apfel Smoothie die Avocado und den Apfel schälen und entkernen, zusammen mit der Buttermilch fein pürieren und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Den Smoothie in ein Glas füllen und mit ein paar Avocado Scheiben und etwas Minze garnieren. Tipp: Soll der Smoothie eine besonders frische Note erhalten, so geben Sie 1-2 Scheibchen geschälten Ingwer vor dem Pürieren hinzu.



Adiós Adelungstraße!

Eine Ära geht zu Ende. Ende März schließt nach 30 Jahren unser lieb-gewonnenes Ladengeschäft in Darmstadts Fußgängerzone. Danke, dass Sie uns in dieser langen Zeit immer wieder als Kunden und Freunde des Hauses besucht haben, um neue Weine zu entdecken oder südländische Spezialitäten einzukaufen.

Hola Goebelstraße!

In Zukunft werden wir uns ganz auf das GranConsumo in der Goebelstraße (Nähe Hauptbahnhof) konzentrieren.

Der Umbau unserer **Feinkost- und Frischetheke** ist bereits im Gange. In Kürze erwarten Sie in der Feinkosthalle 2.500 verschiedene Artikel (vom Trüffelhonig bis Pistazienpesto). In der erweiterten Frischetheke bieten wir Ihnen feinste Wurst- und Schinkenqualitäten, sahnigen Büffelmozzarella aus Kampanien und erstklassige Ziegen- und Schafskäsespezialitäten.

Gleichzeitig erweitern wir die **Weinverkostungstheke**, um Ihnen ein angenehmes Verkostungserlebnis während des Einkaufs bieten zu können. Wir haben ständig eine saisonal abgestimmte Auswahl zur Verkostung offen. Kleine Snacks vertreiben den Hunger.

Das GranConsumo in Zahlen:

WEIN UND SPIRITUOSEN

Über 2000 verschiedene Weine aus den bekannten und auch noch unbekannten Weinregionen Italiens, Spaniens und Portugal. Abgerundet wird dieses Sortiment mit Weinen aus Frankreich, Deutschland, Österreich und der Neuen Welt.

Espresso

50 Sorten Espresso und Kaffee. Finden Sie Ihre neuen Lieblingssorte an unserer Espresso-Bar.

Feinkost

Spanische Oliven, italienischer Balsamico, iberischer Schinken, toskanische Wildschweinsalami, Pecorino, u.v.m. Sie werden nichts vermissen in unserer neu gestalteten Feinkosthalle.

Frische THEKE

Zehn Meter Frischetheke bieten dem verwöhnten Gaumen alles, was die südländische Essenskultur so auf den Tisch bringt. Frisch aufgeschnitten kommt so ein Stück Urlaub zu Ihnen nach Hause.



So behalten wir die Adelungstraße 3 in Erinnerung



Die Verkostungstheke im GranConsumo wird erweitert.



Die Regale tragen über 2000 verschiedene Weine.



Vor dem GranConsumo können Sie bequem parken und Ihren Einkauf einladen.

MOLINA'S
**GRAN
CONSUMO**



**Molina GmbH
GranConsumo**

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

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

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

CASAMOLINA.DE

WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

DE-ÖKO-037

Slow Food®

„Ich blicke nicht zurück, sondern freue mich auf das Neue“

Nach über 30 Jahren schließt Molina in der Adelungstraße – um die Erfolgsgeschichte im Gran Consumo am Hauptbahnhof fortzuschreiben

Freundlich und am Gegenüber interessiert steht Marcus Molina an der Espresso-Bar seines Ladengeschäfts in der Adelungstraße in Darmstadt. Wie sehr er an seinem Kleinod südländischer Spezialitäten hängt, merkt man an der Art, wie er über das Holz der Theke streicht oder eine Flasche Wein aus dem Regal holt. Er kennt jedes seiner Produkte im Detail, ist Händler aus Passion. Doch nach über 30 Jahren ist der Abschied von der Lokalität gekommen, die Darmstadts Innenstadt kulinarisch bereichert hat.

„Der neue Eigentümer der Immobilie wollte eine Mieterhöhung durchsetzen, die ich nicht tragen kann und will. Wir konnten uns in der Sache nicht einigen“, so Marcus Molina zur bedauerlichen, aber letztendlich nicht mehr abzuwendenden Schließung seiner Filiale in der Fußgängerzone. Zudem seien in der Innenstadt einige Veränderungen spürbar,

nicht unbedingt zum Positiven. Was er damit meint, liegt auf der Hand: Hochkaräter und einstige Aushängeschilder des Darmstädter Einzelhandels verschwinden. Ein anderes Segment an Geschäften rückt dafür nach. Und damit auch ein anderes Publikum. Von einer Flaniermeile mit Flair und hochwertigen Angeboten – davon entfernt sich Darmstadt immer mehr. Hinzu kommt das Hin- und Her der Verkehrsführung der Grafenstraße. Auch das Verbot der Einfahrt in die Adelungstraße zum Beladen des Autos (früher bis 12.00 Uhr möglich) war der Attraktivität des Ladengeschäfts nicht zuträglich.

„Aber ich blicke nicht im Zorn zurück“ so Molina. „Ich mache mit der Sache meinen Frieden und wir konzentrieren uns nun voll auf unser Geschäft am Hauptbahnhof, dem Gran Consumo“. Dort wollen wir den Kunden noch mehr in den Mittelpunkt stellen. Ihn erwartet eine noch beratungsintensivere Betreuung und eine noch größere Auswahl an Spezialitäten als wir es bisher hatten“. Auch einige Pretiosen aus der Adelungstraße sollen ihren Weg in das bereits über die Stadtgrenzen hinaus bekannte Domizil finden. So die eingangs erwähnte Espresso-Bar, die dann mit der Weintheke eine Einheit bildet. Auch die Kühlhäuser sollen umziehen. „Wir nehmen die Gegenstände mit, die Sinn machen und die in den Gran Consumo passen. So bleibt ein Teil von hier an einem anderen Ort bestehen“ sagt Marcus Molina, schon wieder mit einem Lächeln. Und auch das Stammpersonal zieht mit – trotz Schließung der Filiale wird keiner entlassen.



„Für unsere Kunden wird das Einkaufserlebnis im Gran Consumo wesentlich bequemer als in der Adelungstraße. Es gibt ausreichend Parkplätze vor dem Haus, die Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr ist sehr gut. Unsere Öffnungszeiten bleiben gleich, wir überlegen sogar, sie zu verlängern. Und wir haben einige Um- und Anbaumaßnahmen im Sinne unserer Kunden getroffen“ erzählt Señor Molina. Verköstigungen im Weinkeller soll es nun öfter geben und natürlich finden die Events im Schlösschen des Prinz-Emil-Gartens wie gewohnt statt. Eine große Theke mit stets frischen und dazu auch neuen Spezialitäten wie etwa Käse aus Sizilien oder neuen, hochwertigen Olivenölen sollen die Besucher inspirieren. Sukzessiv wird das Sortiment ergänzt und vervollständigt und an der Nachfrage der Kunden ausgerichtet.

„Natürlich können unsere Besucher auch in den Gran Consumo mit dem Fahrrad kommen – Ständer sind vorhanden“, sagt Molina zwinkernd und wendet sich einem Kunden zu. Ein Besuch ab April im neuen Gran Consumo ist für jeden Liebhaber guten Essens und Trinkens definitiv Pflicht.



Bodegas Castaño, Yecla, D.O. Yecla

Solanera, D.O. Yecla, 2013

70% Monastrell, 15% Cabernet Sauvignon, 15% Garnacha Tintorera

92 Parker-Punkte

Robert Parker sagt: Der Solanera gehört zu den drei besten Weinen in der Kategorie Preis-Leistungsverhältnis!

TIPP
995
13,27/L



MOLINA'S
GRAN CONSUMO

Molina GmbH
GranConsumo
Goebelstraße 21 · 64293 Darmstadt
Telefon (0 61 51) 9 58 05
Mo – Fr 9 – 19 Uhr · Sa 9–16 Uhr

Warum uns Käse nicht wurst ist

Unbestritten ist, dass Käse der Abschluss eines gelungenen Menüs darstellt und den Magen schließt. Bei einer Käsedegustation beginnt der Kenner mit milden Sorten und steigert langsam die Geschmacksintensität in Richtung kräftig. Zwischen den einzelnen Verkostungen eignet sich ein Schluck gutes Wasser, um die Geschmacksnerven auf neuen Käsegenuss vorzubereiten.

Käse ist unverzichtbarer Bestandteil etwa bei Aufläufen und Pasta. Birnen oder Kürbis unter fein abgestimmter Käsekruste sind geradezu Hochgenüsse, Weich- und Frischkäse verfeinern viele Kuchen und Desserts. Die passenden Sorten finden Sie an unserer Käsetheke.

Liebe Kundin, lieber Kunde, unser bestes geschultes Personal verführt Sie gerne zu völlig neuen und ungewöhnlichen Genüssen rund um köstliche Milchprodukte.

Ein genussvolles Frühjahr wünscht Ihnen

Ihr Daniel Patschull

WISSENSWERTES RUND UM KÄSE



Zugegeben: Es braucht eine Weile, bis die Kunden von Edeka Patschull ihren Lieblingskäse gefunden haben. Foto: Lars Bechtold

Milcherzeugnisse zählen in Europa anders als beispielsweise in Asien zu den Grundnahrungsmitteln. Man geht von bis zu 5000 Käsesorten aus. Mit der Domestizierung von Ziegen, Schafen und Rindern standen größere Mengen an Milch zur Verfügung. Um das verderbliche Nahrungsmittel länger aufbewahren zu können, wurde nach und nach die Kunst der Sauermilch- und Süßmilchkäseherstellung entwickelt. Für die Weiterentwicklung der Käseerei in Europa seit dem frühen Mittelalter waren

Cremiger Frischkäse in seiner ganzen Vielfalt von chili-scharf bis handkäsig-mild und leckere Käsespezialitäten von mediterran bis bayerisch-zünftig und heimatlich-hessisch bei Edeka Patschull. Foto: Lars Bechtold.



AUF DEM WEG ZUM DIPLOM-SOMMELIER KÄSE

Lars Bechtold ist sich sicher, in Sachen Käse nie ausgelernet zu haben

Wer kennt schon den anerkannten Ausbildungsberuf Käse-Experte? Allein schon die Bandbreite von geschätzten 5000 Käsesorten macht deutlich, dass Käse eine echte Wissenschaft ist und es wert ist, mit einem eigenen Ausbildungsberuf bedacht zu werden. Lars Bechtold, Käseliebhaber aus Leidenschaft und Leiter der Käseabteilung bei Edeka Patschull in Darmstadt-Arheilgen, ist begeistert, bei einem Arbeitgeber zu

arbeiten, der die kontinuierliche Weiterbildung der Mitarbeiter in Sachen Lebensmittel aus Überzeugung fördert, wo immer es möglich ist. „Edeka ist der beste Ausbilder im Lebensmitteleinzelhandel“, meint er und strahlt über das ganze Gesicht.

Seit Anfang dieses Jahres beschäftigt sich Bechtold im Rahmen seiner Ausbildung zum Käse-Experten bei Edeka zum wiederholten Male mit Sensorik, Herstellung und Lagerung von Käse. Nicht nur theoretisch, sondern auch vor Ort bei Molkeereien und Käsereien, die Spitzenprodukte herstellen. Er wird dann während Reisen zu den Rohwarenmärkten Europas vor Ort Erfahrungen mit Käse aus Deutschland, Österreich, der Schweiz, Holland, Frank-

Lars Bechtold mit einem „Rad“ von Comté. Dieser Käse ist die Weiterentwicklung des schweizerischen Greyerzer durch französische Mönche. Er wird aus Rohmilch hergestellt und reift zwei bis sechs Monate. Dank seines hohen Fettgehalts von mindestens 45 % i.Tr. schmeckt er geschmeidig-vollmundig und kräftig. Er eignet sich hervorragend zum Überbacken. Der Käseexperte Bechtold isst ihn aber am liebsten pur direkt vom Käselaub. Foto: Erik Erstfeld



reich, Spanien, Griechenland und Italien sammeln. „Und nach der Ausbildung zum Käse-Experten werde ich mich in Österreich noch zum Diplom-Sommelier Käse weiterbilden“, erklärt Lars Bechtold. Aber eines weiß er mit Bestimmtheit: „In Sachen Käse werde ich nie ausgelernet haben. Zu groß ist die Vielfalt und zu reichhaltig das Angebot.“

HIER SPIELT DIE MUSIK

Lars Bechtold verrät, wie er den Handkäs anmacht

Handkäs mit Zwiebeln, Essig und Öl ist für jeden echten Hessen eine geschmackliche Symphonie. Dabei komponiert fast jeder die Musik anders. Lars Bechtold verrät sein Lieblingsrezept, das er aber von Zeit zu Zeit je nach Gusto etwas abwandelt.

Zu grob gehackten weißen Metzgerzwiebeln gibt er Meersalz und frisch gemahlene weißen Pfeffer. Die Gewürze müssen an den Zwiebeln haften. Hinzu kommt klassischer Tafel- oder Estragonessig. Etwa 30 Minuten muss das Ganze dann mit einander harmonisieren. Wenn die Zwiebeln schließlich glasig geworden sind, ist der perfekte Zeitpunkt erreicht, um Raps- oder Sonnenblumenöl hinzuzufügen. Bechtold



achtet darauf, dass die Öle möglichst wenig verarbeitet worden sind. Ein Spritzer Kräuterzauber von Edora ist dann der Clou.

Die Original-Musik von Lars Bechtold gibt es übrigens bei Edeka-Patschull an der Käsetheke.



VON GEZEITENTÜMPELN, LAGERFEUER UND ÄPFELN

Oder von Dingen, die scheinbar nicht
zusammenpassen



Wenn Whiskykoch Chris Pepper seine Verkostungsnotizen notiert, sind diese oft „schräg“ und passen scheinbar nicht zusammen. Aber er ist ja Engländer und darf das! Und er kocht zum Whisky und darf das deshalb auch. Gezeitentümpel, Lagerfeuer, Teer, Salz, frisches Holz und Äpfel – aus diesen Verkostungsnotizen wird eine Muschel, Räucherlachs und Cheddarsuppe mit geriebenem Apfel und rauchige Croûtons. Ausgangspunkt ist ein 10jähriger Laphroaig Single Malt, der Chris sowohl an die Küste seiner britischen Heimat als auch an den dort typischen Cheddarkäse und Äpfel erinnert. Die Suppe überbringt die Geschmacksnotizen des Laphroaig. Whisky also „übersetzt“ mit der Speise. Der Whiskykoch Chris Pepper kocht ZUM, nicht mit, Whisky

Bei Peppers Whisky Dinners verkostet man am besten zuerst den Whisky, nimmt dessen Aromen wahr, probiert dann das Gericht und schlussendlich

– die Kombination ist das Spannendste – beides zusammen. Ein Dinner ist ein dreifaches Geschmackserlebnis. So mancher hat sich schon gewundert, wie ein Whisky, der gar nicht zu seinen Lieblingswhiskys zählt, und eine Speise, die ebenfalls nicht auf seiner Favoritenliste steht, zu seinem Kombinationsliebling wurde. „Ich mag absolut keine torfigen Whiskys“, sagte eine Teilnehmerin bei einem Dinner, „und definitiv auch keine Muscheln. Aber diese Kombination ist wirklich genial. Zusammen schmeckt mir erstaunlicherweise beides.“

Der Whisky ist das Bindeglied. Der Whisky steht bei der Kreation eines Dinners immer am Anfang. Seine Aromen geben vor, wohin die Reise geht. Er entscheidet, welcher Gang welchen Whisky begleitet und in welcher Reihenfolge sie verkostet werden. Bei einem reinen Tasting undenkbar, darf beim Dinner auch einmal ein rauchig-torfiger Islay Whisky bereits an zweiter Stelle stehen. Die Speise fängt das Torfmonster ein und ebnet den Weg für den nächsten Gang.

Wer mehr von Aromen hören möchte, die scheinbar nicht zusammen passen, sollte sich bei den Dinners von Whiskykoch Chris Pepper persönlich einfinden oder gleich ein Geburtstags- oder Firmendinner dort arrangieren. Denn der Whiskykoch bietet auch Gesellschaften ein schönes Ambiente mit ‚dem richtigen Spirit‘.



Wer das gleich live erleben möchte, kann dies bei einem Whiskykoch-Ausflug in die „Schwäbischen Highlands“ zur Destillerie finch® am 27./28. Mai tun, wo der Vorsitzende des Deutschen Whiskybrennerverbandes e.V., Hans-Gerhard Fink, sowohl Destillerie als auch Hotel und Gutshof mit Highlandrinderherde führt. Auf dem Programm stehen natürlich eine Destillierführung, ein Whisky Dinner sowie einen Besuch der Tiefenhöhle und ein Höhlen-Tasting.

Aber natürlich gibt es nicht nur Dinner und Verkostungen. Das Whiskyfachgeschäft, das nunmehr schon in seinem neunten Jahr im Darmstädter Stadtteil Bessungen angesiedelt ist, hat eine große Auswahl an Whiskys. Sie kommen aus Schottland, Irland, USA und sogar Whiskyexoten wie Indien, Italien und Deutschland sind dabei. Einerseits nämlich zählt Deutschland mit seiner kleinen Whiskyproduktion zu den Exoten, andererseits sind aus vielen Obstbrennern mittlerweile auch Whiskybrenner geworden. Es sind also nicht wenige. So lohnt es sich, auch die Deutschen Whiskys unter die Lupe zu nehmen. Experimentierfreude führt da z.B. zur Nutzung diverser Getreidesorten wie Dinkelwhisky oder Roggenwhisky.

Wir sagen „Sláinte Mhath“ – Prost und gute Gesundheit!

Infos und Anmeldung unter
www.whiskykoch.de



Kontakt:

Whiskykoch
Inh. Marion Pepper
Weinbergstrasse 2
64285 Darmstadt
Tel. Büro (0 61 51) 99 27 105

www.whiskykoch.de
willkommen@whiskykoch.de



Whiskykoch Chris Pepper

ist gelernter Koch. Resultierend aus der Leidenschaft für seinen Beruf und für Whisky kombiniert er seit mehreren Jahren erfolgreich Whisky und Food. Bei jährlichen Schottlandreisen frisst er sein Whiskywissen auf. Chris bekochte bereits viele Whisky Dinner u. a. mit dem deutschen „Whisky Papst“ Prof. Walter Schobert und der schottischen Whiskylegende Charles Maclean, beides Verfasser vieler Fachbücher.

Seit November 2007 führt er zusammen mit seiner Frau Marion das Whiskyfachgeschäft „Whiskykoch“ in Darmstadt-Bessungen, in dem es neben einer großen Auswahl an Whiskies auch Bücher, Musik, Destillerie Merchandising und vieles weitere rund um das schottische Lebenswasser gibt. Tastings und Dinner runden das Programm ab. Dortige Spezialität sind neben den reinen Verkostungen die Whisky Dinner, bei denen Chris das Menü auf die Aromen der Whiskies abstimmt.



ÜBER 7.000 BESUCHER BEI DER „6. NACHT DER AUSBILDUNG“ IN DARMSTADT

13 Unternehmen beteiligt // Viele Interessenten hatten ihre Bewerbungsunterlagen dabei und fragten gezielt nach Ausbildungsberufen

Darmstadt. Die 6. Nacht der Ausbildung wird von den teilnehmenden Unternehmen in der Quantität der Besucherzahlen und in der Qualität der Gespräche als großer Erfolg verbucht. 13 Unternehmen, von Merck über Evonik bis hin zu Wiest Autohäuser und Hottinger Baldwin, zählten über 7.000 Interessenten für berufliche Ausbildungen. Insbesondere die Motivation und das Interesse der potenziellen Bewerber haben zugenommen. Viele brachten ihre Bewerbungsunterlagen mit.

„Die starke Nachfrage junger Menschen nach Orientierung und Beratung zeigt, wie wichtig die zum sechsten Mal durchgeführte Nacht der Ausbildung in Darmstadt ist. Das Motto „Entdecke Deine Zukunft“ hat dabei neben Interessenten an einer Berufsausbildung oder einem dualen Studium Eltern und einige Flüchtlinge und deren Betreuer zu den 13 Darmstädter Unternehmen geführt“, sagte Wolfgang Drechsler, Geschäftsführer der Unternehmensverbände Südhessen.

Dabei war das Beratungsangebot sehr umfangreich. Über 300 Ausbildungsexperten stellten mehr als 100 Berufe aus zehn verschiedenen Branchen vor. Jedes Unternehmen hat an diesem Abend die Interessenten auf das Werksgelände eingeladen und sein Ausbildungsangebot in Laboratorien, Werkshallen, Ausbildungsabteilungen und Schulungsräumen präsentiert.

„Besonders toll ist, dass ich mich vor Ort im Betrieb informieren konnte. Außerdem fand ich es sehr hilfreich, mit Azubis und Ausbildern zu sprechen. Dadurch bekomme ich eine sehr genaue Vorstellung vom Beruf, was für den Bewerbungsprozess sehr hilfreich ist“, sagte eine junge Besucherin.

„Nach dem durchweg positiven Resümee zur sechsten Nacht der Ausbildung in Darmstadt geben. Das Engagement für Ausbildung und individuelle Beratung junger Menschen wird positiv angenommen, was im Hinblick auf den demografischen Wandel und



den Fachkräftebedarf auch dringend erforderlich ist“, sagt Drechsler. „In den Unternehmen sind motivierte Bewerber immer willkommen. Mit einer Berufsausbildung stehen viele Karrierewege bis hin zum Studium offen“, so Drechsler.

Die mitwirkenden

Unternehmen waren:

Merck KGaA | Deutsche Telekom AG
| ENTEGA AG | Evonik Industries AG
| Deutsche Bahn AG | HEAG mobilo
GmbH | WIEST Autohäuser | Döhler
GmbH | Bildungszentrum für Ge-
sundheit Mathildenhöhe | Hottinger
Baldwin Messtechnik GmbH | Stadt-
und Kreis-Sparkasse Darmstadt | TU
Darmstadt | ALDI SÜD | Unternehmer-
verbände Südhessen.



IM RICHTIGEN LICHT

Sommerliche Erleuchtung für den Garten

Eigentlich genügen an einem milden Frühlingsabend oder in einer lauen Sommernacht schon ein paar Windlichter und Lampions, um das „Outdoor-Wohnzimmer“ auf der Terrasse und den angrenzenden Garten in eine zauberhafte, mediterrane Oase zu verwandeln.

Heute begnügt sich allerdings kaum noch jemand nur mit romantischen und kurzlebigen Kerzen. Sie sind zwar meist unverzichtbare Illumination auf dem Esstisch, doch wer sein grünes Paradies als Erweiterung der eigenen vier Wände richtig zur Geltung kommen lassen will,

installiert eine effektvolle Gartenbeleuchtung.

Die Auswahl in Form und Technik ist hier allerdings riesig. Sie reicht von klassischen Energiesparlampen über Halogenspots bis hin zu Solar- und LED-Lichtern, die oft in edlem und dekorativem Design wie Leuchtsteinen, Pflanzkübeln oder puristischen Edelstahlkonstruktionen integriert sind.

Die „Mission Gartenbeleuchtung“ sollte man jedoch möglichst nicht ohne ein Konzept in Angriff nehmen. Denn nur

wer bestimmte Tipps und Tricks beherzigt, erhält auch ein überzeugendes optisches Ergebnis.

Dabei – so die Empfehlung von Fachleuten – sollte man sein Kleinod mit Bäumen, Büschen, Wiese und Beeten grundsätzlich wie ein komponiertes Landschaftsbild beziehungsweise wie eine Theaterbühne mit Vorder-, Mittel- und Hintergrund sehen, wo Illuminations-Akzente nicht nur Dreidimensionalität schaffen, sondern auch strukturierende und attraktive Blickpunkte in Szene setzen. ►



WOHN KULTUR

Räumliche Tiefe lässt sich beispielsweise mit Beleuchtung der Pflanzen aus unterschiedlicher Entfernung erreichen. Und Bäume sollen am besten breitstrahlend von unten erhellt werden, damit so die Kronen auch entsprechend zur Geltung kommen. Die Maserungen der Stämme werden hingegen besonders gut mit sogenannten Uplights betont, die aus dem Boden einen engeren Lichtkegel nach oben werfen.

Für Blumenbeete wiederum eignen sich flexible Strahler, die nicht fest installiert sind. So kann man sie immer dort hinsetzen, wo es gerade am schönsten blüht. Besonders attraktiv sind auch angestrahelte Sträucher, Gräser und Farne mit ihren zarten Strukturen. Hier sind es dann Spots oder verdeckte Hintergrundleuchten, die die filigranen Gestalten, die nun wie natürliche Kunstwerke erscheinen, perfekt zur Geltung bringen können. Weniger Dramaturgie, dafür aber mehr Funktionalität sollte schon allein der Si-



cherheit wegen bei der Beleuchtung von Wegen und Treppen Vorrang haben. Hier bieten sich für Wege höhere säulenartige Pollerleuchten an und für Treppen Lichter von der Seite oder von unten, beziehungsweise Stufen-Leuchtbänder. So ist die Stolpergefahr einigermaßen gebannt und man wird nicht geblendet.

Ideal ist für die erfolgreiche Umsetzung eines Konzepts, wenn man die Beleuchtung schon beim Anlegen des Gartens



im Blick hat. Bei der Planung sollte man sich dann – das raten Experten – über wichtige Punkte wie „Wo halten wir uns gerne auf? Wo sind die reizvollsten Blickrichtungen?“ klar werden. Darauf ausgerichtet sollten dann nicht nur die festen Leuchten positioniert, sondern auch zusätzliche Stromanschlüsse installiert werden. Hier gilt: Lieber ein paar Steckdosen mehr, damit man flexibel bleibt,

wenn sich die Vegetation verändert. Kabel sollten dabei stets mindestens 60 Zentimeter tief unter der Erde liegen.

Bei so viel Begeisterung für die lichte Inszenierung botanischer Pracht wird leider oft vergessen, dass nicht nur Menschen ihr grünes Miniparadies nutzen wollen. Auch Tiere sind hier heimisch. Und die fühlen sich häufig durch abend-



Fotos: ©sinuswelle/Tomasz Zajda/Photographie.eu/Daddy Cool – Fotolia.com



*Wer sein grünes Paradies als Erweiterung
der eigenen vier Wände richtig
zur Geltung kommen lassen will, installiert eine
effektvolle Gartenbeleuchtung.*



Adelmann
ELEKTRO-SERVICE

GARTENBELEUCHTUNG



liche „Lightshows“ gestört. Im Winter ist nächtliches Licht zwar weniger ein Problem, im Sommer aber leiden vor allem Insekten wie Nachfalter darunter, weil ihre Orientierung gestört wird. Aber auch tagaktive Insekten, Vögel und Säugetiere sind betroffen. Ihre nächtlichen Ruhephasen können durch künstliche Helligkeit in der schützenden Vegetation empfindlich aus dem Takt geraten.

Mit einigen Anpassungen haben Gartenbesitzer aber die Möglichkeit, zu vermeiden, dass Tiere Schaden nehmen. So sollte – das ist auch für die Stromrechnung gut – nur so viel und so lange Licht eingesetzt werden, wie es gebraucht wird. Das lässt sich beispielsweise mit Bewegungsmeldern und Schaltuhren bewerkstelligen. Zudem ist Beleuchtung mit wenigen UV-Anteilen empfehlenswert, da ultraviolette Strahlen für viele Tiere anziehend wirken. Wer „beleuchtungstechnisch“ so auch auf andere „Mitbewohner“ achtet, kann sich beruhigt auf den Sommer in seinem Biotop freuen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Klappacher Str. 122-124, 64285 Darmstadt
Telefon: 06151 / 601 33 22
www.parkgaertnerei-im-loss.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 9–18 Uhr
Samstag 9–15 Uhr

www.baumann-gaerten.de



Ihr **Rasen** ist
zum Davonlaufen?

Bevor Ihr Kind auswandert, erfüllt unser kundenorientiertes und fachkundiges **Gartenpflege-Team** Ihre Wünsche. Wir sanieren, vertikutieren Ihren Rasen, verlegen Rollrasen oder pflanzen ein Blütenmeer – standorttreu und stilecht, bequem und schnell. Ihre Kinder, Gäste, Nachbarn werden staunen!

Baumann
Gärten & Freiräume
Tel. 06155.7 82 42

Fliesen und mehr...



Meisterhaft
Deutsche Bauwirtschaft
★★★★★



AMBIENTE
BERATUNG
SORTIMENT
PREIS/LEISTUNG
HANDWERK
INNENARCHITEKTUR

fadel

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

FADEL_RAUMIDEE

Badrenovierung

für anspruchsvolle Kunden 50^{plus}



vorher

nachher



Bild • Minova Bad

Optimale Raumausnutzung

vorteilhafte Gestaltung und Liebe zum Detail machen auch aus kleinen Bädern etwas Besonderes.

Minova Bad

zeigt, dass man auch bei Renovierungen in einem kleinen Bad nicht auf persönliche Wünsche und Bedürfnisse verzichten muss.

Dienstleistungen auf professionellem Niveau!

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

Besuchen Sie uns!

Kleine Bäder überraschend anders!

Einladung

zur Hausmesse
Samstag, 16. April
10:00 bis 15:00 Uhr

Das Bad für
anspruchsvolle
Kunden 50^{plus}



5 m²



„Ich habe einen ganz einfachen Geschmack. Ich bin stets mit dem Besten zufrieden.“

Oscar Wilde



7 m²

MINOVA BAD Dipl.-Ing. W. Stallmeier GmbH
Brunnenweg 7 • 64331 Weiterstadt

Tel. 06150 1009-0
www.minova-bad.de

Ausstellung:
Mo.-Fr. 10-12 u. 14-18 Uhr

minova®
EXCLUSIV **bad** 



RENOVUS SCHAFFT MEHRWERT FÜR IHR HAUS

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

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

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

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

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

Detaillierte Informationen über Renovus und die umfassenden Leistungen erhält man auf der Homepage www.renovus.de oder telefonisch unter: 06078-9307656. Ebenso ist das Unternehmen mit einem Gemeinschaftsstand auf der Baumesse Darmstadt von 01. bis 03.04.2016 vertreten.



DER WOHNGESUNDE DESIGNBODEN

DISANO by HARO ist 100% PVC- und weichmacherfrei

- Für alle, die nicht auf Wohngesundheit verzichten wollen
- Auch für Nassbereiche durch wasserbeständige Trägerschicht
- Aktuelle Dekore im trendigen Langdielenformat



RENOVUS

Wohngebäudesanierung
Beratung und Durchführung

Mehrwert für Ihr Haus!

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



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

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

KAUFMANN
Christian Kaufmann Immobilien



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



PARKETT DARMSTADT

Gräfenhäuser Straße 55
64293 Darmstadt

www.parkett-darmstadt.de
kontakt@parkett-darmstadt.de



Foto: Porcelanosa



Die Keramik des modernen Landhausstils fürs Wohnbad

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

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



- moderne Fliesen
- individuelle Beratung
- große Auswahl
- fachgerechte Verlegung
- Meisterbetrieb
- Schausonntag

immer am 1. Sonntag im Monat 10-16 Uhr
Keine Beratung · Kein Verkauf

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

WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

Die exakte Planung, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse, ist ausschlaggebend für den Komfort des Nutzers. Die Frage des Platzbedarfs, der Wunsch nach Dusche oder Wanne und auch die Bedenken um Sitz- und Waschbeckenhöhe sind

wichtige Elemente, welche die Nutzbarkeit in den Vordergrund stellen. Dies alles sind wichtige Voraussetzungen, um ein hohes Maß an Wohlbefinden und maximale Bewegungsfreiheit bei höchster Funktionalität zu erleben.

Das Thema Barrierefreiheit betrifft aber nicht nur ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen, sondern auch junge Familien. Eine Modernisierung des Badezimmers lohnt sich in jedem Fall. Die Gründe hierfür können

vielfältig sein – der eigene Geschmack, Familienzuwachs oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit im Alter sind nur einige davon. Mit solch einer Umbaumaßnahme steigern Sie nicht nur den Wert Ihrer Immobilie, sondern auch in einem hohen Maße die eigene Lebensqualität. Egal aus welchem Grund Sie Ihr Bad einer Generalüberholung unterziehen wollen, steht Ihnen die Firma „Gebäudetechnik Schweitzer“ als kompetenter Partner zur Seite. Angefangen von der passgenauen und individuellen Planung des Raumkonzepts, der Auswahl geeigneter Fachfirmen, bis hin zur Fertigstellung – quasi alles aus einer Hand. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

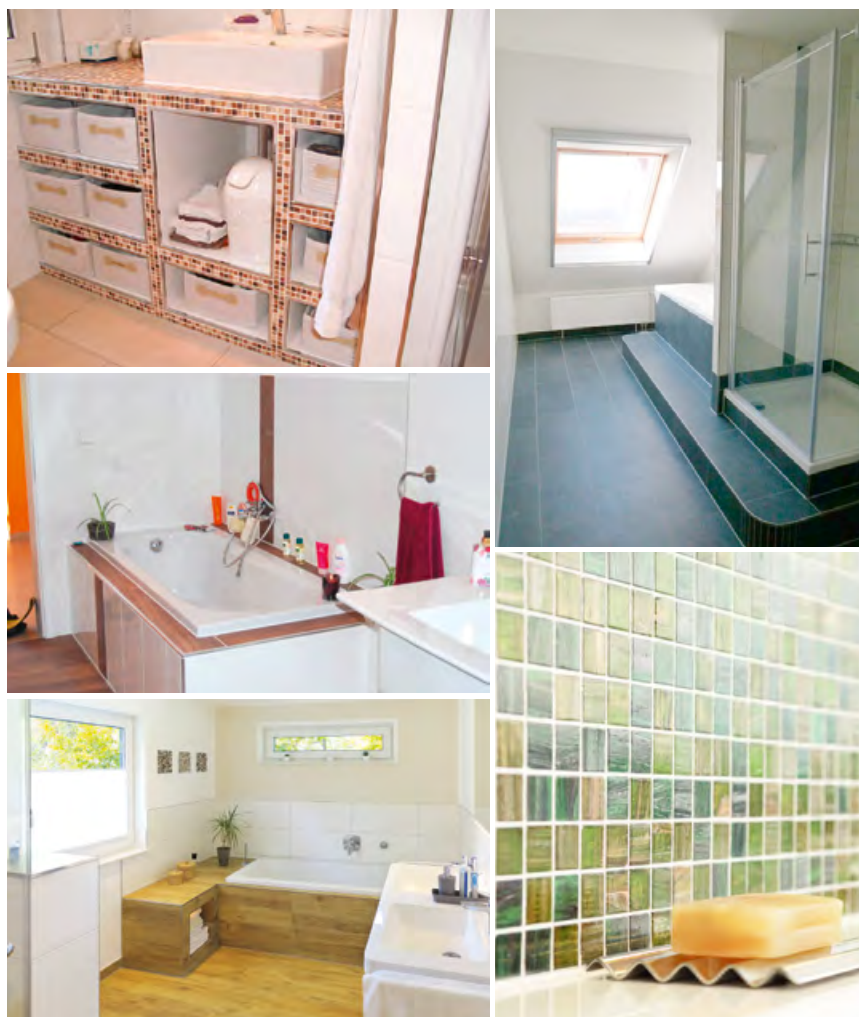
Erleben Sie grenzenlose Freiheit

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

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER

Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim · www.shk-schweitzer.de
info@shk-schweitzer.de · gebührenfreie Servicenummer: 0800 6320555

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555



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

Die Realisierung eines guten Bades fängt schon bei der richtigen Planung an. Dabei spielt die Auswahl der passenden Fliesen eine wichtige Rolle. Ob großes oder kleines Bad, man braucht das richtige Gespür für Größe, Farbe und Designelemente der Fliesen, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Als kompetentes und erfahrenes Familienunternehmen erfüllen wir Ihren Fliesenraum für Bäder, Wohnräume, Terrassen, Treppen und Küchen vom Naturstein bis zur Designerfliese.

- Fliesen-, Platten- u. Mosaikverlegung
- Seniorenbäder
- Natursteinverlegung
- Balkon- und Terrassensanierung
- Verfugungen
- Reparaturen



Große Ausstellung mit Verkauf und Fachberatung
Alle Arbeiten werden durch eigene Fachkräfte ausgeführt

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

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

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

Unsere Leistungen Komplettbad & Teilrenovierung



- _ Fachmännische Beratung Bad und Sanitär
- _ Individuelle Planung und kreative Gestaltung
- _ Preistransparenz & Kostentreue
- _ Kundendienst für Wartung und Reparaturen
- _ Zuverlässige Betreuung auch nach dem Kauf
- _ Baubegleitung & Überprüfung bei Eigenleistung



Mit uns
entsteht Ihr
Traumbad!



Alles rund um Ihr Bad ...

... www.merkert-bad.de



Bäder zum Wohlfühlen · Heizen mit System
Sudetenstr. 23 · 64521 Groß-Gerau · Tel. 06152/9252-0
Öffnungszeiten: Mo - Fr von 9 - 12 & 13 - 17.30 Uhr

Unternehmer des Jahres 2015



akzeptanz und einem außergewöhnlichen Leistungsniveau von Peter Georg Schuhknecht verliehen, seines Zeichens Erfolgstrainer, der neben betriebswirtschaftlichen Weiterqualifikationen auch Persönlichkeitstraining und Coaching für Führungskräfte und deren Mitarbeiter durchführt.

Am Puls der Zeit zu sein, das erreicht Ralf Schöffel durch regelmäßige Teilnahme an Seminaren und der nötigen Leidenschaft für die Technik.

Fernseh Simandl
Bismarckstr. 65-67
64293 Darmstadt

Diese begehrte Auszeichnung der Unternehmerschule für den Mittelstand wurde Herrn Ralf Schöffel aufgrund höchster Fachkompetenz, herausragender Kunden-

Tel.: 06151/666777
Fax.: 06151/893355
Mail: info@fernseh-simandl.de
www.fernseh-simandl.de



**Große Frühlings-Rabattaktion
auf Einzelstücke bis Mitte April**

Fernseh - Simandl

Ihr Fachhändler für Unterhaltungselektronik

- ausgewählte Markenprodukte
- Beratung / Verkauf / Fachwerkstatt / Garantieleistungen
- Sat- und Antenneninstallation
- Montage und Einweisung vom Meister
- vor Ort Kundendienst

Wir informieren Sie über das neue digitale Fernsehen in HDTV

**Bismarckstraße 65-67
64293 Darmstadt**
Tel: 06151- 66 67 77
Tel: 06151- 89 33 55
www.fernseh-simandl.de

**Die schnelle Nummer
bei Fernseh-Kummer**

06151-666 777

365°reisen: Wunschlos glücklich von Groß-Bieberau in die Welt

Individuelle Reiseberatung, die im heimischen Wohnzimmer erfolgt und schnell vom Standard abweicht. Ein Angebotspaket, das ohne große Umwege und Wartezeiten auskommt — eines, bei dem Preis und Leistung auch wirklich passen. Urlaub, der mit einem privaten Shuttle direkt an der Haustüre des Kunden beginnt. Schließlich dann das Erlebnis, auf das alle Beteiligten schon seit Monaten sehnsüchtig gewartet haben. Inklusive angenehmem Zurückkommen...

Klingt zu gut, um wahr zu sein. Und ist bislang bestenfalls Wunschtraum. Doch das soll sich ab sofort ändern. Denn in Groß-Bieberau hat zur Jahreswende die 365° reisen ihre Tore geöffnet und sich einiges vorgenommen. Allerdings nicht nur in deren Büroräumen, sondern auch mittels mobilem Reisebüro, das auf Wunsch zu Ihnen nach Hause kommt.

Vor allem möchte das Unternehmen, das sich „individuell, kompetent und persönlich“ auf die Fahnen geschrieben hat, jeden Kunden einzigartig anders behandeln.

Und derer dürfte es diverse geben. Denn die Zielgruppen sind breit gefächert: Familien sind genauso gerne gesehen wie Einzelpersonen. Geschäftsleute ebenso wie Privatreisende. Rentner und Menschen mit Behinderung erhalten passende Angebote, aber auch Gruppen und Vereine. Kurzum: wenn es nach den Reiseprofis in der Bahnhofstraße 19 geht, sind sie dort alle richtig. Offenbar findet die Kombination aus breit gefächertem Angebot und einer guten Portion Extraservice durchaus regen Anklang. So berichtet der Geschäftsführer Markus Geiss beispielsweise von mehreren überaus positiven Reaktionen auf „eine



V.l.n.r.: Ann-Kathrin Dauth, Markus Geiss Geschäftsführer, Christina Geiss, Gerd Müller und Renate Buchta.

Vorgehensweise jenseits vom Üblichen“. Schon allein die Möglichkeit, die Beratung zu sich kommen zu lassen, macht für Vielbeschäftigte, ältere Menschen oder Familien mit kleinen Kindern einen großen Unterschied. Wenn das dann noch einhergeht mit entsprechender Zeit und Muße über die gängigen Katalogangebote hinauszugehen, umso besser.

Auf die kleinen, aber feinen Details kommt es an, so Geiss! Jeder Urlauber und vermutlich auch jeder Reisende dürfte diese Aussage deutlich unterstreichen.

Schön, dass es Unternehmen gibt, die explizit dort anfangen, wo andere aufhören. Um das Rundum-sorglos-Gefühl zu komplettieren, werden die Kunden von 365° reisen mit dem unternehmenseigenen Shuttlebus abgeholt und zum Flughafen gebracht. Ganz getreu dem Motto: Die Reise fängt dort an, wo Sie sind.

Kontakt: 365°reisen
 Bahnhofstraße 19
 64401 Groß-Bieberau
 Telefon: 06162 9436210
 E-Mail: info@365grad-reisen.de

Ab sofort Rundum-Sorglos-Reisen

Das Reisebüro für alle,
die mehr erleben wollen.

www.365grad-reisen.de




Bahnhofstraße 19
 64401 Groß-Bieberau
 Telefon: 06162-94362-10
info@365grad-reisen.de

GROSS-GERAU LÄDT ZUM FRÜHLINGSERWACHEN –

Abendlicher Einkaufsbummel mit reichlich Spaß und Unterhaltung



Einkaufen bis in den Abend, Musik und Schau unter freiem Himmel – dies ist am Freitag, 15. April 2016, beim „Frühlingserwachen“ in Groß-Gerau zu erleben.

Die Innenstadt präsentiert sich an diesem Abend rundum frühlingshaft. Zahlreiche attraktive Stände, bunte Blumen und ein dekoratives Tor, das die Besucher ebenso willkommen heißt wie das nahende Frühjahr, bringen Farbe in die Stadt. Und während die Geschäftswelt den Abend mit allerlei Aktionen bereichert, halten gastronomische Betriebe und Bäckereien Herzhaftes wie Süßes für die Besucher bereit.

Bereichert wird der Einkaufsabend zum Auftakt der Freiluftsaison beispielsweise durch einen „Markt der schönen Dinge“ und Aktionen des Netzwerkes „Aktive Unternehmerinnen und Frei-

beruflerinnen RheinMain“ (AUF), die sich im historischen Rathaus sowie in Geschäftsräumen in der Frankfurter Straße 4 präsentieren. Mit von der Partie sind zudem mehrere Musikgruppen, darunter die Rüsselsheimer Guggemusiker „Bembeljeescher“ und die „Green Pipes and Drums“ aus Weiterstadt, die in den Straßen und auf den Plätzen der Innenstadt musizieren. Zudem spielt die Band „Goozebumps“ im Hof der Bäckerei Darmstädter auf, wo sich neben dem Bäckerei-Team, der Fitness- und Wellnessclub Relax, der Allwetterladen und das Feinkostgeschäft „Piccola Italia“ präsentieren. Darüber hinaus beteiligen sich die Tanzschule „Old Stuff“, der singende Friseur Marco Musca sowie die Ballonkünstlerin Rita Wiebe an der Gestaltung des unterhaltenden Programms.

Groß-Gerau
Hier ist was los.

Frühlingserwachen

einkaufen - erleben - mitmachen

Freitag, 15. April 2016
Innenstadt Groß-Gerau, 18 - 22.30 Uhr

Die Kreisstadt blüht auf

www.gross-gerau.de



Kreisstadt
Groß-Gerau.
Über Leidenschaft. Über Möglichkeiten.

Und wer die Gelegenheit nutzen und die Groß-Gerauer Einkaufsmeile mit einem außergewöhnlichen Gefährt erkunden möchte, der nehme auf dem „Eventbike“ Platz und trete gemeinsam mit Gleichgesinnten kräftig in die Pedale.

Alle Eltern, die ohne den Nachwuchs durch die Stadt bummeln möchten, sind eingeladen, die vom Team der Stadtbücherei von 18 bis 21 Uhr angebotene Kinderbetreuung im Historischen Rathaus

zu nutzen. Dort darf nach Herzenslust gemalt und gebastelt werden. Und um 19 Uhr kommt das Kamishibai, ein japanisches Papiertheater, mit der Erzählung des Märchens „Der Froschkönig“ zum Einsatz.

Eröffnet wird der Einkaufsabend durch Bürgermeister Stefan Sauer um 18 Uhr auf dem Sandbühlplatz. Der Ausklang des „Frühlingserwachens“ ist gegen 22.30 Uhr vorgesehen.

No.1
sun & beauty

Das Geheimnis der Promis ist gelüftet:
KRYOLIPOLYSE

Fett weg mit Kälte

Die Kryolipolyse zählt zu den modernsten und effektivsten Methoden der lokalen Fettreduktion.

50%

zum Muttertag

- an allen Körperarealen anwendbar
- überschaubare Kosten und sofort messbare Erfolge
- für Frauen & Männer geeignet

*Gültig bis 31.05.2016.

Jetzt Termin vereinbaren!

Exklusiv in Groß-Gerau
Tel.: 06152 / 97 97 535

Helvetiastraße 2 (im Fachmarktzentrum Helvetia-Park)
www.beste-sonne.de

„GARTENWELTEN“ KOMMT NACH DIEBURG

Haus und Garten schöner gestalten. Sich rund um die grüne Natur beraten lassen.
Musik und Speisen genießen – Eine Messe für die ganze Familie



Zusammen mit dem bundesweit erfahrenen Gartenmesse-Veranstalter Cottage Garden Events, bringt die Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH die Gartenmesse „Gartenwelten“ zum ersten Mal in den Dieburger Schlossgarten. Am 25. und 26. Juni 2016 dreht sich dort alles um Blühendes und Grünes, Erlesenes und Schönes, Dekoratives und Kunsthandwerkliches.

Wie baue ich einen Teich? Welche Pflanzen passen am besten zur Terrasse?

Was gibt es für Möglichkeiten in Sachen Dekoration und Gestaltung? Diese und weitere Fragen werden am letzten Juni-Wochenende dieses Jahres rund 100 Aussteller aus ganz Deutschland beantworten: auf den ersten „Gartenwelten“ im Dieburger Schlossgarten!

Über das zauberhafte Gelände des Dieburger Schlossgartens verteilt, zeigen Aussteller aus ganz Deutschland die schönsten Rosen, Stauden, Kräuter und Gehölze, vielerlei Zierrat und alles was Haus und Garten schöner macht. Die Pflanzprofis bieten ein farbenfrohes, hochwertiges Sortiment und geben nützliche Tipps.

Doch es werden nicht nur Fragen zu Pflanzen beantwortet. Auch originelle Gartenaccessoires sowie exklusive Gartenmöbel, ausgefallene Hüte und Schmuck werden von verschiedenen Ausstellern präsentiert. Dazu gesellen sich Experten für den Garten- und Land-



schaftsbau sowie für den Anbau von Obst und Gemüse. Musik, allerlei Leckereien sowie ein buntes Kinderprogramm runden die Messe ab und machen Sie zu einem Fest für die ganze Familie!

Besuchen auch Sie die „Gartenwelten“ im Dieburger Schlossgarten und informieren Sie sich vorab auf www.gartenwelten.org

www.gartenwelten.org



25. + 26. Juni 2016
im Schlossgarten Dieburg



Über das zauberhafte Gelände des Dieburger Schlossgartens verteilt zeigen Aussteller aus ganz Deutschland die schönsten Rosen, Stauden, Kräuter und Gehölze, vielerlei Zierrat und alles, was Haus und Garten schöner macht. Die Pflanzprofis bieten ein farbenfrohes, hochwertiges Sortiment und geben nützliche Tipps.

**Cottage
GardenEvents**

Verkaufsausstellung für Gartenkultur und ländliche Lebensart.
Öffnungszeiten: Sa. 10 – 19 Uhr · So. 10 – 18 Uhr
Eintrittspreise: Tageskarte Sa. oder So. 6,- Euro / Dauerkarte 9,- Euro
Kinder & Jugendliche bis 14 Jahren frei.

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



Die Messe

Die Gartenmesse „Gartenwelten“ wird am 25. und 26. Juni 2016 im Gelände des Dieburger Schlossgartens stattfinden. Am Samstag wird die Messe von 10 – 19 Uhr und am Sonntag von 10 – 18 Uhr geöffnet haben. Der Eintrittspreis für eine Tageskarte wird 6,- Euro, der für beide Tage (Dauerkarte) 9,- Euro betragen. Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre haben freien Eintritt.

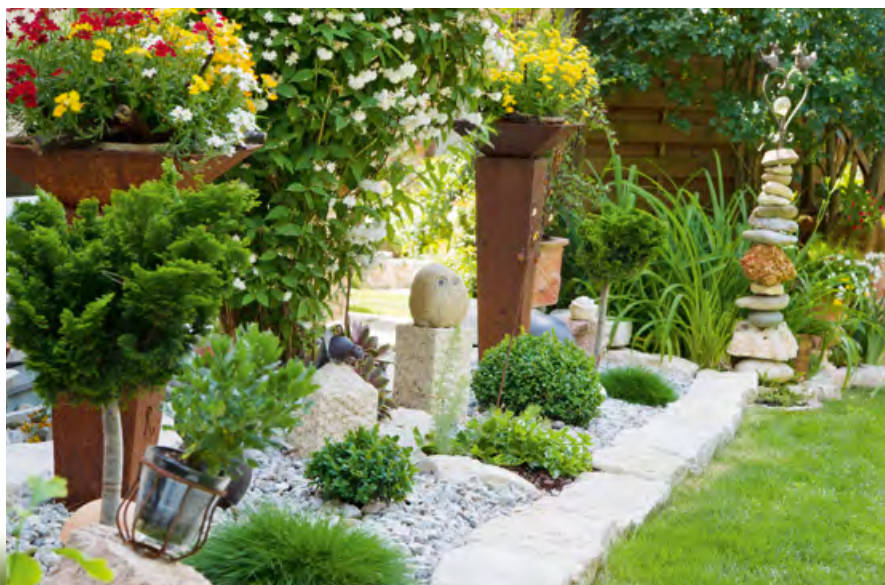
Der Veranstalter

Die Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH zählt unter anderem zwei Magazine und drei Bücher sowie diverse Plakatwerbeträger zu ihren Verlagstiteln. Des Weiteren ist die Firma als Verlags-

büro und Werbeagentur tätig. Im Jahre 2014 wurde das Angebot erweitert und mit der Gesundheitsmesse in Groß-Umstadt die erste verlagseigene Messe ausgerichtet.

Der Partner

Die Messe wird in Zusammenarbeit mit Matthias Däumler von Cottage Garden Events ausgerichtet. Der gelernte Steinmetz und Bürokaufmann ist seit 2002 als Veranstalter tätig. Die von ihm ins Leben gerufene Messe „Gartenwelten“ ist schon in mehreren deutschen Städten ausgerichtet worden und hat im Schnitt rund 100 Aussteller und circa 7.000 Besucher.



DER PERFEKTE START IN DIE SAISON 2016

Am 9. April lädt das Technikzentrum Odenwald zur großen Garten- und Kommunalgeräteausstellung im Gewerbegebiet am Schaubacher Berg in Groß-Bieberau. Von 9.00 bis 18.00 Uhr kann man sich ausführlich über die neusten Garten- und Kommunalgeräte informieren und bei Produktvorführungen die neusten technischen Errungenschaften im Bereich der Garten- und Grundstückspflege kennenlernen.

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

„Auch im Kommunalgerätebereich gibt es einiges Neues. So zeigt die Firma Agria mit dem ferngesteuerten Hochgras-Sichelmulcher 9600 ein Elektrohybrid-Fahrzeug zum sicheren Einsatz auf Problemflächen“ fügt er noch abschließend hinzu.

So viel Technik und Information macht auch hungrig. Für das leibliche Wohl ist im Technikzentrum Odenwald mit kalten und warmen Speisen und Getränken sowie Kaffee und Kuchen ebenfalls bestens gesorgt.

Auch die kleinen Gäste kommen nicht zu kurz. Das John Deere Spielwarensortiment bietet alles, was das Kinderherz begehrt. Zudem können die jungen Gäste ihre Treffsicherheit beim Torwandschießen unter Beweis stellen und tolle Sachpreise gewinnen.

Für all diejenigen, die es am 9. April nicht schaffen, in Groß-Bieberau vorbeizuschauen, steht das Mahr & Schwebel Team von Montag bis Freitag, 7.30 bis 18.00 Uhr und samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr für Fragen zur Verfügung.

Land-, Forst- und Kommunaltechnik

JOHN DEERE

ERLEBNISTAG

9. APRIL 2016

09:00 bis 18:00 UHR

Große Garten- & Kommunalgeräteausstellung

Neuste Technik zum Anfassen

Vorführungen & Probefahrten

Torwandschießen für Kinder

Essen & Getränke | Kaffee & Kuchen

MAHR & SCHWEBEL

NEU

PKW Anhänger

Besuchen Sie uns auch am

- 23 & 24 April 2016 zum Tag der offenen Tür am Standort Büttelborn
- 07. Mai 2016 beim Maimarkt in Dieburg



Technikzentrum Odenwald:

Am Schaubacher Berg 14 | 64401 Groß-Bieberau | Tel. 061 62/96 227-0 | info@mahr-schwebel.de

www.mahr-schwebel.de



PERFEKTES GRÜN – UND DER GÄRTNER MACHT BLAU

Neue VIKING iMow Roboter mäher für den kleinen Rasen

Groß-Umstadt im März 2016. Mähen oder mähen lassen – das ist eigentlich keine Frage mehr. Denn die beiden neuen iMow Roboter mäher MI 422 und MI 422 P von VIKING übernehmen die Mäharbeit sauber, leise und zuverlässig auch in kleinen und mittleren Gärten bis rund 1.000m². Dank einfacher Bedienung und ausgeklügelter Technik können Hobby-Gärtner die Füße hochlegen – und das perfekt gemähte Grün genießen.

Gute Nachrichten für die Besitzer von kleinen und mittleren Gärten, wie sie bei Einfamilien- und Reihenhäusern üblich sind: VIKING schickt mit den beiden neuen iMow Roboter mähern der Serie 4 zwei Spezialisten ins Rennen. Der MI 422 ist optimal für Rasenflächen bis 500 Quadratmeter, der MI 422 P bewältigt bis 1.000 Quadratmeter. Beide Modelle sind einfach in der Bedienung, pflegen den Rasen perfekt und vergleichsweise schnell und verfügen über umfangreiche Schutzfunktionen. Die neuen MI 422 und auch die großen Brüder MI 632 gibt es ab sofort bei der Firma Seippel Landmaschinen GmbH in Groß-Umstadt. Dort können Sie auch einen Mäher in Aktion erleben. Außerdem wird der Mäher bei dem Dieburger Gartenfest seine Runden drehen.

So schnell kann's gehen...

Der iMow Roboter mäher nimmt Gartenbesitzern nicht nur Arbeit ab: Er bietet ihnen auch verhältnismäßig rasch wieder freie Bahn für das Spielen oder Grillen auf der frisch gestutzten Fläche. Bei beiden neuen Modellen sind Schnittbreite, Akkuleistung und Fahrgeschwindigkeit exakt abgestimmt

Einfache Bedienung, wenig Aufwand

Bei der Konstruktion der neuen Roboter mäher stand für VIKING einmal mehr die Nutzerfreundlichkeit im Vordergrund. Technische Vorkenntnisse sind für den Betrieb des Geräts und die Mähplanprogrammierung so gut wie nicht erforderlich: Eine gut verständliche Software erleichtert die Bedienung und schlägt bereits einen optimierten Mähplan vor. Ist der iMow Roboter mäher einmal eingestellt, spielt er zur Freude seiner Besitzer seine Stärken voll aus: Er mäht zu den festgelegten Zeiten völlig selbsttätig und befreit sich mittels spezieller Reinigungsscheibe selbst von anhaftendem feinen Grasschnitt.

Einmal Schneiden und Mulchen bitte

Der iMow Roboter mäher ist ein „Mulcher“: Das bedeutet, der wenige Milli-



meter feine Rasenschnitt, der beim täglichen Mähen entsteht, fällt auf die Grasnarbe und stärkt als natürlicher Dünger einen dichten und kräftigen Wuchs. Am besten kommen Sie zur persönlichen Beratung zum Stihl-Dienst und Viking-Premiumpartner Seippel Landmaschinen nach Groß-Umstadt. Dort kümmert man sich seit über 100 Jahren um Landwirtschaft Garten- und Grundstückspflege



Foto: © Alekss - fotolia.com



SEIPPEL®
LANDMASCHINENGMBH

Unsere Veranstaltungen
Stihl Testtag
Sa. 9.4.16
Frühlingsmarkt Groß-Umstadt
So. 24.04.16
Gartenmesse Dieburg
25.+26.06.16
Bei allen Veranstaltungen sehen Sie Mähroboter im Einsatz!



Qualifizierter Motorgeräte-Fachhandel

BERATUNG

VERKAUF

SERVICE

Direkt an der B 45.

Pole Position! Mit Motorgeräten von Cub Cadet!

Cub Cadet ist die Fachhandelsmarke von MTD und bietet Gartengeräte auf höchstem Niveau. Die größte Auswahl an Rasenmähern und -Traktoren jetzt in unserem Shop. Fachgerechte Beratung, Vorführgeräte, betriebsbereite Übergabe, Lieferservice, Reparaturservice, gute Preise, Finanzierung und noch viel mehr gibt bei Ihrem Motorgeräte-Fachhändler.



64823 Groß-Umstadt  Warthweg 8-10  fon 06078 / 93 25 - 0  fax 06078 / 93 25 - 21

www.seippel-landmaschinen.de
www.seippel-motorgeraete.de



FEUERKULTUR AUS DER SCHWEIZ

Modern und elegant – der VIVA 120

Das Feuer, elegant und wirkungsvoll, offen – mit Option Seitenfenster für eine freie Sicht aus jeder Perspektive. Als moderner und zeitgerechter Kaminofen passt der VIVA 120 in jede Architektur. Spielend leicht lässt er sich 360° um die eigene Achse drehen, perfekte Verbrennungswerte dank bester Technologie und eine trendgerechte, grosszügige Glasfront runden dieses preiswerte Modell ab. VIVA 120 kann zur Verlängerung der Wärmeabgabe und zur Optimierung der Energieeffizienz optional mit einem Speichermodul aus 28 kg natürlichem Speckstein ausgestattet werden. Ausserdem ist eine Speckstein-Deckplatte sowie eine noble Deckplatte aus Edelstahl erhältlich.

VIVA 120 ist für den Einsatz in Niedrigenergie-Häusern auch mit dem konkurrenzlosen AIR-System für kontrollierte Verbrennungsluftzufuhr erhältlich und erfüllt die strengen Anforderungen des Deutschen Instituts für Bautechnik (DIBt) in Bezug auf Dichtigkeit. Somit darf VIVA

auch in Wohnräumen mit kontrollierter Lüftungsanlage installiert werden.

Seit über 30 Jahren entwickelt die Attika Feuer AG Öfen und ist heute ein führender Entwickler, Markenhersteller und Anbieter von Feuerstellen in Premiumqualität. Das Unternehmen beschäftigt 130 Mitarbeiter und hat Vertretungen an dreizehn europäischen Standorten sowie in Nordamerika, Australien, Neuseeland und Japan. Sitz der AG ist Cham in der Schweiz.

Nähere Infos:

Haus Comfort Studio GmbH
Bad Nauheimer Straße 1
64289 Darmstadt
Tel: (0 61 51) 9 71 99 45
www.kaminofen-haus.de

**Wir präsentieren auf der
Gartenmesse in Dieburg
unser „Green Egg“**



VIVA 120
AKTION

JETZT SCHON AB
€ 2'390.-
STATT € 2'720.-
(VIVA 120 Spätholz-Schwarz mit Edelstahl-Öfen-Schleusen)

AKTIONSPREIS BIS 30.11.2016

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

Maimarkt Mannheim
vom 30.4. bis 10.5. 2016 auf dem
Maimarktgelände
Besuchen Sie unseren Stand
in Halle 33 Stand 3350.

FRÜHLINGSGEFÜHLE, FRISCHER SPARGEL UND UMSTÄDTER WEIN

Was ist das für ein herrlicher Genuß, wenn wir zum ersten Mal im Jahr frischen Spargel auf den Tisch bringen – und dazu einen leichten Umstädter Wein. Dann wissen wir, jetzt ist endlich Frühling!

Der frische Duft des Spargels und das anregende Bukett des Weines verbinden sich zu einem wahren Fest der Sinne. Wie kaum eine andere Mahlzeit steigern Spargel und Wein unser gesamtes Wohlbefinden. Schon seit Jahrhunderten nämlich wird den beiden eine heilende Wirkung – für Geist und Seele – nachgesagt. Denn der Spargel ist reich an Vitaminen, Mi-



neralstoffen und Spurenelementen, die sich auch im Wein wiederfinden.

Zumeist eröffnen wir die Saison mit weißem gekochten Spargel, zerlassener Butter oder Sauce Hollandaise, neuen Kartoffeln und genießen dazu einen trockenen bis halbtrockenen Qualitätswein der Rebsorten Silvaner, Müller-Thurgau, Riesling oder Cabernet Blanc. Doch das königliche Gemüse geht noch viele weitere kulinarische Verbindungen mit den Umstädter Weinen ein, die die Herzen der Feinschmecker höher schlagen lassen.

**Ein Fest der Sinne
Umstädter Wein zum Spargel**

Besuchen Sie uns auf der Gartenmesse in Dieburg am 25.+26. Juni und erleben Sie unsere Weinv Vielfalt

DIE ODENWÄLDER WINZER GENOSSENSCHAFT

vinum | autmundis

Weine zur Spargelzeit

vinum autmundis
Riegelgartenweg 1
D-64823 Groß-Umstadt
Telefon (06078) 2349
Telefax (06078) 2496
info@vinum-autmundis.de
www.vinum-autmundis.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo - Fr 9.00 - 12.30 Uhr
& 14.30 - 18.00 Uhr
Sa 9.00 - 14.00 Uhr
So 14.00 - 18.00 Uhr





EX UND HOPP WAR GESTERN

Über die neue Lust am Reparieren und dem Wiedererkennen von Wert und Bedeutung

Die Zeiten haben sich geändert. Etwas zu reparieren ist oft viel teurer, als es einfach zu ersetzen. Das hat seine Gründe in den unterschiedlichen Arbeitslöhnen, die auf der Welt gezahlt werden. In Fernost produzieren Menschen für einen Bruchteil dessen, was ein Techniker hierzulande zum Reparieren kosten würde. Zudem muss die Industrie in immer kürzeren Abständen neue Autos, Handys oder Fernseher auf den Markt werfen, um Umsatz und Rendite zu steigern (inklusive der Höhe der Müllberge). Damit gehen Werte verloren und Beziehungen zu den Gegenständen, die uns umgeben. Doch immer mehr spielen dieses Spiel nicht mehr mit und gehen den Weg, den uns unsere Eltern und Großeltern vorgelebt haben: Sie reparieren selbst, statt blind zu konsumieren.

In der Wegwerfgesellschaft zeichnet sich ein Umdenken ab

Der Trend zum Selbermachen und der Kampf gegen die Wegwerfkultur spiegeln sich im starken Zulauf der so genannten „Repair Cafés“ wieder. Egal ob defekte Uhr, kaputter Toaster oder beschädigtes Kleid – in die zu Deutsch „Reparatur-Cafés“ kann jeder mitbringen, was er gerne wieder gangbar gemacht haben möchte. Dinge, die üblicherweise schnell auf dem Müll landen – anders als

früher, als Shopping noch keine Freizeitbeschäftigung war und Haushaltsgeräte Jahrzehnte überdauert haben. Die Idee stammt aus Amsterdam, wo die Umweltjournalistin Martine Postma 2009 den ersten Reparaturtreff dieser Art organisierte.

Eine Vielzahl an freiwilligen Tüftlern und Experten nimmt sich der ramponierten Dinge an und versucht, jeden Schaden zu beheben. Die Besitzer dürfen dabei helfen und bekommen so ein Nebenbei-Expertenwissen über ihren Gegenstand vermittelt. Dieser Trend erstreckt sich über alle Branchen und doch gibt es unter den rund 200 Repair-Cafés in Deutschland (darunter auch eins in Darmstadt) durchaus Schwerpunkte in der Thematik. Die Eigenreparatur von Smartphones und Tablets erfreut sich steigender Nachfrage. Aber auch traditionelle Fertigkeiten wie etwa das Reparieren von Schuhen oder das Flickern von alten Jacken und Kleidern sind immer stärker im Kommen.

Aus alt wird originelles neu

Es muss nicht immer die Reparatur eines Gegenstandes sein, die die Selbstermacher in ihr Café zieht. Oft entstehen aus alten Gegenständen kuriose neue. Omas Teekanne dient dann schon mal als Blumentopf oder die Weinkiste im Keller

wird zum Bücherregal umfunktioniert. Geradezu inflationär findet man Blogs mit kreativen Ideen und Tipps im Internet vor. Googelt man den Begriff „DIY“ (für „Do It Yourself“), erscheinen mehr als 300 Millionen Ergebnisse in der Trefferliste. Auf Youtube kann man hunderte von Videos ansehen, wie aus Europaletten Möbel hergestellt werden. Der Trend ist nicht nur in Europa, sondern auch in Nordamerika und anderen Teilen der Welt zu beobachten. In Deutschland sind Repair-Cafés zwar häufiger im Westen als im Osten anzutreffen. Aber hier wie dort gilt das Ziel, gemeinsam weniger Müll zu produzieren, sowie den Wert der Dinge wieder mehr schätzen und pflegen zu lernen. Neue Bekanntschaften und der Spaß am Selbermachen sind dabei nette Nebeneffekte.

Fotos: © Giuseppe Porzani – fotolia.com



Auch in Darmstadt soll sich eine offene Plattform für „Selbstermacher“ etablieren und die Weitergabe von Wissen und Fertigkeiten fördern. Das Hauptziel des Darmstädter „Makerspace“ ist die Schaffung eines Raumes, der für Vereinsmitglieder und die Öffentlichkeit zugänglich ist und einen Rahmen für das Teilen, Lernen und Machen ermöglicht. Den vollständigen Artikel dazu lesen Sie auf der nächsten Seite.





Makerspace Tüftler Günter Walter (li) und Vorsitzender Nico Neumann (re) am 3D-Drucker des Vereins

Gegen Abend geht es im Darmstädter Fraunhofer IGD-Institut in der Regel ruhig zu. Nur an diesem Donnerstagabend herrscht in einem Raum im ersten Stock rege Betriebsamkeit. Der Blick durch die offene Türe bietet einen Eindruck von herrlich kreativem Chaos. Hier brummt ein Lasercutter, dort surrt ein 3D-Drucker. In einer anderen Ecke vollzieht ein schrottreifer Kaffeevollautomat die Metamorphose zu einer einzigartigen Kaffeemühle. Beim Darmstädter Makerspace e.V. – einer gemeinsamen Plattform für Selbermacher (engl. Maker) und Tüftler – gibt es fast nichts, was unmöglich scheint.

Nico Neumann, neben Jonathan Sieber der Vorstand des Vereins, fühlt sich sichtlich wohl in seiner Umgebung: „Wir gründeten vor gut einem Jahr den mittlerweile als gemeinnützig anerkannten Makerspace Darmstadt e.V. Mit Unterstützung der TU Darmstadt und des Fraunhofer IGD-Instituts fanden wir zunächst im ‚FabLab Darmstadt‘ einen Raum für unsere Aktivitäten.“ Zum ein-

jährigen Jubiläum blickt Neumann (Student an der TUD und Doktorand der Physik) auf eine erfolgreiche Entwicklung zurück: Die Zahl der Mitglieder hat sich mit nunmehr 42 fast verdoppelt und in nicht allzu ferner Zukunft zieht man in einen eigenen Raum in der Frankfurter Straße gegenüber dem Herrngarten.

Inmitten der modernen Wegwerfgesellschaft ist eine stetig wachsende „Do It Yourself“-Szene zu beobachten. Und bei dieser geht es um ganz banale Dinge, wie etwa um die Reparatur eines abgebrochenen Nasenflügels einer Brille. Es also sind nicht nur die spektakulären, zukunftsorientierten Erfindungen, bei denen es im Makerspace geht. Ressourcen sparen, Schwarmintelligenz nutzen lautet das Credo. „Einerseits können unsere Mitglieder von den zu Verfügung stehenden Materialien und Maschinen profitieren, andererseits durch den gemeinsamen Austausch und die Weitergabe von Wissen und Fertigkeiten schneller bei einer Sache vorankommen“ so Neumann. Die Mitgliederstruktur ist bunt

ZU BESUCH BEI FAMILIE DÜSENTRIEB

Darmstädter Makerspace e.V. bietet Plattform für Selbermacher und Tüftler

gemischt. Vom Studenten, dem Rentner bis zum Start-Up – jeder ist willkommen, solange er eine Idee mitbringt.

Ein erstaunliches „Projekt“ präsentiert Günter Walter (IT-Leiter eines Unternehmens in Frankfurt). Er zeigt, wie man vermeintlich teure Haus-Automation zu einem Bruchteil des Preises von etablierten Anbietern selber herstellen kann. „Im Grunde genügt ein Gang in den Baumarkt und ein Klick auf Ebay. Dazu noch ein wenig Kenntnis in Elektrotechnik und schon hat man für rund 50 Euro etwa eine Steuerung der Rollläden via einer App“ so Walter. Wie das genau geht, erläutert Walter in seinen Workshops, die ebenfalls zum Angebot des Makerspace Darmstadt e.V. zählen. Weitere Workshops werden im Bereich Quadcopter



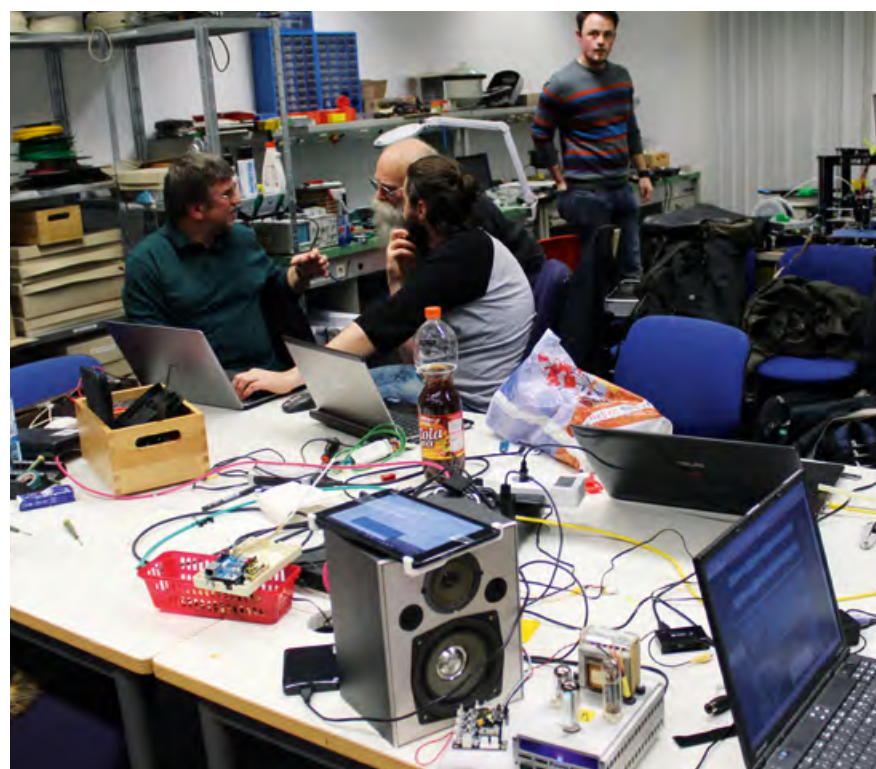
Haus-Automation muss nicht teuer sein. Es reichen günstige Komponenten aus dem Baumarkt.

und 3D-Druck angeboten. Das Angebot soll ausgebaut werden.

Haben Sie Interesse an den Darmstädter Makern gefunden, dann ist Mitmachen ganz einfach: Weiterführende Informationen erhalten Sie auf der Website www.makerspace-darmstadt.de oder per Email unter info@makerspace-darmstadt.de. Zudem sind Sie herzlich eingeladen, zu den offenen Zeiten die Werkstatt zu nutzen. Die Treffen des Makerspace Darmstadt e.V. finden wöchentlich, immer donnerstags ab 19:00h Uhr statt. Am besten bringen Sie gleich eine Idee mit.

Alexander Götz

Ab sofort finden Sie uns in der Frankfurter Straße 26 in Darmstadt gegenüber dem Herrngarten



„Men at work“ im Darmstädter Makerspace. Natürlich sind auch Frauen herzlich willkommen.



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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100