

LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region



Gesundheit | Lust auf Genuss | Wohnkultur

WENN ES IM KNOCHENGETRIEBE KNIRSCHT

Arthrose ist nicht nur eine Alterserscheinung

GEMÜSE MIT KÖPFCHEN

Spargel hat jetzt wieder Hochsaison



GESUNDHEIT

- 9-10 Wenn es im Knochengetriebe knirscht**
Arthrose ist nicht nur eine Alterserkrankung
- 11 Nicht immer ist es Arthrose**
Richtige Diagnosestellung ist entscheidend für den Behandlungserfolg
Agaplesion Elisabethenstift
- 12 Sport im Arthrose-Check**
Welche Trainingsarten bei Gelenkverschleiß schützen und welche schaden
- 13 Gelenkersatz – Tipps und Wissenswertes für alle Stadien der Arthrose**
Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg
- 14 Was tun bei Sodbrennen?**
Eine der weit verbreitetsten Volkskrankheiten
Sana klinikum Offenbach
- 15 Frühjahrsmüde oder Adrenal Fatigue?**
Dr. med. Sabine Wiesner
- 17 Pflegeimmobilien als Geldanlage?**
Immobilien by Oliver Heeb
- 24 Der Frühling kommt, jetzt kann es losgehen**
Rudern gegen Krebs

LUST AUF GENUSS

- 25-26 Gemüse mit Köpfchen**
Spargel hat jetzt wieder Hochsaison
- 27 Frühlingserwachen des Stoffwechsels**
Wie der Organismus jetzt wieder in Schwung kommt
- 30-32 Endlich wieder raus!**
Feste und Feiern in der Region

WOHNKULTUR

- 33-35 Das magische Spiel mit Formen, Mustern und Strukturen**
Raumausstatter Pötz aus Darmstadt
- 38-39 Gärtnerglück auf kleinstem Raum**
Auf Hochbeeten lockt die schnelle Ernte
- 45-47 Ein florales Fest für die ganze Familie**
„Gartenwelten“ am 16. und 17. Juni in Dieburg



WER HAT AN DER UHR GEDREHT...



Haben Sie es auch bemerkt, die Tage werden bereits wieder merklich länger, und das nicht nur, weil die Uhr wieder auf Sommerzeit steht.

Besonders in der Natur sind die Frühlingsboten nicht mehr zu übersehen – alles sprießt, wächst und gedeiht, wohin man auch sieht.

Was die Natur verändert, wirkt sich auch auf uns Menschen aus: Und plötzlich ist es da, 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.

Darüber hinaus bringt die Sonne 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. Wie

Sie wieder Ihren Stoffwechsel auf Trab bringen, verrät Ihnen unsere Redakteurin Nicola Wilbrand-Donzelli auf Seite 27.

Ist der Motor erst einmal angelaufen, tauschen wir, beinahe euphorisiert, die Winterklamotten gegen die Frühlingsgardarobe und beginnen auch gleich voller Tatendrang und beginnen mit beiden Händen im Garten in der Erde zu graben. Apropos Garten! Bald wird wieder die Gartensaison eingeläutet. Wie schön, wenn da an einem milden Frühlingsabend ein paar Windlichter und Lampions, um das „Outdoor-Wohnzimmer“ auf der Terrasse und den angrenzenden Garten in eine zauberhafte, mediterrane Oase verwandeln. Besuchen Sie doch einfach mal am 16. und 17. Juni 2018 die Ausstellung 'Gartenwelten' im Schloßpark in Dieburg. Dort finden Sie alles Nützliche und Schöne rund um Ihren Garten. Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 45-47.

Der absolute Renner bei den ‚Privatfarmern 2.0‘ sind zurzeit Hochbeete. Dieser Trend ist besonders bei Jüngeren angesagt, die traditionell eigentlich weniger gartenaffin sind.

Hochbeete in verschiedenen Variationen und Materialien, passend für jeden Geldbeutel finden Sie bei Farbenkrauth. Viel Wissenswertes über Hochbeete & Co. finden Sie auf den Seiten 38-39.

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, Alexander Götz
Fotografie: Arthur Schönbein,
Christian Grau, Erik Erstfeld
Satz: Angela Schmidt, Obla Design

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

Gesamtauflage: 95.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den
Lesezirkel und 1000 Ausgestellen

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.

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



WILLENBÜCHER
BESTATTUNGEN



Seit 1868 in Familienbesitz

Das Leben ist ein Geschenk.
Ein liebevoller Abschied auch.

Herdweg 6–8 · Bessungen · Telefon (061 51) 6 47 05 · www.willenbuecher.org · info@willenbuecher.org

Mit Sicherheit



versorgt

Gesundheitsversorgung auf höchstem Niveau.

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

www.klinikum-darmstadt.de

Emilia Seniorenresidenz



MARIEN
HOSPITAL
Darmstadt

MVZ Medizinisches Versorgungszentrum
am Klinikum Darmstadt GmbH

Klinikum Darmstadt GmbH
Akademisches
Lehrkrankenhaus

mit Sicherheit gut versorgt

„Alles neu“

UMZUG IN NEUE CHIRURGISCHE PRAXIS

Seit dem 2. Januar 2018 arbeiten die vier Chirurgen der Gemeinschaftspraxis in ihren neuen Praxisräumen im Ärztehaus 1 am Alice-Hospital.

„Hier ist alles neu“, sagt Dr. Norbert Runge und blickt um sich, „die Computer-Anlage, die OP-Räume, die Möbel.“ Der Umzug war dringend geboten, betonen er und sein Kollege Dr. Rainer Görich. Für die vier Belegärzte des Alice-Hospitals und der Kinderkliniken Prinzessin Margaret sei die alte Praxis längst viel zu beengt gewesen. „Die Leidtragenden sind immer die Patienten.“ Deren Zahlen steigen von Jahr zu Jahr, derzeit werden in der Praxis um die 100 Patienten am Tag behandelt.

Das Leistungsspektrum der Chirurgen ist groß. Es reicht von allgemeiner und viszeraler (also Bauch-) sowie endokriner (Schilddrüsen-) Chirurgie über Unfallchirurgie und Sportmedizin bis zur Proktologie (Enddarmkrankungen) und Kinderchirurgie. Ein Spezialgebiet sind „Schulter, Hand, Knie, Fuß“, fasst Dr. Görich zusammen, also verletzte Gelenke. Es wird operativ und konservativ (also ohne OP) behandelt, Patienten sind Erwachsene und Kinder. „Wir versuchen so viele Eingriffe wie möglich minimalinvasiv durchzuführen“, ergänzt Dr. Runge, „also als Schlüsselloch-OP ohne große Schnitte.“ Außerdem sind sie zugelassene Ärzte für Arbeits- und Schulunfälle. „Von der Menge und Größe her sind wir wie eine Poliklinik, quasi die Unfall-Ambulanz des Alice-Hospitals“, erklärt der Arzt.

Eine Win-Win-Situation für alle

Dass die Chirurgen seit diesem Jahr nun endlich mehr Platz für ihre Arbeit haben, ist Teil einer großen Umbaumaßnahme am Alice-Hospital. So soll unter anderem ein neuer Flügel gebaut werden, in dem etwa Endoskopie, Kreißsaal und eine neue Intensivstation untergebracht sein sollen. Dafür wiederum wird die Technische Abteilung vorübergehend in die alte chirurgische Praxis verlegt. Später soll dort wieder eine Praxis einziehen. „Ein Riesen-Rattenschwanz“, sagt Runge. „Wir sind quasi der erste Dominostein in einer Kette von Maßnahmen. Es ist eine Win-Win-Situation für alle.“

Doch es gibt einen Wermutstropfen: „Wir suchen Verstärkung für unser Team zum nächstmöglichen Zeitpunkt!“ Dieser Satz prangt ganz oben auf der Webseite der Praxis, über der Begrüßung. Denn räumlich und von der Ausstattung her ist die neue Praxis gut aufgestellt und bietet deutlich mehr Raum. Im großzügigen Empfangsbereich sind drei Arbeitsplätze für die Aufnahme der Patienten installiert.

Die Devise der Praxis lautet: „Wir schicken niemanden weg“.

Jeder der vier Ärzte habe seine Spezialisierungen. „Aber, wenn es eng wird, macht jeder alles.“ Ab abends 17 oder 18 Uhr greift dann die Ambulanz des Alice-Hospitals oder der Kinderklinik, die Chirurgen werden im Bedarfsfall hinzugezogen. Diese enge Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus ist ein großer Vorteil. Denn so betreuen dieselben Ärzte die Patienten kontinuierlich, egal ob sie ambulant oder stationär behandelt werden. Runge sagt: „Ich gehe einfach nur durch die Hintertür raus, schon bin ich in der Kinderklinik.“



Neue Praxisräume in freundlichem Grün



Dr. med. Rainer Görich



Dr. med. Norbert Runge



Dr. med. Stephan Quis



Dr. med. Joachim Meixner

Chirurgische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. R. Görich
Dr. med. N. Runge
Dr. med. S. Quis
Dr. med. J. Meixner

Ärztehaus 1
Dieburger Str. 29
64287 Darmstadt
T.: (06151) 49 85 5
H.: www.chirurgie-darmstadt.de



...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

Gesünder leben:

Kann ein „Herz brechen“?

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

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

Kann dies so plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

Dr. Ruch: Jeder kennt diese Ereignisse aus dem eigenen Bekanntenkreis – selbst bei denjenigen, die intensiv Sport treiben, kommen solche plötzlichen Schicksalsschläge aus heiterem Himmel. Wenn man dann in die Geschichte des Patienten hineingeht, findet sich bisweilen doch die eine oder andere Vorwarnung. Sehr häufig gibt es aber überhaupt keine Hinweise.

Was kann ich dagegen tun, damit mich ein solches Schicksal nicht ereilt?

Dr. Ruch (lacht): Schnellstes aufhören zu rauchen! Nein, im Ernst: Durch Vorsorge-medicin! Es gibt heutzutage Möglichkeiten auch beim sogenannten „Gesunden“ ohne Katheterinterventionen die Herz-

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

Welche Verfahren gibt es da?

Dr. Ruch: Seit der Entwicklung schneller Computertomographen, welche das Herz in 1 bis 5 Sekunden komplett abbilden, ist man schnell genug, um die Pulsation des Herzens auszugleichen. Über eine Vene wird Kontrastmittel ver-



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin / Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm
Radiologie Universitätsklinik Basel und
Straßburg

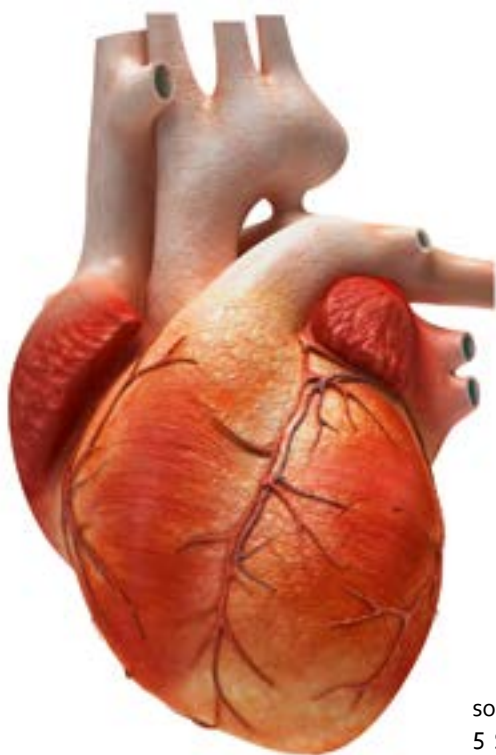
Medical Imaging Cambridge Adden-
brookes Hospital, Prof. Adrian Dixon
(England)

Rijkskshospital Oslo, Prof. Frode Laerum
(Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomeus
and Royal London Hospital

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

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



abreicht; die Herzkranzgefäße stellen sich dar, dies kann dreidimensional in einer Computersimulation nachberechnet werden. So erhalten wir dann Aufnahmen der Herzkranzgefäße, die es sogar ermöglichen durch diese Herzkranzgefäße „hindurchzufliegen“.

Diese Methode hat auch den Vorteil, dass man die Art der Einengung oder Erkrankung der Herzkranzgefäße besser beurteilen kann als mit Katheter-Verfahren; dort sieht man ja lediglich die Einengung für den Fluss des Kontrastmittels, nicht aber die Wandbeschaffenheit der Arterie selbst. Nur mit dieser Methode ist dies möglich – die Unterscheidung von Kalk und den viel gefährlicheren „Soft Plaques“.

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

Dr. Ruch: Es war damals sicherlich eine hohe Strahlenbelastung, die etwa bei der Strahlenbelastung lag, mit der Kardiologen ihre Katheter-Untersuchungen durchführen. Dies ist mittlerweile durch die fortschrittliche Technik derart reduziert, dass wir inzwischen bei Strahlenbelastungen von 1 bis 1,2 mSV „gelandet“ sind, dies liegt weit unter dem, was in der normalen Katheter-Angiographie an Strahlen appliziert wird. Somit ist diese Methode vertretbar (ein Raucher, welcher 20 Zigaretten pro Tag raucht, „appliziert“ seiner Lunge etwa 118 mSV im Jahr).

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

Dr. Ruch: Sie geht eigentlich so vor sich wie jede Computertomographie der Lunge etc. Der Patient sollte nüchtern sein, wir brauchen etwa 1 Stunde, weil der Patient vorher etwas zur Ruhe kommen

sollte. Der eigentliche Scan geht knapp 5 Sekunden, danach sind wir bereits in der Lage mitzuteilen, ob eine relevante Erkrankung der Herzkranzgefäße vorliegt. In unserer Gruppe diskutieren wir Aufnahmen mit einem Kardiologen. In einem Abschlussgespräch wird der endgültige Befund dann mit dem Patienten besprochen – es geht ja schließlich um eine relevante Diagnose.

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

Die da wären?

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

Welche Methoden gibt es noch?

Dr. Ruch: Unter anderem den 3-Tesla-Kernspintomographen – die Kraft eines Magneten wird in „Tesla“ gemessen – ein 3-Tesla-Gerät hat etwa die 80.000fache Kraft des Magnetfeldes der Erde, die 1,5 Tesla Kernspingeräte etwa das 40.000fache.



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

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

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

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



Praxis Rüsselsheim

Die Strahlentherapie RheinMainNahe ist Kooperationspartner von Darmkrebszentren.

Strahlen · Helfen · Heilen

Gezielte Behandlung von Rektumkarzinomen

Die Diagnose „Darmkrebs“ betrifft in Deutschland jährlich über 70.000 Menschen. In den Praxen der Strahlentherapie RheinMainNahe in Rüsselsheim, Mainz und Bad Kreuznach wird die auf den jeweiligen Betroffenen abgestimmte Behandlung von Patienten und überweisenden Fachärzten hoch geschätzt. Die erfahrenen Praxisinhaber Dr. Gabriele Lochhas, Dr. Ute Metzmann und PD Dr. Ralph Mücke leben mit ihren Teams den Grundsatz: Für die Krankheit die Technik und für den Menschen die Menschlichkeit.

Zur Anwendung kommt eine Strahlentherapie in der Regel bei den Karzinomen des unteren Dickdarmabschnittes, der Rektum- oder

Enddarmregion. Häufig erfolgt die Strahlentherapie in Kombination mit einer Chemotherapie vor oder nach der Operation des betroffenen Darmabschnittes. Die kombinierte Strahlen- und Chemotherapie ist heute sehr gut ambulant durchführbar.

Individuelle Therapieentscheidungen

Beim Rektumkarzinom unterscheidet man Tumore, welche sehr nahe am Darmschließmuskel wachsen und solche, die sich in einigen Zentimetern Entfernung zum Schließmuskel befinden. Ferner unterscheidet man Tumore, die sehr begrenzt auf der Darmwand wachsen oder solche, die sich über die Darmwand hinaus in die Umgebung ausdehnen. Je nach Situation wird durch ein Expertengremi-

um eine individuelle Therapieentscheidung getroffen. „Der Austausch mit unseren ebenfalls sehr erfahrenen Kollegen im Darmkrebszentrum des GPR-Klinikums sorgt für die optimale Betrachtung jedes einzelnen Krankheitsverlaufes“ – informiert Dr. Gabriele Lochhas von der Strahlentherapie RheinMainNahe am Standort Rüsselsheim.

Sichere Technik

für die optimale Behandlung

Die Praxen der Strahlentherapie RheinMainNahe verfügen über hochmoderne Linearbeschleuniger. Somit kann die Strahlendosis sehr exakt platziert werden. Gleichzeitig wird das umliegende gesunde Gewebe weitgehend geschont. Vor Beginn der Strahlentherapie wird mit den Patienten ein ausführliches Erstgespräch geführt. „Die Menschen sollen sich von uns und unseren Teams informiert und respektiert fühlen, das gibt ihnen Sicherheit und entlastet sie in der Krankheitsphase“ – so Dr. Gabriele Lochhas.



Strahlentherapie RheinMainNahe

Mainz · Rüsselsheim · Bad Kreuznach

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



Dr. G. Lochhas,
Fachärztin für
Strahlentherapie



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
Mühlenstr. 39a · 55545 Bad Kreuznach
Tel: 0 67 1 - 920 65 80

info@strahlentherapie-rheinmain.de
www.strahlentherapie-rheinmain.de

STUHLINKONTINENZ IST HEILBAR!

Ein schwieriges, immer noch tabuisiertes Problem mit vielen Ursachen



Dr. med. N. Evazi

Voraussetzung für ein normales Funktionieren unseres Kontinenzorgans im urogenitalen sowie anorektalen Bereich ist das Intaktsein der dafür verantwortlichen Beckenbodenorgane und auch das einwandfreie Zusammenspielen der organischen, nervalen und auch hormonellen Komponenten miteinander.

Ein Mensch ist kontinent, wenn er seine Harnblase und auch seinen Stuhl kontrolliert und zu gewünschter Zeit entleeren kann, demzufolge versteht man un-

ter Stuhlinkontinenz die Unfähigkeit, die Stuhlentleerung aktiv kontrollieren und zurückhalten zu können.

Die Inkontinenz wird in drei Schweregrade unterschieden: Inkontinenz für Luft und Schleim (Grad 1), Inkontinenz für flüssigen Stuhl (Grad 2) und Inkontinenz für festen Stuhl (Grad 3).

Nicht immer ist eine genaue Differenzierung der Stuhlinkontinenz in diesen Kategorien möglich. So kann beispielsweise auch lästiges Stuhlschmieren mit regelmäßiger Verschmutzung der Unterwäsche zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität führen, ohne dass eine direkte Inkontinenz nach den obigen Kriterien vorliegt. Auch Stuhlgangsgewohnheiten spielen eine wichtige Rolle. So werden beispielsweise Patienten, die immer eher weichen bis flüssigen Stuhl haben, durch eine Inkontinenz Grad 2 viel stärker beeinträchtigt sein als solche, die eher festen Stuhlgang haben. Generell sind für die Entwicklung einer Stuhlinkontinenz folgende Ursachen bekannt:

Muskuläre Ursachen

Muskelabbau, Muskelverletzung,

Neurogen-sensorische Ursachen

Beckenbodensenkung mit Belastung der

für die Kontinenz zuständigen Nerven, Entzündungen des Darmes und der Analkanverkleidung, Veränderungen der Stuhlkonsistenz (Diarrhoe)

Reservoirverlust des Dick-/Mastdarmes als Ursache

Operationen, die zu einem Reservoirverlust führen.

Vor jeglicher Behandlung steht die Diagnostik

Dank wissenschaftlicher Fortschritte hat sich die Diagnostik in den vergangenen 10 bis 15 Jahren deutlich verbessert. Diese neuesten Entwicklungen ermöglichen uns dadurch eine wesentlich genauere Diagnostik von Inkontinenzursachen. Zum Einsatz kommen meist: Ultraschall, Dynamische MRT-Defäkographie, Stuhltransport-Test, Elektromyographie des Sphinkterapparates, Endoskopie etc.

Die konservativen Therapiemaßnahmen einer Stuhlinkontinenz beginnen meist mit einer professionellen Beratung in Bezug auf Nahrungs- und Stuhlangewohnheiten, Optimierung der Stuhlkonsistenz bis hin zur technischen und apparativen Möglichkeiten zum Beispiel: Trainieren des Beckenbodens bzw. Kontinenzorgans, Beckenbo-

den-Gymnastik, Biofeedback-Training oder Neurostimulationstraining des Beckenbodens. Auch die operative Therapiemöglichkeiten sind heutzutage weit differenziert und teils multimodal, werden aber immer ganz individuell und ursachenbezogen eingesetzt. Ist beispielsweise ein Darmvorfall die Ursache der Inkontinenz, ist eine andere Vorgehensweise erforderlich, als wenn eine Schließmuskrelläsion oder ein Überlauf im Mastdarm die Inkontinenzursache ist. Wichtig für die betroffenen Menschen ist in jedem Fall sich Hilfe zu holen beziehungsweise einen Arzt aufzusuchen. Nur so können Ursachen erkannt und in Absprache und Zusammenarbeit mit dem Patienten Therapiemaßnahmen organisiert und durchgeführt werden.

Fazit: Stuhlinkontinenz muss keinesfalls als eine schicksalhafte Situation akzeptiert werden. Die therapeutischen Optionen sind in den letzten Jahren deutlich erweitert und verbessert worden, sowohl die konservativen als auch die der modernen operativen Behandlungsmöglichkeiten. Unser Zentrum ist mit weit über 10 Jahren Erfahrung mit Dick-, Enddarm und Beckenbodenenerkrankungen, insbesondere im Bereich der Inkontinenz, als Kompetenzzentrum für Proktologie ein überregionales Zentrum und Adresse für Menschen mit Inkontinenzproblematik. Wir würden gerne diesen Menschen helfen, aber den ersten Schritt, das Problem angehen zu wollen, müssen die Betroffenen selbst tun.



Chirurgisches Zentrum für
Dick-, Enddarm und Beckenboden

Dr. N. Evazi – Facharzt für Chirurgie/ Koloproktologie European Board of Coloproctology EBSQ

Kontakt: Chirurgisches Zentrum für Dick-, Enddarm und Beckenboden

Steinstrasse 35 | 64807 Dieburg | Telefon: 06071- 827860

E-Mail: info@deb-zentrum.de | www.deb-zentrum.de



GESUND HEIT

Fotos: ©reinegljisc_albina - fotolia.com



WENN ES IM KNOCHENGETRIEBE KNIRSCHT

Arthrose ist nicht nur eine Alterserkrankung

Knochen auf Knochen – ohne Puffer. Wie schmerzhaft Bewegungen sein können, wenn Gelenken das geschmeidige Polster – die Knorpelsubstanz – verloren geht, wissen all jene, die unter Arthrose leiden. Treffen kann es dabei alle Körperscharniere. Über 100 davon halten uns beweglich und federn Tag für Tag Stöße auf unseren Körper ab. Da ist es nicht verwunderlich, dass es mit der Zeit – meist beginnt es ab Mitte 30 – zu Abnutzungen der Knorpelschicht kommt, was sich häufig als erstes an den großen, am meisten geforderten

Gelenken wie Knie oder Hüften zeigt. Das Tückische ist: Der Verschleißprozess ist anfangs kaum bemerkbar. Er verläuft schleichend. Zunächst wird der Knorpel rau, wird dann immer dünner und fasert auf, bis er komplett ‚abgerieben‘ ist. Genauer betrachtet bedeutet das: Die einzelnen Knorpelzellen werden nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt, sie sterben ab und bilden sich nicht neu. Gleichzeitig können aber Knochenwucherungen um die Gelenke herum entstehen. Als Arthrose bezeichnete man gemein-

hin eine altersbedingte Veränderung des Gelenks. Der Zahn der Zahn zeigt sich eben besonders dort, wo Knochen aufeinandertreffen und mechanische Kräfte am Verbindungsscharnier zwischen zwei Skeletteilen wirken. So sind 70 Prozent der über 70jährigen von Arthrose betroffen. Doch auch jüngere Menschen bleiben von der Erkrankung nicht verschont. Ursache kann dann eine regelmäßige Überlastung zum Beispiel durch Sport sein. Aber auch frühere Verletzungen wie etwa Meniskusschäden oder angeborene ►

beziehungsweise erworbene Gelenkfehlstellungen wie X- oder O-Beine können zu Arthrose führen.

Weitere Risikofaktoren für krankhaften Gelenkverschleiß sind neben einer erblichen Vorbelastung ebenso Übergewicht oder eine falsche Ernährung mit zu vielen raffinierten Kohlenhydraten.

Typisch für Arthrose ist nicht nur der Schmerz bei Bewegungen, sondern auch eine zunehmende Steifigkeit des Gelenks. Kälte und feuchte Witterung können die Beschwerden noch zusätzlich verstärken. Vor allem im Knie nehmen Betroffene oftmals solche wachsenden Mobilitäts-einschränkungen besonders intensiv wahr. Treppen laufen – insbesondere hinunter – wird dann zum Problem, ebenso wie das Aufstehen aus der Sitzposition. Dann dauert es meist eine Weile, bis das Gehen wieder schmerzfrei und flüssig funktioniert. Nehmen die Belastungen und Reizungen am abgenutzten Knorpel zu, kann es in der Folge auch zu Entzündungen mit Wassereinlagerungen, einem Kniegelenkerguss, kommen. Mediziner sprechen dann von einer aktivierten Arthrose.

Entgegen wirken kann man dem ‚Knorpelschwund‘, indem man sich – das klingt zunächst paradox – möglichst viel be-



Foto: ©Africa Studio – fotolia.com

wegt. Denn nur so hält man die Knorpelzellen gesund und geschmeidig. Dieses Gewebe hat nämlich keine eigenen Blutgefäße, die sie versorgen. Die „Ernährung“ eines Knochenscharniers erfolgt allein über die Gelenkinnenhaut und zwar ausschließlich bei Bewegung. Dabei wird Gelenkschmiere gebildet, die zum Teil in den Gelenkknorpel gelangt und gleichzeitig als Flüssigkeitsstoßdämpfer reibungsmindernd wirkt.

Nicht Schonung sondern Mobilität ohne allzu große Belastung ist also das Geheimnis. Der alte Spruch ‚Wer rastet, der

Typisch für Arthrose ist nicht nur der Schmerz bei Bewegungen, sondern auch eine zunehmende Steifigkeit des Gelenks.

rostet‘ kann hier einmal mehr bemüht werden: Gelenke müssen benutzt werden, um nicht abzubauen. Deshalb sind zum Beispiel Radfahren oder Schwimmen, bei denen das eigene Körpergewicht nicht komplett getragen werden muss, ideale Sportarten bei Arthrose. So kann regelmäßiges sanftes Training helfen den Krankheitsverlauf zu verlangsamen oder sogar zu stoppen. Bereits vorhandene Schäden lassen sich jedoch nicht wieder rückgängig machen.

Medizinisch kann man die Arthrose beispielsweise mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln oder physiotherapeutischen Anwendungen lindern. Doch solche konservativen Behandlungsmaßnahmen helfen bei vielen Patienten nur über einen begrenzten Zeitraum. Dann bleibt häufig nur noch der operative Einsatz einer Gelenkprothese. In Deutschland werden diese Eingriffe jährlich etwa 170.000 Mal an den Knien und 230.000 Mal an der Hüfte gemacht. Wer eine solche OP vor sich hat, sollte aber darauf achten, dass der Eingriff möglichst in einem spezialisierten

Zentrum für Endoprothetik mit entsprechender Zertifizierung durchgeführt wird. Hier sind besonders erfahrene Fachärzte beziehungsweise Operateure am Werk.
Nicola Wilbrand-Donzelli

**GESUND
HEIT**



Figura wohl

Innovation für Schönheit & Gesundheit

Ausführliche
Informationen
zur Kältetherapie
finden Sie auf
Seite 20

Kryotherapie:

Kälte gegen
Schmerzen wie
Rheuma und Arthrose –

Die Ganzkörper-Kältebehandlung wirkt schmerz- und entzündungshemmend bei: Erkrankungen der Wirbelsäule, Rheuma, Arthrosen und darüber hinaus auch bei Behandlung von Hauterkrankungen, Unterstützung der Psyche und Verbesserungen bei Allergien.

Inh. Ljuba Franken
Gagernstr. 10 · 64283 Darmstadt
Telefon: 06151-101960
E-Mail: info@figurawohl.de
www.figurawohl.de

Damit Sie wieder große Sprünge machen können.



REHABILITATION · ANSCHLUSSHEILBEHANDLUNG · HEILVERFAHREN

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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik

NICHT IMMER IST ES ARTHROSE

Richtige Diagnosestellung ist entscheidend für den Behandlungserfolg



Bei einer Arthrose ist der Zustand des Gelenkes nicht mehr umkehrbar. Das bedeutet, dass bei einer Operation ein Kunstgelenk (Endoprothese) eingesetzt werden muss. Hingegen ist bei Verletzungen beispielsweise des Knorpels, der Menisken oder bei Beinachsenfehlstellungen als Ursache der Beschwerden eine das Gelenk erhaltende Behandlung sinnvoll und möglich.

Grundsätzlich gilt, dass bevor man operiert, immer erst konservative Maßnahmen ergriffen werden sollen: Physiotherapie, physikalische Maßnahmen sowie vorübergehend auch Medikamente. Wenn allerdings nach vier bis sechs Wochen die Schmerzen nicht verschwunden sind, sollte operiert werden.

Arthrose ist eine der großen Volkskrankheiten. Millionen Menschen in Deutschland leiden darunter. Aber die Diagnose Arthrose wird oft verfrüht und zu häufig gestellt. Da aber die Behandlung entscheidend von der richtigen Diagnose abhängt, ist es notwendig, genau zwischen Arthrose und anderen schmerzhaften Gelenkerkrankungen zu unterscheiden.

Erstaunlicherweise existiert für den Begriff Arthrose keine eindeutige Definition. Eine der besten Beschreibungen ist die Definition der deutschen Arthroshilfe: „Arthrose ist die häufigste aller Gelenkerkrankungen und beschreibt den Zustand **nach** Zerstörung der Knorpelschicht eines Gelenks und den **damit einhergehenden** Knochenveränderungen.“

An dieser Definition wird deutlich, dass Arthrose ein später Zustand im Schicksal eines Gelenkes ist, der in der Regel nach Zerstörung der Knorpelschicht entsteht, und zu Knochen- und anderen Gelenkveränderungen geführt hat, die nicht mehr umkehrbar sind. Erst dann darf von Arthrose gesprochen werden. Denn die Behandlung einer Arthrose unterscheidet sich grundlegend von der Behandlung von Verletzungen von Strukturen wie Knorpel oder Menisken.

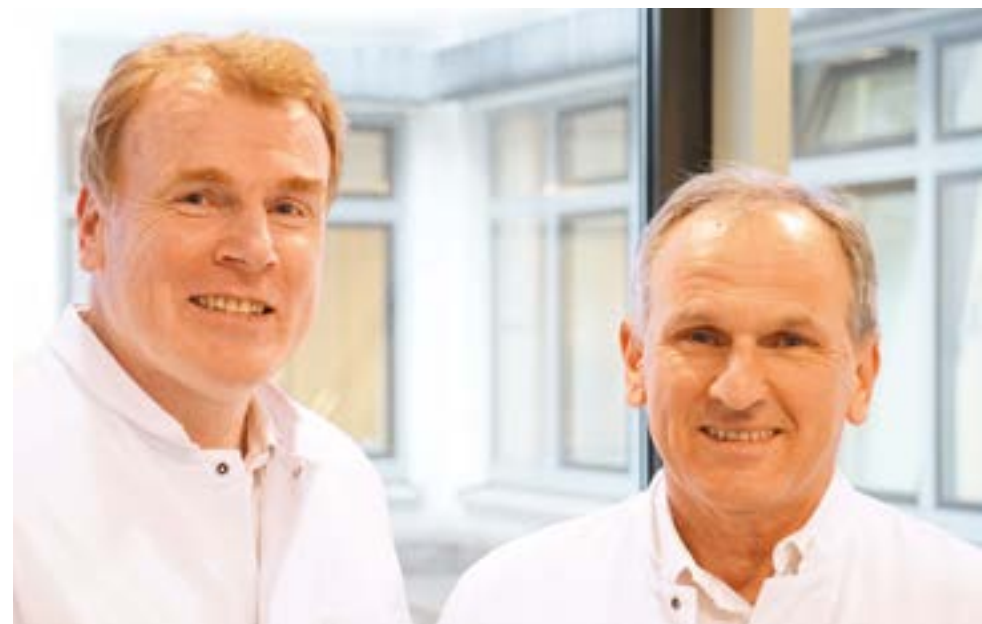
Bei Vorliegen einer Arthrose hingegen sollte so lange wie möglich konservativ behandelt werden. Ein zu langes Ertragen der Schmerzen aber ist auch beim Arthrose-Patienten, unabhängig vom Alter, heutzutage nicht mehr vertretbar. Bei der Behandlung von Knorpelschäden, die unbehandelt ebenso zur Arthrose führen, bedient man sich bei kleinen Knorpelschäden der Selbstheilungskraft des Körpers: Stammzellen aus dem Knochenmark werden mit winzigen Bohrungen in den Knochen an das Gelenk gebracht und sorgen dort dafür, dass sich der Schaden wieder regeneriert. Bei größeren Knorpelschäden ist die Knorpelzelltransplantation die Behandlungsmethode der Wahl. Die Methode wird seit 25 Jahren angewandt und hat in vielen Studien ihre Wirksamkeit im Sinne einer Heilung des Knorpelschadens nachgewiesen. Dr. med Thomas Schreyer, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT, war einer der Ersten, der dieses Verfahren in Deutschland angeboten hat und anbietet. Heute bildet er Kollegen in dieser Methode aus. Nachteil dieses Verfahrens ist, dass zwei Operationen (Knorpelentnahme und etwa sechs Wochen später die Knorpelimplantation) notwendig sind.

Wenn zusätzlich zum Knorpelschaden bereits Veränderungen am Knochen zu sehen sind, liegt meist bereits eine Arthrose vor, bei der eine Knorpelzelltransplantation nicht mehr zielführend ist, sondern der Einbau eines Kunstgelenkes notwendig wird. Mit den modernen Prothesen der Knie- und Hüftgelenke wurde in den vergangenen Jahren ein medizinisches Niveau erreicht, das die Patienten meist wieder in ihr normales Leben zurückkehren lässt. Auch Sport ist wünschenswert und möglich. Unter Betroffenen wird viel über die unterschiedlichen Prothesentypen, Verankerungsmechanismen und Materialien diskutiert. Diese Kriterien sind allerdings deutlich weniger wichtig als der korrekte Einbau des Gelenkes und die richtige Nachbehandlung nach der Operation.

Aus dieser Erkenntnis heraus wurden 2013 in Deutschland Endoprothetik-Zentren etabliert. Diese Zentren werden zertifiziert und ständig überwacht, was ein hohes Maß an Qualität der Behandlung garantiert. Nur erfahrene Operateure und Krankenhäuser mit entsprechend hohen Operationszahlen erhalten die Zulassung als Endoprothetik-Zentrum.

Die Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT in Darmstadt ist bereits seit 2013 als Endoprothetik-Zentrum zertifiziert. Der Einbau eines Kunstgelenkes ist in den entsprechenden Zentren eine Routineoperation, die auch bei Patienten mit schweren Begleiterkrankungen erfolgreich durchgeführt werden kann.

Kontakt: Dr. med. Thomas Schreyer
Telefon: 06151 403 2101 (Sekretariat)
Email: staake.brigitte@eke-da.de



Dr. med. Klaus Jost (Leitender Oberarzt) und Chefarzt Dr. med. Thomas Schreyer



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie
und Sportmedizin

Sekretariat
Brigitte Staake
Landgraf-Georg-Str. 100
64287 Darmstadt
T (06151) 403 - 21 01
F (06151) 403 - 21 09
staake.brigitte@eke-da.de

SPORT IM ARTHROSE-CHECK

Welche Trainingsarten bei Gelenkverschleiß schützen und welche schaden

(djd). Bewegung ist eine der wichtigsten Säulen in der Arthrose-Behandlung. Manche Sportarten sind für Betroffene gut, andere weniger gut geeignet. Worauf es im Besonderen ankommt, erklärt Norbert Müller, Physiotherapeut am Physio Zentrum Odenwaldkreis, Erbach. Grundsätzlich empfiehlt er, täglich zwischen 30 und 60 Minuten mobil zu sein – allerdings moderat: „Es muss nicht immer ein fes-

tes Programm sein, man darf ruhig mal einfach zügig um den Block laufen. Was zählt, ist die Regelmäßigkeit.“

Von Aqua-Jogging bis Tai Chi

Ansonsten sollte man sein Training nach Arthrose-Tauglichkeit auswählen. Norbert Müller hat die gängigsten Sportarten analysiert und bewertet. So ist Schwimmen ein gutes Ganzkörpertraining, das die Gelenke wenig belastet. Was zählt, sind die richtige Technik und der geeignete Schwimmstil: „Besonders schonend, insbesondere bei Knieproblemen, sind Rückenkräulen und Aqua jogging“, erklärt der Experte. Auch (Kranken-)Gymnastik bietet in jedem Stadium der Arthrose, außer bei akuten Entzündungen, beste Möglichkeiten, an der Gelenkfunktion zu feilen. Sie könne aktiv durch den Patienten

*Radfahren ist ein wenig belastender Sport und damit optimal für die Mobilisation der Gelenke.
Foto: djid/CH-Alpha-Forschung/Fotolia-Monkey Business*



Schonendes Training mit fließenden Bewegungsabläufen wie beim Tai Chi sind bei Arthrose besonders empfehlenswert. Foto: djid/CH-Alpha-Forschung/luengo_ua_fotolia

durchgeführt werden – aber auch passiv, indem der Therapeut dessen Bewegungen führt. Ein gutes Training sei zudem auch Tai Chi mit seinen weichen und fließenden Bewegungsabläufen. Bewegung ist gerade deshalb so wichtig, weil durch sie die Nährstoffe in der Gelenkschmiere in den Knorpel gelangen. Einer der wichtigsten Nährstoffe für Gelenke ist Kollagen. Jedoch wird im Alter die körpereigene Kollagenproduktion reduziert. Die Folge: Die Puffer-Funktion geht verloren und begünstigt so eine Arthrose. Diesem Prozess kann natürlich entgegengewirkt werden. „Wer seinen Gelenken zusätzlich etwas Gutes gönnen möchte, kann sie mit speziellen Kollagen-Trinkampullen wie 'CH-Alpha Plus' aus der Apotheke unterstützen. Sie enthalten eine Kombination aus bioaktiven Kollagen-Peptiden, Vitamin C und natürlichem Hagebutten-Ext-

rakt. Die Kollagen-Peptide stimulieren die körpereigene Kollagenproduktion in dem Gelenkknorpel und fördern so dessen Regeneration“, so Norbert Müller.

Spisportarten können die Gelenke überlasten

„Fuß- oder Handball, Tennis oder Tischtennis empfehle ich bei kranken Gelenken nicht, denn die abrupten Stopps, Drehbewegungen sowie Rückschläge überlasten rasch die Gelenke“, warnt Müller. Besonders gut geeignet ist hingegen das Radfahren. Diese Sportart ist für die Gelenke aufgrund der gleichförmigen Bewegungen schonend und sorgt für eine optimale Balance zwischen Be- und Entlastung. Als ebenfalls gut beurteilt der Physiotherapeut Wandern in der Ebene und Walking. Besonders die Nordic-Walking-Variante mit Stöcken gibt dem Läufer Sicherheit.

AKTIV BLEIBEN TROTZ ARTHROSE

Wenn sich die Gelenke steif anfühlen oder schon die ersten Schritte am Morgen wehtun, vergeht vielen die Lust auf Sport. Deshalb fällt es gerade Menschen, die von Arthrose betroffen sind, besonders schwer, sich für regelmäßige körperliche Aktivitäten zu begeistern. Das Sanitätshaus Georg Behrmann in Darmstadt und Mühlthal hält spezielle Hilfen bereit, die Bewegung erleichtern und sogar Schmerzen entgegenwirken können.

Wer rastet, rostet. Doch sogar ein Sportler kann eines Tages den Eindruck bekommen, seine Gelenke seien eingestarrt – wenn er unter Arthrose leidet. Denn bei dieser chronischen Gelenkserkrankung wird nach und nach jener Knorpel abgebaut, der dazu da ist, dass wir uns „reibungsfrei“ bewegen können. Im Laufe der Zeit wird auch der angrenzende Knochen in Mitleidenschaft gezogen, Schmerzen treten auf – typischerweise zuerst nach längeren Ruhepausen, später auch im Ruhezustand. Heilbar ist Arthrose nicht. Aber je früher sie erkannt und behandelt wird, desto eher kann ihr Verlauf abgemildert werden.

Richtig ausgeübt, kann Sport auf Dauer den Krankheitsverlauf verzögern und manchmal sogar verhindern, dass irgendwann ein künstliches Gelenk eingesetzt werden muss. Der behandelnde Arzt sollte in jedem Fall in die Suche nach der geeigneten Bewegungsform einbezogen werden. Entscheidend sind maßvolle, regelmäßige Bewegungsabläufe ohne große Drehbewegungen oder Stoßbelastungen. Squash ist also tabu, Walken und Schwimmen geeignet.

Natürlich darf sich der Patient die sportliche Bewegung erleichtern, wo er kann. Zum Beispiel mit speziellen Bandagen und Orthesen für Knie-, Daumen- und Sprunggelenke. Entwickelt wurden sie von der Firma Bauerfeind, Spezialist für orthopädische Hilfsmittel und Sportbandagen. Sie können Bewegungsschmerzen lindern und die Gelenke entlasten.



Train-Aktivbandagen helfen, das Gelenk zu stabilisieren und Schmerzen zu lindern.

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



GELENKERSATZ – Tipps und Wissenswertes für alle Stadien der Arthrose



Professor Dr. Peter Schröder, Chefarzt der Orthopädie und Traumatologie an der Kreisklinik Jugenheim, erläutert nachfolgend die wichtigsten Fakten zum künstlichen Gelenkersatz und gibt Tipps, wie Betroffene selbst zur Schmerzlinderung beitragen können.

Wurde ein Knorpel durch Arthrose geschädigt, kann dieser nicht wieder hergestellt werden. Die Arthrose-Behandlung hat das vorrangige Ziel, die Symptome der Erkrankung zu lindern. Betroffene können allerdings durch das richtige Verhalten in jedem Stadium der Krankheit sehr viel selbst für ihr Wohlbefinden tun. Der Gelenkverschleiß wird in drei Stadien eingeteilt, in denen unterschiedliche Therapieformen und Maßnahmen schmerzlindernde Wirkung haben können: Im Anfangsstadium wirken sich Veränderungen wie Gewichtsabnahme, richtige Ernährung und vor allem Bewegung positiv aus. Im mittleren Stadium lassen sich lokale Schmerztherapien durchführen, Krankengymnastik sowie gelenkerhaltende operative Maßnahmen. Im dritten fortgeschrittenen Stadium helfen die sogenannte Systemische Schmerztherapie mit Tabletten sowie der Gelenkersatz. Allerdings sollte auch in diesem Stadium auf krankengymnastisch unterstützte Bewegung keinesfalls verzichtet werden.

Die ersten Anzeichen

Spürbar wird die Erkrankung zunächst durch einen Anlaufschmerz, der nach einigen Bewegungen wieder weggeht. „Später kommen Spannungsgefühle und die typisch stechenden Schmerzen bei Belastung hinzu“, so der Fachmediziner, „bis das Gelenk schließlich sogar im Ruhezustand schmerzt.“ Weitere Anzeichen sind ein Hitzegefühl bei Belastung sowie ein Schwellungsgefühl ohne sichtbare Schwellung der Gelenke. „Betroffene sollten Schmerzen im Gelenk, die über eine längere Zeit anhalten, keinesfalls verharmlosen, sondern medizinisch abklären lassen“, betont Schröder.

Wann der Gelenkersatz notwendig ist

„Wenn Physiotherapie, Einlagenversorgung oder lokale Schmerztherapien nicht weiterhelfen, sprechen wir mit dem Patienten über die Möglichkeiten des Gelenkersatzes“, erklärt Professor Schröder. Patienten leiden zu diesem Zeitpunkt in aller Regel dauerhaft unter Schmerzen und einer erkennbaren Bewegungseinschränkung. Ein künstliches Gelenk bringt Beweglichkeit und Mobilität wieder zurück; es kann somit die Lebensqualität erheblich steigern. Auch Sport ist mit einem künstlichen Gelenk problemlos wieder möglich, egal ob Radfahren, Langlauf, Nordic Walking oder Golfspielen. „Patienten mit einem künstlichen Gelenk sollten jedoch Überbelastungen vermeiden. Empfehlenswert sind gleichmäßige, fließende Bewegungen, die wenig Druck auf das künstliche Gelenk ausüben“, sagt Schröder.

Künstliche Gelenke nur in Spezialklinik

Ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk ist heutzutage in Deutschland eine Routineoperation. Moderne Anästhesien, verbunden mit hochpräzisen, minimal-invasiven Operationsverfahren unter Verwendung von modernsten Implantaten, kommen dem Patienten zugute.

Die Erfahrung des Operators und der gesamten Klinik mit Pflege und Physiotherapie sind ein weiterer entscheidender Faktor für das erfolgreiche Gelingen eines Hüft- oder Kniegelenkersatzes. Der Gesetzgeber fordert deshalb u.a. für hochspezialisierte Eingriffe wie die Knieendoprothetik eine Mindestzahl an durchgeführten Operationen in einer Klinik. Die Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg mit ihren Standorten in Jugenheim und Groß-Umstadt haben in der Endoprothetik eine jahrzehntelange Erfahrung. In unabhängigen Qualitätsprüfungen erhielt die Klinik in Jugenheim jeweils beste Ergebnisse. Hier werden pro Jahr mehr als 850 künstliche Hüft- und Kniegelenkimplantationen einschließlich aufwändiger Wechseloperationen durchgeführt. Sie ist damit eine der größten Kliniken dieser Art in Hessen. Diese Expertise wird jetzt auch am Standort Groß-Umstadt angeboten. Damit wird eine wohnortnahe Versorgung auch in dieser Region durch die Spezialisten aus Jugenheim sichergestellt. „Die Entscheidung für eine Prothese ist immer eine Einbahnstraße für den Patienten, es führt kein Weg zurück“, erklärt der Mediziner. „Deshalb möchte ich, dass meine Patienten auf diesem Weg die bestmögliche Betreuung erfahren.“ Betroffene, die sich zum Thema „Gelenkersatz“ beraten lassen möchten, können sich im Rahmen einer Sprechstunde bei Prof. Schröder vorstellen. Prof. Schröder und sein Team bieten Sprechstunden an der Klinik Jugenheim und an der Klinik in Groß-Umstadt an.

Auf diese Symptome sollten Sie achten

- Anlaufschmerzen
- Stechende Schmerzen bei Belastung
- Schwellungsgefühl ohne sichtbare Schwellung der Gelenke
- Hitzegefühl bei Belastung
- Schmerzen im Gelenk, die über eine längere Zeit anhalten



Kontakt

Kreisklinik Groß-Umstadt
Elektive Endoprothetik
Krankenhausstraße 11
64823 Groß-Umstadt
Telefon 0 60 78 / 79 2500

Kreisklinik Jugenheim

Klinik für Orthopädie und Traumatologie
Hauptstraße 30
64342 Jugenheim
Telefon 0 62 57 / 508 196

WAS TUN BEI SODBRENNEN – einer der weit verbreitetsten Volkskrankheiten?

Ein Gespräch mit dem neuen Chefarzt
der Klinik für Allgemein- und Viszeralmedizin am
Sana Klinikum Offenbach, Dr. med. Michael Pauthner



Dr. med. Michael Pauthner

Beim Sodbrennen – der sogenannten Refluxerkrankung – kommt es zu einem Hochsteigen des sauren Magensekrets in die Speiseröhre. Dieser etwa 30 Zentimeter lange Muskelschlauch verbindet den Mundraum mit dem Magen. Essen und Getränke werden durch wellenartige Bewegungen dieser Röhre in den Magenraum gedrückt, wobei im Normalfall ein Schließmuskel am Mageneingang verhindert, dass Magensäure in die Speiseröhre gelangen kann.

Woran kann man eine Refluxerkrankung erkennen?

Dr. Michael Pauthner: Etwa 15 Prozent der Bevölkerung leiden an Sodbrennen. Die meisten Patienten berichten über brennende Schmerzen hinter dem Brustbein oder über saures Aufstoßen. Bei ausgeprägtem Reflux können aber auch Entzündungen im Mund- und Rachenraum auftreten oder chronischer Husten bis hin zum Asthma. Übergewicht und das Vorliegen eines Zwerchfellbruchs sind eindeutige Risikofaktoren für Sodbrennen. Falsche Ernährung und unausgewogene Lebensführung, sehr fettige oder scharfe Kost, zu viel Schokolade, übermäßiger Alkoholkonsum, Kaffee und auch Rauchen können die Säureproduktion im Magen steigern und damit die Symptome verstärken. Im Prinzip ist Sodbrennen nicht gefährlich, aber durch den langjährigen Reflux kann in der Speiseröhre eine schwere Schleimhautentzündung bis hin zum Speiseröhrenkrebs entstehen. Daher sollte Sodbrennen nicht auf die leichte Schulter genommen, sondern auf jeden Fall weiter abgeklärt werden.

Welche Diagnosemöglichkeiten gibt es und worauf sollten Betroffene besonders achten?

Dr. Michael Pauthner: Ein erfahrener Facharzt erkennt die Ursachen meist bereits im gezielten persönlichen Gespräch, in dem die genauen Beschwerden und Symptome sowie die Einnahme von Medikamenten oder Begleiterkrankungen genau erfragt werden. In der Regel wird den Betroffenen dann als erstes die Einnahme von säurehemmenden Medikamenten empfohlen. Sollten diese zu keiner Besserung führen oder besteht der Verdacht auf eine andere Erkrankung, muss die weitere Diagnostik durch einen Fachmann erfolgen. Empfehlenswert ist hier in erster Linie eine Magenspiegelung, seltener müssen Röntgenauf-

nahmen oder weitere Spezialuntersuchungen der Speiseröhre durchgeführt werden.

Wenn die Ursachen geklärt sind – was sind dann die Therapiemöglichkeiten?

Dr. Michael Pauthner: Bei den meisten Betroffenen ist eine dauerhafte medikamentöse Behandlung zur Unterdrückung der Magensäure notwendig. Im Falle von Übergewicht sollte eine Gewichtsreduktion angestrebt werden und meist ist auch eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten unerlässlich. Bei schlechtem Ansprechen auf die Medikamente oder bei einer Unverträglichkeit besteht die Möglichkeit einer Operation. Gerade bei jungen Patienten kann ein solcher Eingriff unter Umständen eine lebenslange Medikamenteneinnahme vermeiden. Bei manchen Betroffenen liegt nachts eine große Menge an hochsteigendem Magensekret vor, wodurch weitere Komplikationen im Hals- beziehungsweise Rachenraum und in der Lunge auftreten können. Auch in diesen Fällen sind die Medikamente nicht ausreichend und eine OP ist dringend anzuraten.

Müssen sich Betroffene immer auf einen Krankenhausaufenthalt und im Falle einer OP auf einen komplizierten Eingriff einstellen?

Nein. Eine erste Diagnose und Therapie erfolgt in der Regel durch die niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen. Wenn eine Spezialdiagnostik oder eine Operation erforderlich sind, werden die

Patienten an unser VRZ, das Viszeralmedizinische Referenzzentrum am Sana Klinikum Offenbach, überwiesen. Dort haben wir alle beschriebenen Möglichkeiten der Diagnostik und eine sehr hohe Expertise sowohl internistisch als auch chirurgisch. In unserer Spezialsprechstunde bieten wir auch die Möglichkeit einer Zweitmeinung an. Im Falle einer OP setzen wir bei einer Refluxerkrankung auf prinzipiell schonende, minimal-invasive OP-Techniken. Bei dem Eingriff wird durch eine spezielle Magenmanschette der Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen wiederhergestellt und ein vorhandener Zwerchfellbruch verschlossen. Dazu bleiben die Patienten nur 2–3 Tage stationär im Krankenhaus und sind in der Regel sehr schnell wieder fit.

Vielen Dank für das Gespräch.



**Sana Klinikum
Offenbach**

Sana Klinikum Offenbach GmbH
Starkenburgering 66
63069 Offenbach

Telefon: 069 8405-0
Info-SOF@sana.de
www.klinikum-offenbach.de

FRÜHJAHRSMÜDE ODER ADRENAL FATIGUE?

Orthomolekulare Medizin gezielt einsetzen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden



Dr. med. Sabine Wiesner

Unsere Nebennieren sind zwei ca. walnussgroße Organe, die beiden Nieren wie ein „Hütchen“ aufsitzen – sie sind die Multiplayer unseres Hormonsystems:

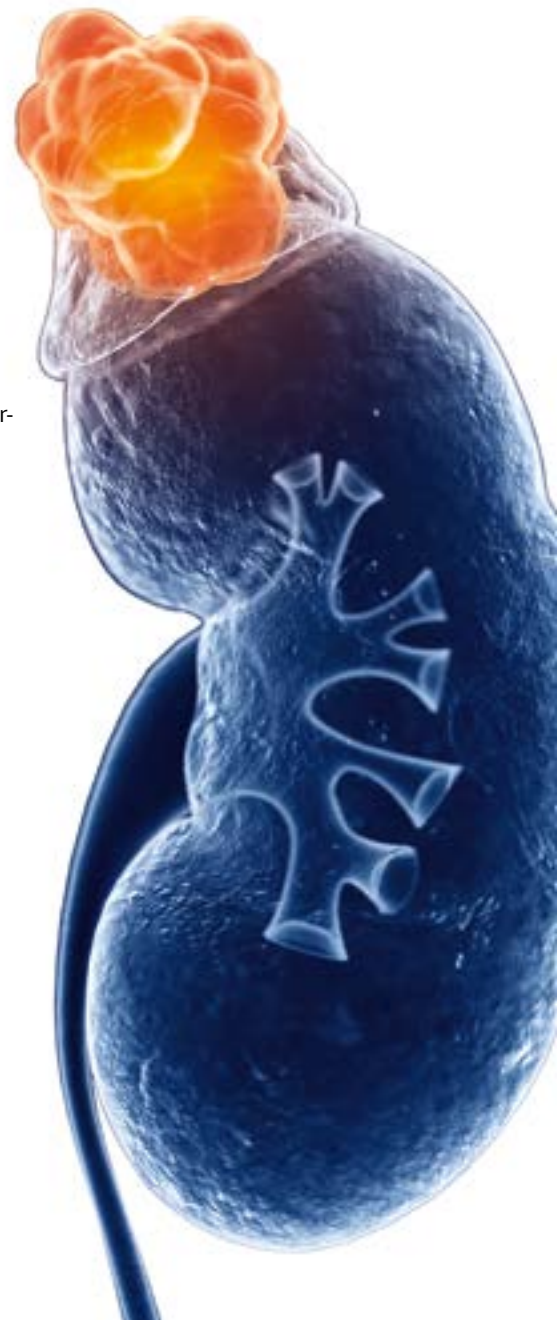
- Produktion von Adrenalin und Noradrenalin
- Bildung von Sexualhormonen
- Steuerung Wasserhaushalt und Blutdruck
- Steuerung der Energieproduktion
- Steuerung von Stressreaktionen

Und wie immer kommt es auf die Balance an – ständig multi-tasking unterwegs und das 24 Stunden am Tag geht halt nicht! Wenn „der Akku leer ist“ spricht man bei den Nebennieren vom Adrenal Fatigue, der Nebennierenerschöpfung oder -schwäche – nicht zu verwechseln mit der klassischen „Nebennierenrindeninsuffizienz“, dem Morbus Addison, bei der das

Nebennierengewebe zu mehr als 90% zerstört ist.

Zu den Symptomen eines Adrenal Fatigue gehören:

- Morgens kommt man kaum aus dem Bett, Nachmittagstief – bis hin zu völliger Lethargie
- Stress wird zunehmend schlechter toleriert
- Arbeitsbelastungen werden nur mit Mühe bewältigt
- Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen
- Schlafstörungen jeglicher Art
- Gewichtszunahme
- Haarausfall
- Infektanfälligkeit und Wundheilungsstörungen
- Wechseljahresbeschwerden
- Libidoverlust
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Muskelschmerzen
- Herzklopfen/stolpern
- Niedrige Körpertemperatur
- Schwitzen
- Essen bessert häufig die Symptome (v.a. Salziges und Fettes)



B-VITAMINE

unerlässliche Bestandteile in der Therapie von Schmerzen, Neuropathien, kognitiven Störungen, Fatigue und Schlafstörungen



Wussten Sie, dass

- ohne die 8 Vitamine, die zur B-Gruppe gezählt werden (B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B3 Niacin, B5 Pantothersäure, B6 Pyridoxin, B7 Biotin, B9 Folsäure/Folate, B12 Cobalamin) nahezu keine Stoffwechselvorgänge in unserem Körper stattfinden könnten?
- wir diese mit der Nahrung zu uns nehmen müssen, weil wir sie nicht selbst bilden können?
- diese Vitamine wasserlöslich sind und Überdosierungen praktisch nicht vorkommen, da diese mit dem Urin ausgeschieden werden?
- lediglich Vitamin B12 in der Leber eingelagert werden kann?
- es aktive und inaktive Formen gibt?

- nicht jeder Mensch (genetisch bedingt) alle B-Vitamine verstoffwechseln kann?
- bei einem B-Vitamin-Mangel sinnvollerweise ein B-Komplex in aktiver Form eingenommen werden soll, ggf. mit Betonung des fehlenden Vitamins?

Gefährdet, an einem B-Vitamin-Mangel zu leiden, sind Sie vor allem dann, wenn:

- Sie sich vegetarisch oder vegan ernähren
- Sie aufgrund Ihrer Lebensumstände/ Stress einen erhöhten Bedarf haben
- Sie die „Pille“ nehmen
- Sie Betablocker, Protonenpumpenhemmer, Antidepressiva oder Neuroleptika einnehmen

Das Adrenal Fatigue ist eine Form des Burn Out und ist heilbar. Ob und wie weit bzw. in welchem Erschöpfungsstadium sich Ihre Nebennieren befinden, lässt sich mit einfachen Speichel- und Urin-Untersuchungen messen – und dann eben auch behandeln, wobei mit Therapiedauern von 6 – 12 Monaten zu rechnen ist.

An erster Stelle stehen hierbei sog. Ordnungstherapien und Copingstrategien, aber auch eine unterstützende Mikronähr-

stofftherapie sowie die Gabe von homöopathischen Komplexpräparaten hat sich bewährt. Klassische Hormonpräparate können in der Regel vermieden werden. Wenn die Nebenniere sich ausruhen und erholen kann, erwacht ihr „Besitzer“ zu neuem Leben!



**dr. med.
sabine wiesner**

**fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin**

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

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

SICHER SOZIAL STARK



Immobilien gehören zu den begehrtesten Kapitalanlagen. Pflegeimmobilien sind als Altersvorsorge noch attraktiver und sicherer als Privatimmobilien. Eine solide Wertentwicklung, der Schutz vor Inflation, eine sichere Rendite und Steuervorteile machen sie besonders interessant.

Während bisher meist große Investoren in Pflegeimmobilien investiert haben, eröffnen sich jetzt auch für private Investoren zukunftssträchtige Perspektiven in diesem ständig wachsenden Markt. Die Mieterträge werden durch die Betreiber garantiert. In Kombination mit einem langfristigen Pachtvertrag sind Pflegeimmobilien daher eine nachhaltige Investitionsform, die Wirtschaftlichkeit und Sozialengagement vereint.

Mayen, der ideale Standort für unser Projekt. Lebendiges Zentrum der Vulkaneifel, reich an kulturellem Erbe und ursprünglicher Natur. Leben und erleben – ein Platz zum Wohlfühlen.

Immobilien
by **OLIVERHEEB**

BERATUNG, VERKAUF UND VERWALTUNG
OHC Oliver Heeb Consulting GmbH
Tel.: +49 (0) 6151 / 36097-00
www.pflege-konzept.de

Nachgefragt

PFLEGEIMMOBILIEN ALS GELDANLAGE?

Pflegenotstand, fehlende Pflegeplätze, demografischer Wandel. Lohnt sich die Investition in Pflegeimmobilien als sichere Geldanlage und als Baustein für die eigene Vorsorge? Wir haben dazu mit Oliver Heeb von OHC Oliver Heeb Consulting GmbH gesprochen.

Ja, die Investition in eine Pflegeimmobilie lohnt sich gleich mehrfach, wenn das Konzept stimmt: Hier erzielen Sie eine planbare und abgesicherte Rendite, erwerben einen Anteil an einer Immobilie der wiederverkauft aber auch vererbt oder verschenkt werden kann, haben keine Arbeit mit der Vermietung oder Instandhaltung und investieren in einen absoluten Wachstumsmarkt.

Wachstumsmarkt und sichere Geldanlage – die Situation

Etwa 30 % der Pflegebedürftigen benötigen einen Platz in einem Pflegeheim, 750.000 Menschen in Deutschland leben bereits im Pflegeheim und die Kapazitäten sind nach wie vor knapp. Selbst wenn man Prognosen mit Vorsicht bewertet, der Trend steht außer Frage. Bis 2025 steigt der Bedarf um weitere 500.000 Plätze, das statistische Bundesamt geht

sogar davon aus, dass der Bedarf bis 2060 auf 4,8 Millionen Plätze ansteigt.

Wer also eine Pflegeimmobilie kauft, investiert in einen Wachstumsmarkt. Die Mieterträge werden durch die Betreiber garantiert. In Kombination mit einem langfristigen Pachtvertrag sind Pflegeimmobilien daher eine nachhaltige Investitionsform, die Wirtschaftlichkeit und Sozialengagement vereint.

Pflegeheim neu gedacht – eine zukunftsfähige Alternative

Viele Pflegeeinrichtungen werden immer noch nach den gleichen Überlegungen wie vor 20 Jahren konzipiert und betrieben. Dass das auch anders geht zeigt das Beispiel „Haus Maarland“ in Mayen. Ein Gesamtkonzept von OHC, Prof. Dr. Metzger von Open Minded und dem Pflegespezialisten Cura Sana.

Mit Prof. Dr. Metzger flossen hier praktische Erkenntnisse aus seinem Spezialgebiet „Bauen für Demenz“ ein. Der Betreiber, die Cura Sana Gruppe, ausgewiesene Spezialisten im Pflegebereich, haben zurzeit 16 Objekte im Portfolio die in das Projekt eingebracht werden. Sie sichern



ein notarielles Vorbelegungsrecht aller zur Auswahl stehenden Einrichtungen zu – eine Investition in Mayen ist also gleichzeitig die Eintrittskarte in die gesamte Pflegewelt der Cura Sana.

Das Haus Maarland bietet in der ersten Ausbaustufe 99 Pflegeeinheiten, struk-

turiert in Wohngruppen mit 12 bis 13 Bewohnern, gemeinsamen Aufenthaltsbereichen mit Küche und Balkonen, eigenem Café mit Außenplätzen im eigenen kleinen Park. Alle Wohnungen sind barrierefrei und mit großen Fensterflächen und hochwertigen Materialien ausgestattet. In der zweiten Ausbaustufe wird angrenzend ein Appartementhaus für betreutes Wohnen und Personalwohnungen errichtet.

OHC Oliver Heeb Consulting GmbH übernimmt Beratung und Verkauf der Immobilien inklusive der Verwaltung. Lassen Sie sich beraten 06151 36097-00. Mehr Infos unter www.pflege-konzept.de

Wer eine Pflegeimmobilie kauft, investiert in einen Wachstumsmarkt – In Kombination mit einem langfristigen Pachtvertrag sind Pflegeimmobilien eine nachhaltige Investitionsform.



Seit einem Jahr in Wolfskehlen

ZAHNZENTRUM RIEDSTADT

Das Magazin Lebenslust im Interview mit
den Zahnärzten Dr. Warzecha und Dr. Prieß



v.l.n.r. Dr. Lisa-Marie Sauer, Dr. Katharina Warzecha,
Dr. Simon Prieß

Seit fast einem Jahr ist die Region um ein medizinisches Kompetenzzentrum reicher. Im Sommer 2017 eröffneten Dr. Katharina Warzecha & Dr. Simon Prieß im Gewerbepark Wolfskehlen das Zahnzentrum Riedstadt. Die Zeitschrift Lebenslust, welche bereits über die Eröffnung berichtete, führte mit den beiden Zahnärzten ein Interview über die vergangenen Monate und die zukünftige Entwicklung.

Lebenslust: Frau Dr. Warzecha, die Eröffnung Ihrer Praxis liegt noch keine 12 Monate zurück – wie ich sehe, hat sich in Ihren Räumlichkeiten nochmal einiges getan.

Warzecha: Ja, das ist völlig richtig. Neben dem letzten baulichen Feinschliff haben wir in den letzten Monaten die Anzahl unserer Behandlungszimmer von 3 auf 6 verdoppelt. Damit werden wir dem Zen-

trum im Namen unserer Praxis noch ein Stückchen mehr gerecht. Vor allem hatten wir aber dadurch die Möglichkeit, unser Behandlungsteam auf zwei Prophylaxekräfte und zusammen mit Frau Dr. Sauer auf drei zahnärztliche Behandler auszubauen.

Lebenslust: Das hört sich nicht danach an, als hätten Sie nach der Eröffnung viel Zeit zum Durchatmen gehabt.

Prieß: Das stimmt. Wir freuen uns aber ausgesprochen über den hohen Zuspruch. Denn Zahnmedizin ist Vertrauenssache. Meine Frau, welche früher in Goddelau tätig war, ist ja seit ihrer Kindheit fest in der Region verwurzelt – umso mehr hat es mich gefreut, dass ich ebenfalls so herzlich angenommen wurde.

Lebenslust: Dr. Warzecha, Ihr Team und Sie bieten in Ihren neuen Räumlichkeiten alle Versorgung an?

Warzecha: Ja, wir sehen unsere Aufgabe hauptsächlich im Erhalt von Zähnen, dies ist unsere wichtigste Mission. Individuelle Prophylaxe vom Kindesalter bis in die Rente, Zahnerhalt durch hochwertige Füllungstherapie und die Parodontitis-Therapie spielen eine große Rolle. Die aktuell veröffentlichte deutsche Mundgesundheitsstudie zeigt, dass faktisch die Hälfte aller Erwachsenen ab 35 Jahren eine Parodontalerkrankung hat. Aber nicht nur diesen Patienten müssen wir helfen. Wir decken alle Fachbereiche der Zahnmedizin ab, in-

klusiv mikroskopischer Wurzelbehandlung, Laser, Schienentherapie, Zahnstellungskorrekturen im Erwachsenenalter sowie ästhetischer Zahnmedizin inklusive Zahnaufhellung.

Lebenslust: Und wenn es mit dem Erhalt mal nicht klappt?

Warzecha: Wir sind in der Lage fast jedem Patienten zu helfen. Durch Inlays, Onlays und Kronen können wir größere Defekte versorgen. Bei einem oder mehreren fehlenden Zähnen kommen Brücken aus Metall oder hochästhetischer Vollkeramik bis hin zu perfekt sitzenden Teil- und Vollprothesen zum Einsatz.

Lebenslust: Wann und wie kommen Implantate zum Einsatz?

Prieß: Wenn unsere Patienten feste Zähne auf Implantaten wünschen, können wir fast das gesamte Spektrum und alle Möglichkeiten in unserem Zentrum anbieten. Neben dem Ersatz einzelner Zähne sind wir in der Lage, auch komplexe Fälle technisch und wissenschaftlich auf höchstem Niveau zu betreuen. Neben dem Schließen einzelner Lücken zählen auch Sofortimplantationskonzepte mit direkter prothetischer Versorgung zu unserem Behandlungsspektrum. Gerade dieses Verfahren bei dem Patienten innerhalb von 24 Stunden neue feste Zähne bekommen, erhält immer mehr Zuspruch.

Lebenslust: Sicherlich interessiert es unsere Leser, wie sich die Zahnmedizin und das Zahnzentrum Riedstadt in den kommenden Jahren entwickeln wird. Können Sie uns einen kleinen Ausblick geben?

Warzecha: Wir haben natürlich keine Glaskugel – ich kann daher nicht für die gesamte Zahnheilkunde sprechen. Generell ist ein Trend der Digitalisierung auch in der Zahnheilkunde zu erkennen. Mit digitalem 3D-Röntgen, welches sogar deutlich strahlungsärmer als konventionelles 2D-Röntgen ist, sind wir bereits heute ganz vorne dabei. Mit dem mittlerweile als ausgereift geltenden intraoralen Scannern können wir zukünftig situationsbedingt auf Abformungen verzichten. Was unsere Praxis angeht, befinden wir uns aktuell genau dort, wo wir hin wollten. Wir arbeiten zukunftsorientiert und haben die langfristige Aufrechterhaltung Ihrer Zahngesundheit im Fokus. Zudem ist es unser Anspruch, immer auf dem neuesten Stand der Technik

und Wissenschaft zu sein, um Ihnen die individuell bestmögliche Therapiemöglichkeit zukommen zu lassen. Wir werden uns daher nicht auf dem jetzigen Stand ausruhen, sondern weiter in unser Team, Fortbildung und Technik investieren. Denn eine vertrauensvolle, langfristige und zufriedene Patientenbeziehung ist für uns das Wichtigste.

Prieß: Was an dieser Stelle zum Abschluss aber nicht unerwähnt bleiben darf, ist neben dem großen Dankeschön an unsere bisherigen Patienten ein herzlicher Dank an unser ganzes Praxisteam: Unsere Kolleginnen an der Rezeption, der Behandlungsassistenten und in der Prophylaxeabteilung. Denn die beste technische Ausstattung und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse sind wertlos ohne ein starkes Team, welches täglich voller Freude mit uns unsere Patienten bestmöglich betreut.

PS.: Da wir auch in Zukunft weiter wachsen, sind spontane Bewerbungen immer herzlich willkommen.



**NICHT EINE ZAHNARZTPRAXIS:
MEINE ZAHNARZTPRAXIS!**

ZAHNZENTRUM RIEDSTADT
Dr. Katharina Warzecha & Dr. Simon Prieß

✓ OP-Mikroskop	✓ Implantologie
✓ 3D-Röntgen	✓ Parodontologie
✓ Laserbehandlung	✓ Prophylaxe
✓ Vollkeramik	✓ Endodontie

Albert-Einstein-Str. 7
64521 Riedstadt-Wolfskehlen

T 06158 9298940
M hallo@zahnzentrum-riedstadt.de
W www.zahnzentrum-riedstadt.de



Oliver Stephan Eckrich
Zahnarzt-Implantologe

Gabriele Bernhard
Zahnärztin

Sven Richter
Zahnarzt

Dr. med. dent. Géraldine Croissant
Zahnärztin

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



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

Gabriele Bernhard & Kollegen
Bioästhetische Zahnarztpraxis

Zahnärzte

Gabriele Bernhard
Stephan Eckrich

Sven Richter

Dr. med. dent. Géraldine Croissant

Vorm Heiligen Kreuz 15
64331 Weiterstadt

Mo. – Do. 8.00 – 20.00 Uhr

Freitag 8.00 – 18.00 Uhr

Tel. 06150 – 4710

Mail: info@Zahnarztpraxis-Bernhard.de

www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de

BRINGEN SIE IHR LEBEN WIEDER AUF KURS!

**Im Hamsterrad gefangen?
In der Sackgasse gelandet?**

Dann rufen Sie an:

Dr. phil. Ralf Friedrich
Heilpraktiker für Psychotherapie

06071 2088360

Was ist mir mein persönliches Glück wert?

Was ist mir mein persönliches Glück wert?

Ein Mensch denkt: „Ich gebe viel Geld für mich aus. Für Kleidung und gutes Essen, Kino und Frisör oder andere Dinge, die mir eine Freude bereiten. Doch manchmal komme ich in Situationen, die machen mir zu schaffen, bereiten mir Sorgen. Warum ist meine Karriere ins Stocken geraten? Wie kann ich endlich zu einer Bikini-Figur kommen, ohne mich selbst zu sabotieren? Warum kommen meine Gedanken nachts nicht zur Ruhe und rauben mir meinen Schlaf? Diese und andere Fragen nehmen mir Kraft und Energie. Eigentlich bräuchte ich Hilfe, gerne würde ich dafür auch bezahlen, doch wer kann mir darauf eine Antwort geben?“

Ich kenne solche Situationen gut aus meinem eigenen Leben und vor allem aus der Arbeit mit meinen Klienten und Klientinnen. Als professioneller Coach bin ich darauf ausgebildet, diese und andere Lebensfragen mit Ihnen zu klären mit dem Ziel, dass Sie selbst Antworten finden, die zu Ihnen passen. Dabei setze ich verschiedene Techniken ein, z.B. Aufstellungen mit dem Systembrett, Arbeit mit Bildern oder Bio-Feedback-Anwendungen. Nach nur drei Gesprächen können Sie schon viel innere Klarheit haben und setzen Lösungen um, die zu Ihnen passen. Durch meine professionelle Hilfe kommen Sie schneller an Ihr Ziel und gestalten Ihr Leben noch aktiver. Es ist ein kleines Investment in Ihr eigenes Glück!

WEGE AUS DEM STRESS

Hohe Belastungen im Job zählen zu den größten Gesundheitsrisiken

(djd). Termindruck, Arbeitsverdichtung, generell steigende Anforderungen im Job – die meisten Menschen haben irgendwann mit Stress zu kämpfen. Wird er jedoch zum Dauerzustand, treten nicht selten gesundheitliche Probleme auf. So haben Forscher jetzt nachgewiesen, dass negative Emotionen langfristig Entzündungsvorgänge in den Gefäßen begünstigen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen können.

Psychische Überlastung als Gesundheitsrisiko

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat daher aus gutem Grund psychische Belastungen bei der Arbeit zu den größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts erklärt. Und tatsächlich nennt die Mehrheit der Deutschen ihre Arbeit als Hauptursache des steigenden Stresspegels – und das, obwohl die Arbeitszeit der Beschäftigten sinkt. Stress begründet sich demnach also auch darin, wie belastend der Berufsalltag empfunden wird. Gerät der menschliche Organismus durch den anhaltenden Stress aus der Balance, können Arzneimittel mit Wirkstoffen aus

der Natur helfen, das seelische und körperliche Gleichgewicht zu stärken und Stresssymptome zu lindern. Bewährt haben sich Neurodoron Tabletten von Weleda, eine Komposition aus potenziertem Gold, Kalium phosphoricum und Ferrum-Quarz. Sie können beruhigend wirken, ohne zu sedieren, darüber hinaus die Nerven stärken, den Organismus kräftigen sowie stressbedingte Angst- und Unruhezustände, Kopfschmerzen und depressive Verstimmungen lindern. Unter www.weleda.de/entspannungshelfer gibt es weitere Informationen.

Die eigene Einstellung ändern

Experten raten darüber hinaus, die eigene Einstellung zum Beruf zu verändern und sich auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu besinnen. Denn wahres Glück erleben die meisten Menschen im Privatleben, hat der Glücksforscher Richard Layard festgestellt. Aktive Tätigkeiten wie Sport, Kochen, Heimwerkern oder Basteln eignen sich gut, um negative Gedankenspiralen zu durchbrechen.

DIE ZWEI WICHTIGSTEN MINUTEN IHRES TAGES!

Ganzkörper-Kältebehandlung – Nicht nur was für Frauen

Die Ganzkörper-Kältebehandlung wirkt auf den gesamten Organismus gleichzeitig. Hier werden therapeutisch wirksame Temperaturen von ca. -130°C eingesetzt. Die Behandlungsdauer beträgt nur 1 bis 3 Minuten.

Die Blutgefäße der Haut verengen sich bereits nach 10 Sekunden. Die Kälte bleibt nur auf der Hautoberfläche. Gleichzeitig kommt es zur gesteigerten Sauerstoffversorgung des Herzens und der inneren Organe, der Stoffwechsel und die Fettverbrennung werden nachhaltig aktiviert und Schadstoffe werden leichter abtransportiert.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass eine einzige Behandlung zur Schmerzlinderung, Minderung von entzündlichen Prozessen, Entspannung verkrafter Muskulatur und Aktivierung des Immunsystems führt.

Kurz gesagt: Sie nehmen ab, werden gesund und sind gut gestimmt! Deswegen sind das die zwei wichtigsten Minuten Ihres Tages!

Anwendungsbereiche der Ganzkörper-Kältebehandlung

Anti-Aging/Beauty

- Gewichtsreduktion und Bekämpfung von Cellulite
- Verlangsamung der Hautalterungsprozesse

- Hautstraffung und -Verjüngung
- Entgiftung des Körpers und Stärkung des Immunsystems
- Haar- und Nagelkräftigung

Sport/Fitness

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Verkürzung der Erholungsphasen
- Reduktion der Rehabilitationszeit nach Verletzungen
- Behandlung von chronischen Sportverletzungen
- Förderung der Fettreduktion bei Muskelaufbau
- Muskelentspannung

Gesundheit

- Unterstützung bei der Schmerztherapie, insbesondere bei Erkrankungen von Gelenken und Wirbelsäule, bei Rheuma, Arthrosen, Multiple Sklerose
- Behandlung von Hauterkrankungen
- Unterstützung der Psyche
- Verbesserung bei Allergien

... und vieles mehr

KRYOCENTER

Figura wohl

Innovation für Schönheit & Gesundheit

Erweitertes Leistungsspektrum

- Alternatives Lifting – straffe Haut ohne OP
- Cellulite Behandlung
- Kältesauna – Kryolipolyse
- Genetische Stoffwechselanalyse

Inh. Ljuba Franken
Gagernstr. 10 · 64283 Darmstadt
Telefon: 06151-101960
E-Mail: info@figurawohl.de
www.figurawohl.de

Wir sind zu folgenden Zeiten für Sie da:

Mo-Fr: 9.00 – 21.00 Uhr

Sa: 10.00 – 13.00 Uhr

Auf Wunsch beraten und behandeln wir Sie auch außerhalb unserer Öffnungszeiten.

Das gehört zu unserer Philosophie.



Gutschein über
50%
auf die erste
Behandlung

AUGEN-SCREENING

Optik Bogorinski untersucht umfassend

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

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

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

Das umfassende Screening-Programm, das im ältesten Fachgeschäft Pfungstadts angeboten wird, umfasst nicht nur die Sehleistung des Kunden, sondern Nils

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

Für Nils Bogorinski ist es besonders

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

Optik Bogorinski

Eberstädter Straße 36

Pfungstadt

Montag - Freitag von 9 bis 13 Uhr

und von 14.30 bis 19 Uhr,

Samstag von 9 bis 13 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Tel.: 06157-2962 | www.bogorinski.de



Neu bei uns

POLASKOP 3D-Sehtest Jetzt Termin vereinbaren

OPTIK BOGORINSKI

Brillen Kontaktlinsen

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

LUST AUF EIN ECHTES ABENTEUER?

Zur Verstärkung unseres „Expeditionsteams“
im Darmstädter Straßendschungel suchen wir



PFLEGEKRÄFTE (M/W)

mit und ohne Examen – In Teil-/Vollzeit oder 450-Euro

Du hast die Legitimation dazu durch:

- deinen Willen, die Welt ein kleines bisschen besser zu machen
- einen Führerschein Kl. 3
- deine Bereitschaft, zu verschiedenen Tageszeiten im Einsatz zu sein

Die Expedition ist Erfolg versprechend, weil:

- wir dafür sorgen, dass du alle Kenntnisse und Fertigkeiten bekommst, die du dafür brauchst
- wir eine starke Truppe sind
- wir zusammenhalten
- wir uns durch Mut für neue Wege auszeichnen



Pflegedienst Hessen-Süd
immer an Ihrer Seite
www.pflegedienst-hessen-sued.de

Bewirb dich und mach mit!

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH
Thüringerstr. 5b, 64297 Darmstadt
oder: info@pflegedienst-hessen-sued.de

EINES DER LETZTEN ABENTEUER UNSERER ZEIT

5:45 Uhr, ein nebliger, dunkler Morgen. In Darmstadts Gassen und Straßen ist es noch ruhig und verschlafen. Nur Schwester K. tastet sich verschlafen zu ihrem Fahrzeug, das um die Ecke parkt. Sie steigt ein. Während der Fahrt zum Büro geht sie in Gedanken ihre heutigen „Missionen“ durch: Frau B. diese dicken, festen Kompressionsstrümpfe anziehen und ihr Frühstück vorbereiten. Dann Herrn M. aus dem Bett helfen, ihn auf seinen wackligen Beinen ins Bad begleiten und dort beim Duschen assistieren. Danach kommt Frau D. Von ihrem Schicksal ist Schwester K. am meisten berührt. Während sie die nächtliche Infusion abhängt, erzählt Frau D. immer etwas aus ihrem bewegten Leben. Und dann ist da noch Herr A. Er lebt allein, hat keine Kinder, und jetzt kommt er alleine nicht mehr klar. Die Beine wollen einfach nicht mehr. Als er sich endlich überwunden hatte, Hilfe in Anspruch zu nehmen, war sein Haushalt völlig heruntergekommen. Der Kühlschrank war leer, und Herr A. war völlig abgemagert. Sein körperlicher Zustand war katastrophal. Inzwischen wurde er durch die regelmäßigen Besuche des Pflegedienstes aufgepäppelt. Herr A. weiß das sehr zu schätzen. Er strahlt immer über das ganze Gesicht, wenn Schwester K. die Wohnung

betritt. Das ist es auch, was sie jeden Morgen zu nächtlicher Zeit aus dem Bett holt: die glücklichen Gesichter! Mit jedem Menschen, den sie besucht, hat sie das Gefühl, die Welt ein kleines bisschen besser zu machen.

Wenn ein Beruf abwechslungsreich, herausfordernd und sinnstiftend ist, dann ist es einer der Pflegeberufe in der Ambulanten Pflege, sei es als Krankenschwester/-pfleger, Altenpfleger/in, angelernte Pflegekraft ohne Examen, Hauswirtschaftlerin oder Betreuungskraft. In der ambulanten Pflege verbinden sich unterschiedliche Fähigkeiten zu interessanten Herausforderungen und man kommt Menschen sehr nahe. Fachkenntnisse in der Pflege und auch medizinische Kenntnisse sind hier erforderlich, da hier auch Tätigkeiten im Auftrag des Arztes durchgeführt werden. Für examinierte Pflegekräfte bietet sich ein breites Feld von Tätigkeiten. Hier verbinden sich verschiedene medizinische Fachgebiete mit ganz menschlichen, sozialen Kompetenzen, die man auf keiner Schule lernt. Und was keiner bestreitet: es sind Berufe mit Zukunft! –

Lust auf ein echtes Abenteuer? Bewerben Sie sich zum Beispiel beim Pflegedienst Hessen-Süd!

www.pflegedienst-hessen-sued.de

WAS HÄTTE OMA SICH GEWÜNSCHT?

Die Bestattungsvorsorge sichert eigene Wünsche und entlastet Angehörige



Frank Willenbücher berät umfassend und vertrauensvoll rund um Abschied und Bestattungsvorsorge

Wann macht man sich schon Gedanken über den eigenen Tod? Eher selten. Am ehesten, wenn man im Familien- oder Freundeskreis selbst von einem Trauerfall betroffen ist. Die Hinterbliebenen müssen sich um die Bestattung kümmern und Entscheidungen treffen, die nach ihrer Meinung im Sinne des Verstorbenen sind. Und das in einer Situation, in der sie

in aller Regel emotional höchst belastet sind. Trauer lähmt – und doch müssen die Angehörigen viele Fragen beantworten: Was hätte sich Oma für ihren letzten Abschied gewünscht? Welche Art der Bestattung, welchen Ort der Beisetzung? Und: Was kostet das alles?

Der Bessunger Bestatter Frank Willenbücher kennt die damit verbundenen Sorgen und Nöte der Hinterbliebenen: „Bei aller Nähe innerhalb der Familie ist es oft genug so, dass dann im Trauergespräch niemand so recht eine Vorstellung davon hat, was sich der Verstorbene gewünscht hätte. Das ist eben nur ganz selten ein Thema, das zu Lebzeiten im Familienkreis besprochen wird.“ Deshalb ist es sinnvoll, sich bereits zu Lebzeiten mit dem eigenen Abschied auseinanderzusetzen. Und Vorsorge zu treffen, dass im Todesfall eigene Wünsche berücksichtigt und Hinterbliebene auch finanziell – durch eine Versicherung oder einen Treuhandvertrag – entlastet werden.

Persönliche Vorstellungen vom eigenen Abschied zu formulieren, ist also nicht nur Ausdruck von Selbstbestimmung, sondern auch ein Zeichen von Verantwortungsbewusstsein gegenüber seinen Liebstem. Neben allgemeinen Überlegungen können in einer Vorsorgevereinbarung auch sehr detaillierte Festlegungen getroffen werden. „In Vorsorge-Gesprächen bemerke ich immer wieder, dass die Menschen oftmals doch sehr genaue Vorstellungen davon haben, wie ihr Abschied gestaltet werden soll“, stellt Frank Willenbücher dazu fest. „Gerade Menschen, die sich erst kürzlich mit dem Trauerfall eines Angehörigen befassen mussten, sind bereit, sich um die eigene Bestattungsvorsorge zu kümmern. Und sind dann sichtlich erleichtert, wenn sie das geregelt haben“, sagt Frank Willenbücher. In seinem Bestattungsinstitut, das in diesem Jahr sein 150-jähriges Bestehen feiert, berät er ausführlich zu allen Aspekten der Bestattungsvorsorge. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.willenbuecher.org



Foto: ©VRD – fotolia.com

ICH BLEIBE ICH – SELBSTSTÄNDIG IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Hausnotruf – Ein rundum gutes Gefühl für Nutzer und Angehörige



Foto: ©Die Johanniter

Dieburg. Kein Mensch auf der Welt wird jünger. Okay, hier und da zwickt und kneift der Körper, aber das ist doch kein Grund die Selbstständigkeit aufzugeben! Fest steht: jeder will weiter sein Leben leben und zwar ganz klar in den eigenen vier Wänden. Auch wenn man mittlerweile alleine zuhause ist und auch, wenn die Kinder mit ihrer Familie nicht gerade „um die Ecke“ wohnen und mal eben vorbei kommen können, wenn was ist. Es wird

Zeit, sich über Unterstützung Gedanken zu machen. Auf der Suche nach dem richtigen Partner für diese Lebenslage stößt man schnell auf gute Erfahrungen, die tagtäglich mit den Johannitern gemacht werden. Die Johanniter bieten seit vielen Jahren unterschiedliche Dienste für Senioren an und handeln dabei nach dem christlichen Gebot der Nächstenliebe und aus Liebe zum Leben.

Ein sehr hilfreicher Service ist zum Beispiel der Hausnotruf. Beeindruckend ist hier, das deutschlandweit bereits über 170.000 Menschen Vertrauen zu den Johannitern haben. Wenn man sich umhört, dann haben sicher auch ein paar im Bekanntenkreis das Gerät zu Hause stehen. Das Grundprinzip ist einfach: man trägt einen Funkhandsender als Armband oder als Anhänger um den Hals. Kommt es zu einer Notsituation, und dieser muss nicht

nur medizinischer Art sein, wird durch die Betätigung des Knopfes ein Signal an die Hausnotruf-Zentrale abgesetzt und schon wird Hilfe gerufen. Ein rundum gutes Gefühl für den Nutzer und die Angehörigen. Worauf warten Sie noch: Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne über die wertvollen Dienste der Johanniter. Unseren zuständigen Leiter des Hausnotrufs in Darmstadt-Dieburg, Herrn Werner, erreichen Sie unter der 06071 2096 18. Oder www.juh-da-di.de.

**Der Johanniter-Hausnotruf.
Macht Sie selbständig und
sicher!**

Fragen Sie einfach Ihre Johanniter vor Ort und sichern Sie sich jetzt unser Aktionsangebot!

Telefon: 06071 2096 18
www.johanniter.de/hausnotruf

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



**23.4. bis 31.5.2018
Jetzt 4 Wochen
gratis testen!**



HEITER WEITER – SO GUT LEBT ES SICH IM ALTER

Die Residenz „Am Kurpark“ in Bad König bietet Service-Wohnen auf hohem Niveau



„Ich wohne seit über 10 Jahren im Haus und kann nur immer wieder sagen, dass es uns hier sehr gut geht.“

www.senioren-wohnbkonzepte.de
06063.95940 | info@seniorenresidenz-badkoenig.de
Werkstraße 27 | 64732 Bad König

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG

Wer in diesen Zeiten noch glaubt, dass Senioren untätig Tage verstreichen lassen, irrt – und zwar gewaltig. Ältere Menschen wissen sehr wohl, wie es sich im Alter gut leben lässt. Das beweisen die Bewohnerinnen und Bewohner in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König täglich. In den hochwertig ausgestatteten, geräumigen 2- bis 3-Zimmer-Appartements leben sich die Senioren schnell ein. Insgesamt kümmern sich sieben Teams um die Belange der Bewohner und nehmen ihnen auf Wunsch Alltagspflichten wie Wohnungsreinigung, Fenster putzen, Essen kochen oder Wäsche waschen ab.

So bleibt genügend Zeit und Muße für das, was im Alter viel Freude bereitet. Singen im Chor, gemeinsame Spielenachmit-

tage, Sport in netter Runde, interessante Vorträge besuchen, einen Kaffeeplausch unter Gleichgesinnten genießen oder ein Spaziergang im weitläufigen Kurpark Bad König. Die Residenzler zeigen viel Initiative bei der Freizeitgestaltung und organisieren noch viele Treffen in Eigenregie.

Besser kann man im Odenwald seinen Ruhestand nicht verbringen. Die exponierte Lage des Hauses mit direktem Zugang zum Kurpark, die familiäre Atmosphäre und das gute Miteinander überzeugen viele. „Ich wohne seit über 10 Jahren im Haus und kann nur immer wieder sagen, dass es uns hier sehr gut geht“, lobt Frau Ingeborg Böcher das Konzept. „Wir haben eine gute Gemeinschaft und jeder macht trotzdem, was er will.“

Mehr über die Residenz & Hotel „Am Kurpark“ erfahren Sie unter www.senioren-wohnbkonzepte.de mit Klick auf Residenz „Am Kurpark“ oder in einem persönlichen Gespräch mit Vermietungsberaterin Frau Silvia Uhlig.

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

Ein schönes Lächeln muss nicht teuer sein



Das Team um Dr. Mamuša – hier von links nach rechts – Dr. Schneider, G. Acar, M. Ehrensberger, S. Jung, N. Lang und Dr. Mamuša erwartet Sie in freundlicher und ruhiger Atmosphäre.

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



Zahnarztpraxis
Dr. Mladen Mamuša

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

Praxisgemeinschaft

Astrid Schmieder

D.O.® M.R.O.®

Osteopathin · Physiotherapeutin (PT)

Michael Rexrodt BSc.,

Osteopath · Heilpraktiker · PT

Nicole Haberland

Osteopathin · Heilpraktikerin · PT

Björn Hoffmann

Osteopath · Heilpraktiker · PT



64807 Dieburg
Schillerstraße 5 und
Spitalstraße 29

Tel. 06071/21528
www.astrid-schmieder.de

DER FRÜHLING KOMMT, JETZT KANN ES LOSGEHEN

Steigen Sie ins Ruderboot und rudern Sie mit für die gute Sache

Bereits seit 2005 ruft die Mainzer Stiftung Leben mit Krebs zu der Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ auf. Zusammen mit lokalen Partnern sammelt sie Fördergelder für konkrete Hilfsprojekte und macht auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit einer Krebserkrankung aufmerksam. Denn aktuell leben in Deutschland über fünf Millionen krebserkrankte Menschen – und jährlich werden Tausende Neuerkrankungen nachgewiesen. „Betroffene wissen es nur zu gut: Die Diagnose Krebs verändert ihr Leben und das ihrer Angehörigen fundamental“, sagt Professor Dr. med. Christian Jackisch, Chefarzt der Frauenklinik am Sana

Klinikum Offenbach und Leiter der beiden dort angesiedelten zertifizierten Krebszentren, dem Brustzentrum Offenbach (DKG & DGS) und dem Gynäkologischen Krebszentrum Offenbach (DKG). „Hier sind alle Arten an Hilfsangeboten, Selbsthilfegruppen und eine gute Beratung sehr wichtig“, sagt Prof. Jackisch, auch Vorsitzender der Hessischen Krebsgesellschaft e.V. Er betont, dass auch die Teilnahme bei regelmäßigen, medizinisch betreuten Aktivitäten die Einschränkungen durch Erkrankung und Therapie unterstützen und helfen können, die Prognose von Krebspatienten nachhaltig zu verbessern. Um darauf aufmerksam zu machen, steigt er auch selbst immer wieder ins Boot und ruft dieses Jahr, zusammen mit den Kollegen des Ketteler Krankenhauses nicht nur alle Betroffenen, sondern alle Interessierten der Region auf, es ihm gleich zu tun.



Spannende Entscheidungen

Rund um gesund

Im Rahmen der Initiative Rudern gegen Krebs gründen sich am Sana Klinikum in Offenbach im Sommer 2018 sowohl eine Patienten-Trainingsgruppe „Rudern“ als auch eine Mitarbeiterruderguppe. Denn der Rudersport ist ein Gemeinschaftssport, der den Mannschaftsgedanken stärkt und Krebspatienten dabei zusätzlich einen Erfahrungsaustausch unter ei-



Fotos: ©Veranstalter

ander ermöglicht. „Rudern“ stellt dabei eine den Körper gleichmäßig beanspruchende, individuell in seiner Intensität zu kontrollierende Betätigungsmöglichkeit dar und ist für die unterschiedlichsten sportlichen Niveaus sehr geeignet. Außerdem findet „Rudern“ unter freiem Himmel statt und versorgt die Sportler mit viel frischer Luft. Seit der ersten Regatta vor 13 Jahren haben schon über 25.000 aktive Ruderer bei der Aktion mitgemacht.

Ruderfreudige gesucht – Zuschauer und Spenden willkommen!

Machen Sie mit bei „Rudern gegen Krebs“ am Sonntag, 23. September 2018 in Offenbach!

Auf der 350 Meter langen Regatta-Strecke auf Höhe des Wassersportvereins 1926 Offenbach-Bürgel können Frauen-, Herren- oder Mix-Teams ins Rennen gehen. Mitmachen kann fast jeder, auch als Anfänger. Denn in dem Startgeld von 300 Euro pro Boot ist neben einem wesentlichen Spendenanteil ein Beitrag für bis zu 4 Trainingseinheiten pro Mannschaft unter fachmännischer Anleitung vorgesehen. Das Online-Anmeldeportal ist ab April freigeschaltet und über www.ruderngegenkreb.de aufrufbar. Hier finden sich

alle wichtigen Informationen. Mitrudern können private Gruppen, Unternehmens- oder Vereinsboote. Die Benefizregatta im September in Offenbach ist der einzige Regattatermin in Hessen und zieht jedes Jahr bis zu 80 aktive Ruderteams an.

Die Stiftung „Leben mit Krebs“ ist auf finanzielle Förderung und Spenden angewiesen, um diese in patientenbezogene Projekte vor Ort einbringen zu können. Die Regatta ist dazu ein wichtiges, aufmerksamkeitsstarkes Instrument und bietet auch Sponsoren vielfältige, interessante Möglichkeiten, ihr Engagement sichtbar zu machen. Privatpersonen, Unternehmen oder Stiftungen, die sich engagieren möchten, finden Kontaktdaten auf www.ruderngegenkreb.de oder wenden sich an Anne Stach, Sana Klinikum Offenbach, Telefon 069 – 8405 4568 oder anne.stach@sana.de.





GEMÜSE MIT KÖPFCHEN

Spargel hat jetzt wieder Hochsaison

„Königliches Gemüse“, „Frühlingsluft in Stangen“ oder „essbares Elfenbein“ – so vielfältig wie die blumigen Vergleiche, so groß ist die Faszination, die Spargel seit Jahrhunderten auf Feinschmecker ausübt. Doch nur wenige Wochen kann man das leckere Edelgemüse genießen, denn unser einheimischer weißer Spargel wird lediglich bis zum Johannisfest am 24. Juni gestochen. Danach herrscht Erntestopp, so dass sich die Spargelpflanzen bis zur nächste Saison erholen und neue Spross-

sen ausbilden können. Doch bis dahin kann man sich kulinarisch austoben an leckeren Rezepten rund um die weißen Stangen. Dabei braucht man zum Glück kein schlechtes Gewissen zu haben. Denn gleichgültig, wie viel man isst, ausgiebige Spargelmahlzeiten wirken sich nicht negativ auf die Waage aus. Das Gemüse ist nämlich äußerst gesund: Es „putzt“ die Nieren, hat so gut wie keine Kalorien, dafür aber eine Menge Vitamin A, B, C und E. Um zu vermeiden, dass die Frühlingsde-

likatesse holzig, bitter oder faserig ist, sollte man sie möglichst frisch einkaufen. Die beste Möglichkeit dazu besteht an den unzähligen kleinen Buden, die zurzeit am Straßenrand stehen, wo frischer Spargel direkt vom Feld angeliefert und angeboten wird. Damit man trotzdem die Garantie hat, nur das Beste auf den Tisch zu bringen, sollte man auch selbst auf bestimmte Qualitätskriterien achten: So dürfen die Enden der Stangen nicht verfärbt oder vertrocknet sein. Ideal ist, ▶



LUST AUF GENUSS

wenn sie fest und saftig wirken. Außerdem sollte frische Ware schnell zerbrechen, sich kaum biegen lassen und fest geschlossene Köpfe haben. Das zeugt von einem hohen Wassergehalt. Zudem kann man mit zwei Spargeln die Reibeprobe machen: Geben sie nämlich dann Quietsch-Geräusche von sich, ist dies ein Indiz dafür, dass die „Elfenbeinstangen“ noch vor kurzem in der Erde steckten.

Auch beim Zubereiten des kostbaren Gemüses ist einiges zu berücksichtigen: Bevor der Kochlöffel geschwungen werden kann, sollten die Spargel, bei denen man pro Portion übrigens 500 Gramm berechnet, mit kaltem Wasser abgewaschen werden, um mögliche Sandreste zu entfernen. Dann geht es ans Schälen – am besten mit einem speziellen Spargelmesser – beziehungsweise -schäler. Das erleichtert die Arbeit: Dabei sollte die Klinge unterhalb des Kopfes ansetzen und nach unten hin die Schalen entfernen. So verteilen sich die Bitterstoffe weniger. Am Fuß der Stange kann auch etwas mehr „abgehobelt“ werden. Auf diese Weise wird vermieden, dass holzige Teile in den Topf kommen. Diese Reste darf man aber

auf keinen Fall wegschmeißen. Damit lässt sich später – genauso wie aus dem Kochsud der Spargel – eine schmackhafte Suppe zaubern.

Ist das königliche Gemüse erst einmal „glattrasiert“, kommt es ins kochende Wasser, das aber so sparsam verwendet wird, dass die Stangen gerade bedeckt sind. Als Würze reicht Salz, ein wenig Zucker zum Binden der frei werdenden Bitterstoffe und schließlich ein Schuss Zitronensaft, der Verfärbungen verhindert. Nach zwölf bis zwanzig Minuten sollten die guten Stücke dann gar sein – das hängt ganz von ihrer Dicke ab. Grundsätzlich gilt: „Al dente“ ist besser als Schlaberlook. Das kann man während des Kochvorgangs immer wieder mit einer Gabel überprüfen.

Und welche Beilagen bestehen neben den königlichen Stangen? Der Klassiker unter den Rezepten ist Spargel mit neuen Kartoffeln, Sauce Hollandaise oder zerlassener Kräuterbutter und Schinken. Darüber hinaus gibt es aber noch jede Menge anderer Kombinationsmöglichkeiten: Hier gilt es allerdings eine kulinarische Faust-

regel zu beherzigen: Alle ergänzenden Gaumenfreuden sollten immer so mild und wenig dominant im Eigengeschmack sein, dass das charakteristische Spargelaroma noch voll zur Geltung kommen kann. Dann ist es Genuss pur. Guten Appetit!

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: ©karepa – fotolia.com



Marinierter Spargel-Erdbeer-Salat

500 g	Spargel, weiß
500 g	Spargel, grün
500 g	Erdbeeren
2 Kopf	Salat (toll sind Salatherzen)
60 g	Pinienkerne
2 Kästchen	Kresse
4 EL	Aceto balsamico, weißer
2 EL	Essig (Sherryessig)
6 EL	Raps- oder Distelöl
2 EL	Walnuss- oder Pinienkernöl
	Salz und Pfeffer
2 EL	Puderzucker
etwas	Gemüsebrühe

Zuerst wird der Spargel geputzt und geschält (der grüne nur bis zur Hälfte). Die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel in 12-15 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Für den grünen zunächst den Puderzucker leicht karamellisieren, dann die Spargelstücke darin schwenken und mit ein wenig Gemüsebrühe aufgießen. In gerade mal 5 Minuten bissfest garen. Beide Sorten gut abtropfen lassen.

Aus den Essigen, Ölen, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und die Kresse aus einem Kästchen dazu geben. Den Spargel in die Sauce geben und marinieren lassen.

Jetzt den Salat waschen, trocken schüttern und eine große Schüssel oder 8 Teller damit auskleiden.

Die Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Salat verteilen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Spargel auf dem Salat verteilen, das restliche Dressing auch auf Salat und Erdbeeren träufeln und alles mit der Kresse aus dem zweiten Kästchen und den Pinienkernen bestreuen.

KOCHEN FÜR GUTES KARMA

... Und warum selbst kochen für ein gutes Leben sorgt

Eigentlich habe ich ja gar keine Zeit zum Selbstkochen. Eigentlich! Aber ich möchte mich gut und gesund ernähren, weniger Fertigprodukte, aber mehr Frisches zu mir nehmen.

Essen ist ein Grundbedürfnis und vor allen Dingen ein Stück Lebenslust. – Und obwohl die Frischetheke im Supermarkt voll ist, ist es so verführerisch, doch zu einem stark verarbeiteten, meist ungesunden Fertigprodukt zu greifen. Dabei ist es so einfach, frische Gerichte in kurzer Zeit auf den Tisch zu bringen. Und deshalb ist natürlich Essen, auch „Clean Eating“ genannt, das neue Mantra: für einen gesünderen, fitteren Körper und einen wachen Geist! Denn du bist, was du isst! In meinem Buch „Gutes Karma Food“ habe ich dafür abwechslungsreiche, raffinierte und gleichzeitig einfache Rezepte ohne exotische Superfoods zusammengestellt.

Es wird saisonal, regional und bio, ohne Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe, künstliche Aromen und Süßstoffe gekocht: Lebendige Nahrung, die voller Vitalstoffe steckt und den Körper gesund hält.

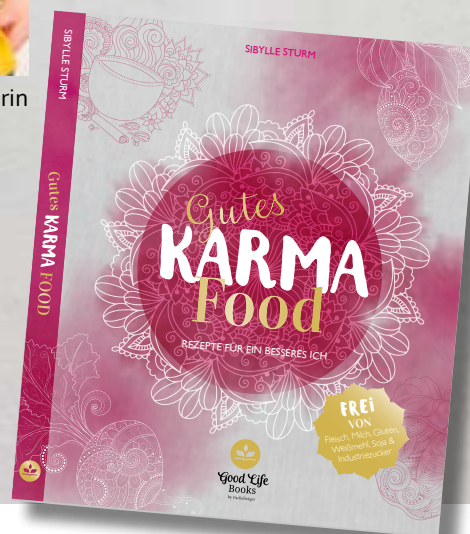


Sybille Sturm, Autorin

Sybille Sturm aus Darmstadt zeigt in ihrem zweiten Kochbuch „Gutes Karmafood“, dass man gesunde und frische Gerichte auch mit wenig Zeit selbst kochen kann. Alle Rezepte sind unkompliziert, ohne exotische Zutaten und schnell umzusetzen. Frei von tierischen Zutaten, raffiniertem Zucker, gluten- und laktosefrei.

Gutes Karmafood, Rezepte für ein besseres Ich!

Fackelträger Verlag, 20 Euro



FRÜHLINGSERWACHEN DES STOFFWECHSELS

Wie der Organismus jetzt wieder in Schwung kommt

Lange dunkle Wochen mit Regen, Schnee und Minusgraden liegen hinter uns. Das Sofa war dann nicht selten der beste Platz – so gemütlich, so schön warm! Und in dieser Komfortzone war der Kühlschrank meist auch nicht weit. Doch kaum schauen die ersten Blümchen im Garten aus der Erde und die Sonne entwickelt wieder Kraft, wachsen – wie alle Jahre wieder – bei den meisten von uns die Vorsätze, nun genauso wie der Frühling mit Energie durchzustarten. „Schluss mit der Winter-Lethargie“ heißt dann die Devise.

Auf Trab gebracht werden muss jetzt vor allem unser Stoffwechsel, der sich genau genommen in jeder einzelnen Zelle abspielt. Denn der Begriff beschreibt im Prinzip nichts anderes als die unzähligen Prozesse im Körper, bei denen Stoffe zu Zellen transportiert, dort umgebaut und wieder abtransportiert werden. Der menschliche „Motor“ wird so am Laufen gehalten.

Wenn diese biochemischen Abläufe allerdings nicht optimal funktionieren und ineinandergreifen, kann der Organismus aus dem Takt geraten und schlechter arbeiten. Wir fühlen uns schlapp und abgeschlagen, wie als würde eine unsichtbare Bremse die Energiezufuhr drosseln.

Der bekannte Sportwissenschaftler und Gesundheitsexperte Ingo Froböse ver-

gleicht einen intakten Stoffwechsel in seinen Publikationen immer wieder mit einem Orchester. Jedes Instrument, also jede Zelle, spiele zwar für sich, aber alle zusammen würden erst die Musik machen.

Eng verbunden mit einem regen Stoffwechsel ist grundsätzlich das Thema Abnehmen und Fettabbau. So hat Gesundheitswissenschaftler Froböse vor allem den Energiestoffwechsel im Fokus. Dieser verwertet in erster Linie Fette, Kohlenhydrate und Proteine aus unserer Nahrung. Ist diese Energie verarbeitet, greift der Organismus auf Fettreserven zurück.

Bei diesem metabolischen Prozess spielen die Muskeln eine zentrale Rolle. Jedes Kilo Muskelmasse verbrennt nämlich etwa 50 Kilokalorien am Tag – sogar im Ruhezustand. Schaut man genauer hin, so wird die stoffwechselnde Hauptarbeit von Mitochondrien erledigt. Sie sind winzige Kraftwerke, die die Zelle mit aus der Nahrung gewonnener Energie versorgen.

Deshalb ist Bewegung die beste Art den Organismus beziehungsweise den energetischen Stoffwechsel auf Touren zu bringen. Ideal sei dabei – das empfehlen Experten – regelmäßig, drei bis viermal wöchentlich mindestens eine halbe Stunde lang eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining zu betreiben, begleitet von reichlich Flüssigkeitszufuhr (ohne Zucker!) und ausgewogener Ernährung, die auch manchmal scharf gewürzt sein kann. Auch



das heißt die Umwandlung biochemischer Stoffe an. Auf diese Weise werden mit der Zeit die in Fett gespeicherten Energie-Notreserven durch Muskelmasse ersetzt, so dass auch die Anzahl der Mitochondrien steigt. Mehr PS und mehr Tuning bedeuten so automatisch auch einen höheren Energieverbrauch.

Wer dagegen eher auf Sport-Abstinenz setzt und dabei eine radikale Diät vorzieht, bremst den Körper regelrecht aus und schadet sich. Denn dadurch schalten die Zellen auf das noch aus Urzeiten stammende Notaggregat „Achtung Nahrungsmangel“ um: Der Stoffwechsel fährt nun herunter und wird nur noch mit Sparflamme betrieben. „Der Körper hat Angst vor der nächsten Hungersnot und spart sicherheitshalber weiter“, erklärt

Ingo Froböse dazu in einem Interview mit dem Gesundheitsportal „NetDoktor“. „Bekommt er dann wieder mehr (...) legt er den Energieüberschuss als Notreserve an“. So entsteht schließlich der gefürchtete Jo-Jo-Effekt.

Vor Stoffwechselstörungen sind aber auch schlanke Menschen nicht gefeit. Vor allem dann, betont Ingo Froböse, wenn ein bestimmtes Schönheitsideal angestrebt werde. Das betreffe vor allem Frauen. „Die haben ihre Muskeln auf dem Altar der Schlankheit geopfert. Was absolut gefährlich ist! Mageren Menschen fehlen nämlich Myokine. Das sind enzymähnliche Stoffe, die ausschließlich von der Muskulatur ausgeschüttet werden. Sie aktivieren die inneren Organe – die Leber, das Gehirn, die Nieren – alles! Diesen lebenswichtigen Stimulus verlieren Menschen, die sich die Muskeln weghungern“. So degenerierten mit der Zeit nicht nur die Mitochondrien-Kraftwerke sondern auch die Funktionsfähigkeit der inneren Organe, warnt der Experte.

Es gilt also nicht nur jetzt zu Beginn der warmen Jahreszeit eine gesunde Balance zu finden, um unseren „Motor“ mit optimaler Drehzahl am Laufen zu halten. Dabei ist Bewegung allerdings erst die halbe Miete. Denn auch Stressvermeidung und ausreichend Schlaf sind wichtige Faktoren für einen optimal funktionierenden Stoffwechsel. Studien haben nämlich gezeigt, dass zu kurze oder gestörte Nachtruhe auf Dauer zu Übergewicht und zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel mit Diabetes-Gefahr führen kann. Zudem wird bei schlechtem Schlafverhalten auch das Sättigungshormon Leptin verringert. Dies könnte erklären, weshalb Schlafmangel-Geplagte oft hungrig sind und Gewichtsprobleme haben.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Fünf Tipps

von Ingo Froböse für einen Turbo-Stoffwechsel:

- Sie müssen essen: Mindestens so viel, dass Ihr Grundumsatz gedeckt ist (ein Mensch von ca. 1,70 Meter hat z.B. einen Grundbedarf von etwa 1.700 Kilokalorien).
- Essen Sie im Biorhythmus. (Morgens eher Kohlenhydrate, mittags vitalreiche Kost und abends eiweißbetont und kohlenhydratarm)
- Geben Sie Ihrem Körper mindestens vier Stunden Zeit zwischen den Mahlzeiten.
- Nutzen Sie Eiweiß als Stoffwechselquelle. Es unterstützt alle wichtigen Auf- und Abbauprozesse.
- Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke und setzen Sie auf Wasser und ungesüßte Tees.





2018

MOLINA
WEINCURIER
APRIL/MAI 2018

WeinCurier

Liebe Weinfreunde.

Die ersten Sonnenstrahlen haben uns schon ein wenig gewärmt und wir rüsten derweil unser Sortiment für den kommenden Frühling und die bald beginnende Spargelsaison. Unser Sortiment hat neben Ihren Lieblingsweinen auch wieder viele Neuzugänge, die es zu entdecken gilt.

Gerne begrüßen wir Sie auf unserer großen Frühjahrsverkostung im April (Termine rechts). Freuen Sie sich auf über 300 Weine und interessante Gespräche. Die Online-Anmeldung ist freigeschaltet!

Einen genussreichen, sonnigen Frühling wünscht Ihnen Ihre Familie Molina

Marco Molina



Azienda Agricola
De Stefani, Venezia
**VENIS, Sauvignon
Blanc, IGT Veneto,
2016**

Ausgesprochen aromatischer
Duft nach Zitrusfrüchten
und Holunder, körperreich,
mineralisch.

1 MIGLIORI VINI ITALIANI
93

FLASCHENPREIS
12.95
EUR
17,25 L

Tipp: Spargel

Die große Frühjahrs WEINPROBE



27. April ab 20 Uhr

Weinkulinarische Reise durch den Süden Italiens mit Markus Nussbaumer, der dieses Mal persönlich für Sie kocht.

28. und 29. April

Gleich anmelden! Molina's traditionelle Frühjahrsverkostung im Prinz-Emil-Schlösschen mit über dreihundert Weinen.

28. April 13 bis 15 Uhr

Premiumverkostung (begrenzte Teilnehmerzahl)

Details, Anmeldung und Eintrittspreise unter
www.casamolina.de/contacts



Bald beginnt die Spargelsaison!

Achten Sie auf die gekennzeichneten Weine in diesem Curier. In unserem Geschäft finden Sie neben passenden Weinen auch Schinken und vieles Weitere für Ihr besonderes Spargelmenü!



Bodegas Castaño S.L.,
Spanien

**Solanera, D.O.
Yecla, 2013**

Intensive Aromen von
reifen roten Früchten,
seidig, ausgewogen,
reife Tannine.

~~9.95~~
EUR

✕
Sonderpreis wegen
Etikettewechsel!!!
7.95
EUR
13,26 L

Robert Lukup
WINE ADVISORY

92



Aziende Agricole
Planeta S.S., Italien

**La Segreta Bianco,
DOC Sicilia,
2016**

Strohgelb, floreal-fruchtig,
Nuancen von Jasmin und
Zitrusfrucht.

✕
FLASCHENPREIS
6.95
EUR
9,26 L

6+1



Selezione
Casa Molina

**Nero D'Avola, DOP
Sicilia, 2016**

Granatrot, rote Beeren,
reife Kirschen, elegant,
körperreich, nachhaltig.

~~6.50~~
EUR

✕
FLASCHENPREIS
4.95
EUR
9,26 L

**Kennenlernen
Preis!**



Cantina Tollo,
Chieti, Abruzzen

**Mò,
Montepulciano
d'Abruzzo
Riserva DOC,
2012**

Weich und samtig am
Gaumen. Eindrücke
im Bouquet spiegeln
sich am Gaumen
wieder.
Besonders
anhaltend.

✕
FLASCHENPREIS
9.95
EUR
13,27 L

Gambero Rosso®

Spargel- Schinken- Quiche

250 g	Weizenmehl
100 g	Butter, weiche Salz und Pfeffer
1 gestr. TL	Backpulver Fett
500 g	Spargel, grüner
150 g	Kochschinken
200 g	geriebener Emmentaler
2	Eier
200 g	Crème fraîche

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.

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.

Heiß und kalt ein Genuss.

Spargelmousse

500g	weißen Spargel
1/4l	Milch
2	Eigelb
1	Ei
1	Zitrone
80g	Zucker Salz
3	Blatt Gelatine
1	Vanilleschote etwas Ingwer

Den Spargel schälen, in einem Viertelliter Milch weich kochen und dann passieren.

Nun schlagen Sie die 2 Eigelb, das Ei, den Zucker und das Mark der Vanilleschote im Wasserbad auf. 3 Blatt eingeweichte Gelatine, eine Prise Salz, etwas Ingwer

und den Saft einer halben Zitrone vermischen Sie mit dem passierten Spargel.

Alles gut durch mischen und erkalten lassen. Eine Erdbeersoße eignet sich sehr gut zum Spargelmousse und sorgt für Farbe auf dem Dessertteller.



Spargel Erwachen

Freuen Sie sich auf köstlichen Spargel in vielen Sortierung – auf Wunsch auch gerne frisch geschält!

Unser Hofladen bietet Ihnen dieses Jahr etwas Neues – EISZEIT – auf dem Spargelhof. Leckeres handwerklich hergestelltes Eis mit Zutaten aus der Region, z.B. Milch vom Karlshof in Rossdorf. Auch zum Mitnehmen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Spargelhof
merlau

Kontakt

Tel.: 06151-375111
DA-Röntgenstr.2
spargel-merlau.de

Öffnungszeiten

Mo – Sa: 8.30 – 19.30 Uhr
auch Sonn- und Feiertags

Spargel- und Grillgerichte
Comedy • Livemusik • Hofladen
Spielplatz • u.v.m.



Eröffnungsfest

Sonntag, 22. April

12 – 18 Uhr • Familienfest – Mr. Kunterbunt
12 – 16 Uhr • Livemusik – Swen Poth

Täglich Spargel schlemmen
von 11 – 20 Uhr, Fr. und Sa. bis 21 Uhr

Weiterstadt (B42) Steinbrücker Hof
>> Zufahrt über Kreuzung Segmüller <<



catering by **hamm**

BAUER LIPP
Ihr Spargel- und Erdbeerbauer

spargelfestival.de

WEITERSTÄDTER SPARGEL- & GRILLFESTIVAL

19. April bis 26. Juni 2018



Das Eröffnungs- und Familienfest zum Spargel- und Grillfestival ist ein Spaß für alle Generationen. Foto: Veranstalter

Spätestens wenn das Weiterstädter Spargel- und Grillfestival die Tore öffnet, weiß es jeder: Endlich ist wieder Spargelzeit! Täglich von 11 bis 20 Uhr, freitags und samstags bis 21 Uhr wird wieder ordentlich aufgetischt. Der Duft des stechfrischen Spargels und einer Vielzahl leckerer Grillgerichte liegt über dem Weiterstädter Festgelände und lädt Groß und Klein zum Verweilen ein.

Den offiziellen Startschuss gibt das Eröffnungs-/Familienfest am 22.04.2018 von 11:00 - 20:00 Uhr. Die kleinen Spargel-Liebhaber können sich auf der Hüpfburg und dem großen Spielplatz mit Piratenschiff austoben oder im Mitmach-Zirkus kleine Kunststücke lernen. Der Zauberkünstler wird die Kleinen wieder in die Welt der Magie entführen. Für die „Großen“ bleibt dann genug Zeit, sich in Ruhe bei Live-Musik von Swen Poth den Gaumenfreuden zu widmen.

60 Jahre Steinbrücker Hof! Wenn das kein Grund zum Feiern ist. Vom 28.04. – 01.05.2018 wird die Zeit zurückgedreht. Lassen Sie sich in der landwirtschaftlichen Ausstellung „Einst und Jetzt“ in die Vergangenheit versetzen. Am 29.04. dürfen die Kinder „Spinnen wie Dornröschen“. Am Sonntag stehen zusätzlich noch der Odenwälder Gäulchesmacher und um 15 Uhr Sackhüpfen auf dem Programm. Musikalisch verwöhnt „Der Pianist“ Ihre Ohren. Auch die Kinder dürfen mit dem Traktor fahren.

Am 29.04 findet mit Bauer Lipp die Hof-führung mit Spargelstechen statt. Am 06.05. feiern wir unser Erdbeerfest. Unter dem Motto „Alles rund um die Erdbeere“ präsentiert der Hofladen allerlei Leckereien rund um die Erdbeere. Für Fans der „Fleischeslust“ halten die Köche natürlich auch an diesem Tag den Grill mit leckerem Fleisch auf Glut.

Musikalische Highlights setzen wir danach am 10.05. (Vatertag) mit den Big Feet Boys, am 13.05. (Muttertag) mit „Der Pianist“, am 20.05. (Pfingstsonntag) mit Swen Poth und am 27.05.2018 mit den „Zwoa Spitzbuam“.

Bevor wir Abschied nehmen vom 18. Spargel- und Grillfestival, stellen wir am 17.06.2018 den Tag noch einmal ganz unter das Motto der Kinder. Ein großes Kinderfest lässt von 12 – 18 Uhr sicherlich keine Langeweile aufkommen. Weitere Informationen finden sich auf der Homepage spargelfestival.de



Für Groß und Klein gibt es ein musikalisches Programm.

LANDLEBEN VON SEINER SCHÖNSTEN SEITE

9. Odenwald Country Fair



Foto: ©Veranstalter

Wir freuen uns auf die 9. Odenwald Country Fair vom 31. Mai (Fronleichnam) bis 3. Juni 2018.

Der Englische Garten zu Eulbach – ein Juwel der besonderen Art – ist Schauplatz für die stilvolle Veranstaltung „Odenwald Country Fair“ (31.5. – 3.6.2018).

Inmitten dieser historisch und gärtnerisch besonders sehenswerten Garten- und Parkanlage präsentiert die „Odenwald-Country-Fair“ mit über 200 exklusiven Ausstellern „Schönes, Stilvolles, Nützliches, Antikes, Wertvolles, Blühendes, Kurioses oder Zweckmäßiges für Garten, Park, Haus und Hof sowie für das ganz persönliche Wohlbefinden“.

Ein abwechslungsreiches Begleitprogramm bereichert die Veranstaltung. Für das leibliche Wohl sorgen kulinarische Spezialitäten aus Nah und Fern.

Informationen und Ausstellerverzeichnis unter www.odewald-country-fair.de

Öffnungszeiten & Eintrittspreise

31. Mai (Fronleichnam) bis 3. Juni 18
täglich von 10 bis 19 Uhr

Eintritt: Erwachsene 10,- Euro
2-Tagesticket 15,- Euro
4-Tages-Eventticket 25,- Euro
Schüler, Studenten, Rentner,
Begleitpersonen Schwerbehinderte
8,- Euro
Schwerbehinderte 3,- Euro
Kinder bis 14 Jahre frei
Gruppenpreise auf Anfrage

Veranstaltungsort:

Englischer Garten Eulbach
Eulbach-Jagdschloß
64720 Michelstadt

- Kostenlose Parkplätze
- Kostenloser P+R ab Michelstadt
- Hunde an der Leine sind willkommen
- Behinderten-WC vorhanden

Kartenvorverkauf auch online unter
www.odewald-country-fair.de

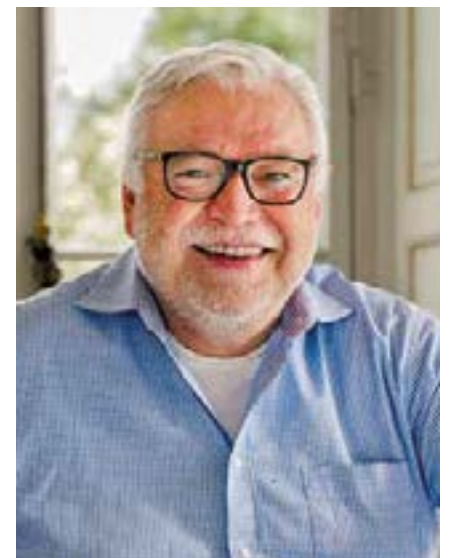
GIN IST IN!

Gin-Seminar in Darmstadt

Gin ist ein Wacholderschnaps mit mindestens 37,5% – und das Parfum unter den Spirituosen. Denn im Gin können bis zu 120 verschiedene Botanicals stecken. Botanicals nennt man die Kräuter, Gewürze und andere pflanzliche Zutaten, die jedem Gin seinen individuellen, charakteristischen Geschmack verleihen. Dabei gibt es nur eine Regel: Wacholder, welcher der Namensgeber des Gin ist, muss die dominante Geschmackskomponente sein.

Wacholderbeeren, Englisch „juniper berries“, bestimmen das Grundaroma der meisten Ginsorten – so wie auch bei seinem Vorläufer und Verwandten, dem Genever. Die englische Getränke-Ikone hat ihre Wurzeln also in den Niederlanden. Hier entstand bereits im 16. Jahrhundert ein Destillat auf Wacholderbasis: Genever. In den Kriegen des 17. Jahrhunderts lernten britische Soldaten das Getränk kennen, mit dem sich ihre niederländischen Kameraden vor den Gefechten Kampfesmut antranken. Unter dem Namen »Dutch Courage« – niederländischer Schneid – brachten sie die Flaschen in die Heimat und kürzten Genever zu Gin ab. Die heimischen Brennmeister veredelten ihre Wacholderdestillate fortan mit zahlreichen Zutaten – in der Fachsprache Botanicals genannt –, wie Angelikawurzel, Kardamom, Fruchtschalen, Mandel, Süßholz, Pfeffer und unzähligen weiteren. So kommt es, dass inzwischen neben den klassischen, Wacholder-dominierten Ginsorten auch sehr viele florale Gins den Markt fluten, die alle Ginthusiasten mit neuen, spannenden Geschmackskompositionen überraschen.

Ein guter Gin wird zweimal destilliert. Und nur ein solcher darf auch den Namen „Distilled Gin“ tragen. Die erste Brennung ergibt das Grunddestillat, welches dann in der zweiten Destillation aromatisiert wird. Der sogenannte Neutralalkohol wird zumeist aus Getreide gebrannt – die Botanicals sorgen anschließend für die unterschiedlichen Aromen. Das war es aber auch schon mit den Gemeinsam-



Karl Eisele von Weine & Events UG organisiert die Gin-Seminare. Foto: Privat

keiten. Denn Gin ist tatsächlich eine der spannendsten und vielseitigsten Spirituosen, die es gibt.

Dass Gin auch heute noch eine so erfolgreiche Spirituose ist, verdankt er vermutlich einem der beliebtesten Drinks, die mit ihm gemixt werden: dem Gin Tonic. Der wiederum hat seine Geburtsstunde zur Zeit des britischen Kolonialismus in Indien. Als Schutz gegen Malaria und andere tropische Krankheiten galt schon damals das chininhaltige Tonic Water als das Heilmittel schlechthin. Chinin wird aus dem Rinde des in Südamerika heimischen Chinarindenbaumes gewonnen und war schon bei den südamerikanischen Ureinwohnern als äußerst vielseitiges Arzneimittel bekannt. Chinin – und auch das historische Tonic Water – schmecken allerdings äußerst bitter. Um den Geschmack der herben Flüssigkeit zu verbessern, wurde kurzerhand Gin in das Tonic gegossen. Voila! Der Gin Tonic war geboren.

Neben Gin Tonic sind wohl der Gin Fizz und der Martini Cocktail – nicht geschüttelt nur gerührt – die bekanntesten Cocktail Rezepte. Queen Mum, Winston Churchill und James Bond 007 sind wohl die größten Genießer von Gin.

31.05. - 03.06.2018

Odenwald Country Fair



Englischer Garten **GARTENWELT UND LEBENSART**
64720 Michelstadt/Eulbach · Tägl. 10.00 - 19.00 Uhr

www.odewald-country-fair.de

In unserem Seminar erfahren Sie mehr über

- Wie trinkt man Gin?
- Welches Tonic Water?
- Herstellung von Gin
- Geschichte des Gins
- Gin Cocktails

Ort: Haus der Balten Herdweg Darmstadt

16. Mai Gin – ein Klassiker sorgt für Furore
20. Juni Käse & Wein
16. August Tapas & Wein
6. September Herbstauslese
25. Oktober Whisky- die Aromenvielfalt
22. November Schokolade & Wein

Infos und Anmeldung:

Ulrich Diehl Verlag und
Medienservice GmbH

Marktplatz 3
64283 Darmstadt
Telefon: 06151/39 29 8 – 66
info@udvm.de

FRÜHLINGSERWACHEN

Einkaufsabend mit unterhaltendem Programm in der Kreisstadt



Fotos: © Veranstalter

Durch die Geschäfte bummeln, Freunde treffen, unter freiem Himmel schwungvoller Musik lauschen, Dekoratives bestaunen, hier und da verweilen, gemütlich beisammen sein. Auf all diese Dinge dürfen sich Besucher der Groß-Gerauer Innenstadt am Freitag, 20. April 2018, beim Einkaufsabend „Frühlingserwachen“ freuen.

Die besondere Atmosphäre des „Frühlingserwachen“, die zahlreichen Stände und Angebote im Verlauf der Einkaufsmeile von Darmstädter- und Frankfurter Straße wirken inspirierend. Allerlei Überraschungen sind zudem im historischen Rathaus zu entdecken, in dessen Räumen Frauen des Netzwerks „Aktive Unternehmerinnen und Freiberuflerinnen

RheinMain“ (AUF) in einer vielseitigen Ausstellung Dekoratives und Verführerisches präsentieren. Zugleich startet das Netzwerk von AUF in Zusammenarbeit mit den Damen des Nähcafés im Groß-Gerauer Mehrgenerationenhaus der Diakonie eine Benefizaktion unter dem Motto „Unverpackt ist doppelt geholfen“, deren Erlös einer sozialen Einrichtung zugutekommt. Das Nähcafé fertigt dafür eine große Auswahl an farbenfrohen Stoffbeuteln für verschiedene Zwecke. Neben Beuteln für die Lagerung von Brot, Kartoffeln, Obst und Zwiebeln gibt es pfiffige Taschen mit Netzstruktur, mit denen die altbekannte Plastiktüte beim Einkauf schnell überflüssig wird.

Eröffnet wird der Einkaufsabend um 18 Uhr durch Bürgermeister Erhard Walther sowie einen Auftritt der Tanzgruppe „Phoenix“ auf dem Sandbühlplatz, auf dem es in diesem Jahr erstmal ein Bühnenprogramm gibt. Das Motto könnte Musik, Musik, Musik lauten: Ever-greens und Melodien der Swing-Ära hat die Combo „DreizuNull“ im Gepäck, rockig präsentiert sich das Duo „Come2gether“. Den Rhythmus Südamerikas bringen die Musiker der Band „Rumbacoustic“ in die Stadt, „Sam Hall“ trägt mit Folksongs irischen Ursprungs zum Gelingen des „Frühlingserwachen“ bei.

Darüber hinaus zu erleben sind am langen Einkaufsabend in der Groß-Gerauer Innenstadt erneut die „Green Pipes & Drums“, die musizierend in der Innenstadt unterwegs sind, sowie die Cover-Band „Goozebumps“ (Hof der Bäckerei Darmstädter) und die jungen Akteure der „Stage Factory“ (Hof Pascal Becker Projektentwicklung, Darmstädter Straße 18).



Spaß für die ganze Familie bietet eine „Foto-Box“, die ebenso am Sandbühlplatz zu finden ist wie Rita Wiebe mit ihrem großen Reservoir an Luftballons, aus denen sie faszinierende Figuren formt. Und wer sich zwischen all dem Genuss mal körperlich bewegen möchte, klettere auf das „Conferenz-Bike“, trete gemeinsam mit anderen kräftig in die Pedale und genieße so eine besondere Velo-Rundfahrt durch die Groß-Gerauer Innenstadt.

Der Ausklang des „Frühlingserwachen“ ist gegen 22.30 Uhr vorgesehen.







Frühlingserwachen

einkaufen - erleben - mitmachen

Freitag, 20. April 2018

Innenstadt Groß-Gerau, 18 - 22.30 Uhr

Die Kreisstadt blüht auf

www.gross-gerau.de

www.ihr-guter-liebig.de



WIR BACKEN FÜR IHRE GESUNDHEIT.

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

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

Ihr guter...

Liebig

BÄCKEREI · KONFITOREI

Schnitzer
intelligent ernähren

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

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

WOHN KULTUR

Das Magazin für Wohntrends in Ihrer Region



Wohnen mit Stil

DAS MAGISCHE SPIEL MIT FORMEN, MUSTERN UND STRUKTUREN

Raumausstatter PötZ aus Darmstadt

GÄRTNERGLÜCK AUF KLEINSTEM RAUM

Auf Hochbeeten lockt die schnelle Ernte

HÖCHSTE QUALITÄT
seit 1967



Stoffe · Dekorationssysteme
Bodenbeläge · Teppiche
Sonnenschutz · Insektenschutz
Polstern

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



DAS MAGISCHE SPIEL MIT FORMEN, MUSTERN UND STRUKTUREN

**Raumausstatter PÖTZ aus Darmstadt überzeugt
durch Kompetenz und Service –
„Zufriedene Kunden sind die beste Werbung“**

Das Traditionshaus PÖTZ ist eine Darmstädter Institution, wenn es um die Ausgestaltung von Wohnr(t)räumen geht. Mirjam Zinke (geb. Pötz) und ihr Bruder Simon Pötz führen das Unternehmen mit dem einprägsamen bunten Logo in der dritten Generation. Gegründet 1967 befindet es sich seit den 90er Jahren in der Rossdörfer Straße. Hauptsächlich berät und verkauft das Geschwister-Team in den Themen Gardinen, Stoffe, Bodenbeläge und Sonnenschutz.

Die persönliche Wohnatmosphäre und der ganz persönliche Stil wollen ausgelebt werden. Diese Entwicklung fordert von den Einrichtungsberatern besonderes Einfühlungsvermögen, Menschenkenntnis und Erfahrung. „Das Wichtigste ist, dem Kunden zuzuhören, im Dialog herauszufinden, was er möchte und ihn dann daraufhin umfassend zu beraten“ so Zinke. Im Gespräch merkt man gleich, dass das Haus PÖTZ etwas anders „tickt“ als der schnelllebige Einzelhandel. Das Internet sei zwar eine nicht zu verleugnende Instanz, aber keine echte Bedrohung: „Klar vergleichen die Leute, allerdings liegt beim Internetkauf das gesamte Risiko beim Kunden, denn Maße, Qualität und Montagemöglichkeiten kennt das Internet nicht. Zudem sind dort oft angepriesene Rabatte nie wirklich echt. Ein Nachlass ist in den meisten Fällen schon in den Preis mit eingerechnet“, so die



Foto: ©Arthur Schoenbein

Geschäftsführerin. „Viele unserer Kunden halten uns seit Langem die Treue, kommen immer wieder aufgrund unserer hervorragenden Arbeit zu uns“, so Miriam Zinke. Neben der umfassenden Beratung darf der Kunde auch die in die engere Auswahl gefallen Stoffe mit nach Hause nehmen und sich dort einen Eindruck „live vor Ort“ verschaffen. Unter den eigenen Bedingungen erscheint dann eine Gardine oft anders als im Ladengeschäft – positiv wie negativ. „Aber das ist ja gerade das, was wir wollen: „Wir möchten ein Stück Lebensgefühl unterstreichen. Nach Hause kommen heißt: Sich wohlfühlen, entspannen, abschalten und entschleunigen, dazu tragen Textilien erheblich bei“,



Foto: ©MHZ

so Mirjam Zinke.

So auch die Teppiche. Als einer der wenigen Fachhändler in Deutschland bietet Pötz nachhaltige Teppichböden an. „Cradle to Cradle“ ist die momentan beste Lösung. Bedeutet: Am Ende der Nutzungsdauer gehen die Beläge ins Werk zurück. Daraus werden zu 100% neue Teppichböden gemacht. Die Teppichböden sind PVC- und phthalat-frei. Nach dem scharfen kalifornischen Umweltstandard fast emissionsfrei.

Mittlerweile findet sich auch Simon Pötz in die Gesprächsrunde ein. „Der Service ist ausgesprochen wichtig“, bestätigt er seine Schwester und fährt fort: „Die Auswahl des Kunden ist die eine Sache, der richtige Zuschnitt die andere. So fahren wir nicht selten zu unseren Kunden und vermessen exakt die benötigten Maße. Und nicht selten überlässt uns der Kunde sogar den Haustürschlüssel. So erledigen wir unsere Arbeit, wenn er (oder sie) im Urlaub ist. Eine Vertrauensbasis, die man nur durch persönlichen Kontakt und professionelle Arbeit aufbauen kann. Dazu zählt auch, Termine und Versprechen absolut einzuhalten“, so Pötz.

Ein besonderes Thema im Frühling sind im Hause Pötz Sonnenblenden. Sie können die eintretende Wärme im Sommer reduzieren und damit die Raumtemperaturen senken. Im Winter kann der Sonnenschutz in Kombination mit dem



innen liegenden Blendschutz für ein behagliches Nutzerumfeld sorgen. „Es geht also nicht unbedingt darum, die Sonne abzuhalten, sondern die Wärme über das Jahr effizient in den Räumen zu steuern“, so Simon Pötz. Dafür hält das Raumaussstattungshaus vielfältige Möglichkeiten parat.

Der Standort Darmstadt ist gefestigt und hat Tradition, die Stammkunden halten die Treue und neue Interessenten lassen sich gerne inspirieren. Doch was kann besser werden? Darauf finden beide eine eindeutige Antwort: „Wir wünschen uns, dass das – nennen wir es lokale „Cross-Marketing“ – noch viel besser funktioniert. Wir haben so viele Schnittstellen zu anderen etablierten Darmstädter Fachhändlern und umgekehrt. Ich will nicht von Shop-in-Shop Systemen sprechen“, so Mirjam Zink, aber eine engere Zusammenarbeit wäre hier nicht nur zielführend, sondern aus unserer Sicht absolut notwendig und für die hier ansässigen

Unternehmen von großem Nutzen. Das Fazit unseres ausgedehnten Gesprächs ist einfach: Die DNA, der An-

spruch der Gründer, hat sich im Hause PÖTZ erhalten und wirkt in die Zukunft. Das Unternehmen ist im Vergleich ein



Auf 12 Schienen zeigt das Haus Pötz rund 1000 (halb-)transparente sowie 500 blickdichte Gardinenstoffe. Solch eine Auswahl stellen nur vier weitere Geschäfte in ganz Deutschland ihren Kunden vor Ort zur Verfügung. You see what you get!

kleines. Im Branchenvergleich jedoch ein leistungsstarkes. Daher lautet der Leitspruch der beiden Geschwister zurecht: „Wir können nicht alles, aber was wir können, können wir richtig“.

Foto: ©Arthur Schoenlein

Die richtige Finanzierung, Träume gehen direkt in Erfüllung _ Die Erfüllung eines lang gehekten Wunsches, ein notwendiger Ersatzkauf oder eine kleine Anschaffung: Wenn es Liebe auf den ersten Blick ist, doch der Preis über dem Budget liegt, schauen wir uns – wohl oder übel – nach einer Alternative um; machen Abstriche. Doch es sollte keinen Grund geben zu verzichten – ganz besonders nicht bei Produkten, die uns über viele Jahre begleiten. Mit unserer maßgeschneiderten Finanzierungen genießen Sie Ihren Kauf lange Zeit. Und sie schafft Ihnen finanziellen Freiraum. Mit kleinen monatlichen Raten lassen sich Träume schnell und problemlos erfüllen! Wir helfen Ihnen dabei und realisieren ganz einfach Ihre monatliche Wunschrate.

Finanzieren so einfach geht's _ Sie haben einen Wunsch, den Sie finanzieren möchten? Dann informieren Sie sich jetzt!!

merkert.
Bäder zum Wohlfühlen. Heizen mit System

_ Mit Laufzeiten von 6 bis 120 Monaten

_ Unkomplizierte und schnelle Abwicklung

_ Unsere Finanzierung, so individuell wie Ihre Träume

_ 0% Finanzierung für San.-Objekte - Heizungsanlagen

Entscheiden Sie sich jetzt für ein Merkert Bad



merkert.

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

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

Kundenbad vorher



4,7 m²

minova[®]
EXCLUSIV **bad** 

Kleine Bäder

Barrierefrei!

ohne auf Komfort zu verzichten.

Besuchen
Sie uns!

Kundenbad nachher



4,7 m²

Bild • Minova Bad

Einladung

Hausmesse

Samstag, 14. April
10:00 bis 15:00 Uhr

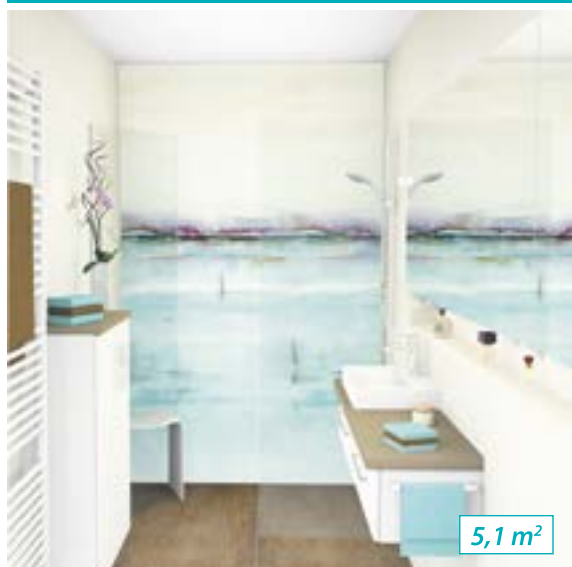
Erleben Sie
kleine Bäder

VORHER - NACHHER!

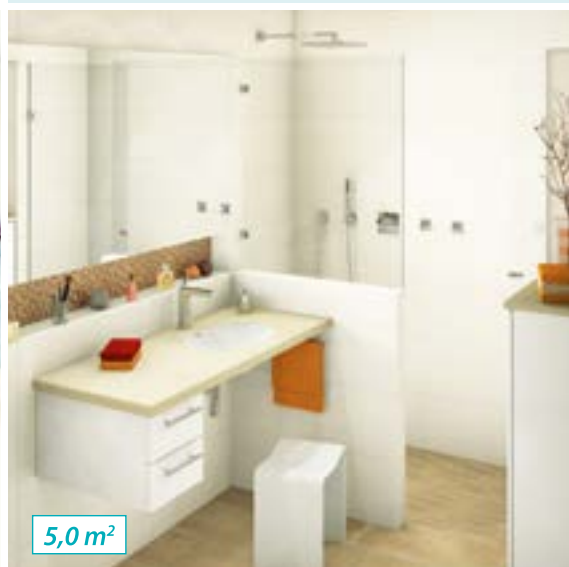
- Außergewöhnliche Vielfalt
- Individuelle Gestaltung
- Einzigartige Renovierungs-Konzepte für anspruchsvolle Kunden 50 *plus*



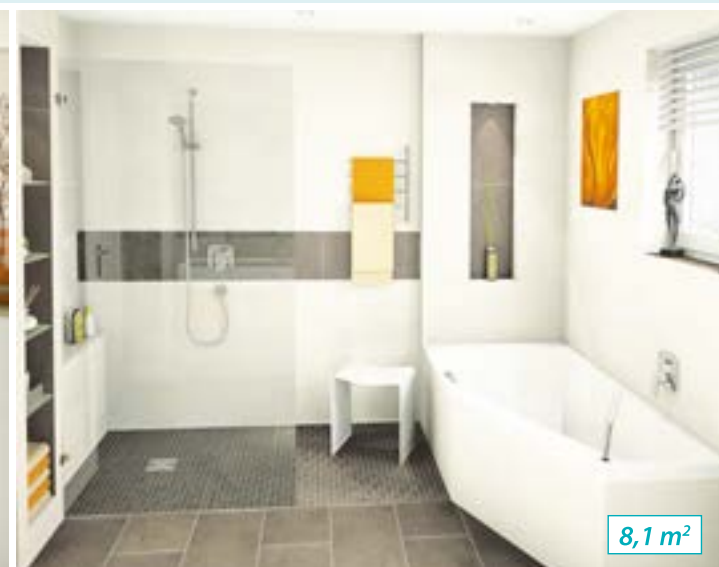
So einzigartig können kleine Bäder sein!



5,1 m²



5,0 m²



8,1 m²

minova[®]
EXCLUSIV **bad** 

MINOVA BAD Dipl.-Ing. W. Stallmeier GmbH

Brunnenweg 7 • 64331 Weiterstadt • Tel. 06150 1009-0 • www.minova-bad.de
E-mail: info@minova-bad.de • Ausstellung geöffnet: Montag bis Freitag 10-12 und 14-18 Uhr
Für die Erstberatung bringen Sie die Maße Ihres Bades mit!

EIN BALKONCHECK MUSS SEIN

Auch kleinere Mängel an der Bausubstanz sollten ernst genommen werden

(djd). Mit steigenden Temperaturen beginnt wieder die Balkonsaison mit Grillpartys, langen Abenden unter freiem Himmel und etwa dem gemeinsamen Mitfeiern bei der Fußball-WM im Sommer. Damit aber keine bösen Überraschungen auftauchen, sollten Eigentümer schon im Frühjahr ihren Balkon genau unter die Lupe nehmen. Schließlich war der Außenbereich den ganzen Winter über den Witterungseinflüssen im besonderen Maße ausgesetzt. Regen und Frost können zu ersten Mängeln führen, die später große Schäden nach sich ziehen.

Schönheitsfehler können weitreichende Folgen haben

Insbesondere beim Boden empfiehlt es sich, vermeintlich kleinere Probleme wie nicht abfließendes Regenwasser, lockere Fliesen oder auch kleinste Risse im Beton nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Denn diese zunächst nur kleinen Schönheitsfehler können weitreichende Folgen für Balkon und sogar das Haus haben. „In regelmäßigen Abständen, beispielsweise nach und vor Beginn der kalten Jahreszeit, sollten sich Eigentümer ihren Balkon genauer anschauen“, empfiehlt Miguel Antunes von Triflex, Anbieter für Balkon-

abdichtungen und -beschichtungen aus Flüssigkunststoff. Dabei muss nicht sofort ein Fachmann beauftragt werden. Erste Indizien, dass Probleme vorliegen, kann der Eigentümer auch selbst erkennen.

Freie Balkonabflüsse sind ein wichtiger Punkt, dem auf jeden Fall Aufmerksamkeit gewidmet werden sollte, um eine Pfützenbildung zu vermeiden. Denn stehendes Wasser wird auf Dauer zur Belastungsprobe für den Balkon und kann der Anfang schwerwiegender Mängel werden. Insbesondere im Zusammenspiel mit defekten Fugen gefliester Böden

oder kleinen Rissen im Beton wird es gefährlich: Bei Frost etwa dehnt sich das in kleinste Risse eingedrungene Regenwasser aus und richtet Schäden am Balkon an, die häufig eine größere Sanierung erforderlich macht.

Zudem besteht die Gefahr, dass die Feuchtigkeit in anliegende Bauteile zieht. In der Folge könnten dann sogar Schimmel im Innenraum und ein instabiler Balkon drohen. Deswegen sollte der Boden mindestens zweimal pro Jahr besonders aufmerksam geprüft werden. Hauseigentümer werfen dann am besten auch einen Blick von unten auf den Balkonvorsprung. Entdecken sie dort Wassernasen, Kalk- oder Salzausblühungen, sind das Hinweise auf massive Feuchteschäden in der Balkon-Konstruktion. In diesem Fall sollte umgehend ein Fachmann mit der Prüfung beauftragt werden.

DESIGN IN EDELSTAHL

Weber Inox aus Brensbach sorgt für Qualität im Innen- und Außenbereich



Edelstahl-Geländerbau bietet das Unternehmen eine große Bandbreite. Ob Edelstahl-Glaskombinationen – mit und ohne Pfosten, Geländersysteme mit Querstäben, Geländer mit Seilfüllungen oder Französische Balkone, bei Weber Inox erhalten Sie Top-Qualität – MADE IN GERMANY.

Moderne Geländer und viele weitere Produkte aus Edelstahl sind das Metier der Firma Weber Inox aus der Odenwaldgemeinde Brensbach. Seit über 60 Jahren steht Weber Inox für qualitativ hochwertige Produkte, die mit viel Kreativität, technischem Know-How und modernen Techniken gefertigt werden. Gerade im

„Unsere Arbeit ist für uns mehr Berufung als Beruf. Wir wollen unseren Kunden immer das bestmögliche Produkt liefern. Die Edelstahl-Geländer werden in unserer Produktion millimetergenau nach den Wünschen und Vorstellungen der Kunden auf modernsten CNC Maschinen gefertigt.“ erläutert Mirko Weber die Philoso-

phie und Arbeitsweise seines Unternehmens.

„Die besondere Vielfalt der Möglichkeiten zeichnet unseren Betrieb aus. In unserer modernen Produktion können wir nahezu alle Formen und Ideen umsetzen. Dies gilt für Geländer ebenso wie für Edelstahl Vordächer, Französische Balkone oder auch für Edelstahl-Maßanfertigungen für den Innen und Außenbereich.“ fügt er noch abschließend hinzu.

Alle Informationen zur Produktpalette und viel Wissenswertes zu Weber Inox erfahren Sie unter www.weber-inox.de



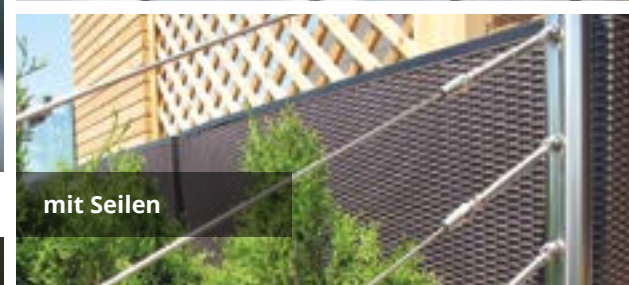
Fotos: ©Weber Inox



EDELSTAHL-GELÄNDER ...

DESIGN IN EDELSTAHL
MADE IN GERMANY | WWW.WEBER-INOX.DE

WEBER INOX | Mirko Weber Metallverarbeitung
Otterbergstr. 17 | 64395 Brensbach | Tel. 061 61 7476 | info@weber-inox.de



GÄRTNERGLÜCK AUF KLEINSTEM RAUM

Auf Hochbeeten lockt die schnelle Ernte



Fotos: ©Le Do/Patricia Tilly - fotolia.com

Den Radieschen beim Wachsen zusehen. Das begeistert in letzter Zeit auch immer mehr Städter. Sich selbst mit Gemüse und Obst aus dem Eigen-Anbau zu versorgen, ist nämlich voll im Trend – insbesondere bei Jüngeren, die traditionell eigentlich weniger gartenaffin sind. Die globale Urban-Gardening-Bewegung, die Tomaten, Zucchini & Co zunächst bei „Guerilla-Aktionen“ in die ödesten Großstadtbrachen pflanzten, keimt nun weiter unter eher unspektakulären Alltagsbedingungen auf kleinsten Parzellen und Balkonen – jenseits des spießigen Schrebergartenimages.

Ein Renner bei den „Privatfarmern 2.0“ sind Hochbeete. Diese Klassiker im Nutzgarten-Kosmos eignen sich nämlich besonders gut dazu, um in kurzer Zeit üppige, botanische Erfolge auf einer äußerst überschaubaren Anbaufläche zu erzielen – sei es mit prächtigen Blumen, Kräutern, Gemüse oder Obst.

Das Charakteristische an Hochbeeten ist: Sie thronen geschützt – beispielsweise in gezimmerten Kastenkonstruktionen – über der restlichen Vegetation des Gartens oder in prominenter Position auf dem Freisitz. Meist überschreiten diese

Rahmungen, die auch aus Steinen oder Metall sein können, eine Seitenlänge von 150 cm und eine Höhe von etwa einem Meter nicht.

Wer nicht selbst sägen, schrauben, hämmern oder mauern will, kann auch Fertigbausätze – sie sind meist aus Holz – im Fachhandel kaufen. Für Balkone haben diese Sets häufig noch Räder, damit die Anbaufläche mobil ist. Die idealen Hölzer für Hochbeete müssen vor allem widerstandsfähig und langlebig sein. Lärche, Robinie oder Teak eignen sich besonders gut dazu.

Herzstück des Hochbeetes ist sein spezielles „Innenleben“. Denn auf die Füllung kommt es hier an! Sie ist im Grunde eine Art Komposter mit Schichtaufbau. Durch die Verrottungseffekte in den unteren Bereichen entsteht nämlich mehr Wärme und schnelles Gedeihen wird begünstigt. Damit dieses biologische Prinzip auch wirklich funktioniert, sollte man sich beim Anlegen des Beetes an eine bestimmte Reihenfolge halten. Generell gilt, dass nach oben hin das Füllgut immer feiner wird.



Zunächst sollte ganz unten ein feinmaschiges Gitter ausgelegt werden, damit sich keine Mäuse oder Maulwürfe nach oben wühlen können. Nun kommt eine Drainageschicht aus rund 20 Zentimeter Wurzelwerk, Baumschnitt oder grobes Häckselgut. Dadurch erhält der Boden eine gute Belüftung. Als dritte Lage folgt eine rund 30 Zentimeter dicke Laubdecke mit einer anschließenden etwa 15 Zentimeter dicken Schichtung aus groben, ‚halbfertigen‘ Kompost. Das ‚Topping‘ besteht schließlich aus reichlich Blumennerde.

Die beste Jahreszeit das Projekt ‚Hochbeet‘ anzugehen ist der Herbst oder jetzt im Frühling. Dabei sollte man bei der Auswahl der Pflanzen auf eine bunte Mischung achten. Das sorgt für gesundes Wachstum und eine reiche Ernte. Grundsätzlich gedeihen die meisten Gemüsesorten gut auf dem erhöhten und gut temperierten Untergrund. Auf dem

BUCHTIPP



Folko Kullmann

Hoch das Beet!: Der Hochbeet-Jahresplaner.

Gewusst wann! Gärtnern nach dem phänologischen Kalender

Man braucht keinen riesigen Garten – auch ein bis drei Hochbeete reichen, wenn man sich mit seinen Lieblings-Gemüsearten selbst versorgen möchte. Dieser Ratgeber stellt nicht nur die Vorteile des Gemüseanbaus im Hochbeet vor und gibt detaillierte Anleitungen zum Bau verschiedener Hochbeet-Varianten, sondern erklärt genau, welche Gemüse sich für die Selbstversorgung mit dem Hochbeet eignen und wie man die benötigten Mengen berechnet. Drei verschiedene Anbaupläne mit unterschiedlichen Schwerpunkten – ein Salatbeet, ein Beet mit Wurzelgemüsen und ein Beet mit südländischen Genüssen wie Tomaten & Co. lassen keine Wünsche offen. Der Jahresplaner begleitet die drei Anbaupläne durch die phänologischen Jahreszeiten: Wann wird welches Gemüse ausgesät oder gepflanzt? Wann sind auf welchem Beet welche Pflegemaßnahmen nötig und wann ist welches Gemüse erntereif? In diesem Buch werden endlich alle Detailfragen zur Selbstversorgung mit dem Hochbeet beantwortet.

GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, 2017



FLIESENTRENDS HEUTE:

lebendige Oberflächen,
sowie angesagte
Naturstein- und Holzoptik

Fliesen mit strukturierten Oberflächen und dreidimensionalen Strukturen sind optisch ebenso reizvoll wie haptisch ansprechend. Egal ob Ton-in-Ton-Dekore, Glitzereffekte, tiefe Oberflächenreliefs oder weiche Textilanmutung: Fliesen mit strukturierten Oberflächen strahlen Raffinesse aus und sorgen für lebendige Effekte an Wand und Boden. Dreidimensionale Strukturen sprechen die Sinne an und schaffen eine elegante Dynamik im Raum.

überschaubaren Carree sollte man aber besser auf raumgreifende Arten wie etwa Kürbis oder Rhabarber verzichten. Da das Beet in den ersten Jahren extrem nährstoffreich ist, sind sogenannte ‚Starkzieher‘ wie Tomaten, Gurken, Kohl oder Kartoffeln zunächst die ideale Besetzung. Danach, wenn der Humus weniger reichhaltig wird, sind die Bedingungen optimal für genügsamere ‚Schwachzieher‘ wie Salate, Spinat, Bohnen, Erbsen, Radieschen oder Kräuter.

Selbstverständlich kann man auch farbenfrohe Highlights wie Stauden, die allerdings nicht allzu hoch sein sollten, auf dem Beet platzieren. Beliebt sind außerdem Beerengewächse, weil die Ernte durch den erhöhten Standort leichter wird und herunter gefallende Früchte weniger schnell matschig werden. Ein weiterer Vorteil des Hochbeetes ist, dass die Fläche dichter als normal bepflanzt werden kann. Denn auch entlang der Seitenwände ist noch genug Platz für dekorative Rankengewächse. Kapuzinerkresse kann da zum leuchtenden Eyecatcher werden. Gut zu wissen ist zudem, dass bestimmte grüne Nachbarschaften Schädlinge abschrecken oder das Risiko von Krankhei-

ten reduzieren können. So sollen Kerbel oder Basilikum etwa an Gurken und Zucchini Mitesser wie Mehltau und Läuse vertreiben. Oder Erdflöhe bleiben fern, weil Spinat ein Team mit dem Kopfsalat bildet. In guter Eintracht können zum Beispiel auch Buschbohnen, Gurken, Rote Beete, Sellerie und Spinat wachsen. Nicht Grün sind sich dagegen Erbsen und Kartoffeln, ebenso Zwiebeln und Möhren, die völlig unterschiedliche Ansprüche an Wassermengen haben. Zusätzlich sollten Hobbygärtner darauf achten, dass sich die unterschiedlichen Gewächse mit ihrem Blattwerk nicht gegenseitig ins Gehege kommen. Ideal ist eine Mischung aus Unten-und-Oben-Vegetation. Beherzigt man all dies, kann das Urban-Gardening auf dem erhöhten Miniaturreturacker eigentlich nur gelingen. Und es wird wahrscheinlich nicht lange dauern, bis das Gepflanzte und Gesäte ganz groß raus kommt – als vegetarischer Leckerbissen oder als blumige Augenweide. Nur gefräßige Nacktschnecken werden glücklicherweise wohl kaum Geschmack an der umrahmten und ‚hochgebockten‘ Bepflanzung finden. Sie schaffen es eher selten ein Hochbeet zu erklimmen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Mr. Gardener
Holzhochbeet Lärche auf Beinen
100x37x80cm, 69,95 €

Ein Hoch auf das Hochbeet!

Farbenkrauth bietet eine große Design-Auswahl von ‚herausragenden‘ Garteninseln

Alles für Haus und Garten. Unter diesem Slogan präsentiert das Darmstädter Traditionsunternehmen FARBENKRAUTH ein reichhaltiges Sortiment für jeden, der seine vier Wände und seinen Garten beziehungsweise Freisitz verschönern und optimieren will. Einen zentralen Teil der großzügig gestalteten Ausstellungsflächen nimmt insbesondere jetzt zu Beginn der Sommersaison die prächtige Pflanzen-Abteilung ein. Hier findet sich alles, was das Herz von Hobbygärtnern und Botanik-Fans höher schlagen lässt – sei es in Form von üppiger Blumenpracht oder entsprechender ‚Hardware-Konstruktionen‘, wie etwa die gerade sehr gefragten Hochbeet-Architekturen. Sie sind zurzeit ein echter Trend und werden bei FARBENKRAUTH in vielfältigen Designs und Materialien angeboten. Die Palette reicht hier etwa vom klassischen und kostengünstigen Holz-Modell ‚Mr. Gardener‘ bis hin zum extravaganten Luxus-Stahl-Oval namens ‚Götterfunken‘. Angesichts der großen Auswahl kann hier jeder Kunde seine erhöhte ‚Pflanzeninsel‘ finden: Gartenglück mit Gedeih-Garantie auf kleinstem Raum.



Götterfunken – Aesculus
ovales Hochbeet aus Cortenstahl
300x120 cm, 1.200,- €

Fotos: © Farbenkrauth

Lassen Sie Ihre Pflanzen hochleben!

Bei uns finden Sie verschiedene Hochbeete, zum Beispiel als praktisches Stecksystem von Biohort, in vier Größen und zwei Farben.

farbenkrauth
MEHR ALS NUR BAUMARKT

Darmstadt-Bessungen, Heidelberger Str. 195, www.farbenkrauth.de



Biohort – aus Aluminium
verschiedene Größen und Farben z.B.
in dunkelgrau 200x100x77, 499,- €
erweiterbar mit Frühbeetaufsatz

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



Anzeige

FEUCHTE WÄNDE?

WIR LEGEN IHR MAUERWERK TROCKEN!



URSAL®
Abdichtungstechnik GmbH

Verputzen, Fliesen und Laminat verlegen sind auch unsere Stärken!

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

Kein Ausgraben. Keine Putzkosmetik.

10 Jahre Garantie!

seit 35 Jahren bewährt



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

GESUND LEBEN MIT TROCKENEN WÄNDEN

So entzieht man dem Schimmel für immer die Lebensgrundlage

(djd). Schimmel in der Wohnung ist weit mehr als ein Schönheitsfehler. Laut Fraunhofer Institut für Bauphysik ist die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen an Asthma, anderen Atemwegserkrankungen oder Allergien leiden, um 40 Prozent höher, wenn sie in feuchten oder schimmigen Gebäuden leben. Für Feuchtigkeit im Haus wird oft falsches Lüftungsverhalten verantwortlich gemacht. Lüften alleine reicht in vielen Fällen nicht aus, um die Wände trocken zu bekommen. Doch welche Alternative gibt es, um Bauteile nachhaltig trocken zu halten?

Anstriche, die zum Beispiel Fungizide enthalten, packen das Übel nicht an der Wurzel, da sie die Feuchtigkeit nicht aus der Wand entfernen. Die Fungizide bleiben eine begrenzte Zeit wirksam, danach kehrt das Problem zurück. Zudem können solche Substanzen selbst gesundheitlich bedenklich sein. „Trockene Wände kann man auch ohne Gift, chemische Keulen oder aufwendige Sanierungsmaßnahmen bekommen“, erklärt Reinhard Steier, Inhaber des Herstellers Hygrosan. Schimmelpilze sind ein Symptom der zu hohen Feuchtigkeitswerte in

der Luft und in der Wand. Die Luftfeuchtigkeit zu reduzieren ist ein sehr aufwendiges Unterfangen. Viel einfacher ist es, die Wände nachhaltig trocken zu sanieren. Trockene Wände halten die Luftfeuchtigkeit stets im Komfortbereich und den Schimmelpilzen ist für immer die Lebensgrundlage entzogen. Die Wirkung bestätigt auch Dipl.-Ing. Rüdiger Barth, Fachgutachter im Bundesverband Deutscher Sachverständiger und Fachgutachter e.V. (BDSF): „Als Ingenieurbüro und Sachverständiger habe ich in den letzten Jahren etliche Schimmelprobleme lösen müssen.“ Seitdem er mit dem Spezialanstrich arbeitet, gab es laut Barth bei Kondensationsfeuchte keine Probleme mehr. Auch Nachkontrollen hätten den nachhaltigen Erfolg bestätigt. Vorhandener Schimmel muss zunächst gründlich entfernt werden. Danach erfolgt der Anstrich direkt auf die Wand. Lediglich bei sehr stark durchfeuchteten Bauteilen ist es sinnvoll, eine Starterwärmung mit einem Heizstrahler durchzuführen. Wenn die behandelten Flächen richtig trocken sind, kann die Wand wieder ganz nach Geschmack mit Farben oder Tapeten gestaltet werden.

KOMPETENZ UND QUALITÄT BEI FLIESEN UND BAD

Thomas Klein und Orlando Medo führen das Griesheimer Traditionsunternehmen Fliesen Karch. Thomas Klein gehört dabei als Urgestein dazu. Er hat in dem Betrieb zunächst gelernt, arbeitete dann im Betrieb und übernahm ihn zusammen mit Orlando Medo im Jahr 2004. Sieben Mitarbeiter beschäftigt das inhabergeführte Familienunternehmen. Schwerpunkte der Kompetenz sind Fliesenarbeiten für Bäder, Wohnräume,

Terrassen, Treppen, Küchen und Natursteinarbeiten. Auch Komplettlösungen sind möglich. Fliesen Karch arbeitet mit sorgfältig ausgewählten Fachbetrieben für Bäder und Küche zusammen. Vorteil: Präzise Abstimmung der unterschiedlichen Handwerke untereinander und ein hoher Qualitätsstandard. Die Mitarbeiter werden regelmäßig durch Werksbesuche bei den Herstellern von Fliesen weitergebildet.



Die neuen und die alten Chefs von Fliesen Karch: Orlando Medo, Josef Karch, Thomas Klein und Johann Karch (v.l.n.r.)



Das Markenzeichen von Fliesen Karch sind Bäder aus einer Hand, zusammen mit anderen ortsansässigen Firmen gestalten Sie den Ablauf Ihres neuen Traumbades für Sie stressfrei.



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

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

QUALITÄT UND SERVICE RUND UM IHREN SCHLAF

Fachgerechte Beratung bei Kohlpaintners
Betten- und Matratzenwelt



Fotos: © Kohlpaintner

GROSS-ZIMMERN. „Mein Schulter-Nackenbereich tut so weh“, „Ich habe schlecht geschlafen“ oder „Ich weiß einfach nicht, wie ich mich richtig hinlegen soll“, sind Sätze, die wir alle kennen und bereits verwendet haben. Im heutigen Matratzenschlingen ist es nicht leicht, die perfekte Matratze für sich zu finden. Man wird erschlagen von Angeboten und Rabatten, vor allem online. Schnelle Entscheidungen, ein Klick und schon bestellt. Ohne Beratung und ohne Probeliegen. Dabei kann es schwere Folgen haben, auf der falschen Matratze zu schlafen. Bei Kohlpaintners passiert das nicht. Dort werden Sie optimal beraten und vor allem wird Ihnen durch Fachwissen geholfen. In dem Familienbetrieb steht guter Service, Qualität und Gesundheit an oberster Stelle. Die Mitarbeiter suchen mit Ihnen nicht nur irgendeine Matratze, sondern die Richtige. Hierbei spielen Vorerkrankungen, Körpergröße und Gewicht eine große Rolle. Durch regelmäßige Schulungen sind die Mitarbeiter der Matratzenwelt in der Lage zu erkennen, ob Sie ergonomisch richtig auf der Matratze liegen. Die individuelle und vor allem zeitintensive Beratung ist Familie Kohlpaintner besonders wichtig. Denn nur wer sich intensiv

mit dem Kunden beschäftigt, findet die optimale Lösung für den Schlaf. Bei der Qualität vertrauen Kohlpaintners auf regionale Hersteller. Diese Matratzen sind alle zu 100% schadstofffrei, sowohl Kern als auch Bezug. Hier kommt deutsche Qualitätsproduktion direkt und traditionell aus der Region. Ist der Matratzentyp ausgesucht, können Sie zwischen verschiedenen Bezugstoffen auswählen. Hierbei werden Körpereigenschaften wie schnelles Schwitzen oder Frieren berücksichtigt. Ist die ergonomisch richtige Matratze gefunden, können Sie zusätzlich Bettgestelle, Bettwäsche und Bettbezüge in der Matratzenwelt erwerben. Betten mit Komforthöhe und ausgefallenem Design gehören ebenfalls ins breitgefächerte Sortiment. Auf Wunsch werden die gekauften Produkte zu Ihnen kostenlos nach Hause geliefert und die Alteile gratis entsorgt. Da Zufriedenheit in dem Familienbetrieb einen hohen Stellenwert einnimmt, gibt es die 100 Tage Zufriedenheitsgarantie und den After-Sale-Service. Denn auch nach dem Kauf steht Ihnen das Team für weitere Fragen oder Beschwerden zur Verfügung. Ziehen Sie nicht erst einen Fachmann zu Rate, wenn es schon zu spät ist. In Bezug auf Gesundheit lohnt es sich immer, präventiv zu handeln. Besuchen Sie die Matratzenwelt und lassen Sie sich fachgerecht beraten – für Ihren Schlaf.

Kohlpaintners
Betten- und Matratzenwelt
Waldstr. 55 | 64846 Groß-Zimmern
Tel. 0 60 71 - 4 28 25
E-Mail: kohlpaintner@gmx.de
www.matratzenwelt.net
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.30 - 19 Uhr
Sa. 9.30 - 16 Uhr



www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

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



KOHLPAINTNER'S
**Betten-
und
Matratzenwelt**

Waldstraße 55 • Groß-Zimmern

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

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

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

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

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

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

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

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



HEAG 
WOHNBÄU

WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

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

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

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

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

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20
64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555



Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf Bewegung Ernährung

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

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

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

Um sich ausreichend entspannen zu können, benötigt unsere Wirbelsäule während des Schlafes Bewegungsfreiheit durch den Wechsel der Liegeposition. Dazu ist jetzt kein maßgeschneidertes Bett mehr nötig – das erledigt das Bettssystem Relax 2000 des Salzburger Unternehmens Relax – Natürlich Wohnen. Ermöglicht wird die Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse durch 45 patentierte Spezialfederkörper. Mit speziellen Zügelementen 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



HOHENLOHER GARTENPARADIES

24 traumhafte Reiseziele warten darauf,
entdeckt zu werden



Abteigarten des Kloster Schöntal.
Foto: djd/Hohenloher Gartenparadies/Kloster Schöntal



Malerische Masuren

8 Tage – Fahrt ins Land der 1000 Seen
von Mi 02.05. – Mi 09.05.2018

7x Üb/ HP in guten Mittelklassehotels ind Stettin, Danzig, Sensburg, Posen
Programm mit Führungen inkl. Wolfsschanze, Kloster Heilige Linde,
Stakebootsfahrt auf der Kruttinna u.v.m.

Preis im Doppelzimmer nur 660,00 €

Weitere Informationen, Beratung und Buchung in unserem Büro



Fordern Sie auch unseren kostenlosen Tagesfahrten-Flyer an!

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

(djd). In England, Schottland und Irland haben Besichtigungstouren durch Gärten und Parkanlagen bereits Tradition. Warum also nicht einmal in der Heimat auf Entdeckungsreise durch die grünen und prächtig blühenden Oasen gehen? Ob Bauern- und Kräutergarten, Burg- und Hofgarten, Natur- und Kunstgarten: Die bunte Artenvielfalt kann man zum Beispiel in der Genießerregion Hohenlohe und ihren fränkischen und schwäbischen Nachbarn kennenlernen.

Garten des Jahres 2017/2018

Die Touren lassen sich dabei flexibel gestalten – die Broschüre „Park- und Gartenparadies Hohenlohe“ gibt Inspirationen und ist Wegweiser zu den 24 schönsten Anlagen in der Region. Unter www.hohenlohe.de kann diese bestellt oder kostenlos heruntergeladen werden. Die Wahl fällt dabei schwer, denn jeder Garten und jeder Park hat seinen ganz individuellen Charme, lädt zum Erholen, Entspannen und Entdecken ein. Stellvertretend für alle anderen „grünen Sehenswürdigkeiten“ in der Region symbolisiert beispielsweise der Burggarten in Rothenburg ob der Tauber als „Garten des Jahres 2017/18“ die hohe Kunst der Park- und Gartengestaltung. Der barocke und englische Garten mit herrlichem Ausblick auf die Stadt und ins Taubertal wurde an Stelle einer ehemaligen Burganlage auf einem Bergsporn hoch über der Tauber angelegt. Viel Vergnügen verspricht ebenso ein Spaziergang durch den Weikersheimer Schlossgarten, der Anfang des 18. Jahrhunderts als Barockgarten gestaltet wurde – mit prachtvollem Orangeriebau und über 70 Originalskulpturen.

Botanische Raritäten und historische Altstädte

Wer dem ehemaligen Zisterzienserkloster Bronnbach einen Besuch abstattet, kann sich gleich auf mehrere Gärten freuen. Vor der Orangerie mit einem der größten Außenfresken nördlich der Alpen, liegt der farbenfrohe Kräutergarten. Im neugestalteten Abteigarten finden sich zahlreiche Originalskulpturen sowie drei instandgesetzte Brunnen zwischen den Beeten mit historischen Rosen und den Nutzbeeten mit Picknickecke. Zum Flanieren und Verweilen laden auch der



Langenburg: Die ehemalige barocke Sommerresidenz Gut Ludwigsruhe zeigt alle Facetten eines Gartens.
Foto: djd/Touristikgemeinschaft Hohenlohe e.V./Hohenloher Gartenparadies/Gut Ludwigsruhe/Schrödel



Gartentraum: der Eicheler Hofgarten in Wertheim.
Foto: djd/Touristikgemeinschaft Hohenlohe e.V./Kurt Bauer/Eicheler Hofgarten in Wertheim

barocke Hofgarten und der naturnahe Landschaftspark Cappelaue in Öhringen ein. Dieser wurde im Rahmen der Gartenschau 2016 angelegt – mit Spazierwegen, Abenteuerspielplatz und Grünflächen. Reizvoll ist auch die ehemalige barocke Sommerresidenz Gut Ludwigsruhe - Hofgarten sowie die gesamte Domäne wurden zu einem liebevoll gepflegten Garten ausgebaut.

Neben den facettenreichen Park- und Gartenanlagen können in der Region noch viele andere Sehenswürdigkeiten und schöne historische Altstädte, etwa in Wertheim oder Bad Mergentheim, entdeckt werden. Und in den Restaurants und Cafés wollen regionale Spezialitäten wie die fränkischen Schneeballen verkostet werden.

Kostenlose Broschüre

(djd). Insgesamt stehen 24 traumhafte Reiseziele zur Auswahl, verteilt über die baden-württembergischen Landkreise Hohenlohekreis, Main-Tauber-Kreis, Ostalbkreis, Schwäbisch Hall sowie den bayerischen Landkreis Ansbach. Die bunte Artenvielfalt an Gärten und Parkanlagen kann individuell oder mit Gleichgesinnten in der Gruppe entdeckt und besucht werden. Die Broschüre „Park- und Gartenparadies Hohenlohe“ beschreibt die einzelnen Objekte, liefert wichtige Informationen zu Öffnungszeiten, Eintrittspreisen und Führungen sowie Kontaktdaten. Eine Übersicht über alle Gärten die sich im Netzwerk zusammengeschlossen haben, ist unter www.hohenlohe.de zu finden. Dort kann die Broschüre direkt bestellt werden. Nähere Infos gibt es ebenso unter www.schloesser-und-gaerten.de.

EIN FLORALES FEST FÜR DIE GANZE FAMILIE

„Gartenwelten“ am 16. und 17. Juni 2018
im Schlossgarten Dieburg

Wer weiß schon, dass Salbei nicht gleich Salbei ist oder dass es zigtausende verschiedene Rosensorten gibt. Das und vieles mehr rund um Blumen, Kräuter, Pflanzen, Haus und Garten können interessierte Gäste mit der Passion für Botanisches am 16. und 17. Juni bei den „Gartenwelten“ von „Cottage Garden Events“ in Dieburg erfahren. Der wunderschöne historische Schlosspark bietet für dieses florale Ereignis die perfekte Kulisse.

Aussteller aus ganz Deutschland zeigen während des zweitägigen Gartenfestes eine Vielzahl an außergewöhnlichen Pflanzen und zauberhafter Floristik, originellen Gartenaccessoires und exklusiven Gartenmöbeln. Aber auch ausgefallene Stoffe und Wohnaccessoires sowie Schmuck und Hüte runden die

Angebotspalette ab. Und für diejenigen, die ihre gärtnerischen Horizonte erweitern und ihren grünen Daumen trainieren möchten, geben Fachleute gute Tipps und Ratschläge für die Gestaltung und Pflege des heimischen Paradieses.

Doch damit nicht genug: Neben Blühendem und Grünem, kunsthandwerklichen Accessoires und anspruchsvoll designter Outdoor-Einrichtung erwartet die Besucher bei „Gartenwelten“ auch ein buntes Rahmenprogramm mit delikaten Gaumenfreuden, musikalischen Leckereien und einem vielseitigem Kinderprogramm. So kann der 20. und 21. des Wonnemonats Mai in Dieburg zu einem Erlebnis für die ganze Familie werden – ein Event also für große und kleine Gartenfreunde.

www.gartenwelten.org



Cottage
Garden Events

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

Jetzt schon vormerken!

www.gartenwelten.org
**Garten
welten**
16. + 17. Juni 2018
Dieburg Im Schlossgarten

Fliesen und mehr...

„In unseren Räumen
finden Sie Inspiration“



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

Alle Anzeigenkunden der Seiten 45-47 können Sie auf der „Gartenwelten“-Messe in Dieburg besuchen.



Der Schlossgarten ist auch in diesem Jahr wieder bezaubernde Kulisse für die „Gartenwelten“-Messe in Dieburg.



Bereit für mehr.

Kia Picanto 1.0 EDITION 7
für € 9.990,-



Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.

The Power to Surprise

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 5,3; außerorts 3,6; kombiniert 4,2. CO₂-Emission: kombiniert 97 g/km. Effizienzklasse: B. Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren (§ 2 Nrn. 5, 6, 6a Pkw-EnVKV in der jeweils geltenden Fassung) ermittelt.

Besuchen Sie uns und erleben Sie den Kia Picanto bei einer Probefahrt.

AUTOHAUS ISER
RIEDSTADT GMBH

Griesheimer Straße 33 · 64560 Riedstadt/Wolfskehlen

Telefon: 06158 822450 · Telefax: 06158 8224550

E-Mail: verkauf@autohaus-iser.de · Internet: www.autohaus-iser.de

*Max. 150.000 km. Gemäß den gültigen Garantiebedingungen. Einzelheiten erfahren Sie bei uns und unter www.kia.com/de/kaufen/7-jahre-kia-herstellergarantie

**Besuchen Sie uns auf der „Gartenwelten“
am 16.+17. Juni 2018 in Dieburg**

Genuss im Freien

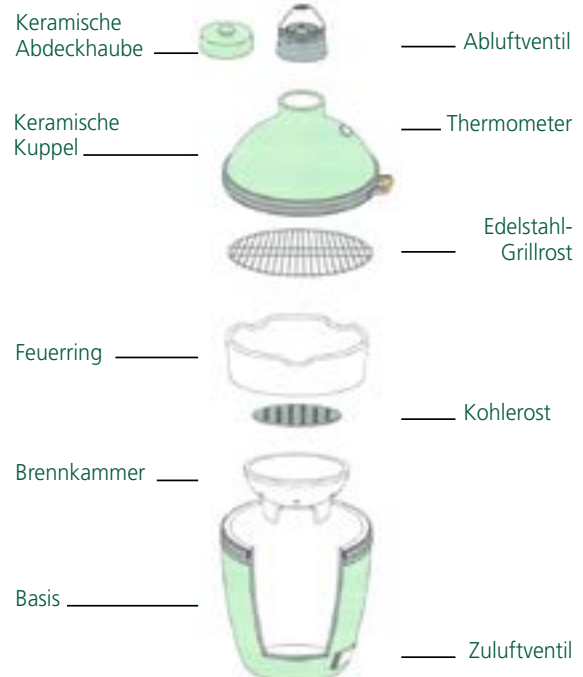
Grillvergnügen

im Sommer und Winter



Big Green Egg

Egal ob Hobby- oder Profiköche, leidenschaftliche Griller oder einfach nur Gourmets: Das Big Green Egg besticht durch seine Vielseitigkeit und ist deshalb bei allen äußerst beliebt. Grillen, Brot, Pizza und Kuchen backen, Braten, Kochen oder als vollwertigen Ofen einsetzen – mit dem Big Green Egg ist alles möglich. Das robuste Big Green Egg besteht aus sehr widerstandsfähiger High-Tech-Keramik – mit lebenslanger Garantie! – und ist daher sehr hitze- und kältebeständig. Erhältlich ist es in fünf verschiedenen Größen und mit mehr als 100 „Eggcessories“, wie das Zubehör genannt wird, vom Rolltisch bis zum Wok-Einsatz.



Wie immer sind wir auf dem Mai-Markt in Mannheim Halle 33, Stand 3050.6 und auch bei den Gartenwelten in Dieburg am 20.+21. Mai.

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

PERFEKTES GRÜN – UND DER GÄRTNER MACHT BLAU

VIKING iMow Robotertermäher für kleine Rasen

Mähen oder mähen lassen – das ist eigentlich keine Frage mehr. Denn die beiden neuen iMow Robotertermäher 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 Robotertermähern der Serie 4 zwei Spezialisten ins Rennen. Der MI 422 ist optimal für Rasenflächen bis 500 Quad-

ratmeter, 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.

Einfache Bedienung, wenig Aufwand

Bei der Konstruktion der neuen Robotertermäher 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 Robotertermäher einmal eingestellt, mäht zu den festgelegten Zeiten völlig selbsttätig und befreit sich mittels



Die Odenwalder Winzer Genossenschaft
vinum | autmundis

Wein- und Sektfest

Sa, 16. Juni · 14-18 Uhr
Kellerführung mit Fassweinprobe,
ab 19 Uhr Weinfest mit Jigger Jam

So, 17. Juni · 11-18 Uhr
Kellerführung mit Fassweinprobe,
11-15 Uhr Frühschoppen mit Musik

Am 16.+17.6.17
10% Rabatt
ausgen. Sonderartikel,
Rabattkombinationen
sind nicht möglich

vinum autmundis · Riegelgartenweg 1 · Groß-Umstadt
(06078) 2349 · www.vinum-autmundis.de

spezieller Reinigungsscheibe selbst von anhaftendem feinen Grasschnitt.

Einmal Schneiden und Mulchen bitte

Der iMow Robotertermäher ist ein „Mulcher“: Das bedeutet, der wenige Millimeter 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.

SEIPPEL
LANDMASCHINENGMBH

Besuchen Sie uns
auf der Gartenmesse
in Dieburg am
16.+ 17. Juni 2018.

QMF
Qualifizierter Motorgeräte-Fachhandel

BERATUNG



VERKAUF



SERVICE

Direkt an der B45.

Motorgeräte vom Fachmann!

Erleben Sie Stihl und Viking Gartengeräte auf den Gartenwelten in Dieburg oder das ganze Jahr über in unserem Fachgeschäft in Groß-Umstadt. Egal ob Benzin, Akku oder Elektro, wir bieten auch für Sie das richtige Antriebskonzept. Und damit Sie nicht die Katze im Sack kaufen, können Sie vorher fast alle Geräte testen oder mieten. Fachgerechte Beratung, betriebsbereite Übergabe, Lieferservice, Reparaturservice, gute Preise, Finanzierung und noch viel mehr gibt es bei Ihrem MotorgeräteFachhändler.



64823 Groß-Umstadt Warthweg 8-10 fon 06078/93 25 - 0 fax 06078/93 25 - 21
 www.facebook.com/Seippel.Landmaschinen

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



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