

LEBENSLUST

Ausgabe 2|2019

Das Magazin für Ihre Region

SAUERSTOFF- LIEFERANT IM DAUERBETRIEB

Die Lunge ist ein leistungsfähiges Superorgan

STUNDEN ZÄHLEN STATT KALORIEN

Gesundes Abnehmen mit Intervallfasten

SLOW LIVING UND MODERN GLAM

Vielseitige Schlichtheit und auffällige Accessoires



GRÜN, GRÜN, GRÜN SIND ALLE MEINE FARBEN...

„Es grünt so grün“, die Melodie aus dem Musical „My Fair Lady“ geht mir dieser Tage nicht aus dem Kopf. Wahrscheinlich weil diese „LebensLust“ von vorn bis hinten, vor allem im hinteren Teil so grün daherkommt. Wir werfen einen Blick auf eine bemerkenswerte Premiere, denn die Messe „Immo & Gartenwelten“ macht erstmals Station in der zauberhaften Parkanlage des hochherrschaftlichen Jagdschlusses Kranichstein. Der Standort ist neu nicht nur fürs Schloss mit seiner vorzüglichen Gastronomie, sondern auch für unseren Verlag und seinen Medienservice. Beachtenswert ist im Zusammenhang mit der Messe das Happening „Normadic Art“, bei dem Künstler an einem vorgegebenen Ort spontan und an nur einem Tag Waldkunst aus dem machen, was sie vorfinden.

Multikulti, viele Kulturen in einem, liegt auch beim Einrichten im Trend. Der neuste Schrei aus der Möbelwelt heißt „New Romantic Shabby-Chic“. Das ist weder altmodisch oder kitschig noch schäbig, sondern gehorcht „individueller Ästhetik“. War mir neu, aber spannend ist es allemal.

Grüner als mit der hessischen „Grie Soß“ geht's kaum. Der Klassiker steht am 6. Juni in Frankfurt ein Tag lang im Mittelpunkt. Haben Sie schon mal einen Kreppel oder die schwedischen Fleischbällchen „Köttbullar“ mit grüner Soße probiert? Gibt's alles, wenn Frankfurt grün sieht. Für alle, die Lust aufs Nationalgericht der Hessen haben, verraten wir das Geheimnis um die sieben Kräuter, wie die Soße gelingt und wie gesund sie ist.

Womit ich beim medizinischen Teil dieses neuen Heftes bin. Da geht es in einer Reihe interessanter Beiträge um nicht weniger als um Ihre Gesundheit. Die Lektüre über die Lunge als Sauerstofflieferant lege ich Ihnen ganz besonders ans Herz. Das Organ im Dauerbetrieb ist zu recht unser medizinisches Aufmacher-Thema. Und um beim Grün zu bleiben, liefert die „LebensLust“ eine große Portion gesunder Luft beim entschleunigenden „Wellnessbad im Wald“. Ich rate Ihnen zum Reinslesen und Wohlfühlen.

Ihre

F. Oehmichen

Friederike Oehmichen



GESUNDHEIT

Seite

Sauerstofflieferant im Dauerbetrieb

Die Lunge ist ein leistungsfähiges Organ

5

Wenn Heuschnupfen gefährlich wird

Sana Klinikum Offenbach

7

Wenn der Mensch ein Auto wäre...

Dr. med. Sabine Wiesner

9

Neue Wege in der Arthrose-Therapie

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

12

Wellness zwischen Bäumen

Warum der Wald Balsam für Körper und Seele ist

17

Gefährliches Bauchfett

Das Metabolische Syndrom und seine Folgen

18

LUST AUF GENUSS

Die glorreichen Sieben

Kein Frühling ohne Grüne Soße!

27

Grüne Soße Tag am 6. Juni in Frankfurt

Frankfurt is(s)t Weltrekord – jede Portion Grie Soß zählt!

30

WOHNKULTUR

Perfekt unperfekt

Wohnen im New-Romantic-Shabby-Chic

32

Parkett ist nicht gleich Parkett

Holzböden können ganz unterschiedliche Akzente setzen

35

SONDERBEILAGE

Immo & Gartenwelten

Die Messe im Jagdschloss Kranichstein am 13. und 14. April 2019

41

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

IMPRESSUM

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

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

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

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



Gabriele Bernhard
Zahnärztin

Sven Richter
Zahnarzt

Dr. med. dent. Géraldine Croissant
Zahnärztin

Dr. Angela Hechler
Anästhesistin

VERSCHLAFEN SIE IHRE ZAHNBEHANDLUNG

Für Patienten mit Zahnarztangst ist die Vollnarkose eine Alternative

Zahnarztangst kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Beginnend mit dem unangenehmen Gefühl, dass bei regelmäßigen Kontrollterminen etwas gefunden werden könnte, über die Bedenken vor einer größeren Behandlung oder einem chirurgischen Eingriff, bis hin zur schlichten Panik, sobald auch nur die Vorstellung ins Bewusstsein kommt, auf dem Zahnarztstuhl Platz nehmen zu müssen.

Ist die Zahnarztangst ausgeprägt, führt dies oft dazu, dass die betreffenden Patienten nur im Schmerzfall in die Praxis kommen. Meistens ist dann neben der Schmerzausschaltung auch zusätzlich eine umfangreiche Behandlung notwendig, da meist auch weitere Zähne behandlungsbedürftig sind. Dies ist alles andere als förderlich, dem Patienten die Angst vor dem Zahnarztbesuch zu nehmen. Das genaue Gegenteil ist der Fall – die Behandlungsdauer wächst und somit die Angst vor jedem Zahnarztbesuch.

Wir möchten Ihnen heute unser neues Teammitglied, Frau Dr. Angela Hechler vorstellen. Sie ist seit über 20 Jahren Fachärztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin und begleitet professionell unsere Narkosefälle. Besonders am Herzen liegt ihr die Behandlung von Kindern, um mit der Nar-

kose den Zahnarztbesuch so schonend wie möglich zu gestalten.

Auch ängstliche Patienten können den Zahnarztbesuch anästhesiologisch betreut so schonend wie möglich erleben. Jeder Mensch ist anders, Behandlungssituationen werden ganz unterschiedlich wahrgenommen und variieren in ihrer Intensität. Da ist es gut, wenn man sich darauf verlassen kann, dass Sorgen und Schmerzen ernst genommen und im Rahmen modernster medizinischer Möglichkeiten gelindert werden können. Die Zahnarztpraxis Gabriele Bernhard & Kollegen bietet diese Option. Dr. Angela Hechler führt ein intensives Beratungsgespräch, stimmt das Narkoseverfahren der Wahl individuell ab. Der persönliche Gesundheitszustand wird genauso berücksichtigt wie eingenommene Medikamente und Unverträglichkeiten. Bei Behandlungen mittlerer Dauer bietet sich die Analgosedierung an. Patienten bleiben in einer Art entspanntem Dämmer Schlaf ansprechbar, nehmen Ereignisse um sich herum weniger bis nicht mehr wahr. Werden längere Behandlungen nötig, ist die klassische Vollnarkose möglich. In jedem Fall überwacht die erfahrene Anästhesistin Frau Dr. Angela Hechler alle Körperfunktionen über die gesamte Behandlungsdauer

am Zahnarztstuhl. Patienten dürfen die Praxis nach ein bis drei Stunden in Begleitung wieder verlassen. Sie sind in der Regel spätestens nach 24 Stunden wieder voll einsatzfähig.



Lassen Sie sich z.B. Ihre Implantate unter Vollnarkose setzen.

Kassen übernehmen in mehreren Fällen die Kosten

Nicht immer müssen Patienten für Narkosen selbst aufkommen, wenn sie über die übliche lokale Betäubung hinausgehen. Bei privaten Krankenversicherungen kann ebenfalls eine Erstattung der Kosten für die Vollnarkose in Frage kommen. Abhängig ist dies von der Versicherung und Ihrem gewählten Tarif. Die Erstattungsrichtlinien sind nicht einheitlich, es lohnt sich also, wenn Sie bei Ihrer Versicherung nachfragen.

Auch gesetzliche Versicherungen übernehmen die Leistungen unter bestimmten Voraussetzungen, weiß Dr. Angela Hechler. Dazu gehören nicht nur größere chirurgische Eingriffe, hier einige Voraussetzungen:

Die Kosten für Behandlungen in Vollnarkose oder Dämmer Schlaf werden bei bestimmten Voraussetzungen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen wie:

- Bei Kinder unter 12 Jahren, die nicht mit dem Zahnarzt zusammenarbeiten und deshalb unter örtlicher Betäubung nicht behandelt werden können
- Patienten, die wegen mangelnder Kooperation bei geistiger Behinderung

oder schweren Bewegungsstörungen eine Vollnarkose brauchen

- Patienten, die schwere, ärztlich anerkannte Angstreaktionen zeigen und deshalb nicht unter örtlicher Betäubung behandelt werden können
- Patienten, bei denen Beruhigungsmittel oder örtliche Betäubungsmittel wegen einer organischen Erkrankung oder Allergie nicht eingesetzt werden dürfen

Treffen diese Voraussetzungen nicht zu, können Sie selbstverständlich jederzeit eine solche Behandlung als Wunschbehandlung durchführen lassen. In diesem Fall werden die Kosten nach der Gebührenordnung für Ärzte berechnet und müssen von Ihnen persönlich getragen werden. Die Höhe der Kosten ist abhängig von der Dauer und der Art der Narkosemaßnahme und wird mit Ihnen im Vorfeld besprochen.

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

 **Gabriele Bernhard & Kollegen**
Bioästhetische Zahnarztpraxis

Zahnärzte

Gabriele Bernhard
Sven Richter
Jonas B. H. Barth
Dirk Drews

Brunnenweg 7
64331 Weiterstadt
Mo. – Do. 8.00 – 20.00 Uhr
Freitag 8.00 – 18.00 Uhr
Tel. 06150 – 4710
Mail: info@ZahnExperten-Weiterstadt.de
www.ZahnExperten-Weiterstadt.de



Im Mittelpunkt der



Der Mensch und das Leben stehen bei uns im Mittelpunkt

Jederzeit die bestmögliche Versorgung, Sicherheit und Transparenz für unsere Patientinnen und Patienten – dafür stehen unsere Teams aus Spezialisten.

Innovative Medizin, abteilungsübergreifende Zentren an einem Standort und eine ständige Verfügbarkeit zeichnen uns aus.

Gemeinsam fürs Leben.

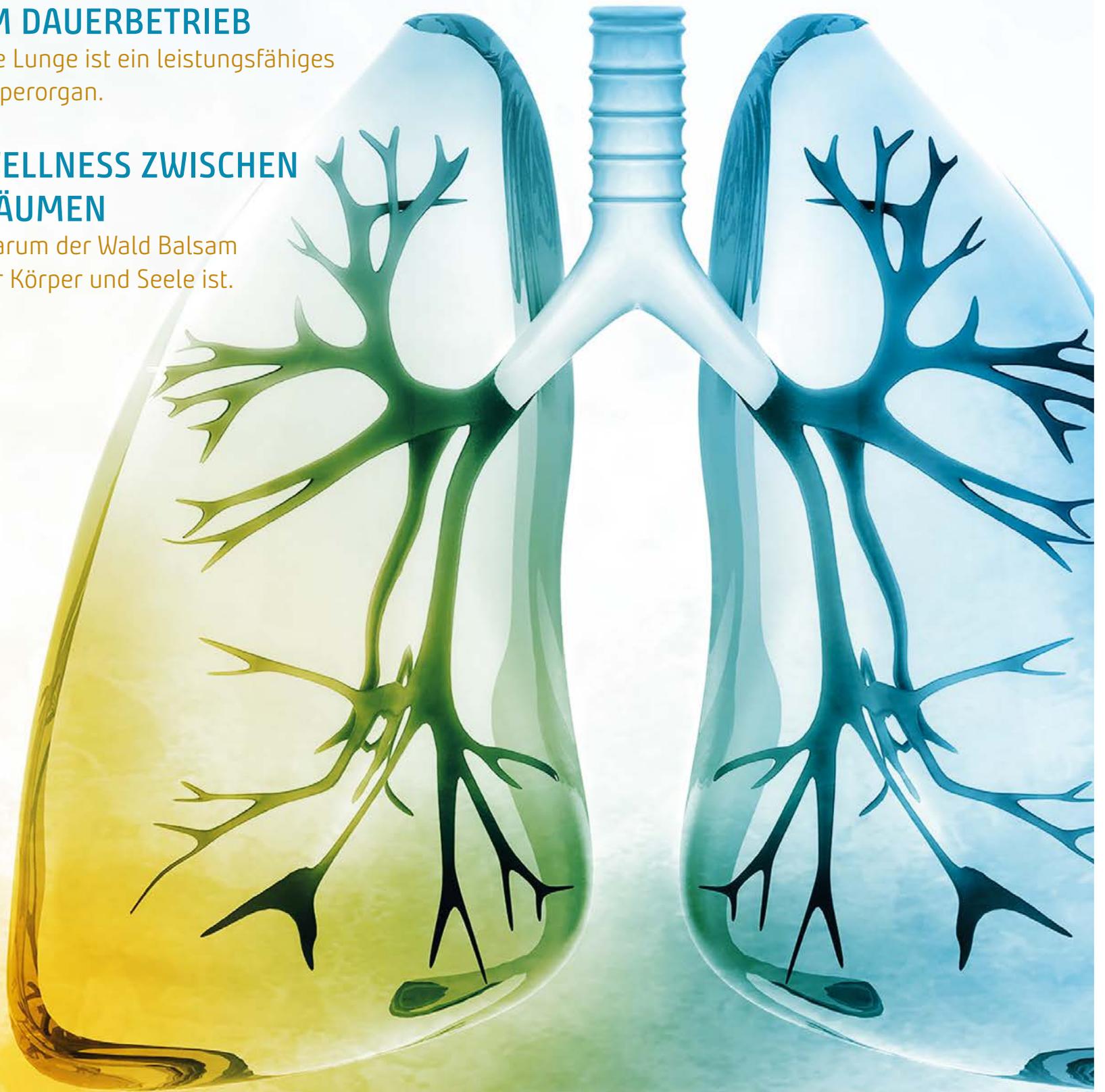
GESUNDHEIT

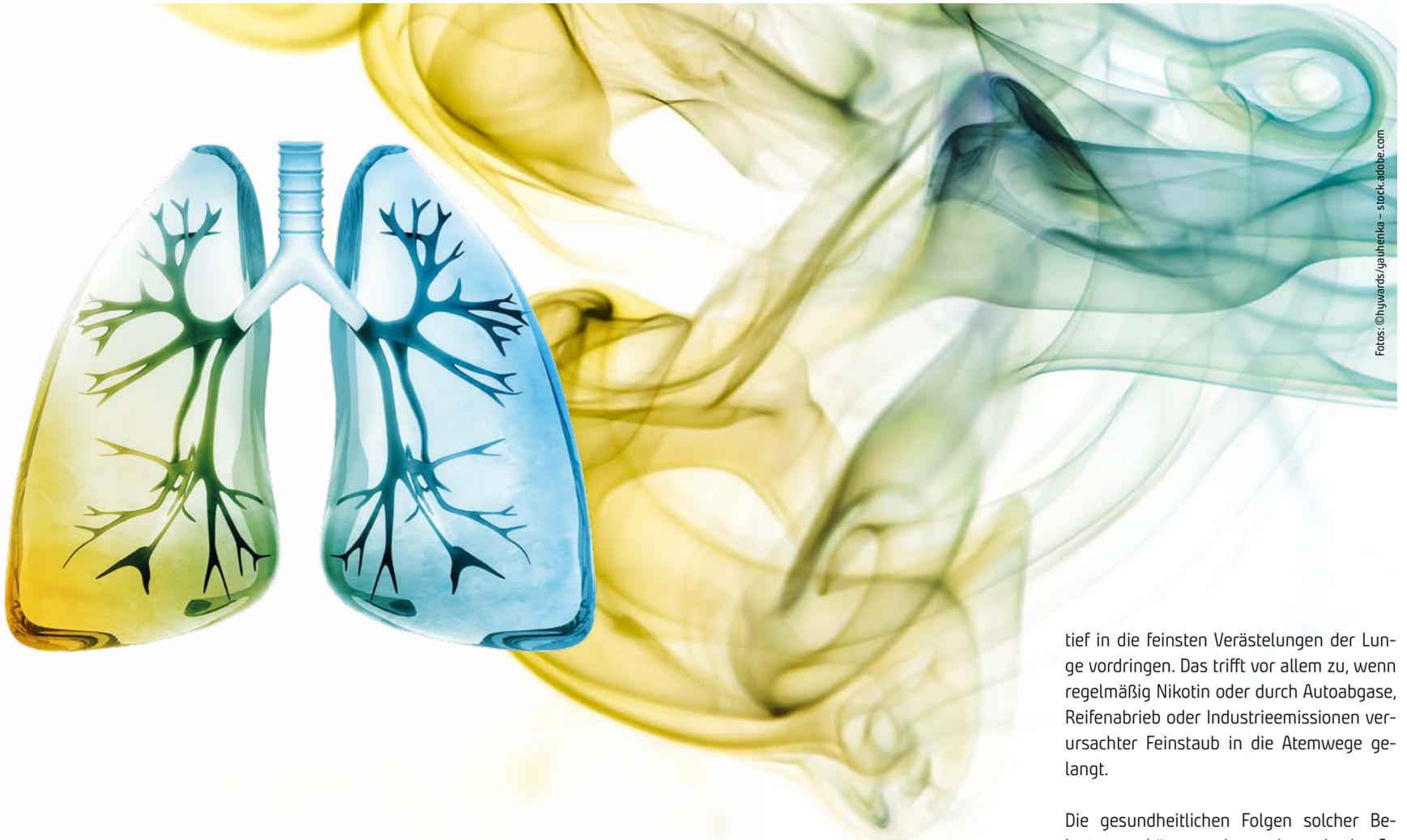
SAUERSTOFFLIEFERANT IM DAUERBETRIEB

Die Lunge ist ein leistungsfähiges
Superorgan.

WELLNESS ZWISCHEN BÄUMEN

Warum der Wald Balsam
für Körper und Seele ist.





Fotos: ©hwardis/iguhenka – stock.adobe.com

SAUERSTOFFLIEFERANT IM DAUERBETRIEB

Die Lunge ist ein leistungsfähiges Superorgan

Tief einatmen und wieder ausatmen... Endlich ist Frühling! In solchen Momenten wird uns bewusst, was normalerweise unwillkürlich abläuft: Die Atmung. Über die Lunge versorgt sie uns zuverlässig – ohne dass wir darüber nachdenken müssen – mit lebenswichtigem Sauerstoff und stillt damit unser wichtigstes vitales Grundbedürfnis.

Ganz selbstverständlich nehmen wir diesen organischen Mechanismus, der uns vom ersten Schrei nach der Geburt bis zum letzten Hauch ein Leben lang begleitet. Dabei ist Atmen die elementarste Stoffwechselfunktion unseres Körpers, auf die wir am wenigsten verzichten können. Ohne Sauerstoff hält es der Organismus in der Regel nur wenige Minuten aus. Das Gehirn nimmt nach etwa zwölf Minuten Unterversorgung irreversible Schäden.

Erliegt wird der unersetzliche Überlebensdienst von der Lunge. Sie ist eines unserer leistungsstärksten und größten Organe. Ständig wird durch die Atmung Luft angeliefert, die sie sofort verstoffwechselt. So

inhaliert ein gesunder Erwachsener durchschnittlich 2, 5 Liter Luft pro Atemzug beziehungsweise 10.000 bis 20.000 Liter bei zwölf bis 18 Atemzügen pro Minute täglich ein. Das ist ein Volumen, mit dem man einen mittelgroßen Heißluftballon füllen könnte. Eine zentrale Rolle bei der Umwandlung der aufgenommenen Mixtur aus etwa 21 Prozent Sauerstoff, 0,03 Prozent Kohlendioxid und 78 Prozent Stickstoff sowie knapp einem Prozent Edelgasen spielen die rund 300 Millionen winzigen Lungenbläschen. In den feinsten Verästelungen des Organs arbeiten sie unentwegt am lückenlosen Transport der Atemgase. Auf einer Fläche, die aufgefaltet so groß wie ein Tennisplatz wäre, wird wie am Fließband Sauerstoff ans Blut abgegeben und Kohlendioxid aus dem Körper abtransportiert. In jeder Minute fließen dabei fünf bis sechs Liter Blut durch die Lunge.

Diese Abläufe funktionieren aber nur dann reibungslos, wenn das Superorgan ungestört und ohne ‚Sand ins Getriebe zu bekommen‘ arbeiten kann. Sobald kleinste

Fremdkörper oder Keime ins Atemsystem eindringen, besteht Gefahr, die Lunge, die ja zwangsläufig in ständigem Kontakt mit der Außenwelt steht, schwächtelt.

Doch glücklicherweise gibt es Selbstreinigungsvorrichtungen, die Schädliches aus der Luft herausfiltern können. Größere Partikel werden bereits in den Schleimhäuten des Hals-Nasen-Bereichs gestoppt, spätestens bleiben sie aber im klebrigen Schleim der Bronchien hängen, der störende Partikel wie eine Fliegenfalle fängt. Feine Härchen, die sich hin und her bewegen wie Ähren im Wind, befördernden den Ballast dann mittels Hustenreflex samt Flüssigkeit einfach wieder hinaus. In dritter Instanz – im Innern der Lunge – können schließlich noch Fresszellen des Immunsystems schädlichen Schmutz abfangen und eliminieren.

Problematischer wird es, wenn die eingeatmeten Schad-Teilchen ultrafein sind, so dass sie vom Verteidigungssystem nicht mehr abgeblockt und entsorgt werden können, sondern stattdessen ungehindert bis

tief in die feinsten Verästelungen der Lunge vordringen. Das trifft vor allem zu, wenn regelmäßig Nikotin oder durch Autoabgase, Reifenabrieb oder Industrieemissionen verursachter Feinstaub in die Atemwege gelangt.

Die gesundheitlichen Folgen solcher Belastungen können schwerwiegend sein: So häufen sich bei uns chronische Erkrankungen wie etwa Asthma oder Bronchitis. Aber auch das Herzinfarkt-Risiko steigt, da die ungesunden Mikropartikel die zarte Haut der Lungenbläschen durchdringen können und so leicht vom Blut aufgenommen und weitergespült werden beziehungsweise sich in den Gefäßen ablagern.

Die gute Nachricht ist: Jeder kann trotz der heute allgegenwärtigen schädigenden Umwelteinflüsse in unseren Städten aktiv gegensteuern und seiner Lunge Gutes tun, indem er die ‚Sauerstoffmaschine‘ trainiert. In der Atemmuskulatur steckt nämlich jede Menge Potenzial. Wer Sport treibt und sich regelmäßig bewegt – zum Beispiel in klarer Waldluft – kann die Leistung mit der Zeit um bis zu 300 Prozent steigern und damit sein Herz-Kreislaufsystem fit halten.

Auch bei Luftnot durch Atemwegerkrankungen besteht kein Grund die Lunge zu ‚schonen‘: Heute weiß man, dass häufig nur mit Hilfe von Sport und Bewegungstherapie körperliche und psychische Folgen chronischer Bronchial- und Lungen-Leiden erfolgreich gelindert werden können.

Nicola Wilbrand-Donzelli



WENN HEUSCHNUPFEN GEFÄHRLICH WIRD

Allergisches Asthma erkennen und behandeln

Fast jeder Dritte leidet in Deutschland an einer allergischen Erkrankung. Viele sind sogar mehrfach betroffen. Zunehmend sind derzeit Allergiker mit Heuschnupfen geplagt. Dr. André Althoff, Chefarzt für Pneumologie am Sana Klinikum Offenbach, spricht über den Wert einer gesicherten Diagnose, die Behandlung von Luftnot und das Risiko übertriebener Reinlichkeit.



Dr. med. André Althoff

Viele kennen ihn gerade im Frühjahr, wenn die Vegetation wieder Fahrt aufnimmt, den Heuschnupfen. Aber sind tränende Augen und laufende Nase nur lästig?

Zum einen müssen wir uns klarmachen, dass der Heuschnupfen oft in Gesellschaft mit weiteren allergischen Erkrankungen auftritt. Man unterscheidet hier unter anderem den allergischen Heuschnupfen, das allergische Asthma bronchiale und die Neurodermitis. Viele Allergiker sind im Laufe ihres Lebens von mehreren dieser Erkrankungen betroffen. Jede dieser Allergien zeitigt ihre besonderen Symptome, die je nach Ausprägung auch schwerwiegend sein können.

Es heißt, dass Pollen auch zu Atembeschwerden führen können. Ist das ein häufiges Phänomen?

Der Anteil der Erwachsenen in Deutschland, die unter Heuschnupfen leiden, liegt bei rund 14 Prozent. Sechs bis neun Prozent dieser Allergiker entwickeln ein Asthma bronchiale. Dabei unterliegt auch diese Erkrankung Schwankungen: Es gibt Menschen, die sind davon relativ wenig betroffen, andere leiden tagtäglich unter sich verkrampfenden Atemwegen.

Wie äußert sich das?

Der Patient entwickelt allergische Reaktionen in den tieferen Atemwegen, den Bronchien, die häufig verkrampfen, was ein Gefühl der Luftnot hervorruft, insbesondere beim Ausatmen. Viele beschreiben auch, dass sie ein Pfeifen der eigenen Atmung hören. Das alles sind erste Anzeichen dafür, dass es sich um ein Asthma bronchiale handeln könnte.

Wie wird aus den ersten Symptomen eine gesicherte Diagnose?

Am Anfang steht die Erhebung der Krankengeschichte, die Anamnese. Dabei fragt der Arzt beispielsweise nach Situationen, in denen es zu allergischen Reaktionen kommt, nach jahreszeitlichen Abhängigkeiten oder einer möglichen familiären Häufung. Aufbauend auf dieser Basisdiagnostik wird der Patient von einem Lungenspezialisten untersucht, um unter anderem die Lungenfunktion zu prüfen. Ein ausführlicher Allergietest schließlich gibt Aufschluss darüber, ob das Asthma eine allergische Ursache hat oder ob es beispielsweise durch Stress oder sportliche Überbelastung ausgelöst wird.

Und wie kann man das allergische Asthma behandeln?

Patienten mit einem allergischen Asthma werden medikamentös behandelt. Dabei wird unter anderem ein inhalatives Cortison eingesetzt. Manche Patienten erhalten zusätzlich ein Medikament, das zur Erschlaffung der Muskulatur führt, die die Atemwege umgibt, sodass sie besser Luft bekommen.

In den letzten 100 Jahren ist die Zahl derer, die eine Allergie entwickeln, deutlich gestiegen. Kann man etwas tun, um sein persönliches Risiko zu senken?

Da Allergien – oder zumindest eine Veranlagung dazu – auch erblich sind, gibt es kein Patentrezept, wie man sich schützen könnte. Allerdings ist bekannt, dass Menschen, die in einer sehr reinlichen Umgebung aufwachsen und von jeglichen Keimen abgeschirmt werden, häufiger dazu neigen, eine Allergie zu entwickeln. Menschen, die in der frühen Kindheit häufig Infekte hatten, etwa weil sie sich bei Geschwistern oder im Kindergarten angesteckt haben, bilden hingegen seltener Allergien aus. Das heißt selbstverständlich nicht, dass man seine Kinder prophylaktisch Krankheitserregern aussetzen sollte. Sie um jeden Preis davon fernzuhalten, ist aber weder nötig noch sinnvoll.



Foto: © Katerina_Kon - stock.adobe.com



**Sana Klinikum
Offenbach**

Sana Klinikum Offenbach GmbH
Starkenburgring 66
63069 Offenbach

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

Informationen zu den medizinischen Arbeitsschwerpunkten und den Möglichkeiten einer Lungenfunktionsuntersuchung sind im Sekretariat der Klinik für Pneumologie unter Telefonnummer 069 8405-5750 erhältlich. Eine allgemeine pneumologische Sprechstunde findet im Medizinischen Versorgungszentrum montags bis freitags statt. Termine nach Vereinbarung unter der Telefonnummer 069 8405 4135.

LUNGENKREBS IST NICHT GLEICH LUNGENKREBS

Ein Mutationstest ist wichtig für die Therapieentscheidung

(djd). Lungenkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten in Deutschland. Jedes Jahr erkranken fast 54.000 Menschen neu daran, etwa zwei Drittel davon sind Männer. Man unterscheidet die Krankheit grob in zwei Gruppen: die kleinzelligen (SCLC) und die nicht-kleinzelligen Lungenkarzinome (NSCLC). Mit rund 75 bis 80 Prozent macht das NSCLC die meisten Fälle aus. Ärzte können Lungenkrebs heute dank moderner Diagnose- und Therapieverfahren oft deutlich besser behandeln als früher. Dafür ist es aber wichtig, die verschiedenen Tumorarten noch genauer zu unterscheiden.

Tumor testen, um den Krebs zu analysieren

Beim NSCLC können genetische Veränderungen vorliegen, die das Wachstum des Tumors vorantreiben. Bereits bei Diagnose der Erkrankung, noch vor Beginn der ersten Therapie, wird bei vielen Patienten geschaut, ob eine genetische Veränderung besteht. Diese genetische Testung wird als Gewebeuntersuchung oder anhand einer Blutprobe durchgeführt und ist zwingend notwendig für eine patientenindividuelle

Therapieentscheidung. Wird bei einem Patienten mit einem fortgeschrittenen NSCLC eine Mutation durch die genetische Testung nachgewiesen, können spezielle Therapien eingesetzt werden. Diese Medikamente dringen in die Tumorzellen ein und können deren Wachstum unterbinden, indem sie einen Signalweg unterbrechen. Mehr Informationen zu den verschiedenen Therapieformen sind unter www.lungenkrebs.de zu finden.

Patienten sollten genau nachfragen

Gerade bei Patienten mit einem fortgeschrittenen nicht-kleinzelligen Lungenkarzinom sollte deshalb immer vor Beginn der Therapie ein Mutationstest anhand einer Gewebeuntersuchung oder einer Blutprobe durchgeführt werden. Die molekulare Testung wird mit dem behandelnden Arzt besprochen und muss von ihm veranlasst werden. Nur so ist es möglich, dass therapierelevante Mutationen entdeckt werden und der Patient individuell die für ihn beste Therapie erhält.

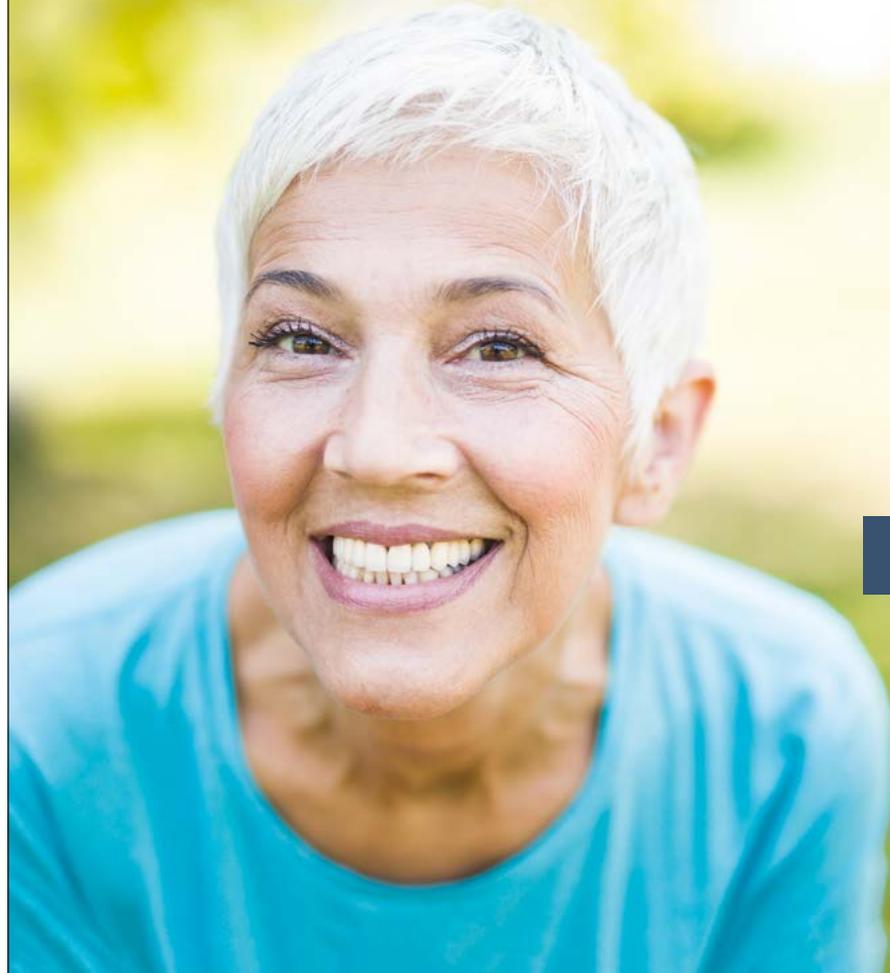
Gut vorbereitet ins Arztgespräch

(djd). Wenn Sie sich unsicher sind, welche Untersuchungen bei Ihnen gemacht wurden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Denn eine exakte Klassifizierung des Tumors ist wichtig, um die für Sie individuell beste Therapie zu finden. Auf der Webseite www.lungenkrebs.de finden Sie neben ausführlichen Informationen zum Thema in der Rubrik „Aktuelles“ auch einen Bogen mit fünf einfachen Fragen, die Ihnen beim nächsten Arztbesuch helfen können.



Bereits anhand einer Blutprobe können genetische Mutationen im Tumor nachgewiesen werden.
Foto: djd/lungenkrebs.de/AstraZeneca

„Meine Rehabilitation? Natürlich in der Hirschpark Klinik“



Die individuelle Rehabilitation nach einer Operation ist ein sehr wichtiger Beitrag zur Wiedererlangung der Belastungsfähigkeit im Beruf, Alltag und in der Freizeit. Gemäß unserem Motto „Bewegen für ein aktives Leben“ setzt unser qualifiziertes und erfahrenes Behandlungsteam, gemeinsam mit Ihnen, eine auf Sie abgestimmte Therapie um.

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik

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

WENN DER MENSCH EIN AUTO WÄRE...



Dr. med. Sabine Wiesner

Ich sitze ja gerne in der Autowerkstatt und warte auf mein Auto, oder beim Tierarzt: Da ist nichts zu viel, nichts zu teuer, wenn es ums Auto oder um unsere vierbeinigen Lieblinge geht:

V-Power im Tank, Omega 3 für die Katze, Jod 511 Körnchen für unsere Sittiche – und was tun wir für uns selbst? 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag und ab und zu spazieren gehen – das soll reichen, wird uns täglich vorgebetet: sorry – reicht leider so nicht: sehe ich täglich in unseren Laboruntersuchungen und über die Gründe hierfür rede und schreibe ich täglich mit Ihnen – Gesundheit/Krankheit ist messbar!

Sich selbst das gleiche zu gönnen wie seiner Katze empfinde ich als Ausdruck von Selbstverantwortung und Selbstfürsorge – heißt heute Achtsamkeit. Defizite auffüllen heißt „Metabolic Tuning“, ein Waldspaziergang ist Teil von Shinrin Yoku (Waldbaden)... – egal wie man's nennt: tun Sie's – für sich – wir helfen Ihnen gerne!

Dabei kombinieren wir gerne Schulmedizin mit komplementärmedizinischen Therapien, allen voran die orthomolekulare Medizin, über die ich hier ja schon oft geschrieben habe. Wenn wir Ihnen zum Beispiel täglich 400 – 800 IE Vitamin E empfehlen, dann u. a. aufgrund einer schon 1996!!! in Lancet publizierten Studie, die gezeigt hat, dass damit das Risiko eines Herzinfarktes um bis zu 77% verringert werden kann – so manches „richtige Medikament“ kann davon nur träumen!

Sehen Sie: das ist keine „Küchenmedizin“, sondern evidenzbasierte Medizin, die sich an sauber gemachten Studien orientiert, die in namhaften Zeitschriften publiziert und somit jedem öffentlich zugänglich sind. Wir reden also von einer effektiven Therapie in Kenntnis der Stoffwechselforgänge unseres Körpers (die man halt auch kennen muss...) mit möglichst wenig Nebenwirkungen. Dabei geht es nicht um „Entweder/Oder“ sondern um „Sowohl-als-Auch“ – also

ein sinnvolles Zusammenspiel verschiedener Therapie-Optionen, um für Sie als Patient die beste Kosten-Nutzen-Relation zu erzielen für ein Maximum an Gesundheit und Wohlbefinden.

Und so hart das dann auch klingen mag: Ihnen eine solche Therapie nicht anzubieten, hieße für mich unterlassene Hilfeleistung – Sie selbst entscheiden, ob diese Therapieformen nur der Katze oder auch Ihnen helfen sollen!



Foto: ©MAURO – stock.adobe.com

Wenn der Mensch ein Auto wäre...

Dieses Bild (von mir leicht modifiziert) begegnete mir vor längerer Zeit in einem Vortrag des von mir sehr geschätzten Kollegen Dr. R. Spichalsky und ich möchte es hiermit an Sie weitergeben als kleinen Denkanstoß zu o. g. Artikel: ... damit es fährt wäre nötig:

Motor	Mitochondrien (die Energiekraftwerke in unseren Zellen)
Benzin	Diät, d.h. angemessene Ernährung
Sauerstoff	Lunge, Herz, Kreislauf
Gaspedal	Schilddrüse
Getriebe	Adrenalin u.a. Nebennierenhormone
Service & Reparatur	Schlaf
Werkzeug	Methylierung und andere Stoffwechselprozesse
Katalysator	Antioxidantien
Ölwechsel	Entgiftung
Fahrer	fittes Gehirn

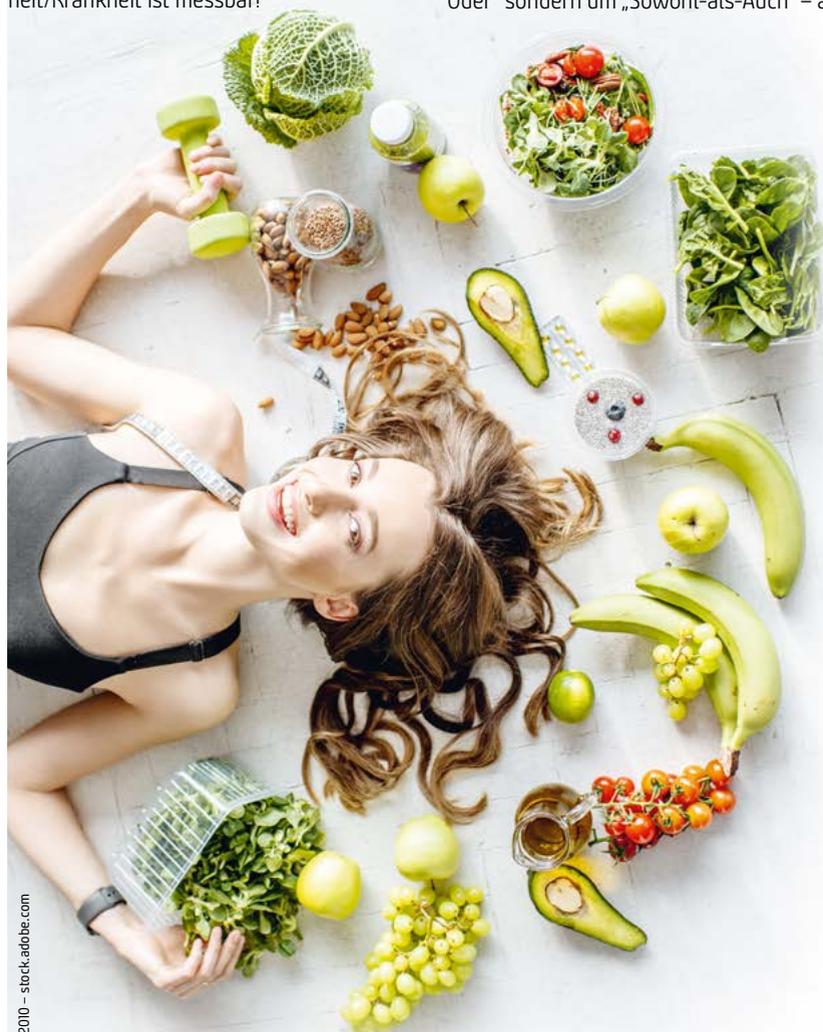


Foto: ©m2010 – stock.adobe.com



**dr. med.
sabine wiesner**

**fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin**

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

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

ALICE-HOSPITAL ALS „ATTRAKTIVER ARBEITGEBER“ ZERTIFIZIERT

Das Alice-Hospital Darmstadt ist von Great Place to Work® als „Attraktiver Arbeitgeber“ zertifiziert worden.

„Wir freuen uns sehr, dass unsere Beschäftigten uns in einer anonymen Befragung so gut bewertet haben“, sagt Marcus Fleischhauer, Kaufmännischer Geschäftsführer des Alice-Hospitals. „Zudem liefert uns die Zertifizierung wertvolle Impulse, um unsere Stärken und Schwächen zu erkennen und uns als Arbeitgeber weiterzuentwickeln.“

Das Zertifizierungsprogramm «Great Place to Work® Certified» des internationalen Forschungs- und Beratungsinstituts steht für ein besonderes Engagement bei der Gestaltung der Arbeitsplatzkultur und wird nach einem gesicherten Verfahren vergeben. Bestandteile sind ein unabhängiges, anonymes Feedback der Mitarbeitenden und die Analyse von Maßnahmen und Programmen der Personalarbeit.

Mit seinen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und zur Unterstützung seiner Beschäftigten steht das Alice-Hospital ganz in der Tradition seiner Gründerin Prinzessin Alice von Hessen und bei Rhein. Sie erkannte früh den Wert der Arbeit der damaligen Pflegerkräfte. So stand bereits 1869 in den Statuten des Alice-Frauenvereins zu lesen, dass den Berufspflegerinnen „ein den Leistungen entsprechendes, von Jahr zu Jahr festzustellendes Honorar“ zu bewilligen ist. ... Im Interesse des Dienstes und der Erhaltung ihrer Kräfte“ wurden die Pflegerinnen verpflichtet, „sich täglich mindestens eine Stunde Bewegung in freier Luft zu machen“.

Wertschätzung als Leitgedanken

„Diesen Leitgedanken der Wertschätzung für unsere Beschäftigten leben wir noch heute“, erzählt der kaufmännische Geschäftsführer. So erhalten alle Beschäftigten unabhängig von ihrer Position jeden Monat zusätzlich zum Gehalt einen Einkaufsgutschein in Höhe von 44 Euro. Beschäftigte, deren Kinder im nichtschulpflichtigen Alter sind, bekommen für die Dauer von fünf Jahren, einen monatlichen Zuschuss von bis zu 100



Euro pro Kind erstattet. „Die tarifliche Vergütung können wir nicht ändern“ erläutert Fleischhauer „aber wir können versuchen sinnvolle Möglichkeiten der zusätzlichen steuerfreien Zuschüsse auszuschöpfen“. Zusätzlich bietet das Alice-Hospital seinen Beschäftigten eine kostenlose, vertrauliche und qualifizierte Mitarbeiterberatung durch externe Experten (EAP). Die Berater stehen bei beruflichen oder persönlichen Krisen, bei Konflikten am Arbeitsplatz, bei finanziellen Problemen, bei rechtlichen Fragestellungen oder Fragen rund um die Betreuung von Angehörigen zur Verfügung. Sowohl die Beschäftigten als auch ihre im Haushalt lebenden Familienmitglieder können sich kostenfrei, anonym und ohne Verpflichtungen einzugehen an die Experten wenden. Neu: Fahrtkostenzuschuss
Zusätzlich zum Arbeitslohn wird den Be-

schäftigten ein monatlicher Fahrtkostenzuschuss gezahlt. „Angebote wie Job-Ticket für öffentliche Verkehrsmittel oder Job-Rad als finanzielle Unterstützung bei der Anschaffung eines E-Bikes würde die benachteiligen, für die weder das eine noch das andere in Frage kommt“, so Marcus Fleischhauer. „Mit dem Fahrtkostenzuschuss bieten wir einen fairen Ausgleich, den alle Beschäftigte – unabhängig davon, ob sie mit öffentlichem Nahverkehr oder dem eigenen PKW fahren – nutzen können“. Der Zuschuss ist abhängig von der Entfernung zwischen Wohnort und Arbeitsplatz und ist auf einen Betrag von maximalen 69,- € pro Monat begrenzt.

Fokus auf eigene Beschäftigte richten

Der Kampf um die besten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wird in den kommenden

Jahren weiter zunehmen. Demographischer Wandel, Fachkräftemangel und Personaluntergrenzen-Verordnung sind hier nur drei Stichworte, die die Brisanz des Themas unterstreichen. „Wir richten dabei den Fokus auf unsere eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Langfristig halten wir dies für den sinnvolleren Weg. Man kann nicht Neukunden mit wertvollen Geschenken locken und die alten in die Röhre blicken lassen“, so Fleischhauer.

Art und Umfang der Zusatzleistungen werden in den kommenden Jahren, vor dem Hintergrund des wirtschaftlich Möglichen und der aktuellen Gesetzgebung weiterentwickelt werden. „Wir haben noch einige Ideen, die wir umsetzen wollen, ganz im Geiste unserer Gründerin“.



ALICE-HOSPITAL

ZAHNIMPLANTATE

DAS SOLIDE FUNDAMENT



Nach mehrjährigen Weiterbildungen und Prüfungen sind wir seit 2008 zertifiziert zum Führen des Titels **Tätigkeitsschwerpunkt Implantologie DGOI** und verfügen über Erfahrungen aus mehr als 20 Jahren professionell durchgeführter Implantatbehandlungen.

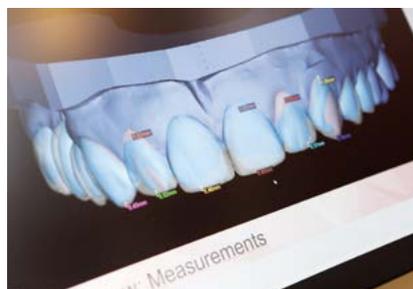
Diese hohe Qualifikation befähigt uns, Ihnen eine erstklassige Versorgung mit Zahnimplantaten anzubieten. Wir führen alle Therapieschritte, von der Implantatoperation über Knochenaufbauten und Herstellung des Zahnersatzes im eigenen Meisterlabor zur Versorgung mit Implantat-getragenen Zahnersatz (Implantat-Krone), in unserer Praxis durch.

Ein Implantat ist eine der sichersten und für den Patienten komfortabelsten Versorgungsmethoden nach Zahnverlust und Zahnimplantate sind hochbeständig. Wir verwenden als Material für Implantate vorzugsweise Vollkeramik (Zirkon) oder Reintitan, da diese Materialien nachweislich über die höchsten bioverträglichen Eigenschaften verfügen. Unsere Implantatsysteme stammen ausschließlich von marktführenden Herstellern, die eine lebenslange Garantie auf ihre Produkte gewähren.

DREIDIMENSIONALE VERMESSUNG – GRÖSSTMÖGLICHE SICHERHEIT

Die dreidimensionale Analyse Ihrer persönlichen Knochensituation mit dem DVT liefert uns die Basis bei der perfekten Planung der Implantatposition, der Länge, Achsenposition und Relation zu den Nachbarzähnen. Auch die Abstände zu Nervenbahnen, Blutgefäßen und Nebenhöhlen sind exakt bestimmbar. Alle so gewonnenen Informationen werden mit Computerunterstützung digital verarbeitet, visuell aufbereitet und mit unseren Patienten vor dem Eingriff ausführlich besprochen.

Die Implantatoperation wird in unserer Praxis auf Wunsch und nach ausführlicher Beratung über alle zur Verfügung stehenden Anästhesieverfahren auch in **Vollnarkose** durchgeführt.



ALL-ON-4® – DAS ORIGINAL* – FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG

Bei stark geschädigten Zähnen, einer schlechten Restbezaugung oder bei vollständiger Zahnlosigkeit ist All-on-4 eine ausgezeichnete und erprobte Lösung, da der zahnlose Kiefer tatsächlich sofort umfassend versorgt werden kann. Hierbei werden vier Sofortimplantate in einer Sitzung in den Kiefer eingebracht und im Anschluss am gleichen Tag eine darauf festsitzende Brücke verschraubt. Auch für Patienten mit nur geringem Knochenvolumen ist eine Sofortversorgung des Kiefers mit festsitzendem Implantat-getragenen Zahnersatz möglich.

*All-on-4®: Wir behandeln nach dem durch Prof. Paolo Maló und Nobel Biocare® entwickelten Originalkonzept.

UMWELTZAHNHEILKUNDE – WARUM BIOLOGISCHE ZAHNHEILKUNDE?

Aufgrund der Phänomene unserer modernen Zeit wie Allergien, Unverträglichkeiten und chronische Erkrankungen führt aus unserer Sicht kein Weg an der Biozahnmedizin vorbei. Unsere Zahnarztpraxis steht konsequent für eine wissenschaftlich fundierte, interdisziplinär sowie ganzheitlich ausgerichtete Behandlung unserer Patienten. Gerade systemische Erkrankungen nehmen hierzulande auf dramatische Weise zu. Zu den häufigsten Erkrankungen zählen:

- Allergien
- Chronische Infektionen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes mellitus
- Rheumatische Erkrankungen
- Magen-Darm-Erkrankungen

Es gibt aber nicht den einen Auslöser für chronisch entzündliche Erkrankungen, den man für alles verantwortlich machen kann. Denn der moderne Mensch ist gezwungen, sich täglich mit verschiedensten Reizfaktoren in der Umwelt auseinanderzusetzen, Stress im Alltag und Berufsleben und die damit verbundenen ständig steigenden Belastungen kommen hinzu. Wenn unser Körper den Belastungen nicht standhalten kann, ist eine Entzündungsreaktion oft die Folge.

Wichtige Aspekte dabei sind die Wirkungen von Toxinen oder allergieauslösenden Stoffen, die in der Zahnmedizin in Form von Füllmaterialien Verwendung finden und als Werkstoff im bestehenden Zahnersatz enthalten sind oder durch tote Zähne und bestehende Entzündungen in der Mundhöhle ausgeschüttet werden. Metallischer Zahnersatz oder wurzelbehandelte Zähne können sowohl allergische Reaktionen als auch chronische Erkrankungen auslösen.

METALLFREIER ZAHNERSATZ – DIE BIOLOGISCHE KONSEQUENZ

Wir bieten unseren Patienten eine metallfreie Versorgung mit Vollkeramik (Zirkon) an. Auf diesem Gebiet verfügen wir über sehr viel Erfahrung. Zudem ist unser praxis-eigenes Meisterlabor mit bester digitaler Technik ausgestattet, um bei Implantaten und Zahnersatz perfekte Ergebnisse in Stabilität, Funktion und Ästhetik erzielen können.

DIGITAL SMILE DESIGN – DIGITALE 3D-PLANUNG MIT WOW-EFFEKT

Wir verfügen im Haus über modernste digitale Technik. Mit Digital Smile Design können wir Ihnen bereits vorher zeigen, wie Ihr Zahnersatz nachher aussehen wird. Der geplante Eingriff wird in 3D-Ausführung visualisiert. Digital Smile Design unterstützt hierbei die genaueste Ausrichtung und detailgetreue Darstellung. Gemeinsam mit Ihnen besprechen wir jeden Schritt und lassen Ihre Patientenwünsche in das Ergebnis einfließen. Mit Digital Smile Design gehen wir konsequent den Weg zu mehr Patientenfreundlichkeit und mehr Transparenz. Machen Sie sich ein Bild von den Vorteilen dieser Technik.

CMD – FUNKTIONSSTÖRUNG DES KIEFERGELENKS

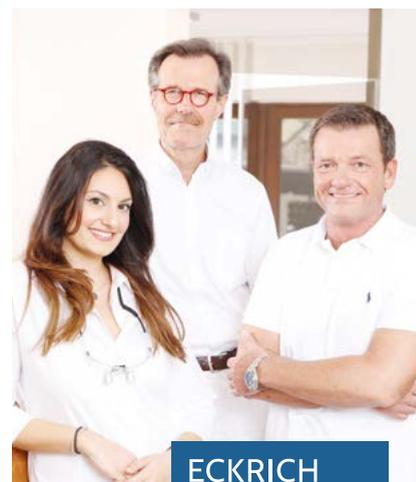
Unser Körper ist ein eng vernetztes System. Funktionsstörungen des Kausystems wirken sich in der Folge negativ auf das harmonische körperliche Gleichgewicht aus. Durch Fehl- sowie Schonhaltung, um Schmerzreize zu lindern, kommt es zu einer Überlastung in anderen Teilen des Organismus.



Störungen des Kiefergelenks sind hierbei kein seltenes Phänomen. Die Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) zählt inzwischen sogar zu einem der häufigsten Beschwerdebilder im Zahn- und Kieferbereich. Obendrein ist Stress in dieser Betrachtung ein ernst zu nehmender Faktor. Begleitsymptome oder Anzeichen, die auf diese Funktionsstörung hinweisen können, sind Kopfschmerzen und Verspannungen, die in den Nacken ausstrahlen, Kiefergelenkschmerzen sowie Knackgeräusche oder gar Blockaden bei Kieferaktivität. Auch falschsitzender Zahnersatz gesellt sich hinzu.

CMD-THERAPIE – WIEDER INS GLEICHGEWICHT KOMMEN

Sollten Sie die genannten CMD-Symptome bei sich gehäuft beobachten, empfehlen wir Ihnen, die Ursache frühzeitig abklären zu lassen. Wir untersuchen Ihre individuelle Problematik und behandeln Ihre Beschwerden in Zusammenarbeit mit unserem Netzwerk aus Osteopathen und Physiotherapeuten über individuell angefertigte Schienen und wenn notwendig spätere Stabilisierung durch vollkeramischen Zahnersatz.



ECKRICH
& KOLLEGEN

ZAHNÄRZTE

Eckrich & Kollegen – Zahnärzte

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

NEUE WEGE IN DER ARTHROSE-THERAPIE

Früherkennung leistet einen wichtigen Beitrag zur langfristigen Reduktion von Beschwerden

Die Arthrose ist eine Gelenkerkrankung. Jeder kann davon betroffen sein. Schon in der 4. Lebensdekade zeigen sich in Gelenken Abnutzungerscheinungen. Über dem 60. Lebensjahr ist nahezu jeder in irgendeiner Form von der Arthrose betroffen. Wenn die Knorpelschicht sich im zeitlichen Verlauf mehr und mehr verringert, kommt es auch mehr und mehr zu schmerzhaften Beschwerden in den betroffenen Gelenken. Am häufigsten betroffen sind stark belastete Gelenke wie beispielsweise Knie- und Hüftgelenke, aber auch die Fingergelenke können hiervon betroffen sein. Nicht selten sind genetische Faktoren neben Fehlstellungen und Fehlbelastungen bzw. Verletzungen und Stoffwechselerkrankungen die Ursache für eine Arthrose sein.

Als erste Symptome sind meist bewegungsabhängige Schmerzen in den Gelenken, oft gekennzeichnet durch einen Anlaufschmerz, der dann nach einer kurzen Bewegungsphase wieder abnimmt und verschwindet. In fortgeschrittenen Stadien kann es dann gar zu Dauer- und Ruheschmerzen, gepaart mit Gelenkdeformierungen kommen.

Um betroffenen Patienten lange Leidenswege zu erleichtern oder gar zu ersparen,

ist es sinnvoll, bereits in jungen Jahren Gesundheitsrisiken rechtzeitig zu erkennen und die notwendigen präventiven Maßnahmen in die Wege zu leiten. Gerade im Kindes- und Jugendalter können frühzeitig Gesundheitsstörungen erkannt und mit geringem Therapieaufwand eine Reparatur der Schäden mit zum Teil vollständiger Heilung erreicht werden.

Mit modernsten bildgebenden Verfahren (MRT) können wir schon früh Strukturschäden sichtbar machen und identifizieren, ohne dass der Patient schon eine relevante Schmerzsymptomatik aufweist. Genau zu diesem Zeitpunkt ist aber mit dem Patienten eine Behandlungsstrategie zu planen, um ein Fortschreiten des Strukturschadens zu verhindern.

Im deutschen Schmerzzentrum Darmstadt (DSD) steht uns hierzu einer der modernsten offenen Kernspintomographen zu Verfügung, um bei Patienten schon frühzeitig beginnende degenerative Veränderungen an den Gelenken zu entdecken.

Die Bandbreite der möglichen Behandlungsalternativen im Rahmen der Arthrose-Behandlung ist vielfältig. Ziel der Behandlung ist der Erhalt der funktionellen Integrität der Gelenke. Unter den kon-



Dr. med. Thomas Saltzer
Facharzt für Orthopädie am
'Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt'

durch Wachstumsfaktoren, Signalsubstanzen, durch Enzyme und Immun-Zellen des Körpers gesteuert. In einem speziellen Verfahren werden diese Stoffe als sogenanntes PRP (platelet-rich-plasma) aus dem Blut gewonnen und als Booster die Regenerations- und Reparatursvorgänge im Gelenk aktivieren und unterstützen.

Dieses hocheffiziente Verfahren kann bei allen Formen der Arthrose im Bereich der großen und kleinen Gelenke sowie auch im Bereich der Wirbelsäule eingesetzt werden. Sogar bei Verletzungen von Sehnen- und Bandstrukturen sowie bei chronischen Sehnen- und Bandstrukturen können durch das PRP die körpereigenen Regenerations- und Reparaturprozesse erfolgreich unterstützt werden.

So sind wir heute im 'Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt' in der Lage, unseren Patienten das gesamte konservative Spektrum der Arthrose-Therapie anzubieten und individuelle, maßgeschneiderte Therapieempfehlungen zur präventiven und kurativen Therapie der Gelenke zu erstellen. Aber damit wir rechtzeitig und erfolgreich therapieren können, ist eine regelmäßige Vorsorge zum Beispiel durch jährliche Checkups in Abhängigkeit Ihres persönlichen Risikoprofils erforderlich. Vereinbaren Sie Ihren Vorsorgetermin am besten noch heute!

servativen Verfahren werden zunächst Bewegungstherapien, physikalische Anwendungen, Medikamente und auch Stütz- und Entlastungsbandagen angeboten. Begleitend können auch Gelenkinjektionen mit pflanzlichen und homöopathischen Medikamenten als auch Hyaluronsäurepräparaten durchgeführt werden, die zu einer Verbesserung der Gleitfähigkeit der Gelenke beitragen können.

Um strukturelle Veränderungen im Bereich der Gelenkoberflächen anzugehen, stehen uns heute im Orthopädischen Zentrum Darmstadt ganz neue Verfahren zur Verfügung. So können wir beispielsweise Erfahrungen aus der Stammzellforschung sowie aus dem Bereich der wachstumsstimulierenden Faktoren erfolgreich auf den Einsatz im Bereich der degenerativen Gelenkerkrankungen übertragen. Diese körpereigenen Regenerations- und Heilungsprozesse von verletztem Gewebe werden

Ihr neuer Arbeitsplatz?



**Sind Sie medizinische/
Fachangestellte/r?**

Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 · 64283 Darmstadt

Tel: (0 61 51) 606 720

E-Mail: info@orthopaedisches-zentrum.eu



Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 · 64283 Darmstadt

Tel: (0 61 51) 606 720

info@orthopaedisches-zentrum.eu

www.orthopaedisches-zentrum.eu



Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Dr. med. Marc Dehos

Dr. med. Thomas Saltzer



www.schmerzzentrum-da.de
deutsches@schmerzzentrum-da.de



Offene Kernspintomographie (MRT)

Patientenfreundliche modernste Technik

Präzise Diagnostik und Therapie

Fon 06151-786750
Fax 06151-7867505

Luisenplatz 1
64283 Darmstadt

Privatpraxis

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies so plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin / Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm Radiologie Universitätsklinik Basel und Straßburg

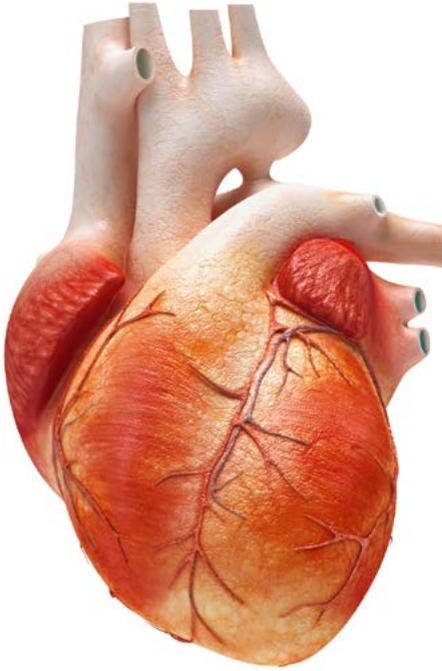
Medical Imaging Cambridge Addenbrookes Hospital, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomew and Royal London Hospital

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

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



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

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

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

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

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

Dr. Ruch: Sie geht eigentlich so vor sich wie jede Computertomographie der Lunge etc. Der Patient sollte nüchtern sein, wir brauchen etwa 1 Stunde, weil der Patient vorher etwas zur Ruhe kommen sollte. Der eigentliche Scan geht knapp 5 Sekunden, danach sind wir bereits in der Lage mitzuteilen, ob eine relevante Erkrankung der Herzkranzgefäße vor-

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

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

Die da wären?

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

Welche Methoden gibt es noch?

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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert
Dr. med. 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

ZEIT FÜR SAUNA, ZEIT FÜR SICH

Sich einfach nur gut fühlen, mit sich und seinem Körper zufrieden sein, etwas Angenehmes und Wohltuendes für sich selbst tun, das steigert Lebensgefühl, Abwehrkräfte, macht stark und hält gesund.

Sich eine Auszeit gönnen, entspannen und erholen, dies ist möglich im Wellness-Resort und Spa „Die Sauna“ in Erzhausen. Einfach mal ganz aktiv wieder etwas für sich selbst tun – allein oder mit Partnerin oder Partner: entspannen, relaxen, reflektieren, die Seele baumeln lassen, Vitalität tanken und Lebenskraft erneuern. Für ein paar Stunden besonders entspannt und glücklich sein, den Alltag vergessen. Einfach sich mal verwöhnen lassen und die Möglichkeiten rund ums Wohlfühlen genießen. Gut Essen und Trinken – auch das ist Wellness! Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen – ein wahrer Satz, denn die richtige Ernährung ist für das körperliche und seelische Gleichgewicht äußerst bedeutend.

Gesund, wohlschmeckend und in angenehmer Atmosphäre eingenommen, spendet ein gutes Essen Kraft und Glück zugleich. So tut das Team von „Die Sauna“ auch alles,

um die Gäste bei Aufenthalt in der Anlage kulinarisch zu verwöhnen. Alles frisch, das ist das Konzept der Küche.

Knackfrischer Salat, frischer Fisch und Meeresfrüchte, Fleisch und Geflügel von ausgesuchter Qualität. Das sind die Grundlagen für ein ernährungsbewusstes Angebot, das sich auch in den abwechslungsreichen Tages- und Wochengerichten widerspiegelt. Nationale und internationale Spezialitäten, deftige Hausmannskost, vegetarische Kü-



Foto: ©Die Sauna

che – die Küchen-Crew verspricht für die kommende Saison viele neue kulinarische Köstlichkeiten.

Die Hamam-Massage!

Die Hamam-Massage entspannt Körper und Geist, lockert die Muskulatur und verbessert die Hautdurchblutung. Der Körper fühlt sich danach wunderbar leicht an.

Am Anfang steht ein Warmwasserguss. Die anschließende Behandlung mit einem Peelinghandschuh reinigt die Haut und regt die Durchblutung an. Danach wieder ein Wasserguss. Weicher Schaum wird auf den Körper aufgetragen und bereitet die Haut auf die Massage vor. Die Massage beginnt mit den kleinen Muskeln: zuerst an den Füßen, dann die Beine, die Hände, die Arme und schließlich die großen Muskelgruppen am Rücken. Arme und Beine werden vorsichtig gedehnt, Sie werden dabei nicht wesentlich größer, fühlen sich aber so. Die abschließende Gesichtsmassage macht das Entspannungsgefühl komplett.

Nach der Massage gönnt man sich noch ein Dampfbad oder ruht sich aus.

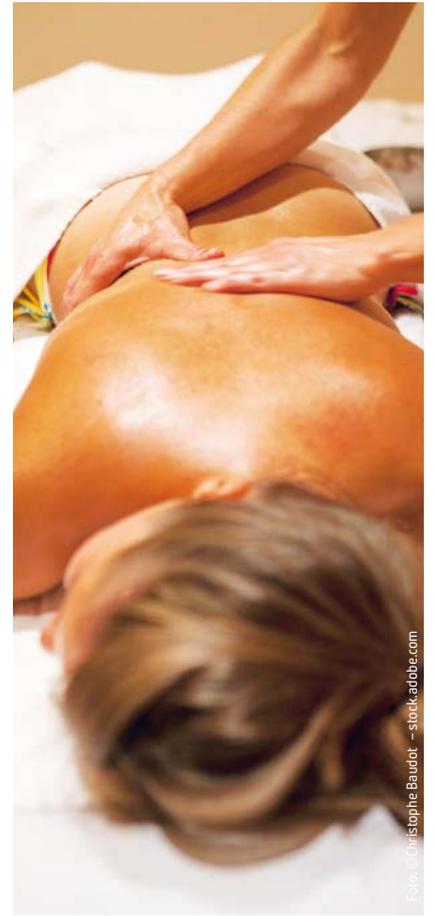


Foto: ©Christophe Baudot - stock.adobe.com



die sauna
Wellness-Resort und Spa

www.die-sauna.de

Sauna & Sole-Dampfbad

Themen Aufgüsse
2800m² Freigelände & Blockhaus
Schwimmbad
Infrarotkabinen

Massage

Klassische Massage
Fußreflexzonen-Therapie
Lymphdrainage - Entstauungstherapie
Aromaölmassage
Hamamassage
Hot Stone Massage

Kosmetikbehandlungen

Gertraud Gruber
Thalgo
Medizinische Fußpflege & Maniküre

Restaurant

Gut essen und trinken -
auch das ist Wellness

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
11.00 - 23.00 Uhr
Freitag
11.00 - 24.00 Uhr
Samstag
10.30 - 24.00 Uhr
Sonn- und Feiertage
10.30 - 23.00 Uhr

*Der Traum von purer Entspannung -
wir haben ihn wahr gemacht!*

PHYSIO THERM[®]
Infrarotkabinen

PHYSIO THERM
unsere Infrarot Kabine
speziell für Gelenkschmerzen,
Rheuma und vieles mehr...



WELLNESS ZWISCHEN BÄUMEN

Warum der Wald Balsam für Körper und Seele ist

Entschleunigte Wellness Anleitung zum ‚Waldbaden‘

- Schlendern:** Gehe langsam und gemütlich spazieren. Streckendauer, Ziel und Dauer sind nicht festgelegt.
- Rasten:** Halte inne, verausgabe dich nicht. Lege Pausen ein. Lass die Seele nachkommen.
- Wahrnehmen:** Erlebe, was dich umgibt, aber ohne Leistungsdruck. Staune, genieße die Formen, Farben, Gerüche und Geräusche des Waldes.
- Ausprobieren:** Gehe mit offenem, wachem Blick, entdecke Bekanntes neu. Lege z.B. ein Mandala, flechte Gräser oder sammle Steine....
- Sanfte Bewegung:** Balanciere über Stämme, hüpfte über Stümpfe....
- Achtsamkeit:** Sei mit deiner Aufmerksamkeit im Moment, staune vorbehaltslos, nimm Eindrücke wertfrei wahr.
- Augenentspannung:** Schau in die Ferne. Genieße das Grün des Waldes. Entlaste deine monitormüden Augen.
- Atemübungen:** Setze dich an einen schönen Platz und beobachte deinen Atem, lass ihn kommen und gehen.
- Meditation:** Sammle dich, beruhige deinen Geist, dann findest du zur Ruhe.
- Stille:** Schweige, träume und genieße das Alleinsein

In Märchen ist er allgegenwärtig: Der Wald als Schauplatz für Geschichten über Zwerge, Räuber, Feen und verzauberte Wesen. Ein faszinierender, romantischer Sehnsuchtsort, den jeder von klein an kennt und der in unserem kollektiven Gedächtnis verewigt ist.

Dichte großflächige Forstgebiete mit uralten Eichen, stattlichen Buchen und viel Nadelbaumbestand gibt es auch heute noch. Sie prägen trotz dichter Besiedlung in den Metropolregionen nach wie vor die Landschaften Mitteleuropas. Hierzulande ist immerhin noch mehr als ein Drittel der Gesamtfläche von Wald bedeckt. Eine botanische Kostbarkeit – gleich ob naher Stadforst oder waldige Mittelgebirgshänge – die die meisten Deutschen lieben und schätzen. Von dieser besonderen Zuneigung zeugt zum Beispiel der enorme Erfolg von Peter Wohllebens Dauer-Bestseller „Das geheime Leben der Bäume“, in dem der Förster Verblüffendes über das Ökosystem Wald offenbart.

Kein Wunder also, dass Exkursionen in den Forst bei vielen von uns stets ganz oben auf der Freizeit-Hitliste stehen. Er ist für Jogger, Nordic-Walker, Hunde-Gassi-Geher, Biker und Tipi bauende Knirpse aus dem Waldkindergarten gleichermaßen ein grünes Rückzugsrefugium mit magischer Anziehungskraft. Hier kann man sich nicht nur an heimischer Flora und Fauna erfreuen, sondern auch Ursprünglichkeit und ein Hauch von Abenteuer erleben. Und wir entspannen uns im Wald. Körper und Geist – das haben Studien nachgewiesen – schalten automatisch in den Wellness-Modus.

Dass Waldes-Lust äußerst gesund ist, weiß auch der österreichische Biologe und Autor Clemens Arvay. In seinen Büchern

beschreibt er immer wieder den heilsamen „Biophilia-Effekt“, der sich einstellt, nachdem der Mensch sich intensiv in der Natur aufgehalten hat. Dieses Wohlgefühl sei tief in uns verwurzelt und hänge damit zusammen – so der Experte – dass wir genetisch dazu bestimmt seien, die Natur zu lieben. Sie sei unser evolutionäres Zuhause. Darum liege in dieser archaischen Verbindung die Möglichkeit „grüner Heilung“.

Physiologisch bedeutet diese uralte Verbundenheit mit der ‚Wildnis‘: Wer sich dort bewegt, wo in geballter Form Photosynthese stattfindet und unsere Luft ge-

reinigt wird, nimmt über die Lungen viele sekundäre Pflanzenstoffe auf. Und auch die Haut wird im Wald vermehrt mit gesundheitsfördernden Substanzen versorgt. Außerdem konnten Wissenschaftler nachweisen, dass sich nach Waldspaziergängen neben einer verstärkten Ausschüttung von Glückshormonen im Blut etwa 50 Prozent mehr weiße Blutkörperchen beziehungsweise immunstärkende ‚Killerzellen‘ bilden, die der Entstehung von bösartigem Gewebe entgegenwirken.

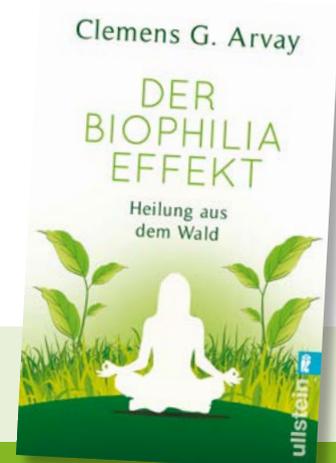
Als wirksames Frischzellen-Rezept gegen die Hektik einer industriellen Leistungsgesellschaft gilt das Eintauchen ins Wald-Erlebnis nicht nur in unseren Breiten sondern auch in Fernost. Das zeigt gerade der Gesundheitstrend ‚Shinrin Yoku‘ – ‚Waldbaden‘ – der aus Japan zu uns herübergeschwappt ist. Der direkte Kontakt und die intensive Auseinandersetzung mit der Natur ist für die Japaner sogar eine anerkannte medizinische Methode, die insbesondere gestressten großstädtischen Seelen hilft. Dabei sollen ‚Wald-Badende‘ bewusst die Umgebung mit all ihren Details wahrnehmen. Sie atmen kühle, würzig-klare Luft ein, dürfen Wurzeln und Rinden durch Streicheln und Betasten ganz nahe kommen, schreiten barfuß über Moosteppe, balancieren über Baumstämme oder erlauschen die lebendige „Stille“ des Waldes mit Vogelgezwitscher, Blätterrauschen oder Bachplätschern.

Der Geist sei so – ganz stressbefreit – auf angenehme Weise beschäftigt, betont die Freiburger Psychologin Anja Görlitz gegenüber der ZEIT. Naturreize wie etwa besonders schöne Blattformen oder eine unerwartete idyllische Lichtung im Unterholz seien schöne, überraschende Momente. Diese Form der Stimulation über-

fordere uns nicht, sondern werde als positiv und inspirierend erlebt, erklärt die Expertin.

Neu ist diese Leidenschaft für Expeditionen ins waldige Unterholz eigentlich nicht. Die heimische Natur achtsam und genüsslich zu erleben mit dem fokussierten Blick für kleine Entdeckungen und Augenblicke, wie es bei ‚Shinrin yoku‘ fast meditativ geschieht, ist in gewisser Weise nur eine neu definierte Wiederentdeckung einer verschütteten Erfahrung aus Kindertagen, wo wir automatisch mit viel Verweil-Lust und Neugier auf Tuchfühlung mit der Pflanzen- und Tierwelt gingen.

Fest steht: Wer regelmäßig – und das geht auch radelnd oder joggend – mit allen Sinnen im Wald unterwegs ist und seine besondere Atmosphäre in sich aufsaugt, baut beim Ausflug in die grüne Idylle Stress ab: Der Wald als Wellness-Garant zum Seele-baumeln-lassen, als kostenloser Schlüssel zu mehr entspanntem Wohlbehagen, bei dem Körper und Geist gleichermaßen vitalisiert werden. Nicht zwingend muss man dafür esoterisch bewandert sein und Bäume umarmen.



Buchtipps

Clemens G. Arvay Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald

Der Wald tut uns gut, das spüren wir intuitiv. Doch was bisher mehr ein Gefühl war, belegt jetzt die Wissenschaft. So kommunizieren Pflanzen mit unserem Immunsystem, ohne dass es uns bewusst wird, und stärken dabei unsere Widerstandskräfte. Clemens G. Arvay zeigt diesen Biophilia-Effekt und erklärt, wie wir ihn mit Übungen besonders gut für uns nutzen können.

256 Seiten
Ullstein Taschenbuch;
Auflage: 5. (14. Oktober 2016)

GEFÄHRLICHES BAUCHFETT

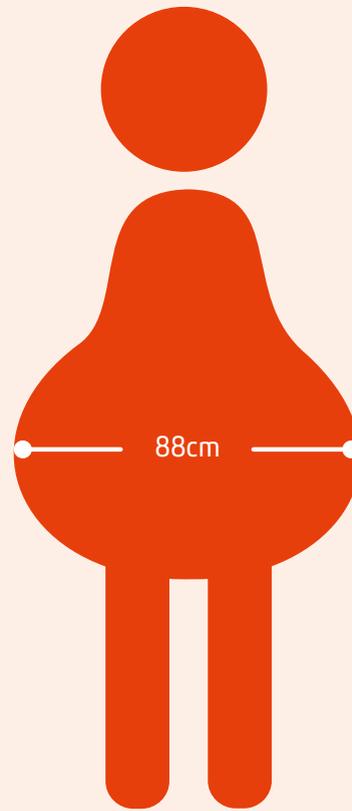
Das Metabolische Syndrom und seine Folgen

Hüftgold, Speckpölsterchen oder Rettungsring... Geht es um angefütterte Zusatzpfunde, neigen deren Träger nicht selten dazu, ihre zumeist unfreiwilligen Fettreserven mit fast liebevollen Ausdrücken zu umschreiben. Die Verteilung der üppigen barocken Formen ist allerdings bei jedem anders. Sammelt sich der Speck etwa vermehrt am Po oder an den Beinen, was gerade bei Frauen häufiger vorkommt, lagert sich das sogenannte subkutane Fettreservoir überwiegend gleichmäßig direkt unter der Haut an, so dass die Silhouette eher einer Birne gleicht.

Ganz anders, wenn jemand eine kugelige Apfelfigur hat und sich die Polster – hier sind besonders Männer betroffen – vorwiegend rund um den Bauch festgesetzt haben. Konzentriertes Übergewicht in

dieser Körperregion bildet nämlich nicht nur passives, flächiges Unterhautfettgewebe, sondern es reicht meist bis tief in den Bauchraum hinein, dehnt sich zwischen Darmschlingen, Magen, Leber und Niere aus. Dieses versteckte ‚viszerale ‚Energie-depot‘, das meist nur mit bildgebender Medizintechnik sichtbar gemacht werden kann, ist dabei äußerst stoffwechselaktiv und arbeitet wie ein eigenständiges Organ. Gesundheitsförderlich ist die biochemische Eigendynamik jedoch nicht. Im Gegenteil! Jede viszerale Zelle in der Bauchhöhle ist nämlich ein hyperaktives Sensibelchen, das jede Menge Botenstoffe freisetzt, die sich wiederum auf den Blutdruck auswirken oder die Freisetzung des Hormons Insulin beeinflussen.

Das Dilemma: Je mehr Speck beim bauchbetonten Übergewicht vorhanden ist, des-



to mehr dreht der Stoffwechsel wie ein Brandbeschleuniger auf. Die Adipozythen (Fettzellen) hier haben nämlich die ungünstige Eigenschaft, mehr Fettsäuren freizusetzen und insulinresistenter zu sein als Speckreservoirs an anderer Stelle. Zudem produzieren sie mehr aggressive Entzündungsstoffe und schütten jede Menge Hormone aus.

Irgendwann – bei weiter zunehmender Körperfülle – besteht schließlich die Gefahr, dass die zellulären Mini-Kraftwerke heiß laufen, das System kippt und der Organismus auf Dauer geschädigt wird. So erklären Mediziner, warum das aktive Viszeral-Fett in der Körpermitte Krankheiten wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes Typ 2 und Arteriosklerose begünstigt und in der Folge das Risiko einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden beziehungsweise an Krebs zu erkranken signifikant steigt.

‚Metabolisches Syndrom‘ wird das bedrohliche Phänomen in der Fachsprache genannt. Es kommt in aller Regel schleichend und wird deshalb häufig erst spät diagnostiziert. Das Beruhigende daran ist

MODERNSTE SCHUHTECHNIK FÜR EINEN GELUNGENEN AUFTRITT

Das Sanitätshaus Behrmann fertigt individuelle Flip-Flops

Gut zu(m) Fuß – Flip-Flops nach Maß, schick und gesund – ein must-have an warmen Tagen ...

An heißen Tagen geht fast niemand ohne sie: Flip-Flops. Sie sind luftig und bequem und werden fast bei jeder Gelegenheit getragen. Allerdings: Sie müssen richtig passen.

Was kann da besser sein als ein individuell vom Orthopädienschuhmacher-Meister – auf Basis Ihres digitalen Fußabdrucks – gefertigter Flip-Flop?!

Und so geht's... Für das Fußbett wird der Fuß zunächst per Scanner erfasst. So kann das Fußbett exakt auf die Anatomie des Fußes abgestimmt werden.

Die besondere Anatomie des Fußbetts stützt nämlich nicht nur das Längsgewölbe, sie bettet auch die Ferse entsprechend.

Die Fersenschale gibt einen festen Halt und die rutschhemmende Laufsohle sorgt für einen sicheren Gang – auch auf rutschigen Böden.

Mittels modernster Frästechnik und hochwertiger Materialien entsteht so ein maßgefertigtes erstklassiges Produkt – mehr als nur ein Flip-Flop!

- Flip-Flop mit orthopädischem Fußbett für Erwachsene und Kinder
- Ideal für Menschen mit Fußproblemen
- Chic und individuell – ein Unikat eben!

Einfach in einer Behrmann-Filiale vorbeikommen, Fuß vermessen lassen, Farbe wählen – wir fertigen Ihren Flip-Flop individuell aus Meisterhand.

INDIVIDUELLE FLIP-FLOPS

IHRE LEBENSQUALITÄT
LIEGT UNS AM HERZEN

**SANITÄTSHAUS
BEHRMANN**
1876

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

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

ORTHOPÄDIE-TECHNIK

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

SANITÄTSHAUS

- Aktivbandagen
- Orthesen
- Alltagshilfen

WOHNUMFELD-BERATUNG

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

REHATECHNIK

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

LYMPH- UND VENEN-ZENTRUM

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

Fachberatung: 06151 / 27 35 15

Besser als barfuß

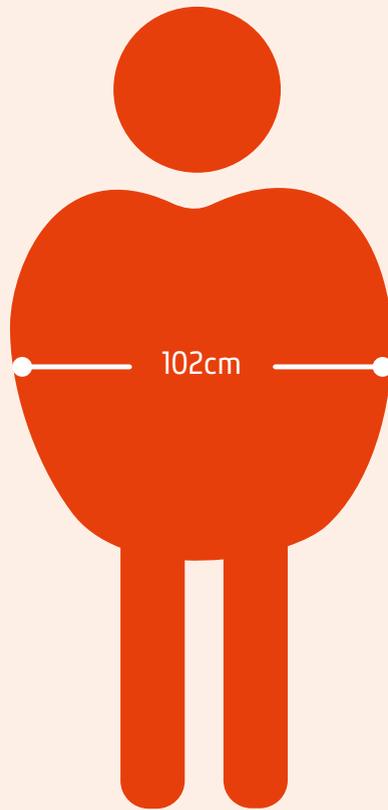
Eine Wohltat für die Füße und ein Geschenk für den Körper. Die Sandale nach Maß ist luftig-leicht, bequem zu tragen und ausgesprochen gesund. Das individuell geformte Fußbett bietet einen stabilen Halt und schont die Gelenke.

**SANITÄTSHAUS
BEHRMANN**
1876

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

aber: Jeder kann selbst etwas gegen die Risikofaktoren und das destruktive Zusammenspiel von Bluthochdruck, Übergewicht sowie Diabetes tun. Denn dass es überhaupt zu einer solchen unheilvollen Allianz von Krankheiten kommt, ist zum großen Teil das Ergebnis von Lebensgewohnheiten einer Wohlstandsgesellschaft, wo ungesunde, kalorienreiche Ernährung und chronischer Bewegungsmangel dazu beitragen, dass immer mehr Menschen vom ‚Metabolischen Syndrom‘ betroffen sind. In Deutschland ist das schätzungsweise jeder fünfte Erwachsene. Und unter den 46- bis 65-Jährigen – so schätzen Experten – dürfte es sogar jeder Vierte sein. Tendenz steigend.

Was aber ist zu tun, um einer biochemischen Stoffwechsellentgleisung entgegenzuwirken? Zunächst gilt es festzustellen, wie weit die ‚stammbetonte Adipositas‘ – so der medizinische Terminus – fortgeschritten ist. Die Messung des Taillen-Umfangs bietet dafür erste gute Hinweise. Denn je größer der äußerlich sichtbare Bauch, desto größer ist meist auch die Menge des gefährlichen, inneren Bauchfetts. So sollte laut der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation das Maßband bei Frauen nicht mehr als 88 und bei Männern nicht mehr als 102 Zentimeter anzeigen.



Liegen die Werte deutlich über diesem Limit, sollte man möglichst konsequent und nachhaltig seinen Lebensstil umstellen, damit die auf Hochtouren laufenden Prozesse im viszeralen Gewebe ausgebremst werden und nicht in den stoffwechselkranken Zustand

verfallen. Das bedeutet konkret: Engmaschige medizinische Kontrolluntersuchungen bezüglich der Fettstoff-, Blutzucker- und Blutdruckwerte, eine kalorienreduzierte ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegungseinheiten sowie einen begleitende lückenlose Protokollierung von Essensmengen und sportlichen Aktivitäten. Mit diesen Maßnahmen lässt sich am besten die tickende metabolische Zeitbombe in den Griff bekommen.

Erfreulich für alle Betroffenen, die dem Bauchspeck den Kampf angesagt haben, ist: Die hyperaktiven ‚Botenstoff-Labore‘ in den Speckzellen klammern sich aufgrund ihres dynamischen Stoffwechsels nicht an ihre Energiereserven und geben deshalb das angesammelte Fett relativ schnell wieder frei – deutlich schneller jedenfalls als die harmloseren aber hartnäckigen Polster etwa an Hüfte oder Gesäß. So wirken sich schon ein bis zwei Kilo weniger auf der Waage und ein paar Zentimeter geschrumpfter Körperumfang in der Bauchnabelregion sofort positiv auf den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel aus. Das ist ein guter Anfang, um die Gesundheitsrisiken des ‚Metabolischen Syndroms‘ weiter zu minimieren und das gefährliche Wohlstandsleiden mit Ausdauer und Willensstärke auszuhungern.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Buchtip

Nicole Schaezler
**Risiko Bauchfett:
Was es so gefährlich macht
und wie Sie es schnell
loswerden**

144 Seiten
GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH
(6. Februar 2016)

AUGEN-SCREENING

Optik Bogorinski untersucht umfassend

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

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

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

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

stadts angeboten wird, umfasst nicht nur die Sehleistung des Kunden, sondern Nils Bogorinski kann mittels verschiedenster Messmethoden auch den allgemeinen Gesundheitszustand der Augen feststellen. Hierzu gehört beispielweise 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 IGGEL-Leistungen beim Facharzt. Wenn die ermittelten Messergebnisse Auffälligkeiten aufweisen, wird er selbstverständlich den Besuch beim Facharzt empfehlen.

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

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



Augen-Screening & 3D -Sehtest

OPTIK
BOGORINSKI

Brillen Kontaktlinsen

Eberstädter Str. 36
64319 Pfungstadt
Fon 06157-2962

www.bogorinski.de

eMail optik.bogorinski@t-online.de

Neu bei uns
Jetzt Termin
vereinbaren

ZAHNFLEISCHBLUTEN ERNST NEHMEN

Das persönliche Parodontitisrisiko lässt sich jetzt auch online testen



Eine regelmäßige und gründliche Zahnhygiene beugt der Bildung schädlicher Plaques vor.
Foto: djd/Aminomed/Getty Images/Onoky

(djd). Wer bei der Zahnpflege rote Spuren im Waschbecken entdeckt, glaubt oft, zu fest geputzt zu haben. Doch Zahnmediziner raten dringend, Zahnfleischbluten ernst zu nehmen. Vor allem dann, wenn sich die Blutungen häufen - etwa auch beim Biss in harte Brotkanten oder knackiges Obst. Dahinter könnte sich eine Gingivitis verbergen. Diese Zahnfleischentzündung entsteht bei mangelnder Zahnpflege. Lagert sich auf den Zähnen und in den Zahnzwischenräumen eine Mischung aus Speichel und Speiseresten ab, entstehen sogenannte Plaques. Diese

bilden einen idealen Nährboden für Bakterien. Auf Dauer kann eine Parodontitis entstehen, bei der die Entzündung auf den Kieferknochen übergreift. Schreitet die Erkrankung fort, droht nicht nur Zahnverlust: Gefährliche Keime können ins Blut gelangen und im schlimmsten Fall etwa die Herzklappe angreifen.

Risiko-Test: Die Mundhygiene hinterfragen

Jeder zweite deutsche Erwachsene leidet an einer parodontalen Erkrankung. Ab einem Alter von 40 Jahren steigt die Wahrscheinlichkeit an, eine Parodontitis zu entwickeln. Neben dem Alter begünstigen auch andere Risikofaktoren die Erkrankung - doch für Laien sind die Signale schwer zu deuten. Mit einem Risiko-Test unter www.aminomed.de/PRT kann man sich beispielsweise eine Einstufung der persönlichen Risikofaktoren und Feedback zu Mundpflege-Gewohnheiten holen. Zudem werden auf der Seite Fragen rund ums Zähneputzen beantwortet - etwa wie häufig, wie lange und in welchem Abstand nach säurehaltigen Speisen und Getränken geputzt werden sollte. „Wir wollen für das Thema Parodontitis sensibilisieren und auf die besonderen Risikogruppen aufmerksam machen“, erläutert Dr. Jens Martin Quasdorff von Dr. Liebe, einem Hersteller medizinischer Spezialzahncremes.

Schädliche Bakterien mit guter Zahnpflege bekämpfen

Eine gründliche, gewissenhafte Pflege des Mundraums kann Parodontitis vorbeugen.



Ein schönes Lächeln muss nicht teuer sein

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



Zahnarztpraxis Dr. Mladen Mamuša

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

Neben Zähnen und Zahnzwischenräumen sollte auch die Zunge gründlich gereinigt werden. Denn hier siedeln sich rund 80 Prozent der Keime an. Für die Zahnzwischenräume spielen Interdentalbürsten und Zahnseide eine große Rolle. Auch sollte man eine Zahncreme mit entzündungshemmenden, antibakteriellen und beruhigenden Eigenschaften verwenden. Kamillenblüten-Extrakt, wie er zum Beispiel in der medizinischen Zahncreme

Aminomed enthalten ist, erfüllt diese Eigenschaften. Ein spezielles Doppel-Fluorid-System kann vor Schmerzempfindlichkeit schützen. Der von Zahnärzten empfohlene Richtwert pro Zahnputzeinheit liegt im Übrigen bei drei Minuten - Zähneputzen vor dem Fernseher oder mit Musik kann das Ganze kurzweiliger machen.

Zentrum für Implantologie und Chirurgie
Dr. Ulrich Baumgardt

Einfach schöne Zähne

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

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

Focus Gesundheit

Dr. Ulrich Baumgardt ausgezeichnet

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

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

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

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

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



VENENGYMNASTIK IM BÜRO: 6 TIPPS GEGEN SCHWERE BEINE

(rgz). Wenn man den ganzen Tag sitzt und sich kaum bewegt, bleibt die Wadenmuskulatur meist inaktiv. Das ist schlecht, denn diese unterstützt die Venen beim Hochpumpen des Blutes aus den Beinen. Als mögliche Folge staut sich dieses, und die Beine fühlen sich nach einem langen Arbeitstag schwer und müde an. Deshalb sollten Sie im Büro öfter mal etwas Venengymnastik machen. Das geht auch ganz unauffällig zwischendurch. Hier einige Übungen und Unterstützungsmaßnahmen:

Venengymnastik im Sitzen:

1. Ohne aufzustehen funktioniert diese einfache Übung, die man während der Arbeit öfter wiederholt: Beide Füße nebeneinanderstellen, abwechselnd links und rechts die Ferse anheben und wieder absetzen, insgesamt 20-mal.

2. Man setzt sich gerade hin, stellt wieder beide Füße nebeneinander flach auf, dann zieht man im Wechsel die Zehen hoch, jede Seite 10-mal.

3. Für die nächste Übung lehnt man sich an die Stuhllehne zurück: Im Wechsel den linken und rechten Unterschenkel gestreckt anheben und mit dem Fuß 10 Kreise beschreiben.

4. Gerade im Sitzen, wenn nicht viel Bewegung möglich ist, können auch moderne Stütz- und Reisestrümpfe etwa der „Gilofa 2000“ wie zusätzliche Gymnastik für die Venen sein. Denn sie unterstützen mit sanftem Druck die Wadenmuskulatur von außen, sodass das Blut besser fließen

kann und schweren Beinen vorgebeugt wird. Optisch sind sie nicht von normalen Strümpfen zu unterscheiden und in zahlreichen Farben und Materialien verfügbar.

Venengymnastik rund um den Job:

5. In der Mittagspause empfiehlt sich, nicht nur mit dem Fahrstuhl in die Kantine runterzufahren, sondern die Zeit auch für einen kleinen Spaziergang zu nutzen sowie die Treppen zu nehmen.

6. Auf dem Hin- und Rückweg zur Arbeit kann ebenfalls etwas Bewegung eingebaut werden. Entweder gleich das Fahrrad nehmen, bei Bus und Bahn eine Station früher aussteigen und laufen oder das Auto etwas weiter vom Büro weg parken.

MEDIZINISCHE KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

Basistherapie bei Erkrankungen der Venen, Lip- und Lymphödemen sowie zur Thromboseprophylaxe



Text und Bildquelle: www.medi.de

ben so perfekt temperiert. Ein präzisiertes Druckprofil sorgt zudem für verbesserte Durchblutung, aktiviert die Muskulatur bereits im Warm-up und sorgt im Training für mehr Ausdauer, Kraft und Leichtigkeit. Dank der anatomischen Passform sitzen die Socken immer einwandfrei.

Für lange Reisen

Jetzt beginnt die Reisezeit. Ob im Auto, in der Bahn oder im Flugzeug: Bei langem Sitzen haben auch venengesunde Menschen oft müde, geschwollene Beine und Füße. Die Durchblutung der Venen verlangsamt sich. Sie weiten sich aus und das Blut versackt in den Beinen.

Es gibt eine einfache Lösung: Reisestrümpfe mit Kompression wie die medi

travel Kniestrümpfe. Damit wird sogar die Anreise zur Erholung. Der sanfte Druck des Strumpfes nimmt definiert von der Fessel in Richtung Knie ab. Die Kompression unterstützt die Aktivität der Venen, die Beine fühlen sich leichter und entspannter an.

Die Größe der Strümpfe bestimmt sich nach dem Fesselmaß und der Länge des Unterschenkels. medi travel ist für Damen in den Farben Schwarz und Puder erhältlich sowie für Herren in Grau und Schwarz. Bei sommerlichen Temperaturen bieten atmungsaktive Funktionsfasern hohen Tragekomfort.

Bunte Vielfalt für die Lymphödem-Therapie

Ödemerkrankungen sind nicht heilbar, aber sehr gut therapierbar. Ein Baustein: Kompression. Hier setzt der Hersteller medi konsequent den Weg fort, Patientinnen zu bestärken, selbstbewusst und aktiv ihre Kompressionsstrümpfe zu tragen. Das Ergebnis: Mehr Lebensqualität.

Flachstrick Fashion-Elemente in Lila und Rosa – die neuen Pastellfarben setzen verspielte Akzente und sind Ton in Ton oder kontrastreich immer die richtige Kombination zu vielen Farben. Die Blüten des Fashion-Element „Flower“ an der Außenseite des Kompressionsstrumpfes

mediven 550 ranken bis zum Oberschenkel und können mit Hosen und Röcken in allen Längen kombiniert werden. Mit den Farben Lila, Rosa, Beere und Grau und den Mustern Flower, Animal, Crosses und Ornaments bietet medi 16 Farbkombinationen bei den mediven Fashion-Elementen.



Für Läufer und Ausdauersportler

Die Run 3.0 Produkte von CEP, der Sportmarke made in Germany, vereinen Tragekomfort mit der leistungsfördernden Wirkung von „medi compression“. Sie aktivieren und unterstützen durch physischen Druck auf der Haut eine Vielzahl körpereigener Funktionen – während der Belastung und beim Regenerieren danach.

Mit den neuen Run Socks 3.0 gibt es keine schweren Beine mehr: Durch eine 16-teilige Garnkonstruktion bieten sie jetzt noch mehr Tragekomfort. Der Einsatz von isolierendem und gleichzeitig kühlendem Smart Dry Garn verbessert das Klima- und Feuchtigkeitsmanagement: Die Füße blei-



Sanitätshaus
im mediCenter

Inh.: Karin Glenz

Georg-August-Zinn-Str. 90 · 64823 Groß-Umstadt

Tel: (0 60 78) 93 48-580 · sanitaetshaus_im_mc@t-online.de

Mo, Di, Do, Fr.: 9 – 12.30 Uhr + 14.30 – 18 Uhr · Mi + Sa: 9 – 12.30 Uhr

Unsere Leistungen im Überblick:

Orthopädietechnik

- Orthesen und Prothesen
- Orthopädische Schuheinlagen nach Fußdruckmessung
- Sporteinlagen
- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen

Rehatechnik

- Gehhilfen & Rollatoren
- Rollstühle
- Elektro-Rollstühle & Scooter
- Toilettenhilfen
- Pflege- und Alltagshilfen
- Pflegebetten & Zubehör

Wellness-Fitness & Gesundheitsprodukte

TUN, WAS GUT TUT – VOR ALLEM IM ALTER

**5★ für Ihren
Ruhestand!**

**Residenz
Bad König**



Hier erleben Senioren einen unbeschwernten Ruhestand zu attraktiven Konditionen:

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

Mehr unter: www.senioren-wohkonzepte.de

**RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG**



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

In der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König, direkt am Kurpark gelegen, haben Senioren die Möglichkeit, ein Leben in Eigenständigkeit zu führen und jeden Tag bewusst zu genießen. „In der Residenz bestimme ich selbst, wie ich lebe, was ich tue und welchen Service ich in Anspruch nehme“, erläutert Frau Liane Reiß das Konzept kurz und knapp. Einige Service- und Dienstleistungen wie z. B. die Nutzung des Residenz-Busses sind mit der Miete bereits abgedeckt, andere wie Verpflegung und Wohnungsreinigung können individuell hinzugebucht werden.

Insgesamt kümmern sich sieben Teams um das Wohlergehen der Bewohner: Service, Küche, Reinigung, Rezeption, sozial-kulturelle Betreuung, Sicherung der Mobilität sowie Hausmeisterservice decken viele Alltagspflichten ab: Von Post sammeln bei Abwesenheit, Apothekendienst, Schreibarbeiten, Organisation von Festen, Winterdienst, Pflege der Außenanlage oder Wäscheservice – hier packt jeder mit an, wenn es gewünscht ist. Das familiäre Flair, der wohlliche Stil der Appartements, das ge-

pflegte Ambiente, der persönliche freundliche Umgang – genau das ist es, was die Bewohner sehr schätzen.

Um das Leben in der Residenz richtig genießen zu können, sollte man einziehen, bevor einen die Tücken des Alters heimsuchen. Zwar sind auch dann die Bewohner bestens versorgt – der ambulante Pflegedienst ist rund um die Uhr im Haus und in Minutenschnelle im Notfall zur Stelle – vorher jedoch können die Senioren ihr Leben in vollen Zügen genießen und sehr lange das tun, was ihnen gut tut. „Wir haben hier alles, was wir brauchen“, findet auch Ingeborg Böcher, die schon über zehn Jahre in der Residenz zu Hause ist. Wenn auch Sie auf der Suche nach einem stilvollen, sicheren und unbeschwernten Leben im Alter sind, finden Sie unter www.senioren-wohkonzepte.de weitere Informationen oder kontaktieren Sie direkt die Vermietungsberaterin Silvia Uhlig unter 06063.9594-0.

TRANSPARENZ IN DER PFLEGE



Foto: ©Halfpoint - stock.adobe.com

Pflegeeinrichtung einen Transparenzbericht und veröffentlichen diesen im Internet.

Doch was sagen diese Prüfungen wirklich aus?

Seit der Verabschiedung dieses Regelwerks hagelt es heftige Kritik. Und sie reißt auch vier Jahre später nicht ab. Im Gegenteil – die Kritik wird immer lauter. Denn es wird immer offensichtlicher, wie kontraproduktiv diese Prüfungen sind. Denn sie bewerten nicht die Pflegequalität, sondern hauptsächlich die Qualität der Pflegedokumentation! So kann es tatsächlich dazu kommen, dass ein Heim eine 1,0 bekommt, obwohl viele Heimbewohner Druckgeschwüre haben, sofern die Dokumentationsvorgaben erfüllt sind. Genauso kann es auch umgekehrt passieren, dass ein Heim eine schlechte Note bekommt, obwohl kein Bewohner ein Druckgeschwür hat, es aber keine durchgängige Dokumentation darüber bereithält. Dieses System dient in keiner Weise der Transparenz, sondern fördert das Misstrauen gegen die Pflegeberufe. Es trifft keine Aussage darüber, ob es einem in der Einrichtung gut gehen wird oder nicht.

Es wäre so schön einfach, wenn es einen Katalog gäbe, in dem ich nachschlagen könnte, welche Pflegeeinrichtung die Beste wäre. Dann müsste man sich keine Mühe mehr machen, das passende Heim oder den geeigneten Pflegedienst zu finden.

Seit dem Jahr 2009 wird die Qualität von ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen in Form von Noten zwischen „sehr gut“ und „mangelhaft“ bewertet. Die Grundlage für diese Bewertung bildet die jährliche MDK-Qualitätsprüfung eines ambulanten Pflegedienstes oder Pflegeheimes. Auf dieser Basis erstellen die Pflegekassen für jede

Bei der Wahl eines Heimes oder eines Pflegedienstes sollte im Sinne der Transparenz auf Folgendes geachtet werden: Werde ich umfassend beraten? Erhalte ich unaufgefordert einen Kostenvoranschlag? Kann ich selbstverständlich die Räumlichkeiten kennen lernen? Wie wird mit meinen Fragen umgegangen? Gibt es einen Vertrag? Kann ich den Vertrag vor Abschluss zum Prüfen erhalten? Der beste Weg ist immer noch, sich selbst einen Eindruck zu verschaffen,

mit den Verantwortlichen zu sprechen und auf den gesunden Menschenverstand zu hören.

Für weitergehende Fragen zu Transparenz in der ambulanten Pflege steht Ihnen der Pflegedienst Hessen-Süd gerne zur Verfügung. Rufen Sie an: 06151/501400, oder informieren Sie sich im Internet: www.pflegedienst-hessen-sued.de.

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de

Gesund alt werden

(djd). Schweißtreibender Sport ist vielen ein Graus, aber zu Fuß gehen kann (fast) jeder. Experten und auch die Weltgesundheitsorganisation WHO empfehlen, mindestens 10.000 Schritte am Tag zurückzulegen, da dies zum Beispiel Depressionen, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes vorbeugen, Übergewicht in Schach halten und den Blutdruck senken kann. 10.000 Schritte entsprechen etwa 6,5 Kilometern. Aber wer überall im Alltag ein paar kleine Wege einbaut, kann diese Zahl schon erreichen: Für kürzere Strecken das Auto stehen lassen und laufen, ein Stück des Arbeitsweges zu Fuß zurücklegen, mittags



Wer sich fit und gesund fühlt, hat auch im höheren Alter noch viel zu lachen.

ein kleiner Verdauungsspaziergang und abends eine kurze Runde vor dem Schlafengehen – so tut man der Gesundheit Schritt für Schritt Gutes.

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

Mehr Zeit für mich! Die Johanniter-Tagespflege in Griesheim



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

Weitere Informationen unter:
Tel. 06155 6000-30

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



MEHR ZEIT FÜR MICH!

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

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

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

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

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

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

MPU-Vorbereitung in Dieburg im CCD – Coaching Center Dieburg GmbH

Dr. phil. Ralf Friedrich (Heilpraktiker für Psychotherapie)

Sie haben ein Verkehrsvergehen begangen und müssen jetzt zur Medizinisch-Psychologisch-Untersuchung (MPU)? Diese Prüfung stellt hohe Ansprüche an die psychologischen Faktoren der Führerscheininhaber. Die Durchfallquote ist hoch. Eine gute psychologische Vorbereitung ist wichtig, damit Sie wissen, was auf Sie wartet und Sie Ihr Verhalten im Straßenverkehr ändern können und dieses überzeugend beweisen können.

Während des Vorbereitungsprogramms lernen Sie Ihren Stress zu managen, in kritischen Situationen ruhig zu bleiben und stimmige Entscheidungen zu Ihrem Verkehrsverhalten zu treffen.

Die Dauer des MPU-Vorbereitungsprogramms beträgt ca. 8 bis 12 Wochen und erfordert zwischen 10 und 20 Sitzungen, abhängig von Ihrem persönlichen Fortschritt.

Im Unterschied zu anderen Programmen wird Ihr Fortschritt beschleunigt durch den Einsatz von Bio- und Neuro-Feedback-Trainings.

Möchten Sie wissen ob meine MPU-Vorbereitung Sie optimal vorbereiten kann? Rufen Sie mich an, ich berate Sie gerne: **06071 2088360**

Oder treffen Sie mich persönlich auf meinem Stand auf dem:

Dieburger Maimarkt am 4.– 5.05.2019

Erfahren Sie im Detail, wie mein MPU-Vorbereitungsprogramm Sie optimal auf Ihre MPU-Prüfung vorbereitet.



MITTELALTERLICHES SPEKTAKEL

In Erbach und Lampertheim laden „Heimdalls Erben“ zu einer spektakulären Zeitreise ein



Auch in diesem Jahr können sich die Besucher, Familien und Kinder auf eine Zeitreise in das historische Mittelalter freuen.

Ritter, Wikinger, Musiker, Gaukler, Wahrsager, Handwerker und Heerlager werden am 13.+14. April wieder den Markt in Erbach und am 4.+5. Mai den Markt in Lampertheim bevölkern. Die aus Film- und Fernsehen bekannten Showreiter von „Heimdalls Erben“ sind mit einer großen Menge an Attraktionen aus der Welt des Mittelalters zu Gast.

Rund um den Markt präsentieren sich Händler und Handwerker mit Schmuck, Lederartikeln und Lederverarbeitung, Gewandungen, Handarbeiten, Schnitzereien, Hornartikeln, Holzwaren u.v.m. Für das leibliche Wohl sorgen Wirte mit ihrem herzhaften Gaumenschmaus und andere süßen Leckereien. Ebenso findet rundherum 2 Tage lang auf dem Markt eine unterhalt-

same Gaukelei mit den verschiedensten Künstlern und Gruppen statt.

Über den ganzen Tag unterhaltsame mittelalterliche Musikeinlagen hören und eine fantastische Reitershow zu Pferde mit Heimdalls Erben ist zu bestaunen. Das absolute Highlight am Abend ist die spektakuläre Nacht-Reiter-Feuershow am Samstag.

Ein historischer Tätowierer zeigt seine Kunst am Publikum und ein mobiles Museum von Heimdalls Erben mit vielen Fund- und anderen Ausstellungsstücken aus dem Frühmittelalter.

Für Groß und Klein gibt es unter anderem Bogen- und Armbrustschießen, eine Schmiedevorstellung, Hau den Lukas, Kinderschminken, Senfen mit einer Senferei, Wolle filzen, Mäuseroulett sowie weitere Attraktionen. Die Besucher können



Noch Plätze frei!

Reiseideen für Ihren nächsten Kurzurlaub:

28.04.-01.05.19	Kleinwalsertal	299,00 €
30.04.-04.05.19	Schweizer Bahnzauber	480,00 €
02.05.-05.05.19	Spreewald	330,00 €
06.05.-12.05.19	Gardasee	550,00 €
08.05.-12.05.19	Riesengebirge	370,00 €
09.05.-12.05.19	Tirol musikalisch	355,00 €

Weitere Informationen, Beratung und Buchung
in unserem Katalog oder unter www.brueckmann-reisen.de



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

sich ein Bild vom Lagerleben machen, hier ist einiges an Handwerk zu sehen. Für die Kinder werden Kamele und Ponys über den Platz geführt.

So mancher Besucher wird staunen und einen Einblick in das Leben des Mittelalters bekommen. Alles in allem ist dieser historische Markt eine Attraktion für die ganze Familie und für Freunde des Mittelalters, den man nicht verpassen sollte.

Öffnungszeiten und Eintrittspreise unter www.heimdalls-erben.de



3. Mittelalterliches Spektakel

MITTELALTERLICHER MARKT MIT RITTERTURNIER

**Wiesenmarkt Gelände
in
64711 Erbach**

13./14.04.2019

ÖFFNUNGSZEITEN
SA 11.00 - 23.00 UHR
SO 11.00 - 19.00 UHR

WWW.HEIMDALLS-ERBEN.DE



6. Mittelalterliches Spektakel

MITTELALTERLICHER MARKT MIT RITTERTURNIER

**nahe an
Biedensand Bäder
68623 Lampertheim**

04./05.05.2019

ÖFFNUNGSZEITEN
SA 11.00 - 23.00 UHR
SO 11.00 - 19.00 UHR

WWW.HEIMDALLS-ERBEN.DE

LUST AUF GENUSS



DIE GLORREICHEN SIEBEN

Kein Frühling
ohne grüne Soße!

FRÜHLINGS ERWACHEN

Unsere Spargelwein-Empfehlungen



Wein ist unsere Passion. Bei Molina erhalten Sie nicht nur Südhessens größte Weinauswahl, sondern auch immer die ehrliche Beratung von Menschen, die Wein wirklich lieben und Ihnen gerne dabei helfen, Ihren „Lieblingstropfen“ zu finden. An unserer Verkostungstheke im Granconsumo können Sie in Zukunft bei einem Stückchen Weißbrot und ein paar Oliven verschiedene Weine vorkosten, bevor Sie im Einkaufswagen landen.

Und wenn Sie lieber mit dem Zeigefinger bestellen möchten, finden Sie unsere komplette Auswahl auch in unserem Webshop unter www.casamolina.de.



Klaus Lentsch, Südtirol-Alto Adige
Amperg, Gewürztraminer D.O.C. 2017

13.95
18,60 €/l
03KLE004



Cantina Giran, Giran, Südtirol
448 s.l.m.- IGT Bianco dei Vigneti Dolomiti, 2018

6.95
9,27 €/l
03GIR003



Cantina Giran, Giran, Südtirol
448 s.l.m.- IGT Rosé dei Vigneti Dolomiti, 2018

6.95
9,27 €/l
04GIR010



Alois Lageder, Magrè/Margreid, Südtirol
Pinot Bianco, DOC 2017

10.95
14,60 €/l
03LAG005



Famiglia Olivini, Desenzano del Garda, Lombardei
Lugana, Famiglia Olivini, DOC, 2017

6+1
9.95
13,27 €/l
03OVI001



Perla del Garda, Lonato del Garda (BS), Lombardei
PERLA, Lugana DOC, 2017

10.50
14,00 €/l
03PDG002



Azienda Agricola De Stefani, Fossalta di Piave Venezia, Venetien
VENIS, Sauvignon Blanc, IGT Veneto 2016

12.95
17,27 €/l
03STE003



Vini Pala, Italien
I Fiori, Vermentino di Sardegna, DOC, 2018

8.95
11,93 €/l
03PAL001



Ciu Ciu, Contrada, Marken
Arbinus, Verdicchio dei Castelli di Jesi DOC, Biologico 2017

7.50
10,00 €/l
03CIU001



Tasca D'Almerita, Palermo, Sizilien
Leone D'Almerita, Bianco Sicilia, IGT, 2017

9.95
13,27 €/l
03REG004



DONNAFUGATA S.r.l. Società Agricola
Anthilia Bianco DOC, 2018

7.80
10,40 €/l
03DON001



Adegas Pazo do Mar, Ourense, Galizien
Albariño, Pazo do Mar Expresión, Fincas El Olivar y Fea D.O. Ribeiro 2017

7.95
10,60 €/l
03XPA011



Castell del Remei, La Fuliola, Lérida, D.O. Costers del Segre
Gotim Blanc, D.O. Costers del Segre, 2017

6.95
9,27 €/l
03XRE001



Cara Nord Celler, Vilosell, D.O. Conca de Barberà
Cara Nord Blanc, D.O. Conca de Barberà, 2016

6+1
9.95
13,27 €/l
03XTC010

Die große Frühjahrs
WEINPROBE

26. April ab 20 Uhr
Weinseminar »Sehnsucht Toskana«
Vino-kulturelle Reise durch das Weinland der sanfter Hügel. Moderiert von Markus Nussbaumer.

27. und 28. April
Gleich anmelden!
Molina's traditionelle Frühjahrsverkostung im Prinz-Emil-Schlösschen mit über dreihundert Weinen.

27. 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 gekennzeichnete Weine in diesem Curier. In unserem Geschäft finden Sie neben passenden Weinen auch Schinken und vieles Weitere für ihr besonderes Spargelmenü!

Flaschenpreise auf dieser Seite exklusive Präsentverpackung.
6+1 oder 12+1 = Beim Kauf von sechs oder zwölf Flaschen im Originalkarton erhalten Sie von uns eine Flasche gratis dazu.



Molina GmbH GranConsumo
Goebelstraße 21 · 64293 Darmstadt

www.casamolina.de
info@casamolina.de

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

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

DIE GLORREICHEN SIEBEN

Kein Frühling ohne Grüne Soße!

Die ‚Grie Soß‘ gehört zu unserer Region wie kaum eine andere Spezialität. So pflegen die Hessen eine innige Verbundenheit zu ihrem grünen Nationalgericht, das eigentlich hauptsächlich im Großraum Frankfurt beheimatet ist und mindestens ebenso geliebt wird wie ‚Handkäs mit Musik‘. Ab April beginnt die Hochsaison für die vegetarische Traditionsdelikatesse, deren zarte Kräuter jetzt erntereif sind und überall knackig frisch angeboten werden. Niemals mehr im Jahr sind sie schmackhafter und aromatischer als jetzt im Frühling während des Haupt-Vegetationsschubs.

Angebaut wird das typische feine Grün seit Generationen hauptsächlich rund um den Frankfurter Vorort Oberrad. Die kräuterkundigen Gärtner dort haben sogar einen ‚Verein zum Schutz der Frankfurter Grünen Soße‘ gegründet, um das Wissen rund um den Gaumenschmaus zu pflegen und zu verbreiten.

Und weil die ‚Frankfurter Grüne Soße‘ als essbares Kulturgut angesehen wird, haben sich die Süd-Hessen ihre prominente vegetarische Köstlichkeit auch noch vom europäischen Patentamt rechtlich schützen lassen. Damit befindet sich das Frankfurter Kräutermahl in vornehmer Gesellschaft etwa mit französischem Champagner oder oberitalienischem Schinken aus Parma.

Viele Abweichungen gibt es bei den Rezept-Varianten der ‚Grie Soß‘ eigentlich kaum. Vor allem bei der Kräutermixtur sind die Kenner streng und akzeptieren als Originalversion lediglich eine ganz bestimmte Auswahl heimischer Grünlinge. Erlaubt ist nämlich nur der traditionelle Potpourri aus Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch, der seit jeher das Gericht ausmacht.

Diese glorreichen Sieben liefern in ihrem Zusammenspiel das unvergleichliche Frühlingsaroma, das jedoch erst zur ‚Grünen Soße‘ wird, wenn die frischen grünen Halme, Stängel und Blätter mit dem Messer klein geschnitten sind – Mixer sind nicht erlaubt – und gemeinsam mit Sauerrahm, Creme Fraiche, Salz, Pfeffer, hartgekochten

Eiern und schließlich etwas Öl, Essig und Senf zu einem einmaligen Geschmackserlebnis verschmelzen. Kombiniert mit Kartoffeln und Spargeln gibt es wohl kaum ein Gericht, das besser zur Wonnezeit im Frühsommer passt.

Die geballte Bio-Power in der ‚Grie Soß‘ ist aber nicht nur extrem lecker, sondern auch äußerst gesund. Die sieben Kräuter ‚auf einen Streich‘ haben es nämlich in sich. Die meisten von ihnen regen unter anderem den Stoffwechsel an, wirken entgiftend, enthalten entzündungshemmende Wirkstoffe und liefern zudem eine hohe Vitamindichte. Für eine bessere Aufnahme dieser pflanzlichen Vitalstoffe im Körper sorgen übrigens die begleitenden Fette im Öl und in den Milchprodukten.

Damit auch weniger kochaffine Feinschmecker immer die richtigen Kräuter verarbeiten, gibt es jetzt wieder überall – gleich ob auf beim Gemüsehändler oder im Supermarkt – die erntefrische Mischung in typischer Papiereinwicklung. Dabei wird auf der Verpackung stets das klassische Rezept für die ‚Grüne Soße‘ mitgeliefert samt des Hinweises, dass es sich um Goethes Leibgericht handelt.

Ob diese werbewirksame Zuschreibung, die sich wie ein roter Faden durch Provenienz-Historie der Grünen Soße zieht, mehr als eine Legende ist, darf allerdings bezweifelt werden. Denn es ist eher unwahrscheinlich, dass der Mitte des 18. Jahrhunderts in Frankfurt geborene Dichter das Gericht überhaupt gekannt hat, weil es erst rund hundert Jahre später zum populären Mahl in der Region avancierte und in einem Kochbuch erstmals erwähnt wurde.

Wie auch immer es war....auch ohne Goethes Dichter-Bonus ist die Grüne Soße zum kulinarischen Star aufgestiegen, ist nicht mehr wegzudenken aus dem Repertoire der besten klassischen Frühlings- und Sommer-Rezepte. Entsprechend riesig ist die Fan-Base der ‚Grie-Soß-Anhänger‘ – vor allem unter feinschmeckenden Lokalpatrioten. Davon kann man sich auch dieses Jahr wieder beim gleichnamigen Festival in Frankfurt überzeugen, das vom 11. bis 18. Mai auf dem Frankfurter Roßmarkt stattfindet, um dort den kultigen Genuss aus dem Sieben-Kräuter-Mix mit den begleitenden Zutaten in all seinen Zubereitungsvariationen ausgiebig zu feiern.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Die Heilkraft der Grüne-Soße-Kräuter

Kerbel:	stoffwechsellanregend, entgiftend, wassertreibend, antioxidativ, verdauungsfördernd
Petersilie:	entwässernd, krampflösend, blähungswidrig, appetitanregend
Schnittlauch:	antibiotische Wirkung durch schwefelhaltige Substanzen, stoffwechsellanregend, verdauungs- und appetitanregend, abwehrstärkend, zerquetscht aufgetragen wirksam gegen Insektenstiche
Sauerampfer:	harntreibend, blutreinigend, verdauungsfördernd, leberstärkend, unterstützt das Immunsystem
Pimpinelle:	blutstillend, schleimlösend, entzündungshemmend, beruhigend und lindernd bei Darmbeschwerden durch enthaltene Gerbstoffe, hautberuhigend, allgemein belebend
Borretsch:	herzstärkend, blutreinigend, harntreibend, schleimlösend, reizmildernd, nervenstärkend, Neurodermitis-Behandlung mit Borretsch-Öl
Kresse:	blutbildend, blutreinigend, stoffwechsellanregend, keimtötend als natürliches Antibiotikum



Mönchshof Natur Radler ...

Grüne Soße

Das Rezept für den Klassiker

400 g Frankfurter Grüne-Soße-Kräuter
200 g Sauerrahm 10 % Fett
1 Kg Naturjoghurt 2,8% Fett
1 TL Zucker
1 TL gehäuft Senf
1 TL Salz
6 Eier hart gekocht

Die Mengenangaben sind ungefähre Werte. Es kann auch etwas Zitronensaft zugefügt werden, oder Essig. Die Kräutermischung besteht oft aus 25 g Schnittlauch, 25 g Petersilie, 25 g Kerbel, 25 g Kresse, 25 g Sauerampfer, 25 g Borretsch, 10 g Estragon, 10 g Dill, 10 g Bohnenkraut. Manchmal auch Zitronenmelisse.

Zubereitung

Die möglichst frische Kräutermischung „Frankfurter Grüne Soße“ wird verlesen, gewaschen, die groben Stiele entfernt. Mit dem Sauerrahm, Salz (vorzugsweise Meersalz), Senf und Zucker in einen Küchenmixer mit Hackmesser geben und fein mixen.

In eine Schüssel umfüllen, den Joghurt zufügen. Gut umrühren, die Eier halbieren und zur Grünen Soße geben.

Im Original besteht die Frankfurter Grüne Soße aus Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch.

Zur Frankfurter Grünen Sauce reicht man gekochte Pell- oder Salzkartoffeln, über die die Sauce gegeben wird. Häufig wird die Sauce auch als Beilage zu gekochter Ochsenbrust, Tafelspitz oder Fisch gereicht. Dann lässt man die Eier weg. Die Saison beginnt etwa gegen Gründonnerstag und reicht bis in den Herbst.





Tafelspitz mit Grüner Soße

- 800 g Tafelspitz
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
- Salz
- 5 Pfefferkörner
- 1 Bund Suppengrün
- 800 g Kartoffeln
- 4 Eier (Größe M)
- Pfeffer
- 2 TL Senf
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 100 g Schmand
- 100 g saure Sahne
- 100 g Kräuter (z. B. Borretsch, Kerbel, Petersilie, Pimpernelle, Sauerampfer, Schnittlauch, Kresse)
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Butterschmalz

Fleisch waschen, abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten auf der Schnittfläche dunkel anbraten. 3 Liter Wasser, Lorbeerblatt, Nelken, etwas Salz, Zwiebel und Pfefferkörner in einem großen Topf aufkochen.

Fleisch zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden köcheln. Zwischendurch mit einer Schaumkelle den entstehenden Schaum abschöpfen. Suppengrün putzen. Möhre, Petersilienwurzel und Sellerie schälen.

Sellerie in 2–3 Stücke schneiden. Porree grob in Stücke schneiden und waschen. Gemüse nach ca. 30 Minuten zum Fleisch geben. Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Unter kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und die Schale abziehen.

Für die Soße Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken und pellen. Eier halbieren, Eigelbe herauslösen und durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen und verrühren.

Nacheinander Öl, Schmand, saure Sahne unterrühren. Kräuter waschen, trocken schütteln, und grobe Stiele entfernen. Kräuter, bis auf etwas Schnittlauch zum Bestreuen, fein hacken. Eiweiß in dünne Streifen schneiden.

Kräuter, bis auf etwas zum Bestreuen, und Eiweiß in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten.

Mit Salz abschmecken. Zwiebel nach ca. 5 Minuten dazugeben. Fertigen Tafelspitz aus der Brühe heben und in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Fleisch und Soße anrichten.



Foto: © Fotokombiuse – stock.adobe.com

... jetzt auch alkoholfrei!

0,0% Alkohol

Mönchshof
Natur Radler
0,0% Alkohol

Echte Brauspezialitäten

www.mönchshof.de

ES GEHT AUCH OHNE!

Jetzt neu: Mönchshof Natur Radler jetzt auch ganz ohne Alkohol

Ob auf Partys oder zum Essen, nach dem Sport oder bei offiziellen Anlässen: Ein kühles Bier passt immer und schmeckt einfach am besten. Nur soll es manchmal nicht ein Bier mit Alkohol sein. Der Promille-Verzicht fällt dem Genießer mittlerweile leicht. Denn wer zu alkoholfreien Bieren greift, muss we-

der bei der Qualität noch beim Geschmack Abstriche machen.

Um das Angebot alkoholfreier Brauspezialitäten aus dem Hause Mönchshof zu erweitern, haben sich die Braumeister etwas Neues einfallen lassen: Ein alkoholfreies Natur Radler.

100% Geschmack bei 0,0% Alkohol

Mönchshof ist das meistgetrunkene Natur Radler in Deutschland. Bei der Entwicklung der alkoholfreien Variante waren uns zwei Punkte essentiell", sagt Mönchshof-Braumeister Hermann Nothhaft. „Zum einen sollte die alkoholfreie Variante genauso

gut schmecken wie unser legendäres Natur Radler, und sie sollte zu 100 Prozent auf Alkohol verzichten.“ So entstand die neue, alkoholfreie und naturtrübe Mönchshof Radler-Spezialität. Wie auch bei der alkoholfreien Variante, setzt Mönchshof auf den reinen, natürlichen Geschmack sonnengereifter Zitronen und verzichtet ganz bewusst auf künstliche Aromen, synthetische Süßstoffe oder gar Konservierungsstoffe. Deswegen schmeckt die alkoholfreie Variante genauso prickelnd-fruchtig, vollmundig und erfrischend wie das Original!

GRÜNE SOSSE TAG AM 6. JUNI IN FRANKFURT

Frankfurt is(s)t Weltrekord – jede Portion Grie Soß zählt!

Am 6. Juni findet in Frankfurt zum 2. Mal der größte kulinarische Weltrekordversuch statt – die Mainmetropole feiert den Grünen Soße Tag!

Die Grüne Soße steht am 6. Juni 2019 beim Grünen Soße Tag im Mittelpunkt der Stadt. Am 2. April fand die Pressekonferenz im Magistratssaal im Römer statt, „in dem Raum, wo die Entscheidungen zum Wohle der Stadt getroffen werden“, so die Schirmherrin Rosemarie Heilig. Doch was passiert an diesem Tag eigentlich?

Eine ganze Stadt sieht grün.

Jeder, der in Frankfurt lebt, ist Teil des Grünen Soße Tages. „Ein Fest für alle“, sagen

Maja Wolff und Torsten Müller, Initiatoren dieser ungewöhnlichen Idee. Alle Frankfurter Firmen sind aufgerufen, in ihrer Kantine Grüne Soße zu essen oder außerhalb in Restaurants, Hotels oder an zig Grüne-Soße-Ständen in der Innenstadt. Roßmarkt und Römerberg sind mit attraktivem Rahmenprogramm über den ganzen Tag Anlaufstellen für alle Weltrekord-Teilnehmer. Auch die Deutsche Börse setzt gemeinsam mit der IHK am Börsenplatz die Grie Soß attraktiv in Szene, im Shopping-Center My-Zeil winkt der Weltrekord auf der längsten Rolltreppe, die direkt ins neue Foodtopia führt. Im Nordwestzentrum gibt es Bühnenprogramm, Grie Soß über alle Stock-



Foto: ©gruene-sosse-tag.de

werke und grüne Überraschungen.

Für Schulen und KiTas gibt es neben dem Grie Soß Mittagessen in den eigenen Küchen und Kantinen eine besondere Aktion: Nach dem Motto „Grie Soß für alle – eine saubere Stadt für alle“ werden 150 Mülltonnen vergeben, die frei gestaltet werden können zur Frankfurt-Tonne. Am Grünen Soße Tag findet dann die Tonnen-Schau am Mainufer statt.

Wie funktioniert der Weltrekord der Grünen Soße?

Am 6. Juni wird mit jeder Portion Grüne Soße ein individualisierter Code ausgegeben, der online eingegeben oder einfach gescannt werden muss. Die Eingabe führt zur Zählung der Portion. Der Weltrekord wird überwacht vom Rekord-Institut für Deutschland (WELTREKORDE MADE IN GERMANY, SCHWEIZ, ÖSTERREICH). Bei 231.775 verzehrten Portionen hat Frankfurt den Weltrekord im Grünen Soße-Essen erreicht!

Integration großgeschrieben!

Auch das Frankfurter Umland kann Teil des Weltrekords werden

Um für den Weltrekord gezählt zu werden, muss die Grüne Soße aber auf Frankfurter Boden gegessen werden – kein Problem für die Veranstalter: Nach dem Vorbild des „Diner en Blanc“ steht am südlichen Mainufer ab dem Eisernen Steg die längste grüne Tafel bereit, wo alle Grüne Soße Liebhaber

sich ein Menü buchen und ihr Zusammen-sein ein bisschen mitgestalten können. Hier können auch in der Region ansässige Firmen und Unternehmen mit ihren Mitarbeitern bzw. ihren Kunden am Weltrekord teilnehmen.

Grie Soße – Crossover

Wohnst Du noch oder isst Du schon? Mit einer neuen Crossover-Delikatesse wird sich auch IKEA am 6. Juni am Grünen Soße Tag beteiligen. Köttbullar mit Grie Soß wird sicher in Zukunft neben dem Billy-Regal das zweite Must-have eines jeden IKEA Besuchers.

Auch Bäckerei Schaan hat sich bereits für den Weltrekord in Position gebracht: Am 6. Juni wird es für die Kundschaft die ersten legendären Grünen Soße Kreppel geben!

„Hessen-Döner macht noch schöner!“ Maja Wolffs Traum ist es, dass jede Döner-Station in Frankfurt am 6. Juni den türkischen Gourmet Klassiker mit Grüner Soße anbietet. Das Dönerboot „Istanbul“ am Mainufer ist bereits dabei! Der Frankfurter Einzelhandel ist aufgerufen, seine Kunden mit ausgefallenen „grünen Shopping-Aktionen“ am Grünen Soße Tag zu überraschen.

Schaffen wir den Weltrekord?

Unsere Stadt ist seit geraumer Weile bemüht, sich als attraktiven und sympathischen Lebensort zu präsentieren. Hier leistet der Grüne Soße Tag einen großen Beitrag – gemeinsam feiern alle ihre Stadt und Tradition trifft auf modernes Leben und Internationalität. Die Grüne Soße ist „nur“ der kleinste gemeinsame Nenner an diesem Tag und die Teilnahme ist wie ein Bekenntnis zu unserer Stadt.

Der Aufruf heißt also: Mitmachen – Anmelden – Weltrekord!

Alle Informationen und Anmeldung unter: www.gruene-sosse-tag.de

Kontakt:

Grüne Soße Festival GmbH
Maja Wolff und Torsten Müller
Krautgartenweg 1
60439 Frankfurt
Tel. 069 – 48 00 25 25
info@gruene-sosse-tag.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 · KONDITOREI

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

WOHNKULTUR

PERFEKT UNPERFEKT

Wohnen im
New-Romantic-Shabby-Chic

PARKETT IST NICHT GLEICH PARKETT

Die widerstandsfähigen
Holzböden können
ganz unterschiedliche
Akzente setzen



PERFEKT UNPERFEKT

Wohnen im New-Romantic-Shabby-Chic

Abgeblätterter Lack statt glattpolierter Oberflächen, sinnliche Blumen- und Orientmuster statt kühlem durchgestyltem Schwarz-Weiß-Look. Es ist das Nostalgische und das Präsentieren von vermeintlichen Schönheitsfehlern, die für den angesagten Wohntrend ‚New-Romantic-Shabby-Chic‘ typisch sind. Dieser Einrichtungsstil ist jedoch weder schäbig noch altmodisch kitschig. Denn die gekonnte Mixtur mit Interieur-Objekten, die meist nicht nagelneu sind und auf den ersten Blick nicht immer zusammen passen, macht den besonderen Reiz dieser gemütlichen und individuellen Ästhetik aus.

Sich nicht stilistisch festzulegen und mit der Vielfalt von Kulturen und Epochen zu spielen, ist ein elementares Markenzeichen des ‚New-Romantic-Shabby-Styles‘.



Foto: © Jodie Johnson - stock.adobe.com



Foto: © Nelly - stock.adobe.com

So fasst diese ‚kosmokulturelle‘ Wohnkultur Einflüsse aus verschiedenen Ländern zusammen und vereint zum Beispiel Elemente eines englischen Cottages und einer toskanischen Villa mit der Üppigkeit eines französischen Chateaus oder der Orna-

mentfülle orientalischer Einrichtungen.

Neu ist die Idee ‚vintage-like‘ zu wohnen nicht. Die Designerin Rachel Ashwell war hier Pionierin und eröffnete bereits in den achtziger Jahren den ersten ‚Shab-

by-Chic-Couture-Store‘ in Kalifornien. Damals fand sie ihre Ideen bei ausgemusterten Gegenständen des täglichen Lebens genauso wie bei aufwändig ausgestatteten Historienfilmen aus Hollywood.

Entscheidend für einen gelungenen Romantic-Shabby-Look sind vor allem die Wertigkeit der Einrichtungsobjekte und ihre gut dosierter Einsatz in einer Wohnung. Billiger Nippes und Deko-Plunder von Anno dazumal, der beliebig zusammengewürfelt ist, gehören dabei nicht ins Konzept. Bevorzugt werden sollten dagegen Dinge, die etwas zu erzählen haben und aus natürlichen beziehungsweise edlen Materialien wie etwa Holz, Edelmetall, Glas oder Keramik bestehen.

Doch betagte Kristall-Kronleuchter, wachstüberzogene Kerzenständer, in die Jahre gekommene Bilderrahmen, blindes Spiegelglas, verkratzte Tische oder Stühle mit langer ‚Sitzungsgeschichte‘ können in einem Wohnambiente nur zur Geltung kommen, wenn sie genug Freiraum haben. Ansonsten droht museale Überladung mit Kitsch-Alarm-Risiko. Das gilt für kostbare ‚Fundstücke‘ von Omas Dachboden genauso wie für Eroberungen vom Flohmarkt oder neu Gekauftes mit ‚Used-Charakter‘.

Das A und O beim diesem Retro-Stil ist also eine gut proportionierte Komposition. Es gilt das Prinzip: Weniger ist mehr. Wie bei Musikarrangements kommt es dabei auf



Foto: © artjafara - stock.adobe.com

die richtige harmonische Begleitung an. So tragen in dem ‚mobiliaren‘ Orchester, in dem hauptsächlich Einzelstücke mit Historie den Ton angeben, auch Muster, Farben und textile Materialien zum Gesamtkonzert bei.

Mit pudrigen Cremefarben und sanften Grautönen, die sich beispielsweise als Wandfarbe oder als textile Akzente in Form von üppigen Kissen oder Plaids im Wohnbereich wiederfinden, lassen sich Möbel und Accessoires mit Patina optimal in Szene setzen. Dezente Zurückhaltung ist hier für die Background-Gestaltung das Mittel der Wahl.

Bei Mustern darf es dagegen heißen: Bitte auffallen! Gerade nostalgische Blumenmotive ebenso wie Ornamentik traditioneller Kelim-Teppiche oder orientalische Paisleys sind auf mobilen Wohntextilien bezie-

hungsweise auf kleineren Tapetenflächen ideal, um die ‚Bohemian-Shabby-Philosophie‘ als Eyecatcher farbenfroh zu unterstreichen.

Ein besonders Spannungsfeld entsteht, wenn dem romantischen Used-Look zusätzlich rustikale Kontraste entgegengesetzt werden. Denn gekonnt inszenierte Brüche beleben für gewöhnlich jeden Raum. So ist es gerade sehr populär durch eigene handwerkliche Kreativität simple Europaletten in Tische oder Sofas zu verwandeln, alte Weinkisten zu Regalen umzubauen oder aber Treibholzobjekte vom letzten Strandurlaub zu Naturskulpturen fürs Wohnzimmer umzufunktionieren.

Möbel-Metamorphosen wie diese zeigen, dass nostalgisches Wohnflair, wo Gebrauchsspuren ausdrücklich erwünscht



Foto: ©Mayja Kruchancova - stock.adobe.com



Foto: ©Ullama19970 - stock.adobe.com

sind, viele Gesichter hat. Auf jedem Fall ist der Vintage-Stil gepaart mit romantischen Akzenten ein Trend, bei dem es auf Individualität und eine selbstverständliche Lässigkeit ankommt: Es ist perfekt unperfektes Wohnen mit Charme und Seele... und der Leidenschaft für ‚angestaubte‘ Kostbarkeiten mit dem gewissen Etwas, ohne dabei unbedingt ein riesiges Budget zu investieren. Das macht den ‚New-Romantic-Shabby-Chic‘ modern und nachhaltig zugleich.

Nicola Wilbrand-Donzelli



**HÖCHSTE
QUALITÄT**
seit 1967



Stoffe · Dekorationssysteme
Bodenbeläge · Teppiche
Sonnenschutz · Insektenschutz
Polster

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

Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf Bewegung Ernährung

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

Für noch mehr Entspannung: AUCH IN ZIRBE ERHÄLTLICH!

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

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

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

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

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

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



WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

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

le Bewegungsfreiheit bei höchster Funktionalität zu erleben.

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

Familienzuwachs oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit im Alter sind nur einige davon. Mit solch einer Umbaumaßnahme steigern Sie nicht nur den Wert Ihrer Immobilie, sondern auch in einem hohen Maße die eigene Lebensqualität. Egal aus welchem Grund Sie Ihr Bad einer Generalüberholung unterziehen wollen, steht Ihnen die Firma „Gebäudetechnik Schweitzer“ als kompetenter Partner zur

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

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555

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

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

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

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

PARKETT IST NICHT GLEICH PARKETT

Die widerstandsfähigen Holzböden können ganz unterschiedliche Akzente setzen

(djd). Parkett zeichnet sich neben anderen Eigenschaften vor allem durch seine große Vielfalt aus. Kein Holzboden ist wie der andere, jeder ist ein Unikat. Für den Variantenreichtum sind beispielsweise die unterschiedlichen Farben und diverse Verlegeoptionen verantwortlich. Diese gestalterische Bandbreite sorgt dafür, dass Parkett vielseitig einsetzbar ist.

Räume optisch verändern

Die widerstandsfähigen Fußböden aus Holz sind beliebt, weil sie für ein warmes, natürliches Ambiente sorgen. Auch auf das Raumklima hat Parkett einen positiven Einfluss: Der Holzboden nimmt Feuchtigkeit auf und kann diese bei trockener Luft wieder an den Raum abgeben. Vor allem aber kann man mit Parkett Räume optisch verändern. Ein schmaler Eingangsbereich etwa wirkt weiter, wenn ein helles Parkett verlegt ist. Dunkle Holzböden dagegen sorgen für beeindruckende Kontraste im Wohnzimmer oder Bad. Auch durch Muster und die Oberflächenbehandlung kann Parkett eine sehr unterschiedliche Wirkung entfalten. Ist die Oberfläche harmonisch und gleichmäßig, bringt sie die Einrichtung des Raumes gut zur Geltung. Hat die

Oberfläche eine lebhaft, unregelmäßige Struktur, wird die Aufmerksamkeit auf den Boden gelenkt. Spezielle Effekte lassen sich auch mit der Breite der Dielen erzielen.

Breite Dielen schaffen Großzügigkeit

Außergewöhnlich breite Dielen beispielsweise können für einen eleganten und großzügigen Raumeindruck sorgen. 240 Millimeter breit ist etwa die Landhausdielen „Plaza“ von Haro mit ihrer stark strukturierten, naturgeölten Oberfläche. Sie verbindet die Optik und Großzügigkeit einer Schlossdielen mit den technischen Vorzügen

von Mehrschichtparkett. Die reguläre Aufbauhöhe, die einfache Verlegung und die Eignung für Fußbodenheizungen machen eine solche Diele zu einer Alternative zu normal breitem Standardparkett. Erhältlich ist das Parkett in den Varianten Eiche Markant stark strukturiert, Eiche Sauvage stark strukturiert in Natur, Weiß und Grau sowie die ebenfalls stark strukturierte Bernsteineiche mit ihrem warmen Branton. Erhältlich ist Parkett im örtlichen Fachhandel, der oftmals auch die Lieferung nach Hause und einen Verlegeservice anbietet.



Außergewöhnlich breite Dielen können für einen eleganten und großzügigen Raumeindruck sorgen. Foto: djd/Hamberger Flooring

Werkstoff Holz

Unsere Erfahrung ist Ihr Vorteil

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

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

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

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



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



!!!unschlagbar!!!

Mosaikparkett inkl. Verlegung
ab 48,50 €



!!!Top Angebot!!!

Dielen inkl. Verlegung
ab 79,90 €

Parkett Studio Darmstadt

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



Kleine Bäder

Barrierefrei!

ohne auf Komfort zu verzichten.



Einladung

Hausmesse

Samstag, 13. April
10:00 bis 15:00 Uhr

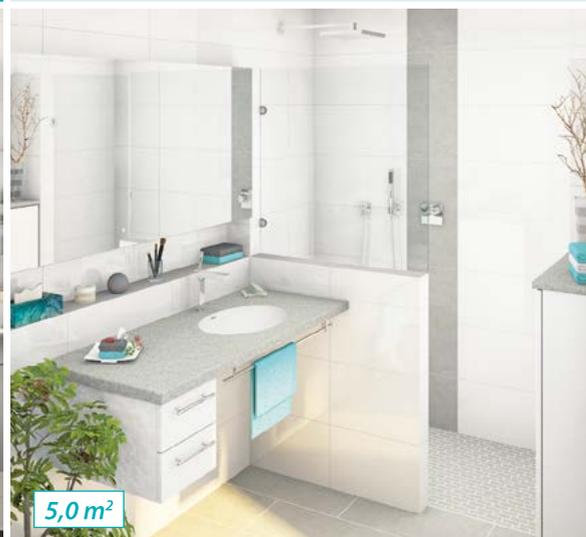
Erleben Sie
kleine Bäder

VORHER - NACHHER!

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



So einzigartig können kleine Bäder sein!



IHR ZUKUNFTSSICHERES BETT VON KIRCHNER

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

Funktionalität

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

Funk-Fernbedienung

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

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

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

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

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

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



Foto: ©Kirchner

SCHLUSS MIT SCHLAFSTÖRUNGEN

Schlafräuber erkennen und vermeiden

(djd). Ins Bett gehen, umdrehen, einschlafen – so leicht in den Schlaf zu finden, ist für viele Menschen ein Wunschdenken. Etwa jeder dritte Erwachsene leidet regelmäßig unter Ein- oder Durchschlafstörungen, die mit dem Alter zunehmen. Mit Techniken wie Yoga oder autogenem Training fällt es vielen Gestressten leichter, sich bewusst zu entspannen. Weitere hilfreiche Tipps:

Zu warm, zu kalt, zu feucht: Die Raumtemperatur des Schlafzimmers sollte etwa

18 Grad Celsius betragen, die Luftfeuchtigkeit bei 50 Prozent liegen.

Lebensmittel, die Blähungen verursachen oder schwer im Magen liegen, stören den Schlaf.

Wechselnde Schlafenszeiten bringen die innere Uhr durcheinander: Lieber an stabile Zeitmuster halten.

Alkohol macht zwar müde, ebenso ein voller Bauch. Beides kann aber Schlafprobleme verursachen.

www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

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



KOHLPAINTNER'S
Betten- und Matratzenwelt

Waldstraße 55 · Groß-Zimmern

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

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

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 Naturstein-

arbeiten. Auch Komplettlösungen sind möglich. Fliesen Karch arbeitet mit sorgfältig ausgewählten Fachbetrieben für Bäder und Küche zusammen.

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



Thomas Klein und Orlando Medo



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

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

DIE RICHTIGE TERRASSE FÜR MEINEN LIFESTYLE

Tipps für das Outdoor-Wohnzimmer

(djd). Die Terrasse ist das beliebteste Zweitwohnzimmer der Deutschen. Wie gut, oft und vielseitig sie nutzbar ist, hängt von vielen Faktoren ab. Wir nennen wichtige Aspekte, die eine Rolle spielen.

Lage: Sonnen- und Schattenseiten
 Echte Sonnenanbeter bevorzugen für ihre Terrasse die Südlage, da sie lange Sonnenstunden verspricht. Auf Westterrassen kann man vor allem die Nachmittags- und Abendsonne genießen. Wer am liebsten draußen frühstückt, legt die Terrasse gen

Osten - oder richtet einen zweiten Freisitz in dieser Himmelsrichtung ein.

Lässig loungen
 Wer die Terrasse vor allem als privaten Rückzugsort nutzt, greift zu gemütlichen, loungigen Möbeln, die zum Lümmeln und Entspannen einladen. Eine Outdoor-Sitzlandschaft oder Liegestühle sind hier Pflicht.

Bodenbelag: Pflegeleichter Naturtrend
 Im Trend liegen Materialien mit natürli-

cher Anmutung. Holz- oder Natursteinbeläge sind allerdings nicht ohne Pflege zu haben. Eine äußerst robuste, wetterfeste und reinigungsfreundliche Alternative sind keramische Fliesen, die zudem kratzfest und schmutzunempfindlich sind - egal ob Möbelrücken oder sandige Hundepfoten. Optisch gibt es heute eine große stilistische Vielfalt - so finden sich passende Outdoor-Fliesen für jeden Wohnstil. Im Trend liegen Holz- und Steinoptiken, aber auch der Betonlook, der ein urbanes Ambiente auf der Terrasse verbreitet. Unter www.deutsche-fliese.de gibt es Inspirationen und Tipps zur Auswahl von Terrassenfliesen.

Metz

Der Frühling lässt die Preise schmelzen.
 Metz Micos Rabattaktion.

200 €
 Sofortabzug

Made in Germany UHD MetzSound PRO Recording USB

Aktionszeitraum vom 20. März bis 30. April 2019

Gültig für Metz Micos 55/49/43 T668 UHD twin - 55" (140 cm) und 49" (123 cm) / Energieeffizienzklasse A 43" (108 cm) / Energieeffizienzklasse B - Spektrum A++ bis E

Fernseh Simandl
 Bismarckstr. 65-67
 64293 Darmstadt
 Tel. 0 61 51 / 666 777

URSAL®
 Abdichtungstechnik GmbH

Feuchte Wände?
 Wir legen Ihr Mauerwerk trocken!

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 Feuchtigkeitmessung.

Kein Ausgraben • Keine Putzkosmetik
10 Jahre Garantie! Seit 35 Jahren bewährt

Groß-Gerauer-Weg 52 | 64295 Darmstadt | ☎ 06151 314626 | www.ursal.de

GRÖSSTE HAFTANSTALT IN HESSEN

Fußfesselüberwachung erfolgt aus Weiterstadt



JVA Weiterstadt, Foto: Wikimedia

Die Justizvollzugsanstalt Weiterstadt wurde 1997 eröffnet und ist heute die größte Haftanstalt des Landes Hessen mit einer Belegkapazität von derzeit bis zu 678 männlichen, erwachsenen Gefangenen, viele davon mit Haftstrafen von über 24 Monate. Die JVA war zunächst als einzige reine Untersuchungshaftanstalt in Hessen vorgesehen und wurde erst ab dem Jahr 2011 eine Vollzugsanstalt, welche für den Mischvollzug – sowohl für die Vollstreckung von Untersuchungshaft als auch für langjährige Freiheitsstrafen – zuständig ist.

Die lange, fast zwölfjährige Bauzeit kam zustande, da die Justizvollzugsanstalt Weiterstadt vor der geplanten Eröffnung durch einen Sprengstoffanschlag der Roten Armee Fraktion fast komplett zerstört wurde. Der Sprengstoffanschlag fand am 27. März 1993 statt und war der letzte Terroranschlag der Roten Armee Fraktion (RAF) vor ihrer Auflösung im Jahr 1998. Das Gebäude war zum Zeitpunkt des Anschlags noch nicht offiziell eröffnet und

mit Häftlingen belegt. Nur zehn Angehörige des Wachpersonals hielten sich dort auf und blieben unverletzt. Der materielle Schaden wurde auf achtzig bis neunzig Millionen DM geschätzt und der Wiederaufbau dauerte vier Jahre. Erst im Mai 1997 konnten die ersten Häftlinge aus der Haftanstalt Preungesheim nach Weiterstadt verlegt werden.

Etwa 100 Menschen in Deutschland tragen derzeit eine Fußfessel. Die Überwachung dieser Personengruppe erfolgt seit dem vergangenen Jahr zentral von Weiterstadt aus. In einem Hochsicherheitstrakt befindet sich die Überwachungsstelle sämtlicher Personen in Deutschland, die eine elektronische Fußfessel tragen müssen.

Die Justizvollzugsanstalt Weiterstadt gliedert sich in 4 Vollzugsabteilungen in 8 Unterkunftsgebäuden für Straf- und Untersuchungsgefangene und beherbergt zudem die zentrale Einweisungsabteilung des Landes Hessen. Ferner sind in der Anstalt eine Kirche, ein Sportplatz und eine

Schwimmhalle mit einem Therapie- und Bewegungsbad untergebracht. Die Justizvollzugsanstalt Weiterstadt hält eine umfangreiche Angebotspalette an Arbeitsplätzen, Maßnahmen der schulischen und beruflichen Bildung sowie individueller – speziell an dem Klientel ausgerichteter – Behandlungsmaßnahmen bereit.

Die Opposition im Landtag und der Landesrechnungshof rügten anfangs Weiterstadt als „Luxusgefängnis“ und kritisierten die gewaltigen Kosten für das Schwimmbad und die Innenhöfe mit dekorativen Natursteinquadern. Aufgabe der Justiz-

vollzugsanstalt Weiterstadt war von Anfang an die bisherigen Verhältnisse in Untersuchungshaftanstalten zu verbessern und Resozialisierungsprojekte durchzuführen. Vorbilder dafür waren Gefängnisse aus Schweden und den Niederlanden. Die bis dahin bestehenden Gefängnisse in Hessen waren überbelegt und in schlechtem Zustand.

Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt



sucht ab sofort

Eine/n Elektrotechniker/in (Meister/in)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Foto: @stockphoto - stock.adobe.com

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

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

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

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

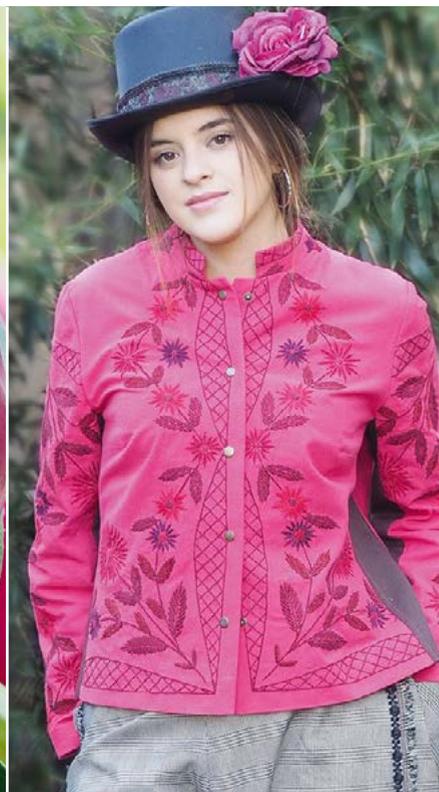
- [1] Übernahme aller Unterlagen vom bisherigen Verwalter sofort nach Bevollmächtigung
- [2] Sichtung und Aufbereitung aller Unterlagen
- [3] gründliche Gebäudeaufnahme bei Vor-Ort-Termin
- [4] Analyse sämtlicher Dienstleistungsverträge hinsichtlich Qualität und Preis
- [5] Überprüfung der Qualität von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

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



HEAG 
WOHNBAU

IMMO & GARTENWELTEN



MESSE

Sa 11-19 Uhr
So 11-18 Uhr



13. und 14. April 2019 im Jagdschloss Kranichstein

Tageskarte an beiden Tagen jeweils 9,- Euro, inkl. Eintritt zum Museum. Für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre ist der Eintritt frei!

VERKAUF | VERMIETUNG | INVESTMENT



VON POLL
IMMOBILIEN®



Wir freuen uns, Sie am 13. und 14. April auf der
Messe Immo- und Gartenwelten im Jagdschloss Kranichstein
in Darmstadt willkommen zu heißen!

Folgen Sie uns auf Instagram: vpidarmstadt
und gewinnen Sie zwei Eintrittskarten im Wert von je 9€

Seit 20 Jahren für Sie in Darmstadt



VON POLL IMMOBILIEN Shop Darmstadt

Heinrichstraße 39 | 64283 Darmstadt | T.: 06151 - 96 96 83 0 1 | darmstadt@von-poll.com

FÜR SIE AN ÜBER 300 STANDORTEN IN DEN BESTEN LAGEN

Leading REAL ESTATE
COMPANIES
OF THE WORLD™

www.von-poll.com/darmstadt

ZAUBERHAFTE LOCATION



**Liebe Gartenfreunde,
herzlich willkommen
auf Kranichstein!**

Ich freue mich sehr, dass die 1. Kranichsteiner Gartenmesse hier im Gelände des Jagdschlusses und in unserem Haus stattfindet. Es gibt wohl keinen Ort, der dafür besser geeignet wäre, als eben das einst landgräfliche, später großherzogliche Areal mit seiner traditionsreichen Geschichte, die in jedem Mauerstein und jedem Grashalm bis heute lebendig ist. Als der Veranstalter der Gartenmesse auf mich zukam mit der Frage, ob ich mir hier an diesem Ort eine hochwertige Gartenmesse vorstellen könne, sagte ich spontan „ja“. Mir war sofort klar, dass die Messe für unsere Gäste und die Messebesucher einen charmanten Mehrwert bedeutet, denn unser hoher Anspruch an Qualität und Service passt perfekt zum exklusiven Angebot, das Gartenfreunde und Naturliebhaber an diesem Wochenende im Parkgelände und im Schlosssaal erwartet. Seit seiner Errichtung durch Landgraf Georg I. ausgangs des 16. Jahrhunderts

war das Jagdschloss ein Ort, an dem es sich die Menschen gut gehen ließen – zunächst bei aufwändigen Jagdveranstaltungen, später beherbergte das Schloßchen als Sommerresidenz die fürstliche Familie und ihre Gäste. Englands Queen Victoria weilte hier gerne, wenn sie ihre Tochter, Großherzogin Alice von Hessen und bei Rhein, in Darmstadt besuchte. Genießen Sie also den Mehrwert unserer zauberhaften Location, während Sie sich an den Angeboten der Aussteller erfreuen, und profitieren Sie, wenn Sie mögen, von unserer vielgerühmten Gastlichkeit. Vielleicht wird eine gemütliche Tasse Kaffee, ein kühles Bier, ein süffiger Cocktail, ein kleiner Snack oder ein exquisites Gourmetmenü in unseren jagdlich inszenierten Räumen zum Sahnehäubchen Ihres Messebummels?

Wir freuen uns auf die 1. Kranichsteiner Gartenmesse und auf Ihren Besuch. Herzlichst, Ihr


Stefan Stahl
Hoteldirektor

Foto©: Hotel Jagdschloss Kranichstein



GARTENTRENDS UND INSPIRATIONEN

Erstmalige Ausrichtung der Messe »Immo & Gartenwelten«



Am 13. und 14. April feiert im Jagdschloss Kranichstein, vor den Toren von Darmstadt die Messe »Immo & Gartenwelten« ihre Premiere. An diesem Wochenende präsentieren zahlreiche Aussteller ihr hochwertiges und vielfältiges Angebot zu den Themen Immobilien, Garten und Kunst in historischer Umgebung.

Am 13. und 14. April feiert im Jagdschloss Kranichstein, vor den Toren von Darmstadt die Messe »Immo & Gartenwelten« ihre Premiere. An diesem Wochenende präsentieren zahlreiche Aussteller ihr hochwertiges und vielfältiges Angebot zu den Themen Immobilien, Garten und Kunst in historischer Umgebung.

Im zehnten Jahr seit Gründung veranstaltet die Darmstädter Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH in Zusammenarbeit mit Matthias Däumler von Cottage Garden Events erstmals im Jagdschloss Kranichstein in Darmstadt die Messe „Immo & Gartenwelten“. Die Veranstaltung ist eine wunderbare Gelegenheit, sich über die neuesten Trends rund um Immobilien, Garten und Kunst zu informieren. Gezeigt werden nicht nur die neuesten Trends, die Messe bietet auch die Chance mit Anbietern ins persönliche Gespräch zu kommen und zahlreiche Ideen für den eigenen Traumgarten mit nach Hause zu nehmen. Und das in einem wunderschönen Ambiente.

Das 1580 erbaute Jagdschloss Kranichstein mit seinem idyllischen Schlosspark liegt innerhalb einer malerisch gestalteten Jagdlandschaft. Nicht ohne Grund schätzten die Landgrafen von Hessen-Darmstadt diesen Ort so sehr. 1790 gestaltete der spätere Großherzog, Landgraf Ludwig X., das Jagdschloss zur Sommerresidenz um. Es diente fortan nicht mehr zur höfischen Jagd, sondern ausschließlich dem privaten Sommeraufenthalt in schöner Natur. Hier wandelte schon Queen Victoria in dem vier Hektar großen Schlosspark. Und es gibt wohl kaum einen passenderen Ort für diese Messe.

Im Außengelände sowie im Schlosssaal

des Jagdschlusses bietet »Immo & Gartenwelten« alles was das Herz aller Outdoor-Fans höher schlagen lässt. Zahlreiche ausgesuchte Aussteller präsentieren ihre vielfältigen Angebote, ihren Service rund um die Produkte und allerlei kulinarische Köstlichkeiten erwarten die Besucherinnen und Besucher! Die Messe »Immo & Gartenwelten« ist das ideale Ausflugziel am zweiten Wochenende im April.

Ulrich Diehl
Veranstalter



Foto©: fotostuttgart - stock.adobe.com

Südhessische Messe-Highlights 2019

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

»Gartenwelten« im Schlossgarten Dieburg am 1. und 2. Juni 2019

»Immo & Gartenwelten« im Schloss Dornberg in Groß-Gerau am 15. und 16. Juni 2019

»Made in Südhessen« in Erbach am 21. und 22. September 2019

Schauen auch Sie vorbei und lassen sich inspirieren und begeistern.



Foto©: Hotel Jagdschloss Kranichstein



Hotel Jagdschloss
Kranichstein

MACH MAL PAUSE!

Lust auf einen Kaffee, einen kleinen Snack oder gar ein leckeres Feinschmeckermenü? Wenn Ihnen beim Bummel durch die zauberhafte Gartenausstellung der Sinn nach einer kulinarischen Pause steht, heißt Sie das Hotel Jagdschloss Kranichstein herzlich willkommen. Im gemütlichen Bistro – bei schönem Wetter auf der Terrasse – findet sich garantiert etwas für den kleinen Hunger. Ab 17 Uhr ist auch die stimmungsvolle Diana-Bar geöffnet. Wenn Sie sich etwas richtig Gutes tun wollen: Samstagabend verwöhnt Sie die Küchen-Crew im Gourmetrestaurant „Kavaliersbau“ mit einem exquisiten 5-Gang-Menü. Je nach



Foto©: Hotel Jagdschloss Kranichstein

Tageszeit: Lassen Sie Ihr Gartenerlebnis stilvoll ausklingen, oder setzen Sie frisch gestärkt Ihre Entdeckungsreise im Schlossgarten fort.

SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT – NEU IN OBER-RAMSTADT

Gemüse vom Lindenhof – biologisch und erntefrisch



Foto ©: SoLaWi Lindenhof

In Ober-Ramstadt wurde ein neuer Verein gegründet: SoLaWi Lindenhof.

Die Kernidee ist, gesundes Gemüse anzubauen und den Anbau finanziell und organisatorisch zu ermöglichen. Die Mitglieder wollen aber nicht nur Konsument(inn)en sein. Sie wollen wissen, wo ihr Essen her-

kommt und den gesamten Garten- und Wachstumsprozess miterleben können. Sie möchten bewusst und nachhaltig den Boden bewirtschaften und Lebensräume für Tiere schaffen. Der Lindenhof soll zum Begegnungsort werden, an dem gemeinsam gelernt wird und Feste gefeiert werden.

Was es schon gibt

Den Boden, einen Anbauplan, erste Jungpflanzen und einen Gärtner. Außerdem ca. 20 Vereinsmitglieder, die in den vergangenen Monaten die Grundsteine gelegt haben.

Was es noch braucht

Weitere Menschen, die sich von dieser Vision angesprochen fühlen und mitgestalten wollen.

Foto ©: SoLaWi Lindenhof



Der Anfang ist gemacht und es können noch viel mehr Menschen mit frischem, biologischem und schmackhaftem Gemüse versorgt werden!

Für Interessierte gibt es am **7.4.2019, 16 Uhr eine Infoveranstaltung** mit ausführlicher Vorstellung des Projekts, Gartenrundgang und Häppchen.

Wo: Lindenhof, Außerhalb 28,
64372 Ober-Ramstadt

Kontakt: solawi-lindenhof@posteo.de
Tel. 0171 1481923 (Wolfgang Kreß)



Foto ©: Werner Fellner – stock.adobe.com

www.wt-metalldesign.de

Die Pergola aus Edelstahl – direkt vom Hersteller



Kreative Ideen mit



METALLDESIGN
RUND UMS HAUS

Holzpergolen haben, naturbedingt, trotz zeitaufwendiger und kostspieliger Pflege, eine begrenzte Lebensdauer. Eine Pergola aus geschliffenem Edelstahl

UNSER ANGEBOT:

WT-PERGOLA

WT-MÜLLTONNENSCHRANK

WT-VORDÄCHER

WT-TERRASSENÜBERDACHUNG

WT-CARPORT

WT-TÜREN, TORE, ZÄUNE

ist eine echte Alternative. Sie ist hochwertig, elegant und eine Investition, die ein Leben lang hält.

Wir informieren Sie gerne!

WT-METALLDESIGN RUND UMS HAUS

TANNENSTRASSE 12

64367 MÜHLTAL

BEI DARMSTADT

TEL.: (06151) 1369630

FAX: (06151) 145455

INFO@WT-METALLDESIGN.DE

Hausmesse

27. + 28. April

von 10-18 Uhr

Heinrichwingertsweg 68

Darmstadt

Kreativ Garten



GILBERT

Infos zur Gartengestaltung



gilbert-gartengestaltung.com

**Besuchen Sie uns auch auf der Immo und Gartenwelten
im Jagdschloss Kranichstein am 13.+14. April**

KUNSTOBJEKTE UND KINDERPROGRAMM

Waldkunstverein stellt auf der „Immo & Gartenwelten“ den Internationalen Waldkunstpfad vor



Am 13. und 14. April stellt Kuratorin Ute Ritschel den Internationalen Waldkunstpfad vor – Am Maifeiertag Künstlerinnenführung zum Stadtprojekt Sex@theCity – Ende Mai Bazar im Waldkunstzentrum

Mit Kunstobjekten und einem Programm für Kinder beteiligt sich der Verein für Internationale Waldkunst e. V. am 13. und 14. April an der ersten Gartenmesse im Jagdschloss Kranichstein, „Immo & Gartenwelten“. Käuflich zu erwerben sind am Stand des Vereins unter anderem Exponate des niederländischen Künstlers Freddie Beckmanns. Er hat sich auf dekorative Vogelhäuschen spezialisiert, die er regional verortet und mit den Namen der jeweils heimischen Vogelwelt beschriftet. Sie sind nicht als Futterhäuschen gedacht, schmücken aber jede Balkon- oder Terrassenwand und sind allemal ein wertiges Geschenk. Spaß für die Kleinen verspricht die Künstlerin Sehriban Köksal Kurt, die mit den Kindern und gerne auch ihren Eltern aus naturnahen Materialien österliche Dekorationen herstellt.

Wer den Stand auf der Gartenmesse besucht, kann den Waldkunstverein auch in dessen Domizil in der Ludwigshöhstraße 137 besuchen. Das Vereinsheim in dem weitläufigen, mit vielen Kunstobjekten bestückten Gelände ist montags bis donnerstags von 9 bis 15 Uhr und freitags von 9 bis 14 Uhr geöffnet. Auch dort lässt sich Kunst betrachten und erwerben. Viele der ausgestellten Exponate stehen in direkter Verbindung mit dem Internationalen Waldkunstpfad, den der Verein alle zwei Jahre im benachbarten Forstrevier am Böllenfalltor ausrichtet. Derzeit sind auf der 2,6 Kilometer langen Kunstmeile zwischen Goetheteich und Ludwigshöhrturm 40 Kunstwerke aus dem vergangenen Waldkunstjahr und den Jahren davor

zu sehen, die Künstler aus allen Erdteilen geschaffen haben. Die bei Kulturfreunden und Waldspaziergängern gleichermaßen beliebte Exposition zählt während der sechs Ausstellungswochen im August und September jeweils rund 20.000 und übers gesamte Jahr rund 130.000 Besucher. 2020 wird ein Jubiläumsjahr: Kuratorin Ute Ritschel bereitet mit ihrem Team den 10. Internationalen Waldkunstpfad vor. Besondere Leckerbissen sind zu erwarten.

Während der Waldkunstpfad von langer Hand vorbereitet wird, lebt ein anderes Projekt des Vereins mit der Bezeichnung Global Nomadic Art Project (GNAP) von der Spontaneität: Die teilnehmenden Künstlerinnen und Künstler versammeln sich an einem bestimmten Tag am gewählten Ort und entwickeln zu einem vorgegebenen Thema mit dem vorhandenen Material aus dem Stand heraus an einem einzigen Tag ihre Kunstwerke. Fotos davon sind später in einer Ausstellung im Waldkunstzentrum zu sehen. Wer sich dafür interessiert: Die nächste GNAP-Ausstellung wird am 7. September um 15 Uhr eröffnet.

Zuvor lädt der Waldkunstverein zu Aktionen, die der Beschaffung finanzieller Mittel dienen, auf sein Gelände oder auf den Waldkunstpfad ein. Zur Begleichung der Künstlerhonorare und vieler anderer Ausgaben ist der Verein auf die Einnahmen aus Verkäufen und auf Spenden angewiesen. Auch Sponsoren sind stets willkommen. Den Maifeiertag (1. Mai) nutzen Ute Ritschel und ihr Team für die beliebte Veranstaltung „Frühlingserwachen auf dem



Waldkunstpfad“. Am Infostand hinter dem Waldparkplatz gibt es Kaffee, Kuchen und Unterhaltung für die Kinder. Außerdem bietet die Kuratorin um 14 und 15 Uhr im Rahmen des Stadtprojekts „Sex@theCity“ Kurzführungen (5 Euro) an, bei denen der Schwerpunkt auf den Exponaten weiblicher Künstler liegt (eine Kooperation des Waldkunstvereins mit dem Club Soroptimist Darmstadt).

Schnäppchenjäger können sich jetzt schon das Wochenende vom 24. bis 26. Mai in den Kalender eintragen, denn beim 6. Waldkunst-Flohmarkt auf dem Vereinsgelände sind die Gebäude und zusätzlich aufgebau-



Ute Ritschel

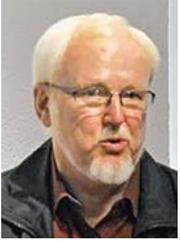
te Zelte wieder prall gefüllt mit Hübschem und Nützlichem – Kleidung und Accessoires, Bücher, Spiele, Porzellan, Keramik, Puppen und natürlich auch Kunst. Wer etwas zum Bazar beisteuern möchte, gibt seine Sachen ab dem 1. April im Waldkunstzentrum ab: von Montag bis Freitag während der Öffnungszeiten und zusätzlich an den Samstagen 13. und 27. April und 11. Mai von 10 bis 13 Uhr.

Weitere Informationen über den Waldkunstpfad sind im Internet unter www.waldkunst.com zu finden.

Verein für Internationale Waldkunst e. V.
Ute Ritschel, Kuratorin
Internationales Waldkunst-Zentrum (IWZ)
Ludwigshöhstraße 137, 64285 Darmstadt
Tel. 06151 7899537 oder 714612
ute@ritschel.net, www.waldkunst.com

TÖDLICHE FASSADE

Autorenlesung am Samstag und Sonntag



Dr. Roth liest auf der Messe: Immo & Gartenwelten aus seinem aktuellen Darmstadt-Krimi 'TÖDLICHE FASSADE'.

Samstag, den 13.4., um 15.00 und 17.00 Uhr sowie am Sonntag, den 14.4., um 14.30 und 16.30 Uhr. Im Anschluss werden Bücher signiert.

Geheimnisse einer Eberstädter Familie
Dritter »Kriminellen« Roman

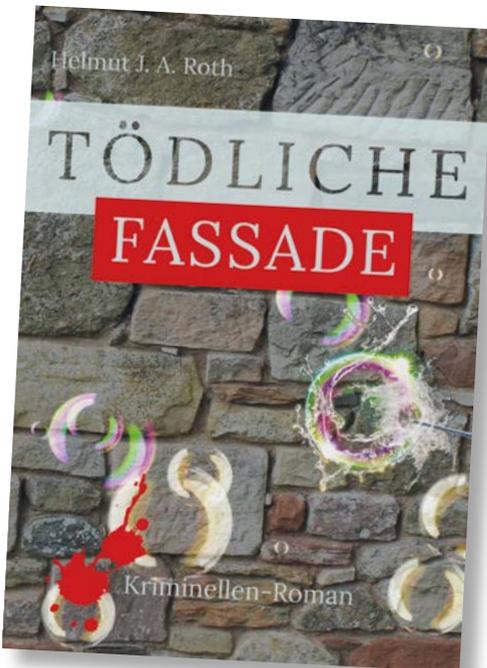
»Tödliche Fassade«

Akribische Ermittlungen zu einem unerklärlichen Autounfall in der Nähe von Darmstadt führen Kriminalbeamten quer durch das Rhein-Main-Gebiet.

Die SoKo steht vor einem Rätsel. Es gibt einige Tatverdächtige, aber keine überzeugenden Beweise. Sie entdecken hinter der Fassade einer sehr reichen, christlichen Familie aus Eberstadt etliche niemals vermutete Geheimnisse. Eines ihrer hoch angesehenen Mitglieder begibt sich auf Abwege. Dabei wirft er sein Vermögen mit vollen Händen aus dem Fenster, was Angehörigen und anderen Personen in seinem Umfeld sehr missfällt.

Brachte Carl Fennrichs sich um, weil er den guten Ruf seiner seit Generationen untadeligen Familie wahren wollte? ...Oder musste? Der Alsbacher Autor Helmut J.A. Roth hat wieder eine sowohl spannende und auch unterhaltsame Lektüre vorgelegt.

284 Seiten, 14,90 €,
ISBN 978-3981593754,
Bilder: Ulrich Diehl Verlag
und Medienservice



SOLARENERGIE FÜR UNTERWEGS UND DAHEIM

Die Lösung für Garten, Freizeit oder Balkon



Sie benötigen Strom im Garten oder bei Freizeitaktivitäten in der Natur ohne lauten Verbrennungsgenerator?

e.Ray Europa GmbH bietet zwei Produkte zur Nutzbarmachung von Solarenergie. Hochqualitativ, nachhaltig und langlebig. Made in Germany.

MyRay ist ein mobiler Solargenerator. Ein 100 W Solar Modul generiert fortlaufend Strom, der in den großen eingebauten Akku eingespeist wird. Die Abnahme erfolgt wahlweise mit 12 V, USB, oder 230 V Schuko-Steckdose. Optimal für Gartengeräte, Beleuchtung, Musikanlage oder Kühlgeräte für Getränke und Grillgut. Plug & Play! MyBalcony ist die stationäre Lösung für Balkon, Carport, Flachdach oder Hauswand. Sonnenenergie können Sie nun direkt nutzen und gehen einen Schritt in Richtung Selbstversorgung. Gleichzeitig schonen Sie die Umwelt und können dabei jährlich ca.

80€ Stromkosten einsparen. Die hauseigene Stromproduktion mit bis zu zwei Modulen ist kinderleicht und erfordert keine Genehmigung. Stecker rein und sparen!

www.e-ray.eu/solar/



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



DIE SATTLEREI

beef & more

Seit 2017 haben Freunde des kulinarischen Vergnügens mit der Sattlerei eine neue Pilgerstätte in einem historischen Reiterhof vor den Toren Darmstadts. Aus der ehemaligen Reiterschänke wurde unter der Leitung von Maximilian Neidig ein erstklassiges Steakhouse, das mit seinem einzigartigen und zwanglosen Ambiente zu genussvollen Momenten inmitten antiker Stallungen einlädt.

Bestes US Prime Beef in verschiedenen Gartechniken wie Sous-vide für einen besonders zarten Fleischgenuss gehört hier zum Standard. Darüber hinaus wird schon bei der Beschaffung der Zutaten auf Qualität und Nachhaltigkeit geachtet. Eine exklusive Speisekarte mit kulinarischen Klassikern und Eigenkreationen wird durch ein erlesenes Angebot an Weinen, Gins und weiteren urbanen Drinks ergänzt. Bei steigenden Temperaturen können Speisen und Getränke auf der beschaulichen Sommerterrasse in antiker Kulisse genossen werden. Damit wird die Sattlerei bereits im gesamten Rhein-Main-Gebiet und darüber hinaus als nicht mehr ganz geheimer Tipp gehandelt.

Sattlerei Darmstadt

Kranichsteiner Straße 252
64289 Darmstadt
Tel: 06151 / 629010
essen@sattlerei-darmstadt.de
www.sattlerei-darmstadt.de

Montag bis Sonntag ab 17:30 Uhr

TEILNEHMER DER IMMO & GARTENWELTEN KRANICHSTEIN (STAND 27.03.2019)

Adam Fröhlich I. e.K. - Lederwaren
Arjuna-Versand & Bio Feinkost
bioversum Jagdschloss Kranichstein
Blindenwarenvertrieb Werner Bauer - Besen & Bürsten aller Art
Boldizar Obstbrand GmbH - Edelbrände, Gin, Whiskey
Bounours - Patisserie
Cottage Garden - alles rund um den Garten, Möbel
Country Home - Gartendekoration
Cuises4you Sylvia Gohlke - Kreuzfahrten
Die Grashüpfer GmbH - Gartenbauer
Elzbieta Tkotz - Upcycling-Taschen, Blumenübertöpfe und Schmuck aus Kaffeesäckchen und Leder
e.Ray Europa GmbH - Stromerzeugung Solar
Fadel Raumidee GmbH Co.KG - Fliesen/Naturstein für Außen
Feine Schätzchen Shop - Antiquitäten mit Pflanzen und Tieren
Formaflori GmbH - Lifestyle, Naturschmuck, Vintage-Uhren, Deko
FORM*ART - Schmuck & Accessoires aus Silberbesteck
galleriagrande + Kaminöfendesign - Gartenmöbel, Feuerstellen, Grills
Gartenbau Winkler - Pflanzen aus der Region
Garten Primus GmbH - Sägen, Scheren, Schleifer, Zubehör

Germex Garden Ltd. - Deko, Regenschirme, Wespenschreck
G. Gernbeck Vertrieb Toscana - Holzbackofen
Gilbert Gartengestaltung - Gartengestaltung
Hitradio FFH / Radio Harmony
IQ-Idea - Gleichgewichts-Armbänder
Karina Design - Silber- und Edelsteinschmuck
Klara Zelenka - Gebrannte Mandeln, Trockenfrüchte
Kubach Speisepilze
Lannert Elektronik GmbH - Eis, Apfelwein, Outdoorleuchten, Druckerzeugnisse
Liebert + Ohm Gbr - Eis, Flammkuchen und Getränke
Made in Südhessen - Marketingdienstleistungen und Produkte aus Südhessen
Metall Design - Rund ums Haus / Pergola
Museum Jagdschloss Kranichstein
Odenwälder Bauernhof-Express - Wurst- und Schinkenspezialitäten
Odenwälder Winzer (vinum autmundis)
Peter Pracher - Flexibler Gartenschlauch
Rhein Main Verlags GmbH - mein südhessen
Schäferei Hermann Dingeldey - Alles vom Lamm, Pommes, Getränke
Sepp's Käsealm
Staudengärtnerei Eidmann
Stiftung Hessischer Jägerhof
Thyhusch-design / Brunis-schmuckkaestche - Goldschmiedeschmuck uvm.
Treibholz an more - Treibholz
Ulrich Diehl Verlag und Medien - Bücher und mehr
Upcycling Mode
Von Poll Immobilien Darmstadt
Waldkunstpfad Ute Ritschel - Kunstobjekte und Kinderprogramm
Walter Schirrlé Dekor und Garten - Landschaftsgestalter
Xantara Handelsvertreter Andreas Schaar - Naturprodukte für Mensch und Tier



www.made-in-suedhessen.de/messen

Immo- und Gartenwelten
im Jagdschloss Kranichstein

13./14. April **Guudel!**

Samstag 11 – 19 Uhr | Sonntag 11 – 18 Uhr

Tageskarte 9,- € inkl. Eintritt Museum im Jagdschloss Kranichstein Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre frei

VON POLL IMMOBILIEN
 Hotel Jagdschloss Kranichstein
 RADIO HARMONY
 kultur NACHRICHTEN
 LEBENS LUST

