

LEBENSLUST

Ausgabe 2|2021

Das Magazin für Ihre Region

MINIATUR-GÄSTE IM DARM

Wie Mikroorganismen unseren Verdauungstrakt und unsere Gesundheit beeinflussen

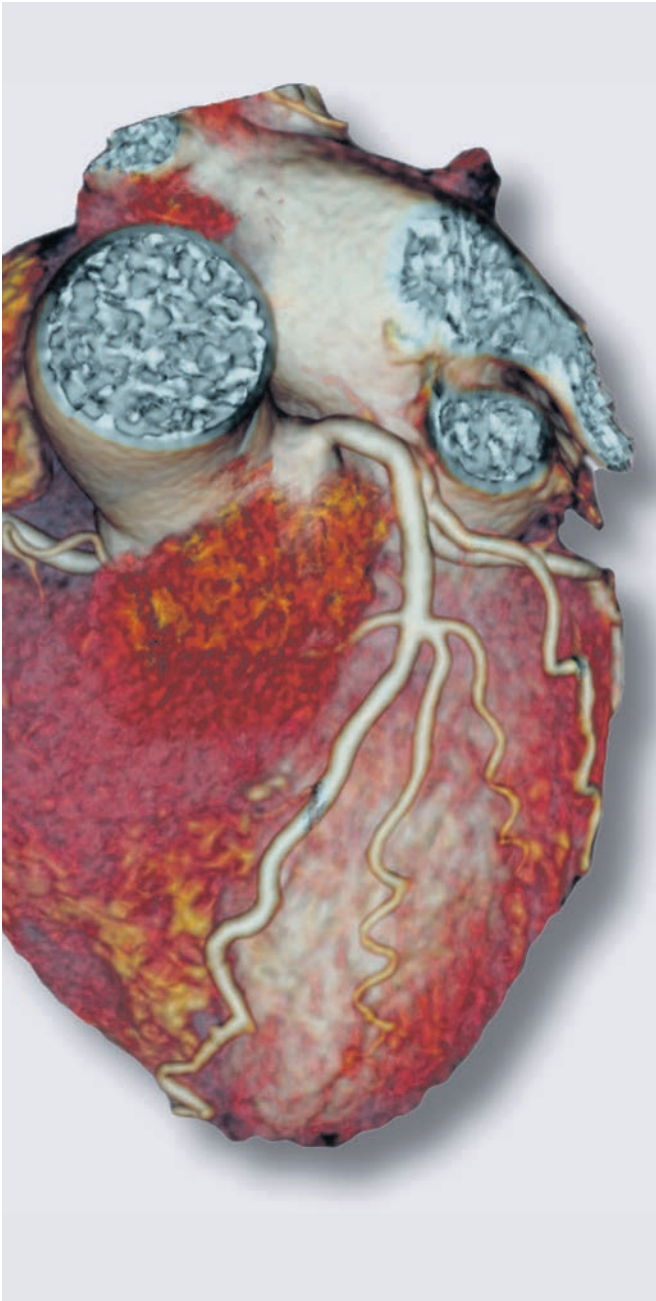
DIE GESCHMACKSWELT DES SÜSSEN GOLDES

Was einen guten Honig ausmacht

LUFTIGER WOHNTRAUM AUF WENIG QUADRATMETERN

Praktische Tipps, die kleine Räume größer wirken lassen





HERZDIAGNOSTIK OHNE HERZKATHETER

- Erstes von der deutschen Röntgengesellschaft ausgezeichnetes **„Schwerpunktzentrum für Kardiovaskuläre Bildgebung“** in Hessen
- Qualitätsgesicherte Standards, modernste technische Ausstattung sowie ein hochqualifiziertes Team von Radiologen und Kardiologen
- Interdisziplinäre Diagnostik im Vieraugenprinzip mit sofortiger Befundmitteilung nach der Untersuchung
- Moderne Bildgebung mittels Magnetresonanztomographie **„Kardio-MRT“**: detaillierte Aufnahmen des Herzmuskels ohne Strahlenbelastung
- Modernste digitale Bildgebung zur Darstellung der Herzkranzgefäße bei geringer Strahlenbelastung ohne Herzkatheter **„256-Schichten-FLASH-Cardio-CT“**

KONTAKT / TERMINE



am Alice-Hospital
Darmstadt
Dieburger Str. 29-31
64287 Darmstadt

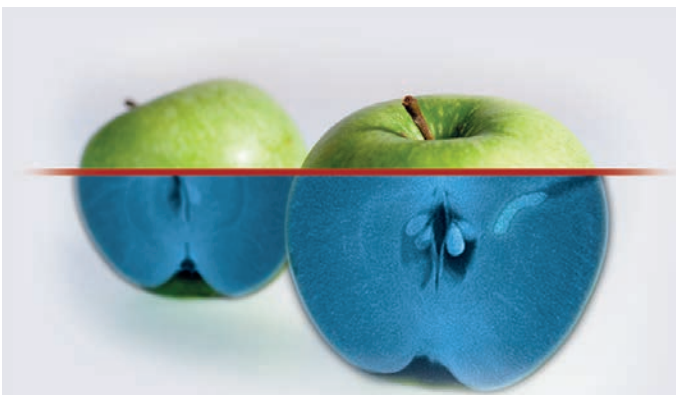
www.cardiodiagnostik-darmstadt.de



RADIOLOGIE
DARMSTADT

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



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



www.radiologie-darmstadt.de

DIE GROSSE ÖFFNUNGSLOSIGKEIT...



Mehr als ein Jahr Corona liegt bereits hinter uns und niemand weiß, wie lange wir noch durchhalten müssen. Wie auch! Und so hat das Thema Gesundheit im vergangenen Jahr eine ganz neue Bedeutung bekommen.

Fitnessstudios und Sportvereine waren sowohl im ersten als auch im zweiten Lockdown mit die ersten Einrichtungen, die geschlossen wurden, und sie werden wohl auch die Letzten sein, die wieder geöffnet werden. Klar, wir befinden uns mitten in einer Pandemie und ja, ich verstehe auch, dass Kontaktbeschränkungen dringend nötig waren und sind. Und so werden wir wohl noch eine Weile auf uns selbst gestellt sein und unsere Bewegungseinheiten alleine absolvieren müssen. Denn es ist und bleibt eine Tatsache: Gesunde, trainierte Menschen mit einem guten Immunsystem sind vor dem Virus besser geschützt als andere.

Endlich Frühling. Jetzt geht es wieder runter vom Sofa, rein in die Laufschuhe und ab in die Natur. Denn Bewegung an der frischen Luft ist besonders zu Coronazeiten der beste Stresskiller. Welche Auswirkungen das Laufen auf Körper, Geist und Seele hat lesen Sie auf Seite 18.

Aber nicht nur das Laufen an der frischen Luft, auch gesunde Ernährung hat einen positiven Einfluss auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. Was das mit unserem Darm zu tun hat und wie die Mikroorganismen unseren Verdauungstrakt und unsere Gesundheit beeinflussen, dazu hat unsere Redakteurin Nicola Wilbrand-Donzelli allerhand Wissenswertes für Sie zusammengetragen. Den Text über Miniaturgäste im Darm finden Sie auf Seite 6 und 7.

Und natürlich wollen wir in diesem Zusammenhang auch wieder – wie jedes Jahr – an die Darmkrebsvorsorge erinnern. Eine Aufklärung, die gerade jetzt in Krisenzeiten noch wichtiger ist als sonst. Zu diesem Thema führten wir ein Interview mit den Gastroenterologen des ‚MDZ‘ Darmstadt. Das gesamte Interview finden Sie auf Seite 8 und 9.

Gerade jetzt, wenn alles zu blühen beginnt, hört man sie überall umher summen: die fleißigen Bienen. Dabei bestäuben sie nicht nur die Obstbäume, sondern produzieren noch so ganz nebenbei eine der köstlichsten und vielfältigsten Leckereien der Welt: Honig. Unsere Redakteurin nimmt Sie mit in die Geschmackswelt des süßen Goldes. Auf Seite 27 erfahren Sie wie Honig entsteht und was einen guten Honig ausmacht.

Natürlich haben wir für Sie auch wieder einige Rezepte – natürlich mit Honig, was sonst – auf Seite 28.

Und last but not least haben wir auch in dieser Ausgabe wieder ein paar praktische Tipps und kreative Lösungen, die kleine Räume ganz groß rauskommen lassen. Ideen dazu finden Sie auf den Seiten 30, 31 und 36, 37.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit unserer neuen Aprilausgabe. Lassen Sie sich inspirieren und bleiben Sie gesund.

F. Oehmichen
Ihre Friederike Oehmichen



GESUNDHEIT

Miniaturgäste im Darm Wie Mikroorganismen unseren Verdauungstrakt und unsere Gesundheit beeinflussen	Seite 6
„Die Darmkrebs-Vorsorgeuntersuchung ist auch in Krisenzeiten unverzichtbar!“ Magen-Darm-Zentrum Darmstadt	8
Burn-out in der Bauchspeicheldrüse Dr. med. Sabine Wiesner	10
Neue Wege in der Arthrose-Therapie Früherkennung leistet einen wichtigen Beitrag zur langfristigen Reduktion von Beschwerden	12
Wenn nur noch das Gehen geht Der Spaziergang ist in der Corona-Krise wieder salonfähig geworden	16
Die Leichtigkeit des Sommers für die Brust Dr. med. Roman Fenzl	17

LUST AUF GENUSS

Die Geschmackswelt des süßen Goldes Was einen guten Honig ausmacht	27
Rezepte mit Honig	28

WOHNKULTUR

Luftiger Wohnraum auf wenig Quadratmetern Praktische Tipps, die kleine Räume größer wirken lassen	30
Grünes Kleinod So kommen Minigärten groß raus	32



IMPRESSUM

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

Texte: Friederike Oehmichen,
Nicola Wilbrand-Donzelli, Alexander Götz
Fotografie: Arthur Schönbein,
Christian Grau, Erik Erstfeld
Satz: Angela Schmidt, Obli 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
Leserzettel und 1000 Auslagestellen in Südhessen
Druck: Mannheimer Morgen Großdruckerei und Verlag GmbH

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

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

BEI UNS SIND IHRE ZÄHNE IN DEN BESTEN HÄNDEN

Wir sind auch in Zeiten von Corona weiterhin für Sie da!



Gesunde, ästhetische Zähne tragen in hohem Maße zur persönlichen Lebensqualität bei. Dies wird vor allem immer dann bewusst, wenn Zähne erkrankt sind oder gar fehlen. Moderne Behandlungskonzepte innerhalb der zahnärztlichen Implantologie ermöglichen feste „dritte“ Zähne an nur einem Tag, die sich anfühlen, als wären es die eigenen. Wasserglas, Haftcreme und eine lockere Prothese haben damit keinen Platz mehr im Leben, denn der neue Zahnersatz ist durch innovative Zahnimplantate fest im Mund verankert.

Die Optionen der zahnärztlichen Implantologie sind heute bei Zahnverlust so innovativ und dabei substanzschonend wie nie zuvor. Allen voran das Behandlungskonzept All-on-4®, das es dank einer speziellen Technik erlaubt, den Verlust mehrerer oder aller Zähne mit festsitzendem, implantatgetragenen Zahnersatz innerhalb nur einer Behandlungssitzung zu kompensieren. Auch für Angstpatienten ist diese Behandlungsmethode ideal geeignet.

Was steckt hinter dieser Methode?

Das All-on-4®-Konzept ist in seinen Ursprüngen bereits über 40 Jahre alt und steht heute für ein sicheres und schonendes Verfahren, das einem einfachen Prinzip folgt. Namensgebend für das All-on-4®-Konzept ist die Tatsache, dass

meist vier Implantate pro Kiefer ausreichend sind, um die Zahnbrücke sicher und dauerhaft zu verankern. Dies ist abhängig vom vorhandenen Knochenangebot sowie der individuellen Kiefersituation. Die Implantatanzahl ordnet sich dabei der stabilen Verankerung des Zahnersatzes unter. Außerdem kann ein zeitaufwändiger Knochenaufbau durch diese spezielle Implantationstechnik meist vermieden werden. Die Implantate sind sofort nach dem Eingriff belastbar, sodass die Versorgung mit Zahnersatz sehr kurzfristig und damit für den Patienten komfortabel erfolgen kann.

Neue feste Zähne im O.P.I. Darmstadt

Als kompetenter Ansprechpartner für Qualitätszahnmedizin in Darmstadt ist das O.P.I. ZENTRUM FÜR ZAHNMEDIZIN & CHIRURGIE in der Lage, Patienten einen sicheren, vorhersagbaren und vor allem ästhetischen Zahnersatz auf Implantaten herzustellen. Die implantologische Sofortversorgung wird dabei ausschließlich von Fachzahnarzt für Oralchirurgie und Praxisinhaber Dr. Jan Foitzik durchgeführt.



Neue feste Zähne an nur einem Tag – kein Problem mit dem innovativen All-on-4®-Konzept.

ÜBER DAS O.P.I.

Seit mehr als 35 Jahren steht das O.P.I. in Darmstadt für eine hochqualitative Versorgung im Mund-, Zahn-, Kiefer- und Gesichtsbereich und wird bereits in zweiter Generation geführt. Dr. Jan Foitzik und ein Team von acht spezialisierten Ärzten und Zahnärzten und rund 30 zahnmedizinischen Mitarbeitern kümmern sich um das Wohl der Patienten. In Kombination mit unserem Zahntechnikmeister Thomas Gross machen wir es möglich, dass Sie in jedem Fall die Praxis mit neuen Zähnen verlassen können. Das gesamte Leistungsspektrum ist dabei umfassend auf die Patientenbedürfnisse abgestimmt und deckt diese ganzheitlich ab.

Dabei kann aufgrund verschiedener Zertifizierungen in den Fachbereichen Implantologie und der damit einhergehenden hohen Fachkompetenz auch der Verlust mehrerer oder aller Zähne innerhalb nur einer Sitzung kompensiert werden. Die einzelnen Behandlungsschritte sollen nachfolgend genauer vorgestellt werden:

1. Beratung & Untersuchung

Für das Erstgespräch zum Thema All-on-4® nehmen wir uns viel Zeit, um über die Behandlung aufzuklären und alle Fragen ausführlich zu beantworten. Uns ist es wichtig, die patientenseitigen Wünsche und Erwartungen zu erfahren und diese von Anfang an mit in die Behandlungsplanung aufzunehmen. Nach Untersuchung der Mund- und Kieferregion wird eine Röntgenaufnahme angefertigt, um den aktuellen Zustand von Mund und Kiefer genauer einsehen zu können.

2. Diagnose und Planung

Ein präzises und minimalinvasives Implantationsverfahren setzt eine umfassende Diagnostik voraus. In unserer Praxis wird dies mithilfe der strahlungsarmen dreidimensionalen Volutomographie (DVT) ermöglicht, welche so detailliert wie möglich die anatomischen Gegebenheiten des Kiefers und den damit zusammenhängenden Zahnwurzeln und Nervenbahnen erfasst. Neben dieser präzisen 3D-Röntgenmethode werden Fotografien und Abdrücke von Ober- und Unterkiefer angefertigt, um die notwendigen Patientendaten zu vervollständigen. Mittels einer speziellen Software wird für jedes Zahnimplantat die ideale Position im Mund ermittelt und mithilfe einer Schablone übertragen.

3. Der Tag des Eingriffs

Morgens

Unser Praxisteam nimmt Sie freundlich in Empfang und beantwortet alle eventuell noch bestehenden Fragen, bevor die Vorbereitung für den Eingriff beginnt. Dieser wird auf Grundlage der zuvor erhobenen dreidimensionalen Daten vorgenommen. Der Eingriff wird meistens unter Sedierung oder unter Vollnarkose durchgeführt. Insofern erforderlich, werden vor der Implantation Zähne entfernt und die Wundbereiche mit einem photodynamischen Laser von Bakterien befreit. Anschließend werden mithilfe der navigierten Implantologie passgenaue Öffnungen für die einzusetzenden Zahnimplantate angefertigt. Die dafür individuell angefertigten Bohrschablonen ermöglichen eine schonende, minimalinvasive Implantation, die für den Patienten nahezu schmerzfrei ist.

Mittags

Nach dem Einsetzen der Implantate sind es nur noch wenige Stunden bis zu den neuen, sofort belastbaren Zähnen. Im nächsten Schritt wird dafür der Zahnersatz individuell angefertigt.

Nachmittags

Im letzten Schritt wird dem Patienten der festsitzende Zahnersatz eingesetzt und er verlässt unsere Praxis wieder mit einem strahlenden Lächeln. Die Wartezeit zwischen den Behandlungsschritten verbringen Sie in unserem Ruheraum.

Auch nach dem Eingriff umfassend für die Patienten da

Der erste Nachsorgetermin findet am nächsten Werktag statt, eine weitere Kontrolle erfolgt etwa sieben bis zehn Tage nach dem Eingriff, um die korrekte Einheilung zu kontrollieren. Zwei bis drei Wochen später erfolgt der nächste Kontrolltermin, bei dem Patienten zusätzlich hilfreiche Tipps zu Pflege und Reinigung

des Zahnersatzes erhalten. Da es sich beim eingesetzten Zahnersatz vorerst um eine provisorische Versorgung handelt, wird bei einem nächsten Termin – circa drei bis sechs Monate später – dann der finale Zahnersatz passend zur ausgeheilten Mundsituation gefertigt und eingesetzt.

Seit mehr als 35 Jahren steht das O.P.I. in Darmstadt für eine hochqualitative Versorgung im Mund-, Zahn-, Kiefer- und Gesichtsbereich und wird bereits in zweiter Generation geführt. Dr. Jan Foitzik und ein Team von acht spezialisierten Ärzten und Zahnärzten und rund 30 zahnmedizinischen Mitarbeitern kümmern sich um das Wohl der Patienten. In Kombination mit unserem Zahntechnikmeister Thomas Gross machen wir es möglich, dass Sie in jedem Fall die Praxis mit neuen Zähnen verlassen können. Das gesamte Leistungsspektrum ist dabei umfassend auf die Patientenbedürfnisse abgestimmt und deckt diese ganzheitlich ab.

DIE BEHANDLUNGSVORTEILE

METHODISCH UND PERSÖNLICH

- Das All-on-4®-Konzept ist in der Regel fast immer anwendbar.
- Die Behandlung ist nahezu schmerzfrei.
- Für Angstpatienten ist eine stressfreie Behandlung unter Sedierung oder Narkose möglich.
- Innerhalb eines Tages erhalten Patienten neue, schöne, festsitzende Zähne.
- Die Methode ist so konzipiert, dass lange Einheilzeiten ohne Zähne entfallen.
- Ein aufwändiger Knochenaufbau kann meist vermieden werden.
- Die individuell gefertigte Brücke ermöglicht eine gaumenfreie Lösung.
- Die Anzahl der Zahnarztbesuche und Behandlungsdauer reduzieren sich.
- Auch die Kosten reduzieren sich um etwa 30 Prozent im Vergleich zur herkömmlichen Methode.
- Patienten verlassen die Praxis mit festsitzendem Zahnersatz in individueller Ästhetik und mit optimaler Funktionalität.
- Die Behandlung kann im O.P.I. Darmstadt auf Wunsch auch samstags stattfinden.



Die individuellen Patientenwünsche werden beim persönlichen Gespräch neben der Ästhetik und der Funktionalität der Zahnimplantate bestmöglich berücksichtigt.



Der Eingriff gestaltet sich minimalinvasiv und schonend, dieser kann unter Sedierung oder in Narkose erfolgen.

SAUBERE & KEIMFREIE LUFT – WEIL UNS IHRE SICHERHEIT AM HERZEN LIEGT!

Mit Hochleistungsluftfiltern gegen Bakterien und Viren in der Raumluft

Weil uns Ihre Sicherheit am Herzen liegt, haben wir die Praxis mit einer Raumfilteranlage ausgestattet. Diese innovative 4D-Technologie – bestehend aus vier nacheinander geschalteten Hochleistungsfiltern – filtert über 99% der in der Raumluft vorhandenen kleinsten Partikel – auch die Coronaviren – aus der Luft. Dank dieser Technik kann eine Ansteckung innerhalb der Praxis nahezu ausgeschlossen werden.

Trotzdem, ein Restrisiko bleibt:

Bitte beachten Sie daher unbedingt die Empfehlungen des RKI

Sie waren in den letzten zwei Wochen **nicht** in einem Risikogebiet und haben **keine** Symptome einer Grippe (Husten, Schnupfen, Halskratzen, ggf. Fieber): Eine Behandlung ist möglich.

Sie **waren in den letzten zwei Wochen in einem Risikogebiet** (s. o.), haben aber **keine** Symptome (s. o.) einer Grippe:

Bitte rufen Sie **unbedingt** vor dem Besuch in der Praxis an, auch wenn Sie bereits einen Termin vereinbart haben.

Sie fühlen sich **krank** oder **haben Symptome einer Grippe**:

Alle aufschiebbaren zahnärztlichen Behandlungen sollten vermieden werden. Kommen Sie also **nicht unangekündigt** in die Praxis, auch dann nicht, wenn Sie bereits einen Termin vereinbart haben oder es sich um einen **Notfall** handelt. Rufen Sie in diesen Fällen **unbedingt vorher** in der Praxis an, man wird dann alles Weitere mit Ihnen besprechen.

Sie sind **positiv auf das Corona-Virus getestet** oder befinden sich in Quarantäne:

Bitte sagen Sie alle vereinbarten Termine ab. Kommen Sie **nicht unangekündigt** in die Praxis. Auch dann nicht, wenn es sich um einen **Notfall** handelt. Rufen Sie in diesen Fällen **unbedingt vorher** in der Praxis an, man wird dann alles Weitere mit Ihnen besprechen.



O.P.I. ZENTRUM FÜR ZAHNMEDIZIN & CHIRURGIE

Dr. Jan Foitzik, Dr. Christoph Jäger & Kollegen

Nieder-Ramstädter-Straße 18-20
64283 Darmstadt
T 0 61 51 . 2 66 44
M info@opi-darmstadt.de
www.opi-darmstadt.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Do 7.00 Uhr – 19.30 Uhr
Fr 7.00 Uhr – 13.30 Uhr

GESUNDHEIT



MINIATURGÄSTE IM DARM

Wie Mikroorganismen unseren Verdauungstrakt und unsere Gesundheit beeinflussen

Eigentlich kann man sich den menschlichen Organismus, wie einen besiedelten Planeten vorstellen auf dem sich allerlei Leben tummelt. Wissenschaftler bezeichnen diese vielfältige Bevölkerungsansammlung als Mikrobiom, das nach Schätzungen rund 39 Billionen Kleinstbewohner umfasst – die meisten davon Bakterien und Pilze. Diese enorme Anzahl liegt in der Größenordnung der gesamten Zellen eines durchschnittlich erwachsenen Menschen. Die Mini-Siedler sind jedoch nicht gleichmäßig verteilt, die größte Ansammlung der winzigen Organismen befindet sich nämlich in unserem Verdauungsapparat. Dort wimmelt es vor allem von tausenden Bakterienarten, die ununterbrochen wichtige Arbeiten verrichten und damit einen bedeutenden Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Das Ökosystem in unserem Darmtrakt, das bei jedem Menschen übrigens wie ein Fingerabdruck in einer einzigartigen Kombination vorhanden ist und sich zudem im Laufe des Lebens – je nach Alter, Ernährungsgewohnheiten oder Umwelteinflüssen – permanent anpasst, ist vor allem für unsere Verdauung aber auch für eine gute Immunabwehr zuständig. Und für diese wichtigen Aufgaben braucht es unglaublich viele Helfer: Hier drängen sich bis zu einer Billiarde Einzeller pro Gramm. Davon sind etwa 100 Billionen Bakterienzellen. Unterm Strich kann das insgesamt bis zu zwei Kilo des Körpergewichts ausmachen. Damit erreicht das Leben im menschlichen Darm eine Dichte, die es nirgendwo sonst auf unserem Globus gibt. Kein Wunder, dass das Mikrobiom auch als Superorgan bezeichnet wird.

Besonders bedeutend für unser Wohlbefinden sind die guten Bakterien im Darm. Erstaunlicherweise sind sie jedoch im großen Konzert der Mikroorganismen gar nicht mal in der Überzahl. Sie machen nur einen Bruchteil der Flora aus, sind dafür aber umso schlagkräftiger und leisten so unserem Körper lebenswichtige Dienste: Sie helfen bei der Aufspaltung und Verwertung von Nährstoffen, produzieren Vitamine und unterstützen das Immunsystem bei der Abwehr krankmachender Keime.

Außerdem wirken sie entzündungshemmend und regen die Bildung bestimmter Hormone an – darunter zum Beispiel



Foto: © Katerina_Kon – stock.adobe.com

auch neurologisch aktive wie etwa die Glückshormone Dopamin und Serotonin, die schließlich über die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen. All dies spricht dafür, dass das Mikrobiom im Darm auch ein sehr ‚kommunikatives‘ Konstrukt ist, das Einfluss auf das Verhalten, die Gemütslage und damit auch auf die Psyche hat. Das bakterielle Gewimmel im Verdauungstrakt – das legen Forschungsergebnisse nahe – ist somit mitverantwortlich für unsere seelischen Befindlichkeiten und übernimmt damit in gewisser Weise die Funktion eines weiteren Gehirns. Damit könnte ein Ungleichgewicht im Einzeller-Kosmos, nämlich wenn die ‚guten‘ Bakterien nicht mehr die Oberhand haben, genauso Auslöser für psychische Leiden wie etwa Depressionen sein. Solche Zusammenhänge sind aber noch nicht abschließend erforscht.

Die Wissenschaft interessiert sich aber ebenso für den Einfluss der Mikroorganismen im Verdauungstrakt auf andere Erkrankungen wie beispielsweise Fettleibigkeit, Diabetes, Allergien oder Multiple Sklerose. Neuere Studien zeigten etwa, dass bei adipösen Menschen der Anteil eines bestimmten Darmbakteriums deutlich geringer ist als bei normalgewichtigen Personen. Ähnliche Korrelationen nimmt man auch für bestimmte chronische Erkrankungen an. So ist zum Beispiel bei Morbus Crohn – das wurde zunächst in Tierversuchen nachgewiesen – die Vielfalt der bakteriellen Mitbewohner im Verdauungstrakt deutlich eingeschränkt, so dass die ausgewogene Arbeitsteilung der nützlichen Mikroorganismen nicht mehr intakt ist.

Es steht also außer Frage, dass die unzähligen mikroskopisch kleinen Helferlein im Darm lebenswichtige Dienste leisten. Dabei findet jedoch ein ständiger Kampf statt: Die ‚guten‘ Darmbesiedler konkurrieren mit Krankheitserregern um Nährstoffe und Anheftungsmöglichkeiten auf den Darminnenwänden. Darüber hinaus produzieren sie teilweise sogar antibakterielle Stoffe, die das Wachstum anderer ‚schlechter‘ Mikroben hemmen. Das Darmmikrobiom mit seiner Einzellermasse stellt somit nicht nur eine Verbindung zu unserem zentralen Nervensystem dar, sondern ist zusammen mit der zottigen Darmschleimhaut und den dort beheimateten 70 Prozent der immunologisch aktiven Zellen unseres Körpers eine elementare Verteidigungsfront. Dieses Teamwork von Bakterien und körpereigenen Abwehrmechanismen ist eine funktionelle Einheit. Auf der riesigen Oberfläche des Darms, die aufgefaltet beeindruckende 400 qm misst, verhindern sie, dass schädliche Keime eindringen können.

Dieses komplexe Immunbollwerk kann jedoch nur dann effektiv arbeiten, wenn das Verdauungssystem in der Balance ist. Zum Glück kann dazu jeder selbst einiges ‚von außen‘ durch sein Verhalten und seine Lebensgewohnheiten beitragen, etwa mit gesunder Ernährung, Sport, Stressvermeidung, ausreichend Schlaf und entsprechenden medizinischen Checks, wie beispielsweise einer regelmäßigen Darmkrebsvorsorge. Denn ist der Darm gesund, ist auch der Mensch wohlauf!

Nicola Wilbrand-Donzelli

„DIE DARMKREBS-VORSORGEUNTERSUCHUNG IST AUCH IN KRISENZEITEN UNVERZICHTBAR!“

Das Magen-Darm-Zentrum (MDZ) Darmstadt bietet auch während der SARS-CoV-2-Pandemie beste medizinische Versorgung und allerhöchste Sicherheitsstandards

Die ambulante Darmkrebsvorsorge mittels Koloskopie ist ein wichtiger Behandlungsschwerpunkt des Spezialistenteams rund um die sieben erfahrenen Gastroenterologen des MDZ Darmstadt am Alice-Hospital. Immerhin erkranken in Deutschland jährlich rund 61.000 Menschen neu an dieser Krebsart und rund 25.000 sterben daran. Dabei ist das regelmäßige Screening eine Untersuchung, mit der nachgewiesenermaßen bösartige Gewebestrukturen im Darm nicht nur früh erkannt, sondern auch verhindert werden können. Jedoch gibt es immer noch zu viele Patienten, die das Früherkennungs-Angebot, auf das seit 2019 Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren einen gesetzlichen Anspruch haben, nicht wahrnehmen.

Zusätzlich wird diese Zurückhaltung seit Beginn der Covid19-Pandemie noch befeuert, da nun offenbar vermehrt Menschen Angst vor Ansteckung mit dem Coronavirus in Arztpraxen haben. Das beobachten auch die Fachärzte im MDZ. Im Interview erklären die Gastroentero-

logen Dr. Andreas Niedenthal, Dr. Markus Berg, Dr. Bernd Frick, Dr. Ulrich Heil, Dr. Norbert Haider und Dr. Susanne Wüchner-Hofmann, warum diese Sorgen aufgrund höchster Sicherheitsstandards in den modernen Praxisräumen des Magen-Darm-Zentrums unbegründet sind und warum es auch während der Einschränkungen durch die Pandemie so elementar ist, wichtige Untersuchungen wie die Darmkrebsvorsorge nicht aufzuschieben.

Zusätzlich zum umfangreichen Hygienekonzept des MDZ sorgt eine großvolumige Schwebstofffilter-Anlage für die Sicherheit der Patienten. Diese Technik ermöglicht dauerhaft und effektiv eine hohe Luftwechselrate, sodass alle Viren und schädlichen Bakterien aus dem Umluftstrom herausgefiltert werden.

„Es gilt weiterhin konsequent und lautstark über die Tücken von Darmkrebs und die guten Heilungschancen bei frühzeitiger Diagnose aufzuklären.“

LebensLust: Gerade wurde im „Darmkrebs-Monat“ März bundesweit wieder das Thema Vorsorge-Koloskopie und deren Möglichkeiten zur Krebsfrüherkennung intensiv thematisiert. Warum ist die Aufklärung über diese Krebsart gerade jetzt in Krisenzeiten noch wichtiger als sonst?

Dr. Niedenthal: Es ist alarmierend, dass durch die derzeitige Situation deutlich weniger Männer und Frauen die Vorsorge genutzt haben. Lagen die Behandlungszahlen bis etwa Mitte März des Vorjahres noch bis zu 45 Prozent über denen des Vergleichs-

zeitraums im Jahr 2019, wurden mit Beginn des ersten Lockdowns Mitte März bis Mai 2020 **Rückgänge** um bis zu **43 Prozent** registriert.

LebensLust: Welche Auswirkungen kann es schlimmstenfalls haben, wenn man als berechtigter Screening-Patient bzw. -Patientin die Darmkrebs-Vorsorgeuntersuchung auf die lange Bank schiebt? Es kommt ja nicht von ungefähr, dass bei Frauen ab 55 und Männern ab 50 eine regelmäßige Koloskopie zur Prävention sinnvoll ist.

Dr. Berg: Das Alter spielt tatsächlich eine zentrale Rolle. Ab etwa 50 Jahren verlieren die für Reparaturen verantwortlichen Enzyme im Körper nämlich nach und nach die Fähigkeit Zellmutationen, zu erkennen und zu attackieren. Wenn dies im Darm geschieht, wächst zunächst das Risiko, dass Polypen entstehen, die im Prinzip nichts anderes sind als vermehrtes Zellwachstum. Danach steigt innerhalb von etwa zehn Jahren das Risiko, dass diese Strukturen sich zu bösartigen Tumoren entwickeln.



Die Ärzte des Magen-Darm-Zentrums Darmstadt präsentieren die neue Schwebstoff-Luftfilter-Anlage „Hepa-Filter“ der Klasse H14. v. links: Dr. Frick, Dr. Haider, Dr. Niedenthal, Dr. Wüchner-Hofmann, Dr. Heil

Solche schleichenden und krankhaften Gewebe-Veränderungen bemerken Betroffene aber oft gar nicht, weil sie keine Beschwerden haben. Das ist das Trügerische daran. Bleiben solche Auffälligkeiten unentdeckt, können sie im schlimmsten Fall lebensbedrohlich sein, nämlich wenn der Krebs die Chance hatte, sich ‚stillschweigend‘ weiter zu entwickeln.

LebensLust: Inwieweit hat das MDZ den Praxisalltag ‚pandemietauglich‘ gemacht, damit sowohl Patienten als auch die Mitarbeiter optimal geschützt sind?

Dr. Heil: Wir können all unseren Patienten und Patientinnen versichern, dass wir hier zusätzlich zu unseren ohnehin höchsten Hygiene- und Sicherheitsstandards nun neben den obligatorischen Abstands- und Hygieneregeln weitere Corona-spezifische Schutzmaßnahmen umgesetzt haben. So werden neben FFP2-Maskenpflicht für jeden Mitarbeiter zusätzlich regelmäßige SARS-CoV-2 Antigentestungen aller im MDZ tätigen medizinischen und nicht-medizinischen Kollegen durchgeführt. Zudem gehören bei uns regelmäßige Hygienebegehungen genauso wie effektive Lüftungskonzepte in den Räumlichkeiten dazu. Besonders erwähnenswert ist dabei der Einsatz einer großvolumigen Schwebstofffilter-Anlage bzw. eines ‚Hepa-Filters‘ der Klasse H14. Diese Technik ermöglicht dauerhaft und effektiv eine hohe Luftwechselrate, so dass alle schädlichen Viren und schädlichen Bakterien aus dem Umluftstrom herausgefiltert werden. Aufgrund dieser weitreichenden Schutzmaßnahmen muss also niemand, der im Magen-Darm-Zentrum behandelt wird, Angst vor einer Ansteckung mit Covid19 haben. Wir setzen hier höchstmögliche Sicherheitsstandards um.

LebensLust: Abgesehen von der aktuellen coronabedingten Zurückhaltung nutzen auch sonst längst noch nicht alle Vorsorgeberechtigten das regelmäßige Koloskopie-Angebot der Krankenkassen (im Zehn-Jahres-Intervall). Wie lässt sich das erklären?

Dr. Haider: Ein Grund für das Fehlen einer flächendeckenden Akzeptanz dieses wichtigen Gesundheitsangebotes schon vor Corona und das zögerliche Verhalten vieler bei der Inanspruchnahme einer Darmspiegelung, die bisher durchschnittlich nur etwa dreißig Prozent der Berechtigten nutzen, ist paradoxerweise häufig nicht etwa die Furcht vor einer lebensbedrohlichen Diagnose, sondern vielmehr die konkrete Angst vor der Koloskopie an sich. Dafür gibt es sogar den Terminus „Präventiophobie“

LebensLust: Wie begegnen Sie als Fachärzte diesem Phänomen und wie können Sie hier gegensteuern?

Frau Dr. Wüchner-Hofmann: Es gilt weiterhin konsequent und lautstark über die

Tücken und die sehr guten Heilungschancen von Darmkrebs bei frühzeitiger Diagnose aufzuklären – so wie es jedes Jahr im Darmkrebsmonat März auch verstärkt geschieht. Und man muss das Procedere der Vorsorge-Koloskopie so oft wie möglich erklären und für den Patienten transparent machen. Dann verlieren sich oftmals die Bedenken gegenüber dieser eigentlich harmlosen endoskopischen Untersuchung.

LebensLust: Wie funktioniert nun also eine Darmspiegelung?

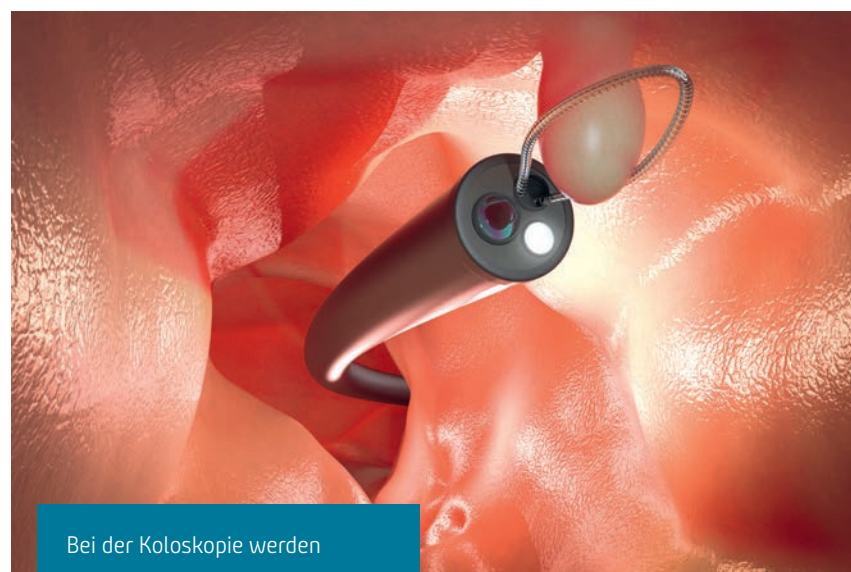
Dr. Frick: Mittels der Koloskopie, bei der der Dickdarm mit einem dünnen flexiblen Gerät, dem Koloskop, mit einer Minikamera durchwandert wird, ist es möglich, gutartige Vorstufen – die Polypen – zu erkennen und sie noch während der Spiegelung abzutragen. So kann daraus kein Krebs mehr entstehen. Dass wirklich nichts übersehen wird, garantiert dabei nicht nur die Expertise des Arztes, sondern auch die Hightech-Visualisierung, die mittels eines beweglichen Kamerakopfes jeden Winkel des Darms unter die Lupe nimmt und die Aufnahmen zwecks sofortiger Beurteilung unmittelbar auf einen Monitor überträgt. Bedenken bezüglich der Koloskopie sind also völlig unbegründet. Die Darmspiegelung ist längst nicht so unangenehm und zeitaufwendig, wie viele sich das vorstellen. Man verschläft die etwa viertelstündige ambulante Untersuchung, weil man – natürlich bei ständiger Überwachung – sediert ist. Das Ganze ist so komplett schmerzfrei. Und auch das Abführen zuhause mehrere Stunden bzw. tags zuvor lässt sich eigentlich gut ertragen, auch wenn es als lästig empfunden wird. Aber nur so kann der Darm innerhalb kurzer Zeit komplett gereinigt werden.

LebensLust: Was geschieht aber, wenn während der Koloskopie Gewebe gefunden wird, das unter Umständen bereits bösartig verändert ist?

Dr. Haider: Sollte tatsächlich etwas auffällig sein, wird während der Spiegelung eine histologische Probe entnommen und eingeschickt. Liegen schließlich Befunde vor, wird gemeinsam mit dem Patienten die weitere Vorgehensweise besprochen. Das Beruhigende ist: Auch wenn sich bereits Krebsgewebe gebildet hat, können bei einer frühen Diagnose etwa 90 Prozent aller Patienten – so die Zahlen des Deutschen Krebsforschungsinstitutes – geheilt werden. Das ist eine beeindruckende Quote.

LebensLust: Wie würden sie das ‚Kompetenz-Gesamtpaket‘ des Magen-Darm-Zentrums abschließend charakterisieren?

Dr. Heil: Alles aus einer Hand und unter einem Dach mit kurzen Wegen sowie mit einer engen Anbindung an die medizinischen Optionen mit Anästhesie, OP-Sälen und Intensivstation im benachbarten



Bei der Koloskopie werden gutartige Vorstufen – die Polypen – schnell erkannt und noch während der Darmspiegelung entfernt.

Foto: © phonlamaiphotostock.adobe.com

LebensLust: Für die Patienten sind das ja optimale Bedingungen!

Alice-Hospital macht das Arbeiten leichter und verbessert die medizinische Qualität. Zudem sind wir hier als siebenköpfiges Facharzt-Kollegium, in dem jeder über eine langjährige Erfahrung verfügt, ein eingespieltes Team. Hier werkelt nicht jeder parallel vor sich hin, sondern wir nutzen so oft wie möglich die Gelegenheit uns miteinander auszutauschen. Das führt unter anderem dazu, dass das Behandlungsspektrum breiter wird und dass die Atmosphäre sehr kollegial und freundschaftlich geprägt ist. Wir agieren auf Augenhöhe – ganz ohne Hierarchie.

Dr. Niedenthal: Das stimmt. Hier im Magen-Darm Zentrum Darmstadt wird medizinisches Knowhow auf höchstem Niveau mit einer zugewandten, individuellen und bestmöglichen Betreuung perfekt kombiniert – gemäß unseres Leitsatzes: Gute Behandlung ist für uns kein Luxus. Und dieser Anspruch gilt selbstverständlich genauso in diesen aktuell schwierigen Zeiten. Deshalb setzen wir auch jetzt, während der Pandemie, alles daran, dass für unsere Patienten beim Besuch der Praxis größte Sicherheits- und Hygienestandards gewährleistet sind und so niemand Bedenken haben muss, in unseren Räumlichkeiten einen Termin wahrzunehmen. Wir dürfen nicht zulassen, dass durch den derzeitigen Corona-bedingten Ausnahmezustand andere elementare Gesundheitsrisiken aus dem Fokus rücken. Das sind wir unseren Patienten schuldig. Gerade die Darmkrebs-Vorsorge-Untersuchung sollte nämlich auch während einer Pandemie unverzichtbar sein, weil sie Leben rettet!



Darmstadts Darmspezialisten



Magen-Darm-Zentrum Darmstadt
Endoskopisch-gastroenterologische
Schwerpunktpraxis

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

Diabetes Typ II:

**BURN-OUT IN DER
BAUCHSPEICHELDRÜSE**

In Deutschland leiden rund 7% aller Erwachsenen an Diabetes – Tendenz steigend, so wie überall in der Welt. Der häufig benutzte Begriff „Altersdiabetes“ trifft es heute auch nicht mehr so ganz, da zunehmend auch Jugendliche daran erkranken – Ursache: Kohlehydratmast und Bewegungsmangel – wie auch in der Massentierhaltung... Im Schnitt verbrauchen wir in Deutschland pro Jahr 35 kg Zucker pro Person, während der weiße Stoff im Mittelalter noch so rar und

damit wertvoll war, dass er als Medizin teuer gehandelt wurde.

Sehen wir uns die aktuellen Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) an: mehr als 50% der empfohlenen Makronährstoffe pro Tag sollten aus Kohlehydraten bestehen: täglich 200-300 g Brot oder 150-200 g Brot und 50-60 g Getreideflocken und 200-250 g Kartoffeln oder Nudeln oder 150-180 g Reis, wobei Vollkornprodukte bevorzugt werden sollen.

Übersetzt heißt das: pro Tag allein durch diese Nahrungsmittel ca. das Zuckeräquivalent von 65 deutschen Zuckerwürfeln!!!

Bei solchen Empfehlungen müssen wir nicht erst die Genetik bemühen. Wenn wir ehrlich zu uns sind stellen wir fest: Diabetes ist häufig ein selbstgemachtes Leiden – und das



Dr. med. Sabine Wiesner

**Zum Ausprobieren:
Low Carb Brot
glutenfrei ohne Ei**

80g gemahlene Mandeln
25 g gemahlene Hanfsamen
45 g Leinsamenmehl
40 g Flohsamenschalen gemahlen
30 Sonnenblumenkerne
2 TL Meersalz
Kräuter/Gewürze nach Geschmack
(z. B. Kümmel, Kardamom, Koriander und/oder Schabzigerklee, Rosmarin...)
1 Tütchen Weinstein oder Backpulver
2 EL Leinsamenmehl
6 EL Wasser
15 ml Apfelessig
180 ml Wasser
10 Kerne.



Foto: © eifstudioart – stock.adobe.com

1. Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Mandeln, Hanf, Flohsamenschalen, Sonnenblumenkerne, Gewürze, Salz und Weinsteinbackpulver vermischen.
3. Anstelle von 2 Eiern, 2 EL Leinsamenmehl mit 6 EL Wasser vermischen und dazu geben.
4. Wasser und Apfelessig dazu geben.
5. Alles zu einem kompakten Teig kneten und zu einem länglichen Brotlaib formen, mit Kernen nach Wunsch bestreuen.
6. Bei 180° auf der mittleren Schiene 70 min. backen, anschließend Backofen ausschalten und Brot noch 10 min. im Ofen stehen lassen.
7. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Nährwerte pro 100 g: 46 kcal, 3 g Fett, 1 g Kohlehydrate, 2 g Eiweiß
Ergibt ein Brot von ca. 500 g – lässt sich übrigens auch super einfrieren – viel Spaß beim Probieren und guten Appetit!

(Quelle: www.glutenfrei-rezepte.de/low-carb-brot-glutenfrei-ohne-ei/)



Foto: © Liddy Hansdotir – stock.adobe.com

ist doch super – heißt das doch auch, wir können diesen Mechanismus wieder umkehren: weniger Kohlehydrate, mehr Bewegung – eigentlich doch ganz einfach, oder?

Ok, es sind auch noch andere und wertvolle Inhaltsstoffe in diesen Lebensmitteln, aber was würden Sie jemand sagen, der Ihnen – anders ausgedrückt – empfiehlt, täglich 65 Zuckerwürfel zu essen, bzw. ja noch mehr, denn es kommen ja auch noch andere Lebensmittel dazu? Kein Wunder, dass die Bauchspeicheldrüse dabei irgendwann schlapp macht...

Sicher, es gibt hocheffektive Medikamente. Und ganz klar, bestimmte Mikronährstoffe helfen uns bei der Zuckerverarbeitung wie z. B. Chrom, Zink, Vitamin D, Bittermelone, Zimt... – ist es aber nicht besser, all das nicht (dafür) zu brauchen?

Zucker ist ein Suchtmittel – das ist hinlänglich bekannt und die „Lebensmittel“-Industrie nutzt das für ihre Zwecke. Besonders tricky sind dabei die Produkte, bei denen das Verhältnis Kohlehydrate/Fett etwa 50 : 35 beträgt, und wenn dann noch Salz (und/oder Glutamat) dazu kommt, dann gibt's

für Viele kein Halten mehr! Ist die Chipstüte erst mal auf, muss sie leer gegessen werden – wir machen keine Gefangenen! Geht mir nicht anders – also: ich kaufe gar keine mehr, gehe nicht mal an diesen Regalen vorbei – aus den Augen, aus dem Sinn! Und dann fühle ich mich immer als Heldin.

Und übrigens: wenn wir auf die Welt kommen brauchen wir diese Kohlehydrate gar nicht – wir sind im Fettstoffwechsel, in der Ketose, d.h. wir produzieren unsere Energie hauptsächlich aus guten Fetten – geht super, ist nur mehr Stoffwechsel-Arbeit.

Klingt erst mal schrecklich, zeigt uns aber den Weg zu mehr Gesundheit: Weniger essen, das Richtige essen, mehr bewegen – eigentlich ganz einfach, oder?

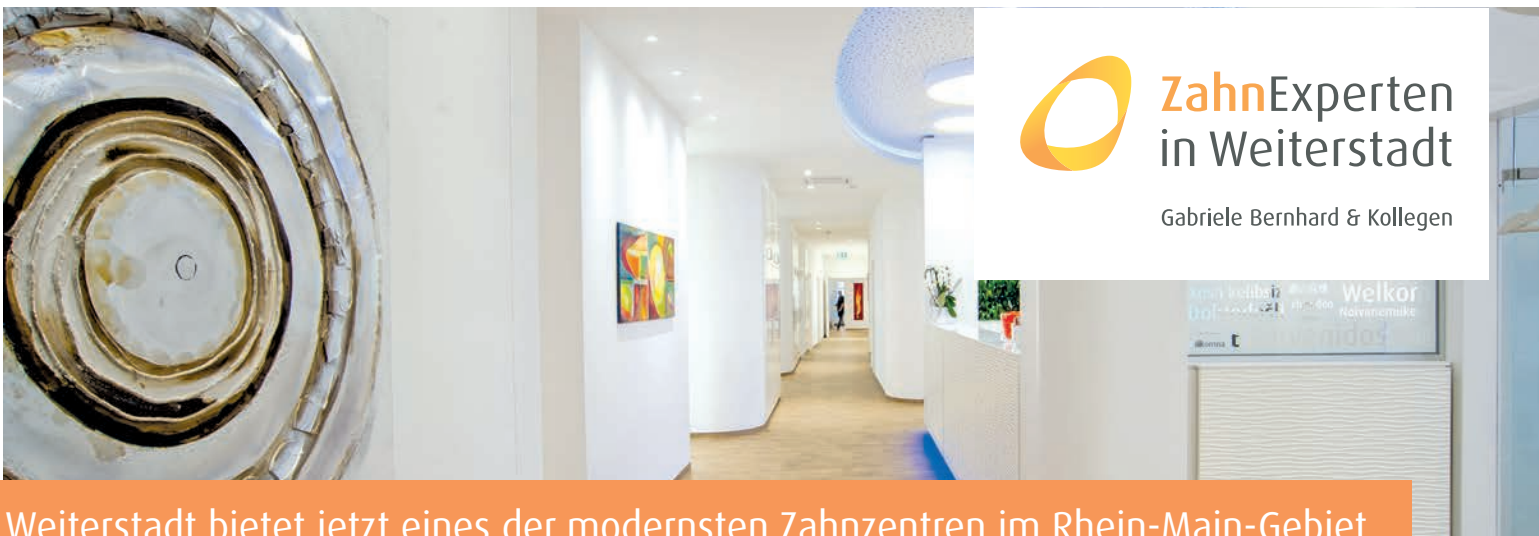


**dr. med.
sabine wiesner**

**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



**ZahnExperten
in Weiterstadt**

Gabriele Bernhard & Kollegen

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

Die „ZahnExperten in Weiterstadt“ sind aus der „Bioästhetischen Zahnarztpraxis Gabriele Bernhard und Kollegen“ hervorgegangen. Seit fast zwei Jahren ist das Team nun schon am neuen Standort im Brunnenweg 7 im Weiterstadt Park. In der neuen Praxis kümmern sich 4 Zahnärzte – darunter ein Oralchirurg – und 25 qualifizierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen um das Wohl der Patienten.

Neben acht topmodernen Behandlungszimmern verfügt die Praxis über ein eigenes Meisterlabor, das mit neuester digitaler CAD/CAM Technik ausgestattet ist, um bei der Herstellung von Zahnersatz perfekte Ergebnisse in Ästhetik, Funktion und Haltbarkeit zu erzielen.

Für die ZahnExperten steht das Wohl der Patienten im Mittelpunkt. Damit sich die Patienten verstanden und bestens behandelt fühlen, hat jeder Patient seinen festen „Stammbehandler“, zu dem eine persönliche Beziehungs- und Vertrauensbasis entsteht.

Egal, ob es sich um Prophylaxe, zahnerhaltende Maßnahmen wie Füllungen, aber auch Wurzelbehandlungen (Endodontie), metallfreie Versorgungen aus Vollkeramik und Zirkon, die Behandlung von Funktionsstörungen des Kiefergelenks (auch Craniomandibuläre Dysfunktion, CMD genannt), die Versorgung mit Implantaten oder chirurgische Eingriffe dreht: In der neuen Praxis sind die Wege zum nächsten Spezialisten kurz und alle Patienten bestens aufgehoben.

Darüber hinaus überzeugen die klimatisierten, lichtdurchfluteten Praxisräume mit einer ansprechenden Farb- und Formgebung und vermitteln dem Patienten ein angenehmes Wohlfühlambiente.

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

Implantate

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

Behandlung unter Vollnarkose oder Hypnose

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



Funktionsstörungen der Kiefergelenke (CMD-Therapie)

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

Metallfreier Zahnersatz aus Vollkeramik

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

Dentalmikroskop – der Blick in den Wurzelkanal

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

do-Spezialisten bei den ZahnExperten und stehen Ihnen für Fragen rund um das Thema Wurzelbehandlung gerne zur Verfügung.

Digitale Röntgenverfahren

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

Prophylaxe und Parodontitistherapie

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

Kurzum

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



Kontakt

ZahnExperten Weiterstadt
Gabriele Bernhard & Kollegen
Brunnenweg 7 | 64331 Weiterstadt
Tel.: 06150 47 10 | Fax: 06150 18 99 93
Web: www.ZahnExperten-Weiterstadt.de
Mail: info@ZahnExperten-Weiterstadt.de

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 Abnutzungserscheinungen. Über dem 60. Lebensjahr ist nahezu jeder in irgendeiner Form von 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.

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 Struktur-

Die Bandbreite der möglichen Behandlungsalternativen im Rahmen der Arthrose-Behandlung ist vielfältig.

schäden 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 konservativen 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 Heilungs-

prozesse von verletztem Gewebe werden durch Wachstumsfaktoren, Signalsubstanzen, durch Enzyme und Immunzellen 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 Reparationsvorgänge 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 Sehnenschäden 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!



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



Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 · 64283 Darmstadt
Tel: (0 61 51) 606 720
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu



Dr. Thomas Saltzer Prof. hos. Dr. Jürgen Fischer Dr. Marc Dehos



**Orthopädisches
Zentrum
Darmstadt**



**Deutsches
Schmerzzentrum
Darmstadt**

Privatpraxis

Orthopädie und Unfallchirurgie

Luisenplatz 1 (Merckhaus), 64283 Darmstadt

Tel. 06151-60672-0
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu

Tel. 06151-78675-0
deutsches@schmerzzentrum-da.de
www.schmerzzentrum-da.de

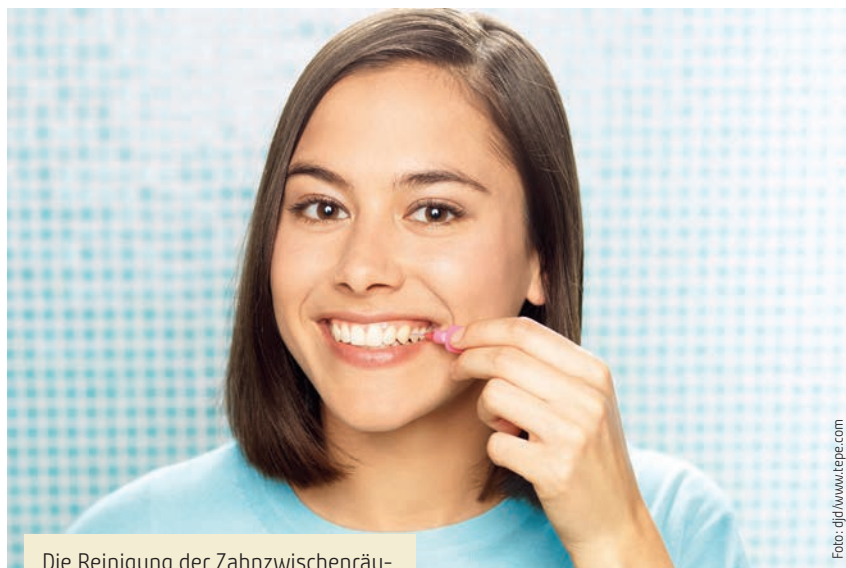
GESUNDHEIT FÄNGT IM KLEINEN AN

Tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume für ein gesundes, nachhaltiges Lächeln

(djd). Kleine Dinge können Großes bewirken. Interdentalbürsten sind ein sehr gutes Beispiel dafür. Denn Zähneputzen allein beseitigt nur etwa 60 Prozent der bakteriellen Plaque auf den Zähnen. Erst die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit den kleinen Bürsten und Zahnseide sorgt für eine gründliche Mundhygiene, die wiederum zu einer besseren Allgemeingesundheit beitragen kann. Moderne Interdentalbürsten unterstützen aber nicht nur die Gesundheit – sie können durch eine umweltfreundliche Herstellung auch das Klima schonen.

Verbesserung der CO₂-Bilanz im Produktionskreislauf um 80 Prozent

Interdentalbürsten des schwedischen Mundhygienespezialisten TePe beispielsweise werden nun mit nachwachsenden Rohstoffen und mit einem um 80 Prozent verminderten CO₂-Fußabdruck gefertigt. Das erneuerbare Rohmaterial für den Griff und die Schutzkappe ist Kiefernöl, ein Nebenprodukt der regionalen skandinavischen Papier- und Zellstoffindustrie, welches nach dem Massenbilanz-Verfahren



Die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten sorgt dafür, dass so viel Plaque wie möglich gründlich entfernt wird. Die Bürsten gibt es nun auch aus nachhaltiger Produktion.

hierbei eingesetzt wird. Auch die Verpackungen spielen eine wichtige Rolle für die Ökobilanz und wurden im wahrsten Sinne des Wortes nachhaltig verbessert. Der Beutel der Bürsten wird nun zu 80 Prozent aus biobasiertem Polyethylen produziert und ist komplett recycelbar.

Warum ist die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume so wichtig?

Erst die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten sorgt dafür, dass so viel schädliche Plaque wie möglich entfernt wird. Denn bakterielle Plaque ist nicht nur Ursache für Karies, sondern kann auch zu Parodontitis führen. Über elf Millionen Deutsche leiden Schätzungen zufolge daran, es ist eine oft unerkannte Volkskrankheit. Entzündetes Zahnfleisch ist dabei nur der Anfang: Der gesamte Zahnhalteapparat wird angegriffen, in der Folge kann es unbehandelt zu Zahnverlusten kommen. Auch steht die Parodontitis in negativer Wechselwirkung mit Diabetes und kann durch die Ausbreitung bakterieller Entzündungen im Organismus zur Entstehung weiterer systemischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. „Wer den Mundraum täglich gründlich reinigt, also zweimal täglich die Zähne putzt und täglich die Zahnzwischenräume reinigt, kann dem nächsten Kontrollbesuch beim Zahnarzt entspannt entgegensehen“, erläutert Zahnmediziner Dr. Ralf Seltmann, Senior Manager Clinical Affairs bei TePe. Es lohnt sich jederzeit, diese Routine aufzunehmen. Bis aus dem guten Vorsatz eine regelmäßige Gewohnheit wird, vergehen Studien zufolge allerdings gut zwei Monate.

Ästhetische Behandlungen für Erwachsene und Kinder. Für den Alltag. Fürs *Leben!*

Die Behandlung von Erwachsenen ist im Bereich der Kieferorthopädie etwas komplexer als bei jungen Patienten, da hier das Gebiss bereits voll entwickelt und das Kieferwachstum abgeschlossen ist. Dennoch ist es für eine kieferorthopädische Behandlung nie zu spät. Die Herausforderung hierbei ist, die Behandlung in Einklang mit dem Alltag des Patienten zu bringen und sie so individuell zu gestalten, dass die berufliche und private Situation möglichst wenig beeinträchtigt wird.

Dazu gehören insbesondere innovative transparente Kunststoffschienen, weil sie sehr effektiv die Zahnstellung korrigieren und zudem kaum zu sehen sind. Die Schienen sind sehr angenehm zu tragen und brauchen nur eine kurze Eingewöhnungszeit. Zudem ist die Zahnhygiene unkompliziert, da die Korrekturhilfe beim Essen herausgenommen werden kann.



**Fast unsichtbar:
Transparente
Schienen
zur Zahnkorrektur –
angenehm
und effizient**



DR. SCHRÖDER
KIEFERORTHOPÄDIE



DR. KOWALSKI
GRAFENSTRASSE

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

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



Wechsel in der Urologie

NEUER UROLOGISCHER BELEGARZT

Nach 17 Jahren als Belegarzt am Alice-Hospital Darmstadt ging der Urologe Dr. Thomas Weißenfels zu Jahresbeginn in den Ruhestand. Sein Nachfolger in der urologischen Gemeinschaftspraxis ist Majdi Alnatour.

Der in Leipzig geborene Dr. Thomas Weißenfels praktizierte seit 2003 als niedergelassener Belegarzt der Urologie am Alice-Hospital. Nach der Facharztausbildung in Leipzig und Delitzsch arbeitete Dr. Weißenfels über 10 Jahre als Leitender Oberarzt an der Urologischen Klinik des Klinikums Aschaffenburg bevor er an das Alice-Hospital kam. Dr. Weißenfels verfügt über ein breites operatives Spektrum sowohl der Erwachsenen- als auch der Kinderurologie.

„Wir danken Dr. Weißenfels für die jahrelange sehr gute Zusammenarbeit und seine Loyalität gegenüber dem Alice-Hospital“, erklärt Marcus Fleischauer anlässlich der Verabschiedung. „Gemeinsam mit Dr. Jungmann trug er dazu bei, dass die Urologie am Alice-Hospital über die Stadtgrenzen hinaus bekannt ist.“

Majdi Alnatour war bisher als Oberarzt an der Klinik für Urologie des Klinikums Idar-Oberstein tätig. Er beherrscht alle endoskopisch operativen Verfahren, die ver-

schiedenen Techniken der Steintherapie sowie ein großes Spektrum der offenen Operationen des Fachbereiches Urologie. „Majdi Alnatour bringt große Erfahrungen und Fertigkeiten sowohl in der allgemeinen Erwachsenen-Urologie als auch in der Kinder-Urologie bzw. Uro-Onkologie ein. Damit werden wir unser urologisches Spektrum am Alice-Hospital festigen können“, so der kaufmännische Geschäftsführer.

Dr. Wilhelm Jungmann, ebenfalls Urologe am Alice-Hospital und zukünftiger Partner von Majdi Alnatour in der urologischen Gemeinschaftspraxis bedauert, dass Dr. Thomas Weißenfels nach 17 gemeinsamen Jahren in den Ruhestand geht. „Thomas Weißenfels und ich haben hier in den Jahren ein gutes Team gebildet, gemeinsam neue Therapien und Eingriffe etabliert und den urologischen Schwerpunkt am Alice-Hospital kontinuierlich ausgebaut. Mit Majdi Alnatour gewinnen wir einen geschätzten Kollegen, der sowohl über einen großen Erfahrungsschatz bei operativen wie auch konservativen Therapien verfügt.“



Majdi Alnatour

Gemeinsam mit seiner Frau wird Majdi Alnatour in den nächsten Wochen seinen Wohnsitz nach Darmstadt verlagern. „Darmstadt ist eine wunderschöne Stadt und mein zukünftiger Arbeitsplatz liegt direkt am Fuße der Mathildenhöhe dem Wahrzeichen der Stadt. Hier werden wir uns sicher schnell eingelebt haben“, ist sich Majdi Alnatour sicher.

INFO

Urologische Gemeinschaftspraxis am Alice-Hospital

Die urologische Abteilung am Alice-Hospital stellt mit ihren langjährig erfahrenen Fachärzten und ihren modernen medizinischen Geräten ein Zentrum dar, in dem Patienten unter anderem durch minimalinvasive Verfahren und urologische Laserchirurgie nach dem neusten medizinischen Stand, aber auch besonders schonend behandelt werden.

So können die Urologen hier zum Beispiel bei gutartigen Vergrößerungen der männlichen Vorsteherdrüse (Prostata) störendes Gewebe über die Harnröhre mit dem sogenannten Greenlight-Laser verdampfen. Dieses Verfahren reduziert Operationsrisiken wie Urininkontinenz, Impotenz oder auch Blutungen auf ein Minimum. Die behandelten Patienten müssen in der Regel nur wenige Tage in der Klinik bleiben. Mit der dritten Generation des Greenlight-Lasers steht den Ärzten mit ihren Belegbetten am Alice-Hospital das leistungsstärkste und zugleich schonendste Gerät zur Verfügung, das derzeit für die Lasertherapie der BPH auf dem Markt ist. Das Zentrum wurde von der Firma Biolitec AG zum „Center of Excellence“ für die Laserbehandlung der gutartigen Prostatavergrößerung ernannt.

Dr. med. Wilhelm Jungmann
Majdi Alnatour MD (Jordan, Dr. med.)

Ärztehaus 2 Mathildenhöhe
Dieburger Str. 31 C
64287 Darmstadt

SPRECHZEITEN

Mo 8:00 - 16:00

Di 8:00 - 16:00

Mi 8:00 - 14:00

Do nach Vereinb.

Fr 8:00 - 14:00

T: (06151) 42 94 10

F: (06151) 42 94 11 9

E: mail@urogemeinschaft.de



ALICE-HOSPITAL

Alice-Hospital Darmstadt | Dieburger Str. 31 | 64287 Darmstadt

Tel.: 06151 402-0 | www.alice-hospital.de

WENN NUR NOCH DAS GEHEN GEHT

Der Spaziergang ist in der Coronakrise wieder salonfähig geworden

Der Besuch im Restaurant, im Theater, im Museum oder im Fitnessstudio, all das können wir gerade nicht machen. Corona hat vieles, was uns im Alltag lieb und teuer ist, auf Eis gelegt. Auch Freunde treffen ist in der derzeitigen Situation nur eingeschränkt möglich. Geblieben ist uns aber als Freizeitvergnügen die Option, an der frischen Luft spazieren zu gehen. Diese eher gemütliche und ‚altmodische‘ Aktivität ist sogar bei der jüngeren Generation zurzeit fast alternativlos und Ersatz für andere Events. So hat sich – Corona ‚sei Dank‘ – das Flanieren neben dem Fahrradfahren mittlerweile über alle Altersgrenzen hinweg zum Trend gemausert.

Spazierengehen ist so für viele zwangsläufig das neue Ausgehen und wurde dadurch auch zu einem Medium des sozialen Miteinanders – sei es an Uferpromenaden, im Stadtpark oder im Wald. Wir gehen also nicht mehr nur wegen der moderaten Bewegung, der frischen Luft und der reizvollen Natur spazieren. Wir nehmen das Ganze vielmehr zum Anlass jemanden zu treffen, um sich auszutauschen und zu unterhalten – natürlich immer gemäß der Hygiene- und Abstandsregeln.

Doch das Promenieren 2.0 hat noch weitere Qualitäten. Durch die aktuell verordnete Entschleunigung des Lebens entdecken viele nun auf ihren Exkursionen zu Fuß ihre Umgebung neu und entwickeln so häufig einen anderen, erfrischenden Blick auf vermeintlich Vertrautes.

Was eher absichtsloses und nicht zielgerichtetes Herumschlendern – wo der Weg das Ziel ist – mit den Menschen macht, hat Stadt- und Landschaftsplaner und Spaziergangsforscher Bertram Weisshaar wissenschaftlich untersucht. „Wenn wir im Freien unterwegs sind“, sagte er kürzlich in einem Spiegel-Interview, „kommen wir wieder in Resonanz mit der Natur. (...) Das funktioniert nicht wirklich über den Verstand, dazu brauchen wir das Sinnliche. Wir müssen die Sonne auf der Haut spüren oder die Vögel singen hören. Auf diese Eindrücke sind wir als Menschen angewiesen.“

Viel Gutes kann auch Autorin Ildiko von Kürthy dem Spazierengehen abgewinnen. „Gehen“, so kommentiert sie den Trend in einer Brigitte-Kolumne, „ist atmen mit den Augen. Gehen ist das bewusste, gefühlte

Zurücklegen einer Strecke, die Gleichzeitigkeit der Fortbewegung von Seele und Körper.“

Die Psyche profitiert also offenbar besonders, wenn wir nur um des Laufens willen zu Fuß unterwegs sind und uns einfach mal treiben lassen. Das gilt nun mehr denn je! Sobald wir nämlich vor die Tür treten, sind wir nicht nur draußen, sondern sehen auch andere Menschen. So ist der Spaziergang zurzeit ebenso wichtiger und wohltuender Teil des öffentlichen Lebens. Und er bietet die Möglichkeit, den Kopf frei zu bekommen und die Gedanken laufen zu lassen. Man ist dadurch ganz bei sich. Zu Fuß wird alles unmittelbarer, da entspanntes Gehen ohne sportliche Ambitionen ganz automatisch abläuft. Da reicht schon eine Runde um den Block, um etwa der Enge des aktuell eingeschränkten Aktionsradius und dem Trott des Homeoffice zu entkommen. Der Spaziergang bietet dann eine ideale Gelegenheit abzuschalten und sich zu erholen von allem, was einen im Moment belastet und zermüht: Gehen als Balsam für die Seele.

Früher war der Spaziergang das Privileg des Adels. Flanieren und Promenieren war Müßiggang und Lustwandeln für diejenigen, die es sich leisten konnten. Später galt es dann vor allem als spießige Freizeitbeschäftigung für Ältere, während jetzt in der Pandemie gefühlt alle durch das eigene Wohnviertel oder durch nahes Feld-, Wald- und Wiesengelände pilgern. Es ist die Wiederentdeckung einer dynamischen Langsamkeit.

Ein unschlagbarer Vorteil an der sprichwörtlichen neuen ‚Volksbewegung‘ ist,

dass jeder sofort mitmachen kann. Zudem kostet diese Aktivität nichts und man kann jederzeit loslegen... möglichst mit gutem Schuhwerk und Allwetterkleidung. Positiv beim Spazierengehen sind außerdem die ganz praktischen gesundheitlichen Auswirkungen auf den Körper. Entspannt in mäßigem Tempo zu Fuß – je nach Strecke – eine gute Weile unterwegs zu sein kann da so effektiv sein wie Sport. Schnell kommt man nämlich bei einer moderaten Tour durch heimatische Gefilde auf die von der WHO empfohlenen täglichen 10.000 Schritte. Und man muss dabei noch nicht mal ins Schwitzen geraten. Schon bei normalem Gehtempo kommt der Kreislauf an der frischen Luft in Schwung, die Sauerstoffversorgung verbessert sich und die Gelenke werden nicht überstrapaziert. Zudem wird die Muskulatur unserer beiden Fortbewegungswerkzeuge auf sanfte Art fit gehalten.

Spazierengehen muss aber nicht nur heißen ‚Schritt für Schritt Strecke machen‘... Die Füße danken es einem nämlich sehr, wenn sie unterwegs hin und wieder mehr luftige Freiheit bekommen: Wie wäre es also jetzt im Frühling mal beim Lustwandeln barfußig über bemoosten Waldboden zu laufen, über Baumstämme zu balancieren, das nahe Bächlein ohne Schuhe zu durchwaten oder auf der nächsten Wiese Greifübungen mit den Zehen zu machen? So viel naturnahe Fußwellness ist nicht nur spaßig sondern auch eine ideale Prophylaxe, um orthopädischen Problemen wie beispielsweise Hallux Valgus, Senk-Spreiz-Füßen oder Hammerzehen erfolgreich entgegenzuwirken. Auf diese Weise kann das Promenieren in Coronazeiten noch abwechslungsreicher und gesünder werden.

Nicola Wilbrand-Donzelli



DIE LEICHTIGKEIT DES SOMMERS FÜR DIE BRUST

Wie der Brustaufbau mit Eigenfett funktioniert

Viele Frauen leiden unter einer zu kleinen oder unschön geformten Brust. Dagegen gibt es einen über Jahrzehnte aufgebauten Reflex: Silikon-Brustimplantate.

So schön, attraktiv und effektiv Brustimplantate auch sein mögen, sie können leider auch eine ganze Menge unangenehmer Komplikationen verursachen, an erster Stelle die gefürchtete Implantat-Kapselfibrose. Aber Implantate können auch rotieren, sich unattraktiv verlagern und die Brust ein- oder beidseitig deformieren. In neuerer Zeit kam noch eine wichtige und ernst zu nehmende Komplikationsmöglichkeit hinzu: Der Implantatkapsel-Krebs, das sog. BIA-ALCL. Diese Erkrankung ist sehr selten, kommt jedoch vor.

Ein erfahrener plastischer Chirurg wird Brustimplantate nicht verteufeln. Sie sind oft ein regelrechter Segen für betroffene Frauen. Doch derselbe plastische Chirurg wird auch mit den Implantatkomplikationen vertraut sein und diese zu beheben wissen. Nur ist das weder „einfach“ noch „preisgünstig“, wenn es denn gut werden soll.



36-jährige Patientin mit einer schweren Fehlbildung ihrer Brust (sog. Tubuläre Brust oder „Rüsselbrust“) vor der AFT und nach 4 AFT-Sitzungen sowie einer individuell speziellen Straffung. Es liegt nun lebenslänglich eine optimale Brustform vor.

Seit 2010 habe ich, frisch von einer Intensiv-Weiterbildung in Chicago, USA, zurückgekommen, die Eigenfett-Transplantation von Bauch oder Beinen in die Brust in unser Behandlungsspektrum mit aufgenommen, mit durchschlagenden Erfolgen. Nicht etwa, dass wir die Brustvergrößerung mit Implantaten verteufeln, ganz im Gegenteil. Doch wir haben eine kostbare und hochwertige **Behandlungsalternative** hinzu bekommen, die sich für viele Frauen lohnt:

Spätestens nach 15-18 Jahren müssen auch die allerbesten Implantate gewechselt werden, denn sie werden – für die Besitzerin meist unbemerkt – undicht, und manch-



mal reißen sie sogar. Nur selten werden defekte Implantate bemerkt, meist wird der Wechsel verschleppt und es dringt freies Silikon in den Körper (z.B. die Lymphwege), von wo es dann nicht mehr entfernt werden kann. Ich habe mich darauf spezialisiert, undichte Implantate mit unserem hochwertigen Ultraschallgerät rechtzeitig zu entdecken und dann folgerichtig zu reagieren.

Die Implantate oder die OP-Technik wechseln? Immer wieder treffe ich auf Patientinnen, die mir sagen: „Meine Implantate waren in meiner damaligen Lebensphase



wichtig, unverzichtbar. Sie haben mir sehr viel gegeben, aber jetzt will ich sie nicht mehr, ich bevorzuge die weniger gefährliche, natürliche Alternative: Eigenfett.“

Tatsächlich ist die sog. **Autologe Fettgewebs-Transplantation** (AFT), also die Transplantation von schonend gewonnenen Fettzellen von einer Stelle des Körpers an eine andere, heute eine sehr sichere und zuverlässige, vor allem aber eine risikoarme und völlig schmerzfreie Operation, wenn sie korrekt durchgeführt wird. Und das gilt nicht nur für die Brustvergrößerung, sondern vor allem auch für Fehlbildungen der Brust, für Brustverformungen nach Krebsoperationen, für Asymmetrien und – nicht zu vergessen – sogar für die Trichterbrust, auch des Mannes.

Die AFT ist die biologische Lösung für ein biologisches Problem. Es gibt keinen Fremdkörper. Es gibt kein tastbares Implantat, das Probleme bereiten könnte. Die



42-jährige Patientin nach Krebsbedingter, kompletter Brust-Amputation links und mit sehr großer, hängender Brust rechts. Das Rekonstruktions-Ergebnis nach 4 AFT-Sitzungen und einer angleichenden Straffung und Verkleinerung der rechten Brust an die linke, „neue“ Brust, zusammen mit einer Rekonstruktion der linken Brustwarze aus der rechten.

Schwierigkeit bei dieser Operation liegt darin, die sehr zart gebauten Fettzellen besonders schonend zu entnehmen (darum geht das nicht mit der Fettabsaug-Maschine und muss aufwändig mit der Hand erfolgen) und sehr akribisch und optimal verteilt so in der Brust zu platzieren, dass möglichst viele dieser Fettzellen überleben können. Dies bedeutet für den Operateur einen relativ großen Zeit- und Geschicklichkeits-Aufwand. Demgegenüber schlafen die Patientinnen, wachen anschließend auf und bleiben einen Tag stationär. Keine Schmerzen. Noch nie.

Die Zeit nach der Operation: Alle Fettzellen, die Anschluss an die Durchblutung wiederfinden, bleiben **lebenslänglich** erhalten! Sie gehen nicht mehr unter, werden nicht abgebaut. Im Gegenteil: Bei Gewichtszunahme der Trägerin wachsen sie sogar mit. Und weiter: Die im Fettgewebe enthaltenen, kostbaren Stammzellen, werden gleichfalls transplantiert und lösen Narben auf, verbessern die Qualität von Haut und Gewebe, sie „reparieren“.

Wann sollte Eigenfett nicht transplantiert werden? Bei Raucherinnen. Sie würden sämtliche transplantierten, empfindlichen Fettzellen „vergiften“, und dann wäre die OP umsonst gewesen. Das macht man besser nicht. Auch bei „ungeduldigen“ Patientinnen empfiehlt sich diese Technik nicht. Postoperativ müssen 2 Wochen besondere Schonung und spezialisierte Nachbehandlung zwingend eingehalten werden. Auch wenn die Erwartungen an eine Brustvergrößerung zu groß sind, fällt eine AFT flach. Je OP-Sitzung kann maximal ½-1 Cup-Größe vergrößert werden, für mehr bedarf es Folgesitzungen.

Wichtige Grundregel: Je mehr aufnahmefähiges Brustgewebe bereits vorhanden ist, desto mehr kann man transplantieren. Je kleiner die Brust, desto weniger Fettzellen kann man (anfangs) übertragen. Das bessert sich mit jedem Folgeingriff, oft sind es zwischen 2 und 4 Eingriffe, je nach Vergrößerungswunsch. Das klingt viel, doch im Vergleich zu Implantaten und

– teuren – Implantatwechseln ist Eigenfett noch immer „günstiger“, ganz besonders aber auch natürlicher und gesünder.

Selbstverständlich muss auch transplantierbares Fettgewebe „irgendwo“ vorhanden sein. Das kann bei besonders schlanken Personen zu einem Problem werden. Dieses Problem lässt sich durch verbesserte Nahrungsaufnahme leicht lösen. Das kann sogar oft angenehm sein. Leider gibt es da sicher viele...

Weiterführende Informationen:



<https://www.dr-fenkl.de/leistungen/eigenfett-transplantation/brustvergroesserung-durch-eigenfett/>



Dr. med. Roman Fenkl

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

Dr. med. Roman Fenkl

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

NEUSTART IM JOB DANK BERUFLICHER REHA

Nach Krankheit oder Unfall erhalten Betroffene Unterstützung beim Wiedereinstieg



Foto: djd/www.ibt.com/Depositphotos/Natasha Fedorova

Gesundheitliche Einschränkungen können dem bisherigen Berufsleben ein jähes Ende bereiten. Doch Betroffene können in dieser Situation auf umfangreiche Hilfe zählen.

(djd). Ein Dachdecker kann nach einer Verletzung nicht mehr schwer tragen, eine Friseurin reagiert plötzlich allergisch auf Haarfärbemittel, ein Krankenpfleger erleidet einen Burn-out: Gesundheitliche Einschränkungen können dem bisherigen Berufsleben ein jähes Ende bereiten. Doch Betroffene können in dieser Situation auf umfangreiche Hilfe zählen.

Der neue Beruf als echte Berufung

„Wer durch Krankheit oder Unfall seine Stelle verliert, hat einen Rechtsanspruch auf Unterstützung bei der beruflichen Neuorientierung“, erklärt beispielsweise Wiebke Wendt vom Infoportal www.berufliche-reha.com. Entsprechende Angebote findet man etwa bei privaten Bildungsunternehmen oder Berufsförderungswerken – die Kosten übernimmt der jeweilige Reha-Träger. Die Palette reicht von Beratung über Qualifizierungsmaßnahmen bis hin zur Vermittlung von Arbeit. Aufgrund der Pandemie finden viele dieser Maßnahmen derzeit online statt.

Am Anfang des Wegs zurück in die Arbeitswelt steht häufig ein Coaching. „Es ist wichtig, dass man sich intensiv damit beschäftigt, welcher Beruf zu den eigenen Erfahrungen, Kompetenzen und Wünschen passen könnte“, erläutert die Expertin für berufliche Rehabilitation beim Institut für Berufliche Bildung (IBB). Auf diesen Schritt können dann Weiterbildungen und Jobvermittlung folgen, bei Bedarf flankiert durch Stützunterricht oder psychologische Betreuung. „Nicht selten stellt sich am Ende der neue Beruf als echte Berufung heraus“, berichtet Wiebke Wendt.

Ratgeber zur Antragstellung und andere nützliche Informationen

Weitere Informationen rund um die berufliche Reha sowie kostenlose Beratungsmöglichkeiten finden Betroffene unter www.berufliche-reha.com. Das Infoportal beantwortet kompakt die wichtigsten Fragen zur beruflichen Rehabilitation: Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen? Wie ist der Ablauf der Reha? Wer übernimmt

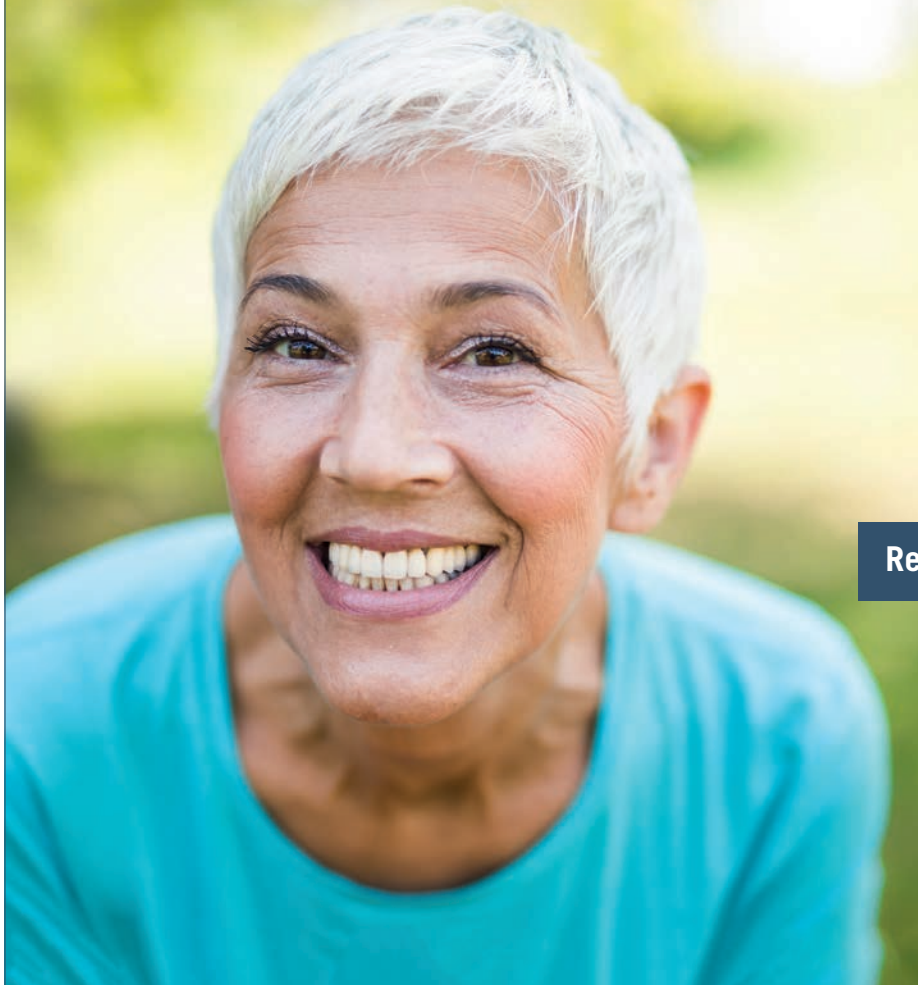


Foto: djd/www.berufliche-reha.com

„Wer durch Krankheit oder Unfall seine Stelle verliert, hat einen Rechtsanspruch auf Unterstützung bei der beruflichen Neuorientierung“, erklärt Reha-Expertin Wiebke Wendt.

Kosten und finanzielle Absicherungen? Unter „Leistungen“ geht es um alle Maßnahmen, die für eine Verbesserung der Arbeits- und Beschäftigungssituation nach Unfall, bei Krankheit oder mit Behinderung nötig sind. In weiteren Kategorien auf der Website sind konkrete Umschulungs- und Weiterbildungsangebote aufgeführt – und schließlich steht ein praktischer Ratgeber zur Reha-Antragsstellung bereit.

„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

LERNEN AN BUNDESWEITEN STANDORTEN

Jugendwohnen bietet Azubis viele Chancen

(djd). Nach erfolgreichem Schulabschluss beginnt die Jobsuche. Im Idealfall findet der angehende Azubi einen Arbeitgeber im näheren Wohnumfeld. Was aber, wenn die Ausbildungsstätte weit entfernt liegt – oder der Berufsschulunterricht blockweise in einer anderen Stadt erteilt wird? Plötzlich in der Fremde auf eigenen Beinen stehen zu müssen, kann gerade für junge Menschen Sorgen mit sich bringen: Beim Anmieten einer eigenen Wohnung bleibt vom Gehalt aufgrund stattlicher Miet- und Lebenshaltungskosten oft nicht mehr viel übrig.

Die Eltern plagt eine weitere Sorge: Wer steht meinem Kind am neuen Wohnort bei? Mehrere Fliegen mit einer Klappe schlägt das Jugendwohnen, ein bezahlbares und modernes Wohnangebot für Auszubildende und andere junge Menschen zwischen 14 und 27 Jahren. Bundesweit finden in den gut 500 Einrichtungen jährlich etwa 200.000 junge Frauen und Männer ein Zuhause auf Zeit.



Foto: djg/Kolping Jugendwohnen Köln-Mitte/P. Stursberg

Pädagogische Unterstützung inklusive

„Wir haben in der Regel immer freie Plätze“, sagt Henrik Kastner, Leiter des Kolping-Jugendwohnens in Frankfurt. „Ich habe noch nie jemandem aus Platzgründen absagen müssen.“ Die privaten Wohnräume sind zu meist ausgestattet mit Bett, Schreibtisch, Stuhl und Schrank sowie einem Internet-Zugang und TV-Anschluss. In gemütlichen Gemeinschaftsküchen kann zusammen gekocht werden. Neulinge schließen vor Ort schnell Freundschaften und können zahlreiche Freizeitangebote alleine oder in der Gemeinschaft nutzen.

Das Zuhause auf Zeit verfügt über alles, was Berufseinsteiger brauchen.

Das Beste: Den Azubis stehen erfahrene Pädagogen als Begleiter und Ansprechpartner für Fragen rund um die Ausbildung, die neue Heimat, formelle Dinge, aber auch private Sorgen zur Verfügung. So kann der Jobanfänger ganz entspannt in der Berufswelt ankommen. Vorzeitigen Ausbildungsabbrüchen wird vorgebeugt und den jungen Menschen dadurch die Chance auf ein eigenständiges wirtschaftliches Leben geboten.

Im Jugendwohnen kann gemeinsam für die Ausbildung gelernt werden.



Foto: djg/Kolping Stiftung Augsburg/Barbara Löll

Jugendwohnen hat weitere Vorteile

Darüber hinaus fördert das Konzept Jugendwohnen die Mobilität am Ausbildungsmarkt. Den Kommunen erspart es Folgekosten für Transferleistungen, die vor allem dort entstehen, wo der Berufseintritt nicht gelingt und eigenes Einkommen nicht auf Dauer erworben werden kann. Standorte, die sich für angehende Fachkräfte engagieren, bleiben hingegen attraktiv. Unter www.auswaerts-zuhause.de finden Interessierte unter anderem ein Gesamtverzeichnis der Häuser, Hinweise zu den Kosten sowie die informative Broschüre „Jugendwohnen – Ein Ort zum Leben und Lernen“ der Katholischen Jugendsozialarbeit NRW.

KOMM INS TEAM & STEIG EIN ALS...

- Pflegefachfrau/Pflegefachmann
- Krankenpflegehelfer (w/m/d)
- Operationstechnischer Assistent (w/m/d)
- Anästhesietechnischer Assistent (w/m/d)



Wir bieten dir neben abwechslungsreichen Ausbildungsinhalten, individuelle Unterstützung und Betreuung durch erfahrene Kolleginnen und Kollegen, einen modernen Arbeitsplatz am Puls der Zeit und vieles mehr!

JETZT FÜR DIE AUSBILDUNG BEWERBEN!

Du bist auf der Suche nach einem Beruf nah am Menschen und dir ist es wichtig, Wissen umfassend, fundiert und praxisnah vermittelt zu bekommen? Dann bist du bei uns richtig. Wir freuen uns auf dich!

T (06151) 403 - 77 01

✉ bewerbung@eke-da.de

 **AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT**
DARMSTADT

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH
Landgraf-Georg-Straße 100, 64287 Darmstadt
www.agaplesion-elisabethenstift.de



...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies 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)

Postdoc, Max-Planck-Institut Immunbiologie Freiburg (Prof. v. Kleist)

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

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

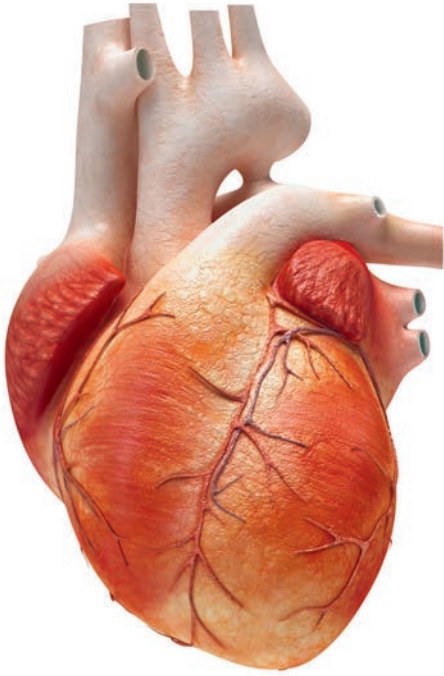


Rijks-hospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

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



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

Diese Methode hat auch den Vorteil, dass man die Art der Einengung oder Erkrankung der Herzkranzgefäße besser beurteilen kann als mit Katheterverfahren; 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 Katheteruntersuchungen 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 eine 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 80.000-fache Kraft des Magnetfeldes der Erde, die 1,5-Tesla-Kernspingeräte etwa das 40.000fache.



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert

Dr. med. Stefan Oehm

Dr. med. Martin Ruch PhD MBA

Sondernummer für Privatsprechstunde,
Vorsorgemedizin, Früherkennung und
Sportmedizin:

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Residenz „Am Kurpark“

SENIOREN: SO MACHEN SIE DAS BESTE AUS DIESER ZEIT

Ganz nüchtern betrachtet gibt es doch immer irgendetwas, das einen dazu veranlasst, Vorhaben ruhen zu lassen, Wünsche zu verdrängen und das Leben auf später zu verschieben. Seit einem Jahr ist es Corona, nach dieser Phase wird etwas Neues kommen; das ist der Lauf der Dinge. Und dann ist später auf einmal zu spät, weil man die Zeit im Hier und Jetzt nicht genutzt hat. Wie man diesen Fehler vermeidet? Ganz einfach: Machen.

Informieren Sie sich jetzt über Ihre Möglichkeiten, den Ruhestand so zu gestalten, wie Sie es wünschen und setzen Sie Ihr Vorhaben in die Tat um. Es ist leichter als Sie denken. In der Residenz „Am Kurpark“ in Bad König erwartet Sie ein Haus mit stilvollen Appartements, einer familiären Atmosphäre und einem engagierten Team, das Ihnen Alltagspflichten abnimmt. Auch der Gemeinschaftsaspekt ist wertvoll und wichtig. „Nicht nur das Team ist unermüdlich für unsere Bewohner:innen da, auch die Bewohner:innen untereinander stärken sich gegenseitig, sprechen sich Mut zu, sorgen für Abwechslung im Alltag“, sagt Inge Völker-Langer, sozial-kulturelle Begleiterin. Nachdem im März 2020 alle Infavorträge, Musikevents, Chorproben und -auftrit-

te, Sport und Damenkränzchen abgesagt werden mussten, sortierte man sich nach kurzer Zeit neu. Die Initiative ging von Frau Berg und Herrn Wilhelm, zwei Bewohnern, aus. „Es sollte ja keiner von außen mehr in das Haus kommen und so wurden unsere Bewohner:innen kreativ“, freut sich Nicole Rup, Rezeptionsleitung und Veranstaltungskoordinatorin in der Residenz Bad König. Ein- bis zweimal im Monat klingen am Nachmittag fröhliche Lieder und Melodien, gespielt von den Hausmusikanten Frau Berg und Herr Wilhelm, sowie Herr Hendriks, durchs ganze Haus. Seit Oktober werden zudem wöchentlich Fantasie-reisen angeboten, die Inge Völker-Langer z.T. selbst schreibt. Es tut sich was und das kommt an. Die Bewohner:innen der Residenz sind bisher äußerst gut durch diese Krise gekommen.

Denn nüchtern betrachtet gibt es doch immer irgendetwas, das Freude bereitet. Auch in diesen Zeiten. Entscheiden Sie selbst, wie Sie Ihr Leben gestalten. Weitere Informationen finden Sie unter www.senioren-wohnpkonzepte.de oder bei unserer Vermietungsberaterin Silvia Uhlig unter 06063.9594-0 sowie info@seniorenresidenz-badkoenig.de

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

Residenz „Am Kurpark“



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

Bleiben Sie gesund, zuversichtlich und weiterhin mutig!

RESIDENZ & HOTEL „AM KURPARK“ BAD KÖNIG



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

FAMILIENPFLEGE AUCH IN ZEITEN VON CORONA

Wenn Eltern oder Großeltern plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen sind ...

Besonders die Familie ist der bedeutendste Lebensraum für Eltern und Kinder, als Ort der Geborgenheit und des Vertrauens. Aber was, wenn durch unvorhergesehene Ereignisse dieser Lebensraum auf einmal erschüttert wird? Wenn die Mutter oder der

Vater selbst erkranken, oder durch erneute Schwangerschaft, Geburt oder Erschöpfungsdepression den Familienalltag nicht mehr meistern können? Meist wollen die Kinder oder Enkel die Pflege der betroffenen Person(en) selbst übernehmen, stoßen da-

bei aber recht schnell an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit.

Aber wie kann man Hilfe von außen bekommen und steht einem diese überhaupt zu? Im Alltag unserer Arbeit erleben wir es immer wieder, dass Familien gerade in solchen Extremsituationen auf sich alleine gestellt sind, was aber nicht sein müsste. Diese haben aber in solchen Situationen Anspruch auf Hilfe, der von den Krankenkassen getragen wird. Der Anspruch ergibt sich aus § 20 SGB VIII oder § 38 SGB V.

Die Familienpflege tritt dann ein, wenn die Person, die bisher einen Haushalt mit mindestens einem Kind unter 12 Jahren geführt hat – in der Regel Mutter oder Vater – diesen zum Beispiel wegen Krankheit, Schwangerschaft, Geburt oder Erschöpfungsdepression nicht mehr selbst oder alleine führen kann. Unsere Mitarbeiter unterstützen und betreuen sie dann bei der Hausarbeit und der Versorgung der Kinder bis zu 8 Stunden am Tag.

Für uns ist es wichtig, Familien in solchen Situationen aufzufangen und zu begleiten. Daher beginnt unsere Arbeit eben nicht erst



Foto: © REDPIXEL – stock.adobe.com

mit der Durchführung der Familienpflege, sondern wir stehen Ihnen bereits bei der Beratung und Beantragung der Leistungen zur Seite.

Mehr Informationen zur Familienpflege erfahren Sie über den Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH, Eschollbrücker Str. 26, 64295 Darmstadt, Tel.: 06151/ 969 770 oder www.pflegedienst-hessen-sued.de

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de

DAS GESUNDE SCHLAFEN RÜCKT INS BEWUSSTSEIN

Ruhezonen zu Hause: Verbraucher schätzen wieder mehr Qualität

(djd). Die Coronapandemie hat die Wirtschaft, das Konsumverhalten, die Arbeitswelt und auch das Privatleben stark verändert. Viele Unternehmen hatten während der ersten Welle mit Existenzsorgen zu kämpfen. So auch der Salzburger Naturbettenhersteller Relax – Natürlich Wohnen. Zu Beginn des Lockdowns in Österreich wurde der Betrieb vorübergehend komplett stillgelegt. Heute jedoch ist die Sorge der Erleichterung gewichen. Die Geschäftsentwicklung zeigt wieder nach oben. „Beeinflusst von den Auswirkungen der Coronakrise wird die Wertigkeit der Dinge künftig wieder mehr in den Vordergrund treten“, gibt sich Geschäftsführer Herbert Sigl sen. inzwischen zuversichtlich. Seine Prognose für die Zukunft: „Bewusste Anschaffungen, überlegte Investitionen und das Bedürfnis, sich echte Wünsche zu erfüllen werden das Konsumverhalten der Zukunft verändern.“

Physisch und mental stark bleiben

Sigl und sein Team verkaufen ergonomische Betten und Bettsysteme, bei denen unter anderem der herkömmliche Lattenrost durch ein flexibles Tellersystem aus Massivholztellern mit dreidimensional beweglichen Federkörpern ersetzt wird. Auf www.relax.eco gibt es dazu detaillierte In-



Foto: djd/Relax Natürlich Wohnen GmbH

formationen. Ein Fokus liegt auf gesundem Schlaf. Das trifft anscheinend den Nerv der Käufer: Die Umsatzzahlen im Juni 2020 brachten dem Naturbettenhersteller ein Ergebnis, wie er es in den Vorjahren nur in Monaten wie November und Dezember erreichen konnte. Für die Geschäftsführer Sigl sen. und Herbert Sigl jun. ist das ein deutlicher Beleg dafür, dass die Coronakrise auch starke Auswirkungen auf das Konsumverhalten mit sich bringt. „Das Bewusstsein für Dinge, die Körper und Seele guttun, die uns physisch, aber auch mental

Eine Schlafunterlage, die aus Holztellern besteht, welche auf dreidimensional beweglichen Federkörpern lagern, ist eine optimierte Alternative zum herkömmlichen Lattenrost.

stärken, wird speziell im Einrichtungsbereich eine bedeutendere Rolle spielen als zuvor“, prognostiziert Sigl jun. „Auch bei den Themen ‚gesunder Schlaf‘ und ‚natürlich Wohnen‘ wird nach der Coronakrise ein wachsendes Konsumentenbewusstsein erwartet.“ Hier seien die Herkunft der Rohstoffe, deren Verarbeitung sowie eine optimierte Nachhaltigkeit in allen Gewinn-

nungs-, Produktions- und Lieferprozessen für immer mehr Konsumentinnen und Konsumenten eine wesentliche Entscheidungsgrundlage.



Foto: djd/Relax Natürlich Wohnen GmbH

Wird der Körper während des Schlafens gut gestützt, die Wirbelsäule entlastet und entspannt, startet man morgens fit und erholt in den neuen Tag.

Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf

Bewegung

Ernährung

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

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

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

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

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

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



Johanniter-Hausnotruf. Damit Sie selbständig bleiben.



**Fragen Sie ihre Johanniter im Landkreis
Darmstadt-Dieburg und informieren Sie
sich über das Angebot!**

Ansprechpartner:
Andreas Werner
06071 - 20 96 0
www.juh-da-di.de



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

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

DAMIT SICH ALLE SICHERER FÜHLEN

Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt

sucht ab sofort

Eine/n examinierte/n Krankenschwester/Krankenpfleger



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

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

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

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

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

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



Foto: © Johanniter Unfall-Hilfe

Bei einer Demonstration des Hausnotruf-systems sind Leute immer von der Funktionalität des Gerätes überrascht: was früher über die Telefonleitung lief wird heute über das Mobilfunknetz abgedeckt. Bei Nichterreichbarkeit einer Frequenz sucht sich das Gerät automatisch einen anderen Anbieter.

Was passiert im Notfall? Herzstück des Johanniter-Hausnotrufs ist ein Sender, der als Armband, Halskette oder Clip getragen wird. Im Notfall genügt ein Knopfdruck, um die Hausnotrufzentrale zu erreichen. Johanniter nehmen rund um die Uhr den Notruf entgegen und sorgen für Hilfe. Hausnotrufkündin Ilse B. (72) kann verstehen, dass so manchem nicht wohl ist bei dem Gedanken, sich ein solches Gerät ins Haus zu holen. „Aber wissen Sie“, erzählt sie, „meine Tochter wohnt weit weg und hat sich Gedanken um mich gemacht. Seit ich den Hausnotruf habe muss sich meine Tochter keine Sorgen mehr machen.“ Gelegenheit den Johanniter-Hausnotruf zu testen besteht eigentlich immer. Sie erreichen das Team des Johanniter unter der Telefonnummer 06071- 20 96 18.

Mehr Informationen finden Sie auf der Homepage www.juh-da-di.de.

LUST AUF GENUSS



DIE GESCHMACKSWELT DES SÜSSEN GOLDES

Was einen guten Honig ausmacht



Spargelweine



Volpe Pasini, Togliano di Torreano, Friaul
GRIVO',
Pinot Grigio, DOC,
C.O.d.F., 2019

Flaschenpreis
9,95€
13,27€/L

03VOL001



Cantina Giralan, Giralan, Südtirol
448 s.l.m.- IGT
Bianco dei Vigneti
Dolomiti, 2019

Flaschenpreis
7,20€
9,60€/L

03GIR003



Malvira, Canale (CN), Piemont
Roero Arneis
DOCG, 2019

Flaschenpreis
9,95€
13,27€/L

03MAL003

„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 „Lieblings-Tropfen“ zu finden. Zum Frühjahrserwachen suchen Sie einen Wein, der besonders gut zu Spargel passt? Wir haben eine Auswahl an Spargelweinen für Sie zusammengestellt, welche Sie bei uns im GranConsumo finden oder auch bequem von Zuhause aus bestellen können auf www.casamolina.de.



Tenuta Olim Bauda, Incisa S. (AT), Piemont
Gavi di Comune di Gavi,
DOCG, 2019

Flaschenpreis
11,95€
15,93€/L

03OLI002



Perla del Garda, Lonato del Garda (BS), Lombardei
VIVARELLO,
LUGANA DOC
2020

6+1
Flaschenpreis
8,95€
11,93€/L

03PDG001



Perla del Garda, Lonato del Garda (BS), Lombardei
PERLA,
Lugana DOC,
2019

Flaschenpreis
10,50€
14,00€/L

03PDG002



Azienda Agricola De Stefani, Fossalta di Piave Venezia, Venetien
VENIS, Sauvignon
Blanc, IGT
Veneto, 2019

Flaschenpreis
12,95€
17,27€/L

03STE003



Cantina Giralan, Giralan, Südtirol
Pinot Bianco /
Weißburgunder,
DOC, 2019

Flaschenpreis
8,95€
11,93€/L

03GIR001



Tenimenti Luigi d' Alessandro, CORTONA (AR), Toskana
Bianco del Borgo,
IGT Toscana, Bio
2019

Flaschenpreis
10,95€
14,60€/L

03TAL001



Planeta, Menfi(AG), Sizilien
Terebinto,
Grillo, Menfi
DOC, 2019

Flaschenpreis
10,95€
14,60€/L

03PLA008



Broglia, Gavi (AL), Piemont
La Meirana,
Gavi di Gavi
DOCG, 2019

Flaschenpreis
10,95€
14,60€/L

03BRO001



Planeta, Menfi(AG), Sizilien
Planeta Rosé,
Sicilia DOC
2019

12+1
Flaschenpreis
7,95€
10,60€/L

04PLA008



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien
Pietra, Rosato,
Salento IGT
2019

6+1
Flaschenpreis
9,95€
13,27€/L

04MEN012

Unsere Empfehlung

Olivenöl

Aceite extra vergine de oliva

Olio extra vergine di oliva



Cortijo Virgen de los Milagros, Mancha Real (Jaén) Dominus, Cosecha Temprana, Aceite e.v. de oliva, 0,50 l

14,95 €
29,90€/L

09AEV017



Bodegas Arzuaga Navarro, Ribera del Duero Arzuaga, Aceite e.v. de oliva, Ecológico, 0,50l

10,95€
21,90€/L

09AEV052



Frantoi Cutrera, Sizilien
PRIMO,
Olio e.v. DOP
Monti Iblei
Sicilia, 0,50l

15,95 €
31,90€/L

09CUT001



Congedi Olearia dal 1917, Apulien
Terra d'Otranto
DOP, Gran
Riserva, Olio
e.v. di Oliva,
0,50l

7,50 €
15,00 €/L

09CON005



Planeta, Menfi(AG), Sizilien
Planeta, Olio
e.v. di Oliva,
Menfi, Sicilia,
0,50l

11,95 €
23,90€/L

09OEP020

MOLINA'S
**GRAN
CONSUMO**



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

www.casamolina.de

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

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

Flascheninhalt = 0,75 Liter, wenn nicht anders angegeben. Alle Weine enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Details auf casamolina.de

DIE GESCHMACKSWELT DES SÜSSEN GOLDES

Was einen guten Honig ausmacht

Den Bienen haben wir den liebsten Brotaufstrich der Deutschen zu verdanken. In kaum einem anderen Land ist das Image von Honig so gut und der Pro-Kopf-Verzehr so hoch. Jeder von uns isst statistisch gesehen jährlich etwas mehr als ein Kilo der süßen Leckerei. Allein für eine solche Menge schuften die fleißigen Insekten enorm viel. Rund 60.000 von ihnen – so groß ist etwa ein Bienenvolk – müssen ungefähr 80.000 Mal ausschwärmen, um Blütennektar für rund ein Kilogramm Honig aufzunehmen. Doch die selbstverständliche Präsenz der nützlichen Tierchen ist in den letzten Jahren stark geschrumpft. Hauptsächlich aus Übersee eingeschleppte tödliche Milben und Bakterien, mangelndes Nahrungsangebot durch Monokulturen und Pflanzenschutzmittel machen den Bienenvölkern schwer zu schaffen. Und dennoch: Die Angebotspalette von Honig – insbesondere in Supermärkten – ist riesig und nur mittels einiger Qualitätskriterien lässt sich einigermaßen erkennen, wie gut und nachhaltig das süße Gold wirklich ist.

Am beliebtesten bei den Verbrauchern sind Honigsorten, die keine lange Reise hinter sich haben und aus kleiner Produktion stammen. Doch nicht alle Gläser mit der klebrig-süßen Kostbarkeit, die mit „regional“, „Landhonig“ oder „Imkerhonig“ werben, sind wirklich aus unseren Breiten. Tatsächlich stammen nämlich nur rund 20 Prozent des verkauften Honigs aus Deutschland. Der Rest – jährlich sind es rund 84.000 Tonnen – wird importiert, vor allem aus Mittel- und Südamerika, China und Osteuropa. Nur bei genauem Blick aufs Kleingedruckte findet man häufig den Hinweis „Mischung von Honig aus EU-Ländern und Nicht-EU-Ländern“. Das bedeutet: Der Honig kann von überall her kommen. Doch selbst wer vom Imker „um die Ecke kauft“ kann sich nicht hundertprozentig sicher sein, dass sein Honig wirklich nur von hier ist, denn auch Mitglieder des Deutschen Imkerbundes dürfen bei zu geringem Ertrag – und das ist ganz legal – die Hälfte ihrer Produktion aus anderen einheimischen Quellen dazukaufen.

Ein Verschnitt ist jedoch ausgeschlossen, wenn „Echter deutscher Honig“ etikettiert ist. Dieses Gütesiegel des deutschen Imkerbundes hat nämlich sehr viele höhere Anforderungen als die EU-Verordnung. Hier kann man sicher sein, dass der Honig ausschließlich in Deutschland produziert wurde sowie naturbelassen und rein ist – also nicht mit anderen internationalen Sorten gemischt und erwärmt wurde, so dass alle Nährstoffe erhalten bleiben. Das heißt, diesem hochwertigen unbehandelten Roh-

stoff darf – abgesehen von sichtbaren Verunreinigungen – nichts entzogen oder hinzugefügt werden. Außerdem darf er nicht wärmebehandelt sein.

So wird der Imkerhonig aus den geschleuderten Waben direkt ins Glas abgefüllt. Dabei kann der Honig kristallisieren, also weiße sogenannte Ausblühungen bilden und im Vergleich zu ‚industriellen Massenprodukten‘ eine eher festere und mattere Konsistenz haben. Einen Nachteil hat die Unverfälschtheit allerdings: Kleinkinder unter einem Jahr sollten diesen ‚Natur-Pur-Honig‘ nicht zu sich nehmen, denn es könnten Bakterien vorhanden sein, denen die Darmflora von Säuglingen noch nicht gewachsen ist.

Ein weiteres Kriterium für guten Honig ist der Wassergehalt, der 20 Prozent nicht übersteigen darf. Anderenfalls könnte eine Gärung einsetzen. Ansonsten besteht das cremige Bienenenerzeugnis zu drei Vierteln aus Frucht- und Traubenzucker. Lediglich drei bis vier Prozent machen Aminosäuren, Eiweiße, Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe aus. Das macht Honig zwar zu einem äußerst wertvollen Naturprodukt, aber nicht zu einer heilenden Wundernahrung, wie es diesem Lebensmittel oft nachgesagt wird. Die enthaltenen antibakteriellen und immunstärkenden Wirkstoffe sind proportional nämlich nur relativ gering vorhanden, so dass man ziemlich viel naschen müsste, um solche therapeutischen Effekte zu erzielen. Das wäre bei dem hohen Zuckergehalt allerdings keine gute Idee.

Nichts desto trotz ist Honig gesund. Und er ist ein glücklich machender Balsam für Gaumen und Seele. Für cremige Abwechslung im Geschmack sorgen zusätzlich bestimmte Futterstellen der Bienen – sei es etwa ein Rapsfeld, ein Lavendelstock, blühende Linden, Akazien- oder Heideblüten. Hierbei erweisen sich Bienen nämlich meist als ziemlich ortstreu, denn sie schwärmen in der Regel nur wenige Kilometer aus und bleiben dann an einer lukrativen Nektarquelle in der Nähe. „Blütenstet“ nennen Imker diese botanischen Vorlieben, die sie durch den gewählten Standort des Bienenstocks mitbestimmen können.

Solche spezifischen Nahrungsangebote, die die Bienen in Form von Nektar in ihrem Wabenreservoir sammeln, werden in der Fachsprache auch ‚Tracht‘ genannt. Liegt ihr Anteil – also der Anteil einer Blütenart – bei 60 bis 80 Prozent, spricht man von sortenreinem Honig. 40 unterschiedliche gibt

es bei uns. So kann man davon ausgehen, dass in einem Akazienhonig auch relativ viel Akazie drin ist.

Etwas anders ist die Sammelleidenschaft der Bienen bei Wald- und Tannenhonig. Hier bedienen sich die Insekten des sogenannten ‚Honigtaus‘, den unter anderem Blattläuse nach Verzehr von Baumsaft ausscheiden. Der Honig, den die Bienen dann aus dieser ‚vorverarbeiteten Essenz‘ machen, zeichnet sich besonders durch seine dunkle Farbe und seinen kräftigen Geschmack aus.

Man sollte bei Honig also ruhig wählerisch sein und beim Kauf dieser Delikatesse außerdem ein bisschen genauer und kritischer hinschauen, damit auch wirklich gute Qualität im Glas ist. In Plastikverpackungen ist das süße Gold übrigens weniger gut aufgehoben.

Verbraucherfreundlich ist zudem die Haltbarkeit der naturbelassenen Delikatesse. Dank der Enzyme, die die Bienen dem Honig beimischen, wird dieser so auf ganz natürliche Weise konserviert. Wer ihn zudem kühl, trocken und lichtgeschützt lagert, kann das wertvolle Lebensmittel auch noch Jahre später genießen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Wie entsteht Honig?

Bienen produzieren Honig, um Vorräte für den Winter zu haben. Dafür sammeln sie zunächst Blütennektar in ihrem Honigmagen, einer Art Kropf. Zurück im Bienenstock pumpen oder würgen sie ihn wieder hoch und übergeben ihn den anderen Arbeitsbienen, die ihren Honigmagen damit füllen. Dabei werden dem Nektar körpereigene Enzyme beigemischt, die den Honig später so wertvoll machen. Gleichzeitig verdunstet schon ein Teil des Wassers, der im Nektar steckt. Die Stockbienen lagern die süße Masse zunächst in offenen Waben, wo diese weiter Wasser ausdunstet. Ist der Honig trocken genug, verschließen die Arbeiterinnen die Waben mit Wachs, das sie in ihrem Körper herstellen. Der Imker entnimmt dem Stock schließlich die Rahmen mit den honiggefüllten Waben. Die abdeckende Wachsschicht muss dann entfernt werden. Zum Schluss kann der Honig herausgeschleudert werden, was aber nur funktioniert, wenn der Honig ähnlich warm ist wie der Bienenstock, also etwa 35 Grad.



Foto: © Dionisvera – stock.adobe.com



Foto: © Dmijtro Smaglov – stock.adobe.com



Frühstückskekse – gesüßt mit Früchten und Honig

- 1 reife Banane
- 50 g Cashewkerne
- 130 g Haferflocken
- 50 g Honig
- 1 EL Leinsamen
- 1 Prise Salz
- 1 TL gemahlene Vanille

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit den Leinsamen mischen. Die Mischung für rund 10 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit die Cashewkerne grob hacken.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Die Bananen-Leinsamen-Mischung und den Honig unter die trockenen Zutaten mischen und erneut für 5 Minuten ziehen lassen.

Der Teig sollte nun leicht klebrig, aber formbar sein. Wenn sich keine Kekse formen lassen, kann man noch ein paar Haferflocken hinzufügen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mit einem Esslöffel den Teig gleichmäßig auf das Backblech portionieren und mit den Fingern zu runden Keksen formen. Die Cookies für 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und ihren wunderbaren Duft verbreiten.

Die Kekse abkühlen lassen und in einer Keksdose aufbewahren.

Überbackener Ziegenkäse mit Honig und gerösteten Pinienkernen

- 2 Scheiben Ziegenkäse
- 1 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gepresst oder ganz fein gehackt
- 2 TL Honig
- 4 EL Pinienkerne geröstet
- Salz
- Chilipulver (oder Chilifäden)

Den Ziegen-Camembert vierteln, auf Alufolie oder in ein feuerfestes Gefäß legen, dann mit etwas Olivenöl, Knoblauch, Honig und etwas Salz, Chilipulver (oder Chilifäden) bestreuen.

Ca. 7-8 min im Backofen bei 180 ° Heißluft backen. Erst 3 Minuten vor Schluss die gerösteten Pinienkerne drüber streuen.

Dazu schmeckt ein zünftiges Knoblauch-, Kräuter- oder auch normales Baguette.

TIPP: Statt Ziegenkäse kann man auch Hähnchenbrustfilet verwenden – siehe Rezept!

REZEPTE MIT HONIG

Hähnchen mit Honig-Senf-Marinade

- 2 EL flüssiger Honig
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Öl
- 1 Stk fein gehackte Knoblauchzehe
- etwas Salz, Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß und Chilipulver
- etwas Mehl
- 500g Puten- oder Hähnchenschnitzel

Öl, Honig und Senf zu einer homogenen Masse verrühren. Knoblauch und Gewürze hinzu geben. Das Fleisch der Länge nach in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden, in einen Schale geben und mit der Marinade übergießen – es sollte alles bedeckt sein. Ich fülle das Fleisch immer in eine Zippertüte und lasse das Ganze im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen.

Das Fleisch mit Mehl bestäuben und in einer beschichteten Pfanne kurz braten.

Tipp: Das Fleisch kann man auch auf Holzspießen grillen.

Dazu noch eine Flasche Wein aus Molina's Frühlingsortiment, einfach herrlich.

Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing

- 1 Pak. Feldsalat
- 1 EL Mangosirup (Alnatura)
- 1 EL körnigen Senf
- 1 EL Honig
- 1 EL Crema di Balsamico - dunkel
- 4 EL gutes Olivenöl
- einige Esslöffel Wasser zum Verdünnen
- 2-3 EL Pinienkerne
- 4 Scheiben Weißbrot

Feldsalat putzen und gut waschen. Mit einer Salatschleuder trocknen. Die frische Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Senf, Mangosirup, Olivenöl und den Honig zu einer cremigen Masse miteinander vermengen. Das geht am besten mit einem Stabmixer. Wenn das Dressing jetzt zu sämig ist, mit 2-3 EL Wasser etwas verflüssigen, je nach Geschmack.

Jetzt noch die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und beiseite stellen. Zum Schluss noch das Weißbrot toasten oder in einer Pfanne mit Olivenöl braten und in kleine Würfel schneiden.

Den Salat in eine Schale geben, mit dem Dressing, den Pinienkernen und Weißbrotwürfeln anrichten und servieren!



WOHNKULTUR

bauen · wohnen · einrichten

LUFTIGER WOHN- TRAUM AUF WENIG QUADRATMETERN

Praktische Tipps,
die kleine Räume größer
wirken lassen





Foto: © FollowTheFlow – stock.adobe.com

LUFTIGER WOHNTRAUM AUF WENIG QUADRATMETERN

Praktische Tipps, die kleine Räume größer wirken lassen

Raum ist in jeder Hütte, heißt es. Doch reicht der auch aus, um sich darin rundum wohl zu fühlen? Immerhin müssen die eigenen oder gemieteten vier Wände vielem gerecht werden. Das Zuhause ist Rückzugsort, Wellness-Oase, Kinderspielplatz, Koch- und Essparadies oder auch Homeoffice. Doch in Zeiten von knappem Wohnraum und teuren Immobilienpreisen findet das private Leben vor allem in urbanen Ballungsgebieten immer häufiger auf immer weniger Quadratmetern statt. Ungeliebte Mitbewohner sind dann nicht selten der Platzmangel und die Enge. Gegensteuern kann man hier aber durch geschickt eingesetzte Einrichtung und Ausstattung, die Miniräume – oft sogar schon mit wenig Aufwand – optisch effektiv erweitern. Mit welchen Tricks kleine Wohnungen clever gestaltet und maximiert werden können, zeigen folgende Tipps:

1. Leichte Möbel lockern auf

Bei Sideboards, Stühlen oder Tischen gilt: Sperrige, klobige Einrichtungsstücke hinterlassen einen gedrungenen Eindruck. Deshalb sollte man auf schlanke Formen, filigrane Möbel und durchsichtige Materialien wie etwa Glas setzen. Zudem lassen

glänzende, helle Oberflächen den Charakter eines Raumes ebenfalls luftiger und leichter erscheinen. Denn je mehr unverstellte Sicht in einem Zimmer möglich ist, desto großzügiger wirkt das Ganze.

2. Weniger ist mehr

Ein minimalistischer geradliniger Wohnstil mit wenig Deko-Aufwand fügt sich besser auf wenigen Quadratmetern ein als ein üppig verspielter. Man sollte also möglichst regelmäßig ausmisten und sich von überflüssigen „Stehrümchen“ verabschieden. So wirkt das private Miniparadies nie überladen und die Reduktion aufs Wesentliche führt dazu, dass die Wohnung einen klaren, aufgeräumten Eindruck macht.

3. Offene freie Flächen schaffen

Eine kleine Wohnung wirkt automatisch größer, wenn das Auge viel Freiraum wahrnimmt. Möbel, insbesondere Sitzgarnituren, sollten deshalb nicht mittig postiert, sondern an der Wand entlang gestellt werden, damit im Zentrum eine große Fläche frei bleibt, die unter Umständen noch mit einem Teppich zusätzlich hervorgehoben werden kann. Außerdem sollte man darauf achten, dass nicht besonders dekorative und unver-



Foto: © Photographee.eu – stock.adobe.com

zichtbare Nutzgegenstände wie etwa Reisetaschen oder Aktenordner in gut kaschierten Stauräumen mit Schranktüren oder Schubladen unsichtbar untergebracht werden. Hier ist also gute Organisation gefragt.

4. Flexibel mit Funktionsmöbeln

Ideal ist auch, wenn Möbel flexibel sind und eine Mehrfachnutzung erlauben – wie zum Beispiel ein Couchtisch mit geräumiger Ablage unter der Deckplatte oder ein auf-

klappbares Schlafsofa. Genauso eignet sich leichtes, mobiles Mobiliar für Miniapartments: So können etwa Poufs oder Polsterhocker mal zum Füßehochlegen, mal als Sitzplatz oder als Ablageplatz dienen – je nachdem, wo man sie gerade braucht. Als besonders praktisch erweist sich auf geringer Quadratmeterzahl auch Interieur auf Rädern. Insbesondere Beistelltische können dann bei Bedarf herausgeschoben werden und später wieder dezent in einer

Ecke verschwinden.

5. In die Höhe denken

Die Vertikale sollte man in kleinen Räumen, wenn möglich, maximal ausnutzen. Gerade XL-Wandregale, die auch Schubfächer und Türen haben, sind hier als Stellflächen- und Stauraum-Wunder die besten Begleiter der kompakten Wohnung. Der Raum wirkt dadurch nicht nur höher, sondern bekommt auch eine wohnliche Atmosphäre.

6. Nicht alle Wände zubauen

Trotz der Vorteile vertikaler Einrichtungen funktioniert eine ausbalancierte Gestaltung meist nur, wenn nicht alle Wände ‚zumöbliert‘ werden. Deshalb tut es kleinen Räumen gut, wenn eine Wand ‚unverstellt‘ bleibt. Eine solche Leerfläche kann man dann noch zusätzlich betonen, in dem man sie farbig streicht oder ein großes Wandbild anbringt. XL-Formate lassen den Raum nämlich eher wachsen als viele kleine Bilder dies tun.

7. Zurückhaltende Farben und wenig Muster clever einsetzen

Generell empfiehlt es sich – das gilt auch für Möbel – auf helle Farben wie weiß, hellgrau, beige oder blasser Holztöne zu setzen. Die Faustregel lautet hier: Helle

Töne vermitteln Großzügigkeit und Weite, dunkle Farben, genauso wie dominierende, kontrastreiche Muster, dagegen eher Enge und Gedrungenheit. In diesem Zusammenhang ist es auch ratsam, die Zimmertüren beim Farbkonzept stets einzubeziehen. Sie sollten dann zwecks Vermeidung von optischen Unterbrechungen an den vertikalen Flächen am besten in derselben Farbe wie die Wände lackiert sein.

8. Textile Unterstützung von Vorhängen

Helle, leichte und luftige Stoffe rund um die Fenster können ebenfalls das heimische Domizil optisch vergrößern. Ideal ist es dann, eher breite und lange Stores zu wählen, die dann ein gutes Stück seitlich und in die Höhen über die Fensterfront hinausreichen. Der wallende Stoffüberschuss schafft so den Eindruck von ausgedehnten Wandflächen.

9. Spiegelillusionen

Das klassischste Mittel, um einen Raum zu erweitern oder ihn im besten Fall sogar visuell zu verdoppeln, ist aber das Spiel mit Spiegeln. Ein willkommener Nebeneffekt ist hierbei: Auch alle Lichter werden reflektiert und sorgen so für die doppelte Erhellung eines Zimmers.



Foto: © Christian Hillebrand – stock.adobe.com

10. Mit Lichtquellen spielen

Das wichtigste Beleuchtungsrezept für kleine Wohnungen ist, Lichter dezentral und akzentuiert etwa in Form von zierlichen Stehlampen, Regalleuchten, illuminierten Vitrinen oder indirekten LED-Streifen in den Räumen zu verteilen. Dadurch wird nicht nur eine abwechslungsreiche Lichtkomposition geschaffen, sondern auch zur Maximierung der Raumwirkung beigetragen: Daran haben auch die schummrigen Zonen, die durch die punktuelle Ausleuchtung anderer Bereiche mehr ins Dunkle rücken,

ihren Anteil. Auf diese Weise ist nämlich nicht mehr alles klar konturiert sichtbar, so dass optische Abgrenzungen verschwimmen und der Raum tiefer wirkt, als er in Wirklichkeit ist.

Nicola Wilbrand-Donzelli

WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

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

le Bewegungsfreiheit bei höchster Funktionalität zu erleben.

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

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

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

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim
Tel: 06155 63205



Erleben Sie grenzenlose Freiheit

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

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

Sprechen Sie uns an, wir beraten sie gerne.

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



GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen



Foto: © Barbara Helgason – stock.adobe.com

GRÜNES KLEINOD

So kommen Minigärten groß raus



Wer seinen Traum von einem schönen Garten hinterm Haus verwirklichen möchte, braucht nicht unbedingt viel Platz. Ein Botanikparadies kann sich genauso auf kleiner Fläche entfalten. Dabei muss man nur wissen, wie man das Optimum bei der Gestaltung des Grundstücks herausholt. Ein paar Tricks können dabei helfen, die Miniatur-Oase groß wirken zu lassen und zu einem optischen Highlight zu machen.

Die goldene Regel bei kleinen Gärten lautet: Viel hilft nicht viel! Imposante Staudenrabatten, ausladende Bäume, üppige Deko oder unterschiedliche Konzeptideen bewirken nämlich auf überschaubarem Raum eher Enge und den Eindruck von Überladung. Stattdessen sollte man sich bei der Gartengestaltung genau überlegen, wie man die zur Verfügung stehenden Quadratmeter clever nutzen möchte. Es gilt also: Lieber eine klare Handschrift als ein buntes Allerlei. Dabei ist es letztendlich egal, ob

man einen Bauerngarten oder asiatischen Purismus bevorzugt.

Bevor man aber loslegt, ist es hilfreich, eine Skizze anzufertigen, beziehungsweise bei der Planung und Umsetzung des Projekts unter Umständen die Unterstützung eines Gartenprofis in Anspruch zu nehmen. So behält man das Konzept stets im Auge und verliert sich nicht in immer neuen Details und Trends.

Doch welche gartenarchitektonischen Kniffe helfen nun genau? Optimal für kleine Grundstücke wie etwa schlauchförmige Reihengärten ist es, sie visuell in mehrere Bereiche zu unterteilen. Lässt sich nämlich die gesamte Anlage nicht auf Anhieb überblicken, schafft das Spannung und Dynamik und lädt zur Erkundung des Miniparks ein. Als Unterteilungselemente fungieren dabei am besten Stauden, Ziergräser, kleine Formschnitthecken oder

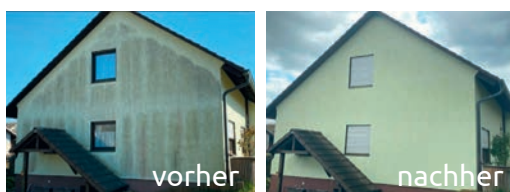
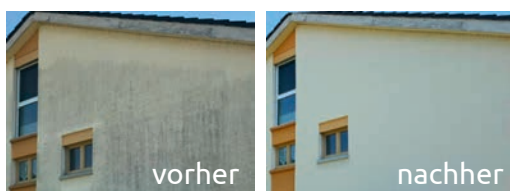
- Steinreinigung
- Stein-Nanoversiegelung
- Steinfarbbeschichtung 2k Verfugung (Unkrauthemmend)

- Fassadenreinigung
- Fassadenimprägnierung
- Fassaden-Neuanstrich
- Fassaden-Ausbesserung



Professionelle Steinreinigung

Durch Witterungseinflüsse, Verschmutzungen, Moos, Pilze oder Algen sieht man Ihren Steinen irgendwann das Alter an. Neues Verlegen ist aufwendig und teuer. Die Lösung: Reinigung von Ablagerungen – und ganz wichtig – Nano-versiegelung für die Widerstandsfähigkeit.



Professionelle Fassadenreinigung

Die Fassade Ihres Hauses ist Ihre Visitenkarte. Umwelteinflüsse, Schmutz und Ablagerungen machen sich leider schon nach wenigen Jahren stark bemerkbar. Durch Reinigen und Imprägnieren sorgen wir dafür, dass das neue Erscheinungsbild über viele Jahre erhalten bleibt.

5 Jahre Garantie
auf alle behandelten Flächen

Festpreisgarantie

Auf **Hygienemaßnahmen** wird geachtet.

Kostenlose Anfahrt und
Probereinigung vor Ort

**Anrufen
und
Rabatt
sichern!**

Neukundenrabatt
-35%
auf unser komplettes
Dienstleistungs-
sortiment

SEEGER • STEIN- & FASSADENREINIGUNG

www.seeger-fassadensteinreinigung.de

Piero Seeger • 68642 Bürstadt • Nibelungenstraße 63a
Mobil: 0152 / 56 80 78 14 • **Telefon (0 62 45) 9 03 98 53**
seeger-fassadensteinreinigung@web.de



Foto: © krappweis – stock.adobe.com

halbhohe Natursteinmäuerchen. Vermeiden sollte man dagegen massiven hohen Sichtschutz, da das zur optischen Einengung führt.

Das Spiel mit symmetrischen Strukturen wie Sichtachsen und Diagonalen etwa in Form von wegsäumender Einfassungsbe-pflanzung oder zielführenden Pfaden kann ebenfalls helfen, die urbane Miniatur-Oase ‚wachsen‘ zu lassen. So wirken die Teilflächen größer und es kommt Ruhe in das Gesamtbild.

Als optimales Mittel gegen Gleichförmigkeit und Langeweile können aber auch schwungvolle Wege oder im Bogen verlaufende Einfassungen kleine Gärten interessanter machen. Besondere Blickachsen sind dann das Pünktchen auf dem ‚I‘. Denn auch auf kleinsten Raum kann man geschickt das Auge lenken, indem man etwas entfernt optische Ziele setzt: Von der Terrasse beziehungsweise einem Sitzplatz über einen kleinen Weg zum schmucken kleinen Hausbaum, zu einem Brunnen oder sogar hinüber zur Wiese hinterm eigenen Grundstück. Auf diese Weise lassen sich sogar reizvolle Außenansichten integrieren, so dass Begrenzungen verschwimmen. Bei der optischen Maximierung des Grund und Bodens können außerdem bewachsene und blühende Spaliere helfen. Dadurch gelingt es, Sichtachsen länger erscheinen zu lassen und mehr Tiefenwirkung zu erreichen. Verfügt der Garten über eine Hanglage hat man zudem die Option, unterschiedliche Ebenen zu gestalten und so von der eigentlich überschaubaren Länge beziehungsweise Breite eines Gartens abzulenken.

Vergrößerungseffekte wie diese sollten zusätzlich noch durch eine geschickte Farbgestaltung unterstützt werden. Hier können etwa monochrome Rabatten – möglichst dann in helleren Farben – mit unterschiedlichen Pflanzenarten Ruhe und Weitläufigkeit in die Gartenanlage bringen. Dabei muss das Ganze jedoch nicht lang-

weilig sein, denn Beetpartner aus der gleichen Farbfamilie unterscheiden sich trotz ihrer ähnlichen Blütentönungen in Größe, Form oder Blattstruktur deutlich. Bei der Farbkombination dürfen auch die Möbel nicht außer Acht gelassen werden. Je dezentere ihre Kolorierung und je reduzierter ihr Design, desto besser ist es. Denn Stühle, Liegen, Tische oder Schirme drängen sich so optisch weniger auf und machen den Gesamteindruck leichter und luftiger.

Eine selektive Geradlinigkeit ist genauso bei der Verwendung von Materialien wichtig. Dabei suggerieren insbesondere Oversize-Bodenbeläge, seien es Steinplatten oder Fliesen, deutlich mehr Größe als es Kleinteiliges vermag. Und wer gerne dekoriert sollte auch hier immer die Proportionen und die Menge der Accessoires im Blick behalten. Denn nur sparsam eingesetzte Akzente, wie beispielsweise eine Gartenskulptur, fügen sich bei knapp bemessenem Raum optimal ein, ohne dabei die überschaubare Szenerie optisch zu überfrachten.

Unterm Strich gibt es also jede Menge kreative Lösungsansätze, die einen Mini-garten ganz groß rauskommen lassen und aus ihm – oftmals sogar ohne viel Aufwand – ein perfekt gestaltetes Outdoor-Paradies mit XL-Charakter machen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © Joanne Dale – stock.adobe.com



Gartengeschichten für eine blühende und natürliche Zukunft

Und das seit 1929. Als inhabergeführtes Familienunternehmen stehen wir für Handwerkskunst, kreative Lösungen und zuverlässige Dienstleistung.



Ihre Wünsche sind unser Auftrag

Ob naturnah oder Wohngarten – in einem Erstgespräch sprechen wir über Ihre Wünsche und Erwartungen. Basierend hierauf erarbeiten wir ein Gesamtkonzept, genau nach Ihren Anforderungen.



Mit der Planung kommt die Umsetzung

Und zwar mit voller Tatkraft. Unsere detailreichen und liebevollen Gärten setzen wir für Sie in zuverlässiger Handwerksqualität um. Unsere Expert*innen informieren Sie gerne über Ihre neuen Pflanzen, über die Pflege, Hintergründe und gestalterische Ideen.



- Gartengestaltung
- Gartenpflege

Ludwigstr. 62-64 · 64331 Weiterstadt
Tel.: 06150 2707
E-mail: b.gilbert@gmx.net

gilbert-gartengestaltung.com

WIR SIND WEITER FÜR SIE DA!

Unter dem Motto „Wir sind weiter für Sie DA!“ haben viele Geschäfte in der Darmstädter Innenstadt den Service für ihre Kunden ausgeweitet. Von Abhol- und Lieferservice beim Lieblingsrestaurant bis hin zu Click & Collect im stationären Handel. Darüber hinaus haben einige Läden in der Darmstädter Innenstadt auch weiterhin ganz normal geöffnet und wer noch auf der Suche nach einem Geschenk ist wird beim neuen Darmstadt Gutschein fündig.

„Die Geschäfte und Restaurants sind insgesamt in einer besonderen Situation. Wir freuen uns daher wirklich sehr, dass viele Kund*innen auch in diesen Zeiten ihrem Lieblingsladen die Treue halten und der Innenstadt einen Besuch abstatten“, so Citymanagerin Anke Jansen. Alle aktuellen Informationen zu mehr als 550 Läden sind im Digitalen Schaufenster unter www.darmstadt-citymarketing.de zu finden.

Abhol- und Lieferservice in der Gastronomie

Keine Zeit oder Lust zu kochen? Zahlreiche Gastrobetriebe in der Innenstadt bieten einen praktischen Abhol- oder Lieferservice an. Einfach direkt im Laden telefonisch vorbestellen und bei einem kleinen Mittagsspaziergang durch die City

abholen und zu Hause oder bei frühlingshaften Temperaturen draußen genießen. Lecker!

Click & Collect in der Darmstädter Innenstadt

Seit Montag (29.03.) bieten viele Geschäfte in der City wieder den praktischen Service „Click & Collect“ an. Einfach die gewünschten Produkte online oder telefonisch vorbestellen und beim nächsten Besuch in der Innenstadt abholen. Eine Übersicht wie Sie Ihre Lieblingsgeschäfte erreichen können finden Sie im Digitalen Schaufenster.

Geöffnete Geschäfte in der City

Viele Geschäfte wie Apotheken, Blumenläden, Buchhandlungen, Delikatessen, Drogerien, Hörgeräteakustiker, Optiker, Reformhäuser sowie Sanitätshäuser haben auch weiterhin ganz normal für Sie geöffnet. Einfach durch die Innenstadt bummeln und den geöffneten Geschäften einen Besuch abstatten!

Darmstadt Gutschein – Ein Stück Darmstadt verschenken

Zur Unterstützung der Darmstädter Läden wurde der neue Darmstadt Gutschein ins Leben gerufen. Das Besondere daran: einmal gekauft kann er in rund 40 Geschäften eingelöst werden – und täglich



Küchenmeister

Profiausstattung für den Hobbykoch



Wilhelminenstraße 21 · 64283 Darmstadt
Telefon 06151 25030

info@kuechenmeister-darmstadt.de
www.kuechenmeister-darmstadt.de

click & collect

Öffnungszeiten: Mo – Sa von 10 – 18 Uhr

werden es mehr. Aktuell ist der Gutschein online erhältlich unter www.darmstadt-gutschein.de oder kann telefonisch oder per Mail vorbestellt werden. Wer jetzt einen Gutschein kauft erhält dabei 20% der Gutscheinsumme als Bonus geschenkt. Die Aktion läuft solange der Vorrat reicht. Auch Firmenkunden können Gutscheine für Ihre Mitarbeiter direkt per Mail bei da-service@darmstadt.de oder telefonisch unter 06151-134518 bestellen.

Wochenmarkt – Frische Produkte aus der Region

Unter freiem Himmel präsentieren bis zu 40 Marktbesucher ihre frische Waren aus der Region. Dabei ist viel Neues hinzugekommen: 13 weitere Stände bereichern seit vergangenem Jahr den Darmstädter Wochenmarkt. Die Hauptmarkttag sind Mittwoch und Samstag von 8 bis 14 Uhr. Weitere Informationen zum Darmstädter Wochenmarkt finden Sie hier: www.darmstaedter-wochenmarkt.de



Foto: © City-Marketing



Foto: © Sina Eitner – stock.adobe.com



Gieselberg

click & collect
Mo - Fr: 11 - 16 Uhr

Gieselberg Schreibwaren · Wilhelminenstr. 5 · Darmstadt · Tel: 06151-26 27 1
info@gieselberg-schreibwaren.de · www.gieselberg-schreibwaren.de

» **CLICK & COLLECT**
BEI SATURN DARMSTADT
MO.-SA. VON 10-18 UHR

TEL.: 0 61 51 - 175 31 10
WWW.SATURN.DE
LUDWIGSPLATZ 6 · 64283 DARMSTADT

SATURN

hidden

click & collect

An der Stadtkirche, 64283 DA
Tel 0 61 51. 95 14 990
Mo, Di, Mi 10.30 - 18.00 Uhr
Do, Fr 10.30 - 19.00 Uhr
Sa 10.30 - 18.00 Uhr
webshop: www.hiddenhome.de

Lieber gleich zum Profi!

AKUSTIK *Ihr Gehör in den besten Händen* **SPEZIAL**

TINNITUS-, CI- UND HYPERAKUSISZENTRUM

Anschrift: Luisenstraße 10
64283 Darmstadt

TEL.: 0 61 51 - 660 76 66
INFO@AKUSTIK-SPEZIAL.DE
WWW.AKUSTIK-SPEZIAL.DE

Öffnungszeiten:
Mo-FR 9-18 UHR
Sa 9-13 UHR



da Darmstadt Citymarketing e.V.

Heiping oHG

Darmstädter Kaffeerösterei & Regionales Lädchen

Mo + Mi: geschlossen (wir rösten Kaffee)
Di, Do + Fr: 9:30 Uhr bis 18:15 Uhr · Sa: 9:30 Uhr bis 14:15 Uhr

Unser Service für Sie!

- Meisterbetrieb
- überwiegend deutsche Hersteller
- geschultes Fachpersonal
- Traditionsbetrieb über 30 Jahre
- Einstelldienst/Schnelldienst 6 Tage die Woche
- Beratung und Verkauf auch bei Ihnen zu Hause
- Spezielle Produkte für Senioren

Ihr IQ-Fachhändler liefert Ihnen Ihr neues Gerät zum Wunschtermin nach Hause. Er baut es perfekt ein und schließt es fachgerecht an.

SAMSUNG **Mez** **SONY**
Panasonic
TechniSat
GRUNDIG

Fernseh Simandl
Tel: (0 61 51) 666 777

Bismarck-Str. 65-67 · Darmstadt
info@fernseh-simandl.de
www.fernseh-simandl.de

Kauf lokal!

CARSHARING MIT ELEKTROFAHRZEUGEN IN DARMSTADT

Die HEAG book-n-drive Carsharing GmbH eröffnet in Kooperation mit ENTEGA die erste E-Carsharing-Station in Darmstadt.

Zwei E-Fahrzeuge des Typs Renault Zoe können am kürzlich eröffneten ENTEGA-Ladepark auf dem Parkplatz Kasinostraße 96a im Rahmen des book-n-drive Carsharing-Angebots genutzt werden. Dort stehen reservierte Stellplätze mit AC Ladestationen und je 22 kW pro Ladepunkt für die Carsharing-Fahrzeuge zur Verfügung.

HEAG book-n-drive plant, das Angebot an E-Fahrzeugen in Darmstadt Schritt für Schritt weiter auszubauen. Die HEAG book-n-drive Carsharing GmbH ist ein Joint Venture der HEAG und des Carsharing Anbieters book-n-drive.

So funktioniert es:

Informieren Sie sich auf www.book-n-drive.de und melden Sie sich online auf der Webseite an. Nach Ihrer Anmeldung können Sie Ihren persönlichen MobilitätsPass – er ist der „elektronische Schlüssel“ zu allen book-n-drive Autos – in der RMV-Mobilitätszentrale am Hauptbahnhof Darmstadt abholen.

Die Autos können Sie stunden-, tage- oder wochenweise ganz einfach im Internet, mit der book-n-drive App oder telefonisch – an 24 Stunden und 365 Tage im Jahr – buchen und sofort losfahren. Wo sich Ihre nächste Station befindet, erfahren Sie auf www.book-n-drive.de.



MIT OZON GEGEN BAKTERIEN UND VIREN

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

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

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

Ozon ist ein Stoff, der auch die menschliche Lunge angreift, deshalb ist Vorsicht geboten und nur ausgewiesene Fachleute dürfen damit arbeiten. Ozon ist desinfizierend, weil es ein starkes Oxidationsmittel ist. Mit elektrischer Ladung hat das nichts zu tun; lebenden Zellen ist das eigentlich egal (so lange kein Strom fließt) und das Ozonmo-

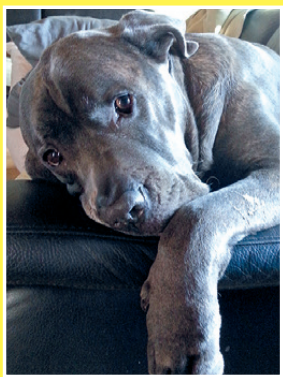
lekül ist bipolar, nicht geladen. Auch Bakterien und Pilzsporen werden angegriffen. Dieses Prinzip machen sich auch die Abwehrzellen unseres Organismus zunutze, wie Forscher herausgefunden haben.

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

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

Weitere Informationen gibt es unter 06078 – 967 9495

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



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

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

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

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

Schimmelsanierung
TÜV-zertifiziert

ZUM MUTTERTAG ERHOLUNG SCHENKEN



Jetzt Danke sagen mit dem Urlaubsgutschein „Zeit zum Erholen“!

Der Ehrentag aller Mütter steht vor der Tür! Darum möchten wir allen Mamas, Mamis und Muttis „Danke“ sagen. Wie wäre es dieses Jahr mit einem wirklich ganz besonderen Geschenk? Der Hotelgutschein „Zeit zum Erholen – Kurzurlaub für 2“ ist das ideale Geschenk um unseren Alltagheldinnen eine kleine Pause zu schenken um gemeinsam mit Begleitung in einem aus zahlreichen Hotels zu entspannen.

Dabei ist es in diesem Jahr besonders einfach, echte und vor allem auch nachhaltige Freude zu bereiten: Schenken Sie entspannende Massagen und verwöhnende Spa-Behandlungen, frische Bergluft und ganz viel Freiraum, kulinarische Gaumenfreuden von morgens bis abends, ohne selbst in der Küche stehen zu müssen ...

Nach diesen extrem fordernden Zeiten ist die Sehnsucht nach neuen Eindrücken und gemeinsamen Erlebnissen außerhalb des engen Bewegungsradius der vergangenen Monate bei allen übergroß. Sichern Sie sich den Urlaubsgutschein um nur EUR 255,- für sich selbst oder überraschen Sie Ihre Lieben mit diesem Kurzurlaub für zwei als Geschenk, das jetzt wie kaum ein anderes gute Stimmung zaubert!

DIE BESTE GESCHENKIDEE!

Schenken Sie zum Muttertag pures Urlaubsglück oder gönnen Sie sich selbst eine erholsame Auszeit zu zweit.

„ZEIT ZUM ERHOLEN FÜR 2“ INKLUSIVLEISTUNGEN

- 3 Tage Aufenthalt / 2 Übernachtungen inkl. Frühstück
- Für 2 Personen im Doppelzimmer
- Wertgutschein in der Höhe von 80,- für Restaurant- und Hotelleistungen
- Auswahl aus rund 270 Hotels in Deutschland und den Nachbarländern
- Full-Service Buchung
- Gültigkeit: 18 Monate

Nur 255.-Euro für 2 Personen (im Wert von bis zu 600,- Euro)

Bestellung, Hotelauswahl und weitere Informationen unter:
www.connex-gutscheine.net/udvm

Telefon: 0611-23 609 436 (Mo.–Do.: 8–17, Fr.: 8–14 Uhr)



Inklusive Geschenk-Packaging:
Das hochwertige Gutschein
Booklet kommt inklusive
Geschenk-Packaging zu Ihnen
nach Hause!

Maßgeschneiderter Sonnenschutz für Ihr Zuhause



WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

PERFEKTE LÖSUNGEN RUND UMS HAUS ...

Beratung, Planung und Ausführung

Wulf & Berger sorgt mit seinem kompetenten Team dafür, dass man sich zu Hause sicher, gut aufgehoben und rundum wohl fühlt. Das renommierte Familienunternehmen steht seit 1871 für Tradition und Qualitätsarbeit mit Rundum-Sorglos-Service. Angeboten werden Stahl-, Edelstahl-, Aluminium-, Blech-, Holz-, Glas- und Elektroanschluss-Arbeiten, sowie Sonderanfertigungen. Darüber hinaus werden erprobte Bauelemente, Produkte und Dienstleistungen angeboten. Für sämtliche Projekte wie Terrassen-Beschattungen, Sonnensegel, Markisen, Wintergärten, Tore, Zäune, Carports oder Vordach steht das Team mit Rat und Tat zur Seite.

Kontakt

Hessenring 11, 64572 Büttelborn

Tel. 06152-979090

E-Mail: info@wulf-berger.de

www.wulf-berger.de

-Anzeige-

Darmstädter Künstlerabende

LIONS Club Darmstadt-Castrum bietet digitale Unterhaltung



27. April um 19.30 Uhr

Tilmann Hoppstock, geboren 1961, studierte Violoncello und Gitarre an der Akademie für Tonkunst in Darmstadt (1977-1981) und an der Musikhochschule in Köln (1983-1984). Seine Schüler von der Akademie für Tonkunst spielen an diesem Abend ein Konzert im dortigen Petersensaal. Zu hören gibt es unter anderem Werke von Bach, Chopin und Piazzolla.



4. Mai um 19.30 Uhr

Kabbaratz, das sind Evelyn Wendler und Peter Hoffmann. „Sie machen kein Nummernkabarett sondern präsentieren sorgfältig recherchierte und anspruchsvolle Theaterprogramme“ heißt es im Darmstädter Stadtlexikon. Kabbaratz präsentiert Teile aus dem ganz neuen Stück „Ich würde alles für mich tun“.



18. Mai um 19.30 Uhr

Woody Feldmann ist in Darmstadt und der Region nicht nur durch die Fastnacht bekannt. In normalen Zeiten tritt sie zweimal wöchentlich in Riedstadt im eigenen Theater auf. „Auch wenn's platt klingt: Es gibt nichts Schöneres, als den Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern“, sagt die Frau, die nicht nur viel Sinn für Humor hat, sondern auch ganz viel Stimme.

Weil Liveveranstaltungen nicht möglich sind, entschied sich der LIONS Club Darmstadt-Castrum zu einer ganz besonderen Art ihres sonst regelmäßig analog stattfindenden Clubabends. Um lokale Künstler zu unterstützen und um selbst gut unterhalten zu werden, verpflichten die Lions Künstler aus der Region, interessierte Zuschauer können die Auftritte per Zoom-Konferenz verfolgen..

Wer bei einem Künstlerabend dabei sein möchte, sendet bitte eine E-Mail an: lions@darmstadt-castrum.de, Im Betreff den Namen des jeweiligen Künstlers, der an diesem Abend auftritt. Sie erhalten dann am Tag der Veranstaltung einen Link zur Zoomkonferenz.

Der LIONS Club Darmstadt-Castrum freut sich auf einen unterhaltsamen Abend.

Lions-Club
Darmstadt-Castrum



VOLLE ÖKOENERGIE* VORAUSS.

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

**EINFACH
KLIMAFREUNDLICH
FÜR ALLE.**

**FÖRDERER
VON KULTUR
UND SPORT**





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

***Bitte bleibt
gesund!***



Mehr drin für
Dich & Euch