

LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region.



Mit Sonderbeilage



Gesundheit | Lust auf Genuss | Wohnkultur

WENN DER BLUTZUCKER ZU HOCH IST

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

EINE TOLLE KNOLLE, DIE ES IN SICH HAT

Es gibt viele gute Gründe Knoblauch zu essen



GESUNDHEIT

- 6 **Wenn der Blutzucker zu hoch ist**
Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- 7 **Diabetes und Parodontose – zwei heimtückische Volkskrankheiten**
Dr. med. dent. H. Kokabpick
- 9 **Bei Diabetikern sind die Warnzeichen anders**
Kardiologe Dr. Hiller Moehlis von der Medizinischen Klinik I
am Klinikum Darmstadt
- 11 **Synergien von Schul- und Komplementärmedizin sinnvoll nutzen**
Dr. med. Sabine Wiesner
- 17 **Gefährliches Duo**
Die unguten Wechselwirkungen von Diabetes und Parodontitis
- 23 **Barfußstanz zwischen Körper, Geist und Seele**
NIA ist ein ganzheitliches Fitnesskonzept
inklusive Lebensphilosophie

LUST AUF GENUSS

- 25–27 **Eine tolle Knolle, die es in sich hat**
Es gibt viele gute Gründe Knoblauch zu essen
- 29 **Apropos Wein...**
Lebenslust Flaschenpost

WOHNKULTUR

- 34–35 **Schatten nach Maß**
Wohlt temperierte Sommertage mit modernstem Sonnenschutz
- 36–37 **Ein Hauch von Asien im heimischen Grün**
Bambusgewächse wollen meist hoch hinaus

Gartenwelten

- 49–56 **Sonderbeilage zur Gartenmesse**
„Gartenwelten“ in Dieburg





schön, dass Sie wieder da sind...

Die letzten Wochen haben bei mir alles andere als Frühlingsgefühle hervorgerufen – zu nass, zu kalt, einfach usselig... Die Sonne, pünktlich zur Badesaison, ließ hoffen – leider viel zu kurz. Und so entzündete ich abends noch feierlich meinen Kamin, statt in einem Straßencafé zu sitzen und genüsslich einen Apéro-Spritz zu schlürfen. Wahrscheinlich müssen wir uns noch etwas gedulden mit dem Sommer und die Zeit mit anderen Aktivitäten überbrücken...

Wie wäre es mal wieder mit Tanzen? Die Bewegung im Rhythmus der Musik hat nämlich viele Vorteile. Sie vitalisiert durch die Bewegung viele Muskelgruppen und vertreibt schlechte Laune. Auch

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,



die Pfunde purzeln, nicht zu vergessen die soziale Komponente.

Schon Aurelius Augustinus wusste: „Oh Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen“. Tanz und Musik dürften so alt wie die Menschheit sein und immer wieder gibt es neue Trends. Einer dieser Trends heißt „NIA“. Diese Art zu Tanzen hat einen ganzheitlichen Ansatz. Er dient der Selbsterfahrung und setzt sich aus Elementen des Jazzdance, klassischen Tanzelementen, fernöstlicher Tanzkunst und Entspannungsmethoden wie Yoga und Tai Chi u. a. zusammen. Falls ich Ihr Interesse geweckt habe...auf Seite 23 erfahren Sie mehr zum Thema.

Dem Wetter zum Trotz, hat Daniel Patschull, Inhaber von Patschull EDEKA Arheigen, bereits seine Grillsaison eröffnet. Auch in diesem Jahr landen nur die besten Stücke auf dem Grillrost. Seine persönliche Empfehlung: Dry Aged Beef, Fleisch vom Iberico-Schwein und leckere Wildschweinwurst aus dem Odenwald, nach ungarischem Rezept gewürzt. Dazu Biere aus Darmstadt und regionale Grillsoßen.

Zu einem gelungen Grillabend sollte eine selbstgemachte Ajoli mit frischem Knoblauch nicht fehlen. Sie ist ein idealer Begleiter zu gegrilltem Fleisch und Fisch, oder einfach nur als Dipp. Was viele aber nicht wissen, die würzige Knolle ist nicht nur sehr schmackhaft, sondern hat oben drein auch noch heilende Kräfte. Es gibt also gleich mehrere Gründe, Knoblauch zu essen. Lesen Sie dazu auf den Seiten 25–27.

Auch Molinas saisonale Weinkarte kann sich sehen lassen...

An der neuen Verkostungstheke im Granconsumo kann in Zukunft bei Weißbrot und Oliven auch der eine oder andere Tropfen Wein – bevor dieser schließlich im Einkaufswagen landet – vorgekostet werden. Einen Auszug aus Molinas Weinkurier finden Sie auf Seite 28.

Und last but not least, dürfen natürlich auch die Gesundheitsthemen in unserem Heft nicht zu kurz kommen. In dieser Ausgabe berichten wir über Diabetes und deren Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt – warum gerade Diabetiker besonders gefährdet sind, dran zu erkranken. Dr. med. Hiller Moehlis von der Medizinischen Klinik I am Klinikum

Darmstadt gibt Aufschluss über Ursache, Diagnostik und Therapie und warnt davor, Herzschmerzen zu ignorieren. Lesen Sie dazu auf den Seiten 6–11 und 17.

Doch bei aller Gesundheit darf zu dieser Jahreszeit die Gartenlust nicht zu kurz kommen. Gartenfans sollten sich unbedingt bereit halten, wenn vom 25.-26.6. die Gartenausstellung „Gartenwelten“ zum ersten Mal im Schlossgarten in Dieburg ihre Tore öffnet. Während dieser Tage dreht sich alles rund um Kunst, Garten, Terrasse, Haus und mehr. Lesen Sie dazu in der Sonderbeilage „Gartenwelten“.

Ich hoffe, wir konnten Sie mit der brandneuen Sommer-Ausgabe ein wenig inspirieren.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Schmökern. Suchen Sie sich ein schattiges Plätzchen und genießen

F. Oehmichen

Ihre Friederike Oehmichen

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

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

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

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

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

Druck: alpha print medien AG, Darmstadt

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



IMPRESSUM

WILLENBÜCHER BESTATTUNGEN

seit 1868 im Familienbesitz

Das Leben ist ein Geschenk.

Ein liebevoller Abschied auch.

Telefon 0 61 51 - 6 47 05

Herdweg 6-8

64285 Darmstadt

www.willenbuecher.org

Lernen Sie uns kennen.

In unserer Hausbroschüre, auf unserer Homepage
oder im ganz persönlichen Gespräch.



Sonntag 10. Juli, 11:00 Uhr
Philharmonie Merck Horns
Horns in Movies

Sonntag 17. Juli, 11:00 Uhr

Michael Fitz
Es ist noch längst nicht alles gesagt,
was gesagt werden will.

Sonntag 24. Juli, 11:00 Uhr

Uli Partheils PLAYTIME
feat. Peter Back /ts
und Bernhard Sperrfechter /git

Sonntag 21. August, 11:00 Uhr

Count City Jazz Big Band
Sound aus der Stadt, in der die Grafen hausen

Alice KULTUR SOMMER

Juli und August 2016

Der Alice-Kultursommer zählt inzwischen zu einer festen Einrichtung im Darmstädter Festivalkalender. Bereits zum achten Mal präsentiert das Alice-Hospital in den Sommermonaten Musik am Fuße der Mathildenhöhe.

Hornensemble der Philharmonie Merck

Zum Auftakt der kleinen Reihe spielt am Sonntag, dem 10. Juli 11:00 Uhr das Hornensemble der Philharmonie Merck „Horns in Movies.“ Das Ensemble rekrutiert sich aus Hornisten, die im Orchester des Merck Unternehmens in Darmstadt zusammen spielen. Zum ersten Mal in der Geschichte des Orchesters bestreitet nun das Hornensemble ein sinfonisches Konzert mit dem Schwerpunkt Film-musik. Auf ihrem Programm „Horns in Movies“ stehen die Filmkompositionen Titanic und Braveheart, Star Trek, Skyfall sowie Back to the Future. So einzigartig diese Besetzung mit zwölf Hörnern an-mutet, so vielfältig ist das Klangspek-trum dieses Ensembles. Wir dürfen ge-spannt sein.

Michael Fitz

„Es ist noch längst nicht alles gesagt, was gesagt werden will“, lautet der Titel des aktuellen Programms von Michael Fitz am Sonntag dem 17. Juli um 11:00 Uhr. Michael Fitz dürfte den Zuschau-ern der ARD-Tatortreihe noch als Kri-minaloberkommissar Carlo Menzinger aus München bekannt sein. Mit seiner eigenwilligen Kombination aus Liedern, Geschichten und hinter sinnigem Hu-mor hat Michael Fitz eine Nische ge-funden, die noch lange nicht voll und ganz erschlossen ist. Mit jedem Thema, dass der 56-jährige Schauspieler und Song-Schreiber in Musik und Poesie um-setzt, öffnet sich ein pfadloses und un-entdecktes Land, das erkundet und er-forscht werden will. Ganz entspannt und lediglich mit einer Hand voll Gitarren und der eigenen Stimme ausgerüstet, stellt sich Michael Fitz seinem Publikum. Wer da mitgehen will, ist herzlich eingeladen.

Uli Partheils PLAYTIME

Nach Film und Fernsehen geht es bei Uli Partheils PLAYTIME am Sonntag, dem 24. Juli 11:00 Uhr um literarische Bezüge. Dabei sucht der Darmstädter Pianist Uli Partheil kompositorisch und musikalisch nach Erweiterungen. Nach-dem zuletzt schon bei seinem Projekt „Music For Writers“ der Frankfurter Ten-orient Peter Back, Mitglied im legendären hr-Jazzensemble, zum festen Bestandteil der Formation wurde, stößt nun der aus Eberbach stammende Gitarrist Bernhard Sperrfechter hinzu. Man kann gespannt sein auf die neue Klangtextur, die er dem Quartett beifügen wird.

Count City Jazz Big Band

Am Sonntag, dem 21. August um 11:00 Uhr, setzt die Count City Jazz Big Band mit dem Sound aus der Stadt, in der die Grafen hausen den Schlussakkord des dies-jährigen Alice-Kultursommers. Der Bandname ist eine Hommage an die Heimatstadt Gräfenhausen. Schließlich kommt der tolle Sound aus der Stadt, in der die Grafen (engl. Count) hausen – Count City also. Zurzeit wird die Band von dem international bekannten Jazz-musiker Wilson de Oliveira geleitet. It don't mean a thing, if it ain't got that swing, sagte seinerzeit Duke Ellington und beschrieb damit die Musikrichtung, die schon seit Jahrzehnten das Publikum mitswingen lässt. Und genau das ist das Bestreben, das auch die Count City Jazz Big Band verfolgt: ein beswingtes und gut gelauntes Publikum.

Ob liegend auf der Picknickdecke, sit-zend im Gartenstuhl oder stehend am Tisch – die Gäste sollen sich wohlfühlen in dieser außergewöhnlichen Atmosphä-re zur Matinee am Alice-Hospital. Auch wenn es regnet oder schneit – gespielt wird im Freien. Die Konzerte beginnen jeweils um 11:00 Uhr. Der Eintritt ist frei. Der Alice-Kultursommer findet im Rahmen des Kultursommers Südhessen statt und wird vom Hessischen Ministeri-um für Wissenschaft und Kunst gefördert und von der Sparkassen-Kulturstiftung Hessen-Thüringen unterstützt.

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



Das komplette Programm ist unter
www.alice-hospital.de oder
Tel. 06151/402-1400 erhältlich.

SICHERHEIT FÜR KIND UND ELTERN: HERZ-SCREENING FÜR NEUGEBORENE

Spezielle Vorsorgeuntersuchung am Marienhospital Darmstadt kann Leben retten.



Dr. med. Elmo Feil

Die Geburt eines Kindes zählt zu den schönsten Ereignissen im Leben. Und die allermeisten Babys sind gesund. Eines von 100 Neugeborenen aber kommt mit einem angeborenen Herzfehler auf die Welt. In diesem Fall kann eine zuverlässige, rechtzeitig gestellte Diagnose Leben retten. Sicherheit für Kind und Eltern gibt ein Herz-Screening, das als Vorsorgeuntersuchung am Marienhospital Darmstadt seit neun Jahren angeboten wird.

Die Sterblichkeitsrate von Neugeborenen ist in Deutschland in den vergangenen Jahrzehnten erheblich zurückgegangen: Während 1950 noch fast 70.000 Kinder im ersten Lebensjahr verstorben sind – vorwiegend an Infektionen –, sind es heute nach Angaben des statistischen Bundesamtes weniger als 3.000 Kinder. Zu den Risikofaktoren zählen in erster Linie Frühgeburten, gefolgt von angeborenen Fehlbildungen. Auch heute sterben noch mehr Kinder im ersten Lebensjahr an einem angeborenen Herzfehler als am plötzlichen Kindstod.

Herzfehler bei Kindern werden mit herkömmlichen Methoden bei rund dreißig Prozent nicht rechtzeitig erkannt – mit oft schwerwiegenden Folgen. „Durch die Fehlbildungen kann ein Sauerstoffmangel im Gehirn, in den Nieren oder in der Leber entstehen – und diese Schäden seien häufig nicht mehr zu therapieren. Das

Herz-Screening sei der Gold-Standard bei der Diagnose angeborener Herzfehler. Dank der enormen Fortschritte in der Kinder-Herzchirurgie könnten zudem heute alle Herzfehler operiert werden.“ Vor diesem Hintergrund startete Dr. Elmo Feil, Kinderkardiologe und Kinderarzt, vor neun Jahren das Pilotprojekt „Ultraschall-Screening auf angeborene Herzfehler bei Neugeborenen“ am Marienhospital Darmstadt.

Die Untersuchung kostet etwa 80 Euro. Drei Krankenkassen erstatten bislang die Kosten der Untersuchung; weitere Verhandlungen laufen.

Dr. med. Elmo Feil
Dr. med. Iris Holten
Dr. med. Matthias Hachmann

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin
Pädiatrische Kardiologie

Martinspfad 72
64285 Darmstadt
Telefon: 06151 / 46386

hallo@e-kinderaerzte.de
www.e-kinderaerzte.de

**Dank der Reha für
meinen Rücken
kann ich wieder
richtig Gas geben.**



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

In Deutschland werden pro Jahr ca. 400.000 künstliche Hüft-, Knie- und Schultergelenke implantiert. Die **individuelle Rehabilitation** nach einer Operation ist ein sehr wichtiger Beitrag zur Wiedererlangung der Belastungsfähigkeit im Beruf, Alltag und in der Freizeit. Gemäß unserem Motto „Bewegen für ein aktives Leben“ setzen unsere qualifizierten und erfahrenen Therapeuten/innen gemeinsam mit Ihnen eine auf Sie abgestimmte Therapie um.

Unsere Schwerpunkte sind:

- Die AHB nach orthopädischen und chirurgischen Operationen wie Hüft-, Knie- und Schultergelenkersatz, Osteosynthesen, Gelenkoperationen, Wirbelsäulen- und Bandscheibenoperationen. Ebenfalls

behandelt werden Patienten mit degenerativen oder entzündlichen Erkrankungen der Wirbelsäule oder Gelenke.

- Die internistisch-kardiologische Rehabilitation nach operativen Eingriffen an Gefäßen und am Herzen wie z.B.: Stent-Implantationen, Herzklappenersatz und Bypass-Operationen.

Nach der Aufnahmeuntersuchung durch den Arzt werden diagnostische Schritte und die erforderliche Therapie festgelegt. Unsere Klinik verfügt zudem über eine moderne digitale Röntgen-Anlage für den internistischen und orthopädischen Bereich.

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik

Asklepios Hirschpark Klinik
Lindenstraße 12
64665 Alsbach-Hähnlein

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



WENN DER BLUTZUCKER ZU HOCH IST

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

Zirka acht Millionen Menschen leiden in Deutschland an Diabetes mellitus, deshalb spricht man auch von einer „Volkskrankheit“. Hierbei handelt es sich um eine chronische Erkrankung des Zuckerstoffwechsels. Die Folgen sind erhöhte Blutzuckerwerte, die zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel führen.

Die Ursache für diese Erkrankung ist das Fehlen oder die reduzierte Wirksamkeit des körpereigenen Hormons Insulin,

das den Einbau von Glukose in die Körperzellen zum Beispiel den der Leber, der Muskulatur und des Fettgewebes, steuert. Insulin wird normalerweise in der Bauchspeicheldrüse gebildet. Dieses körpereigene Hormon Insulin ist nötig, damit Zucker, der über die Nahrung ins Blut gelangt, von den Zellen verarbeitet werden kann.

„Diabetes mellitus“ wird in verschiedene Typen eingestuft: den wesentlich selteneren Diabetes Typ 1 und den viel häufigeren Diabetes Typ 2, der in etwa 95 von 100 Fällen von Diabetes vorliegt. Aber warum spricht man eigentlich von der Zuckerkrankheit? Der umgangssprachliche Begriff Zuckerkrankheit kommt daher, dass unbehandelte Diabetiker mit ihrem Urin Zucker ausscheiden und dieser dadurch süßlich schmeckt – was Ärzte früher nutzten, um Diabetes zu erkennen.

Typische Symptome und Anzeichen von Diabetes – insbesondere bei Typ 1 Diabetes – sind:

- starker Durst, vermehrtes Wasserlassen, Heißhunger, schlechte Wundheilung, Gewichtsverlust, Müdigkeit und trockene oder juckende Haut. Auch erhöhte Anfälligkeit für Infektionen können Anzeichen für Diabetes sein.

Eine nicht entdeckte oder unbehandelte Diabetes-Erkrankung kann zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen. Schädigungen können sich bereits in einem sehr frühen Stadium entwickeln. Deshalb ist es wichtig, Diabetes rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln, nur so lassen sich Folgeerkrankungen verringern oder gar vermeiden.

Zu den häufigsten Folgeerkrankungen gehören: Herzinfarkt, Schlaganfall, Schädigung an der Netzhaut der Augen, Zahnverlust und Diabetischer Fuß.

Diabetes Typ 1: Symptome treten früher auf

Die zweithäufigste Form ist der Typ 1 Diabetes und beginnt meist in der Kindheit oder Jugend und führt zu ausgeprägten Beschwerden. Bei ihm handelt es sich um eine Autoimmunkrankheit. Das eigene Immunsystem zerstört die Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse, die das Hormon Insulin bilden, wodurch ein Insulinmangel entsteht. Dieses körpereigene Hormon ist nötig, damit Zucker, der über die Nahrung ins Blut gelangt, von den Zellen verarbeitet werden kann. Mangelt es an Insulin, verbleibt der Zucker im Blut – der Blutzuckerspiegel steigt. Ein Typ 1 Diabetes entwickelt sich im Vergleich viel schneller als Typ 2 und zwar oft schon innerhalb weniger Wochen. Aus diesem Grund macht er sich fast immer mit den typischen Symptomen bemerkbar. Oft gehen diese vor allem mit gesteigertem Durst und Harndrang, Müdigkeit oder

einer vermehrten Infektionsrate einher. Menschen mit der Diagnose Typ 1 müssen regelmäßig Insulin spritzen, um den erhöhten Blutzuckerspiegel beziehungsweise den Mangel dieses Hormons auszugleichen.

Diabetes Typ 2 verursacht kaum Symptome

Besorgniserregend ist, dass zunehmend auch jüngere Menschen an Diabetes Typ 2 erkranken, der bisher als „Altersdiabetes“ galt. Das Tückische: Zu Beginn treten keine oder nur geringfügige Symptome auf. So wird Diabetes meist erst spät erkannt oder zufällig entdeckt, zum Beispiel, wenn ein Betroffener sich wegen einer anderen Erkrankung im Krankenhaus behandeln lässt. Schätzungsweise entwickeln nur etwa 30 bis 50 Prozent der unbehandelten Typ 2 Diabetiker die typischen Anzeichen. Oft liegt bereits ein diabetischer Folgeschaden vor, wenn die Krankheit erkannt wird.

Einer Erkrankung von Diabetes Typ 2 können Sie nicht vorbeugen, allerdings lässt sich mit viel Bewegung, einem normalen Gewicht und ausgewogener Ernährung der Blutzuckerspiegel stabilisieren. Bei fortgeschrittenem Typ 2 Diabetes helfen Medikamente in Tablettenform oder auch Insulinspritzen, um den Blutzucker zu regulieren.

Diabetes-Diagnose als Chance

Die Diagnose Diabetes bedeutet immer einen Wandel im Leben der Betroffenen. Typ 1 Diabetiker müssen fortan Insulin spritzen, Typ 2 Diabetiker werden sich zumindest auf einen neuen Lebensstil einstellen müssen. Wer allerdings bereit ist und einige Dinge beachtet – insbesondere hinsichtlich der Ernährung – und regelmäßig seinen Blutzuckerspiegel kontrolliert, der kann trotz Zuckerkrankheit ein beschwerdefreies Leben führen und Folgeschäden vermeiden beziehungsweise hinauszögern. In jedem Fall stellt die Diagnose auch immer eine Chance dar. Denn bei entsprechendem Vorgehen können viele Patienten ihren Stoffwechsel verbessern, die Symptome oft deutlich lindern und somit mehr Lebensqualität gewinnen.

Foto: © Syda Productions – fotolia.com

GESUND
HEIT

DIABETES UND PARODONTOSE

Zwei heimtückische Volkskrankheiten

Diabetes und Parodontitis – auch volkstümlich Parodontose genannt – zählen zu den meist verbreiteten chronischen Erkrankungen innerhalb der Bevölkerung. Untersuchungen belegen, dass in Deutschland ca. 80 Prozent der Erwachsenen an einer Parodontitis leiden – beim Diabetes mellitus zählt die Statistik ca. 6 Millionen Erkrankungen in Deutschland, wobei die Dunkelziffer Schätzungen zufolge deutlich höher liegt.



Dr. Kokabpick aus Pfungstadt erklärt, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen diesen beiden Volkskrankheiten gibt – der Diabetes mit krankhaften Auswirkungen hauptsächlich allgemeingesundheitlich und die Parodontitis mit chronischen Schäden hauptsächlich in der Mundhöhle, sind die zwei Seiten einer Medaille.

Beide Erkrankungen zusammen begünstigen das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko um mehr als das **50-fache!** Schon lange weiß die Wissenschaft, dass das Parodontose-Risiko sich immens erhöht, wenn der Blutzuckerspiegel nicht optimal eingestellt ist.

Heutzutage ist das individuelle Parodontose-Risiko mit modernen Untersuchungsmethoden noch vor Krankheitsbeginn ermittelbar und somit kann früh gegengesteuert werden, erklärt der spezialisierte Zahnarzt aus Pfungstadt, dessen Praxis sich auf die Früherkennung dieser und anderer Erkrankungen in der Mundhöhle spezialisiert hat.

Darüber hinaus läge bei Diabetes meist eine chronische Hyperglykämie aufgrund der gestörten Insulinsekretion vor – was im Bereich des Zahnfleisches zu einem **3-4 fach** erhöhtem Risiko, an Parodontitis zu erkranken, führe, so der erfahrene Spezialist Dr. Kokabpick. Studien belegen zudem, dass beim Diabetiker die Geschwindigkeit von Zahnfleischrückgang und Knochenabbau deutlich erhöht und der Therapieerfolg auf eine Parodontitis-Behandlung deutlich reduziert ist!

Die Folgen bei Parodontitispatienten sind immer gleich: Es beginnt mit Zahnfleischbluten und Zahnfleischrückgang und nach Jahren kommt es dann im fortgeschrittenen Zustand zu Zahnlockerung und letzten Endes dem Zahnverlust.

Damit dieser Teufelskreis unterbrochen wird, muss eine höchstmögliche Effektivität bei der Zahnfleischbehandlung erreicht werden – im besonderen bei Diabetes Patienten – deshalb ist es absolut wichtig, den genauen Status des Diabetikers festzustellen. Aus diesem Grund arbeiten Dr. Kokabpick und Betbakoz und dem Praxisteam vom ersten Augenblick an eng mit den Diabetologen zusammen.

Modernste Untersuchungsmethoden und professionelle Behandlungen gehen dabei Hand in Hand bei der Bekämpfung dieser heimtückischen Erkrankungen. Im ersten Schritt wird der Schweregrad der Parodontitis bei jedem Patienten ermittelt, danach folgt eine systematische Parodontitis-Therapie in verschiedenen Schritten:

- 1) optimale Einstellung des Blutzuckers
- 2) fachkundige Unterweisung zur Verbesserung der täglichen Mundpflege, denn die richtige Mundpflege ist das Fundament des langfristigen Behandlungserfolgs!
- 3) Beseitigung aller weichen und harten Beläge im Rahmen von professionellen Zahnreinigungen (Vorbehandlung)
- 4) fachmännische Reinigung der Wurzeloberflächen (der Zähne) vom bakteriellen Biofilm
- 5) gelegentlich sind chirurgische Nachbehandlungen bei stärkeren Entzündungen notwendig
- 6) anschließende regelmäßige Parodontitis-Nachsorge und alle 3-6 Monate eine professionelle Zahnreinigung

„Die Folgen des Blutzuckeranstiegs lassen sich nur dadurch bestimmen, wie wenig über sie hinaus ins Unmögliche wagt.“

Arthur C. Clarke



Dr. med. dent. MSc. H. Kokabpick, Master of Science Implantologie

„Schöne Zähne – Fester Biss – An einem Tag“

Die Praxis Dr. Kokabpick und Betbakoz führt die systematische Parodontitis-Behandlung bereits seit vielen Jahren unter Zuhilfenahme des LASERS erfolgreich durch. Damit wird nicht selten die Abwendung der schmerzhaften, chirurgischen Behandlung erreicht.

Der Patient erfreut sich somit einer schonenden Behandlung und der langfristigen Erhaltung seiner eigenen Zähne. Für Fragen können Sie jederzeit einen **unverbindlichen** Beratungstermin unter: **06157-157 157** vereinbaren.

UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ Ästhetische Zahnerhaltung
- ✓ Implantologie und Oralchirurgie
- ✓ Parodontologie und Knochenaufbau
- ✓ Mikroskopische Endodontie
- ✓ Kieferorthopädie und Prophylaxe



IHR
ZAHNARZT IN
PFUNGSTADT

perfectdent
Dr. Kokabpick & Betbakoz

Dr. med. dent. MSc. H. Kokabpick &
MSc. S. Betbakoz
Eberstädter Str. 65
64319 Pfungstadt

Tel: 06157/ 157 157
info@perfectdent.com
www.perfectdent.com



INTERNISTISCHE RUNDUM-VERSORGUNG

Patienten profitieren von enger Zusammenarbeit von Marienhospital und Klinikum Darmstadt



Prof. Dr. Carl Schimanski – Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Marienhospital und Direktor der Medizinischen Klinik II am Klinikum Darmstadt

Seit gut einem Jahr gehören das Marienhospital und das Klinikum Darmstadt zusammen. Eine besonders enge Kooperation zwischen beiden Kliniken besteht auf dem Gebiet der inneren Medizin: Professor Dr. Carl Christoph Schimanski ist sowohl Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Marienhospital als auch der Direktor der Medizinischen Klinik II – Gastroenterologie, Hepatopankreatologie, Diabetologie und Pneumologie am Klinikum Darmstadt. „Von der engen Zusammenarbeit profitieren vor allem die Patientinnen und Patienten, die dadurch eine optimale Rundum-Versorgung erhalten.“

Im Marienhospital decken wir die komplette Bandbreite der allgemeinen inneren Medizin ab“, erklärt Prof. Dr. Schimanski. „Das bedeutet, internistisch

erkrankte Menschen können rund um die Uhr ins Marienhospital kommen, wo sie zunächst in der neuen zentralen Aufnahme von einem Arzt untersucht und bei Bedarf stationär aufgenommen werden.“ Einen Großteil der Patientinnen und Patienten weisen die jeweiligen Hausärzte direkt ein, andere kommen über den Rettungsdienst. Personen, die dialysepflichtig sind, einen Herzkatheter benötigen oder unter schweren neurologischen Erkrankungen leiden, werden meistens direkt ins Klinikum gebracht oder aus dem Marienhospital dorthin verlegt.

Auch gastroenterologisch ist das Marienhospital weiterhin hervorragend ausgestattet. „Wir bieten ein breites Spektrum an“, sagt Prof. Dr. Schimanski. Der Schwerpunkt liegt auf Magen- und

Darmspiegelungen in HD-Qualität, innerem Ultraschall (EUS), radiologischen Untersuchungen der Gallenblase und Bauchspeicheldrüse (ERCP) sowie Mini-laparoskopien (Bauchspiegelungen) zur Beurteilung von Lebererkrankungen.

Kontinuierlicher Austausch

Ein zweites Standbein der inneren Medizin am Marienhospital ist die konservative Kardiologie. Zu den angebotenen Untersuchungen gehören beispielsweise Langzeit-EKG, Spirometrie sowie Herz- oder Belastungssechokardiografie. Auch Patientinnen und Patienten mit Herzinsuffizienz, Ödemen und Lungenerkrankungen wie COPD sind im Marienhospital gut aufgehoben. Im Pneumologischen Beatmungszentrum werden schwer Lungenkranke auf eine Heimbeatmung eingestellt. Dazu werden auch Betroffene aus dem Klinikum ans Marienhospital verlegt. „Im Gegenzug verlegen wir Patienten mit schweren Organschwächen wie Leberzirrhose und akuter schwerer Pankreatitis sowie schweren gastrointestinalen Blutungen und überwachungspflichtiger Lungeninsuffizienz ans Klinikum“, erklärt Prof. Dr. Schimanski. Die Ärzte-Teams in beiden Krankenhäusern sind gemischt. Viele Mediziner haben bereits an beiden Standorten ge-

arbeitet. Auch die Sekretariate stehen in engem Kontakt miteinander. Computertomografie-Bilder werden schnell und unkompliziert per Datenleitung übermittelt. „Es besteht ein kontinuierlicher Austausch – sowohl per Telefon als auch persönlich“, so Prof. Dr. Schimanski. Das erspart den Patientinnen und Patienten, die von einem ins andere Krankenhaus verlegt werden müssen, unnötige Zweituntersuchungen. Denn Abstimmungen unter den Medizinerinnen können auf dem kurzen Dienstweg erfolgen.

Kontakt

Innere Medizin

Marienhospital Darmstadt
Prof. Dr. Carl Schimanski
Tel.: 06151 / 406 - 231
innere@marienhospital-darmstadt.de

Medizinische Klinik II –

Gastroenterologie, Hepatopankreatologie, Diabetologie und Pneumologie
Klinikum Darmstadt
Prof. Dr. Carl Schimanski
Tel.: 06151 / 107 - 6501
carl.schimanski@mail.klinikum-darmstadt.de

LEBENSSTIL KOSTET LEBEN

Fast jeder dritte Patient im Krankenhaus leidet auch an Diabetes – am Klinikum Darmstadt sind Diabetiker bestens aufgehoben und betreut

150 Minuten – so viel Sport sollte jeder jede Woche treiben. Dazu kommen 10.000 Schritte täglich. Die Leitende Oberärztin Dr. Susanne Wüchner-Hofmann betont: „Unter 5.000 Schritten am Tag bleibt der Körper inaktiv. Der durchschnittliche Deutsche aber, der schafft nur 2.700 Schritte.“ Erschwerend kommt das Gewicht dazu: um gesund zu leben und zu bleiben, ist es wichtig, normalgewichtig zu sein. Die Wirklichkeit aber, die sieht – nicht nur in Deutschland – immer öfters anders aus.

Und so ist Diabetes mellitus eine echte Zivilisationskrankheit und unserer modernen Lebensweise mit Bewegungsmangel



Dr. Susanne Wüchner-Hofmann – Fachärztin für Innere Medizin, Gastroenterologie, Diabetologin DDG der Medizinischen Klinik II am Klinikum Darmstadt

und Ernährungsüberfluss geschuldet. Fast jeder dritte Patient in einem Krankenhaus leidet auch an Diabetes, weiß Dr. Susanne Wüchner-Hofmann, Fachärztin für Innere Medizin, Gastroenterologie, Diabetologin DDG der Medizinischen Klinik II am Klinikum Darmstadt.

Längst sind es nicht nur ältere Menschen, die an dieser Diabetesform erkranken. Es gibt auch immer mehr junge Menschen. „Zu uns ins Klinikum kommen die Notfäl-

le. Bei uns bekommen die Patientinnen und Patienten das Werkzeug an die Hand, um zuerst zu Hause klarzukommen: sie lernen Blutzucker zu messen und das Insulin zu spritzen. Natürlich muss die Therapie danach mit dem Hausarzt oder einem Diabetologen feinjustiert werden, denn die Einstellung muss sich den Lebensverhältnissen anpassen – und die sind in einem Krankenhaus anders als im privaten Bereich.“

„Im Alltag muss jeder Patient zum Fachmann seiner Erkrankung werden“, sagt Dr. Wüchner-Hofmann. Das Leben mit Diabetes ist und bleibt eine Herausforderung, egal wer man ist, wie man ist und wo man ist, es ist mal schwerer und mal leichter.

Zertifiziertes Diabetologikum

Als einziges Haus in Südhessen ist das Klinikum Darmstadt nach den Richtlinien der Deutschen Diabetesgesellschaft (DDG) als Behandlungs- und Schulungs-

BEI DIABETIKERN SIND DIE WARNZEICHEN ANDERS

Kardiologe Dr. Hiller Moehlis von der Medizinischen Klinik I am Klinikum Darmstadt warnt davor, Herzschmerzen zu ignorieren

Die Erkrankung der Herzkranzgefäße – koronare Herzerkrankung genannt – ist in den Industrieländern mit 20 Prozent die häufigste Todesursache. Kommt es zu einer Verengung dieser Gefäße, kann der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden, es kommt zum Brustschmerz (Angina pectoris), bei Verschluss können ein Herzinfarkt oder gar ein plötzlicher Herztod die Folge sein.

Die Beschwerden einer koronaren Herzerkrankung zeigen sich ganz unterschiedlich: In der überwiegenden Zahl (40%) klagen die betroffenen Menschen über eine typische Enge der Brust (Angina pectoris) mit oder ohne Schmerzausstrahlung in Arme, Rücken, Bauch, Hals oder Unterkiefer, die typischerweise bei körperlicher oder psychischer Belastung auftreten und in Ruhe nach 5 bis 15 Minuten wieder verschwinden. Einen Herzinfarkt haben als Erstereignis 50 Prozent der Betroffenen, rund 10 Prozent sterben an einem plötzlichen Herztod.

Diabetiker haben ein höheres Risiko

Eine Reihe von Risikofaktoren begünstigen das Auftreten der koronaren Herzerkrankung. Hier sind in erster Linie erhöhte Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Nikotinabusus, familiäre Belastung, das

männliche Geschlecht, ein höheres Lebensalter und in besonderem Maße der Diabetes mellitus zu nennen.

Die typischen Beschwerden einer Durchblutungsstörung des Herzens zeigen sich häufig erstmalig bei körperlicher oder psychischer Belastung. Wie Oberarzt Dr. Hiller Moehlis von der Medizinischen Klinik I – Kardiologie und Internistische Intensivmedizin im Klinikum Darmstadt rät, „sollte jeder diese typischen Warnsymptome ernst nehmen und dringend seinen Hausarzt aufsuchen.“

Dieser wird nach einer sorgfältigen Erhebung der Krankengeschichte und körperlichen Untersuchung die notwendigen diagnostischen Schritte in die Wege leiten, um die Verdachtsdiagnose einer Durchblutungsstörung des Herzens nachzuweisen. „In aller Regel werden Laboruntersuchungen, ein EKG und ein Belastungstest (Fahrradergometrie) und falls möglich eine Herzultraschalluntersuchung durchgeführt. Sollte sich der Verdacht auf eine koronare Herzerkrankung erhärten, sollte eine Herzkatheteruntersuchung erfolgen. Zeigt sich eine Verengung eines Herzkranzgefäßes, kann man diese in gleicher Sitzung mit einer Aufdehnung und Implantation einer Gefäßstütze (Stent) beseitigen“, erläutert Dr. Moehlis weiter.

zentrum für Typ1- und Typ2-Diabetiker anerkannt und zertifiziert. Ein besonderer Schwerpunkt des Diabetologikums liegt auf der Versorgung von Patientinnen und Patienten mit diabetischem Fußsyndrom. Interdisziplinär mit Angiologen, Chirurgen und Radiologen können auch diese Betroffenen optimal mit moderner Diagnostik und Therapie behandelt werden.

Diese interdisziplinäre Zusammenarbeit kommt natürlich auch allen anderen Patientinnen und Patienten im Klinikum zugute: Ab einem Blutzuckerwert von 200 werden alle Patienten dem Diabetologikum gemeldet. Die Ärzteschaft, Diabetessassistenten und Diabetesberater des Klinikums arbeiten daher nicht nur auf ihrer Schwerpunktstation, sondern sind im ganzen Haus im Einsatz. Mit Dr. Giuliana Tonon gibt es im Team eine Ärztin, die diesen Standard der Diabetesversorgung jetzt auch im Marienhospital mit aufbaut.

Kontakt

Dr. Susanne Wüchner-Hofmann
Medizinische Klinik II –
Gastroenterologie, Hepatopankreatologie,
Diabetologie und Pneumologie
Klinikum Darmstadt GmbH
Grafenstraße 9
64283 Darmstadt
Tel.: 06151/107- 940 6502
susanne.wuechner@mail.klinikum-
darmstadt.de
www.klinikum-darmstadt.de



Dr. Hiller Moehlis – Oberarzt der Medizinischen Klinik I – Kardiologie und Internistische Intensivmedizin im Klinikum Darmstadt

Brust-Engegefühl unbedingt ernst nehmen

Tritt in Ruhe eine typische Brustenge mit einer Dauer über 20 Minuten auf, begleitet unter Umständen von Übelkeit/Erbrechen, Schweißausbruch, Luftnot und starkem Angstgefühl, „dann ist ein Herzinfarkt sehr wahrscheinlich. Hierbei handelt es sich um einen lebensbedrohlichen Zustand und Sie sollten umgehend den Notarzt unter der Telefonnummer 112 alarmieren, der nach der Akut-Versorgung den Patienten in ein Krankenhaus zum Herzkatheter bringt, damit das den Herzinfarkt verursachende, verschlossene Herzkranzgefäß schnellstmöglich wieder eröffnet werden kann. Je schneller der Verschluss des Herzkranzgefäßes beseitigt werden kann, desto mehr Herzgewebe kann gerettet, desto mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit kann Ihnen erhalten werden.“

Bei Diabetikern fallen die typischen Warnsignale einer Herzgefäßerkrankung und eines Herzinfarkts, aufgrund der zuckerbedingten Nervenschäden, oft völlig weg oder sind sehr abgeschwächt. Warnsymptome des Herzinfarktes können bei Diabetikern lediglich Übelkeit, Schweißausbruch, Luftnot oder Schwindel sein. „Diabetiker sind also sehr sorgsam vom Hausarzt bezüglich Herzbeschwerden mit EKG und Belastungstests zu überwachen, um eine koronare Herzgefäßerkrankung zu entdecken oder das Fort-

schreiten der Erkrankung zu verhindern“, rät Dr. Moehlis.

Die Medizinische Klinik I unter Leitung von Prof. Dr. Gerald Werner verfügt über zwei Herzkatheterlabore, die auf dem neuesten technischen Stand sind und ist in der interventionellen Behandlung der koronaren Herzerkrankung mittels Herzkatheter sehr erfahren. „Für Patienten mit akutem Herzinfarkt halten wir eine 24 Stunden Herzkatheterbereitschaft vor, damit das verschlossene Herzkranzgefäß umgehend wiedereröffnet werden kann. Auch für Komplikationen, die bei jedem Herzinfarkt eintreten können, verfügt die Medizinische Klinik I über alle technischen und apparativen Möglichkeiten sowie eine modern ausgestattete und personell leistungsfähige Intensivstation“.

Kontakt

Dr. Hiller Moehlis
Medizinische Klinik I –
Kardiologie und Internistische
Intensivmedizin
Klinikum Darmstadt GmbH
Grafenstraße 9
64283 Darmstadt

hiller.moehlis@mail.klinikum-
darmstadt.de
www.klinikum-darmstadt.de

Klinikum Darmstadt GmbH
Akademisches
Lehrkrankenhaus

**MARIEN
HOSPITAL**
Darmstadt



Die Top-Tipps von Dr. Sabine Wiesner, wie Sie mit einfachen Mitteln Ihren Tagesablauf gesünder gestalten können

- Essen Sie Lebensmittel – und essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Lebensmittel erkannt hätte! (Zitat von Michael Pollan)
- Vermeiden Sie Kohlehydrate und Rohkost in jeglicher Form am Abend!
- Essen Sie abwechslungsreich und vor allem bunt!
- Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren – aber Achtung: Alkohol stoppt die Fettverbrennung!
- Bewegung macht fit und bringt gute Laune – täglich 10.000 Schritte sind ein machbares Ziel!
- Wasser ist das beste Schönheitsmittel – trinken Sie täglich mind. 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht (je nach Wetter und körperlicher Tätigkeit auch mehr)!
- Bürstenmassagen und Kneipp-Güsse morgens unter der Dusche straffen die Haut und bringen Ihr Lymphsystem und den Kreislauf in Schwung!
- Leben Sie im Hier und Jetzt – nur das können Sie beeinflussen – und suchen Sie Ihr Glück!

MIT EINEM GESUNDEN ESSEN FIT DURCH DEN TAG

Empfohlen von der Ernährungsexpertin Dr. Sabine Wiesner

Frühstück

3 Esslöffel Leinöl,
2-3 Esslöffel Milch (falls möglich
Rohmilch/Vorzugsmilch),
100 g Magerquark,
1 Teelöffel Honig

Zu einer gleichmäßigen Creme verrühren und mit 2 – 3 Esslöffel Dr. Budwig Linufit Energiemix über frische Früchte der Saison geben.

Mittagsessen

Vorspeise

Grüner Blattsalat, Brunnenkresse, Mini-strauchtomaten, kleine orange Paprika, süße Sahne, reife abgezupfte Erdbeeren, rosa Beeren, Sonnenblumenöl, Salz, Condimento bianco, Mini-Mozarella, Sonnenblumen- oder Pinienkerne (ohne Fett in einer Pfanne rösten)

Grüner Blattsalat mit Brunnenkresse mischen und auf einem Teller anrichten. Aus süßer Sahne, Sonnenblumenöl, reifen gezupften Erdbeeren, Condimento balsamico, rosa Beeren und Sal ein Erdbeerdressing im Mixer herstellen und über den Salat geben. Tomatenviertel,

orange Paprikastückchen, Mini-Mozarella-Kügelchen sowie geröstete Kerne darüber geben.

Hauptspeise

grüner Spargel, Salz, Zucker, Zitronensaft, Coppa (oder anderer Schinken je nach Gusto), Olivenöl, Parmiggiano gehobelt

Grünen Spargel bißfest in Salzwasser mit etwas Zucker garen und zusammen mit Coppa (oder anderem Schinken) auf einem Teller anrichten. Olivenöl darüber geben und mit frisch gehobeltem Parmiggiano bestreuen. Dazu passt ein Glas trockener Weißwein.

Dessert

Ganze Erdbeeren, Zartbitterschokolade (ggf. mit Chili oder rosa Beeren oder Orangenschalen verfeinert)

Zartbitterschokolade in Wasserbad schmelzen. Reife ganze Erdbeeren in die Schokolade dippen und auf einem Butterbrotpapier Kuchengitter trocknen lassen – ggf. Schokolade mit rosa Beeren oder Orangenschalen oder Chilipulver veredeln.

Abendessen

Hähnchenbrustfilets oder Putenschnitzel, 1-2 Eier, Salz und Pfeffer, Sesamkörner, Butter oder Sonnenblumenöl, weiße oder grüne Spargel (vielleicht auch gemischt?), Salz, Zucker, Zitronensaft, 4 Eigelb, 3 EL trockener Weißwein, Salz, Zucker, 125g Butter, Pfeffer

Hähnchenbrustfilets oder Putenschnitzel platt klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit einer Gabel verschlagen, Fleisch durch die Eimasse ziehen, mit Sesamkörnern panieren und goldgelb in Butter oder Sonnenblumenöl anbraten und garen. Weiße Spargel in Wasser mit etwas Salz und Zucker sowie Zitrone bissfest garen. Für die Hollandaise 4 Eigelb, 3 EL trockener Weißwein, Salz nach Geschmack sowie 1 Prise Zucker in einer Metallschüssel mit einem Schneebesen verrühren. Die Schüssel mit der Masse in ein heißes Wasserbad stellen (der Boden der Schüssel sollte das Wasser im Topf knapp berühren) und so lange schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Inzwischen 125 g Butter in einem 2. Topf schmelzen lassen und dann langsam in dünnem Strahl unter die Eimasse im Wasserbad rühren, bis eine dickcremige Soße entstanden ist. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und schnell servieren.

- Schlafen Sie gut – ein gesunder Schlaf sollte Ihnen heilig sein!
- Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und trainieren Sie es!



SYNERGIEN VON SCHUL- UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN SINNVOLL NUTZEN

Frau Dr. Sabine Wiesner aus Alsbach erläutert, wie wir durch bewusste Ernährung und Lebensstiländerung Zivilisationskrankheiten vorbeugen und lindern oder gar besiegen können.

Vorsprung durch Technik – so lautete ein Werbeslogan der Automobilindustrie der 90er Jahre, der anscheinend seit jeher auch für Medizin zutrifft. Aber müssen es immer die Technik oder die „chemische Keule“ sein?

Zugegeben: mit Hilfe der Pharmaindustrie können wir viele Krankheiten heute heilen, müssen uns dafür aber auch mit Nebenwirkungen und Folgeerkrankungen auseinandersetzen. Möhrensuppe bei Durchfall, Lindenblütentee bei Husten... unsere Großmütter wussten oft, wie es geht.

Heute können wir vieles wissenschaftlich erklären und therapeutisch nutzen: Senföle haben antibiotische Wirkungen, Ananas- und Papaya-Enzyme können ebenso effektiv entzündlich wirken wie der z. B. klassische Wirkstoff Diclofenac, – allerdings ohne dessen Nebenwirkungen.

Frau Dr. Sabine Wiesner aus Alsbach und ihr Team verbinden das komplette internistische (und damit schulmedizinische) Leistungsspektrum auf höchstem medizinischem Niveau mit Komplementär- und orthomolekularer Medizin.

Mehr Bewegung weniger Essen! Eigentlich ganz einfach, oder doch nicht?

Wenn Menschen krank sind oder von Beschwerden geplagt werden, findet die klassische Schulmedizin die Antwort oft leider nur in Tabletten. „Für die meisten Patienten ist es viel leichter, etwas zum Tagesablauf hinzuzufügen (wie etwa Tabletten), als einfach etwas wegzulassen (wie ungünstige Lebensgewohnheiten)“ so Frau Dr. Wiesner. Ein Blick auf unsere Ernährungs- und Lebensgewohnheiten würde uns häufig nachdenklich machen: Zu viel industriell gefertigte „gesunde“ „Pseudonahrungsmittel“, zu wenig echte Nährstoffe, zu viel Kalorien, zu wenig Bewegung – damit ist der Weg gebahnt für Zivilisationskrankheiten wie Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Übergewicht oder auch die Zuckerkrankheit.

„Lasst Eure Nahrung Eure Medizin sein und nicht die Medizin Eure Nahrung“

wusste schon Hippokrates vor über 2.000 Jahren – heute hat die Praxis von Frau Dr. Wiesner diesen Rat als Motto für ihre Arbeit mit dem Patienten gewählt. „Diät“ im eigentlichen Wortsinn bedeutet schlicht „angemessene Ernährung“ und das ist für jeden Menschen etwas anderes. Immer aber geht es ihr um langfristige und anhaltende Verbesserung von Lebensqualität und Wohlbefinden. „Wir leben in einem Land, in dem wir mit Makronährstoffen



(Kohlehydrate, Fette, Eiweiß) überversorgt und mit Mikronährstoffen (Vitamine und Spurenelemente) unterversorgt sind. Die Gründe dafür sind vielfältig. Nicht jeder Übergewichtige ist ein „disziplinloser Vielfraß“, häufig versucht unser Körper, „Klasse durch Masse“ zu kompensieren.

Viele Krankheiten könnten aber ohne Medikamente „vom Tisch sein“, wenn wir insbesondere unseren Konsum von Kohlehydraten, also Zucker in jeglicher Form – d. h. auch in Form von Back- und Teigwaren, nicht nur Süßigkeiten – deutlich einschränken würden. Bereits in den 50er und 60er Jahren hat der österreichische Arzt Dr. Wolfgang Lutz seine Patienten (nicht nur die Diabetiker!) mit einer low carb Diät behandelt – also lange, bevor diese bei uns so modern wurde! „Zahlreiche meiner Patienten konnten so nicht nur Gewicht sondern auch ihre Medikamente reduzieren, bzw. ganz auf z. B. Diabetes-Medikamente verzichten. Studien belegen, dass bis zu 85% aller sog. „Altersdiabetiker“ bei entsprechender Lebensführung auf ihre Medikamente verzichten könnten“, so Frau Dr. Wiesner. Wo dies nicht oder nicht vollständig gelingt, gilt es, durch gezielte Lebensstiländerung und durch eine gezielte Mikronähr-

stofftherapie mögliche Nebenwirkungen und Folgeerkrankungen so gering wie möglich zu halten.

Hilfe zur Selbsthilfe ist möglich – und immer stärker gewollt

„Letztendlich geht es aber um viel mehr als nur um eine ausgewogene Ernährung. Wir glauben, dass der Mensch eine einzigartige Persönlichkeit ist und dass Körper, Seele und Geist einer optimalen Pflege der Gesundheit bedürfen. Ist ein Bereich gestört, werden die anderen unweigerlich in Mitleidenschaft gezogen. Daher begleiten wir unsere Patienten auf dem Weg zu einem eigenen, ganzheitlichen Gesundheitsbewusstsein und unterstützen sie, selbst etwas für ihr Wohlbefinden und für ihre Gesundheit bzw. ihre Genesung zu tun“.

Auf der Website von Dr. Sabine Wiesner (<http://www.dr-wiesner-alsbach.de>) können Sie sich ein genaues Bild der Leistungen der Praxis verschaffen, weitere Informationen zu den angesprochenen Themen und natürlich auch die Kontaktdaten zur Vereinbarung eines Erstberatungstermines einholen.



**dr. med.
sabine wiesner**

**fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin
und prävention**

- hausärztliches und internistisches Leistungsspektrum
- Ernährungsmedizin
- Orthomolekulare Medizin
- Gewichtsreduktionskurse
- Raucherentwöhnung
- Patientenschulungen für Diabetiker mit und ohne Insulin
- Patientenschulungen für Diabetiker mit Asthma
- Patientenlaufftreff

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



Dr. med. Sabine Wiesner (Mitte) und Team

Eines der modernsten Radiologischen



Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik | Die Radiologen

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

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

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

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



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

Diagnostik-Zentren Europas



Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

Digitale Mammografie

Hochauflösende Darstellung der Brust;
Erkennung kleinster Verkalkungen und
Rundherde

Digitales Röntgen

Strahlungsreduziert im Vergleich zu
herkömmlichen Methoden

Knochendichtemessung

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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen



Fachärzte für Diagnostische Radiologie

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

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

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

RÖNTGENSTRAHLEN BLEIBEN EIN RISIKO

Computertomographie nur bei konkretem Krankheitsverdacht

Die diagnostische Untersuchung mittels Röntgenstrahlen ist ein Segen und nicht mehr wegzudenken. Und es ist klar, dass die moderne Medizin auf dem Gebiet der bildgebenden Diagnostik enorme Fortschritte gemacht hat. Tatsachen lassen sich nicht leugnen. Doch sieht genau diese moderne Medizin ihre Methoden oft allzu blauäugig. Nicht zuletzt, weil mit dieser Technologie auch Gelder generiert werden. Denn so praktisch und sinnvoll das Aufspüren von körperlichen Veränderungen sein mag: Es bleibt ein gewisses Risiko, dass bei allzu großzügiger Anwendung die Anfälligkeit für eine Krebserkrankung steigt. Deswegen gehören Nutzen und Schaden der Durchleuchtung genau überprüft. Ältere erinnern sich: Beim Schuhkauf wurden die Füße früher ins Pedoskop gesteckt. Wackelte man mit den Zehen, konnte der Verkäufer sehen, ob noch Platz vorhanden war.

Dies geschieht heute durch Tasten. Auch wenn das Zehenschauspiel im albern wirkenden Apparat lustig ausgesehen haben mag, aus jetziger Sicht waren diese Veranstaltungen fatal. Röntgen nur um der Vorsorge willen? Dies ist ein fragwürdiges Unterfangen. Viele Menschen wissen übrigens nicht, dass auch die Computertomographie mittels Röntgenstrahlung funktioniert.

Die Faszination der Bilder besticht

Eine Röntgenröhre umkreist den Patienten spiralförmig und es wird eine gigantische Menge von Daten ermittelt, die auf Wunsch auch dreidimensional dargestellt werden kann. Man kennt diese Präsentation räumlicher Bilder von verschiedenen Organen aus den Medien. Das macht Eindruck und ist faszinierend. Vom Einzel-CT, über das Vielzeilen-CT bis hin zur 320-Schichtenaufnahme pro Rotation ist

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

man angelangt und erhält nahezu perfekte Bilder. Doch über die unter Umständen fatalen Nebenwirkungen dieser aktuellen Verfahren wird sehr wenig berichtet. Dabei ist der starke Anstieg von Beeinträchtigungen durch diagnostische Strahlenbelastung auch in Deutschland gesichert. An dieser Stelle sei angemerkt, dass das renommierte Fachblatt „New England Journal of Medicine“ eindeutig und unmissverständlich vor den Folgen von computertomographisch durchgeführten Untersuchungen warnt: In einigen Jahrzehnten könnten laut diesem Fachorgan 1,5 bis 2 Prozent aller Krebserkrankungen auf diese Methode der diagnostischen Verfahrensweise zurückzuführen sein. Dieselbe Meinung, wenn auch nicht mit konkreten Zahlen belegt, vertritt übrigens auch die internationale Strahlenschutzkommission in ihren regelmäßigen Veröffentlichungen. Und so liest sich die Einschätzung des Informationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszent-

rums: „Zwar ist die Strahlenbelastung durch ein CT höher als bei einer gewöhnlichen Röntgenuntersuchung. Doch der diagnostische Nutzen überwiegt meistens das erhöhte Strahlenrisiko. Es können mehr und detaillierte Bilder gemacht werden, und so können Ärzte auf den CT-Aufnahmen oft bereits kleinere Veränderungen erkennen. Dennoch sollten Patienten vorher mit ihren Ärzten über die Notwendigkeit der Untersuchung sprechen, um unnötige Doppeluntersuchungen zu vermeiden.“

Bei Kindern ist genaues Abwägen unerlässlich

Dass die Strahlung bösartige Tumore auslösen kann, sagt auch Christoph Heyer von der Uniklinik Bochum. Gefährdet seien vorwiegend Kinder und Jugendliche, denn das Körpergewebe in diesem Alter reagiere sehr sensibel auf die angewendete Strahlung. „Normalerweise dürfte keine einzige Computertomographie über-



„Wenn ein Kind stürzt, können Computertomographien heutzutage rasch Klarheit über Art und Ausmaß etwa einer Kopfverletzung schaffen. Doch seit vielen Jahren diskutieren Radiologen über die Langzeitfolgen von Röntgenstrahlen bei Kindern.“

flüssig sein“, sagt Heyer in einem Artikel der Tageszeitung WELT. Denn bei dieser Methode der Durchleuchtung treffe den Patienten eine um das 100- bis 1000-fache höhere Strahlenmenge als bei einer normalen Röntgenuntersuchung, auch wenn dieser dies nicht merke. Gerade bei Kindern ist eine genaue Abwägung daher als ethische Pflicht anzusehen.

„Computertomographien bei Kindern steigern das Krebsrisiko relativ um 24 %, so das beunruhigende Resultat einer großen Populationsstudie, bei der medizinische Daten von rund 11 Millionen Australiern untersucht worden sind“, schreibt die Autorin Julia Rommelfanger in einem deutschen Fachblatt für Kinderheilkunde. „Wenn ein Kind stürzt, können Computertomographien heutzutage rasch Klarheit über Art und Ausmaß etwa einer Kopfverletzung schaffen. Doch seit vielen Jahren diskutieren Radiologen über die Langzeitfolgen von Röntgenstrahlen bei Kindern.“, so die Fachjournalistin weiter. Und sie schließt: „Seit mehr als zehn Jahren weiß die Fachwelt um das Krebsrisiko dieser Strahlung bei Kindern.“ Die Gefahren sind offensichtlich, doch Dramatisie-

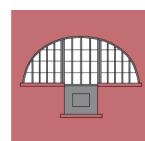
rung und Polemisierung sind der falsche Weg. Nur der verantwortliche Umgang mit diesem diagnostischen Medium kann negative Folgen für die Patienten verhindern. Verdammung und Verteufelung sind keinesfalls notwendig, der unbeschwert lässige Umgang mit der Technologie oder die Ignoranz alternativer Methoden aber auch nicht. Gerade in der Kinderheilkunde ist eine wohl dosierte Entscheidung über den Einsatz der mit Risiken behafteten Dosen unerlässlich. „Sollten Kliniken oder radiologische Praxen mit der Behauptung werben, dass die modernen Tomographen nur eine sehr geringe und damit harmlose Strahlenbelastung verursachen, ist dies ganz einfach verkehrt.“, findet Dr. Dr. Dieter Mahr, Leiter der Privatpraxis für Kernspintomographie in Darmstadt.

Rasanz und Exaktheit als Leitlinien?

Je detaillierter die Abbildungen erfolgen, desto intensiver ist die Strahlendosis, die beim Menschen ankommt. Industrie und Anwender mögen hier gerne. Und dies zum Leidwesen der unwissenden Laien. Man punktet mit der Rasanz und der Exaktheit der Bilder. Denn es steht fest: Fast drei Jahre lang eine tägliche gewöhnliche Röntgenaufnahme der Lunge ergibt die gleiche Strahlenbelastung wie eine Herzuntersuchung mit einem Computertomographen! Dem Patienten sollte bewusst sein, dass eine gängige Röntgenaufnahme, wie sie beispielsweise bei Knochenbrüchen gemacht wird, weniger belastet als eine umfangreiche Mehrschichtendiagnostik. Deshalb gilt es, besonders bei Mehrfachuntersuchungen auf die adäquate Wahl der Methode zu achten. Sicher ist: Der Einsatz der Computertomografie markiert ein Meilenstein in der Medizin. Nur sollte die Anwendung sinnvoll sein, erst nach genauer Abwägung stattfinden und nicht zwangsweise bei einem Gesundheitscheck praktiziert werden. Wie kann der Patient sich schützen? Er sollte im Gespräch mit dem überweisenden Arzt die Risiken um die Notwendigkeit erörtern. Auch ist es dem mündigen Bürger durchaus erlaubt, nach alternativen Methoden wie der Ultraschalluntersuchung oder der Kernspintomographie zu fragen. Bei letzterer entsteht, viele Menschen wissen dies nicht, überhaupt keine Strahlenbelastung. Noch dazu kann hierbei die diagnostische Aussage der Bilder den registrierten Ergebnissen der Computertomographie überlegen sein.



Fotos: André Hirtz



RNG RADIOLOGIE

Privatpraxis für Kernspintomographie
am Hundertwasserhaus in Darmstadt

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

Dipl. Chem. B. Weimer
Facharzt für Nuklearmedizin

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

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



KERNSPINPRAXIS
AM HUNDERTWASSERHAUS
DARMSTADT

Besser Hören mit Hörgeräte Bonsel

Schlecht Hören

Hörgeräte Bonsel lädt Sie herzlich ein:

Große Höraktion

Testen Sie jetzt bei unserer großen Höraktion die aktuellen Hörsysteme von Audio Service. Egal ob Im-Ohr-, Hinter-dem-Ohr- oder RIC-Hörsys-

tem – die Hörsysteme werden Ihr Leben bereichern. Welches Hörsystem am besten zu Ihnen passt, hängt von Ihren individuellen Lebensge-

wohnheiten, der Art Ihres Hörverlustes und Ihren persönlichen Ansprüchen an das Hörsystem ab. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

Klein, attraktiv, innovativ und unauffällig – das sind die neuesten Hörsysteme.

Klein und diskret:

Die neuen Im-Ohr-Hörsysteme sind noch kleiner und noch individueller, nahezu unsichtbar. Auf kleinstem Raum ist das gesamte komplexe technische Innenleben des Hörsystems untergebracht.



Optimaler Hörgenuss:

Die neuen Hinter-dem-Ohr-Hörsysteme sind für Menschen, die auf Bewährtes setzen. Hier verbindet sich modernste Technologie im klassischen Design mit vielfältigen Automatikfunktionen und zukunftsweisender Multimediaanbindung.



Technisch anspruchsvoll:

RIC-Hörsysteme kombinieren die Vorteile von Im-Ohr- und Hinter-dem-Ohr-Hörsystemen. Exzellentes Sprachverstehen, hervorragender Klang durch High-Tech-RIC-Technologie sowie zukunftsweisende Multimediaanbindung zeichnen diese Hörsysteme ganz besonders aus.



www.bonsel.de

**HÖRGERÄTE
BONSEL**

Luisenstr. 8 · 64283 Darmstadt · Tel.: 06151/2 42 78
Darmstädter Str. 66 · 64354 Reinheim · Tel.: 06162/91 23 99
Steinstr. 24-26 · 64807 Dieburg · Tel.: 06071/21 07 05
Wilhelm-Leuschner-Straße 28 · 64846 Groß-Zimmern · Tel.: 06071/4 96 51 04

GEFÄHRLICHES DUO

Die ungunen Wechselwirkungen von Diabetes und Parodontitis

„Man muss dem Volk nicht nur aufs Maul, sondern ins Maul schauen“ – dieses von Zahnärzten gerne modifizierte Luther-Zitat besitzt gerade bei Menschen mit Diabetes eine besondere Bedeutung. Denn zwischen einer Diabetes-Erkrankung („Diabetes mellitus“) und einer Parodontitis – also einer durch Bakterien verursachten chronischen Entzündung des Zahnhalteapparates, bestehen enge und komplexe Wechselwirkungen, die sich gegenseitig äußerst ungünstig beeinflussen können.

Dass neben einer genetischen Veranlagung, mangelnder Mundhygiene und Rauchen vor allem die Zuckerkrankheit eine Parodontitis in Gang setzen kann, belegen zahlreiche Studien: So besitzen Patienten mit einem nicht optimal eingestellten Blutzuckerspiegel ein dreifach höheres Risiko, diese Erkrankung im Mundraum zu entwickeln. Und damit nicht genug: Der Verlauf von Diabetes, der in seinen unterschiedlichen Ausprägungen

mittlerweile bei etwa zehn Prozent der deutschen Bevölkerung diagnostiziert wurde, kann sich dadurch maßgeblich beschleunigen. Und auch diabetische Komplikationen drohen bei einer vorliegenden Parodontitis: Dazu zählen gerade für Patienten mit Typ II Diabetes beispielsweise eine zu hohe Eiweißausscheidung, Nierenschäden, eine Verengung der Blutgefäße sowie ein erhöhtes Sterberisiko durch Herz-Nierenerkrankungen.

Direkte Auswirkungen hat Diabetes zudem häufig auf den Verlauf einer Parodontitis und damit auf den entzündlichen Zustand des Zahnhalteapparates, der im schlimmsten Fall zu einer irreversiblen Schädigung von Bindegewebe und Kieferknochen und damit auch zu Zahnverlust führen kann.

So schlägt eine parodontale Therapie oft deshalb weniger gut an, weil die Überzuckerung den Infektionsprozess im Mund durch Bildung sogenannter AGEs (Advanced Glycation End Products) intensiviert. Dabei handelt es sich um Substanzen, die entstehen, wenn – vereinfacht gesagt – sich Verbindungen von Kohlenhydraten (z.B. die Glukose), die etwa mit der Nahrung aufgenommen werden, an Proteine und Lipide wie etwa Fettsäuren binden.

AGEs begünstigen außerdem eine Form des sogenannten „programmierten Zelltods“, bei dem durch biochemische Prozesse gewissermaßen ein „Suizidprogramm“ von Zellen angeschoben wird. Das hat unter anderem beim Zahnhalteapparat zur Folge, dass sich weniger Kollagen und Knochensubstanz neu bilden kann und die Wundheilung gestört wird. Betroffen von der unheiligen Allianz zwischen Diabetes und Parodontitis sind auch kleinste, haarfeine Blutgefäße. Ihre Wände können durch die Überzuckerung immer dicker werden, bis sie sich schließlich total verschließen. Die Konsequenz daraus für Gebiss, umliegendes Gewebe und Kieferknochen: Der Bereich kann nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden, so dass seine Widerstandskraft stark beeinträchtigt ist. Entzündungsauslösende Bakterien haben so gerade im Mundraum leichtes Spiel.

Diabetes hat aber nicht nur Einfluss auf den Verlauf von Parodontitis. Umgekehrt kann eine unbehandelte chronische Entzündung des Zahnhalteapparates eine weitere Verschlechterung des „Zucker-Status“ von Patienten mit Diabetes Typ I und II begünstigen und sie kann – man höre und staune – die Krankheit sogar initiieren. Dieses Risiko betrifft nicht wenige Menschen. Laut Deutscher Mundgesundheitsstudie leidet bereits je-

der Zweite der 35- bis 44-Jährigen unter einer mittelschweren, jeder fünfte dieser Altersgruppe sogar unter einer schweren Form der chronischen Parodontitis.

Gerade bei diesen besonders problematischen Fällen können Erreger im Blutkreislauf sogenannte Entzündungsmediatoren freisetzen. Das sind körpereigene Stoffe, die eine Entzündungsreaktion des Organismus hervorrufen. Die Folge davon: Eine verminderte Insulinwirkung und damit ein erhöhter Blutzuckerspiegel (Hyperglykämie). Untersuchungen konnten nachweisen, dass Parodontitis-Patienten zweimal häufiger einen Diabetes mellitus aufweisen als parodontal gesunde und dass bei Menschen, die bereits unter einer moderaten bis schweren Form der Parodontitis leiden, die Gefahr an Diabetes zu erkranken etwa verdreifacht ist.

Betroffene sollten sich aufgrund solch ungunter Erkenntnisse daher möglichst frühzeitig an eine auf Parodontitis spezialisierte Praxis wenden, um dem fatalen Zusammenwirken beider Volkskrankheiten durch einen integrierten Therapieansatz von Zahnmedizin und Diabetologie effektiv zu begegnen. Denn auch in diesem Punkt sind beide Erkrankungen eng miteinander verzahnt: Vorbeugung ist die halbe Miete für eine erfolgreiche Behandlung!

Nicola Wilbrand-Donzelli

GESUND
HEIT



Oliver Stephan Eckrich
Zahnarzt-Implantologe

Gabriele Bernhard
Zahnärztin

Sven Richter
Zahnarzt

IMPLANTATE UND ZAHNERSATZ AN EINEM TAG

Mehr als 20 Jahre internationale
Implantaterfahrung

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

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

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

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

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

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

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

Computergestützte Implantologie

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

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

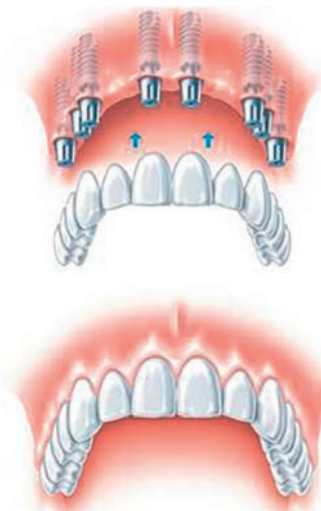
Auf Basis dieser Daten können wir einen Eingriff sehr genau vorausplanen. Am Computer lässt sich der Kiefer wie ein 3D-Modell in jede Richtung drehen und von allen Seiten betrachten – es ist sogar möglich, in den Knochen „hineinzusehen“ und die Qualität des Knochens zu beurteilen. So werden zum Beispiel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

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



Individuelle Bohrschablone*

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



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



Herausnehmbare Prothese auf Implantaten*

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



Totalprothese mit Mini-Implantaten*

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



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

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

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

 **Gabriele Bernhard & Kollegen**
Bioästhetische Zahnarztpraxis

Zahnärzte

Gabriele Bernhard
Stephan Eckrich
Sven Richter

Vorm Heiligen Kreuz 15
64331 Weiterstadt

Mo. – Do. 8.00 – 13.00 Uhr

Mo. – Do. 14.00 – 19.00 Uhr

Freitag 8.00 – 14.00 Uhr

Tel. 06150 – 4710

Mail: info@Zahnarztpraxis-Bernhard.de

www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de

DIE MIKROSKOPISCHE WURZELBEHANDLUNG

Eine filigrane Arbeit für Spezialisten



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

Was früher als notwendiges Übel galt, hat sich zu einem hochspezialisierten Fach-

gebiet der Zahnmedizin, der Endodontie, weiterentwickelt. Durch die moderne endodontische Behandlung in einer darauf spezialisierten Zahnarztpraxis ist es möglich, nahezu jeden Zahn lebenslang zu erhalten. Um solche Behandlungserfolge zu erzielen, ist eine umfangreiche Spezialausrüstung, einschließlich eines Operationsmikroskops, eine mehrjährige Weiterbildung des Zahnarztes und eine jahrelange Erfahrung auf diesem Gebiet unverzichtbar.

Bei der Behandlung müssen alle Wurzelkanäle inklusive ihrer Verästelungen gefunden und sorgfältig gereinigt und desinfiziert werden. Danach müssen die Kanäle und ihre Verästelungen vollständig und dicht abgefüllt werden, damit eine Reinfektion verhindert wird. Um diese Behandlungsschritte so perfekt wie möglich durchzuführen, ist eine Vergrö-



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



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



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



Zentrum für Implantologie und Chirurgie
Dr. Ulrich Baumgardt

Einfach schöne Zähne

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

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

ZAHNARZTPRAXIS — AM WEISSEN TURM

Ihre Zahnbehandlung im Stadtzentrum Darmstadt

Entscheiden Sie mit uns individuell über die Art der Zahn-Behandlung, die für Sie in Frage kommt. Wir nehmen uns Zeit für Sie. Ihr strahlendes Lächeln nach der Behandlung ist unser gemeinsamer Erfolg. Vertrauen Sie uns.

Wir sind spezialisiert auf

- Implantologie
- Kinderzahnheilkunde
- Parodontologie
- moderne Kunststoff & Keramikrestauration

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

NATUR PUR – RELAX 2000 BETTENSYS-TEME

Gesundes Schlafen mit unbedenklichen Materialien



Wer Wert auf ein gesundes Schlafumfeld legt, achtet auf die „Stimmigkeit des Ganzen“. Die Naturbetten von Relax-Bettensysteme werden aus gesundheitlich unbedenklichen Materialien gefertigt – keine Ausdünstung, keine Magnetfelder störenden Metalle, keine elektrostatisch wirkenden Gewebe.

Wie maßgeschneidert

Jede Wirbelsäule ist individuell und dementsprechend braucht sie auch eine individuelle Unterlage, um sich optimal ent-

spannen zu können. Nicht nur das: Die Wirbelsäule braucht auch während des Schlafes Bewegungsfreiheit durch den Wechsel der Liegeposition, um sich wirklich entspannen zu können. Dies ermöglicht das Relax 2000 Bettssystem.

Einstellungsvielfalt

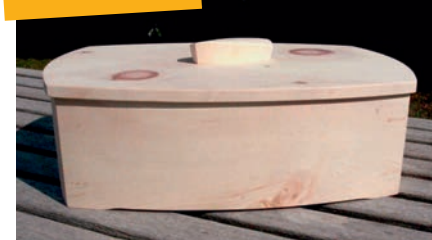
Ermöglicht wird die Anpassung des Bettes durch 45 Spezialfederkörper. So ist das Gestell noch punktelastischer, vor allem vom Schulter- bis zum Beckenbereich. Die Wirbelsäule wird an den richtigen Stellen unterstützt, an anderen wiederum gibt das System nach und ermöglicht so optimale Entspannung und einen erholsamen Schlaf. Die Spezialfederkörper kann jeder nach seinen eigenen Bedürfnissen einrichten, spezielle Zuelemente in der Mitte ermöglichen zusätzliche Schulter- und Beckenentlastung mit nur wenigen Handgriffen. Darüber hinaus kann der Einlegerahmen für weitere Einstellungsvielfalt in vier Varianten gewählt werden: Starr, mit Sitzhochstellung, mit Sitz- und Fußhochstellung oder mit Motorrahmen.

Die Matratzen aus Naturlatex sind extrem punktelastisch und passen sich der

menschlichen Anatomie perfekt an. Gern fertigen wir ihr Wunschbett nach Maß. Kommen Sie zum Probefliegen – wir beraten Sie gerne.

Schreinerei Rainer Groh
Beineäcker 7 · 64395 Brensbach
Tel: 06161/2790
www.groh-moebel.de

Unser Tipp:



Ein Zirbe Brotkasten schützt das Brot vor Austrocknung und Schimmel. Damit das Brot über Tage frisch und saftig bleibt.

Entspannt schlafen
himmlisch träumen

**Relax 2000
Bettssysteme**



RELAX
natürlich schlafen

Rainer Groh

Möbel & Schreinerei
Beineäcker 7 · 64395 Brensbach
Tel: (0 61 61) 2790
schreinereigroh@t-online.de
www.groh-moebel.de
Mo. – Fr. 8 – 18.30 Uhr
Sa. 9 – 13 Uhr
oder nach Vereinbarung

LUST AUF EIN ECHTES ABENTEUER?

Zur Verstärkung unseres „Expeditionsteams“
im Darmstädter Straßendschungel suchen wir



PFLEGEKRÄFTE (M/W)

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

Du hast die Legitimation dazu durch:

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

Die Expedition ist Erfolg versprechend, weil:

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



Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe
www.pflegedienst-hessen-sued.de

Bewirb dich und mach mit!

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

EINES DER LETZTEN ABENTEUER UNSERER ZEIT

5:50 Uhr, ein sonniger, aber noch frischer Frühsommernachmittag. Darmstädts Straßen und Gassen erwachen langsam zum Leben. Eigentlich ein schöner Tag, um ein gemütliches Frühstück auf dem Balkon zu genießen, und den Tag mit duftendem Kaffee und frischen Brötchen entstehen zu lassen. In all dieser Frühsommer-Idylle steigt Schwester K. in ihr Auto und fährt los.

An solch einem schönen Morgen macht es Schwester K. noch einmal so viel Freude, in der ambulanten Pflege zu arbeiten. Denn man kann davon ausgehen, dass an so einem Morgen jeder besser gelaunt ist. In Gedanken geht sie ihre heutige „Mission“ durch: Zuerst zu Frau B. Sie braucht ihre Insulinspritze, damit sie frühstücken kann. Sie ist eine Frühaufsteherin und mag es gar nicht, wenn sie warten muss. An diesem schönen Morgen wird es Schwester K. sicher leichter fallen, sie etwas aufzuheitern. Danach ist Frau W. dran. Frau W. hat über Nacht eine Infusion mit künstlicher Nahrung bekommen. Jetzt muss die Infusion abgehängt werden. Schwester K. ist gespannt, in welchem Zustand sie Frau W. heute antreffen wird. Es ging in den letzten Tagen deutlich bergab. Frau W. hat in all dem Leid das große Glück, eine Familie zu haben, die sich hingebungsvoll

um sie kümmert. Mit vereinten Kräften versuchen sie, die letzten Tage so angenehm wie möglich zu gestalten. Und dann steht heute noch Herr T. auf dem Plan. Er ist ein lustiger alter Herr, dem immer noch der Schalk im Nacken sitzt. Seit seinem Schlaganfall kann er seine Wohnung nicht mehr verlassen. Schwester K. wird für ihn einkaufen gehen und seine Wohnung in Ordnung bringen. Dieser Besuch ist für Schwester K. immer ein Höhepunkt in der Woche. Denn Herr T. gibt ihr so viel Kraft mit seiner Fröhlichkeit. Und das, obwohl seine Situation alles andere als ideal ist. Das tut ihr richtig gut.

Ja, die Berufe in der ambulanten Pflege sind wirklich abwechslungsreich und sinnstiftend! Ob als angelernte/r Quereinsteiger/in oder auch als ausgebildete Pflegekraft – hier kommen persönliche Kompetenzen zum Einsatz, die in keiner Schule unterrichtet werden, wie z. B. Einfühlungsvermögen, Geduld oder Flexibilität. Lust auf ein echtes Abenteuer? In der ambulanten Pflege können Menschen mit und ohne Ausbildung mitarbeiten. Die Zahl der Menschen, die Unterstützung zu Hause brauchen, steigt täglich. Wenn Sie Lust auf ein Abenteuer haben, bewerben Sie sich beim Pflegedienst Hessen-Süd. www.pflegedienst-hessen-sued.de

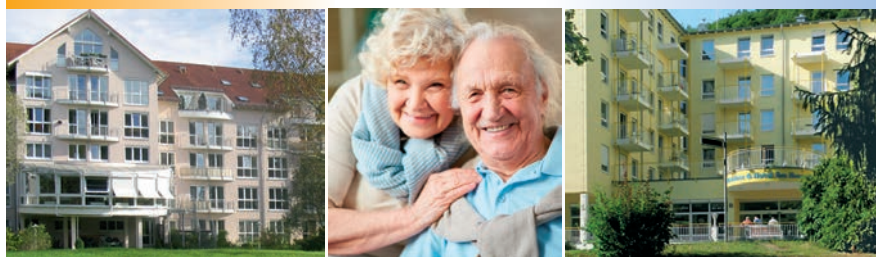
LEBEN AUF 3-STERNE-NIVEAU

Senioren wohnen in der Residenz „Am Kurpark“
in Bad König komfortabel und sicher

Komfortabel wohnen, sicher leben und in vollen Zügen genießen – mehr erhofft man sich für die Zeit der Rente doch gar nicht. Diesen Wunsch in Erfüllung gehen zu lassen, haben sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König verschrieben. In den 2- oder 3-Zimmerwohnungen, die mit Echtholzparkett verlegt sind und über eine moderne Einbauküche, ein großes Bad, einen kleinen Wintergarten mit Balkon oder Terrasse verfügen, kann sich jeder seine eigene Wohlfühlatmosphäre schaffen. Bei der Konzipierung des gesamten Hauses wurde auf die seniorengerechte, komfortable Ausstattung besonderer Wert gelegt. Die Bewohner behalten ihre Eigenständigkeit ohne die Beschwerlichkeiten des Alltags und können wie im 3-Sterne-Hotel leben. Denn sie haben die Möglichkeit, diverse Serviceleistungen individuell in Anspruch zu nehmen: Von der Raumpflege bis hin zum Wäscheservice kümmert sich das Residenz-Serviceteam zuverlässig um alle Belange. Bei Bedarf ist der 24-Stunden-Notrufservice sofort zu Stelle.

Mit direktem Zugang zum Kurpark liegt die Residenz ruhig und ist trotzdem mit dem Auto erreichbar. Der Bahnhof ist zu Fuß gut erreichbar und in die Innenstädte von Bad König, Michelstadt und Erbach bringt der hauseigene Shuttle-Bus „Resi“ die Bewohner an Ort und Stelle. Unterhaltungs- und kulturelle Veranstaltungen organisiert das Residenz-Eventteam und sorgt bei den Bewohnern für Abwechslung, mal informativ mit Vorträgen und Dokumentationen, mal gesellschaftlich mit musikalischen Engagements. Dabei wird auch für das leibliche Wohl gesorgt. Im Café-Restaurant „Parkblick“ genießen die Residenz-Bewohner nicht nur frisch zubereitete Speisen am Morgen, Mittag und Abend, sondern freuen sich jeden Tag über köstliche Kuchen und Kaffeespezialitäten. Dabei kommt man ganz leicht mit Besuchern und Bewohnern ins Gespräch. Wer neugierig geworden ist, kann in der Residenz Probe wohnen und testen, ob es ihm dort gefällt. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Vermietungsberaterin Frau Silvia Uhlig unter 06063/9594-0.

WOHNEN ★ LEBEN ★ GENIEßEN



SENIORENGERECHTES WOHNEN MIT KOMFORT

Residenz & Hotel „Am Kurpark“ Bad König

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

Leben Sie in einer attraktiven Umgebung – direkt am Kurpark.



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

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

Residenz & Hotel „Am Kurpark“ Schlangenbad

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

Wohnen Sie in einem komfortablen Haus – direkt am Kurpark.



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

RUND UM DIE UHR GUT BETREUT

Das Pflegeteam Marienhöhe ist bei Bedarf 24 Stunden für Sie im Einsatz

Wussten Sie schon, dass wir auch 24-Stunden-Pflege anbieten?

Wenn Angehörige tagsüber nicht mehr alleine gelassen werden können, oder ihre Betreuung Ausmaße annimmt, die ihre Ehepartner oder Kinder an ihre Grenzen bringt, stellt sich oft für alle Beteiligten die Frage, wie es weiter gehen soll.

Meist wollen sich Ehepartner nicht trennen, oder Kinder möchten die Eltern nicht in ein Pflegeheim bringen. Sich in ihrem gewohnten Umfeld zu bewegen gibt ihnen Halt und Sicherheit. Sollten Sie zu diesen Personen gehören, beraten und erarbeiten wir als Pflegedienst mit Ihnen gerne ein maßgeschneidertes Angebot.

- Wir bieten Ihnen die Sicherheit einer Betreuung vor Ort, rund um die Uhr.
- Gewährleistung, dass alles dem Arbeitsschutzgesetz und Sozialversicherungsgesetz entspricht.

Unser osteuropäisches Pflegepersonal ist bei uns sozialversicherungspflichtig angestellt und somit herrscht für alle Beteiligten Rechtssicherheit. Regelmäßige Besuche und Beratungen durch eine Pflegefachkraft und eine 24-Stunden-Rufbereitschaft von Pflegefachkräften garantieren Ihnen eine hohe Qualität und Sicherheit.

- Durch die Betreuung im eigenen Heim erhöht sich die Lebensqualität für alle Beteiligten.
- Eine hohe Qualität durch den Einsatz von erfahrenem Pflegepersonal.
- Kontinuität durch den Einsatz von zwei Pflegepersonen im Wechsel.
- Preisgünstig, denn bei vorhandener Pflegestufe kann ein Teil der Pflege über die Pflegekasse abgerechnet werden. Ebenso können Sie die Betreuungsleistungen nach § 45b, SGB XI und weitere Pflegekassenleistungen einbringen.

Ein guter zwischenmenschlicher Kontakt und der Aufbau von Vertrauen sind für uns ein wesentlicher Bestandteil einer qualitativ hochwertigen Pflege. In der Regel wechseln sich zwei deutsche oder osteuropäische Pflegekräfte in einem auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmten Rhythmus ab und gewährleisten eine einwandfreie Pflege rund um die Uhr. In unserem Büro, Pflegeteam Marienhöhe, Oberstraße 31 in 64297 Darmstadt, Telefon: 06151 / 97 19 00, können Sie sich unverbindlich und kostenlos beraten lassen sowie einen Kostenvoranschlag erstellen lassen. Gerne senden wir Ihnen auch das Info-Material sowie den Kostenvoranschlag vorab per Email zu.



Das Pflegeteam Marienhöhe
Oberstraße 31
64297 Darmstadt
Tel: 06151 / 97 19 00
www.pflegeteam-marienhoehe.de
info@pflegeteam-marienhoehe.de



Pflege rund um die Uhr – ein gewohntes Umfeld gibt Halt und Sicherheit

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE – DER KICK FÜR LEICHTERE BEINE

Aktiv und voller Energie mit fitten Beinen im Frühling

Gehen, Stehen, Laufen, Hüpfen – mit fitten Beinen macht der Frühling gute Laune. Endlich wieder raus in die City oder die Natur. Weg mit Hosen und Stiefeln, modische Röcke und schicke Schuhe sind angesagt. Wer nun an seinen Beinen erste Besenreiser oder sogar Krampfadern entdeckt, sollte das nicht als kosmetischen Makel abtun.

Venenleiden sind eine Volkskrankheit. Die Basistherapie sind medizinische Kompressionsstrümpfe (wie mediven elegance von medi). Der Arzt kann sie bei Notwendigkeit verordnen. Im Sanitätshaus Behrmann werden die Strümpfe angemessen. Dort sind sie jetzt in neuen eleganten Farben erhältlich. Die Strümpfe mit Kompression setzen ein Zeichen für mehr Venengesundheit, fitte und gesündere Beine.

Leuchtendes Beispiel – Kompressionsstrümpfe in Trendfarben
Die Pastelltöne Abendrosa oder Mit-

ternachtsgrau setzen zarte, verspielte Akzente (alle mediven von medi). Die Farben Mondscheinblau und Sonnenorange begeistern durch Strahlkraft und Eleganz. Swarovski® Kristallmotive*, wie Glitzerregen, Sonnentanz und Blütenwind sind Blickfänger an der Fessel.

Medizinische Kompressionsstrümpfe haben einen definierten, nach oben abnehmenden Druckverlauf. Das Blut in den Venen wird besser und schneller zum Herzen transportiert. Die Beine fühlen sich leichter und entspannter an. Schwellungen klingen ab, die Füße sind wieder schlanker, die Schuhe bequemer.

Die Infobroschüre zu den neuen mediven Trendfarben gibt es im Sanitätshaus Behrmann oder bei medi (Telefon 0921 912-750, E-Mail verbraucherservice@medi.de, www.medi.de).



Foto: www.medi.de

Die neuen eleganten Farben der
medi Kompressionsstrümpfe



Sanitätshaus
Georg Behrmann
seit 1876

Orthopädietechnik Meisterbetrieb und Rehathechnik

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



SELBER KOCHEN MACHT SPASS

Mittwochs wird im Haus Marianne auch von
Bewohnern selbst gekocht

Selbst gekocht schmeckt doch immer noch am besten! Nicht, dass im Alten- und Pflegeheim Marianne in Ober-Ostern nicht täglich noch nach odenwälder Tradition gekocht würde. Doch, doch. Dennoch ist es etwas völlig anderes, wenn man als Bewohner aktiv beteiligt sein kann an der Entstehung des Mit-

tagsmenüs. Wenn man zuvor mitdiskutieren kann, wie denn nun genau die Klöße oder der Hackbraten vorbereitet werden müssen, was denn dafür auf der Einkaufsliste stehen muss und wer welche Kniffe für seine ganz eigene Version der Hausmannskost früher verwendet hat. Das ist alles sehr spannend und för-

dert die kognitive Umsetzung im Vorfeld. Aber auch das persönliche Handanlegen beim Kartoffelschälen, dem Gemüseschnippeln oder dem Apfelreiben für das Mus fördern die Beweglichkeit der Finger und Hände. Und nicht zuletzt auch das Riechen beim Vorbereiten, Kochen und Braten fördert über die Basalstimulation die Wahrnehmung (Seh-, Tast- & Geruchssinn) und regt den im fortgeschrittenen Alter häufig rückläufigen Appetit an. Daher findet im Alten- und Pflegeheim Marianne jeden Mittwoch von 10:00 Uhr

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



Foto: © Halfpoint - fotolia.com

Pflegeheim „Haus Marianne“ Pflege in familiärer Atmosphäre

- Stationäre Pflege und Betreuung
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Das 1. zertifizierte singende Pflegeheim im Odenwald
- Wohnbereich für Menschen mit Demenz



www.altenpflegeheim-marianne.de · Tel: (0 61 64) 13 86
Ostertalstraße 5 · 64385 Reichelsheim/Ober-Ostern

BARFUSSTANZ ZWISCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE

NIA ist ein ganzheitliches Fitnesskonzept inklusive Lebensphilosophie

„Neuromuscular Integrative Action“ ist ein ziemlich sperriger Begriff. Doch dahinter verbirgt sich eine ausgesprochen harmonische Trendsportart – kurz NIA genannt – bei der Fitness, Wellness und Tanz zu einem ganzheitlichen Bewegungskonzept verschmelzen.

Ursprünglich kommt NIA aus den USA und bringt westliche und fernöstliche Sportarten zusammen: Die Stille und Konzentration von Yoga, die Balance von Tai Chi, die explosive Dynamik traditioneller Kampfsportarten wie Taekwondo sowie die Ausdruckskraft von Jazz – beziehungsweise Modern-Dance. Die unterschiedlichen Komponenten, zu denen sich noch Elemente von Entspannungstechniken wie etwa ‚Feldenkrais‘ hinzugesellen, gehen fließend ineinander über. Ruhige, meditative Rythmik-Sequenzen wechseln sich mit kraftvollen und schnellen ab.

„Das Prinzip von NIA ist, Freude an der Bewegung zu haben. Es ist gewissermaßen getanzte Lebenslust, die im Englischen ‚Dancing for Life‘ genannt wird. Dabei entsteht eine perfekte Mischung, die die unterschiedlichen Energien harmonisch vereinigt und zu einem organischen Ganzen macht“, erklärt NIA-Trainerin Annette Bogner, die seit 2010 im Tanz- und Bewegungszentrum in Darmstadt-Eberstadt Kurse der Trendsportart leitet. „Alle Komponenten haben bei NIA ihren

Raum. Das macht dieses Konzept so variantenreich. Man verlässt gewohnte Bewegungsmuster, so dass auch Muskeln aktiviert werden, die bei anderen Fitness-Programmen eher passiv bleiben.“

Eine NIA-Einheit folgt immer sieben teils dynamischen teils gemäßigten Phasen, die innerhalb einer Stunde – übrigens grundsätzlich barfuß – durchlaufen beziehungsweise durchtanzt werden – immer begleitet von einem Mix aus Pop, Afro-Beat oder lateinamerikanischen Klängen. Doch niemand ist dabei gezwungen, einer festgelegten, auf Synchronität zugeschnittenen Choreographie zu folgen.

„NIA bietet einen großzügigen Rahmen, wo für den einzelnen Raum und Freiheit bleiben, sich kreativ auszuprobieren und zu experimentieren“, so Annette Bogner. „Jeder kann dabei seinen Level selbst bestimmen: Jeder Teilnehmer orientiert sich am eigenen Wohlbefinden, lässt sich leiten vom Lustprinzip. Jede Bewegung wird so ausgeführt, dass sie dem eigenen Körper gut tut.“



Deshalb gäbe es bei diesem Sport, ergänzt die NIA-Expertin, auch keine Anfänger und Fortgeschrittene. Interessierte könnten unabhängig von Kondition oder Vorkenntnissen jederzeit mitmachen. Dabei helfe auch, dass bei NIA die einzelnen Kurse nie aufeinander aufbauen würden, wie es etwa bei klassischem Tanzunterricht üblich sei.

Obwohl bei NIA auch Kalorien verbrannt werden und fast nebenbei Kraft und Beweglichkeit aufgebaut werden, steht Leistungssport und ein schneller Fettabbau nicht im Vordergrund. Es geht vielmehr darum, sich durch die erdenden Barfuß-Bewegungen, die übrigens allesamt äußerst gelenkschonend sind, intensiv wahrzunehmen und sich zudem durch die Musik inspirieren und treiben zu lassen. So entsteht eine Balance von Körper, Geist und Seele, die sich auch nach dem Training weiter positiv auswirke, weiß Annette Bogner. „Das bei NIA bewusst empfundene Körpergefühl wird in den Alltag getragen. Es beeinflusst nachhaltig unsere Selbstwahrnehmung, fördert das Selbstbewusstsein, die Konzentration sowie die Fähigkeit, Stress zu bewältigen. Das ist eine stärkende und beflügelnde Erfahrung, die sich in allen Lebensbereichen bemerkbar macht und sehr gut tut.“ Nicola Wilbrand-Donzelli

Mehr Information zu NIA:

www.nia-darmstadt.de

Kurse finden donnerstags zwischen 19.30 und 20.30 Uhr im Tanz- und Bewegungszentrum in der Thüringer-Straße 9 in Darmstadt-Eberstadt statt.

Foto: © Kai Koehler – fotolia.com

Physiotherapie im WoQuaZ ab jetzt auch mit Krankengymnastik an speziell dafür ausgelegten Sportgeräten,

Wir freuen uns, Ihnen unseren neuen erweiterten Praxisbereich, mit der Möglichkeit der Krankengymnastik an speziellen Therapiegeräten, vorstellen zu können.

Ab sofort bieten wir Ihnen von normaler Krankengymnastik über spezielle Techniken wie Manuelle Lymphdrainage oder Manuelle Therapie auch Krankengymnastik oder Prävention an Therapiegeräten an.

Wir begleiten Sie hierbei gerne beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele, von Rückenschule über Rekon-

valeszenz nach Verletzungen und OPs oder zum Erreichen Ihrer sportspezifischen Trainingsziele stehen wir Ihnen mit Rat und Tat mit ausgebildetem und geschultem Personal zur Verfügung.

Lassen Sie sich heute noch einen Termin geben und erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Bezuschussung bzw. komplette Übernahme der jeweiligen Kosten.

Vertrauen Sie uns – wir sind da für Sie!



Melanie Fuhr



Alexandra Baldus

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage

- Manuelle Therapie
- Kiefergelenksbehandlung
- KG-Neuro nach PNF

- Fango
- Wärmetherapie mit Rotlicht
- Kältetherapie

Praxis im WoQuaZ

Fachliche Leitung: Alexandra Baldus

Freiherr-vom-Stein-Straße 10
64331 Weiterstadt

Tel: (0 61 50) 86 940 660

E-Mail: physio@woquaz.info



LIFE BALANCE DAY: Mehr Lebensqualität und Leistungsfähigkeit mit **brainLight**®

Mit dem Life Balance Day 2016 veranstaltet die **brainLight**® GmbH am 17. September im Aschaffener Martinushaus zum zweiten Mal ein Event zum Thema Life Balance im deutschsprachigen Raum und bietet damit für sämtliche Branchen eine Plattform zum Austausch über relevante Themen und Trends zum Thema „Leben in Balance“. Diese Veranstaltung der Extraklasse unterstützt die obersten Ziele der **brainLight**® GmbH: Menschlichkeit, soziale Verantwortung, beste Qualität, Innovationen und Nachhaltigkeit.

Gesundheit und Innovationen sind die Triebfeder der modernen Gesellschaft. Unsere Wirtschaft lebt von gesunden und kreativen Menschen, die ihr Potenzial und ihre Kompetenz optimal einbringen können. Erfolgreiche Unternehmen bieten ihren Beschäftigten daher ein Arbeitsumfeld, in dem sie ihr volles Potenzial abrufen können. Doch was ist dafür nötig? Wie muss die Arbeitswelt 4.0 gestaltet sein, um Innovationen freizusetzen? Genau diese Erfolgsfaktoren wollen wir während des nächsten **Life Balance Days** aufspüren, der unter dem **brainLight**® Jahresmotto „Wertschätzung und Achtsamkeit für ein erfolgreiches Selbstmanagement und Betriebliches Gesundheitsmanagement“ steht.

Zu diesem Leitmotiv erwarten Sie inspirierende Einblicke in die Gedankenwelt beeindruckender Referenten und gleichzeitig konkrete Anregungen für Ihr tägliches Leben. Dabei steht BGM als Nachhaltigkeitstreiber im Unternehmen, das den Puls der Zeit fühlt und Gesundheits- und Innovationsimpulse in die Organisation sendet. Wir freuen uns, wenn Sie am **17. September 2016** in Aschaffenburg im Martinushaus dabei sind, um unsere Vision eines nachhaltigen Life Balance Managements und eines qualitätsorientierten BGMs kennenzulernen und weiterzuentwickeln. Diskutieren Sie mit anderen Teilnehmern und Entscheidern, was der aktuelle „State of the Art“ ist und wie die Zukunft aussieht.

In zahlreichen Vorträgen, Workshops und Sessions bietet Ihnen der **Life Balance Day** als wichtiger Expertentreff zukunftsweisende Impulse zu den zentralen Life Balance- und BGM-Themen und eine einzigartige Networking-Plattform. Freuen Sie sich auf ein spannendes Programm mit hochkarätigen Referenten, inspirierenden Vorträgen, Workshops zum Mitmachen sowie auf zahlreiche Aussteller, viele neue Impulse und die besten Beispiele aus der Praxis.

Weitere Informationen: lbd2016.brainlight.de



Rückblick LIFE BALANCE DAY 2015: Diskussionsrunde mit den Experten.



brainLight®, Entspannungs-Lounge auf dem LIFE BALANCE DAY 2015



LUST AUF GENUSS

Fotos: © nbker/Maria Zengalliete - fotolia.com



EINE TOLLE KNOLLE, DIE ES IN SICH HAT

Es gibt viele gute Gründe Knoblauch zu essen

Dass Knoblauch bei der Abwehr von Vampiren hilft, gehört in die Rubrik „Aberglaube mit Gruseffekt“. Dennoch kann man der würzigen Knolle eine gewisse ‚wunderbare‘ Schutzfunktion attestieren. Sie wirkt zwar nicht bei Angriffen durch Graf Dracula, aber sie schützt unsere Gesundheit in vielerlei Hinsicht. Und ganz nebenbei schmeckt sie auch noch äußerst lecker, gibt vielen Gerichten – sei es in roher oder gekochter Form – erst ihren aromatischen Charakter.

So ist das Zwiebelgewächs seit Men-

schengedenken als Zutat oder als Heilmittel in fast allen Küchen und Kulturen zuhause. Zum Beispiel gehörte es bei den Chinesen genauso wie bei den Ägyptern – das weiß man aus alten Schriftquellen – bereits vor tausenden Jahren zur etablierten Volksnahrung. Sogar die verstorbenen Pharaonen bekamen einst im Reich am Nil die Knolle als Grabbeilage mit auf ihren Weg ins jenseitige Leben und auch die schwer malochenden Pyramiden-Arbeiter vertrauten schon damals auf ihre Kraft als Fitmacher. Im alten Rom wuss-

te man ebenfalls um die Qualitäten der Pflanze. Bei römischen Ärzten gehörte die Verwendung von Knoblauch zum medizinischen Standard.

Wo auch immer die Knolle gedieh, Haupteinsatzgebiete als botanischer ‚Heilsbringer‘ waren nahezu überall dieselben: So verordnete man Knoblauch etwa bei Verdauungsstörungen, Wurmbefall, Atemwegkrankungen, allgemeinen Schwächezuständen und Infektionen aller Art. Im Mittelalter glaubten die Menschen außerdem, die Pest mit Knoblauch ►



LUST AUF GENUSS



bekämpfen zu können und man sagte dem Gewächs aphrodisierende Wirkung nach, was ihm damals auch ein ziemlich unmoralisches Image einbrachte.

Dass der schmackhafte Knoblauch tatsächlich eine vielseitige Wunderknolle ist, die wie eine komplexe bio-chemische ‚Mini-Bombe‘ arbeitet, ist mittlerweile wissenschaftlich belegt: In den Zellen sind nämlich die geruchsfreie schwefelhaltige Aminosäure Alliin und das Alliin spaltende Enzym Alliinase eingelagert, die zunächst nicht miteinander in Kontakt kommen. Wird die Zehe jedoch beschädigt – etwa durch Zerschneiden beziehungsweise Zerkleinern – setzt augenblicklich eine chemische Reaktion ein: Das hoch aromatische Allicin wird gebildet. Diese schwefelhaltige Verbindung, die auch in Zwiebeln vorkommt, lässt nicht nur die Augen tränen und ist für den typischen Geruch verantwortlich, sie wirkt auch antiseptisch, ist also entzündungshemmend und keimtötend.

Knoblauch kann somit gewissermaßen als natürliches Antibiotikum bezeichnet werden, das insbe-

sondere auf den Magen-Darm-Trakt eine positive Wirkung hat. Denn im Gegensatz zu ‚synthetischen‘ Antibiotika unterstützt der Verzehr der Knolle die gesunde Darmflora, womit gleichzeitig das Immunsystem gestärkt wird.

Doch damit nicht genug: Auch dem Herz-Kreislauf-System tut Knoblauch gut. Durch den regelmäßigen Verzehr können nämlich Blutfettwerte gesenkt werden und damit auch gefährlichen Gefäßverschlüssen durch Ablagerungen entgegengewirkt werden. Außerdem soll Knoblauch die Fließeigenschaften des Blutes verbessern und die Gefäße erweitern und ‚entspannen‘. Das kann wiederum zur Normalisierung des Blutdruckes beitragen.

Nachgesagt wird dem Knoblauch außerdem, dass er dank seiner antioxidativ wirkenden sekundären Pflanzenstoffe Zellschädigungen und die Entstehung von Tumorzellen hemmen kann. Hintergrund ist, dass Antioxidantien die Fähigkeit haben, zellangreifende freie Radikale zu neutralisieren.

Man bekommt also mit Knoblauch sozusagen Genuss und Gesundheit im Doppelpack geliefert. Die einzige unschöne Nebenwirkung, die nach dem Essen bei so

manchem auf wenig Begeisterung stößt, ist lediglich der dominante Geruch, den die Knolle verursacht. Es gibt jedoch ein paar Gegenmaßnahmen, die die ‚Knofifahne‘, etwas abpuffern können: So soll etwa Ingwer, Petersilie, Milch oder auch Zitrone helfen, den lästigen Unduft zu mildern.

Letztendlich kann aber wohl kein Trick die Ausdünstungen, die ja nicht nur aus dem Mund, sondern auch aus den Poren entweichen, zu hundert Prozent übertünchen. So ist es ratsam, möglichst immer mit all seinen Lieben ein knoblauchhaltiges Mahl zu genießen. Dann riechen beziehungsweise stinken zumindest innerhalb der Familie oder dem Freundeskreis alle nach dem wunderbaren Zwiebelgewächs...das übrigens trotz seiner ‚Fähigkeiten‘ kein automatisches Allheilmittel mit garantierter Breitbandwirkung ist und auch keine bestehenden Krankheitsprozesse umkehren kann. Wenn nämlich die sonstige Ernährungs- beziehungsweise Lebensweise an all Ecken und Enden zu wünschen übrig lässt, ist auch eine Superknolle wie Knoblauch gewissermaßen ‚machtlos‘.

Nicola Wilbrand-Donzelli

WIE ERKENNT MAN FRISCHEN KNOBLAUCH?

Hochwertige Zehen sind hell, prall und saftig. Die besten Chancen auf einen frischen Knoblauch hat, wer beim Einkauf auf folgende Zeichen achtet:

- Sofern der Stiel an der Knolle noch vorhanden ist, sollte er saftig und grün aussehen. Das ist ein Hinweis auf Frische.
- Die papierartige Haut sollte den Knoblauch komplett überziehen und keine Risse, Druckstellen oder Verfärbungen haben.
- Wachsen Keime aus den Zehen heraus, ist dies ein Zeichen, dass der Knoblauch zu alt oder schlecht getrocknet ist.
- Riecht der Knoblauch modrig, sollte er nicht mehr verwendet werden. Riecht er nach gar nichts, ist alles in Ordnung. Denn den typischen Knoblauchgeruch darf der Kunde nicht erwarten; er entsteht erst, wenn die Zehen durch Messer, Presse oder Zähne verletzt werden.



Französisches Knoblauchhuhn

Das Hähnchen mit Knoblauch hat mich durch die Verwendung der frischen Kräuter inspiriert. Die Menge der verwendeten Knoblauchzehen mag so manchen abschrecken. Allerdings sollte man dazu auch nur den wirklich jungen Knoblauch verwenden, getrocknete Knollen sind hier nicht so gut geeignet. Der Clou an der Sache: Die gerösteten Baguette-scheiben mit dem darauf verstrichenen Knoblauch. Ich hab noch ein bisschen gutes Olivenöl drauf geträufelt: einfach nur köstlich! Dazu passt ein feiner Rotwein – siehe Empfehlung Flaschenpost. Bon appetit!

Zutaten für 4 Personen

küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,5 kg)
Salz
Pfeffer
2-3 Knoblauchknollen (ca. 40 Knoblauchzehen)
300 g Staudensellerie
3-4 Zweige Rosmarin
6 Stiele Thymian
5-6 EL Olivenöl
Holzstäbchen
Küchengarn
400 g frisches Landbrot oder Baguette – geröstet



Zubereitung

1. Hähnchen waschen, trockentupfen. Innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Öffnung mit Holzstäbchen zusammenstecken. Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Hähnchen mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Knoblauchknollen auseinanderbrechen und die einzelnen Zehen vom Strunk lösen. Knoblauchzehen waschen und gut abtropfen lassen (nicht schälen!). Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Öl in einem Bräter erhitzen. Knoblauch, Sellerie und Kräuter zufügen und unter Wenden kurz anbraten. Hähnchen zufügen.
4. Erst mit der Brustseite kurz in die Ölmischung legen, dann wenden und zugedeckt im Bräter im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 2 Stunden schmoren. Deckel abnehmen und weitere ca. 15 Minuten schmoren.
5. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und das Hähnchen zerteilen. Das Hähnchen mit Bratensaft und den Knoblauchzehen in einer vorgewärmten Form anrichten. Zum Essen das Brot in Scheiben schneiden und rösten und wer mag, die weichen Knoblauchzehen aus der Schale direkt aufs Brot drücken.

Hmmm ... sehr, sehr lecker!

Aioli – Knoblauchcreme aus der Provence

Die Aioli ist eine beliebte französische Knoblauchcreme, wird aber auch in Spanien gern und häufig gegessen. Dort wird sie in kleinen Schälchen zu Tapas gereicht. In Frankreich darf die Aioli beim Hors d'oeuvre auf keinen Fall fehlen. Sie passt besonders gut zu Fisch- und Fleischgerichten und passt hervorragend zum gerösteten Weißbrot. Darüber hinaus ist sie ein optimaler Begleiter zu Oliven, Schinken und anderen Kleinigkeiten.

Und so geht's...

Schritt 1:

Würzen Sie für die Aioli 1 Eigelb mit Salz und Pfeffer. Pürieren Sie anschließend das Eigelb für die Aioli. Bitte achten Sie darauf, sehr frisches Eigelb zu verwenden, da die Aioli nicht erhitzt wird.

Schritt 2:

Schlagen Sie 200 ml Olivenöl für die Aioli unter ständigem Rühren unter das Eigelb. Geben Sie das Öl für die Aioli dabei zunächst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl hinzu, sodass eine Mayonnaise für die Aioli entsteht.

Guten Appetit!



Frisch ins Frühjahr!

Wein ist unsere Passion. Bei Molina erhalten Sie nicht nur Südhessens größte Weinauswahl, sondern auch immer die ehrliche Beratung von Menschen, die Wein wirklich lieben und Ihnen gerne dabei helfen, Ihren „Lieblingstropfen“ zu finden.

An unserer neuen Verkostungstheke im Gran-consumo können Sie in Zukunft bei einem Stückchen Weißbrot und ein paar Oliven verschiedene Weine vorkosten, bevor Sie im Einkaufswagen landen.

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



Castello di Tassarolo, Marchesi di Spinola, Piemonte
Gavi del Comune di Tassarolo, DOCG, Biologico, 2015

7,95
10,60 €/l
03CAT001



Cantina Giran, Giran, Südtirol
448 s.l.m.- IGT Bianco dei Vigneti Dolomiti, 2015

6,95
9,27 €/l
03GIR003



Cantina Giran, Giran, Südtirol
448 s.l.m.- IGT Rosé dei Vigneti Dolomiti, 2015

6,95
9,27 €/l
04GIR010



Alois Lageder, Magrè/Margreid, Südtirol
Sauvignon, DOC, 2014

12,50
16,67 €/l
03LAG003



Alois Lageder, Magrè/Margreid, Südtirol
PORE Pinot Grigio DOC, Tenutae Lageder, Biologico, 2014

14,95
19,93 €/l
03LAG012



Perla del Garda, Lonato del Garda (BS), Lombardei
PERLA, Lugana DOC, 2015

10,50
14,00 €/l
03PDG002



Tenute Masciarelli, Chieti, Abruzzan
Trebbiano d'Abruzzo DOC, 2014

6,90
9,20 €/l
03TMA001



Tenute Masciarelli, Chieti, Abruzzan
Cerasuolo D'Abruzzo DOC, 2014

6,90
9,20 €/l
04TMA002



Ciù Ciù, Offida, Marken
EVOE, Passerina IGT Marche, Biologico, 2014

7,95
10,60 €/l
03CIU004



Tasca D'Almerita, Palermo, Sizilien
Leone D'Almerita, Bianco Sicilia, IGT, 2015

8,95
11,93 €/l
03REG004



Cusumano, Partinico (PA), Sizilien
Shamari, Grillo, Bianco Sicilia, IGT, 2014

7,80
10,40 €/l
03CUS001



Cérvoles Celler, La Pobla de Cérvoles, D.O. Costers del Segre
Colors Blanc, D.O. Costers del Segre, 2014

7,95
10,60 €/l
03XCC002



Castillo de Perelada, Cataluña
Cigonyes Blanc, D.O. Empordà, 2014

7,95
10,60 €/l
03XCP012



Viñedos de Nieva, Nieva, D.O. Rueda
Los Navales, Verdejo, D.O. Rueda, 2015

6,80
9,07 €/l
03XVN001



Alvarez & Díez, Nava del Rey, D.O. Rueda
Mantel Blanco, Sauvignon Blanc, D.O. Rueda, 2014

7,50
10,00 €/l
03XAD003



Bodega Pazo das Tapias, D.O. Monterrei, Galizien
Alma, Godello Blanco, D.O. Monterrei, 2014

6,95
9,27 €/l
03XPA016



Bodegas Valdemar, Oyón, Rioja
Conde de Valdemar Rosado D.O.C. Rioja DOCG, 2014

4,95
6,60 €/l
04XCV003



Weingut Erwin Tinhof, Trausdorf, Burgenland
Tinhof Blanc, Grüner Veltliner&Co, Burgenland, Bio, 2014

7,95
10,60 €/l
03ATI001

MOLINA'S
GRAN CONSUMO



Molina GmbH
GranConsumo

Goebelstraße 21
64293 Darmstadt
Telefon (06151) 958 05
Telefax (06151) 958 09

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

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

CASAMOLINA.DE

WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

DE-ÖKO-037

Slow Food®

Alle Preise in Euro inkl. der gesetzl. MwSt. – Gültig im Aktionszeitraum bis 11.06.2016 – Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht – Flascheninhalt: 0,75l, wenn nicht anders angegeben.



LEBENS LUST
FLASCHENPOST



Apropos Wein ...

...Wir sind wieder in Spanien, dem schönen Land des Weins und der Gesänge. Einem Land, in dem das Leben aus vielerlei Gründen ein großer Genuss sein kann, Landschaft, Sonne, Essen und Trinken.

Goethe sagte in einem Plädoyer auf das Leben: „Das Leben ist viel zu kurz, um schlechten Wein zu trinken“. Dies galt nicht allein der Bewahrung des Weinanbaus, sondern war vor allem ein Aufruf zur Kultivierung von Geschmackserlebnissen. Bis heute trifft sein Ausspruch die Gemütslage einer wachsenden Zahl von Weinliebhabern.

In der Tat erschließt sich das gesamte Spektrum der verschiedenen Stile und Qualitäten des Weins nur dem, der ein wenig Zeit und Geduld investiert.

... an diesem Rotwein führt kein Weg vorbei!

Auf der im Südosten gelegenen Iberischen Halbinsel, etwa auf halbem Weg zwischen den weltbekannten Orangenhainen von Valencia und den gotischen/barocken Fassaden von Murcia, liegt die winzige Region Yecla. Hier werden jedes Jahr zirka 7 Millionen Liter Wein hergestellt. Das milde kontinentale Klima und die fruchtbaren Böden bringen außerge-

wöhnliche Weine hervor und beeindruckten durch ihr großes Qualitätspotential. Diese hervorragenden Rotweine – meist auf der Basis der Rebsorte Monastrell – zeigen eine intensive Fruchtigkeit und Wärme bei relativ geringem Alkoholgehalt (max. 12%). Der Bodega Castano signiert seine schönsten Cuvée, Solanera. Intensiv und würzig, ein körperreicher Wein mit Frische und Finesse und bemerkenswerten Tanninen.

Dieser Wein ist einfach unglaublich! Robert Parker sagt, der Solanera gehört zu den drei besten Weinen in der Kategorie Preis-Leistungsverhältnis und krönte diesen edlen Tropfen mit 92 Parker-Punkten!

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

Preis: 9,96 €
erhältlich im
Granconsumo



Wissenswertes aus der Welt der Weine

**Robert Parker's Wine Advocate –
das einflussreiche Urteil des wichtigsten
Weinkritikers der Welt**

Bereits in den 70ern veröffentlichte Robert Parker in den USA seine erste Ausgabe eines scheinbar unbedeutenden Heftes: 'The Wine Advocate', der Weinanwalt. Eine reine Liste von Weinbeurteilungen, ergänzt um Wertungen in einem neuen 100-Punkte-System. Autor war und ist Robert McDowell Parker Jr., ein Rechtsanwalt aus Baltimore und ein damals völlig unbeschriebenes Blatt in der Weinszene. Heute ist er einer der wichtigsten Weinkritiker der Welt. Erhält ein Wein durch ihn oder einen seiner Mitarbeiter 90 oder mehr Punkte, gleicht dies einem Ritterschlag. Die Weinbewertung nach Robert Parker basiert auf einer Skala von 50-100 Punkten, die sich stark an das amerikanische Schulnotensystem anlehnt.

Die von ihm entwickelte innovative und objektive Weinbewertung bestimmt heutzutage im Wesentlichen den internationalen Weinhandel. Weine mit einer Auszeichnung von über 80 Punkten werden als besonders attraktiv geschätzt. Natürlich hat der Weinadvokat auch seine Vorlieben. Die Kritiker unterstellen ihm eine Vorliebe für fruchtige, dichte Weine, sodass bei der Bewertung Kriterien wie Eleganz und Vielschichtigkeit eine geringere Bedeutung zugesprochen werden kann. Spitzenweine lassen sich in die Spanne von 90 oder gar über 95 Punkte einordnen.

Das Bewertungsschema von Robert Parker:

- 50 bis 69 Punkte: schlechte bis unterdurchschnittliche Weine
- 70 bis 79 Punkte: durchschnittliche Weine
- 80 bis 89 Punkte: überdurchschnittlich bis sehr gute Weine
- 90 bis 95 Punkte: hervorragende Weine
- 96 bis 100 Punkte: außerordentliche Weine

Patschull's Schlemmer Post

Grillen wie die Gourmets

Männer am Grill fühlen sich in die Rolle des Jägers und „Höhlenmenschen“ zurückversetzt. Am Grillrost werden männliche Urinstinkte geweckt. Hier wird mit Beute hantiert, die mit eigenen Händen in freier Natur zubereitet wird.

Und damit es dabei kulinarisch auf hohem Niveau zugeht, empfehle ich Dry Aged Beef, Fleisch vom Iberico-Schwein und leckere Wildschweinwurst aus dem Odenwald, nach ungarischem Rezept gewürzt. Dazu Biere aus Darmstadt und regionale Grillsoßen. Alle Produkte finden Sie natürlich bei Edeka Patschull in Arheilgen.

Höchsten Genuss wünscht Ihnen

Ihr Daniel Patschull

DARMSTÄDTER BIER, DAS BRAUCHEN WIR!



Natürlich schmeckt auch Wein zum Gegrillten. Der Klassiker ist und bleibt aber das Bier. Der klare, ausgeglichene-feinherbe Geschmack des Braustüb'l Pilsener wird von Bierliebhabern überaus geschätzt. Im Sommer und beim Grillen wird aber gerne dem in Gewölbekellern traditionell gereiften Braustüb'l Weißbier Hefe hell mit seinem starkem weißbiertypischen Aroma und der brauereieigenen obergärigen Hefe der Vorzug gegeben. Im Jahr 2014 wurde das Weißbier Hefe-Hell mit dem „Bundesehrenpreis der deutschen Landwirtschaftsgesellschaft (DLG)“ ausgezeichnet.

Das Braustüb'l Craft No. 166 der Darmstädter Privatbrauerei muss man probiert haben! Es handelt sich dabei um ein Indian Pale Ale (IPA), ein Bier, das aus einer Zeit stammt, in der Großbritannien als Kolonialmacht die halbe Welt beherrschte – auch Indien. Um ihre Biere auf den Weg nach Indien haltbarer zu machen,

gaben die britischen Bierbrauer Unmengen an Hopfen in das Bier und brauten es stärker ein. Dadurch hatte das Bier ein unglaubliches Hopfenaroma. Die Darmstädter Privatbrauerei war unter den ersten Brauereien in Deutschland, die selbst ein IPA brauten. Eine späte Beigabe Aromahopfens und die anschließende Kalthopfung mit speziell gezüchteten Mandarina Bavaria-Hopfen verleihen diesem Bier einen herrlich fruchtigen, herben Charakter. Das ist der Renner auf jeder Grillparty, auch wenn das IPA wegen seines sehr herben Charakters nur in kleineren Mengen getrunken wird.



Dry Aged Beef, das trocken abgehängene Rindfleisch, liefert nach Ansicht vieler Grillmeister die besten Steaks der Welt. Die Hausmarke der Edeka Südwest ist das Steak No.1. Die Trockenreifung des Fleisches, neudeutsch „Dry Aging“, ist das älteste Verfahren der Fleischreifung. Fleisch am Knochen wird dabei über etwa drei Wochen bei kontrollierter Temperatur um den Gefrierpunkt, ca. 60 Prozent Luftfeuchtigkeit und Umluft abgehängt – eben trockengereift. Bei diesem zeitaufwendigen Verfahren verdunsten große Mengen Wasser, das Fleisch verliert bis zu einem Drittel an Gewicht, um so konzentrierter ist der Geschmack.

Eine weitere Delikatesse ist **Fleisch vom Iberico-Schwein**. Diese Rasse wird in Andalusien in Freigehegen gehalten und ernährt sich hauptsächlich von Eicheln. Dadurch erhält das Fleisch eine phantastisch-nussige Note. Spanische Eicheln haben einen sehr hohen Anteil an ein-

fach und mehrfach ungesättigten Ölsäuren, die das Iberico-Schwein nach dem Verzehr im Fleisch in einfach ungesättigte Fettsäuren umwandelt. Das Fleisch verfügt zudem über besonders viel Eiweiß, Zink und Eisen sowie Vitamine der B-Gruppe. Das Iberico-Rückencarree hat die perfekte Balance zwischen Fett und Magerfleisch und ist selbst durchgegrillt butterart.



Odenwälder Wildschwein-Bratwurst nach ungarischer Art wird ganz klassisch in unserem Hause hergestellt. Mein ungarischer Metzger Herr Magyar hat vor ein paar Jahren ein Rezept entwickelt, bei dem nur Naturgewürze und frischer, eingelegter Knoblauch Verwendung finden. Meine Kunden loben immer wieder den frischen und perfekt abgestimmten Geschmack.

Noch Fragen zu Fleisch und Zubereitung? Meine Mitarbeiter an der Fleischtheke geben gerne Informationen und Tipps rund ums richtige Grillen dieser Spezialitäten weiter.

DARMSTÄDTER CURRYSOßEN VON MILD-WÜRZIG BIS CHILLI-SCHARF

Auch wenn es kaum einer zugeben möchte: Manche lieben am Gegrillten am meisten die Soßen. Insbesondere die Currysoße in ihren vielen Varianten, eine urdeutsche Erfindung, hat seit den 50er-Jahren die Republik im Sturm erobert. Allein auf Chefkoch.de werden 127 unterschiedliche Rezepte aufgeführt, die meisten Zutaten dafür bekom-

men Sie auch bei Edeka Patschull. Ich empfehle aber, sich lieber ganz aufs Grillen zu konzentrieren und zu den Darmstädter Currysoßen von Kornmayers zu greifen, die kalt oder warm ganz köstlich schmecken. Die mild-würzige Currysoße mit Apfelwein und feiner Indisch-Curry-Rauch-BBQ-Note, die extra chilli-scharfe Variante oder die Currysoße für die Kids.



Roastbeef-Steak dry aged mariniert und gegrillt

Zutaten

400 g	Roastbeef, dry aged	1	Vanilleschote
Für die Marinade:		1	Chilischote,
4 EL	Rapsöl	10 g	Ingwer, gerieben
4 EL	Olivöl	1 Msp.	Senfpulver (Senfmehl)
1	Orange,	1 Msp.	Muskat
	(Abrieb und Saft)	1 Msp.	Zimtpulver
1	Zitrone, (Abrieb der Schale)	1 EL	Korianderpulver
oder	Limette, (Abrieb)	1 Bund	Minze, gehackt

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 5 Min. / Kochzeit: ca. 20 Min. Ruhezeit: ca. 2 Std.

Alle Zutaten für die Marinade verrühren. Das Fleisch gleichmäßig mit der Marinade bestreichen und für 2 Stunden kaltstellen.

Den Grill auf 250°C vorheizen, das Roastbeef aus der Marinade nehmen und trockenen Tupfen, die Marinade aufbewahren.

Das Fleisch auf den Grillrost legen und nach 1,5 Minuten um 45 Grad drehen, sodass ein Rautenmuster entsteht. Die andere Seite ebenso behandeln.

Das Fleisch in die indirekte Zone des Grills legen und beide Seiten mit der Marinade bestreichen. Mit dem Kernthermometer die Innentemperatur messen. Wenn 56 - 58°C erreicht sind, das Steak vom Grill nehmen und 4 - 5 min. abgedeckt ruhen lassen.

www.ihr-guter-liebig.de



WIR BACKEN FÜR IHRE GESUNDHEIT.

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

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

Schnitzer
intelligent ernähren

Probieren Sie
zum Beispiel
unser Schnitzer

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

Ihr guter...

Liebig

BÄCKEREI · KONFITOREI

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



SPARGELRISOTTO

Zutaten für 4 Pers.:

500g Grünspargel
1 Liter Gemüsebrühe
3 Lauchzwiebeln
50g Parmesan, frisch
gerieben
etwas Olivenöl
etwas Butter
250g Risotto-Reis
Pfeffer, frisch gem.
1-2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum

Zubereitung:

Vom Spargel das untere Ende schälen, harte Enden entfernen und die Stangen in Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen. Die Lauchzwiebeln, den Reis und den durchgepressten Knoblauch kurz unter Rühren andünsten. Die Gemüsebrühe zugießen und den Spargel hinzufügen. Einmal aufkochen und dann bei schwacher Hitze ca. 20-25 Minuten garen. Zwischendurch immer wieder umrühren.

Zuletzt die Butter und den Parmesan vorsichtig untermischen und mit Pfeffer würzen.

Basilikum waschen, von den Stengeln zupfen und hacken. Das Risotto mit dem gehackten Basilikum bestreuen.



Foto: © silberkorn73 - fotolia.com



Die Kiste kommt!

... dazu gibt's die leckeren Rezepte

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

Die Gemüsekiste
Bioland-Vertragshändler

Bioland
ÖKOLOGISCHER LANDBAU

Inh. Ute Zink-Iosi
Erfelder Straße 3 | 64560 Riedstadt
www.diegemuesekiste.de

Telefon 0 61 58 / 94 17 40

FÜR FREUNDE GEBRAUT.

UNSER BRAUSTÜB'L



Traditionelle Handwerkskunst trifft auf ungewöhnliche Konzepte

Pötz Raumgestaltung am Roßdörfer Platz in Darmstadt, hat sich einer Passion in Sachen textiles Einrichten und Sonnenschutz verschrieben. Längst ist das Haus mit seiner roten Fassade aus den 60-igern zu einer festen Institution des besonderen Geschmacks geworden. Ein Unternehmen, in dem traditionelle Handwerkskunst auf ungewöhnliche Konzepte trifft. Dabei stehen die fachkundige Beratung und das individuelle Raumkonzept immer im Vordergrund. Die

große Kunst besteht nämlich darin, Wünsche und Vorstellungen der Kunden nachzuempfinden und Raum für Ideen zu lassen, um am Ende gemeinsam herauszuarbeiten, was zum gesamten Einrichtungsstil am besten passt.

Das gilt natürlich nicht nur für edle Stoffe von ganz klassisch bis hin zu trendigem Design, oder hochwertige Fußbodenbeläge aus Vinyl, Holz und Kork sowie aufwendige und exklusive Polsterarbeiten. Auch beim Sonnenschutz – im Innen- und Außenbereich

– bietet Pötz maßgeschneiderte Lösungen für Individualisten. Gerade im Sommer bei hohen Temperaturen, schaffen Markisen, Lamellenvorhänge, Jalousien, Rollos, Plissees oder Vorhänge mit Spezialbeschichtung ein angenehmes Raumklima.

www.potetz-raumgestaltung.de



WOHN KULTUR



SCHATTEN NACH MASS

Wohltemperierte Sommertage mit modernstem Sonnenschutz

Sommer, Wärme und Entspannung sind für die meisten untrennbar miteinander verbunden. Doch um laue Stunden mit mediterranem Flair im heimischen Garten, auf der Terrasse, dem Balkon oder aber in den eigenen vier Wänden wirklich genießen zu können, braucht es auch den richtigen Sonnenschutz in und ums Haus. Denn Dauer-UV-Bestrahlung und Hitze sind auch in unseren Breiten nicht gerade gesund.

Wer kühlende Schattenspende für sein trautes Heim und sein sommerliches ‚Outdoor-Wohnzimmer‘ sucht, hat die Qual der Wahl. Nie war die Palette an Sonnenschutzsystemen so breit gefächert wie heute. Die Konzepte sind nämlich raffinierter, hochwertiger und ‚technischer‘ geworden. Und sie setzen dekorative

Akzente sowohl im Haus als auch im Außenbereich.

Finissen und Innovationen gibt es ebenso bei Klassikern wie dem guten, alten Sonnenschirm. Er ist und bleibt der beliebteste Sunblocker dank seiner Vorzüge: Er kostet vergleichsweise wenig Geld und bewährt sich insbesondere dann, wenn Flexibilität beim Standort beziehungsweise beim Auf- und Abbau gefragt sind. Mittlerweile werden Schirme auch mit besonders robusten wetter-, licht- und hitzebeständigen High-Tech-Bespannungen oder als Freiarmexemplar beziehungsweise asymmetrische Ampelkonstruktion angeboten. Dadurch kann der gesamte Platz unter dem seitlichen positionierten Mast optimal genutzt werden.

Ein ‚Traditionalist‘ unter den Terrassen-



überdachungen ist die Markise: Doch auch bei dem Design und der Ausstattung dieses Beschattungsspezialisten hat sich einiges getan. Die ausfahrbaren Sonnendächer aus Stoff haben sich in ihrem Design sehr verjüngt, sind keine Langweiler mehr in pflegeleichter Standard-Streifung, sondern glänzen nun im modernen, schlichten Lounge-Charakter, der vor allem gut zu schnörkellosen modernen Häusern passt. Gefragt sind beispielsweise Stoffe mit wasserabweisenden Beschichtungen oder selbstreinigendem Gewebe in dezenten edlen Tönen wie Cremeweiß, Steingrau und Anthrazit-metallic sowie Havannabraun. Solche Materialien erfüllen nicht nur höchste Qualitätsansprüche, sie betonen in ihrer edlen Schlichtheit auch stets die Architektur.

Immer öfter finden sich an Markisen zusätzliche technische Ausstattungs-Raffinessen, wie beispielsweise LED-Spots, die gerade abends für mehr Atmosphäre sorgen. Zudem sind viele Produkte nun besser als früher gegen Witterungseinflüsse und Schmutz geschützt – etwa wenn Silikonlippen das Gehäuse sicher abdichten. Besonders geräuscharm funktionieren die Ausfahrmechanismen der neuesten Generation. Dafür sorgen unter anderem extrem robuste Sehnen aus Hightech-Fasern, die meist wesentlich ‚schlanker‘ sind

als die Kurbel-Konstruktionen von anno dazumal. Eine andere Variation der Markise sind Außen-Raffstores. Sie werden meist auf Schienen geführt und eignen sich speziell für große Glasflächen oder Wintergärten.

Ebenso zu den klassischen Schattenspendern gehören Pergolen: Diese immobilen Konstruktionen aus Holz oder Metall werden zu kühlenden Oasen, wenn sie etwa mit rankenden Gewächsen wie etwa Wein oder Kletterrosen bepflanzt sind. Solche botanischen Evergreens kennt man seit jeher aus Südeuropa als Schutz gegen Sonne und Hitze. In modernen, eher weniger vegetarischen Versionen können sie aber auch mit Tüchern – ähnlich wie bei einem Himmelbett – behängt sein oder Sonnensegel ergänzen und erweitern den luftigen Freisitz.

Gerade letztere haben sich in den vergangenen Jahren zu trendigen Outdoor-Produkten gemausert. Der Clou an den Segeln ist: Sie sind je nach Ausrichtung gleichermaßen Sonnen- und Windschutz und sie sind so flexibel einsetzbar wie keine andere Installation für diese Zwecke. Man kann sie nämlich mit ihren filigranen Seilkonstruktionen nahezu überall verankern – in senkrechter, horizontaler oder schräger Position. Im Handel werden sie



HÖCHSTE QUALITÄT
seit 1967



Stoffe · Dekorationssysteme · Bodenbeläge · Teppiche
Sonnenschutz · Insektenschutz · Polstern



Pötz Raumgestaltung GmbH & Co. KG.
Roßdörfer Platz · 64287 Darmstadt
Tel.: 06151 - 47 9 09
Mo - Fr: 10.00 - 18.30 Uhr
Sa: 10.00 - 15.00 Uhr

www.poeztz-raumgestaltung.de



GEHOBENE WOHNKULTUR MIT MASSGESCHNEIDERTEN EINRICHTUNGSEIDEN

Kniess Betten- und Raumausrüstung
bietet alles aus einer Hand

bevorzugt als Drei-, Vier-, oder Sechseck in riesiger Auswahl an Farben, Größen und Designs angeboten. Wer es individueller braucht, kann sich das Tuch, das wegen der ständigen Witterungseinflüsse hochwertig sein sollte, im Fachgeschäft auch maßschneidern lassen.

Knallt die Sonne vom Himmel und die Außentemperaturen steigen, muss an den Fenstern ebenfalls für Licht- und Hitzeschutz gesorgt werden. Ziehharmonika-Jalousien für innen oder außen, vertikale Innen-Lamellenvorhänge für große Fenster sowie Rollos als flächige Verdunklungs- und Wärmeregulierer, sind nur drei Grundtypen aus dem breiten Angebotsfundus, in dem sich neben einer unendlichen Formen- und Farbvielfalt immer häufiger thermobeschichtete, hitzeabweisende Materialien finden. Innovativen Schutz bieten beispielsweise auch Plissees mit integrierten wabenartigen

Hohlkammern, durch die isolierende Luftpolster vor der Glasfläche entstehen. So funktionieren diese Faltstores im Sommer als Wärme- und im Winter als energieeffiziente Kältebremse.

Die Handhabung all dieser Sonnenschutzprodukte wird immer öfter mithilfe der Technik vereinfacht. So bewegt heute kaum noch jemand seine Markise mit der Kurbel oder lässt die Jalousien per Hand herunter. Nun lautet das Komfort-Motto: Vollautomatische Steuerung entweder mit Fernbedienung oder mit nach Uhr- oder Jahreszeit programmierbarer Sensor-Mechanik. Das Non-Plus-Ultra ist allerdings die Lenkung der Systeme mittels digitaler Technik. So ist sogar aus der Ferne die gewünschte Beschattung per Tablet oder Handy steuerbar. Einmal mehr heißt es nun: Welcome im 'Smart-Home'!

Der Wohnspezialist 'Kniess Betten- und Raumausrüstung' in Darmstadt-Eberstadt ist seit 1924 versierter und zuverlässiger Ansprechpartner für alle innenarchitektonischen Fragen. Dem Credo 'Schöner Wohnen' sind die Experten des Traditionsbetriebes nun in der dritten Generation verpflichtet. Dabei kümmern sich etwa ein Dutzend qualifizierter Mitarbeiter um die Umsetzung von maßgeschneiderten Einrichtungsideen, die auch außergewöhnlich und exklusiv sein können. Das Ziel der Profi-Raumausrüster: Jeder Kunde soll durch die kompetente Beratung, die handwerkliche Präzisionsarbeit und die Kreativität des erfahrenen Spezialisten-Teams sein individuelles Wohlfühl-Ambiente und damit ein Stück seiner persönlichen Lebensart realisieren können. „Wir kommen direkt zu den Kunden nach Hause, beraten, messen aus, bauen auf und ab, reparieren und renovieren. Es muss sich niemand um andere Gewer-

ke kümmern, wir haben entweder die Handwerker selbst in unserem Team, oder wir organisieren sie“, erklärt Michael Kniess, Raumausrüstermeister und Geschäftsführer auf der Webseite des Unternehmens.

Jahreszeitlich bedingt ist jetzt in den Sommermonaten das Knowhow der Eberstädter Wohnexperten auch wieder vermehrt zum Thema Sonnenschutz gefragt. Auch hier hat die Firma Kniess einiges zu bieten. Egal, ob ein Plissee, ein Rollo, Lamellen oder ein Flächenvorhang – in den Geschäftsräumen des Betriebes findet sich eine riesige Vielfalt an attraktiven Dessins und Qualitäten samt den dazugehörigen innovativen Befestigungssystemen.

Weitere Informationen:

Kniess Betten- und Raumausrüstung
Oberstr. 43 · 64297 Darmstadt-Eberstadt · Tel: 06151 - 54407
www.raumausrustung-kniess.de

Ihr (T)Raumausrüster

- Matratzen
- Lattenroste
- Bettwäsche, Kissen
- Schlaf- und Heimdecken
- Tischwäsche
- Frottiertücher
- Badematten
- Accessoires

Ihr Meisterbetrieb

- Fertigung/Montage:
Gardinen, Raffrollos, Vertikal
- Verlegen:
Teppich, Parkett, Laminat
- Montage:
Markisen, Plissees, Jalousien
- Polstern, Tapezierarbeiten



Ihr Spezialist für schönes Wohnen!

www.raumausrustung-kniess.de • Telefon 0 61 51 / 544 07

Kniess
Betten- & Raumausrüstung



EIN HAUCH VON ASIEN IM HEIMISCHEN GRÜN

Bambusgewächse wollen meist hoch hinaus

Mit seiner grazilen und eleganten Erscheinung ist Bambus eine Zier für jeden Garten. Die exotischen Gewächse, die vorwiegend in tropischen Gefilden gedeihen, machen nämlich immer eine gute Figur. Sie setzen attraktive Akzente in jedem Beet und sorgen mit ihren immergrünen Raschel-Blättern für asiatisch angehauchtes Flair. Größere Exemplare der Spezies eignen sich zudem als Sichtschutz – sind als Hecke, die nach Bedarf auch eine regelmäßige Stützung trägt, eine perfekte Alternative zu Thuja, Eibe & Co.

Die Botanik kennt über 1.500 Arten dieser schilfartigen Pflanzen, die der Familie der Süßgräser zugerechnet werden. Sie reichen von Bodendecker-Maß bis hin zu Riesen in Baumhöhen-Format, die in unseren eher kühlen mitteleuropäischen Breiten immerhin noch zehn Meter erreichen können. Gutes Gedeihen ist jedoch nur möglich, wenn Bambus an einem meist sonnigen, warmen und windgeschützten Standort sowie in einem eher durchlässigen, humushaltigen und nicht allzu verdichteten Boden, wo keine Staunässe entsteht, Wurzeln schlagen kann.

Am beliebtesten sind hierzulande zwei großwüchsige Gattungen: Schirmbambus (*Fargesia*) und Flachrohrbambus (*Phyllostachys*). Diese beiden Typen unterscheiden sich vor allem in einem wichtigen Punkt: Die Wurzelstöcke der *Fargesia*-Sorten bilden keine Ausläufer, sondern entwickeln sich ‚horstartig‘ – sie wachsen also kompakt. Im Gegensatz dazu wuchern bei den Flachrohrvarianten lange sogenannte Rhizome, so dass sich die Pflanzen nicht selten unkontrolliert ausbreiten und so zum Schrecken für manch einen Gartenbesitzer werden. Um einen Dschungel wider Willen zu vermeiden, sollte man sich deshalb vorab bei Experten gründlich über die Vorzüge und natürlich auch über die ‚Macken‘ der gewünschten Bambusarten informieren. Insbesondere bei dem sehr ‚freiheitsliebenden‘ und sich schnell vermehrenden *Phyllostachys* muss man auf jeden Fall beim Pflanzen eine Rhizom-Sperre ein-



*Schirnbambus (Fargesia)
als Balkondekoration*



Ein Bambus setzt attraktive Akzente in jedem Beet und sorgt mit seinen immergrünen Raschel-Blättern für asiatisch angehauchtes Flair.

bauen, um eine wilde Ausbreitung zu verhindern. Zu empfehlen ist dabei eine zweimillimeterdicke Polyethylen-Folie mit hoher Dichte, die je nach Gewächs in einer Mindestbreite von etwa 70 Zentimetern das Erdloch seitlich begrenzen sollte. Die Länge richtet sich wiederum nach dem Umfang des Bambus. Außerdem sollte die Wurzelsperre etwa in anderthalb Meter Abstand eingesetzt werden, damit sich die Pflanze gut entwickeln kann. Es ist allerdings ratsam, diese Manschette dabei nicht ganz einzugraben und sie noch ungefähr eine Handbreit aus dem Boden ragen zu lassen, damit die wachswütigen Rhizome nicht darüber klettern können.

Wer sich auf keinen Fall mit wilder Bambusvermehrung herumschlagen möchte, sollte entweder gleich eine Sorte wählen, die weniger expandierende Eigenschaften hat oder aber sein Garten-Glück mit Bambus zunächst kontrolliert durch Bepflanzung eines Kübels ausprobieren. Diese Option eignet sich auch für Terrasse oder Balkon, ist aber wegen des beengten Raumes nicht für jede Bambussorte gesund: So überleben im Topf am besten schwachwüchsige Arten, die nicht höher als 1,50 Meter werden. Oder das Gefäß muss mindestens die Dimension eines Maurerkübels haben, damit auch etwas größerer Bambus nicht wegen Mangelernährung vor sich hin kümmern muss.

Als Faustregel gilt grundsätzlich: Der Durchmesser des Kübels sollte ungefähr drei Mal so groß sein wie der des Wurzelballens. Außerdem benötigen die Pflanzen neben häufiger Wasserzufuhr zusätzlich regelmäßige Nährstoffversorgung mit stickstoffbetontem aber salzarmen Dünger.

Berücksichtigt man all diese Tipps gemeinsam mit den individuellen Eigenschaften, sind Bambusgewächse relativ unproblematische, pflegeleichte Multitalente, die als immergrüne Eyecatcher lange Freude bereiten können. Doch um ihre Schönheit auch zu erhalten, ist der Griff zur Gartenschere manchmal unerlässlich. Denn die Pflanzen erneuern sich etwa alle fünf bis sieben Jahre und können ihre alten, verholzten Halme nicht



Flachrohrbambus (Phyllostachys)

selbstständig abwerfen. Dafür macht das herabgefallene Laub der Graspflanzen keine Arbeit. Man muss es nämlich nicht entsorgen, da es ein guter Bodendünger ist.

Nicola Wilbrand-Donzelli



www.baumann-gaerten.de

Steinharter Auftritt –

kurvenreich oder geradlinig, aber immer einfühlbar.

Unser **Kurven-Thomas** und sein Team liefern, was Ihren Garten trittsicher macht: Fachgerechte Pflaster- und Verlegearbeiten für Wege, Terrassen, Einfahrten, Treppen – so hart und belastbar wie unsere Jungs. Aus Beton und Naturstein entsteht Bleibendes – durch die Ästhetik des Könnens.

Baumann
Gärten & Freiräume
Tel. 06155.7 82 42

Rollrasen aus eigener Produktion

ab Schälstelle in Astheim

Vorbestellungen und Preisanfrage bei

Tisatec

Darmstädter Straße 39 - 41
64560 Riedstadt
Tel. 06158/74960
tisatec@t-online.de
www.tisatec.de



Badrenovierung

für anspruchsvolle Kunden 50^{plus}



vorher

nachher

Minova Bad - Vorteile

- Ein Bauleiter und Ansprechpartner für alle Gewerke
- Ein Aufmaß für alle Gewerke
- Ein Komplett-Angebot für alle Gewerke innerhalb einer Woche
- Ein Bauzeitenplan für Koordination und Bauüberwachung für alle Gewerke
- Eine Endabnahme für alle Gewerke

Optimale Raumausnutzung

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

Professionelle Dienstleistungen

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



Bild • Minova Bad

Einladung

zur Hausmesse
Samstag, 18. Juni
10:00 bis 15:00 Uhr

Das Bad für
anspruchsvolle
Kunden 50^{plus}



Besuchen
Sie uns!

Kleine Bäder überraschend anders!



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



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



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

minova[®]
EXCLUSIV **bad**

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

Einzelne Designer-Fliesen und maßgeschneiderte Keramikkleider



Melanie und Anja Fadel kreieren
mit Keramiken
außergewöhnliche Raumbilder

Anja und Melanie Fadel vor zwei
Mosaiken des Spezialglasurenherstellers
Franco Pecchioli aus Firenze. Pecchioli
steht für italienischen Stil mit außer-
gewöhnlichem Design und für tief verwurzelte
Handwerkskunst in über 100-jähriger
Tradition. Von Hand glasierte Fliesen und
Mosaiken in 180 Farben und verschiede-
nen Größen, darunter 26 spezielle Gold-
und Metallglanz-Glasuren, stehen zur
Auswahl. Man kann mit diesem Material
wunderbar Highlights setzen – im Bad,
in der Küche, im Wohn- und Essbereich,
hinter dem Bett, am Kamin oder auch im
Wellnessbereich. Wer es farbenfroh mag,
greift gerne zu diesen Keramiken. Neben



Fliesen stellt der Familienbetrieb Wasch-
becken, Duschtassen, Toiletten, Müsli-
schüsseln und Vasen in einer Farbenpracht
wie kein anderer her.

Das Mosaik „La via del mare“ links im Bild
besteht aus Fliesen im Format 5 x 5, 10 x
10 und 20 x 20 Zentimetern, sowie klei-
nen Dreiecken und spiegelt Himmel- und
Meeresfarben. Rechts zeigt sich „La vie
delle rose“ in Rosa- und Lilatönen in den
Fliesenformaten 10 x 10 und 20 x 20 Zen-
timetern.

Die Serie „La vie del sole“ von
Franco Pecchioli. Fliesen in den Formaten
5 x 5, 10 x 10, 20 x 20 cm und 30 x 30 Zen-
timetern, ein rotes, rundes Waschbecken
im Durchmesser von 47,5 und Höhe von
17 Zentimetern sowie eine Schale. Das
Waschbecken, eine große Auswahl an
Einzelfliesen sowie eine kleine Auswahl an
Vasen und Müslischalen warten darauf,
im Showroom optisch und haptisch ent-
deckt zu werden.



KAUFMANN
Christian Kaufmann Immobilien



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

Planen Sie mit uns
Ihren schönsten Urlaub!

RL-Reisemobile
Verkauf - Beratung - Vermietung

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

Fliesen und mehr...



„In unseren Räumen
finden Sie Inspiration“



- # AMBIENTE
- # BERATUNG
- # SORTIMENT
- # PREIS/LEISTUNG
- # HANDWERK
- # INNENARCHITEKTUR

Fadel

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

FADEL_RAUMIDEE

SUPER SPORT SOMMER 2016
MIT TECHNISAT IN DIE VERLÄNGERUNG

Entscheiden Sie sich jetzt für ein Premium-Smart-TV aus der Aktion und sichern Sie sich eine verlängerte Garantie von bis zu 5 Jahren!

AKTION BIS ZUM 31.07.2016

ULTRA HD | TechniMedia UHD+
ULTRA HD | TechniTwin ISIO

BIS ZU 5 JAHRE GARANTIE GRATIS SICHERN

Vollständige Aktionsbedingungen auf www.technisat.de/supersportsommer

Ihr **TechniSat** Fachhändler berät Sie gern!

Sat in der Stadt **Fernseh - Simandl**

Ihr Fachhändler für Unterhaltungselektronik

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

Wir informieren Sie über das neue digitale Fernsehen in HDTV

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

Die schnelle Nummer bei Fernseh-Kummer **06151-666 777**

Brückmann Reisen
Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



REISETIPPS FÜR DIE SOMMERFERIEN!

7 Tage Südtirol · 18. - 24. Juli 2016 490,00 €

Hotel Post mit Halbpension, Ausflüge Vinschgau & Meran

8 Tage Güstrow & Schwerin · 24. - 31. Juli 2016 699,00 €

Hotel in Güstrow mit HP, 5x Ausflüge mit RL, Schlossfestspiele!

4 Tage Holl. Nordseeküste · 25. - 28. Juli 2016 375,00 €

Egmond aan Zee, 3x HP, Ausflüge Amsterdam - Alkmaar - Edam

3 Tage Prag-Kurztrip · 29. - 31. Juli 2016 185,00 €

4* NH Hotel mit ÜF, 1x Essen, Stadtführung, Moldauschiffahrt

Weitere Informationen,
Beratung & Buchung in unserem Büro

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

WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

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

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

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

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

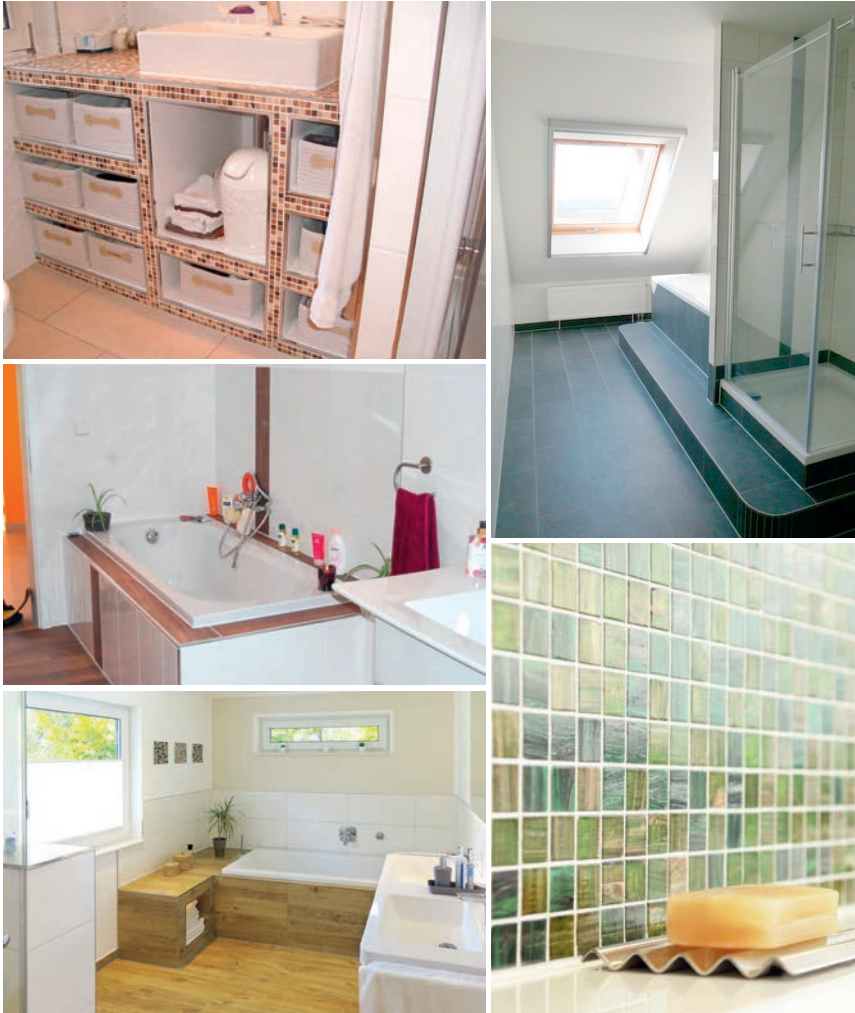
Erleben Sie grenzenlose Freiheit

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

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER

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

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555



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

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

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

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



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

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

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

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

Unsere Leistungen Komplettbad & Teilrenovierung



- _ Fachmännische Beratung Bad und Sanitär
- _ Individuelle Planung und kreative Gestaltung
- _ Preistransparenz & Kostentreue

- _ Kundendienst für Wartung und Reparaturen
- _ Zuverlässige Betreuung auch nach dem Kauf
- _ Baubegleitung & Überprüfung bei Eigenleistung



Besuchen Sie unsere
neue BäderGalerie !!
www.merkert-bad.de



Mit uns
entsteht Ihr
Traumbad!



Bäder zum Wohlfühlen · Heizen mit System
Sudetenstr. 23 · 64521 Groß-Gerau · Tel. 06152/9252-0
Öffnungszeiten: Mo - Fr von 10:00 - 19:00 Uhr

NEUE ÖFFNUNGSZEITEN
Mo. - Sa. von 10-19 Uhr



Wir machen Wohnen **passgenau**

Die HEAG Wohnbau GmbH – Ihr kompetenter Partner in
allen Fragen des Wohnens und moderner Wohnungswirtschaft.

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

HEAG 
WOHNBAU

Ein Unternehmen der bauverein AG Darmstadt



Puristisch! Schick!

Shade Notte
30x60cm ab 24,90 €/m²
inkl. MwSt. solange Vorrat reicht

In angesagter Betonoptik präsentiert sich die aktuelle Serie aus dem Hause Pastorelli. Die durchgefärbten Feinsteinzeugfliesen sind in sieben verschiedenen Formaten von 30 x 30 cm bis 80 x 80 cm lieferbar. Ein Highlight dieser Serie sind sicherlich die Carpet Fliesen, die in Patchworkoptik einen abwechslungsreichen Kontrast zu dem puristisch modernen Betonstil bilden.



Kunst-Keramik
wir entwerfen nach
Ihren Wünschen – Infos
unter (0 61 58) 84 378



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

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

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

1200 m² Ausstellung
sonntags von
10 – 16 Uhr geöffnet



Auf über 1200 m² – in einer der größten Fachausstellung Südhessens – bieten wir Vielfalt, Ideen und Phantasie. Durch die wir Sie gerne mit sachverständiger Beratung führen, um Ihnen beim Staunen zu helfen.

Besuchen Sie auch unsere neue Webseite: www.fliesen-wunsch.de

BERATUNG · VERKAUF · 64293 Darmstadt · Bismarckstraße 102 · 06151-668 49 60

V I E L F A L T
I D E E N
P H A N T A S I E

FLIESEN WUNSCH

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach.



Unser Service für Sie:

- Fachkundige Beratung durch medizinisch geschultes Personal
- 35 Testbetten auf über 200qm
- Bettdecken, Kissen, Bettwäsche
- Sonderanfertigungen in jeder Größe
- Zuverlässiger Lieferservice
- Entsorgung der Altteile
- Hervorragende Qualität zu vernünftigen Preisen
- Großer Kundenparkplatz



KOHLPAINTNER'S
**Betten-
und
Matratzenwelt**

Waldstraße 55 · Groß-Zimmern
Tel: (0 60 71) 4 28 25 · www.matratzenwelt.net
Offen: Mo.–Fr. 9.30–19 Uhr · Sa. 9.30–16 Uhr

RENOVUS SCHAFFT MEHRWERT FÜR IHR HAUS

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

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

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

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

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

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

RENOVUS

Wohngebäudesanierung
Beratung und Durchführung

Mehrwert für Ihr Haus!

Ihre Spezialisten für:

Renovierung • Komplett- und Teilsanierung
Modernisierung • Um- und Anbauten



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

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

GEBURTSTUNDE IN DARMSTADT

1. Kongress der deutschen Lions rund um Armut und Bildung

Es ist immer ein spannender Moment, wenn es um eine Geburt geht, aber die Geburtsstunde des ersten „Kongresses der deutschen Lions“ in Darmstadt vom 19./22. Mai war ein fulminanter Einstieg in eine bundesweit für die Lions neuartige Veranstaltungsform: „Für immer wird der Kongress der deutschen Lions mit dem Namen Darmstadt verbunden sein, dafür sind wir dieser Stadt und den Menschen mit ihrer Freundlichkeit für immer dankbar“, so Daniel Isenrich, Deutschland-Chef der Lions.

Das Ziel, mit einem neuen moderneren Format attraktiver und transparenter zu werden und mehr teilnehmende Mitglieder zu gewinnen, wurde nicht nur erreicht, sondern sogar übertroffen: Über 800 Teilnehmer besuchten die Hauptveranstaltung des Kongresses, ein Vortrag des bekannten Zukunftsforschers Matthias Horx mit anschließender Podiumsdiskussion einer Expertenrunde.

Neu für die Lions war die Ausrichtung der gesamten Veranstaltung an einem Leitthema. Das vor Jahren kreierte „Welt ohne Armut – Bildung und Wissen helfen“ hat durch die Flüchtlingswelle 2015 einen weiteren Anschlag bekommen. Das Leitthema beeinflusste nicht nur die gewohnten jährlichen Arbeitssitzungen, sondern wurde auch in speziellen Veranstaltungen aufgenommen: Rund 25 Prozent aller Teilnehmer nutzten die Möglichkeit in einem speziellen Workshop für von Lions bereits durchgeführte Bildungsprojekte für Migranten und Flücht-

linge und in den beiden Foren zur Fragestellung, wie Lions Bildung und Wissen in Deutschland und in Entwicklungsländern fördern können.

Zukunftsforscher Matthias Horx sprach über seine zukünftigen Erwartungen zur Bildungsentwicklung. Wichtig ist ihm, dass die Menschen sich näher mit den Fakten auseinandersetzen, die häufig positiver seien, als die wegen ihres Aufmerksamkeitswertes in den Medien dominierenden Negativszenarien. Er prägte dazu den Ausdruck des „Immerschlimmerismus“. Eine negative Erwartungshaltung lähme automatisch die Initiative für Veränderungen. Eine veränderte positive Grundausrichtung dagegen ist für ihn Teil der mit Bildung vermittelten Werte. Diese sollte bereits mit frühester Jugend vermittelt werden, um eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiche Veränderungen zu schaffen.

In der Podiumsdiskussion des Kongresses diskutierte Matthias Horx mit dem äthiopisch-deutschen Unternehmensberater Prinz Dr. Asfa-Wossen Asseerate; der Vorstandssprecherin der Deutschen Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit, Tanja Gönner, und dem Generalsekretär der Deutschen Kultusministerkonferenz, Udo Michallik. Unter der Moderation des Lion Prof. Dr. Johann-Dietrich Wörner, Generaldirektor

der ESA, kam die Gruppe zu einigen interessanten Ergebnissen: Für Tanja Gönner sei für Entwicklungsländer ein systemischer Ansatz wichtig, der für Hilfe zur Selbsthilfe Sorge. Mittel sollten nicht ohne verbindliche Ziele zur Verfügung gestellt werden.

Dr. Asseerate sieht in Bildung die Möglichkeit, die zukünftige Entwicklung wichtiger Werte neu zu interpretieren. Dazu gehöre auch die Schaffung einer Streitkultur, die den Gegner mit Respekt behandeln soll. Er sieht auch die Gefahr, dass zunehmende Bildung in afrikanischen Ländern zu zunehmender Emigration von gebildeten Menschen in westliche Länder führt, wenn nicht gleichzeitig entsprechende Voraussetzungen im Land geschaffen werden.

Udo Michallik fordert eine veränderte Grundhaltung hinsichtlich Bildung: Grundsätzlich müsse die Vermittlung von Wissen einen höheren Stellenwert in der Gesellschaft bekommen. Diese fange mit einem höheren Respekt für den Beruf des Lehrers an und gehe mit einem höheren Stellenwert für die Lehre an den Universitäten weiter. Matthias Horx fand mit seiner positiven Grundausrichtung für Bildung Zustimmung. Werte seien wichtig, vermittelt nicht nur durch das Elternhaus, sondern als gesamtgesellschaftliche Thematik.

In seiner Zusammenfassung arbeitete Jan Wörner die wesentlichen Punkte heraus, die sich in der vom Vorsitzen-



Darmstadts Oberbürgermeister Jochen Partsch und Governorratsvorsitzender Daniel Isenrich anlässlich des Empfangs des Oberbürgermeisters im Karolinenaal des Hessischen Staatsarchivs mit Eintrag ins Goldene Buch der Stadt Darmstadt

den des Governorrates, Daniel Isenrich, als Regest des Kongresses verlesenen „Darmstädter Erklärung“ wiederfinden (siehe Extrablatt, die Red.): Lions fördern Bildung und Wissen, um Armut in der Welt zu mindern. In entwickelten Ländern sollen Menschen befähigt werden, durch Erwerb von Bildung Anschluss an die Gesellschaft zu finden und ihnen somit eine selbstbestimmte Teilhabe am gesellschaftlichen, kulturellen, wirtschaftlichen und politischen Leben zu ermöglichen.

In Entwicklungsländern müssen darüber hinaus die notwendigen Rahmenbedingungen als Voraussetzung für den Bildungserwerb geschaffen werden. Wichtig seien – bei Respekt für die unterschiedlichen Kulturen – die Vermittlung von Werten und der Aufbau von Fähigkeiten zur aktiven positiven Zukunftsgestaltung. Lions können sich hier persönlich, in ihren Clubs oder auf der Ebene der nationalen und der internationalen Organisation einbringen.

Lions Podiumsdiskussion mit von links Prinz Dr. Asfa-Wossen Asseerate, Matthias Horx, Prof. Dr. Johann-Dietrich Wörner, Udo Michallik



GUTE GELEGENHEIT ZUM INFORMIEREN UND VERGLEICHEN

18. Ausbildungstag brachte Schüler, Branchen und Arbeitgeber zusammen



Rund 100 Firmen und Institutionen aus Südhessen stellten beim 18. Ausbildungsinfotag in Dieburg gemeinsam über 120 Ausbildungsberufe und 74 duale Studiengänge vor. Erklärtes Ziel von Wirtschaft, Politik und Schulaufsicht war es, über Ausbildung und duales Studium in der Region zu informieren und jedem ausbildungsfähigen Schulabgänger einen passenden Ausbildungsberuf anzubieten.

Darmstadt. Bereits zum 18. Mal fand am 29. April der Ausbildungs Infotag statt. Und zum zweiten Mal waren die Landrat-Gruber-Schule und die Alfred-Delp-Schule in Dieburg die Gastgeber. „Wir haben aktuell über 1.400 freie Ausbildungsstellen in Südhessen. Das bestätigt uns darin, am Ausbildungsinfotag sowie anderen Angeboten zur Berufsorientierung festzuhalten, speziell mit

Blick auf den großen Fachkräftebedarf in Südhessen“, sagte Wolfgang Drechsler, Geschäftsführer der VhU-Geschäftsstelle Darmstadt und Südhessen.

Drechsler lobte zurückblickend die gute Zusammenarbeit der Veranstalter (Landkreis Darmstadt Dieburg, Wissenschaftsstadt Darmstadt, staatliches Schulamt Darmstadt Dieburg, VhU-Geschäftsstelle Darmstadt und Südhessen) und das große Engagement der teilnehmenden Unternehmen, Institutionen und Bildungseinrichtungen.

„Ein großer Ausbildungsinfotag in der Region ist für viele Schüler eine gute Gelegenheit, ihre bisherigen beruflichen Vorstellungen mit den tatsächlichen betrieblichen Anforderungen abzugleichen und zu überprüfen. Da können sie an einem Tag, und noch dazu an einem Ort, verschiedene Branchen und Arbeitgeber kennenlernen, sich umfassend informieren und vergleichen“, so Drechsler.

Weil die duale Ausbildung weiterhin in Konkurrenz zum Studium stünde und starke Fürsprecher brauche, sollten sich alle Anbieter eher als gemeinsame Kommunikations- und Informationsplattform für den Standort und für diese Ausbildungswege denn als Konkurrenten sehen.

Auf dem diesjährigen Ausbildungsinfotag stellten 300 Azubis, Ausbilder und Personalverantwortliche südhessischer Unternehmen rund 120 Ausbildungsberufe und 70 duale Studiengänge in Südhessen vor. Außerdem standen auch Mitarbeiter von Verbänden, Jugendberufshilfe, Kammern, Berufsschulen, der Agentur für Arbeit und dem Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Zum attraktiven Rahmenprogramm gehörte neben der Wanderausstellung „Style@work“ unter anderem eine Modenschau der Alice-Eleonoren-Schule Darmstadt und ein Auftritt der Schülerband der Alfred-Delp-Schule.

BURNOUT UND DEPRESSION MIT 20

Die Folge einer falschen Berufswahl?

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

Aus meiner langjährigen Praxis kenne ich die Problemfälle aus eigener Erfahrung: die steigende Anzahl von Selbstmorden, psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Belastungsstörungen, Angststörungen etc. Viel zu oft kommt bei den intensiven Gesprächen eine Antwort: „Eigentlich hätte ich ja gern was ganz anderes gemacht ...!“

Die klassischen Berufsberatungen fragen meist nach den Interessen, nicht aber nach den Talenten und Begabungen. Eltern wollen nur das Beste, das ist aber oft nicht das, was Kinder glücklich macht in ihrem Berufsleben. Unternehmen informieren einseitig, weil sie auf der Suche nach Kandidaten sind.

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

die ersten entscheidenden Hinweisgeber, wenn es um den späteren Beruf geht. Aber viele kennen die Qual der Auswahl auf dem heutigen Markt nicht. Und wurde mit der Ausbildung erst einmal begonnen, sind gerade Sätze wie „jetzt hast du die Ausbildung angefangen, nun zieh' es

auch durch!“ eher kontraproduktiv. Kein Personalverantwortlicher macht einem jungen Menschen heute einen Vorwurf, der im Laufe der ersten Ausbildung feststellt, dass der Beruf nichts für ihn ist und deshalb umstellt. ArsAzubi bietet Familien-Kurzcoachings und Einzelcoachings

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

Jutta Mohamed Ali, ArsAzubi

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

ArsAzubi
... die Kunst zu entwickeln statt nur auszubilden

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



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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51.78 04-0

Fax 0 61 51.78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51.78 04-100

www.gartenwelten.org

Garten welten

25. + 26. Juni 2016
im Schlossgarten Dieburg

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

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

*Cottage
Garden* **Events**

Ulrich Diehl
Verlag und
Medienservice
GmbH

UDVM



„GARTENWELTEN“ KOMMT NACH DIEBURG



Am 25. und 26. Juni 2016 erwartet die Besucher des Dieburger Schlossgartens ein zweitägiges Gartenfest für Freunde von Kunsthandwerk und schönen Gärten mit Sinn für das Einmalige und das Schöne.

Lassen Sie sich bezaubern von der besonderen historischen Atmosphäre des Gartens. Zwischen 1699 und 1799 ließen die Freiherren von Groschlag südlich von Dieburg eine repräsentative Parkanlage anlegen, die im 18. Jahrhundert mit ihren französischen, holländischen und englischen Partien Begegnungsstätte und Musenhof bedeutender Persönlichkeiten war. Sogar Goethe gehörte zu den illustren Gästen im Dieburger Schlossgarten,



der zu den bedeutendsten Parks in Deutschlands gezählt wurde. Von der einstigen Gartenfläche blieb ein Teil erhalten, der nach alten Plänen saniert wird, und so einen Eindruck der prächtigen historischen Anlage vermittelt. Der heutige Park ist ein romantischer Erholungsraum.

Dieser außergewöhnliche Ort bietet das perfekte Ambiente für ein Gartenfest mit Kunsthandwerk und Gartenfreuden. Tauchen Sie ein in die besondere Atmosphäre des Dieburger Schlossgartens und erleben Sie hier ein paar Urlaubsstunden beim Flanieren durch den Markt mit musikalischer Unterhaltung, Gaumenfreuden und einem vielseitigen Kinderprogramm.

Ihr Dr. Werner Thomas, Bürgermeister



Liebe Leser, gemeinsam mit dem bundesweit erfahrenen Veranstalter „Cottage Garden Events“, bringt die Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH die Gartenmesse „Gartenwelten“ zum ersten Mal in den Schlossgarten nach Die-

burg. Gartenfans sollten sich also unbedingt bereit halten, wenn vom 25. - 26.6. die Gartenausstellung „Gartenwelten“ ihre Tore öffnet. Während dieser Tage dreht sich dann alles rund um Kunst, Garten, Terrasse, Haus und viele weitere Annehmlichkeiten, wie Essen und Trinken, die zur wahren LebensLust beitragen. Ein unterhaltsames Rahmenprogramm für Gäste im idyllischen Schlossgarten

rundet diese Gartenmesse ab. Die Mischung aus barocker Lebensfreude und hochwertiger Ausstellung machen die „Gartenwelten“ zu einem ganz besonderen Erlebnis für die ganze Familie.

Rund 100 Aussteller aus ganz Deutschland werden hier Ihre Fragen zu Themen wie Pflanzen, Garten- und Landschaftsbau, Kunst und Kulinarisches beantworten.

„Für mich als Veranstalter regionaler Messen und Verlag des Regionalmagazins LebensLust sind die „Gartenwelten“ ein ganz persönliches Highlight, da diese Veranstaltung meine erste Gartenmesse ist, die obendrein noch in einem solch außergewöhnlichen Ambiente stattfindet“, freut sich Messeveranstalter Uli Diehl.

Wir wünschen Ihnen wundervolle Tage für die gesamte Familie mit vielen neuen Inspirationen bei den „Gartenwelten“ im Schlossgarten in Dieburg. www.gartenwelten.org

Ihr Uli Diehl

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

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

Wie baue ich einen Teich? Welche Pflanzen passen am besten zur Terrasse? Was gibt es für Möglichkeiten in Sachen Dekoration und Gestaltung? Diese und weitere Fragen werden am letzten Juni-Wochenende dieses Jahres rund 100 Aussteller aus ganz Deutschland beantworten: auf den ersten „Gartenwelten“ im Dieburger Schlossgarten! Über das zauberhafte Gelände des Dieburger Schlossgartens verteilt, zeigen Aussteller aus ganz Deutschland die schönsten Rosen, Stauden, Kräuter und Gehölze, vielerlei Zierrat und alles was

Haus und Garten schöner macht. Die Pflanzprofis bieten ein farbenfrohes, hochwertiges Sortiment und geben nützliche Tipps.

Doch es werden nicht nur Fragen zu Pflanzen beantwortet. Auch originelle Gartenaccessoires sowie exklusive Gartenmöbel, ausgefallene Hüte und Schmuck werden von verschiedenen Ausstellern präsentiert. Dazu gesellen sich Experten für den Garten- und Landschaftsbau sowie für den Anbau von Obst und Gemüse. Musik, allerlei Leckereien sowie ein buntes Kinderprogramm runden die Messe ab und machen sie zu einem Fest für die ganze Familie!

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

POWERFULL FELLOWS

ENERGETIX – MAGNETSCHMUCK Designerschmuck mit Wohlfühlfaktor!!



Elisabeth Oelgray
Selbstst. Vertriebspartner
Fon - 07144-39598

www.energetix.tv/elisabeth
Vertriebspartnerin und Gastgeber für Schmuckpräsentationen gesucht!!
Rufen Sie mich an.

Schöne Kollektion, starke Magnete

Lassen auch Sie sich von dieser Schmuckkollektion verzaubern und tauchen Sie ein in die Welt von ENERGETIX Bingen: Designerschmuck mit integrierten Magneten – Magnetschmuck in seiner schönsten Form mit fantastischer optischer Wirkung. Der Schmuck enthält hochwertige Neodym-Magnete, wie sie auch in der sogenannten statischen Magnettherapie verwendet werden. Durch die integrierten Magnete verfügt jedes Schmuckstück über eine permanente Kraft.

Dabei lässt die Vielfalt der Kollektionen von Kette bis Ohrring nicht nur die Herzen der Damen höher schlagen. ENERGETIX bietet auch kraftvollen Schmuck für Männer. Vom starken Magnetarmband bis zur passenden Kette mit Anhänger ist für Herren alles dabei.

Probieren Sie einfach mal das ENERGETIX Bingen Magnetherz. Das Powerherz ist eines unserer beliebtesten Produkte und kann Tag und Nacht getragen werden.



Der weitläufige Dieburger Schlossgarten bildet die prächtige Kulisse für die Gartenmesse.



Foto: © Stadt Dieburg

Ein kostenloser Pendelbusverkehr

bringt Sie – während der Öffnungszeiten der Messe – von folgenden Haltestellen in Dieburg direkt zum Messegelände:

- Schlossgarten Dieburg, Festplatz (Veranstaltungsort)
- Ersatzhaltestelle „Hinter der Schießmauer“
- Klein-Zimmerner-Str. / Einfahrt Kaufland
- P+R-Parkplatz „Sauerkreisel“
- Parkplatz „Auf der Leer“



Human Therapy – die sanfte Gesundheitstherapie für die ganze Familie

Wer kennt das nicht, Arbeit, Haushalt, Kinder, vielleicht nebenbei noch ein Studium und schon die Kleinen, Schule, Kinderhort etc. Meine Praxis für Gesundheit und Wohlbefinden in Roßdorf bietet Ihnen mit HumanTherapy eine neue anerkannte, eigenständige Gesundheitstherapie an.

Der Mensch wird auf sanfte und einfache Art und Weise angeregt und wieder in seine Balance gebracht. Die Anwendung kann über der Kleidung erfolgen. Durch feine gezielte Impulse, die mit den Fingern über Muskeln und Faszien ausgeführt werden, reguliert sich der Körper in individuellen Pausen in sein Gleichgewicht. Wohlgefühl und Entspannung stellen sich ein; es steht wieder mehr Kraft für den Alltag zur Verfügung. Die Sitzung dauert in der Regel 60-90 Minuten. Die Anwendung wird auf einer Massageliege ausgeführt. Es ist jedoch auch möglich, dass Klienten bei der Anwendung sitzen, wenn ihnen das Liegen Unannehmlichkeiten bereitet.

Besuchen Sie mich auf der in Dieburg auf der Messe „Gartenwelten“

Mehr als Gesund
mit Human Therapy

Der gemütliche Praxisraum in Roßdorf ist mit dem Auto über die B26 von Darmstadt aus leicht zu erreichen. Ebenfalls von Dieburg aus und durch die neue Umgehungsstraße, sogar aus Richtung Groß-Bieberau. Die durch Roßdorf führenden Buslinien haben unweit der Praxis die Haltestelle Spessartling.

Ich habe Ihr Interesse geweckt? Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie mit mir einen Termin. Gerne stelle ich Ihnen meine Praxis vor; Feierabend-Termine sind möglich. Zur Gesunderhaltung ist es wichtig für Ausgleich zu sorgen. Möglichst bis ins hohe Alter gesundbleiben – denn Gesundheit ist unser allerhöchstes Gut.

Ich freue mich schon auf Sie! Ihre Elke Maria Mende



Elke Maria Mende
Gesundheitspraktikerin^{HT}
HumanTherapy Master

Praxis für Gesundheit und Wohlbefinden

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

Termine nach Vereinbarung,
Feierabend-Termine möglich

EIN TEICH FÜR DEN TRAUMGARTEN

Zoo-Flottmann – der Spezialist für edle Koi und Naturaquaristik



In 6 Teichen zeigen wir Ihnen Koi von 20 bis 100 cm. Die Gesundheit Ihrer Fische und Ihres Teiches sind uns wichtig, deshalb führen wir nur hochwertiges Futter und ausgewählte Teichpflegeprodukte in unserem Verkaufsprogramm.

Zusammen mit unserem Partnerbetrieb MARE Teich- und Gartengestaltung verwirklichen wir Ihre Garten- und Teichträume. MARE Teich- und Gartengestaltung ist ein innovativer Gartenbaubetrieb, der auch ausgefallene Wünsche sinnvoll zum Ergebnis bringt.

In unserem Ladengeschäft können Sie sich außerdem auch inspirieren lassen, wie schön Aquaristik sein kann. In mehr als 10 Schaubecken leben wir Ihnen unsere Naturaquaristik vor. Naturaquaristik bedeutet, mit vielen Grünpflanzen und dazu passenden Fischen, die Natur nachzugestalten.

Machen Sie sich selbst ein Bild und besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie.

Mit freundlichen Grüßen
Dieter Flottmann

www.zoo-flottmann.de
Zoo-Flottmann
JapanKoi
Ludwigstr. 9 - 63110 Rodgau - Tel.: 06106 / 9375

- Japan-Koi
- Saki Hikari-Stützpunkthändler
- Spezielle Produkte für Koi- und Teichpflege
- Filtertechnik

Showa, 75 cm

MARE
Teich- und Gartengestaltung

Peter Roth
0151 24 00 79 69
www.mare-teichbau.de

GARTENMÖBEL, DIE ES IN SICH HABEN

Massivholz, stabil, langlebig und bezahlbar

Seit vielen Jahren fertigt Modelltischler Dietmar Spitzer Massivholzmöbel für den Außenbereich in seinem Betrieb in Groß-Umstadt. Bislang aus Hochwald-fichtenholz und seit einigen Jahren auch in besonders haltbarer Douglasie.

Der besondere Unterschied zu anderen Anbietern sind die gekeilten Verbindungen (wie z.B. bei alten Bauernschränken), dadurch sind die Möbel besonders stabil und leiern nicht aus.

Jeder Kunde kann in der Ausstellung Probesitzen und es wird auch gern bei einer Tasse Kaffee auf Extrawünsche eingegangen.

Die Teile sind einzeln erhältlich, da alle Möbel vor Ort in Richen produziert werden. Somit sind auch Renovierungen und Ersatzteile kein Problem.

Neue Komplettgarnituren sind derzeit als besonders günstige Angebote gefasst und mit starken Rabatten versehen.

Vom Holzeinkauf bis zur Auslieferung macht Dietmar Spitzer alles selbst und legt großen Wert auf Natürlichkeit. Deshalb werden die Möbel nur mit Lasuren oder Leinöl behandelt, welches zusätzlich die Lebensdauer verlängert.

Wenn Sie also über eine Bank, einen Stuhl oder eine Garnitur nachdenken, dann sollten Sie sich erst bei ihm erkundigen, Probesitzen und ein kostenloses individuelles Angebot machen lassen.

Egal ob beim Gartenmarkt in Dieburg oder in der Werkstatt in der Hauptstraße 6 in Groß-Umstadt/Richen. Termine zur Besichtigung unter 0163-3825694 oder per mail an: gutes-sitzen@arcor.de

Gartenmöbel nach Ihren Wünschen



- Massives Hochwaldholz
- Gekeilte Verbindungen
- Schreinerqualität
- Keine Klammern
- Endbehandelt
- Jahrelange Erfahrung
- Nach Ihren Wünschen
- Verschiedene Farben
- Individuelle Beratung

Modelltischler Dietmar Spitzer
Hauptstraße 6 - 64823 Groß-Umstadt/Richen
Tel. 0 60 78 / 54 32

Günstiger als Sie denken!

PERFEKTES GRÜN – UND DER GÄRTNER MACHT BLAU

Neue VIKING iMow Roboter mähler für den kleinen Rasen

Mähen oder mähen lassen – das ist eigentlich keine Frage mehr. Denn die beiden neuen iMow Roboter mähler MI 422 und MI 422 P von VIKING übernehmen die Mäharbeit sauber, leise und zuverlässig auch in kleinen und mittleren Gärten bis rund 1.000m². Dank einfacher Bedienung und ausgeklügelter Technik können Hobby-Gärtner die Füße hochlegen – und das perfekt gemähte Grün genießen. Beide Modelle sind einfach in der Bedienung, pflegen den Rasen perfekt und vergleichsweise schnell und verfügen über umfangreiche Schutzfunktionen. Schnittbreite, Akkuleistung und Fahrgeschwindigkeit sind exakt abgestimmt.

Einfache Bedienung, wenig Aufwand

Bei der Konstruktion der neuen Roboter mähler stand für VIKING einmal mehr die Nutzerfreundlichkeit im Vordergrund. Technische Vorkenntnisse sind für den Betrieb des Geräts und die Mähplanprogrammierung so gut wie nicht erforderlich: Eine gut verständliche Software erleichtert die Bedienung und schlägt bereits einen optimierten Mähplan vor.

Ist der iMow Roboter mähler einmal eingestellt, spielt er zur Freude seiner Besitzer seine Stärken voll aus: Er mäht zu den festgelegten Zeiten völlig selbsttätig und befreit sich mittels spezieller Reinigungsscheibe selbst von an-



haftendem feinen Grasschnitt. Der iMow Roboter mähler ist außerdem ein „Mulcher“: Das bedeutet, der wenige Millimeter feine Rasenschnitt, der beim täglichen Mähen entsteht, fällt auf die Grasnarbe und stärkt als natürlicher Dünger einen dichten und kräftigen Wuchs. Am besten kommen Sie zur persönlichen Beratung zum Stihl-Dienst und Viking-Premiumpartner Seippel Landmaschinen nach Groß-Umstadt. Dort kümmert man sich seit über 100 Jahren um Landwirtschaft Garten- und Grundstückspflege.

SEIPPEL
LANDMASCHINEN GMBH

Gartenmesse Dieburg
25.+26.06.16
Bei der Gartenmesse
Dieburg sehen Sie
Mähroboter im Einsatz!

QMF
Qualifizierter Motorgeräte-Fachhandel

BERATUNG VERKAUF SERVICE

Direkt an der B 45.

Pole Position! Mit Motorgeräten von Cub Cadet!

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



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

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

IMPRESSUM

Sonderbeilage Gartenwelten
Anzeigensondervöffentlichung

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

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

Texte: Friederike Oehmichen
Anzeigenleitung:
Angelika Giesche, Tel: (0 61 58) 917 433

Gesamtauflage: 150.000 Exemplare
Kostenlose Verteilung an die Haushalte im Verbreitungsgebiet Darmstadt,
Dieburg und Umgebung, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den Leserkreis
und 1000 Auslagestellen
Druck: alpha print medien AG, Darmstadt

Die in dieser Beilage veröffentlichten Beiträge und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

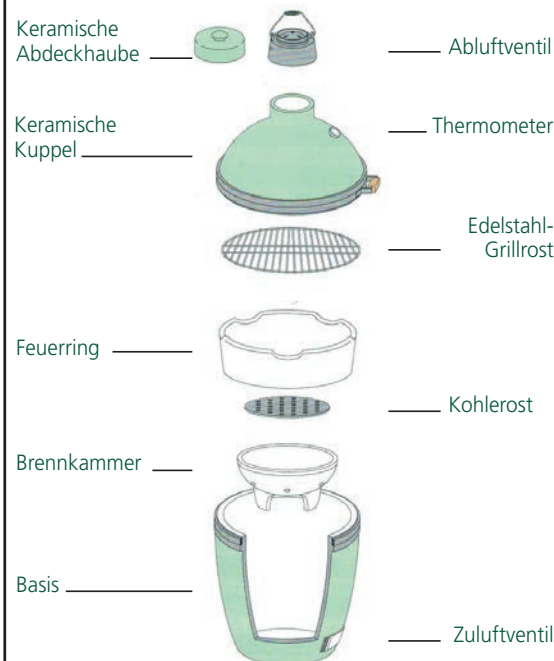
Kulinarischer
Genuss im Freien
Grillvergnügen
im Sommer
und Winter



Big Green Egg



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



Haus Comfort Studio GmbH
Bad Nauheimer Str. 1 · 64289 Darmstadt
Öffnungszeiten: Mo., Di.: nach Vereinbarung
Mi. - Fr.: 12 - 19 Uhr · Sa.: 10 - 16 Uhr
Telefon (0 61 51) 9 71 99 45
www.kaminofen-haus.de

freilaufende
Limettenmit Jammi
obst oben-
drauf!Wir kommen nach überall
zwischen **Würzburg**,
Darmstadt und
Frankfurt**Uns kann man buchen.**
Dann kommen wir vorbei
und machen leckere**COCKTAILS**Für runde Geburtstage
(und für die schrägen),
für Privatpartys, Firmen-
feiern und einfach so.Und wir bringen **alles** mit.
Am besten gleich anrufen:

☎ 06022 653 17 33

www.freilaufende-limetten.de**Packen Sie's an.**
Wir helfen Ihnen dabei.**Der toom Handwerkservice****0 %-Finanzierung**
auch auf Handwerker-
dienstleistungen*
Ab 250 € – Laufzeit 10 Monate!**PLANEN. KOORDINIEREN.**
DURCHFÜHREN.

Sie möchten umbauen oder renovieren?
Überlassen Sie uns die Abwicklung!
Wir haben den richtigen Handwerksbetrieb aus Ihrer
Region und organisieren Ihr Vorhaben vom Angebot
über die Ausführung bis hin zur Endabnahme,
pünktlich und fachgerecht
zum Festpreis (inklusive
kostenloser Aufmaß-
termine und Angebots-
erstellung). Profitieren
Sie von einem Ansprech-
partner für alle Gewerke.

5 Jahre
Gewährleistung
auf Dienst-
leistungen

Wir koordinieren folgende Gewerke für Sie:

- Sanitärinstallateur
- Elektroinstallateur
- Maler
- Tischler/Schreiner
- Fliesenleger
- Bodenleger
- Trockenbauer
- Maurer
- Garten- und Landschaftsbauer

Vereinbaren Sie ganz einfach online einen Termin
mit unserem Handwerkskoordinator unter
toom.de/hwk oder sprechen Sie uns im Markt an.**toom Baumarkt**
Im Flürchen 1
64807 Dieburg
Tel. 06071 9859-0toom.de* Vertragslaufzeit 10 Monate (ggf. andere Laufzeiten möglich). Kaufpreis entspricht dem
Nettodarlehensbetrag; gebundener Sollzinssatz (jährl.) 0,00 %; effektiver Jahreszins 0,00 %.
Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber Commerz Finanz GmbH,
Schwanthalerstr. 31, 80336 München.**Die toom Vorteilskarte**

Jetzt anmelden und bis zu 10 % sparen

Jetzt online
beantragen unter
toom.de/Vorteilskarte**Exklusive Angebote**Freuen Sie sich auf zusätzliche Produkt-
angebote, besondere Aktionen, Sonderrabatte
und vieles mehr.**Attraktive Rabattstaffel**Ihr Bonus wird Ihnen ab 30 € Rabatt-
anspruch bequem per Einkaufsgutschein
nach Hause geschickt.**toom**
Respekt, wer's selber macht.Mehr Informationen zur
toom Vorteilskarte finden Sie
unter toom.de/Vorteilskarte
oder in Ihrem toom Baumarkt.

LEIDENSCHAFT FÜR BLUMEN UND PFLANZEN

Familienbetrieb Gartenbau Winkler



Vor mehr als 50 Jahren gründeten Liesbeth und Paul Carl Winkler den Gärtnereibetrieb in Babenhausen-Hergershausen. Heute arbeitet in dem reinen Familienbetrieb bereits die dritte Generation im Unternehmen. 10.000 Quadratmeter Anbaufläche unter Glas plus einer Freilandfläche bieten viel Platz für ein umfangreiches Sortiment.

Zierpflanzen für Haus und Garten

Als Zierpflanzengärtnerei produziert die Gartenbau Winkler hauptsächlich Beet- und Balkonpflanzen nach Saison. Im Frühling sind das Stiefmütterchen, Viola und Vergissmeinnicht, im Herbst eher Pflanzen für die Friedhöfe, aber auch für den heimischen Garten.

Im Mai und Juni ist in der Gärtnerei Hochbetrieb und neben einem festangestellten Gärtner und einer Gärtnerin kümmern sich vier zusätzliche Saisonkräfte um Kunden und Pflanzen. Besonders stolz ist man bei Gartenbau Winkler auf die Weihnachtssterne, für die der Betrieb im ganzen Umland bekannt ist.

Schnittblumen und Gestecke für alle Anlässe

„Schnittblumen für frische Blumensträuße, Gestecke und Dekorationen, das ist als Floristmeisterin meine Aufgabe“, sagt Christine Winkler. „Ich arbeite seit vier Jahren hier im Betrieb mit und es macht mir viel Spaß. Angefangen bei der Geburt über Taufe, Geburtstage, Hochzeitsschmuck bis hin zu Trauerfeiern decken wir mit unseren Schnittblumen alle Anlässe ab. Blumensträuße, Tischdekorationen und Raumschmuck sind für mich hier ein sehr abwechslungsreiches Tätigkeitsfeld.“

Auf der Gartenmesse in Dieburg zeigt Gartenbau Winkler sein Sortiment und informiert Sie gerne über Zierpflanzen und Tischdekorationen.



Wir lieben es grün!

- Beet und Balkonpflanzen
- Schnittblumen
- Blumensträuße und Gestecke
- Blumen-Dekorationen für alle Anlässe
- Raumschmuck



Gartenbau Winkler GbR
Außerhalb-Hergershausen 11
64832 Babenhausen
Tel.: 06073-3271

gartenbau_winkler@yahoo.de
www.gartenbau-winkler.com

FRÜHLINGSGEFÜHLE, FRISCHER SPARGEL UND UMSTÄDTER WEIN

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



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

Zumeist eröffnen wir die Saison mit weißem ge-

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

Ein Fest der Sinne
Umstädter Wein zum Spargel



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



DIE
ODENWÄLDER
WINZER
GENOSSENSCHAFT

vinum | autmundis



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

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

VORHANG

AUF

geht's!

magazin der region darmstadt

20 Jahre - das Fest

29. Juli 2016

im Foyer des Staatstheater Darmstadt

Boom Gang



Aurora DeMeehl



Alberto Colucci



**20 Jahre
für 20 Euro**

**Vorschau auf das
Programm des
Staatstheaters**

Cheerleader der FTG

und viele Überraschungen

Karten unter www.vorhang-auf.com