

# LEBENSLUST

Ausgabe 3|2019

Das Magazin für Ihre Region

## **KLEINER STOFF – GROSSE WIRKUNG**

Wie Hormone unseren  
Organismus steuern

## **BEERENSTARK**

Die heimischen Superfrücht-  
chen sind mehr als eine  
Sommerdelikatesse

## **OUTDOOR-LIVING**

Entspannte Sommerzeit  
im grünen Wohnparadies



# ES WIRD SOMMER ... WHAT A FEELING!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach einigen Anlaufschwierigkeiten ist es endlich soweit, es wird Sommer. Aber wir wollen ja nicht klagen, der Regen war nötig – die Natur wird es uns danken. Freuen wir uns auf Sonne pur, laue Grillabende mit Freunden und lauschen dem Zirpen der Grillen bis spät in die Nacht. Aber trotzdem, so unbeschwert wie früher kann ich den Sommer nicht mehr genießen. Auch wenn – dank des nassen Frühlings – es zurzeit überall grünt und blüht, so ist das zu Zeiten des Klimawandels und der dadurch verursachten Wetterkatastrophen nicht mehr ganz so selbstverständlich.

Umso wichtiger wird es für die Zukunft sein, dass jeder Einzelne seinen ganz persönlichen und individuellen Beitrag für die Umwelt und Natur leistet.

Wir alle tun Tag für Tag jede Menge Dinge, die mit darüber entscheiden, ob das Klima

geschützt oder knappe Ressourcen gesichert werden. Das fängt beim morgendlichen Frühstücksei an, geht weiter mit der Wahl des Verkehrsmittels für den Weg zur Arbeit und endet noch lange nicht, wenn wir abends in den Werbeprospekten blättern, um herauszufinden, wo wir beim nächsten Einkauf zwei Euro sparen können, während wir völlig außer Acht lassen, was es uns kostet dort überhaupt hinzukommen.

Bewusster leben, aber wie? Es wird Zeit sein eigenes Verhalten mal etwas auf den Prüfstein zu stellen. Vielleicht mal öfter mit dem Rad zum Badensee fahren oder mit der Bahn in den Urlaub – der Umwelt zuliebe!

Aber bei all den Bedenken gibt es keinen Grund Trübsal zu blasen. In unserer Rubrik ‚Lust auf Genuss‘ geht es in dieser Ausgabe ‚BEERENSTARK‘ zu. Hier dreht sich alles um die heimischen Superfrüchte, denn die haben jetzt Hochsaison. Sie sind nämlich

nicht nur äußerst schmackhaft, sondern auch sehr gesund. Viel Wissenswertes über die Superfrüchtchen berichten wir auf den Seiten 27-29.

Gemütlich und entspannt geht es weiter auf den Seiten 33-35. Hier gibt Frau Wilbrand-Donzelli Tipps für ein behagliches OUTDOOR-LIVING.

Und last but not least dürfen natürlich auch unsere Gesundheitsthemen keinesfalls zu kurz kommen. Wir berichten beispielsweise über den ‚Kleinen Stoff mit großer Wirkung‘. Wie Hormone unseren Organismus steuern und über die moderne Schmerzmedizin im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt. Mehr Themen zur Gesundheit finden Sie wie immer auf unseren Gesundheitsseiten ab Seite 5.



Dies und vieles mehr erfahren Sie diesmal in unserer eisgekühlten Sommerausgabe der Lebenslust. Vielleicht konnten wir Sie ja wieder mit unseren Themen, Tipps und Anregungen ein klein wenig inspirieren. Viel Spaß beim Schmökern und noch einen schönen Sommer wünscht Ihnen

*F. Oehmichen*  
Ihre Friederike Oehmichen



## GESUNDHEIT

Seite

### Kleiner Stoff – große Wirkung

Wie Hormone unseren Organismus steuern

6

### Womens imaging nur für die Brust?

Radiologie am Hundertwasserhaus Darmstadt

8

### Der kleine Unterschied ganz groß

Die Gendermedizin will keine Gleichbehandlung von Mann und Frau

10

### Moderne Schmerztherapie – auf den Punkt gebracht

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

12

### Schonende Verfahren, langfristige Erfolge – auf dem Weg zum Normalgewicht

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

14

### Heilmittel mit Gütesiegel

Sanitätshaus im Medic-Center

19

### „Helfen ist unser Handwerk“

Sanitätshaus Behrmann

23

## LUST AUF GENUSS

### Beerenstark

Die heimischen Superfrüchtchen sind mehr als eine Sommerdelikatesse

28

### Der Sommer im Glas

Leckere Smoothies lassen sich schnell und einfach selber zubereiten

32

## WOHNKULTUR

### Outdoor-Living

Entspannte Sommerzeit im grünen Wohnparadies

34

### Vom Schandfleck zur gefeierten Felsenstadt

Das süditalienische Matera ist Europäische Kulturhauptstadt 2019

42

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

IMPRESSUM

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

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

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

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

# Ganz nah an der



## Der Mensch und das Leben stehen bei uns im Mittelpunkt

Jederzeit die bestmögliche Versorgung, Sicherheit und Transparenz für unsere Patientinnen und Patienten dank eines Teams aus Spezialisten.

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

Gemeinsam fürs Leben.

[www.klinikum-darmstadt.de](http://www.klinikum-darmstadt.de)

**Klinikum Darmstadt** GmbH  
Akademisches  
Lehrkrankenhaus



# ALICE KULTUR SOMMER 2019

## ALICE-KULTURSOMMER LIEST

Am 7. Juli 2019 lädt das Alice-Hospital bereits zum elften Mal in der Ferienzeit zum Alice-Kultursommer ein. Im Alice-Park wird diesmal gelesen – also vorgelesen. Frei nach dem Motto »Lachen ist gesund« lesen Autorinnen und Autoren Geschichten aus ihrem Leben. Ob Undercover und auf dem Fahrrad oder lieber faltig als konturlos oder von einem, der sich immer nur an den unwichtigen Kram erinnern kann – es darf gelacht werden.

**Claudia Brendler »Die Zeitenbummlerin«**  
Autorin, Musikerin und Comedian

Claudia Brendler ist unterwegs. Undercover und auf dem Fahrrad. Unter dem Pseudonym Leonie Faber hat sie eine Rad-Novel geschrieben. Die Tour ihrer Heldin beginnt an einem glutheißen Julitag auf einem vollbeladenen Citybike mitten in Berlin und führt weit über die Grenzen Deutschlands und über die eigenen Grenzen hinaus. Ein Buch über das Wagnis, sich auf den Moment einzulassen. Auf den Moment lässt sich Claudia Brendler auch auf ihrer Gitarre ein, die stets mitreist und mittlerweile ihren ganz eigenen Musikgeschmack entwickelt hat. So kommt es unter anderem zu Flamenco an norwegischen Fjorden und meditativen Happy-Metal-Einlagen.



**Simone Fleck »Körperwelken«**  
Kabarettistin, Moderatorin, Autorin

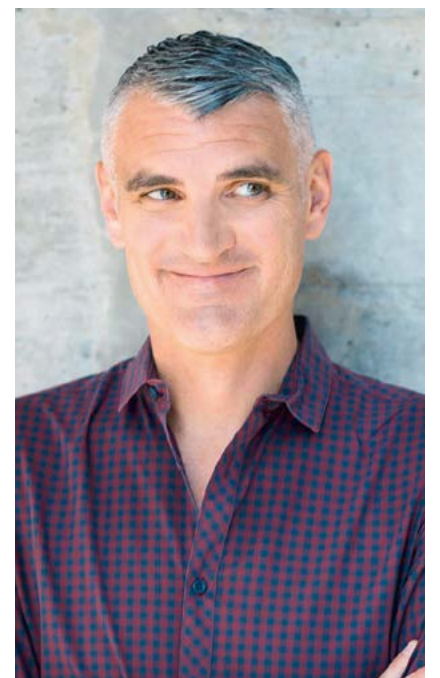
Nach dem Motto: »Lieber faltig als konturlos« zitiert Simone Fleck aus dem »Leidfaden« für ein knitterfreies Leben. Ungeriestert und nebenkostenabhängig plaudert die Kabarettistin aus ihrem Leben zwischen BAföG und Rente. Sie durchstreift gesellschaftliche Trends zwischen Funktionsunterwäsche, atmungsaktiven Hemden, Dekowahn und Placebohandys. Amüsant, bizarr und jederzeit gefühlsecht.



**Tim Frühling »Nichts kann ich mir am besten merken«**

Moderator, Wetteransager, Buchautor  
Von einem, der sich immer nur an den unwichtigen Kram erinnern kann! »Von meinem Kollegen Dingsbums kann ich mir seit drei Jahren den Vornamen nicht merken, aber ich weiß, dass er einen roten Renault Twingo fährt, den er laut Nummernschildumrandung im Autohaus Ziplinski gekauft hat. Von allen Klassenkameraden aus der Unterstufe kenne ich noch die Telefonnummern, rufe aber nie an, weil ich den Namen eh kein Gesicht zuordnen könnte.« Komplett verzichtbar, unglaublich unnütz – absolut unvergesslich!

**Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter draußen statt. 11:00 Uhr - 14:00 Uhr.  
Der Eintritt ist frei.**



# GESUNDHEIT

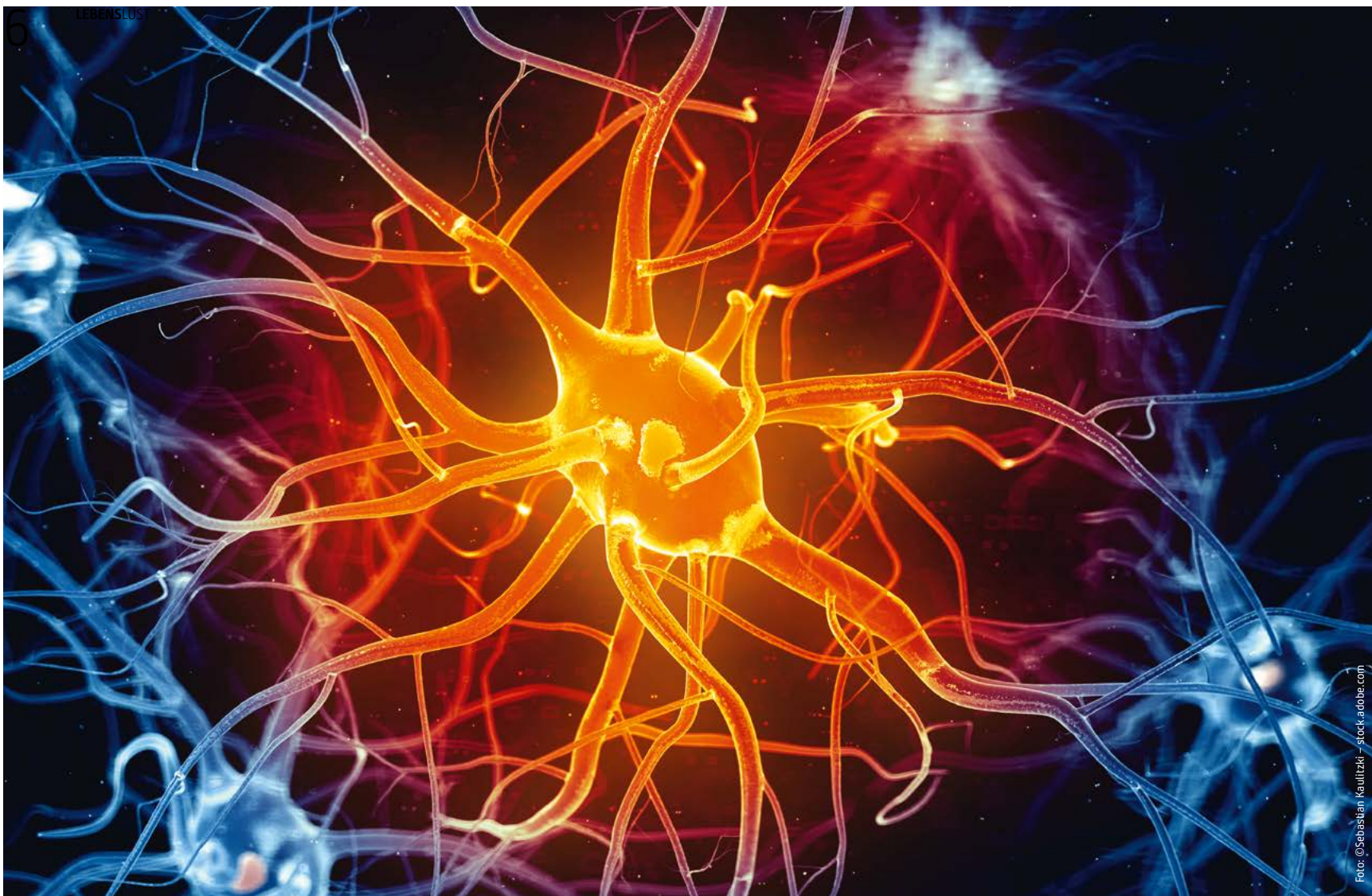
## KLEINER STOFF – GROSSE WIRKUNG

Wie Hormone unseren  
Organismus steuern

## DER KLEINE UNTERSCHIED GANZ GROSS

Die Gendermedizin will  
keine Gleichbehandlung  
von Mann und Frau





# KLEINER STOFF – GROSSE WIRKUNG

## Wie Hormone unseren Organismus steuern

**Wir spüren sie, wenn wir verliebt sind. Dann schweben wir durch den Alltag und Schmetterlinge fliegen im Bauch. Sie machen uns aber auch zu schaffen, wenn wir pubertieren oder in die Wechseljahre kommen. Außerdem sorgen sie dafür, dass beispielsweise die Muskeln wachsen, die Haut ihre Elastizität behält oder dass wir in Angst- und Stresssituationen besonders fokussiert agieren. Die Rede ist von Hormonen. Diese chemischen Botenstoffe, die meist durch spezielle Organe wie etwa Drüsen ausgeschüttet werden, sind die Steuer-einheiten – die „Antreiber“ – im Körper. Sie bestimmen unser ganzes Leben. Meist geschieht das unmerklich – ohne dass wir uns dessen bewusst sind.**

Bedenklich wird es, wenn Hormone aus dem Gleichgewicht geraten. Denn das Gefüge ist hochsensibel, weil die Botenstoffe sich gegenseitig stimulieren und ausbremsen – alles hängt mit allem zusammen. So kann ein Störfall im System, bei dem nur ein Rädchen im Regelkreis blockiert, die Abläufe im Körper unter Umständen ganz schön aus dem Tritt bringen.

Ein aus der Balance gebrachtes Hormonsystem kann viele Ursachen haben – von einer angeborenen Autoimmunstörung über Defekte im Drüsengewebe bis zur Über- oder Unterproduktion eines bestimmten Hormons. Zu den häufigsten hormonell bedingten Krankheiten, die Millionen Deutsche betreffen, zählen insbesondere Diabetes, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Osteoporose und schließlich das Metabolische Syndrom. Hierbei handelt es sich um einen gestörten Zucker- und Fettstoffwechsel, unter dem hauptsächlich Übergewichtige leiden. Die medizinische Disziplin, die sich mit Hormonen beschäftigt, ist die Endokrinologie. Diese Wissenschaft ist noch relativ jung, so dass heute immer noch nicht alle Botenstoffe bekannt sind. Experten vermuten, dass mindestens 1000 dieser Substanzen existieren. Bis heute sind aber nur etwa 150 nachgewiesen und erforscht.

Müssen Ärzte den Hormonhaushalt eines Patienten analysieren und untersuchen, stehen sie vor einer komplizierten Aufgabe. Sie können nämlich immer nur Momentaufnahmen des hormonellen Status feststel-

len, da das Zusammenspiel der Substanzen nicht nur komplex ist, sondern sich auch ständig in Bewegung befindet... je nachdem welche Faktoren auf uns einwirken: So können beispielsweise Stress, Müdigkeit oder auch einfach nur die Tageszeit Einfluss auf unseren Hormonspiegel nehmen. Entsprechend diffizil ist es für Mediziner den Gleichklang wiederherzustellen und hormonelle Defizite auszugleichen. Denn nicht immer sind Botenstoffe so gut zu dosieren wie etwa Insulin für Diabetiker oder so einfach künstlich nachzubauen wie Östrogen oder Gestagen für die Antibabypille. So ist der Grat zwischen Nutzen und Schaden oft schmal, wie zum Beispiel die Hormonersatztherapie gegen Wechseljahresbeschwerden zeigt.

Wie aber arbeiten Hormone eigentlich? Wie kommen sie bei ihren vielfältigen Aufgaben an ihre ‚Wirkungsstätten‘? Dafür sind die chemischen Botenstoffe, die über das Blut transportiert werden, mit speziellen Molekülen ausgerüstet. Diese können an Rezeptoren an der Außenseite der jeweiligen Zielzelle wie an einem passend zugeschnittenen Puzzleteil andocken, um dort dann eine ganze Reihe von Reaktionen auszulösen: Bestimmte genetische Informationen werden abgelesen, Stoffwechselprozesse eingeleitet oder andere Hormone produziert. Die genauen Vorgänge sind bei jeder Adressaten-Zelle aber anders – je nach ‚Fingerabdruck‘ ihrer Rezeptoren. So kann derselbe Botenstoff an unterschiedlichen Zelltypen unterschiedliche Wirkung entfalten. Das Hormon Adrenalin beispielsweise regt im Muskelgewebe die Durchblutung an, während es im Verdauungstrakt das Gegenteil bewirkt.

Gebildet werden Hormone meist in speziellen Organen: Das Adrenalin etwa wird durch die Nebenniere ausgeschüttet, die weiblichen und männlichen Geschlechtshormone entstehen in den Eierstöcken und den Hoden. Und Insulin, das den Blutzuckerspiegel reguliert, entsteht in der Bauchspeicheldrüse. Manchmal werden Hormone aber auch direkt in Zellen produziert, wo sie unmittelbar vor Ort Einfluss nehmen.

Die wichtigste hormonelle Schaltstelle ist aber der Hypothalamus, der im Gehirn sitzt und eng mit dem Nervensystem kooperiert. Hier befindet sich gewissermaßen das Kontrollzentrum des endokrinen Kosmos,



von wo alle Körperfunktionen hormonell gelenkt werden. Umgekehrt ist das Gehirn aber ebenfalls Zielorgan von Botenstoffen. Sie wirken an der kognitiven Leistung ebenso wie an unserem psychischen Befinden – an unseren Gefühlsregungen.

Ohne Hormone, die überall und dauernd ihren Dienst tun, könnte unser Organismus also nicht funktionieren. Sie versorgen uns mit Energie, sie prägen unseren Tagesrhythmus, sie machen gute Laune, sie leiten neue Lebensabschnitte ein, sie regeln unser Liebesleben oder managen Schwangerschaften. So gehören die unsichtbaren chemischen Verbindungen neben den Genen und der Umwelt zu den Faktoren, die den Menschen zu dem machen, was er ist.

*Nicola Wilbrand-Donzelli*

## Dies sind die Top-Ten der Hormone

**Endorphin** ist ein genialer Schmerzstiller – ein körpereigenes Opiat, das der Organismus produziert, damit der Mensch auch im Notfall etwa bei Verletzungen noch reaktionsfähig bleibt.

**Adrenalin** ist dafür zuständig, zusätzliche Kräfte zu mobilisieren, wenn Gefahr droht oder eine Ausnahmesituation gemanagt werden muss. Dann aktiviert Adrenalin Rezeptoren, die die Blutgefäße eng stellen, damit der Blutdruck steigt.

**Serotonin, Dopamin, Noradrenalin** sind sogenannte Glückshormone, die für die Übertragung der Erregung von einer Nervenzelle zur anderen verantwortlich sind. Serotonin sorgt dafür, dass sich der Mensch tagsüber lebendig fühlt. Gemeinsam mit Dopamin und Noradrenalin lässt es Verliebte auf „Wolke Sieben“ schweben.

**Trijodthyronin und Thyroxin** sind Schilddrüsenhormone, die an der Regulation des Herz-Kreislaufsystems beteiligt sind und den Stoffwechsel anregen. Sie sorgen so

dafür, dass dem Körper immer das richtige Maß an Energie zur Verfügung steht.

**Cortisol** ist wie Adrenalin ein Stresshormon und gibt uns ebenfalls Kraft und Energie. Ohne diesen Botenstoff, der auch wichtig für den Blutsalzhaushalt ist, würde es uns schwerfallen, morgens überhaupt aufzustehen.

**Insulin** versetzt den Körper in die Lage, Energie zu speichern. Hat ein gesunder Mensch Kohlenhydrate gegessen, schützt die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Dadurch werden die Zellwände aufgeschlossen, damit Zucker dort gespeichert werden kann. Folglich sinkt der Blutzuckerspiegel im Blut – ein lebenswichtiger Mechanismus!

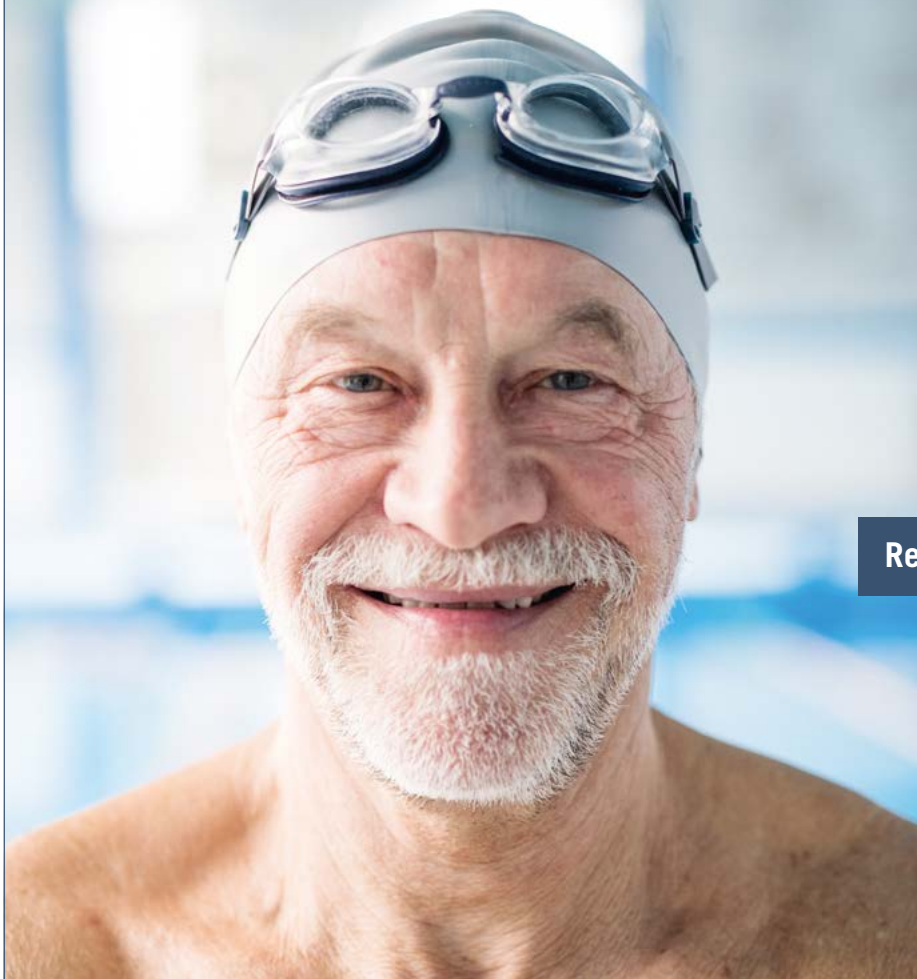
**Oxytocin** wird auch das Kuschelhormon genannt. Es harmonisiert nicht nur die Beziehung zwischen Paaren, sondern ist auch für das zärtliche Miteinander zwischen Eltern und ihren Kindern wichtig.

**Somatotropin** ist das Wachstumshormon, das vor allem in der Kindheit wirkt und besonders durch ausreichenden Nachtschlaf aktiviert wird. Bei Erwachsenen ist es unter anderem auch für die Verteilung des Fetts im Körper verantwortlich.

**Melatonin** ist das Schlafhormon, das über die Zirbeldrüse im Hirn ausgeschüttet wird. Es reguliert den Tag-Nacht-Rhythmus des Menschen und vermindert außerdem durch seine antioxydative Wirkung die Aktivität freier Radikale. Diese können sonst Zellalterung und Zellschäden verursachen.

**Östrogen und Testosteron** sind unsere Haupt-Sexualhormone. Dank ihnen sehen Frauen wie Frauen und Männer wie Männer aus. Und sie beeinflussen unser Lustempfinden und die Fähigkeit sich fortzupflanzen. Die Östrogen-Produktion ist zudem wichtig für den Knochenbau. Daher nimmt die Knochendichte bei Frauen häufig nach den Wechseljahren ab, weil die Östrogenproduktion nach und nach eingestellt wird.

„In der Hirschpark Klinik bin ich wieder fit geworden“



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

### Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik

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

# WOMENS IMAGING NUR FÜR DIE BRUST?

## Kernspintomographie des Beckens der Frau hilft bei Problemen

Bei Krankheiten der Frau denkt man sofort an die Brust. Mit dem Mamakarzinom-screening ist ein sicheres und effektives Verfahren etabliert, welches sich bewährt hat und viele nicht tastbare Karzinome entdeckt. Die Kernspintomographie der Mama kann kleinste Gewebsveränderungen erkennen.

Wir wollen uns eines Themas annehmen, welches wenig bekannt ist, aber unterschätzt wird, dem kleinen Becken der Frau.

Hier sind auf engem Raum Eierstöcke, Eileiter, Gebärmutter und Scheide vorzufinden, deren Veränderungen im ungünstigsten Fall bösartig sind.

Ein Vorsorgeprogramm ist beim Gebärmutterhalskrebs eingeführt. Frauenärzte der Gynäkologengesellschaft GenoGyn warnen im Januar 2019 vor Informationsdefiziten beim Eierstockkrebs.

Das Risiko, an Eierstockkrebs zu erkranken, erhöht sich mit dem Alter. Die Erkrankungsraten steigen bis zum 85. Lebensjahr, doch jede 10. bis 20. Erkrankung betrifft auch Frauen unter 45 Jahren. Für Deutschland zählt das Robert Koch-Institut jährlich rund 7250 Neuerkrankungen. Als etablierter Risikofaktor gilt eine familiäre Häufung von Brust- und Eierstockkrebs, also die erbliche Vorbelastung, oft durch Veränderungen in den Genen BRCA1 und BRCA2.

Eierstockkrebs entwickelt sich oft schnell und bleibt lange ohne eindeutige Symptome. Er wird in 75 Prozent der Fälle erst in einem fortgeschrittenen Stadium erkannt. Laut Studienlage wird dennoch davon ausgegangen, dass 93 Prozent der Patientinnen bereits vor der Diagnose Symptome aufweisen. Charakteristisch sind Völlegefühl, Blähungen, Verdauungsprobleme, Zunahme des Bauchumfangs, häufigeres Wasserlassen und Beschwerden oder unklare Schmerzen im Bauchbereich. Bei solchen unspezifischen Beschwerden sollten Frauen unverzüglich die Abklärung durch den Frauenarzt suchen. Insbesondere gilt das, wenn diese Symptome kombiniert

auftreten und die Frauen älter als 50 Jahre sind oder eine familiäre Belastung für Eierstockkrebs haben, so der GenoGyn Artikel.

Eine Ultraschalluntersuchung und Tumormarkerbestimmung können Verdachtsmomente liefern und stehen an erster Stelle.

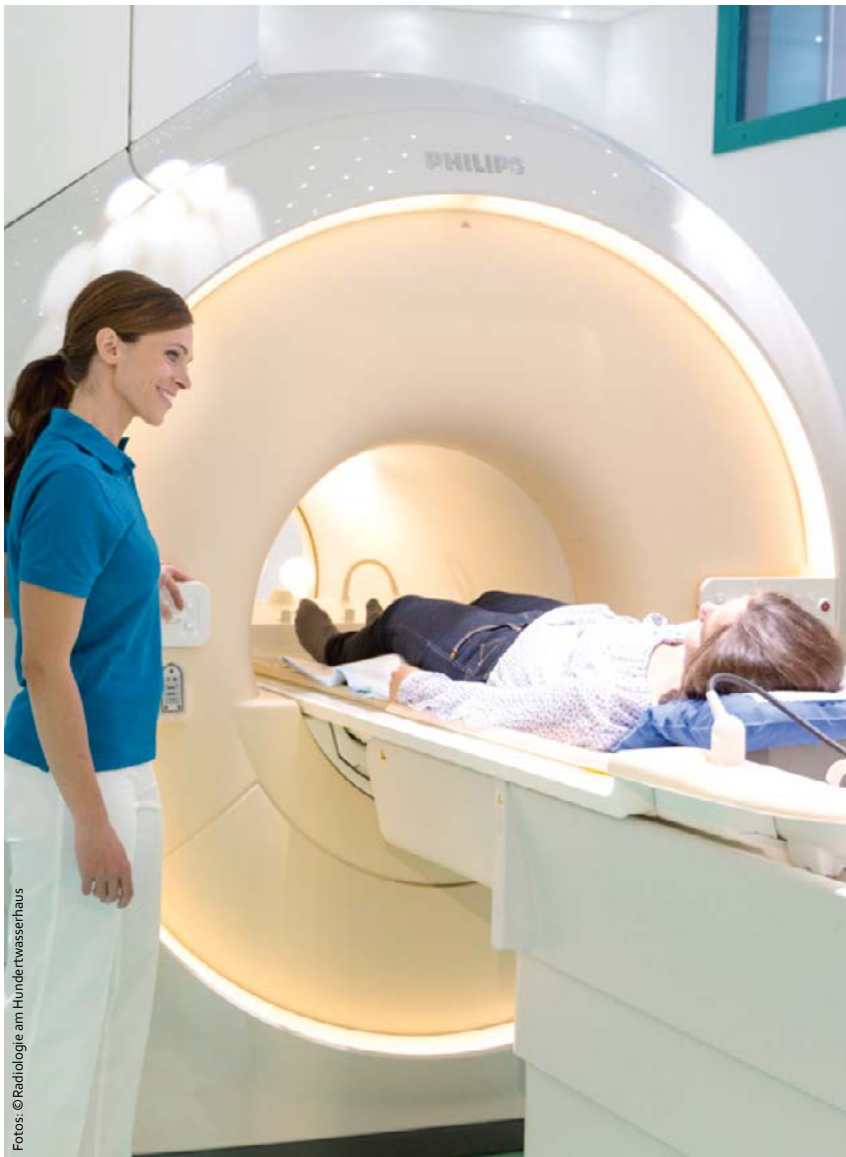
Auffällige Areale an den Eierstöcken können zystisch oder solide sein. Dies können gutartige Tumoren, Borderlinetumoren, fraglich bösartige Tumoren oder sicher bösartige Tumoren sein.

Die europäische Gesellschaft für urogenitale Radiologie (ESUR) hat im Jahre 2016 neue Empfehlungen herausgegeben, die sich mit der Rolle der Kernspintomographie bei fraglichen Ultraschall-Veränderungen befassen.

Die MRT hat hier den höchsten Stellenwert in der Differenzierung von Veränderungen der Eierstöcke. Sie ist die einzige Methode, die Struktur, Größe, Invasion, Lymphknotenbeteiligung und Zellpackungsdichte beurteilen kann. Insbesondere die sogenannte Diffusionswichtung ist ein entscheidendes Kriterium für die Differenzierung gut/bösartig.

In einer Matrix werden die verschiedenen Parameter gewichtet und einem diagnostischen Algorithmus zugefügt. Hohe Feldstärken des Philips 3 Tesla MR Gerätes, starke Gradienten und optimierte Untersuchungsprotokolle helfen bei der Einordnung. Die radiologisch-onkologische Erfahrung ist ein relevanter Faktor, ob eine operative Abklärung durchgeführt werden muss.

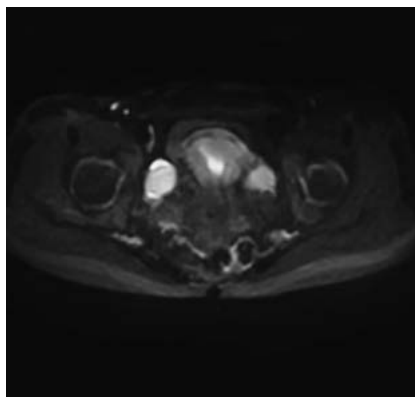
Eine weitere Anwendung der Kernspintomographie des kleinen Beckens ist die Differenzierung von Veränderungen der Gebärmutter und des Gebärmutterhalses. Diese Methode hat die höchste Auflösung.



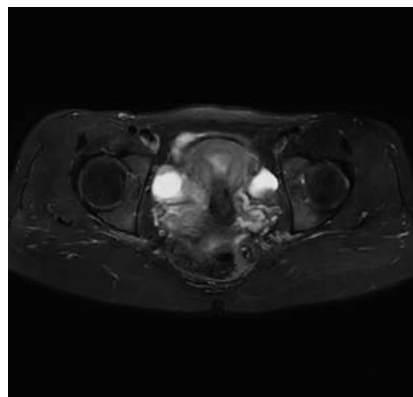
Fotos: © Radiologie am Hundertwasserhaus

*Die MRT liefert wertvolle Hinweise in der Differentialdiagnostik und damit auch mögliche Therapieoptionen.*

*Eierstockszysten, die aber solide Anteile beinhalten, OP angezeigt*

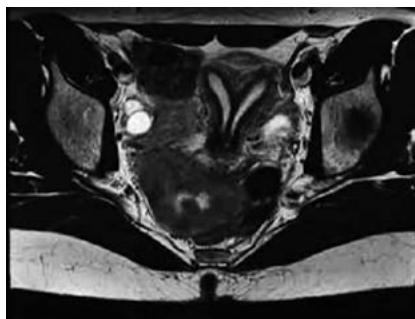


Diffusionswichtung



T2 fettunterdrückte Sequenz

Bei Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch können anatomische Varianten entdeckt werden, die die Befruchtung und Einnistung des Eies verhindern.



*Uterus septus mit 2 Hohlräumen,  
anatomisch bedingte Unfruchtbarkeit*

Das MRT ist nach ESUR Richtlinien zum optimalen präoperativen Staging einer Endometriose, der Aussiedlung von Gebärmutter-schleimhautzellen im Bauchraum sinnvoll.

Die Kernspintomographie des kleinen Beckens ist die komplexeste Methode, gut- oder bösartige Läsionen vor einer eventuellen Operation nicht-invasiv abzuklären. Hier steht sie der Untersuchung des Mannes (Prostata MRT) in nichts nach. Zuerst werden Sie und Ihr(e) Gynäkologe(in) das Vorgehen besprechen, um eine optimale Strategie in Ihrem persönlichen Fall zu finden.

Wir sind Mitglied der International Cancer Imaging Society ICIS und werden unsere klinische Erfahrung in die optimale Befundung einbringen.

Dr. med. Günther Ness  
Dr. med. Katarzyna Wolff



Dr. med. Günther Ness



Dr. med. Katarzyna Wolff



**RADIOLOGIE**  
**AM HUNDERTWASSERHAUS**  
**DARMSTADT**

Medizinisches Versorgungszentrum  
Dr. Asmar und Dr. Ness GbR

Büdinger Straße 8  
64289 Darmstadt  
Tel. 06151 / 790 90 - 60  
Fax 06151 / 790 90 - 619  
info@radiologie-hundertwasserhaus.de  
www.radiologie-hundertwasserhaus.de

Dr. med. Günther Ness  
Dr. med. Katarzyna Wolff  
Dr. med. R. Asmar  
Dr. med. B. Bauer  
Dr. med. N. Holz knecht  
Dr. med. univ. H.I. Mackert  
Fachärzte für diagnostische Radiologie



Frauen können besser zuhören, Männer besser einparken. Solche gängigen Stereotype über die Unterschiedlichkeit der Geschlechter kennt wohl jeder. Lediglich in der Medizin gilt seit langem der Grundsatz: Männer und Frauen sind bis auf wenige Unterschiede relativ gleich. Sie sind Erwachsene, deren Organismen abgesehen von den Geschlechtsorganen ähnlich funktionieren.

Doch dieses Prinzip, Männlein und Weiblein aus medizinischer Perspektive weitgehend über einen Kamm zu scheren, wird immer öfter als überholt angesehen. Denn Mann und Frau sind von vielen Krankheiten unterschiedlich betroffen, so dass erst ein differenzierter Blick bei Diagnostik und Therapie eine optimale, maßgeschneiderte Behandlung möglich macht.

Seit den 90-er Jahren haben sich vor allem US-amerikanische Ärzte vermehrt mit diesem medizinischen Thema auseinandergesetzt. Als sogenannte „Gendermedizin“ rückt dieses Fachgebiet nun aber auch bei uns mehr in den Fokus. Eine renommierte Vorreiterin hierzulande ist die Kardiologin Vera Regitz-Zagrosek, die an der Berliner Charité praktiziert und Direktorin des einzigen Instituts für Geschlechterforschung in der Medizin in Deutschland ist. Sie und ihr Team versuchen unter anderem herauszufinden, warum Frauen häufig anders krank werden als Männer. Dabei spielen nicht nur Unterschiede wie Körpergröße, Körperbau, Muskelmasse, Lungenvolumen, Organdurchblutung, Gefäßdicken und Knochendichte eine Rolle. Genauso ist man biochemischen und hormonellen Ursachen auf der Spur.

Wichtig können solche Erkenntnisse zum Beispiel bei der Wirkung von Medikamenten werden. Bisher ist nämlich nur der männliche Körper das medizinische Maß.

## Die Gendermedizin will keine Gleichbehandlung von Mann und Frau

Denn Tests und Studien werden schon immer fast ausschließlich an jungen, gesunden Männern durchgeführt und die Ergebnisse dann einfach auf Frauen übertragen. Das „schwache Geschlecht“ war dagegen bei wissenschaftlichen Erhebungen immer außen vor, weil Frau durch ihre hormonellen Zyklus-Schwankungen weniger konstante Werte garantierte und außerdem das Risiko einer Schwangerschaft niemals ganz ausgeschlossen werden konnte.

So erhalten beide Geschlechter nach wie vor häufig dieselben Arzneimittel, die bestenfalls unterschiedlich dosiert werden. Dabei ist mittlerweile bekannt, dass bestimmte Wirkstoffe bei Frauen andere Nebenwirkungen haben.

Bei Herzerkrankungen sind die Ärzte heute am weitesten, was das Wissen über geschlechtsspezifische Unterschiede angeht. Am plötzlichen Herztod etwa sterben fast nur Männer. Doch auch bei betroffenen Frauen wird ein Infarkt oftmals nicht schnell genug erkannt, weil sie über eher untypische, „unmännliche“ Symptome wie etwa Rückenbeschwerden, Schweißausbrüche oder Übelkeit klagen.

Warum die weibliche und männliche Biologie aber oftmals anders funktioniert, weiß man im Detail noch nicht. Hier ist die For-

schung noch am Anfang. An Mäusen haben Wissenschaftler zum Beispiel untersucht, wie sich das Herz-Kreislauf-System männlicher und weiblicher Tiere unter dem Einfluss von Ernährung, Ausdauertraining und mechanischen Druck durch Bluthochdruck anpasst. Das Fazit: Das weibliche System ist grundsätzlich anpassungsfähiger und zeigt günstigere Stoffwechselreaktionen, unter anderem bei Infarkten. Nun wird weiter nach Mechanismen gesucht, die diesen Schutz bewirken.

Einfache Erklärungen sind bei Studien zur Gendermedizin auf jeden Fall nicht zu erwarten, denn die Abläufe im Körper sind komplex: Zum einen spielen genetische Unterschiede eine Rolle. Frauen sind diesbezüglich mit ihren beiden X-Chromosomen wesentlich üppiger ausgestattet als Männer mit einem X und einem Y-Chromosom, das eigentlich ein „fragmentiertes“ X-Chromosom ist und so wesentlich weniger Gene trägt.

Ein zweiter wichtiger Faktor sind die Geschlechtshormone. Sie wirken direkt auf die Aktivität jeder Zelle. Dies führt letztendlich zu erheblichen Unterschieden im Stoffwechsel. Und dessen Beschaffenheit ist ja bekanntlich sowohl für das Entstehen einer Krankheit als auch für die Wirkung einer Therapie entscheidend.

Für die medizinische Gender-Wissenschaft bedeutet dies in Zukunft, dass viele Prozesse an weiblichen Zellen und bei entsprechenden Tierversuchen erneut unter die Lupe genommen werden müssen. Denn auch auf dieser Ebene wurde bisher meist nur mit jungen, männlichen Individuen gearbeitet. Darüber hinaus müssten – so betonen Experten – genauso Faktoren wie etwa Rauch- und Essverhalten sowie emotionale und soziale Aspekte mit berück-

sichtigt werden. So wird etwa am Berliner Institut für Geschlechterforschung untersucht, inwiefern sich beispielsweise Ängstlichkeit und soziale Unterstützung auf den Erholungsprozess nach einer Krankheit auswirken.

Es gibt also eine Menge Forschungsbedarf auf diesem Gebiet. Und es gilt, die bisherigen Erkenntnisse mehr in den medizinischen Alltag einzubinden. Das passiert nämlich leider noch zu wenig. So ist es nicht verwunderlich, dass auch in der Arzt-Ausbildung Gendermedizin noch eine untergeordnete Rolle spielt.

Eines steht aber fest: Die wissenschaftliche Arbeit für diesen Medizinbereich dürfte kostspieliger werden, weil nicht mehr allein der männliche Organismus als Norm zugrunde gelegt wird. Insgesamt – davon sind Mediziner wie Kardiologin Regitz-Zagrosek überzeugt – bringe ein geschlechtsspezifischer Blick, der zugleich Abschied vom „Ein-Mensch-Modell“ und dem Prinzip „one size fits“ bedeutet, bei vielen Krankheiten bessere Heilungschancen für Patienten und Patientinnen gleichermaßen und damit auch langfristig einen größeren volkswirtschaftlichen Nutzen.

Nicola Wilbrand-Donzelli





## „BEI UNS IST JEDEN TAG GEBURTSTAG“

Ob es um das erste Kind geht oder eine Familie weiteren Zuwachs bekommt – die Geburt ist ein sehr intensives und emotionales Erlebnis. Hierbei möchten wir Sie individuell und umfassend in unserer freundlichen und familienorientierten Atmosphäre unterstützen. Bei uns arbeiten Hebammen, Schwestern und Ärzte engagiert und einfühlsam Hand in Hand. Zudem kommt im gynäkologischen sowie im geburtshilflichen Bereich ausschließlich modernste medizinische Technik zum Einsatz.

Damit Sie sich unbeschwert auf die Geburt freuen können, laden wir Sie herzlich ein, zuvor den Kreißsaal sowie das fürsorgliche Team der Geburtshilfe kennenzulernen. Stellen Sie bei unseren Infoabenden alle Fragen, die Ihnen auf dem Herzen liegen. Gerne geben wir Ihnen Informationen, Hinweise und Tipps mit auf den Weg – und gehen diesen gemeinsam mit Ihnen.

### Gefühlvoll begleitet durch die Geburt

Wir legen größten Wert auf eine zugewandte und familienorientierte Betreuung sowie eine natürliche Geburt. Ein hoher Betreuungsschlüssel gewährleistet dies ebenso wie kurze Wege vor Ort. Dank der insge-

samt 13 in der Kreisklinik Groß-Umstadt tätigen Hebammen ist die Versorgung der Mütter mit großer persönlicher Zuwendung bestens gewährleistet. Eine große Bereicherung ist die langjährige, gute Partnerschaft zum Hebammenladen Groß-Umstadt. Seit 1995 begleiten die dortigen Geburtshelferinnen freiberuflich Frauen durch die Schwangerschaft. In dieser Zeit haben mehr als 7000 Kinder mit ihrer Hilfe das Licht der Welt erblickt, die meisten davon in der Geburtsklinik in Groß-Umstadt. Über die Jahre entstanden weitere enge Kooperationen mit umliegenden Hebammenpraxen.

### Individuelle Betreuung

Da jede Frau Geburtsschmerzen anders empfindet, ist eine individuelle Behandlung besonders wichtig. Kommt es in seltenen Fällen zu Komplikationen während der Geburt, ermöglicht unser erfahrenes Team um Dr. Thomas Martin, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg, eine umfassende Versorgung. Zudem kümmern sich in einem solchen Fall spezialisierte Kinderärzte des naheliegenden und kooperierenden Perinatalzentrums intensiv um die Schwangere und das Baby.



### Auch zu Hause bestens umsorgt

Nach der Geburt geben unsere Hebammen Hilfestellung beim Umgang sowie der Pflege des Neugeborenen, kontrollieren das gesundheitliche Befinden, haben ein offenes Ohr für Sorgen und geben Tipps bei eventuell auftretenden Alltagsproblemen. Bei speziellen medizinischen Problemen wird ein Gynäkologe oder Kinderarzt hinzugezogen. Zudem bieten wir Ihnen Kurse zur Rückbildungsgymnastik oder Babymassage an – außerdem verschiedene Verfahren aus der Naturheilkunde, die vor, während und nach der Geburt unterschiedliche Wirkungen entfalten und Beschwerden lindern.

### Lernen Sie uns kennen!

Infoabende: jeden dritten Dienstag eines Monats, 19 Uhr  
Treffpunkt: Eingangshalle der Kreiskliniken  
Anmeldung nicht erforderlich



### Klinik für Frauenheilkunde und Geburtsklinik

Krankenhausstraße 11  
64823 Groß-Umstadt  
Telefon: 06078/79 – 2601  
E-Mail: frauenklinik@kreiskliniken-dadi.de  
Website: www.kreiskliniken-dadi.de

# MODERNE SCHMERZTHERAPIE – AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Das Deutsche Schmerzzentrum Darmstadt  
Privatpraxis

In Deutschland zählen Rückenschmerzen zu den meist beklagten Beschwerden in den orthopädischen Arztpraxen. Immer wieder sind es vor allem wiederkehrende Schmerzsymptome der Wirbelsäule und der wirbelsäulennahen Muskulatur mit zum Teil ausstrahlenden Beschwerden in den Schultergürtel, die Arme, Hände oder auch in die Beckenregion sowie in die Beine bzw. Füße. Oftmals helfen physikalische Behandlungen mit Wärme/Kälte, Bewegung/Gymnastik und milde Schmerzmittel wie Paracetamol oder NSAR (Diclofenac, Ibuprofen) die Schmerzsymptome zu reduzieren oder auch zu beseitigen.

Bei bestimmten Alltagsbelastungen, insbesondere bei Vorliegen von degenerativen Veränderungen der Wirbelkörper/Wirbelgelenke nehmen jedoch die Schmerzen in der Regel an Intensität und Dauer zu, so dass weiterführende Therapien eingeleitet werden müssen.

Diese konservativen Behandlungsmethoden, beim Hausarzt oder Orthopäden empfohlen und eingeleitet, helfen zum Glück oft bei der Bewältigung der Beschwerdebilder, zumindest vorübergehend, solange gewisse Belastungen gemieden und regelmäßig spezifische Gymnastik sowie leichte



**Dr. med. Marc Dehos**  
Facharzt für Orthopädie am  
„Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt“

sportliche Aktivierung betrieben werden. Oftmals liegen bei einem Patienten aber auch schwerwiegendere Pathologien wie knöcherne oder auch weichteilbedingte Veränderungen des Wirbelsäulenkanals und der Nervenwurzelabgänge vor, die den Heilungsprozess ungünstig beeinflussen. Hier gilt es, die Schmerzursachen genau zu differenzieren, wenn möglich ambulant, teilweise aber auch im Rahmen eines kurzen stationären Aufenthaltes.



Verfügung, um eine individuelle und bedarfsorientierte Therapie durchzuführen.

Gerade in Fällen von frustrierten, physikalischen oder auch physiotherapeutischen Behandlungsverläufen liegen die Schmerzursachen oft im zentralen Wirbelsäulenbereich (Rückenmarkskanal oder Nervenwurzelabgang), können infiltrative Maßnahmen, zunächst im Bereich der Muskulatur und der Wirbelgelenke, aber auch tiefe schmerztherapeutische Verfahren zum Einsatz kommen, die dank des Einsatzes des offenen MRT eine punktgenaue und sichere Handhabung gewährleisten. Hiervon profitieren insbesondere Patienten mit knöchernen Verengungen des Spinalkanals oder mit Bandscheibenvorfällen, die das Rückenmark oder die Nervenwurzelabgänge bedrängen. Gerade bei persistierenden ausstrahlenden Beschwerden von der Halswirbelsäule/Brustwirbelsäule ausgehend in den Schulter-/Nacken- und Armbereich sowie den Brustkorb und auch bei Ischiasbeschwerden, die bis in den Unterschenkel-/Fußbereich ziehen, setzen wir die bildgestützten Injektionen im offenen MRT sehr erfolgreich ein (periradikuläre Therapie/peridurale Therapie), da dadurch oftmals deutliche Schmerzerleichterungen erzielt werden können und zudem operative Interventionen aufgeschoben oder auch vermieden werden können.

Durch eine sinnvolle Verzahnung der operativen und schmerztherapeutischen Kompetenzen, insbesondere zunächst auf diagnostischem Gebiet, kann für den schmerzgeplagten Patienten eine umgehende Abklärung der Beschwerdeursache gewährleistet werden und im Bedarfsfall eine umgehende therapeutische Maßnahme eingeleitet werden.

Ein Patient mit starken Wirbelsäulenbeschwerden und begleitenden Einstrahlungen in den Arm- und Beinbereich braucht zügig eine umfassende diagnostische Abklärung sowie eine präzise Therapieplanung – dies bieten wir unseren Patienten an und freuen uns, Sie bei Ihrem Genesungsprozess unterstützen zu dürfen.

## Ihr neuer Arbeitsplatz?



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



**Orthopädisches Zentrum Darmstadt**

Luisenplatz 1 · 64283 Darmstadt

Tel: (0 61 51) 606 720

E-Mail: [info@orthopaedisches-zentrum.eu](mailto:info@orthopaedisches-zentrum.eu)

Nach eingehender Diagnostik (digitales Röntgen, Sonographie, lichtoptische Vermessung von Wirbelsäule und Beckenstatik, Muskelfunktionsdiagnostik, sowie Computertomographie/Magnetresonanztomographie) kann eine spezifische Therapie im Bereich der Muskulatur, der Wirbelgelenke, der Bänder/Sehnen, des zentralen Rückenmarkkanals oder auch in Nähe des Abgangs der einzelnen Nervenwurzeln erfolgen. Hierbei stehen dem Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt in Zusammenarbeit mit dem Orthopädischen Zentrum Darmstadt alle diagnostischen Mittel zur

# Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Dr. med. Marc Dehos

Dr. med. Thomas Saltzer



[www.schmerzzentrum-da.de](http://www.schmerzzentrum-da.de)  
[deutsches@schmerzzentrum-da.de](mailto:deutsches@schmerzzentrum-da.de)



Offene Kernspintomographie (MRT)

Patientenfreundliche modernste Technik

Präzise Diagnostik und Therapie

Fon 06151-786750  
Fax 06151-7867505

Luisenplatz 1  
64283 Darmstadt

Privatpraxis



## SCHONENDE VERFAHREN, LANGFRISTIGE ERFOLGE – AUF DEM WEG ZUM NORMALGEWICHT



**Dr. med. Hans-Jürgen Hain**

Chefarzt der Klinik für  
Allgemein- und Viszeralchirurgie  
Facharzt für Chirurgie und Viszeralchirurgie



**Dr. med. Bernd Glomsda**

Leitender Oberarzt der Klinik für  
Allgemein- und Viszeralchirurgie  
Facharzt für Chirurgie und Viszeralchirurgie,  
spezielle Viszeralchirurgie



**Christine Picht**

Assistenzärztin der Klinik für  
Allgemein- und Viszeralchirurgie

*Aktuell sind in Deutschland über drei Prozent aller Erwachsenen krankhaft übergewichtig. Dies kann nicht nur zu Gelenkbeschwerden, Kurzatmigkeit und psychischen Problemen führen, sondern auch die Lebenserwartung senken. Helfen Lebensstiländerungen, Diäten oder Verhaltenstherapien nicht mehr weiter, greift das Behandlungsspektrum der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie der Kreisklinik Groß-Umstadt.*

Was bedeutet es, krankhaft übergewichtig zu sein? Der sogenannte Body Mass Index – die Maßzahl, die das Gewicht in Relation zur Körpergröße setzt – liegt bei 30 kg/m<sup>2</sup> oder darüber. Dieser Zustand, der auch Adipositas genannt wird, geht mittelfristig mit einem deutlichen erhöhten Gesundheitsrisiko einher. Die Sektion „Adipositas- und metabolische Chirurgie“ ist Teil der Klinik für Allgemeinchirurgie und widmet sich der Behandlung Betroffener.

### **Individuelle Behandlungsmöglichkeiten, nachhaltige Patientenzufriedenheit**

Besonderen Wert legt das Team um Chefarzt Dr. med. Hans-Jürgen Hain auf ein individuell abgestimmtes Therapiekonzept. Hierbei arbeiten Hausarzt, Ernährungsberatung, Chirurgen, Internisten und Psychologen eng zusammen und sind somit in der Lage, alle relevanten Optionen und unterstützenden Verfahren zu berücksichtigen.

Operative Eingriffe werden stets minimal-invasiv durchgeführt: Das bedeutet, die Zugänge in den Körper werden möglichst klein gehalten. Ergebnis dieser sogenannten „Schlüsselloch-Chirurgie“ sind nicht nur kleinere Narben – die Patienten erlangen ihre Mobilität schneller wieder und profitieren von einem kürzeren Krankenhausaufenthalt. Zu den häufigsten Eingriffen gehört die Magenbypass-Operation. Hierbei wird unter Umgehung von oberen Dünndarmabschnitten die Passage der Nahrungsmittel verkürzt. Der Körper hat folglich weniger Aufnahmekapazität. Auch die sogenannte Schlauchmagenbildung, bei der ein großer Teil des Magens entfernt wird, kommt vergleichsweise oft vor.

### **Wir sind für Sie da**

Durchschnittlich wird eine langfristige Gewichtsreduktion zwischen 50 und 85 Prozent erreicht. Damit verbunden ist auch die Reduktion oder Beseitigung von Begleit- und Folgeerkrankungen. Eine erfolgreiche Behandlung von Adipositas führt somit nicht nur zu einer besseren Lebensqualität, sondern verlängert auch die Lebenserwartung. Gerne bespricht das Team mit Ihnen individuelle Behandlungsmöglichkeiten sowie denkbare Vor- und Nachbetreuung auf interdisziplinärer Ebene.



**Kreiskliniken  
Darmstadt-Dieburg**

### **Klinik für Allgemeinchirurgie**

Krankenhausstraße 11  
64823 Groß-Umstadt  
Tel. 0 60 78 / 79 - 2401  
E-Mail: [allgemeinchirurgie@kreiskliniken-dadi.de](mailto:allgemeinchirurgie@kreiskliniken-dadi.de)  
Website: [www.kreiskliniken-dadi.de](http://www.kreiskliniken-dadi.de)



**Gabriele Bernhard**  
Zahnärztin

**Sven Richter**  
Zahnarzt

**Dr. med. dent. Géraldine Croissant**  
Zahnärztin

**Dr. Angela Hechler**  
Anästhesistin

# VERSCHLAFEN SIE IHRE ZAHNBEHANDLUNG

Für Patienten mit Zahnarztangst ist die Vollnarkose eine Alternative

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

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

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

kose den Zahnarztbesuch so schonend wie möglich zu gestalten.

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

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



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

Kassen übernehmen in mehreren Fällen die Kosten.

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

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

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

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

oder schweren Bewegungsstörungen eine Vollnarkose brauchen

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

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

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



## Zahnärzte

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

**Brunnenweg 7**  
**64331 Weiterstadt**  
**Mo. – Do. 8.00 – 20.00 Uhr**  
**Freitag 8.00 – 18.00 Uhr**  
**Tel. 06150 – 4710**  
**Mail: [info@ZahnExperten-Weiterstadt.de](mailto:info@ZahnExperten-Weiterstadt.de)**  
**[www.ZahnExperten-Weiterstadt.de](http://www.ZahnExperten-Weiterstadt.de)**



# ...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

**Kann dies so plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?**

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

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

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

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

**Welche Verfahren gibt es da?**

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



## Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin / Philosophie

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

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

Innere Medizin und Interventionelle  
Radiologie Hochrhein-Klinik Bad Säckingen –  
Schwerpunkt-Klinik für Herz- und Gefäß-  
erkrankungen

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm  
Radiologie Universitätsklinik Basel und  
Straßburg

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

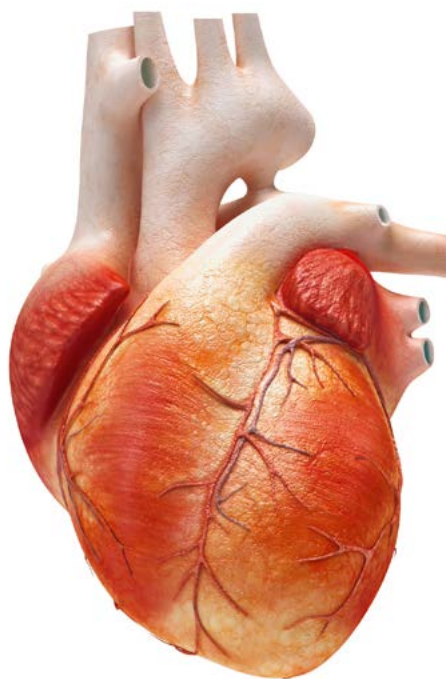


Rijks-hospital Oslo,  
Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomew and  
Royal London Hospital

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

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



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

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

#### Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

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

#### Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

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

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

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

#### Die da wären?

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

#### Welche Methoden gibt es noch?

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



**RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK**

**DieRadiologen**

#### Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert

Dr. med. Katja Failing

Dr. med. Stefan Oehm

Dr. med. Martin Ruch PhD MBA

Sondernummer für Privatsprechstunde,  
Vorsorgemedizin, Früherkennung und  
Sportmedizin:

**Fon 0 61 51. 78 04-100**

#### Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)  
64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

[www.dieradiologen-da.de](http://www.dieradiologen-da.de)

[info@dieradiologen-da.de](mailto:info@dieradiologen-da.de)

# BURN-OUT IN DER BAUCHSPEICHELDRÜSE



Dr. med. Sabine Wiesner

Stellen Sie sich vor, Sie würden jeden Tag versuchen, mit Vollgas auf der A5 im ersten Gang nach Basel zu heizen – wie lange würde das wohl gut gehen?

Würde ja auch keiner machen, oder? Unserem Körper muten wir das aber häufig zu – Beispiel Bauchspeicheldrüse: tägliche Kohlehydratmengen, bei dem sie zwangsläufig irgendwann „die Grätsche machen muss“ – Hilfe, ich kann nicht mehr! Ergebnis: Übergewicht bis zur krankhaften Adipositas und Diabetes, also Zuckerkrankheit – der

sog. „Altersdiabetes“. Obwohl: dieser Begriff ist so ja auch nicht mehr haltbar, haben wir diesen Befund doch häufig auch schon bei Jugendlichen!!!

Kohlehydratmast kennen wir ja auch in der Tierzucht: Erhöht bei Schweinen das Lebendgewicht, bei Gänsen die Lebergröße – somit Gänsestopfleber – ist bei uns Menschen nicht anders: Wir sind halt nicht gemacht für all die Zuckerbausteine, die wir uns zuführen – und die zu noch ganz anderen Erkrankungen führen. So verbrauchen wir in Deutschland durchschnittlich pro Person sage und schreibe 35 kg Zucker pro Jahr, vor 15 Jahren waren es noch 28 kg, im Mittelalter war Zucker so knapp und damit wertvoll, dass er als Medizin teuer gehandelt wurde.

Häufig wird heute dann die Genetik bemüht: „Meine Großeltern und Eltern waren auch Diabetiker“ – ja, es gibt ein genetisches Risiko, wird häufig aber überschätzt. Habe ich eine familiäre Belastung, so muss ich noch viel mehr aufpassen, als die, die das nicht haben, um eben kein Diabetiker zu werden. In meiner Praxis führen wir umfangreichere Blutuntersuchungen als allgemein üblich durch und sehen daher auch noch was ganz Verblüffendes:

- In einer Familie haben Eltern und Kinder häufig vergleichbare Laborkonstellationen
- Lebenspartner, die ja nicht miteinander verwandt sind, haben auch oft gleiche Laborkonstellationen und i. d. R. dauert es 5 – 10 Jahre, bis der Partner eines Diabetikers „gleichzieht“, also auch Diabetiker wird

Genetik somit ok, aber jetzt kommt die Epigenetik: Eltern und Kinder essen das Gleiche, Kinder lernen von ihren Eltern, was gut

schmeckt, übernehmen Ess-, Bewegungs- sowie andere Lebensgewohnheiten ihrer Eltern – und bekommen dann häufig so die gleichen Krankheiten! Und bei Lebenspartnern ist es das Gleiche.

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

## Chrom – wichtig für den Zuckerhaushalt

Kohlehydratreiche Ernährung und Bewegungsmangel können die Entwicklung von Diabetes begünstigen – kommt dann noch ein Chrommangel hinzu, sind die Voraussetzungen perfekt!

Risikogruppen für Chrommangel sind Diabetiker, Menschen mit metabolischem Syndrom, ältere Menschen und Leistungssportler. Diabetiker haben um bis zu 1/3 niedrigere Chromspiegel und scheiden noch dazu bis zu 100% mehr Chrom mit dem Urin aus.

### Die Gabe von 200 – 1000µg Chrom pro Tag

- Verbessert die Zuckerverwertung deutlich
- Senkt sowohl die Nüchtern-Blutzuckerwerte als auch den Langzeitwert HbA1c sowie die Insulinkonzentrationen im Blut
- Vermindert zudem Cholesterin- und Blutfettwerte
- Verbessert bei älteren Menschen mit erhöhtem Risiko für neurodegenerative Erkrankungen die kognitiven Funktionen

Dabei gilt als gesichert, dass Chrom die Aktivität des Insulins erhöht. Chrom ist Bestandteil des Glukosetoleranzfaktors und somit für die Bindung von Insulin am Insulinrezeptor mitverantwortlich.

Chromquellen in der Nahrung sind Vollkornprodukte, Kartoffeln und Mais (allerdings abhängig von der Bodenqualität) – was bei Diabetes ja eher kontraproduktiv ist aufgrund des hohen Kohlehydratanteils, Käse, Bierhefe, Fleisch und Gemüse.

Kennen Sie Ihren Chromwert?



**dr. med.**  
**sabine wiesner**

**fachärztin für**  
**innere medizin**  
**ernährungsmedizin**

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

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



Foto: ©udra11 – stock.adobe.com

# HEILMITTEL MIT GÜTESIEGEL

Das Sanitätshaus im Medic-Center Groß-Umstadt bietet zertifizierte Rundumversorgung (für Menschen mit Handicap)

Den Kunden höchste Qualität bieten. Dieser Anspruch wird nun schon seit fast 20 Jahren täglich vom sechsköpfigen Kompetenz-Team des Sanitätshauses im Medic-Center professionell und engagiert umgesetzt. Verantwortlich hierfür ist die erfahrene Orthopädie-Technik-Meisterin Angelica Powarzynski. Von Anfang an prägte sie und Karin Glenz mit ihrer Expertise den hohen Standard des Sanitätshauses, dessen Eröffnung übrigens einer Initiative von Apothekerin Karin Glenz zu verdanken ist. Die Pharmazeutin hatte damals die Notwendigkeit eines Sanitätshauses für hochwertige Rundumbetreuung für Patienten im Raum Groß-Umstadt erkannt.

Begonnen habe alles, erinnert sich Angelica Powarzynski, mit einem Arzt-Rezept für orthopädische Bandagen, das eine Patientin in der Apotheke von Karin Glenz einlösen wollte. „Dies war der entscheidende Impuls und die Idee war geboren, Heilmittel für Reha- oder Krankenpflege in einem gut sortierten Sortiment unter dem Dach eines spezialisierten Sanitätshauses anzubieten. Damit sollte in der Region eine qualifizierte Versorgung aus einer Hand und mit kurzen Wegen sichergestellt werden.“

Gesagt. Getan. Im Jahr 2000 wurde schließlich das Sanitätshaus im Medic-Center eröffnet. Vom ersten Tag mit im Boot war in leitender Funktion Orthopädie-Technik-Profi Angelica Powarzynski. Von da an gab es im Sanitätshaus alles, was Menschen mit Handicap brauchen – vom Rollstuhl oder Rollator bis zum Kompressionsstrumpf. Das Versorgungszentrum in der Georg-August-Zinn-Straße war damals eine neue Einrichtung, eine Antwort auf die medizinische Unterversorgung im ländlichen Raum, ein Zentrum der Kompetenz.

Trotz der großen Akzeptanz bei der Kundschaft bleibt Angelica Powarzynski bescheiden. „Ich bin ja eigentlich nur dazu gekommen. Frau Glenz hat das hier ins Leben gerufen.“

So arbeitet das Kompetenzteam um Karin Glenz und Angelica Powarzynski seit über 19 Jahren täglich engagiert daran, seine Kundschaft zufrieden zu stellen – mit



*„Es geht neben der fachlichen Kompetenz um empathische Ansprache, menschliche Ausstrahlung und das individuelle Eingehen auf Ratsuchende. Das macht den Unterschied!“*

hervorragender Beratung und besten Produkten. Dies wird sogar dokumentiert durch die regelmäßige Prüfung eines Zertifizierers, der sich das Sanitätshaus jedes Jahr unterzieht.

„Der Kunde kann dadurch also sicher sein, dass wir alle Qualitätsstandards erfüllen“, erklärt Orthopädie-Technik-Meisterin Angelica Powarzynski. Das Audit gebe ihnen aber auch Gelegenheit, einer gewissen Betriebsblindheit entgegenzuwirken. Das gelte nicht nur für das Sortiment und die Arbeit des Teams sondern genauso für die Kontrolle so selbstverständlicher Dienstleistungen wie das Erstellen von Kostenvoranschlägen, Bestellungen und Termintreue.

„Das Gesamtpaket muss eben passen. Dabei sollte jedoch nicht nur der Fokus in

Richtung Kundschaft gehen, sondern auch das menschliche Miteinander innerhalb der Belegschaft nicht außer Acht gelassen werden“, formuliert die Leiterin ihren Anspruch für sich und das Fachpersonal. Denn ein harmonisches Betriebsklima sei ebenso wichtig wie die Kompetenz der Mitarbeiter und die produktbezogene Dienstleistungs-Palette, die angeboten werde.

So schaut man im Sanitätshaus im Medic-Center bei Personalentscheidungen nicht nur auf die fachlichen Qualitäten, sondern auch auf zwischenmenschliche ‚Softskills‘. Schon nach wenigen Tagen der Probezeit zeige sich meist, wer nicht nur fachlich geeignet ist, sondern auch den einfühlsamen Umgang mit dem Publikum pflegt. Zudem müsse jedem Mitarbeiter klar sein, dass er nicht irgendeine Ware anbiete, sondern auch Verantwortung trage, die juristisch überprüfbar sein muss, betont Powarzynski. „Wenn ich beispielsweise einem Thrombose-Patienten die falschen Kompressionsstrümpfe anpasse, es deshalb aber nachweislich zu Komplikationen kommt, kann das Sanitätshaus haftbar gemacht werden. Für unsere tägliche Arbeit heißt das: Wir tragen zwar den Stempel, der uns als zertifiziertes Unternehmen ausweist, aber wir müssen das Prädikat eben auch Tag für Tag leben.“

Die Leidenschaft für ihre Arbeit im Groß-Umstädter Sanitätshaus ist bei Angelica Powarzynski heute noch so groß



Angelica Powarzynski (links) und Karin Glenz

wie vor 19 Jahren, als sie begeistert die Herausforderung annahm, gemeinsam mit Apothekerin Glenz ein Geschäft aufzubauen. Dabei habe sie neben ihrem handwerklichen Schaffen als Expertin für Orthesen und Prothesen vor allem der feinfühligem Umgang für auf Hilfsmittel angewiesene Menschen beruflich erfüllt. „Ich freue mich immer, wenn ich weiterhelfen kann. Geht der Kunde zufrieden hier raus, dann bin ich es auch“, resümiert die Heilmittel-Spezialistin. Selbst wenn der Kunde nichts kaufe, könne sie sich ziemlich sicher sein, den gut Beratenen wiederzusehen.

Grundsätzlich sieht man sich hier, erklärt Angelica Powarzynski, als Bindeglied zwischen der medizinischen Versorgung, dem hilfeschuchenden Patienten und dem Kostenträger Kasse. Das Sanitätshaus sei zudem ein wichtiger Partner von ambulanten Pflegediensten oder stationären Einrichtungen wie etwa der Kreisklinik in Groß-Umstadt.

Unterm Strich sei ein Sanitätshaus aber genauso ein Business, bei dem es selbstverständlich auch ums Kaufmännische gehe, ergänzt die Verantwortliche des Sanitätshauses, denn sie stehe stets im Wettbewerb mit anderen Anbietern. Vor allem die Konkurrenz der online-Dienstleister sei heute groß.

„Umso wichtiger ist deshalb das Zwischenmenschliche im ‚analogen‘ Umgang mit Kunden beziehungsweise Patienten bei uns“, fasst Angelica Powarzynski zusammen. „Es geht neben der fachlichen Kompetenz um empathische Ansprache, menschliche Ausstrahlung und das individuelle Eingehen auf Ratsuchende. Das macht den Unterschied!“

## Unsere Leistungen im Überblick:

### Orthopädietechnik

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

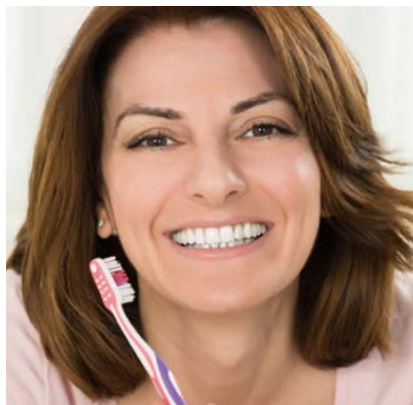
### Rehatechnik

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

### Wellness-Fitness & Gesundheitsprodukte

# AUCH DIE ZÄHNE ALTERN

Zahnpflege ab 40: Zähne und Zahnfleisch brauchen nun besondere Pflege



Zweimal am Tag sollte man für mindestens je drei Minuten die Zähne reinigen. Die Zahncreme sollte Fluoride enthalten. Einmal am Tag sollten die Zahnzwischenräume zudem entweder mit Zahnseide oder mit Interdentalbürsten gereinigt werden.

Foto: djd/ergodirekt.de/PantherMedia/Andriy Popov

(djd). Nicht nur Haut und Haare altern beim Menschen – auch bei den Zähnen setzt ab etwa 40 ein entsprechender Prozess ein. Bis dahin haben die Zähne schon viel leisten müssen. Das hinterlässt Spuren: Rückstände von Kaffee, Tee und Tabak etwa sorgen für unschöne Verfärbungen. Für die meisten Menschen gehört regelmäßige Zahnpflege zum Alltag. Sie reinigen ihre Zähne in der Regel mindestens zweimal pro Tag. Irgendwann aber reicht dies nicht mehr aus, um alle Bakterien und Verunreinigungen zu entfernen. Unsichtbare Beläge bleiben auf und zwischen den Zähnen erhalten und können Zähne und Zahnfleisch schädigen. Parodontitis und Karies sind später dann der Hauptgrund für Zahnverlust. Das bedeutet in der Regel Zahnersatz – und der kann ins Geld

gehen. Für ein Implantat mit Aufbau ist ohne Versicherung eine Eigenbeteiligung in vierstelliger Höhe üblich. Unter [www.ergodirekt.de/meinzahn](http://www.ergodirekt.de/meinzahn) beispielsweise gibt es viele weitere Informationen zum Thema Zahngesundheit.

## Tipps zur richtigen Zahnpflege

Die Initiative proDente e.V. hat auf der Seite [www.prodente.de](http://www.prodente.de) Tipps zur richtigen Zahnpflege zusammengestellt. Damit kann man Parodontitis und Karies vorbeugen und Zahnersatz möglichst vermeiden:

- Zweimal am Tag für mindestens je drei Minuten die Zähne reinigen. Die Zahncreme sollte Fluoride enthalten. Einmal am Tag die Zahnzwischenräume entweder mit Zahnseide oder mit Interdentalbürsten reinigen.
- Falsch: heftiges Querschrubben und seitliches Auf-und-ab-Bürsten mit zu viel Druck. Dadurch wird der Zahnbelag nicht effektiv entfernt und die Zähne auf Dauer beschädigt.
- Richtig: Die Vibrationstechnik oder auch Rütteltechnik reinigt schonend die Zähne. Dazu die Bürste im 45-Grad-Winkel am Zahnfleischrand aufsetzen und leicht rütteln. So werden die hartnäckigsten Zahnbeläge gelockert.
- Elektrische Zahnbürsten erledigen die empfohlene Vibrationstechnik automatisch.
- Faustregel für die Reihenfolge beim Putzen: erst die Kauflächen, dann die Zahnreihen außen, danach die Zahnreihen innen.



## Ein schönes Lächeln muss nicht teuer sein

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



### Zahnarztpraxis Dr. Mladen Mamuša

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

- Mundhöhlenbakterien siedeln sich vorzugsweise auf dem hinteren Zungenabschnitt an und bilden dort ein Reservoir. Wer dauerhaft Parodontose und Karies verhindern will, sollte deshalb auch einen speziellen Zungenschaber einsetzen: Zunge herausstrecken und an der Spitze festhalten. Von hinten nach vorne schaben.

- Professionelle Zahnreinigung ein- bis zweimal jährlich in der Zahnarztpraxis durchführen lassen. Dabei werden Zahnbelag und Zahnstein sehr gründlich entfernt, die Zähne poliert und fluoridiert. Zugleich erhält der Patient Hinweise zur Zahn- und Mundhygiene. Ohne Zahnzusatzversicherung bleibt der Patient auf einem Großteil der Kosten sitzen.

**Zentrum für Implantologie und Chirurgie**  
**Dr. Ulrich Baumgardt**

## Einfach schöne Zähne

|                               |                                          |                                           |
|-------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| • 3D Röntgen                  | • Parodontaltherapie                     | • Individualprophylaxe                    |
| • Operationen unter Mikroskop | • Diagnostik v. Schleimhautveränderungen | • Diagnostik von Kiefergelenkerkrankungen |
| • Tiefschlaf/Vollnarkose      | • Radiolase                              | • Intraorale Kamera                       |
| • Implantologie               | • Focussuche                             | • 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](http://www.zic-gg.de)

## Focus Gesundheit

### Dr. Ulrich Baumgardt ausgezeichnet

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

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

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

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

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



# ZAHNIMPLANTATE

## DAS SOLIDE FUNDAMENT

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

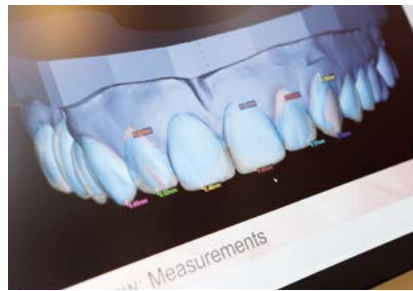
Diese hohe Qualifikation befähigt uns, Ihnen eine erstklassige Versorgung mit Zahnimplantaten anzubieten. Wir führen alle Therapieschritte, von der Implantatoperation über Knochenaufbauten und Herstellung des Zahnersatzes im eigenen Meisterlabor zur Versorgung mit Implantat-getragenen Zahnersatz (Implantat-Krone),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

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

### DREIDIMENSIONALE VERMESSUNG – GRÖSSTMÖGLICHE SICHERHEIT

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

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



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

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

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

### UMWELTZAHNMEDIZIN – WARUM BIOLOGISCHE ZAHNHEILKUNDE?

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

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

Es gibt aber nicht den einen Auslöser für chronisch entzündliche Erkrankungen, den man für alles verantwortlich machen kann. Denn der moderne Mensch ist gezwungen, sich täglich mit verschiedensten Reizfaktoren in der Umwelt auseinanderzusetzen, Stress im Alltag und Berufsleben und die damit verbundenen ständig steigenden Belastungen kommen hinzu. Wenn unser Körper den Belastungen nicht standhalten kann, ist eine Entzündungsreaktion oft die Folge. Wichtige Aspekte dabei sind die Wirkungen von Toxinen oder allergieauslösenden Stoffen, die in der Zahnmedizin in Form von Füllmaterialien Verwendung finden und als Werkstoff im bestehenden Zahnersatz enthalten sind oder durch tote Zähne und bestehende Entzündungen in der Mundhöhle ausgeschüttet werden. Metallischer Zahnersatz oder wurzelbehandelte Zähne können sowohl allergische Reaktionen als auch chronische Erkrankungen auslösen.

### METALLFREIER ZAHNERSATZ – DIE BIOLOGISCHE KONSEQUENZ

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

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

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

### CMD – FUNKTIONSSTÖRUNG DES KIEFERGELENKS

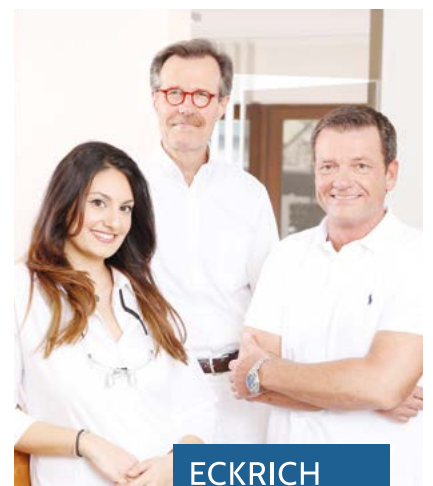
Unser Körper ist ein eng vernetztes System. Funktionsstörungen des Kausystems wirken sich in der Folge negativ auf das harmonische körperliche Gleichgewicht aus. Durch Fehl- sowie Schonhaltung, um Schmerzreize zu lindern, kommt es zu einer Überlastung in anderen Teilen des Organismus.



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

### CMD-THERAPIE – WIEDER INS GLEICHGEWICHT KOMMEN

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



**ECKRICH & KOLLEGEN**

ZAHNÄRZTE

### Eckrich & Kollegen – Zahnärzte

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

# BESSER SEHEN, RISIKEN ERKENNEN

Digitale Augenvermessung beim Optiker: Die wichtigsten Fragen und Antworten



*Nach der digitalen Augenvermessung werden die Daten direkt ins Brillenglas übertragen.*

(djd). Sehprobleme machen sich bei den meisten Menschen schleichend bemerkbar. Plötzlich müssen sie bei Straßenschildern zweimal hinschauen oder sie bekommen Kopfschmerzen nach langem Lesen. Bis die Betroffenen einen Augenarzt aufsuchen, vergeht oftmals viel Zeit, der „Leidensdruck“ ist anfangs nicht besonders hoch. Was viele nicht wissen: Direkt beim Optiker kann man von digitaler Augenvermessung und Gesundheitsvorsorge aus einer Hand ganz unkompliziert und ohne große Terminabsprache profitieren. Hier die vier wichtigsten Fragen und Antworten dazu.

## Was bedeutet digitale Augenvermessung?

Ihre Augen werden beim Optiker mit neuen 3-D-Geräten vermessen. Ein Beispiel für die neue Technologie ist der DNEye Scanner von Rodenstock. Das Messgerät vermisst das Auge ganzheitlich an über 7.000 Messpunkten und kreiert sozusagen den digitalen und individuellen Fingerabdruck des Auges – vergleichbar einer DNA.

## Was passiert dann mit den Daten?

Die digital gewonnenen Daten werden direkt ins Glas übertragen, damit können die Brillengläser individuell an Ihr Sehvermögen angepasst werden. Danach können Sie Ihr Sehpotenzial zu 100 Prozent ausschöpfen. Die maßgeschneiderten Brillengläser sind sowohl als Gleitsicht- als auch als Einstärkengläser erhältlich. Mehr Informationen dazu finden Sie unter [www.dneye-scanner.de](http://www.dneye-scanner.de).

## Was hat das mit Gesundheitsvorsorge zu tun?

Einige Optiker bieten zusätzlich zum Screening des vorderen Augenabschnittes auch die Untersuchung des hinteren Augenabschnittes mit dem sogenannten Fundus-Scanner an. Mit diesem innovativen Messgerät können Optiker Auffälligkeiten



*Nach der ganzheitlichen und unkomplizierten Vermessung beim Optiker erhält der Kunde optimal an die Augen angepasste, maßgeschneiderte Brillengläser. Darüber hinaus kann der Optiker den Kunden über Auffälligkeiten informieren und an einen Spezialisten verweisen.*

auf Ihrer Netzhaut erkennen. Anschließend sendet der Optiker die erhobenen Daten an einen telemedizinischen Dienst. Ein Netzwerk aus speziell ausgebildeten Augenärzten und Partnern analysiert dann die eingeschickten Parameter und Bilder detailliert und erstellt Ihre individuelle Risikoanalyse.

## Was passiert bei der Entdeckung von Auffälligkeiten?

Im Fall einer Erkrankung kann der Optiker

Sie bereits über Auffälligkeiten und Risikofaktoren informieren und gegebenenfalls an einen Spezialisten wie den Augenarzt verweisen. Der wiederum kann dann die Messergebnisse als Ausgangspunkt für seine Diagnose und Behandlung nutzen. Der Vorteil für Sie: Sie erhalten zum einen Brillengläser, die optimal an Ihre Augen angepasst sind, und zum anderen einen schnellen, bequemen und dennoch fundierten Gesundheits-Check aus einer Hand.

## AUGEN-SCREENING

Optik Bogorinski untersucht umfassend

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

Er hat sich nun beim Zentralverband der Augenoptiker zum Optometristen (HWK) weiterbilden lassen und die Prüfung vor der Handwerkskammer erfolgreich abgelegt. Dadurch hat er die Qualifikation erlangt, umfassende Messungen und Unter-

suchungen an den Augen seiner Kunden durchzuführen. Hierzu wurden modernste Untersuchungsgeräte angeschafft.

Das umfassende Screening-Programm, das im ältesten Fachgeschäft Pfungstadt angeboten wird, umfasst nicht nur die Sehleistung des Kunden, sondern Nils Bogorinski kann mittels verschiedener Messmethoden auch den allgemeinen Gesundheitszustand der Augen fest-

stellen. Hierzu gehört beispielsweise die Augeninnendruckmessung, die Gesichtsfeldüberprüfung und die Analyse des Augenhintergrunds. Diese Messungen und Untersuchungen werden leider nicht von der Krankenkasse übernommen, sondern sind vom Kunden privat zu zahlen, genauso wie Igel-Leistungen beim Facharzt. Wenn die ermittelten Messergebnisse Auffälligkeiten aufweisen, wird er selbstverständlich den Besuch beim Facharzt empfehlen. Für Nils Bogorinski ist es besonders wichtig, dass sich die Kunden für das Augen-Screening genügend Zeit nehmen, um eine ruhige und stressfreie Untersuchung zu gewährleisten. Zeitnahe Termine können Sie gerne telefonisch oder persönlich im Geschäft vereinbaren.

**SOMMER: HEISS.  
BRILLE: COOL.**

ZEISS Sonnenbrillengläser

Ob cooles Sommer-Accessoire, täglicher Begleiter oder persönliches Statement: Bei uns finden Sie ab sofort Ihre neue Sonnenbrille zum attraktiven Preis. Natürlich immer mit UV-Schutz



**Augen-Screening & 3D -Sehtest**

**Neu bei uns  
Jetzt Termin  
vereinbaren**

**OPTIK  
BOGORINSKI**

**Brillen Kontaktlinsen**

Eberstädter Str. 36  
64319 Pfungstadt  
Fon 06157-2962  
[www.bogorinski.de](http://www.bogorinski.de)  
eMail [optik.bogorinski@t-online.de](mailto:optik.bogorinski@t-online.de)

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

Wir sind Spezialisten für Ihre Gesundheit

# „HELFE N IST UNSER HANDWERK“



Das Sanitätshaus Behrmann überzeugt mit fachlicher Kompetenz und einem Optimum bei der Kundenbetreuung. Ein Schwerpunkt des über 140 Jahre bestehenden Sanitätshauses ist unter anderem die Versorgung von Patienten mit Venenerkrankungen sowie Lymph- und Lipödem. Alexander Behrmann, der bereits in der vierten Generation das Darmstädter Traditionshaus führt, geht es dabei immer um individuelle und maßgeschneiderte Lösungen – gleich um welche medizinischen Hilfsmittel es sich auch handelt. Seine Philosophie: Durch hohe Qualitätsstandards, Knowhow und viel Fingerspitzengefühl die Gesundheit der Menschen fördern und erhalten.

Über das Thema Venenerkrankung sowie die passende Kompressionstherapie sprachen wir mit Kornelia Ranly. Sie ist im Behrmann-Team die Spezialistin und damit eine wichtige Ansprechpartnerin, wenn es um die Versorgung venöser und lymphatischer Krankheitsbilder geht.

*Lebenslust: Was sind eigentlich Venenerkrankungen?*

**Kornelia Ranly:** Unsere Venen leisten ganz schön viel: Sie transportieren täglich unser Blut zum Herzen – gegen die Schwerkraft! Die Beinvenen sind deshalb besonders gefordert. Machen sie schlapp, staut sich Blut in den Beinen und es kommt zu verschiedenen Formen von Venenleiden. Die positive Nachricht ist: Die meisten sind gut therapierbar.

*Lebenslust: Warum ist Venenschwäche so verbreitet beziehungsweise was begünstigt sie?*

**Kornelia Ranly:** Übergewicht begünstigt häufig venöse Probleme. Oft sind sie aber auch genetisch bedingt. Doch das Hauptübel ist Bewegungsmangel, weil die Wadenmuskulatur der wichtigste ‚Anschiebemechanismus‘ des Blutes ist.

*Lebenslust: Wie können Venenerkrankungen therapiert werden?*

**Kornelia Ranly:** Eine der wichtigsten Behandlungsmethoden ist die Kompressionstherapie. Sie ist die eine bedeutsame Säule und unverzichtbar bei Venenleiden. Darauf haben wir uns in den vergangenen Jahren immer mehr spezialisiert und einen Namen gemacht – mittlerweile auch weit über Darmstadt hinaus. Denn man braucht schon eine Menge Erfahrung, Empathie und Fingerspitzengefühl im Umgang bei der Versorgung, denn der Leidensdruck der Betroffenen ist meist sehr hoch.

*Lebenslust: Brauche ich immer eine Verordnung vom Arzt?*

**Kornelia Ranly:** Nein, nicht unbedingt. Dennoch rate ich Patienten immer zwecks Diagnose zu einem Spezialisten zu gehen. Ein Rezept mit den notwendigen Angaben über Größe und Klasse der Kompressionsstrümpfe ist immer sehr hilfreich. Zudem können wir dann mit der gesetzlichen Krankenkasse problemlos abrechnen. Übrigens: Kompressionsstrümpfe sind Hilfsmittel und belasten nicht das Budget des Arztes.

*Lebenslust: Werden Stützstrümpfe nach Maß angefertigt?*

**Kornelia Ranly:** Das ist ganz individuell und hängt von den unterschiedlichsten Faktoren ab: Beispielsweise von der Beinform oder besonderen Zusätzen. Allerdings sind Stütz- und Kompressionsstrümpfe zweierlei. Ein Stützstrumpf hat keinen eingewobenen Druckverlauf, eignet sich also nur für venengesunde Menschen. Medizinische Kompressionsstrümpfe werden vom Arzt für eine bestimmte Diagnose verordnet und im Sanitätshaus individuell versorgt.

*Lebenslust: Worauf ist bei der Auswahl und Maßnahmen zu achten?*

**Kornelia Ranly:** Hier steckt der Teufel im Detail. Jeder Fall ist anders. Um die richtigen Strümpfe auszuwählen bedarf es viel Fachkenntnis, beispielsweise wenn sich Ödeme gebildet haben. Die Versorgung muss passen, denn das tägliche Tragen der Kompressions-

ware ist nicht immer leicht und darf nicht zur Qual werden! Wichtig dabei ist unter anderem, dass das Maßnehmen in entsautem Zustand und somit bestenfalls Vormittags erfolgt.

*Lebenslust: Gibt es Unterschiede und wenn ja welche?*

**Kornelia Ranly:** Der Schweregrad der Venenerkrankung bestimmt die erforderliche Kompressionsklasse. Je nachdem wo die Schädigung liegt, variiert die Länge der Strümpfe. Anhand dieser Vorgaben wählen wir das passende Material aus.

*Lebenslust: Ist das nicht ein ästhetisches Problem?*

**Kornelia Ranly:** Im Gegenteil. Mittlerweile gibt es Kompressionsstrümpfe in riesiger Farbauswahl, die von herkömmlichen Strumpfhosen kaum noch zu unterscheiden sind.

*Lebenslust: Wie oft müssen die Strümpfe gewaschen werden?*

**Kornelia Ranly:** Am besten täglich. Und das sollte nicht nur aus hygienischen Gründen geschehen, sondern auch, damit sie wieder in ihre ursprüngliche Form kommen und die Kompression optimal gegeben ist.

*Lebenslust: Warum sind Kompressionsstrümpfe bei Flugreisen, in der Schwangerschaft beziehungsweise im Sport sinnvoll?*

**Kornelia Ranly:** Bei Flugreisenden mit Venenschwäche sind sie ein Muss, denn durch den niedrigen Luftdruck im Flieger kann sich das Blut eher stauen, ein Gerinnsel bilden und im schlimmsten Fall eine lebensbedrohliche Embolie auslösen. Auch bei Schwangerschaft sind Kompressionsstrümpfe ratsam, weil die Gefäßwände hormonbedingt weich werden. Sportler nutzen Strümpfe zur Leistungssteigerung und verbesserten Regeneration.

## LYMPH- UND VENENZENTRUM

In großer Farbvielfalt und mit hohem Tragekomfort

**Den Venen auf die Sprünge helfen: Fitte, schöne Beine mit Kompressionsstrümpfen**

Bei uns erhalten Sie die fachgerechte Beratung und Anpassung sowie wertvolle Tipps zum Anlegen, zur Reinigung sowie zum korrekten Tragen.

## IHRE LEBENSQUALITÄT LIEGT UNS AM HERZEN

### ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

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

### ORTHOPÄDIE-TECHNIK

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

### SANITÄTSHAUS

- Aktivbandagen
- Orthesen
- Alltagshilfen
- Pflegehilfsmittel

### WOHNUMFELD-BERATUNG

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

### REHATECHNIK

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

### LYMPH- UND VENEN-ZENTRUM

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

**SANITÄTSHAUS BEHRMANN**  
1876

Darmstadt • Schützenstraße 10 Tel.: 06151 / 23 92 5

Mühlthal • Rheinstraße 49 Tel.: 06151 / 39 66 240

info@behrmann-online.de  
www.behrmann-online.de

# DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

Pflegedienst Hessen-Süd bietet seit über 20 Jahren alles aus einer Hand

Der Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH bietet Maximalversorgung zu so vielen Dienstleistungen wie möglich. Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ wird auf möglichst leichtem Weg eine Fülle von Unterstützungen angeboten, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Dabei steht immer der Mensch im Mittelpunkt!

Zuverlässigkeit, Transparenz und hohe Fachlichkeit zeichnet den Pflegedienst Hes-

sen-Süd Janssen GmbH ebenso aus, wie ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit Mitarbeitern und Kunden. Seit 1996 werden in Darmstadt und Umgebung Menschen dabei unterstützt, ihr Leben im eigenen Zuhause so angenehm wie möglich zu gestalten. Die Mitarbeiter des Pflegedienstes Hessen-Süd kümmern sich täglich liebevoll um die zu pflegenden Personen. Die Betroffenen können sich auf eine optimale medizinische Versorgung und eine individuelle Betreuung verlassen.

seit 1996

**Pflegedienst Hessen-Süd**  
immer in Ihrer Nähe

**Zuhause ist es doch am schönsten!**

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

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

[www.pflegedienst-hessen-sued.de](http://www.pflegedienst-hessen-sued.de)



Foto: © Robert Kneschke – stock.adobe.com

Jedem Betroffenen wird so viel Aufmerksamkeit und Zeit für Pflege eingeräumt, wie notwendig. Geboten werden genau die Entlastungen, die benötigt werden und alle notwendigen Hilfen wenn es darum geht, trotz körperlicher Einschränkungen zu Hause leben zu können. Denn „zu Hause ist es bekanntlich doch am Schönsten.“

Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ wird eine Fülle von Unterstützungen angeboten, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Kranken- und Altenpflege, Behandlungspflege, Intensivpflege, Beatmung zuhause, pflegerische Betreuungsleistung, Verhinderungspflege,

Familienpflege, Hausnotruf, Mobiler Friseurdienst, Beratungseinsatz nach §37 SGB XI und Pflegeberatung nach §45 SGB XI und vieles mehr.

Wer bei der ambulanten Pflege auf einen kompetenten und zuverlässigen Partner bauen möchte, dem steht der Pflegedienst Hessen-Süd mit Erfahrung und Zuverlässigkeit zur Seite, denn wer von einer Pflegesituation betroffen ist, dem stellen sich eine Vielzahl von Fragen. Es fängt damit an, ob die bestehende Situation überhaupt eine Voraussetzung für den Anspruch an die Pflegekasse darstellt. Wie kann man das einschätzen? Dann geht es um die ersten notwendigen Schritten. Wo wende ich mich hin? Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Was bedeuten die Begriffe „Sachleistung“ oder „Geldleistung“? Welche Hilfsangebote und Hilfsmittel gibt es? Welche Institutionen können mir helfen?

Diese und ganz viele andere Fragen stürmen auf pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen ein. Hier hilft der Pflegedienst Hessen-Süd mit Rat und Tat und berät zu Hause und informiert über die Möglichkeiten. In der Regel übernimmt die Kosten dieser Beratung die zuständige Pflegekasse.

Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin mit uns. Telefonisch erreichen Sie uns unter der Telefonnummer 06151-501 400. Sie wollen sich weiter über uns informieren? Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite: [www.pflegedienst-hessen-sued.de](http://www.pflegedienst-hessen-sued.de)

## GÖNN DIR WAS

Über den wahren Genuss im Alter

Wenn man jung ist, denkt man, der Ruhestand sei eine Einbahnstraße, ohne Möglichkeit die Richtung zu wechseln. Schaut man sich das Leben vieler Senioren an, kann man diese Vorstellung durchaus nachvollziehen. Viele Ruheständler verharren in alten Strukturen, ohne es zu merken. Dabei ist gerade ab Mitte 70 der ideale Zeitpunkt, den Alltag umzugestalten, Aufgaben zu überdenken und den Genuss in den Vordergrund zu stellen. Unter diesem sind nicht nur kulinarische Höhepunkte zu verstehen. Vielmehr zählt, Alltagsarbeiten abzugeben, selbstbestimmt zu leben und keinen lästigen Pflichten mehr nachgehen zu müssen. Eine erfüllte Freizeit – das ist wahrer Genuss im Alter.

Das findet auch Ursula Fröhlich: „Wenn wir gewusst hätten, wie schön es ist, Alltagspflichten abgeben zu können, wären wir schon viel früher in die Residenz gezogen.“ Seit einem Jahr genießt sie mit ihrem Mann alle Annehmlichkeiten, die sich „Am Kurpark“ in Bad König bieten. Die Freizeitgestaltung sind zahl- und abwechslungsreich, soziale Kontakte schnell geknüpft.

Von ausgedehnten Spaziergängen im Kurpark und Wanderungen im schönen Odenwald, über Massagen in der Odenwaldtherme, bis hin zu kulturellen Highlights in den nahen Großstädten – Bad König liegt herrlich ruhig und doch nah am Geschehen. Sogar mit öffentlichen Verkehrsmitteln sind Darmstadt, Frankfurt oder Aschaffenburg schnell und unkompliziert zu erreichen.

„Es gibt hier alles, was man braucht: Eine schöne Wohnung, ein familiäres Umfeld und alles, um in Sicherheit alt zu werden und den Ruhestand genießen zu können“, fährt Ursula Fröhlich fort und rät: „Man sollte sich viel früher schon etwas gönnen, damit man von der Zeit auch wirklich noch etwas hat.“ In der Residenz „Am Kurpark“ in Bad König ist man von starren Alltagsstrukturen weit entfernt.

Wenn auch Sie mehr aus Ihren Ruhestand machen wollen, steht Ihnen unsere Vermietungsberaterin Silvia Uhlig unter 06063.9594-0 gerne zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung. Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.senioren-wohnpkonzepte.de](http://www.senioren-wohnpkonzepte.de)

**5★ für Ihren  
Ruhestand!**

**Residenz  
Bad König**



Hier erleben Senioren einen unbeschwernten Ruhestand zu attraktiven Konditionen:

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

Mehr unter: [www.senioren-wohnpkonzepte.de](http://www.senioren-wohnpkonzepte.de)

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



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

## 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

## SELBSTBESTIMMT LEBEN TROTZ SCHWERER ERKRANKUNG

### Medizinische Versorgung und soziale Betreuung entscheidend

(djd). Für viele seltene Erkrankungen gibt es derzeit noch keine geeignete Therapie. Andere hingegen sind bei rechtzeitiger Diagnose gut behandelbar – beispielsweise die spinale Muskelatrophie (SMA), eine seltene, genetisch bedingte Muskelschwäche. Sie kann sich durch verschiedenste Krankheitszeichen bemerkbar machen. Hierzu gehören etwa Schwierigkeiten beim Kauen oder Schlucken, unwillkürliche Zungenbewegungen, Mühe beim Treppensteigen oder Laufen.

#### Andauernde Schwächung der Muskulatur

Die Erkrankung geht auf einen Gendefekt zurück und führt dazu, dass ein für die Nervenzellen im Rückenmark notwendiges Eiweiß nicht mehr in ausreichender Menge gebildet werden kann. In der Folge kommt es zu einer allmählichen und andauernden Schwächung der Muskulatur bis hin zum Verlust der Bewegungsfähigkeit. In Deutschland sind rund zwei Millionen Menschen genetische Träger einer SMA-Erbanlage, meist ohne davon zu wissen und ohne Folgen. Betroffen von SMA sind schätzungsweise rund 1.500 Menschen. Schwer erkrankte Pa-

tienten können dann zum Beispiel aufgrund verkümmelter Nackenmuskulatur den Kopf nicht mehr selbst halten oder haben Atem- und Schluckbeschwerden. Die Krankheitsbelastung ist daher schlimmstenfalls immens und hat weitreichende Auswirkungen auf das Leben. Umso wichtiger ist es, dass SMA früh erkannt wird. Eine Diagnostik-Initiative stellt Ärzten daher einen kostenfreien Gentest zur Verfügung, mit dem SMA innerhalb kurzer Zeit zweifelsfrei festgestellt werden kann. Denn dann können die Betroffenen – auch wenn es keine Heilung gibt – durch eine gute Versorgung lange ein selbstbestimmtes Leben aufrechterhalten. Mehr dazu auf [www.lebenmitsma.de](http://www.lebenmitsma.de).

#### Anlaufstellen für Betroffene

Die Betreuung sollte dabei stets in spezialisierten Zentren erfolgen. Nur dort kann eine umfassende Gesundheits- und Sozialfürsorge stattfinden. Neben der medikamentösen

### Mit SMA in Alltag und Beruf

(djd). Viele SMA-Patienten stellen sich von Zeit zu Zeit Fragen zur eigenen Zukunft: „Wie lange bin ich in der Lage, mich selber anzuziehen?“, „Bis wann kann ich meinen Beruf ausüben?“, „Muss ich später gefüttert werden?“ oder „Benötige ich rund um die Uhr Pflegepersonal?“ Eine frühzeitige und spezialisierte Behandlung kann in der Regel die Krankheitsbelastung und damit auch viele Zukunftsängste verringern. Patienten führen somit länger ein eigenständiges Leben und sind stärker in den sozialen Alltag eingebunden. Mit entsprechenden Hilfsmitteln wie etwa einem Elektrorollstuhl oder einem speziell umgebauten Auto sind sie mobil und unabhängig unterwegs. Das kostenlose Therapiebegleitprogramm „Gemeinsam Stark“ von Biogen bietet weitere Unterstützung.



Foto: djd/www.lebenmitsma.de/Multimediales Infotext - stock.adobe.com

Behandlung spielen eine Ernährungsberatung, Physiotherapie sowie eine orthopädische Versorgung eine wichtige Rolle. Eine Liste mit solchen Spezialzentren kann bei der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke (DGM) eingesehen werden. Weitere Tipps und Unterstützung für SMA-Patienten bietet das kostenlose Therapiebegleitprogramm „Gemeinsam Stark“ von Biogen. Ziel ist es, den Alltag von Patienten und Angehörigen mit SMA zu erleichtern.

*Selbstbestimmt am Leben teilhaben: Mit der richtigen Betreuung ist dies für Betroffene meist deutlich länger möglich.*

## Mit Liebe gekocht. Mit Herz geliefert. Der Johanniter-Menüservice.



Zuhause Essen ohne Einkaufen und Zubereiten: Wir liefern Menüs ins Haus, die mit Liebe und Sorgfalt zubereitet wurden.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich.

Tel. 06071 209618

[www.johanniter.de/menueservice](http://www.johanniter.de/menueservice)

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



## MIT LIEBE GEKOCHT, MIT HERZ GELIEFERT

### Menüservice der Johanniter liefert nach Hause

Gutes Essen hält Körper und Seele zusammen. Aber dafür Einkaufsstützen schleppen und stundenlang am Herd stehen? Der Johanniter-Menüservice bietet eine Alternative. Einfach à la Carte auswählen und zu Hause gutes Essen genießen.

Bei der täglichen Anlieferung warmer Mittagsmenüs (gebietsabhängig), liefert das freundliche Personal der Johanniter 365 Tage direkt bis auf den Tisch. „Unsere Mitarbeiter haben täglich Kontakt zu unseren Kunden. Gerne sind sie behilflich beim Öffnen der Behälter, reichen bei Bedarf das Essen an und helfen bei der Rücknahme des gebrauchten Geschirrs“, sagt Andreas Werner, Menü-Service Verantwortlicher bei den Johannitern in Ihrer Nähe. Ortschaften, die weiter vom Hauptsitz Dieburg entfernt

liegen, steht eine Versorgung mit hochwertiger Tiefkühlkost zur Verfügung. Über 200 qualitativ geprüfte Gerichte inkl. jeglicher Sonderkostformen stehen per Katalog zur Auswahl. Die Mahlzeiten können in Eigenregie per Mikrowelle, Wasserbad oder Backofen erwärmt werden.

Der Ablauf der Bestellung ist einfach: ob per Telefon, Fax oder E-Mail oder dem Fahrer die Bestellung mitgegeben. Von großem Vorteil ist, dass der Lieferservice auf eine Vertragsbindung verzichtet.

Weitere Informationen zum Menüservice gibt Andreas Werner unter der Tel.-Nr.: (06071) 20 96 18 oder per Mail unter [www.juh-da-di.de](mailto:www.juh-da-di.de).

# VERERBTE SEELISCHE UND KÖRPERLICHE NARBEN

## Epigenetische Prägungen verändern mit Genetic-Healing

### Unser Erbgut, die DNA

Nach der Entschlüsselung des Erbgutes, von Watson und Crick 1953 und der sukzessiven Gensequenzierung unserer DNA war ein Teil der Wissenschaft der Meinung: Wir sind allein bestimmt durch unser Erbgut und nur dieses gibt die Zelle auf die Tochterzelle weiter.

### Die Epigenetik

Auf dem noch recht jungen Gebiet der Biologie, der Epigenetik, konnte seit 1990 gezeigt werden, dass auch Umwelt, Lebensstil und Erfahrungen unsere Gene beeinflussen und sie modifizieren können. Diese Veränderungen, als epigenetische Prägung bezeichnet, werden auch an die Tochterzellen weiter gegeben. Neben den eigenen Erlebnissen und Erfahrungen hinterlassen auch diejenigen unserer Eltern, Großeltern und Urgroßeltern Spuren oder Narben an unseren Genen. Interessanterweise sind diese Prägungen ( in Form von epigenetischen Schaltern in unserer DNA) flexibel und reagieren auf Umwelteinflüsse: Erziehung, Nahrung, Stress, Bewegung, Umweltgifte, Alkohol, Nikotin, Klima, aber



auch außergewöhnliche Belastungen, Traumata, Hunger, Krieg, Vertreibung, Erlebnisse im Mutterleib und positive Erlebnisse können die epigenetischen Schalter beeinflussen. Dadurch werden die Zellen umprogrammiert, wobei der genetische Code selbst unangetastet bleibt.

### Studien und Forschungsgebiete

Es gibt viele Studien über eineiige Zwil-

linge, die als

Erwachsenen getrennt und damit unter verschiedenen Umweltbedingungen und Lebensstilen leben. Sie haben also unterschiedliche epigenetische Prägungen - bei gleichem Erbgut: Je nach Prägung entwickeln sie als Erwachsene unterschiedliche Gesundheits- und Krankheitszustände. Beeindruckend ist eine große Studie über schwangere Holländerinnen aus dem Hungerwinter 1944/1945: Die Frauen brachten untergewichtige Babys zur Welt. Diese Kinder litten als Erwachsene überdurchschnittlich häufig an Depressionen, Übergewicht, Herzproblemen oder Diabetes. Die betroffenen Frauen gebaren wiederum kleine, untergewichtige Kinder, obwohl diese in Zeiten mit reichlich Nahrung und wenig seelischen Nöten gezeugt waren. Der epigenetische Code der Enkel enthielt also auch die Information über die traumatischen Lebensbedingungen der Großeltern.

### Methode Genetic-Healing

Mit dieser Behandlungsform lassen sich bestimmte Gene über die Genschalter

ein- oder ausschalten. Die epigenetisch begrenzenden Prägungen werden hiermit sofort aufgelöst, ein Gefühl der Befreiung und Weite ist erlebbar. Talente, Fähigkeiten und Potenziale, die über die besonderen Lebensbedingungen unser Vorfahren nicht gelebt werden konnten, sind über die Genschalter deaktiviert und können mit dieser Methode wieder aktiviert werden. Begleitender Einsatz findet die Methode bei fast allen chronischen Krankheiten sowie psychischen Leiden, Ängsten, Süchten, Übergewicht, Traumen, seelischem Stress und ihren Folgen.

### Workshops und Vorträge zu diesem Thema auf Anfrage

Naturheilpraxis Angelika Treber  
Mainzer Straße 92A · D-64572 Büttelborn  
Termine nach Vereinbarung  
Tel. 06152 179611

## TCM – ONKOLOGIE

In der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) steht der Patient im Mittelpunkt des Geschehens und nicht eine Diagnose, für die es dort zudem oft nicht einmal einen Namen nach westlichen Medizinkriterien gibt. Es geht vielmehr um die subjektive Befindlichkeit des Patienten und nicht um einen definierten, kategorisierten Krankheitsbefund. Diese Medizinform ist in ihrer Wirkungsweise nicht nur beinahe einmalig,

sondern ist insbesondere über einen sehr, sehr langen Zeitraum erprobt und in ihrer Effektivität empirisch-evidenzbasiert erwiesen.

Über mehr als 2000 Jahre bis in die Gegenwart sind Behandlungen und Behandlungserfolge dokumentiert. Die traditionelle Medizin ist in China Teil der Schulmedizin, in deren Rahmen viele Studien zum Problemkomplex: „Akupunktur, Qi

Gong und Pflanzenheilkunde in der Krebstherapie“ durchgeführt werden. Die traditionellen chinesischen Therapieverfahren greifen nachweislich positiv ins Krebsgeschehen ein, doch finden dortige Studien und deren wertvolle Ergebnisse nur langsam und mühsam einen Weg um im Rahmen westlicher Krebstherapie Gehör, geschweige denn Anerkennung oder gar regelmäßige Anwendung zu finden.

geht und weder von einem Röntgenbild oder Blutuntersuchungen alleine erfasst werden kann. Das ist die herausragende Einzigartigkeit der Chinesischen Medizin! Sie eröffnet zusammen mit den Methoden der westlichen Schul- und Komplementärmedizin bisher noch weitgehend ungenutzte diagnostische und therapeutische Möglichkeiten auch bei schwersten Erkrankungen. Nicht die Diagnose „Krebs“ wird behandelt, sondern die Gesamtverfassung eines Patienten, die schließlich zu dieser Erkrankung (hier „Krebs“) geführt hat. Dadurch kann der Krebs zusätzlich attackiert, ihm konsequent der Nährboden entzogen und der Erkrankte allmählich in Richtung Gesundheit geführt werden. Neben Akupunktur, Qi Gong und gezielten Ernährungsempfehlungen kommen vor allem pflanzliche Arzneimittelrezepturen zum Einsatz.

In Verbindung mit anderen modernen medizinertherapeutischen Verfahren, die uns zur Verfügung stehen, kann er so optimal behandelt werden. So, wie es unser heutiger Medizinwissensstand eben erlaubt. Das ist, was wir tun können. Nicht mehr aber auch nicht weniger. Gerne beraten wir Sie hier in der Praxis unverbindlich in einem persönlichen Gespräch. Es grüßt Sie herzlich Ihr Dirk Fritz, Heilpraktiker in Riedstadt.

**MFA/Krankenschwester**  
in Teilzeit vormittags gesucht (m/w/d)

**Zentrum für Komplementärmedizin & Gesundheitsförderung**

- ✓ Traditionelle Chinesische Medizin
- ✓ Med. Sauerstofftherapie (Oxyven)
- ✓ Klinische Metallausscheidung (Chelate)
- ✓ Orthomolekular- & regenerative Mitochondrienmedizin
- ✓ Amerikanische Chiropraktik
- ✓ Ganzkörperhyperthermie
- ✓ Lasermedizin (LLLT / PRP)

⊕ Allgemeinmedizin & Schmerztherapie  
⊕ Kinderwunschbehandlung  
⊕ Integrative biologische Krebsmedizin

**fritz** dirk h. heilpraktiker

Taurogger Platz 25 • 64560 Riedstadt • Tel. 06158 / 2210 • [www.tcm-fritz.de](http://www.tcm-fritz.de)

# LUST AUF GENUSS



## BEERENSTARK

Die heimischen  
Superfrüchtchen  
sind mehr als eine  
Sommerdelikatesse



Foto: © sarsmis - stock.adobe.com

# BEERENSTARK

Die heimischen Superfrüchtchen sind mehr als eine Sommerdelikatesse

Auf den Märkten, den Feldern und in den Gärten leuchtet sie jetzt wieder, die Beerenpracht in ihren schönsten Rot-, Pink- und tiefen Violett-Tönen. Diese erntefrischen Köstlichkeiten sind aber nicht nur Gaumenfreude und Augenweide. Sie sind auch ausgesprochen gesund, sind wahre Energie-Pakete. Kein Wunder also, dass Erdbeeren, Himbeeren und Co nun wieder in aller Munde sind.

Frische Beeren aus heimischem Anbau können es getrost mit dem ebenfalls beliebten Superfood aus exotischen Ländern wie etwa den Goji-Beeren aufnehmen. Der Vorteil. Die farbenfrohen Power-Rundlinge wachsen direkt vor der Haustür, sind superfrisch und müssen nicht erst um den halben Erdball zum Konsumenten transportiert werden.

Doch worin liegt nun genau das Geheimnis der fruchtigen Kugeln, die sich so positiv auf unsere Gesundheit auswirken? Zunächst sind sie ein kompaktes Reservoir für Vitamine und Mineralien. Und sie enthalten jede Menge verdauungsfördernde Ballaststoffe.

Besonders wichtig aber ist die Wellness-Kraft der sekundären Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Flavonoide beziehungsweise Anthocyane, die den Beeren auch ihre intensive Farbe verleiht. Diese Substanzen, die nach dem Verzehr schnell in die Blutbahnen gelangen, bringen das Immunsystem in Schwung, stärken die Organfunktionen und wirken antibakteriell beziehungsweise entzündungshemmend. Studien haben herausgefunden, dass die biochemische Mixtur in den Fruchtpigmenten unter anderem auch das Nervensystem samt Muskelsteuerung und die grauen Zellen im Gehirn positiv beeinflusst. Täglich eine Portion Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren oder Brombeeren fördert also sowohl unser Denk- und Reaktionsvermögen als auch unsere Bewegungs- und Koordinationsfähigkeit.

Eine Wohltat sind die Antocyane auch für unsere Blutgefäße. Die Pflanzenstoffe tragen nämlich dazu bei, dass sich weniger gefährliche Ablagerungen an den Arterien-Innenwänden sammeln können. So wird Verengungen und nachlassender Elastizität entgegengewirkt, was wiederum eine optimale Durchblutung und Nährstoffversorgung fördert.

Die höchste Konzentration der gesunden Powersubstanzen findet sich natürlich in erntefrischen Früchten. Ihr Gehalt steigt mit dem Reifegrad. Dabei gilt es die beerigen Leckereien achtsam zu behandeln und sie möglichst schnell zu verzehren. Die fruchtigen Sensibelchen mögen nämlich weder lange Lagerung noch beengte Aufbewahrungsgefäße.

Wer die süßen Köstlichkeiten zeitnah verarbeiten oder einfrieren (nicht länger als sechs Monate) will, kann ebenfalls auf den vollen Wellness-Effekt zählen. Vorsicht gilt dagegen bei Erwärmung der Früchte: Werden Beeren nämlich erhitzt oder eingekocht – etwa für Kuchen oder Marmelade – gehen die wertvollen Inhaltsstoffe zum großen Teil verloren. Erhalten bleibt dann aber immerhin das Aroma der sommerlichen Delikatesse.

Was schließlich die Kaloriendichte betrifft, muss bei dem beerigen Superfood niemand befürchten, dass zu viel fruchtige Schlemmerei der Figur schadet. Trotz der Süße haben unsere heimischen Beeren nämlich relativ niedrige Brennwerte, so dass man die sonnengereiften Leckereien ohne schlechtes Gewissen genießen kann. Jeder sollte also die laufende Ernte-Saison, die bei manchen Sorten noch bis September geht, nutzen und dabei entweder auf Feldern, im Wald oder im Garten möglichst selbst Hand als Erdbeer-, Johannisbeer-, Himbeer-, Brombeer-, Stachelbeer- oder Blaubeer-Pflücker anlegen. Eine gute Alternative ist: Einfach zum Wochenmarkt, dem nächsten Bauernhofladen oder zu einem Supermarkt mit großem regionalen Produktangebot pilgern, um dort die beerenstarken und farbenfrohen Fitmacher einzukaufen – inklusive Frische- und Geschmacksgarantie.



# So gesund sind die populärsten heimischen Beerenarten

**Erdbeeren:** Unsere liebste Sommerfrucht, die es übrigens in hunderten verschiedenen Sortengibt, punktet nicht nur mit ihrem unvergleichlichen fruchtigen Aroma. Auch ihre inneren Werte sind erster Güte: So haben sie mehr Vitamin C zu bieten als Zitronen und enthalten viele B-Vitamine für die Nerven, beruhigende Folsäure, entschlackende Asparaginsäure und schließlich Salizylsäure, die Rheuma und Gicht entgegenwirken.

**Blaubeeren/Heidelbeeren:** Die dunklen Kügelchen sind ebenfalls Multitalente. Insbesondere ihre intensive Pigmentierung wirkt wie auch bei anderen Beeren Zellschädigungen entgegen.

Das beugt nicht nur Krebs vor, sondern bremst auch die Hautalterung aus, lindert Entzündungen, wirkt blutdruckregulierend und schützt die Gefäße. Ein weiterer enthaltender Farbstoff in Blaubeeren ist das Myrtillin, das das Wachstum von Krankheitserregern im Darm hemmt. Der hohe Anteil an Vitamin C und E stärkt außerdem das Immunsystem und unterstützt den Körper, freie Radikale abzuwehren. Viel Eisen kurbelt zusätzlich die Blutbildung an.

**Johannisbeeren:** Diese roten oder schwarzen Rispen-Minis sind mit ihrem extrem hohen Vitamin C Gehalt und der gebündelten Kraft der pigmentgebenden Anthocyan-Pflanzenstoffe wahre Immun-Turbos. Die Abwehrmechanismen des Organismus werden gestärkt, so dass Viren und Keime schlechte Karten haben.

**Brombeeren:** Neben denselben guten Eigenschaften, die auch ihre Beeren-Verwandtschaft auszeichnet, enthalten Brombeeren zusätzlich überdurchschnittlich viel Betacarotin. Davon profitiert neben den Schleimhäuten

insbesondere die Sehkraft, denn die Substanz wird im Körper – ähnlich wie bei Karotten – in das augenschützende Vitamin A umgewandelt.

**Himbeeren:** In dem zarten Fruchtfleisch steckt jede Menge Pektin. Dieser in den winzigen Kernchen enthaltene Ballaststoff fördert eine gute Verdauung. Zudem liefern Himbeeren viele für den Stoffwechsel unentbehrliche Mineralien wie Kalium, Eisen, Magnesium und Phosphor. Und schließlich helfen die Gerbstoffe und Säuren in den Beeren bei der Entgiftung der Leber.

**Stachelbeeren:** Sie gelten als regelrechter Schlankmacher, weil sie den Fettstoffwechsel und die Verdauung anregen. Der hohe Anteil von Silizium stärkt zudem Zell- und Gefäßwände stark und fördert die gesunde Struktur von Haaren und Nägeln.

Stachelbeere

Heidelbeere

Himbeere

Johannisbeere

Brombeere

Erdbeere

# Mönchshof Natur Radler ...



## Spargel-Ricotta-Quiche

... ist eine runde Sache, wenn Gäste kommen

Der Teig kann ruhig schon vorgebacken werden und muss nur noch fertig backen bis die Gäste kommen. Auf geht's!

### Zutaten

Für den Teig:  
250 g Mehl  
125 g Butter, (zimmerwarm)  
Salz  
1 Ei

Für den Belag:  
500 gr grüner Spargel  
2 El Olivenöl  
Salz, Zucker  
250 gr Ricotta  
3 Eier  
4 Stiele Kerbel  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Chili mild  
Muskatnuss  
75 gr Kirschtomaten

Für den Teig Mehl mit Butter, 1 Prise Salz und 1 Ei mit den Knethaken eines Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und in Klarsichtfolie gewickelt eine Stunde kalt stellen.

Vom Teig die Folie entfernen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Eine Tarte-Form (26 cm Ø) mit dem Teig auslegen – am Rand hochziehen und gut andrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und nochmals 30 Minuten kalt stellen.

Den Teigboden mit Backpapier auslegen und Hülsenfrüchte daraufschütten. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten Blindbacken – vorbacken. Form aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen.  
In der Zwischenzeit:

Grünen Spargel im unteren Drittel die eventuell holzigen Enden entfernen und die Stangen schräg in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Das Öl erhitzen und den Spargel darin leicht anbraten, mit Salz und Zucker würzen.

Nun die Ricotta mit den Eiern mixen und mit Salz, Pfeffer, etwas Chili und Muskatnuss kräftig würzen. Spargel auf dem Teigboden verteilen und mit Ricotta-Ei-Masse begießen, Tomaten halbieren und auf der Quiche verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad auf der mittleren Schiene) in 35-45 Minuten auf der untersten Schiene goldbraun backen. Quiche aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen und vor dem Servieren mit abgezupftem Kerbel bestreuen.

Am besten schmeckt die Quiche, wenn sie noch warm, aber nicht mehr heiß ist.

Guten Appetit





## Beerenkompott mit Panna Cotta

Italienische Genussmomente bestehen nicht nur aus Pizza und Pasta: Auch für himmlische Desserts ist das Stiefelland bekannt...

### Zutaten

Für die Panna-Cotta:

200 g Sahne  
1 EL Zucker  
1/2 Vanilleschote  
1 Blatt Gelatine, weiß  
2 EL Milch

Für das Kompott:

100 g Zucker  
100 ml Rotwein  
100 ml Holunderbeersaft  
200 g Himbeeren  
200 g Erdbeeren,  
200 g Johannisbeeren  
2 TL Speisestärke

Die Sahne in einen Topf geben, Zucker, Zimtstange und aufgeschlitzte Vanilleschote dazugeben und 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Die Gelatine in der Milch einweichen. Die Sahne aus dem Kühlschrank nehmen und langsam unter Rühren erhitzen. Die Sahne 10 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Die Vanilleschote und die Zimtstange aus der Sahne nehmen. Die Gelatine leicht aus-

drücken und in der Sahne unter Rühren auflösen.

Die Sahne in die Förmchen gießen und über Nacht kühl stellen. Vor dem Servieren die Panna Cotta auf Teller stürzen und mit dem lauwarmen Beerenkompott und mit den Minzeblättchen anrichten und servieren.

Den Zucker in einem Topf leicht karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein, Holunderbeersaft und 50 ml Wasser auffüllen und auf die Hälfte einkochen lassen.

Die gemischten Beeren verlesen und, falls nötig, putzen, kurz waschen und gut abtropfen lassen. 1/3 der Beeren in die eingekochte Weinmischung geben und kurz aufkochen.

Anschließend die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Weinmischung damit binden – ca. 30 Sekunden kochen lassen.

Die restlichen Beeren dazugeben und noch einmal kurz aufkochen. Das Kompott etwas abkühlen lassen und mit der Panna Cotta servieren.



Foto: ©sarsmis – stock.adobe.com

# ... jetzt auch alkoholfrei!



www.mönchshof.de

**Mönchshof**

Echte  
BrauSpezialitäten

# DER SOMMER IM GLAS

Leckere Smoothies lassen sich schnell und einfach selber zubereiten



Foto: dj/d/Emil die Flasche/Adobe Stock/Heizla

## Kalorienarme Gemüsesmoothies

Auch grünes Gemüse wie Gurken, Tomaten, Kohlrabi, Spinat oder Avocado lässt sich gut zu erfrischenden Drinks verarbeiten. Gemüsesmoothies enthalten weniger Zucker und damit auch weniger Kalorien als ihre fruchtigen Kollegen. Lecker schmeckt beispielsweise ein Grüner Smoothie mit Koriandergrün, Frühlingszwiebeln, Avocado, Limettensaft sowie Kefir und Joghurt. Etwas Wasabi-Paste sorgt hier für das gewisse Extra.

*Ob mit Beeren, Bananen, Spinat oder Avocado: Smoothies schmecken köstlich, sind schnell gemacht und gesund.*

(djd). Ob mit Beeren, Bananen, Spinat oder Avocado: Smoothies schmecken köstlich, sind schnell gemacht und gesund. Die pürierten Frucht- und Gemüsecocktails strotzen vor Vitaminen und Ballaststoffen und versorgen den Körper mit gesunder Energie. Das fruchtige Getränk ist inzwischen in fast jedem Supermarktregal zu finden. Doch oft enthalten fertige Smoothies sehr viel Extra-Zucker oder künstliche Zusatzstoffe. Besser ist es daher, diese selbst zuzubereiten. Gerade im Sommer, wenn es Obst und Gemüse in Hülle und Fülle gibt, kann man verschiedenste Rezepte ausprobieren.

### Leichter Sommergenuss mit Melone und Beeren

Die Zubereitung ist einfach. Die ausgesuchten Zutaten kommen der Reihe nach in

einen Mixer oder werden mit einem Stabmixer in einem hohen Becher püriert. Für den leichten Sommergenuss kann man beispielsweise eine viertel Wassermelone in kleine Stücke schneiden und mit 150 Gramm Himbeeren sowie einigen Minzblättern pürieren. Cremiger und auch sättigender ist ein Erdbeersmoothie mit Joghurt. Für zwei Gläser 250 Gramm Erdbeeren mit einer Banane, zwei Esslöffeln Zitronensaft, zwei Esslöffeln Joghurt, 100 Milliliter Apfelsaft und ein paar Eiswürfeln mixen.

### In einer Glasflasche bleiben die Smoothies frisch

Trinkt man die Smoothies nicht gleich, kann man sie in einer Glasflasche wie der Emil-Weithals-Trinkflasche gut aufbewahren oder mitnehmen. Während sich in

Plastikflaschen der Geschmack des Inhalts verändern kann, sind Glasflaschen geschmacksneutral. In die extra große Trinköffnung lassen sich die cremigen Smoothies leicht einfüllen. Ein schützender und isolierender Thermobecher rund um die spülmaschinenfeste Flasche sorgt dafür, dass der Inhalt kühl und frisch bleibt – und vor Licht geschützt ist. Perfekt, damit die Vitamine im Getränk erhalten bleiben. Bestellmöglichkeiten sowie weitere Rezepttipps für Smoothies gibt es unter [www.emil-die-flasche.de](http://www.emil-die-flasche.de).



## WERKSVERKAUF KUCHEN UND TORTEN



Sortiment mit über 150 Artikeln [Kuchen, Torten, Desserts]



Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8.30–19.00 Uhr, Sa. 8.30–14.00 Uhr  
Wasserweg 39 64521 Groß-Gerau Kostenlose Kundenparkplätze vor dem Werksverkauf!

[www.erlenbacher.de](http://www.erlenbacher.de)

### RABATT-COUPON

**10€**

ab 50€ Einkaufswert

**5€**

ab 30€ Einkaufswert

(einmalig gültig bis 31.08.2019)  
Nicht mit anderen Rabatten  
und Treuekarten kombinierbar.  
LL

### RABATT-COUPON

**Doppelte Treuepunkte**

(einmalig gültig bis 31.08.2019)  
Nicht mit anderen Rabatten  
und Treuekarten kombinierbar.

LL

# WOHNKULTUR

## OUTDOOR LIVING

Entspannte Sommerzeit  
im grünen Wohnparadies

## VOM SCHANDFLECK ZUR GEFEIERTEN FELSENSTADT

Das süditalienische Matera  
ist Europäische  
Kulturhauptstadt 2019





# OUTDOOR-LIVING

Entspannte Sommerzeit im grünen Wohnparadies

Die Vögel zwitschern, die Sonne scheint und ein laues Lüftchen macht das Sommergefühl perfekt. Also nichts wie raus an die frische Luft! Jetzt hält es niemand mehr im Haus. Der Lieblingsplatz fürs ‚Seele-bau-meln-lassen‘ und Entspannen heißt für die meisten jetzt Terrasse, Balkon oder Garten. Doch damit ist schon lange nicht mehr der Waschbeton-Boden-Freisitz mit einer eher nüchternen Plastik-Sitzgruppe ge-

meint, deren wichtigste Vorzüge es waren, pflegeleicht, abwaschbar und stapelbar zu sein. Heute genießen wir den Sommer lieber in unseren Frischluft-Lounges mit großzügig designten Liege- und Sitzlandschaften, die Gemütlichkeit und Charme ausstrahlen. Der Freisitz hat sich in ein komfortables, grünes Wohnzimmer verwandelt.

Wie groß die Lust am mediterranen Leben vor der Haustür ist, wird vor allem beim Besuch im Fachhandel deutlich. Hier fristet mobiliare Outdoor-Ausstattung kein saisonales Nischendasein mehr. Die Produktpalette ist heute fast so vielfältig wie für Indoor-Wohnräume. Und auch die Ausstattungen unterscheiden sich in Form und Qualität kaum mehr voneinander.

Das heißt: Beim liebevoll gestalteten ‚grünen Salon‘ muss auf nichts verzichtet werden. Dabei steht vor allem wohnlicher Komfort – sei es im puristischen Bauhaus-Style, im Shabby-Vintage-Look oder im exotischen Ethno-Orient-Design – hoch

im Kurs. So sorgen hochwertige Bodenbeläge wie Keramiken oder Holzdielen genauso wie spezielle witterungsbeständige Teppiche, Beistelltischchen, Stehleuchten oder stylische Polstergarnituren samt üppigem Kissenortiment für behagliches Livingroom-Feeling.

Wohn- und Gartenexperten sehen hinter dem weit verbreiteten Bedürfnis, es sich in einer zunehmend als unüberschaubar, unverbundlich und unsicher wahrgenommenen Welt in dem eigenen Refugium ‚schön‘ und gemütlich zu machen, die wachsende Sehnsucht der Menschen nach privaten Wohlfühl-Oasen und Rückzugsräumen: Experten nennen dieses Phänomen ‚Social Cocooning‘. In Skandinavien charakterisiert der Begriff ‚Hygge‘ ein ähnliches wohliges Lebensgefühl, das für Entspannung und Entschleunigung in heimeliger Atmosphäre steht und dass man am besten in Gesellschaft von Freunden und Familien genießt. Die neue ‚Lagerfeuer-Mentalität‘ in wohnlichem Ambiente – gleich ob drinnen oder draußen – hat jedoch nichts mit nostalgischer Pfadfinder-Romantik oder Rückwärtsgewandtheit zu tun. Im Gegenteil: Das ‚grüne Wohnzimmer 2.0‘ bietet unter freiem Himmel allen Komfort, den es auch innerhalb der eigenen vier Wände gibt – technische Optionen inklusive. So lassen sich zum Beispiel mobile Sonnensegel und High-Tech-Pergolen problemlos mit dem



Smartphone dirigieren, genauso wie auf diese Weise raffinierte LED-Lichtkonzepte Terrasse und Garten in eine reizvolle Kulisse verwandeln können.

Doch was wäre gemütliches Entspannen und Beisammensein in einem atmosphärisch perfekt abgestimmten Outdoor-Wohnambiente ohne gutes Essen? So avanciert Kochen unter freiem Himmel immer mehr zur sommerlichen Lieblingsbeschäftigung – und damit ist nicht gemeint, einfach nur mal schnell ein paar Bratwürste auf den Grill zu schmeißen. Heute werden in eigens installierten Outdoor-Küchen – gleich ob in rustikaler Selbstbauweise oder in luxuriöser Design-Variante eines spezialisierten Herstellers – ganze Menüs gezaubert, ohne dass dafür ständig ins Haus gependelt werden muss. Solche Frei-

luft-Kochstätten, aus witterungsbeständigen Materialien wie Edelstahl, Beton, Klinker, oder Hartholz haben sich mittlerweile zum Prestigeobjekt entwickelt. Oft flankiert von einem Esstisch in XL-Format ist es ein zentraler Treffpunkt mit mediterranem Flair, an dem Gäste – am besten noch mit Gemüse und Obst aus dem eigenen Anbau vom Beet nebenan – bequem bewirtet werden können. Dafür sorgen unter anderem im Kochblock integrierte Spülen und Aufbewahrungsmöglichkeiten, ein voluminöser Kühlschrank sowie entsprechend stilvolle Überdachungen, die das kulinarische Sommerfeeling auch bei Regen nicht stören.

Outdoor-Living ist also mehr als nur die jahreszeitliche Verlagerung des Wohnens vor die Haustür: Es ist mithilfe von wertigem Mobiliar und Accessoires die Ver-



wandlung von Garten, Terrasse und Balkon in einen individuellen Sehnsuchtsort mit allem, was das Herz begehrt. Es geht letztendlich um eine heimelige Geborgenheit in einer liebevoll gestalteten, sommerlichen Privat-Oase.... die man übrigens auch auf dem kleinsten Freisitz in der Großstadtwohnung für wenig Geld mit etwas Kreativität erschaffen kann.

Nicola Wilbrand-Donzelli

## Termine



Eine Großportion Expertise im Gepäck, treffen Sie 2019 bei Pötz Raumgestaltung auf die kreativsten Köpfe der Textilen Inneneinrichtung. Mitunter Jahrzehnte im Markt, teilen Fachleute exklusiv ihre Erfahrungen und vermitteln fachspezifisches Knowhow.

**DONNERSTAG // 29.08.2019 // 17:00 – ca. 19:30 UHR**  
**Kvadrat – Möbelbezugsstoffe + Teppiche + Akustische Elemente**

**DONNERSTAG // 28.11.2019 // 17:00 – ca. 19:30 UHR**  
**Zimmer & Rohde – Von der Idee, der Herkunft des Materials über die Herstellungsprozesse zur Kollektion**



**HÖCHSTE QUALITÄT**  
 seit 1967



Stoffe · Dekorationssysteme  
 Bodenbeläge · Teppiche  
 Sonnenschutz · Insektenschutz  
 Polstern

Roßdörfer Platz · Darmstadt  
 Tel: 06151-47 909  
[www.poetz-raumgestaltung.de](http://www.poetz-raumgestaltung.de)

*Entspannt schlafen - himmlisch träumen*



**RELAX 2000**

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben:

- Leben
- Schlaf
- Bewegung
- Ernährung

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

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

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

## ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

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

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

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

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



## WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

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

le Bewegungsfreiheit bei höchster Funktionalität zu erleben.

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

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

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

Gebäudetechnik Schweitzer  
Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim  
Tel: 0800 6320555



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

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

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

**GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER**  
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

# GESTALTUNGSSPIEL MIT FLIESEN

Neue Designs bringen Wohnstil ins Bad



Foto: djd/Deutsche-Fliese.de/Steuler

gen Oberflächenstrukturen und Farben findet sich die passende Fliese für jeden Stil.

## Prägendes Element der Badgestaltung: Fliesen bestimmen das Raumambiente

„Fliesen prägen als Wand- und Bodengestaltung die Atmosphäre eines Badezimmers wesentlich“, erläutert Jens Fellhauer vom Bundesverband Keramische Fliesen e.V. (BKF). Aus diesem Grund sei es unter gestalterischen Aspekten sinnvoll, zunächst die Wunschfliesen auszuwählen und erst im zweiten Schritt die passenden Armaturen, Sanitärelemente und das Mobiliar. „Nur circa zehn Prozent der Materialkosten einer Badsanierung entfallen auf Fliesen – während sie als fest eingebautes Bauteil vergleichsweise schwer austauschbar sind.“ Deshalb rate man Bauherren, ihre Wahl nicht anhand des Preises zu treffen, sondern ganz gezielt ein Produkt zu wählen, das optisch und qualitativ überzeugt. „Es soll ja anschließend viele Jahre lang gefallen“, so Fellhauer weiter.

## Interessante Kombinationen: Mini-Mosaik und XXL-Fliesen

Interessante Gestaltungsideen ergeben sich aus der Kombination kleiner Mosaikfliesen oder Riegelformaten mit großformatigen Wandfliesen. Denn damit lassen sich Wand-



Zeitloses Fliesendesign, kombiniert mit natürlichen Materialien wie Holz oder Naturputzen, schafft ein Bad zum Wohlfühlen jenseits kurzlebiger Trends.

flächen auf spannende Weise gestalten. Lebendige Akzente an der Wand erzielt auch der Einsatz von Schnittdekoren, mit denen zum Beispiel der Waschplatz gestalterisch hervorgehoben werden kann. Außerdem lassen sich mit querformatigen Fliesen Flächen optisch weiten und Räume vergrößern – im Gegensatz zur „fugenlosen“ Gestaltung. Unter [www.deutsche-fliese.de](http://www.deutsche-fliese.de) gibt es viele Tipps, Einrichtungsideen und Inspirationen zur Gestaltung von Bädern und Wohnräumen mit keramischen Fliesen.

## Moderne Badarchitektur: Fliese und Naturputz

In der Vergangenheit wurden Bäder oft teilhoch gefliest. Diese Variante findet man heute eher selten, da sie das Bad optisch verkleinern kann. Im Trend liegt eher die Kombination verschiedener Materialien. So

können zum Beispiel die Wände von Duschbereich und Waschplatz raumhoch gefliest werden, während dann eine gegenüberliegende Wand ohne einen Funktionsbereich mit einem Naturputz versehen wird. In Kombination mit Ablagen und Badmöbeln aus Holz oder in Holzoptik ergibt sich ein Bad mit Wohlfühlcharakter.

## KOMPETENZ UND QUALITÄT BEI FLIESEN UND BAD



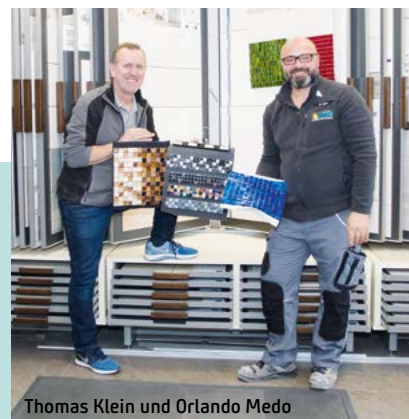
vielfältige  
Gestaltungsvarianten  
für ein elegantes  
Ambiente, das zu  
Ihnen passt.

Thomas Klein und Orlando Medo führen das Griesheimer Traditionsunternehmen Fliesen Karch. Thomas Klein gehört dabei als Urgestein dazu. Er hat in dem Betrieb zunächst gelernt, arbeitete dann im Betrieb und übernahm ihn zusammen mit Orlando Medo im Jahr 2004.

Sieben Mitarbeiter beschäftigt das inhabergeführte Familienunternehmen. Schwerpunkte der Kompetenz sind Fliesenarbeiten für Bäder, Wohnräume, Terrassen, Treppen, Küchen und Naturstein-

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

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



Thomas Klein und Orlando Medo



Fliesen Karch GmbH  
Pfützenstraße 73 · 64347 Griesheim  
Tel. (06155) 3991  
[fliesen-karch@gmx.de](mailto:fliesen-karch@gmx.de)  
[www.fliesen-karch.de](http://www.fliesen-karch.de)

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

# Kleine Bäder

## Barrierefrei!

ohne auf Komfort zu verzichten.

Besuchen  
Sie uns!



# Einladung

## Hausmesse

Samstag, 13. April

10:00 bis 15:00 Uhr

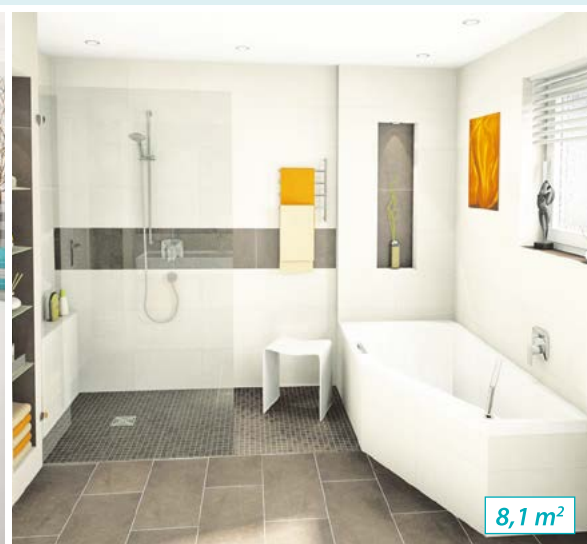
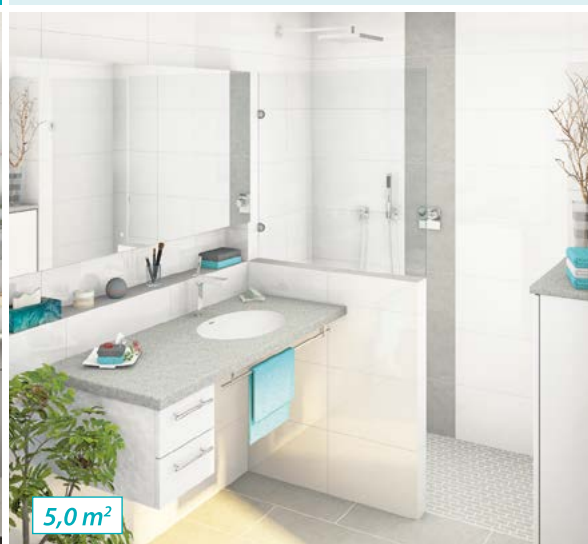
Erleben Sie  
kleine Bäder

### VORHER - NACHHER!

- Außergewöhnliche Vielfalt
- Individuelle Gestaltung
- Einzigartige Renovierungs-Konzepte für anspruchsvolle Kunden 50<sup>plus</sup>



So einzigartig können kleine Bäder sein!



# IHR ZUKUNFTSSICHERES BETT VON KIRCHNER

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

## Funktionalität

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

## Funk-Fernbedienung

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

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

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

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

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

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



# SCHLUSS MIT SCHLAFSTÖRUNGEN

Schlafräuber erkennen und vermeiden

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

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

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

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

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

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

www.matratzenwelt.net

## Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



### Unser Service für Sie:

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



KOHLPAINTNER'S  
**Betten- und Matratzenwelt**

**Waldstraße 55 · Groß-Zimmern**

Tel: (0 60 71) 4 28 25 · [www.matratzenwelt.net](http://www.matratzenwelt.net)

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



## Garten-Neuheit

### Endless Summer-Love

Hortensien verzaubern mit einer Fülle an verschiedenen Blütenformen und -farben. Neben den klassischen Bauernhortensien, Rispen- und Ballhortensien zählt die Endless Summer zu den beliebtesten Sorten im Garten. Sie ist ein besonders prachtvoller Dauerblüher den ganzen Sommer über und das bereits ab dem ersten Jahr.

Möglich wird diese Besonderheit durch die Fähigkeit der Pflanze, bereits an frischen Trieben Blüten auszubilden.

Jetzt bekommt die Endless Summer Gartenhortensie Nachwuchs: Endless Summer Love.

Die Garten-Neuheit bereitet dem langen Sehnen der Endless-Summer-Fans eine zauberhafte Überraschung.

Mit ihren knalligen, himbeerroten Blüten, ihrem insgesamt kompakteren und zarteren Wuchs kann sie jedes halbschattige Plätzchen charmant in Szene setzen.



### Parkgärtnerei im Loss

Klappacher Str. 122-124 · Telefon 06151 - 601 33 22

Öffnungszeiten:

Ab Anfang März bis Mitte November

Dienstag bis Freitag von 9.00 – 18.00 Uhr und

Samstags 9.00 – 14.00 Uhr

Montags geschlossen

[www.Parkgaertnerei-im-Loss.de](http://www.Parkgaertnerei-im-Loss.de)

# HORTENSIEN ZUM VERLIEBEN

Die neuen Stars im grünen Wohnzimmer



Foto: djd/www.hortensie-endless-summer.de

*Die himbeerrote Neuzüchtung wächst etwas kompakter, sodass sie für die Kübelpflanzung besonders geeignet ist.*



(djd). Seit einigen Jahren erleben Hortensien ein Comeback. Ähnlich wie die Orchideen die Fensterbänke in deutschen Wohnzimmern erobert haben, sind Hortensien zu den neuen Stars im grünen Wohnzimmer geworden. Selbst Stadtbewohner können sich dem ländlichen Charme der romantischen Gehölze kaum entziehen, denn sie können auch problemlos im Kübel für Balkon oder Dachterrasse gepflanzt werden. Außerdem passen sie mit ihrer schlichten Eleganz zu fast jedem Gartenstil – egal ob puristisch minimalistisch, modern-ländlich, mediterran oder nordisch.

### Besondere Sorten blühen am alten und neuen Holz

Jedes Jahr kommen neue Züchtungen auf den Markt – doch nur wenige Sorten blühen, wie zum Beispiel die Endless Summer Hortensien, garantiert jedes Jahr. Da sie die besondere Fähigkeit vorweisen können, sowohl an den Trieben des Vorjahres, als auch an neuen Trieben immer wieder neue Knospen zu bilden, blühen sie im Durchschnitt zehn bis zwölf Wochen länger als herkömmliche Hydrangea. Dank

ihrer enormen Frosthärte gedeihen sie sogar in Skandinavien und erfreuen auch in kalten Regionen zuverlässig jedes Jahr mit ihrer Blütenpracht. Alle Hortensien lieben sonnige bis halbschattige Standorte. Dabei ist es wichtig, die Pflanzen immer ausreichend zu bewässern, weil über die großen Blattflächen bei sommerlichen Temperaturen schnell größere Wassermengen verdunsten können. Mehr Pflanz- und Pflegetipps gibt es unter [www.hortensie-endless-summer.de](http://www.hortensie-endless-summer.de).

### Himbeerrote Neuzüchtung

Mit einem verführerischen Himbeerrot, das an einen Kussmund erinnert, kommt jetzt die neue Sorte „Summer Love“ – ein leuchtender Farbtupfer für das Gartenbeet. Genau wie ihre Geschwister blüht sie den ganzen Sommer, wächst aber etwas kompakter, sodass sie für die Kübelpflanzung besonders geeignet ist.



## MESSE „GARTENWELTEN & IMMO“

Am 15. und 16. Juni im Schloss Dornberg – Groß-Gerau

Die „Gartenwelten & Immo“ bietet spannende Themenwelten rund um Gärten, Immobilien und LebensLust.

Aussteller aus ganz Deutschland präsentieren erstmals in dem historischen Ambiente Ihre innovativen Produkte und tauchen mit den Besuchern in die Welt der Gärten und Immobilien ein. Die Messe bietet ein farbenfrohes, hochwertiges Sortiment und gibt nützliche Tipps und Ideen. Doch es werden nicht nur Fragen zu Pflanzen und Immobilien beantwortet. Auch originelle Gartenaccessoires sowie exklusive Möbel,

ausgefallene Hüte und Schmuck werden von verschiedenen Ausstellern präsentiert. Dazu gesellen sich Experten für den Garten- und Landschaftsbau, der Immobilienwirtschaft sowie einige Anbieter allerlei kulinarischer Köstlichkeiten. Das ideale Ausflugsziel am Wochenende!

Die Öffnungszeiten sind am Samstag von 10 bis 18 Uhr und am Sonntag von 11 bis 18 Uhr. Die Tageskarte kostet an beiden Tagen jeweils 5,- Euro. Für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre ist der Eintritt frei!

## TEILNEHMER „GARTENWELTEN & IMMO“ IM SCHLOSS DORNBERG (STAND 29.05.2019)

Arjuna-Versand & Bio Feinkost

Arkin Link – Handmade Schmuck

AufalleFelle Jörg Gienapp – Schaffelle, Wolljacken

Boldizar Obstbrand GmbH – Edelbrände, Gin, Whiskey

Bounours – Patisserie

Buchhandlung Frau Bietle/Riedle – Gartenbüchern

Bürsten Baumgärtner – Bürsten

Germex Garden Ltd. – Decko, Regenschirme, Wespenschreck

Confiserie von Fischke – Kuchen, Torten und Kaffee

Cottage Garden – alles rund um den Garten

Diefenbach – Alarmanlage save 4 u

Engel & Völkers Groß-Gerau, Claus Jousten Immobilien e.K.

Farah GmbH – Olivenholz- und Arganölprodukte,

Aleppo-Seifen

Feine Schätzchen Shop – Antiquitäten mit Pflanzen und Tieren

Feinkost Luise – Mini Käselaibe vom Bauernhof

Formaflori GmbH – Livestyle, Naturschmuck, Vintage-Uhr, Deko

Gartenbau Winkler GbR

Gärtnerei Grünewald – Beet Balkonpflanzen, Ampeln, Keramik

Gilbert Gartengestaltung

Hitradio FFH

IQ-Idea – Gleichgewichts-Armbänder

Ittertall Alpakas – Alpaka Produkte

J. Brückmann OHG Omnibusbetrieb – Busreisen

Karfunkel – Edelsteinschleiferei

Kubach Speisepilze

Kurt Fischer – Provenceale Tischdecken, Lavendelöl, Blüten, Naturseife aus Frankreich

Liebert + Ohm Gbr – Elsässer Flammkuchen und Getränke

MB Wein & Champagner

Monika Ruhl – Leinentasche

Natürlich Kunst! – Olivenholz für die Küche

Naturschutzbund GG

Oasis – Edelstahl für Garten, Gartenkeramik

Peter Pracher – Flexibler Gartenschlauch

Radio harmony

Regionalpark Rhein-Main GmbH

Rhein-Main-Verlags GmbH

Ried-Sonnenschirme & Pavillons – Gartenbauer

Schäfererei Hermann Dingeldey – Alles vom Lamm, Pommes, Getränke

Schaar Andreas - Xantara Handelsvertreter – Naturprodukte für Mensch und Tier

Schatzinsel – Umweltbildungszentrum Kühkopf

Staudengärtnerei Eidmann

UDVM GmbH – Bücher

[www.made-in-suedhessen.de/messen](http://www.made-in-suedhessen.de/messen)

**Gartenwelten  
& Immo**

**Groß-Gerau**  
im Schloss Dornberg  
**15./16. Juni 2019**

Guudel!

**Samstag 10 – 19 Uhr**  
**Sonntag 10 – 18 Uhr**  
Tageskarte 5,- € – Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre frei

**MADE IN SÜDHESSSEN**

**fadel**  
Leidenschaft für Hessen!

**RADIO HARMONY**

**kultur**  
NACHRICHTEN

**LEBENS LUST**



# VOM SCHANDFLECK ZUR GEFEIERTEN FELSENSTADT

Das süditalienische Matera ist Europäische Kulturhauptstadt 2019

Malerisch, schroff und archaisch. Das ist Matera – die süditalienische 60.000-Einwohner-Gemeinde in der strukturschwachen Region Basilikata am nordwestlichen Ende des ‚Stiefelabsatzes‘. Für viele war sie lange ein Ort, an dem sich Besucher nicht gerne aufhielten. Zu schlecht war jahrzehntelang das Image der pittoresken Stadt, die vor allem durch ihre zahllosen Wohnhöhlen bekannt ist. Erst 1993, als Matera Teil des UNESCO Weltkulturerbes wurde, wandelte sich das Bild und die einmaligen architektonischen Besonderheiten des Ortes wurden endlich offiziell gewürdigt. Und seit diesem Jahr darf sich die Stadt zusammen mit Plowdiw in Bulgarien sogar als aktuelle Europäische Kulturhauptstadt präsentieren.

‚Schuld‘ an dem einst schlechten Ruf Materas, deren Altstadtviertel so imposant in hellgrauer Monochromie über einem steilen, karstigen Canyon thront, ist eigentlich der bekannte Schriftsteller und Arzt

Carlo Levi, den es nach Ende des Zweiten Weltkrieg für 18 Monate in die Region verschlug. Die Eindrücke, die er dort sammelte, verewigte er schließlich in seinem autobiographischen Roman „Christus kam nur bis Eboli“. Hier beschreibt er unter anderem die ärmlichen Lebensverhältnisse in der Stadt und erzählt, dass viele Menschen in Höhlen lebten ohne Tageslicht, ohne Strom und fließendes Wasser.

So brannte sich das Bild vom kargen süditalienischen Nachkriegselend in einer Stadt mit hoher Kindersterblichkeit und grassierender Malaria ein. Als ‚Vergogna Nazionale‘, die Schande Italiens, bezeichneten Politiker damals die rund 3000 unterirdischen Behausungen Materas, aus denen die Bewohner schließlich vertrieben und in neuen Sozialbauten außerhalb angesiedelt wurden. Das einzigartige Stadtbild mit seinen labyrinthisch angelegten Felsenhöhlen – im italienischen ‚Sassi‘ (Steine) genannt – zusammen mit



In Matera wird demnächst übrigens auch wieder eine prominente Kinoproduktion zu Gast sein: Die Stadt übernimmt dann die Rolle einer großartigen Kulisse für den Prolog des neuen James Bond Film mit Daniel Craig

freskenverzierten Grottenkirchen, archaischen Gebäude-Ensembles, winzigen Gassen und dem komplexen historischen Zisternensystem wurden dabei zur Nebensache.

So führte die unvergleichliche Tuffsteinstadt bis in die 90er Jahre gewissermaßen ein Schattendasein. Erst der Titel UNESCO Weltkulturerbe 1993 und das Interesse der Filmindustrie, die Matera etwa für ‚Die Passion Christi‘ von Mel Gibson als biblisch historische Kulisse nutzte, rückte den Ort wieder ins öffentliche Interesse. Er reihte sich nun ein in die lange Liste italienischer Kunstdenkmäler. Seitdem kommen immer mehr Touristen. Vor allem dieses Jahr dürfte die Stadt neue Besucherrekorde erleben, denn Matera präsentiert sich als Europäische Kulturhauptstadt 2019.

Besucher, die diesen Anlass mitfeiern wollen und Matera auf ihrer Reiseroute gesetzt haben, sollten bei Erkundung des dicht bebauten, von Höhlen zergliederten Plateauberges allerdings gut zu Fuß sein, einen ausgeprägten Orientierungssinn haben und Entdeckergeist mitbringen. Ein strukturiertes, durchgeplantes Stadtbild darf man nämlich nicht erwarten. Matera ist beim wahrsten Sinne des Wortes im Laufe der Zeit Ebene für Ebene gewachsen, denn seit mehr als zehntausend Jahren leben hier durchgängig Menschen. In der Antike siedelten sich in der Höhlensstadt, die vor allem vor Feinden perfekten Schutz bot, zunächst die Griechen an. Es folgten Römer, Langobarden, Byzantiner, Sarazenen und Normannen.

Im Laufe der Jahrhunderte ist so ein vielschichtiges, steinernes Puzzle entstanden: Ein faszinierendes, verschachteltes Über-

und Untereinander von Häusern, Wegen und Höhlenbehausungen. Das Dach der einen Wohnung ist der Boden einer anderen. Überall öffnen sich hinter Mauern, Stufen und Treppen tief verwinkelte Gänge, die scheinbar ins Leere führen. Dieses dreidimensionale Auf-und-Ab-Innenleben des Ortes wirkt dadurch fast unreal. Es ist eine beeindruckende Szenerie, die ihr uraltes Antlitz fast makellos bewahrt hat – eine von Menschenhand erschaffene vierteilige Steininsel mehrere hundert Meter über der Schlucht des Gravina-Flusses.

Die ‚Materani‘, die Einwohner der Stadt, freuen sich über die zunehmende Popularität und Strahlkraft ihrer Heimat, von der übrigens auch das gesamte Umland profitiert. Mit EU-Fördermaßnahmen wird hier jetzt vor allem ein sanfter qualitätsorientierter Tourismus propagiert, der Reisende anspricht, die sich wirklich Zeit nehmen wollen, den unverfälschten Charakter Materas und deren lange Stadtgeschichte zu ergründen. Zu dieser Philosophie passen auch die behutsamen architektonischen Veränderungen und Sanierungen der letzten Jahre, die das ursprüngliche Wesen des städtischen Gesamtkunstwerkes nicht antasten.

So können heute Besucher, die hier entsprechend des Fremdenverkehrskonzepts als ‚Mitbewohner auf Zeit‘ willkommen geheißen werden, eintauchen in die gemauerte Ewigkeit der Stadt und hautnah daran teilhaben: In kleinen, luxuriösen Höhlenhotels kann dann zum Beispiel genächtigt, in unterirdischen Restaurants diniert oder in zu Spas ausgebauten Zisternen entspannt werden. Und draußen – oberhalb der labyrinthartigen Unterwelt lässt sich die einzigartige Atmosphäre der außergewöhnlichen Kulturhauptstadt am besten auf einem der zahlreichen Plätzchen, auf malerischen Treppen-Gässchen oder auf den renovierten Tuffsteinterrassen genießen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

**Brückmann Reisen**

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



## Sommer-Feeling!

**Urlaub am Gardasee nur 599,00 €**

23.06. - 29.06.19 / 7 Tage

6x Ü/HP im 4\* Tonelli Hotel in Nago

Ausflugsprogramm, Grappa-Verkostung, Weinprobe, Schifffahrt, Tanzabend mit Livemusik

**Weitere Informationen, Beratung und Buchung**  
in unserem Büro



**Pfungstädter Str. 176-180 | 64297 Darmstadt**  
**Telefon 0 61 51 / 5 52 71 | [info@brueckmann-reisen.de](mailto:info@brueckmann-reisen.de)**  
**[www.brueckmann-reisen.de](http://www.brueckmann-reisen.de)**

# HIGHLIGHT IM JUNI: ODENWALD COUNTRY FAIR

Die stilvolle Gartenmesse im Englischen Garten zu Eulbach hat sich inzwischen zu einem besonderen Highlight in der Reihe der Veranstaltungen im Odenwald entwickelt. Auch im 10. Veranstaltungsjahr wer-

den wieder über 200 Aussteller vertreten sein. Die Odenwald Country Fair präsentiert mit exklusiven Ausstellern Schönes, Stilvolles, Nützliches, Blühendes und Zweck-

mäßiges für Garten, Haus und Hof sowie für das ganz persönliche Wohlbefinden. Kulinarische Köstlichkeiten aus Nah und Fern, Kunsthandwerk, diverse Mitmachaktionen und ein abwechslungsreiches Begleitprogramm bereichern die Veranstaltung.

Alle Informationen zur Veranstaltung finden Sie unter [www.odenwald-country-fair.de](http://www.odenwald-country-fair.de)

## Öffnungszeiten:

20. bis 23. Juni 2019  
(Fronleichnam)  
Donnerstag – Sonntag täglich von  
10:00 Uhr bis 19:00 Uhr

## Eintritt:

Erwachsene 10,- Euro  
Ermäßigt 8,- Euro  
(Rentner/Studenten/Schüler/Begleitpersonen Schwerbehinderte)  
Schwerbehinderte: 3,- Euro  
Kinder bis 14 Jahre frei.  
Hunde an der Leine willkommen.

Kostenlose Parkplätze, kostenloser  
Busverkehr ab Michelstadt  
Kontakt: Gräflische Rentkammer,  
Marktplatz 11, 64711 Erbach  
Telefon: 06062 – 95 92 22  
[www.odenwald-country-fair.de](http://www.odenwald-country-fair.de)

Verbilligte Eintrittskarten können  
unter [www.odenwald-country-fair.de](http://www.odenwald-country-fair.de)  
ab dem 01.04.2019 erworben werden.  
Das Team der Odenwald Country Fair  
freut sich auf Ihren Besuch.

## 10. Odenwald Country Fair

im Englischen Garten zu Eulbach B47 bei Michelstadt/Odw.

20.06. – 23.06.2019

### Lifestyle- und Gartenmesse

Über 200 Aussteller präsentieren alles für Haus, Hof und Garten, Pflanzen, Kunst, Kräuter, Accessoires u. kulinarische Spezialitäten

Täglich Programm mit Live-Musik, Vorführungen u.v.m.

Eintritt 10,- Euro - ermäßigt 8,- Euro - Parkplätze kostenlos

[www.odenwald-country-fair.de](http://www.odenwald-country-fair.de)

ÖPNV-Sonderverkehr ab Michelstadt

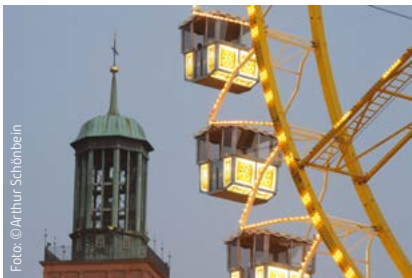
Info [www.odenwaldmobil.de](http://www.odenwaldmobil.de)



## DAS VIELFÄLTIGSTE INNEN-STADTFEST DEUTSCHLANDS

69. Darmstädter Heinerfest vom 4. – 8. Juli 2019

Eintritt frei



„Kommt alle!“ Dieser Aufforderung folgen jedes Jahr mehrere hunderttausend Besucher aus Nah und Fern, um sich dem fröhlichen Treiben in der Innenstadt Darmstadts rund um das Residenzschloss hinzugeben. Jeder ist willkommen bei den 170 kostenlosen Kulturveranstaltungen. Ein attraktives Heinerfest-Ticket bringt die Menschen schnell und preisgünstig zum Festgelände, wo Kultur, Karussells und Kulinarisches aus aller Welt locken.

Mehr als 200 Schausteller aus der ganzen Bundesrepublik reisen mit den neuesten Fahrgeschäften an. Selbstverständlich gibt es auch ein zünftiges Festzelt mit großem Biergarten auf dem Karolinenplatz. Aber auch Vegetarier und Veganer kommen in einer neuen Streetfoodzone auf ihre Kosten.

Und nur beim Heinerfest erobern sich die Heiner den paradiesischen Schlossgraben:

Da werden im HeinerTreff Jazz und Mundart geboten, derweil die kleinen Heiner nach Herzenslust beim nostalgischen Kinderfest spielen und Blumenkränze binden.

Auf neun Live Bühnen wird ein vielfältiges mitreißendes Musik- und Tanzprogramm mit szenebekannten DJs und Live-Acts geboten. Einmalig sind aber auch die anspruchsvollen Klassik-Konzerte oder das große Street-Tanzfestival mit bekannten Rappern. Vor dem Staatstheater erklingt ein Bauhaus-Heiner-Konzert mit dem Staatsorchester Darmstadt, auf dem Luisenplatz zeigt Circus Waldoni fantasievolle Artistik.

Was wären die Darmstädter ohne ihre Lilien? Erstmals veranstaltet der SV Darmstadt 98 ein Auswärtsspiel und ist zu Gast im Festzelt auf dem Heinerfest. Die Fans erwartet ein Lilien-Talk mit prominenten Gästen und die Vorstellung des neuen Heimtrikots.

Auf dem Friedensplatz verwöhnen Darmstadts Partnerstädte und hessische Gastronomen im beliebten AlleWeltTreff die Besucher mit Kultur und Kulinarik. Krönender Abschluss des beliebten Darmstädter Heinerfestes ist das große Merck Feuerwerk am Montagabend vom Dach des darmstadtiums.

# EGRO

## Direktwerbung GmbH



Ein Angebot der EGRO, das auf den örtlichen Gewerbebetrieb zugeschnitten ist: eoAll-in. Wir gestalten, drucken und verteilen Ihren Flyer zu einem attraktiven Pauschalpreis. Ob es sich um eine Ladeneröffnung, eine Verkaufs- bzw. Rabattaktion oder Sonstiges handelt, sprechen Sie mit uns. Wir sorgen dafür, dass Ihre Werbung in jedem Sinne bei Ihren Kunden ankommt.



**Gestaltung und  
Text Ihrer Werbebotschaft**



**Verteilung in  
Ihrem Wunschgebiet**



**Druck Ihrer  
Bedarfsmenge**



**Unadressierte Verteilung an  
erreichbare Privatadressen**

### Preisbeispiel

- DIN A4, Vorder-/Rückseite bedruckt,
- 4/4 fbg. Euroskala auf 135 g/qm MaxiSilk
- freie Verteilgebietswahl
- inkl Druck, Logistik, Verteilung

1.050 EUR für 10.000

1.850 EUR für 20.000

3.600 EUR für 50.000

**Zum attraktiven  
Festpreis!**

# GRÖSSTE HAFTANSTALT IN HESSEN

Fußfesselüberwachung erfolgt aus Weiterstadt



JVA Weiterstadt, Foto: Wikimedia

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

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

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

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

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

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

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

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

## Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt



sucht ab sofort

### Eine/n Elektrotechniker/in (Meister/in)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Foto: ©stockphoto.com - stock.adobe.com

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

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

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

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

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

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



**Heag**   
WOHNBAU



### Über „Made in Südhessen“

Das Label „Made in Südhessen“ ist eine Werbepattform für Unternehmerinnen und Unternehmer, denen unsere Region am Herzen liegt, die lokal handeln und werben und damit den regionalen Markt und die Wirtschaft in Südhessen stärken.

Durch das Label belegen unsere Partner-Unternehmen ihren starken Bezug zu Südhessen, einer der bedeutendsten wirtschaftlichen Ballungsräume Deutschlands. Mit einer hohen Identifikation zur Region setzen sie auf regionales Marketing und profitieren von gemeinsamen Auftritten in Print- und Onlinemedien, in der Außenwerbung sowie bei gemeinsamen Messeauftritten.

# STARKE PARTNER FÜR STARKE WIRTSCHAFT UND MEDIENVIELFALT IN DER REGION

„mein südhessen“ jetzt neuer Partner von „Made in Südhessen“

Darmstadt, 30.4.2019: „Schon unser Name legt eine enge Zusammenarbeit mit der Plattform „Made in Südhessen“ nahe“, so Bernd Maas von der Rhein Main Verlags GmbH, dem Eigentümer von „mein südhessen“ – der Mitmachzeitung am Wochenende.

Auf der Onlineplattform von „mein südhessen“ schreiben mehr als 3.700 registrierte Bürgerreporter über Ereignisse direkt vor der eigenen Haustür. Diese Berichte erscheinen in mehreren regionalen Wochenend-Ausgaben mit einer Gesamtauflage von über 473.000.

Bisher schon Medienpartner von „Made in Südhessen“ ist die Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH (UDVM) mit mehreren Titeln. Ziel von „Made in Südhessen“ ist die Stärkung der regionalen Wirtschaft durch die Hebung von Synergien. Ein integraler Bestandteil davon ist es, die regionale Medienvielfalt zu erhalten und zu stärken. „Dies gehört zu einer pluralistischen Gesellschaft einfach dazu“, sagt Ulrich Diehl. Diesem Ziel dient auch die Zusammenarbeit von „mein südhessen“ und UDVM bei „Made in Südhessen“.

So wie die Wirtschaft insgesamt ist auch die Medienbranche einem ständig schneller werdenden Wandel ausgesetzt. Den Herausforderungen der Branche müssen sich alle Verlage stellen. Vor diesem Hin-

tergrund erfolgt die Zusammenarbeit bei „Made in Südhessen“, die sich als offene, gemeinsame Initiative und Marketingidee präsentiert, von der alle Medien profitieren können. Durch die Zusammenarbeit der verschiedenen Verlage können Synergien genutzt werden.

Gemeinsam möchte man jetzt viele weitere Partnerunternehmen für „Made in Südhessen“ gewinnen.

Die Partner profitieren von der Sichtbarkeit in den Medien der Plattform. Die Verlage ihrerseits profitieren von redaktionellen Beiträgen und neuen Anzeigenkunden. Weitere Partnerunternehmen aus den Bereichen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikations-Design sowie Internet und Neue Medien komplettieren das Angebot.

[www.made-in-suedhessen.de](http://www.made-in-suedhessen.de)

„Made in Südhessen“ ist eine eingetragene Marke der Hill & Junglas GbR mit Sitz in Darmstadt. Der Online-Spezialist Gerhard Hill und der Werbeprof Claus-Jürgen Junglas sind die kreativen Köpfe hinter dem Projekt. Die Idee ist es, klassische Werbekanäle mit Online-Marketing zu verbinden. Sie werden dabei unter anderem vom Vertriebsteam der UDVM-Medien unterstützt.

### Ansprechpartner:

Gerhard Hill  
Hill & Junglas GbR  
Marktplatz 3  
64283 Darmstadt  
Telefon: 0176-10345079  
[gerhard.hill@made-in-suedhessen.de](mailto:gerhard.hill@made-in-suedhessen.de)

Maximilian Weiß  
Rhein Main Verlags GmbH  
Gagernstraße 12  
64283 Darmstadt  
Telefon: 06151 30897-23  
[m.weiss@mein-suedhessen.de](mailto:m.weiss@mein-suedhessen.de)



Bernd Maas, Geschäftsführer des Rhein Main Verlags (2.v.l.), mit der Partner-Urkunde von „Made in Südhessen“, überreicht durch Claus-Jürgen Junglas (2.v.r.), Mitinhaber der Hill Junglas GbR.



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](http://www.dieradiologen-da.de)

[info@dieradiologen-da.de](mailto:info@dieradiologen-da.de)

**Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100**