

LEBENSLUST

Ausgabe 3|2020

Das Magazin für Ihre Region

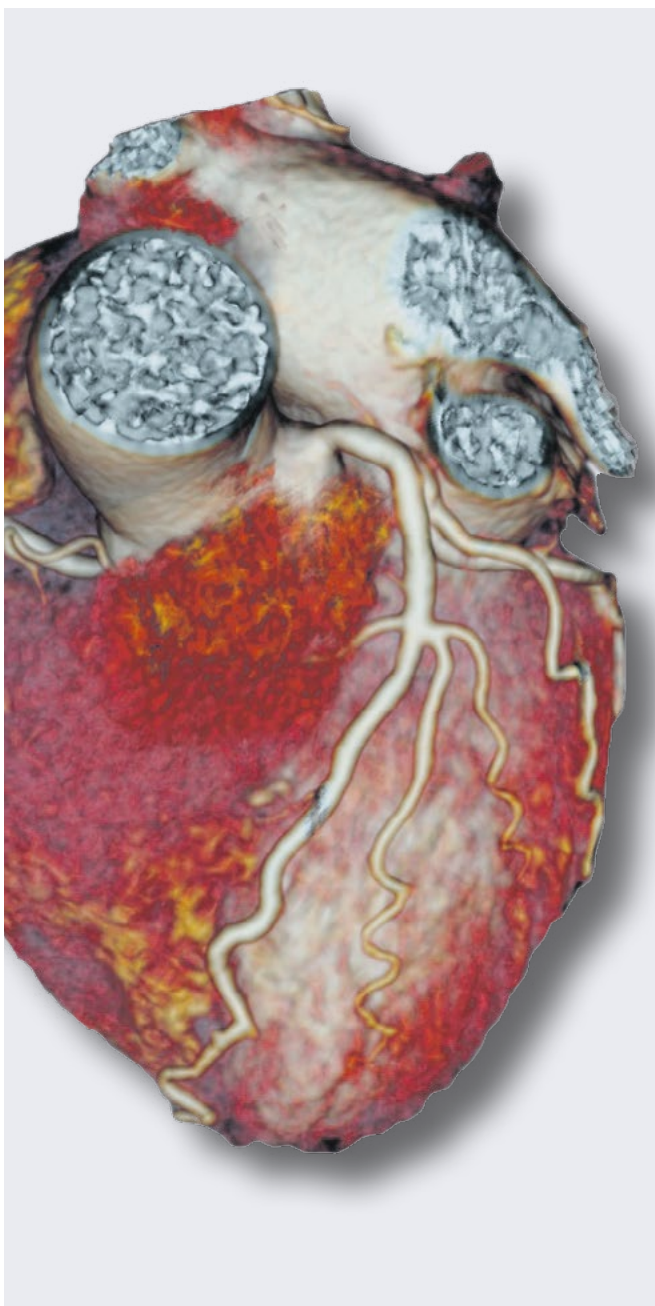


**GELENKIGE
,ERSATZTEILE'**
Beweglichkeit durch
Hightech-Endoprothesen

**GRILLABENDE
BEWUSST GENIESSEN**
Fisch, Fleisch und andere
Lebensmittel aus unserer Region

**HIER BIN ICH MENSCH,
HIER DARF ICH'S SEIN!**
Wenn das Garten-Kleinod zuhause
zum Lebensmittelpunkt wird

DEEP PURPLE
Wenn nobles Lila im Garten
den Ton angibt



HERZDIAGNOSTIK OHNE HERZKATHETER

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

KONTAKT / TERMINE



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

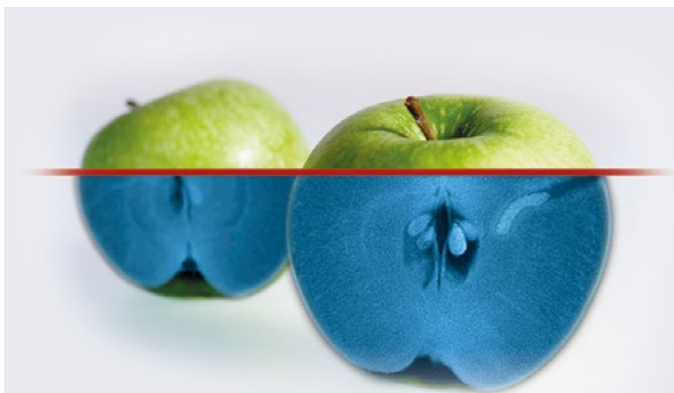
www.cardiodiagnostik-darmstadt.de



RADIOLOGIE
DARMSTADT

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



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



www.radiologie-darmstadt.de

NOCH KEIN ENDE IN SICHT...

Es lässt sich nicht bestreiten, der Corona-Virus hat als globale Pandemie die Welt fest im Griff und es ist immer noch kein Ende in Sicht. Noch gilt: Vernünftig bleiben, an andere denken, Mundschutz tragen und Abstand halten. Natürlich ist es ärgerlich, wenn das schon so lange gebuchte Konzert verschoben wird oder die geplante Reise ins Wasser fällt. Aber in diesen Zeiten muss man halt ein bisschen zurückstecken, und das werden wir alle schon irgendwie aus-halten.

Apropos Urlaub: Urlaub ZUHAUSE heißt das Ferienziel für viele in diesem Sommer. Macht aber nichts, denn auch zuhause kann man einen schönen Urlaub erleben und genießen. In der Rubrik ‚Wohnkultur‘ erfahren Sie, wie aus Ihrem Garten ein Kleinod wird und wo man jede Menge Unterstützung erhält.

Haben Sie auch schon die Grillsaison er-öffnet? Trotz Corona brauchen wir auf Genuss nicht zu verzichten. Gerade jetzt sollte man sich etwas Gutes tun. Vielleicht mal wieder einen entspannten Grillabend

mit ein paar wenigen Freunden oder der Familie – aber Vorsicht, bitte die Kontakt-beschränkungen beachten! Wir haben für Sie auf Seite 32 ein paar einfache Rezep-te für einen perfekten Grillabend zusam-mengestellt.

Fleisch vom Rind, Kalb, Schwein oder Fisch, äußerst schmackhaft und in her-vorragender Qualität bekommen Sie bei EDEKA – Patschull. Sein Geheimrezept ist seine Leidenschaft für Lebensmittel. Da-niel Patschull weiß: Natürliche Aufzucht bedeutet gesunde Tiere und garantiert beste Qualität. Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 29 – 31.

Ach ja, zu einem guten Essen braucht es natürlich auch immer einen passenden Wein. Marcus Molina hat uns ein paar fei-ne Weine mit auf den Weg gegeben. Über die Geheimwaffe für einen gelungenen Grillabend und wie das Corona-Virus das „Gran Consumo“ verändert hat, lesen Sie auf Seite 35.

Bei all den schönen und genussvollen Themen darf natürlich auch in dieser Aus-gabe das Thema Gesundheit nicht zu kurz kommen. Weit verbreitet ist die Gelenk-arthrose in Knie, Hüfte und Schulter. Sie zählt mittlerweile zu den häufigsten Ge-lenkerkrankungen überhaupt. Ein Leiden, das meist erst im fortgeschrittenen Alter auftritt. Aber leider nicht nur, denn auch junge Menschen können davon betroffen

sein. Zum Thema Kniegelenke führten wir ein Interview mit der Expertin Frau Dr. Maurer von der Orthopädischen Universi-tätsklinik Friedrichsheim in Frankfurt am Main. Und, das Kardiovaskuläre Zentrum in Darmstadt an der Mathildenhöhe feiert einen weiteren hochkarätigen Kollegen-Privatdozent Dr. Dirk Loßnitzer. „Er ist“, so Dr. Zander, „eine großartige Verstär-kung unseres Teams“ und bietet durch sein Knowhow neue Perspektiven bei der Herzdiagnostik.“

Last but not least gibt es dieses Jahr noch einen Hotspot. Das O.P.I. – Zentrum unter der Leitung von Dres. Foitzik & Resch in Darmstadt in der Nieder-Ramstädter-Strasse wird 40. Das hätte man gerne ge-feiert, doch dann kam Corona... Mehr über das O.P.I. Zentrum finden Sie auf Seite 4.



Ich wünsche Ihnen einen wundervollen Sommer, viele schöne Momente – trotz Corona – und: Geben Sie aufeinander acht.

Ihre
F. Oehmichen
Friederike Oehmichen

GESUNDHEIT

Zahnmedizin, Chirurgie und Prophylaxe – Alles aus einer Hand
40 Jahre O.P.I. in Darmstadt

Gelenkige ‚Ersatzteile‘
Beweglichkeit durch Hightech-Endoprothesen

Lebensqualität neu entdecken: Gelenkersatz vom Experten
Orthopädische Universitätsklinik Friedrichsheim

Schmerzfrei durch Triggerpunkt-Akupunktur
Dr. med. Thomas Saltzer, Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Nebenschilddrüsenüberfunktion und Osteoporose
Dr. med. Said Saalabian, Sana Klinikum Offenbach

20 Jahre plastische und ästhetische Chirurgie Griesheim
Dr. med. Roman Fenkl

Corona: (noch) infektiös – oder (schon) immun?
Dr. med. Sabine Wiesner

LUST AUF GENUSS

Grillabende bewusst genießen
Fisch, Fleisch und andere Lebensmittel aus unserer Region

Power-Naschwerk vom Strauch
Sommerzeit ist Beerenzeit

Solidarität und tiefe Dankbarkeit
Im Gespräch mit Marcus Molina vom Gran Consumo

WOHNKULTUR

Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein!
Wenn das Garten-Kleinod zuhause zum Lebensmittelpunkt wird

Deep Purple
Wenn nobles Lila im Garten den Ton angibt

Komfort ohne Limit
Barrierefreie Bäder planen und einrichten



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

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

Gesamtauflage: 80.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 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 Anzeigensonderveröffentlichung.

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

IMPRESSUM

Seit 40 Jahren steht das O.P.I. in Darmstadt für eine hochqualitative Versorgung im Mund-, Zahn-, Kiefer- und Gesichtsbereich und wird bereits in zweiter Generation geführt. Im Bild zu sehen: Praxisinhaber Dr. Jan Foitzik.



40 Jahre O.P.I. in Darmstadt

ZAHNMEDIZIN, CHIRURGIE UND PROPHYLAXE – ALLES AUS EINER HAND

In der Tradition des Familienunternehmens baut das Ehepaar Dr. Jan & Dr. Sonja Foitzik vor allem auf technisches Knowhow, langjährige Erfahrung und Engagement zum Wohle der Patienten

Die optimale Rundumversorgung für Zähne, Mund und Kiefer – das hat man sich im O.P.I.-Zentrum in Darmstadt zum Ziel gesetzt. Auf einer Gesamtfläche von rund 1.500 Quadratmetern auf zwei Etagen verschmelzen bei der täglichen Präzisionsarbeit an Gebiss und Kiefer jahrzehntelange Erfahrung mit modernsten zahnmedizinischen Verfahren und Technologien.

Vor 40 Jahren – im Mai 1980 – ließ sich Dr. Dr. Dr. Christian Foitzik als Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie in der Nieder-Ramstädter-Straße 18-20 nieder. Bis heute wurden dort rund 60.000 Patienten behandelt. Inzwischen führt die 2. Generation, Dr. Jan Foitzik mit seiner Ehefrau Dr. Sonja Foitzik in enger Zusammenarbeit mit der Praxismanagerin Michaela Resch das knapp 40-köpfige Team. Das Gesamtkonzept baut auf größtmögliche Synergieeffekte zwischen Zahnmedizin, Chirurgie und Prophylaxe, den drei Kernbereichen der Praxis. „Dabei sehen

wir uns als Zahnarzt für die ganze Familie vom ersten Zahn bis ins hohe Alter“, erläutert Dr. Jan Foitzik, Facharzt für Oralchirurgie.

Gesund beginnt im Mund

Auch wenn Zahnarztbesuche der wichtigste Schlüssel zur Zahngesundheit sind, so scheuen doch viele Menschen den Gang zum Spezialisten. Gründe dafür gibt es viele wie beispielsweise Erfahrungen aus der Vergangenheit oder einen Zahnverlust. Solche Befürchtungen müssen aber nicht sein, betont Praxisinhaber Dr.

Jan Foitzik: „Natürliche Zähne können wir nämlich heutzutage, selbst bei tiefgreifenden Problemen im Dentalbereich, wie etwa bei Entzündungen oder Verlusten der Zahnhartsubstanz, in den meisten Fällen erhalten oder wiederherstellen.“ Dafür sorgen im O.P.I. Zentrum Präzisionstechnik, hochwertige Materialien und ein kompetentes und eingespieltes Team.

Ein Thema, das Dr. Jan Foitzik besonders am Herzen liegt, ist die Umwelt-Zahnmedizin. Diese beschäftigt sich unter anderem mit Wechselwirkungen zwischen dem

Mund und dem restlichen Organismus mit dem Ziel, chronische entzündliche Erkrankungen fernab der Mundhöhle zu lindern oder gar zu verhindern. Jedes Material kann individuell unverträglich sein und zu einer entzündlich bedingten Problematik führen. Egal ob Metalle, Kunststoffe, Keramiken oder andere Materialien, es kann zu Wechselwirkungen im Organismus kommen. Da jeder Mensch anders reagiert, muss entsprechend für den Patienten das geeignete Material und die individuell beste Therapie gewählt werden. „Gesund beginnt im Mund“, sagt Dr. Jan Foitzik. Oft hängen die Ursachen für gesundheitliche Probleme mit den Zähnen zusammen, ohne dass die Patienten Schmerzen im Mund bemerkt haben.

Durch die Möglichkeit der dreidimensionalen Bildgebung (DVT) und Untersuchung des Blutes auf Materialunverträglichkeiten können erste Entzündungen und Ansätze für eine Therapie gefunden werden. Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit in einem Netzwerk aus Osteopathen, Allgemeinmedizinerinnen, Kieferorthopäden und Zahntechnikern werden gemeinsam ein Fokus gesucht und eine Therapie gewählt.

„Man muss immer den ganzen Körper, den ganzen Menschen betrachten“, so Dr. Jan Foitzik, denn „viele Symptome haben ihre Ursache weit entfernt vom Zahn und umgekehrt.“

Umfangreiches Prophylaxe-Programm

Im O.P.I. Zentrum steht die Vermeidung von Zahnerkrankungen ganz oben auf der Agenda. Deshalb bietet das Prophylaxe-Team schonende Prävention und umfangreiche Früherkennung.

„Unser Ziel in der Prophylaxe ist es“, so Dr. Jan Foitzik, „nicht nur bereits bestehende Erkrankungen des Zahnhalteapparates zu

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



behandeln, sondern deren Entstehung generell vorzubeugen.“

Das Prophylaxe-Programm reicht von der professionellen Zahnreinigung (PZR) für Erwachsene, Kinder und Jugendliche bis hin zu speziellen Angeboten für Schwangere oder die Generation „50+“. Weil die lebenslange Vorsorge und Früherkennung so bedeutend ist und eine immer größere Rolle in der Zahnmedizin spielt, will Dr. Jan Foitzik diesem Arbeitsschwerpunkt in Zukunft Rechnung tragen, indem er die räumlichen Kapazitäten der Praxis durch einen Umbau erweitert.

Schonende Operationsmethoden

In Bereich der Oralchirurgie geht es dem Team um Dr. Jan Foitzik vor allem um möglichst schonende und minimalinvasive Operationsmethoden.

Hierfür stehen den Patienten zurzeit zwei speziell ausgebildete und erfahrene Fachärzte für Oralchirurgie zur Verfügung: Dr. Jan Foitzik und Dr. Christoph Jäger, der seine Facharztausbildung vor vielen Jahren im O.P.I. abschloss. „Wir sind stolz darauf, jungen zahnärztlichen Kollegen die Weiterbildung zum Facharzt für Oralchirurgie in unserer Praxis anbieten zu können. Die Chirurgie ist seit jeher eines der Kernthemen im O.P.I. Unsere Mitarbeiterinnen wurden, zusätzlich zur allgemeinzahnärztlichen Assistenz speziell für den operativen und implantologischen Bereich geschult. Diese Kompetenz bei der Zusammenarbeit einerseits und dem technischen Knowhow andererseits sorgen dafür, dass unsere Patienten die bestmögliche Behandlung erhalten.“

Bei komplexen Fällen der Tumorchirurgie nutzen wir zudem die engen Verbindungen zur Universitätsklinik Frankfurt“, berichtet Dr. Foitzik. „Das O.P.I. ist nämlich eine der beiden Lehrpraxen des Klinikums.“

Selbst nach dem Verlust mehrerer oder aller Zähne kann das O.P.I.-Team Patienten zu neuen, festen Zähnen innerhalb nur eines Behandlungstages verhelfen. Ermöglicht wird dies durch das innovative All-on-4®-Konzept. Während nur eines einzigen chirurgischen Eingriffs erhalten die Patienten nicht nur ihre Zahnimplantate, sondern können auch am selben Tag mit neuem, festsitzenden Zahnersatz versorgt werden. Damit entfallen die oft langwierigen Einheilzeiten der Implantate und das Tragen einer herausnehmbaren Prothese.

Keine Scheu vor dem Zahnarzt

Weil immer wieder Menschen trotz häufig schwerer Beschwerden den Gang zum Zahnarzt scheuen, hat sich die Praxis auch auf solche Patienten spezialisiert. Ein einfühlsamer Umgang mit ihnen in einem ruhigen und entspannten Umfeld ist das A und O, um Stress und möglichen Sorgen entgegenzuwirken und anstehende Behandlungsschritte besser besprechen zu können.

„Zur angenehmen Atmosphäre im O.P.I. trägt aber auch bei, dass wir seit nunmehr 40 Jahren ein Familienbetrieb sind. Das ist bei einer Praxis in dieser Größe mit knapp 40 Beschäftigten nämlich nicht selbstverständlich“, erklärt Dr. Sonja Foitzik. „Für uns sind Offenheit, Vertrauen und Wertschätzung im Umgang mit den Patienten und dem gesamten Praxisteam die Basis, die uns trägt. Dabei ist uns ganz wichtig, dass unsere Mitarbeiter mit Herzblut dabei sind und unsere Patienten so versorgen, als wären es ihre eigenen Verwandten.“

Schichtmodell und Videokonferenzen

Nicht nur technisch, sondern auch organisatorisch entwickelt sich das O.P.I. stetig weiter. Dazu hat nicht zuletzt auch die Corona-Pandemie beigetragen. Um einer Quarantäne-Schliessung im Krankheitsfall vorzubeugen, wurde ein Schichtdienstmodell mit zwei getrennten Teams eingeführt, die keinen Kontakt miteinander haben. Hätte es in einer der beiden Gruppen einen Corona-Fall mit Quarantäne gegeben, wäre das andere Ärzte- und Mitarbeiter-Team nicht betroffen gewesen. „So war zu jeder Zeit die Versorgung unserer Patienten sichergestellt“, betont die Praxismanagerin Michaela Resch. „Ein positiver Nebeneffekt ist dabei: Wir können seitdem noch flexibler arbeiten und längere Öffnungszeiten anbieten. Das Modell werden wir deshalb auch nach Corona beibehalten und sogar noch erweitern.“

Ein anderer Arbeitsbereich, der durch die gerade erforderlichen veränderten Kontaktregeln auch im O.P.I. Zentrum neuen Schub erhalten hat, ist die Kommunikation über Computer und Videosysteme. „In einem mit einem großen Monitor ausgestatteten separaten Raum können wir mit unseren Patienten nun zum Beispiel Heil- und Kostenpläne erläutern, ohne dass diese in die Praxis kommen müssen“, erklärt Dr. Jan Foitzik. „Das ist nicht nur für unsere Patienten, die teilweise zum Beispiel in München oder Stuttgart wohnen, ein Vorteil. Deshalb werden wir diese Art der Sprechstunde auf jeden Fall fortführen und weiter ausbauen.“

Weiter für die Heiner da sein

Und was bringt die Zukunft sonst? „Wir wollen weiterhin Gesamtversorgung auf hohem Niveau leisten, innovativ sein, Jobs schaffen und Netzwerke bilden“, sagt Dr. Jan Foitzik. Dazu gehört auch, dass ein Zahntechniker mit Labor in den Räumen an der Nieder-Ramstädter-Straße untergebracht wird, der die Patienten gleich versorgen kann.

Eines ist dem 3er-Team Dres. Foitzik & Resch ganz besonders wichtig: Der Geist und die Werte des Familienunternehmens sollen weiter gelebt werden. „Wir fühlen uns als Teil Darmstadts“, sagt Dr. Jan Foitzik und Dr. Sonja Foitzik fügt an: „Und deshalb wollen wir auch in den nächsten Jahrzehnten weiter für die Heiner da sein.“



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



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

Alles zum Thema
„Feste Zähne an einem Tag“
unter
www.darmstadt-lacht.de

ÜBER DAS O.P.I.

Seit mehr als 40 Jahren steht das O.P.I. in Darmstadt für eine hochqualitative Versorgung im Mund-, Zahn-, Kiefer- und Gesichtsbereich und wird bereits in zweiter Generation geführt. Dr. Jan Foitzik und ein Team von acht spezialisierten Ärzten und Zahnärzten und rund 30 zahnmedizinische Mitarbeiter kümmern sich um das Wohl der Patienten. In Kombination mit unserem Zahntechnikmeister Thomas Gross machen wir es möglich, dass Sie in jedem Fall die Praxis mit neuen Zähnen verlassen können. Das gesamte Leistungsspektrum ist dabei umfassend auf die Patientenbedürfnisse abgestimmt und deckt diese ganzheitlich ab.



O.P.I. ZENTRUM FÜR ZAHNMEDIZIN & CHIRURGIE

Dr. Jan Foitzik, Dr. Christoph Jäger & Kollegen

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

ÖFFNUNGSZEITEN

MO - Do 7.00 UHR - 19.30 UHR
FR 7.00 UHR - 13.30 UHR



Danke an die Unterstützer

Seit Ende Februar beschäftigt uns die Corona-Pandemie. Jede Bürgerin und jeder Bürger ist auf seine ganz persönliche Weise davon betroffen. Manche müssen ihre Kinder betreuen oder die Eltern im Haus mitversorgen. Bei anderen ist der Partner oder die Partnerin in Kurzarbeit und Miete, Hypothek oder Kredite müssen bedient werden.

In dieser Zeit stehen die Krankenhäuser und ihre Beschäftigten besonders im Fokus der Betrachtung. Dienstpläne, Dienstzeiten, Schichtmodelle wurden geändert, Stationen verlegt, Abläufe neu geregelt. Vieles, was bis vor vier Wochen noch als undenkbar galt, wurde in kürzester Zeit umgesetzt.

Dabei haben uns viele Menschen auch außerhalb des Alice-Hospitals mit vielfältigem Engagement unterstützt. Einige davon möchten wir hier nennen, auch wenn die Liste nie vollständig sein kann.

Die TU-Darmstadt, leistet mit ihrem Engagement und ihrer herausragenden

Expertise einen besonderen Beitrag zur Aufbereitung von Atemschutzmasken. Die Maschinenbau-Professoren Matthias Oechsner und Andreas Dreizler haben mit ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern innerhalb weniger Tage eine Untersuchungsmethode zur Überprüfung der Filterleistung von sterilisierten Atemschutzmasken entwickelt und damit eine Möglichkeit geschaffen, alle Beschäftigten im Einsatz mit Corona-Patienten auf lange Sicht mit FFP2-Masken auszustatten.

Beschäftigte der Werkfeuerwehr und eines Produktionsbetriebes der Firma Merck halfen unbürokratisch und zeitnah, ein 1000-Liter-Fass Desinfektionsmittel auf 25 Liter Kanister umzufüllen.

Julia Weber, Videoredakteurin des Darmstadt 98, filmt sonst Kempe und Co für Lilien-TV. In Corona-Zeiten drehte sie Hygiene-Lehrfilme für das Alice-Hospital.

Karl-Peter Kutz warf am Wochenende den Laser an und schnitt 200 Masken-

Klips aus. Diese entlasten die Ohren der Mund-Nasen-Schutz-Träger.

50 Face-Shields wurden durch Dieter Rühl gespendet. Die Shields sind ohne Schaumstoff und somit ohne Probleme nach Desinfektion wieder zu verwenden.

Zusätzlich gab es diverse Spenden von Süßigkeiten und anderen kulinarischen Spezialitäten. So spendete Giuseppe Licata Pizza für alle Beschäftigten der Darmstädter Kinderkliniken und des Alice-Hospitals. Die Dawn Foods Germany hatte sich für das Personal, stellvertretend für alle Arbeitskräfte in Berufsgruppen, die in diesen Wochen Überdurchschnittliches bewältigen und leisten, eine besondere Überraschung einfallen lassen: Frische Kuchen, gebacken von den Konditormeistern des Darmstädter Unternehmens. Zusammen mit einer Danke-Karte wurden die „Danke-Kuchen“ unter dem Motto „Als Darmstädter halten wir zusammen! Halten Sie bitte durch!“ an das Personal übergeben. Ein Dank geht auch an Lars

Wöhler und sein Team vom Darmstadtturm, die es uns ermöglichten, die Belegarztsitzungen mit weitem Abstand durchführen zu können.

Danke auch an die Mitglieder des Krisenstabs der Stadt Darmstadt und dem Gesundheitsamt Darmstadt unter der Leitung von Dr. Jürgen Krahn für den jederzeit konstruktiven Austausch.

Danke an alle Praxen und Einrichtungen auf dem Alice-Campus für die gute Zusammenarbeit.

Letztlich gilt der Dank all denen, die das Alice-Hospital mit Taten, mit Worten und mit Verständnis unterstützt haben. Der Dank gilt in besonderer Weise dem gesamten Team des Alice-Hospitals. Entsprechend dem Motto unserer Gründerin Prinzessin Alice: Wir arbeiten gemeinsam an der Erreichung eines humanen Ziels und können einander nicht entbehren. Dieser Leitsatz hat bis heute seine Gültigkeit.



ALICE-HOSPITAL

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

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

GESUNDHEIT



GELENKIGE ERSATZTEILE

Beweglichkeit durch
Hightech-Endoprothesen

GELENKIGE ‚ERSATZTEILE‘

Beweglichkeit durch Hightech-Endoprothesen

Implantate, die Gelenke am Knie, der Hüfte oder Schulter ersetzen, gehören wohl zu den Meilensteinen der modernen Orthopädie-Chirurgie. Heute sind solche Eingriffe klinische Routine – dank des Knowhows spezialisierter Mediziner und dank der High-Tech-Materialien, die eingesetzt werden können.

Der häufigste Grund, ein Gelenk oder Teile davon ersetzen zu müssen, ist die Arthrose. Dabei handelt es sich um natürliche Verschleißerscheinungen mit einhergehenden, meist schmerzhaften, entzündlichen Prozessen, die fast immer in etwas höherem Alter auftreten und vor allem unsere großen Gelenke Hüfte, Knie und Schultern betreffen. Doch es gibt genauso jüngere Patien-

ten, für die etwa durch einen Unfall oder eine Tumorerkrankung eine Kunst-Prothese in Frage kommt.

Pro Jahr werden in Deutschland circa 180.000 Kniegelenke und etwa 200.000 Hüftgelenke implantiert mit dem Ziel, den Patienten wieder zu einer beschwerdefreien Mobilität zu verhelfen. Dabei ist die Zahl der durchgeführten OPs in den letzten Jahren stark steigend, denn durch die zunehmend älter werdende Gesellschaft und die dadurch bedingte höhere Rate an Arthrose-Kranken – etwa fünf Millionen Deutsche leiden daran – ist die Nachfrage nach Gelenkersatz entsprechen gewachsen. Operiert wird in den meisten Fällen aber erst, wenn alle anderen konservativen therapeutischen Maßnahmen wie etwa

Insgesamt leben rund vier Millionen beziehungsweise jeder 20. Deutsche mit einer Prothese.

anti-entzündliche Medikamente, Physiotherapie oder eine dringend nötige Gewichtsabnahme ausgeschöpft wurden.

Patienten, die eine Endoprothese-Implantation vor sich haben, sollten diesen Eingriff am besten in einer zertifizierten Klinik durchführen lassen. Hier arbeiten spezialisierte, erfahrende Chirurgen, die durch häufiges Operieren entsprechendes Knowhow auf dem Gebiet der

Endoprothetik sammeln konnten. Denn bei jedem Gelenk kommt es nicht nur auf die knöcherne Struktur an, sondern auch auf das komplexe Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Bändern. Der neue gelenkige ‚Fremdkörper‘ muss sich also perfekt in das System einfügen können.

Entsprechend anspruchsvoll sind auch die Bedingungen, die ein Kunst-Implantat erfüllen muss. So darf es nicht das Milieu im Körper verändern, die verwendeten Materialien sollten den Organismus nicht beeinträchtigen und die Gelenk-Prothese muss zudem stabil und möglichst leicht sein.

Insgesamt leben rund vier Millionen beziehungsweise jeder 20. Deutsche mittlerweile mit einem solchen ‚Ersatzteil‘. Diese können sich allerdings stark unterscheiden. Je nach Diagnose gibt es ein breites Angebot an Hightech-Materialien und Formen: Am häufigsten werden dabei Metalllegierungen auf Eisen-, Kobalt- und Titanbasis sowie Polyethylen, Keramik und Knochenzement verwendet. Doch dabei wird es nicht bleiben: Die Entwicklung der Endopro-





Foto: © DragonImages – stock.adobe.com

thetik-Modelle schreitet nämlich kontinuierlich voran, da ständig weiter an neuen Zusammensetzungen, Implantationsverfahren und speziellen Oberflächenbehandlungen sowie unterschiedlichen Herstellungsarten wie etwa Gusslegierungen geforscht wird. Das Ziel ist, in Zukunft Gelenkersatz weiter zu optimieren und Implantate noch langlebiger beziehungsweise noch weniger komplikationsanfällig zu machen. Denn natürlich unterliegen auch Endoprothesen im ‚täglichen Betrieb‘ mechanischen Abnutzungsprozessen – zumal es bis heute nicht möglich ist, fehlende Gelenkschmiere, die Bewegungen geschmeidig und fast reibungslos macht, künstlich zu ersetzen.

Wie verschieden die Formen moderner Endoprothesen aufgrund bestimmter organischer Voraussetzungen sein können, wird besonders bei Knie-Implantaten deutlich. Denn manchmal müssen – je nach Zerstörung der Knorpelsubstanz beziehungsweise Gelenkstruktur – nur Teilbereiche erneuert werden: Der einseitige ‚Oberflächen-Ersatz‘ wird etwa dann verwendet, wenn nur eine Flanke des ‚Schaniers‘ durch Arthrose beschädigt ist. Die sogenannte ‚Schlittenprothese‘ wiederum kommt dann zum Tragen, wenn alle Bänder noch funktionsfähig sind und nur einer der beiden Gelenkknorren am Knorpel nicht mehr intakt ist. Ein kompletter Oberflächenersatz ist schließlich erforderlich, wenn mehrere Teile des Kniegelenks ‚zerschlissen‘ sind. Zu guter Letzt: Der vollständige Ersatz des Knies wird zumeist dann notwendig, wenn die gesamte Bewegungskonstruktion, einschließlich Knorpelmasse und Bändern, arthrosebedingt nicht mehr richtig arbeiten kann und eine deutliche Achs-Abweichung zwischen Oberschenkel und Unterschenkel besteht.

Die großen Fortschritte in der modernen Endoprothetik lassen sich auch gut an der postoperativen Heilungsdauer ablesen: Noch in den späten 90er Jahren mussten Patienten mit einem Gelenk-Implantat oft länger als einen Monat im Krankenhaus bleiben und waren auch später noch lange – das galt vor allem für Hüft-OPs – auf Gehstützen angewiesen. Heute ist vieles zum Glück einfacher und weniger belastend für die Betroffenen. Muskel- und weichteilschonende Operationstechniken, weiter entwickelte Prothesentechnik und nicht zuletzt eine intensive und effektive Nachbehandlung sorgen nämlich dafür, dass fast alle Patienten in relativ kurzer Zeit schmerzfrei wieder eine nahezu normale Beweglichkeit erlangen und so einen unkomplizierten und schnellen Wiedereinstieg in Beruf und Alltag schaffen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Buchtipps



Christian Lüring

Künstliche Kniegelenke

Die Entscheidung für ein künstliches Kniegelenk fällt Patienten häufig schwer, auch wenn die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass sich ihre Lebensqualität nach der Operation deutlich verbessert. Der Band hilft Betroffenen, indem er Antworten auf wichtige Fragen liefert: zur Anatomie des Knies, zur Entstehung von Arthrose und zu verschiedenen Prothesentypen. Auch die Vorbereitung auf die Operation, verschiedene Operationsverfahren und die Phase der Rehabilitation werden leicht verständlich erläutert. Mit zahlreichen Erfahrungsberichten von Patienten.

Springer Verlag, 128 Seiten



Wolfgang Feil

DIE DR. FEIL STRATEGIE Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden

Seit über 20 Jahren haben sich die Autoren mit den Problemen von Arthrose-Patienten beschäftigt und ihre Erfahrungen, gekoppelt mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, in diesem Buch für Sie zusammengestellt. Aktivpläne und entzündungssenkende Rezepte runden diesen wertvollen Ratgeber ab.

Verlag Forschungsgruppe Dr. Feil, 176 S.



Heidi Rauch/Peter Herrchen

Mut zur neuen Hüfte!!

Ein Mutmach-Buch für alle, die merken, dass Bewegung mühsam, ja schmerzhaft wird. Die Ursache könnte die Hüfte sein! Die Autoren Heidi Rauch und Peter Herrchen, beide 60 Jahre jung, wissen wovon sie reden, denn sie leben selbst seit Jahren prächtig und sportlich aktiv mit je zwei künstlichen Hüftgelenken. Mit Humor, einer Prise Selbstironie und viel positiver Energie schreiben die beiden Autoren über ihre eigenen Erfahrungen und geben Tipps von A bis Z zu (alternativen) Therapien und Hilfsmitteln. Insgesamt berichten 15 Betroffene von 21 bis 72 Jahren, wie gut sie ihre Hüft-OP überstanden haben und wie sehr sie ihre neue Beweglichkeit genießen. Fachwissen steuern vier erfahrene Operateure aus München, Garmisch-Partenkirchen, Bonn und Schloss Werneck bei. Physio-Übungen und Tipps zum richtigen Gehen kommen vom Sport- und Rehazentrum Traunmed.

Verlag Edition Rauchzeichen, 320 Seiten

FRÜHLINGS-KICK FÜR DIE GELENKE

Wie Arthrose-Patienten zur warmen Jahreszeit schonend in Bewegung kommen

(djd). Wer kennt das nicht: Der Frühling weckt die Lebensgeister und steigert die Lust auf Unternehmungen im Freien. Diese Aufbruchsstimmung sollten gerade Menschen mit Arthrose nutzen, um die in der Winterzeit oft „eingeroosten“ Gelenke wieder mit mehr Sport in Schwung zu bringen. Denn Bewegung sorgt für eine gute Nährstoffversorgung des Knorpels. Wichtig ist es dabei, gezielt und mit Bedacht vorzugehen. Denn bei zu viel Überschwang steigt auch die Gefahr für Verletzungen und Überlastungen.

Mit dem Orthopäden beraten

Im ersten Schritt ist daher ein Gespräch mit dem behandelnden Orthopäden angezeigt. Er kann einschätzen, wie der Fitnesszustand seines Patienten ist, welche Trainingsarten etwa bei Knie-, Hüft-, Hand- oder Sprunggelenksarthrose geeignet sind. In der Regel empfehlen sie Radfahren, Walken oder Aquafitness. Aber auch Tai-Chi, Qi Gong, Gymnastik,

Yoga, Pilates, Rudern, Golf oder moderates Tanzen sind vielfach ohne große Probleme ausübbar. Schließlich soll Sport Spaß machen, damit man wirklich dabei bleibt. Betroffene sollten grundsätzlich nur darauf achten, dass das arthrotische Gelenk möglichst wenig belastet wird. Ein erfahrener Trainer kennt meist alternative Übungen oder Bewegungsabläufe.

Bestehen akute Beschwerden, ist zudem eine Schmerzbehandlung ratsam. Neben Physio- und Elektrotherapie oder herkömmlichen Schmerzmitteln kommen Injektionen mit Hyaluronsäure ins betroffene Gelenk infrage, die jetzt auch in die aktuelle Behandlungsleitlinie aufgenommen wurden. Dabei scheinen Studien zufolge hochmolekulare Hyaluronsäuren wie die Synvisc, die 3-in-1-Spritze gegen Arthrose, therapeutisch wirksamer zu sein als niedermolekulare. Sie können schnell schmerzlindernd, stoßdämpfend und zwölf Monate an-



haltend wirken. So fällt das Trainieren leichter.

Gezielte Übungen fürs Gelenk

Gemeinsam mit dem Arzt oder einem Physiotherapeuten lässt sich dann ein Plan erstellen, wie oft man pro Woche wie lange sportelt. Zur Unterstützung sind auch Übungen gezielt für das jeweils befallene Gelenk sinnvoll – kostenlose Anleitungen zum Download gibt es unter www.synvisc.de. Grundsätzlich sollte man mit dem Bewegungsprogramm langsam beginnen und sich nach und nach steigern. Ein Trainings-tagebuch hilft dabei, die Fortschritte festzuhalten. Motivierend ist für viele außerdem gemeinsamer Sport in der Gruppe.

Schwungvoll in den Frühling: Mit den Temperaturen steigt auch wieder die Lust auf gelenkgesunde Fahrradtouren.

Foto: djd/Sanofi/Getty

„Die Leute in der Hirschpark Klinik, das sind echte Experten“

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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

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

LEBENSQUALITÄT NEU ENTDECKEN: GELENKERSATZ VOM EXPERTEN

Endoprothetische Maximalversorgung an der Orthopädischen Universitätsklinik Friedrichsheim in Frankfurt am Main



Professor Dr. med. Andrea Meurer zählt laut aktueller Ärztebewertung des Magazins Focus zu den 50 führenden Spezialisten für Hüftchirurgie und ist darüber hinaus auch auf die Endoprothetik des Kniegelenkes spezialisiert. Ihre Klinik verfügt über ein zertifiziertes Fachzentrum für künstlichen Gelenkersatz, welches seit 2012 als EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung anerkannt ist.

LebensLust: Frau Professor Meurer, welche Herausforderungen stellen sich einer modernen Endoprothetik?

Prof. Meurer: Wir führen im Jahr etwa 600 endoprothetische Eingriffe durch. Im Mittelpunkt steht dabei immer das Ziel, dem Patienten zu einem möglichst unbeschwerten Leben mit der neuen Prothese zu verhelfen. Eine zentrale Frage, die beim Implantieren etwa eines künstlichen Hüftgelenks im Fokus steht, ist die Genauigkeit. Dabei geht es um Millimeter. Sie entscheiden darüber, wie perfekt das Ersatzgelenk später passt und wie unbeschwert sich der Empfänger in Zukunft im Alltag bewegen kann.

LebensLust: Wie lässt sich dieses Ziel erreichen?

Prof. Meurer: In der Universitätsklinik Friedrichsheim unterstützen neue Röntgensysteme mit dreidimensionaler Darstellung des Hüftgelenkbereichs die Operateure in bisher nicht gekannter Perfektion bei ihrer Arbeit. Der Schlüssel dazu ist die EOS-Technologie, eine besondere Röntgentechnik. EOS-Geräte ermöglichen eine Rundumbetrachtung von Skelett und Knochen und auch die testweise Platzierung unterschiedlicher Implantate bereits vor dem eigentlichen Eingriff und das bei einer nur geringen Strahlendosis. Inzwischen ist das Verfahren nochmals weiterentwickelt worden. Wir setzen in der Klinik eine noch genauer abbildende Software ein: hipEos. Der Bewegungsapparat des

Patienten kann damit im Stehen, also unter Belastung, aufgenommen werden. So erhalten wir ein realitätsnahes Belastungsbild von Knochen und Gelenken und somit auch von Fehlstellungen, die oft Auslöser von Erkrankungen sind. Das ist deshalb besonders wichtig, weil die Beine das gesamte Gewicht des Menschen tragen und im Falle von Abweichungen und Krankheiten dort große statische Probleme auftreten können. Diese exakten 3D-Bilder, die im virtuellen Raum beliebig gedreht werden können, stellen einen Quantensprung für die Operationsplanung, für die Passgenauigkeit der neuen Prothese und damit für die Lebensqualität des Patienten dar.

LebensLust: Welche Rolle spielt die Routine des Operateurs?

Prof. Meurer: In zahlreichen Untersuchungen auf unterschiedlichen Gebieten der Medizin ist nachgewiesen worden, dass ein Zusammenhang zwischen der Versorgungsqualität und der Anzahl durchgeführter Operationen besteht. In einem zertifizierten EndoProthetikZentrum müssen die Operateure eine vorgegebene Anzahl von Patienten mit Gelenkersatz operieren, damit die Patienten von ihrer fortlaufenden Erfahrung profitieren können. Denn fehlt diese Praxis, können aufwändige und komplizierte Nachoperationen erforderlich sein. Als zertifizierte Klinik müssen wir einen Katalog verschiedenster Qualitätsanforderungen erfüllen. Die Messlatte liegt sehr hoch, nicht jeder schafft diese Hürde. Unsere Patienten erwarten ein hohes Maß an Spezialisierung, Kompetenz und Erfahrung, das von unabhängigen Experten und abseits jeglicher Eigenwerbung bestätigt ist.

LebensLust: Man hört oft „Schon übermorgen sind Sie wieder zuhause!“. Wann ist der Patient wirklich wieder zurück im Alltag?

Prof. Meurer: Noch vor zehn Jahren mussten Patienten nach einer solchen Operation mindestens zwei Wochen im Krankenhaus bleiben. In der Orthopädischen Universitätsklinik Friedrichsheim dürfen die meisten heute bereits nach fünf oder sechs Tagen nach Hause – dank speziellem Bewegungstraining und neuen Wegen der Schmerztherapie. Nach drei Monaten können die Patienten dann sogar auch wieder gelenkfreundliche Sportarten wie Golf, Radfahren, Wandern oder Schwimmen betreiben. Das ist realistisch. Andere Versprechungen sind reiner Populismus und nicht gut für den Patienten, denn nach einer Operation ist eine gewisse Erholung notwendig.

LebensLust: Welche Perspektiven ergeben sich für die Zukunft Ihrer Arbeit?

Prof. Meurer: Die Orthopädische Universitätsklinik Friedrichsheim steht beim Implantieren künstlicher Gelenke seit Jahren mit an der Spitze in Deutschland. Auch im aktuellen deutschlandweiten Klinikvergleichs-

test des Magazins »Focus« wurde die Klinik als eines der besten Therapiezentren auf diesem Gebiet ausgezeichnet. Wir wollen auch in Zukunft mit innovativen neuen Behandlungskonzepten Schrittmacher bei der Therapie von Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates bleiben.



Fotos: Orthopädische Universitätsklinik Friedrichsheim

Eines der besten Therapiezentren für Orthopädie in Deutschland

Die Orthopädische Universitätsklinik Friedrichsheim in Frankfurt am Main gehört zu den renommierten und leistungsstärksten Fachkliniken in Deutschland und Europa.

Jährlich werden ca. 4.000 stationäre und ca. 17.000 ambulante Patienten jeden Alters behandelt – vom Routineeingriff bis zur hoch komplexen Operation. Dabei wird die Therapie auf den Einzelnen abgestimmt. Bis neue Erkenntnisse in den klinischen Alltag einfließen, vergehen oft Jahre. Dies ist bei der Orthopädischen

Universitätsklinik anders. Denn sie ist führend bei der Entwicklung von Innovationen – auch in Kooperation mit Partnern – und stellt sie Patienten so schnell wie möglich zu Verfügung.

Auf Basis der breiten Erfahrung des hochqualifizierten Teams werden auf die Situation des Patienten abgestimmte konservative und modernste operative Therapieverfahren genutzt, mit dem Ziel, die Lebensqualität der Patienten nachhaltig zu verbessern.



Ein Unternehmen des
Universitätsklinikums Frankfurt am Main

Marienburgstr. 2
60528 Frankfurt am Main
Tel.: +49 69 6705-0

info@friedrichsheim.de
www.orthopaedische-uniklinik.de

Terminvergabe Ambulanz/Poliklinik:
Telefon: 069 6705-388
(Mo.-Fr. 8:00 bis 17:00 Uhr)

Privatsprechstunden
Telefon: 069 6705-1954/-228

Leistungsbereiche

- EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung
- Wirbelsäulenspezialzentrum
- Kinderorthopädie
- Fußchirurgie
- Tumororthopädie
- Schulter-/Sportorthopädie



SCHMERZFREI DURCH TRIGGERPUNKT-AKUPUNKTUR

Ein Gespräch mit Dr. med. Thomas Saltzer, Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Befreiung von akuten oder chronischen Schmerzen – dies wünschen sich bis zu 14 Millionen Menschen in Deutschland. Viele gelten schulmedizinisch als schwer oder kaum behandelbar.

Weiblich, 37 Jahre alt, verbringt den Tag an einer Computertastatur und macht sich nachts Sorgen über ihre Zukunft und die ständigen Schmerzen und Taubheitsgefühle in Armen und Händen. Als allein-erziehende Mutter bleibt ihr nichts anderes übrig, als trotz aller Schwierigkeiten weiterzuarbeiten.

Männlich, 53 Jahre alt, kann kaum an etwas anderes denken als an seine ständigen Rückenschmerzen. Es fällt ihm schwer, sich ins Bett zu legen und wieder herauszukommen. Sein Rücken schmerzt ständig, ganz gleich, ob er sitzt, steht oder liegt. Deshalb hasst er seine Arbeit und sein Liebesleben ist völlig ruiniert.

Männlich, 23 Jahre alt, ist ein begabter Musiker. Nach jahrelanger harter Arbeit unter Anleitung eines hervorragenden Lehrers fürchtet er nun um seine berufliche Karriere, weil er ständig unter Schmerzen und unter einer unerklärlichen zunehmenden Steifheit seiner Finger leidet.

Kennen sie jemanden, der den Personen in den obigen Beispielen ähnelt? All diesen Menschen gemeinsam ist – abgesehen von ihren chronischen Schmerzen – dass sie nicht die Hilfe bekommen, die sie eigentlich bräuchten, obwohl sie nichts unversucht gelassen haben. Sie haben Ärzte um Rat gefragt, Untersuchungen über sich ergehen lassen, Physiotherapie erhalten und von ihrer Angst getrieben vielleicht schon selbst für Behandlungen bezahlt. Sie nehmen Schmerzmittel ein und führen pflichtbewusst ihre Dehnungsübungen aus. Manchmal fühlen sie sich eine Zeitlang besser, doch der Schmerz kehrt immer wieder zurück. Nichts scheint zur Ursache des Problems vorzudringen.

Die täglichen Erfahrungen einer Vielzahl von Ärzten und Physiotherapeuten legen nahe, dass die meisten unserer Schmerzen – und viele andere rätselhafte körperliche Beschwerden – in Wahrheit durch Triggerpunkte verursacht werden: durch winzige Kontraktionen in unserem Muskelgewebe.

Dr. med. Thomas Saltzer
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Triggerpunkt-Akupunktur sind genauso verblüffend wie ihre schmerzbefreiende Wirkung.

Ein Triggerpunkt ist eine stark irritierte Region innerhalb eines spannungsgestörten Stranges in einem Skelettmuskel oder einer Muskelfaszie. Triggerpunkte sind schmerzhaft bei Palpation (Druck) und können zu triggerpunktspezifischen ausstrahlenden Schmerzen, muskulären Spannungen (auch in anderen Muskeln) oder vegetativen Reaktionen führen.

Auf Schmerztherapie spezialisierte Ärzte, die im Entdecken und Behandeln von Triggerpunkten geübt sind, haben festgestellt, dass diese Punkte in etwa 75 Prozent der Fälle die primäre Ursache von Schmerzen sind und dass sie praktisch bei jedem Schmerzproblem zumindest zur Verursachung beitragen. Es wird sogar vermutet, dass selbst Fibromyalgie durch Triggerpunkte entstehen kann.

Von Triggerpunkten ist bekannt, dass sie Kopf-, Nacken- und Kiefer- sowie lumbale Schmerzen verursachen, weiterhin viele Arten von Gelenkschmerzen, die fälschlich Krankheiten wie Arthritis, Sehnenentzündungen, Schleimbeutelentzündungen oder Verletzungen der Gelenkbänder zuge-

schrieben werden. Triggerpunkte können so unterschiedliche Probleme verursachen wie Ohrenschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Herzschmerzen, Tennisarm u.v.m. Weiterhin können sie bei chronischer Erschöpfung eine Rolle spielen und die körpereigene Abwehr gegen Infektionen schwächen.

Es wird zwischen aktiven und latenten Triggerpunkten unterschieden. Ein aktiver Triggerpunkt erzeugt Schmerzen, sowohl in Ruhe, als auch während muskulärer Aktivität. Ein latenter Triggerpunkt hingegen kann alle diagnostischen Zeichen eines aktiven Triggerpunktes aufweisen, er generiert Schmerzen aber nur bei Palpation. Aktive Triggerpunkte können sich zu latenten umwandeln wie auch umgekehrt. Faktoren, die eine Aktivierung begünstigen, sind zum Beispiel übermäßiger Gebrauch des Muskels – im weitesten Sinne, also die muskuläre Überlastungsdysfunktion.

Folgende Symptome weisen auf aktive oder latente Triggerpunkte hin:

- Eingeschränkte aktive und/oder passive Beweglichkeit in Verlängerung und



Info

Die Triggerpunkt-Akupunktur

(engl. to trigger: auslösen) ist eine relativ junge Behandlungsform von schmerzhaften Druckpunkten der Muskulatur. Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Triggerpunkt-Akupunktur ist genauso verblüffend, wie ihre schmerzbefreiende Wirkung. Deutlich schneller und effektiver behandeln wir ihre Schmerzen durch das Lockern der verantwortlichen Schmerzpunkte in den Muskeln. Auch Beschwerden, die bereits seit Jahren bestehen, können so erfolgreich behandelt werden.

Verkürzung des betroffenen Muskels mit Steifheit des Bewegungsgefühls.

- Schwäche des betroffenen Muskels.
- Ausstrahlender Schmerz mit charakteristischen Mustern, die für jeden Muskel definiert sind.

Muskuläre Steifheit und Schwäche machen sich besonders nach längeren Ruhephasen oder allgemein nach Inaktivität bemerkbar. Typische Beispiele sind die Morgensteifigkeit von Gelenken oder der muskuläre Anlaufschmerz nach längerem Sitzen.

Die Ausprägung der Symptome und die palpatorische Empfindlichkeit aktiver Triggerpunkte können sich innerhalb von Stunden und von Tag zu Tag verändern und auch den auslösenden Grund mitunter sehr lange überdauern.

Sportunfälle, aber auch Folgen von Fehlbelastungen können ausgeprägte Beschwerdebilder verursachen. Durch einen Sturz oder eine kurzfristige Überlastung kann sich in einem Muskel ein Triggerpunkt entwickeln. Wird dieser Triggerpunkt zeitnah zum Trauma durch zielgerichtete Therapie eliminiert, kann es schnell zu einer vollständigen Ausheilung kommen. Solche Behandlungserfolge sind in der Regel bei Leistungssportlern zu beobachten, da die professionellen Athleten unter ständiger therapeutischer Kontrolle stehen.

Wird aber nicht unmittelbar nach dem Trauma behandelt, hat der Körper Zeit, Schonhaltungen und Ausweichbewegungen zu entwickeln, die den verletzten Muskel vor weiterer Überlastung schützen sollen. Diese Mechanismen können nun ihrerseits wieder zu Überlastungen in anderen Bändern, Gelenken, etc. führen und neue Beschwerden auslösen. Das ursprüngliche

Trauma tritt dann in den Hintergrund und das schwächste Glied in der Schonungskette meldet sich.

Therapeutisch wird versucht, einen Triggerpunkt exakt zu treffen. Die Auslösung einer lokalen Zuckungsantwort ist eine Bestätigung dafür. Am präzisesten kann man Triggerpunkte mit Akupunkturnadeln behandeln, also mit dem so genannten Dry Needling. Die Nadeln sind dünn und damit wenig gewebezerstörend. Man kann mit ihnen aus dem gleichen Einstich durch mehrmaliges Vorschieben die lokale Zuckungsantwort suchen. In stark aktiven Triggerpunkten lässt sich so eine lokale Zuckungsantwort mehrmals nacheinander auslösen. Die Wirksamkeit der Behandlung lässt sich so deutlich steigern. Bei chronischen Triggerpunkt-Phänomenen spürt man beim Vorschieben der Nadel sehr gut die Bindegewebsknötchen, die durchstochen werden sollen. Patienten halten das Dry Needling manchmal für eine klassische Akupunkturbehandlung. Die beiden Verfahren sind jedoch sehr verschieden. Im Gegensatz zur klassischen meridianbezogenen Akupunktur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Aufsuchen eines Triggerpunktes sehr viel aufwändiger. Jedoch kann man auf zeitaufwändige Präzision nicht verzichten, wenn die Triggerpunktbehandlung erfolgreich sein soll.

WIR HELFEN IHNEN, GESUND ZU WERDEN

Sportmedizin bis moderne Diagnostik mit offenem MRT



Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Dr. med. Marc Dehos

Dr. med. Thomas Saltzer

Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie



Privatpraxis

Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 60 67 20

info@orthopaedisches-zentrum.eu

www.orthopaedisches-zentrum.eu

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Privatpraxis

Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 786 750

deutsches@schmerzzentrum-da.de

www.schmerzzentrum-da.de

DAS SCHULTERGELENK – EIN WUNDERWERK AN BEWEGLICHKEIT



Foto: © Choo – stock.adobe.com

Das Schultergelenk ist ein Allrounder und das beweglichste Gelenk im Körper, weil der Oberarmkopf ausschließlich von Muskeln, Bändern und Sehnen geführt wird. Ca. 25 Prozent der Bevölkerung leiden unter akutem oder chronischem Schulterschmerz.

Die Schultern haben den größten Bewegungsspielraum. Die Scharniere sind nämlich nur in zwei Richtungen – ähnlich wie eine Saloon-Tür – mobil. Für unsere Arme und das, was wir damit bewerkstelligen können, ist dies von größter Bedeutung. Nur diese perfekt abgestimmte Anatomie links und rechts des Halses lässt die oberen Gliedmaßen zu Alleskönnern werden.

Damit Bewegungsvielfalt und Hebelkräfte im Schulterbereich überhaupt wirksam werden können, genügt jedoch nicht nur eine ausgeklügelte Knochenarchitektur. Mindestens ebenso wichtig für die Sicherung und Führung von Schulter und Arm ist der Weichteilgürtel, also die Bänder und der umgebende Muskelrahmen: Direkt am Gelenk setzt die sogenannte „Rotatorenmanschette“ an, die zusammen mit Brust- und Rückenmuskulatur den Oberarmkopf und Hals in alle Richtungen fest mit Schulterblatt und Schlüsselbein sowie mit Rippen und Wirbelsäule „verzurt“. Ein weiteres stabilisierendes Element ist der Deltamuskel, der sich ganz außen unter der Haut wie ein Schulterpolster über das Gelenk legt und so nicht nur eine schützende Funktion hat, sondern auch für die Hauptbewegungen, insbesondere das Abstreizen des Armes, verantwortlich ist.

Zur Problemzone kann das nahezu perfekte Gelenk mit seinen weiträumigen Bewegungsmöglichkeiten werden, wenn entweder die Weichteilstrukturen überbeansprucht sind und sich Verschleißerscheinungen wie Schleimbeutelverklüngen oder Sehnenrisse zeigen oder aber es aufgrund von mangelnder motorischer Aktivität in diesem Bereich mit der Zeit zu einer Versteifung – einer „Frozen Shoulder“ kommt. Schultergeplagte sollten also bei länger anhaltenden Beschwerden immer einen Facharzt aufsuchen. Denn nur er kann durch entsprechende Diagnostik die genaue Ursache für die Einschränkungen feststellen und dann eine entsprechende Therapie verordnen. Wartet man allerdings zu lange mit der Behandlung, können sich narbige Verhärtungen und schließlich Verkalkungen entwickeln, die die Mobilität auf Dauer zunehmend einschränken.

Train-Aktivbandagen im Sanitätshaus Kattler

FITMACHER FÜR BEANSPRUCHTE UND SCHMERZENDE GELENKE

Laufen, springen, greifen: Was wir auch tun, unsere Gelenke sind im wahrsten Sinne des Wortes Dreh- und Angelpunkte in unserem Leben. Wir brauchen und beanspruchen sie ständig – im Beruf, in der Freizeit, erst recht beim Sport. Oft müssen die Gelenke ein Vielfaches unseres Körpergewichts aushalten. Hinzu kommt, dass wir meist nicht sehr pfleglich mit ihnen umgehen, uns zu wenig oder falsch bewegen. Verschleißerscheinungen zum Beispiel durchs Altern belasten unsere Gelenke zusätzlich.

Gründe genug, die beweglichen Knochenverbindungen bei ihrer permanenten Höchstleistung zu unterstützen – bei Beschwerden, aber auch vorbeugend. Dazu können die Train-Bandagen von Bauerfeind beitragen, die das Sanitätshaus Kattler bereithält. Durch ihre Wirkweise helfen diese speziellen orthopädischen Hilfsmittel, Gelenke zu entlasten und zu stützen, Schmerzen zu lindern, den Heilungsprozess zu fördern und die Mobilität zu erhalten.

Die Train-Bandagen gibt es für alle wichtigen Gelenke – von der Schulter bis zum Fuß – sowie für Wirbelsäule und Oberschenkel.

Alle Bandagen zeichnen sich durch einen sicheren und optimalen Sitz und hohen Tragekomfort aus. Dafür sorgt das atmungsaktive, feuchtigkeitsabführende und besonders dehnfähige Gestrick, das zudem anatomisch, also körpergerecht, geformt ist. Alle Vertreter der Train-Familie sind Aktivbandagen, die am besten bei körperlicher Betätigung wirken. Sie sind mit einem speziellen Massagepolster, zum Teil mit Noppen, ausgestattet. Diese Einlage, auch Pelotte genannt, übt an definierten Stellen Druck auf das darunter liegende Gewebe aus. Bei Bewegung und dosierter Belastung werden die Muskeln massiert, der Stoffwechsel angeregt und damit die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Im Sanitätshaus Kattler gibt es kompetente Ansprechpartner, die bei der Auswahl und der individuellen Anpassung der gewählten Train-Bandage helfen.

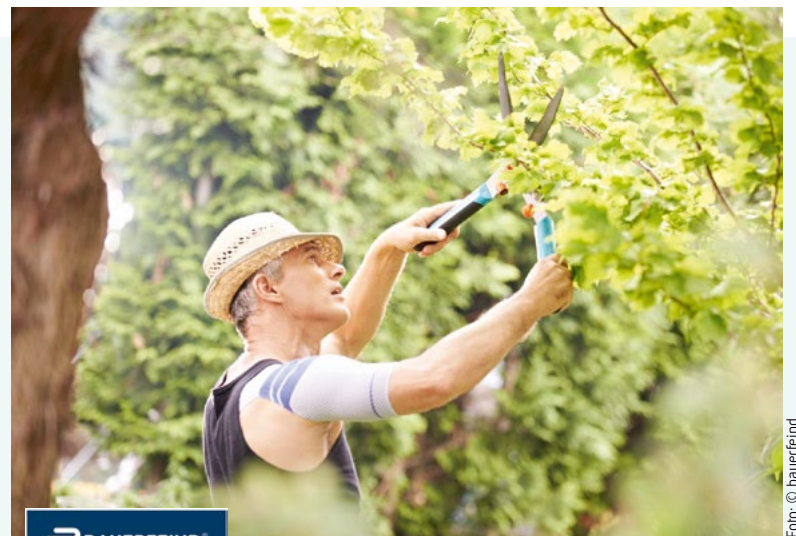


Foto: © Bauerfeind

Wir bieten Ihnen in unserem Hause eine qualitative, kompetente Beratung an

- Bandagen & Orthesen
 - Brustprothetik
 - Kompressionstherapie (venöse und lymphatische Versorgung)
 - für Ihre Fitness (z.B.: Theraband...)
 - für Ihr Wohlbefinden (z.B. Keilkissen...)
 - für Ihre Körperpflege (z.B.: Nagel-Etui...)
 - für Ihre Mobilität (z.B.: Rollator...)
 - für Ihre Sicherheit (z.B.: Toilettenstuhl...)
 - für Ihren Haushalt (z.B.: Trinkbecher...)
- ...und noch vieles mehr...

Schauen Sie einfach mal bei uns vorbei. Unser Team freut sich auf Ihren Besuch.

Konkurrenzlos
Außergewöhnlich
Tolerant
Teamorientiert
Leistungsorientiert
Engagiert
Respektvoll

KATTLER  **SANITÄTSHAUS**
Seit 1847

**Sanitätshaus Kattler – Rheinstraße 3
64283 Darmstadt – Telefon 06151-9999-0
info@kattler.de – www.kattler.de**

NEBENSCHILDDRÜSENÜBERFUNKTION UND OSTEOPOROSE

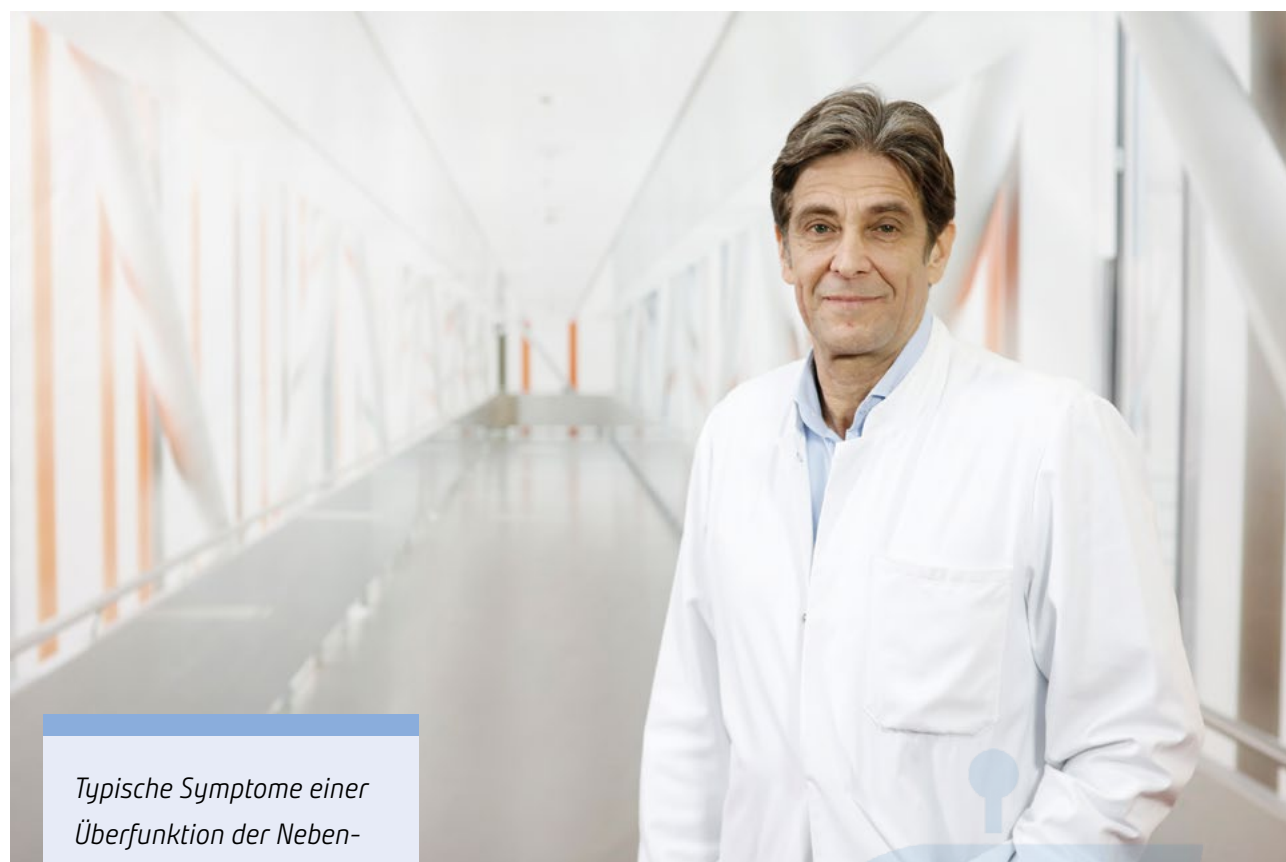
Dr. med. Said Saalabian erklärt den Zusammenhang zwischen Nebenschilddrüse und Knochenbau

Dr. med. Said Saalabian ist Sektionsleiter für Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenchirurgie an der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Offenbacher Sana Klinikum. Er erklärt den Zusammenhang zwischen Nebenschilddrüse und Knochenbau.

Weltweit sind laut der Weltgesundheitsorganisation mehr als 200 Millionen Menschen betroffen, das Robert Koch-Institut gibt an, dass 15 Prozent aller Frauen und 6 Prozent aller Männer über 50 Jahren in Deutschland an einer diagnostizierten Osteoporose leiden. Die Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist Folge einer Demineralisierung der Knochen im Alter. Den Knochen fehlt vor allem Kalzium. Viele Frauen nehmen deshalb nach den Wechseljahren Kalzium zur Behandlung einer Osteoporose ein. Es gibt aber auch andere Ursachen für den Knochenschwund: Beispielsweise kann in diesem Alter häufig auch eine Überfunktion der Nebenschilddrüsen, im Fachbegriff Hyperparathyreoidismus, auftreten, die oft übersehen wird. Typische Symptome einer Überfunktion der Nebenschilddrüse sind neben dem Knochenschwund Nieren- und Gallensteine, Magenschmerzen und unspezifische Beschwerden wie Depression und chronische Müdigkeit.

Bei den Nebenschilddrüsen handelt es sich um vier eigenständige, linsengroße Organe, die rechts und links der Schilddrüse anliegen und den Kalziumspiegel stabil halten. In den meisten Fällen einer Nebenschilddrüsenüberfunktion produziert eine Nebenschilddrüse zu viel Nebenschilddrüsenhormon (Parathormon). Dieses Parathormon aktiviert die Mobilisation von Kalzium und führt so zu einem Kalziumentzug aus dem Knochen. Dies fördert den Knochenabbau, was wiederum zu einer Osteoporose führen kann.

Vor einer zusätzlichen Kalziumeinnahme sollte daher eine Überfunktion der Nebenschilddrüsen ausgeschlossen werden, die sich im Labor durch erhöhte Kalzium- und Parathormon (PTH)-Werte zeigt.



Typische Symptome einer Überfunktion der Nebenschilddrüse sind neben dem Knochenschwund Nieren- und Gallensteine, Magenschmerzen und unspezifische Beschwerden wie Depression und chronische Müdigkeit.

Sofern eine Nebenschilddrüsenüberfunktion diagnostiziert wird, erfolgt die Lokalisationsdiagnostik, um zu klären, welche der vier Nebenschilddrüsen vergrößert ist. Hierzu ist eine Ultraschalluntersuchung durch einen erfahrenen Untersucher und ein spezielles Nebenschilddrüsenzintigramm erforderlich. Diese spezielle Diagnostik wird am Sana Klinikum Offenbach beispielsweise in Zusammenarbeit mit der zum Klinikum gehörenden Nuklearmedizinischen Abteilung angeboten, was für

den betroffenen Patienten kurze Wege und schnelle Abläufe bedeutet.

Bestätigt sich eine Fehlfunktion, kann durch eine operative Entfernung der erkrankten Nebenschilddrüse der Kalziumhaushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht und so die Osteoporose gestoppt werden. Mit einer kalziumreicher Ernährung oder gegebenenfalls auch zeitweisen zusätzlichen Kalzium- bzw. auch Vitamin-D-Gabe kann der Knochen wieder aufgebaut werden.

Eine solche Nebenschilddrüsenoperation sollte durch einen hierauf spezialisierten und erfahrenen Operateur durchgeführt werden. Wenn die Nebenschilddrüse gut lokalisiert werden konnte, ist meist ein minimal-invasiver Eingriff über einen kleinen Schnitt möglich. Dieser kleine Eingriff dauert dann meist nur rund 30 Minuten. Die Verbesserung der Nebenschilddrüsenfunktion kann schon während der Operation durch eine Messung des sich norma-

lisierenden Nebenschilddrüsenhormons (Parathormon) bestätigt werden.

Auch wenn die Erkrankung statistisch mehr Frauen betrifft, sollten auch Männer mit Knochenschwund oder Symptomen wie Nierensteinen, ihre Kalziumwerte und ihre Schilddrüse kontrollieren lassen.

„EINMAL IN EINER PRAXIS WIE DIESER ZU ARBEITEN, HATTE ICH IMMER GEHOFFT.“

Privatdozent Dr. Dirk Loßnitzer ist die neue akademische Verstärkung im Kardiovaskulären Zentrum Darmstadt

Hightech Medizin mit ambulanter und stationärer Versorgung, die ans Herz geht. Dafür steht seit über 25 Jahren das mittlerweile 11-köpfige Fachärzte-Team um Dr. Matthias Zander im Kardiovaskulären Zentrum auf der Mathildenhöhe. Die größte Praxis für Kardiologie und Gefäßmedizin im südhessischen Raum hat nun mit Privatdozent Dr. med. Dirk Loßnitzer, der von der Universitätsmedizin Mannheim nach Darmstadt wechselt, einen weiteren erfahrenen Kollegen hinzugewinnen können. Durch seine Spezialisierungen, unter anderem auf neueste bildgebende Verfahren für die Kardiologie, und seinen wissenschaftlichen Background ergänzt er nicht nur das breite Behandlungsspektrum der Praxis, sondern bietet durch sein Knowhow auch neue Perspektiven bei der Diagnostik in der nichtinvasiven Herzdagnostik mittels MRT und CT, sowie der intravaskulären Bildgebung im Herzkatheterlabor.

„Die Arbeitsmöglichkeiten, die ich hier als Mediziner habe, sind außergewöhnlich gut. Was das Kardiovaskuläre Zentrum bietet, ist ein perfektes Gesamtpaket für den Patienten und den Arzt gleichermaßen“, konstatiert Privatdozent Dr. Dirk Loßnitzer über seine neue Wirkungsstätte zu Füßen des Hochzeitsturms. Mit seinen Schwerpunkten, wozu die nichtinvasive kardiovaskuläre Bildgebung mittels MRT und CT, die Flussmessung mit Druckdrahttechniken und die Darstellung von Herzkranzgefäßen mit Ultraschall und Laser, die Klappenintervention sowie die Behandlung von Erwachsenen mit angeborenen Herzfehlern zählt, ist Privatdozent Dr. Loßnitzer – wie es der dienstälteste Praxispartner Dr. Matthias Zander formuliert – eine willkommene Teamverstärkung durch neue akademische Manpower. „Wir sind froh, dass Dr. Loßnitzer mit neuem medizinischem Input kommt und neue Erkenntnisse aus dem Universitätsklinikum mitbringt. So wird eine stetige Weiterentwicklung unserer Behandlungsmethoden, die am besten immer mit neuen Kollegen einhergehen sollte, garantiert.“

„Die Arbeitsmöglichkeiten, die ich hier als Mediziner habe, sind außergewöhnlich gut. Was das Kardiovaskuläre Zentrum bietet, ist ein perfektes Gesamtpaket für den Patienten und den Arzt gleichermaßen.“

Priv.-Doz. Dr. med Dirk Loßnitzer, FESC

Die ganze Bandbreite der Kardiologie trifft hier auf ein Praxiskonzept, das nicht nur sehr erfolgreich ist, sondern auch durch seine Organisationsstrukturen heraussticht. Genau diese Gegebenheiten waren es, die den Privatdozenten Dr. Dirk Loßnitzer überzeugten und ihn von seiner universitären Tätigkeit in Heidelberg, London und Mannheim nach Darmstadt führten. „Hier haben wir eine umfassende und effektive Mischung aus den unterschiedlichen kardiologischen Spezialdisziplinen in einem Team vereint, das sich inhaltlich perfekt ergänzt. Mit einer gleichzeitig engen Anbindung an die stationäre kardiologische Versorgung durch unsere eigenen Ärzte mit Belegbetten im Alice-Hospital auf demselben Campus ist das eine unschlagbare Kombination.“

Es ist die Medizin der kurzen Wege: Alles aus einer Hand, ob ambulant oder stationär, innerhalb möglichst kleiner Zeitfenster. Dieses integrierte Modell erlaubt den Cardio-Experten auf der Mathildenhöhe nahtloses Arbeiten mit einer kontinuierlichen Begleitung ihrer Patienten – ganz ohne Schnittstellen. „Mich freut, dass wir hier in unserer Belegarztpraxis permanent dran bleiben und so immer direkt reagieren können, wenn zum Beispiel aufgrund neuer Untersuchungsergebnisse die Versorgung eines Patienten zeitnah angepasst werden muss. Solche optimalen Bedingungen, wo alles aus einem Guss ist und wir die Möglichkeit haben, über lange Zeit ein



Versorgungs- und Vertrauensverhältnis zwischen dem Patienten und Ihrem Arzt aufzubauen, gibt es selten“, kommentiert Dr. Loßnitzer.

Der Standort des Kardiovaskulären Zentrums mit seiner guten Anbindung an die medizinischen Strukturen in direkter Nach-

barschaft bietet auch für die bildgebende Kardiagnostik – einer der zentralen Arbeitsbereiche von PD Dr. Loßnitzer – beste Voraussetzungen. Hier knüpft der Herzspezialist, der im Laufe seiner Karriere die innovativsten Verfahren auf diesem Gebiet intensiv studieren konnte, an die enge Kooperation mit der ‚Radiologie Darmstadt‘

Berufliche Stationen von Priv.-Doz. Dr. med Dirk Loßnitzer, FESC

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Notfallmedizin

Fachkunde: kardiovaskuläre MRT, angeborene Herzfehler

Zertifizierung: kardiovaskuläre MRT und CT, Herzinsuffizienz und angeborene Herzfehler durch die Deutsche und Europäische Gesellschaft für Kardiologie

- Dez. 2000 – März 2010: Wissenschaftlicher Mitarbeiter/ Arzt an der Universität Heidelberg in den Bereichen Herzkatheterdiagnostik, Herz MRT und Herz CT
- April 2010 – Juni 2012: Forschungsaufenthalt interventionelles MRT bei angeborenen Herzfehlern am King's College London
- Juli 2012 – März 2014: Internistisch kardiologische Leitung der interdisziplinären Ambulanz für Erwachsene mit angeborenem Herzfehler (EMAH)
- seit Jan. 2015: Oberarzt Innere Medizin und Kardiologie, Medizinische Fakultät Heidelberg/ Universitätsmedizin Mannheim in den Bereichen interventionelle Kardiologie (Herzkatheter), angeborene Herzfehler und Klappeninterventionen

am Alice-Hospital an: Vor 8 Jahren bereits wurde die CARDIODIAGNOSTIK DARMSTADT als fachübergreifende Spezialpraxis für Cardio-CT und Cardio-MRT unter der Leitung von Dr. Matthias Zander und Prof. Oliver Mohrs gegründet. „Beide Fachdisziplinen sitzen dann – und dies ist nicht alltäglich im medizinischen Betrieb – zusammen an einem Tisch, planen die Untersuchung, erarbeiten gemeinsam einen Befund und besprechen diesen direkt im Anschluss mit dem uns im Detail bekannten Patienten. Diese seit vielen Jahren eingespielte Kombination ermöglicht hier ein äußerst effektives Arbeiten, ohne dass man zeitaufwendig und umständlich die Zahnäder von zwei unterschiedlichen medizinischen Bereichen ineinanderfügen muss. So können wir noch genauer hinschauen, den Verlust von Detailinformationen vermeiden und die Kompetenzen beider Fachdisziplinen in die Untersuchung und die weitere Behandlung einfließen lassen. Auch das schätze ich sehr an meiner neuen beruflichen Heimat.“

Für die Patienten bedeuten die interdisziplinäre Zusammenarbeit und die Anwendung radiologischer Hightech-Diagnostik, für die PD Dr. Loßnitzer zukünftig im Kardiovaskulären Zentrum mitverantwortlich ist, vor allem präziseste Befundung, aus der immer wieder auch neue Erkenntnisse für die Behandlung der Patienten abgeleitet werden können. „Die modernen Verfahren ermöglichen uns heute mehr Details zu entdecken. Dabei sollte man sich aber nicht alleine auf die Bilder verlassen, sondern auch die anderen vorliegenden Befunde und organischen Funktionen genau analysieren, um zu einer exakten Bewertung der Situation zu gelangen.“

Modernste diagnostische Anwendungen sind auch für Dr. Zander unverzichtbar. „Mit den neuen Verfahren können wir viel besser selektieren und differenzieren. So sind wir auch in der Lage, Behandlungspläne

zeitnah und individuell zu korrigieren und unseren Patienten unter Umständen etwa invasive Eingriffe beziehungsweise Operationen zu ersparen. In manchen Fällen ist weniger mehr.“

Für die Zukunft sieht Privatdozent Dr. Loßnitzer dank der ständigen Weiterentwicklung innovativer Technologien die individualisierte Medizin im Zentrum unseres Handelns. Es gehe nicht mehr darum, so betont der Kardiologe, bestimmte Schubladen aufzumachen, Patienten dort einzuordnen und nach einem festgelegten Schema zu behandeln. „Heute schauen wir differenzierter auf jeden einzelnen Patienten in seiner ganzen Komplexität, was seine Diagnostik, seine Behandlung und seine langfristige Weiterversorgung angeht. Mit der Philosophie der Praxis, die ganze Bandbreite der Herzmedizin von der medikamentösen Behandlung bis zum operativen Eingriff auf höchstem Niveau und aus einer Hand anzubieten, ist das optimal umsetzbar.“

Sollten weiterführende Operationen unter Hinzunahme eines Herzchirurgen oder die Vorstellung in einer hochspezialisierten Ambulanz für unsere Patienten notwendig sein, kann durch den wissenschaftlichen Hintergrund von Privatdozent Dr. Loßnitzer und die damit verbundene Vernetzung mit spezialisierten Kollegen an die nahegelegenen Universitätskliniken bei Bedarf schnell und unkompliziert die weitere Versorgung sichergestellt werden.



Foto: ©sdecoret - stock.adobe.com

Kardiovaskuläres
Zentrum



Darmstadt

Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt
im Ärztehaus Mathildenhöhe
am Alice-Hospital

Dieburger Strasse 31c
64287 Darmstadt
Tel. (0 61 51) 29 76 - 0
Fax (0 61 51) 17 61 17
info@kardio-darmstadt.de
www.kardio-darmstadt.de



„Wir sind froh, dass Dr. Loßnitzer mit neuem medizinischem Input kommt und neue Erkenntnisse aus dem Universitätsklinikum mitbringt.“

Dr. med Matthias Zander



20 JAHRE PLASTISCHE UND ÄSTHETISCHE CHIRURGIE GRIESHEIM

für Darmstadt und Darmstadt-Dieburg

Wir schrieben das Jahr 2000, als unsere Praxis mit angegliedertem OP-Zentrum als erste Praxis für Plastische und Ästhetische Chirurgie in Darmstadt und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg neu gegründet und am 15. Mai eröffnet wurde. Parallel operierten wir auch stationär im Marienhospital Darmstadt, bis es im Mai 2019 leider endgültig geschlossen wurde. Seitdem führen wir das gesamte Spektrum unverändert in unserem OP-Zentrum in Griesheim fort, ambulant und in Narkose, mit einem 24-stündigen Patienten-Betreuungsservice.

Seit Praxisgründung führten wir viele Tausende Operationen durch, vom kleinen Muttermal über komplizierte Krebsoperationen bis hin zum 10-stündigen ästhetischen oder auch wiederherstellenden Eingriff.

Besonders stolz bin ich darauf, dass aufgrund **regelmäßiger, sehr strenger Hygiene-Maßnahmen** und konstanter Hygiene-Überwachung ein ganz wichtiges Ziel erreicht wurde: Trotz z.T. sehr großer Eingriffe müssen wir aus unserem OP-Bereich heraus nicht eine einzige Infektion verzeichnen, erst recht keine der gefährlichen „Krankenhaus-Infektionen“. Selbstverständlich gab es gelegentlich kleinere postoperative Wundinfekte, aber die entstanden nach der OP, zu Hause. In der Regel durch unbewusstes oder auch nachlässiges Fehlverhalten mancher Patienten. Doch auch das war zu schaffen und wurde gemeinsam bewältigt.

Aber was wird denn in einer solchen Praxis für Plastische und Ästhetische Chirurgie operiert?

Viele Menschen – auch Ärzte – wissen das nicht. Entgegen vielfach falscher Annahmen behandeln wir keinen „Schönheits-Unsinn“. Vielmehr ist unsere Praxis für viele Patienten mit schwer behandelbaren Erkrankungen oft die „letzte Anlaufstelle“, weil die Behandlung für andere Institutionen und Ärzte zu komplex wird. Hier lege ich ganz großen Wert auf eine gute Zusammenarbeit mit Ärzten aller Fachrichtungen. Denn nur gemeinsam können wir unseren Patienten gut und sicher helfen.

So werden bei uns oft **Hautkrebs-Erkrankungen an schwierigen Stellen** im Gesicht, z.B. der Nasenspitze, immer wieder erfolgreich behandelt, ohne entstellende Folgen.

Die **Augenlid-Chirurgie** ist eines unserer wichtigsten Tätigkeitsgebiete. Nicht nur die Oberlidstraffung aus ästhetischen Gründen, sondern auch trockene und brennende Augen, herabsinkende Oberlider oder Geschwülste der Augenlider sind unser



Dr. med. Roman Fenkl

„Wir wollen einfach richtig gute Medizin machen ... und richtig schöne Menschen.“

tägliches Brot. Doch auch die gesamte **ästhetische Chirurgie der Augenregion**, bis hin zum Mittelgesichts-Lifting.

Hyaluronsäure-Behandlungen werden sehr häufig von Frauen nach der Menopause erbeten. Meist keine Fältchen-Unterspritzungen (das ist ein „alter Hut“), sondern die Gesichts-Modellierung unter Vorlage der eigenen Jugendfotos. Nicht verändern, sondern natürlich und „unerkannt“ jünger machen. Blaue Flecken sind dabei selten, fast immer können die Behandelten sofort nach der Behandlung unter Leute gehen.

Aus ganz Deutschland und dem europäischen Ausland kommen Frauen zu uns, die unter ihren **dicken Waden** leiden. Ich habe über viele Jahre eine Operationstechnik entwickelt, sowohl die Waden als auch die Sprunggelenke so zu modellieren, dass das wirkliche, schlanke Muskelrelief oder auch die Knöchel und die Achillessehne deutlich herausgearbeitet werden, narbenfrei.

Auch andere **Fettgewebs-Absaugungen des Rumpfes und der Oberschenkel oder Oberarme** führen wir oft als kleinere und große, aber schmerzfreie und ambulante Eingriffe durch. Hierbei können schon mal je Eingriff zwischen 3 und 10 Litern reines Fettgewebe verloren gehen. Natürlich mit

den entsprechenden Überwachungs-Maßnahmen. In den meisten Fällen schrumpft die Haut gut nach, lange Schnitte wollen wir vermeiden.

Die **Intimchirurgie** liegt mir besonders am Herzen. Viele Menschen, vor allem Frauen, leiden unter Fehlbildungen des Intimbereiches (z. B. Schamlippen), die wir regelmäßig in einem ambulanten Eingriff dauerhaft beheben können. Chronische Harnwegsinfekte, Kohabitationsbeschwerden oder auch Beschwerden beim Sport (z.B. Radfahren und Reiten) lassen sich dauerhaft und mit hohem Zufriedenheits-Faktor gut beheben.

Sehr engagiert sind wir bei der Behandlung von **Weichteil-Geschwülsten, z.B. Lipomen**. Patienten aus ganz Deutschland suchen bei uns Hilfe, und finden sie auch. Lipome an besonders schwierigen Stellen ebenso wie sehr viele Lipome am gesamten Körper finden bei uns die richtige Behandlung, möglichst narbenarm. Im letzten Jahr haben wir bei einzelnen Patienten bis zu 68 Lipome an nur einer Extremität dauerhaft entfernt. Ambulant und schmerzfrei in örtlicher Betäubung.

Auch Patienten mit **chronischen Rückenverspannungen** finden zu uns, genau so wie **Migräne-Patienten**. Oftmals nach mehreren Aufenthalten in Migräne-Kliniken ohne sicheren Erfolg können wir mit BOTOX helfen. Wenn aber auch am Rücken die Verspannungen so schlimm sind, dass kein Masseur, kein Fango, kein Orthopäde und keine Akupunktur mehr hilft, kann ich noch immer ein As aus dem Ärmel ziehen und gut helfen. Genauso gut wirkt BOTOX gegen das ungeliebte **Achsel-Schwitzen**. Oftmals – nicht immer – ist nur eine einzige Behandlung für dauerhaft „trockene“ Achseln erforderlich. Ohne Operation, nur ambulant.

Vielfach suchen uns Patienten mit **unschönen Muttermalen im Gesicht** oder am Körper auf. Diese belasten oft sehr, aber auch die Angst vor Narben ist groß. Ich habe eine Technik entwickelt, diese Muttermale narbenfrei zu entfernen. Unsere praxisinterne Forschungsarbeit war hier sehr erfolgreich.

Natürlich stellt auch die gesamte **Brustchirurgie** ein wesentliches Standbein unserer Praxis dar, sowohl bei der Frau als auch beim Mann. Frauen kommen zu uns mit zu kleinen Brüsten zur Vergrößerung oder zu großen Brüsten zur Verkleinerung oder auch nur zur Bruststraffung und zum Wiederaufbau nach Brustkrebs. Viele **unglückliche Voroperationen** von außerhalb können wir „reparieren“ oder zumindest bessern. Ebenso **überalterte Brustimplantate** müssen ja auch irgendwann einmal raus, bevor sie kaputt gehen. Hierzu berate ich gerne sehr ausführlich.

Besonders beliebt ist die moderne **Eigenfett-Transplantation**, z. B. von Bauch oder Beinen, in die Brust, mit einem Gewinn an beiden Stellen.

Männer mit zu großer Brust können darunter sehr leiden. Eine ambulante Operation in örtlicher Betäubung – absolut schmerzfrei – kann das Problem lebenslang lösen. Es braucht dafür nur einen einzigen Tag in Ihrem Leben.

Noch viel mehr können wir, von der **Bauchdeckenstraffung** über den **Nabelbruch** bis hin zur **Korrektur unschöner Narben** am gesamten Körper, ob von Unfällen oder von Operationen.

Vielleicht sollten Sie einfach mal Ihren Mut zusammennehmen und mit Ihrem Problem bei uns hereinschauen. Wir schützen Sie sogar vor CORONA, denn nach jedem Patienten werden alle Kontaktpunkte in der Praxis frisch desinfiziert. Denn wir wollen einfach richtig gute Medizin machen ... und richtig schöne Menschen. Das könnte einen Besuch bei uns wert sein.

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

Dr. med. Roman Fenkl

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



**ZahnExperten
in Weiterstadt**
Gabriele Bernhard & Kollegen

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

Die „ZahnExperten in Weiterstadt“ sind aus der „Bioästhetischen Zahnarztpraxis Gabriele Bernhard und Kollegen“ hervorgegangen. Anfang 2018 hat sich das Team dazu entschlossen, neue größere Räume zu beziehen und sich einen neuen Namen zu geben.

Nach Umstrukturierung und Umzug eröffnete die Praxis im Oktober 2018 ihre neuen Räume im Brunnenweg 7 im Weiterstadtspark. In der neuen Praxis kümmern sich 4 Zahnärzte – darunter in Kürze ein Oralchirurg – und 25 qualifizierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Neben acht topmodernen Behandlungszimmern verfügt die Praxis über ein eigenes Meisterlabor, das mit neuester digitaler CAD/CAM Technik ausgestattet ist, um bei der Herstellung von Zahnersatz perfekte Ergebnisse in Ästhetik, Funktion und Haltbarkeit zu erzielen. Für die ZahnExperten steht das Wohl der Patienten im Mittelpunkt. Damit sich die Patienten verstanden und bestens behandelt fühlen, hat jeder Patient seinen festen „Stammbehandler“, zu dem eine persönliche Beziehungs- und Vertrauensbasis entsteht.

Egal, ob es sich um Prophylaxe, zahnerhaltende Maßnahmen wie Füllungen, aber auch Wurzelbehandlungen (Endodontie), metallfreie Versorgungen aus Vollkeramik und Zirkon, die Behandlung von Funktionsstörungen des Kiefergelenks (auch Craniomandibuläre Dysfunktion, CMD genannt) oder die Versorgung mit Implantaten oder chirurgische Eingriffen dreht: In der neuen Praxis sind die Wege zum nächsten Spezialisten kurz und alle Patienten bestens aufgehoben. Darüber hinaus überzeugen die klimatisierten, lichtdurchfluteten Praxisräume mit einer ansprechenden Farb- und Formgebung und vermitteln dem Patienten ein angenehmes Wohlfühlambiente.

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

Implantate

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

Behandlung unter Vollnarkose oder Hypnose

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



Funktionsstörungen der Kiefergelenke (CMD-Therapie)

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

Metallfreier Zahnersatz aus Vollkeramik

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

Dental Mikroskop – der Blick in den Wurzelkanal

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

Richter sind die Endo-Spezialisten bei den ZahnExperten und stehen Ihnen für Fragen rund um das Thema Wurzelbehandlung gerne zur Verfügung.

Digitale Röntgenverfahren

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

Prophylaxe und Parodontitistherapie

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

Kurzum

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



Kontakt

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

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies so plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin / Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm
Radiologie Universitätsklinik Basel und Straßburg

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

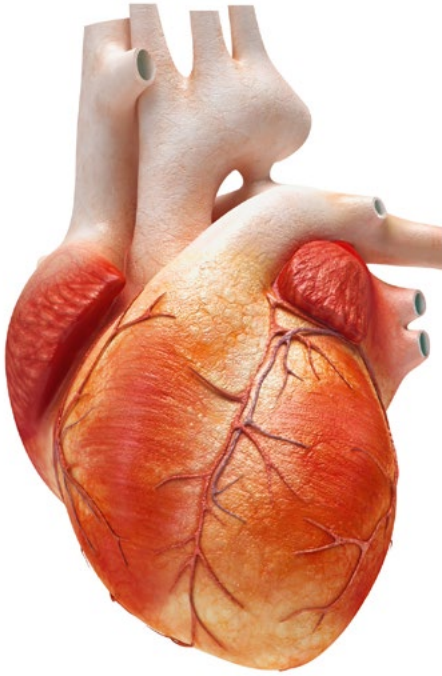


Rijks-hospital Oslo,
Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomew and Royal London Hospital

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

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



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

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

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

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

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

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

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

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

Die da wären?

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

Welche Methoden gibt es noch?

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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert

Dr. med. Stefan Oehm

Dr. med. Martin Ruch PhD MBA

Sondernummer für Privatsprechstunde,
Vorsorgemedizin, Früherkennung und
Sportmedizin:

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

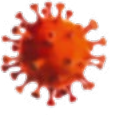
Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

CORONA: (NOCH) INFEKTIÖS – ODER (SCHON) IMMUN?



Dr. med. Sabine Wiesner



Für wen macht denn eine Testung Sinn?

Letztlich für jeden von Ihnen, der – ob mit oder ohne stattgehabte Symptome – eine Aussage über seinen „Corona-Immunistatus“ haben möchte.

Wann macht ein Antikörper-Test Sinn?

- Ca. 3 - 4 Wochen nach Beginn von unspezifischen Infekt-Symptomen bzw. 2 Wochen nach Symptomende – sofern Symptome bestanden haben, denn dann ist die Antikörper-Bildung bei nahezu 100%
- Sofern Sie nie Symptome hatten: jederzeit

Das ist doch heute für ganz viele Menschen die Frage – deswegen habe ich mich entschlossen, Ihnen ab sofort auch die Möglichkeit einer Antikörper-Testung anzubieten.

Wir möchten damit in diesen schwierigen Zeiten dazu beitragen, Ihnen mit sinnvoller Diagnostik etwas mehr Sicherheit zu bieten.

Hierzu haben wir in Kooperation mit unserem Partner-Labor ArminLabs aus Augsburg in meiner Praxis ein privatärztliches Antikörper-Testzentrum etabliert. Warum privatärztlich? Weil nicht jeder, der für sich einen Test wünscht, diesen auch über seine Krankenversicherung erhalten kann. Dies gilt derzeit vor allem für die Tests, ob jemand tatsächlich Covid-19-infiziert oder erkrankt ist und dies wird auch künftig für die Antikörper-Tests gelten.

Wie lange diese Antikörper dann Immunität bieten, ist derzeit noch nicht abschließend geklärt, nach gegenwärtigem Erkenntnisstand gehen wir mindestens von 6 Monaten bis 3 Jahren aus. In einer Studie des Mount Sinai Hospitals in New York wurde keine Abnahme der Antikörper-Titer bei wiederholter Probeentnahme gefunden. Die IgG-Antikörpertiter – so ist aufgrund anderer Infektionserkrankungen auszugehen – sind als ein Maß für die aufgebaute Immunität des Körpers nach Auseinandersetzung mit einem Erreger anzunehmen.

Was wird getestet?

Der von ArminLabs genutzte SARS-CoV-2-ELISA Sarsplex testet sowohl spezifische Antikörper der Klassen IgA und IgG sowie auf Wunsch auch IgM, die ein kompetentes Immunsystem bei einem Erregerkontakt bildet. Außerdem kann der Test eine Ab-

grenzung gegenüber anderen Erregern, die ähnliche Symptome verursachen, vornehmen.

Der als Kassenleistung ggf. mögliche Antikörpertest testet nur IgG und setzt voraus, dass Covid-19-typische Beschwerden vorausgegangen sind. Die Überprüfung des Corona-Immunistatus ist keine Kassenleistung.

Auch wenn die Diskussion in den Medien es immer glauben lässt: kein Test der Welt – egal bei welchem Erreger – gibt eine wirklich 100% Sicherheit. Tests, die eine Sicherheit von > 80% aufweisen, gelten in der Infektiologie als sehr gute Tests. Bei vielen Testverfahren müssen wir uns mit deutlich geringeren Werten zufriedengeben und akzeptieren das.

Die „Spezifität“ der von uns verwendeten Tests liegt für IgA bei 87,5 – 100%, für IgG bei 83,5 – 97,5%, die „Sensitivität“ des ArminLabs-Tests liegt für IgA und IgG bei 89 – 100%. Diese Zahlen gelten gleichermaßen für den auch möglichen Schnelltest.

Wie läuft der Test ab?

1. Erfassung von etwaigen Symptomen in einem extra Fragebogen
2. Blutentnahme in der Praxis
3. Transport der Blutprobe per extra für Sie bestellten Kurier ins Labor
4. Befundbesprechung des Testergebnis in der Praxis
5. Auf Wunsch Ausstellung eines Befundberichts als Immunitätsnachweis

Was / wen testen wir hier nicht?

Aus Selbstschutz für unser Praxisteam testen wir auch weiterhin N I C H T Patienten mit Symptomen, die auf eine akute Corona-Infektion hinweisen oder Patienten mit Symptomen, die direkten Kontakt mit bestätigten Corona-Fällen hatten.

Hier gelten weiterhin die bestehenden Empfehlungen, sich direkt mit dem Ärztli-

chen Bereitschaftsdienst unter 116 117 oder mit dem Gesundheitsamt in Verbindung zu setzen, die dann ggf. weitere Schritte veranlassen.

.... Und wenn Sie – trotz Ablehnung einer Testung durch o. g. Behörden – eine Untersuchung wünschen?

Dann haben Sie ab sofort bei uns die Möglichkeit, über uns eine SARS-CoV-2 RT-PCR-Testung aus Rachen-Spülflüssigkeit durchführen zu lassen – gerne auch selbst für sich zuhause, um nicht die Praxis betreten zu müssen. Diese Art der Probengewinnung wird häufig als angenehmer empfunden als der Abstrich-Test im Rachen. Er sollte innerhalb der ersten Woche nach Auftreten von Symptomen durchgeführt werden.

Das Testmaterial würden wir Ihnen zur Verfügung stellen und nach entsprechender Terminvereinbarung die Weiterleitung an unser Partner-Labor organisieren.

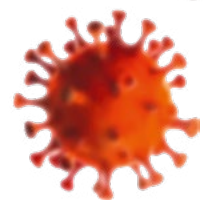
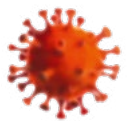
Kosten der Tests

Bitte beachten Sie, dass die hier angebotenen Untersuchungen nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen gehören, sondern dass es sich hierbei um eine privatärztliche Behandlung/Selbstzahler-Leistung handelt.

Die Kosten variieren je nach gewünschtem Testumfang. Ob ggf. zusätzliche Untersuchungen für Sie sinnvoll sein können, klären wir gerne in einem persönlichen Vorab-Gespräch.

Wir sind gerne für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre
Dr. S. Wiesner



Kleines Lexikon Infektiologie

Infektion: Eindringen eines Erregers in den Körper mit dessen „Ansiedlung“ und Vermehrung

Erkrankung: Auftreten von typischen Symptomen eines Erregers

Immunität bezeichnet die Fähigkeit des Organismus, sich durch ausreichende Abwehrmechanismen gegenüber Erregern zu schützen

Antigen: Substanzen, an die sich Antikörper binden – z. B. Krankheitserreger

Antikörper sind körpereigene Abwehrstoffe, die im Verlauf einer Infektionserkrankung oder auch einer Impfung gebildet werden. Sie spielen eine wichtige Rolle z. B. zur Diagnose und Verlaufskontrolle von Infektionskrankheiten, wobei nicht allein die Antikörper-Höhe, die als AK-Titer bezeichnet wird, maßgeblich ist, sondern auch dessen Anstieg oder Abfall:

IgA: Bildung in Körperflüssigkeiten, um in Schleimhäuten Krankheitserreger abzuwehren, indem sie das Anheften und damit Eindringen von Erregern verhindern.

IgM-AK erscheinen nach einer frischen Infektion als sog. Primärantwort. Sie können Antigene unschädlich machen und weitere Schaltstellen unseres Immunsystems aktivieren. Ein IgM-Anstieg spricht i.d.R. für eine neu aufgetretene Infektion.

IgG-AK können als Teil der Sekundärantwort auch Antigene neutralisieren wie IgM, darüber hinaus aber noch dafür sorgen, dass sog. Fresszellen die Erreger vernichten. Ein IgG-Titer-Anstieg spricht entweder für eine > 3 Wochen zurückliegende oder bereits ausgeheilte Infektion.

„Spezifität“ sagt aus, wie viele Gesunde als gesund erkannt werden

„Sensitivität“ hingegen gibt an, wieviel Erkrankte in einem Test als tatsächlich erkannt werden.

Illustration: ©Giliang Prihardono – stock.adobe.com



**dr. med.
sabine wiesner**

**fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin**

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

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

TRAINING FÜRS IMMUNSYSTEM

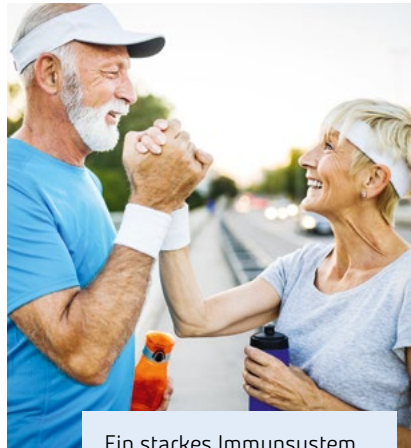
So lässt sich die Abwehr-Power auf natürliche Weise unterstützen

(djd). Wie stark ist mein Immunsystem? Diese Frage stellen sich momentan viele Menschen. Sie ist allerdings – abgesehen von generellen Indikatoren wie Alter oder Vorerkrankungen – schwer zu beantworten. Deshalb ist es zurzeit für jeden ratsam, mit geeigneten Maßnahmen seine Abwehr für den Fall der Fälle zu stärken. Was aber kann man tun, um seinen Körper gegen den Angriff gefährlicher Viren zu wappnen?

Aktivieren und modulieren

Bewegung und frische Luft sind hier zwei ganz wichtige Faktoren. Denn wer regelmäßig in Schwung kommt, aktiviert die Immunzellen und bekommt seltener Infekte. Die frische Luft befeuchtet die Schleimhäute, und eine naturnahe Umgebung wie ein Wald oder Park tut auch der Psyche gut. Zusätzlich aktiviert Tages- beziehungsweise

se Sonnenlicht auf der Haut die Bildung von Vitamin D, das ebenfalls eine wichtige Rolle im Abwehrgeschehen spielt. Wenn möglich, sollte daher täglich ein 30-minütiger Spaziergang auf dem Plan stehen. Als natürlichen Trainingspartner für das Immunsystem hat der Schweizer Arzt und Bakteriologe Dr. Carl Spengler, der ein Mitarbeiter von Robert Koch war, außerdem die nach ihm benannten Spenglersan Kolloide entwickelt, die in Apotheken erhältlich sind. So enthält etwa das Spenglersan Kolloid G eine Kombination von Antigenen und Antikörpern verschiedener Atemwegsinfekte, die die Immunabwehr scharf stellen und modulieren können. Dabei sollen die enthaltenen Antikörper als passive Immunisierung Erreger direkt bekämpfen, die Antigene für eine aktive Abwehrverstärkung sorgen. Das Kolloid wird einfach



Ein starkes Immunsystem wird besser mit Krankheitserregern fertig. Dafür kann jeder selbst etwas tun.

Foto: djd/Spenglersan/NDABCREATIVITY - stock.adobe.com

auf die Haut in der Ellenbeuge oder direkt auf die Schleimhäute gesprüht.

Richtig ernähren

Neben Training benötigt der Körper aber auch Energie und die richtigen Nährstoffe, um die Abwehr in Form zu halten. Für eine gute Versorgung mit wichtigen Vitaminen gilt hier die Regel „5 am Tag“ – nämlich fünf Portionen Obst und Gemüse. Reichlich Vitamin C enthalten beispielsweise Zitrusfrüchte, Kiwis, Beeren, Paprika und Kohlgerichte. Die für das Immunsystem wichtigen Spurenelemente Zink und Selen stecken etwa in Fisch und Meeresfrüchten, Fleisch, Ei, Nüssen und Linsen. Insgesamt ist eine möglichst abwechslungsreiche Ernährung mit vielen frischen Zutaten und wenig verarbeiteten Produkten empfehlenswert.

STÄRKEN SIE IHRE ABWEHRKRÄFTE

Thomas Kasperek empfiehlt Ernährungsanalyse und Personal-Training

Dass viele von uns seit ein paar Wochen im Homeoffice sind, von zu Hause arbeiten müssen und sich dabei wenig oder kaum bewegen, wissen wir alle schon. Langsam zwick der Rücken und die Hüfte. Viele von uns haben zur Zeit keine gesunde und ausgewogene Ernährung und vor allem abwechslungsreiche Ernährung. Eine gesunde, abwechslungsreiche Bewegung und Ernährung spielen in der Corona Zeit eine große Rolle für unser Immunsystem. Ein starkes Immunsystem ist die beste Voraussetzung und zwar nicht nur in Zeiten des Coronavirus, sondern auch um gegen Krankheitserreger gewappnet zu sein.

Ist Abnehmen unmöglich? Bis zu 70 % Ihres Erfolges hängen von Stoffwechsel und der Ernährung ab! Jetzt Ernährung testen,

optimieren und erfolgreicher trainieren! Nur die richtige Kombination aus Training und bedarfsgerechter Ernährung wird Sie ans Ziel bringen. Ganz gleich welches Ziel Sie verfolgen: Abnehmen, Muskelaufbau, Leistungssteigerung oder Straffung des

Körpers. Die Grundbausteine und Erfolgsfaktoren der Ernährung sind maßgeblich an Ihrem Erfolg beteiligt. Des Weiteren können eine Übersäuerung oder versteckte Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten Ihren Erfolg behindern. Machen Sie Ihre erste

Stoffwechsel-Ernährungsanalyse und testen Sie gleich dazu Ihren pH-Wert.

Als zertifizierter Personal Trainer mit über 20 Jahren Erfahrung biete ich Ihnen folgende Bereiche an: Personal Functional Training, Live Online Personal Training (im Ausland, im Urlaub oder im Homeoffice), Ernährungsberatung und Analyse, Firmenfitness, Stoffwechseltraining, Mobility & Flexibility Training. Je nach Ziel dauert eine Einheit zwischen 30 und 60 Minuten.



Thomas Kasperek

Geprüfter und zertifizierter Personal Trainer (BPT e.V.), Inhaber eines exklusiven Boutique Personal Training Studio in Darmstadt mit Zweigniederlassung in Riestadt/Leeheim, Ernährungscoach und Fachberater für Ernährungsmedizin, Ehem. Coach/Masseur der deutschen Radfahrer Nationalmannschaft (Equipe Nürnberger)

IMMUNSYSTEM ABNEHM-STUDIE

Stärke dein Immunsystem durch Gewichtsreduktion! Jetzt bei:

Personal Training Lounge
by Thomas Kasperek

www.premium-body-lounge-da.de
Tel: 0170-7329322

* Die Abnehmerfolge können bei jedem Teilnehmer variieren!

SCHUTZMASKEN UND DESINFEKTIONSMITTEL IM HERZEN VON DARMSTADT

Humane Preise & gelebte Solidarität in Corona-Zeiten

Alles fing an mit einer großen Misere: Kündigung durch den alten Arbeitgeber, keine neuen Aufträge mehr, alle bisherigen wurden storniert. Die Corona-Krise schlug bei Alexander Götz voll zu. Aber verzagen und in Schockstarre versinken? Kein Thema für den Betriebswirt aus Darmstadt. „Ich habe natürlich – wir viele anderen Menschen – mein Leben neu eingeordnet. Durch Kontakte nach China waren Angebote nach Masken vorhanden, bei recht

kurzer Lieferzeit. Hierzulande waren diese aber Mangelware. So fing ich an, zunächst kleine Mengen an Masken zu ordern, die sich sofort verkauften“. Anfang Mai ergab sich für Götz dann die Gelegenheit, einen kleinen Laden in der Fußgängerzone, fast direkt am „Weißen Turm“ zu mieten, um dort einen PopUp-Store für Masken und Desinfektionsmittel zu eröffnen. „Alles ging total unkompliziert. Ein großes Dankeschön gilt dabei dem Center Management des Carree



sowie dem Stadtmarketing Darmstadt! Hier wurde und wird Solidarität gelebt, und ich bin froh und stolz als echter Heiner hier meinen Beitrag zum Gesundheitsschutz in meiner Stadt zu leisten“. Denn die Preise sind durchaus human in diesen Zeiten: Eine medizinische Einwegmaske gibt es für einen Euro, eine CE-zertifizierte FFP2-Maske für 5 Euro. „Der Renner sind allerdings die Neopren-Masken, die es in schwarz

für Erwachsene und in hellblau und rosa für Kinder gibt“ so Alexander Götz. Und weiter: „Sie zeichnen sich durch eine lange Lebensdauer aus, sind immer wieder waschbar, durch ein Atmungsventil und das Material sehr angenehm zu tragen und können im Laden sogar kostenlos verziert werden“. In der Tat liegen dort Aufkleber in Form von Blumen, Herzen, Strasssteinen und Kronen aus. Und sogar Verzierungen der Darmstädter Lilien können verwendet werden. „Die SV-98-Sticker für die Masken gebe ich 1:1 weiter, teils sind sie sogar subventioniert. Ein Aufkleber im Fanshop ist halt nicht gerade günstig. Ich will aber auch Solidarität leben und kaufe direkt im Fanshop, bei mir gibt es keine günstigeren Plagiate aus dem Netz“ so Götz.

Den Laden hat er übrigens „Health Protect Darmstadt“ genannt: „Meine 18-jährige Nichte und ein pffiger Mediengestalter haben mir mal gezeigt, was junge Menschen innerhalb kürzester Zeit auf die Beine stellen können, wenn man sie lässt und ihnen vertraut. Ich finde diese Zeiten sehr, sehr spannend!“. Wer den Health Protect Shop besuchen und auch seine Maske individualisieren möchte, kann dies in der Ernst-Ludwig-Straße 3, direkt neben dem ehemaligen „Bonita“ am Weißen Turm tun. Weiterempfehlungen bei Gefallen sind erlaubt.



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

中醫學 **fritz** dirk h. heilpraktiker

Taurogger Platz 25 • 64560 Riedstadt • Tel. 06158 / 2210 • www.tcm-fritz.de

IMMUNKOMPETENZ

Jeder sagt Ihnen, was Sie in der Krise alles nicht dürfen, aber niemand sagt Ihnen, was Sie tun können um sich zu schützen.

Stärken Sie Ihr Immunsystem gerade jetzt. Insbesondere wir als Natur- und Erfahrungsheilkundige Komplementärmediziner bieten hierzu vielfältige, effektive, individuelle Therapiemöglichkeiten für jeden und vor allem auch für die Risikogruppen.

Unsere Praxis ist mit allen allgemeinen sowie besonderen Hygieneanforderungen umfangreich ausgestattet. Auch verfügen wir für jeden Patienten über einzelne, abgeschlossene Behandlungsräume.

Werden Sie aktiv, schützen Sie Ihre Gesundheit. Wir beraten Sie gerne.

Ihr Dirk Fritz, Heilpraktiker in Riedstadt

AUCH DIE ZÄHNE ALTERN

Zahnpflege ab 40: Zähne und Zahnfleisch brauchen nun besondere Pflege

(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 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 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.
- 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.



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

Darum ist die professionelle Zahnreinigung so wichtig

(djd). Die häusliche Zahnpflege allein reicht meist nicht aus, um Zähne, Zahnzwischenräume, Zahnfleischtaschen und Zahnrückseiten ausreichend zu reinigen. Die Folge: Das Risiko für Parodontitis und Karies steigt. Wer rechtzeitig mit professioneller Zahnreinigung gegensteuert, kann Schlimmeres verhindern.

Die Vorteile der Reinigung auf einen Blick:

- deutliche Verringerung des Risikos für Karies und Parodontitis
- Reinigung der Zähne, des Zahnfleisches und der Zahnfleischtaschen
- Wiederherstellung einer gesunden Mundflora
- Glättung und Mineralisierung der Zähne zur Stärkung der Substanz
- erkennbar hellere Zähne
- spürbar glattere Zahnoberflächen

Mehr Infos gibt es etwa unter www.ergodirekt.de/meinzahn.



ZAHNZENTRUM RIEDSTADT

Dr. Katharina Warzecha & Dr. Simon Prieß

AB JUNI BEI UNS IM ZAHNZENTRUM KINDERBEHANDLUNG IN NARKOSE

WIR STELLEN VOR: ZAHNÄRZTIN TAMARA BIHLER SPEZIALISTIN FÜR ZAHN & ZÄHNCHEN

Vor knapp einem Jahr konnten wir Frau ZÄ Bihler für uns gewinnen. Mit ihrer ruhigen und gewissenhaften Art harmonisiert sie perfekt mit den restlichen Ärzten. Und durch ihren zusätzlichen Tätigkeitsschwerpunkt Kinderzahnheilkunde brachte sie weiteres wertvolles Know-How in die Praxis mit ein.

*Ich freue mich auf
alle großen & kleinen Patienten!
Ihre Tamara Bihler*

Alle Spezialisierungen unter einem Dach

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| ✓ Zahnimplantate | ✓ Digitale Abformung |
| ✓ Individuelle Prophylaxe | ✓ Digitales 3D-Röntgen |
| ✓ Vollkeramikversorgung | ✓ Parodontitisbehandlung |
| ✓ Ästhetische Zahnheilkunde | ✓ Behandlung mit Laser |
| ✓ Unsichtbare Zahnspange | ✓ Zahnärztliche Chirurgie |
| ✓ Zahnaufhellung | ✓ Behandlung in Narkose |
| ✓ Funktionsdiagnostik | ✓ Betreuung von Angstpat. |
| ✓ Kinderzahnmedizin | ✓ Schnarchtherapie |
| ✓ Jugendprophylaxe | ✓ Hausinternes Zahnlabor |
| ✓ Weisheitszahnentfernung | ✓ Knirscherschiene |
| ✓ Wurzelkanalbehandlung | ✓ Feste-Zähne-an-einem-Tag-Konzept |

JETZT BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN:

T 06158 92 98 940



Albert-Einstein-Str. 7 • 64560 Riedstadt
W www.zahnzentrum-riedstadt.de T 06158 9298940

DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

Pflegedienst Hessen-Süd bietet umfangreiche Pflegedienstleistungen „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 Hessen-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 Hes-

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



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 Schritte. 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

sen-Süd kümmern sich täglich liebevoll um die zu pflegenden Personen. Die Betroffenen können sich auf eine optimale medizinische Versorgung und eine individuelle Betreuung verlassen.

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

MIT HERZ DABEI – DER JOHANNITER PFLEGEDIENST

**Nicht alleine einsam –
sondern füreinander da sein!**

Der Johanniter-Pflegedienst ist für Sie da.

Mit unserem Pflegeangebot helfen wir Ihnen auch in schwierigen Zeiten. Dank unserer hohen Hygienestandards achten wir drauf, dass Sie gesund bleiben und geben Ihnen Sicherheit.

Für Griesheim, Weiterstadt und
Erzhausen erreichen Sie uns unter
061 50/1899 18

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



Foto: ©Die Johanniter

Gut gerüstet für die Zeit mit Corona.
Unser Pflegedienst verteilt selbstgenähten
Behelf-Mund-Nasen-Schutz an die Kunden.

Ein Zuhause bietet Sicherheit und Geborgenheit. Gerade deshalb möchten viele Menschen ihre gewohnte Umgebung auch im hohen Alter und bei Krankheit nicht aufgeben. Die Johanniter passen sich Ihren Bedürfnissen an: mit dem mobilen Pflegedienst in und um Erzhausen, Weiterstadt und Griesheim. Mit Fachwissen, Erfahrung und Zuwendung gehen die Mitarbeiter auf Ihre Wünsche ein. Sei es im hohen Alter, bei Krankheit oder nach einem Unfall: Sie

entscheiden in Absprache mit Ihrer Krankenkasse, welche Leistungen des Johanniter-Pflegedienstes Sie in Anspruch nehmen möchten und können. Trotz der begrenzten Kapazitäten an Mitarbeitern durch den Pflegeengpass bemüht sich die Pflegedienstleitung Hanne Poth immer möglich zu machen, was gewünscht wird. Rufen Sie an, Frau Poth steht mit Rat, und wenn es möglich ist auch mit Tat, zur Seite. Tel. 06150 – 18 99 18.

RESIDENZ „AM KURPARK“: GEMEINSAM STATT EINSAM



Foto: © senioren-wohnekonzepte.de

Wie wichtig Gemeinschaft ist, wenn es gilt Herausforderungen zu meistern, wurde spätestens mit dem Beginn der Corona-Krise vielen Menschen klar, besonders jedoch allen, die zur Risikogruppe gehören. Auch Senioren zählen dazu und waren lange Zeit von Verwandten, Freunden und dem gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen, gleichzeitig aber auf Hilfe angewiesen, um Einkäufe und andere alltäglichen Dinge bewerkstelligen zu können. Und all jene, denen digitale Nähe durch Smartphone, PC oder Tablet auf Dauer nicht ausreicht, haben erfahren müssen, dass sich soziale Isolation negativ auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirken kann.

Glück im Unglück

Glück im Unglück für die Bewohner*innen der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König. Diese waren durch ein gutes Gemeinschaftsleben im Haus zu keiner Sekunde einsam und immer gut versorgt. „Wir haben uns von Beginn an gut auf die Situation eingestellt und alle nötigen Maßnahmen getroffen, um trotz aller Kontaktbeschränkungen soziale Ansprache zu ermöglichen. Mittlerweile sind wir so gut gerüstet, dass auch Besucher*innen kein Risiko für unsere Bewohner*innen darstellen“, ist Vermietungsberaterin Silvia Uhlig froh, dass sich eine neue Normalität

**Gestalten auch Sie sich
Ihr Leben schön & angenehm –
in bester Lage am Kurpark und
mit vielen Serviceleistungen!**

etabliert. Das kommt auch gut bei den Bewohner*innen an, denn es finden seit Mitte April wieder Veranstaltungen wie Gymnastik, Gedächtnistraining, Nachmittagsmusik und das Damenkränzchen statt. Zwar ist die Teilnehmerzahl platzbedingt begrenzt, aber man kommt trotzdem auf seine Kosten und freut sich über den persönlichen Austausch. Auch die Bewohner*innen wurden aktiv und zeigten ihre musikalischen Talente in Form von Hausmusik.

„Sozialer Kontakt und persönliche Ansprache tut generell gut und besonders in solchen Zeiten. Es ist schön, kleine Aufmunterungen durch andere direkt zu empfangen“, beschreibt Maria-Luise Berg, eine der Hausmusik-Initiatoren und Bewohnerin, wie wichtig ein Leben in der Gemeinschaft ist – gerade in Krisenzeiten. „Die Versorgung war optimal und wir leben jederzeit autark, wie wir das gewohnt sind und nutzen den Kurpark, der vor der Tür liegt, für einen entspannten Spaziergang an der frischen Luft“, ist Frau Berg beruhigt, dass das Leben in der Residenz auch dann gut organisiert ist. „Es war eine gute Entscheidung, hierher zu ziehen.“

Wenn auch Sie sich einen sicheren, unabhängigen Ruhestand wünschen und mehr über die Residenz & Hotel „Am Kurpark“ erfahren möchten, steht Ihnen Frau Uhlig unter 06063.9594-0 gerne persönlich zur Verfügung. Sie möchten unser Haus besser kennen lernen? Buchen Sie doch einen Urlaub bei uns. Die sieben Hotelzimmer sind wohnlich eingerichtet und Sie erleben das Residenzleben hautnah.

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.senioren-wohnekonzepte.de



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

Fernseh Simandl

Verkauf · Lieferung · Einstellung



- Reparatur von LCD und Hifi-Geräten
- Montage und Reparatur von Sat- und Kabelanlagen

**Spezielle Produkte
für Senioren**

Bismarck-Str. 65-67 · 64293 Darmstadt
Tel: 06151 666 777 · info@fernseh-simandl.de
www.fernseh-simandl.de

Ab sofort ist unser Fachgeschäft unter Einhaltung aller Hygienevorschriften wieder für Sie geöffnet.

**Gemeinsam
statt einsam.**

**Residenz
Bad König**



In der **Residenz & Hotel „Am Kurpark“** wohnen Senioren in schöner Lage, leben in einem sicheren Umfeld, erfreuen sich einer guten Gemeinschaft und sind zu allen Zeiten optimal versorgt.

Ein Besuch vor Ort ist nur nach telefonischer Vereinbarung unter 06063.9594-0 möglich.

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



Mehr Infos unter
www.senioren-wohnekonzepte.de

DAS JUBILÄUMS-ANSTECKFÄHNCHEN ZUM 70. HEINERFEST 2020

Der Heimatverein hat zum 70. Heinerfest 2020 festliche Ansteckfähnchen, goldener Aufdruck auf rotem Grund, anfertigen lassen. Er greift damit eine alte Tradition der Anfangszeit des Heinerfests in den 50er Jahren auf, bei denen sich die Heiner stolz mit dem Heinerabzeichen präsentiert haben und gerne einen Beitrag zum Fest leisteten.

Nach der Absage des Heinerfests aufgrund der Corona Pandemie haben uns viele traurige Anrufe und Emails erreicht. Ein Sommer ohne Heinerfest - Wie soll das gehen? Können wir nicht trotzdem ein Fähnchen kaufen? Das erinnert uns an Treffen auf der Weinbastion im Schloss oder im Biergarten auf dem Karolinenplatz mit alten Freunden, die man schon lange nicht mehr gesehen hat, an gemütliche Riesenradfahrten mitten in der Stadt, an unser Fotoschießen, bei dem wir uns über Jahrzehnte eine fotografische Familienchronik angelegt haben, an das paradiesische Kleine Heinerfest für 2000

Kita-Kids und Menschen mit Handicap, an den AlleWeltTreff mit den Freundinnen und Freunden aus den Partnerstädten, an Jazz und Mundart im Schlossgraben usw.

Auch wenn wir das Heinerfest nicht in gewohnter Weise feiern können, so schlägt das Herz dieses liebevollen Heinerfests weiter. Wir Heiner lassen uns nicht unterkriegen. Alle können für 5 Euro Solidaritätsbeitrag ein solches schönes Sammlerstück und Andenken an eine besondere Zeit erwerben. Der Erlös geht an den Förderverein Darmstädter Heiner für die Unterstützung von Heinerfest-Künstlern und für unsere Partnerstädte.

Alle Heiner sind aufgerufen, das Fähnchen als Zeichen unserer Gemeinschaft und Solidarität während des Fests vom 2. - 6.7.2020 zu tragen. Damit lebt das Heinerfest weiter, und es ist ein bisschen so, als würde es doch stattfinden - zumindest in unser aller Herzen.

Macht alle mit!

Verkaufsstellen:

Darmstadt Shop am Luisenplatz,
Henschel am Markt,
Engel Apotheke am Luisenplatz,
Bessunger Buchladen in der
Heidelberger Str. 81 b,
Buchhandlung Lesezeichen
Heinheimer Str. 82



CORONA-NOTFALL-HILFE FÜR PFERDE VON HEIMDALLS ERBEN



Da die Firma Heimdalls-Erben Mittelalterliche Reitershow und Veranstaltungsplanung, durch das Veranstaltungsverbot der Regierung, nun sechs Monate einen 100%tigen Wegfall aller Einnahmen hat, und nur für zwei Monate, das absolute Minimum der minimalsten Betriebsausgaben bekommt, sind Darsteller und Pferde in sehr großer Not.

Koppelpacht, Futter und Tierarztkosten sind trotz fehlender Einnahmen zu stemmen. Bitte unterstützen Sie den Unterhalt der Pferde - von denen zwei das Gnadensbrot erhalten - und spenden Sie an:

Holger Hörstkamp
Volksbank Darmstadt - Südhessen eG
DE23 5089 0000 0027 4081 09
Kennwort „Pferdehilfe“

www.heimdalls-erben.de

VOLZ

*„Wir schaffen Atmosphäre
zum Wohlfühlen“*

- Fenster und Türen
- Garagentore
- Rolläden
- Markisen
- Smarthome
- Sicherheitstechnik

Frankfurter Landstr. 12
64291 DA-Arheilgen
Tel: 06151 372 894
info@volz-darmstadt.de

volz-darmstadt.de

LUST AUF GENUSS



GRILLABENDE BEWUSST GENIEßEN

Fisch, Fleisch und andere
Lebensmittel aus unserer Region

POWER-NASCHWERK VOM STRAUCH

Sommerzeit ist Beerenzeit

SOLIDARITÄT UND TIEFE DANKBARKEIT

Im Gespräch mit Marcus Molina
vom Gran Consumo



Die Doppespitze aus Erfahrung und
Meister bei Edeka Patschull in Arheilgen



Foto: © René Antonoff

Patschulls Schlemmer Post

Achtsamkeit

Haben Sie es auch gespürt? Wie schön unsere Welt ohne die Eingriffe des Menschen sein kann. Natürlich haben auch mich der Lock-Down und all die mit Corona verbundenen Maßnahmen eingeschränkt. Es war jedoch gleichermaßen für viele eine wunderbare Gelegenheit, wieder einmal einen Gang herunterzuschalten, sich selbst und seinen Lieben wieder intensiver zu begegnen. Diese neu gewonnene Achtsamkeit führte auch dazu, dass sich Verbraucher wieder stärker mit dem Tierschutz befassen.

Verantwortung und Genuss gehören für mich einfach zusammen. Die Grundlage dafür ist ein lebendes Tier. Bewusster leben heißt in erster Linie, bewusster zu essen. Das kann ich nur unterstreichen, achte ich doch seit vielen Jahren auf die artgerechte Haltung der Tiere, die das Fleisch für meine Lebensmittelmärkte liefern. Die Betriebe, die Tiere so halten, gehören gefördert und nicht im Preiskampf erpresst. Auch dafür stehe ich. So können Sie die Grillabende mit allen Sinnen bewusst genießen. Ich wünsche Ihnen dafür gutes Gelingen.

Herzlichst

Ihr Daniel Patschull

Grillabende bewusst genießen mit hochwertigem Fisch, Fleisch und anderen Lebensmitteln aus unserer Region

Natürliche Aufzucht bedeutet gesunde Tiere und garantiert beste Qualität

Der Frühling in diesem Jahr mutet durch Corona höchst ungewöhnlich an. Aber gerade durch die vielen Beschränkungen und den landesweiten „Lock-Down“ erleben wir wunderbare, längst vergessene Dinge: Ein Himmel, der nicht von den Kondensstreifen hunderter Flugzeuge gezeichnet ist, sondern tief blau erstrahlt. Deutlich reduzierter Verkehrslärm und Luft, die so herrlich rein duftet. Ist Verzicht letztendlich der Schlüssel zu mehr? Weniger Masse, mehr Qualität?

Trotz Mundschutz und Abstandsregeln ist eines zum Glück geblieben: Der leckere Duft nach Gebrilltem. Nun können wir sogar wieder mit der Familie und Freunden die Grillabende genießen. Mit Beginn der Grillsaison überschlagen sich jedoch auch wieder Supermärkte und Discounter mit Tiefstpreisen bei konventionellem Fleisch. Der Preiskampf wird immer härter und ein Großteil der Verbraucher(innen) achtet weniger auf die Qualität als auf den Preis. Das hat dazu geführt, dass Fleisch ein Industrieprodukt geworden ist. Mit der Erkenntnis, dass Qualität und vor allem das Tierwohl vor Masse geht, ist auch beim Grillen Biofleisch definitiv die bessere Variante.

Dafür setzt sich Daniel Patschull seit langer Zeit sehr rigoros ein und achtet genau darauf, dass das Fleisch in den Theken seiner EDEKA-Märkte von regionalen Erzeugern mit vorbildlicher Tierhaltung kommt: „Tiere haben eine Würde und das Recht auf beste Haltung“ so der Kaufmann, der zudem maßgeblich landwirtschaftliche Betriebe im Umkreis unterstützt, wie etwa den Börncheshof in Groß-Umstadt/Raibach. Dort werden Schweine artgerecht in offenen Laufställen mit Stroh-Einstreu gehalten: Es gibt genug Platz und Ruhezonen, um auf dem Stroh liegen und kuscheln zu können. Das Futter, das die Tiere bekommen, wird zum Großteil auf den eigenen Äckern und Wiesen des Hofes gezogen, Wachstumsbeschleuniger und Antibiotika sucht man vergeblich.



Perfekt für den Grill sind schweinische Leckereien wie etwa „Spare Ribs“ oder Kotelett. Über heißer Flamme und glühenden Kohlen bekommen sie genau die Röstaromen, die sie so unwiderstehlich machen. Die Schnittstärke sollte 3-4 cm betragen und der Knochen unbedingt dran bleiben – das ver-



Edeka in Arheilgen · Untere Mühlstraße 5 · 64291 Darmstadt-Arheilgen
Telefon: 06151-130 640 · Öffnungszeiten: Mo – Sa 7 – 21 Uhr



Odenwälder Höhenrind

langsam die Garzeit. Oder marinieren Sie das Fleisch doch einmal. Eine würzige Marinade aus hitzebeständigem Olivenöl, Essig, Kräutern und Gewürzen verleiht Steaks, Koteletts, Hähnchenfilet und Gemüse ein tolles Aroma und macht das Fleisch zart.

Auch beim Rindfleisch legt Daniel Patschull größten Wert auf die Qualität des Fleisches sowie die artgerechte Aufzucht der Tiere. Ein Highlight für den Grill ist zum Beispiel das Dry Aged Beef vom Odenwälder Höhenrind. Das Fleisch eignet sich perfekt für die Zubereitung eines „Porterhouse“ Steaks. Für dieses, aber grundsätzlich für alle Grill-Steaks gilt: Braten Sie Steaks bei direkter Hitze scharf an, damit sich die Aromen voll entfalten können. Steaks, die dicker als 2,5 cm sind, grillt man nach dem Anbraten auf der Seite der indirekten Hitze zu Ende, damit das Fleisch Zeit hat, innen gar zu werden.

Bei Fisch kennt Daniel Patschull ebenfalls keine Kompromisse und bezieht Regenbogenforellen und Saiblinge bei Toni und Christa Schreiber aus dem Brombachtal. Viele Saiblinge im Handel kommen heute aus Aquakulturen in Skandinavien, in denen sie in kurzer Zeit zur Schlachtreife gebracht werden. Die Exemplare aus dem Teich von Toni Schreiber sind hingegen in etwa dreieinhalb Jahren langsam gewachsen,

verfügen über angenehm bissfestes Fleisch und haben deutlich weniger Fett als die Exemplare aus Aquakulturen.

Gegrillter Fisch ist eine Köstlichkeit, aber nicht wenige scheuen sich vor der Zubereitung auf Glut und Flamme. Damit Fisch nicht am Rost hängen bleibt, grillt man Fischfilets oder Fischsteaks bei starker, direkter Hitze an. Wenden Sie den Fisch während der Grillzeit nur einmal und grillen Sie die erste Seite länger an, damit eine leckere Kruste entsteht. Heben Sie die Fischfilets vorsichtig mit einem Grillwender vom Rost. Ganze Fische lassen sich gut in Grillkörben oder Grillzangen zubereiten.

Neben Fleisch und Fisch lohnt es sich, auch Gemüse auf den Grill zu legen! Gefüllte Paprika, Champignons, Kürbis-Spieße, marinierte Zucchini und Tomaten mit Mozzarella-Füllung sowie Maiskolben erhalten auf dem Grill ein wunderbares, leicht rauchiges Aroma und schmecken köstlich! Dazu pikante Saucen – wie etwa die Darmstädter Currysoße von mild bis extra scharf, Curry und Grillbutter sowie ein kühles Helles der Darmstädter Brauerei reichen – so wird der Grillteller noch bunter und abwechslungsreicher. Die Palette an delikaten Lebensmitteln wird bei Daniel Patschull durch weitere Highlights wie ausgewählte Käsesor-



ten, frisches Obst und Gemüse oder etwa Garnelen und Jakobsmuscheln vervollständigt. Und natürlich gilt für alle Produkte gleichermaßen: Kurze Wege und faire Entlohnung der Landwirte bei artgerechter Tierhaltung. Qualität geht eben vor Quantität.

Die Doppelspitze aus Erfahrung & Meister



Heintje Hlatscher – Die Erfahrung

Geboren und aufgewachsen in der ehemaligen DDR, lernte er 1985 den Beruf als Verkäufer, seit 1987 erstmal hinter der Bedientheke einer Fleischerei. Selbst nach 35 Jahren merkt man ihm die Freude an seinem Beruf und den Umgang mit dem Kunden an, den er gerne und ausführlich individuell zur Fleischauswahl berät.

Sein Credo: „Jedes Stück Fleisch braucht – genau wie jeder Kunde – seine eigene, besondere Zuneigung.“

Fabian Ramge – Der Meister

Lernte 2013 den Handwerksberuf Fleischer und qualifizierte sich Anfang 2019 für den Meistertitel. Fleisch ist Passion – seine Familie verbindet über Generationen hinweg das Jagen und Schlachten sowie die Eigenvermarktung von Wild.

Sein Credo: „Der Beruf des Fleischers ist vielseitig und verlangt neben Geschick auch Köpfchen. Gerade den jungen Menschen sollte der Beruf wieder nähergebracht werden!“



Saibling aus Brombachtal

DIE GRILLSAISON IST ERÖFFNET

So schmeckt der Frühling

Sobald die Sonne lacht, zieht es uns hinaus ins Freie, denn was gibt es Schöneres als den Grill anzuschmeißen und die Grillsaison zu zelebrieren... Deshalb haben wir auch ein paar leckere Rezepte für Sie, Ihre Freunde, Ihre Familie oder nur für den Liebsten oder die Liebste zusammengestellt.

Viel Spaß beim Grillen

Marinierte Garnelen



Foto: © petrgoskov - stock.adobe.com

Zutaten für 4 Personen

500 g Garnelen mit Schale
4 mittelgroße Knoblauchzehen
1 rote Chilischote (mittelscharf)
3 EL frischer Rosmarin (gehakt)
1 mittelgroße Zitrone
6 EL Olivenöl
1 TL grobes Meersalz
Frisch gemahlener Pfeffer

Vorbereitung

1. Zunächst die Rosmarinblätter von den Zweigen abzupfen, die Chilischote entkernen und den Knoblauch schälen. Anschließend alle Zutaten mit einem Küchenmesser fein hacken und in eine Schüssel geben.
2. Als Nächstes die Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Olivenöl und Salz in die Schüssel geben und mit einem Löffel gut verrühren. Die Mischung nach Belieben mit Pfeffer abschmecken.
3. Die Garnelen mit einem Küchentuch trocken tupfen und zum Marinieren in die Schüssel geben.
4. Anschließend die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und die Garnelen über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen. Alternativ können die Garnelen auch zusammen mit der Marinade vakuumiert werden – der Vakuumiervorgang verkürzt die Marinierzeit und verbessert das Geschmackserlebnis.

5. Die Garnelen aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Grill gut aufheizen lassen.

6. Nun die Garnelen auf den Grillrost oder mit etwas Öl in eine Grillpfanne legen. Die Garnelen für 1 Minute von jeder Seite grillen. Nach insgesamt 2 Minuten Grillzeit die Garnelen vom Rost nehmen.

7. Nun die gegrillten Garnelen auf einem Teller anrichten und servieren.

Mediterranes Grillgemüse



Foto: © Valentina - stock.adobe.com

Zutaten

Frühlingszwiebeln
je 1 rote und gelbe Paprika
1 Aubergine (ca. 200 g)
1 Zucchini (ca. 200 g)
2 Knoblauchzehen
120 g Kirschtomaten
Salz und Pfeffer
Olivenöl
50 g entkernte Oliven (grün oder schwarz)
Jeweils 1 Stiel frischer Thymian und Rosmarin

Zubereitung

1. Gemüse ordentlich waschen und abtrocknen. Die Zwiebel putzen und waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprika putzen und mit der Zucchini und der Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den frischen Thymian und Rosmarin gut waschen, vom Stiel trennen und fein hacken.
3. Jetzt die Gusseisenpfanne auf den Grill stellen und einen guten Schuss Olivenöl erhitzen. Anschließend das geschnittene Gemüse, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne geben. ACHTUNG! Die Kirschtomaten und die Oliven noch nicht!!!
4. Nun das Gemüse ca. 5-6 Minuten gleichmäßig braten, bis es schön angeröstet ist.

Öfter wenden, damit es nicht an anbrennt! Kurz bevor das Gemüse fertig ist die Kirschtomaten dazugeben, die Oliven als auch die gehackten Kräuter, getrocknetes Oregano hinzu.

5. Das Gemüse noch 2 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen, damit auch die Tomaten nicht mehr ganz so fest sind. Zum Schluss noch etwas Olivenöl drüber, fertig!

Welche Gemüsesorten eignen sich als Grillgemüse?

Generell lässt sich fast jedes Gemüse auf dem Grill zubereiten, dennoch gibt es einige Klassiker und auch ein paar Exoten die wir Ihnen vorstellen möchten.

Die Klassiker: Champignons, Paprika, Zwiebeln, Tomaten, Aubergine, Zucchini, grüne Stangenbohnen

Auch ziemlich lecker: Artischockenherzen, Chilis, Fenchel, Spargel, Möhren etc.

Entrecote vom Grill



Foto: © HL Photo - stock.adobe.com

Zutaten für 8 Personen

100 ml Whisky - rauchig
6 EL Olivenöl
3 EL flüssiger Honig
50 ml Sojasauce
1 Knoblauchzehe
8 Steaks – Bsp. Entrecôte à ca. 180 g
1 Zweig Rosmarin
1 unbehandelte Zitrone
3 EL bunter Pfeffer
1/2 T Rauchsatz

Zubereitung

1. Whisky, Olivenöl, Honig und Sojasauce gut verrühren. Knoblauch durch eine Presse drücken und hinzufügen. Rumpsteaks in einer flachen Schale verteilen und mit der Marinade übergießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht kalt stellen.

2. Für die Pfeffermischung Rosmarin abzupfen und fein hacken. Zitronenschale hauchdünn abschälen und fein würfeln. Bunten Pfeffer, Zitronenschale, Rosmarin und Rauchsatz in einen Mörser füllen und gut zerstoßen.

3. Steaks aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Auf dem Grill von jeder Seite 5 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Grillzeit mit Pfeffer bestreuen. Nach Belieben mit dem Steakpfeffer beim Essen nachwürzen.

Tipp: Besonders gut zum Grillen eignet sich marmoriertes Rindfleisch. Das Entrecôte (franz.: entre = zwischen, côte = Rippe) wird auch Zwischenrippenstück, Hohe Rippe oder im Englischen Ribeye-Steak genannt. Es stammt aus dem vorderen Rücken des Rindes und gilt als das „Steak der Kenner“, das im klassischen Steakhaus auf keiner Karte fehlen darf. Charakteristisch für das Entrecôte ist das deutlich sichtbare Fettagge. Das marmorierte Rib-Eye Steak ist fettdurchwachener als das Rumpsteak und daher ganz besonders saftig und geschmackvoll. Bei richtiger Zubereitung: Steakgenuss pur! Entrecôtes eignen sich hervorragend zum Kurzbraten. Auch als ganzer „Rostbraten“ ist das Rib-Eye ein beliebtes Teilstück.

Honigsüße Nascherei vom Grill Die Königin der Tropenfrüchte

Der perfekte Ausklang eines wunderbaren Grillmenüs ist ein ebenfalls gegrilltes Dessert. Ananas, die Königin der Tropenfrüchte, zu grillen ist denkbar einfach. Die einzige Herausforderung mag darin bestehen, eine frische Ananas zu schälen und in Scheiben zu schneiden.



Foto: © homydesign - stock.adobe.com

Zutaten

1 reife Ananas
etwas Olivenöl
etwas Honig

Die Ananasscheiben ein wenig mit Olivenöl einpinseln und ab damit auf den Grill. Sie dürfen ruhig ein bisschen Farbe bekommen, das dauert circa vier bis fünf Minuten. Die Scheiben auf einer großen Platte anrichten und mit Honig beträufeln. Dazu noch etwas Vanilleeis, mit ein paar Minzblättern dekoriert wird es perfekt.

POWER-NASCHWERK VOM STRAUCH

Sommerzeit ist Beerenzeit

Sie sind klein, saftig, aromatisch und ausgesprochen gesund. Heimische Strauchbeeren wie Johannisbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren haben jetzt Hochsaison. Sie sind das kulinarische Highlight für alle leidenschaftlichen Feinschmecker mit Lust auf Frisches, Fruchtiges und Regionales.

Ob auf dem Markt gekauft oder im eigenen Garten geerntet – immer sind Sommerbeeren ein Geschmackserlebnis inklusive Extrakick für die Gesundheit. Wer die vielseitigen roten, blau-violetten oder gelblichen Rundlinge jetzt regelmäßig genießt, tut sich also etwas Gutes. Da man die Früchte oft erntefrisch zu sich nimmt, wird der Körper unmittelbar mit einer geballten Ladung an wertvollen In-

haltsstoffen versorgt. Wenn man bei den kugeligen Köstlichkeiten jedoch nicht direkt schwach wird und sie nicht sofort vom Strauch oder aus der Schale nascht, bleiben die Minis, die meist sensibel auf Druck, Enge und Wärme reagieren, am längsten im Kühlschrank haltbar – verlieren dabei nichts von ihrer Frische und ihren Powerqualitäten.

Zu den beliebtesten Hochsommerfrüchten zählen vor allem Himbeeren und Heidelbeeren. Sie sind – wie zunehmend auch Brombeeren – für immer mehr Menschen im Sommer ein fester Bestandteil ihrer gesunden Ernährung. Gut gekühlt dienen sie dann in den heißen Monaten zum Beispiel als Snack für zwischendurch, bereichern Müslis oder geben Salaten das gewisse Etwas.

Ein wenig im Schatten dieser drei besonders populären Beerenarten stehen manchmal **Johannisbeeren und Stachelbeeren**. Doch auch sie haben eine treue Fangemeinde, zumal sie vergleichsweise pflegeleicht in vielen Gärten und sogar auf Balkons gedeihen. Geschmacklich punkten diese Sorten vor allem durch ihren säurebetonten Charakter, der insbesondere in milden Quarkspeisen oder als Kuchentopping den süßen Genuss perfekt abrundet.

Überzeugen kann die **Stachelbeere** auch durch ihre inneren Werte, hat zum Beispiel extra viele Vitamine zu bieten: So ist die Konzentration von immunstärkendem Vitamin C aber auch von Vitamin E und B-Vitaminen überdurchschnittlich hoch. Ebenso reichlich vorhanden sind Ballaststoffe. Wer also öfter mal die grünlich-rosa Fruchtkugeln kostet, regt die Darmtätigkeit an und senkt zudem den Cholesterinspiegel. Und auch für Haare, Nägel, Knochen und Zähne ist die Stachelbeere im Einsatz. Mit einem Extraschuss an Kalium, Kalzium, Eisen, Phosphor und Magnesium pflegt sie uns gewissermaßen von innen. Üppig in der Wunderbeere enthalten ist genauso das Spurenelement Silizium, das Krampfadern und Besenreißern vorbeugen soll.

Als Mini-Powerpakete können auch **Johannisbeeren** mit ihrer fruchtigen Strauch- Verwandtschaft mithalten. Die Rispen-Minis tun sich da als wahre Vitaminbomben hervor. Spitzenreiter beim Vitamin-C-Gehalt ist hier im Vergleich zu ihren helleren Schwestern die schwarze Johannisbeere. Sie schlägt in diesem Ranking sogar die Zitrone um das Dreifache! Genauso bemerkenswert ist der für die Blutbildung wichtige extrem hohe Eisengehalt, genauso wie die XL-Ballaststoffkonzentration, die die von Hülsenfrüchten wie etwa Linsen noch übertrifft.

Der Vollständigkeit halber nun noch die Kurz-Steckbriefe der drei anderen prominenten Beeren-Sorten. Die heimischen „Big-Five“ sind nämlich erst mit Himbeeren, Blaubeeren und Brombeeren komplett.

Blaubeeren beziehungsweise Heidelbeeren sind voll mit den dunklen, farbgebenden sekundären Pflanzenwirkstoffen, den Anthocyanen, die entzündungshemmend wirken, das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen mindern sowie den Alterungsprozess von Zellen abbrem-



Foto: © Corinna Glisemann – stock.adobe.com

können. Außerdem beinhalten sie viel Vitamin C, Eisen, Kalium, Kalzium, Zink und Folsäure und sind damit ebenfalls wahre Kraftpakete. Der hohe Ballaststoffanteil und die relativ geringe Süße machen sie auch für alle jene verlockend, die auf ihren Zuckerkonsum achten müssen.

Himbeeren, die besonders druckempfindlich sind und nicht gerne in dicht bepackten Schalen liegen, enthalten auch viel Eisen, Vitamin C und B-Vitamine. Außerdem ist der für eine gute Verdauung so wichtige Ballaststoffgehalt bei ihnen ebenfalls sehr hoch. Ähnlich wie bei den beerigen Kollegen weisen auch Himbeeren antioxidative Eigenschaften auf und punkten mit wertvollen Mineralstoffen.

Ein vergleichbares Sortiment an Qualitäten hat auch der biochemische Cocktail der **Brombeeren**, die besonders gerne als wilde dornige Hecken an Zäunen und Wegrändern wuchern. In ihnen steckt nicht nur jede Menge Vitamin C, sie sind zudem gute Vitamin-E-Lieferanten und versorgen den Körper mit Mineralstoffen. Eine weitere Stärke der fast schwarzen Früchtchen mit den in den Farbstoffen enthaltenen Flavonoiden ist, dass sich diese Inhaltsstoffe positiv auf die ‚Fitness‘ unserer Gefäße auswirken beziehungsweise ‚Balsam‘ für unser Herz-Kreislauf-System sind.

Keine Frage: Alle heimischen Beerensorten sind Superfood der Extraklasse – mit der wunderbaren Eigenschaft, dass sie sich wie Süßigkeiten – nur eben ohne schlechtes Gewissen – einfach wegnaschen lassen: Entweder pur von der Hand in den Mund, als köstliche Verführung in Kuchengestalt auf jeder Kaffeetafel, als Marmelade und Konfitüre zum Frühstück oder als Eis, Milchshake und Smoothie, die samtig auf der Zunge zergehen. Bei so viel beeriger Vielfalt kann der Sommer wohl kaum leichter und fruchtiger schmecken.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Stachelbeeren



Foto: © Diana Tallun – stock.adobe.com

THINK PINK

ROSATO, ROSADO & ROSÉ ... La vie en rose



Tenute Rubino,
Brindisi, Apulien
**Saturnino Rosato,
Brindisi DOC
2019**

7.95
10.60€/l
04RUB006



Librandi,
Ciro Marina,
Kalabrien
**Terre Lontane
Rosato IGT,
Val di Neto
2019**

Neue
Ausstattung

7.95
10.60€/l
04LIB004



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

12+1

7.95
10.60€/l
04PLA008



Donnafugata,
Contessa di Entellina,
Sizilien
**Lumera, Terre
Siciliane DOC,
Rosato 2019**

8.95
11.93€/l
04DON015



Bodega Lezcano-Lacalle,
Trigueros del Valle,
D.O. Cigales
**Poco Pico, Rosé,
D.O. Cigales 2019**

NEU!

7.95
10.60€/l
04XLL001



Aliaga, Corella, D.O.
Navarra
**Aliaga Rosado,
Lágrima de
Garnacha, D.O.
Navarra 2019**

12+1

6.95
9.27€/l
04XVI006



Bodegas Julián Chivite,
Cintruénigo, D.O.
Navarra
**Las Fincas Rosa-
do „Arzak“, IGP
Vino de la tierra
2019**

11.95
15.93€/l
04XJC011



Celler de Capçanes,
Tarragona, D.O.
Montsant
**Mas Donis Rosat,
D.O. Montsant
2019**

5.95
7.93€/l
04XVL011



Bodega Classica, San
Vicente de la Sonsierra,
D.O.C. Rioja
**Hacienda López
de Haro, Rosado,
D.O.C. Rioja 2019**

6+1

5.95
7.93€/l
04XVW045



Selección de la casa:
Vinos Paco Molina
**PACO MOLINA
Rosado Selección,
D.O. Yecla 2018**

12+1

4.95
6.60€/l
04XPM005



Ervideira, Reguengos,
Portugal
**Lusitano, Rosé,
Vinho Regional
Alentejano 2019**

6+1

Neue
Ausstattung

6.95
9.27€/l
04PER006



Ervideira, Reguengos,
Portugal
**Vinha D'Ervideira
Rosé, D.O.C.
Alentejo 2019**

6+1

7.95
10.60€/l
04PER010



Estandon, Coopérative
en Provence, Brignoles,
Provence, Frankreich
**St. Louis, Côteaux
Varois en Prov.,
AOP 2019**

NEU!

7.95
10.60€/l
04FES001



Estandon, Coopérative
en Provence, Brignoles,
Provence, Frankreich
**Lumière, Côteaux
Varois en Prov.,
AOP 2019**

NEU!

8.95
11.93€/l
04FES002



Maison Saint Aix,
Jouques, Provence
Frankreich
**AIX Rosé,
Côteaux D'Aix en
Provence, AOC
2019**

13.70
18.27€/l
04FAI001

Die „6+1“ und „12+1“ Angebote sind auch online erhältlich. Nur solange der Vorrat reicht.

MOLINA'S
**GRAN
CONSUMO**



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

www.casamolina.de



AUSNAHMEZUSTAND SORGT FÜR GROSSE SOLIDARITÄT UND FÜHRT ZU TIEFER DANKBARKEIT

Wie das Corona-Virus den „Gran Consumo“ von Marcus Molina verändert hat



Wer in diesen Tagen durch Darmstadt flaniert, bemerkt den langsam zurückkehrenden Alltag. Hier eröffnet wieder ein Café, dort ein Ladengeschäft. Anders als viele seiner Freunde und Bekannte konnte Marcus Molina seinen „Gran Consumo“ am Hauptbahnhof geöffnet halten, da er systemrelevante Lebensmittel verkauft. Er gibt uns einen Einblick in diese wirre Corona-Zeit, die auch in seinem Wein- und Feinkostgeschäft einiges durcheinandergewürfelt hat. Nicht alles ist dabei schlecht.

„Das ging alles so rasend schnell Mitte März. Wir wurden regelrecht überrollt von der Nachfrage nach Nudeln, Pasta, Mehl, Reis und Tomatensoße“, so Molina. Bei Molina und seinem Team hat man die Aus-

wirkungen des Virus in Italien und Spanien schon früh mitbekommen. „Da wurde mir klar, dass Corona nicht vor Landesgrenzen halt machen wird“. So wurden von ihm noch rechtzeitig große Mengen an Lebensmitteln aus Italien importiert, um die Hamsterkäufe zu bewältigen. „Das komplette Geschäftsmodell änderte sich über Nacht“, erinnert sich der Kaufmann, der in einem Umkreis von etwa 100 Kilometern rund 400 – 500 Restaurants beliefert. „Die mussten ja alle schließen, eine Katastrophe für die Gastronomen. Der Umsatzeinbruch hier traf natürlich auch uns, wurde aber an anderer Stelle – wie durch die Vorratskäufe – etwas ausgeglichen“.

Auch der Online-Handel (www.casamolina.de) wuchs in dieser Zeit stark. Pakete mit Wein & Co. werden in Darmstadt und der näheren Umgebung persönlich ausgeliefert, darüber hinaus per Paketdienst versendet. Der Boom im Online-Handel ist durchaus auch das Ergebnis der sehr guten Reputation, die Marcus Molina und seine „Casa Molina“ seit jeher genießen. „Die Leute haben extra bei uns bestellt, weil sie uns gezielt unterstützen wollten. Wir haben keine einzige Google AdWords-Kampagne geschaltet. Ich spürte große Solidarität und Dankbarkeit der Menschen, dass wir besonders in der Krisenzeit hart gearbeitet haben, um die Versorgung aufrecht

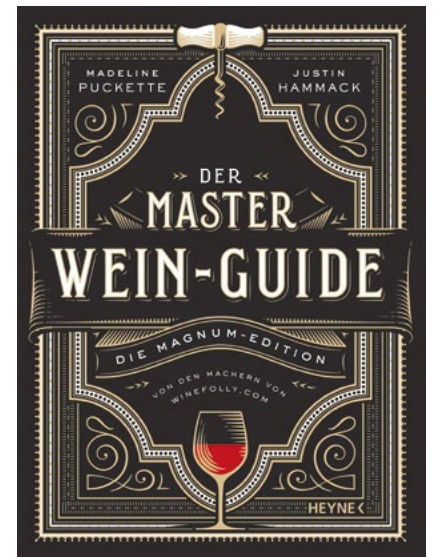
zu halten“ so Molina. Unterstützung bietet er aber auch seinen Geschäftspartnern. So wird gezielt bei angeschlagenen Weingütern in Italien, Spanien und Portugal Ware bestellt, um sie zu stützen.

Während wir mit Marcus Molina sprechen, ist der „Gran Consumo“ gut besucht. Die schöne Theke, die zu Espresso und Weinverkostung einlädt, ist jedoch verwaist. „Das Einkaufserlebnis leidet spürbar unter Corona. Früher hat man mit den Kunden ein Schwätzchen gehalten, hat Wein, Wurst oder Käse probiert. Heute kommen die Kunden ins Geschäft, gehen gezielt zum gesuchten Artikel und sind gleich wieder draußen“, bedauert Molina und fügt hinzu: „Auch unsere großen Weinverkostungen hier im Haus oder im Schlösschen des Prinz-Emil-Gartens fallen weg, das finde ich persönlich sehr schade.“ Auch beim Weineinkauf der Kunden gibt es spürbare Veränderungen. Es wurde mehr Wein gekauft und durchaus mal ein hochpreisiger Tropfen. „Wenn die Menschen nicht mehr in ihr Lieblingsrestaurant gehen können, trinken sie dafür eben gerne einen Schluck zu Hause. Und auch bisschen Belohnung für sich selbst ist ganz sicher beim Weinkauf mit im Spiel“, lächelt Molina. Für seine Kunden, aber auch für die, die es (noch) nicht sind, hat der Weinkenner drei besondere Tropfen (siehe Infobox) für die Grillsaison

und den Balkon ausgesucht – mit Genuss der Krise trotzen, lautet die Devise.

„Corona hat uns alle hart erwischt, besonders die Gastronomie mit kleinen, engen Bewirtungsflächen. Es wird aber weitergehen. Vieles hat sich verändert, wird sich verändern. Was ich durch die Krise am meisten gespürt habe, waren vor allem große Solidarität, Dankbarkeit, aber auch Vertrauen und Wertschätzung. Und das bedeutet mir sehr viel“, blickt Marcus Molina optimistisch in die Zukunft.

Buchtipp



Von den Machern von winefolly.com

Der Master-Wein-Guide: Die Magnum-Edition

Wie schmeckt Tannin? Und was ist brut? Lassen sich Sehen, Riechen und Schmecken trainieren – und der Weingenuss damit steigern? Im Master-Wein-Guide verbinden sich profundes Weinwissen und innovative Grafiken zu einem einzigartigen Weinführer, der auf einen Blick die vielen Facetten des Weins verständlich macht, vorhandenes Grundwissen vertieft und die Begeisterung für das außergewöhnliche Getränk weiter anfährt.

Der hochwertige Weinführer für eine neue Generation von Weinliebhabern und -kennern, die die komplexen Geheimnisse des Weins in einer besonderen ästhetischen Präsentation und auf spielerische Weise ergründen wollen.



Rot MAUDES, Tinto Crianza

Tiefrot, mit schwarzer Frucht auf einem Hintergrund von Veilchen sowie Röstaromen, präsentiert sich der wuchtige Maudes aus der kleinen aber feinen Appellation Cigales in Kastilien. Probieren Sie den feurigen Spanier zu gegrilltem roten Fleisch oder einfach solo als Sundowner dieser schönen Frühsommertage. Das lange Finale dieses kleinen großen Roten wird Sie begeistern!



Weiß VIVARELLO LUGANA

Der frische Vivarello ist ein wahrer Genuss für Balkon und Terrasse. Aromen nach grünem Apfel und gelben tropischen Früchten, mit floralen Nuancen zeichnen den Italiener vom Gardasee aus. Dabei kommt das Lesegut von kleinen Weinbaubetrieben, die daraus eine ganz hervorragende Lugana zaubern. Unbedingt probieren!



Prickelnd CONCERTO, Reggiano Lambrusco Secco

Dieses Juwel unter den oft billigen und schlechten Lambruschi ist sicherlich ein Grund sich die ganze Region Emilia-Romagna noch einmal näher zu betrachten. Der Concerto von Medici Ermete ist ein traditionell nach der Fermentatione naturale hergestellter Lambrusco, der trocken ausgebaut ein unglaublicher Essensbegleiter der besonderen Art ist. Genießen Sie diesen seriösen Vertreter der Weinkultur aus einer Gegend, die weltbekannt ist für ihre Lebensmittel-Spezialitäten.

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN



VON POLL
IMMOBILIEN®



Sie wollen den Wert
Ihrer Immobilie wissen?
Wir geben Ihnen Auftrieb.

Ihr Gutschein für eine kostenfreie unverbindliche Marktpreiseinschätzung Ihrer Immobilie von geprüften freien Sachverständigen für Immobilienbewertung (PersCert®/WertCert®)



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

Leading REAL ESTATE
COMPANIES
OF THE WORLD™

www.von-poll.com/darmstadt

WOHNKULTUR

bauen · wohnen · einrichten

HIER BIN ICH MENSCH, HIER DARF ICH'S SEIN!

Wenn das Garten-Kleinod
zu Hause zum
Lebensmittelpunkt wird

DEEP PURPLE

Wenn nobles Lila im
Garten den Ton angibt

KOMFORT OHNE LIMIT

Barrierefreie Bäder
planen und einrichten





Foto: © Halfpoint - stock.adobe.com

HIER BIN ICH MENSCH, HIER DARF ICH'S SEIN!

Wenn das Garten-Kleinod zuhause zum
Lebensmittelpunkt wird

In Zeiten der Krise – wie gerade jetzt – neigt der Mensch dazu, sich zurückzuziehen, gleichgültig ob von außen ‚verordnet‘ oder freiwillig. Denn spüren wir Unsicherheit oder machen uns Sorgen um die Zukunft, fühlen wir uns in unserem privaten Refugium meist am wohlsten. Gelobt seien dann all jene, die – insbesondere in dieser Saison – über einen Garten oder einen

Freisitz verfügen und es sich dort schön machen können: In einem grünen Outdoor-Livingroom, der alle ‚Wohnfaktoren‘ bietet, die man sich vorstellen kann.

„Auf der Wiese liegen und mit der Seele baumeln“ ist aber oft nur ein Genuss-Schmankerl von vielen. Gartenfans von heute sind nämlich ziemlich anspruchsvoll.

„Draußen sein“ heißt dann nicht nur eine kleine Auszeit auf dem Badetuch zu nehmen, sondern Entspannung mit möglichst viel Komfort... mit ausgiebigem Kochen, üppigen Tafelfreuden oder einer gemütlichen Siesta im trendigen Liegestuhl. Dazu braucht man zum Glück kein riesiges Anwesen. All dies geht auch in kleineren Grün-Oasen. Die wichtigste Voraussetzung: Die richtige sommerliche Ausstattung, die das Ambiente abrundet.

Was das betrifft, boomt seit Jahren ein riesiger Markt, der – sei es in Einrichtungshäusern, Baumärkten oder einschlägigen Design-Geschäften – alles bereithält, was leidenschaftliche ‚Gartianer‘ sich wünschen. Ganz vorne beim Wohn-Equipment dabei natürlich Gartenliegen, Outdoor-Tische mit entsprechenden Sitzgelegenheiten und dazugehöriger Sonnenschutz. Hier hält das Angebot für jeden Geschmack etwas bereit. Die Palette ist riesig und reicht vom klassischen maritimen Holzmöbel im amerikanischen Ostküsten-Flair über geflochtenes Rattan im Asian Style bis hin zu nostalgisch angehauchten mediterranen Gusseisenmöbeln.

Zu den Publikumsbeliebten gehört aber genauso Modernes Schlichtes, das sich in seiner strengen, minimalistischen Formsprache häufig an die Designklassiker der Midcentury-Möbel des 20. Jahrhundert anlehnt. Aus dieser Zeit stammen ebenso Evergreens wie zum Beispiel Hollywoodschaukeln, die gerade wieder – befreit von ihrem früheren Spießigkeitsimage – in großer stilistischer Vielfalt ein ansehnliches Comeback als wiegende Miniatur-Luftschlösser erleben.

In Zuge des andauernden Retrotrends haben es in diesem Sommer ebenso die sogenannten „Spaghetti-Stühle“ auf die große Outdoor-Möbel-Bühne geschafft. Diese far-

benfrohen, stapelbaren, bald 70-jährigen Klassiker aus der Schweiz mit dem Rohrgestell und den typischen Plastikschnur-Verspannungen, sind als Sitzgelegenheit nun wieder äußerst populär – obwohl sie die Eigenschaft haben, sich bei Trägern leichter Kleidung gerne als lineare Abdrücke auf Po und Oberschenkeln für eine kurze Weile zu ‚verewigen‘. Dem Beliebtheitsgrad tut das jedoch keinen Abbruch. Bunt, jung und schnörkellos überzeugen die Eyecatcher, die es jetzt ebenfalls in vielen Designs gibt, seit jeher durch ihre Einfachheit. Neu ist: Die Kunststoff-Kordel-Verschnürung und die meist feuerverzinkten Stahlgerüste sind nun wesentlich wetterfester und damit langlebiger.

Doch angesagte Relaxmöbel zum Sitzen oder Liegen machen noch keinen perfekten Gartensommer. Rund wird die schönste Zeit des Jahres im heimischen Grün erst, wenn auch die kulinarischen Befindlichkeiten nicht zu kurz kommen. Logisch, dass dabei das Grill-Event nicht fehlen darf... am besten kombiniert mit Leckereien, die in einer komfortablen Outdoorküche zubereitet werden. Luxuriöse Koch-Möglichkeiten unter freiem Himmel sind nämlich gerade das Nonplusultra.

Dazu gehört nun immer öfter auch ein holzbeheizter Ofen aus Stein oder Terracotta. Dieses wunderbare ‚archaische‘ Kochinstrument, das übrigens in der Antike zum Küchenstandard gehörte, macht, insbesondere wenn es mit Laub- oder Olivenholz beheizt wird, dem modernen Barbecue-Vergnügen zunehmend Konkurrenz. Denn der Duft von selbstgebackenem Brot, einer köstlichen Pizza oder einem zünftigen Flammkuchen kann sogar hartgesottene Grillfans zum Träumen bringen. Aber zum Glück muss es ja nicht „entweder...oder“ heißen. Das eine kann das andere delicate Highlight ja ergänzen.

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



Mit Abstand am beliebtesten sind urige gemauerte Öfen – vor allem in der ‚DIY-Variante‘. Dabei muss man aber nicht unbedingt ein Experte sein, denn es gibt beispielsweise vorgefertigte Brennkammern aus Schamottstein. Es bleibt dann – und da sollte der Bauherr doch eine gewisse Fingerfertigkeit und handwerkliche Erfahrung mitbringen – die Errichtung des Fundaments und der Schornstein für den kultigen Ofen. Auf jeden Fall sollte man sich vor der Umsetzung eines solchen Projekts Rat beim Fachhandel holen.

Der Sommer 2020 kann also kommen – kann einziehen in unseren grünen Privatkosmos, der dieses Jahr wahrscheinlich mehr als zuvor ein Glückversprechen ist: Der Ort des geschützten Rückzugs in ungewöhnlichen Corona-Zeiten, als heimeliges Mini-Universum, das vielleicht ein Feriengut in der Ferne ersetzt und in dem man bei köstlichem Essen seine Lieblingsmenschen einladen und treffen kann. Die Genussmomente zählen, die Krise bleibt außen vor – (...Dafür ist es übrigens nicht zwingend nötig, sein kleines Gartenparadies völlig neu einzurichten und auszustatten...)

Nicola Wilbrand-Donzelli



Buchtipps



Andrea Christmann

Sitzplätze im Garten: Mobile & dauerhafte Gestaltungen

Verlässlicher Rat zur Entscheidungsfindung: Was gibt es, was will ich und was brauche ich dazu? Gestaltungsvielfalt: spontane und dauerhafte Sitzplätze, mit Ausblick oder am Wasser, Lauben, Pavillons, Pergolen, Mobiliar, Pflanzen. Beispiele zum Nachmachen: Bodenbeläge, Holzdeck, Sichtschutz, kleine Ziegelmauer, Möbel auffrischen, Beete anlegen, Wasserspiel und Quellstein.

BLV Verlag, (GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH), 128 Seiten



Ursel Borstell

Attraktive Terrassen und Sitzplätze: 100 Ideen für grüne Wohlfühlorte

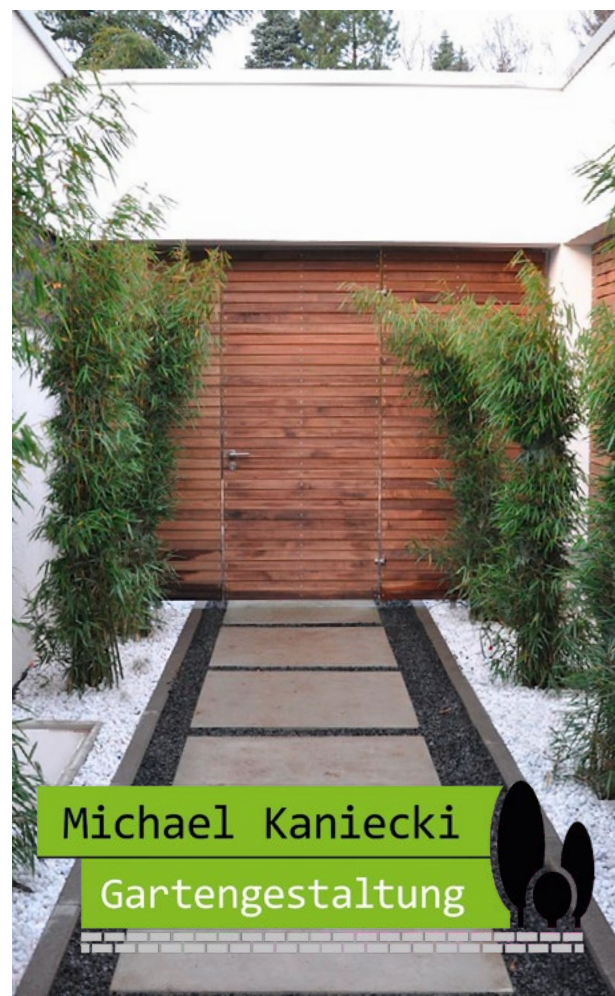
Das Buch präsentiert etwa hundert Sitzplätze und Terrassengestaltungen für jede Gelegenheit: die lange Tafel zum Feiern, die kleine intime Ecke für den Tee, die Bank, um den Sonnenaufgang zu genießen, die Lounge am Pool oder die lauschige Laube unterm Fliederbaum. Die Autorin und Fotografin zeigt, wie man modernes Design mit romantischen Blumenbeeten arrangiert. Wie ein Tisch und vier Stühle nicht einfach hingestellt wirken, sondern effektiv inszeniert, ein Blickpunkt in jedem Garten sind. Mobiliar und Lauben aus aktuellen Materialien, Liegestuhl und Strandkorb in vielen Variationen – von nostalgisch bis cool – und für jeden Gartenstil.

Deutsche Verlags-Anstalt, 160 Seiten



Sie träumen davon,
wir realisieren es.

Ihr Garten ist unsere Passion.



Michael Kaniecki
Gartengestaltung

Michael Kaniecki
Garten und Landschaftsbau e.K.
Frankfurter Landstraße 213
64291 Darmstadt

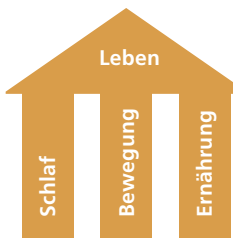
Tel. 061519507213
E-Mail: mail@michaelkaniecki.de
www.gartengestaltung-landschaftsbau-darmstadt.de

Entspannt schlafen - himmlisch träumen



RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben



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



Schöner Wohnen und alles was dazugehört!

Mehr Infos unter
www.wulf-berger.de

Metallbau

Anbaubalkone · Geländer
Treppen · Handläufe
Fenstergitter
Einbruchschutz



Überdachungen

Terrassendächer
Vordächer
Carports
Wintergärten



Tore · Zäune Haustüren

Hoftore · Schiebetore
Garagen- und Rolltore
Torantriebe
Fenster und Haustüren



Sonnenschutz

Markisen
Jalousien · Rollos
Sonnensegel
Speziellösungen



Insektenschutz

Insektenschutzgitter
für Fenster, Türen
und Lichtschächte
Pollenschutz



Metall- und Blecharbeiten

Edelstahl-/Blecharbeiten
Zuschneide- · Abkantungen
Schweißarbeiten · Dachrinnen
Mauerabdeckungen



– seit 1871 –
Profis mit Tradition

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Tel. 06152 97909-0
E-Mail: info@wulf-berger.de

Komplettservice vom Profi:
Beratung, Planung, Ausführung –
individuell nach Ihren Wünschen!
Information, Beratung,
Ausstellung

IHRE PARTNER FÜR PERFEKTE LÖSUNGEN RUND UMS HAUS

Wulf & Berger bietet Komplettservice vom Profi

Ihr Haus ist mehr als nur 4 Wände – es ist ein Ort, an dem Sie sich wohlfühlen, an dem Sie sich erholen, Zeit mit Freunden und Familie genießen. Ein Ort, zu dem Sie „nach Hause“ kommen.

Wulf & Berger sorgt mit seinem kompetenten Team dafür, dass Sie sich in Ihrem zu Hause sicher, gut aufgehoben und rundum wohl fühlen. Dass Sie den Komfort genießen, den Sie für sich wünschen.

Dass Ihre Bauvorhaben sauber, zuverlässig, kompetent und kreativ umgesetzt werden. Was auch immer Ihre Wünsche und Probleme rund ums Haus sind, wir beraten Sie gerne persönlich und bieten individuelle Lösungen. Sogar die lästigen Fliegen im Sommer halten wir von Ihnen fern!

Das renommierte Familienunternehmen Wulf & Berger steht seit 1871 für Tradition und Qualitätsarbeit mit einem sorglos-rundum-Service. Es gibt so gut wie nichts, das wir nicht Hand in Hand anbieten können: Stahl-, Edelstahl-, Aluminium-, Blech-, Holz-, Glas und Elektroanschlussarbeiten, natürlich auch bei Sonderanfertigungen. Darüber hinaus bieten wir erprobte Bauelementprodukte und Dienstleistungen an. Sie haben schon ein Projekt im Kopf?



Beschattung Ihrer Terrasse, ein Wintergarten, ein neues Tor, einen Zaun, einen Carport, ein neues Vordach? Dann finden Sie auf unserer neuen Webseite bereits viele Informationen dazu. Oder wollen Sie sich einfach mal inspirieren lassen?

Dann tauchen Sie ein in die Vielfalt der schönen Möglichkeiten rund ums Haus! Rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Wulf & Berger, Büttelborn
Tel: (0 61 52) 97 90 90
info@wulf-berger.de
www.wulf-berger.de

DEEP PURPLE

Wenn nobles Lila im Garten den Ton angibt

Verdient eine Farbe die Bezeichnung edel, dann ist es wohl Violett. Schon immer hatte die intensive Tönung, die sich auf der Skala in ihren zahlreichen Abstufungen zwischen blau und rot einreicht, aristokratische Züge: Purpur war seit jeher – insbesondere bei Textilien – die Farbe der Könige und Adligen. Sie war Symbol für Macht und Reichtum. Der Grund für diesen Prestigestatus: Lila Stoffe konnten nur mit dem seltenen asiatischen Gestein Lapislazuli hergestellt werden oder hunderte Purpurschnecken mussten für kleinste Kolorit-Mengen als ‚Farbspender‘ herhalten. Heute ist es zum Glück viel simpler und weniger elitär, sich mit royalen Violett-Tönen zu umgeben – vor allem im Garten. Hier bietet die Natur ein üppiges Spektrum, das von bläulich blassen bis zu tief dunklen Lila-Nuancen reicht und so jedes Beet adelt.

Die Auswahl, die Gartenliebhaber in dieser majestätischen Farbskala haben, ist äußerst reichhaltig. Das gilt gerade für langlebige Stauden in Violett. Sie können vom Frühling bis zum Hochsommer jedes Bepflanzungsarrangement in ein elegantes, sinnliches Blumenfest verwandeln. Zu den schönsten Blickfängen in intensiven oder zarten Violett-Schattierungen gehören in unseren Breiten zum Beispiel Lavendel, Hortensien, Storchschnabel, Schwertlilien, Blüten-Salbei, Glockenblumen, Phlox, Rittersporn oder Lupinen. Fehlen im purpurnen Garten-Potpourri sollte aber auch nicht der prächtige, hochgewachsene Riesenlauch mit seinen filigranen bis zu 25 Zentimeter großen Blütenbällen, die auf langen

Stängeln wie filigrane Signalkugeln in Lila quasi über allem schweben.

Dass Pflanzen in der Königsfarbe ‚Purple‘ florales Gefolge neben sich brauchen, versteht sich von selbst. Ideale Begleiter sind dann zum Beispiel solche Blüher, die einen harmonischen Kontrast bilden wie etwa Rosen in pastelligem Creme beziehungsweise Rosa oder Grün in allen seinen Schattierungen. Hier machen insbesondere blassgrüne Gräser, das gelbliche Grün von Funkien oder aber kräftiger kleinblättriger Buchs eine gute Figur neben den violetten Hauptdarstellern.

Wer ein Faible für Accessoires und Dekoration hat, kann die Sinnlichkeit von lila Bepflanzung noch unterstreichen, indem er etwa Zinkkübel, Wannen oder Holzobjekte in der Nähe platziert. Silbrig Metallisches oder Grau-Braun lassen Violett-Kolorit nämlich noch kräftiger und nobler erscheinen. Manches Fundstück vom Floh-



Foto: ©delloo - stock.adobe.com

markt oder vom Dachboden kann so vielleicht eine Renaissance im angesagten Vintage-Stil feiern. Dennoch sollten solche Akzente nur sparsam eingesetzt werden, sonst könnte es schnell kitschig werden. Weniger ist eben auch rund um königliches Lila mehr.

Leidenschaftliche Liebhaber von violetter Fauna sind übrigens auch manche Insekten. So wählen etwa einige Käfer bei kühlerem Wetter gerne das Innere von Blüten in Blau-Lila-Tönungen als kuscheligen Rückzugsort aus. Genauso wie Hummeln: Auch sie sind magisch angezogen von Purpur & Co. Warum das so ist, haben Wissenschaftler untersucht. Danach mögen gerade die pummeligen und etwas schwerfälligen runden Brummer, die viel Energie brauchen, um auf Touren zu kommen, beim Nektarsammeln eher dunkles Blütenwerk. Diese können Sonnenwärme nämlich besser speichern und haben deshalb eher

wohltemperierte Kelche als weiße oder gelbe Blüten.

Dass die kugeligen Bestäuber wirklich Lila oder bläulich violette Nuancen bei ihrem Anflug erkennen, darf dagegen bezweifelt werden. Hummeln differenzieren ihre Ziele wohl eher nach den Kriterien ‚hell‘ oder ‚dunkel‘. Das reicht aus, die bevorzugten warmen Nektar-Landeplätze zu finden.

Menschliche Augen dagegen können nun im beginnenden Hochsommer die ganzen floralen Farbnuancen von zartem Fliedertönen über Ultraviolett bis hin zu leuchtendem Purpur und tiefem Blau-Lila in vollen Zügen genießen. Harmonisch komponiert mit kontrastierenden Nachbarn auf dem Beet, wird der Garten so zu einem blühenden Eldorado, wo die majestätischste aller Farben in Szene gesetzt wird und ihre ganze Magie und Leuchtkraft entfalten kann... auch zur Freude der zahlreichen beflügelten sechsbeinigen Bewohner.

Nicola Witbrand-Donzelli



**Alle(s) unter
einem Dach –
für einen schönen
Sommer daheim!**

farbenkrauth

ALLES FÜR HAUS UND GARTEN

Darmstadt-Bessungen, Heidelberger Str. 195, Tel: 06151-96890, www.farbenkrauth.de

KOMFORT OHNE LIMIT

Barrierefreie Bäder planen und einrichten

Für körperlich eingeschränkte Senioren oder Menschen mit Behinderungen ist ein gut begehbares und nutzbares Bad ohne Hindernisse Gold wert. Doch in den meisten Haushalten können solche optimalen Bedingungen erst durch fachgerechte Umbauten geschaffen werden. Dabei ist allerdings einiges zu bedenken. Doch der Aufwand lohnt für eine bessere Lebensqualität in den eigenen vier Wänden. Die Kosten, die hierbei entstehen, können übrigens durch finanzielle Zuschüsse abgedeckt werden.

Ein barrierefreies Bad muss nicht steril und ‚klinisch‘ aussehen. Genauso wie bei ‚normalen‘ Wellness-Oasen für zuhause, die nicht speziell für Menschen mit Handicap geplant wurden, gibt es auch hier

mittlerweile eine recht große Auswahl moderner Sanitär-Einrichtungen, die ansprechend sind und den Raum zu einem ästhetisch gestalteten, komfortablen Ort machen, an dem man sich wohl fühlt und dort gerne Zeit verbringt.

Wer sein Bad oder das seiner Angehörigen durch Umbau barrierefrei machen will, sollte das auf jeden Fall mit der Unterstützung und dem beratenden Know-how eines Fachbetriebes tun. Hier können je nach den individuellen Bedürfnissen der Bewohner im Rahmen von bewährten Standards maßgeschneiderte Konzepte professionell umgesetzt werden.

Doch wie geht man vor, um ein solches Projekt in Angriff nehmen zu können? Zu-



Foto: © Yakobchuk Olena – stock.adobe.com

nächst muss sichergestellt werden, dass Umbauten beziehungsweise notwendige Änderungen innenarchitektonisch überhaupt realisierbar sind. Außerdem muss, sollte man nicht selbst der Eigentümer der Immobilie sein, eine Genehmigung vom Vermieter eingeholt werden. Zwar ist dies in der Regel relativ einfach, vor allem wenn man die barrierefreie Anpassung dringend nötig hat. Nichtsdestotrotz handelt es sich dabei aber um eine For-

malität, die nicht unerledigt bleiben darf. Erst wenn diese Grundvoraussetzungen erfüllt sind, sollte man mit der Planung fortfahren.

Als nächstes muss in Erfahrung gebracht werden, welche Anforderungen es zu erfüllen gilt, damit man überhaupt von einem barrierefreien Badezimmer reden kann. Dafür sollten im besten Fall die DIN-Normen, genauer gesagt DIN 18040-2, herangezogen werden. Grundsätzlich ▶

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
Wiesenstraße 1 · 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.

Wiesenstr. 11 · 64347 Griesheim · Telefon: 06155 63205
www.shk-schweitzer.de · info@shk-schweitzer.de

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

wird hier das Hauptaugenmerk auf zwei Bereiche gelegt: Erstens, es muss ein barrierefreier Zugang zum Bad vorhanden sein. Dabei darf einerseits keine Schwelle im Zugangsbereich existieren und andererseits muss die Tür, die sich nach außen öffnen sollte, eine Breite von mindestens 80 Zentimetern haben. Muss das Bad allerdings auch rollstuhlgerecht werden, beträgt die erforderliche Breite am Eingang mindestens 90 Zentimeter. Der zweite wichtige Punkt ist die Größe des Raumes selbst. Hier gilt es sicherzustellen, dass ausreichend Platz vorhanden ist, damit sich der Nutzer und eventuell auch noch eine benötigte Pflegekraft problemlos bewegen können. Ganz wichtig ist zudem, dass je nach körperlicher Einschränkung auch bestimmte Bauteile wie etwa die Toilettenspülung oder Mischbatterien gut erreichbar und möglichst ein-

fach und sicher zu bedienen sind.

Die anfallenden Kosten für behindertengerechte ‚Nasszellen‘ mit besonderen Anforderungen liegen verständlicherweise höher als bei ‚08/15-Normbädern‘. Doch bei der Finanzierung wird niemand allein gelassen. Es gibt unterschiedliche Unterstützungsangebote, da der Gesetzgeber sicherstellen will, dass sich bei Bedarf jeder solche baulichen Anpassungen leisten kann. Doch es ist nicht leicht, sich innerhalb dieser Möglichkeiten zurechtzufinden.

Folgende Tipps können bei der Orientierung helfen: Verfügt man über einen der fünf Pflegegrade, kann man in Kontakt mit seiner Pflegeversicherung beziehungsweise Pflegekasse treten und sich dort informieren, welche Leistungen unter Umständen übernommen oder zumindest bezuschusst werden. Hat man

eine Pflegezusatzversicherung könnte auch hier eine finanzielle Unterstützung fällig sein. Benötigt man das barrierefreie Bad aus krankheitsbedingten Gründen, kann man sich mit seinem Anliegen an die Krankenkasse wenden. Zu guter Letzt bietet auch der deutsche Staat durch die KfW-Bank (Kreditanstalt für Wiederaufbau) eine Förderung an, indem zinsfreie Kredite für die benötigten Umbaumaßnahmen zur Verfügung gestellt werden. Unterm Strich gilt: Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen – gleich welchen Alters – ist ein barrierefreier Raum für die tägliche Körperhygiene von großer Bedeutung, um möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt leben zu können. Doch auch für vorrausschauende Jüngere oder für Haus- beziehungsweise Wohnungsbesitzer, die langfristig planen wollen, kann ein ‚Bad ohne Hindernisse‘

eine gute Entscheidung für die Zukunft sein. Denn selbst wenn man aktuell noch keinen Bedarf hat, früher oder später können sich die Bedürfnisse ändern. Ist man dann gut vorbereitet, erspart man sich unter Umständen Kosten und Sorgen. Darüber hinaus kann ein modernes, in einem ansprechenden Design konzipiertes barrierefreies Bad den Wert einer Immobilie zusätzlich steigern und kann so auch in Wohnungen oder Häusern, in denen man nicht lebt, eine Investitionsoption sein.

Nicola Wilbrand-Donzelli

MIT OZON GEGEN BAKTERIEN UND VIREN

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

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

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

Ozon ist ein Stoff, der auch die menschliche Lunge angreift, deshalb ist Vorsicht geboten, nur ausgewiesene Fachleute dürfen damit arbeiten. Die Wirkung beruht darauf, dass das Gas sowohl positiv als auch negativ geladen ist, Bakterien aber immer negativ, sie somit keine Abwehrmöglichkeit haben. Auch Bakterien und Pilzsporen

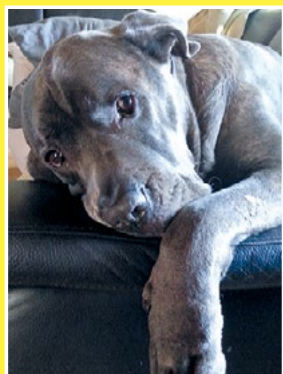
werden angegriffen. Dieses Prinzip machen sich auch die Abwehrzellen unseres Organismus zunutze, wie Forscher herausgefunden haben.

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

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

Weitere Informationen gibt es unter
06078 – 967 9495

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



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

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

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

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

Schimmelsanierung
TÜV-zertifiziert

TERRASSE MIT LANGER LEBENSDAUER

Hochwertiges modifiziertes Holz erhält den Boden des Freiluftwohnzimmers

(djd). Die Terrasse als Zweitwohnzimmer im Grünen hat stark an Stellenwert gewonnen. Entsprechend hoch sind die Wünsche an die Qualität und Behaglichkeit der Einrichtung. Mit dem Bodenbelag fängt dies bereits an. Holz steht als nachwachsendes Naturmaterial hoch im Kurs, macht jedoch auch einen permanenten Pflegeaufwand notwendig – so lautet zumindest eine weit-

verbreitete Meinung. Dabei gibt es heute veredelte Terrassendielen, die den natürlichen Look mit hoher Robustheit und Langlebigkeit verbinden.

Nachhaltig und dauerhaft schön

Gerade Hausbesitzer, die Wert auf Nachhaltigkeit und ein natürliches Wohnen legen, entscheiden sich mit Vorliebe für das Baumaterial Holz. Im Außenbereich setzen Wind und Wetter gängigen Terrassendielen allerdings schnell sichtbar zu. Anders ist die Situation bei einer weiterverarbeiteten

Qualität wie etwa von Kebony. Nach einem patentierten Verfahren, das aus dem Holzland Norwegen stammt, wird der Naturbaustoff zunächst mit Bio-Alkohol getränkt und anschließend getrocknet. Das Resultat: Das Holz ist besser vor dem Eindringen von Feuchtigkeit geschützt. Die Dielen erhalten, der direkten Witterung ausgesetzt, mit der Zeit eine edle, silbergraue Patina und sind widerstandsfähiger gegen Holz zerstörende Pilze. Der Hersteller unterstreicht diese Langlebigkeit und Robustheit mit einer 30-jährigen Garantie auf die Terrassendielen, die aus nachwachsendem, FSC-zertifiziertem Holz gefertigt werden. Auch der laufende Pflegeaufwand hält sich in Grenzen, ein Besen und Wasser reichen zur regelmäßigen Reinigung aus. Zusätzliche Öle, wie bei anderen Holzarten erforderlich, sind nicht nötig.

Planung und Montage durch geschulte Handwerker

Bei der Optik des neuen Terrassenbodens können Hauseigentümer ganz nach Geschmack aus zwei Linien (mit oder ohne Ast) mit jeweils unterschiedlichen Holztypen auswählen. Die Planung und das Verlegen hochwertiger Bodenbeläge sollte stets durch erfahrene Handwerker erfolgen. Dazu schult der Hersteller Fachbetriebe vor Ort. Hochwertiges Holz und hochwertiges Handwerk finden auf diese Weise zusammen. Adressen von örtlichen Fachbetrieben kann man unter www.kebony.de finden, weitere nützliche Tipps zur Gestaltung einer langlebigen und optisch ansprechenden Terrasse bietet die Ratgeberzentrale unter www.rgz24.de/holzdielen-terrasse.

Holzdielen unterstreichen das natürliche und wohnliche Ambiente der Terrasse.

Foto: djd/kebony.de/René Sievert



Selbst für die Fassadengestaltung sind die veredelten Holzdielen geeignet.

Foto: djd/kebony.de/René Sievert



**Wetten,
dass Sie
so etwas
noch nie
gesehen
haben?**

Neueröffnung!

**Fußboden-Ausstellung
in Pfungstadt**

**Parkett
Laminat
Designböden
Massivholzdielen
Bioböden**

Pfungstadt
Industriegebiet
Robert-Bosch-Str. 22
www.holz-becker.com

BECKER
IHR PARTNER
IN SACHEN HOLZ

FÜR IHREN SCHLAF SIND WIR HELLWACH

Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt: Schlafen wie im Märchen muss kein Traum bleiben



(kow) Schlafen wie im Märchen? Das muss kein Traum bleiben! Wer beim Matratzen-Kauf die Augen offenhält, der kommt hier im Umkreis an Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt in Groß-Zimmern in der Waldstraße 55 kaum vorbei. „Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!“, heißt dort der Leitsatz der Profis, die auch im Netz auf Bewertungsportalen Bestnoten und viel Lob für ihre Beratung erhalten.

Regionale Hersteller

Anders als viele andere Produkte lassen sich Matratzen nicht einfach per Mausklick online ordern. Jedenfalls dann nicht, wenn es die richtige Matratze sein soll. „Im heutigen Angebots-Dschungel ist es nicht leicht, die perfekte Matratze für sich zu finden“, wissen die Fachleute bei Kohlpaintner. Sie nehmen sich deshalb Zeit für die Beratung. Und ganz wichtig: Der Kunde kann vor Ort probeliegen. „Nur so können wir auch sicherstellen, dass die Matratze orthopädisch zum Kunden passt“, erklärt der Junior-Chef Jan Kohlpaintner. „Und nur so kann der Kunde fühlen, ob ihm die Matratze zusagt.“

Und noch etwas betont der Junior-Chef, worin sich das Unternehmen vom Online-Handel abgrenzt: „Wir bieten unseren Kunden ausschließlich Neuware und keine Matratzen, die eventuell bereits geschlafen sind.“

Service, Qualität und Gesundheit stehen an oberster Stelle, heißt der Leitsatz des Familienbetriebs, weshalb die Mitarbeiter auch regelmäßig durch Schulungen auf dem Laufenden gehalten werden. Um hohe Qualität zu gewährleisten, setzt man bei Kohlpaintner auf regionale Hersteller, die Hochwertigkeit ihrer Produkte nachweisen können. „Alle Matratzen, die wir anbieten, sind zu 100 Prozent schadstofffrei, und zwar nicht nur der Bezug, sondern auch der Kern der Matratzen erfüllt den Standard 100 von Öko-Tex“, führt Jan Kohlpaintner aus.

Ist die ergonomisch richtige Matratze gefunden, können Kunden auch das für sie geeignete Material des Bezugsstoffs wählen. Das gleiche gilt für Bettgestelle, Bettwäsche und Bettbezüge. Betten mit Komforthöhe und ausgefallenem Design zählen ebenfalls zum Sortiment. Auf Wunsch werden die Artikel kostenlos nach Hause geliefert und Alt-Teile gratis entsorgt.

Geöffnet ist Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt von Montag bis Freitag, 9.30 bis 19 Uhr und Samstag von 9.30 bis 16 Uhr.

Weitere Informationen gibt es per Telefon 0 60 71 - 4 28 25, E-Mail: kohlpaintner@gmx.de oder auf der Homepage unter www.matratzenwelt.net.

www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

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



KOHLPAINTNER'S
**Betten-
und
Matratzenwelt**

Waldstraße 55 • Groß-Zimmern

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

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

E-Carsharing für Kommunen

Neues Angebot von ENTEGA zur Förderung der E-Mobilität in der Region



In etwa drei Stunden an einer ENTEGA-22kW-Ladesäule aufgeladen, ein Renault Zoe aus dem E-Carsharing-Angebot für Kommunen. Foto: ENTEGA

Im Rahmen der „Smart Region Initiative Rhein-Main-Neckar“ hat ENTEGA ein eigenes E-Carsharing-Angebot für Kommunen gestartet, um die E-Mobilität noch weiter zu fördern. „Mit diesem Angebot können

Kommunen ihren Bürgerinnen und Bürgern schnell und unbürokratisch, nachhaltige Mobilität ermöglichen. Die Kommunen kommen hierdurch auch dem steigenden Wunsch nach Sharing-Modellen innerhalb

der Gesellschaft nach“, sagt Dr. Marie-Luise Wolff, ENTEGA Vorstandsvorsitzende. ENTEGA bietet den teilnehmenden Kommunen eine Komplettlösung: vom E-Fahrzeug; der Vollkasko- und Haftpflichtversicherung; Wartung, Inspektion und Pannenhilfe bis zur regelmäßigen Reinigung und einer 24/7 Hotline für die Nutzer. Die Kommunen erhalten Renaults Zoe, die in etwa drei Stunden an einer ENTEGA-22kW-Ladesäule aufgeladen werden können.

Um das Angebot möglichst einfach nutzbar zu machen, setzt ENTEGA die eigene „ENTEGA Elektromobil“ App ein. Über die App können Nutzer alle erforderlichen Formalitäten schnell und einfach abwickeln. Dazu gehören: kostenfreie Registrierung, Validierung des Führerscheins per Post-ID-Verfahren, Reservierung, schlüsselloses Öffnen der Fahrzeuge per Bluetooth sowie automatische Abrechnung der Fahrt.

Die Kosten liegen bei 10 Cent pro Kilometer und bei drei Euro pro Stunde für ENTEGA-Kunden (Nicht ENTEGA-Kunden fünf Euro). Der Tagestarif beträgt für Kunden 30 Euro (50 Euro für Nicht-Kunden), der Wochenendtarif beträgt 50 bzw. 65 Euro. Die Seite zur Registrierung ist unter der www.entega-elektromobil.de erreichbar.

Lilienstrom unterstützt Nachwuchsabteilung des SV 98

ENTEGA spendet 5.176 Euro

DARMSTADT – Die Jugendabteilung des SV Darmstadt 98 kann sich freuen: ENTEGA spendet dem Nachwuchs des Traditionsvereins 5.176 Euro. Die finanzielle Unterstützung stammt aus dem Tarif Lilienstrom, bei dem pro Vertrag und Jahr zwei Euro in die Kasse der Jugendabteilung fließen. „Wir freuen uns, dass der Lilienstrom so gut ankommt und wir den Nachwuchs der Lilien bereits zum fünften Mal über den Lilienstrom unterstützen können“, sagte ENTEGA Geschäftsführer Thomas Schmidt.

Leider musste in diesem Jahr wegen der Corona-Krise die traditionelle Scheckübergabe beim vorletzten Saisonspiel der 98er ausfallen, bedauerte Schmidt. Insgesamt habe ENTEGA die Jugendabteilung in den vergangenen fünf Jahren mit rund 28.000 Euro unterstützt.

„Wir freuen uns natürlich sehr über die Unterstützung und bedanken uns recht herzlich bei der ENTEGA und allen Lilienstrom-Verbrauchern. Ganz besonders in diesen bewegten Zeiten können wir uns glücklich schätzen, auf eine so enge Partnerschaft mit der ENTEGA und all unseren Fans bauen zu können. Der Betrag wird verschiedenen infrastrukturellen Projekten auf unserem NLZ-Gelände zugutekommen“, sagt Uwe Kuhl, Vertreter des SV 98-Präsidiums für NLZ und sportliche Entwicklung.

Der Lilienstrom ist ein Bestandteil der langjährigen Partnerschaft zwischen dem Energieversorger und dem SV 98. Seit der Gründung des Unternehmens ist ENTEGA ein wichtiger Sponsor der Lilien und arbeitet eng mit dem Verein zusammen.

ENTEGA organisiert zum Beispiel regelmäßig in den ENTEGA Kindersportclubs Trainingseinheiten mit Spielern der 98er. Die Lilien sind zudem Mitglied im Klimapartner-Programm der ENTEGA, das 70 Sportvereine in der Region umfasst. Der SV Darmstadt 98 und das Unternehmen engagieren sich hier gemeinsam, den CO₂-Fußabdruck des Vereins zu reduzieren. Die Lilienstrom-Kunden unterstützen nicht nur die Lilien-Jugendabteilung, sondern nehmen auch an attraktiven Verlosungen teil. Sie können für jedes Heimspiel Tickets gewinnen sowie exklusive Stadionführungen zu ausgewählten Heimspielen.

„Unsere Kunden profitieren vom Lilienstrom doppelt: Sie erhalten günstigen Ökostrom und unterstützen ihren Lieblingsverein“, sagt ENTEGA Geschäftsführer Frank Gey

VOLLE ÖKOENERGIE* VORAUSS.

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

EINFACH
KLIMAFREUNDLICH
FÜR ALLE.

FÖRDERER
VON KULTUR
UND SPORT





Dr. Ruch | Dr. Oehm | Dr. Jennert



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100