

LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region.



Gesundheit | Gartenlust | Lust auf Genuss | Wohnkultur



MIT SONDERSEITEN



PROSTATAKREBS-VORSORGE RETTET LEBEN

Der Gang zum Urologen ist für viele Männer noch nicht selbstverständlich

NA, IHR PFLAUMEN!

Fruchtig-lila Versuchungen des Spätsommers



GESUNDHEIT

- 7–8 **Raffinierte Körperscharniere**
Unsere Gelenke sind biomechanische Wunderwerke
- 8 **Schwerelos und schmerzfrei laufen auf dem AlterG-Laufband**
Neuartiges Trainingsgerät zur schnelleren Rehabilitation von Verletzungen und Schäden
- 10 **Wenn die Gelenke beim Aufstehen knacken**
Dr. med. Sabine Wiesner
- 12 **Zahngesundheit in der Schwangerschaft**
Praxis Dr. Frank Engelmann
- 13–16 **Herz & Körper**
Die Gesundheitsmesse für mehr Lebenslust
- 17–21 **Regelmäßige Prostatakrebs-Vorsorge kann Leben retten**
Der Gang zum Urologen ist für viele Männer noch nicht selbstverständlich
- 24–29 **7. Darmstädter Seniorentage**
Schwerpunktthema 2015: „...leben bis zuletzt“

LUST AUF GENUSS

- 33–37 **Na, ihr Pflaumen!**
Fruchtig-lila Versuchungen des Spätsommers
- 39 **Lambrusco**
Der wohl heiterste Wein der Welt

KULTUR

- 45–47 **Lions Club Benefiz Golfturnier**
Spenden für das PalliativNetzDarmstadt

WOHNKULTUR

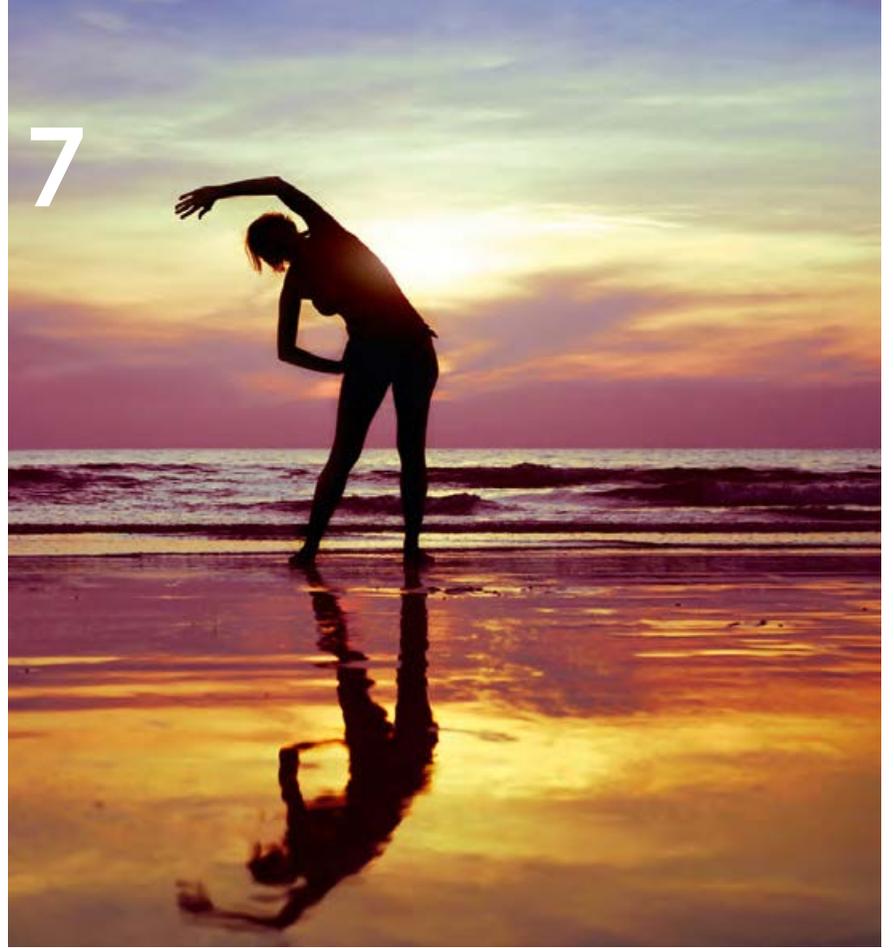
- 48 **Gesunde und wohltuende Strahlungswärme**
Der Speicherofen – ein Heizprinzip, das überzeugt
- 49–50 **Scherben bringen Glück!**
Seit 3000 Jahren prägen Keramikfliesen in Europa Wohnkulturen
- 51 **Die perfekte Illusion**
Fliesen in Holzoptik – kaum vom Original zu unterscheiden

GARTENLUST

- 54 **Grün, grün, grün, sind alle meine Halme**
Ein perfekter Rasen ist der Traum eines jeden Gartenbesitzers



7



17



54



33



49





EIN SOMMER, DER ES IN SICH HAT – IN DIESEM JAHR GIBT'S NIX ZU MECKERN...

Den Sommer in vollen Zügen genießen, dazu braucht es oft nicht viel. Manch einer benötigt dazu ein spannendes Buch und ein schattiges Plätzchen, andere ziehen da eher einen geselligen Abend mit Freunden vor. Allerdings darf ein guter Tropfen auf keinem Fall fehlen. Man mag mich verurteilen, ich liebe Lambrusco, aber nur den guten. Und ja, es ist wahr – nicht alles, was Lambrusco heißt, ist ein Gaumenverwöhner! In dieser Ausgabe stelle ich Ihnen einen ganz besonderen aus Molinas Granconsumo vor – ein wahrer Geheimtipp! Seite 39.

Ein himmlisches Vergnügen bereitet Selbstgemachtes von der Pflaume. Ein traditionelles Kompott, kalt serviert zu Kaiserschmarrn oder heiß zu Vanilleeis – einfach köstlich!

Apropos Pflaumen, diese fruchtig-lila Versuchungen sind nicht nur sehr schmackhaft, sondern darüber hinaus auch ziemlich gesund. Welche Vitamine in ihnen stecken und auf was beim Kauf beziehungsweise beim Einmachen dieser Früchte zu beachten ist, verrät Ihnen Frau Willbrand-Donzelli auf den Seiten 33-34.

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, aber nicht ausschließlich! Auf den Seiten 7-8 berichtet unsere Karla Kolumna (alias Willbrand-Donzelli) über unsere raffinierten Körperscharniere: die Gelenke. Und, was wir tun können, um diese biochemischen Wunderwerke lange fit und beweglich zu halten.

Denn ganz klar, wer rastet, der rostet: klingt banal, ist aber wahr. Um in Form zu bleiben, brauchen Gelenke vor allem eins: Bewegung. Wie man trotz

Beschwerden mit Leichtigkeit wieder in Schwung kommt, weiß Ulrike Lösch, Sportwissenschaftlerin und Praxisinhaberin von Movendomed. Mehr dazu auf der Seite 8.

Ein wichtiges Thema, leider immer noch unterschätzt, ist die Prostata-Vorsorge. Auch hier spielt eine gesunde Lebensweise eine wichtige Rolle. Vor allem aber ist es die Vorsorge selbst, die hier Schlimmes verhindern kann, erklärt Dr. Jungmann in einem Interview. Der Urologe berichtet über neue Verfahren und moderne Behandlungsmethoden. Das ausführliche Interview finden Sie auf den Seiten 18-19.

„Scherben bringen Glück“! Was es mit der echten Scherbe auf sich hat, berichtet Erik Erstfeld in seinem Artikel auf den Seiten 49-50. Er hat sich für uns auf den Weg gemacht und Wissenswertes aus der Welt, in der die echte Keramikfliese beheimatet ist, zusammengetragen.

Wenn Sie diese Ausgabe der LebensLust in Ihren Händen halten, liegt bereits wieder etwas Wehmut in der Luft. Denn im August werden die Tage bereits wieder spürbar kürzer und der Sommer neigt sich allmählich dem Ende entgegen. Aber bis es endgültig soweit ist, dauert es – Gott sei Dank – noch eine Weile.



Foto: André Hirtz

Also, schnappen Sie sich die neue LebensLust und suchen ein lauschiges Plätzchen in Ihrem Garten und genießen den Sommer...

Viel Spaß beim Schmökern
Ihre

F. Oehmichen

Friederike Oehmichen



WILLENBÜCHER
BESTATTUNGEN
seit 1868 im Familienbesitz

Das Leben ist ein Geschenk.

Ein liebevoller Abschied auch.

Telefon 0 61 51 - 6 47 05

Herdweg 6-8

64285 Darmstadt

www.willenbuecher.org

Lernen Sie uns kennen.

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

PATIENTEN PROFITIEREN VON MEDIZINISCHER SYMBIOSE

Prof. Dr. Schimanski leitet die Medizinische Klinik II am Klinikum und die Klinik für Innere Medizin am Marienhospital

Funktioniert es gut, wenn ein Arzt gleich an zwei Krankenhäusern Chef der Inneren Medizin ist? „In meinem Fall ist das gar nicht so kompliziert, wie sich viele das vielleicht vorstellen“, sagt Professor Dr. Carl Christoph Schimanski. Der Hochschullehrer an der Universität Mainz ist seit Juni 2012 Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Marienhospital und seit März 2015 Klinikdirektor der Medizinischen Klinik II – Gastroenterologie, Hepatopankreatologie, Diabetologie und Pneumologie am Klinikum Darmstadt. „Patienten profitieren von dieser innovativen Regelung und Kooperation – ganz besonders, seitdem das Marienhospital und das Klinikum unter dem Dach der Klinikum Darmstadt GmbH zusammengehören“, weiß Prof. Dr. Schimanski.

Das Marienhospital erfreut sich großer Beliebtheit und hat eine feste Zuweisungsstruktur. „Wir können viele Patienten am Marienhospital auf hohem Niveau behandeln – jedoch wenn der Zustand eines Patienten es erfordert, freuen wir uns, auf die breiten Schultern und die intensivmedizinischen Ressourcen des Klinikums zurückgreifen zu können“, führt Prof. Schimanski aus. Im Marienhospital erwartet die Patienten neben einer erstklassigen medizinischen Versorgung durch erfahrene Fachärzte außerdem eine überschaubare, sehr persönliche Atmosphäre in idyllischer Umgebung. Der christliche Gedanke mit einem hohen ethischen Anspruch steht im Mittelpunkt der Behandlung und Pflege.

Prof. Dr. Schimanski ist täglich an beiden Krankenhäusern präsent, sodass er alle komplexen Fälle zeitnah begutachten und versorgen kann. Die Nähe der Häuser macht dies möglich: „Dabei kann ich mich auf zwei außerordentlich gute Fachärzte-

teams verlassen“. Diese werden aktuell ergänzt durch weitere Oberärzte aus der Uniklinik Mainz und der Deutschen Klinik für Diagnostik.

„Das Klinikum Darmstadt und das Marienhospital ergänzen sich hervorragend auf dem Gebiet der Inneren Medizin, insbesondere in den Fachgebieten der Gastroenterologie, der Erkrankungen des Verdauungstraktes, und der Pneumologie, die alle Bronchialerkrankungen umfasst“, betont Prof. Dr. Schimanski.

Beide Krankenhäuser sind mit den modernsten endoskopischen Geräten ausgestattet, die eine hochwertige Versorgung gewährleisten. Darüber hinaus entstand durch die Symbiose der beiden Krankenhäuser das größte Endosonographie-Zentrum im Rhein-Main-Gebiet mit erstklassiger technischer Ausstattung. Mithilfe der Endosonographie können schwere Erkrankungen des Verdauungstraktes, der Gallenwege und der Bauchspeicheldrüse zuverlässig aufgespürt werden. Diese Technik ist in den letzten Jahren zu einem der wichtigsten Gebiete der Gastroenterologie geworden.

Auch Patienten mit schweren Krankheitsverläufen und komplexen Operationen an Leber, Bauchspeicheldrüse oder Gallenwegen profitieren von der engen Zusammenarbeit beider Krankenhäuser – einerseits durch die innovative Diagnostik unter Leitung von Prof. Dr. Schimanski an beiden Häusern – andererseits durch eine breite interventionelle und chirurgische Aufstellung des Klinikums im Bereich der Thorax-Chirurgie sowie der Viszeral-Chirurgie, die eine erfolgreiche Operation auch von komplexen Tumorerkrankungen der Leber und der Bauchspeicheldrüse ermöglicht. Am Marienhospital



Endoskopie auf höchstem Niveau: Prof. Dr. Carl Christoph Schimanski (Mitte) und seine Mitarbeiter bei einer Untersuchung.

Foto: Marienhospital Darmstadt/mas-foto.de

werden Hernien sowie Gallenwegs- und Dickdarmerkrankungen auf hohem Niveau und Fallzahl durch die chirurgischen Belegärzte operiert.

Mit Prof. Dr. Schimanski haben beide Krankenhäuser zudem auch einen ausgewiesenen Tumor-Experten verpflichtet, der unter anderem die LICC-Studie leitet, deren Ziel es ist, das Rückfallrisiko von Darmkrebs nach Entfernung von Lebermetastasen durch den Einsatz eines modernen Anti-Tumor-Impfstoffes zu vermeiden. Diese von ihm konzipierte Studie wird vom Bundesforschungsministerium und von der Deutschen Krebsgesellschaft unterstützt: „Im kommenden Jahr erwarten wir hier die ersten Ergebnisse.“

MARIEN
HOSPITAL
Darmstadt

Marienhospital
Martinspfad 72
64285 Darmstadt
Telefon: 06151-406-0

Internet:
www.marienhospital-darmstadt.de
www.facebook.com/Marienhospital
www.twitter.com/Marienhospital
www.youtube.com/DasMarienhospital

Ein Krankenhaus der

Klinikum Darmstadt
Akademisches
Lehrkrankenhaus

SCHLAGANFALL: ZEIT IST HIRN!

Wie Schlaganfälle am Klinikum Darmstadt nach neuesten Erkenntnissen und Methoden schnell, interdisziplinär und sicher versorgt werden



Prof. Dr.
Rainer Kollmar

Ein akuter Schlaganfall ist ein lebensbedrohlicher Notfall! Die ersten Stunden nach Symptombeginn entscheiden häufig, ob ein Patient wieder gesund wird oder mit einer bleibenden Behinderung leben muss. Die Verzögerung des Therapiebeginns um eine Stunde halbiert bereits die Chance auf eine vollständige Genesung. Darum sind eine schnelle, zielgerichtete Diagnose und differenzierte Therapie in Zusammenarbeit von Schlaganfallspezialisten unterschiedlicher Disziplinen wesentlich für Patientinnen und Patienten.

Am Klinikum Darmstadt stehen diese Spezialisten rund um die Uhr bereit. Auf der zertifizierten überregionalen Schlaganfall-Station (Stroke-Unit) und der neurologischen Intensivstation werden pro Jahr nahezu 2000 Schlaganfallpatienten behandelt.

Ein Patient mit Schlaganfallsymptomen muss, so Prof. Dr. Rainer Kollmar, Direktor der Klinik für Neurologie und Neurogeriatrie am Klinikum Darmstadt, so schnell wie möglich am besten vom Rettungsdienst in der Zentralen Notaufnahme (ZNA) des Klinikums vorgestellt werden. Schon während der Fahrt mit dem Rettungswagen wird die ZNA kontaktiert. Nach einer kurzen klinischen Untersuchung durch den diensthabenden Neurologen wird dann umgehend die Diagnose mithilfe einer Computertomographie (CT) oder Magnetresonanztomographie (MRT) gestellt.

Thrombektomie: Neues Verfahren fängt Blutgerinnsel ein

Im Falle eines sogenannten ischämischen Schlaganfalls, bei dem ein Gefäßverschluss durch ein Blutgerinnsel zu einer Minderversorgung des nachgeschalteten Gehirnbereichs mit Blut und Sauerstoff führt, wird umgehend ein Medikament verabreicht, das das Blutgerinnsel auflösen soll (Thrombolyse).

In den letzten Monaten zeigte sich außerdem in internationalen Studien, dass die Entfernung des Blutgerinnsels mit einem Mikrokatheter (Thrombektomie) das Ergebnis entscheidend verbessern kann. Dabei kamen in den meisten Fällen sogenannte Stent-Retriever zum Einsatz: eine neue Generation von Kathetern, die zunächst ein Maschendraht Röhrchen im Blutgefäß entfalten, das Gerinnsel dann einfangen und nach außen befördern. Die Katheterbehandlung konnte bei 80 Prozent der Studienteilnehmer die Durchgängigkeit der Hirnarterie wieder herstel-

len und so tatsächlich die neurologischen Ausfälle vermindern.

Diese Therapie wird am Institut für Radiologie, Neuroradiologie und Nuklearmedizin unter der Leitung von Prof. Dr. Peter Huppert seit Jahren erfolgreich durchgeführt. Sie bedarf besonderer apparativer Techniken sowie Geschick des Mediziners. Da die Schlaganfallpatienten für diese diffizile Therapie besonders ruhig liegen müssen, werden sie während des Eingriffs von der Klinik für Anästhesiologie und operative Intensivmedizin von Prof. Dr. Martin Welte betreut.

Nach der Intervention werden sie entweder auf die neurologische Intensivstation verlegt, die über neun Beatmungsmöglichkeiten verfügt, oder auf die überregional zertifizierte Stroke-Unit mit elf Betten. Die Patienten werden klinisch und apparativ überwacht. Schon hier werden sie intensiv mit Physio- und Ergotherapie (zur feinmotorischen Steuerung der Arme und Beine) sowie Logopädie (fürs Sprechen und Schlucken) unter der Leitung von Anke Bettermann betreut, um sie möglichst früh zu mobilisieren und das Sprechen zu ermöglichen.

Falls es zu Komplikationen kommen sollte, kann sofort reagiert werden. Bei besonders schweren Schlaganfällen muss manchmal sogar eine operative Therapie durch die Neurochirurgie des Klinikums unter der Leitung von Dr. Karsten Geletnicky erfolgen: Falls ein Schlaganfall so groß wird, dass die Schwellung zu einer Kompression gesunder Hirnareale führt, muss ein Teil des Schädelknochens ent-

fernt werden, um das Überleben zu sichern und noch schwerere neurologische Ausfälle zu verhindern.

Falls eine Verengung der hirnversorgenden Halsschlagader Ursache des Schlaganfalls ist, besteht die Möglichkeit der raschen operativen Versorgung durch die Gefäßchirurgie im Hause unter der Leitung von Priv.-Doz. Dr. Farzin Adili oder die Aufweitung und Einlage eines Stents durch das Institut für Radiologie.

Zur weiteren differenzierten Diagnostik und Therapie wird eine ausführliche kardiologische Diagnostik (unter der Leitung von Prof. Dr. Gerald Werner) durchgeführt. Hierzu gehört neben EKG und Langzeit-EKG eine Ultraschalluntersuchung des Herzens und wenn nötig auch die Implantation eines sogenannten Event Recorders, der über mehrere Monate Rhythmusstörungen des Herzens aufzeichnen kann.

Wichtig für den Erfolg der Schlaganfalltherapie – insbesondere bei schweren Schlaganfällen – ist die rasche und gezielte Zuweisung der akuten Schlaganfallpatienten in eine Klinik mit Thrombektomie-Bereitschaft rund um die Uhr – so wie sie rund um die Uhr im Klinikum Darmstadt gegeben ist. „Das Neurovaskuläre Zentrum des Klinikums Darmstadt, das mit einer solchen intensiven Zusammenarbeit tagtäglich gelebt wird, gepaart mit hervorragender personeller wie apparativer Ausstattung, führt zu optimalen Behandlungsbedingungen und Heilungschancen für unsere Schlaganfallpatienten,“ fasst Prof. Dr. Rainer Kollmar zusammen.



Kontakt:

Klinikum Darmstadt
Klinik für Neurologie
und Neurogeriatrie
Prof. Dr. Rainer Kollmar
Grafenstraße 9
64283 Darmstadt
Tel.: 06151 107- 4501
E-Mail:
neurolog.klinik@klinikum-darmstadt.de
Internet: www.klinikum-darmstadt.de

Notfallambulanz Schlaganfall
Tel. 06151 107- 4545

Im Notfall sofort 112

Wer spricht? (Ihr Name)
Wo sind Sie?
(Ort, Straße, Hausnummer, Stockwerk)
Wer ist betroffen?
(Name und Alter der Person)
Welche Symptome gibt es?



Alarmsignale

Körpergefühl: Gefühllosigkeit, Taubheitsgefühl, Lähmungserscheinungen, plötzliche, starke Kopfschmerzen.

Sehen: Plötzlich auftretende Sehschwäche oder Sehstörungen, z.B. Doppelbilder, Verschwommensehen, einseitige Blindheit, halbseitige Gesichtsfeldausfälle.

Hörverlust: Gesprochenes wird nicht verstanden.

Sprechen: Erschwertes Sprechen bis hin zum Sprachverlust; Verständnisstörungen z.B. durch falsches Befolgen von Anweisungen oder sinnlosen Wortschwall. Lallen bei schwerer Zunge.

Gleichgewicht: Benommenheit, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen oder Koordinationschwäche. Unsicherheit beim Gehen und Fallneigung.

Bewusstsein: Verwirrung, Unruhe, plötzliche Übelkeit, Fieber, Schläfrigkeit, Bewusstlosigkeit, epileptische Anfälle.

WENN DER MAGEN NICHT DICHT HÄLT – DEM HUSTEN AUF DER SPUR

Im Refluxzentrum am Alice-Hospital kümmern sich verschiedene Fachärzte gemeinsam um Diagnostik und Therapie.

Eine fiktive, aber mögliche Krankengeschichte: Eine 45-jährige Frau leidet über Wochen an Heiserkeit. Weder der Hausarzt noch ein Hals-, Nasen-, Ohren- (HNO-) Facharzt finden eine Ursache. Monate später bekommt die Frau zusätzlich Sodbrennen. Jetzt verschreibt ihr der Hausarzt ein Medikament, durch das der Magen weniger Säure produziert – und siehe da: nicht nur das Sodbrennen sondern auch die Heiserkeit lassen deutlich nach. Zufall? Eher nicht, denn wenn Mageninhalt über einen längeren Zeitraum in die Speiseröhre aufsteigt (siehe auch Kasten), kann das viele Auswirkungen haben.

Heiserkeit ist nur eine davon. Auch andere Erkrankungen im HNO-Bereich, anhaltender Husten oder Asthmaanfälle sind in manchen Fällen durch einen Rückfluss von Magensaft ausgelöst. Sogar schwere Lungenerkrankungen wie eine chronisch eitrige Bronchitis, eine Fibrose (Vernarbung der Lunge) und ein Lungenemphysem können durch Magenrückfluss verursacht werden. Um einen Reflux zu diagnostizieren und zu therapieren, ist es notwendig, dass Ärzte aus verschiedenen Fachrichtungen zusammenarbeiten. Deshalb kooperieren der Chirurg Dr. Thomas Stroh, der HNO-Arzt Dr. Florian Michel und der Kinderpneumologe Dr. Peter Ahrens im gemeinsamen Refluxzentrum am Alice-Hospital.

Erste Anlaufstelle für Patienten ist die chirurgische Gemeinschaftspraxis Drs.

Stroh/Fritsche/Peine in der Elisabethenstraße Darmstadt. Nach einem ausführlichen ersten Gespräch mit dem Patienten besprechen die Ärzte gemeinsam, welche Untersuchungen sie einem Patienten vorschlagen.

Das kann zum Beispiel eine sogenannte Impedanz-pH-Metrie sein. Dieses moderne Verfahren lässt die Bestimmung der Häufigkeit und Dauer des Magensaft-rückflusses zu. Eine weitere Methode ist die Videopanendoskopie. Bei dieser Untersuchung führt der HNO-Arzt Dr. Florian Michel ein besonders dünnes Endoskop durch die Nase bis in den Magen eines sitzenden Patienten ein. „Damit sieht man sogar kleinste Tröpfchen, die in die Speiseröhre aufsteigen“, sagt Dr. Michel. Neben diesen Verfahren kann zusätzlich eine Darstellung des Druckverlaufes im Ösophagus und des oberen und unteren Schließmuskelapparates der Speiseröhre mithilfe des aktuell modernsten Untersuchungssystems – der HR-Manometrie – erfolgen.

Im Zentrum werden alle Befunde zusammengetragen und beurteilt – mit dem Ziel, eine ganzheitliche Behandlung für den Patienten zu erreichen. „Die hohe Spezialisierung in der Medizin ist segensreich“, sagt Dr. Stroh, „wenn man sie zusammenführt.“

Zwei Möglichkeiten der Therapie gibt es: Erstens eine konservative mit säureblockierenden Medikamenten. Zweitens



Beispiel einer HNO-ärztlichen Funktionsendoskopie

eine chirurgische „Man kann zum Beispiel das Verschlussventil am Mageneingang wiederherstellen und die Funktion normalisieren, indem wir eine Halbmanschette aus dem Magen um die Speiseröhre bilden“, erklärt Dr. Stroh. Durch diesen operativen Eingriff, der die korrekte Funktion des Mageneinganges wieder herstellt, werden mehr als neun von 10 Patienten mit Reflux vollständig geheilt.

Ziel der Arbeit des Refluxzentrums am Alice-Hospital ist es, Kindern und Erwachsenen eine allen Facetten der Erkrankung angemessene Diagnostik und moderne Therapie anzubieten.



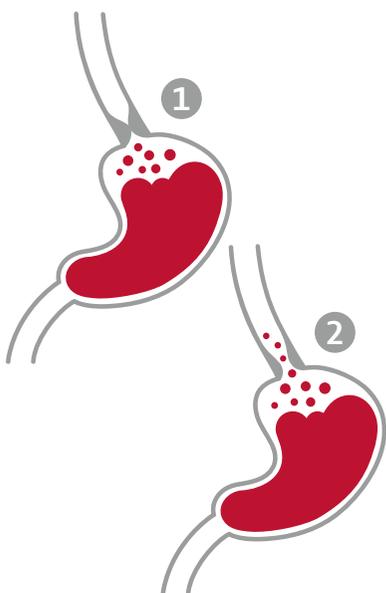
ALICE-HOSPITAL

REFLUXZENTRUM AM ALICE-HOSPITAL

Dr. med. Peter Ahrens
Dr. med. Ralf Fritsche
Dr. med. Florian Michel
Dr. med. Thomas Stroh
Dr. med. Ricarda Peine

Koordination und
erste Anlaufstelle:
AOZ | Elisabethenstr. 5
64283 Darmstadt
Tel: (0 61 51) 26 80 8
Fax: (0 61 51) 21 04 1

info@aoz-darmstadt.de
www.aoz-darmstadt.de
www.refluxzentrum.de



Wissenswertes über die Magensäure

• Funktion

Der Magen stellt Salzsäure und Verdauungsenzyme her, um Eiweiße aus der Nahrung aufzuspalten. Außerdem kann sie krankmachende Bakterien und Viren abtöten.

• Schutz

Um die Schleimhaut des Magens vor der starken Säure zu schützen, produzieren hier bestimmte Zellen einen besonderen Schleim. Kommt es aber zu einem Rückfluss von Mageninhalt, ist die Speiseröhre der Säure schutzlos ausgeliefert. Außerdem enthält der Magensaft Ver-

dauungsenzyme, die ebenfalls Gewebe schädigen können. Ein Schließmuskel am Mageneingang sorgt dafür, dass dies normalerweise nicht passiert (Abb. 1).

• Reflux

Manchmal funktioniert dieser Verschluss nicht richtig (Abb. 2). Die Folgen können sehr unterschiedlich sein. Es kann zu einer Entzündung der Speiseröhre kommen. Aber auch für viele andere Erkrankungen kann ein Reflux verantwortlich sein (Kehlkopfentzündung, Asthma, Lungenentzündung, chronische Bronchitis, Vernarbung der Lunge).

RAFFINIERTE KÖRPERSCHARNIERE

Unsere Gelenke sind biomechanische Wunderwerke

Ohne sie wären wir steif wie ein Stock: Denn ohne Gelenke wäre Bewegung schlichtweg nicht möglich. Sie sind die flexiblen Verbindungen zwischen den Knochen, die unser Skelett mit statischer Unterstützung von Muskelapparat, Sehnen und Bändern erst zu einem äußerst effektiven Gerüst machen, das gleichzeitig Stabilität und Mobilität ermöglicht.

Die Bestandteile eines Gelenks sind grundsätzlich gleich. Meist setzt es sich ähnlich wie bei einem Puzzle aus zwei harmonisch ineinander greifenden Hauptstücken zusammen, die übereinander gleiten können. Damit diese einer ständigen Reibung ausgesetzten Bereiche geschmeidig bleiben, sind sie mit Knorpel überzogen, der wie eine Schutzschicht Verletzungen des Knochens verhindert und zugleich als Stoßdämpfer dient. Umschlossen wird das Gelenk schließlich von der Kapsel – einer Art Hohlkammer, die mit schleimiger Flüssigkeit zwecks Schmierung der Rei-

bungsflächen gefüllt ist. Außerdem sorgt sie für die ‚Ernährung‘ und Feuchtigkeitsversorgung des Knorpels, der selbst nicht von Blutgefäßen durchzogen ist.

Doch Gelenk ist nicht gleich Gelenk. In ihrer funktionalen Bauweise unterscheiden sich nämlich diese Knochenverbindungen voneinander, von denen der Mensch mit etwa 140 ausgestattet ist. Je nachdem an welcher Stelle sie sich befinden und welche Aufgabe sie haben, lassen sie sich wenigen Grundtypen zuordnen.

Ein sogenanntes Ei-Gelenk mit eiförmigen Gelenkköpfen, mit dem man Beuge-, Streck-, und moderate Dreh-Bewegun-

gen durchführen kann, sitzt beispielsweise im Handgelenk, während etwa der Daumen mittels eines Sattelgelenks funktioniert. Hier liegen zwei gebogene, ähnlich wie ‚Minisattel‘ geformte Teile versetzt übereinander, so dass ein vergleichbar großer Mobilitätsspielraum entsteht.

Am Knie dagegen, wo Oberschenkelknochen, Schienbein und die Kniescheibe aufeinandertreffen, macht ein Scharniergelenk mit zwei Haupt-Bewegungsrichtungen das Laufen möglich. Es ist das



Foto: © anyaberkut – Fotolia.com



Nach meiner Hüft-OP und der Reha ist meine Frau wieder voll zufrieden mit mir.

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

In Deutschland werden pro Jahr ca. 400.000 künstliche Hüft-, Knie- und Schultergelenke implantiert. Die **individuelle Rehabilitation** nach einer Operation ist ein sehr wichtiger Beitrag zur Wiedererlangung der Belastungsfähigkeit im Beruf, Alltag und in der Freizeit.

Gemäß unserem Motto „Bewegen für ein aktives Leben“ setzen unsere qualifizierten und erfahrenen Therapeuten/innen gemeinsam mit Ihnen eine auf Sie abgestimmte Therapie um.

Unsere Schwerpunkte sind:

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

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

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

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

 **ASKLEPIOS**
Hirschpark Klinik

Asklepios Hirschpark Klinik
Lindenstraße 12
64665 Alsbach-Hähnlein

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

größte und komplizierteste in unserem Körper und muss entsprechend viel aushalten. Auf Schritt und Tritt – immerhin setzen wir täglich 4000 bis 6000 Mal unsere Füße voreinander – puffert es etwa das Dreifache des Körpergewichts ab. Beim Treppensteigen ist es sogar das Fünffache.

Wieder anders ist die raffinierte Konstruktion des Schultergelenks, das Erstaunliches vollbringen kann: Fast frei ‚schwebend‘ steht es mit dem kugelförmigen Oberarm-Gelenkkopf, der in einer relativ zierlichen Gelenkpfanne eingebettet ist, seitlich über dem Brustkorb. Dadurch kann sich der Arm geschmeidig in alle Richtungen bewegen. Den festen Zusammenhalt dieses sprichwörtlichen Allrounders garantieren die umgebene Muskelmanschette und das Schlüsselbein als verbindende Knochen-Brücke.

Ebenfalls nach dem ‚Kugellager-Prinzip‘ funktioniert das Hüftgelenk, das nach oben geschlossen und nach hinten nur gering geöffnet ist, wodurch die Beine in der Lage sind, um knapp 140 Grad nach vorne und 50 Grad zur Seite bewegt zu werden. Für Stabilität sorgen hier die starken Bänder zwischen Oberschenkel und Hüfte sowie die größten und kräftigsten Muskeln im menschlichen Körper, die unter anderem die Gelenkköpfe in die Hüft-Pfanne drücken.

Was aber ist zu tun, wenn die fein aufeinander abgestimmten biomechanischen Gebilde in schmerzvolle, entzündliche ‚Schiefelage‘ geraten, die Knorpel ihre schützende Funktion verlieren und nicht mehr einwandfrei ihre Arbeit tun, was zum Beispiel durch Fehlhaltungen, altersbedingten Verschleiß, Bewegungsmangel oder Übergewicht verursacht werden kann? Dann lautet die goldene



Regel nicht etwa Schonung um jeden Preis, sondern im Gegenteil: Maßvolle und regelmäßige Bewegung... auch wenn es anfangs weh tun sollte! ‚Schwerelos‘ Wassergymnastik oder Aqua-Jogging sind dabei perfekte Beispiele für besonders gelenkfreundlichen Sport. Denn mit jedem Schritt werden nicht nur die Muskeln gestärkt, sondern gleichzeitig wertvolle Nährstoffe in den Knochenapparat transportiert, so dass

sich geschwundenes und geschundenes Knorpelgewebe wieder regenerieren kann. Dazu braucht es aber Geduld und Ausdauer.

Wichtig für fitte Gelenke ebenso wie für Muskeln und Sehnen ist neben einer ausreichenden Trinkwasserzufuhr von mindestens zwei Litern täglich auch eine an Vitamin C-, D- und E-reiche Kost sowie kalorienarme Ernährung mit viel Gemüse und Omega-3-Fettsäure-haltigen Fisch. Und wer etwa mit wertvollem Walnuss-Raps-oder Leinsamen-Öl kocht, kann zusätzlich rheumatischen beziehungsweise arthritischen Beschwerden entgegen wirken. Auch abspecken und ein paar Pfund weniger auf den Hüften tut garantiert gut. Dann sind unsere Körperscharniere nämlich geringeren physikalischen Kräften ausgesetzt, bleiben länger intakt. Denn auch biomechanische Wunderwerke brauchen Hege und Pflege.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Schwerelos und schmerzfrei laufen auf dem AlterG-Laufband

Neuartiges Trainingsgerät zur schnellen Rehabilitation von Verletzungen und Schäden

Wer rastet, der rostet: banal, aber wahr. Um in Form zu bleiben, brauchen Gelenke vor allem eins: Bewegung. So gesehen ist die Abnutzung des Gelenkknorpels nicht immer eine typische Alterserscheinung, sondern auch die Folge der fehlenden körperlichen Fitness. Dabei spielt auch das Körpergewicht eine nicht unerhebliche Rolle: Gelenke, die nicht zu schwer tragen müssen, bleiben länger fit. Ist ein Knorpel erst einmal geschädigt, kommt man oft um eine

Operation nicht mehr herum.

„Viele Menschen können kaum mehr laufen oder radeln, manchen fällt selbst das Gehen schwer, weil Schmerzen in den Gelenken sie schnell ausbremsen. Der Bewegungsmangel lässt wiederum die Gelenke weiter einrostern und das Körpergewicht steigt. Ein Teufelskreis beginnt. Eine neue Chance, diesen zu durchbrechen, bietet jetzt ein innovatives Laufband, auf dem das Gewicht des Patienten um bis zu 80 Prozent vermindert werden kann, erläutert die Sportwissenschaftlerin und Praxisinhaberin von ‚Movendomed‘, Ulrike Lösch. Dieses revolutionäre Trainingsgerät ist geradezu ideal bei einem Neuanfang im Training bei Übergewicht, zum gezielten Belasten bei Verletzungen und nach Operationen an Knien und Füßen oder zur Wiederherstellung der Mobilität nach dem Einsatz künstlicher Gelenke. Der Körper kann gezielt einer ansteigenden Belastung ausgesetzt werden. So kann die Rehabi-

litation kontrolliert gesteuert werden, was bisher nur an Geräten mit einer aufwendigen mechanischen Entlastungstechnik möglich war. „Ein wichtiger Aspekt bei der Behandlung liegt darin, dass die Patienten schnell wieder in die Geh- und Laufbewegung kommen“, verdeutlicht die Sportwissenschaftlerin.

Das Training auf dem AlterG - Laufband ist äußerst effektiv und dabei sehr gelenkschonend. Die annähernde Schwerelosigkeit sorgt für ein schmerz- und belastungsreduziertes Geh- und Lauftraining. „Sportler oder Nichtsportler haben das gleiche Interesse: sie wollen und sollen schnellstmöglich wieder fit werden“, erläutert die Praxisinhaberin. Sinnvoll sei dieses Gerät auch für ältere Menschen, die dazu neigen, sich kaum zu bewegen und damit ihr Sturzrisiko erhöhen. Genauso völlig untrainierte jüngere Menschen: sie haben mit dem Laufband-Training das Gefühl, mit der Leichtigkeit eines Sportlers unterwegs zu sein. „Das fühlt sich dann an wie Laufen auf dem Mond“, sagt Ulrike Lösch und lacht. ‚Movendomed‘ bietet auch ein umfangreiches Trainingsprogramm für Menschen, die nur aus Spaß an der Bewegung und Interesse für ihre Gesundheit unter professioneller Anleitung trainieren möchten. Trainiert werden kann mit oder ohne langfristige Verträge – ganz individuell, je nach Bedarf und Zeitaufwand.

Bei ‚Movendomed‘ profitieren Patienten vor allem von einem umfangreichen Leistungsspektrum und einem sehr erfahrenen Team von Sport- und Physiotherapeuten. Die engmaschige Kommunikation zwischen beiden Therapeutengruppen ist für die Patienten von großem Nutzen, da so eine passgenaue Therapie herausgearbeitet werden kann, was letztlich den bestmöglichen Heilungserfolg mit sich bringt, berichtet die Praxisinhaberin.

„Bei uns steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen und seiner ganz persönlichen Krankengeschichte im Mittelpunkt“, resümiert die Sportwissenschaftlerin, „besonders bei gesundheitlichen Anliegen ist es wichtig, dass die Menschen Vertrauen haben und sich bei uns wohlfühlen. Wer sich gut aufgehoben fühlt, hat bessere Heilungschancen.“



mo ven do

Movendomed

Therapiezentrum für Physiotherapie
und medizinische Trainingstherapie
Karlstrasse 110
64285 Darmstadt-Bessungen
Telefon: (0 61 51) 2789901
E-Mail: kontakt@movendomed.de
www.movendomed.de





STABILITÄT, MOBILITÄT UND WOHLBEFINDEN

Bandagen, Orthesen und
medizinische Kompressions-
strümpfe von Bauerfeind



HANDGELENK

Stabilorthese RhizoLoc®

Zur Stabilisierung oder bei Verletzungen
im Daumengelenk wie Seitenbandriss oder
-zerrung („Skidaumen“), bei Arthrose oder
Reizungen. Verstellbare Klettlasche



KNIE

Aktivbandage GenuTrain®

Wenn sich Ihr Knie instabil anfühlt, geschwollen
ist oder schmerzt, insbesondere bei Meniskus-
verletzungen. Fördert eine schnellere Mobil-
sierung.



FUSSGELENK

Aktivbandage MalleoTrain® zur muskulären
Stabilisierung des Sprunggelenks



RÜCKEN

Aktivbandage LumboTrain® (Lady) zur musku-
lären Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei
„Hexenschuss“ oder „Lendenwirbelsäulensyn-
drom“: Kreisende Druckmassage des Lenden-
bereichs.

SCHÜTZEN SIE IHRE GELENKE BEIM AKTIVSPORT

Viele Sportler betreiben ihren Sport nur
saisonal, was dazu führt, dass viele von
ihnen nicht ausreichend vorbereitet sind.

Beim Wandern, Rad- oder Skifahren
entstehen die meisten Verletzungen durch
einen Sturz oder einen Zusammenstoß. Zu
den häufigsten Verletzungen zählen: Daumen-
und Knieverletzungen, Zerrungen, Knochen-
brüche sowie Schulter- und Sprunggelenk-
verletzungen – wobei die Bänder des Knie-
gelenks besonders gefährdet sind.

Durch die Verdrehung kann es dann zu
Schädigungen von Kapsel und Bändern
kommen. Je nach Schwere der Verletzung
handelt es sich um eine Überdehnung oder
einen Riss des Gewebes. Dies kann zu einem
schmerzhaften Bluterguss mit einer Schwellung
führen. Aus diesem Grund ist es besonders
wichtig, dass Muskel- und Sehngewebe
ausreichend trainiert wird. Bandagen bzw.
Orthesen können dabei helfen, eine
Wiederholungsverletzung zu vermeiden.
Darüber hinaus lassen sich aber auch mit
passender Sportkleidung und richtigem
Schuhwerk viele Verletzungen vermeiden.

Orthesen und Bandagen stabilisieren und sichern somit den Therapieerfolg

Zur optimalen Versorgung stehen für die
Behandlung im Zuge von Verletzungen oder
zur Vorbeugung Orthesen bzw. Bandagen zur
Verfügung. Diese dienen zur Stabilisierung,
Entlastung, Ruhigstellung, Führung oder
Korrektur der Gelenke.

Stabilität, Mobilität und Wohlbefinden

Ob Sprunggelenk, Knie, Wirbelsäule,
Hand, Ellenbogen oder Schulter: Wenn die
Gelenke schmerzen, helfen Bauerfeind Train
Aktivbandagen. Sie geben



Halt und massieren das Gelenk bei jeder
Bewegung. Das regt die Durchblutung an
und unterstützt den Heilungsprozess. Sie
lassen sich leicht anlegen und schnüren
nicht ein.

Orthesen werden vornehmlich dann
eingesetzt, wenn ein betroffenes Gelenk
Führung, Stabilität oder Ruhigstellung
braucht. Stabilorthesen entlasten und
stützen; funktionelle Orthesen helfen,
wieder die Beweglichkeit herzustellen.
Multifunktionsorthesen können fest
oder beweglich eingestellt werden – je
nach Therapieplan.

www.behrmann-online.de

Wir beraten Sie gerne persönlich zu unseren Produkten:

- Orthopädie-Technik mit Ganganalyse, Einlagen, Prothesen, Orthesen
- Reha-Technik und Hilfsmittel, Gehhilfen, Rollstühle, Pflegebetten, Sitzschalen, Toilettenstühle
- Elektrokrankenfahrzeuge
- Bandagen, Gelenkbandagen, Kreuzstützmieder, Leibbinden
- Venentherapie, Kompressionsstrümpfe, Anziehhilfen, Ödemtherapie
- Sanitätsartikel, Krankenpflegeartikel
- Gesundheitswäsche, Gesundheitsschuhe, Tempurkissen
- Brust-Prothetik, Spezial-BHs, Bademode
- Medizintechnik, Blutdruckmessgeräte Verkauf und Verleih



Sanitätshaus

Georg Behrmann
seit 1876

Orthopädietechnik Meisterbetrieb und Rehathechnik

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





WENN DIE GELENKE BEIM AUFSTEHEN MEHR KNACKEN ALS DER STUHL...

Dr. med. Sabine Wiesner

... auf dem Sie sitzen, könnte der Grund dafür Arthrose sein. Als Betroffener kann man selbst einiges tun, um den Fortschritt dieser chronischen Erkrankung hinauszuzögern.

Die Ursachen für Arthrose sind unterschiedlich: Gelenkfehlstellungen, Überbelastung durch exzessiven Sport oder Übergewicht. Eine Arthrose kann auch Folge einer anderen Grunderkrankung sein. Bei einer Arthrose kommt es durch fortschreitende Knorpelentzündung zu einer Schädigung und einem Abbau des darunterliegenden Knochens. Die Folge sind Schmerzen, Bewegungseinschränkung, weitere Fehlstellungen und am Ende steht häufig der Gelenkersatz durch eine Prothese.



Fetter Seefisch enthält viele Omega-3-Fettsäuren

Eine spezielle Arthrose-Diät, die Ihre Erkrankung heilt, d.h. die Veränderungen rückgängig macht, gibt es nicht. Allerdings können Sie viel dafür tun, dass Ihre Gelenke „wie geschmiert“ laufen und die Erkrankung nicht weiter fortschreitet:

- Reduzieren Sie Ihr Gewicht – ja, das ist machbar!
- Treiben Sie regelmäßig moderaten „stoßarmen“ Ausdauersport
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit
- Essen Sie basenbetont – u.a. viel frisches Gemüse regelmäßig in ausreichender Menge
- Erhöhen Sie den Anteil an entzündlich wirkenden Omega-3-Fettsäuren in Ihrer Ernährung: mindestens 750 mg täglich, am besten in den wirksamen Formen DHA und EPA. 2-3 x pro Woche sollte fetter Seefisch auf dem Speiseplan stehen, täglich Lein- und Sojaöl sowie die Omega-3-„Bomben“ Chia-Samen
- Sog. antioxidative Nährstoffe wie Vitamin C (mind. 100 mg/d), Vitamin E (50 mg/d), Resveratrol (ein sekundärer Pflanzeninhaltsstoff, der in Rotwein vorkommt, mind. 10 mg/d), Zink (10 mg/d) und Selen (30 mg/d) haben ebenfalls entzündliche Effekte
- Chondroitinsulfat (400 mg/d) wirkt ebenfalls entzündlich und steigert die Produktion von Hyaluronsäure, einem wichtigen Bestandteil der Gelenkschmiere
- Hyaluronsäure wird normalerweise in die Gelenke gespritzt, kann aber auch oral aufgenommen werden, dafür sind mindestens 50, besser 100 mg/d nötig

• Glucosaminsulfat (1000-1200 mg/d) ist ein Grundbaustein im Knorpel. Oral zugeführt kann es dazu beitragen, den Knochenabbau zu verlangsamen, die Entzündung hemmen und damit die Arthrose-Schmerzen.

Eine kombinierte Gabe von Chondroitin- und Glucosaminsulfat über einen längeren Zeitraum (d. h. > 6 Monate) ist in einigen Studien der schmerzstillenden Wirkung klassischer Entzündungs-Medikamente ebenbürtig. Viele Arthrose-Patienten in meiner Praxis können mit einer gezielten Behandlung mit den o. g. Substanzen ihre klassischen Schmerzmittel zumindest deutlich reduzieren und damit deren Nebenwirkungen verringern. Wir beraten Sie hierzu gerne in einem persönlichen Gesprächstermin!



Den Anteil an entzündlich wirkenden Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung kann man auch mit den Südamerikanischen Chia-Samen erhöhen.



dr. med.
sabine wiesner

fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin
und prävention

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

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

CHIA

Die Supersamen aus Südamerika – von Dr. med. Sabine Wiesner

Die kleinen schwarzen und weißen Samen enthalten von allen Pflanzen die höchste Konzentration an Omega-3-Fettsäuren (wodurch sie anti-entzündlich wirken) und als eine der wenigen auch die Alpha-Linolensäure, kurz ALA sowie das komplette Aminosäureprofil inkl. der 8 essentiellen Aminosäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann.

Bereits 2 EL pro Tag können gut 10 g Ballaststoffe liefern und dank ihrer bemerkenswerten Quellfähigkeit ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl vermitteln. Sie sind glutenfrei, halten den Blutzuckerspiegel stabil, senken den Blutdruck sowie den Cholesterinspiegel und fördern Ausdauer und körperliche sowie die geistige Leistungsfähigkeit. Dieses Superfood kann unverarbeitet gegessen werden: Bereits 2 – 2,5 EL Chia enthalten fast 180 g Kalzium, 2 g Eisen sowie etwa 95 mg des Anti-Stress-Mineral Magnesium.

Strahlender Sonnenschein, strahlendes Lächeln!

ZAHNARZTPRAXIS
AM WEISSEN TURM

Starten Sie mit frisch gebleachten Zähnen in den Sommer und bringen Sie Ihre gute Laune mit einem bezauberndem Lächeln ungebremst zum Ausdruck. Daniel Krusch steht Ihnen als Experte mit seinem Team für noch gesündere und schönere Zähne zur Seite. Durch Fortbildungen in den Bereichen der Parodontologie, Implantologie, Keramik- und Kunststoffrestauration ist Ihnen auch in allen weiteren Anwendungsbereichen höchste Qualität in Behandlung und Beratung geboten.



Zahnarztpraxis am Weißen Turm | Schuchardstr. 1 | 64283 Darmstadt
tel 06151-21830 | fax 06151-5990573 | praxis@za-weisser-turm.de

ZAHNGESUNDER SCHULSTART: WAS KOMMT NICHT IN DIE ‚TÜTE‘?



Schon beim Gestalten die richtigen Zeichen setzen

Dies fängt bereits bei der Gestaltung der Schultüten an. Wer die Schultüte seines Kindes ringsum mit liebevoll ausgeschnittenen bunten Bonbons oder Lutschern verziert, setzt ein falsches Signal im Hinblick auf den Inhalt. Buttons mit Fotos von Freunden und Familie, Bilder der Lieblingstiere, Comicfiguren oder der bekannten hessischen Zahnputzhexe IRMA machen die erste und einzige Schultüte des Kindes genauso zu einem wunderbaren und unverwechselbaren Gegenstand. Bei den meisten Kindern bietet sich zudem an, eine ‚Thementüte‘ zu kreieren – je nach Vorliebe für Piraten, Prinzessinnen, Rennfahrer

oder kleine Entdecker. Passend zum Thema kann auch der Inhalt der Schultüte variiert werden.

Praktisch: Checkliste für den Inhalt

Was die Füllung der traditionellen Begleiter am ersten Schultag anbelangt, ist der Phantasie keine Grenze gesetzt. Kleine Bücher und Spielsachen (Luftballons, Seifenblasen, Flummis), Reflektoren für den sicheren Schulweg sowie Malutensilien sind nur einige mögliche Alternativen zu der reinen ‚Zuckertüte‘. Wer ein

besonderes Highlight setzen möchte, kann die erste richtige Kinderuhr oder einen coolen Wecker in die Schultüte packen, um die Kinder mit Spaß an den neu strukturierten Tagesablauf heranzuführen. Damit die frischgebackenen Erstklässlerinnen und Erstklässler auch nach Herzenslust knabbern und naschen können, empfiehlt sich Vollkorng Gebäck, zuckerfreies Kaugummi und eine Auswahl an zahngesunden Süßigkeiten und Schokolade mit dem Zahnmännchen als Erkennungsmerkmal. Wer dennoch angesichts der Aufgabe, die Tüte bis zum Rand zu füllen, ins Grübeln gerät oder noch einen kleinen Schultüten-Geschenktipp für Oma und Opa braucht, kann sich im Internet eine Checkliste für die zahngesunde Schultüte herunterladen (www.prodente.de).

Informationen rund um gesunde Kinderzähne und die richtige Ernährung bieten die Patientenflyer der Landes Zahnärztekammer Hessen auf www.lzkh.de und die Internetseiten der LAGH (www.jugendzahnpflege.hzn.de)
Fragen zur Zahngesundheit beantwortet die Patientenberatung der LZKH unter 069 427275-169.



Fotos: © prodente.e.v.

Die großen Ferien sorgen in ganz Hessen für verwaiste Schulhöfe und in vielen Familien werden während der Wochen vor Beginn des neuen Schuljahres mit Kreativität und jeder Menge Liebe zum Detail die Schultüten der nächsten kleinen „ABC-Schützen“ gebastelt. Um den Kindern neben einem gelungenen Start in den neuen Lebensabschnitt Schule zu einer zahngesunden Zukunft zu verhelfen, macht es Sinn, auch beim Basteln und Befüllen der Schultüten an die Mundgesundheit zu denken.

Weil's um Ihre Zähne geht, reden wir keinem nach dem Mund.

Die Landes Zahnärztekammer Hessen:
Kompetent. Objektiv. Unabhängig.
Wir **informieren, beraten** und **klären auf** bei allen Fragen rund um Ihre Zähne.

Telefonische Beratung unter **069 427275-169**, weitere Informationen unter www.lzkh.de



ZAHNGESUNDHEIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

„Jedes Kind kostet einen Zahn“ – Stimmt das?



Zum Glück hat diese alte Volksweisheit heute keine Bedeutung mehr. Sie deutet aber sehr wohl darauf hin, dass sich während der Schwangerschaft doch so einiges an den Zähnen und in der Mundhöhle ändert.

Eine Schwangerschaft stellt für den weiblichen Körper eine große Belastung dar. So kann auch die Zahn- und Mundgesundheit der schwangeren Frauen durch den veränderten Hormonhaushalt und Stoffwechsel leiden. In der Schwan-

gerschaft bewirken Hormone an vielen Geweben eine Auflockerung und gesteigerte Durchblutung, um den Körper der Mutter auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten.

In der Mundhöhle führt der veränderte Hormonspiegel zu einer Auflockerung des Zahnfleisches, welches dann leichter von Bakterien besiedelt werden kann. Dies begünstigt eine Zahnfleischentzündung, die sogenannte Schwangerschaftsgingivitis. Die anfängliche Zahnfleischentzündung kann auch zu einer

Entzündung des Zahnhalteapparats (Parodontitis) führen.

Für schwangere Frauen stellt gerade diese Situation ein hohes Risiko dar, da sich Bakterien vom veränderten Zahnfleisch ausgehend ausbreiten können. Untersuchungen haben u. a. ergeben, dass eine Parodontitis das Risiko einer Frühgeburt um den Faktor 7,5 erhöhen kann. Es ist daher dringend zu empfehlen, eine Zahnfleischentzündung während der Schwangerschaft frühzeitig zu behandeln.

Aber auch das Risiko für Karies ist in der Zeit der Schwangerschaft erhöht. Die Ursachen hierfür liegen neben häufigem Heißhunger auf süße und saure Nahrung insbesondere in einer oftmals veränderten Speichelzusammensetzung, die eine erhöhte Kariesaktivität begünstigt. Ebenso kann sich das Schwangerschaftserbrechen auf die Zahngesundheit auswirken. Die Magensäure kann in extremen Fällen zu einem Verlust des Zahnschmelzes führen und die Zähne so nachhaltig schädigen.

Während der Schwangerschaft ist deshalb eine besonders intensive Mundhygiene erforderlich.

Mit unserem speziellen Prophylaxeprogramm „Für zukünftige Mamas“ stellen wir in der Zahnarztpraxis Dr. Frank Engelmann Ihre Mundgesundheit während und nach der Schwangerschaft sicher. Sie erhalten neben einer intensiven Zahnreinigung alle wichtigen Tipps zur



... für ein schöneres Lächeln



Dr. Frank Engelmann

häuslichen Mundhygiene in der Schwangerschaft. Zudem besteht die Möglichkeit, mithilfe eines Speicheltests das Kariesrisiko zu ermitteln, um eine spätere Ansteckungsgefahr für das Kind so gering wie möglich zu halten. So können Sie sich Ihrer Zahngesundheit sicher sein und sich ganz der wunderbaren und besonderen Zeit der Schwangerschaft widmen.



ZAHNARZTPRAXIS
Dr. Frank Engelmann

Kiesstraße 98
64287 Darmstadt
Telefon: 06151 / 47596
Email: info@zaehne-darmstadt.de
www.zaehne-darmstadt.de

DIE MIKROSKOPISCHE WURZELBEHANDLUNG

Eine filigrane Arbeit für Spezialisten



Leidet ein Zahn unter Karies und wird nicht rechtzeitig behandelt, entzündet sich der Nerv im Inneren des Zahnes. Erfolgt keine Behandlung, stirbt der Nerv ab und es entwickelt sich an der Zahnwurzel eine Entzündung im Kie-

ferknochen. Diese schwächt das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem; der Stoffwechsel im Körper leidet. In einem solchen Fall gibt es zwei Alternativen: den Zahn zu entfernen oder eine Wurzelkanalbehandlung durchzuführen.

Die Zahnbehandlung ist der Zahnentfernung vorzuziehen!

Was früher als notwendiges Übel galt, hat sich zu einem hochspezialisierten Fachgebiet der Zahnmedizin, der Endodontie, weiterentwickelt. Durch die moderne endodontische Behandlung in einer darauf spezialisierten Zahnarztpraxis ist es möglich, nahezu jeden Zahn lebenslang zu erhalten. Um solche Behandlungserfolge zu erzielen, ist eine umfangreiche Spezialausrüstung, einschließlich eines Operationsmikroskops, eine mehrjährige Weiterbildung des Zahnarztes und eine jahrelange Erfahrung auf diesem Gebiet unverzichtbar.

Bei der Behandlung müssen alle Wur-

zelkanäle inklusive ihrer Verästelungen gefunden und sorgfältig gereinigt und desinfiziert werden. Danach müssen die Kanäle und ihre Verästelungen vollständig und dicht abgefüllt werden, damit eine Reinfektion verhindert wird. Um diese Behandlungsschritte so perfekt wie möglich durchzuführen, ist eine Vergrößerung und die direkte Sicht in die Zahnstrukturen durch ein Operationsmikroskop notwendig. Die Komplexität der Behandlung erfordert einen viel höheren Zeitaufwand im Vergleich zur konventionellen Methode und übersteigt die Möglichkeiten einer allgemaintätigen Zahnarztpraxis.

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



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



herz & körper

Die Gesundheitsmesse
für mehr LebensLust

**LEBENS
LUST**
Das Magazin für Ihre Region.

10. + 11. Oktober 2015

Groß-Umstadt



Gesundheit | Reisen | Genuss

www.herzundkoerper.de



**DIE GESUNDHEITSMESSE
IN GROSS-UMSTADT** 10./11. Oktober 2015
in der Stadthalle und Heinrich-Klein-Halle


herz & körper
Die Gesundheitsmesse
für mehr LebensLust

**JETZT MESSESTAND
RESERVIEREN!**
Gesundheitsmesse@udvm.de

brainLight-Life Balance Day als Wegweiser zu Ruhe und Gelassenheit

19. September
in Aschaffenburg

brainLight®
LIFE IN BALANCE



„In der Ruhe liegt die Kraft“ – dieses alte Sprichwort hat nichts an Bedeutung verloren. In die Ruhe kommen, bei sich sein und kreativ sowie konzentriert arbeiten, sind Voraussetzungen für ein zufriedenes Leben. Auf dem Life Balance Day am 19.9.15 in Aschaffenburg greift die brainLight GmbH diese Gedanken auf und macht sie einem breiten Publikum zugänglich. Die Gesundheit der Mitarbeiter in kleinen und mittelständischen Unternehmen zu erhalten und zu verbessern, ist an diesem Tag ein besonderes Anliegen. Im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) greifen Firmen gerne auf die Entspannungssysteme des Qualitätsherstellers zurück. Diese entspannen per Knopfdruck audio-visuell und via Shiatsu-Massage. AnwenderInnen empfangen über Kopfhörer und Visualisierungsbrille Ton- und Lichtstimuli, die sie in die Ruhe bringen. Führende Keynotespeaker aus dem Bereich BGM und ge-

sunde Lebensführung werden an dem Tag in Aschaffenburg sein und durch Workshops und Themenvorträge für das Thema sensibilisieren. Zum Beispiel wird der Psychologe und Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott von der Universität Gießen anwesend sein. Er ist einer der bekanntesten Meditationsforscher in Deutschland und Autor des Bestsellers „Meditation für Skeptiker“. In seinem Vortrag zeigt er, wie Achtsamkeit und Meditation die Psyche und das Gehirn positiv verändern. Achtsamkeit sei der Schlüssel zu einer selbstbestimmten, gesunden Lebensführung, so der Forscher. Global Player wie Unilever, BMW, Lufthansa und Siemens setzen in ihrem BGM bereits auf die Systeme. Um das zitierte Sprichwort um einen wichtigen Gedanken zu ergänzen: Durch die innere Ruhe kommt das Glück – ein Umstand, nach dem alle Menschen streben. **Siehe auch:** lifebalanceday.brainlight.de

brainLight GmbH

Hauptstr. 52 · 63773 Goldbach
Tel: 06021-5907-13
Fax: 06021-540997
E-Mail: jost.sagasser@brainlight.de
www.brainlight.de

LEBENSQUALITÄT IST UNSERE ENTSCHEIDUNG!

Der medizinische Fortschritt hat dazu geführt, dass die Menschen viel länger und selbstbestimmter leben als früher. Das heißt, dass eine ganze Reihe der äußeren Faktoren, die früher zu einem vorzeitigen Ableben geführt haben, heute frühzeitig entdeckt und in vielen Fällen behandelt werden können. Bis auf einen: Das Alter. Die Folgen des Älterwerdens sind nicht, zumindest noch nicht, abwendbar. Aber nicht alles, was bislang als „Alterserscheinung“ abgestempelt worden war, ist wirklich nur dem Alter zu verdanken. Vor allem die Gelenkabnutzung, die Arthrose, ist nicht zu stoppen. Aber, genau so wie diese, gibt es viele Prozesse im menschlichen Körper, die, wenn sie frühzeitig erkannt werden, zwar nicht zu stoppen, jedoch erheblich zu bremsen sind. Und dies verbessert genau das, was uns am wertvollsten ist: Die Lebensqualität!

Kein Arzt der Welt kann verhindern, wenn „Einem die Stunde geschlagen hat“, dass man diese Welt verlässt. Ob man sich während dieser Zeitspanne des Lebens, die uns vergönnt ist, nur quält, oder sie genießt, ist aber eine Frage der eigenen Einsicht und des eigenen Handelns. Wir bestimmen selbst über unsere Lebensqualität. Das ist keine Angelegenheit der Krankenkasse.

Die Gesundheitsmesse in Groß-Umstadt ist eine Plattform, die uns mit den Errungenschaften der Medizin in Berührung bringen und uns zeigen will, was zum jetzigen Zeitpunkt machbar ist. Und das ist nicht wenig. Die vielen Anbieter zeigen uns, warum wir Wehwehchen haben und was wir dagegen unternehmen können. Viele Sachen sind profan, durch

einfache physikalische Gegebenheiten erklärbar. Aber etwas dagegen tun, dazu sind wir selbst gefordert. Wir können nicht erwarten, dass, wie z.B. anhand der nachlassenden Muskulatur sehr leicht zu verdeutlichen ist, die Krankenkasse ein Medikament bezahlt, das diese aufbaut und aufVordermann bringt. So etwas gibt es nicht. Es ist unsere eigene Aufgabe, unser eigener Schweiß, die Muskulatur zu trainieren, damit die Fehlbelastung die Gelenke nicht zerstört. Darüber entscheidet nicht der Sachbearbeiter der Krankenkasse, sondern wir selbst. ►



REISETIPPS SOMMER 2015



28. - 30. AUGUST 2015
3 Tage München
inkl. ÜF 4* Hotel & Programm 199,- €

30. AUGUST - 2. SEPTEMBER 2015
4 Tage Paris
inkl. ÜF, zentrales 3* Hotel 299,- €

3. - 6. SEPTEMBER 2015
4 Tage Holland
inkl. HP und Programm 280,- €

**Nähere Informationen, Beratung
und Buchung in unserem Büro
oder unter www.brueckmann-reisen.de**

Besuchen Sie uns auf
der Gesundheitsmesse
in Groß-Umstadt



Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen

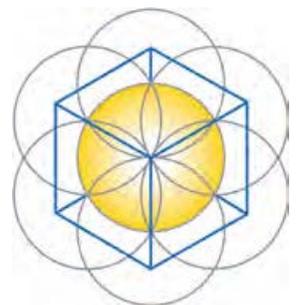


Pfungstädter Str. 176-180 | 64297 Darmstadt | Telefon 0 61 51 / 5 52 71 | info@brueckmann-reisen.de
www.brueckmann-reisen.de

Praxis LebensSinn



Leben, Intelligenz und
Schöpfung sind ewig, jenseits
von Zeit, Raum und Materie,
unendlich und absolut.



Metamorphose Zeitlinien-Arbeit

Es gibt eine Ordnung in der Zeit. Grundlage der metamorphischen Arbeit ist die ureigene Lebenskraft. Zellen speichern die Erfahrungen im Mutterleib und bilden kristalline Strukturen, die wir dann ausleben. Ich wende diese Massagetechnik an, um Ihren Körper-, Seele-, Geisthaushalt auszugleichen. Dies geschieht durch eine sanfte Berührung an Ihrer Zeitlinie – Fuß-, Kopf- oder Handlinie.

Ihre körpereigene Immunabwehr wird dadurch gestärkt, die Selbstheilungskräfte entfalten ihre Wirksamkeit und die Schlacken und Trägheiten im Körper können leichter ausgeschieden werden – Ihre persönliche Entwicklung wird unterstützt. Gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit.

Hilfreich bei: Schmerzen, Lebenskrisen, zur Entspannung, bei Hyperaktivität und anderen Problemen.



Praxis LebensSinn

Regina Loewel
Rimhorner Graben 13
64732 Bad König
Tel: (0 60 63) 84 199 19
regina.loewel@gmx.de
www.life-sunshine.de

Das wachsende Interesse an diesen Messen zeigt, welchen Stellenwert die Gesundheit in punkto Vorsorge, Prävention und Therapiemöglichkeiten inzwischen eingenommen hat. Sie geben einen groben Überblick darüber, wie rasant sich die Medizin in den vergangenen Jahren entwickelt hat und lässt erahnen, welche Potentiale der Gesundheitsmarkt auch für die Zukunft noch bereithält.

Auch der Tourismus hat sich in den letzten Jahren ganz neu entwickelt. Immer mehr Deutsche – beinahe 25% – machen Urlaub in Deutschland oder in einem deutschsprachigen Land. Auf der LebensLust-Gesundheitsmesse stellen Aussteller aus der Touristikbranche neue oder wieder neu entdeckte Urlaubsziele vor.

Im vergangenen Jahr lag laut aktueller Reisestatistik Wandern in den bayerischen Bergen, Radfahren am Rhein, Nachtwandern am Rheinsteig voll im Trend. Inzwischen ist Urlaub nämlich weit mehr als nur Wasser und Strand, sondern viel mehr Wellness für Körper, Geist und Seele, und das bedeutet für jeden etwas Anderes.

Wer sich hierzu informieren möchte und noch nicht genau weiß, wohin die nächste Reise gehen soll, sollte einfach einmal am 10. und 11. Oktober auf der Gesundheitsmesse vorbeischaun und sich inspirieren lassen.

Wir freuen uns darauf, Sie wieder auf der LebensLust-Gesundheitsmesse begrüßen zu dürfen.



Die Zirbe - Königin der Alpen

RELAX 2000



Mit patentierten, dreidimensional gelagerten Spezialfederkörpern.

Holen Sie sich die Natur ins Haus!
Große Sommeraktion
nur bei uns vom 7. bis 21. August

Gutschein
im Wert von

150,- €

bei Neukauf von mindestens einem Relax-Bettssystem mit Matratze und Auflage zur sofortigen Einlösung

* Aktion gültig bis 21.8.2015 bei Neuaufträgen, gilt nicht für bereits getätigte Einkäufe! Auszahlung des Gutscheines im Wert von € 150,00 ist nicht möglich. Kann nicht mit anderen Aktionen, Skontierungen und Rabatten kombiniert werden.



Kommen Sie zum Probeliegen, wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Ulrike und Rainer Groh
Experten für Ihren gesunden Schlaf

Rainer Groh

Möbel & Schreinerei
 Beineäcker 7 | 64395 Brensbach
 Tel. 06161-2790 | Fax 06161-8334
 schreinereigroh@t-online.de
www.groh-moebel.de | www.groh-shop.de



SENIORENRESIDENZ
BABENHAUSEN

Sie suchen ein sicheres Zuhause für ein gepflegtes Leben im Alter?

Lernen Sie uns kennen!



TOP PFLEGEHEIM 2015 FOCUS
Stichtjahr: 10/14 18 K&S Residenzen



Eröffnung 2012



Hauseigene Küche



Wellness-Angebote



Begleitwohnen

K&S Seniorenresidenz Babenhausen | Ostring 48 | 64832 Babenhausen | Tel. 0 60 73 / 744 71 0
 babenhausen@ks-unternehmensgruppe.de | www.ks-unternehmensgruppe.de

Naturheilpraxis "Quelle der Kraft"



Institut für die ganzheitliche Gesundheit & Entspannung

Lösen von krankheitsbedingten Störungsfeldern in Ihrem Körper,
energetische Behandlungen,
verschiedene Massageangebote,
oder finden Sie das Seminar für Ihr geistig, spirituelles Wachstum.

10%-Rabatt-Gutschein Ihres ersten Besuchs in meiner Praxis, erhalten Sie an meinem Stand bei der Herz & Körper-Gesundheitsmesse am 10.-11.10.2015 in der Stadt- & Heinrich-Klein-Halle in Groß-Umstadt.



Elke Solve Maurer
64832 Babenhausen
Tel. 06073/723685

<http://quellederkraft.jimdo.com/>
<http://www.erdenquelle.de/>

Nicht wenigen Männern ist es ziemlich unangenehm und peinlich, über einen Besuch beim Urologen oder gar über Krebsvorsorge der Prostata zu sprechen. Das ist ja auch nichts, worüber man gern am Abendessentisch mit der Familie oder gar mit den besten Kumpels nach dem Fußballspiel plaudert. So neigt das ‚Starke Geschlecht‘ nicht selten dazu, grundsätzlich alles, was mit dem ‚Männerarzt‘ und entsprechend maskulinen Beschwerden wie beispielsweise Impotenz oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen zu tun hat, zu verdrängen.

Diese ‚Wegschau-Haltung‘ ist aber unter Umständen gefährlich. Denn insbesondere die regelmäßige Untersuchung der unterhalb der Blase und nahe des Enddarms gelegenen Vorsteherdrüse kann helfen, bösartige Veränderung aufzuspüren. Diese Vorsorge sollte am besten ab dem 45. Lebensjahr – die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen – jährlich durchgeführt werden. Immerhin ist der Prostatakrebs die häufigste Tumorerkrankung bei Männern. 65.000 Mal wird sie alljährlich diagnostiziert und führt bei mehr als 12.000 Männern zum Tod.

Doch dieses wichtige Früherkennungsangebot wird von den Herren der Schöpfung nicht in dem Maße genutzt, wie es wünschenswert wäre. Es könnte also besser um die Eigenverantwortung der Männer in Sachen ‚Gesundheit‘ stehen. Das bestätigen auch Statistiken: So stellte kürzlich eine große gesetzliche Versicherung fest, dass nur jeder vierte Mann über 45 zu dem empfohlenen Vorsorge-Check geht. Dabei sind sich die meisten von ihnen laut einer Forsa-Umfrage durchaus bewusst, dass sie mit sich nicht sehr pfleglich umgehen. Das gaben 72 Prozent der Männer zu. Dazu merkte der renommierte Sportwissenschaftler Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln während des ersten Männergesundheitskongresses in Berlin vor zwei Jahren kritisch an: „Hauptsache das Auto ist gesund. Rund 90 Prozent der Männer können zwar den durchschnittlichen Spritverbrauch und 80 Prozent den Hubraum ihres Autos herbeten, aber nur 30 Prozent kennen ihren Cholesterinwert.“ Damit bestätigt sich einmal mehr, dass Frauen offenbar bewusster auf ihre Gesundheit achten. Immerhin gehen 60 Prozent von ihnen schon ab dem zwanzigsten Lebensjahr regelmäßig zum Gynäkologen, sind daran gewöhnt, ihren Körper auch an den intimsten Stellen medizinisch begutachten zu lassen und empfinden Vorsorge auf diese Weise eher als Selbstverständlichkeit.

So sind es auch sehr oft die Frauen, die ein Auge auf das Wohlergehen des Partners haben und ihre ‚bessere Hälfte‘ von einem nötigen Arztbesuch überzeugen – das gilt auch für die regelmäßige Früherkennungs-Prostatauntersuchung beim Urologen.

Dieser Check, der lange nicht so unangenehm und aufwändig ist, wie viele Männer zunächst befürchten, besteht neben einem ausführlichen Gespräch, üblicherweise aus einer rektalen Abtastuntersuchung zwecks Auffindung von etwaigen Anomalitäten und einem Ultraschall. Zusätzlich kann außerdem eine sogenannte PSA-Wertbestimmung angeordnet werden, die auf Basis einer einfachen Blutentnahme erfolgt und die Konzentration eines bestimmten Eiweißstyps misst, der unter Umständen auf bösartige Veränderungen in der Drüse hinweist.

Schamgefühle oder falscher männlicher Stolz sind bei einem solchen Termin auf jeden Fall fehl am Platz. Der Spezialist führt diese Untersuchung nämlich beinahe täglich durch. Für ihn ist es medizinische Routine, wie für einen Allgemeinmediziner der Blick in den Rachen.

Wie wichtig es auch für die Patienten ist, ‚Routine‘ bei der Prostatakrebsvorsorge zu bekommen, belegen wissenschaftliche Untersuchungen. Denn wird ein Tumor so frühzeitig entdeckt, ist die Chance auf vollständige Genesung sehr groß. Bei Männern über 50 liegt die Rate bei etwa 80 Prozent. Wer die Untersuchung jedoch immer wieder vermeidet, riskiert derweil ein tückisches, weil meist schmerzfreies Ausbreiten und Voranschreiten der Krankheit. Hat ein bösartiges Geschwür nämlich erst einmal gestreut, kommt nicht selten jede Hilfe zu spät. Regelmäßige Vorsorge kann das aber verhindern.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Regelmäßige PROSTATAKREBS- VORSORGE rettet Leben!

Der Gang zum Urologen ist für viele Männer noch nicht selbstverständlich

NEUE VERFAHREN OPTIMIEREN DIE DIAGNOSTIK UND BEHANDLUNG VON PROSTATAKREBS

Urologe Dr. Wilhelm Jungmann im Gespräch

In der urologischen Gemeinschaftspraxis von Dr. Wilhelm Jungmann und Dr. Thomas Weißenfels im Ärztehaus 2 am Alice-Hospital wird nach neuesten medizinischen Standards gearbeitet. Auch bei bösartigen Veränderungen der Prostata ermöglichen heute modernste Methoden, wie etwa minimalinvasive Verfahren unterstützt von innovativer MRT-Technik genaueste Diagnostik. Welche effektiven Therapien dadurch umgesetzt werden können und warum Prostata-Krebsvorsorge so wichtig ist, erklärt der erfahrene Urologe Dr. Jungmann, der seit 2003 am Fuße der Mathildenhöhe praktiziert.

LEBENSLUST: Bei Männern ab 45 Jahren übernehmen die Krankenkassen eine jährliche Prostatakrebs-Vorsorgeuntersuchung. Warum ist dieser Früherkennungsscheck so wichtig?

Dr. JUNGSMANN: Wer sich regelmäßig untersuchen lässt, hat die Chance, dass eine bösartige Veränderung der Prostata früh erkannt wird, bevor sie sich aggressiv entwickeln kann. So sind nicht nur die Überlebenschancen des Patienten größer sondern auch die Therapiemodalitäten, die auf den Betroffenen zukommen, sind unter Umständen minimal.

LEBENSLUST: Gibt es körperliche Anzeichen, wenn Prostatakrebs entsteht?

Dr. JUNGSMANN: Die Schwierigkeit ist, dass die Symptome von gutartigen und bösartigen Veränderungen, so wie etwa der häufige Gang zur Toilette oder Brennen beim Wasserlassen, ähnlich sind – zumal sich Krebs auch aus den gutartigen Veränderungen entwickeln kann.

LEBENSLUST: Prostatakrebs ist mit etwa 65.000 Erkrankungen jährlich – über 12.000 sterben daran – die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Inwieweit ist das Entstehen eines Karzinoms auch altersabhängig?

Dr. JUNGSMANN: Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mann Prostatakrebs bekommt liegt bei circa 13 Prozent. Insgesamt ist es die dritthäufigste Todesursache bei Männern. Das Risiko zu erkranken steigt aber mit dem Alter an. Heute weiß man: Bei 70-Jährigen hat fast jeder Dritte bis Vierte ein Karzinom, bei 80-Jährigen sind es schon 40 bis 50 Prozent.

LEBENSLUST: Gibt es bestimmte Faktoren, die Prostatakrebs begünstigen?

Dr. JUNGSMANN: Vererbung spielt hier eine wichtige Rolle. Wenn der Vater zum Beispiel schon mit 50 Jahren einen Tumor bekommt, dann sollte sich dessen Sohn am besten bereits früher als mit dem empfohlenen Alter von 45 durchchecken lassen und dann unter Umständen nicht jährlich sondern halbjährlich zum Urologen gehen. Ansonsten kann man durch eine gesunde Lebensweise mit ausrei-



Dr. med. Wilhelm Jungmann

chend Bewegung und einem nicht übermäßigen Alkohol- und Tabak-Konsum prophylaktisch einer Krebserkrankung vorbeugen.

LEBENSLUST: Wie läuft eine Vorsorgeuntersuchung der Prostata üblicherweise ab?

Dr. JUNGSMANN: Neben einem ausführlichen Gespräch mit dem Patienten gibt es zunächst die klassische Abtastuntersuchung, bei der der Arzt rektal mögliche Veränderungen an der Drüse erfühlt. Außerdem wird mittels einer Blutentnahme der PSA-Wert ermittelt. Danach erfolgt

ein Ultraschall. Wenn schließlich kein Befund und kein alarmierender PSA-Wert vorliegt, empfehlen wir dem Patienten in einem Jahr wieder zum Vorsorgetermin zu kommen.

LEBENSLUST: Was zeigt der PSA-Wert denn genau an?

Dr. JUNGSMANN: Der PSA-Wert (red. Anm: prostataspezifische Antigen) ist eine Blutuntersuchung zur Antigenbestimmung. Dabei handelt es sich um den Nachweis eines bestimmten Eiweißes, das speziell in der Prostata vorhanden ist

und vor allem dann verstärkt produziert wird, wenn sich bösartige Zellen vermehren. Mit einem hohen PSA-Spiegel steigt also grundsätzlich das Risiko, dass ein Tumor vorhanden ist. Immerhin finden wir die meisten Tumore aufgrund dieses Wertes.

LEBENSLUST: *Hängt dieser Wert noch von weiteren Faktoren ab?*

Dr. JUNGSMANN: Der PSA-Spiegel ist keine absolute Größe und allein nicht aussagekräftig. Er ist abhängig vom Alter, von der Prostatagröße des Patienten und von dessen Lebensgewohnheiten. Wenn jemand etwa Pferdesport betreibt oder viel Fahrrad fährt, ist der PSA oft höher. Auch nach dem sexuellen Akt kann dieser Wert ansteigen. Ebenso können ihn Entzündungen aber auch Druck-Berührungen beeinflussen. Um hier ‚Verzerrungen‘ zu vermeiden, ermitteln wir deshalb den PSA immer vor der Abtastuntersuchung.

LEBENSLUST: *Inwiefern bedingt die Größe der Prostata den PSA-Wert?*

Dr. JUNGSMANN: Mit zunehmender Größe der Prostata, die wiederum vom Alter abhängig ist, steigt normalerweise auch das PSA. So hat aufgrund dieser Relation in der Regel ein 40-Jähriger eine kleinere Prostata als ein 50-Jähriger und damit auch meist einen niedrigeren PSA-Wert. Das heißt, wenn die Drüse beispielsweise ein Volumen von 20 ml hat, sollte der PSA etwa bei ‚2‘ liegen, ist sie 40 ml groß, kann er bei ‚4‘ liegen.

Unterm Strich ist für uns aber nicht die absolute Messung aussagekräftig, sondern die PSA-Dynamik im Zusammenspiel mit den verschiedenen Faktoren. Um mehr als ‚0,6‘ oder ‚0,7‘ sollte sie pro Jahr allerdings nicht ansteigen. Das könnte dann ein Indiz für Krebs sein. Und natürlich gibt es auch PSA-Werte, die von vorneherein so hoch sind, dass ein Karzinom wahrscheinlich ist und eine Biopsie zur weiteren Diagnostik nötig wird.

LEBENSLUST: *Welche diagnostischen Methoden kommen zur Anwendung, wenn nach einem Vorsorgecheck der Verdacht auf Krebs besteht?*

Dr. JUNGSMANN: Zunächst bestimmen wir weitere, differenzierte PSA-Werte, die dann durch Ermittlung bestimmter Quotienten noch genauer darauf hindeuten können, ob eine bösartige Veränderung vorliegt. Zudem spielt heute bei der Lokalisierung und Identifizierung von Tumoren auch die neue Technik des multiparametrischen MRT eine große Rolle. Die Radiologen – wir arbeiten hier insbesondere mit den erfahrenen Kollegen der Radiologie Darmstadt zusammen – machen dann



Dr. med. Wilhelm Jungmann und Dr. med. Thomas Weißenfels

mit sogenannten 3-Tesla-Geräten Aufnahmen der Prostata und können dann mit einer Zuverlässigkeit von 80 bis 90 Prozent sagen, ob auffällige Areale sichtbar sind.

Anhand dieser Bildgebung, die zwecks besserer Erkennung nachträglich technisch bearbeitet wird, kann der Urologe anschließend eine exakte Biopsie vornehmen – das geschieht unter OP-Bedingungen mit Narkose –, bei der gezielt mit Ultraschall nur die Stellen biopsiert werden, die im MRT als mögliche Krebsherde auffällig waren. Auf die Biopsie durch den Enddarm können wir dadurch in der Regel verzichten.

LEBENSLUST: *Was bedeutet diese High-Tech-Diagnostik für die weitere Behandlung?*

Dr. JUNGSMANN: Auf diese Weise sind wir in der Lage, nachhaltig die Qualität der Biopsie zu verbessern, weil wir sofort an der richtigen Stelle sind. Mit dieser effektiven Methode können wir auch ‚versteckte‘ Karzinome aufspüren, die vom Darm abgewandt liegen. Die Chance, einen für die Prognose des Patienten relevanten Tumor zu finden, wird dadurch um 33 bis 40 Prozent verbessert.

LEBENSLUST: *Welchen Einfluss hat diese verbesserte Diagnostik auf die Therapie?*

Dr. JUNGSMANN: Das gibt uns die Möglichkeit, nur die hochgradig verdächtigen Areale mittels minimalinvasiver Verfahren zu therapieren und nicht – wovon viele Männer besonders große Angst haben – die ganze Prostata zu behandeln. Dieses gezielte Vorgehen, wie etwa mit einer lokalen Ultraschallbehandlung, lokalen Strahlenquellen oder elektrischen Schlingen lokale Herde zu entfernen, setzt aber voraus, dass es sich um ein Karzinom han-

delt, das sich erst entwickelt und noch keine aggressive Aktivität zeigt.

LEBENSLUST: *Welchen Vorteil bringt diese Innovation langfristig für die Patienten?*

Dr. JUNGSMANN: Die Kombination aus Biopsie und MRT, die sich nun auch außerhalb großer Kliniken in modernen urologischen Fachpraxen etabliert, aber leider noch nicht in den Leitlinien als Standard empfohlen wird, bedeutet für betroffene Patienten vor allem eine bessere Lebensqualität. Denn durch die dadurch ermöglichten Eingriffe auf kleinstem Raum bleibt so eher die Potenz erhalten und auch die Gefahr, inkontinent zu werden, ist viel kleiner. Wir können nun schonender und onkologisch gleichzeitig sicherer operieren. Eine Überdiagnostik und damit auch eine Übertherapie werden eher vermieden. Das ist ein echter Fortschritt.



Belegabteilung Alice-Hospital
Kinderklinik Prinzessin Margaret

Urologische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Wilhelm Jungmann
Dr. med. Thomas Weißenfels

Dieburger Straße 31c
64287 Darmstadt
Tel: (0 61 51) 42 94 10
E-Mail: mail@urogemeinschaft.de
www.urogemeinschaft.de

PROSTATA-VORSORGE IM HOCHFELD-MRT (3 TESLA)

Zahlen und Fakten:

Die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland ist mit ca. 25 % der Krebs der Prostata, gefolgt von Darmkrebs (ca. 16 %) und Lungenkrebs (ca. 15 %). In Deutschland kommt es zu 60.000 Neuerkrankungen pro Jahr an Prostata-Krebs.

Es sterben etwa 11.000 Männer pro Jahr an Prostata-Krebs, d.h. fünf von sechs Männern mit der Diagnose Prostata-Krebs sterben nicht an ihrer Krebserkrankung. Häufigste Todesursache bei Männern sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Lungenkrebs.

Die Heilungschance liegt bei 90 %, wenn der Tumor auf das Organ beschränkt ist.

Über die Ursachen von Prostata-Krebs ist keine genaue Aussage möglich. Zwei Faktoren sind jedoch mit der Entstehung des Prostata-Krebs verbunden:

Das Alter und die Familiengeschichte

Es liegt eine altersabhängige Erkrankungswahrscheinlichkeit vor; Abschätzungen aufgrund des deutschen Krebsregisters ergeben folgende Erkrankungswahrscheinlichkeit für einen Mann, dass eine Prostatakrebsdiagnose in den nächsten 10 Jahren erfolgt:

bei einem Alter von 50 Jahren 14 von 1000
bei einem Alter von 60 Jahren 48 von 1000
bei einem Alter von 70 Jahren 62 von 1000

Wenn nahe Familienmitglieder an Prostata-Krebs erkrankt sind, nimmt das eigene Risiko, daran zu erkranken, deutlich zu.

Wie die meisten Krebserkrankungen ist auch der Prostata-Krebs im frühen Stadium heilbar. Dies ist der Grund, dass eine Früherkennung des Prostata-Krebses anzustreben ist.

Aber im frühen Stadium macht er keine Beschwerden und ist noch nicht tastbar. Somit ist gut nachvollziehbar, dass die von den Kassen gezahlte digitale-rektale Untersuchung keine ausreichende Sicherheit bietet, dass noch kein Prostata-Krebs vorliegt. (Männer ab 45 Jahren haben im Rahmen der gesetzlichen Früherkennung einmal im Jahr Anspruch auf eine Tastuntersuchung der Prostata).

Auch die transrektale Ultraschalluntersuchung besitzt nur eine eingeschränkte Aussagekraft.

Etwas mehr Aussagekraft hat der so genannte PSA-Test. Hierbei handelt es sich um eine Blutuntersuchung, die allerdings nicht von den Kassen gezahlt wird (Kosten ca. 45 €).

Was ist zu tun, wenn der PSA-Wert zwischen 4 und 10 ng/ml oder sogar größer als 10 ng/ml ist? Wie bei vielen Fragen in der Medizin scheiden sich hier auch mal wieder die Geister der Experten.

Man wird eine zweite Kontrollmessung des PSA-Werts durchführen, um dann gemeinsam, d. h. Arzt und Patient, das weitere Vorgehen festzulegen.

Nur durch eine Biopsie kann man beweisen, dass wirklich ein Prostata-Krebs vorliegt. Auch kann dadurch die Art des Tumors festgelegt werden, ob es sich um einen aggressiven, rasch wachsenden Tumor oder um einen langsam wachsenden Tumor handelt. Wurden keine Tumorzellen bei der Biopsie festgestellt und der PSA liegt unverändert hoch oder steigt sogar langsam an, so sind weitere Biopsien angezeigt.

Die zurzeit beste Methode zur Darstellung von Prostata-Krebs ist die Hochfeld-Kernspintomographie (3 Tesla), die ohne Endorektalspule durchgeführt wird. Aufgrund der hohen Feldstärke und der digitalen Technologie des neuen MRT in der Kernspinpraxis am Hundertwasserhaus gibt diese Untersuchung wichtige Hinweise auf den genauen Ort und die Ausbreitung eines Tumors, ohne in den Körper eingreifen zu müssen.

Die MRT-Untersuchung erstellt eine Art Landkarte der Prostata, wodurch tumorverdächtige Areale schon vor einer geplanten Biopsie identifiziert werden, so dass die Wahrscheinlichkeit, Tumorgewebe zu treffen, erheblich gesteigert wird. Zusätzlich liefert die MRT-Untersuchung Informationen über die Ausbreitung des Tumors, was die weitere Therapieplanung wesentlich beeinflusst.

Wie läuft nun eine MRT-Untersuchung der Prostata ab?

Der Patient liegt in bequemer Rückenlage und kann mit den Füßen voran in das MRT-Gerät hineingefahren werden, so



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



dass der Kopf noch ausserhalb des Gerätes bleibt. Der grosse Durchmesser der Röhre (70 cm) bietet durch seinen deutlich grösseren Querschnitt (ca. 40% grössere Querschnittsfläche gegenüber den herkömmlichen Geräten) eine komfortable Lagerung.

Es werden hochauflösende MRT-Bilder der Prostata und der Umgebung erstellt, wodurch die exakte Anatomie und auch die Tumorausdehnung aufgezeigt werden.

Als Nächstes wird eine Diffusionsbildgebung durchgeführt. Hierbei wird die Diffusion (Bewegung) von Wassermolekülen dargestellt. Da insbesondere bei aggressiven Prostatakarzinomen die Bewegung der Wassermoleküle durch die erhöhte Zelldichte im Tumor eingeschränkt ist, können diese leichter entdeckt werden.

Als dritte diagnostische Methode schliesst man eine Perfusionsbildgebung (dynamische MRT) an. Nach Kontrastmittelinjektion in eine Vene wird die Kontrastmittelanreicherung in der Prostata im zeitlichen Verlauf untersucht. Tumore benötigen aufgrund ihres meist raschen Wachstums Nährstoffe und werden deshalb vermehrt durchblutet. Hierdurch ist eine gute Unterscheidung zwischen Tumorgewebe und normalem Prostatagewebe möglich.

Die MR-Spektroskopie bringt nach neuesten Untersuchungen keine zusätzliche Verbesserung der Diagnose. Somit kann man die Vorteile der Untersuchung der Prostata mit MRT wie folgt zusammenfassen:

- Hohe diagnostische Sicherheit durch die überragende Bildqualität bei dem 3 T-Hochfeld-MRT
- Mehrere diagnostische Säulen: – hochauflösende Bildgebung – Diffusionsbildgebung – Perfusionsbildgebung
- Exakte Informationen zur Biopsieplanung (statt Blindbiopsie) und Therapieplanung
- Keine Röntgenstrahlung
- Keine Schmerzen, da keine Endorektal-spule notwendig
- Die Untersuchung kann beliebig oft wiederholt werden

Bemerkenswert erscheint der Anteil von nur 17 % der Männer, die an einer Früherkennung des Prostata-Krebses teilnehmen.



RNG RADIOLOGIE
Privatpraxis für Kernspintomographie
am Hundertwasserhaus in Darmstadt

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

Dipl. Chem. B. Weimer
Facharzt für Nuklearmedizin

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

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



Eines der modernsten Radiologischen



Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik | Die Radiologen

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

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



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

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

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

Diagnostik-Zentren Europas



Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

Digitale Mammografie

Hochauflösende Darstellung der Brust;
Erkennung kleinster Verkalkungen und
Rundherde

Digitales Röntgen

Strahlungsreduziert im Vergleich zu
herkömmlichen Methoden

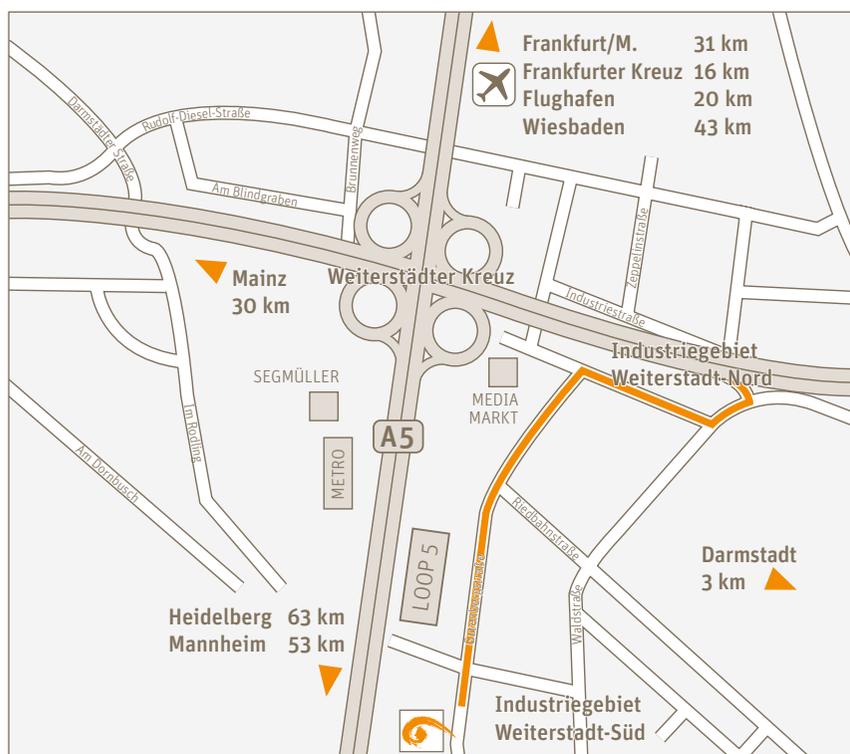
Knochendichtemessung

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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen



Fachärzte für Diagnostische Radiologie

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

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

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

Palliativmedizin im Fokus beim 7. Darmstädter Seniorentag



Irmgard Klaff-Isselmann

Der Darmstädter Seniorentag, der am 5. September im Kongresszentrum Darmstadt stattfindet, ist für viele Interessierte mittlerweile zum ‚Jour-Fixe‘ geworden, wenn es darum geht, sich an zentraler Stelle umfassend über alles, was das Alter und das Älterwerden betrifft, zu informieren. Zum siebten Mal organisiert der ‚Seniorenrat Darmstadt‘ nun die Begegnungs-, Informations-, Kommunikations-, und Interaktions-Messe. Dabei stehen neben Finanzfragen, Hilfestellungen bei Bedürftigkeit, Reisen, Sicherheit unter anderem auch Fragen zur Demenzerkrankung auf dem Programm. Aber auch Unterhaltendes kommt nicht zu kurz: So können

Besucher etwa an Chorworkshops teilnehmen, bei Yoga-Übungen entspannen oder Spaß beim Tanzen haben. Zudem kann man auf dem Außengelände neuartige Fortbewegungsmittel, die eigens für die Mobilität im Alter entwickelt wurden, ausprobieren.

Wie jedes Mal gibt es auch beim kommenden Seniorentag einen thematischen Schwerpunkt. Mit dem Leitsatz „...leben bis zuletzt...“ soll diesmal die Palliativmedizin in den Fokus gerückt werden. Die

Vorsitzende des Seniorenrats Irmgard Klaff-Isselmann erläutert, welche Aspekte besonders beleuchtet werden:

Wir würden gerne mehr Aufklärungsarbeit bei diesem sensiblen und wichtigen Themenkomplex leisten. Ich denke, man sollte einfach bestimmte Fakten dazu kennen. Die meisten Menschen tun sich naturgemäß nämlich schwer, sich mit dieser Problematik zu befassen. Wer spricht schon gerne über den Tod? Dennoch ist es sehr wichtig, sich mit diesem Abschnitt am Ende des Lebens auseinanderzusetzen, denn wir alle möchten nicht nur schmerzfrei sterben, sondern den letzten Weg –

Friedrich Friedrich

Darmstädter Spedition - und Möbeltransportgesellschaft mbH

DMS
UMZUG & LOGISTIK



Unsere Leistungen für Sie

- Persönliche Beratung und Betreuung
- Nah- und Fernumzüge
- Unterstützung bei Haushaltsauflösungen
- Hilfestellung bei Behördengängen
- Lagerung Ihrer Möbel
- Rundum-Service: De-/Montage, Ein-/Auspacken

Friedrich Friedrich GmbH

Wiesenstraße 5
64347 Griesheim (Hessen)
Telefon: 0 6155 / 83 67-0
E-Mail: anfrage@friedrich-umzug.de
→ www.friedrich-umzug.de

Folgen Sie uns auf



7. Darmstädter Seniorentage 2015

**Seniorenrat
Darmstadt e.V.**

Samstag den 5. September 2015

10:00 – 17:00 Uhr

Wissenschafts- und Kongresszentrum · Darmstadtium
Schlossgraben 1 · 64283 Darmstadt

**Leben und Wohnen im Alter
Ausstellung – Vorträge – Aktionen**

**Schwerpunktthema 2015:
„...leben bis zuletzt...“**



wenn möglich – auch bewusst würdevoll gestalten können. Deshalb möchten wir nicht nur die ältere Generation ansprechen, sondern auch Familienangehörige, die unter Umständen wichtige Entscheidungen treffen müssen, wenn der Kranke beziehungsweise Sterbende sich nicht mehr äußern kann.

Welche Rolle spielt die Palliativmedizin in diesem Zusammenhang?

Eine sehr große. Allerdings haben sich die palliativmedizinischen Behandlungsmethoden in den vergangenen Jahren sehr verändert, sind wesentlich vielfältiger geworden. Nun sind Dinge möglich, die es früher nicht gab. Auch darüber wollen wir die Besucher beim 7. Seniorentag ausführlich informieren, denn wir haben die Erfahrung gemacht, dass über Palliativmedizin und Sterbehilfe noch erhebliche Wissenslücken existieren.

Wie bereiten Sie die vielschichtige Problematik bei der Veranstaltung auf?

Es werden beispielsweise am Stand der ‚Deutschen Palliativstiftung‘, die sich seit langem mit dem Thema intensiv auseinandersetzt, kompetente Mitarbeiter als direkte Ansprechpartner zur Verfügung stehen und unseren Besu-

chern Fragen rund um das Thema konkret beantworten können. Dann wird es natürlich Vorträge geben, die verschiedene Aspekte wie den medizinischen, den juristischen aber auch den ethisch-moralischen beleuchten. Dabei werden bestimmte Positionen vertreten, die nicht nur zur Aufklärung beitragen sollen, sondern auch – so hoffe ich – zu kritischen Diskussionen über diese sensible Materie anregen.

Wie kann der ‚Seniorenrat Darmstadt‘ diesbezüglich auch außerhalb dieser Veranstaltung weiterhelfen?

Wir sind kein Beratungsgremium für palliativmedizinische Fragen. Das wollen wir auch nicht sein. Dafür gibt es ganz hervorragende Stellen, Organisationen und Initiativen, an die man sich wenden kann. Unsere Aufgabe ist es vielmehr, die Menschen an unserem sehr guten Netzwerk mit Adressen von spezialisierten Ansprechpartnern teilhaben zu lassen. Wir wissen, wohin wir Interessierte und Betroffene vermitteln können, um ausführliche und fundierte Beratung zu erhalten.



Starke Familien: Hessen pflegt zu Hause

Pflegende Angehörige müssen Kraft schöpfen für den Pflegealltag



Immer mehr Menschen kümmern sich um ihre pflegebedürftigen Angehörigen. Dies ist häufig mit einer hohen körperlichen und seelischen Belastung verbunden.

Von den rund 200.000 Pflegbedürftigen in Hessen werden aktuell 55 Prozent durch Angehörige im häuslichen Bereich gepflegt. Damit hat Hessen im Vergleich der Bundesländer den höchsten Anteil an Pflege durch Familienangehörige und liegt mit 8,2 Prozentpunkten über dem Bundesdurchschnitt (BARMER GEK Pflegebericht).

Die Aufgaben, die pflegende Angehörige dann übernehmen, können eine große Belastung darstellen. Unter dieser Last darf man nicht zusammenbrechen, sondern sollte sich ein unterstützendes Netzwerk aufbauen. Nur so können sich pflegende Angehörige die kleinen und manchmal auch die großen Pausen gönnen, um Kraft zu schöpfen für ihren weiteren Pflegealltag.

Die Pflegekasse der BARMER GEK unterstützt die pflegenden Angehörigen. Im informativen Internet-Portal (www.barmer-gek.de) gibt es für jeden etwas: angefangen von Pflegetipps über Ernährungsberatung bis hin zu Pflege-Checklisten und Aufklärung über gesetzliche Grundlagen. Ganz bequem kann man dort Broschüren und weitere Printmedien bestellen. Wer den persönlichen Kontakt bevorzugt, kann sich mit seinen Anliegen an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den regionalen Geschäftsstellen wenden.

→ Infos unter www.barmer-gek.de/101071

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE BRAUCHEN BESTMÖGLICHE UNTERSTÜTZUNG

SIE SUCHEN KOMPETENTE HILFE IN DER PFLEGERISCHEN VERSORGUNG?

Haben Sie Fragen zur Bewältigung Ihres Pflegealltages? Die BARMER GEK bietet verschiedene Pflegekurse in der Gruppe und individuelle Schulungen zu Hause an. In allen unseren Geschäftsstellen finden Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auf Ihre Lebenssituation spezialisiert sind. Damit Sie auch schwierige Zeiten besser meistern können. Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

→ **BARMER GEK DARMSTADT**
Rheinstraße 23 | 64283 Darmstadt
Tel. 0800 332060 46-0*
Fax 0800 332060 46-1000*
darmstadt@barmer-gek.de

→ **EIN KOSTENLOSES ANGEBOT DER BARMER GEK PFLEGEKASSE.**

→ Infos unter www.barmer-gek.de/101071

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

– Pflegekasse –

BARMER GEK



Sabina Hasanagic

Heilpraktikerin
F.X. Mayr-Therapeutin

**Vortrag am 5. September 2015
um 12.00 Uhr**

7. Darmstädter Seniorentage im Darmstadtium

- Akupunktur bei Augenleiden
- Makuladegeneration
- naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten

Gesundheit bedeutet harmonisches Gleichgewicht aller Kräfte.



- F.X. Mayr-Therapeutin
- Thymus-Therapie
- Ozon-Sauerstoff-Therapie
- Aufbau-Regenerationskuren
- Homöopathie
- Dunkelfeldmikroskopie
- Elektroakupunktur nach Dr. Voll
- Darmsanierung-Colon-Hydro-Th.

Praxis für Naturheilkunde

Im Merck-Haus • Rheinstraße 7-9 • 64283 Darmstadt • Tel: 06151-21000
www.heilpraxis-hasanagic.de

Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.

RHEIN-MAIN-VERKEHRSVERBUND



Das **65-plus-JahresAbo:**

Ein Jahr
1. Klasse fahren
und bis zu
40% sparen.



Das **65-plus-JahresAbo**. „Scusi“, das rechnet sich.

- JahresAbo für alle ab 65 Jahre
- gilt am Wochenende verbundweit für 2 Fahrkarten
- 1. Klasse-Nutzung inklusive
- bis zu 40% günstiger als vergleichbare Fahrkarten
- Mitnahme des Partners werktags ab 19.00 Uhr

Es gelten die gemeinsamen Tarif- und Beförderungsbedingungen des RMV.



RMV-Servicetelefon
069/24 24 80 24

www.rmv.de

[/RMVdialog](https://www.facebook.com/RMVdialog)



Gutes Hören aus Tradition

Hörgeräte Bonsel ist seit fast 60 Jahren für Sie da.

Als einer der ersten in Deutschland eröffnete Herbert Bonsel 1956 in Frankfurt/M. ein „Fachinstitut für Hörberatung“. Heute gehört die Firma Hörgeräte Bonsel zu den ältesten und renommiertesten Hörgeräte-Akustikern im Rhein-Main-Gebiet. Sie unterhält 20 von Meistern ge-



führte Filialen, diese reichen von Höchst/Odenwald bis Ingelheim/Rhein, von Mainz bis Darmstadt, sowie in Frankfurt. In unserer Filiale in Darmstadt haben wir darüber hinaus eine Pädakustikerin, die sich seit vielen Jahren auf Kinder spezialisiert hat.

Im Zentrum unseres Denkens und Handelns stehen dabei immer Sie und Ihr Wohlbefinden.

Deshalb legen wir zu jeder Zeit größten Wert auf einen exzellenten Service, höchste Qualität und bestmöglich geschulte Mitarbeiter. So nehmen unsere Mitarbeiter nicht nur regelmäßig an internen Weiterbildungsmaßnahmen, sondern auch an externen Schulungen teil. Seit 2006 ist Hörgeräte Bonsel außerdem mit der höchstmöglichen Zertifizierung im Hörgeräte-Akustik-Bereich ausgezeichnet (DIN EN ISO 13485:2003). Herzstück jeder Filiale ist eine Anpass-Kabine, die mit einer einmaligen Anpass-technik ausgerüstet ist: »ACAM 5«. Diese Anpass-technik ist von unserer Schwesterfirma ACOUSTICON entwickelt und erlaubt uns, rund 80 Prozent aller Hörgeräte spür- und vor allem hörbar besser als üblich einstellen zu können.

Gutes Hören ist Voraussetzung für ein zufriedenes und gesundes Leben.

So sind es Geräusche wie das Rascheln der Blätter, das Singen der Vögel, die Stimmen der Familie und Freunde, in einer Gesellschaft bis hin zur Lieblingsmusik, die unsere Lebensqualität steigern, insofern wir sie in voller Vielfalt genießen können.

Wenn das Gehör beeinträchtigt ist, stehen heute vielfältige technologische Möglichkeiten offen, diese Geräusche wieder hörbar zu machen. Gerade für Personen, die zum ersten Mal Hörsys-

teme tragen, hält Hörgeräte Bonsel die neuesten und modernsten Techniken auf dem Markt für Sie bereit. Dank zahlreicher leistungsfähiger Funktionen passen sich die Hörsysteme an unterschiedlichste Hörsituationen an und ermöglichen so besseres Verstehen.

Zum Beispiel können kleinste Hörsysteme mit einer kaum sichtbaren Leitung den verstärkten Schall ins Ohr weitergeben. Eine Möglichkeit, auch größere Hörverluste durch kosmetisch anspruchsvolle Hörsysteme zu versorgen.

Auch Im-Ohr-Hörsysteme, deren Schale durch Lasertechnik individuell gefertigt wird, beinhaltet auf kleinstem Raum ein gutes und unauffälliges Hören.

Das Team von Hörgeräte Bonsel berät alle Interessierten gerne individuell und ausführlich, welches der Modelle für sie geeignet ist.

Wir laden Sie gerne zu einem kostenlosen Hörtest in unserer Filiale in Darmstadt ein.

Am 24. und 25. Oktober 2015 bieten wir Ihnen außerdem die Gelegenheit auf der Gesundheitsmesse Darmstadt Ihr Gehör durch unsere Akustiker kostenfrei testen zu lassen! Nutzen Sie unser Angebot und kommen Sie unverbindlich vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Schon gewusst?



Hörtraining

Unsere Kunden haben die Möglichkeit, ihr Hören und Verstehen mit einem Hörtraining zu unterstützen. Die Kunden selbst steigern ihren Trainingserfolg durch zusätzliche Übungen, die sie zu Hause durchführen können.

Akustische Filterfunktion

Sekündlich werden Sie mit unzähligen Hörinformationen beschallt. Damit Sie sich in dieser Informationsvielfalt zurecht finden, werden im Hörzentrum im Gehirn bekannte, unwichtige Höreindrücke aus der Wahrnehmung gefiltert. Aus diesem Grund nehmen Sie viele Höreindrücke nicht bewusst wahr; eine Filterfunktion, die sich durch lebenslange Nutzung ständig verbessert und verfeinert. Bei länger andauernder, unversorgter Schwerhörigkeit geht diese Funktion zunehmend verloren. Dieser akustische Filter kann durch den Ausgleich einer Schwerhörigkeit und durch gezielte Hör- und Versteh-Übungen neu gestaltet werden.



Geistige Leistungsfähigkeit

Hören, Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken sind Sinnesreize, die im Gehirn ständig Verarbeitungs- und Auswertungsprozesse auslösen. Die geistige Leistungsfähigkeit wird dadurch unablässig geschult.

Durch Schwerhörigkeit werden weniger Eindrücke zur Auswertung übermittelt. Durch diese Unterforderung verringert sich die gewohnte Verarbeitungsleistung. Hörsysteme und eine gezielte Auseinandersetzung mit Hörreizen stoppen diesen Abbau.

Eine erworbene Hörentwöhnung kann verändert werden. Die Flexibilität des Gehirns lässt es zu, ehemals akustisch Bekanntes zu erinnern und sich an Neues zu gewöhnen. Sie verbessern Ihre Fähigkeit, akustische Reize zu erkennen, einzuordnen und falls erforderlich, zu überhören. Die Hörübungen helfen, Höreindrücke wieder automatisch zu verarbeiten. Diese Automation erhöht den Verstehrerfolg mit Ihren neuen Hörsystemen.

**HÖRGERÄTE
BONSEL**

Darmstadt Luisenstr. 8, Tel: (06151) 2 42 78
Reinheim Darmstädter Str. 66, Tel: (06162) 91 23 99
Dieburg Steinstr. 24-26, Tel: (06071) 21 07 05
Groß-Zimmern Wilhelm-Leuschner-Str. 28, Tel: (06071) 4965104

www.bonsel.de

Trauerkultur, Gedenken im Internet und digitaler Nachlass

„Ewiges Leben“ – auch das gibt es heute im Internet zu kaufen. Immer mehr Firmen beschäftigen sich mit facebookartigen Gedenkseiten oder mit dem immer bedeutender werdenden digitalen Nachlass. Unterschieden werden können hier generell 3 Arten von Plattformen:

1) Von Angehörigen, Freunden und Verwandten angelegte Gedenkseiten für ihre Verstorbenen

Hier können Todesanzeigen hinterlegt werden, Bilder und Videos hochgeladen werden, Kerzen können angezündet werden und Kondolenzen und Erinnerungen können geschrieben werden. Insbesondere wenn Menschen in jungen Jahren versterben oder in Vereinen sehr aktiv waren, wird dieses Angebot von Familie und Freunden häufiger genutzt und kann zur Trauerbewältigung beitragen.

2) Zu Lebzeiten angelegte Seiten hinterlegt als multimediales Testament

Hier kann jeder zu Lebzeiten seine Webseite mit Bildern, Videos, Musik, Stammbaum und Dokumenten gestalten.

3) Anbieter, die dabei helfen, den digitalen Nachlass zu regeln

Noch vor einigen Jahren haben Erben wichtige Unterlagen in Ordnern oder im Schreibtisch der verstorbenen Person gefunden. Heute bewahren viele Menschen solche Dokumente meist digital auf dem Computer oder in einer Cloud auf. Das digitale Leben vor dem Tod eines Menschen hinterlässt viele Spuren im Netz, die ihn überleben. Texte, Bilder, persönliche Daten im Computer und vor allem Benutzerprofile, Emails und Webseiten im Internet sind für die Erben nicht ohne weiteres zugänglich. Folgende im Internet geschlossenen Verträge und Verbindlichkeiten bleiben über den Tod hinaus bestehen!

- Internet Versandhandel (z.B. Amazon)
- Online Bezahldienste und Online Banken (z.B. Paypal)
- Soziale Netzwerke (z.B. Facebook, Xing)
- Wettanbieter und Spieleplattformen (z.B. mybet, gameduell)
- Internetdiensteanbieter – Email, Chat (z.B. GMX, Google, Twitter)
- Kostenpflichtige Multimediadienste (z.B. 1&1, Telekom)

Auch in der Erinnerungs- und Trauerkultur hält das Internet Einzug. Es ist bequem, die Familie lebt über ganz Deutschland oder sogar in der ganzen Welt verstreut und hat über das Internet nun die Möglichkeit – egal zu welcher Uhrzeit und egal von welchem Ort aus – zu trauern. Der traditionelle Friedhof ist der akzeptierte Ort der Trauer und wird es auch bleiben. Das Familiengrab ist der wichtigste aber heute nicht mehr der einzige Trauerort. Die persönlichen, menschlichen Kontakte können durch das Internet jedoch nicht ersetzt werden. Online-Trauerportale sind daher nur begrüßenswerte Ergänzungen.

Haben Sie Fragen zu diesen Themen? Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch auch zu den traditionellen Trauer Ritualen und -orten. Vergleichen Sie mit uns die Vor- und Nachteile. Ohne Beratung und unsere Erfahrung bringt die heutige Vielfalt eher Verwirrung.



Besuchen Sie uns am **5. September 2015** auf dem 7. Darmstädter Seniorentag im Darmstadtium.

Von 13:00 bis 14:00 Uhr gibt es Vortrag und Gespräch zu den Themen:

- **Vorsorge leicht gemacht „die Trauerverfügung“** und
- **Digitaler Nachlaß – was passiert mit dem digitalen Erbe?**

Ihre Familie Kahrhof



Kahrhof Bestattungen GmbH & Co. KG
Merckstraße 13, 64283 Darmstadt
Telefon: 06151 26311
Telefax: 06151 26312
kontakt@kahrhof-bestattungen.de
www.kahrhof-bestattungen.de

Im Notfall nicht alleine, dank Hausnotruf

Viele ältere, alleinlebende Menschen stellen sich zurecht die Frage, wie sie in einem Notfall auf sich aufmerksam machen können. Wer und vor allem wann würde ein Notfall bemerkt werden? Hilfe in kürzester Zeit bietet hier der Hausnotruf. Per Knopfdruck und rund um die Uhr wird die Notrufzentrale verständigt. Sie hat alle wichtigen Daten gespeichert und stellt über das Notrufgerät eine Sprechverbindung her. Mit einem vorsorglich

hinterlegten Schlüssel kommen die Helfer im Notfall auch in die Wohnung. Moderne Hausnotrufgeräte können zudem durch eine Tagestaste oder Bewegungsprofile eine mögliche Notfallsituation erkennen und einen Alarm auslösen. Eine zusätzliche Sicherheit vor allem für Alleinlebende.

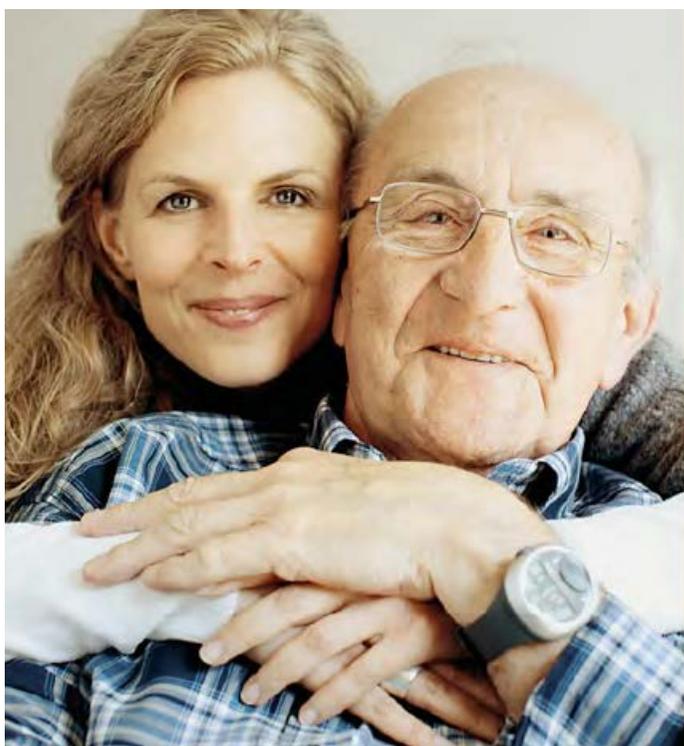
Die häufigste Ursache ist ein Sturz. Oft unvermittelt und ohne Anlass wird Hilfe nötig. Wer in einer solchen Situation

nicht auf sich aufmerksam machen kann, muss mitunter lange auf diese Hilfe warten. Auch bei einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt sollte keine wertvolle Zeit vertan werden.

Auf einen Alarm hin meldet sich die Notrufzentrale. Je nach Alarmgrund werden der Hausarzt, der Rettungsdienst oder der Notarzt verständigt. Oft genügt es aber schon, Angehörige oder den Pflegedienst zu verständigen.

Einen Schritt weiter geht die SOPHIA Hessen GmbH. Hier verbindet man den klassischen Hausnotruf mit persönlicher Betreuung. Die Teilnehmer werden auf Wunsch einmal pro Woche von ehrenamtlichen Paten angerufen. Ein kleiner Plausch, Tipps für den Alltag oder fachliche Beratung. Damit verspricht man sich bei SOPHIA, einem mit Landes- und Bundesmitteln geförderten Projekt, die Teilnehmer besser kennenzulernen um so auch vorbeugend zu wirken. Nachsorge und Vermittlung von Dienstleistungen runden den Service ab. Damit ist man sicher nicht mehr alleine.

SOPHIA Hessen GmbH
Rheinstraße 64 · Darmstadt
Tel: 06151-780500
www.sophia-hessen.de



„der Hausnotruf der mir einfach mehr bietet“.

SOPHIA Hessen

- 24 Std. Hilfe und Service
- selbstauslösende Alarmer
- regelmäßige Patenanrufe
- inkl. Schlüsselhinterlegung
- ohne Festnetzanschluss möglich

Unser Angebot für Sie:

4 Wochen **Gratis-** Hausnotruf (Standard)

SOPHIA Hessen GmbH
Darmstadt · Telefon 06151.780500
www.sophia-hessen.de



WOHNUNGSWIRTSCHAFTLICHES KNOW-HOW

Heag Wohnbau eröffnet Zweigstelle speziell für Eigentümer und Eigentümergemeinschaften



Die HEAG Wohnbau ist in den Bereichen Immobilienwirtschaft und Immobiliendienstleistungen tätig. Das Kerngeschäft ist die Wohnungswirtschaft. Zur Wohnungswirtschaft gehört die Bewirtschaftung eigener und fremder Mietwohnungen, die Bewirtschaftung eigener und fremder Gewerbeimmobilien sowie die Bewirtschaftung von fünf fremden Studentenwohnheimen.

Die Geschäftsfelder Eigentumsverwaltung und Maklerservice runden das Leistungsportfolio der HEAG Wohnbau ab. Überdurchschnittlich gut hat sich in den vergangenen Jahren das Geschäftsfeld Eigentumsverwaltung entwickelt. Das Geschäftsfeld umfasst vor allem die Betreuung von Wohnungseigentümergemeinschaften (WEG). Neben der WEG-Verwaltung bietet die HEAG Wohnbau den vermietenden Eigentümern auch die Verwaltung ihrer Mietwohnung an.

Um auf die Bedürfnisse der Eigentümer noch besser eingehen zu können, hat die HEAG Wohnbau im Juni 2015 eine neue Dependence in schicken Räumlichkeiten im Darmstädter Bürgerpark-

viertel eröffnet. Der Hauptsitz mit dem Geschäftsfeld Wohnungswirtschaft verbleibt in den angestammten Büros in der benachbarten Bad Nauheimer Str. 4.

Im Jahr 2005 wurde die HEAG Wohnbau im Zuge der Neuordnung der Stadtwirtschaft in die Unternehmensgruppe der Bauverein AG eingegliedert. Gegründet worden ist sie allerdings bereits 1950 als Gemeinnützige Wohnbau GmbH. Über 60 Jahre wohnungswirtschaftliches Know-how stecken also im Unternehmen. Die jahrzehntelange Erfahrung

aus der Bewirtschaftung und Vermietung eigener Immobilien ist bis heute die Grundlage des Erfolges. Das Angebot von Immobiliendienstleistungen für andere Eigentümer wurde in den vergangenen Jahren konsequent ausgebaut und wird dementsprechend häufig nachgefragt. „Ich denke, das dokumentiert die Qualität unserer Arbeit“, sagt Volker Riedel, Geschäftsführer des Unternehmens, „in der täglichen Praxis können wir auf die Bedürfnisse der Eigentümer mit den neuen Büros aber noch erheblich besser eingehen.“





Der Juni 2015 brachte diverse Neuerungen

An Herausforderungen in Sachen Kundenorientierung mangelt es indes nicht. Die stetig steigenden Anforderungen des Immobilienmarktes erfordern flexible Dienstleister, die sich mit ihren Produkten den Kundenbedürfnissen anpassen. Beispiel: Im neuen Mietrechtsnovellierungsgesetz wird unter anderem geregelt, dass das „Bestellerprinzip“ auch bei Makleraufträgen gilt. Dies kann allerdings für viele vermietende Wohnungseigentümer deutliche finanzielle „Nebenwirkungen“ haben. Denn was bisher so einfach war – Anruf des Vermieters beim Makler, Zahlung des Maklers durch den Mieter – ist vorbei. Wer die Vermittlung bestellt, zahlt seit 1. Juni auch. „Wir versuchen immer zeitnah Lösungen im Kundensinn zu bieten“, sagt Volker Riedel, „für die vermietenden Eigentümer haben wir beispielsweise ein neues Premiumpaket in der Sondereigentumsverwaltung geschnürt, was die kostenlose Neuvermietung der Immobilie beinhaltet. Dabei haben wir speziell auf die aktuelle Entwicklung in Sachen „Bestellerprinzip“ im Maklerrecht reagiert, wonach zukünftig die Maklerprovisionen grundsätzlich von den Wohnungseigentümern zu zah-

len sind. Im Juni haben wir auch unseren zweiten Standort eröffnet, an dem wir alle Leistungen in unserem Geschäftsfeld Eigentumsverwaltung bündeln und in vieler Hinsicht eine neue Servicequalität anbieten.“

Die neuen Geschäftsräume befinden sich in der Bad Nauheimer Straße 7, vis-à-vis vom Hauptsitz. Eine gute Adresse für Kanzleien, Praxen, Agenturen und Beratungsunternehmen mit guter Erreichbarkeit sowohl per ÖPNV, als auch mit dem privaten PKW. Auf einer Fläche von annähernd 130 Quadratmetern begrüßen die Mitarbeiter der HEAG Wohnbau die Kunden in einem ansprechenden Ambiente. Der rote Teppich ist für die Besucher seit Juni ausgerollt.

HEAG 
WOHNBAU
Ein Unternehmen der bauverein AG Darmstadt

Info + Kontakt

HEAG Wohnbau GmbH
Bad Nauheimer Straße 4
64289 Darmstadt
Tel. 0 61 51 3600 300
Fax 0 61 51 3600 350
info@heagwohnbau.de
www.heagwohnbau.de

Öffnungszeiten:

Mo – Do: 8 – 18 Uhr
Fr: 8 – 16 Uhr · Sa: 10 – 13 Uhr
Besichtigungstermine auch außerhalb der Öffnungszeiten

Experten-Tipp für Vermieter von Sondereigentum

Im Mietrechtsnovellierungsgesetz, das seit 1. Juni 2015 in Kraft ist, wird unter anderem geregelt, dass das „Bestellerprinzip“ auch bei Makleraufträgen gilt. Hat der Vermieter dem Makler eine Wohnung zur Suche eines für ihn geeigneten Mieters an die Hand gegeben, ist der Mieter keinesfalls zur Zahlung der Courtage verpflichtet. Vereinbarungen, um die Zahlungspflicht für die Maklervergütung auf den Mieter abzuwälzen, sind unwirksam.

Die HEAG Wohnbau bietet Wohnungseigentümern ein Premium-Paket zur Sondereigentumsverwaltung an. Das Paket enthält neben der kaufmännischen Betreuung und der technischen Begleitung auch die provisionsfreie Vermittlung für den Mieter. Vermieter minimieren durch das neu entwickelte Paket das Risiko kurzfristig fälliger und nicht kalkulierter Kosten (z. B. für Neuvermietungen) und schaffen sich Planungssicherheit bei gleichbleibender monatlicher Belastung.



WOHNBEREICH FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



Die Römergarten Residenz Haus Elisabeth in Groß-Zimmern bietet ab Mai 2015 eigens einen beschützten, geschlossen geführten Wohnbereich für Menschen mit Demenz. In diesem Wohnbereich „Geronto“ können bis zu 22 Bewohner aller Pflegestufen aufgenommen, fachlich betreut und gepflegt werden. Der Bereich verfügt über Einzel und Doppelzimmer die alle gemütlich eingerichtet sind und über barrierefreie Duschbäder verfügen. Gerne können die Zimmer mit eigenen Möbeln individuell gestaltet werden. Auch Erinnerungsstücke sind stets willkommen.

Unser Wohnbereich „Geronto“ befindet sich im Erdgeschoss und bietet daher auch Zugang zu unserem Garten, der als Rundlauf angelegt ist. Bei schönem Wetter ist daher ein ungestörter und sicherer Aufenthalt im Freien jederzeit möglich.

Weitere Aufenthaltsmöglichkeiten bieten der große Aufenthaltsraum, in dem auch die Mahlzeiten gemeinsam eingenom-

men werden können, als auch ein Wohnzimmer und eine 50er Jahre Küche aus der guten alten Zeit. Sitz und Ruhemöbel sind ausreichend vorhanden.

Unser Ziel ist es, das Wohnen der Bewohner in den Vordergrund zu stellen und ihnen einen Lebensraum zu bieten, in dem sie sich „zu Hause“ fühlen. Wir möchten den Menschen dort abholen und annehmen, wo er sich gerade befindet d.h. in einer Atmosphäre von Geborgenheit und Zuwendung, Toleranz und Verständnis sollen vorhandene oder auch verloren gegangene Fähigkeiten erhalten bzw. wieder geweckt werden.



Römergarten Residenzen GmbH, Haus Elisabeth
Bahnstraße 3, 64846 Groß-Zimmern
Telefon 0 60 71/92 06-0, Fax 0 60 71/92 06-499
gross-zimmern@roemergarten-residenzen.de
www.roemergarten-residenzen.de

Biografiearbeit, um den Menschen in seiner Ganzheit kennenzulernen.

Unser geschultes Fach- und Pflegepersonal wird unterstützt von einer Ergotherapeutin und zusätzlichen Betreuungskräften. Unser Team arbeitet eng mit

Haus- und Fachärzten sowie den Angehörigen zusammen.

Aufnahmekriterien:

- Beantragte oder bestehende Pflegestufe
- Gesicherte Diagnose Demenz oder ähnliche Form
- Anordnung zur Unterbringung durch den Betreuer oder Bevollmächtigten ist beim zuständigen Amtsgericht einzuholen

Für weitere Auskünfte oder für ein Beratungsgespräch stehen Ihnen der Residenzleiter Thomas Neubecker oder die Pflegedienstleitung Frau Maria Oemisch gerne zu Verfügung.

Sie erreichen uns am besten über die folgende Telefonnummer 06071-9206-0



Physiotherapie für Sie ab jetzt in Darmstadt und in Weiterstadt

- Krankengymnastik
- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Kiefergelenksbehandlung
- KG-Neuro nach PNF
- Fango
- Wärmetherapie mit Rotlicht
- Kältetherapie

Nachdem bereits vor fünf Jahren die Praxis an der Rosenhöhe für Sie ihre Pforten öffnete, freuen wir uns Sie ab sofort auch in Weiterstadt in der Praxis im WoQuaZ begrüßen zu können.

Die Betreuung unserer Patienten auf fachlich bestem Niveau in einer angenehmen Wohlfühlumgebung liegt uns absolut am Herzen. Neben klassischer Physiotherapie und Massagetherapie helfen wir Ihnen gerne weiter mit Manueller Lymphdrainage,

Manueller Therapie, Krankengymnastik auf neurologischer Basis nach PNF und Kiefergelenksbehandlungen. Sie möchten einfach mal in ruhiger Atmosphäre entspannen? Bei uns bekommen Sie in absoluter Ruhe Ihre Rücken- oder Ganzkörpermassage und können abschalten!

Besuchen Sie uns, in der Dieburger Str. 199 in Darmstadt, Tel. 06151/71 71 84 oder in der Freiherr-vom-Stein-Str. 10 in Weiterstadt, Tel. 06150/86 940 660

Bei uns sind Sie in den besten Händen!



Praxis im WoQuaZ Melanie Fuhr – Physiotherapeutin

Freiherr-vom-Stein-Straße 10
64331 Weiterstadt
Tel: (0 61 50) 86 940 660
E-Mail: physio@woquaz.info

Praxis an der Rosenhöhe
Dieburger Straße 199
64287 Darmstadt
Tel: (0 61 51) 71 71 84

E-Mail: info@praxis-an-der-rosenhoehe.de

RÖNTGENBILDER WERDEN ÜBERSCHÄTZT

AOK-Faktenbox bestätigt unnötige Strahlenbelastungen und Ultraschalle

Darmstadt. Soll ich mein Kind impfen lassen? Kann ich mich mit Nahrungsergänzungsmitteln vor Krankheiten schützen? Ist eine Stoßwellentherapie hilfreich? Jeder muss fast täglich Entscheidungen rund um Gesundheit, Behandlung und Vorbeugung treffen: Mit den von der AOK entwickelten Faktenboxen können Nut-

zen und Risiken künftig besser abgewogen werden. Das kostenlose Angebot gibt es unter www.aok.de/faktenboxen.

Manfred Schmidt, AOK-Chef für den Kreis Darmstadt, nennt ein typisches Beispiel dafür, warum mehr Gesundheitskompetenz nötig ist: „So hat ein Röntgenbild

nicht zwangsläufig einen positiven Einfluss auf den Verlauf der Behandlung, wie viele offenbar glauben. Allerdings gibt es Ausnahmen. So kann das Röntgen bei Rückenschmerzen durch Unfälle oder Verletzungen nötig sein.“ Ansonsten sollte man sich genau überlegen, ob man sich der Strahlung aussetzt. Pro Jahr können etwa 2.000 Krebserkrankungen in Deutschland allein darauf zurück geführt werden. Das Kernproblem: Röntgenbilder befördern oft Auffälligkeiten zutage, die für die akuten Schmerzen und den weiteren Verlauf bedeutungslos für die Behandlung somit irrelevant sind. Das wiederum verunsichert die Patienten. Es gibt jedoch Anhaltspunkte, wann Röntgen sinnvoll sein kann: Zum Beispiel bei Fieber, Lähmungserscheinungen, diagnostizierter Osteoporose oder einer Tumorerkrankung, aber auch bei Gewichtsverlust, dessen Ursache unklar ist.

Gefährlicher Fehlarmed

Kritisch sieht die Wissenschaft auch die

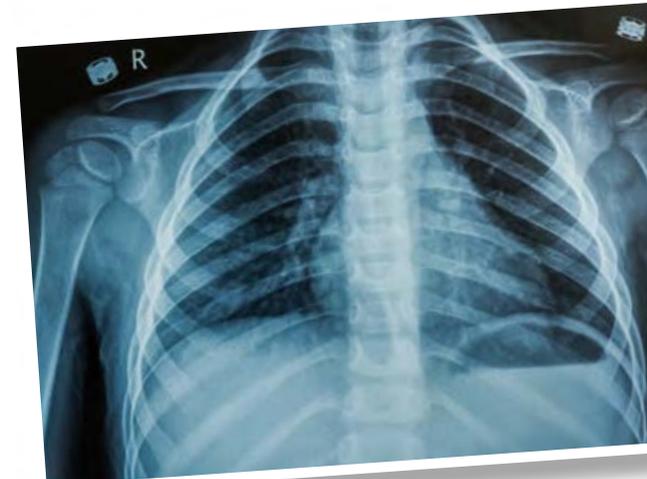


Foto: © OZMedia – Fotolia.com

Eierstockkrebs-Früherkennung. Jährliche Ultraschalluntersuchungen verringern offenbar nicht das Risiko, an dieser Erkrankung zu sterben. „Auffällige Ultraschalle sind sogar fast immer Fehlalarme, die auch zusätzliche Bluttests selten aufdecken. Oft folgen unnötige Eierstock-Entfernungen mit weiteren Nebenwirkungen“, so Schmidt. Diese Nebenwirkungen können es in sich haben: Infektionen und Herz-Kreislauf-Probleme gehören dazu. Bei jedem dritten Fehlalarm wurde der verdächtige Eierstock entfernt, und bei jeder sechsten Entfernung traten diese schweren Nebenwirkungen auf.

Gespannt, wie er sich entwickeln wird.

Entspannt, wenn's um Gesundheit geht.

Was immer Sie in Ihrem Leben planen, beim Thema Gesundheit können Sie ganz entspannt sein. Denn Ihre Gesundheitskasse in Hessen bietet erstklassige Leistungen bei Prävention, Gesundheitskursen und Bonusprogrammen – und ist mit ihren Beratungszentren immer in Ihrer Nähe. www.gespannt-aufs-leben.de

Dafür sind wir AOK.

AOK
Die Gesundheitskasse.



Foto: © Halfpoint – Fotolia.com

MEHR ENTLASTUNG FÜR PFLEGENDE

Anspruch auf sogenannte „Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen“ über monatlich 104,- Euro (Grundbetrag) bzw. 208,- Euro (erhöhter Betrag bei erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz, z. B. Demenz). Dieser Betrag steht unabhängig vom Pflegegeld bzw. den Pflegesachleistungen zur Verfügung. Das bedeutet, dass das Pflegegeld bzw. die Pflegesachleistungen dadurch nicht reduziert werden. Wird dieses Geld nicht abgerufen, spart sich dieser Betrag monatlich an bis zur Mitte des Folgejahres. Dann verfällt er.

Dieses Geld wird niemals an den Versicherten ausgezahlt. Man kann es nur nutzen, indem man dafür Leistungen eines Anbieters einkauft. Einige ambulante Pflegedienste bieten in diesem Rahmen Leistungen an. Es handelt sich dabei vorwiegend um Unterstützung im Haushalt oder auch Betreuung von Personen, die eine Pflegestufe haben. Dabei spielt es

keine Rolle, ob eine Demenz vorliegt oder nicht. Dieses zusätzliche Angebot sollte man sich nicht entgehen lassen. Auch wenn es vielleicht nur wie ein Tropfen auf dem berüchtigten „heißen Stein“ zu sein scheint, können damit punktuelle Entlastungen in den Alltag eingebaut werden. Das gilt es zu nutzen. Denn häusliche Pflegesituationen kosten allen daran Beteiligten viel Kraft. Da gilt es, jede noch so kleine Unterstützung zu nutzen.

Auch die Gelder für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege verfallen, wenn sie nicht genutzt werden. Damit lassen sich schöne individuelle Entlastungssituationen verwirklichen. Lassen Sie sich beraten! Der Pflegedienst Hessen-Süd berät sie unverbindlich unter folgenden Telefonnummern: 06151/501400 oder 06150/52952.

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am Schönsten!

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

Pflegedienst Hessen-Süd
Janssen GmbH
im Einkaufszentrum
Thüringer Str. DA-
Eberstadt
Tel. 06151 501 400
Hauptstraße 10
Weiterstadt-Gräfenhausen
Tel. 06150 52 9 52

www.pflegedienst-hessen-sued.de

ATELIER BILDWECHSEL LÄDT EIN

zu seiner Jahresausstellung vom
18. September bis 8. Oktober 2015

Wir zeigen Bilder unserer Italienreise und die Highlights des Jahres.

Vernissage am 18.9. um 18.00 Uhr.
Die ausstellenden Künstler sind:

WILLIAM GREENWOOD
JILL KLOHE
ACHIM KÜPPERS
GERLIND KÜPPERS
UTE IRMISCHER-LEHN
PASQUALE PONZI
FLORIAN PAHLER
WOLFGANG RIES
DIETLIND SCHACHNER-ROBERTZ

Nach unserer gemeinsamen Italienreise nach Umbrien, haben wir eine Auswahl von Landschaftsbildern, die wir in freier Natur gemalt haben, zusammengestellt. Die Highlights des Jahres sind eine Auswahl der Bilder in Öl, Acryl und Mischtechnik, außerdem Skulpturen aus Keramik, Ytong, Holz und Glas.

Sie sehen hier eine Mischung verschiedener Themen, und anderem interessante Portraits von Spielern der Lilien.

Ausstellung Öffnungszeiten:

Freitag 18. Sept 2015 - Vernissage 18 Uhr
Samstag 19. Sept 2015 - 16 bis 20 Uhr
Sonntag 20. Sept 2015 - 14 bis 18 Uhr





Sawasdee
Thai Massage

DER KURZURLAUB IN IHRER NÄHE

Ganzkörpermassagen

| | | |
|-----------------------|---------------|---|
| 60min Thai Massage | 25,- € | Anita-Augspurgstr. 6 64521 Groß-Gerau Tel. (06152) 987560 Mo.-Fr. 10:00-19:00 Uhr Sa. 10:00 - 18:00 Uhr www.sawasdee-thai-massage-gg.de |
| 60min Thai Öl Massage | 29,- € | |

Partnermassagen bis zu 6 Personen möglich
Alle Massagen auch als
Geschenkgutschein erhältlich





Zentrum für Implantologie
und Chirurgie
Dr. Ulrich Baumgardt

Einfach schöne Zähne

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

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

Schwing dich fit mit „smovey“

Ein innovatives Bewegungstraining mit dem neuen Trendsportgerät „smovey“, dessen Ursprung in Österreich liegt, findet jetzt auch den Weg nach Deutschland.

Die grünen Schwingringe mit freilaufenden Kugeln erzeugen beim Trainieren Vibrationen, die insbesondere auf die Tiefenmuskulatur wirken. Bei regelmäßigem Training wird die Fettverbrennung angeregt, die Koordination und Balance gefördert ohne die Gelenke zu belasten. Außerdem fördert es die Vernetzung der linken und rechten Gehirnhälfte und steigert so die Koordination und Konzentration. In Österreich wird das Konzept schon erfolgreich in Schulen, Kindergärten, Seniorenheimen und beim Training mit Behinderten eingesetzt.

Die Bewegung mit smovey macht Spaß. Egal ob mit Musik oder ohne, ob drinnen oder draußen, im Sitzen oder Stehen, egal in welchem Alter und auch beim Aquatraining, die Schwingringe laden zum Bewegen ein und zaubern ein Lächeln ins Gesicht.

NEU!

Mit den smoveys trainieren Sie:

- Koordinations- & Konzentrationsfähigkeit
- Immunsystem & Darmtätigkeit
- Bauch- und Rückenmuskulatur
- Ausdauer & Beweglichkeit

Weitere Informationen bei:

smoveyCOACH



Claudia Wilken
63303 Dreieich
Tel: 0176 490 753 94
claudia.wilken.1@web.de

Brigitte Schiechel
Diplom Sozialpädagogin
64331 Weiterstadt
Tel: 06150-591246
bschiechel@gmx.de





NA, IHR PFLAUMEN!

Fruchtig-lila Versuchungen des Spätsommers

Ein wenig Wehmut liegt schon in der Luft, wenn Pflaumen und Zwetschgen wieder an den Bäumen hängen. Denn die violetten Köstlichkeiten werden reif, wenn der Sommer bereits seine letzte Runde eingeläutet hat. Umso schöner ist es dann, das leckere, saftige Steinobst nochmal als Highlight gegen Ende der warmen Jahreszeit entweder ganz klassisch auf einem Kuchen zu genießen oder als traditionelle Kompott- oder Konfitüre-Spezialität.

Doch die ovalen Früchtchen, die botanisch

übrigens zu den Rosengewächsen zählen, haben noch mehr Feinschmeckerpotenzial zu bieten. Sie sind zum Beispiel auch eine vorzügliche Begleitung zu deftigen Gerichten und können genau wie der Apfel einem Fleisch- oder Geflügelmahl eine zusätzlich fruchtig-pikante Komponente verleihen.

Obwohl Pflaumen und Zwetschgen, die in ihrer Urform bereits vor mehr als 2000 Jahren im Kaukasus kultiviert wurden und es mittlerweile weltweit inklusi-

ve anderer Familienmitglieder wie den Mirabellen und den Reinecloden auf 2000 Sorten bringen, nahe Verwandte sind, sollte man sie dennoch nicht in einen Topf beziehungsweise auf ein Blech werfen. Ihre Beschaffenheit ist nämlich unterschiedlich.

So verfügen echte Pflaumen, deren Farbe von rötlich-lila bis blau-violett reicht, über ausgeprägte Seiten-Furchen. Ihr Fruchtfleisch schmeckt süß-saftig und hat eine relativ lockere Konsistenz, lässt sich dabei allerdings nur schwer vom ▶



LUST AUF GENUSS



LUST AUF GENUSS

Stein lösen. Die zierlicheren Zwetschen dagegen sind in der Regel etwas dunkler und haben eine eher länglich-spitze Oval-Form, auf der die Einkerbung oft kaum sichtbar ist. Ihr Inneres ist außerdem bissfester, weniger wasserhaltig und zeichnet sich durch ein säuerlicheres Aroma aus...ein ideales Gesamtpaket also speziell für köstliche Kuchenrezepte, zumal sich diese Sorte meist auch problemlos vom Kern lösen lässt.

Wer keinen eigenen Baum im Garten hat und nicht selbst ernten kann, sollte sich beim Kauf der fruchtigen Delikatesse am besten auf dem Wochenmarkt mit regionalem Produktangebot umschauen. Hier gilt es dann vor allem

nach gut ausgereiften prallen und nicht zu harten Exemplaren zu suchen, weil dieses Obst – ist es erst einmal gepflückt – eher schlecht nachreift und oftmals die Tendenz hat, schnell schrumpelig zu werden. Das gilt vor allem für Zwetschen. Finger weg dagegen von sehr weichen Früchten! Sie werden nicht selten schon von anderen kleinen wurmigen ‚Bewohnern‘ in Beschlag genommen, die sich in der süßlich-saftigen Masse im Inneren zu gerne einnisten.

Ganz wichtig für eine gute Pflaumen-Qualität ist auch die sogenannte ‚Beduftung‘. Dabei handelt es sich um die typische weißliche Natur-Wachsschicht, die das Obst vorm Austrocknen schützt und erst kurz vor dem Verzehr oder der Weiterverarbeitung abgewaschen werden darf.

Die rundlichen lila Versuchungen sind aber nicht nur extrem schmackhaft, sie sind auch ziemlich gesund. Wie in allen bläulichen Frucht- und Gemüsearten stecken in ihnen nämlich Farbstoffe, die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, denen vielfältige, Immunsystem stärkende Schutzfunktionen zugeschrieben werden. Noch dazu unterstützen insbesondere Pflaumen in getrockneter Form die Leberfunktion. Und damit

nicht genug: In diesem konservierten, entwässerten Zustand fördern sie auch aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehaltes die Verdauung auf besonders milde Art. Zudem enthält pflaumiges Obst grundsätzlich viel Vitamin A, fast alle B-Vitamine, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphat sowie reichlich Kalium.

Doch Vorsicht: Kalorienarm ist diese Spätsommer-Nascherei nicht gerade. Hundert Gramm frische Ernte enthalten immerhin 50 Kilokalorien. Bei Trockenpflaumen sind es bei derselben Menge sogar stattliche 220. Solchen zuckerhaltigen Verlockungen können leider meist auch hungrige Wespen nicht widerstehen. Das ist vielleicht der einzige Wermutstropfen, der das fruchtige Essvergnügen jetzt das ein oder andere Mal trüben kann. Es gibt eben auch andere leidenschaftliche Pflaumenliebhaber.

Nicola
Wilbrand-Donzelli



PYRAMIDONALES AUS DER SCHÖNEN TSCHECHOSLOWAKEI

Süße Argumente für den Einzug böhmischer Rezepte in die deutsche Küche

Die Vorfahren meiner Oma Hilde stammten aus Böhmen, das damals noch zur Österreichisch-Ungarischen Monarchie gehörte. Aber das ist Vergangenheit. Ab 1918 war Böhmen Bestandteil der Tschechoslowakei, aber die gibt es ja auch nicht mehr – oder gleich zwei Mal mit Tschechien und der Slowakei.

Böhmen nannten sich alle, die in Böhmen lebten, ganz gleich ob sie Tschechen, Slowaken, Ungarn oder Deutsche waren. Die Böhmen, gleich welcher Nationalität, hatten etwas Schlitzohriges, Exzentrisches und Individualistisches an sich. Sie neigten zur Bildung von Subkulturen. Der Begriff „Bohème“ leitet sich von ihnen ab.

In Böhmen kochte man böhmisch. Die böhmische Küche war berühmt, ebenso das böhmische Bier. Und die böhmischen Mehlspeisen waren geradezu pyramidal, was auch immer das heißen mag. Hefeteig war die Spezialität meiner Großmutter, er gelang ihr immer. Ihre Hefekuchen waren unübertroffen, aber die Hefeklöße von Oma Hilde waren – na was schon? Pyramidal! Hefeklöße gab es deftig zu Braten oder Gulasch und Kümmelkraut oder süß, mit Zwetschgen als Powidldatschgerl. Ein, maximal zwei Mal im Jahr bereitete sie während der Zwetschgen- und Pflaumenzeit Letztere für die drei Generationen der Familie zu. Powidldatschgerl – ein Fest!

Die Familie machte es sich dann schon im Wohnzimmer bequem, während Oma Hilde in der Küche zugange war. Wer genau hinhörte, konnte sie dann einen Gassenhauer von Hermann Leopoldi aus dem Jahr 1937 singen hören:

*Powidldatschgerl aus
der schönen
Tschechoslowakei
schmecken noch viel besser
als die feinste Bäckerei.
Denn so ein Datschgerl,
so ein powidales,
das ist doch wirklich etwas
Pyramidonales!
Und immer denk ich,
wenn ich Božena erblick:
Powidldatschgerl,
-datschgerl ist das
allerhöchste Glück!*

Als Oma Hilde älter wurde, sie vollendete noch ihr 90stes Lebensjahr, war es meiner Frau ein Anliegen, ihr in der Kü-

che beim Powidldatschgerldampfgaren über die Schulter zu schauen und ihr die Geheimnisse der Zubereitung abzuluchsen. Seitdem gibt es auch in unserer Familie ein bis zwei Mal im Jahr Powidldatschgerl nach dem Rezept von Oma Hilde.

Die Österreichisch-Ungarische Monarchie gibt es nicht mehr. Die Tschechoslowakei und Böhmen sind Geschichte. Und Oma Hilde ist schon längst gestorben. Aber damit Powidldatschgerl auch weiterhin genossen werden können, verrate ich den Lesern der Lebenslust gerne das Rezept.

Die Zutaten für den Hefeteig:
500g Mehl
einen halben Würfel Hefe
einen Esslöffel Zucker
eine Prise Salz
250 bis 300 ml Milch
20g Butter

In einer großen Schüssel wird Mehl, Zucker und Salz gemischt. Die Milch wird leicht erwärmt. In einer kleineren Schüssel wird die Hefe dann in etwas warmer Milch aufgelöst und die Butter in der restlichen Milch geschmolzen. Beides wird über die Mehlmischung gegeben und mit dem Knethaken des Handmixers oder in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeitet. Eventuell muss bei dieser Prozedur noch ein wenig Mehl und / oder Milch dazugegeben werden. Ist das gelungen, wird die Schüssel mit einem Tuch bedeckt, und der Teig darf etwa eine halbe Stunde gehen. Danach wird der Teig noch mal mit der Hand kurz geknetet und in neun Teile geteilt. Die einzelnen Teigstücke werden in der Hand flach gedrückt und in die Mitte jeweils eine entkernte Zwetschge gelegt. Das Ganze wird zu Klößen geformt, die noch mal gut 20 Minuten gehen dürfen. Die Klöße werden schließlich 20 Minuten portionsweise in einem Sieb im Wasserdampf gegart.

Zum Verzehr werden die Powidldatschgerl auf dem Teller auseinander gezupft, mit Zucker und Zimt bestreut und mit reichlich heißer Butter beträufelt, die zuvor bei mittlerer Hitze so lange erwärmt wurde, bis sie eine bräunliche Farbe angenommen hatte. In unserer Familie



Fotos: Erik Erstfeld

essen wir zu den Powidldatschgerl gerne noch zusätzlich Pflaumenmus oder Pflaumenkompott. Dazu schmeckt ein kräftiger schwarzer Tee. Wir bevorzugen Mevlana-Tee, den es in jedem türkischen Lebensmittelgeschäft gibt.

Nach dem Essen von Powidldatschgerl pflege ich mich gemütlich zurückzulehnen, die Augen zu schließen und liebevoll meinen Bauch zu reiben. Dann noch einen oder zwei Zwetschgenschnäpse oder Slibowitz und die Welt ist in Ordnung. Und die Kalorien? Die hat Oma Hilde nie gezählt, wir tun es ihr darin gleich.

Einen pyramidalen Genuss wünscht Erik Erstfeld





Kompott einmachen ist eine klassische Zubereitungsart, die besonders unsere Mütter und Großmütter beherrschten. Gott sei Dank ist das Einkochen von Früchten wieder in Mode gekommen, nicht zu guter Letzt, weil Kompott ein wunderbarer Begleiter vor allem zu süßen Gerichten wie Kaiserschmarrn, aber auch von herzhaften Fleischgerichten ist!

Pflaumenkompott mit Rotwein und Zimt

Zutaten

- 1 Kg Zwetschgen
- 1 Vanilleschote
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 600 ml Rotwein
- 250 gr Einmachzucker
- Einmachgläser
- Gummiringe
- saubere Geschirrtücher
- tiefes Blech

Zubereitung

Zwetschgen waschen, entsteinen und halbieren, in Spalten schneiden. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zimtstange quer halbieren. In einem Topf den Rotwein kurz erhitzen, Sternanis, Zimt, Einmachzucker, Vanilleschote und die Pflaumen zugeben und ca. 5 Minuten auf kleiner Stufe köcheln. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren, den Kompott damit binden und noch mal kurz aufkochen. In vorbereitete Gläser füllen ...

... Pflaumenkompott einkochen – so wird's gemacht

1. Jetzt sollten Sie die Gläser rasch verschließen. Wenn Sie Einmachgläser mit Ring verwenden, benötigen Sie Spangen für die Gläser. Gläser, Ringe und Spangen zum Einkochen bekommen Sie im Einzelhandel.
2. Füllen Sie ein tiefes Backblech mit Wasser, sodass die Gläserböden ca. einen Zentimeter bedeckt sind.
3. Heizen Sie Ihren Backofen auf Ober und Unterhitze auf 75 °C auf. Stellen Sie die Gläser auf das Backblech und schieben Sie das Blech mit den Gläsern auf der untersten Schiene in den Backofen.
4. Heizen Sie den Ofen so lange, bis sich in den Gläsern Luftbläschen aufsteigen. Nun schalten Sie den Herd ab und lassen die Gläser bei geschlossenem Ofen etwa dreißig Minuten kochen.
5. Wenn Sie die Gläser herausnehmen, sollten Sie überprüfen, ob alle Gläser noch fest verschlossen sind.



Fotos: HandmadePictures/StefanieB./matka_Wariatka/Christian Jung – fotolia.com

Pflaumenkuchen mit Butter-Zimt-Streusel

Feine Butter-Zimt-Streusel – eine göttliche Offenbarung

Rührteig

- 125 g weiche Margarine oder Butter
- 125 g Zucker
- 1 Pr. Salz
- 2 Eier (Größe M)
- 125 g Weizenmehl
- 1 gestr. TL Backpulver

Butter-Zimt-Streusel

- 100 g Weizenmehl
- 50 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Msp. gemahlener Zimt
- 75 g weiche Butter

Belag:

1 kg Pflaumen waschen, entsteinen und jede Hälfte der Länge nach spitz einschneiden.

Rührteig:

Margarine oder Butter in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker und Salz unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht. Jedes Ei etwa ½ Min. auf höchster Stufe unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und in 2 Portionen kurz auf mittlerer Stufe unterrühren. Teig in der Springform glatt streichen. Vorbereitete Pflaumen schuppenartig flach auf den Teig legen.

Butter-Streusel:

Mehl in einer Rührschüssel mit Zucker, Vanillin-Zucker und Zimt mischen. Butter hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zu feinen Streuseln verarbeiten. Streusel über die Pflaumen streuen und backen.

Den Boden der Springform fetten. Den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 180°C
Heißluft: etwa 160°C · Backzeit: etwa 60 Min.
Springformrand lösen und entfernen, auf einem Kuchenrost erkalten lassen.



Chutney aus getrockneten Zwetschen

Zutaten

200 g Zwetschen, getrocknet
100 g Birnen oder Äpfel, getrocknet
1/4 l Obstessig
200 g Zwiebeln
5 El Honig
50 g Rosinen, ungeschwefelt
1/2 Tl Salz
1 Tl Piment, gemahlen
1 El Ingwer, gemahlen
1 Msp. Cayennepfeffer, gemahlen

Zubereitung

Das Trockenobst sehr fein schneiden und etwa zwei Stunden im Essig quellen lassen. Die Zwiebeln fein würfeln, glasig dünsten und mit Obst, Honig und Rosinen aufkochen, dabei ständig rühren, bis ein dickes Mus entsteht. Mit den Gewürzen abschmecken, nochmals aufkochen und sofort in kleine Schraubgläser füllen. So ist es, kühl gelagert, etwa 3-6 Monate haltbar. Dieses Chutney paßt gut zu einfachen Reisgerichten, Geflügel und Schweinefleisch, und bringt sogar Geschmack an Tofu.

Süßer Vorrat für den Hunger zwischendurch – Pflaumen und Zwetschen eignen sich ideal zum Trocknen

Durch den Wasserentzug werden sie über Monate haltbar. Zum Trocknen nehmen Sie am besten sehr reife Früchte – die Haut am Stiel darf sich schon kräuseln. Sie können die Pflaumen ganz lassen oder vorsichtig entsteinen und die Hälften wieder zusammenklappen. Weil das Obst sehr viel Saft enthält, ist es zum Trocknen an der Sonne nicht geeignet. Am besten darrn Sie die Früchte mit einem Dörrapparat in etwa 10-12 Stunden. Das Gerät sorgt für einen gleichmäßigen Luftaustausch und die richtige Temperatur von 40-50°C. In der Backröhre geht es auch. Allerdings dauert es etwa zwei Tage und der Energieaufwand ist größer. Achten Sie darauf, die Ofentür einen Spalt offen zu lassen, damit die Feuchtigkeit abziehen kann. Die Zwetschen dürfen von außen nicht klebrig sein, sondern sollten lederartig und fest werden. Das Fruchtfleisch bleibt hingegen weich und sirupartig. Aber Vorsicht: Wenn Sie das Obst zu lange trocknen, werden die Früchte steinhart und sind dann wenig appetitlich.

Die getrockneten Früchte lassen sich am besten in nicht zu großen Gläsern und Metalldosen im kühlen, dunklen Keller lagern. Es ist erstaunlich, was sich mit dem Trockenobst alles anstellen läßt: Als süße Knabberei für zwischendurch, fürs Müsli oder als Grundlage vieler anderer Rezepte schmecken sie hervorragend.

LECKER!



Latwerge

Zutaten

1 Eimer Zwetschgen entsteinen – ergibt ca. 4,5 kg entkerntes Obst
500 g brauner Zucker (reicht bei sehr süßen Zwetschgen vollkommen aus, wer es süßer mag, erhöht die Menge)
1 Päckchen Lebkuchengewürz
Amaretto oder Rum

Zubereitung

Die entsteinten Zwetschgen mit dem Zucker mischen und am besten über Nacht in einem Bräter zugedeckt Saft (sollte nur zur Hälfte gefüllt sein – so schont Ihr Euren Backofen) ziehen lassen. Am nächsten Tag das Lebkuchengewürz dazugeben und bei 180 Grad bei Ober- und Unterhitze im Backofen langsam schmoren lassen. Nicht umrühren. Aber zwischendurch die Ofentür immer mal wieder öffnen und den Wasserdampf entweichen lassen. Nach 4 Stunden prüfen, ob die Zwetschgen schön verkocht sind und die Konsistenz Euch paßt. Es sollte ein schönes dunkles Mus entstanden sein. Wenn nicht, lasst es einfach noch eine Stunde länger schmoren.

Zum Schluss mit einem Kochlöffel gut durchrühren und mit einem großzügigen Schluck Amaretto oder Rum – je nach Geschmack abschmecken. Nun in sterile Gläser abfüllen – Fertig! Schmeckt übrigens auch sehr gut zu Münsterkäse.

WEIN CURRIER

SOMMER



LIEBE WEINFREUNDE,

haben Sie auch schon die ersten Abende im Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon verbracht? Für die schöne Zeit im Freien, für den Grillabend oder die gesellige Runde finden Sie bei uns natürlich die perfekte Flasche Lebensfreude und Genuss. Neben unserer sommersanften Rotweinauswahl für die kommenden Monate möchten wir Sie auf unsere Promotion aufmerksam machen: Für alle Weiß-, Rosé und Schaumweine unseres Sortimentes gilt bis zum 13.09.2015: Beim Kauf von zwölf Flaschen erhalten sie die 13. Flasche gratis dazu.

Viel Spaß beim Sparen und Genießen *Herzlichst, Ihr Marcos Molina*



Famiglia Olivini, Desenzano del Garda, Lombardei

Lugana "Famiglia Olivini" DOC 2014

Dort, wo andere Ferien machen, ist das Weingut Olivini zu Hause: in San Martino delle Battaglie am Gardasee, im Herzen des Lugana-Gebietes. Der Lugana ist strohgelb-grünlich, hat einen mineralischen Charakter sowie blumige und zitrische Aromen. Ein frischer Tropfen.

TIPP

995
13,27/L

6+1

AKTION

12+1

Bei ALLEN Rosé-, Weiss- und Schaumweinen unseres Sortimentes*

Beim Kauf von zwölf Flaschen im Originalkarton erhalten Sie von uns **eine Flasche gratis dazu**. Es sei denn ein Wein hat bereits eine günstigere Kondition. Nur solange der Vorrat reicht. Auch online erhältlich.



Planeta, Menfi(AG), Sizilien

Alastro, DOC Sicilia 2014

strohgelb, samtig- weich, intensiv, schmeichelnd

12+1

Bei Molina nur
995
13,27/L



Ciù Ciù, Offida, Marken

Merlettaie, Offida Pecorino D.O.C.G., Biologico, 2014

Intensiver Kräuter- und Blütenduft; im Geschmack sättigend und frisch, Vanillearoma

12+1

Bei Molina nur
795
10,60/L



Tenute Rubino, Brindisi, Apulien

Saturnino, IGT Salento Rosato, 2014

100% Negroamaro, ein spritziger, voller Rosato der Spitzenklasse

12+1

Bei Molina nur
695
9,27/L



Ermita Veracruz, Nava del Rey, D.O. Rueda

Ermita Veracruz, Viñas Jóvenes, D.O. Rueda, 2014

Strohgelb, Zitrusnoten gepaart mit Pfirsich, rund, mild-schmeichelnd..

12+1

Bei Molina nur
695
9,27/L

6+1 oder 12+1: Beim Kauf von sechs bzw. zwölf Flaschen im Originalkarton erhalten Sie von uns eine Flasche gratis dazu. Es sei denn ein Wein hat bereits eine günstigere Kondition. Nur solange der Vorrat reicht.



Lambrusco

Der wohl heiterste Wein der Welt

Kein Wein ist so kompromisslos auf Trinkigkeit ausgelegt wie der Lambrusco. Seine kulinarischen Partner sind nicht Tournedos, Roquefort oder Foie gras, sondern Mortadella, Parmigiano und Gnocco fritto! Seine besten Freunde nicht Kenner und Weinschnüffler, sondern tabulose Genießer.

Der Lambrusco passt zu herrlichen Gerichten wie der ländlichen italienischen Küche und fröhlichen Menschen wie die Sonne zu grünen Weinbergen.

Da gibt es den säurereichen, schlanken, nach Himbeeren und roten Johannisbeeren duftenden Sorbara, den pflaumigen Salamino, den brombeerigen, tanninreichen, manchmal auch halbsüßen Gasparossa oder den schwarzpurpurnen, kirschfruchtigen Reggiano. Lambrusco hat wenig Alkohol, wird gekühlt serviert und ist mit seiner Säure und der Kohlensäure der ideale Essensbegleiter. Er eignet sich nicht nur als Partner für Prosciutto, Kürbisravioli und Culatello, sondern auch für reichlich mit Olivenöl begossene Tomaten-Spaghetti, Parmesan und ein frisch gebackenes Focaccia mit Rosmarin und Salz. Was, wenn nicht erfrischenden Lambrusco, sollte man an heißen mediterranen Sommertagen trinken?

Nicht alles, was Lambrusco heißt, ist ein Gaumenverwöhner! Ich liebe Lambrusco, aber nur guten! In dieser Ausgabe stelle ich Ihnen einen ganz besonderen aus Molinas Granconsumo vor – ein wahrer Geheimtipp!

Übrigens: Auch Marcus Molina, Weinkenner und Experte in Sachen südländischer Feinkost, genießt gerne eisgekühlten Lambrusco an heißen Sommertagen...

Salute
Ihre Friederike Oehmichen



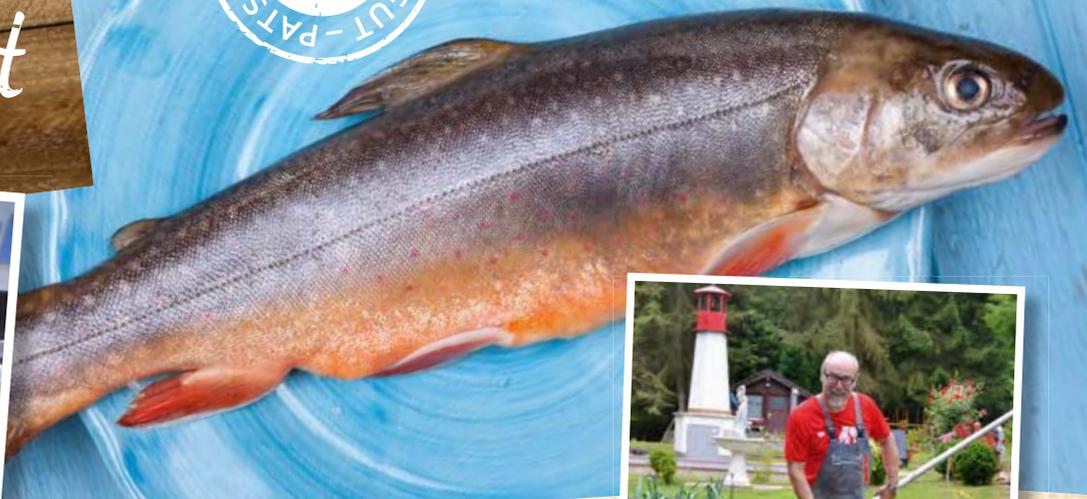
Patschull's Schlemmer Post



Leichte Sommerküche einmal anders

Die Meisten denken, wenn von leichter Sommerküche die Rede ist, an die Mittelmeer-Region. Wer in der heißen Jahreszeit den Körper nicht mit schweren Mahlzeiten belasten, aber trotzdem gut und ausgiebig essen und trinken möchte, wird aber auch in der Region fündig – und zwar auf ganz hohem Niveau. Ich empfehle Ihnen, Forellen und Saiblinge aus dem Odenwald, leckere Paprika vom Bodensee sowie frische Sommerweine und Primasecco von der Bergstraße. Das alles wartet auf Sie bei Edeka Patschull in Arheilgen.

Einen genussreichen Spätsommer wünscht Ihnen



Die Fischreier sind meine besten Abnehmer“, lacht Toni Schreiber mit Blick auf seine Fischteiche. „Die wissen, was gut ist, bezahlen aber leider nichts.“

SAIBLINGE UND FORELLEN AUS DEM ODENWALD

Natürliche Aufzucht, gesunde Tiere, beste Qualität

Daniel Patschull bezieht die Regenbogenforellen und Saiblinge von Toni und Christa Schreiber, die zwischen Reichelsheim-Spreng und dem Brombachtal mehrere Fischteiche besitzen. „Hier bekomme ich gesunde, schmackhafte Tiere auf ganz kurzem Weg“, meint Patschull. „Gestern gefangen, heute in meiner Fischtheke.“ Frischer geht es nicht.

Forellen hat fast jeder schon gegessen. Deshalb wollen wir das Augenmerk auf den Saibling richten, den völlig zu Unrecht weniger bekannten Fisch aus der Familie der Lachse. Viele hatten noch nie einen Saibling auf dem Teller. Dabei vereinen sich in

dem feinen Süßwasserfisch aus der Lachsfamilie beste kulinarische und gesundheitliche Eigenschaften. Er verfügt über appetitlich-rosafarbenes Fleisch und ähnelt äußerlich und in der Größe der Forelle. Der Saibling hat mit etwa 70 Prozent mehrfach ungesättigten Fettsäuren eine ausgesprochen günstige Fettzusammensetzung. Darüber hinaus liefert er nennenswerte Mengen an Mineralstoffen wie Phosphor und Eisen, B-Vitaminen und Vitamin A.

Viele Saiblinge im Handel kommen heute aus Aquakulturen in Skandinavien, also aus Zuchtbetrieben, in denen sie gemästet und in möglichst kurzer Zeit zur Schlachtreife gebracht werden. Dieses völlig gesunde Exemplar (Foto links) aus dem Teich von Toni Schreiber ist hingegen in etwa dreieinhalb Jahren langsam gewachsen, verfügt über angenehm-bissfestes Fleisch und hat deutlich weniger Fett als viele Tiere aus Aquakulturen.



Die fünf Gärtner der Gärtnersiedlung (von links): Mathias Rückert, David Wehrle, Tobias Jörg, Clemens Blum, Matthias Keller setzen ganz auf ressourcenschonenden Anbau. Foto: Edeka Südwest

Ihr Daniel Patschull



VITAMINBOMBEN IN ROT, GRÜN, GELB UND ORANGE

Paprika der Gärtnersiedlung Bodensee-Hegau ist schmackhaft und frisch

Die Ungarn behaupten, dass sie die schönsten Frauen hätten, weil sie mehr als alle anderen vitaminreichen Paprika essen. Ob Paprika schön macht, sei dahingestellt. Gesund und kalorienarm ist er allemal. Paprika besitzt große Mengen an Kalium, Magnesium, Zink und Calcium, Vitamin A und B, aber vor allem an Vitamin C. In rotem Paprika ist der Vitamin C-Gehalt mit etwa 400 Milligramm pro 100 Gramm besonders hoch.

Daniel Patschull bezieht das gesunde Gemüse aus Süddeutschland von der Gärtnersiedlung Bodensee-Hegau. Von der Sonne und dem warmen Bodensee-Klima verwöhnt, reifen in Hegau für die regionale Marke „Unsere Heimat – echt und gut“ der

Edeka Südwest gelbe, grüne, orange und rote Paprika. Dank der kurzen Transportwege können die Kunden von Daniel Patschull Paprika bereits kurz nach der Ernte besonders knackig und frisch genießen. Paprika aus der Bodensee-Region gibt es von März bis Oktober.

Paprika ist sehr kälteempfindlich und sollte nicht im Kühlschrank oder unter zehn Grad Celsius aufbewahrt werden. Andernfalls verliert das Gemüse seinen aromatischen Geschmack. „Am besten ist es aber, den Paprika gleich zu essen“, empfiehlt Patschull. „Je frischer, desto besser und desto geringer der Verlust an wertvollen Inhaltsstoffen.“



Die Bergsträßer Winzer lassen Genießer auch bei Hitze nicht im Stich

Zu Paprika vom Bodensee empfehlen sich die feinherben, leichten und frischen Springtime-Weine der Bergsträßer Winzer eG, die als ausgewiesene Frühjahrsweine auch im Sommer hervorragend munden. Sie passen sehr gut zu jeder Grillparty und harmonieren perfekt und unkompliziert mit Fleisch und Käse. Zum Beispiel der 2014er Cuvée Rosé - Spätburgunder Rosé. Dieser Wein schmeckt „bärenstark beerig“ nach Himbeere und Erdbeere. Er ist besonders unter Frauen beliebt, der ideale Begleiter

für jeden „Mädels“-Abend. Dieser Rosé findet aber auch seine Freunde unter den Herren der Schöpfung. Er ist mit einer Restsüße von 15,4g/L feinherb und hat nur 10,5 %vol. Alkohol. Hier empfiehlt der Erzeuger eine Trinktemperatur von 8 bis 10°C. Eine Empfehlung, die nicht dogmatisch eingehalten werden muss.





Saiblinge gegrillt

Heimspiel mit einem Hauch von Süden – Limetten und Rosmarin im Bauch des Saiblings sorgen für mediterranes Aroma. Ein klasse Grillfisch!

Zutaten für vier Personen:

- 4 küchenfertige Saiblinge (je etwa 330 g)
 - 4 Stängel Rosmarin
 - 5 EL Olivenöl + Öl für die Fischzangen
 - 2 Bio-Limetten
 - Salz
 - Pfeffer (frisch gemahlen)
 - 1 Prise gemahlener Koriander
 - Fischzange
- Dauer: 30 Minuten

Schritt 1

Den Holzkohlen- oder den Backofengrill anheizen. Letzteren aber erst, wenn die Fische gefüllt sind.

Schritt 2

Saiblinge waschen und trockentupfen. Die Fische innen und außen mit Salz und Pfeffer bestreuen und innen mit etwas Koriander würzen. Die Limetten heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rosmarin am Stiel mit Limettenscheiben in die Fischbäuche geben.

Schritt 3

Die Fische mit Olivenöl einpinseln. Den Gitterrost ebenfalls einölen. Die Saiblinge in die Fischzangen spannen und auf den Rost (mit einem Blech drunter) legen. Die Fische über der Glut mit etwas Abstand (immer etwa 10 cm) zirka 15 Minuten grillen, bis sie schön knusprig sind. Dabei immer mal umdrehen.



Guten Appetit



Gegrillte Paprika

Mediterraner Genuss als Haupt- und Vorspeise oder für zwischendurch

Paprika ist schnell, einfach und günstig zu machen – und überzeugt mit intensiv süßem und gleichzeitig leicht rauchigem Geschmack. Er ist eine perfekte Vorspeise und gut kombinierbar mit anderen Antipasti. Auch als Beilage zu einem Hauptgericht macht die rauchige Schote eine gute Figur. Wer den Geschmack noch ein wenig pimpen will, legt das Fruchtfleisch ein: etwa in Olivenöl, etwas Thymian und Knoblauch. Zum Schluss noch etwas dunklen Crema di Balsamico. Eingelegt in Öl halten sich gegrillte Paprika an einem kühlen Ort etwa 6 Wochen.

Zutaten:

- Paprikaschoten – Die Farbe ist egal, je rötlicher, desto süßer.
- Thymian
- Olivenöl
- Knoblauch
- Crema di Balsamico

Zubehör:

- Grill (im Sommer)
- Backofen mit Grillfunktion (außerhalb der Grillsaison)

Den Grill befeuern bzw. den Backofen auf ca. 220°C mit Grill vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Stiele und Kerne entfernen und auf den Grillrost legen, bzw. auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Dieses auf eine der obersten Backofenschienen schieben. So lange drauf bzw. drin lassen, bis die Haut schwarz wird (keine Angst, die wird nicht mitgegessen). Das dauert je nach Gerät 5-15 Minuten, also lieber öfter mal nachgucken. Vorsicht, die Haut wirft an einigen Stellen eventuell Blasen und platzt auf.

Anschließend den Paprika mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und etwas auskühlen lassen. Jetzt lässt sich die schwarze Schale mit den Fingern ganz einfach abziehen. Darunter verbirgt sich butterweich gegrilltes, süßes Paprikafleisch, das durch die Schale ein leichtes Raucharoma angenommen hat. Nun das Fruchtfleisch je nach Belieben und Geschmack in Streifen schneiden. Etwas salzen und mit einigen Tropfen Olivenöl und Crema di Balsamico würzen und mit frischen Kräutern (Thymian) bestreuen.

WHISKEYMESSE RÜSSELSHEIM

26. + 27. September



In diesem Jahr öffnet zum siebten Mal die Whiskymesse Rüsselsheim wieder ihre Pforten.

Die Messe hat sich unter den Whiskyfreunden einen speziellen Namen erworben. „Whisky im gemütlichen Rahmen unter Freuden genießen“. In den Kellerräumen der Festung Rüsselsheim sind 25 Aussteller aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz vertreten.

Es werden neue Whiskys, die teilweise von der IWSC-International Wine & Spirit Competition in London mit Gold und Silber prämiert wurden, angeboten.

Raritäten, keltischer Schmuck sowie Merchandising Artikel sind ebenfalls vorhanden.

Für frisches Guinness und das leibliche Wohl ist wie immer gesorgt.



Whiskymesse RÜSSELSHEIM

26. - 27. SEPTEMBER 2015

Festung Rüsselsheim
Hauptmann-Scheuermann-Weg 4
65428 Rüsselsheim

Öffnungszeiten:
Samstag 26. September 12-21 Uhr
Sonntag 27. September 11-18 Uhr

www.whiskymesse-ruesselsheim.de





„EINE VOR, ZWEI NACH DEM ESSEN“

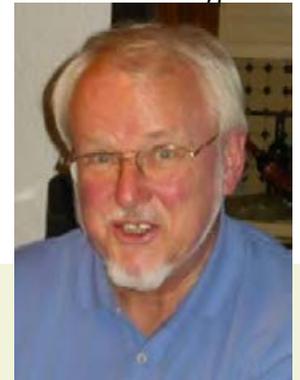
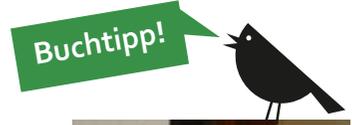
Buchneuerscheinung im Darmstädter Ulrich Diehl Verlag



Der promovierte Biologe Helmut J. A. Roth behandelt in seinem Roman ein sehr komplexes, widersprüchliches und faszinierendes Thema – die illegale Herstellung und den Vertrieb von „Medikamenten“. In sein neues Werk hat er Kenntnisse aus Biologie und Pharmazie einfließen lassen und die kriminellen Machenschaften der Drogenkartelle beleuchtet, weshalb der Autor es treffenderweise als „Kriminellen-Roman“ beschreibt.

Der Titel seines mittlerweile dritten Buches lautet: „Eine vor, zwei nach dem Essen“. Es handelt von der Geschichte zweier betuchter Apothekerfamilien in Deutschland, die durch die kriminelle Energie eines angeheirateten Mitglieds in den Drogensumpf gezogen werden, der von Mittelamerika bis nach Bremen, Darmstadt, Frankfurt und Berlin reicht.

„Bei Arzneigeschäften innerhalb und außerhalb der ehrbaren Pharmabranche geht es immer um unvorstellbar viel Geld. Dabei bleiben unzählige illegale Aktivitäten für Polizei und Justiz intransparent. Gefährliche Drogen- und auch Tötungsdelikte erstaunen fast niemand mehr, obwohl sie gesetzeswidrig und unethisch sind“, so der Autor. Sehr fantasievoll lässt er daher in seinem Roman nicht nur Familienangehörige beseitigen, er variiert auch die Art und Weise der Morde derart, dass man annehmen könnte, es gäbe das perfekte Verbrechen. Zum Schluss aber kommt dann alles anders – oder doch nicht? Spannend!



Informationen zum Autor:

Helmut J. A. Roth wurde 1945 an der Bergstraße geboren. In mehr als dreißig Jahren konnte er als promovierter Biologe nationale und internationale Erfahrungen in der Pharmabranche sammeln. Er lernte, dass es nur eine Frage der Dosis ist, ob ein Medika-

ment heilt oder tötet. Schon seit vielen Jahren schreibt er Gedichte zu diversen Anlässen. Zwei Bücher hat er veröffentlicht: „Ich wünscht', ich wär' Dein Swimming-Pool“ (2012) und „PinKuin auf Eis“ (2013).

Gutes Essen –
seit 1995



In unserem Familienunternehmen kochen Küchenmeister Werner Schindler, sowie Küchenmeister und Diätkoch Marcus Schindler. Unsere gut bürgerliche Küche wird täglich frisch zubereitet und zuverlässig bis 13.30 Uhr, heiß und günstig, 365 Tage im Jahr, direkt zu unseren Kunden nach Hause geliefert.

Jeden Monat erhalten unsere Kunden und die, die es werden möchten, übersichtliche Speisepläne für das Mittagessen und einen für das Abendessen. Außer dem jeweiligen Tagesgericht hat jeder Kunde bei uns die Möglichkeit, vegetarische, Schonkost- oder für Diabe-

tiker geeignete Menüs zu erhalten. Auch einen Pudding, einen Beilagen-Salat oder eine Suppe können Sie ohne Aufpreis zu Ihrem Menü dazubestellen. Wie oft Sie bei uns essen möchten entscheiden Sie selbst, so bleiben Sie immer flexibel und ungebunden. Das Essen liefern wir in Mehrwegbehältern oder in Einweg-Alu-Schalen, wenn es gewünscht wird.

Wir beliefern Senioren im Großraum von Darmstadt, Eberstadt, Pfungstadt (z.Zt. noch ohne Stadtteile), Seeheim-Jugenheim, Mühlthal und dem Vorderen Odenwald.

Senioren-Mittagstisch · Kindergärten und Schulen · Partyservice
Canapés · Kinder-Mittagstisch · Heimservice · Firmen



Schindler's Partyservice
Waschenbacher Straße 17 · 64367 Mühlthal
Telefon: (0 61 51) 14 82 08
www.partyservice-schindler.de

Wir liefern täglich
bis 13.30 Uhr
heiß an Sie aus
(auch an Sonn-
und Feiertagen).



DIE
ODENWÄLDER
WINZER
GENOSSENSCHAFT

vinum | autmundis

Tag der
offenen Tür

Samstag 29.08.
14-18 Uhr Kellerführung mit
Fassweinprobe; ab 19 Uhr
Weinfest mit Musik

Sonntag 30.08.
11-18 Uhr Kellerführung mit
Fassweinprobe; 11-15 Uhr
Frühschoppen mit
Jazz/Swing Musik

**Am 29. + 30.08. 10% Rabatt
(ausgenommen Sonderartikel)**

Regelgartenweg 1 | D-64283 Groß-Umstadt
Tel.: 06078 2349 | www.vinum-autmundis.de

Weitsichtige und mutige Männer gründeten 1959 die Odenwälder Winzer Genossenschaft. Unterstützt wurde das Vorhaben durch die Stadt Groß-Umstadt, die Nebengebäude und Kellerräume des Pfälzer Schlosses den Genossenschaftswinzern für einen symbolischen Preis überließ.

Schon nach zehn Jahren waren die Räume zu klein, weil immer mehr Winzer sich anschlossen, so dass die Genossenschaft 1968 an den heutigen Standort umsielte. Die Gebäude einer ehemaligen Hofreite wurden mehrmals umgebaut, bis sie 1998 ihre heutige Form mit einem Veranstaltungssaal und großzügig angelegtem Verkaufsraum erhielten. Zum Jubiläumsjahr 2009 wurde der Name »vinum autmundis« eingeführt.

Heute ist vinum autmundis der größte Weinbaubetrieb des Bereichs Umstadt und bewirtschaftet mit seinen rund 100 Mitgliedern etwa 65 ha. Das entspricht fast 85 % der Rebfläche des Bereichs Umstadt.



BÄCKEREI

Ihr guter...

Liebig



Wir backen

Bio

für ihre Gesundheit

Jetzt sind wir auch
in Bickenbach –
Pfungstädter Straße 1
(ehemals Bäckerei Klein)
mit unserer frischen
Backware für Sie da.

64297 Eberstadt: Schwanenstr. 6

64560 Crumstadt: Friedrich-Ebert-Str. 44
64342 Seeheim: Pfungstädter Str. 7

Schnitzer



FISCH TAS



**Täglich
frischer Fisch**

immer im Sortiment:
Tiefkühlfisch,
alles in großer Auswahl



Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 8 bis 19 Uhr

Otto-Röhm-Straße 77A · 64293 Darmstadt

Telefon 06151 / 6672766

Mobil 0177 / 7375457 oder 0162 / 9719128

info@sudfischtas.de · www.sudfischtas.de

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

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

Texte: Friederike Oehmichen,
Nicola Wilbrand-Donzelli,
Peter Gebauer, Erik Erstfeld, Michel Lang
Fotografie: Arthur Schönbein,
Christian Grau, Erik Erstfeld
Satz: Angela Schmidt, Obla Design
Anzeigenberatung:
Friederike Oehmichen Mobil: 0163 7350002
Angelika Giesche Tel: (0 61 58) 917 433

Gesamtauflage:
75.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 1500 Verteilstellen über den Lesezirkel
und 600 Auslagestellen

Druck: alpha print medien AG, Darmstadt

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

IMPRESSUM

Werksverkauf Kuchen & Torten

Sortiment mit
über 150 Artikeln
(Kuchen, Torten,
Laugengebäck,
Croissants)

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. 8.30–19.00 Uhr, Sa. 8.30–14.00 Uhr

Wasserweg 39, 64521 Groß-Gerau

☑ Kostenlose Kundenparkplätze
vor dem Werksverkauf!

Rabatt-Coupon

10% Rabatt auf Ihren Einkauf
(einmalig gültig bis 31.08.2015)



Rabatt-Coupon

5 € ab 20 € Einkaufswert oder
10 € ab 40 € Einkaufswert
(einmalig gültig bis 30.09.2015)

erlenbacher
...so backen Meister!

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 Zugelementen 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 Fußhochstellung und mit Motorrahmen. Darüber hi-



naus 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

KAUFMANN
Christian Kaufmann Immobilien



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



Entspannen im Relax 2000: 45 dreidimensional gelagerte Spezialfederkörper sorgen für 70 mm 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
Telefon: 06157 - 2372 • Telefax: 06157 - 5106
Mobil: 0171 - 4408544
www.schreinereischadt.de • info@wohntartig.de

WOHNEN + KÜCHE + Badmöbel + TÜREN + Fenster + Wintergärten

-ANZEIGE-

Feuchte Mauern ade

GB GmbH bietet Gebäudesanierung aus erster Hand



Groß-Umstadt. Es ist ein Albtraum für jeden Haus- und Wohnungsbesitzer Feuchtigkeit im Mauerwerk, die zu Setzrissen und Schimmelbefall führen kann. Besonders ältere Gebäude sind davon häufig betroffen. In seiner langjährigen Berufserfahrung hat Richard Bierbaum schon einige extreme Fälle erlebt. Er ist auf die Trockenlegung von Gebäuden spezialisiert und weiß, welche Probleme Feuchtigkeit im Haus nach sich ziehen kann. „Viele Menschen wundern sich darüber, dass sie oft krank sind und unter Kopfschmerzen leiden. Schimmelbefall in der Wohnung kann die Ursache sein“. Nach einer kostenlosen Analyse führt die Firma GB GmbH - BSS mit hochwertig-

sten und gesundheitlich unbedenklichen Materialien und modernster Technik die Mauer-trockenlegung und Schimmel-sanierung durch. „Es ist heute nicht mehr nötig, ein Haus von außen aufzugraben“, sagt Bierbaum. Die aufwändigen Außenarbeiten werden durch Bohrungen im Mauerwerk ersetzt, durch die mittels Hochdruck das Mauerwerk mit einem speziellen Gel oder Harz abgedichtet wird. Seinen Kunden bietet das Unternehmen 10 Jahre Gewährleistung. Auch die Vermietung von Bautrocknern gehört zum Angebot der GB GmbH - BSS - Bautenschutz-Systeme, Richer Straße. 48 in Groß-Umstadt pr

Telefon 0 60 78 / 9 67 94 95



LIONS CLUB BENEFIZ GOLFTURNIER

Spenden für das PalliativNetzDarmstadt

SAMSTAG 15. AUGUST 2015

Golf-Sportpark Groß-Zimmern



Bühne frei - für eine Auswahl die begeistert.



Top-Service, eine ganz persönliche Beratung und eine außerordentlich vielfältige Auswahl an Marken und Modellen finden Sie bei den WIEST Autohäusern. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Weitere Informationen im Autohaus, auf unserer Website oder per Telefon: 06151 / 864-0

WIEST
AUTOHÄUSER

Hilpertstraße 6
64295 Darmstadt



ŠKODA



Netzfahrzeuge

www.wiest-autohaeuser.de



wacker ■ fabrik

Exklusive Büro- und Wohn-Lofts

Die Wackerfabrik im Mühlthal, vor den Toren Darmstadts, ist ein Vorbild der modernen Stadtentwicklung.

Das Ensemble mit über 9.000 qm vermietbaren Fläche erhielt den Denkmalschutzpreis und ist weit über die Grenzen Darmstadts bekannt.

Die Mischung aus Leben und Arbeiten, Kunst und Kultur ist einmalig in Südhessen. Hier bieten wir Ihnen Wohnraum, Büros und Werkstätten.

PLANUNG

BERATUNG

AUSBAU

VERMIETUNG



Telefon 06151 360 9700

consulting@oliverheeb.de
www.ohc-immobilien.de

OHC Oliver Heeb Consulting GmbH
Schleiermacherstraße 12 · 64283 Darmstadt

LIONS CLUB BENEFIZ GOLFTURNIER

Spenden für das PalliativNetzDarmstadt



Bereits zum 15. Mal wird am Samstag, 15. August 2015 das größte süd-hessische Benefiz Golfturnier im Golf Sportpark Groß-Zimmern ausgetragen.

Weltweit gibt es circa 46.000 Clubs mit etwa 1,4 Millionen Mitgliedern. Diese internationale Vereinigung der Lions Clubs ist die größte Service-Organisation der Welt und offiziell den Vereinten Nationen angeschlossen. Mit einer Vielzahl von Aktivitäten unterstützen die „Lions“ Menschen mit gesundheitlichen und sozialen Problemen.

Die Mitglieder der beiden Lions Clubs Darmstadt Castrum und Louise Büchner sind Teil der mit rund 1,4 Millionen Menschen größten Service-Organisation der Welt. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht dort zu helfen, wo staatliche Hilfe endet. Menschen, mit denen es das Schicksal nicht immer gut meinte: Der Erlös unseres Golfturniers geht auch dieses Jahr an helfende Hände in Darmstadt.

Das PalliativNetzDarmstadt (PaNDa) ist eine Kooperation des Zentrums für Palliativmedizin am Agaplesion Elisabethenstift Darmstadt mit ambulanten Pflegediensten, Hospizdiensten, niedergelassenen Ärzten, Kliniken, Seelsorgern, Apotheken, Therapeuten und Beratungsdiensten mit palliativen Bezug. Mit PaNDa soll die Grundlage für eine kooperative und integrative Palliativversorgung für den ambulanten Bereich im Sinne einer ganzheitlichen Versorgung geschaffen werden.

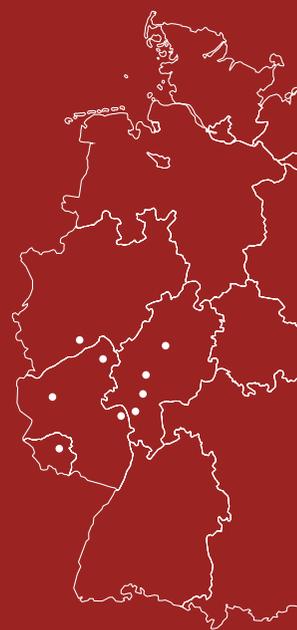
Durch das Benefizturnier soll ein „Wegweiser Hospiz- und Palliativversorgung Region Darmstadt/Dieburg“ entstehen, der zum Ziel hat, schwerkranke und sterbende Menschen und deren Familien sowie Experten im Gesundheitswesen über die Unterstützungsangebote zu informieren und zu vernetzen.



WIR ENGAGIEREN UNS SOZIAL

IHR REGIONALER PARTNER
DORNBACH RHEIN-MAIN

DARMSTADT · BAD HOMBURG
MAINZ · FRANKFURT · KOBLENZ · WETZLAR



DORNBACH

Unsere Kompetenz – Ihre Zukunft

DR. DORNBACH GMBH & CO.KG
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
Steuerberatungsgesellschaft

Rheinstraße 19 · 64283 Darmstadt
FON +49 (0)6151 29810
MAIL darmstadt@dornbach-rheinmain.de
WEB www.dornbach-rheinmain.de

AUTOHAUS HEDTKE



VOLVO VERTRAGSPARTNER:

Autohaus Hedtke GmbH & Co. KG
Rudolf-Diesel-Straße 42 · 64331 Weiterstadt · Telefon: [06151] 8255-0
Hedtke Team Dieburg GmbH [Vertriebsstützpunkt]
Schloßgartenweg 3 · 64807 Dieburg · Telefon: [06071] 2106-0

JAGUAR & LAND ROVER VERTRAGSPARTNER:

Hedtke Automobile GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 46 · 64331 Weiterstadt · Telefon: [06151] 85066-0

f / HEDTKE.DE WWW.HEDTKE.DE



GESUNDE UND WOHLTUENDE STRAHLUNGSWÄRME

Der Speicherofen – ein Heizprinzip, das überzeugt



Die Strahlungswärme eines Speicherofens kommt der Wirkung der Sonnenstrahlen am nächsten.

Heizungen als Wärmequelle sind hierzu-lande unverzichtbar. Doch Heizungsluft ist nicht unbedingt gesund. Die üblichen Heizkörper erwärmen durch ihre heiße Oberfläche die Luft, wodurch Konvektionswärme entsteht. Da erwärmte Luft leichter ist als kalte Luft, steigt sie auf und es kommt zu mehr oder weniger starker Luftumwälzung. Und genau das hat unangenehme Folgen. Zum einen trocknet die Luft dabei aus, was besonders die Schleimhäute und Atemwege zu spüren bekommen, zum anderen werden dabei Hausstaub und andere Allergene aufgewirbelt, was besonders Allergikern zu schaffen macht. Wie aber sieht die ideale Wärmequelle aus?

Das Geheimnis natürlicher Strahlungswärme

Von den verschiedensten Heiztechniken, die bisher entwickelt wurden, kommt die Strahlungswärme des Speicherofens der Wirkung der Sonnenstrahlen am nächsten. Beide basieren auf dem gleichen physikalischen Prinzip. In mit Strahlungswärme beheizten Räumen haben gesundheitsgefährdende Keime, Schimmelpilze und Feuchtigkeit deutlich geringere Chancen. Mediziner und Baubiologen empfehlen dieses Heizprinzip als die gesündeste Art der Raumerwärmung, da die Luft dabei frisch und sauber bleibt – genauso, wie es sein soll.

Zudem sollte sie ein gesundes Raumklima schaffen, sprich angenehme Raumtemperaturen und unbewegte, staubarme Luft. Und genau hier kommt die Strahlungswärme zum Tragen – die Wärme, die jeder von der Sonne her kennt.

Strahlungswärme wird vom menschlichen Organismus als besonders wohltuend empfunden. Sie ist physiologisch zuträglich und angenehm. Seit Urzeiten nutzt und genießt der Mensch diese natürliche Strahlungswärme. Sie wird durch elektromagnetische Wellen im Infrarotbereich übertragen. Strahlungswärme durchdringt die Luft verlustfrei, ohne diese zu erwärmen. Erst beim Auftreffen auf feste Körper, wie Wände, Gegenstände und auch den Menschen, erzeugt sie Wärme. Diesen Effekt kennt jeder von sonnigen Wintertagen: Auch wenn die Luft sehr kalt ist, spürt man die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut. Es wird ein Temperaturempfinden bewirkt, welches höher ist als die tatsächliche Lufttemperatur. Dies erklärt den hohen Nutzen und die Nachhaltigkeit der Strahlungswärme.

Hier kommt nun der Speicherofen ins Spiel denn, maximale Energieausbeute und minimaler Holzverbrauch, sehr geringer Ascheanteil, umweltfreundliche Verbrennung mit geringem Schadstoffausstoß, größtmöglicher Feuersicht,



modernem Design und innovativer Technik oder puristische Linienführung liefern Wohlbefinden und Wärme rundum.

All diese Anforderungen erfüllen unsere, nach den strengen EU Normen und BImSchV Stufe 2 geprüften Speicher- und Grundöfen von Tonwerk und Keumalit. Sie arbeiten nach dem Prinzip der Sonne und liefern ihre gesunde, sanfte, lang anhaltende Strahlungswärme auch noch Stunden, nachdem das Feuer schon erloschen ist und schaffen ein gesundes, angenehmes Raumklima. Hinzu kommt noch der einzigartige Komfort des patentierten eco2 Systems von Tonwerk: Den Ofen mit Holz bestücken, anzünden, das war's ... die Tür schließt automatisch, die benötigte Verbrennungsluft wird bis zum Verschließen der Zuluftklappe auch automatisch geregelt. Wohlge- merkt, alles ohne elektrischen Firlefanz, das bedeutet unabhängig vom Strom-

netz. Ascheentnahme ca. alle zwei bis drei Wochen. Sie müssen sich um nichts mehr kümmern – Komfort pur ... Erleben Sie es!

Wir beraten Sie gerne und liefern Ihnen auf Wunsch ein für Sie maßgeschneider- tes Wärmekonzept. Informationen erhalten Sie bei:



Grundofenwelten
64347 Griesheim
Tel. 06155-880555
mobil: 0171-3879181
Mail: info@grundofenwelten.de
www.grundofenwelten.de



WOHN KULTUR



SCHERBEN BRINGEN GLÜCK!

Seit 3000 Jahren prägen Keramikfliesen in Europa Wohnkulturen

„Scherben bringen Glück!“, sagt sich so mancher, wenn er nach einem Missgeschick mit dem Besen zusammenkehrt, was bislang zusammengehörte. Ein schwacher Trost, an den zudem kaum jemand so richtig zu glauben vermag. Doch diese Scherben meinen wir nicht, wenn wir in dieser Ausgabe der Lebenslust über das Glück des Scherben berichten. Ein Scherbe ist in der Fachsprache der Keramiker das gebrannte Gemisch verschiedener Mineralien und deren Bei-

mischungen, also der gebrannte, aber noch nicht glasierte keramische Werkstoff. Bevor der Scherbe im Ofen gebrannt wurde, wurde er als Grünkörper oder Rohling bezeichnet.

Berühmt ist die italienische Fliesenkunst. Deshalb kann es nicht verwundern, dass bereits im ersten Jahrtausend vor Christus schwarze, aber vor allem rote Fliesen im gesamten Römischen Reich Verwendung fanden. Die rote Farbe der Fliesen

kam durch die kontrollierte Belüftung der Brennöfen zustande. Schwarze Keramiken wurden unter Luftabschluss gebrannt, was viel aufwändiger und daher teurer war. Aber wer möchte schon in schwarzen Räumen wohnen? Die Römer heizten bereits damals bevorzugt mit Fußbodenheizungen, für die Fliesen dank ihrer hohen Leitfähigkeit das Nonplusultra sind.

Bunt und sogar ein bisschen „multikulti“ wurde es, als die Mauren die iberische ▶



Halbinsel im achten Jahrhundert eroberten. Die Eroberer brachten farbig glasierte Fliesen nach Spanien und Portugal, Azulejos genannt, die dort bis heute fester Bestandteil der Wohnkultur sind. Es finden sich hier Blumen-, Vögel- und Schiffsmotive, aber natürlich auch orientalische Ornamentik. Von den Mauren wird berichtet, dass sie häufig völlig beabsichtigt Fehler in die Keramiken einarbeiteten, um sich bewusst zu machen, dass es unter dem Himmel nichts Vollkommenes gibt. Wie weise!

Im 15. und 16. Jahrhundert waren Fayensfliesen aus Italien, Spanien und Frankreich der letzte Schrei. Ab Mitte des 17. Jahrhunderts schmückten dagegen Delfter Fliesen, überwiegend nicht in Delft sondern in Rotterdam, Utrecht, Haarlem und Makkum gefertigt, die Häuser der Wohlhabenden in Europa. Mit dem 19. Jahrhundert setzte schließlich die industrielle Produktion von Fliesen ein, die dadurch noch weitere Verbreitung fanden. Aber bis heute gibt es viele handwerkliche Betriebe, die individuelle Fliesen in kleinen Serien für Liebhaber herstellen.

Die Cersaie-Fliesenmesse in Bologna zeigt Jahr für Jahr auf, welche Trends



Fliesen auf dem Plaza de Espana in Sevilla, Spanien

gefragt sind. Aktuell begeistern in großem Stil Fliesen in Betonoptik und Vintage-Look. Es wird sich zeigen, wie lange. Keramiken in Naturstein- und Holzoptik lassen sich von den Originalen kaum unterscheiden. Branchenkenner sind sich deshalb sicher, dass diese Dekors, vor allem die Holzoptik, die nächsten Jahre prägen werden.

Bei allen Modeerscheinungen hat sich über die Jahrtausende an den verwendeten Rohstoffen grundsätzlich kaum etwas verändert. Da gibt es den Werkstoff Ton und andere mineralische Werkstoffe, die mit Quarz, Kaolin, Feldspat und weiteren Zusatzstoffen versehen werden. Jeder Fliesenhersteller hütet natürlich seine Rezepturen. Man unterscheidet zwischen Steingut, Steinzeug und Feinsteinzeug, die sich durch unterschiedlich ausgeprägte Wasseraufnahmefähig-

keit, Frostbeständigkeit, Bruchfestigkeit, rutschhemmende Eigenschaften und Beständigkeit ihrer Oberfläche gegenüber Abrieb unterscheiden. Die Gestaltungsmöglichkeiten von und mit Fliesen sind unendlich, und Fliesen sind sehr pflegeleicht. Deshalb werden Fliesen die Menschheit auch in den nächsten Jahrtausenden begleiten und beglücken. Scherben bringen Glück! Erik Erstfeld



Eine typische Hausfassade in Lissabon

Historische Fliesen im Art-Deco-Stil

Auf über 1200 m² – in der größten Fachausstellung Südhessens – bieten wir Vielfalt, Ideen, Phantasie und Fliesen in Parkettoptik. Mit sachverständiger Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Seite und helfen Ihnen beim Staunen.

BERATUNG. VERKAUF. VERLEGUNG.
64293 Darmstadt · Bismarckstraße 102
06151-668 49 60 · www.fliesen-wunsch.de



FLIESEN WUNSCH

VIELFALT · IDEEN · PHANTASIE

1200 m² Ausstellung
sonntags von
10 – 16 Uhr geöffnet

Wir legen Ihnen **die Welt** zu Füßen.
Oder an die Wand.



DIE PERFEKTE ILLUSION

Fliesen in Holzoptik – kaum vom Original zu unterscheiden

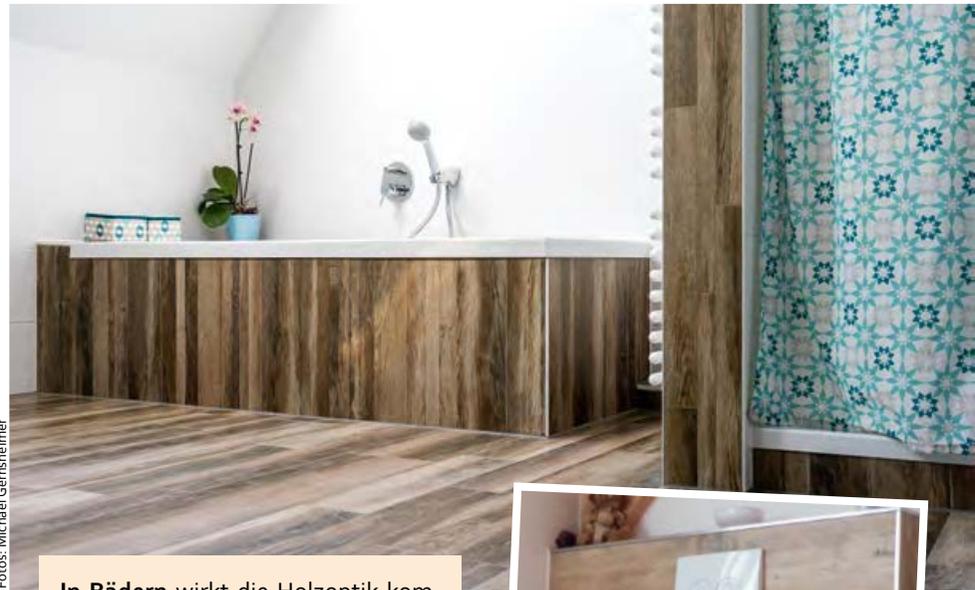
Mit Kennerblick schaue ich auf eine etwa zwei Meter lange vermeintliche Holzdielle. „Das ist eine B-Sortierung, wie ich sie mag“ schießt es mir durch den Kopf. Die unregelmäßige Maserungen, größere, durchgängige Risse in Faserrichtung, kleinere Insektenfraßstellen und Rindeneinschlüsse sorgen dafür, dass das Holz lebt. A-Sortierungen finde ich langweilig. Dann streichele ich über die Fläche und merke immer noch nichts.

Sie sehen aus wie Holz und fühlen sich auch so ähnlich an: Keramische Fliesen in Holzoptik sind spätestens seit der Fliesenmesse „International Exhibition of

Ceramic Tile and Bathroom Furnishings“ in Bologna 2014 Trend. Für jeden Wohnraum geeignet, vereint die Fliese im Holzdekor perfekt die Vorzüge zeitloser Schönheit von gemasertem Holz mit der Pflegeleichtigkeit, Unempfindlichkeit und Langlebigkeit einer keramischen Fliese. Die Fliese in Holzoptik ist ein Multitalent, das in die verschiedensten Wohnstile passt. Die Härte und Reinigungsfreundlichkeit des Materials machen sie zudem besonders geeignet für Restaurants und Geschäfte. Sie ist sehr kratz- und säurefest, lichtecht und völlig unempfindlich gegen Wasser.

Erik Erstfeld

Fotos: Michael Gernsheimer



In Bädern wirkt die Holzoptik komplementär zu den Wandkeramiken und dem Porzellan der Waschbecken sowie der Bade- und Duschwannen. Fliesen sind pflegeleicht und durch die hohe Wärmeleitfähigkeit die optimale Lösung für Bodenheizungen.



Gerade im Wohnbereich ist die wie echtes Holz aussehende Keramik angesagt. Für diejenigen, die sich von ihrem Teppichboden trennen möchten, gibt es speziell für die Renovierung produzierte Fliesen in besonders dünnen Stärken ab drei Millimeter. Teppichboden raus und Fliesen in gleicher Stärke auf den Estrich – einfach und unkompliziert. Die optimale Lösung für einen unempfindlichen und pflegeleichten Wohnzimmerboden in neuer Optik. Ein keramische Belag in Holzoptik hat Stil und Charme und sieht auch nach vielen Jahren noch aus wie neu.

Im Terrassenbereich ist es problemlos möglich, die frostsicheren „Holzfliesen“ lose auf Stelzlagern oder im Kiesbett zu verlegen. Auch in den nächsten Jahren machen sie keine Arbeit mehr mit Abschleifen, Ölen, Wachsen oder Lackieren.



DESIGNER-FLIESEN VON VERSACE

Der Modeschöpfer Gianni Versace (1946 – 1997) steht für einen Lifestyle, der in Farben und Luxus schwelgt. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere beschloss Versace, der „Meister des Neobarock“, sein Talent auch in anderen kreativen Bereichen einzusetzen. Er erkannte die Wohnräume als privilegierten Bereich, um auch hier seinen schon mit den Modekollektionen eingeführten Lifestyle zu verbreiten. Der Prunk der verlorenen römischen Villen, die Kultur der Renaissance und später die

neuklassische Ästhetik waren die Inspirationsquellen und der Ausgangspunkt für seine Suche nach dem Besten und nach absoluter Qualität. Fliesen von Versace sind unverwechselbar.

Wer meint, dass eine solche Pracht nicht ins Bad passt, der vergisst, dass auch unter der Dusche gesungene Arien den richtigen Rahmen verdienen. Denn das Auge hört mit.

Nähere Informationen bei
Fliesen-Keramik Wunsch GmbH
Bismarckstraße 102
64293 Darmstadt
Tel.: 06151/2 74 49 60
www.fliesen-wunsch.de





Landhausstil weiter gedacht: Die Wand- und Bodenfliesen des Herstellers Porcelanosa aus Spanien greifen den aktuellen Trend zum eleganten Landhausstil auf. Mit Ihrer verspielten Patchworkoptik, auch nur in Teilflächen eingesetzt, sind sie eine schöne und farbige Ergänzung zu rustikalen Holzfliesen und hellen Möbeln.

Foto: Porcelanosa



Die Keramik des modernen Landhausstils fürs Wohnbad

Der katalanische Modernisme war vor etwa 100 Jahren auf der iberischen Halbinsel ein mit dem Jugendstil verwandter, aber doch ganz eigenständiger Architekturstil. Als dessen Symbol galten Wand- und Bodenkeramiken, die vom Charme der traditionellen hydraulischen Fliesen geprägt waren. Typisch sind Vögel, Schmetterlinge, Blätter und Blüten als dekorative Elemente. Die Pracht des „Modernisme Català“ erlebt in der An-

tique Serie des spanischen Fliesenherstellers Porcelanosa eine Renaissance.

Die Funktionalität und das Design dieser Keramiken machen das Badezimmer zu einem Ort, der gestresste Menschen sich wohlfühlen und relaxen lässt. Die außergewöhnliche Ton-in-Ton-Gestaltung dieser Wandfliesen im modernen Landhausstil, aktuell gerne „Vintage-Look“ genannt, passt im Wohnbad sehr gut zu Bodenfliesen in Holzoptik.



- Moderne Fliesen
- individuelle Beratung
- Große Auswahl
- Schausonntag

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

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

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 als auch die Bedenken um Sitz- und Waschbeckenhöhe sind

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

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

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

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

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER

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

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555

Historische Fliesen im aktuellen Kontext zeitgemäß interpretiert

Als 1852 in der kleinen Ortschaft Nennig in der Nähe von Mettlach ein außergewöhnlich gut erhaltener römischer Mosaikfußboden entdeckt wurde, war Eugen von Boch von diesem Fund so beeindruckt, dass er beschloss, ebensolche Fußböden herzustellen. Bereits 1869 wurden in der Mettlacher Mosaikfabrik Keramikfliesen gefertigt und als „Mettlacher Platten“ in alle Welt verkauft. Das

Design und insbesondere die Dekoration dieser Fliesenkollektion setzen die Tradition der Mettlacher Platten in einer zeitgemäßen Ästhetik fort. Die Designer von Villeroy & Boch Fliesen haben sich von den historischen Vorlagen inspirieren lassen und diese in eine moderne Fliesenserie mit einer ausgesprochen authentischen Ausstrahlung übertragen. Die Muster und Dessins der Vorlagen wurden überarbeitet und in aktuellen Farben dem heutigen Geschmack angepasst.

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

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

Fliesen karch GmbH
Beratung - Verkauf - Verlegung

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

Foto: ©Villeroy & Boch Fliesen

Ein Heizkamin für das moderne Zuhause



Alle Contura i51 Heizkamine bieten zusätzlich die Möglichkeit, die notwendige Verbrennungsluft bei Bedarf extern zu beziehen. Und durch die optimale Brand-schutzrückwand kann der Heizkamin auch wandbündig vor eine brennbare Wand gestellt werden. Dies spart Platz im Raum und vereinfacht die Positionierung.

Der Contura i51 Heizkamin besticht durch eine großzügige Verglasung an drei Seiten und passt sich mit seinen fünf möglichen Verkleidungen – weiß, Speckstein, Sandstein, Sichtbeton oder in zeitlosem Schwarz – ganz Ihrem individuellen Einrichtungsstil an.

Durch seine kompakte Bauweise benötigt der Heizkamin lediglich eine Bautiefe von 500 mm. Dadurch lässt sich die Position des Einsatzes im Raum besonders einfach festlegen.

Moderne Wohnhäuser, mit klaren Formen und offenen Wohnbereichen, sorgen heute für ein neues und lebendiges Wohngefühl. Dieser Charakter spiegelt sich auch in dem neuen Contura Heizkamin i51 wieder. Hochwertige Materialien und schwedische Verarbeitungsqualität runden das Bild ab.

Haus Comfort Studio GmbH

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

Markengeräte zu günstigen Preisen



Viel Technik aus dem Bereich Elektronik/ Unterhaltung – TOP Qualität zum kleinen Preis. Während der gesamten Umbauphase gibt es jede Menge reduzierte Markengeräte und Einzelstücke auch für den kleinen Geldbeutel. Behalten Sie unser Schaufenster im Auge. Hier gibt es immer besondere Aktionen...

Eine individuelle Beratung zu unseren Markenprodukten, Installation von Empfangstechnik bis hin zum Einstellen der Sender im Fernseher etc. sind für uns selbstverständlich.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihre Familie Schöffel



Fernseh - Simandl

Ihr Fachhändler für Unterhaltungselektronik

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

Wir informieren Sie über das neue digitale Fernsehen in HDTV

Bismarckstraße 65-67

64293 Darmstadt

Tel: 06151- 66 67 77

Tel: 06151- 89 33 55

www.fernseh-simandl.de

Die schnelle Nummer
bei Fernseh-Kummer

06151-666 777

Rollrasen
aus eigener Produktion

ab Schälstelle in Astheim

Vorbestellungen und Preis-anfrage bei

Tisatec

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





GIFTIGE TIERE IM ZOO VIVARIUM DARMSTADT

Schlangen, Echsen, Spinnen und Fische

Giftige Tierarten sind weit verbreitet – beispielsweise bei Insekten, Qual- len, Tintenfischen, Hundertfüßern und selbst bei den Säugetieren. Solche Spe- zies werden vielerorts in Tiergärten ge- halten – auch im Zoo Vivarium. Einen Großteil machen dabei Schlangen aus, deren Gifte sich in zwei Gruppen unter- teilen lassen. Während Mambas und Kobras ein Gift einsetzen, welches zum Blockieren des Nervensystems und zu Lähmungserscheinungen führt, ist das von Ottern und Vipern blutzerstörend und bewirkt innere Blutungen sowie Herzstillstand. In Darmstadts Tiergarten

leben Wald- und Prärieklapperschlange; beide Arten verfügen über letztgenann- te Giftwirkung. Neben diesen Schlangen werden auch tödlich giftige Gila- und Skorpions-Krustenechsen, die aus dem Südwesten der USA beziehungsweise Mittelamerika stammen, gehalten. Ihre Giftdrüsen liegen, anders als bei den Schlangen, im Unterkiefer. Die Aquari- enhalle beherbergt den Langschwanz- stachelrochen; eine Knorpelfisch-Art, die zu den südamerikanischen Süßwas- serstachelrochen zählt. Seinen mit ein bis zwei Stacheln bewehrten Schwanz- stiel stößt er bei Bedrohung in das Opfer, was schmerzhaft und schlecht heilende Wunden verursacht, aber nicht lebens- gefährlich ist. Die südamerikanische

Bombardier-Vogelspinne ist ebenfalls zu bestaunen. Sie kann bei Gefahr ei- gene Brennhaare abstreifen oder sogar abwerfen, was brennende Hautreizun- gen zur Folge hat. Wie alle Spinnen sind auch Vogelspinnen giftig. Sie besitzen durchaus starke Giftzähne, mit denen sie Menschen verletzen können, doch ist die Giftwirkung bei den meisten der rund 800 Arten eher schwach und in etwa ver- gleichbar mit dem Stich einer Wespe.

Für die Tierpfleger bedeutet der Um- gang mit ihren gefährlichen Schützlin- gen nicht nur das unbedingte Einhalten strenger Sicherheitsvorschriften, son- dern auch ein wachsameres, hoch konzen- triertes Arbeiten.

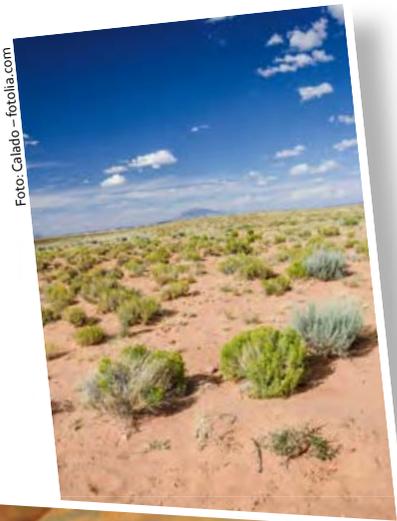


Foto: Galardo - fotolia.com



Skorpions-Krustenechse



Prärieklapperschlange

Foto: Vivarium

wir sorgen für morgen

Eigenbetrieb für kommunale Aufgaben und Dienstleistungen

Containerdienst

- Für Abfälle aller Art
- Kostengerechte Entsorgung
- Entsorgungssicherheit
- Kundenorientierte Logistik
- Zuverlässigkeit
- Schnelligkeit



Telefon
0 61 51/13 31 00

Sensfelderweg 33 · 64293 Darmstadt
Fax 0 61 51/13 46 333
e-mail: ead@darmstadt.de
Internet: www.ead.darmstadt.de





GRÜN, GRÜN, GRÜN, SIND ALLE MEINE HALME

Ein perfekter Rasen ist der
Traum jedes Gartenbesitzers

Durch einen gepflegten Rasen wird der ganze Garten zu einem Gesamtkunstwerk, behaupten englische Gartengestalter.

(fo) Ein saftiges Grün, dichter Wuchs und frei von Unkraut – so sieht der perfekte Rasen aus! Er ist das Aushängeschild vieler Gärten und ein wichtiges Element bei der Gartengestaltung. Die beste Zeit, den Rasen zu bearbeiten, ist zwischen April und Oktober, wenn die Bodentemperatur 10° oder mehr beträgt (meist zu Beginn der Osterzeit), sollte der Rasen tief abgemäht werden. Anschließend wird mit dem Vertikutieren begonnen. Wichtig hierbei ist, dass der Boden trocken ist. Beim Vertikutieren werden Moos und Rasenfilz entfernt.

So erhält der Rasen wieder Wasser, Licht und Nährstoffe, damit der Rasenwuchs wieder dichter und schöner wird. Außerdem kann man so neue Moosbildung verhindern, da das Wasser besser absickern kann. Eventuell muss an manchen Stellen der Rasen etwas nachgesät werden. Aber Vorsicht, beim Kauf von Rasen-Saatgut auf gute Qualität achten – und die hat bekanntlich ihren Preis.

Solange es noch nicht richtig heiß ist, genügt es, den Mäher einmal die Woche in Gang zu setzen. In den Sommermonaten sollte dann zweimal wöchentlich gemäht werden. Wer seinen Rasen darüber hinaus ausreichend wässert, kann sich die gesamte Gartensaison lang über einen dichten grünen Teppich freuen.



Fotos: ImagePixel/Krawczyk-Foto/Robert Kneschke – fotolia.com

Toben, relaxen, feiern: Der Rasen ist oft Tummelplatz für die ganze Familie und muss den unterschiedlichsten Nutzungen im wahrsten Sinne des Wortes „gewachsen“ sein. Darum sollte man den grünen Teppich besonders im Sommer nicht vernachlässigen.



www.baumann-gaerten.de



Ihr **Rasen** ist
zum Davonlaufen?

Bevor Ihr Kind auswandert, erfüllt unser kundenorientiertes und fachkundiges **Gartenpflege-Team** Ihre Wünsche. Wir sanieren, vertikutieren Ihren Rasen, verlegen Rollrasen oder pflanzen ein Blütenmeer – standorttreu und stielecht, bequem und schnell. Ihre Kinder, Gäste, Nachbarn werden staunen!

Baumann
Gärten & Freiräume
Tel. 06155.7 82 42





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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik

DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Wellerstadt

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