

LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region.



Gesundheit | Lust auf Genuss | Wohnkultur

HIGH-TECH FÜR KAPUTTE GELENKE

Moderne Endoprothesen für lange und beschwerdefreie Mobilität

DIE BEEREN SIND LOS

Appetitlich, lecker und voller wertvoller Inhaltsstoffe



GESUNDHEIT

- 9** **Volkskrankheit Fettleibigkeit**
Immer mehr Menschen sind übergewichtig
- 11** **Das egoistische Gehirn**
Dr. med. Sabine Wiesner
- 12–13** **Altersvergesslichkeit – Alzheimer – Demenz**
Alzheimer-Risikodiagnostik
Dr. med. Dr. Ing. Dieter Mahr
- 17–18** **High-tech für kaputte Gelenke**
Moderne Endoprothesen sind Garanten für lange und beschwerdefreie Mobilität
- 19** **Ihre Experten für den Einsatz künstlicher Gelenke**
Fachärzte Rhein-Main, Netzwerk der Emma Klinik
- 20** **Sportlich aktiv trotz künstlichem Gelenk**
Dr. med. Thomas Schreyer über Möglichkeiten und Grenzen
- 22–23** **Zahnabdrücke waren gestern – Mausclick statt Würgereiz**
Dr. Christoff Ellerbrock M.Sc. M.Sc.
- 26–29** **„Heute fit – und morgen?“**
8. Darmstädter Seniorentage in Darmstadt
- 36–40** **Oh happy day – Es muss nicht immer Urlaub sein**
Unsere Freizeittipps

LUST AUF GENUSS

- 41–43** **Die Beeren sind los**
Appetitlich und lecker, stecken die kleinen Früchte voller wertvoller Inhaltsstoffe
- 45** **Frisch, fruchtig und leicht...**
Lebenslust Flaschenpost

WOHNKULTUR

- 49–51** **Zu Hause bei Mary Poppins**
Der Retro-Trend erfreut sich immer größerer Beliebtheit
- 52–54** **Des Hauses neue Kleider**
Pötz Raumgestaltung erfüllt Kundenwünsche auf höchstem Niveau
- 57** **Eine Badmodernisierung baut Barrieren ab**
Mit rutschhemmenden Fliesen ist man wieder auf der sicheren Seite

17



9



36



41

49





EISGEKÜHLT DURCH DEN SOMMER

Liebe Leserinnen und Leser,

Ein Sommer ohne Eis – einfach undenkbar. Mit steigenden Temperaturen steigt auch die Lust auf eine erfrischende Abkühlung, denn diese Köstlichkeit ist Kult, wenn es heiß vom Himmel brennt. Fast acht Liter Eis verspeist der Deutsche pro Jahr. Wir lieben es einfach, unser Sommerlieblingsprodukt. Und natürlich haben wir auch wieder einige Rezepte dieser köstlichen Leckerei zum Selbermachen für Sie zusammengestellt. „Beeren“-starke Rezepte finden Sie auf den Seiten 43 und 48.

Apropos Beeren, die schmecken nicht nur im oder auf dem Eis super lecker, sondern sind auch obendrein noch sehr gesund – wahre Vitaminbomben. Man sagt den kleinen Früchten sogar heilende Wirkung nach. Unser Redakteur, Alexander Götz, hat sich für uns auf den Weg gemacht und dabei viel Wissenswertes über die kleinen Alleskönner und deren Verarbeitungsmöglichkeiten zusammengetragen. Für all jene, die ein Geschmackserlebnis der besonderen Art erleben möchten, gibt er schon mal einen Geheimtipp im Odenwald preis. Lesen Sie dazu die Seiten 41-42.

Wer es noch nicht bemerkt hat, die Tage werden allmählich wieder kürzer, dabei hat der Sommer – bis auf ein paar Tage – noch nicht mal richtig angefangen. Wer also jetzt schon für den Herbst in der Wohnung eine dekorative Veränderung plant, für den halten wir wieder einige Tipps in Sachen Gestaltung und Design parat. Es sind die Klassiker der 50er-, 60er- und 70er Jahre, die sich derzeit

größter Beliebtheit erfreuen. Wer hier eine exzellente und fachkundige Beratung sucht, insbesondere in Sachen Wandgestaltung –, kann sich bei Pötz Raumgestaltung in den allerbesten Händen wissen. Mehr zum Thema Retro und textile Wandgestaltung finden Sie auf den Seiten 49-54.

Und last but not least, darf natürlich bei all unseren schön anmutenden Themen die Gesundheit keinesfalls zu kurz kommen... Auf Seite 9 berichten wir über eine Volkskrankheit und ihre Folgen – Adipositas (ugs. auch Fettleibigkeit genannt). Und außerdem... jährlich werden ca. 400.000 Endoprothesen an Knie, Hüfte und Schulter implantiert. Die Gründe hierfür sind unterschiedlich. Experten berichten über moderne Behandlungsmethoden und Therapien in der High-Tech-Medizin. Lesen Sie dazu auf den Seiten 17-19.

Dies und vieles mehr erfahren Sie wieder in unserer eisgekühlten Sommerausgabe

der Lebenslust. Vielleicht konnten wir Sie ja wieder mit unseren Themen, Tipps und Anregungen ein klein wenig inspirieren.

Viel Spaß beim Schmökern und einen hoffentlich noch schönen Sommer

F. Oehmichen

Friederike Oehmichen



IMPRESSUM

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

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

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

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

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

Druck: alpha print medien AG, Darmstadt

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

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.

FLITTERWOCHEN ZU DRITT

Geburtsklinik Marienhospital Darmstadt führt 24-Stunden-Rooming-in ein



Urvertrauen stärken und Beschützerinstinkte wecken – frühes Bonding gleich nach der Geburt stärkt die Beziehung zwischen Mutter und Kind. Je öfter und inniger Mutter und Kind zusammen sind, desto mehr wird diese Bindung gestärkt.

Frühes Bonding wurde im Marienhospital schon immer groß geschrieben. „Durch die Einführung der integrativen Wochenbettpflege erhalten die Mütter beim 24-Stunden-Rooming-In ganz früh Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind. Mütter und Kinder haben so einen optimalen gemeinsamen Start“, erklärt Pflegedienstleiterin Martina Eggebrecht.

Sicher und geborgen in familiärer Atmosphäre

Auf der Mutter-Kind-Station stehen auch Familienzimmer parat - der Partner kann in den ersten Tagen hautnah dabei sein und sich intensiv mit dem Nachwuchs vertraut machen. Viele junge Familien leisten sich dieses Extra gerne, damit sie die erste Zeit privat und doch unter der Obhut und in der Geborgenheit der Klinik zusammen verbringen können.

Tipps zum Wickeln und zur richtigen Pflege ihres Babys lernen Eltern unter

Anleitung. Jede Menge Unterstützung gibt es auch beim Stillen durch ausgebildete Still- und Laktationsberaterinnen. „Wir, die Kranken- und Kinderpflegekräfte, unterstützen alle neuen Mütter professionell und liebevoll, damit sie das neue aufregende Leben als kleine Familie und den neuen Lebensabschnitt sicher beginnen und geborgen erleben können“, sagt Andrea Jäger, Leiterin der Mutter-Kind-Station.

Die Geburt im Marienhospital

Das Marienhospital ist eine der führenden Geburtskliniken in Südhessen: Jährlich kommen 1400 Kinder dort zur Welt, selbstverständlich auch ambulant. Betreut werden sie von Belegärzten sowie den 20 Hebammen individuell und einfühlsam: Ob Geburtswanne, Hocker, Seil oder Bett, die Gebärposition ist frei wählbar.

Im Kreißsaal haben zwei Hebammen rund um die Uhr Dienst. Eine weitere Hebamme sowie die ärztlichen Geburtshelfer sind tagsüber in Rufbereitschaft, ebenso wie die Anästhesie- und OP-Abteilung, falls sie für einen Kaiserschnitt oder eine Periduralanästhesie gebraucht werden.

Risikoschwangerschaften

Nach neuesten Qualitätskriterien des Gemeinsamen Bundesausschusses, das den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherungen und die Qualitätssicherung des Gesundheitswesens festlegt, gelten Geburten vor der 36. Schwangerschaftswoche als Risikogeburten. Diese können nur in den Krankenhäusern begleitet werden, in denen die intensivmedizinische Versorgung gewährleistet ist – wie in der Frauenklinik im Klinikum

Darmstadt. Dort stehen für alle Fälle die Klinik für Neonatologie und das Perinatalzentrum Südhessen bereit.

Alle Geburten ab der 36. Schwangerschaftswoche sind kompetent und familiär bestens begleitet im Marienhospital. So kann der Gesundheitskonzern Klinikum Darmstadt mit den zwei großen Geburtskliniken Müttern und Kindern bei allen Wünschen und Erfordernissen zu Seite stehen.

Wenn Babys Anpassungsschwierigkeiten haben, hält der Kreißsaal einen Inkubator mit Monitoring-Überwachung bereit. Auch Wärmebettchen und Fototherapie gehören zur Ausstattung der Mutter-Kind-Station.

Auf Wunsch bietet das Marienhospital Mittel zur Schmerzerleichterung an, die natürlich weder für Mutter noch für das Baby schädlich sind. Zur individuellen Schmerzerleichterung und Entspannung können Gebärende zwischen schulmedizinischen Medikamenten, homöopathischen Mitteln, Aromatherapie, Wassergeburt, Akupunktur oder einer PDA (Periduralanästhesie) zu jeder Zeit frei wählen.

Die Belegarztstruktur sorgt dafür, dass die Mütter auch gynäkologisch von ihren Frauenärzten nach der Geburt bestens betreut werden.

Die Gesundheit der Babys liegt dem Team des Marienhospitals am Herzen: es bietet daher eine Reihe von Untersuchungen an, die bereits während des Aufenthaltes in Anspruch genommen werden können: U1 im Kreißsaal, die U2, wenn das Baby 48 Stunden alt ist, Hörtest für Neugeborene, Neugeborenen-screening / Stoffwechselltest. Herz-screening für Neugeborene bietet die Kinderarztpraxis Dr. Elmo Feil und Dr. Matthias Hachmann für Selbstzahler an.

Hinzukommen jede Menge Kurse und Hilfen für werdende und junge Eltern (Programm: www.marienhospital-darmstadt.de).

Kontakt

Pflegedienstleitung

Martina Eggebrecht

Telefon: 06151 / 406 - 389

Mutter-Kind-Station

Stationsleiterin Andrea Jäger

Telefon 06151 / 406 - 451

Marienhospital Darmstadt

Martinspfad 72

64285 Darmstadt

Telefon 06151 / 406 - 0

E-Mail: info@marienhospital-darmstadt.de

www.marienhospital-darmstadt.de



Klinikum Darmstadt – Das Mutter-Kind-Zentrum

Sanft und sicher. Geborgenheit und optimale Sicherheit für Früh- und Neugeborene im Perinatalzentrum.

Grafenstraße 9, 64283 Darmstadt
Mutter-Kind-Station 06151/107-6162, Hebammen 107-6178
www.klinikum-darmstadt.de/mutter-kind-zentrum



Marienhospital Darmstadt – Die Geburtsklinik

Kompetente Begleitung vor, während und nach der Geburt in familiärer und entspannter Atmosphäre.

Martinspfad 72, 64285 Darmstadt
Telefon 06151/406-0
www.marienhospital-darmstadt.de

TAUB UND TROTZDEM HÖREN

Klaus Michel (76) aus Seeheim-Jugenheim litt nach mehreren Hörstürzen über 20 Jahre lang an Tinnitus und einer Schwerhörigkeit, die nahezu an Taubheit grenzte. Dank des Einsetzens zweier Implantate in der Klinik für HNO-Heilkunde am Klinikum Darmstadt kann er heute wieder normal hören.

Vor etwa 25 Jahren erleidet Klaus Michel seinen ersten Hörsturz. 14 Tage später bekommt er den zweiten – verbunden mit einem starken Hörverlust und einem mörderischen Tinnitus.

Sein Gehör verschlechtert sich immer weiter, es plagen ihn mehrere Anfälle pro Woche. Er bekommt starke und teure Hörgeräte verordnet, die er ohne Probleme akzeptiert – die aber das Hören nicht unbedingt besser machen.

Sein Zustand grenzt nahezu an Taubheit als er vor etwa acht Jahren auf einen Vortrag des damals neuen Klinikdirektors Prof. Dr. Gerald Baier an der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohren Heilkunde am Klinikum Darmstadt über das Cochlea Implantat (CI) aufmerksam wird.

„Die Versorgung tauber oder resthöriger Patientinnen und Patienten mit einem Cochlea Implantat ist ein sensationeller Meilenstein in der Medizin, der vor über dreißig Jahren begann“, erklärt Prof. Baier. „Mit der Cochlea-Implantation ist es erstmalig möglich geworden, ein nicht mehr funktionstüchtiges Sinnesorgan vollständig zu ersetzen.“

Klaus Michel wird bei Prof. Dr. Baier vorgestellt, der nach Betrachten seines mitgebrachten Hör-Diagramms und mehreren Voruntersuchungen bestätigt, dass alle Voraussetzungen für eine Implantation gegeben sind. Nach zügiger Genehmigung seiner Krankenkasse bekommt er einen Termin für die erste Implantation. Klaus Michel entscheidet sich zunächst für das rechte Ohr und erinnert sich: „Bis zur Operation und auch in der Nacht vor der OP plagten mich große Zweifel, ob ich die richtige Entscheidung getroffen hatte. Ich steckte große Hoffnungen in das CI, hatte aber gleichzeitig Angst, dass meine Erwartungen nicht erfüllt werden könnten. Ich wünschte mir vor allem bessere Kommunikationsmöglichkeiten in Gruppen-Situationen, weniger Erschöpfung durch Zuhören und keine Angst mehr angesprochen zu werden.“

Die Zeit nach der Operation

Die von Prof. Dr. Baier durchgeführte OP verläuft sehr gut, die Elektrode kann bei Klaus Michel vollständig in die Hörschnecke eingeführt werden. „Ich konnte es kaum erwarten, dass das CI eingeschaltet wurde.“



Prof. Dr. Gerald Baier, Direktor der Klinik für HNO-Heilkunde – Kopf-, Hals- und plastische Gesichtschirurgie

Vier Wochen später ist es dann soweit: Klaus Michel hat seine Erstanpassung. Zuerst wird ein Probe-Ton abgespielt, anschließend die zwölf Elektroden des Implantats eingestellt und der Sprachprozessor eingeschaltet. Nach der dritten Einstellung kann er schon die Audiologin hören, nach der sechsten Anpassung am Folgetag versteht er fast alles ohne Anstrengung. „Obwohl alles noch sehr elektronisch und unwirklich klang, war es ein tolles Gefühl. Ich führte das erste Telefonat mit meiner Frau mit meinem Handy ohne Hilfsmittel.“ Das Schönste für Klaus Michel ist jedoch der Moment, als er seine Enkelin wieder hören kann: „Opa, jetzt kann ich dir endlich ins Ohr flüstern!“ Daran erinnert er sich immer wieder gern zurück.

Auch die Werte beim Hörtest waren hervorragend. Schon wenige Tage später nimmt Klaus Michel viele neue Geräusche wahr, die er schon lange nicht mehr kannte: „Wir wohnen direkt am Wald mit vielen Vögeln. Es war wunderbar all diese Geräusche zu hören, die etwas vollkommen Neues für mich waren. Insgesamt ging bei mir die Umstellung sehr schnell und problemlos.“

Auf beiden Ohren wieder hören

Nach den hervorragenden Ergebnissen der ersten Implantation lässt sich Klaus Michel rund ein Jahr später auch auf dem linken Ohr ein CI durch Prof. Baier implantieren. „Der Erfolg auf diesem Ohr zu hören, ging noch schneller als auf dem rechten Ohr“, erzählt er. „Ich bin Prof. Dr. Baier und seinem Team für die hervorragende Betreuung sehr, sehr dankbar. Sie alle haben mir geholfen, meine Ängste zu nehmen und die Implantate mit unendlicher Geduld so eingestellt, dass ich wieder optimal hören kann. Sie haben mir mein normales Leben wieder zurückgegeben.“

Für Prof. Dr. Baier ist diese Geschichte kein Einzelfall: „Die Patientengeschichte von Herrn Michel gibt eindrucksvoll den typischen Leidensweg eines aufgrund seiner fortschreitenden Schwerhörigkeit

zunehmend vom Leben ausgegrenzten Menschen wider. Und natürlich werden solchermaßen von einer Sinneswahrnehmung isolierte Patientinnen und Patienten auch von Sorgen und Ängsten vor einer Implantationsoperation gequält.“

Heute steht Klaus Michel für hochgradig schwerhörige oder taube Patientinnen und Patienten, die aus Angst vor der Operation Zweifel haben, als kompetenter Ansprechpartner zur Verfügung.

„Mit der Unterstützung von Herrn Michel konnte ich so bei zahlreichen „Zweiflern“ die Ressentiments beseitigen und schließlich deren Versorgung mit einem CI überaus erfolgreich durchführen. Ich würde mich sehr freuen, wenn aufgrund dieser persönlichen Geschichte von Herrn Michel ähnlich Betroffene ihre Ängste überwinden und sich entscheiden, sich bei mir zur Beratung für eine Cochlea Implantation vorzustellen.“



Kontakt Klinikum Darmstadt

Klinik für HNO-Heilkunde, Kopf-, Hals- und plastische Gesichtschirurgie

Prof. Dr. Gerald Baier
Heidelberger Landstraße 379
64297 Darmstadt-Eberstadt

Tel.: 06151 / 107 - 4201
E-Mail: hno@mail.klinikum-darmstadt.de
www.klinikum-darmstadt.de

Kontakt Selbsthilfegruppe "CI-Netzwerk" Darmstadt

Renate Hilkert
Nordhäuser Str. 102
64380 Roßdorf

Tel.: 06071 / 638310 - 1
E-Mail: hilkert@civhrm.de
www.civhrm.de



Nach dem Einsetzen der Cochlea Implantate kann Klaus Michel sogar wieder die Vögel im Wald zwitschern hören.

EIN MEILENSTEIN IN DER SCHMERZTHERAPIE

Am 1. August eröffnet das erste deutsche Schmerzzentrum für musculo-skelettale Erkrankungen in Darmstadt

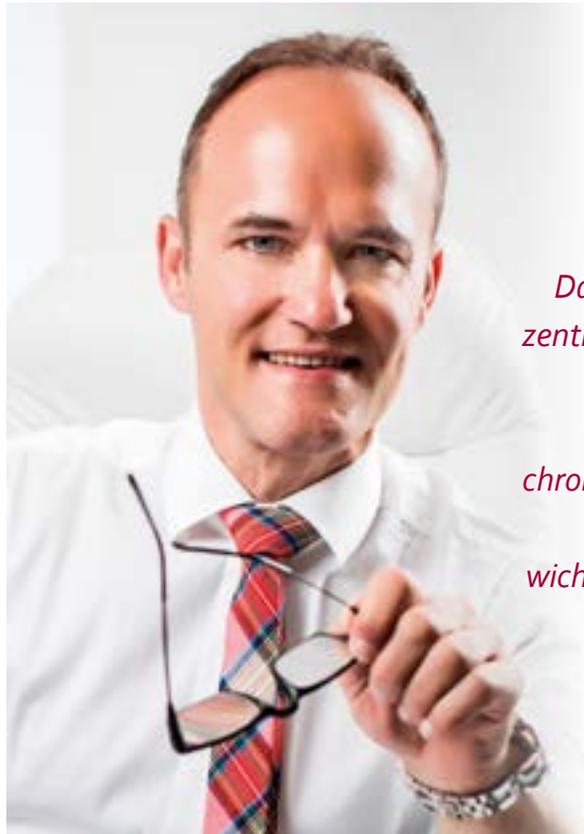
Schmerz kann zu einem beherrschenden Lebensgefühl werden und das alltägliche Leben völlig auf den Kopf stellen. Dabei werden viele positive Wahrnehmungen in den Hintergrund gedrängt. Chronische Schmerzpatienten mit einer optimalen, speziell auf das Krankheitsbild zugeschnittenen Therapie können eine spürbare Verbesserung ihrer Lebensqualität oder auch eine vollständige Beschwerdefreiheit erreichen. Schmerzfremde Patienten sind entspannt, haben weniger Ängste oder Depressionen und mehr Freude am Leben. Voraussetzung für die erfolgreiche Behandlung chronischer Schmerzen ist eine langjährige Erfahrung, modernste Technik und fachliche sowie menschlich-psychologische Kompetenz.

Nun endlich können sich im ‚Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt‘, Patienten mit chronischen und komplizierten Schmerzen an ein und demselben Ort, anhand hochmoderner Technologie sowie einem kompetenten und speziell hierfür ausgebildeten Team von Ärzten, Therapeuten, Mitarbeitern/Innen und diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen behandeln lassen.

Entscheidend für den Therapieerfolg, sind eine punktgenaue Diagnostik und das persönliche Gespräch mit dem Patienten. Dafür braucht es eine hohe fachliche Kompetenz, eine langjährige praktische Erfahrung und Einfühlungsvermögen im Umgang mit den Betroffenen und deren Schmerzen.

Die Vorort behandelnden Mediziner sind teilweise bereits seit rund 30 Jahren in der Schmerzbehandlung des musculo-skelettalen Systems tätig. Jeder der Fachärzte ist besonders auf dem Gebiet der Schmerzbehandlung ausgebildet und deckt mindestens ein oder gar mehrere Spezialgebiete ab.

In diesem Zentrum arbeiten Orthopäden, Unfallchirurgen sowie Ärzte aus den physikalischen und rehabilitativen Fachbereichen Hand in Hand zum Wohle des Patienten.



Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Herr Prof. Fischer, mit dem deutschen Schmerzzentrum Darmstadt eröffnet das erste, auf musculo-skelettale Erkrankungen fokussierte Schmerzzentrum in Deutschland. Welche Vorteile bieten sich für den Patienten?

Schmerzen treten in allen medizinischen Fachgebieten auf. Das Fachgebiet kennt hunderte, wenn nicht tausende verschiedenster Schmerzursachen. Kein Arzt ist in der Lage, alle Schmerzursachen und Erkrankungen auf allen medizinischen Fachgebieten zu beherrschen. Da komplizierte und chronische Schmerzzustände im Bereich des musculo-skelettalen Systems häufig sind, stellen sich hier spezifische Anforderungen.

Je nach Ursache der Schmerzen, kommen natürlich auch unterschiedliche Diagnosesysteme zum Einsatz. Zu diesem Zweck vereinen wir hier unter einem Dach alle führenden Untersuchungstechniken, die für eine moderne und präzise Diagnostik am Bewegungsapparat erforderlich sind. Neben der klassischen Ultraschall- und Röntgenuntersuchung, steht uns auch einer der modernsten offenen Kernspintomographen Europas zur Verfügung. Mit diesem High-End-Gerät eröffnen sich für uns ganz neue Möglichkeiten in der

Das ‚Deutsche Schmerzzentrum Darmstadt‘ bietet Therapien gegen musculo-skelettale chronische Schmerzen und schließt damit eine wichtige Versorgungslücke in Südhessen

Diagnostik und den daraus hervorgehenden Therapien. Außerdem bietet diese wegweisende Technik auch noch weitere umfassende diagnostische Optionen wie beispielsweise Ganganalysesysteme, Knochenanalyse einschließlich Knochendichtemessung, Muskelfunktionsanalysen und dreidimensionale Wirbelsäulenuntersuchungen. Dies sind nur einige Beispiele, die ich erwähnen möchte. Zudem geschieht dies alles an ein und demselben Ort, so dass lästige und zeitraubende Überweisungen für Untersuchungen und Neuterminierungen zur Besprechung vermieden werden - also höherer Patientenkommfort und eine schnellere und präzisere Diagnose und Therapie.

Das ‚Deutsche Schmerzzentrum Darmstadt‘ ist mit weiteren spezialisierten Zentren europaweit vernetzt, so dass bei kritischen Fragestellungen eine umgehende Konferenzschaltung zur Abstimmung der Diagnose- und Therapiemaßnahmen mit den besten Spezialisten auf diesen Gebieten möglich ist.

Auch das Vorhandensein eines umfassenden therapeutischen Spektrums ist die Voraussetzung, um den Patienten eine schnelle Schmerzreduktion oder sogar Schmerzfremde zu ermöglichen. Zudem

werden alle konservativen Therapiemöglichkeiten für das musculo-skelettale System vorgehalten, um sowohl interventionelle als auch mikrochirurgische Behandlungskonzepte auf modernstem Standard zu ermöglichen.

Welche modernen Diagnose- und Therapiemaßnahmen kennzeichnen das ‚Deutsche Schmerzzentrum Darmstadt‘?

Zunächst einmal kennzeichnet das Schmerzzentrum aus, dass weitestgehend alle Diagnose- und Therapiemöglichkeiten, die im Bereich musculo-skelettalen Bewegungsapparat sinnvoll sind, vor-

gehalten werden. Diese neuen und modernen Diagnose- und Therapieverfahren ermöglichen den Schmerzpatienten einen sanfteren Weg zur schnellen Heilung. Das hochmoderne und offene Kernspin-Gerät bietet gleich mehrere Vorteile: Zum einen können wir bei extrem hoher Auflösung eine absolut röntgenstrahlenfreie Untersuchung in jeder Ecke des Körpers durchführen und zum anderen haben die Patienten in dem offenen System mehr Bewegungsfreiheit. Bisher wurden die Patienten überwiegend in eine Röhre, einen sogenannten Tunnelkernspin, eingefahren. Durch die extreme räumliche Enge in diesem Gerät bekamen viele Patienten Panikattacken oder Platzangst (Klaustrophobie) und fühlten sich in einer solchen Situation oft äußerst unbehaglich. Besonders Kinder und Jugendliche verweigerten meist sogar die Untersuchung im Tunnelkernspin und mussten sich nicht selten einer Kurznarkose unterziehen. Bei diesem neuen Gerät können die Eltern jetzt direkt neben ihrem Kind sitzen und es während der Untersuchung an die Hand nehmen - das schafft eine vertraute und angenehme Atmosphäre.

Aber damit nicht genug: Durch diese neue Technologie sind wir jetzt auch in der Lage durch die Wahl verschiedener Untersuchungssequenzen, ganz gezielt nach einzelnen Krankheitsursachen zu suchen, beispielsweise Entzündungs-herde, oder es können auch spezifische



Durchblutungs- und Ernährungsstörungen im Bewegungsapparat aufgedeckt werden. Eine weitere Möglichkeit dektivischer Feinarbeit ist das Aufspüren von Schwachstellen im Knochen. So können unter anderem Ermüdungsbrüche frühzeitig, also noch bevor der Bruch überhaupt stattfindet, erkannt und eine vorbeugende Maßnahme eingeleitet werden. Der offene Kernspin bietet darüber hinaus auch die Möglichkeit zur interventionellen Therapie.

Was versteht man unter interventioneller Therapie?

Bei der interventionellen Therapie handelt es sich um eine Methode, bei der wir unter Kontrolle von Bildgebung eine punktgenaue Behandlung mittels einer Medikamentenapplikation vornehmen können.

Bisher erfolgte dies bei tieferen Regionen weitestgehend in der Computertomographie. Die Anwendung erfolgte bisher durch Röntgenstrahlen in nicht unerheblichen Mengen, die krebsauslösend sein konnten.

Bei dieser Tunnelkernspintomographie war die interventionelle Therapie aufgrund der räumlichen Voraussetzungen nicht oder nur schwer möglich.

Da im offenen Kernspintomographen der Patient von allen Seiten frei zugänglich ist, können unter kernspintomographischer Bildkontrolle feinste Nadeln an den Ort des Geschehens vorgeschoben werden.

Beispielhaft sei dies erläutert am komplizierten Rückenschmerz aufgrund eines Bandscheibenvorfalles: Drückt der Bandscheibenvorfall auf eine Nervenwurzel

und schädigt diese, so dass neben den heftigen Schmerzen auch dauerhafte Störungen und Schädigungen der Nerven drohen, können Medikamente direkt an den Bandscheibenvorfall oder an eine entzündete Stelle beziehungsweise angeschwollene Nervenwurzel appliziert werden und so zu einem Abschwellen des Gewebes und damit zu einer Beseitigung der Entzündung und zur umgehenden Schmerzfreiheit führen. Um Nerven- oder Blutgefäße nicht zu verletzen, muss dies allerdings unter einer Bildkontrolle mit hochauflösenden Bildern erfolgen. Dabei liegt der Patient im Kernspintomographen bequem und entspannt. Dieses Verfahren ermöglicht uns eine Behandlung im Sinne von interventioneller oder mikrochirurgischer Therapie.

Ist dieses Verfahren für alle Patienten gleich geeignet und sozusagen der Stein der Weisen?

Die moderne kernspintomographische Untersuchung im offenen System und die interventionelle Therapie zählen sicher zu den Goldstandards für spezifische Fragestellungen.

Und nicht nur das: In unserem Schmerzzentrum möchten wir, dass eine große Vielfalt unterschiedlichster Untersuchungsmethoden, je nach Bedarf, zur Verfügung steht.

Die Untersuchung und Behandlung führen nur Ärzte mit jahrelangen Erfahrungen im schmerztherapeutischen Bereich des musculo-skelettalen Systems durch. Zudem besteht eine interdisziplinäre Vernetzung von Spezialisten unterschiedlichster Schwerpunkte und Behandlungsspektren, da für jeden Patienten ein

genau abgestimmtes Behandlungskonzept erstellt werden muss. Selten führt nur eine Methode zum Erfolg. Hierbei ist es enorm wichtig, dass eine optimale Zusammenstellung verschiedener Behandlungsmaßnahmen, also die richtige zeitliche Abfolge und eine individuelle Intensitätsabstimmung der Behandlung ineinanderfließen, die eine Schmerzreduzierung beziehungsweise Schmerzfreiheit sichert.

Deshalb benötigen wir gerade auf dem therapeutischen Gebiet vielseitige Netzwerkpartner wie: Physiotherapeuten, Schmerzpsychologen, Orthopädietechniker oder Fachärzte verschiedenster Bereiche. Darüber hinaus werden Schmerztherapieverfahren unterschiedlichster Art, je nach Intensität und Gefährdung des Patienten, miteinander kombiniert.

Während bei medikamentösen Verfahren die Schmerzmittel in einem sogenannten Stufensystem appliziert werden, kommen bei Triggerpunkt-, Akupunktur- und Nervenstimulations-Behandlungen, Botox-Injektionen oder Denervationen, um nur einige zu nennen, zum Einsatz.

Welchen Patienten steht das Deutsche Schmerzzentrum Darmstadt zur Verfügung?

Wir möchten allen Patienten mit Erkrankungen des musculo-skelettalen Systems - also des Bewegungsapparates - in unserer Region und darüber hinaus zur Verfügung stehen. Die Patienten können direkt im ‚Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt‘ einen Termin vereinbaren, oder sich von ihrem behandelnden Arzt zuweisen lassen.

Es besteht aber auch die Möglichkeit, einzelne Diagnoseverfahren oder Behandlungsmaßnahmen durchführen zu lassen oder eine umfassende Gesamtanalyse mit individuellem Behandlungskonzept zu erstellen. Die Abrechnung erfolgt gemäß der Gebührenverordnung für Ärzte (GOÄ).

Da die umfassende Schmerzabklärung und Behandlung sehr zeitintensiv sein kann, ist die Anzahl der Behandlungsplätze jedoch limitiert.



Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitationswesen

- Spezielle Schmerztherapie
- Fachgebundene
Magnetresonanztomographie
- Fachgebundene Röntgendiagnostik
- Kinderorthopädie
- Chirotherapie
- Sportmedizin
- Akupunktur



Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 (Merckhaus)
64293 Darmstadt
Telefon: 06151/786750

deutsches@schmerzzentrum-da.de
www.schmerzzentrum-da.de



Mit einem der modernsten offenen Kernspintomographen Europas steht dem 'Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt' ein High-End-Gerät zur Verfügung, das ganz neue Möglichkeiten bei der Diagnostik und den daraus hervor gehenden Therapiemöglichkeiten ermöglicht.

HUMOR IST DAS NATÜRLICHSTE ANTISTRESSMITTEL

Ein Humorworkshop am Alice-Hospital und den Darmstädter Kinderkliniken verhilft Mitarbeitern dazu, alles ein wenig leichter zu nehmen.



Das Eis brechen muss Felix Gaudo am 12. Juli am Alice-Hospital nicht. Denn die 14 Teilnehmer seines Humorworkshops betreten den Konferenzraum der Klinik bereits mit sichtlich guter Laune. Kein Wunder, denn jeder von ihnen kennt den Clowndoktor, der vor allem in der benachbarten Kinderklinik Prinzessin Margaret oft im Einsatz ist. Und wer ihn kennt, der weiß: Der Moderator und Comedian sorgt in seiner Umgebung für eine heitere und entspannte Stimmung. Das tut er dann auch gleich mit der Feststellung: „Kinder lachen 400-mal am Tag, Erwachsene 15-mal, Tote gar nicht.“ Man sehe die Tendenz – und die sei nicht gesund. Dass sich Humor trainieren lasse und dass er gerade im beruflichen Kontext eine unheimliche Kraft habe – davon ist Gaudo überzeugt. Deshalb veranstaltet er bereits seit einigen Jahren

in Zusammenarbeit mit der von Eckart von Hirschhausen gegründeten Stiftung ‚Humor Hilft Heilen‘ Workshops in unterschiedlichen Einrichtungen in ganz Deutschland, die den teilnehmenden Mitarbeitern zu einer heiteren Gelassenheit verhelfen sollen.

Mit verschiedenen Übungen bringt der Clowndoktor die Teilnehmer tatsächlich dazu, die komische Seite an sich ans Tageslicht zu bringen. Und das, ohne sich dabei lächerlich zu fühlen, wie alle am Ende des Workshops resümieren. Gleich zu Beginn lassen sie mit einer schwungvollen Armbewegung und einem lauten „Whoosh“ ihre Energien fließen. Wer will, kann aber auch mit einem „Wow“, „Zapp“, „Boing“ oder „Freak out“ einfach mal Stoppsagen, Delegieren, Innehalten oder Lockerlassen. Bei so vielen Kommandos kommt es oft zu Verwechslun-

„Humor ist zwar kein Ersatz für Kompetenz – aber die bestmögliche Ergänzung.“



gen. Das ist auch nicht schlimm, denn in diesem Seminar gibt es keinen Erfolgsdruck. Im Gegenteil: Gerade die Fehler sorgen für eine ausgelassene Stimmung.

Öl im Getriebe

Die Übungen erfüllen laut Gaudo auch nicht den Zweck, den Mitarbeitern akrobatische Kunststücke oder andere Fähigkeiten beizubringen, damit sie selbst in ihrem Berufsalltag Patienten zum Lachen bringen können, wie die Clowndoktoren das tun. Vielmehr sollen sie dazu beitragen, die Arbeit etwas leichter zu machen. „Es geht nicht um das Sahnehäubchen oben drauf“, sagt Gaudo, „sondern um das Öl im Getriebe“.

So üben sich die Teilnehmer an diesem Nachmittag unter anderem darin, die Dinge aus einem völlig neuen Blickwinkel zu betrachten – zum Beispiel in dem sie in die Rolle einer Fotokamera schlüpfen, sich mit geschlossenen Augen von einem Kollegen durch den Raum fahren lassen und nur für eine Aufnahme einen kurzen Augenblick die Augen öffnen. Oder darin, Veränderungen wahrzunehmen, in dem eine Freiwilliger den Raum verlässt und die anderen dort ihre eigene Position wechseln, das Licht ausschalten oder eine Tasche umplatzen. Nicht alle Ver-

änderungen erkennen die Freiwilligen. Aber jeden begrüßt die Gruppe bei seinem Eintreten mit einem begeisterten Applaus, um ihm Mut zu machen.

So entspannt wie an diesem Tag gehen die Mitarbeiter sonst wahrscheinlich nur selten in den Feierabend. Mit von der Partie sind im Übrigen auch Geschäftsführer Marcus Fleischhauer und der Schulleiter des Bildungszentrums für Gesundheit, Arndt Blessing. Damit diese Gelassenheit noch ein wenig anhält, bekommen sie jeder zum Abschluss eine rote Nase von der Stiftung ‚Humor Hilft Heilen‘ auf den Weg. „Als emotionaler Airbag“, wie Gaudo sagt. So gerüstet kann der nächste Arbeitstag kommen. Denn: „Humor ist zwar kein Ersatz für Kompetenz – aber die bestmögliche Ergänzung“ und außerdem „das natürlichste Antistressmittel“, wie der Clowndoktor sagt.

Alice-Hospital Darmstadt
Dieburger Str. 31
64287 Darmstadt
Tel.: 06151 402-0
E-Mail: info@alice-hospital.de
www.alice-hospital.de



ALICE-HOSPITAL

Stiftung Humor Hilft Heilen
Dolivostraße 9
64293 Darmstadt
Tel.: 06151 1591-230 · Fax: 06151 1591-240
E-Mail: buero@humorhilftheilen.de
www.humorhilftheilen.de



VOLKSKRANKHEIT FETTLLEIBIGKEIT

Immer mehr Menschen sind übergewichtig

Nicht jeder, der ein bisschen zu viel auf den Rippen hat, ist fettleibig. Dennoch bringt mittlerweile fast jeder zweite Deutsche zu viele Pfunde auf die Waage. Jeder fünfte ist sogar adipös – also krankhaft übergewichtig.

Nicht weniger schwerwiegend ist die Situation in anderen Ländern. Eine globale Langzeitstudie, die die Daten 19 Millionen Erwachsener über 18 Jahre aus 186 Ländern analysierte, kam zu dem besorgniserregenden Ergebnis, dass 13 Prozent der Weltbevölkerung fettleibig sind. Tendenz steigend. Mittlerweile gibt es – und da sind Länder wie die USA, Mexiko, Großbritannien und Deutschland führend – mehr übergewichtige als untergewichtige Menschen. Noch in den sechziger Jahren war das Verhältnis umgekehrt.

Berechnet wird Körperfett nach dem sogenannten BMI, dem Body-Maß-Index, bei dem die Formel ‚Körpergewicht in kg/ Körpergröße in Meter zum Quadrat‘ Aufschluss über die Speckmenge gibt. Dabei gilt man ab einem BMI von über 25 als übergewichtig und bei einem BMI von mehr als 30 als fettleibig. Auch der Taillenumfang ist ein Indikator. Beträgt dieser bei Frauen über 88 und bei Männern über 102 Zentimeter, spricht man von einer Adipositas.

Tückischerweise sammelt sich Übergewicht über die Jahre meist langsam an. Es ist ein schleicher Prozess, über den sich die meisten erst Sorgen machen, wenn das Ruder nur noch mit großem Aufwand herumzureißen ist. Denn hat das ‚Zuviel auf den Rippen‘ erst einmal eine bestimmte Dimension erreicht, ist es schwer wieder abzunehmen. Der Körper lässt nämlich nur sehr ungerne los, was er mal angesammelt hat. Das hat evolutionäre Gründe: So ist der menschliche Organismus biologisch auf Gewichtszunahme gepolt, weil er möglichst viel Energie speichern will – für schlechtere Zeiten. Das war vor allem für unsere Ahnen in grauer Vorzeit überlebenswichtig. Heute sind wir in unserer westlichen Wohlstandsgesellschaft eigentlich nicht mehr auf solche Hüftgold-Depots angewiesen. Doch die menschliche Programmierung ist noch immer dieselbe. Das hat bei der Omnipräsenz von Essen und den damit verbundenen oft zu süßen und zu fetten Verlockungen, sei es mit einem Snack bei der Fast-Food-Kette oder einer industriellen Fertig-Leckerei aus dem Su-

permarkt, fatale Folgen: Übergewicht ist mittlerweile ein Massenphänomen – eine neue Volkskrankheit.

Es gibt aber noch andere Ursachen für die Ausbreitung von Fettleibigkeit: Zu der falschen Ernährung gesellt sich meist noch ein ausgeprägter Bewegungsmangel, wenn etwa zu sitzenden Tätigkeiten im Beruf kein ausgleichender Sport betrieben wird. Doch auch seelische Gründe können die Speck-Bildung fördern, denn viele Menschen essen aus Frust, Trauer oder weil sie Stress haben – wollen sich so ein ‚dickes Fell‘ anfuttern.

Ein Faktor, der ebenfalls nicht unterschätzt werden darf, sind die Gene. Untersuchungen an Zwillingen haben nämlich gezeigt, dass auch Erbfaktoren die Bildung von Körperfett fördern. Sind die Eltern dick, tragen deren Kinder ein dreibis viermal höheres Risiko selbst dick zu werden. Doch nicht nur die Erbanlagen sind schuld. Verheerender ist oftmals, dass der Nachwuchs die ungesunden Gewohnheiten mit seinen Eltern teilt und deren Lebensstil kopiert. Erziehung und das Umfeld prägen also das Essverhalten mit. Verschiedene Studien haben nachgewiesen, dass vor allem niedriger sozialer Status, Armut und geringes Bildungsniveau Fettleibigkeit begünstigen. Insgesamt sind hierzulande mittlerweile 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche von dem Problem betroffen – die Hälfte von ihnen ist sogar adipös.

Wer seinem Körper über Jahre zu viele Pfunde zumutet, hat nicht nur damit zu kämpfen, dass füllige Formen in unserer Gesellschaft als hässlich und unästhetisch angesehen werden. Viel schlimmer ist: Übergewichtige haben oftmals eine wesentlich geringere Lebenserwartung, weil sie durch schwerwiegende Folgeerkrankungen beeinträchtigt sind. So werden Herz und Kreislauf enorm belastet, denn die Blutmenge ist bei dicken Menschen größer als bei Normalgewichtigen. Für das Herz bedeutet das deutlich mehr Arbeit, weil es stärker schlagen muss, um das Blut in Bewegung zu halten. Ein höherer Blutdruck ist dann häufig die Folge.

Adipositas schädigt außerdem langfristig die Blutgefäße, da sie Ablagerungen begünstigt, was schließlich zur Gefäßverkalkung führt. Und auch die Gefahr Diabetes zu bekommen ist groß: Denn bei stetig zunehmendem Gewicht wird mehr Insulin

benötigt. Doch bei entsprechender Veranlagung schafft es die Bauchspeicheldrüse nicht, immer mehr von diesem wichtigen Hormon zu produzieren. Hinzu kommt, dass der Körper das Insulin nicht richtig verwerten kann. So gelangt Glukose nicht mehr zu den Zellen, sondern staut sich im Blut an – der Blutzuckerwert steigt. Die Liste der Erkrankungen ist damit aber noch nicht zu Ende: Neben dem erhöhten Risiko bösartige Tumoren zu entwickeln, steht auch die wachsende Patientenzahl mit Gelenkerkrankungen und Rückenschmerzen im Zusammenhang mit der steigenden Menge der Übergewichtigen. Denn jedes Pfund zu viel belastet den Knochenapparat. Fettleibige Menschen können deshalb oft weniger aktiv am täglichen Leben teilnehmen – alles strengt an, wird auf ein Mindestmaß reduziert.

Kein Wunder also, dass bei Adipositas-Patienten die Rate der Depressionen und Angststörungen ebenfalls erhöht ist. Und auch die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit wird durch Übergewicht beeinflusst.

Übergewicht sammelt sich über die Jahre meist langsam an – ein schleicher Prozess, über den sich die meisten erst Sorgen machen, wenn das Ruder nur noch mit großem Aufwand herumzureißen ist.

Überschüssige Pfunde verschlechtern nämlich nachweislich die Jobaussichten. Arbeitgeber bevorzugen häufig Normalgewichtige Personen, weil sie ihnen eine bessere Produktivität zuschreiben. Eine OECD Studie fand außerdem heraus, dass Menschen mit Übergewicht vergleichsweise hohe Fehlzeiten bei der Arbeit haben und dass sie im Durchschnitt etwa 18 Prozent weniger verdienen als andere.

Was aber ist zu tun, um die komplexe und gewichtige Problematik, die langfristig auch immer höhere finanzielle Belastungen für das Gesundheitssystem nach sich zieht, in den Griff zu bekommen? Seit Jahren fordern Experten deshalb ein gemeinsames Vorgehen von Regierungen und der Wirtschaft. Beispielsweise könnte eine auf Prophylaxe ausgerichtete intensivere Beratung durch Hausärzte und Ernährungsmediziner für mehr Aufklärung sorgen. Aber auch transparentere Informationen der Industrie zu Inhaltsstoffen in Nahrungsmitteln und entsprechender Schulunterricht zu dem Thema, könnten bereits bei der jüngeren Generation erreichen, sich bewusst gesünder und maßvoller zu ernähren. Denn hat sich Übergewicht erst einmal fest gesetzt, spielt man nicht nur mit seiner Gesundheit – es ist dann auch eine Mammut-Aufgabe den Kampf gegen das Fett zu gewinnen. Mit einem simplen Diät- und Bewegungsplan ist es dann nicht getan. Wer unter Adipositas leidet ist krank und braucht die medizinische Begleitung von Spezialisten.

Nicola Wilbrand-Donzelli

GESUND HEIT

MIT GESUNDEN ESSEN FIT DURCH DEN TAG

Empfohlen von der Ernährungsexpertin Dr. Sabine Wiesner



Frühstücksideen to go

Smoothie Pikant:

Ca. 50 g gelbe Paprikaschote, ca. 50 g Tomate, ca. 40 g Staudensellerie, ca. 50 g Karotte, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 50 ml Wasser.

Smoothie Süß:

1 Orange, ¼ Ananas, Wasser oder Kokosmilch.

Das Gemüse bzw. Obst waschen und würfeln, im Mixer oder Smoothie-Maker pürieren.

Ggf. 1 EL Chia-Samen untermixen um eine anhaltendere Sättigung zu erhalten und Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe zu ergänzen.

Tipp: der süße Smoothie bekommt eine besondere Note, wenn man zus. Basilikum oder etwas Staudensellerie dazu gibt!



Mittagessen Vegetarisch

Vorspeise

2 EL rohe Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Öl rösten, dann beiseite stellen.

2 EL Korinthen in Wasser aufweichen.

1 EL Butter oder Olivenöl in einer Pfanne zerlassen, heiß werden lassen, kleingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Babyspinat, Salz, Pfeffer zugeben, etwa 2 Minuten zugedeckt schmoren. Korinthen zugeben und unterheben. Mit den gerösteten Pinienkernen anrichten.

Hauptgericht – Spaghetti Aglio Olio

1 EL Chiliflocken, 2 EL Knoblauchflocken (oder frischer Knoblauch) mit 3 EL Olivenöl mischen.

Spaghetti al dente in Salzwasser kochen und abschrecken. Aglio-Olio-Mischung mit den Spaghetti mischen und servieren.

Tipp: glutenfreie Nudeln ohne Ei gibt's z. B. von Rewe free, Dr. Schär glutenfreie Nudeln enthalten Ei!

Dessert

Wassermelone und Salatgurke in kleine Stückchen schneiden, mischen und mit kleingeschnittener frischer Nana-Minze zu einem „Frucht-Salat“ mischen (am besten, wenn alles aus dem Kühlschrank kommt!)



Abendessen – Wie wäre es mit einem Burger-Abend?

Burger zubereiten

500 g Hackfleisch (je nach Geschmack Rind, Schwein, Lamm oder gemischt), 250 g geriebene rohe Karotten, ½ TL Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch aus der Presse, 1 kleingeschnittene Zwiebel, 1 Ei vermengen.

Zusätzlich je nach Geschmack der Burger-Masse Oregano, oder Nana-Minze getrocknet, Cumin und Zimt...

Burgervariationen:

1. Je ein Pattie als Boden und Deckel benutzen, dazwischen Salat, Tomaten, Käse, Bacon, Soße nach Wahl... packen.
2. 2 große Pilzköpfe anbraten und anstelle eines Brötchens benutzen.
3. 2 Scheiben frische Ananas anbraten und anstelle eines Brötchens benutzen.
4. Die klassische Variante mit einem Brötchen nach Wahl geht natürlich auch. Tipp: der gleiche Fleischteig eignet sich auch für Hackfleischspieße oder -bällchen: in heißem Kokosfett oder Sonnenblumenöl in der Pfanne braten oder auf dem Grill oder auf einem mit Backpapier belegten Backblech braten.

Pommes kalorienarm selbst herstellen:

Kartoffeln oder Süßkartoffeln roh schälen und in Pommes schneiden. Kartoffeln ca. 10 min. in kaltem Wasser liegen lassen. Danach mit einem Küchentuch abtrocknen. In einer Schüssel zusammen mit Sonnenblumenöl und Gewürz nach Wahl würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei ca. 200° im Backofen knusprig backen

lecker!



DAS EGOISTISCHE GEHIRN

Nicht jeder mit Übergewicht ist ein „zügelloser Fresser“. Übergewicht ist eine Zivilisationskrankheit. Aber nicht jeder nimmt zu – schlicht ungerecht oder doch irgendwie erklärbar? Der Lübecker Wissenschaftler Achim Peters hat hierzu einen spannenden Erklärungsansatz entwickelt.



Dr. med. Sabine Wiesner

In seiner Theorie vom „egoistischen Gehirn“ geht Peters davon aus, das krankhafte Übergewicht, die sog. Adipositas, sowie auch Diabetes mellitus Typ II auf Störungen der Energieversorgung des Gehirns zurück zu führen sind.

Das Gehirn nimmt in unserem Stoffwechsel eine Sonderstellung ein: Es ist hauptsächlich auf Zucker (Glukose) angewiesen, um „rund zu laufen“. Obwohl es nur ca. 2% des Körpergewichtes ausmacht, verbraucht es ca. 50% des täglichen Glukosebedarfs, in Stress-Situationen sogar bis zu 90%! Dabei steht das Gehirn in einem gesunden Organismus sozusagen in Konkurrenz mit den anderen Organen: es zieht diese Glukose ab, wenn es selbst mehr benötigt. Diesen Vorgang bezeichnet man als „brain pull“.

In einer anhaltenden Stresssituation, in der unser vegetatives Nervensystem sowie unser Hormonsystem dauerhaft auf Hochtouren laufen, ist dieser Mechanismus gestört. Übrigens: auch eine unerkannte Nahrungsmittelunverträglichkeit ist ein Störfaktor in diesem System! Die sog. Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie wird uns hierzu künftig sicher noch in Atem halten!

Bei „Stress“ wird nur ein geringer Teil der aufgenommenen Energie an das Gehirn weiter geleitet, der überwiegende Teil häuft sich im Körper an. Das somit unterversorgte Gehirn fordert uns auf, mehr zu essen – obwohl der Körper quasi bereits voll ist. Ein Teufelskreis beginnt. Wenn dann auch noch die Speicher voll sind, steigt der Blutzuckerspiegel – wenn dies anhaltend ist, spricht man von Diabetes mellitus, der Zuckerkrankheit.

Bei chronischen Stress gibt es zwei Gruppen von Menschen: bei der einen passt sich der Brain-pull-Effekt an – sie müssen ständig mehr essen, um ihr Gehirn zu versorgen, bei der anderen Gruppe passt er sich nicht an, dem Körper wird ständig Energie entzogen: diese Menschen nehmen ab, bekommen schlechte Laune, im schlimmsten Fall entwickelt sich eine Depression.

Das Prinzip, „Klasse durch Masse“ zu ersetzen, ist nicht ungewöhnlich: so konnte man bei Mäusen belegen, dass eine Halbierung der Vitaminzufuhr (bei gleicher Kalorienaufnahme) zu 6% mehr Körpergewicht und einer Verdoppelung des Fettgewebes führen kann! Es lohnt sich also, seinen Mikronährstoffhaushalt liebevoll im Auge zu behalten.

Peters nennt aber auch noch andere Ursachen, die dazu führen, dass das Gehirn quasi nicht mehr „der Herr im eigenen Hause“ ist:

- mechanische Defekte (Tumore, Verletzungen)
- Gen-Defekte
- Fehlprogrammierungen durch post-traumatische Belastungsstörungen, Konditionierung des Essverhaltens, Werbung für Süßigkeiten
- Falsch-Signale durch Antidepressiva, Drogen, Alkohol, Pestizide, Süßstoffe, Viren

Trotz all dieser potentiell schädigenden Einflüsse verfügt unser Gehirn über eine unglaubliche Plastizität und Lernfähigkeit: Unter dem Stichwort „train the brain“ (trainiere das Gehirn) werden derzeit Konzepte zur Verhaltensmodifikation entwickelt, um aus der Tretmühle „Essen als Kompensation“ heraus zu kommen.

Jeder von uns kennt Heißhunger-Anfälle in Stress-Situationen oder z.T. auch wenn wir uns müde oder erschöpft füh-

len: Während die angesprochenen Verhaltensänderungen langfristig greifen sollen, kann ein kurzfristiger Ausweg ein Glas Wasser mit einem Teelöffel Galaktose sein. Galaktose ist ein Bestandteil des Milchzuckers, der als Einzelbestandteil in Pulverform erhältlich ist und der auch insulinunabhängig direkt in unser Gehirn gelangen kann – das Gehirn wird zufrieden, kann weiter arbeiten und der restliche Körper bleibt quasi unbehelligt.

In wie weit der spezielle Zuckerstoffwechsel unseres Gehirns bzw. dessen Beeinflussbarkeit durch Galaktose möglich ist, wird u.a. an der Berliner Charité untersucht, gibt es doch Berichte, dass die Gedächtnisleistung bei Menschen mit leichter Demenz sich unter Galaktose bessern kann bzw. dass das Demenz-Risiko bei Diabetikern doppelt so hoch ist wie bei Nicht-Diabetikern.

Illustration: © Sergey Nivens – fotolia.com



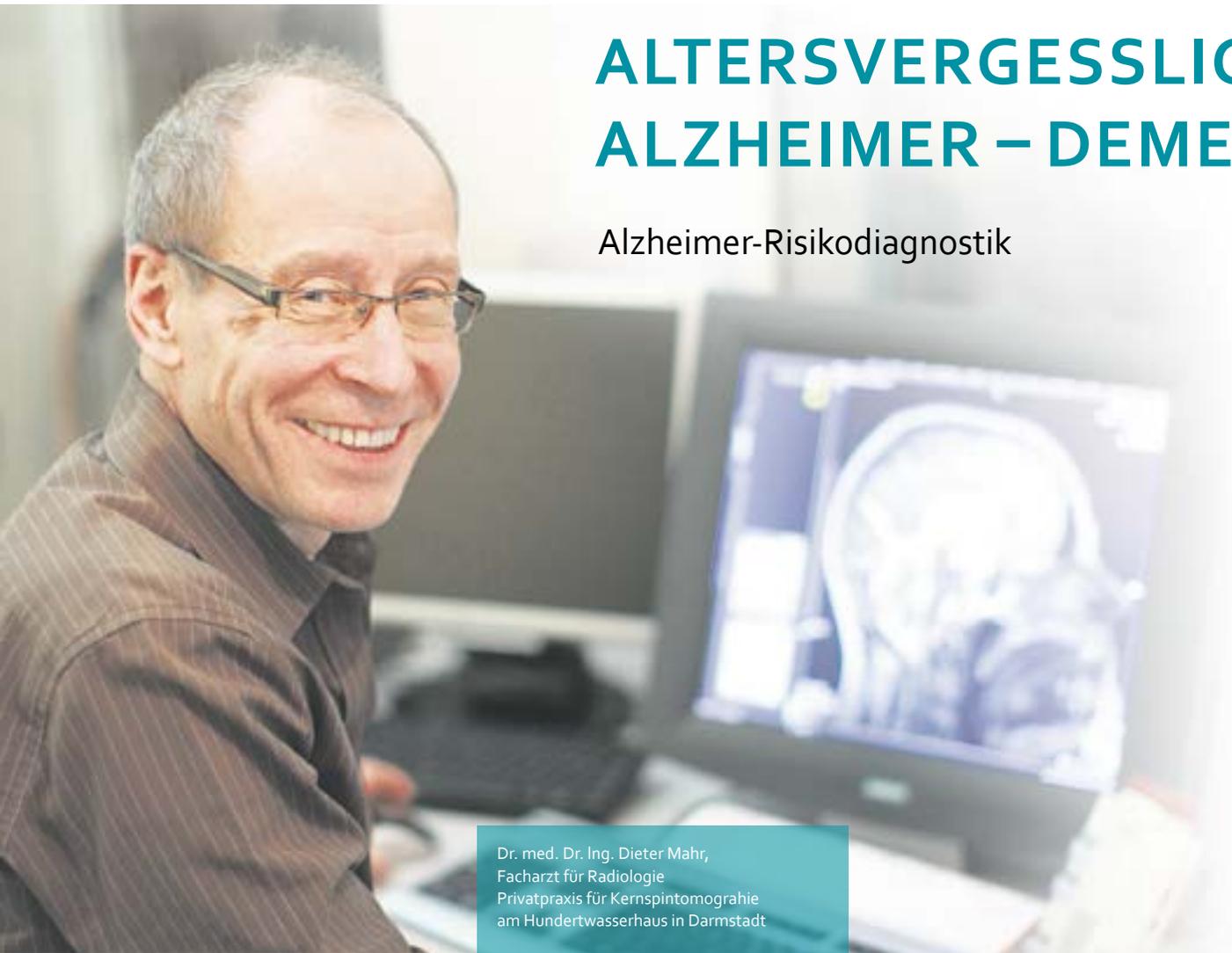
dr. med.
sabine wiesner

**fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin
gesundheitsförderung
& prävention**

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



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



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

ALTERSVERGESSLICHKEIT – ALZHEIMER – DEMENZ

Alzheimer-Risikodiagnostik

Viele Menschen machen sich bei ersten Anzeichen von Gedächtnisstörungen Sorgen, weil sie Angst vor einer Alzheimer-Demenz haben. Der Besuch einer Gedächtnisambulanz oder eines Facharztes bleibt jedoch häufig aus. Die Gründe sind vielfältig. Dabei beruht nicht jede Gedächtnisstörung automatisch auf der Alzheimer-Erkrankung. Viele Ursachen können bei frühzeitiger Erkennung gut therapiert werden. Hinzu kommt, dass eine demenzielle Erkrankung häufig erst in einem späten Stadium diagnostiziert wird. Therapeutika, die eine verzögernde Wirkung entfalten, sind dann jedoch nicht mehr oder nur noch begrenzt wirksam. Eine rechtzeitige Abklärung bei vorliegenden Symptomen ist daher von großer Bedeutung.

Was bedeutet der Begriff „Demenz“?

Im Lateinischen bedeutet die Vorsilbe „de“ herab, weg oder ab und „mens“ bedeutet Verstand oder Geist; somit heisst „Demenz“ soviel wie ohne Verstand oder Vernunft und ist ein Sammelbegriff für den erworbenen Abbau intellektueller Leistungen.

An einer Demenz leiden in Deutschland etwa 1,5 Millionen Menschen – die Tendenz ist steigend.

Warum? Das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. So leiden im Alter zwischen 65 und 69 Jahren etwa 5 % an einer Demenz, aber zwischen 80 und 90 Jahren ist fast jeder Dritte betroffen. Aber es können auch

„Die Praxis verfügt über ein innovatives Verfahren auf der Basis einer kernspintomographischen Untersuchung, bei dem kleinste Abweichungen des Hirnvolumens von der Norm erkannt werden.“

Hierdurch kann eine neurodegenerative Erkrankung, insbesondere ein Morbus Alzheimer, schon früh erkannt oder ausgeschlossen werden.“

jüngere Menschen an einer Demenz erkranken. Der jüngste bisher bekannte Alzheimer-Patient erkrankte mit 27 Jahren und starb mit 33.

Die häufigste Form der Demenzerkrankungen ist die Alzheimer-Demenz, „der Alzheimer“. Rund 60 % aller Demenzen werden durch eine Alzheimer-Demenz hervorgerufen. So leiden in Deutschland aktuell ca. 900.000 Menschen unter Morbus Alzheimer, jedes Jahr werden etwa 120.000 neue Alzheimer-Erkrankungen diagnostiziert. Im Jahr 2007 waren weltweit etwa 29 Millionen Menschen von der Alzheimer-Krankheit betroffen, von den

nehmendem Alter ist als normal anzusehen: die normale Altersvergesslichkeit, bei der keinerlei Erkrankung als Ursache vorliegt.

Als leicht kognitive Störungen werden Beeinträchtigungen bezeichnet, die über altersbedingte Leistungsverluste eindeutig hinausgehen, aber nicht den Grad einer Demenz erreichen.

Viele Menschen wollen daher wissen, ob es sich bei der mit den Jahren fast regelmäßig auftretenden Vergesslichkeit, bei der es um Namen, Termine oder verlegte Gegenstände geht, in ihrem individuellen Fall um ein normales Altersphänomen oder um das Vorstadium einer Demenzerkrankung, insbesondere um eine Alzheimer-Erkrankung handelt.

Neben klinischen und neuropsychologischen Untersuchungen sowie der Liquoranalyse ist die zerebrale Bildgebung mittels einer Kernspintomographie ein zentraler Baustein in der Differenzialdiagnostik von Demenzerkrankungen.

Unsere Praxis verfügt über ein innovatives Verfahren auf der Basis einer kernspintomographischen Untersuchung, bei dem kleinste Abweichungen des Hirnvolumens von der Norm erkannt werden. Hierdurch kann eine neurodegenerative Erkrankung, insbesondere ein Morbus Alzheimer schon früh erkannt oder ausgeschlossen werden.

Wie wird die Alzheimer-Risikodiagnostik durchgeführt?

Es werden dreidimensionale Kopf-Aufnahmen mit Hilfe der Kernspintomographie (MRT) angefertigt und ein 3D-Datensatz erstellt. Bei der Kernspintomographie handelt es sich um ein strahlungsfreies und nicht-invasives Verfahren. Die Aufnahmezeit beträgt etwa 10 Minuten. Die akquirierten Bilddaten werden vom Radiologen visuell begutachtet. Zusätzlich werden sie mit einem computergestützten Verfahren analysiert, das den Nachweis kleinster altersuntypischer Abbauprozesse im Gehirn ermöglicht. Zudem erfolgt eine Untersuchung auf funktionell-symptomatische Defizite, mit der sich Hirnleistungsstörungen objektivieren lassen. Die Ergebnisse werden zu einem individuellen Risikoprofil zusammengefasst.

(Das computergestützte Verfahren mit Auswertung der MRT-Aufnahmen wurde als Medizinprodukt gemäss der Richtlinie

Vereinten Nationen wird kalkuliert, dass sich die Zahl der Alzheimer-Patienten bis zum Jahr 2050 auf etwa 106 Millionen erhöht.

Bis heute ist die Ursache der Alzheimer-Erkrankung nicht vollständig geklärt. Im Gehirn der betroffenen Patienten bilden sich Plaques, die aus fehlerhaft gefalteten Eiweissmolekülen, so genannten Beta-Amyloid-Peptiden, bestehen und sich in Form von Knäueln an den Nervenzellen anlagern. Hierdurch gehen die Nervenzellen und auch die Verbindungen der Nervenzellen, die Synapsen, zugrunde, wodurch es zu einem beschleunigten Verlust der Hirnsubstanz, einer Hirnatrophie, kommt.

Es gibt zunehmend Hinweise, dass eine falsche Ernährung (zu viel Zucker, zu viel Kohlehydrate) bei der Entwicklung der Alzheimer-Erkrankung eine grosse Rolle spielt.

Der mit der Demenzerkrankung einhergehende Verlust der geistigen Fähigkeiten ist in der Bevölkerung sehr stark angstbesetzt und wird als noch stärkere Bedrohung empfunden als Herz-Kreislauf-Erkrankungen und selbst Krebserkrankungen. Eine gewisse Veränderung der geistigen Leistungsfähigkeit mit zu-

93/42/ EWG zertifiziert und wird von der Firma **jung diagnostics GmbH** in Hamburg durchgeführt.)

Durch interdisziplinäre Zusammenarbeit und in Kombination mit neuropsychologischen Testverfahren wird die Empfindlichkeit der Diagnose noch deutlich gesteigert.

Die Alzheimer-typischen Veränderungen im Gehirn beginnen in der Regel Jahre vor dem Auftreten erster milder Symptome, so dass eine genaue Messung der Hirnsubstanz mittels dieses neuen kernspintomographischen Verfahrens den frühen Nachweis altersuntypischer Abbauprozesse und somit die Früherkennung neurodegenerativer Erkrankungen ermöglicht.

Bei entsprechendem „guten“ Ergebnis kann die Entwicklung einer Demenz in den nächsten 5 Jahren mit einer über 90-prozentigen Sicherheit ausgeschlossen werden. Durch Wiederholungsuntersuchungen im Abstand von 1-2 Jahren kann die Sicherheit noch wesentlich verbessert werden.

Was passiert, wenn sich ein erhöhtes Risiko herausstellt?

Falls sich aus der Untersuchung ein erhöhtes Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung ergibt, wird eine ergänzende fachärztliche Abklärung empfohlen. In der Regel besteht ein erhöhtes Risiko dann, wenn durch die Volumenmessung eine Schädigung in der Gehirnregion festgestellt wird, die früh von der Alzheimer-Erkrankung betroffen ist (Hippokampus-Region). Die ergänzende fachärztliche Untersuchung ist notwendig, um die genaue Ursache der Schädigung herauszufinden. Der Facharzt kann dann im ungünstigen Fall die Diagnose Alzheimer stellen und Ihnen damit Zugang zu therapeutischen Maßnahmen ermöglichen.

Worin liegen die Vorteile der MRT-basierten Alzheimer-Risikodiagnostik?

Bei der Alzheimer-Erkrankung schrumpft die Hirnsubstanz mit zunehmendem Alter deutlich schneller. Der Hippokampus, eine Region, die neue Informationen in das Langzeitgedächtnis überträgt, ist davon zuerst betroffen. Mittels Kernspintomografie (MRT) können diese Veränderungen schon in einem frühen Stadium erkannt werden, bevor der Zustand der Demenz eingetreten ist. Daher sehen die Empfehlungen des „National Institutes on Aging“ und der „Alzheimer’s Association“ für die Diagnose der Alzheimer-Erkrankung vor, in einem frühen Stadium die Schädigung des Hippokampus nachzuweisen. (Albert et al. 2011, Dubois et al. 2010, Dubois et al. 2007).

Computergestützte Verfahren helfen den Radiologen, kleine bis kleinste Volumenverluste mit hoher Präzision zu detektieren, die „mit bloßem“ Auge nicht zu erkennen wären.

Ergibt die MRT-Untersuchung keinen vermehrten Abbau von Hirnsubstanz, so ist das Risiko einer dementiellen Entwicklung sehr gering. Eine Alzheimer-Demenz kann dann für die nächsten drei bis fünf Jahre mit großer Sicherheit ausgeschlossen werden.

Durch eine frühe Diagnose werden wichtige Jahre der Therapie gewonnen, denn eine Behandlung ist um so wirkungsvoller, je früher man die Erkrankung erkennt. Es gibt Medikamente, die eine Stabilisierung des Zustandes erreichen und so Zeitfenster für ein bewusstes, selbstbestimmtes Leben ebenso eröffnen wie für einen geplanten, würdevollen Rückzug in ein betreutes Leben.



Fotos: André Hirtz



RNG RADIOLOGIE

Privatpraxis für Kernspintomographie
am Hundertwasserhaus in Darmstadt

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

Dipl. Chem. B. Weimer
Facharzt für Nuklearmedizin

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

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



Eine hochauflösende dreidimensionale Sequenz des Gehirns wird aufgenommen und durch ein computerunterstütztes Verfahren analysiert.

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

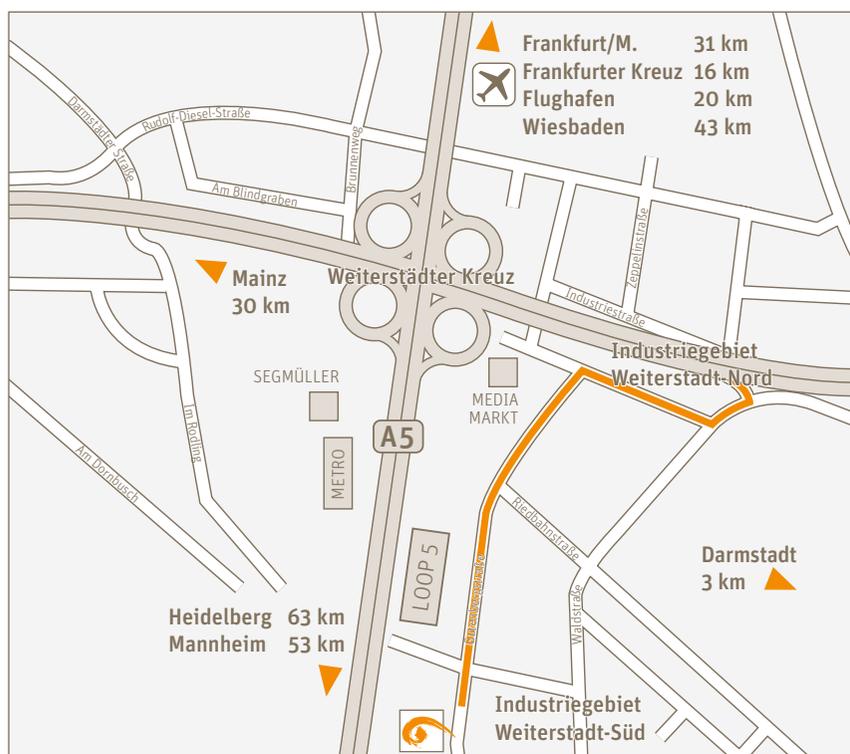
Knochendichtemessung

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

AKTIV BLEIBEN TROTZ ARTHROSE

Wenn sich die Gelenke steif anfühlen oder schon die ersten Schritte am Morgen wehtun, vergeht vielen die Lust auf Sport. Deshalb fällt es gerade Menschen, die von Arthrose betroffen sind, besonders schwer, sich für regelmäßige körperliche Aktivitäten zu begeistern. Das Sanitätshaus Georg Behrmann in Darmstadt und Mühlthal hält spezielle Hilfen bereit, die Bewegung erleichtern und sogar Schmerzen entgegenwirken können.

Wer rastet, rostet. Doch sogar ein Sportler kann eines Tages den Eindruck bekommen, seine Gelenke seien eingeroset – wenn er unter Arthrose leidet. Denn bei dieser chronischen Gelenkerkrankung wird nach und nach jener Knorpel abgebaut, der dazu da ist, dass wir uns „reibungslös“ bewegen können. Im Laufe der Zeit wird auch der angrenzende Knochen in Mitleidenschaft gezogen, Schmerzen treten auf – typischerweise zuerst nach längeren Ruhepausen, später auch im Ruhezustand. Heilbar ist Arthrose nicht. Aber je früher sie erkannt und behandelt wird, desto eher kann ihr Verlauf abgemildert werden.

Richtig ausgeübt, kann Sport auf Dauer den Krankheitsverlauf verzögern und manchmal sogar verhindern, dass irgendwann ein künstliches Gelenk eingesetzt werden muss. Der behandelnde Arzt sollte in jedem Fall in die Suche nach der geeigneten Bewegungsform einbezogen werden. Entscheidend sind maßvolle, regelmäßige Bewegungsabläufe ohne große Drehbewegungen oder Stoßbelastungen. Squash ist also tabu, Walken und Schwimmen geeignet.

Natürlich darf sich der Patient die sportliche Bewegung erleichtern, wo er kann. Zum Beispiel mit speziellen Bandagen und Orthesen für Knie-, Daumen- und Sprunggelenke. Entwickelt wurden sie von der Firma Bauerfeind, Spezialist für orthopädische Hilfsmittel und Sportbandagen. Sie können Bewegungsschmerzen lindern und die Gelenke entlasten.



Train-Aktivbandagen helfen, das Gelenk zu stabilisieren und Schmerzen zu lindern.



Sanitätshaus
Georg Behrmann
seit 1876

Orthopädietechnik Meisterbetrieb und Rehathechnik

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



KREBSVORSORGE BEGINNT JETZT SEHR VIEL FRÜHER

Neues Gesundheitskonto der AOK Hessen: 400 Euro extra für jeden Versicherten / Lachgassedierung beim Zahnarzt und Osteopathie auf Kassenkosten
Weisheitszahn gezogen – Kind glücklich, dank Lachgas bezahlt von der AOK Hes-

sen. Normalerweise ist diese Form der Sedierung keine Kassenleistung, aber das neue Gesundheitskonto macht es möglich. Für jeden Versicherten stehen 400 Euro jährlich für Extra-Leistungen – auch für Osteopathie, Homöopathie und Reise-

schutzimpfungen – zur Verfügung. Was es noch nie gab: Die Krebsvorsorge wird deutlich nach vorne verlegt. „Nun können auch Mittzwanziger zum Check-up und somit auf Nummer sicher gehen“, meint Manfred Schmidt, AOK-Chef für

den Kreis Darmstadt. Mit dem Gesundheitskonto könne eine vierköpfige Familie 1.600 Euro pro Jahr in Gesundheitsleistungen investieren, die vom Katalog der gesetzlichen Krankenversicherung normalerweise ausgeschlossen sind. „Wir wollen durch diese Offensive noch mehr neue Kunden für uns gewinnen“, ergänzt Diehl. Aktuell sind bei der Gesundheitskasse 1,56 Mio. Menschen versichert – diese Zahl steigt seit Jahren kontinuierlich an. Auch wer mitten im Jahr zur AOK Hessen wechselt, hat seine 400 Euro sicher, der Betrag wird unterjährig nicht gekürzt. Daran sind keinerlei Bedingungen geknüpft. Die Inanspruchnahme kann sofort erfolgen.

Check-up 25

Je Extra-Leistung wurde eine Obergrenze definiert. So können pro Person und pro Kalenderjahr für Osteopathie 150 Euro übernommen werden. Für Reiseschutzimpfungen stehen sogar 200 Euro zur Verfügung, und eine homöopathische Behandlung bei einem zugelassenen Arzt und entsprechenden Arzneimitteln darf auch schon mal 240 Euro kosten. Der Check-up 35 müsste jetzt streng genommen in Check-up 25 umbenannt werden, ist somit schon zehn Jahre früher möglich. Das Hautkrebs-Screening können sogar 18-jährige nutzen. Das ist vor allem bei Vorerkrankungen in der Familie sinnvoll.

Gesundheit in besten Händen

Gespannt, wie ihre Kräfte wachsen.

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 – und ist mit ihrem persönlichen Kundenservice immer für Sie da.

www.gespannt-aufs-leben.de

HIGH-TECH FÜR KAPUTTE GELENKE

Moderne Endoprothesen sind Garanten für lange und beschwerdefreie Mobilität

Gelenke müssen im Laufe eines Lebens so einiges leisten: Einerseits müssen sie – und das betrifft insbesondere die großen an der Hüfte, den Schultern und den Knien – immer stabil bleiben, während ihnen andererseits größte Flexibilität abverlangt wird. Sie gehen millionenfache Schritte mit, bewältigen zahllose Treppenstufen, halten gewaltige Hebelkräfte aus und drehen, wenden und beugen sich noch dabei – so wie es eben gerade gebraucht wird. Unsere Gelenke sind wahre physikalische Wunderwerke und Garanten dafür,

dass sich der Mensch gut bewegen kann und nicht wie ein Roboter aus einem alten Science-Fiction-Film steif umher wankt. Doch der körperliche Dauereinsatz hat auch seinen Preis. Denn der Zahn der Zeit bewirkt bei den rund 200 Gelenken, die wir haben, meist eine allmähliche Abnutzung. Dann verschleißt der Knochen beziehungsweise das Knorpelgewebe – Substanz wird langsam abgebaut. Die Mediziner nennen das Arthrose.

Ist ein Gelenk irreparabel geschädigt und verursacht zudem noch starke Beschwer-

den, bleibt meist nur noch die Möglichkeit, die Mobilität durch einen künstlichen Ersatz zu erhalten. In der Fachsprache heißen diese hochmodernen orthopädischen High-Tech-Implantate Endoprothesen. Seit über 50 Jahren gibt es mittlerweile solche ‚Ersatzteile‘, die es möglich machen, wieder ein mobiles und schmerzfreies Leben zu führen.

Laut dem Bundesverband Medizintechnologie werden jedes Jahr in deutschen Kliniken rund 200.000 künstliche Hüftge-




GESUND HEIT



HIGH-TECH FÜR KAPUTTE GELENKE

lenke, 160.000 Kniegelenke, circa 10.000 Schulter- sowie 5.000 Sprunggelenke eingesetzt. Die Tendenz ist dabei stark steigend angesichts einer alternden Gesellschaft und einer immer höheren Lebenserwartung der Menschen.

Aber auch die Zahl jüngerer Patienten wächst. Bei jedem zweiten Erwachsenen knirscht es mittlerweile im Gebälk. Neben erblichen Komponenten spielen dabei Übergewicht und Bewegungsmangel nicht selten eine Rolle. Nicht trainierte Gelenke, die zu viele Pfunde tragen müssen, sind nämlich geradezu prädestiniert für den fatalen Knorpelabrieb.

Welches Implantat am besten geeignet ist, hängt immer von verschiedenen Faktoren ab, wie dem individuellen Krankheitsbild oder der Knochenqualität des Patienten. Die Auswahl modernster Endoprothesen, die ständig weiter entwickelt werden, ist mittlerweile gewaltig, auch weil der Markt hart umkämpft ist. Allein in Deutschland werden zum Beispiel rund 200 verschiedene ‚Hüft-Modelle‘ angeboten, darunter welche mit langem oder gebogenen Schaft, welche aus Titan, Keramik oder Kobalt und schließlich welche mit Kunststoff. Manchmal sind auch unterschiedliche Materialien in einem Implantat vereint.

Neben der kontinuierlichen Modernisierung von Endoprothesen, haben sich in den letzten Jahren ebenso die OP-Techniken – das betrifft vor allem Operationen an Hüfte, Knie und Schulter – verfeinert. Lange war ein offener Eingriff mit großen Hautschnitten üblich, bei dem Bänder gedehnt und Muskeln vorübergehend abgelöst werden mussten. Nun ist es möglich, das neue Gelenk mit kleineren Einschnitten und weniger Gewebeverletzungen zu implantieren. Der Einsatz spezieller Computer und Navigationssysteme ermöglicht dabei, dass die Chirurgen eine optimale Sicht auf ihre Arbeit haben und so die OP nicht nur exakt geplant sondern das ‚Ersatzteil‘ auch millimetergenau positioniert werden kann. Die Vorteile solcher invasiven Techniken sind: Der Blutverlust ist geringer, der Patient erleidet weniger Schmerzen und kann meist schneller wieder die Klinik verlassen.

Erfreulicherweise sind Komplikationen bei solch hohen Standards relativ selten. Und dennoch, mit einem Kunstgelenk bleiben bestimmte Risiken: So sind etwa Bakterien eine Gefahr für den Knochen. Infektionen können auch noch Jahre nach

einer OP auftreten, wenn etwa Erreger aus anderen Bereichen des Körpers zu dem implantierten Fremdkörper wandern. Eine andere Gefahr ist trotz aller High-Tech-Innovationen der Verschleiß der Implantate, weil sie von der Körperabwehr als fremde Materie identifiziert und angegriffen werden. So kann es zusätzlich zu unerwünschten Belastungen und Entzündungen kommen.

Da die Forschung um diese Probleme weiß, sind Experten in den Labors der Hersteller aber auch an Forschungsinstituten wie dem Fraunhofer-Institut mit Hochdruck damit beschäftigt, weiterhin noch bessere und langlebigere Implantate zu entwickeln. Schon heute hält etwa der Großteil der künstlichen Hüften bereits mehr als zwanzig Jahre.

Im Fokus der Wissenschaft stehen dabei vor allem das Anwachsverhalten und die Biomechanik der Endoprothesen. Ihre Substanz ist nämlich meist steifer als Knochenstruktur. Eine optimale Kraftübertragung ist so häufig nicht gewährleistet – die Prothesen können sich deshalb aufgrund ihrer unterschiedlichen physikalischen Beschaffenheit regelrecht losrücken.

Zu der Arbeit der Spezialisten gehört ebenso die Modifizierung bisher verwendeter Materialien. Dabei wird insbesondere mit Keramik und Kunststoff als Ersatz für Metallimplantate experimentiert. Doch die Ergebnisse sind noch nicht ausgereift. Keramik scheint eher zu spröde, während es bei Kunststoffen, mit denen sich grundsätzlich die mechanischen Eigenschaften von Knochen am besten ‚imitieren‘ lassen, schwierig ist, eine abriebfeste Oberfläche zu erreichen.

Bei den Metallen geht man ebenfalls neue Wege, indem man versucht, auch deren Bauart dem natürlichen Vorbild anzupassen. Ein Ansatz dafür ist zum Beispiel der Übergang von massiven zu geschäumten, offenporigen Metallen, die dem Aufbau des Knocheninneren ähneln und so die Möglichkeit bieten, dass Knochengewebe besser einwächst und dadurch das Implantat weiter stabilisiert und integriert wird.

Es ist also viel in Bewegung in der Endoprothetik: Der medizinische Fortschritt wird aufgrund der wachsenden Nachfrage mit Siebenmeilenstiefeln weiter gehen, so dass Implantate an Hüfte, Schulter oder Knie vielleicht schon bald kaum noch zu unterscheiden sind von der perfekten Konstruktion eines natürlichen Gelenkes.

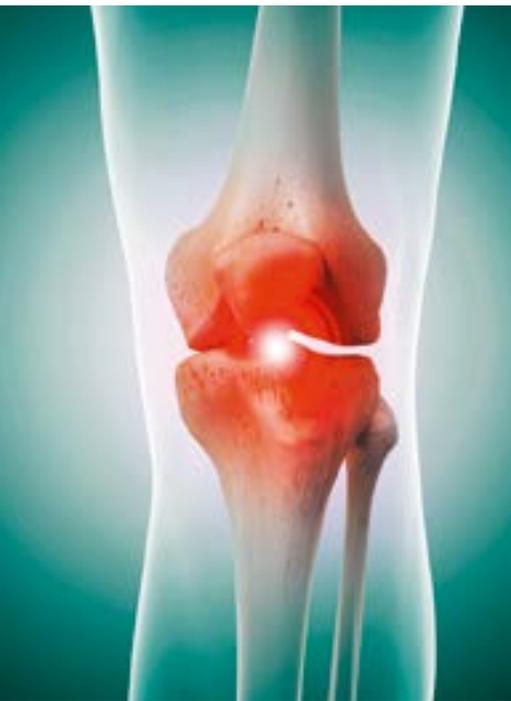
Nicola Wilbrand-Donzelli

GESUND HEIT



Fachärzte Rhein-Main

IHRE EXPERTEN FÜR DEN EINSATZ KÜNSTLICHER GELENKE



In Deutschland werden jedes Jahr rund 400.000 künstliche Gelenke eingesetzt. Die Gründe dafür sind vielfältig: Sie reichen von einer älter werdenden Gesellschaft über eine verlängerte Lebenserwartung bis hin zu verbesserten, schonenderen OP-Verfahren, die eine schnellere Genesung ermöglichen. Die Experten der Fachärzte Rhein-Main, dem Netzwerk der Emma Klinik, sind seit vielen Jahren auf den Einsatz künstlicher Hüft- und Kniegelenke spezialisiert. Dabei legen sie besonderen Wert darauf, dass die Operation knochen- und muskelschonend erfolgt.

Minimal-invasive OP: Weniger Schmerzen, schnellere Mobilisation

Wann immer möglich, nutzen die Spezialisten der Fachärzte Rhein-Main deshalb die minimal-invasive OP-Technik. „Dabei werden sowohl Muskeln als auch Sehnen und Nerven geschont. Das Ergebnis ist eine weitgehend erhaltene Muskelkraft, die eine wesentlich schnellere Rehabilitation des Patienten ermöglicht“, erklärt Ralf Dörrhöfer vom Netzwerk der Emma Klinik. Hinzu kommt, dass die Wundheilung deutlich schneller vonstatten geht. „Die Patienten sind früher wieder auf den Beinen und können – was besonders für jüngere Menschen immer wichtiger wird – schneller wieder ihren sportlichen und beruflichen Aktivitäten nachgehen“, ergänzt Ralf Dörrhöfer.

Die richtige Prothese

Selbstverständlich ist aber auch die Wahl und Qualität der Prothese ausschlaggebend für den Erfolg der Operation und die Beschwerdefreiheit des Patienten. Einer der Hüft-Spezialisten der Fachärzte Rhein-Main, Dr. med. Manfred Krieger, hat sich deshalb neben dem Operieren auch der Forschung gewidmet und eine Kurzschafprothese mitentwickelt. „Die ColloMis-Prothese ist kürzer als andere Prothesen, sodass wesentlich weniger Knochen geopfert werden muss. Außerdem wird sie nicht einzementiert, sondern durch eine spezielle Verankerungstechnik fest mit dem Oberschenkelknochen verbunden, wodurch eine

bessere Mobilisation möglich ist“, erklärt Dr. Krieger.

Durch Rapid Recovery schneller wieder fit

Apropos Mobilisation: Noch in den späten 1990er Jahren mussten Patienten, die zum Beispiel ein künstliches Hüftgelenk bekommen haben, oft länger als einen Monat im Krankenhaus bleiben und waren auch später noch lange auf Gehstützen angewiesen. Heute ist dies zum Glück meist nicht mehr so. Die Experten der Fachärzte Rhein-Main setzen dazu gerne auf das Rapid Recovery-Programm. Ziel des Programms ist es, die Patienten vor, während und nach der OP optimal zu betreuen, und den Eingriff sowie die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt bestmöglich vorzubereiten. „Das führt dazu, dass Patienten besser informiert sind, sich aktiv in den Behandlungsprozess mit einbringen können und sich dadurch schneller wieder erholen“, sind sich die Spezialisten einig.

Buchtipp:



Dr. med. Manfred Krieger und Ralf Dörrhöfer haben gerade den Ratgeber „Mein neues Gelenk“ herausgebracht. Das Buch klärt rund um das Thema Gelenkersatz an Hüfte und Knien auf: Es gibt Hintergrundinformationen zu den Besonderheiten der Gelenke, möglichen Erkrankungen sowie verschiedenen Therapieverfahren. Auf Basis der langjährigen Erfahrung der Ärzte stellt das Buch detailliertes Wissen und praxisnahe Tipps bereit zu allem, was Patienten bewegt und interessiert.



Kostenloser Download unter
www.fachaezte-rhein-main.de/fachbereiche/endoprothetik/

Unsere Experten für den Einsatz künstlicher Gelenke:



Dr. med. Manfred Krieger

ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle orthopädische Chirurgie, Sportmedizin und Chirotherapie. Er verfügt über eine rund 30-jährige Erfahrung in der Chirurgie, vorrangig Operationen an Hüft- und Kniegelenken.



Ralf Dörrhöfer

ist Facharzt für Traumatologie, Orthopädie und Chirurgie sowie spezielle Unfallchirurgie. Seit rund 20 Jahren ist er chirurgisch tätig und darin ebenfalls auf den Gelenkersatz an Hüfte und Knien spezialisiert.

Fachärzte Rhein-Main Netzwerk der Emma Klinik



UNSERE FACHGEBIETE

Allgemeinmedizin: Hausärztliche Versorgung

Chirurgie: Handchirurgie, Schulter-, Hüft- und Kniegelenkchirurgie, Fußchirurgie, Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie, Oberflächenchirurgie u.a.

Gefäß- und Viszeralchirurgie: Krampfader, Portimplantation, Schlüsselloch-Chirurgie: Galle, Blinddarm, Leisten-, Nabel- und Bauchwandbrüche u.a.

Gynäkologie: Erweiterte Krebsvorsorge, Risikoschwangerschaften, ambulante Operationen u.a.

Orthopädie: Behandlungen des Haltungs- und Bewegungsapparates, Bewegungsanalysen

Proktologie: Hämorrhoiden, Darmspiegelungen, Krebsvorsorge u.a.

Kontakt

Groß-Umstadt, Georg-August-Zinn-Str. 90, Tel. 06078 / 9348330
Groß-Gerau, Frankfurter Str. 19-21, Tel. 06152 / 17252600

Weitere Standorte

Seligenstadt, Hanau, Offenbach, Neu-Isenburg, Wiesbaden, Idstein, Mainz, Raunheim, Rüsselsheim, Bischofsheim

www.fachaezte-rhein-main.de | www.emma-klinik.de

SPORTLICH AKTIV TROTZ KÜNSTLICHEM GELENK

Dr. Thomas Schreyer über Möglichkeiten
und Grenzen



Dr. med. Thomas Schreyer

In seiner Sprechstunde hört Dr. Thomas Schreyer, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT, immer häufiger die Frage: „Kann ich nach dem Einbau des Kunstgelenkes wieder meinen Sport betreiben?“

Die Implantation von künstlichen Gelenken in Knie und Hüfte zählt zu den erfolgreichsten Operationen in der Orthopädie. Durch diese, heute in Zentren standardisierten Eingriffe, wird dem betroffenen Patienten Lebensqualität zurückgegeben, die anders nicht erzielt werden kann. Insgesamt werden in Deutschland zwischen 350 000 und 400 000 Knie- und Hüftprothesen jährlich implantiert. Durch verbesserte Operationstechniken und Implantate sowie schonendere Narkoseverfahren werden Kunstgelenke einerseits bei immer jüngeren Patienten implantiert: Die Standzeit der Gelenke wird immer besser und auch die Wechselmöglichkeiten im Falle einer Lockerung immer ausgefeilter. Andererseits erhalten auch immer älteren Patienten Kunstgelenke, bei denen man vor einigen Jahren wegen Risikofaktoren von einer Operation noch Abstand nahm.

„Die Frage danach, ob mit einem Kunstgelenk weiter Sport getrieben werden kann, wird keineswegs nur von den jun-

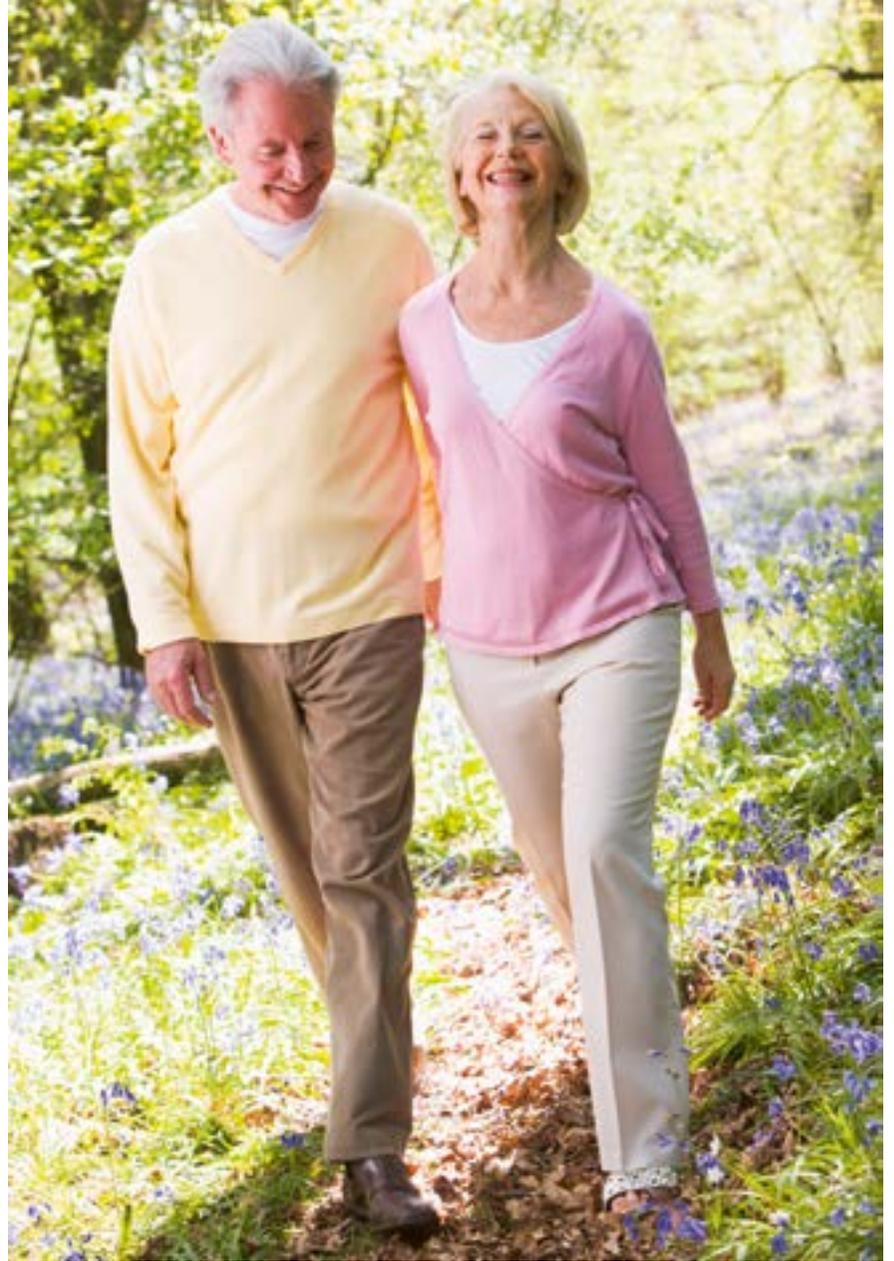
gen Leuten gestellt, sondern auch von immer höher betagten Patienten“, weiß Dr. Schreyer. Aufgrund des medizinischen Fortschrittes und auch teilweise gesundheitsbewusster Lebensführung wollen Menschen heute bis ins hohe Alter sehr fit bleiben und ihren Sport weiter treiben. „Der Wunsch, nach dem Einbau von einem Kunstgelenk erneut Ski zu fahren, ist bei Patienten jenseits der 70 Jahre heutzutage keine Seltenheit mehr.“

In einer Zeit, in der häufig alles möglich erscheint und von den Medien alles als machbar propagiert wird, lohnt sich eine Beschäftigung mit der Frage, ob Sport mit Kunstgelenken möglich ist; insbesondere aber auch wie sinnvoll das ist.

Der Einbau einer Knie- oder Hüftprothese geschieht in aller Regel bei einer schmerzhaften Arthrose, die aufgrund des hohen Lebensalters mehr oder weniger schicksalhaft eintritt oder aber als Folge einer Gelenkverletzung oder Entzündung bei jüngeren Patienten.

„Zunächst gilt immer, dass konservative, also nicht operative, Behandlungsverfahren Vorrang haben müssen!“ Hierunter zähle insbesondere Physiotherapie mit Kräftigung der gelenkstabilisierenden Muskulatur, ebenso aber Gewichtsreduktion bzw. Verhinderung von Gewichtszunahme. Weiterhin sind physikalische Maßnahmen ebenso wie medikamentöse Behandlungen durchaus gerechtfertigt, wenn hierdurch die Lebensqualität des Patienten erhalten bleibt.

„Wenn ein Patient angibt, dass seine Lebensqualität leidet und er ‚so nicht mehr weitermachen‘ möchte, ist der Zeitpunkt zum Kunstgelenkeinbau gekommen“, sagt Dr. Schreyer. In jedem Fall aber sollte der Einbau der Kunstprothese erst der letzte Schritt in der Behandlung sein. Es ist nicht zu vergessen, dass jedes Kunstgelenk nach einer gewissen Zeit locker werden wird. Im Falle einer Lockerung bleibt dann nur die oft aufwendige Wechseloperation.



„Eine Sportart, die vor dem Einbau der Gelenkprothese regelmäßig und sicher durchgeführt und beherrscht wurde, kann auch nach Einbau der Prothese wieder durchgeführt werden.“

Wie beantwortet man als verantwortungsvoller Arzt nun die Frage des Patienten, ob Sport nach dem Einbau der Prothese durchgeführt werden kann? – „Dies hängt zum einen vom betroffenen Gelenk ab; beim Hüftgelenk besteht z.B. die Gefahr der Ausrenkung.“

Wesentlicher aber sei die Frage danach, welche Sportart VOR dem Einbau des Gelenkes regelmäßig und sicher durchgeführt wurde. „Die heutige Lehrmeinung ist, grob gesagt, dass eine Sportart, die vor dem Einbau der Gelenkprothese regelmäßig und sicher durchgeführt und beherrscht wurde, auch nach Einbau der Prothese wieder durchgeführt werden kann.“ Als besonders geeignet empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention die Sportarten Schwimmen, Radfahren, Wandern, Nordic Walking, Aquajogging, Gymnastik, Rudern, Paddeln und Tanzen. Als bedingt geeignete Sportarten sind Skilanglauf, Golf, Tennis, Tischtennis, Kegeln/

Bowling, Reiten, alpiner Skilauf und Jogging genannt. Nicht empfohlen werden Kampfsportarten oder Wettkampfsportarten, Ballsportarten, Leichtathletik, Geräteturnen, Eislaufen, Squash, Mountainbiking und Inlineskating.

„Eine individuelle Empfehlung kann aber nur im Gespräch zwischen Patient und behandelndem Arzt erarbeitet werden. In diesem Gespräch ist dann auch die Risikofreude des Patienten zu berücksichtigen. Patienten, die nach Implantation von zwei Knieprothesen wieder Tennis spielen oder Skifahren, sind aber gar keine Seltenheit“, so Dr. Schreyer.



**Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie
und Sportmedizin**

Sekretariat
Brigitte Staake
Landgraf-Georg-Str. 100
64287 Darmstadt
T (06151) 403 - 21 01
F (06151) 403 - 21 09
staake.brigitte@eke-da.de



Dank der Reha nach meiner OP spielt mein Knie wieder richtig mit.

- 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
Lindenstraße 12
64665 Alsbach-Hähnlein

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

STABILISIEREN, UNTERSTÜTZEN UND SETZEN TRENDS

medi

Gelenkbandagen für Aktive

Sport, Power und Freiheit sind Ausdruck des Lifestyles aktiver Menschen. Endlich geht es wieder raus, um sich zu bewegen. Dabei unterstützen Bandagen die Gelenke. Im Sanitätshaus im Medic-Center, Georg-August-Zinn-Str. 90, 64823 Groß-Umstadt gibt es eine neue funktionelle Kollektion im spektakulären Design.

Sportarten mit abrupten Bewegungsabläufen, wie Fuß- oder Basketball und Tennis, beanspruchen Knie, Rücken und Sprunggelenk. Auch beim Joggen und Wandern sind sie gefordert. Nach Verletzungen, bei Arthrose oder zur Vorbeugung helfen Bandagen. Sie können Schwellungen, Reizungen und Schmerzen lindern. Jetzt gibt es eine neue Bandagen-Kollektion für Rücken, Knie, Ellenbogen und Sprunggelenk (E+motion von medi im Look von CEP, der medi Sportmarke). Sie wurde mit dem iF Design Award und dem Red Dot Award 2016 prämiert.

So unterstützen Bandagen die Gelenke

Bandagen geben instabilen Gelenken Halt und fördern den Heilungsprozess bei Schwellungen, Gelenkergüssen und Reizungen. Es gibt Ausführungen mit neuen Silikon-Quarz-Pelotten im 3D-Profil (bei E+motion Bandagen von medi). Die strukturierte Oberfläche übt partiell einen höheren Druck auf das Gewebe aus. In Bewegung entsteht ein wohltuender Massageeffekt, der die Durchblutung fördert und in Kombination mit der Kompression Schwellungen schneller abbauen kann. Auch bei Arthrose können Bandagen die Gelenke entlasten und Schmerzen lindern.

Weitere Merkmale für hohe Ansprüche: ein hochelastisches, atmungsaktives Gestrick, das nahezu jede Bewegung mitmacht und zuverlässigen Halt gibt. Der Arzt kann Bandagen bei Notwendigkeit verordnen. Im Sanitätshaus im Medic-Center in Groß-Umstadt werden sie angepasst.



Unsere Leistungen im Überblick:

Orthopädietechnik

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

Rehatechnik

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

Wellness-Fitness & Gesundheitsprodukte

Sanitätshaus
im mediCenter

Inh.: Karin Glenz
Georg-August-Zinn-Str. 90 · 64823 Groß-Umstadt
Tel: (0 60 78) 93 48-580 · sanitaetshaus_im_mc@t-online.de
Mo, Di, Do, Fr.: 9 – 12.30 Uhr + 14.30 – 18 Uhr · Mi + Sa: 9 – 12.30 Uhr

ZAHNABDRÜCKE WAREN GESTERN – MAUSKLIK STATT WÜRGEREIZ

Dr. Christof Ellerbrock setzt auf modernste Technik: Die digitale Abformung mittels 3D-Scanner revolutioniert den Zahnabdruck

Ob Inlay, Krone oder Brücke – fast jeder von uns musste sicherlich schon einmal einen Abdruck seiner Zähne machen lassen.

Die Abdrucknahme ist die klassische Methode, Kiefer und Zähne originalgetreu abzubilden. Bei dieser Vorgehensweise wird ein Abdrucklöffel mit einer nicht unerheblichen Menge an Abdruckmasse in den Mund eingeführt und über Zähne und Gaumen gepresst. Bis die Abdruckmasse nach ca. fünf Minuten fest geworden ist, sollte der Abdrucklöffel möglichst bewegungslos positioniert werden. Dieses Verfahren und die damit verbundene Wartezeit wird von vielen Patienten als sehr unangenehm empfunden, da es nicht ausgeschlossen ist, dass es zu einem Würgereiz kommen kann.

Wie funktioniert der Zahnabdruck ohne Würger?

Mit der digitalen Abformung entfällt dies. Wir bieten Ihnen zur genauen Planung Ihrer Kronen oder Brücken an, den Zahnabdruck digital, als sogenannten Intraoralscan, zu erstellen. Der intraora-

le Scanner ermöglicht eine exakte Vermessung der Zähne im Patientenmund. Bei der Anwendung wird der Scanner von vorn nach hinten in einem Bogen über die Zähne bewegt. Während dieses Vorgangs werden mehrere Bilder pro Sekunde aufgenommen und dabei die Lage der Zähne, Aussehen, Abstand und ihre Oberflächenbeschaffenheit ermittelt. Diese Bilder leitet der Scanner dann in Echtzeit an einen Computer weiter. Die ermittelten Daten können wir direkt am Bildschirm betrachten und live korrigieren. Auch Sie als Patient können das Ergebnis in Echtzeit verfolgen. Durch die nachträgliche Möglichkeit von Korrekturen, Veränderungen und Ergänzungen erfolgt der Abdruck nur einmalig. Sollte Ihnen die Mundkamera unangenehm werden oder die vertraute Furcht beim Gebissabdruck aufkommen, kann der Scan jederzeit unterbrochen werden und ebenfalls jederzeit wieder fortgeführt werden. Anhand der Daten wird nun im Computer ein dreidimensionales Modell Ihrer Zähne erstellt – das Basismodell für die geplante Versorgung.



Zusammenarbeit von Zahnarzt und Labor

Mit unserem benachbarten Meisterdentallabor Form for Function GmbH sind wir optimal vernetzt, um so den gesamten Prozess der Herstellung Ihres Zahnersatzes digital abzuwickeln. Aus den

digitalen Daten wird hier nun ein Kunststoffmodell mit einem 3D-Drucker hochpräzise angefertigt. Das zahntechnische Labor erstellt auf dieser Basis Ihren finalen Zahnersatz. Dieser wird von uns dann eingesetzt. Hier bedarf es nur minimaler Anpassungen, da ein perfekter Sitz durch





dem kommt noch der ästhetische Aspekt hinzu, dass Metalle nicht zahnfarben sind und deshalb ohne zusätzliche Verblendung unschön sichtbar sind. Auch schimmert bei zahnfarbenen Kronen oftmals der Metallrand am Zahnfleisch gräulich durch.

Die Vorteile von metallfreiem Zahnersatz liegen in seinen der Natur nahekommenden Eigenschaften in Bezug auf Festigkeit und Langlebigkeit, seiner natürlichen Ästhetik und guten Verträglichkeit. Zahnersatz aus Keramik ist lichtdurchlässig, das einfallende Licht durchdringt den ganzen Zahn und das Zahnfleisch wie bei gesunden Zähnen und die Keramik ist der Zahnhartsubstanz in ihrer Eigenschaft so ähnlich, dass sie von den natürlichen Zähnen kaum zu unterscheiden ist.

Durch innovative Technik bieten wir Ihnen mehr Komfort und Sicherheit!

An Zahnersatz stellen wir höchste Anforderungen an Ästhetik, Funktionalität, Präzision und Passgenauigkeit. Deshalb bieten wir unseren Patienten innovative Technik für eine spürbare Erleichterung im Behandlungsgeschehen und letztendlich einen äußerst präzisen, gut verträglichen Zahnersatz in einer hochwertigen Qualität an.

die präzise Genauigkeit des digitalen Scans erreicht wird.

Diese enge Zusammenarbeit auf hohem Niveau verringert Nacharbeiten und führt somit zu einer enormen Zeitersparnis und einer passgenauen Versorgung. Der digitale Behandlungsablauf erlaubt direkten Zugriff auf modernste, metallfreie Materialien u.a. aus Keramik, so dass wir Ihren Zahnersatz schnell, äußerst präzise und durch die Verminderung der Allergieproblematik auch gut verträglich in einer hochwertigen biokompatiblen Qualität herstellen können.

Biokompatibler Zahnersatz

Metallhaltiger Zahnersatz kann auf Dauer Allergien auslösen. Unverträglichkeiten eines Zahnersatzes können sich durch diverse Symptome wie eben Allergien aber auch Kopfschmerzen, Verspannungen oder Konzentrationsschwäche äußern. Metalle im Mund schwächen die Abwehr und können Autoimmunkrankheiten auslösen, außerdem korrodieren Metalllegierungen im Mund leicht. Zu-

Schauen Sie sich „CS 3600 Intraoral Scanner – High Speed, Intuitive, and Accurate Digital Impressions“ auf YouTube an: <https://youtu.be/vIMZFO9au2E>.



Dr. Christof Ellerbrock M.Sc. M.Sc.



ZAHNARZTPRAXIS
Dr. Christof Ellerbrock M.Sc. M.Sc.
UND KOLLEGEN

Wilhelminenstraße 25 · 64283 Darmstadt · Tel: 0 61 51 - 152 840



DIE MIKROSKOPISCHE WURZELBEHANDLUNG

Eine filigrane Arbeit für Spezialisten



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

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

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

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



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



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

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



Zentrum für Implantologie und Chirurgie
Dr. Ulrich Baumgardt

Einfach schöne Zähne

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

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

ZAHNARZTPRAXIS —
AM WEISSEN TURM

Ihre Zahnbehandlung im Stadtzentrum Darmstadts

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

Wir sind spezialisiert auf

- Implantologie
- Kinderzahnheilkunde
- Parodontologie
- modere Kunststoff & Keramikrestauration

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



Oliver Stephan Eckrich
Zahnarzt-Implantologe

Gabriele Bernhard
Zahnärztin

Sven Richter
Zahnarzt

IMPLANTATE UND ZAHNERSATZ AN EINEM TAG

Mehr als 20 Jahre internationale
Implantaterfahrung

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

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

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

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

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

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

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

Computergestützte Implantologie

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

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

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

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



Individuelle Bohrschablone*

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



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

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

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



Herausnehmbare Prothese auf Implantaten*

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



Totalprothese mit Mini-Implantaten*

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

 Gabriele Bernhard & Kollegen
Bioästhetische Zahnarztpraxis

Zahnärzte

Gabriele Bernhard
Stephan Eckrich
Sven Richter

Vorm Heiligen Kreuz 15
64331 Weiterstadt

Mo. – Do. 8.00 – 13.00 Uhr

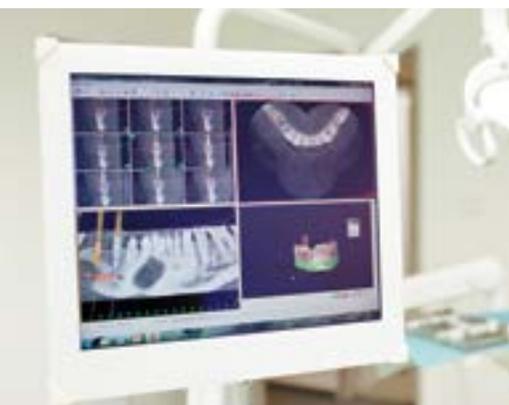
Mo. – Do. 14.00 – 19.00 Uhr

Freitag 8.00 – 14.00 Uhr

Tel. 06150 – 4710

Mail: info@Zahnarztpraxis-Bernhard.de

www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de



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

„Heute fit – und morgen...?“

Der achte Seniorentag öffnet am 3. September wieder seine Pforten



Irmgard Klaff-Isselmann

Irmgard Klaff-Isselmann setzt sich seit Jahren für die Belange der Senioren ein. Sie ist Vorsitzende des Darmstädter Seniorenrats, der sich einerseits zum Ziel gesetzt hat, das Verständnis der Generationen untereinander zu fördern und außerdem älteren Mitbürgern Möglichkeiten der aktiven Teilnahme am gesellschaftlichen Leben in unserer Stadt aufzeigen will. Gut aufbereitet und gebündelt werden solche vielschichtigen Angebote seit 2009 beim Seniorentag vorgestellt. Im Interview verrät die Vereinsvorsitzende Irmgard Klaff-Isselmann, welche Aspekte dieses Jahr im Fokus der Veranstaltung stehen und welches Rahmenprogramm die Besucher erwartet.

LebensLust: „Heute fit – und morgen...?“ heißt das diesjährige Motto des Seniorentages. Was verbirgt sich hinter dem Slogan?

Klaff-Isselmann: Der Untertitel „Perspektiven für mehr Lebensqualität im Alter“ erklärt das ganz gut: Wir wollen über Wege informieren, wie man als älterer Mensch beispielsweise nach einem Schlaganfall, mit einer Krebserkrankung oder Gehbehinderung den Alltag besser meistern kann. Dazu gibt es etwa Vorträge oder zum Gedankenaustausch Dialogrunden mit anderen Betroffenen, die von ihren eigenen

Erfahrungen erzählen können. Außerdem besteht die Möglichkeit vor Ort Kontakt zu Selbsthilfegruppen herzustellen, genauso wie wir die ganze Palette praktischer Hilfoptionen vorstellen: von der medizinischen Versorgung und Begleitung, über Pflege-modelle bis hin zum Physiotherapeuten, der ins Haus kommt. Wichtig ist uns dabei, dass wir mit diesem breiten Angebot zeigen, dass man auch trotz einer schweren Erkrankung oder körperlichen Einschränkungen Perspektiven entwickeln kann.

Was erwartet die Besucher auf dem Seniorentag noch?

Wir versuchen möglichst viele Lebensbereiche abzudecken, die für ältere Menschen relevant sind. Die Themen ‚Wohnen und Freizeit im Alter‘ werden natürlich auch dieses Jahr wieder vertreten sein. Das sind mittlerweile Klassiker, auf die es immer eine große positive Resonanz gibt. Insgesamt kann man sich bei über 70 Ständen am 3. September im Darmstadium informieren – sei es beim Sportverein über spezielle Fitnessangebote, bei HEAG-Mobilo über den Nahverkehr, bei der Sparkasse über Finanzielles oder beim Reisebüro über Urlaub, der auf Senioren zugeschnitten ist.

Es geht also auch um die schönen Dinge des Lebens?

Ja natürlich. Wir bieten auch ein umfangreiches Rahmenprogramm an. So können sich die Besucher zum Beispiel auf einen Chor-Workshop freuen oder haben die Möglichkeit beim Yoga beziehungsweise beim Tanzen mitzumachen. Und außerdem werden wieder zwei Modeschauen viel fürs Auge bieten und Lust auf schöne Kleider machen. Diese Veranstaltungen sind besonders beliebt.

www.kleinstauber-immobilien.de

Diskretion ist bei uns selbstverständlich!

Immer öfter werden wir gefragt, ob wir auch in der Lage sind eine Immobilie diskret, ohne Veröffentlichung in den Printmedien bzw. im Internet, vor allem auch ohne Fotos, zu vermitteln. Auch das können wir! Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne – Ihr Hans Jürgen Kleinstauber

leistungsstark · zuverlässig · kundenfreundlich

KLEINSTAUBER
immobilien GmbH

Donnersberggring 22 · 64295 Darmstadt · Tel. (0 61 51) 3 08 25-10



8. Darmstädter Seniorentage 2016

Samstag, den 3. September 2016

10:00 – 17:00 Uhr

Wissenschafts- und Kongresszentrum · Darmstadium
Schlossgraben 1 · 64283 Darmstadt

Schwerpunkthema 2016:

„HEUTE FIT – UND MORGEN...?“

Perspektiven für mehr
Lebensqualität in jedem Alter



MERCK HEAG

Sparkasse
Darmstadt

bauverein AG
darmstadt

www.seniorenrat-darmstadt.de

Sie meistern auf dem Seniorentag also den Spagat zwischen Unterhaltung und der Beschäftigung mit Problemen, die im Alter auf jeden zukommen können?

Diese Kombination verträgt sich sehr gut auf dieser Messe, wo alles gebündelt und umfassend präsentiert wird. Da können sich die Gäste, nachdem sie vielleicht gerade das Tanzbein geschwungen haben, anschließend zum Beispiel einen Vortrag über Vorsorgevollmacht anhören oder sich mit Experten über ‚Leben im Altersheim‘ austauschen.

Macht diese Angebots-Mischung es so auch einfacher, sich mit dem Thema ‚Altern‘ auseinanderzusetzen?

Ja bestimmt. Der breit gefächerte Rahmen, der den Seniorentag ausmacht, ermöglicht Interessierten sich ganz niedrigschwellig – nach dem Motto „Kommt doch einfach mal vorbei“ – auf die vielen Aspekte des Älterwerdens einzulassen und sich vor Ort unverbindlich mit Menschen aus-

zutauschen, die sich schon lange mit der Thematik beschäftigen. Denn sich offen und intensiv mit dem Altern auseinanderzusetzen, ist für viele noch immer ein Tabu. Jeder will zwar alt werden, doch niemand will alt sein. Der Seniorentag versucht an dieser Einstellung zu rütteln. Deshalb haben wir diese Veranstaltung vor acht Jahren ins Leben gerufen.

Richtet sich der Seniorentag denn nur an ältere Mitbürger?

Nein überhaupt nicht. Wir wünschen uns, dass das Thema generationsübergreifende Präsenz hat und es innerhalb der Famili-





Fotos: © pure-life-pictures - fotolia.com

Veranstaltungsort für die Seniorentage ist das Darmstad stadium, Schlossgraben 1

en möglichst frühzeitig aufgegriffen wird. Deshalb können sich am 3. September auch die Kinder von ‚Senioren-Eltern‘ mit eingeladen fühlen. Sich mit dem Älterwerden zu befassen – am besten gemeinsam mit den Angehörigen – bekommt so auch ein Stück weit mehr Normalität und rückt aus der Tabu-Zone heraus.

Der 8. Seniorentag findet am 3. September 2016 von 10.00 bis 17.00 Uhr im Darmstad stadium statt.



Jeder Mensch ist einzigartig, jeder Abschied auch

Sabine Eller Bestattungen bietet Ihnen alle üblichen Dienstleistungen eines Bestattungsunternehmens. Darüber hinaus baue ich bewusst Brücken zwischen der Begleitung in der Sterbezeit, der Bestattung und der Zeit danach. Dazu gehören:

- Bestattungsvorsorge, Beratung und Begleitung am Lebensende
- Fürsorge für den gestorbenen Menschen
- Abschiednahme am offenen Sarg und Hausaufbahrung
- Abholung und Transfer des gestorbenen Menschen
- Gestaltung und Durchführung der Abschiedszeremonie und Trauerfeier
- Trauerreden bei nichtkirchlichen Zeremonien
- Erd-, Feuer-, Naturbestattung,...
- Trauerbegleitung in der Zeit um Tod und Bestattung

Sie entscheiden, was Sie selbst tun möchten, wobei ich Sie unterstützen soll und welche Aufgaben Sie an mich übergeben.

Bestatterin zu sein bedeutet für mich Sterbenden, gestorbenen Menschen und den ihnen Nahestehenden wertschätzend, unterstützend, warmherzig und liebevoll, fachkompetent und klar zu begegnen – an ihrer Seite zu sein und meine Begleitung an ihren Bedürfnissen zu orientieren. Dabei leiten mich die Fragen:

Wie kann die Zeit um Tod und Bestattung kostbar für sie werden?

Was brauchen sie, um sich bestmöglich unterstützt zu fühlen?

sterbenleben steht für

- Individuelle Begleitung und Beratung aus einer Hand
- Zeit lassen, in Ruhe Abschied nehmen, den Tod begreifbar machen
- Individuelle und persönliche Abschiedszeremonien
- Kinder einbeziehen
- Der Trauer Ausdruck geben, sie ist die natürliche Antwort auf einen (bevorstehenden) Verlust

Sabine Eller – sterbenleben
Steigertsweg 17 · Darmstadt
Tel: 06151 2737248
www.sterbenleben.de

Sabine Eller
sterbenleben

Bestattungen

Beratung am Lebensende

Trauerbegleitung



Individuelle Bestattungen in
Darmstadt und Umgebung.

Warmherzig und kompetent begleite ich Sie, damit die Zeit um Tod und Bestattung kostbar für Sie werden kann.

64297 Darmstadt · Steigertsweg 17 · Tel 06151 2737248
Mobil 0152 33716554 · eller@sterbenleben.de

www.sterbenleben.de

Rundum sorglos ins neue Zuhause

Der Seniorenanzug von Friedrich Friedrich

Nicht nur für ältere Menschen ist ein Umzug ein Einschnitt. Doch gerade im Alter gehen viele der anfallenden Arbeiten nicht mehr so leicht von der Hand. Friedrich Friedrich bietet daher ein speziell auf die reifere Generation abgestimmtes Umzugspaket an. Rundum sorglos soll der Umzug sein und enthält daher viele Extras. Vom Behördengang, übers Kisten packen bis hin zum Fahrservice ins neue

Domizil, die Darmstädter Möbelspedition begleitet ihre Kunden während der ganzen Umzugsphase mit intensiver Beratung und Betreuung. Auch Haushaltsauflösung oder Lagerung von Mobiliar, von dem man sich nicht trennen möchte, sind kein Problem. Notwendige Endreinigungs- und Malerarbeiten werden auf Wunsch ebenfalls übernommen.



GESUNDHEIT WEITER GEDACHT

**PFLEGENDE ANGEHÖRIGE BRAUCHEN
BESTMÖGLICHE UNTERSTÜTZUNG**

**HABEN SIE KOMPETENTE HILFE IN DER
PFLEGERISCHEN VERSORGUNG?**

Ein Pflegekurs hilft Ihnen, schwierige Zeiten besser meistern zu können.
Sprechen Sie uns an!
Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Neue Anschrift ab dem 4. Quartal 2016:
BARMER GEK DARMSTADT
Steubenplatz 17
64291 Darmstadt
Tel. 0800 333 10 10*
service@barmer-gek.de

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

BARMER GEK

Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

DMS
UMZUG & LOGISTIK



**10 Umzugskartons
gratis**
gegen Vorlage des Coupons
wenn Sie mit uns umziehen

- Nah- und Fernumzüge
- Persönlicher Umzugsberater
- Haushaltsauflösungen
- Behördengänge
- Möbellagerung
- Rundum-Service
- Endreinigung der alten Wohnung

**Der
Senioren-
Umzug**



Umzugslogistik, die mehr kann!



Friedrich Friedrich Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

Wiesenstraße 5 ■ 64347 Griesheim (Hessen) ■ Telefon: 0 6155 / 83 67-0

E-Mail: anfrage@friedrich-umzug.de → www.friedrich-umzug.de

BARMER GEK Darmstadt

Von der Rheinstraße zum Steubenplatz

Seit 92 Jahren ist die BARMER GEK in Darmstadt mit einer Geschäftsstelle präsent, die letzten 13 Jahre in der Rheinstraße 23. Jetzt wird es Zeit für Veränderungen. Ende des Jahres bezieht die BARMER GEK neue Geschäftsräume. Der Neubau am Steubenplatz 17 - gleich vis à vis zur Darmstädter Kunsthalle - ist dafür bestens geeignet.

„Wir haben lange gesucht, um etwas Passendes zu finden“, so Andreas Moser, Geschäftsführer der BARMER GEK in Darmstadt. „Unser jetziges Domizil in der Rheinstraße liegt zwar sehr zentral, bietet aber zum Beispiel keine Kundenparkplätze.“ Die Pläne für die neue Geschäftsstelle sind bereits fertig. Offene, helle und freundliche Räume werden die Kunden künftig betreten – natürlich barrierefrei. Die Raumgestaltung mit der entsprechenden Möblierung wird sofort positiv ins Auge fallen. Im Eingangsbereich gibt es einen Steharbeitsplatz. Kunden werden bereits dort empfangen. Kleine Anliegen oder die Abgabe von Formularen können dort schnell erledigt werden. Für eine ausführliche Beratung wechseln die Berater mit ihren Kunden in sogenannte Beratungsinselfen.

Die Gespräche können dort in einer angenehmen und privaten Atmosphäre durchgeführt werden. Für vertrauliche Beratungen gibt es Beratungszimmer. Die bieten gerade bei schwierigen Themen genügend Privatsphäre.

„Unser Ziel ist es, möglichst viele Angelegenheiten bereits vor Ort zu klären“, erklärt Andreas Moser. Die neuen Öffnungszeiten montags bis donnerstags von 9 bis 18:30 Uhr, freitags bis 16 Uhr haben sich bereits in der Rheinstraße bewährt.

Neben dem persönlichen Kontakt in der Geschäftsstelle ist das Telefon heute der wichtigste Kontaktweg. „90 Prozent unserer Kunden begrüßen eine direkte Anrufannahme von einem Berater ohne Warteschleife und mit einer zentralen Einwahlnummer“, weiß Andreas Moser. Darum wurde eine Telefon-Geschäftsstelle mit hoch qualifizierten Kundenberatern eingerichtet, die alle Anfragen sofort erledigen oder komplexe Fälle in ein spezielles Fachzentrum weiter leiten. „Uns ist es wichtig, dass sich unsere Kunden den Kontaktweg wählen, den sie bevorzugen. Wir stellen sicher, dass sie überall die gleiche Beratungsqualität erhalten“, so Moser.

Heute fit – und Morgen...?

Perspektiven bis zum selbstbestimmten Lebensende und darüber hinaus

Die Lebenserwartung steigt und der Tod erscheint noch so weit weg. Plötzliche Krankheiten und Unfälle treffen uns dann leider sehr unvorbereitet und Wichtiges ist nicht geregelt.

Viele Fragen sind offen:

- Welche Regelungen muss ich treffen, um Einfluss auf die letzte Lebensphase nehmen zu können?
- Wie regle ich meinen Nachlass?
- Brauche ich ein Testament?
- Gibt es ein Familiengrab und wer kann und möchte sich später darum kümmern?
- Möchte ich eine Erdbestattung oder eine Feuerbestattung?
- zieht es mich eher in die Natur?
- Wie denkt meine Familie darüber und wer trauert um mich und wie?
- Spricht ein Pfarrer bei meiner Beerdigung oder eher ein Freier Redner?....

sind informiert und es kann nach ausführlicher individueller Beratung das Konzept für die finanzielle Vorsorge vereinbart werden.

- Sie legen den würdevollen Rahmen Ihrer Bestattung nach Ihren eigenen Wünschen fest
- Sie verhindern einen Zugriff Dritter auf den für Ihre Bestattung vorgesehenen Betrag
- Sie entscheiden sich für einen Bestatter Ihres Vertrauens. Sie kennen ihn als Mensch, Fachmann, sein Unternehmen und sein Leistungsspektrum
- Sie geben Ihren Hinterbliebenen die nötige Freiheit, würdevoll trauern zu dürfen, so wie auch Sie um ihre Vorfahren und Freunde getrauert haben.

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.

Bei einem Gespräch mit einem Bestatter können im Bestattungsvorsorgevertrag all diese Details festgehalten werden:

- Die bestattungspflichtigen Angehörigen



Senta Kahrhof, Thea Wiedenroth-Kahrhof, Werner Kahrhof (von links nach rechts)

Besorgen Sie sich unsere Trauerverfügung an unserem Stand und besuchen Sie uns am 3. September 2016 auf dem 8. Darmstädter Seniorentag im Darmstadtium. Von 13:30 bis 14:00 Uhr gibt es Vortrag und Gespräch zum Thema: Naturbestattungen – ein Zukunftstrend?

Weitere Termine der Firma Kahrhof in 2016:
Mittwoch, 12. Oktober 2016, 14:00 Uhr: Führung am Krematorium Waldfrieden, Beratung zur Feuerbestattung
Veranstaltungsort: Krematorium Waldfrieden, Treffpunkt: Brunnen auf dem Vorplatz des Waldfriedhofs Darmstadt

Mittwoch, 09. November 2016, 14:00 Uhr: Lernen, mit dem Abschied zu leben, Veranstaltungsort: Firma Kahrhof Bestattungen, Merckstr. 13, 64283 Darmstadt



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



Sabina Hasanagic

Heilpraktikerin
F.X. Mayr-Therapeutin

**Vortrag am 3. September 2016
um 11.00 Uhr**

8. 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



Die **65-plus-Jahres- und -Monatskarte.**

Ab 65 Jahren können Sie bis zu 40 % sparen.



Die 65-plus-Karten. „Prima“, das rechnet sich.

- ab 65 Jahren bis zu 40 % gegenüber vergleichbaren Fahrkarten sparen
- werktags ab 19 Uhr sowie ganztägig am Wochenende und an Feiertagen kostenlose Mitnahme eines Erwachsenen und beliebig vieler Kinder unter 15 Jahren
- am Wochenende Gültigkeit im gesamten RMV-Gebiet



Es gelten die gemeinsamen Tarif- und Beförderungsbedingungen des RMV.

RMV-Servicetelefon
069 / 24 24 80 24

www.rmv.de

/RMVdialog

SAVE THE DATE: LIFE BALANCE DAY
17. September 2016 im Martinushaus Aschaffenburg

Keynote Speaker: Prof. Dr. Bernhard Badura

Das Event für Lebensfreude, Achtsamkeit und gesunde Arbeit

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

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

Zu diesem Leitmotiv erwarten Sie inspirierende Einblicke in die Gedankenwelt beeindruckender Referenten und gleichzeitig konkrete Anregungen für Ihr tägliches Leben. Dabei steht BGM als Nachhaltigkeitstreiber im Unternehmen, das den Puls der Zeit fühlt und Gesundheits- und Innovationsimpulse in die Organisation sendet. Wir freuen uns, wenn Sie am **17. September 2016** in Aschaffenburg im Martinushaus dabei sind, um unsere Vision eines nachhaltigen Life Balance Managements und eines qualitätsorientierten BGMs kennenzulernen und weiterzuentwickeln. Diskutieren Sie mit anderen Teilnehmern und Entscheidern, was der aktuelle „State of the Art“ ist und wie die Zukunft aussieht. In zahlreichen Vorträgen, Workshops und Sessions bietet Ihnen der **Life Balance Day** als wichtiger Expertentreff zukunftsweisende Impulse zu den zentralen Life Balance- und BGM-Themen und eine einzigartige Networking-Plattform. Freuen Sie sich auf ein spannendes Programm mit hochkarätigen Referenten, inspirierenden Vorträgen, Workshops zum Mitmachen sowie auf zahlreiche Aussteller, viele neue Impulse und die besten Beispiele aus der Praxis.

Freuen Sie sich auf Top-Referenten wie z.B.:



Prof. Dr. Bernhard Badura
 Gesundheitswissenschaftler



Florine von Caprivi
 Beraterin
 vitaliberty GmbH



Dr. Oliver-Timo Henssler
 Berater Gesundheitsmanagement, vitaliberty GmbH



Benjamin Klenke
 Auditor, Dozent, Berater
brainLight® GmbH



Ansgar Krümpelbeck
 Gesundheitswissenschaftler
 BKK Mobil Oil



Dr. Martin C. Morgenstern
 Verhaltensforscher und
 Evolutionspsychologe



Prof. Dr. Theo Peters
 Dozent an der Hochschule
 Bonn-Rhein-Sieg



Bastian Schmidtbleicher
 Dipl. Sportwissenschaftler
 VIP-Training



Prof. Dr.-Ing. Hans-Joachim Schwalbe
 BoneDiaS



Prof. Dr. Christoph Tiebel
 Trainer, Coach, Berater
 Unternehmensberatung



Susanne Wendel
 Gesundheitsexpertin
 Health & Fun GmbH

Weitere Infos und
 Online-Anmeldung:
lifebalanceday.de



DEN DURCHBLICK BEHALTEN



Das Pflegeteam Marienhöhe informiert und unterstützt pflegende Angehörige

Pflegen sie ihre Angehörigen, ihren Vater, ihre Mutter oder auch ihr Kind?
Oft haben sie damit eine große Verant-

wortung übernommen und Sie haben dafür unsere größte Hochachtung. Denn wir wissen, was Sie leisten. Aber nicht

immer läuft alles reibungslos, und es gibt viel zu beachten und manchmal braucht man selbst mal eine Auszeit oder eine Beratung.

Wir unterstützen sie gerne.

Die Pflegekasse stellt dafür einiges an Geldern und Unterstützung bereit, die Sie nur abzurufen brauchen, wenn Ihr pflegebedürftiger Angehöriger eine Pflegestufe hat.

Zum Beispiel:

1. Es stehen Ihnen pro Monat 104,00 € zur Verfügung, als sog. „Pflegeergänzungsleistungen“. Die können Sie für Hilfe im Haushalt oder Garten verwenden oder zur Betreuung, damit Sie vielleicht mal in Ruhe ein Eis essen oder shoppen gehen können.

2. Im Rahmen der „Verhinderungspflege“ haben pflegende Angehörige Anspruch auf 1.612,00 € pro Jahr. Was bedeutet das im Klartext?

Wenn Sie durch anderweitige Verpflichtungen verhindert sind oder einfach mal eine Pause oder eine Auszeit brauchen, können Sie diese Leistungen bei der Pflege-

kasse beantragen. Diesen Betrag können Sie in einem Monat oder für stundenweise Einsätze über das Jahr verteilt ausgeben.

3. Sie möchten gerne in Urlaub fahren und wünschen sich, dass in der Zeit Ihre Angehörigen gut versorgt werden? Dann ist die „Kurzzeitpflege“ für Sie sicher ein gutes Angebot. Sie haben dort die Möglichkeit, für 4 Wochen Ihren pflegebedürftigen Angehörigen in einem Pflegeheim Ihrer Wahl versorgen zu lassen. Auch hier stellt die Pflegekasse einmal im Jahr 1.612,00 € bereit.

Das ist nun eine Menge an Informationen und vielleicht geht es Ihnen wie vielen Betroffenen, dass die Materie sehr kompliziert und undurchschaubar erscheint.

In unserem Büro in der Oberstraße 31 in 64297 Darmstadt können Sie sich unverbindlich und kostenlos beraten lassen, auch wenn Sie unsere Leistungen nicht in Anspruch nehmen möchten. Unsere freundlichen und kompetenten Mitarbeiter freuen sich auf Ihren Besuch.



Foto: © Ocsley Bence - Fotolia.com

Pflegeheim „Haus Marianne“ Pflege in familiärer Atmosphäre

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



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



Das Pflegeteam Marienhöhe

Für ein Leben in
gewohnter Umgebung

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

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

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

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

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

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

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

Vertrauen Sie uns – wir sind da für Sie!



Melanie Fuhr



Alexandra Baldus

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

- Manuelle Therapie
- Kiefergelenksbehandlung
- KG-Neuro nach PNF

- Fango
- Wärmetherapie mit Rotlicht
- Kältetherapie



Praxis im WoQuaZ

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

RESIDENZ-WOHNEN IN URLAUBSFORM FÜR SENIOREN

Den Alltag für 2 Wochen oder länger hinter sich zu lassen und in den Urlaub zu fahren ist für viele ganz normal. Nicht aber für die, welche tagein und tagaus Angehörige betreuen. Dabei haben gerade diese Menschen Erholung am nötigsten. Die Senioren in Kurzzeitpflege zu geben, wenn sie nicht nötig ist, ist weder für die Betroffenen noch für die Angehörigen die richtige Lösung.

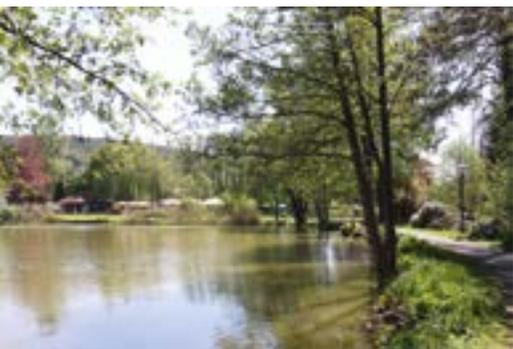
Die Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König bietet ihr Residenz-Wohnkonzept auch als Urlaubsform mit vielen Serviceleistungen inklusive an. Senioren, die eigenständig leben, jedoch ein wenig Unterstützung im Alltag benötigen, können direkt am Kurpark wohnend die

Zeit genießen, während die Familie auf Reisen ist. In der Residenz wird unter anderem auf die persönliche Sicherheit der Bewohner großen Wert gelegt.

Sicherheitsleistungen inklusive

Das Rezeptionsteam steht täglich von 8 bis 19 Uhr bei Fragen zur Verfügung und der ambulante Pflegedienst ist extra im Haus stationiert, damit er bei Bedarf jederzeit schnell zur Stelle ist. Für Unterhaltung wird ebenfalls gesorgt: Die Urlauber sind eingeladen, an Veranstaltungen wie Vorträgen, kleinen Ausflügen oder Spielenachmittage teilzunehmen. Auf diesem Wege können leicht neue soziale Kontakte entstehen. Das Stadtzentrum, die Odenwald-Therme und der Bahnhof sind in wenigen Minuten bequem zu Fuß zu erreichen. Das hauseigene „RESI“-Mobil fährt mehrmals täglich verschiedene Haltepunkte in Bad König, Erbach und Michelstadt an. So genießen alle Familienmitglieder einen entspannten und erholsamen Urlaub.

Informieren Sie sich über attraktive Angebote bei Frau Nicole Rup unter 06063.9594-0 oder info@seniorenresidenz-badkoenig.de



Der Kurpark in Bad König



Im Urlaub liebevoll versorgt ...

... werden Senioren in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ | Bad König, während ihre Angehörigen auf Reisen sind. Unsere Gäste schätzen die direkte Kurpark-Lage, das familiäre Ambiente und die hohe Sicherheit.

Informieren Sie sich über Serviceleistungen und aktuelle Angebote unter **06063.9594-0** oder info@seniorenresidenz-badkoenig.de

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
WOHNEN · LEBEN · GENIESSEN



Residenz & Hotel „Am Kurpark“
Zum Kurpark/Werkstraße 27
64732 Bad König
Tel. 06063.9594-0 | Fax 06063.9594-0
info@seniorenresidenz-badkoenig.de

URLAUBSZEIT – AUCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE?

Sommer – die schönste Jahreszeit. Da packt so manchen die Reiselust. Es müssen ja gar nicht die Malediven sein. Aber einfach mal raus, mal was anderes sehen. Ach, wäre das schön! – denkt sich viel-

leicht mancher, der mit der Pflege und Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen betraut ist. Vielleicht schleichen sich sogar auch Gedanken ein, wie „Alle können in Urlaub fahren, nur ich...“.

Wer einen Angehörigen pflegt, steht unter einer dauerhaften Anspannung. Die Sorgen sind Tag und Nacht gegenwärtig. In den allermeisten Fällen besteht eine Pflegesituation über mehrere Jahre. Das zehrt gewaltig an den Nerven und mitunter leider auch an den familiären und freundschaftlichen Beziehungen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass die Pflegeperson an sich selbst denkt und für sich selbst sorgt. Viel zu viele Menschen verlieren das aus den Augen oder tun es als egoistisch ab. Doch wie man bei jedem Flug in einem Verkehrsflugzeug lernt, muss man in kritischen Situationen erst an sich selbst denken, erst sich selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen, um dann anderen helfen zu können.

Das hat auch der Gesetzgeber erkannt und im Pflegeversicherungsgesetz, SGB XI, verankert. Für die Entlastung der pflegenden Angehörigen gibt es die sog. Verhinderungspflege, die Kurzzeitpflege und seit 1.1.2015 auch die sog. Betreuungs- und Entlastungsleistungen. Hinter diesen Begriffen verbergen sich Gelder, mit denen eine Ersatzpflege organisiert werden kann, damit die oder der pfle-



gende Angehörige auch mal Urlaub von der Pflege machen kann. Anspruchsberechtigt ist jeder, der eine Pflegestufe hat (auch PS 0) und seit mindestens sechs Monaten von einer privaten Pflegeperson überwiegend betreut wird. Werden diese Gelder nicht in Anspruch genommen, verfallen sie mit Ablauf des Kalenderjahres. Informationen dazu erhalten sie bei Ihrer Pflegekasse, dem Pflegestützpunkt, im Internet oder beim Pflegedienst Hessen-Süd: 06151/501400.

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
Thüringer Straße · DA Eberstadt | Hauptstraße 10 · Weiterstadt-Gräfenhausen
Tel: 06151 501 400 | Tel: 06150 52 9 52

www.pflegedienst-hessen-sued.de

TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN UMGANG MIT DER SONNE

Nach den ersten Sonnenstrahlen des Frühlings träumen viele schon vom Sommerurlaub in der Sonne. Wer seine Haut jedoch ungeschützt der Sonne aussetzt, riskiert nicht nur Falten, sondern auch Hautkrebs. Die Gefahren, die von Sonnenstrahlen ausgehen, sind weitestgehend bekannt. In Deutschland erkranken pro Jahr rund 250.000 Menschen an hellem Hautkrebs und etwa 16.000 an schwarzem Hautkrebs. Trotzdem mangelt es allzu oft am richtigen Umgang mit der Sonnenstrahlung und dem entsprechenden Sonnenschutz. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Sonne genießen, ohne Ihrer Haut zu schaden.

Gleich vorab: Regelmäßiges Verwenden von Sonnenschutz schützt Sie nicht nur vor Hautkrebs, sondern beugt auch der Hautalterung und Fältchen vor. „So gesehen ist eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor die beste (und günstigste!) Art der Anti-Aging-Pflege, die es gibt. Statt zu versuchen, bereits vorhandene Fältchen weg zu cremen, beugen Sie der Entstehung von Falten nachhaltig vor und

schützen gleichzeitig Ihre Gesundheit“, so Dr. Eva-Maria Meigel, Fachärztin für Dermatologie und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin (GSAAM).

UV-Strahlung kann das Erbgut der Hautzellen schädigen und so Hautkrebs hervorrufen. Deshalb sollte man seine Haut nie ungeschützt der Sonne aussetzen. Bei der Wahl des richtigen Sonnenschutzes sollten Sie folgendes beachten: Je höher der Lichtschutzfaktor ist, desto besser schützt das Präparat Ihre Haut vor sonnenbedingten Hautschäden. Außerdem sollte das Präparat sowohl gegen UVA- als auch UVB-Strahlung schützen. Höheren Schutz erreicht man auch durch eine Kombination von organischen UV-Filtern („chemischer Lichtschutz“) und anorganischen Pigmenten („physikalischer Lichtschutz“). Durch den physikalischen Lichtschutz verkürzt sich beispielsweise die Einwirkzeit, da die Pigmente auf der Hautoberfläche bleiben und die Strahlung abhalten.

Je näher zum Äquator und je höher Sie sich befinden, desto intensiver ist die Sonnenstrahlung. Faktoren wie Meerwasser, Sand

und Schnee verstärken die Wirkung der Sonne durch Reflektion. Am Strand oder beim Skifahren sollte man daher einen höheren Lichtschutzfaktor wählen. Die Expertin Dr. Eva Maria Meigel (GSAAM) rät außerdem dazu, beim Hautarzt Ihren persönlichen Lichttyp bestimmen zu lassen: „In Mitteleuropa haben wir vier Lichttypen, die sich in der Pigmentierung und der Beschaffenheit der Haut unterscheiden. Dadurch kommt es zu einer unterschiedlichen Lichtsensibilität. Ihr Dermatologe hilft Ihnen, den persönlich Licht- und Hauttyp zu bestimmen – eine Grundvoraussetzung für den optimalen Sonnenschutz“, so Dr. Meigel.

Eine gute Ergänzung zum Sonnenschutz von außen ist der Sonnenschutz von innen. Wer regelmäßig bestimmte Obst und Gemüsesorten verzehrt, kann einen Lichtschutzfaktor 4 erreichen. Das geht zum Beispiel mit zwei Möhren, einer großen Portion Spinat, einem großen Glas Tomaten- oder Möhrensaft oder 300 g Wassermelone. Damit werden immerhin 75 Prozent der UVB-Strahlen absorbiert. Der größte Vorteil: Der innere Schutz ist auch dann effektiv, wenn Sie beim Shoppen oder in der Mittagspause vergessen

haben, Sonnenschutz aufzutragen und macht die Haut unempfindlicher gegen Sonnenallergie.

Wenn die Haut längere Zeit nicht in der Sonne war, kann es zu einer sogenannten Sonnenallergie kommen. Diese äußert sich meist durch Symptome wie Juckreiz, Rötung, Schwellung und Bläschenbildung. Auch hier gilt: Vorbeugen ist die beste Therapie. „Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an das UV-Licht, indem Sie sich zunächst ein paar Tage nicht in der direkten Sonne, sondern im Schatten aufhalten. Tragen Sie luftige Kleidung und schützen Sie Sonnenterrassen wie Schultern und Gesicht zusätzlich mit einem breiten Sonnenhut. Gegen bereits vorhandenen Hautauschlag und Juckreiz helfen kühlende Umschläge und Sonnenabstinenz“, so Dr. Eva-Maria Meigel (GSAAM).

Direkte Sonne sollten Sie vor allem zwischen 11 und 15 Uhr meiden, dann ist sie am intensivsten. Bei einem Spaziergang schützen Sie die Haut am besten durch luftige Kleidung, Sonnenbrille und Hut. So bleibt Ihre Haut noch lange jung und schön.

Foto: © anyaberikut-fofolia.com



Schmerzfrei durch sanfte Griffe



Die Bowen-Technik, auch NST genannt, gehört zu den weltweit führenden ganzheitlichen Therapien im Bereich der Körperarbeit (lt. WHO). Über sanfte, gezielt gesetzte Griffe im Muskel- und Faszien-system werden Impulse in den Körper gesendet, die ihn an seinen ursprünglichen Zustand der

Entspannung erinnern. In diesem Zustand hat er die Möglichkeit, seine Ressourcen der Selbstregulation bestmöglich zu nutzen und wieder in Balance zu kommen. Diese sanfte Körperarbeit verfügt über eine erstaunliche Wirkung und eignet sich hervorragend dazu, Wohlbefinden und Gesundheit zu erlangen und zu erhalten.

Die Bowen-Technik unterstützt

- den Bewegungsapparat
- die inneren Organe
- das Herz-Kreislaufsystem
- das Nervensystem
- Haut und Atemwege
- das Hormonsystem
- Sportler zur Leistungssteigerung

Jeder profitiert von dieser Technik, vom Baby bis zum Senioren.

Die Bowen-Technik ersetzt nicht den Besuch bei Ärzten/innen, welchen die Erstellung der Diagnose und des Therapiekonzeptes ausdrücklich vorbehalten ist.

Kennenlern-Angebot: Testen Sie die Bowen-Methode mit einer Erstanwendung für 25,- EUR.



Petra Kammerer
 Gesundheitspraktikerin, Kosmetikerin
 Vitale Haut – vitaler Körper
 Kümmelgasse 13 • 65468 Trebur
 Telefon: 06147 / 919424
 info@kosmetikpraxis-kammerer.de
 www.bowtech-kammerer.de



herz & körper
Die Gesundheitsmesse
für mehr LebensLust

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.

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 Wehwechen 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 auf Vordermann 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.

Feuerkultur aus der Schweiz

Modern und elegant –
der VIVA 120

Das Feuer, elegant und wirkungsvoll, offen – mit Option Seitenfenster für eine freie Sicht aus jeder Perspektive. Als moderner und zeitgerechter Kaminofen passt der VIVA 120 in jede Architektur. Spielend leicht lässt er sich 360° um die eigene Achse drehen, perfekte Verbrennungswerte dank bester Technologie und eine trendgerechte, grosszügige Glasfront runden dieses preiswerte Modell ab. VIVA 120 kann zur Verlängerung der Wärmeabgabe und zur Optimierung der Energieeffizienz optional mit einem Speichermodul aus 28 kg natürlichem Speckstein ausgestattet werden. Ausserdem ist eine Speckstein-Deckplatte sowie eine noble Deckplatte aus Edelstahl erhältlich. VIVA 120 ist für den Einsatz in Niedrigenergie-Häusern auch mit dem konkurrenzlosen AIR-System für kontrollierte Verbrennungsluftzufuhr erhältlich und erfüllt die strengen Anforderungen des Deutschen Instituts für Bautechnik (DIBt) in Bezug auf Dichtigkeit. Somit darf VIVA auch in Wohnräumen mit kontrollierter Lüftungsanlage installiert werden.

Seit über 30 Jahren entwickelt die Attika Feuer AG Öfen und ist heute ein führender Entwickler, Markenhersteller und Anbieter von Feuerstellen in Premiumqualität. Das



JETZT SCHON AB
€ 2'390.-
STATT € 2'720.-

AKTIONSPREIS BIS 30.11.2016

Haus Comfort Studio GmbH
Bad Nauheimer Str. 1 · 64289 Darmstadt
Öffnungszeiten:
Mo: 10 - 13 Uhr · Di, Do, Fr: 12 - 18 Uhr
Sa: 10 - 16 Uhr · Weitere Termine nach Vereinbarung
Telefon (0 61 51) 9 71 99 45
www.kaminofen-haus.de

Unternehmen beschäftigt 130 Mitarbeiter und hat Vertretungen an dreizehn europäischen Standorten sowie in Nordamerika, Australien, Neuseeland und Japan. Sitz der AG ist Cham in der Schweiz.

**8. Gesundheitsmesse
in Groß-Umstadt**
Stadthalle und Heinrich-Klein-Halle
22.+23. Oktober 2016
jeweils 10-17 Uhr
Gesundheit | Reisen | Genuss

**JETZT MESSESTAND
RESERVIEREN!**

Gesundheitsmesse@udvm.de

**Odenwälder
Journal**
sport magazin
WOCHENZEITUNG FÜR DEN ODENWALD

Kempf
DAS IST EKOLIFE

NATUR PUR – RELAX 2000 BETTENSYSYSTEME

Gesundes Schlafen mit unbedenklichen Materialien



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

Einstellungsvielfalt

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

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

Wie maßgeschneidert

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

Die Matratzen aus Naturlatex sind extrem punktelastisch und passen sich der

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

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

Unser Tipp:



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

Entspannt schlafen
himmlisch träumen

**Relax 2000
Bettsysteme**




Rainer Groh

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

Life Balance: Gesundheit und Lernen als Erfolgspartner

Gesundheit ist schon lange nicht mehr das Interesse Einzelner, sondern ein gesellschaftliches. Die Krankheitszahlen steigen weiter, immer weniger Menschen müssen immer mehr tun, sind stärker belastet und krankheitsanfälliger. Alleine 53 Millionen Krankheitstage pro Jahr werden durch psychische Belastungen verursacht. Die aktuellsten Forschungen belegen, dass hinter zahlreichen Erkrankungen letztlich psychische Ursachen ste-

cken, wobei Stress die führende Rolle einnimmt.

Die Frage ist, wie man als Einzelner im Unternehmen seine Haltung bzw. Einstellung zum Arbeitsumfeld so modifizieren kann, dass Herausforderungen und Krisen gesünder bewältigt werden können. Eine Änderung der persönlichen Einstellung ist dabei schon die beste Voraussetzung für eine Stressprävention.

Wesentlich ist die persönliche Lernerfahrung bzw. die Erkenntnis, dass eine positive Betrachtungsweise, die Herausforderungen des Alltags als inspirierend und förderlich erkennt, mit positiven mentalen und emotio-

nen Auswirkungen einhergeht. Gerade die soziale Unterstützung erleichtert die persönliche Veränderung und Weiterentwicklung und ermöglicht eine nachhaltige Verhaltensänderung. Auch Gerald Hüther, der bekannte Neurowissenschaftler, bestätigt, dass der Mensch im Lernen ein soziales Wesen ist bzw. es am besten gelingt, wenn man es gemeinsam tut.

Erfolgreiche Unternehmen bieten ihren Beschäftigten daher ein Arbeitsumfeld für ein gesundes Leben in Balance, in dem sie ihr volles Potenzial abrufen können. Doch was ist dafür nötig? Wie muss die Lebens- bzw. Arbeitswelt 4.0 gestaltet sein, um Innovationen freizusetzen? Genau diese Erfolgsfaktoren werden auf dem brainLight Life Balance Day 2016 aufgegriffen und diskutiert.

Mit dem Life Balance Day veranstaltet die brainLight GmbH am 17. September 2016 im Aschaffener Martinushaus zum zweiten Mal DAS EVENT zum Thema Life Balance und bietet damit für viele Zielgruppen eine Plattform zum Austausch über relevante Themen und Trends zum „Leben in Balance“.

Life Balance Day
17. September
in Aschaffenburg

brainLight.
LIFE IN BALANCE

brainLight GmbH

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



OH HAPPY DAY

Es muss nicht immer Urlaub sein...

... manchmal tut es auch eine kurze Auszeit.

Die freien Tage stehen vor der Tür, die Urlaubskasse ist leer, die Zeit zu knapp, oder es fehlt schlicht und ergreifend die Motivation – Gründe dafür, dass dieses Jahr kein Strandurlaub im Süden ansteht, kann es viele geben. Sich trotzdem mal ausklinken, in der Hängematte liegen, Seele baumeln lassen und nur mal Zeit für sich nehmen: Das kann wahre Wunder bewirken, gerade in einer so hektischen und schnelllebigen Zeit.

Wen es aber trotz Freizeit und gutem Wetter nicht auf dem Liegestuhl oder Hängematte hält, hat viele Möglichkeiten einen Tagesausflug, oder auch mehrere Tage mit spannenden Aktivitäten zu füllen. Manchmal kann nämlich ein kurzer Tagesausflug oder ein kurzer Tapetenwechsel effektiver sein als eine mehrwöchige Auszeit.

Warum also nicht einfach einen schönen Tagesausflug planen, allein, mit Freunden oder der ganzen Familie? Wir haben für Sie einige Tipps für Ausflüge zusammengestellt...

Foto: © coffmanmu - fotolia.com

PFERD, PONY & Co.

Reitsport Klein jetzt neu in Höchst i. Odw.

Nach gut einem Jahr Pferd Pony & Co. in Groß-Bieberau kam der Entschluss der Übernahme eines bereits vorhandenen Reitsportfachgeschäftes in der Erbacher Straße in Höchst im Odenwald. Was vormals Reitsport HORLÉ ist nun Reitsport Klein – Pferd, Pony & Co. Mit kundenfreundlichen Öffnungszeiten und einem

großen Markenspektrum vertreten, eröffnete am 23. Juli Reitsport Klein in dem schönen lindfarbenen Fachwerkhau auf der Einkaufstraße in Höchst. Die Eröffnung ein voller Erfolg, viele lachende Gesichter, viele Kundenaussagen, wie „Endlich mit geregelten Öffnungszeiten“, „Endlich müssen wir nicht mehr

weit fahren...“ Wir freuen uns, unsere Kunden in tollem Ambiente begrüßen zu dürfen und ihnen eine tolle Auswahl an Reitsportartikeln bieten zu dürfen.

Reitsport Klein / Pferd Pony & Co. kommen zu Ihrem Reitturnier

Seit Juli sind beide Läden mit dem Verkaufsanhänger Reitsport Klein auf vielen regionalen Turnieren vertreten.

Den Start machte der Reitverein Pfungstadt mit seinem tollen Freilandturnier. Folgende Turniere sind für 2016 noch geplant, Biblis, Groß-Zimmern, Traisa, Breuberg, Griesheim, Herchenrode (Fahren), Pfungstadt (Halle). Gerne nehmen wir Bestellungen an, welche wir Ihnen selbstverständlich mit auf die Turniere bringen.

Pferd, Pony & Co.
Groß-Bieberau

REITSPORT KLEIN
Höchst i. Odw.

Reitsportartikel auf höchstem Niveau

Alles für Pferd und Reiter

Logos: ESPERADO, shubben, NICO'S HORSE, BUSSE, CHRIST, HAPPENING, bucas, KPP, KINGSLAND, KERBL, Effol

Groß-Bieberau · Markstraße 35 · Tel: 06162-9439400 · info@pferdponyco.de · www.pferdponyco.de
Höchst i. Odw. · Erbacher Straße 11 · Tel: 06163-9391562 · info@reitsport-klein.de · www.reitsport-klein.de

NACHT DER SINNE

Überraschend, bezaubernd, verführerisch

Gelegenheit, gemütlich durch die Innenstadt zu bummeln, das eine oder andere Geschäft zu besuchen, Freunde zu treffen und ergänzend dazu ein faszinierendes Schauspiel zu genießen, das bietet am Freitag, 2. September 2016, die Groß-Gerauer „Nacht der Sinne“. Besucher aus nah und fern dürfen sich erneut auf einen Einkaufsabend mit besonderer Atmosphäre freuen. Der Startschuss fällt um 18 Uhr auf der GGV-Bühne in der unteren Darmstädter Straße (Ecke Klein-Gerauer Straße/Friedrichstraße). Für den Rest des Abends lautet die Devise: Flanieren, schauen, hören, staunen, plaudern, schmausen.

Erneut gilt es bei der „Nacht der Sinne“, zu der die Kreisstadt in diesem Jahr be-

reits zum neunten Mal einlädt, Allerlei zu entdecken. Die Einzelhändler im Verlauf der Festmeile zwischen dem Historischen Rathaus bis hinunter zur Kreuzung von Darmstädter Straße und Klein-Gerauer Straße zeigen sich von ihrer besten Seite, bieten Unterhaltung und kleine Überraschungen. Zudem dürfen sich die Besucher erneut auf die beliebten Modenschauen vor der GGV-Bühne freuen.

Ihren Ausklang findet die „Nacht der Sinne“ mit einer Künstlerparade, die gegen 22.15 Uhr beginnt, quer durch die Innenstadt zieht und mit einem bezaubernden Abschlusspektakel inklusive Feuerschau auf dem Sandbühlplatz endet. Informieren Sie sich vorab unter: www.gross-gerau.de auf unserer Homepage

KOSTENLOSES CHARITY SOMMER OPEN-AIR

Der Helvetia Parc veranstaltet gemeinsam mit dem Bundesverband Kinderhospiz e. V. am Samstag, 20. August, von 12.45 Uhr bis 18.45 Uhr ein großes, kostenloses Charity Sommer Open-Air in Groß-Gerau bei Frankfurt. Superstars wie das RTL-Traumpaar Sarah & Pietro Lombardi, Rapper Kay One, DSDS-Finalist und Kinderhospiz-Botschafter Daniele Negrone oder Sänger Patric O sorgen für ein sommerliches Open-Air-Event der Extraklasse – und der Eintritt bei diesem Familienfest ist sogar kostenlos!

Fans können ihre Stars hautnah und live auf der großen Bühne erleben und sie in exklusiven Meet & Greets persönlich kennen lernen. Untermalt wird das Open-Air-Event außerdem mit tollen

Attraktionen für die ganze Familie: Bachelor Leonard Freier verteilt Rosen, Clowns und Zauberer sowie die Doubles der Avengers-Kultfiguren Iron Man, Captain America, Spider-Man und Ant Man bieten Showeinlagen. Außerdem können sich Kinder vor Ort schminken lassen oder man verweilt an einem der zahlreichen Essens- und Getränkestände, um nebenbei dem Musikprogramm zu lauschen. Der Bundesverband Kinderhospiz e.V. freut sich im Rahmen der Veranstaltung über Spenden für Hospiz-Projekte.

Weitere Informationen zum Sommer Charity Open-Air:

www.kinderhospiz-charity.de
www.facebook.com/kinderhospizcharity

WHISKYMESSE RÜSSELSHEIM

24. + 25. September

Whisky-Freundinnen und -Freunde kommen am 24. bis 25. September 2016 in die Festung Rüsselsheim. Die 8. Whiskymesse Rüsselsheim bietet dort alles rund um den edlen Tropfen.

1000 Premium Whiskys, eine große Zahl von Einzelfassabfüllungen warten auf die Begutachtung.

Fachgespräche mit Abfüllern und Importeuren bieten allen Interessierten ungefilterte Informationen.

Masterclasses mit jeweils drei Samples eröffnen neue sensorische Erfahrungen.

Im historischen Ambiente der Festung Rüsselsheim ist die Begegnung mit dem Wasser des Lebens ein außergewöhnliches Erlebnis.

Weitere Informationen unter: www.whiskymesse-ruesselsheim.de



Nacht der Sinne
überraschend • bezaubernd • verführerisch

Freitag, **2. September** 2016
ab 18 Uhr, Innenstadt Groß-Gerau

Erlebnis und Faszination für alle Sinne.
Einkaufen - Kultur - Gastronomie

www.gross-gerau.de



Brückmann Reisen
Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen

REISETIPPS FÜR DEN SOMMER!

04.08.-07.08.2016	Hamburg	299 €
14.08.-20.08.2016	Maishofen	530 €
28.08.-04.09.2016	Oberndorf	670 €
04.09.-06.09.2016	Harz	199 €
10.09.-14.09.2016	Zell am See	430 €
14.09.-18.09.2016	Piemont	355 €

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

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

24. - 25. SEPTEMBER 2016
Whiskymesse Rüsselsheim

Festung Rüsselsheim
Hauptmann-Scheuermann-Weg 4
65428 Rüsselsheim

Öffnungszeiten:
Samstag 24. September 12-21 Uhr
Sonntag 25. September 11-18 Uhr

Weitere Infos und Buchungen von Tastingveranstaltungen unter
www.whiskymesse-ruesselsheim.de

Vorstellung des
Hessentags-Whisky
2017



CLASSIC FOR PEACE

INTERNATIONALE MUSIKALISCHE
JUGENDBEGEGNUNGEN 2016

ERÖFFNUNGSKONZERT

IM RAHMEN DES KULTURSOMMERS SÜDHESSEN

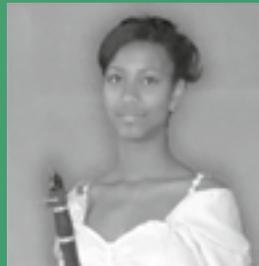
25. August 2016 · 19 Uhr
Orangerie Darmstadt



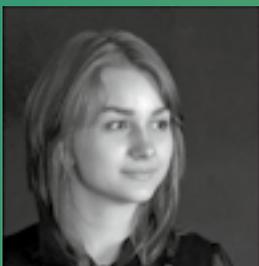
Alisa Lebedeva, Russland



Arseniy Stavitskiy, Ukraine



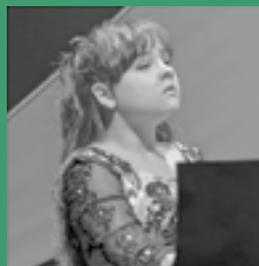
Claudia Sánchez Duquesne, Kuba



Elizaveta Nauruzova, Russland



Jack Sarhan, Syrien



Laetitia Hahn, Deutschland



Nikita Lukashevsky, Russland



Pavlo Gilchenko, Ukraine



Dmitry Udovichenko, Ukraine

FRIEDENSKLÄNGE AUS DARMSTADT

Das Internationale Ensemble CLASSIC FOR PEACE verbindet junge Solisten aus der Ukraine und Russland, aus Syrien und Deutschland. Die Nachwuchstalente präsentieren Werke von berühmten Komponisten wie Tschaikowsky, Mendelssohn und Brahms in unkonventioneller Instrumental-Besetzung.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Reihe „Junger KUSS“ statt. Der „Junge KUSS“ und CLASSIC FOR PEACE möchten einen Beitrag für die Zukunft leisten, indem jungen Konzertbesuchern die klassische Musik auf emotionalem Weg vermittelt wird und viele Menschen aus anderen Kulturkreisen unsere Kultur und Traditionen näher kennen lernen.

Eintritt: VVK € 18,- · AK € 20,- (€ 9,- ermäßigt) · € 23,- Familienkarte

Vorverkauf:

Darmstadt Shop / Luisencenter, Luisenplatz 5, 64283 Darmstadt
Tel: 06151 – 1345 35

Weitere Konzerttermine 2016:

- 26. August, 18 Uhr: Engelbert Humperdinck Saal, Dr. Hoch's Konservatorium, Frankfurt am Main
- 27. August, 17 Uhr: Fruchthalle, Kaiserslautern
- 28. August, 11 Uhr: Kulturforum Hochtaunus, Weilrod-Hasselbach
- 28. August, 18 Uhr: Abschlusskonzert, Christian-Zais-Saal, Kurhaus Wiesbaden

Online Tickets und mehr Information unter:

06151 - 7898671 · contact@classicforpeace.com

www.classicforpeace.com

DER FELS FÜR IHRE VERANSTALTUNG

Mobile Rocks bringt den Spaß zu Ihnen

Freude an Unterhaltung, Kompetenz und mit Leidenschaft bei der Sache. Dies hat sich Malte Schütrumpf und sein Team der *Mobile Rocks*, der *Mobile Funevents* und der *Mobile Roundabouts* als Motto gesetzt.

Mit einer mittlerweile vierjährigen Erfahrung aus zahlreichen Betreuungen von verschiedensten Veranstaltungen bundesweit kann sich das Team als eine bekannte und beliebte Besonderheit in der Welt der Eventbetreuung ansehen.

Das umfangreiche Portfolio an mobilen Eventmodulen garantiert unter ande-

rem Kletterspaß, Bogenschießen, Wasserspiele, Hüpfburgen, wunderschöne Varianten von Karussells und viele Leckerreien.

In kürzester Zeit sind diese Module aufgebaut, das Team bereit und wartet auf Groß und Klein, Sportbegeisterte, Schleckermäulchen und Nostalgiker. Sei es für Kindergeburtstage, Straßenfeste oder Firmenevents, das Team ist immer und jederzeit mit Spaß, Witz und Verantwortung für Sie genau das Richtige, um Ihre Veranstaltung zu einem unvergesslichen Erlebnis werden zu lassen.

Infos unter: www.mobilerocks.de



Der Mobile Rocks Kletterfelsen

- Kletterfelsen mit 30 Quadratmeter Kletterfläche
- Klettertouren in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden
- Gesamthöhe von über 5 Meter
- Schneller Auf- und Abbau auch für Tagesevents
- Kaum Wartezeiten
- Kompetentes Sicherungspersonal inklusive

Mieten Sie unsere mobile Kletterwand für Firmenfeiern, Familien- und Straßenfeste in Mainz, Wiesbaden und im Rhein-Main-Gebiet!



www.MobileRocks.de

MobileRocks · Malte Schütrumpf
Rembrandtstraße 10 · 55127 Mainz
Tel: 0176 / 706 578 02 · Email: info@mobilerocks.de
www.mobilerocks.de

Motorsport-Club Groß-Bieberau e. V. im DMV

34. ODENWÄLDER VETERANENFAHRT Ein Klassiker in neuem Gewand



Foto: Christian Gebhardt / Roßdorf

Der stetige Wandel ist ein prägendes Merkmal der Gesellschaft. Ohne mutige Erfinder und Pioniere wäre der technische Fortschritt nicht denkbar. Die Odenwälder Veteranenfahrt in Groß-Bieberau, die am 4. September bereits zum 34-mal stattfindet, zeigt diese Entwicklung mit den teilnehmenden Autos und Motorrädern jedes Jahr aufs Neue.

Aber auch die Veranstaltung selbst unterliegt diesem Wandel. So bildet das Technikzentrum Odenwald des Traditi-

onsunternehmens Mahr & Schwebel in diesem Jahr den Dreh- und Angelpunkt der Oldtimerausfahrt.

„Mit dem Umzug an den Stadtrand und einem neuen Konzept konnten wir die Zuschauerfreundlichkeit stark verbessern, ohne auf eine landschaftlich reizvolle Streckenführung zu verzichten“, erläutert Peter Sternberger (Fahrtleiter).

„Wir haben Groß-Bieberau in den Focus gerückt. Neben dem moderierten Start

zur Ausfahrt befinden sich auch der Start zur ersten Gleichmäßigkeitsprüfung sowie eine weitere Kontrollstelle direkt auf dem Veranstaltungsgelände“, fügt Herr Sternberger noch hinzu.

Für das leibliche Wohl ist in Groß-Bieberau bestens gesorgt und ausreichend Zuschauerparkplätze sind vorhanden.

Weitere Informationen unter: www.msc-gross-bieberau.de

Land-, Forst- und Kommunaltechnik

Rasenpflege mit System - vom Profi

Rasenmäher & Rasentraktoren

Akku-Systeme für Ihren Garten

Aktionspreis
639 €
inkl. MwSt.

Sie sparen 160 € gegenüber UVP des Herstellers

RUN 51

Aktionspreis
3.599 €
inkl. MwSt.

Sie sparen 700 € gegenüber UVP des Herstellers

X135 R

04. September 2016 | Technikzentrum ODW
34. DMV Odenwälder Veteranenfahrt

Aktionspreis
759 €
inkl. MwSt.

Sie sparen 90 € gegenüber UVP des Herstellers

Combi 50 SAE

Rasenmäher COMBI 50 S AE
Inklusive Batterie und Ladegerät!



VOLTAGE 80

STIGA
80 VOLT AKKU SYSTEM

Weitere 80V Akku-Systemgeräte

Rasenmäher COMBI 48 S AE

Mulchmäher MULTICLIP 47 AE

Auch bei uns erhältlich, das...

48V PowerPack

12 GERÄTE - AKKU-SYSTEM

www.mahr-schwebel.de

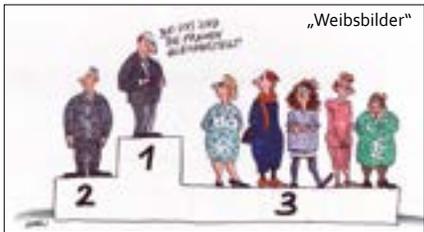


- + Fortschrittliche Li-Ion-Technologie
- + Intelligente EnergiEVERWALTUNG
- + Höhere Effizienz und mehr Drehmoment
- + Niedriger Lärmpegel Weniger Vibrationen

Technikzentrum Ried:
Robert-Bosch-Straße 6 | 64572 Büttelborn | Tel. 0 61 52/18 08-0

Technikzentrum Odenwald:
Am Schaubacher Berg 14 | 64401 Groß-Bieberau | Tel. 0 61 62/96 227-0 | info@mahr-schwebel.de

Nur solange der Vorrat reicht.



WAS IST SATIRE?

Die 24. Reinheimer Satirewoche gibt Antworten

Was die Satire darf, ist seit Kurt Tucholsky hinreichend beantwortet. In Zeiten, in denen Regierungen darüber nachdenken, ob sie einen Staatsminister für Satirefragen brauchen; in Zeiten, in denen effekthascherische Auftritte von TV-Moderatoren unter dem Mäntelchen der Satire daherkommen und sich auf den Paragraphen 5 des Grundgesetzes berufen wollen, stellt sie sich immer weniger - die Frage, was Satire darf. Vielmehr wird zunehmend diskutiert, ob es denn Satire ist, was da über die unterschiedlichen Medien oder live von der Bühne präsentiert wird.

Die Reinheimer Satirewochen sind seit 1990 auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen. Alljährlich im September laden sie Satiriker der unterschiedlichsten Genres ins Reinheimer Kulturzentrum Hofgut ein. Live an fünf Veranstaltungstagen und bis 2. Oktober in der Galerie können Sie sich auch in diesem Jahr wieder auf das Beste satirisch unterhalten lassen.

Hier der Gesamtüberblick:

Sonntag, 18. September sonntags um elf

In diesem Jahr beginnt die Reinheimer Satirewoche am 18. September mit „sonntags um elf“, der satirischen Frühstücksveranstaltung im Heinrich-Klein-Saal des Kulturzentrums Hofgut Reinheim. Bereits ab 10 Uhr bietet die neue Hofgutgastronomie ein Frühstück an. Ab 11 Uhr gibt es musikalische Häppchen von der Schwarzen Grütze.

Ebenfalls an diesem Morgen spricht Christian Döring mit Marlene Schwarz, alias Herta Wacker, die an diesem Morgen auch einen kurzen Auftritt hat.

„Weibsbilder“

Im Anschluss wird um 12:30 Uhr die Ausstellung „Weibsbilder“ von HOGLI in der Galerie im Hofgut Reinheim eröffnet. Wir zeigen in der Ausstellung einen Querschnitt der Arbeiten der Cartoonistin, die u.a. durch ihre legendären Erziehungs- und Beziehungs-Strips „Weibsbilder“ bekannt geworden ist, die auch im „STERN“ erschienen sind. Darüber hinaus arbeitet HOGLI als politische Karikaturistin, vor allem für Gewerkschaftszeitungen und linke Publikationen.

Parallel dazu wurde sie unter ihrem bürgerlichen Namen Amelie Glienke zu einer beliebten Kinderbuchillustratorin.

Etwa 140 Buchtitel sind es inzwischen geworden, für die sie die Zeichnungen und Titel angefertigt hat. Am bekanntesten darunter sind die Illustrationen zu den inzwischen 22 Bänden des Bestsellers der „Kleine Vampir“.

Montag, 19. September Axel Hacke

Die Tage, die ich mit Gott verbrachte
Schon immer, sagt Axel Hacke, sei Gott für ihn ein melancholischer alter Herr gewesen, der etwas Großes schaffen wollte, doch einsehen muss, dass ihm nicht wieder gut zu machende Fehler unterlaufen sind. In „Die Tage, die ich mit Gott verbrachte“ schildert Hacke seine Begegnung mit diesem Schöpfer, der

unglücklich ist über die Unvollkommenheit des eigenen Werks, nun aus seiner Einsamkeit flieht und ausgerechnet bei den Menschen Trost sucht: eine so großartige wie versponnene Geschichte voll seltsamster Ereignisse, heiter und sehr ernst zugleich – ganz das Richtige für unsere Zeiten, in denen eine Hacke-Lesung sowieso nie schaden kann. Weil jeder Abend mit diesem Autor eine Wundertüte voll verschiedenster Geschichten ist, trifft man hier nicht nur Gott, sondern auch den weißen Neger Wumbaba, den kleinen König Dezember und den traurigen Kühlschrank Bosch, man hört Weltbetrachtungen aller Art aus dem „Kolumnistischen Manifest“, man begegnet Paola, der Ehefrau des Erzählers, und Luis, seinem Sohn – und (weil vieles von dem, was Hacke vorträgt, aus dem eigenen Leben stammen könnte) vielleicht sogar sich selbst.

Freitag, 23. September und Samstag, 24. September Reinheimer Satirelöwe – die Wettbewerbe

Am Freitag ab 20 Uhr streiten die Kabarettisten Özgür Cebe, Christine Eixenberger, Lisa Catena und René Sydow um den Reinheimer Satirelöwen.

Am Samstag treten um 20 Uhr die Ensembles Mistcapala, Zgewinnt, Blömer&Tillack und Fußpflege Deluxe gegeneinander an. Geboten werden jeweils 30 Minuten beste Satire aus den aktuellen Programmen der Künstlerinnen und Künstler.

Moderator der Abende ist Peter J. Hofmann

Sonntag, 25. September Reinheimer Satirelöwe – die Preisverleihung

Die jeweiligen Gewinner des Solo- und des Gruppenwettbewerbs sowie der Publikumsliebhaber präsentieren sich am Sonntag erneut bei der Preisverleihung, dann bereits ab 19 Uhr.

Hier bekommen die Preisträger ihre Auszeichnung, den Reinheimer Satirelöwen, von einem Vertreter der Sparkasse Dieburg überreicht. Der Siegerfilm der Rüsselsheimer Satirischen Kurzfilmtage wird an diesem Abend ebenfalls zu sehen sein. Musikalisch umrahmt wird die Preisverleihung von Sauglocknläutn, moderiert wird der Abend von Peter J. Hofmann.

Der Abend des 25. September wird vom Hessischen Rundfunk aufgezeichnet und voraussichtlich im Oktober ausgestrahlt. Gastronomisches Angebot für alle Tage: An allen Veranstaltungstagen bietet die neue Gastronomie rund um das Kulturzentrum Hofgut Einiges für den kleinen Hunger vor der Veranstaltung oder im Anschluss an.

TICKETS

Karten für alle Veranstaltungen gibt es bei den bekannten Vorverkaufsstellen und als Onlinetickets unter www.reinheim.de



DIE BEEREN SIND LOS

Appetitlich und lecker, stecken die kleinen Früchte voller wertvoller Inhaltsstoffe, dabei sind ihre Verarbeitungsmöglichkeiten vielfältig.

Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren oder Heidelbeeren – Die süßen und mal sauren, meist runden Früchte zählen zu den süßesten Versuchungen des Sommers. Farbenfroh kommen sie daher und sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen.

Wie für fast alle Lebensmittel gilt insbesondere für Beeren das Gebot der Frische. Es geht geschmacklich nichts über direkt vom Strauch gepflückte Früchte. Ware aus dem Supermarkt ist vor allem außerhalb der Saison nur bedingt zu empfeh-

len, da hier die Beeren meist aus Südeuropa oder Nordafrika importiert werden. Da bleibt der Geschmack sprichwörtlich auf der Strecke. In jedem Fall empfehlenswert ist es, die Beeren vor dem Verzehr zu waschen. Entweder braust man die Früchte vorsichtig ab oder taucht sie in ein Wasserbad. Anschließend tropft das Obst in einem Sieb ab. Durch die weiche Struktur der Beeren sind sie besonders druckempfindlich und werden schnell unansehnlich. Von daher sollte man sie immer umgehend verarbeiten.

Im heimischen Garten lässt sich eine Vielzahl von Beeren kultivieren. Am einfachsten gelingt dies bei Brombeeren und Stachelbeeren, da sie recht anspruchslos an Boden und Witterung sind. Etwas schwieriger stellt sich die Aufzucht von Himbeer- oder Heidelbeersträucher dar, aber auch diese sollten im südhessischen Durchschnittsgarten gelingen. Die kleinen, runden und pink-roten Himbeeren schmecken saftig süß mit leichter Säure. Es gibt auch gelbe Sommerhimbeeren, die aber selten im Handel zu bekommen sind. ▶



LUST AUF GENUSS



LUST AUF GENUSS

Geschmacklich stehen sie der pink-roten Himbeere in nichts nach. Die kleinen Vitaminbomben (hoher Vitamin C-Gehalt) sind besonders aromatisch mit betörendem Duft. Der intensive Geschmack der zarten Himbeere lässt sich besonders gut in feinen Torten, kleinen Törtchen, Gelee, Essig oder Likör einfangen. Die Brombeere ähnelt in der Form stark der Himbeere, doch ist die Brombeere im Vergleich viel kompakter und fester in der Form. Die dunkle, fast schwarz-violette Beere schmeckt saftig süß mit einer feinen herben Note. Neben der Frucht können auch die Blätter der Brombeere genutzt werden. Aufgebrüht als Tee, helfen diese dabei Fieber zu senken und wirken auch gegen Zahnfleischentzündungen.

Etwas in Vergessenheit geraten ist im heimischen Kleingarten die Johannisbeere. Dafür gibt es einen Grund: Ihr durchaus säuerliches Aroma ist nicht jedermanns Sache. Die fruchtige Säure kommt besonders gut in cremigen Desserts und Kuchen zur Geltung. Oft werden Johannisbeeren zusammen mit anderen, süßeren Beeren zu Gelee verarbeitet.

Wer ein Geschmackserlebnis der besonderen Art genießen möchte, der sammelt seine Beeren im Wald. Immer seltener werden Walderdbeeren, die so herrlich duftig riechen und schmecken. Heidelbeeren sind im Odenwald an bestimmten Stellen anzutreffen und hier lohnt sich schon mal ein Tagesausflug zum Sammeln mit der Familie. Von Reichelsheim kommend, fährt man durch Unter-Ostern Richtung Grasellenbach. Kurz vor der so genannten „Wegscheide“ offenbaren sich prächtige Heidelbeer-Felder im Wald, die trotz eifriger Pflücker immer noch Früchte für einen Kuchen oder Muffins hergeben. Wer mit diesen Heidelbeeren einmal gebacken hat, der kommt dafür immer wieder. Nicht nur dekorativ auf Kuchen oder Torten machen Heidelbeeren eine gute Figur, sie lassen sich besonders gut zu Cremes oder Heidelbeer-Ricotta-Eis verarbeiten. Und noch weitere Beeren bieten Wald und Wiesen: Schwarze Holunder-Beeren lassen sich hervorragend zu einem Sirup verarbeiten, der ebenfalls einen hohen Vitamin C-Gehalt besitzt. Preiselbeeren eignen sich sehr gut für Gelees.

Natürlich kann man auch auf Vorrat sammeln. Falls man die Beeren nicht sofort verarbeiten kann, friert man sie einfach ein. So hat man neben einem leckeren Vorrat an gesundem Obst gleichzeitig die Erinnerung an die wunderbare Beeren-Saison.

Alexander Götz



Unser Tipp



BEEREN EINFRIEREN

Legen Sie die Beeren nebeneinander auf ein Tablett oder ein kleines Backblech und stellen dieses für mehrere Stunden in die Gefriertruhe oder das Gefrierfach. Anschließend können Sie die Beeren in eine Gefrierdose oder einen Gefrierbeutel geben. So lassen sich die Beeren jederzeit einzeln entnehmen und behalten beim Auftauen ihre Form.



Beerenstarker Auftritt!

Unsere sommerlichen Beerenrezepte

Frozen Yogurt hat sich in den letzten Jahren unter die Top-Ten zu einer beliebten Eissorte gemausert.

Allerdings müssen gute Rezepte nicht immer kompliziert und zeitaufwändig sein. Ich beweise es euch.

Frozen Yogurt Eis mit Waldbeeren:

Zutaten:

- 500 g TK Beeren (Himbeeren, Brombeeren oder Beerenmischung)
- 300 g Natur-Bio-Joghurt
- 100 g Sahne
- 80-100 g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- Geschirr im Tiefkühler vorkühlen

Zubereitung:

1. Tiefgekühlte Beeren ca. 10 Minuten antauen lassen. Dann Beeren mit Joghurt (oder Sahne) und Puderzucker und Vanillezucker in ein hohes Gefäß geben und pürieren.
2. Die restlichen Zutaten beigeben und alles mixen. Durch die hohe Geschwindigkeit wird Luft unter die Masse gearbeitet. Die Masse hat dann eine luftige Konsistenz wie ein Softeis.
3. Je nach Geschmack nachsüßen oder mehr Rahm und/oder Joghurt beigeben.
4. Sofort in Gläser oder Schälchen geben und servieren.

Tipps:

- Beim Joghurt schmeckt man den Unterschied von Bio-Qualität zu konventionell hergestelltem Joghurt.
- Statt Waldbeeren kann man auch andere tiefgekühlte Früchte verwenden. Die sollten aber nicht grösser sein als ca. 2 cm, da sonst der Mixer überfordert wird.



Eine wunderbar köstliche Beerenstärke-Eistorte für kleine und große Leckermäuler.

Beeren-Eistorte:

Zutaten:

- 100 g Biskuits oder Eiswaffeln
- 50 g Butter geschmolzen
- 300 g Sahne
- 500 g Joghurt (3,5 %)
- Mark von 1 Vanilleschote
- 80 g Zucker
- Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Brombeeren und Himbeeren
- gefrorene oder frische Beeren zur Dekoration

Die Menge ist passend für eine Springform von 16 bis 20 cm Durchmesser

Zubereitung:

1.) Eiswaffeln in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz in kleine Stücke drücken bzw. mahlen. Butter in einem kleinen Topf auf der Herdplatte zerlassen und mit den Waffelbröseln in einem Schälchen gut vermengen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Die Keksbrösel darin ausstreuen und festdrücken.

2.) Sahne steif schlagen. Joghurt mit dem Mark der Vanilleschote, Zucker und Zitronenabrieb verrühren. Sahne unter den Joghurt heben.

3.) 100 g Erdbeeren pürieren und die anderen 50 g in größere Stücke schneiden. Die Hälfte der Joghurt-Sahne mit dem Erdbeerpüree und den Fruchtstücken vermischen. Die andere Hälfte der Sahne im Kühlschrank kühlstellen.

4.) Die Erdbeer-Joghurtcreme auf dem Keksboden in der Springform verteilen, glattstreichen und für 1 Stunde ins Kühlfach stellen.

5.) In der Zwischenzeit 100 g von den Brombeeren und Himbeeren pürieren.

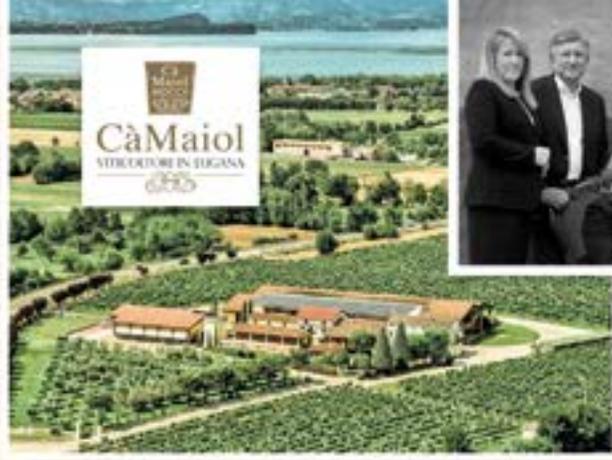
Wer im Eis keine Kerne haben möchte, streicht das Brombeer-Himbeermus vor dem Weiterverarbeiten durch ein Sieb.

6.) Das Püree mit der kühlgestellten Joghurtsahne mischen und die restlichen 50 g Beeren untermischen. Die Masse auf der Torte verteilen, glattstreichen und für mindestens 5 Stunden – am besten über Nacht – zurück ins Gefrierfach stellen.

7.) 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen. Danach aus der Form lösen, mit Beeren garnieren und servieren.

Eisgekühltes für heiße Tage – Guten Appetit!





CàMaiol
STRUTTORI IN LUGANA



Azienda Agricola Cà Maiol

Das Weingut Cà Maiol, entstand aus einem Landstreifen des Gardasee Gebietes. Gegründet 1967 von Vater Walter Contato, wird das Unternehmens heute nach alter Tradition, mit Hingabe und Fleiß von Sohn Fabio und Tochter Patrizia Contato weitergeführt. Dank ihres Enthusiasmus hat das Weingut eine Ausdehnung von den ursprünglichen 12 Hektar im Herzen des Lugana Produktionsgebietes auf die heutige Größe von 140 Hektar mit reichen und fruchtbaren Böden erfahren. Die Liebe für dieses Land und die Begeisterung für den Wein haben dazu beigetragen, daß Cà Maiol heute zu den angesehensten Weinbauunternehmen des Gebietes zählt und nach Familientradition, jeden Tag mit großer Hingabe exzellente Weine produziert und dem Publikum unterbreitet. Das Juwel des Unternehmens, dessen Energie auf seiner Fähigkeit, sich immer wieder neu zu erfinden beruht, ist der geräumige Weinkeller auf technisch höchstem Niveau.



Lugana "Prestige" DOP, 2015

Angenehm und delikat am Gaumen, perfektes Gleichgewicht all seiner Komponenten, mit einem mineralischen Finish. Duft nach grünem Apfel, Limette und wildem Thymian.

12+1
10,95
TL/DA



Lugana "MOLIN" DOP, Vigneti Storici, 2015

Betont frisch mit Anklängen von gelben Früchten, aromatischen Kräutern, mit einem leicht spitzigen Finish. Gute Konsistenz mit Eindrücken von Kiwi, Lavendel und frischen Mandeln.

12+1
13,95
TL/DA



Lugana "MOLIN" DOP, Biologico, 2015

Die Mineralität, entsteht aus dem einzigartigen Terroir von Ton und Kreide. Repräsentiert den höchsten Ausdruck biologischer Philosophie.

12+1
14,95
TL/DA



Joel, Garda Classico Gropello DOP, Vigneti Storici, 2014

Frisch und herzhaft mit einem klaren mineralischen Stil, verbindet er wunderbar würzige und rotfruchtige Noten. Intensiv und überzeugend mit einem klar definierten, komplexen Abgang.

12+1
10,95
TL/DA

Rosa Zeiten

Die sommerfrischen Roséweine werden aus hell gekelerten Rotweitrauben hergestellt. Die Maische wird nur solange angegoren, bis sie den zarten Farbton des Rosés erhält.



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

12+1

6,95

9,27 €/l
04GIR010



Tenute Rubino, Brindisi, Apulien
Saturnino, IGT
Salento Rosato, 2015

12+1

7,80

10,40 €/l
04RIUB006



Tenute Masciarelli, Chieti, Abruzzen
Gianni Masciarelli, Cerasuolo D'Abruzzo DOC, 2015

12+1

6,90

9,20 €/l
04TMA002



Fattoria Villa Matilde, Cellole, Kampanien
Terre Cerase, IGT, Campania, 2015

12+1

7,95

10,60 €/l
04FAL011



Donnafugata, Contessa di Entellina, Sizilien
Lumera, Terre Siciliane IGT, Rosato, 2015

12+1

8,95

11,93 €/l
04DON015



Selección de la casa: Vinos Paco Molina
PACO MOLINA Rosado Selección, D.O. Yecla, 2015

12+1

4,50

6,00 €/l
04XPM005



Celler de Capçanes, Tarragona, D.O. Montsant
Mas Donis Rosat, D.O. Montsant, 2015

12+1

5,50

7,33 €/l
04XVL011



Bodegas Valdemar, Oyón, Rioja
Conde de Valdemar Rosado D.O.C. Rioja DOCG, 2015

12+1

4,95

6,60 €/l
04XCV003



Acústic Celler, Marcà, D.O. Montsant
Acústic Rosat, D.O. Montsant, 2014/2015

12+1

12,95

17,27 €/l
04XAC001



Ervideira, Reguengos, Portugal
Lusitano, Rosé, Vinho Regional Alentejano, 2015

6+1

6,50

8,67 €/l
04PER006

MOLINA'S

GRAN CONSUMO



Molina GmbH
GranConsumo

Goebelstraße 21
64293 Darmstadt
Telefon (0 6151) 9 58 05
Telefax (0 6151) 9 58 09

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

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

CASAMOLINA.DE

WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

DE-ÖKO-037

Slow Food®

LEBENS LUST
FLASCHENPOST

Frisch, fruchtig und leicht,...

... so soll er sein der perfekte Sommerwein.

Egal, ob nach Feierabend auf der heimischen Terrasse oder im Garten mit Freunden – ein gut gekühlter Wein darf nicht fehlen.

Besonders die Röstaromen, die beim Grillen entstehen, verlangen nach einem passenden Tropfen, also nach Weinen, die sich gut unseren geänderten sommerlichen Verhaltensweisen und Essgewohnheiten anpassen.

Wir stellen Ihnen wieder einen ganz besonderen Weißwein aus Molina's Sortiment vor.

Mantel Blanco, Sauvignon Blanc, D.O. Rueda, 2015

Dieser herrliche, süffige Sommerwein mit seiner strohgelbe Farbe und seinen intensiven und brillanten Reflexen ist eine echte Weißweingranate!

Er ist frisch und belebend im Geschmack mit langanhaltendem Abgang und viel Körper, dabei elegant und auffällig durch seinen floralen Charakter mit einem Hauch von Kräutern. Durch sein harmonisches Verhältnis von Frucht

und der für diese Rebsorte typische Säuren, machen diesen Wein zu einem besonderen Geschmackserlebnis.

In der Top-Gastronomie oder in Trend-Bars sollte dieser Weißwein unbedingt auf die Weinkarte. In den Weinkühler von Weingourmets sowieso.

Die Wiege der Sauvignon Blanc Traube liegt an der Loire. Von dort trat sie ihre Reisen in die ganze Welt an – auch in die spanische D.O. Rueda. Das Weingebiet Rueda liegt nordwestlich von Madrid in der Provinz Valladolid in der autonomen Gemeinschaft Kastilien-León. Weißweine aus Rueda sind traditionell und modern, frisch und fruchtig, exklusiv und berühmt zugleich. Nicht zu vergessen der Hauch von Mineralität, den übrigens alle Weine aus der D.O. Rueda besitzen.

Das Anbaugebiet liegt auf einem Hochplateau und ist von den hohen Unter-

schieden der Tages- und Nachttemperaturen geprägt. Auf kalksteinhaltigen Böden gedeihen die Reben in einer Höhe von 600 bis 900 Metern. Dort hat die Traube einen exzellenten Standort gefunden. Rueda ist die erfolgreichste Weißweinregion Spaniens und bringt Weine hervor, die einem guten und meist schon überbeurteilten Sancerre längst das Wasser reichen können.

Diesen Wein sollten Sie unbedingt probieren. Er ist einfach köstlich, frisch und aromatisch – das pure Vergnügen!



Mantel Blanco, Sauvignon Blanc, D.O. Rueda, 2015

Im Mund voll und frisch, mit langanhaltendem Geschmack und viel Körper. Leicht zugänglich, sehr elegant und auffällig durch seinen floralen Charakter mit einem Hauch von Kräutern. 100% aus Sauvignon Blanc

im GranConsumo 7,50 € je Flasche



THE REVELATION
SPAIN 2016



Patschull's Schlemmer Post



**Ausgesprochen schmackhaft
mit wertvollen Inhaltsstoffen**

**Daniel Patschull bevorzugt zu
Schweinefleisch von Hofglück ein
kühles Blondes**

Ja, es stimmt! Vor einigen Jahrzehnten hatte billiges Schweinefleisch bedingt durch Rasse und Genetik der Tiere häufig einen hohen Fettgehalt und war nicht selten wässrig und wenig schmackhaft. Doch seitdem haben Züchter und Tierhalter ganze Arbeit geleistet. Fleisch vom Schwein hält dem Vergleich zu dem anderer Tiere problemlos stand.

zubereitet – eine echte Delikatesse, aber natürlich auch ein kleines Kalorienbömbchen. Die Proteine aus dem mageren Filetstück, der Nuss oder dem Schnitzel marschieren dagegen schnurstracks in die Muskulatur, ohne die Hüften auch nur anzurühren.

Natürlich gibt es in der Qualität von Schweinefleisch und gerade auch in der Haltung und Aufzucht der Tiere große Unterschiede. Die Premiemarken bei Edeka Patschull heißen Hofglück. Dort treffen artgerechte Tierhaltung und geschmackliche Spitzenqualität zusammen.

Zu einem panierten Schweineschnitzel passt hervorragend ein Riesling oder Grauburgunder, aber auch sehr gut ein leichter, fruchtiger Spätburgunder von der Bergstraße. Zu einem deftigen Schweinebraten mit seinen Röstaromen ziehe ich sogar einen leichten Roten einem Weißwein vor. In dieser Ausgabe der Schlemmerpost empfehle ich aber wieder den Klassiker zum Schweinefleisch – Bier. Und das am besten aus der Region.

Schweinefleisch von Hofglück und ein kühles Blondes beispielsweise der Darmstädter Privatbrauerei aus Weizen oder Gerste sind die perfekte geschmackliche Symbiose. Probieren Sie selbst.

Höchsten Genuss wünscht Ihnen

*Ihr
Daniel Patschull*

Doch Vorurteile halten sich bekanntlich hartnäckig. So ist beispielsweise die Behauptung, Schweinefleisch sei generell besonders fett, längst nicht mehr haltbar. Der Fettgehalt ist nicht höher oder niedriger als bei anderen Tieren. Im reinen Muskelfleisch sind beim Schwein ungefähr zwei Prozent Fett enthalten – genauso viel wie im Rindfleisch. Wie viel Fett man letztlich verzehrt, hängt nicht so sehr von der Tierart, sondern vor allem vom Teilstück ab. Die dicke Rippe des Schweins ist mit rund 16 Prozent Fettanteil natürlich vielfach fetter als das Filet, wobei Fett ein Geschmacksträger ist und für Saftigkeit und Aroma sorgt. Ein Schweinebauch ist deshalb – richtig



WEIL NUR ARTGERECHTE TIERHALTUNG GERECHT IST

„Hofglück“ – Schweinefleisch der Premiumstufe

Die Marke „Hofglück“ steht für Fleisch der Premiumstufe und ist mit zwei von zwei möglichen Sternen des Tierschutzlabels des Deutschen Tierschutzbundes zertifiziert. Mit den hochwertigen Markenprodukten erhalten die Kunden von Daniel Patschull saftiges und frisches Schweinefleisch aus besonders artgerechter Tierhaltung und von ausgezeichneter Herkunft.



Artgerechte Schweinehaltung bedeutet im Einzelnen: Jedes Tier hat 1,5 m² Platz und es gibt eine offene Stallseite oder Auslauf ins Freie. Die Tiere bekommen ausschließlich natürliche und keine gentechnisch veränderten Futtermittel. Sie werden in der Region gehalten, das sichert die Existenz der Landwirte und schont dank kurzer Transportwege die Umwelt. Die Verabreichung vorbeugender Antibiotika zur Mast ist strikt untersagt. Alle Erzeuger und Höfe sind nach den Richtlinien des Deutschen Tierschutzbundes zertifiziert. Der Deutsche Tierschutzbund hat das Tierschutzlabel und die damit verbundenen Richtlinien eingeführt, um eine artgerechte Tierhaltung feststellen zu können. Das Tierschutzlabel existiert in zwei Stufen – der Einstiegs- und der Premiumstufe. Die strengen Vorgaben der Premiumstufe erfüllen bislang nur wenige Erzeugerbetriebe – darunter die für Hofglück von



Bela Magyar, der Abteilungsleiter Frischfleisch bei Edeka Patschull, empfiehlt heute die Oberschale eines Schweins der Premiemarken Hofglück.

Edeka Südwest produzierenden. Die Lieferantenbetriebe aus dem Südwesten Deutschlands werden regelmäßig und streng kontrolliert.

Schweinefleisch hat zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe. 100 Gramm mageres Schweinefleisch, z. B. Kotelett, enthalten rund 21 Gramm Eiweiß. Dieses Fleischiweiß liefert die für den Menschen lebensnotwendigen Aminosäuren in einem ausgewogenen Verhältnis und in gut verwertbarer Form. Schweinefleisch liefert wertvolle Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Kalium und Selen. Es hat einen besonders hohen Gehalt an Vitamin B1, liefert aber auch weitere Vitamine der B-Gruppe sowie die Vitamine A, E und K.

DRINK LOKAL – DESHALB DARMSTÄDTER BIER

Im Jahr 1556, also vor genau 500 Jahren, wurde für das Herzogtum Bayern das Reinheitsgebot für Bier, nachdem „allain Gersten, Hopffen und Wasser, genommen und gepraucht sollen werden“, erlassen. Grundsätzlich wird heute in ganz Deutschland Bier nur mit diesen Zutaten gebraut. Die großen, marktführenden Brauereien produzieren aber vor allem Biere, die den Mainstream – den Allerweltschmack – bedienen. Sie sind nach Ansicht von Daniel Patschull zu wenig unterschiedlich und ein bisschen langweilig. Er meint, Bier brauche Heimat. Deshalb gibt er den hervorragenden und individuellen Bieren der Region den Vorzug.



In und um Darmstadt herum gibt es etliche Brauereien, die auf der Höhe der Braukunst ganz unterschiedliche, exzellente Biere brauen. Daniel Patschull sagt dazu nur: „Probieren, probieren, probieren. Schauen Sie sich um und stellen Sie immer wieder neu ein Probiersortiment zusammen.“ Haben Sie schon Ihre Lieb-

lingsbiere gefunden? Zu jedem Essen schmeckt übrigens wieder ein anderes Bier besonders gut. Bleiben wir heute mal bei der Darmstädter Privatbrauerei.

Der klare, ausgeglichen-feinherbe Geschmack des **Braustüb'l Pilsener** wird von Bierliebhabern überaus geschätzt.



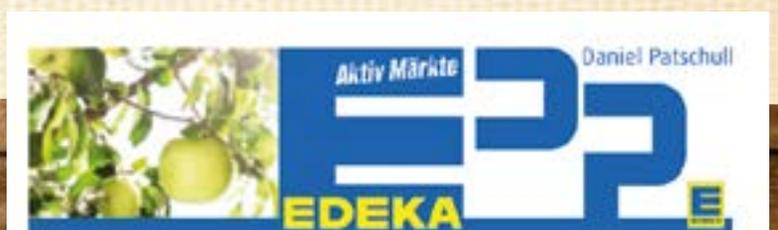
Der Braukessel ist das Herzstück der Darmstädter Privatbrauerei Braustüb'l

Im Sommer und beim Grillen wird aber gerne dem in Gewölbekellern traditionell gereiften **Braustüb'l Weißbier Hefe hell** mit seinem starkem weißbiertypischen Aroma und der brauereieigenen obergärigen Hefen der Vorzug gegeben. Im Jahr 2014 wurde das Weißbier Hefe-Hell mit dem „Bundesehrenpreis der deutschen Landwirtschaftsgesellschaft (DLG)“ ausgezeichnet.

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

stärker ein, allerdings mit dem Hinweis, das Bier dort wieder zu verdünnen. Was natürlich niemand tat. Dadurch hatte das Bier ein unglaubliches Hopfenaroma. Die Darmstädter Privatbrauerei war unter den ersten Brauereien in Deutschland, die selbst ein IPA brauten, 166 Jahre nach Gründung der Brauerei, was sich im Namen widerspiegelt – Braustüb'l Craft No. 166. Eine späte Beigabe Aromahopfens, die anschließende Kalthopfung mit speziell gezüchtetem Mandarina Bavaria-Hopfen und die Verwendung obergäriger Nottingham Ale-Hefe verleihen diesem kupfern leuchtenden Bier einen herrlich fruchtigen, herben Charakter. Das ist der Renner auf jeder Grillparty, auch wenn das IPA wegen seines sehr herben Charakters nur in kleineren Mengen getrunken wird.

Und was trinken die Autofahrer, Kinder und diejenigen, die keinen Alkohol trinken wollen oder dürfen? Ich sage nur: **Grohe Kleine Fassbrause!** Eine Mischung aus 50 Prozent Weißbier alkoholfrei und 50 Prozent Zitronenlimonade mit einem Schuss Tahiti-Limette. Herrlich säuerlich-frisch und doch ein bisschen „bierig“.





Kokoseis mit frischen Beeren

Für die ganze Familie und noch ein paar liebe Gäste für das perfekte Sommerbuffet. Hierzu braucht man allerdings eine Eismaschine!

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Zucker
- Mark einer halben Vanilleschote
- 1 Dose Kokosmilch
- 250 ml Sahne
- 120 ml Milch
- 3-4 EL Kokoslikör (z.B. Malibu)
- 4-5 EL Kokosflocken
- 100 g Mandelstifte
- 100 g Schokolade, fein gehackt
- 500 g frische Beeren der Saison

Zubereitung:

1. Die Eier mit dem Zucker und Vanillemark schaumig mixen (ca. 5 Minuten).
2. Kokosmilch, Sahne, Milch und Likör unterrühren.
3. Die Eismasse in die Eismaschine füllen und ca. 25 Minuten cremig gefrieren lassen.
4. Kokosflocken mit den Mandelstiften in einer Pfanne leicht goldbraun rösten. Abkühlen lassen.
5. Die Hälfte der Kokos-Mandelmischung und die gehackten Schokoladestückchen 2-3 Minuten bevor das Eis fertig ist dazugeben und kurz mit gefrieren lassen.
6. Die Eismasse in eine Form geben, mit den restlichen Kokosflocken und Mandeln bestreuen.
7. Das Eis ca. 2 Stunden in den Tiefkühler geben, bevor es serviert wird.
8. Mit frischen Beeren dekorieren.



Fotos: © Elenathewise - fotolia.com, shutterstock



Ziegenkäsebrulée mit Beerenkompott

Zutaten

- 150 g Ziegenkäserolle
- 150 ml Milch
- 150 ml Sahne
- 1 Zweig Zitronenthymian
- 3 Eigelbe
- 4 TL Thymianhonig
- 2 TL Zucker extrafein

Kompott

- 250 g Brombeeren
- 1,5 EL Zucker braun
- 50 ml Portwein rot

1. Backofen vorheizen auf 110° (Umluft 90°).
2. Ziegenkäse kleinschneiden.
3. In einem Topf Milch, Sahne und den Zitronenthymian aufkochen und 10 Min. ziehen lassen. Den Thymianzweig entfernen. Ziegenkäse einrühren und

die Masse mit den Eigelben und Honig verrühren. Dann alles zusammen durch ein Sieb rühren und in kleine ofenfeste Förmchen füllen.

4. Eine Auflaufform halb mit kochendem Wasser füllen und die Förmchen eine Stunde garen. Dann die Förmchen abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren dünn mit Zucker bestreuen und mit einem Brenner karamelisieren.

5. In einem Topf den braunen Zucker karamelisieren, mit dem Portwein löschen. Die Hälfte der Beeren dazugeben und weich köcheln lassen, pürieren, die restlichen Beeren dazugeben, vermischen evtl. noch einmal mit etwas Zucker abschmecken. Mit der Ziegenkäsebrulée servieren.

Genießen Sie den Sommer mit all seinen Sinnen – Buon appetito!



www.ihr-guter-liebig.de

WIR BACKEN FÜR IHRE GESUNDHEIT.

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

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

Schnitzer intelligent ernähren
Probieren Sie zum Beispiel unser Schnitzer Vollwertbrot aus 100% frisch gemahltem Vollkornmehl. Hmmm – das schmeckt.

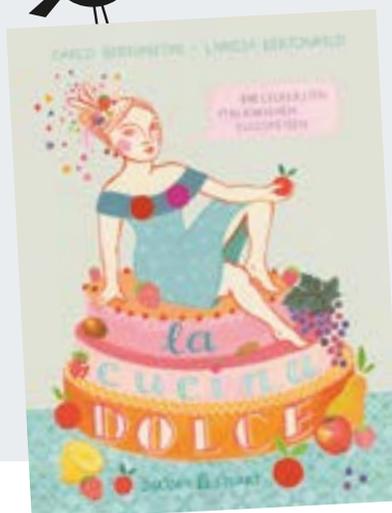
Ihr guter...

Liebig

BÄCKEREI · KONDITOREI

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

Buchtipps



La cucina dolce: Die leckersten italienischen Süßspeisen

Die italienische Küche ist gerade für Liebhaber von Süßspeisen ein wahres Schlaraffenland. Carlo Bernasconis ausgesuchte Rezeptkreationen, die oft auf Erinnerungen an die Küchentradition seiner italienischen Familie zurückgehen, gepaart mit Larissa Bertanascos farbenfrohen sinnlichen Illustrationen, machen dieses Buch zu einer genussreichen Reise durch das süße Italien.

Jacoby & Stuart, 160 Seiten, gebundene Ausgabe 19,95 €



ZU HAUSE BEI MARY POPPINS

Der Retro-Trend der 50er-, 60er- und 70er Jahre kombiniert Einrichtungs-Klassiker mit zeitgenössischem Design und erfreut sich immer größerer Beliebtheit





ZU HAUSE BEI MARY POPPINS



Es gibt wohl kaum einen Stil, der nicht irgendwann in irgendeiner Form als Retro-Trend zurückgekehrt ist. Jüngstes Beispiel sind die 80er- und 90er-Jahre, die uns mit Musik, Mode und Möbel an eine vermeintlich bessere Zeit erinnern.

Der Mensch – so ist er nun mal veranlagt – ist ein Verdrängungskünstler. An Angenehmes erinnert er sich lieber. Sich mit unangenehmen Dingen auseinanderzusetzen bedeutet Arbeit, Verdrängen geht leichter. Im Alter zwischen 15 und 25 Jahren finden wohl die prägenden Ereignisse statt, die später für diese Verklärung sorgen. Die erste Liebe, der erste Urlaub ohne Eltern, die erste eigene Wohnung. Alles was danach kommt findet eben nur zum zweiten Mal statt und ist weniger intensiv.

Epochen haben zudem ihren eigenen, unverwechselbaren Stil. Mit diesem verbinden wir Werte und Attribute wie etwa Langlebigkeit und Wertbeständigkeit. Ein Fiat 124 Spider der ersten Generation in Top-Zustand kostet heute in etwa das Gleiche wie der jüngst neu aufgelegte Sportwagen aus Italien. Egal, ob das Neufahrzeug Airbags, ESP und andere sicherheitsrelevante Merkmale aufweist, die der Oldtimer nicht hat: Wir erinnern uns lieber an die Chromstoßstange und das Holzlenkrad.

Auch bei Möbeln ist das nicht anders und eine Zeitreise lohnt sich wegen des ganz besonderen Designs. Es geht auf in die 50er-, 60er- und 70er-Jahre, denn kaum eine andere Epoche schmückt unsere



Wohnungen so reichhaltig wie der Retro-Trend. Möbel aus Teakholz und das klassische Design erleben ein Comeback. Gewagte Entwürfe, ungewöhnliche Formen und ausdrucksstarke Farben zeichneten das damalige Design aus. Typisch sind organische Formen wie beim Nierentisch oder bei geschwungenen Cocktailsesseln aus Leder.

Beim aktuellen Retro-Stil kommt es jedoch nicht darauf an, die Einrichtungen von einst zu kopieren. Vielmehr ist der moderne Retro-Stil eine gekonnte Mischung aus Klassikern und zeitgenössischem Design. Er ist schwungvoll, innovativ und experimentiert mit neuen Formen und Farben. Von dezenten Retro-Pastelltönen bis hin zu Knallfarben ist hier alles vertreten und darf nach persönlichem Geschmack kombiniert werden. Auch Naturtöne, Cremeweiß und Schwarz sind typisch für den Retro-Stil. Sie bilden einen Kontrast zu den knalligen

WOHN KULTUR





Farben, die oft nur als Akzent eingesetzt werden. Denn ein grelles Möbelstück oder Accessoire im Retro-Stil kommt in Begleitung dezenter Töne viel besser zur Geltung. Textilien im Retro-Stil haben typischerweise grafische Muster oder sind mit geometrischen Formen verziert. Sie sind zum Beispiel als Kissen perfekt geeignet für einen Farbtupfer auf dem Sofa oder dem Sessel.

Vintage-Tapeten der 60er Jahre zeigten oft Karo- oder Streifenmuster, doch ab Ende der 60er Jahre wurden auch die ersten Tapeten in den typischen Pop-Art-Mustern gefertigt. In den 70er Jahren wurden Tapeten in den wildesten Mustern produziert. Große Blumenmuster, geometrische und psychedelische Muster sind typisch für die Zeit. Für den Retro-Stil bedeutet das, ein Wohnzimmer von heute mit der Mustertapete von gestern zu kombinieren. Wer in seinen vier Wänden Akzente setzen möchte, kann die Wand aber auch mit Stoff mit originalen Mustern bespannen. Wenn das Zimmer klein ist, ist eher eine einfarbige Wandbekleidung passend. Größere Zimmer können komplett mit Stoffen mit Naturmustern verziert werden.

Mit der Pop Ära ziehen auch Kunststoffmöbel und außergewöhnliche Formen in die 60er-Jahre-Wohnung ein. Es gibt nur wenige Dekorationen im Raum, die Möbel stehen im Mittelpunkt, das Aufgeräumte im Design soll sich auch im Zimmer widerspiegeln. Licht spenden Kugelleuchten oder Lampenschirme mit Mustern. Ein Muss auf dem Nachttisch oder der Kommode: eine Lavalampe. Die 70er Jahre fangen in der schnelllebigen Zeit schon Mitte der 60er an, als die Mode knapper und bunter wurde. Großformatige, grafische Muster wur-

den nicht nur auf Kleidern benutzt und Orange, Gelb, Apfelgrün und Braun werden die Wohnfarben. In der Küche geht es noch bunter zu: Das angebotene knallige Geschirr, die meist orangefarbenen Haushaltsgeräte verführten die meist jüngeren Leute auch zur farbigen Küchen in Orange oder Grün. Die wildgemusterten, meist abwaschbaren Tapeten waren nicht selten von den noch heute beliebten „Pril-Blumen“ verziert. Ansonsten setzte sich in den späten 70er Jahren der rustikalere Wohntrend mit dunklen Holzküchen, schweren Holzstühlen durch.

Wer sich mit dem Gedanken trägt, seine Wohnung im Retro-Stil einzurichten, der findet im Internet zahlreiche Online-Shops mit entsprechendem Mobiliar und Accessoires. Natürlich kann man auch heute immer mal wieder ein Stück aus dieser Zeit auf dem Flohmarkt ergattern. Aber Achtung: Da der Retro-Trend beliebt ist und Originale aus dieser Zeit immer weniger werden, sind gut erhaltene Stücke teuer. Vielleicht lohnt daher auch einmal der Blick auf den Dachboden der Eltern, bzw. Großeltern.



BASICS FÜR DEN RETRO-STIL

- Formholzmöbel aus heimischen Hölzern
- Sitzmöbel aus buntem Kunststoff
- Nierentisch aus Holz
- Teakholzmöbel mit geschwungenen Formen und sich nach unten verjüngenden Beinen
- Kissenbezüge mit grafischen Mustern
- Farbpalette aus Natur, Schwarz, Petrol/Orange/Flaschengrün
- Materialmix dunkles Holz, Leder, Leinen, Chrom, Stein

DES HAUSES NEUE KLEIDER

„Pötz Raumgestaltung“ erfüllt Kundenwünsche auf höchstem Niveau



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

Roßdörfer Platz · Darmstadt · Tel: 06151-47 909 · www.poetz-raumgestaltung.de





Simon Pötz

Geht es um hochwertige Stoffe, Dekorationssysteme, Bodenbeläge, Sonnenschutz oder Polster, gehört die Firma ‚Pötz Raumgestaltung‘ in Darmstadt seit nunmehr fast 50 Jahren zu den ersten Adressen im Rhein-Main-Gebiet. Fachkompetenz, handwerkliche Sorgfalt und Kreativität wird hier seit jeher großgeschrieben und so umgesetzt, dass jedes Zuhause zu einer Wohlfühloase und einem ästhetischen Highlight wird. Im Gespräch erklärt Juniorchef Simon Pötz, der sich nun in der dritten Generation im Familienbetrieb engagiert, warum gerade Stoffliches bei der Innenausstattung für ein „Schöner-Wohnen-Gefühl“ sorgen kann. Und er verrät, wieso trendige Wandbespannungen nicht nur dekorativ sind.

Unser Motto war immer Lebensqualität zu schaffen. Das ist gerade im eigenen Zuhause wichtig, denn dort ist meist der Lebensmittelpunkt, an dem man sich entspannen und wohlfühlen will.

Fast 50 Jahre gibt es nun ‚Pötz-Raumgestaltung‘. Welche Unternehmensphilosophie steckt denn hinter Ihrer Arbeit?

Unser Motto war immer Lebensqualität zu schaffen. Das ist gerade im eigenen Zuhause wichtig, denn dort ist meist der Lebensmittelpunkt, an dem man sich entspannen und wohlfühlen will. Deshalb setzen wir bei unseren Produkten – seien es Gardinen, Bodenbeläge oder Sonnenschutz – auf hochwertige und langlebige Qualität, bei denen wir unseren Kunden garantieren können, dass sie über sehr viele Jahre Freude daran haben werden.

Bedeutet das, dass kurzfristige Trends, wie sie auf großen Möbel- oder Dekorationsmessen immer wieder gezeigt werden, keine große Rolle spielen?

Natürlich greifen wir auch diese modischen Strömungen in unserem Angebot auf – wie etwa zurzeit der Retrotrend, wo die farbenfrohen fünfziger, sechziger und siebziger Jahre bei der Einrichtung wieder aufleben. Doch grundsätzlich greifen unsere Kunden gerne auf klassisches Design zurück, wählen dann eher gedeckte, ruhige und schlichte Farben und Formen. Sie investieren bewusst in moderne Zeitlosigkeit mit hoher Qualität und setzen auf Produkte, die nicht an

kurzlebige Trends gebunden sind. Denn je auffälliger und dominanter Innenausstattung ist, desto weniger sicher kann man sein, ob man nach einem Jahr immer noch darin wohnen möchte.

Gibt es denn einen Trend bei den Dekorationssystemen, der neue Wege beschreitet?

Ja, das sind Wandbespannungen, die ja an sich nichts Brandneues sind, aus hochwertigen Materialien. Weiterentwicklungen und neue Systeme haben die Angebotspalette aber wesentlich erweitert. Die Tendenz geht dahin, dass diese ‚Verkleidungen‘ nun aus High-Tech-Garnen bestehen, die in der Haptik weniger textil erscheinen, und zunehmend großflächig im Hausinnern verarbeitet werden. Außerdem gibt es die Stoffe in den tollsten Designs, die in einer Breite von fünf Metern bedruckt sein können. Sogar Übergrößen sind möglich, die einen ganzen Raum auskleiden. Dann werden schon bei der Vorproduktion Aussparun-

gen wie Türen, Fenster oder Steckdosen berücksichtigt.

Wie werden solche Verspannungen fixiert?

Zunächst werden an der jeweiligen Wandfläche rundherum Leisten angebracht. Dann wird der Stoff, in diese Rahmen-Konstruktion eingespannt. Ruck-Zuck ist das Ganze dann fertig. Und wenn es doch mal unerwünschte kleine Fältchen geben sollte, lassen sich diese leicht entfernen.

Inwieweit kann man bei der textilen Motivsuche auch Sonderwünsche verwirklichen?

Diese Option ist da. Wandverspannungen kann man ebenso individuell bedrucken lassen – sei es mit Fotos oder bestimmten Farbverläufen. Einer unserer Kunden hat beispielsweise die Fresken und Wandmalereien einer römischen Kirche gewählt. Wir haben das von ihm gelieferte Bild dann auf ein Maß von drei



auf vier Metern vergrößern und bedrucken lassen.

Doch die Wandverspannung muss nicht immer groß sein. Manche setzen sie auch wie ein großes textiles Gemälde in Szene. Der Alurahmen, auf dem der Stoff fixiert wird, ist entsprechend dekorativ.

Was sind denn neben der ansprechenden Optik die Vorteile solcher Verspannungen?

Sie ersetzt die Tapete. Zum Beispiel muss man – und das betrifft insbesondere die großflächige Umsetzung – im Vergleich mit Tapeten, viel weniger Vorarbeiten leisten. Denn bei einer modernen, fachgerecht installierten Wandbespannung kann man auf der Fläche darunter ruhig Unebenheiten tolerieren. Um ein glattes Erscheinungsbild zu erreichen, kommt hinter die Bespannung nämlich üblicherweise eine kaschierende Diolen-Watte, also ein Volumenvlies. Wie ‚bucklig‘ die Struktur hinter der textilen Fläche beschaffen ist, ist dann letztendlich egal.

Hat diese Art der Wandverschönerung nur einen dekorativen Effekt?

Nein ganz und gar nicht. Durch die Spezial-Watte unter der textilen Auflage, hat die Bespannung zusätzlich einen wärmedämmenden Effekt. Das kann sich vor allem bei kühleren Außenwänden positiv bemerkbar machen. Zudem sind solche ‚Verkleidungen‘ auch gute Schallschlucker. Insbesondere bei aktuellen Neubauten mit raumhohen Fenstern und viel Stein kommt die akustische Isolierung zum Tragen.

Wer sich also für diese vielseitige und innovative Raumgestaltung interessiert, kann jederzeit in unserem Geschäft fachkundige Beratung erhalten.

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

www.poetz-raumgestaltung.de



HÖCHSTE QUALITÄT
seit 1967





Verwöhn- Kultur

statt einfach
nur Gartenpflege!

Unsere geschulten Jungs im **grünen Service-Mobil** packen an. Fachgerecht und einfühlsam, hübschen sie nicht nur auf, sondern versorgen, ersetzen, pflanzen um. Was blühen und gedeihen soll, wird optimal betreut, Störendes entfernt. Schenken Sie sich einen gesunden, gepflegten Garten. Und das Gefühl, umsorgt zu werden!



DIE GRÜNE OASE VOR DER TÜR

Urlaub im eigenen Garten kann so schön sein

Kofferpacken, Staus, überfüllte Strände. Manchmal kann Urlaub mehr Stress als Erholung sein. Was läge da näher als auf all dies dankend zu verzichten und sich mal sein Urlaubsziel woanders zu suchen: Im eigenen Garten zum Beispiel! Dort gibt es Naturerleben satt, dazu Entspannung, gesellige Stunden mit Familie oder Freunden – und sogar südliches Urlaubsflair, wenn der Garten mediterran angelegt ist! Der eigene Garten steht dabei zeitlich unbegrenzt zur Verfügung – jeden Tag, zum Feierabend, am Wochenende, aber eben auch den ganzen Sommerurlaub lang. Er kostet weder extra, noch muss er eigens gebucht werden: Einmal angelegt, ist der Garten über viele Jahre das Sommer- und Sonnenparadies schlechthin, das sich jedes Jahr ein bisschen verändert und dabei immer höchst privat und spannend bleibt.

Sich's gut gehen lassen – von morgens bis in die Nacht

Damit man den Urlaub im eigenen Garten auch genießen kann, sollte das private Paradies nicht zu viel Arbeit machen. Wichtig ist dabei, dass die Pflanzen an geeigneten Standorten wachsen. Denn

nur dann gedeihen sie weitgehend selbstständig und problemlos. Alltags- und Urlaubsqualität bekommt ein Garten vor allem auch durch eine gute Planung. Ein guter Landschaftsgärtner gibt Ihnen die entsprechenden Tipps und macht aus Ihrem Garten einen Ort der Erholung.



Foto: ©Barbara Helgeson – forolia.com

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

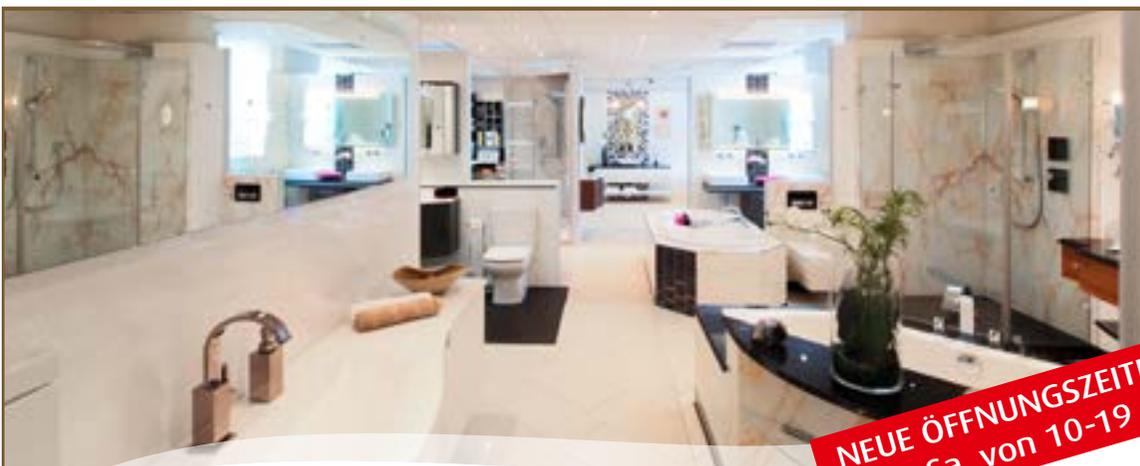
Wir zeigen Ihnen die neuesten Armaturen und Trends im Badmöbeldesign. Ob Familienbad, Wellnessoase oder Generationenbad mit viel Komfort – wir entwerfen Ihr Traumbad. Auch Sonderlösungen für anspruchsvolle Raumvorgaben gehören zu unserem Spezialgebiet. Wir realisieren Bäder – und das seit 37 Jahren.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

Unsere Leistungen Komplettbad & Teilrenovierung



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

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



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



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

Mit uns
entsteht Ihr
Traumbad!



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

Kleinbad - Renovierung

für anspruchsvolle Kunden **50^{plus}**



8,1 m²

Bild • Minova Bad

vorher

nachher



8,1 m²

Bild • Minova Bad

Minova Bad - Vorteile

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

Optimale Raumausnutzung

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

Professionelle Dienstleistungen

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

Einladung

zur Hausmesse
Samstag, 27. August
10:00 bis 15:00 Uhr

Das Bad für
anspruchsvolle
Kunden **50^{plus}**

Besuchen
Sie uns!

Kleine Bäder überraschend anders!

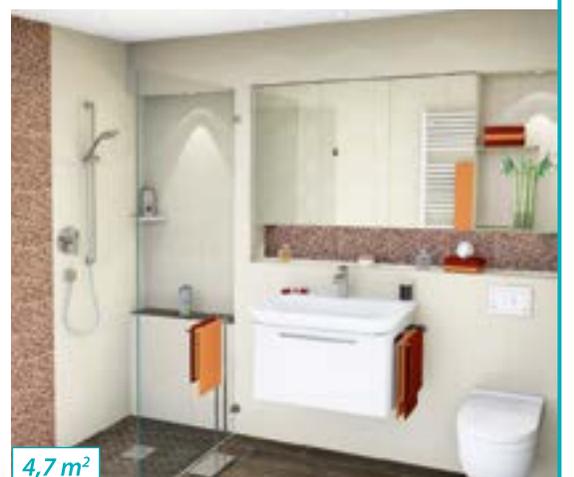


6,5 m²



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

Oscar Wilde



4,7 m²

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

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

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

minova[®]
EXCLUSIV **bad** 

EINE BADMODERNISIERUNG BAUT BARRIEREN AB

Mit rutschhemmenden Fliesen ist man wieder auf der sicheren Seite

(epr) Senioren von heute sind in der Mehrheit fitter, agiler und unternehmenslustiger als vorherige Generationen. Dennoch ist es ganz natürlich, dass auch bei gesunden älteren Menschen die motorischen Fähigkeiten und die Beweglichkeit peu à peu nachlassen. Vor allem in Nassbereichen wie dem Bad kann das gefährlich werden, wenn man auf feuchten Fliesen ausrutscht. Stürzen und Verletzungen kann man jedoch mit einer Badmodernisierung, bei der rutschhemmende Fliesen verlegt werden, vorbeugen.

Rutschhemmende Fliesen sind ein wichtiger Bestandteil des barrierefreien Wohnens. Auch eine nachträgliche Verlegung ist sinnvoll, denn vor allem im Badezimmer können sie die Sicherheit auf feuchten Bodenverhältnissen beträchtlich erhöhen. Ob unter der Dusche oder als Bodenbelag: Rutschhemmende Fliesen garantieren stets sicheres Gehen und Stehen sowie das problemlose Ein- und Aussteigen aus Dusche und Badewanne. Mit der CERO®-Serie „Campana“ bietet Keramik Orion dazu eine attraktive Fliese, die von der Maserung und dem

Farbspiel von Sandstein inspiriert ist. Die unglasierte Bodenfliese in den schönen Farbtönen Anthrazit und Schlamm bietet die perfekte Mischung aus Sicherheit, Komfort und Eleganz: Als ausgewiesene rutschhemmende Fliese gibt sie auch dann die nötige Sicherheit, wenn Wasser oder Seife auf den Boden getropft ist. Und nicht nur das: Wie alle Keramikfliesen ist die CERO®CAMPANA aufgrund ihrer geschlossenen Oberfläche besonders leicht zu reinigen. Handelsübliche Putzmittel sorgen ohne Anstrengung für strahlende Sauberkeit. Ab Werk ausgestattet mit der Protecta-Oberflächenvergütung, ist die Fliese zudem dauerhaft unempfindlich gegen Flecken und Verunreinigungen. Der Spezialschutz schließt während des Brennens alle Poren der Fliesenoberfläche, sodass selbst Öle und Fette auf Protecta-vergüteten Fliesen keine Spuren hinterlassen. Als sanft changierende Wandfliese in Hellbeige und Weißgrau bildet CERO®CAMPANA den perfekten Rahmen für attraktive Akzentflächen in Mosaikoptik – elegant und natürlich zugleich. Weitere Informationen gibt es unter www.cero-epr.de und www.homeplaza.de.

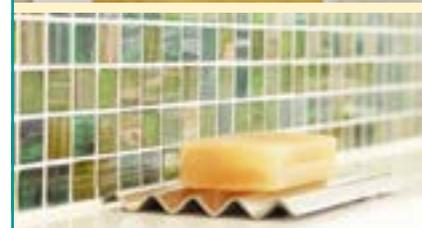


Stürzen und Verletzungen auf nassen Fliesen kann man mit einer Badmodernisierung, bei der rutschhemmende Fliesen verlegt werden, vorbeugen. Auch optisch wird das Bad so zu einem neuen Highlight! (Foto: epr/cero-epr.de)



Ob in Bad oder Küche: Überall dort, wo es manchmal nass zugehen kann oder Wasser, Seife, Fette und Öle tropfen können, eignen sich pflegeleichte, rutschhemmende und mit einer speziellen Oberflächenvergütung behandelte Keramikfliesen besonders gut. (Foto: epr/cero-epr.de)

Fliesen
karch
GmbH
Beratung · Verkauf · Verlegung



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

**Große Ausstellung
mit Verkauf und
Fachberatung**

Alle Arbeiten werden
durch eigene Fachkräfte
ausgeführt

Pfützenstraße 73 · 64347 Griesheim · Industriegebiet Nord
Tel. (06155) 3991 · fliesen-karch@gmx.de · www.fliesen-karch.de

Öffnungszeiten: Mo-Do 9.30-12 Uhr und 13-18 Uhr · Fr 9.30-18 Uhr

WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

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

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

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

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



Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555

IHR FACHBETRIEB FÜR FENSTER, TÜREN UND MEHR

Dascher und Partner –
Fachkompetenz seit über 25 Jahren



Seit über 25 Jahren steht die Dascher & Partner Bauelemente GmbH für Kompetenz und Leidenschaft, wenn es um Fenster und Türen geht. Das Produktportfolio erstreckt sich von hochwertigen Fenstern, Haustüren und Innentüren über Rollläden bis hin zu individuell angepassten Sonnen- und Insektenschutzsystemen. Auch Reparatur- und Sanierungsarbeiten werden vom Modautaler Unternehmen professionell und hochwertig ausgeführt. Trotz stärkerer Fokus-

sierung auf den Privatkundenbereich und die Sanierung, ist die Dascher & Partner GmbH auch bei Neubauten der richtige Ansprechpartner.

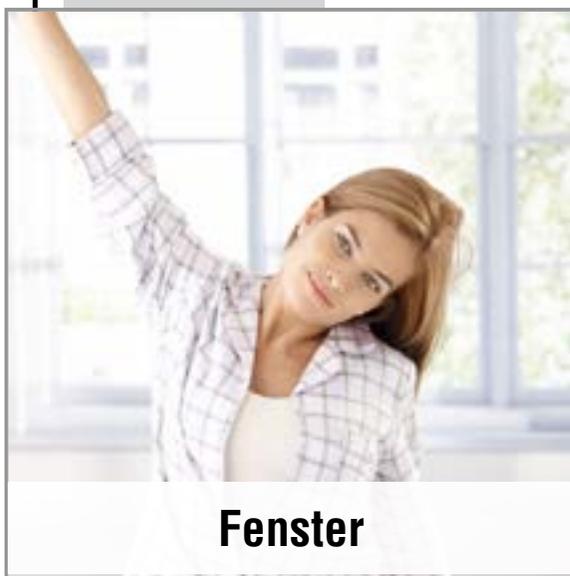
„Als Familienunternehmen ist für uns die Nähe zu unseren Kunden und eine umfassende Betreuung oberstes Gebot“ beschreibt Fritz Dascher abschließend die grundlegende Firmenphilosophie der Dascher und Partner Bauelemente GmbH.

IHR FACHBETRIEB FÜR FENSTER UND TÜREN

Fachkompetenz
seit über 25 Jahren

FENSTER
& TÜREN

DASCHER & PARTNER
BAUELEMENTE GMBH





Fotos: ©AntoniGuillem/WillThomas - fotolia.com

SCHLAFEN WIE GOTT IN FRANKREICH

Bei der Matratzenwahl spielt der Wohlfühlfaktor eine große Rolle.

So richtig nett ist's nur im Bett... Dort kann man entspannen, träumen, kuscheln, sich gehen lassen! Damit der Schlaf allerdings auch zu einem himmlischen Vergnügen wird, braucht es in jedem Fall eine fachkundige Beratung und ein individuelles und passgenaues Bettsystem. Deshalb ist Probeliegen Pflicht! Denn die richtige Matratze spielt für die Rückengesundheit eine zentrale Rolle, ganz gleich, ob Wasserbett, Federkern-, Latex- oder Schaumstoffmatratze: Jede Schlafunterlage kann die Beste sein, wenn die Matratze dem Schläfer subjektiv ein Wohlgefühl vermittelt.



Für Ihren Schlaf sind wir hellwach.

Unsere
Räume
sind
klimatisiert



Unser Service für Sie:

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



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

KOHLPAINTNER'S Betten- und Matratzenwelt

Waldstraße 55 · Groß-Zimmern

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

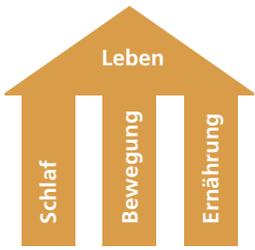
Offen: Mo.–Fr. 9.30–19 Uhr · Sa. 9.30–16 Uhr

Entspannt schlafen - himmlisch träumen



RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben



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

Schreinerei & Innenausbau
SCHADT GmbH

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

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

Um sich ausreichend entspannen zu können, benötigt unsere Wirbelsäule während des Schlafes Bewegungsfreiheit durch den Wechsel der Liegeposition. Dazu ist jetzt kein maßgeschneidertes Bett mehr nötig – das erledigt das Bettssystem 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 hinaus ist Relax 2000 komplett metallfrei – ein weiteres Plus für einen erholsamen Schlaf. Die verwendeten Holzarten sind allesamt unbehandelt und stammen ausschließlich aus nachhaltiger, einheimischer Produktion.

Weitere Informationen:

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



Die Lions-Club Mitglieder (v.l.n.r.) Hans-Michael Kempe, Oliver Heeb und Uli Diehl bei der Spendenscheck-Übergabe an den Verein „Sag Ja zum Kind e.V.“

Lions Club Darmstadt spendet

2.500 Euro für den Verein „Sag Ja zum Kind“ e.V.

Der Verein „Sag Ja zum Kind e.V.“ wurde 1989 in Darmstadt gegründet. Eine Gruppe von engagierten Frauen und Männern haben sich seinerzeit zusammengefunden, um jungen Frauen, die ungewollt während der Ausbildung in Schule oder Studium schwanger geworden sind, tatkräftig zu helfen, damit sie sich für ihr Kind entscheiden und eine Betreuung bis zum Eintritt in den Kindergarten sichergestellt ist.

Hans-Michael Kempe, Past Präsident des Lions Club Darmstadt, hat eine Spendenaktion zugunsten des Vereins „Sag Ja zum Kind“ ins Leben gerufen.

Insgesamt wurden mit vielen ehrenamtlichen Helferinnen vom Verein und den Lions-Club Mitgliedern am Palmsonntag an 16 Kirchen, 500 Ölbäumchen zugunsten des Vereins verkauft. Die Übergabe

der Spende erfolgte bei einer kleinen Feierstunde am 1.7.2016 in den Räumen der Kinderkrippe.

Der Verein „Sag Ja zum Kind“ besteht seit nunmehr 25 Jahren und betreut 22 Kinder im Alter bis zu 3 Jahren in 2 Gruppen. Sieben Erzieherinnen und zahlreiche ehrenamtliche Mitarbeiterinnen sind täglich von 7.30 – 17.00 Uhr um das Wohl der Kleinen besorgt.

„Diese großzügige Spende hilft uns sehr, weitere Anschaffungen für unsere Kinder zu tätigen“, sagte Hildegard Strube, Vorsitzende vom Verein und bedankte sich bei den Lions-Club Mitgliedern Hans-Michael Kempe, Uli Diehl und Oliver Heeb für die außergewöhnliche Unterstützung.

Weitere Informationen:
www.sagjazumkind.de

WAS DU HEUTE KANNST BESORGEN

Die Sommersaison für energiesparende Maßnahmen in Innenräumen nutzen

(epr) Grillen, schwimmen, Sonne tanken! Wie jedes Jahr genießen wir die schönen Seiten des Sommers, erfreuen uns an der frischen Luft – und haben die Nachzahlung der letzten Heizkostenabrechnung aus den Köpfen verbannt. Doch selbst wenn wir bei den angenehmen Temperaturen nur ungern an die kühle Saison denken: Die warmen Monate bieten sich an, um Maßnahmen einer energetischen Sanierung durchzuführen. Denn jetzt, da die Thermostat-Regler der Heizkörper auf Null stehen, lassen sich die Arbeiten ohne Komfortverlust für die Bewohner umsetzen. Die Renovierung ist abgeschlossen, bevor die nächste Heizperiode beginnt. Und wir können von Anfang an von den vielfältigen Vorteilen profitieren.

Eine gute Möglichkeit ihr Sparschwein dauerhaft zu entlasten finden Bauherren und Modernisierer in der Anbringung von Erfurt-KlimaTec Thermovlies. Das Innen-Dämmsystem ermöglicht nicht nur ein deutlich schnelleres Aufheizen der Raumluft, was die Heizkosten langfristig reduziert, sondern es wirkt sich auch positiv auf die Behaglichkeit im Wohnraum aus. Grund dafür ist die effiziente Funktionsweise des Thermovlieses. Wandflächen, die mit ihm bekleidet sind, trennen das kalte Mauerwerk vom Rauminneren. Das lohnt sich vor allem in Wohnungen von Berufstätigen sowie Arbeits- und Gästezimmern, sprich bei Räumen, die nicht ständig genutzt werden und in denen die Wände stärker auskühlen. Weil Erfurt-KlimaTec in der Lage ist, die Oberflächentemperatur der Wände zu erhöhen, werden bis zu 50 Prozent weniger Wärmespeicherenergie benötigt und die Anheizphase der Räume lässt sich um bis zu 75 Prozent verkürzen. Dadurch



freuen sich die Bewohner über eine Reduzierung der Heizenergie um bis zu 22 Prozent. Ein weiterer Vorteil liegt in der Schimmelprävention: Werden insbesondere die Innenseiten von Außenwänden merklich erwärmt, sammelt sich hier auch weniger Feuchte an – und die Ursache Nummer eins für Schimmel wird gehemmt. In gut sortierten Baumärkten ist Erfurt-KlimaTec wahlweise als Thermovlies Basic für Innenwände oder als

Die Anbringung eines Thermovlieses spart langfristig Heizkosten und wirkt sich positiv auf die Behaglichkeit im Wohnraum aus.

Erfurt-KlimaTec Thermovlies ermöglicht nicht nur ein deutlich schnelleres Aufheizen der Raumluft, was die Heizkosten langfristig reduziert, sondern es wirkt sich auch positiv auf die Behaglichkeit im Wohnraum aus. (Foto: epr/Erfurt)



Thermovlies Premium für außenliegende Wände erhältlich. Bewaffnet mit dem passenden Systemkleber ist die Anbringung in wenigen Schritten erledigt – und die nächste Heizperiode kann getrost kommen. Mehr unter www.erfurt.com.

Behagliches und gesundes Raumklima: Weil die Oberflächen der Wände durch das Thermovlies merklich erwärmt werden, sammelt sich hier auch weniger Feuchte an – und Schimmelpilzen wird die Lebensgrundlage entzogen. (Foto: epr/Erfurt)

KAUFMANN
Christoph 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



Wir machen Eigentumsverwaltung]passgenau[

Erfahrung und Kompetenz, das A&O bei der
Immobilienverwaltung.

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

HEAG 
WOHNBAU
Ein Unternehmen der bauverein AG Darmstadt



EIN ZUHAUSE FÜR JEDE LEBENS SITUATION

Vorausschauende Modernisierungsmaßnahmen erhöhen den Komfort

(epr) Fangen spielen im Flur, eine Wasserschlacht im Badezimmer oder ein Wettrennen die Treppe hinunter – beschäftigen sich Kinder innerhalb des Hauses, kommen sie auf die kühnsten Ideen. Und nicht selten beenden ein Ausrutscher oder eine Stolperfalle das fröhliche Treiben. Dem Übermut kann man schlecht entgegenwirken, aber Hindernisse und Schwellen können durch gezielte Modernisierungsmaßnahmen reduziert werden. Das Gute daran: Nicht nur Kinder bewegen sich dadurch sicherer und komfortabler durchs Haus, sondern auch die Erwachsenen.

Je eher die eigenen vier Wände vorausschauend umgebaut oder angepasst werden, desto länger profitieren die Familienmitglieder von einem erhöhten Wohnkomfort. Denn ein barrierearmes Wohnambiente, in dem es keine Stolperfallen oder schwer zugängliche sanitäre Einrichtungen gibt, schätzen sowohl ältere Menschen als auch Familien mit Kindern. Das Programm „Altersgerecht Umbauen“ der KfW Bankengruppe rich-

tet sich daher an all diejenigen, die möglichst lange in ihrem Zuhause wohnen bleiben möchten – egal, was die Zukunft bringt. Finanziell gefördert, in Form eines Kredites oder eines Investitionszuschusses, werden alle Maßnahmen, die sowohl Wohnkomfort als auch Sicherheit erhöhen und Barrieren reduzieren. Dazu gehören schwellenlose Eingangsbereiche sowie breite und einbruchssichere Türen genauso wie rutschhemmende Beläge für Treppen, der Einbau eines Treppenlifts und die Anpassung der Raumgeometrie für mehr Bewegungsfreiheit in Küche, Wohn- und Schlafräumen. Der Umbau des Badezimmers stellt ebenfalls einen wichtigen Punkt dar, ist es doch gerade bei der täglichen Körperhygiene wichtig, dass sich alle Familienmitglieder dabei wohl und sicher fühlen. Ob höhenverstellbares Waschbecken, eine bodengleiche Dusche oder WCs mit flexibler Sitzhöhe – die KfW unterstützt bei der Realisierung solcher vorausschauenden Pläne. Während bei der Variante „Altersgerecht Umbauen – Kredit“ bis zu 50.000 Euro pro Wohneinheit mit einem



attraktiven Jahreszins gewährt werden, beläuft sich der Investitionszuschuss auf maximal 5.000 Euro pro Wohneinheit. Die Anträge für die jeweilige Förderung müssen vor Beginn der Modernisierungsarbeiten bei der Hausbank beziehungsweise bei einem Kredit direkt bei der KfW vorliegen. Weitere Informationen unter www.kfw.de.

Schön, wenn Jung und Alt unter einem Dach wohnen können: In einem barrierefreien Zuhause fühlen sich alle Familienmitglieder wohl und genießen Komfort und Sicherheit. Foto: © Syda Productions – fotolia.com

www.kleinsteuber-immobilien.de

Wir sind seit 40 Jahren in Darmstadt, seit 20 Jahren in Bessungen ansässig

Gemeinsam mit 10 Mitarbeitern vermitteln wir Mietwohnungen, Gewerbeimmobilien, Eigentumswohnungen und Häuser für Selbstnutzer, aber auch für Kapitalanleger.

Wir sind ein von der IHK Darmstadt anerkannter Ausbildungsbetrieb.

Unsere Prokuristin und Dipl.-Bauingenieurin und Bausachverständige unterstützt unsere Mitarbeiter/innen in fachlicher Hinsicht und berät Sie, als unsere Kunden, bei allen technischen Fragen rund um Ihre Immobilie.

Sie erstellt Pläne, macht notwendige Berechnungen und Energieausweise.

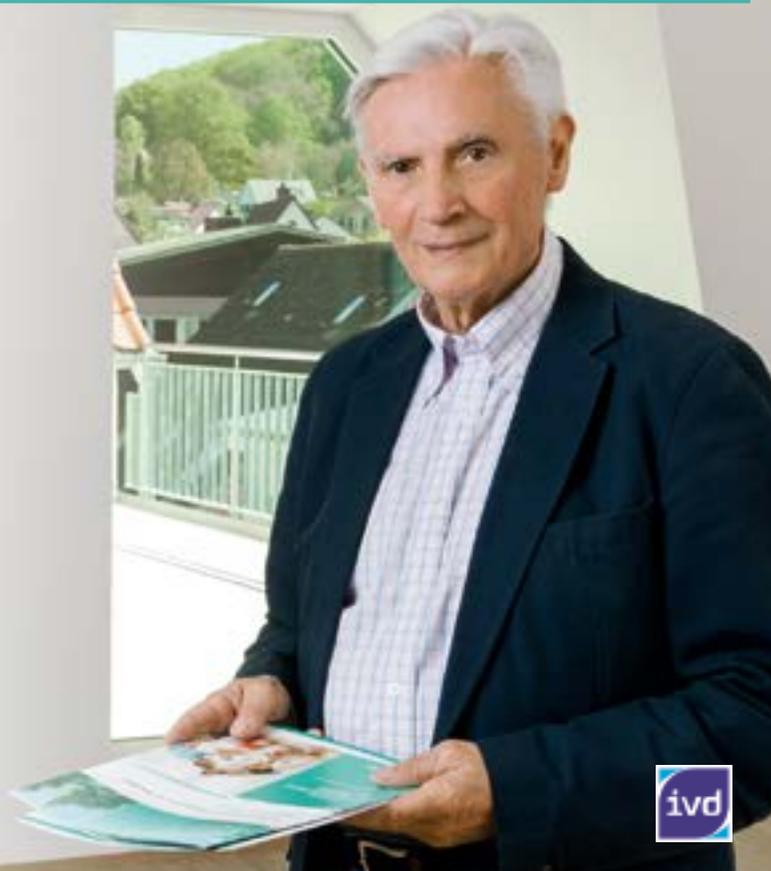
Alle in unserem Team nehmen ständig an Weiterbildungsmaßnahmen und Schulungen teil, die wir als Mitglieder im Immobilienverband Deutschland

angeboten bekommen. Fachkundige Beratung, Zuverlässigkeit und ehrliche Vermittlungstätigkeit zum Wohle unserer Kunden erwarten Sie bei uns,

gleich ob Sie Verkäufer, Käufer, Mietinteressent oder Vermieter sind.

Unsere langjährige Erfahrung bei der Vermittlung von Immobilien jeder Art ist Ihr Vorteil. Unsere gesamte Vermittlungstätigkeit steht unter dem Motto:

Nur zufriedene Kunden empfehlen uns weiter, das ist unser Anspruch!



leistungsstark · zuverlässig · kundenfreundlich

KLEINSTEUBER
immobilien GmbH

Donnersberggring 22 · 64295 Darmstadt · kauf@kleinsteuber-immobilien.de · Telefon (0 61 51) 3 08 25-10



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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik

DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51.78 04-0

Fax 0 61 51.78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51.78 04-100