

# LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region



Gesundheit | Lust auf Genuss | Wohnkultur

## REGELMÄSSIGES MAMMA-SCREENING KANN LEBEN RETTEN

Im Oktober ist wieder internationaler Brustkrebsmonat

## DER KLEINE UNTERSCHIED GANZ GROSS

Die Gendermedizin will keine Gleichbehandlung von Mann und Frau



## GESUNDHEIT

- 7-8 **Regelmäßiges Mamma-Screening kann Leben retten**  
Im Oktober ist wieder internationaler Brustkrebsmonat
- 9 **Brustkrebs – was tun?**  
Patienten Infotag am Sana Klinikum Offenbach
- 10 **Rund um Ihre Brustversorgung**  
Zertifiziertes Brustversorgungszentrum im Sanitätshaus Kattler
- 11 **Ernährung bei Brustkrebs**  
Dr. med. Sabine Wiesner
- 14-15 **Wenn sich das Gehirn verändert: Mysterien des Vergessens**  
Radiologie am Hundertwasserhaus Darmstadt
- 16 **Mehr Mobilität für Zuhause**  
Qualität und Beratung vom Sanitätshaus Behrmann, Darmstadt
- 17-21 **10. Darmstädter Seniorentage 2018**  
Wenn die Eltern älter werden

## LUST AUF GENUSS

- 25-26 **Der Sommer im Glas**  
Chutneys mixen mit frischen Köstlichkeiten aus dem Garten
- 29-31 **Endlich wieder raus!**  
Feste und Feiern in der Region
- 32 **Lebenslust bei Freunden**  
Das Refugium „Blumeins“

## WOHNKULTUR

- 33-35 **Tag und Nacht, sehen und verbergen, teilen und vereinen**  
Raumausstatter Pötzt aus Darmstadt



17



25



33



## MAN KANN ES KAUM GLAUBEN...

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

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

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

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

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

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



IMPRESSUM

... 36 Grad – und es wird  
noch heißer.

Sommer, Sonne, Freiheit...  
Es ist jedes Jahr das Gleiche.  
Der Sommer ist für viele  
Menschen die schönste Jah-  
reszeit. Dem Ruf nach Freiheit  
folgend, stürmen wir in die Som-  
merferien: Raus an die Strände, rauf  
auf die Alpen – Hauptsache weit weg,  
die Freiheit ruf! Klingt verlockend?  
Ist es auch, bis zu dem Punkt, an  
dem wir mit dem Auto im Stau  
stecken oder uns zu unmenschlicher  
Uhrzeit zum Früh-Flieger quälen. Urlaub  
klingt toll, sollte aber mehr bieten als ei-  
nen schönen Hintergrund für Selfies!

Das geht auch anders. Vielleicht genie-  
ßen Sie den Sommer einfach mal Zu-  
hause an den vielen lauschigen Plätzen,  
die Darmstadt so zu bieten hat... Und  
wer es sich lieber im eigenen Garten mit  
einem guten Buch und einem leckeren,  
gut gekühlten Glas Wein gemütlich ma-  
chen möchte, der sollte in jedem Fall  
das Angebot vieler verschiedener Sorten  
Rosé-Weine aus Molinas Granconsumo  
nicht entgehen lassen. Für mich ist ein  
herrlich gekühlter Rosé-Wein der Inbe-  
griff für Sommer – sollten Sie auch mal  
versuchen!

Aber der Sommer hat noch mehr zu  
bieten: Wer sich gerne mal verzaubern  
lassen möchte oder sich eine kleine  
Auszeit wünscht, der ist im Farmerhaus



bei Familie Shodlok genau  
richtig. Besonders das Re-  
fugium ‚Blumeins‘ ist ein  
Ort für die Sinne, ein  
Rückzugsort der ande-  
ren Art.

Haben Sie schon mal den Som-  
mer konserviert? Ein himmlisches  
Vergnügen bereitet Selbstgemach-  
tes. Auf den Seiten 25-26 finden Sie  
köstliche Rezepte, wie Sie den Som-  
mer ganz einfach ins Glas be-  
kommen. Bon appétit.

Und natürlich gibt es auch wieder Neu-  
igkeiten aus der Wohnwelt: Stoffe zum  
Träumen!

Zu diesem Thema haben wir ein Inter-  
view mit Mirjam Zinke und Simon Pötz  
von Pötz Raumgestaltung geführt. Als  
Experten in Sachen Interieur wissen sie  
genau, worauf es bei der Inneneinrich-  
tung ankommt und warum die Zeiten,  
in denen Gardinen und Vorhänge einfach  
nur als Sichtschutz vor neugierigen Bli-  
cken von außen dienen, längst der Ver-  
gangenheit angehören. Lesen Sie dazu  
auf Seite 33-35.

Im Oktober ist wieder internationaler  
Brustkrebsmonat. Ein wichtiges Thema  
und immer noch unterschätzt ist die  
Brustkrebsvorsorge. Jedes Jahr erkran-  
ken rund 70.000 Frauen in Deutschland  
an Brustkrebs. Aber nicht nur Frauen,  
auch Männer sind vor der bösartigen  
Krankheit nicht gefeit. Mehr dazu finden  
Sie auf den Seiten 7-11.



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen  
hoffentlich entspannten Sommer.  
Suchen Sie sich ein schattiges Plätzchen,  
schnappen sich die LebensLust und ge-  
nießen Sie das Nichtstun.

*F. Oehmichen*

Ihre Friederike Oehmichen

ZAHNARZTPRAXIS  
AM WEISSEN TURM

# In nur einer Sitzung zum perfekten Zahnersatz!

Eine keramische Rekonstruktion  
mit CEREC macht alles einfacher:

- > nur eine Sitzung
- > kein Abdruck
- > präzise und passgenau



# Maximalversorger mit



**Gesundheitsversorgung auf höchstem Niveau.**

Unser Ziel: die bestmögliche Behandlung aller Patientinnen und Patienten! Modernste diagnostische und therapeutische Verfahren und interdisziplinäre Zusammenarbeit sind unser Maßstab in allen unseren Kliniken, Instituten und Einrichtungen in Südhessen.

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

Emilia Seniorenresidenz



MARIEN  
HOSPITAL  
Darmstadt

MVZ Medizinisches Versorgungszentrum  
am Klinikum Darmstadt GmbH

Klinikum Darmstadt GmbH  
Akademisches  
Lehrkrankenhaus

*mit Sicherheit gut versorgt*

Die Strahlentherapie RheinMainNahe ist Kooperationspartner des Prostatazentrums Main Spitze am GPR Klinikum Rüsselsheim.



Praxis Rüsselsheim



Foto: Strahlentherapie RheinMain, Urheber: Das Atelier

Dr. G. Lochhas,  
Fachärztin für Strahlentherapie

Strahlentherapie  
RheinMainNahe

Mainz • Rüsselsheim • Bad Kreuznach

## Strahlen · Helfen · Heilen

### Prostatakarzinom – Behandlung von zertifizierten Experten

Die Strahlentherapie zählt zu den effektiven Behandlungsmethoden bei Prostatakrebs, neben Operation und Antihormonbehandlung. Seit Januar 2016 ist die Strahlentherapie RheinMainNahe zertifizierter Kooperationspartner des Prostatazentrums Main Spitze, in dem das GPR-Klinikum Rüsselsheim und niedergelassene Fachärzte zusammenarbeiten. Mit der Zertifizierung durch den Dachverband der Prostatazentren Deutschlands e.V. wurde der hohe Behandlungsstandard bestätigt. In den Praxen der Strahlentherapie RheinMainNahe werden die Patienten mit modernen Therapiegeräten von den erfahrenen Fachärzten Dr. Gabriele Lochhas, Dr. Ute Metzmann und PD Dr. Ralph Mücke und ihren Teams behandelt.

#### Effektive Methode – geringe Nebenwirkungen

Die Strahlentherapie hat sich bei der Behandlung von Prostatakrebs als effektive Therapie bewährt. Hierbei werden Techniken eingesetzt, die die Strahlendosis gezielt im erkrankten Gewebe platzieren. Umliegendes gesundes Gewebe wird weitgehend geschont. Die Praxen der Strahlentherapie RheinMainNahe verfügen über Linearbeschleuniger, die diese Behandlung ermöglichen. „Bei der Strahlentherapie ist das Inkontinenzrisiko im Vergleich zur Operation gering. Auch sind die Patienten seltener von Erektionsstörungen betroffen“ – erklärt Dr. Gabriele Lochhas. Als Nebenwirkungen können entzündliche Reaktionen von Darm, Blase und Harnröhre auftreten.

Diese bilden sich in den meisten Fällen jedoch wieder zurück. Entscheidet sich der Patient zur Operation, kann in speziellen Fällen zusätzlich eine Strahlentherapie angezeigt sein. Dies ist dann der Fall, wenn der Tumor nicht vollständig entfernt werden konnte oder er eine gewisse Größe überschreitet.

#### Patientenfreundliche Abläufe

In der Strahlentherapie RheinMainNahe haben die Patienten ihren festen ärztlichen Ansprechpartner, der sie vor Beginn der Behandlung umfassend zu den Abläufen informiert. Da die einzelne Bestrahlung nur wenige Minuten dauert, sind die Patienten in ihrem Alltag kaum eingeschränkt. Die gesamte Behandlungsserie dauert ca. sieben bis acht Wochen.

Dr. med. Gabriele Lochhas,  
Dr. med. Ute Metzmann,  
PD Dr. med. Ralph Mücke

August-Bebel-Str. 59 d / am GPR-Klinikum  
65428 Rüsselsheim  
Tel: 0 61 42 - 79 44 80  
August-Horch-Str. 12 · 55129 Mainz  
Tel: 0 61 31 - 61 99 80  
Mühlenstr. 39a · 55545 Bad Kreuznach  
Tel: 0 67 1 - 920 65 80

info@strahlentherapie-rheinmainnahe.de  
www.strahlentherapie-rheinmainnahe.de



## Danach läuft es wieder wie geschmiert.

REHABILITATION · ANSCHLUSSHEILBEHANDLUNG · HEILVERFAHREN

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 Mediziner und erfahrenen Therapeuten/innen gemeinsam mit Ihnen eine auf Sie abgestimmte Therapie um.

#### Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik

# VORTRÄGE, FÜHRUNGEN UND PRÄVENTIONSANGEBOTE

## Veranstaltungen im Alice-Hospital

Als Haus der Gesundheit bietet das Alice-Hospital nicht nur medizinische Vorträge, sondern auch Kulturveranstaltungen und Präventionskurse an. Neben dem Forum zur Frauengesundheit, zählen hierzu die Reihe »Alice by night« und verschiedene Yoga-, Pilates- und Entspannungskurse.

### Forum zur Frauengesundheit

Im September startet in Kooperation mit der Volkshochschule Darmstadt das Forum zur Frauengesundheit. Die Vortragsreihe beginnt am **27. September** mit dem Thema Wechseljahre. Unter Wechseljahresbeschwerden leiden in Deutschland mehr als zwei Drittel der Frauen. Über Veränderungen im Hormonhaushalt, Symptomen und Therapiemöglichkeiten spricht die Gynäkologin Mona Ritz-Uden.

Am **25. Oktober** referiert Dr. Achim Küppers über Venenerkrankungen bei Frauen. Frauen sind auf Grund der Beschaffenheit ihres Bindegewebes häufiger von Krampfadern betroffen als Männer. Krampfadern sind nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern können je nach Ausprägung und Lage körperliche Beschwerden hervorrufen.

Dr. Matthias Zander spricht am **22. November** über Herzerkrankungen bei Frauen. Männer erkranken zwar häufiger an einem Herzinfarkt, doch Frauen sterben häufiger an den Folgen. Die klassischen Herzinfarktsymptome zeigen sich bei Frauen eher unspezifisch mit Müdigkeit, Schwindel und Nacken- oder Rückenschmerzen. Diese und andere Herzerkrankungen, als auch deren Therapie stehen an diesem Abend im Fokus.

### Präventionskurse

**Ab August** beginnen die Präventionskurse am Alice-Hospital. Neben Yoga für Anfänger, Fortgeschrittene und Schwangere bietet das Alice-Hospital Pilates, Beckenbodengymnastik, Deepwork, Idogo, Achtsamkeitskurse und Entspannungsangebote an. Einige Kurse werden durch die Krankenkassen bezuschusst. Das vollständige Programm ist unter »[alice-hospital.de/veranstaltungen/](http://alice-hospital.de/veranstaltungen/)« veröffentlicht.

### Alice by night

Bereits zum zwölften Mal bietet das Alice-Hospital in Kooperation mit der Volkshochschule Darmstadt Führungen und Vorträge zum Leben und Wirken der Gründerin des Alice-Hospitals Prinzessin Alice von Hessen und bei Rhein an.

Unter dem Titel »Alice – die Kinder erzählen« spricht die Kunsthistorikerin Renate Charlotte Hoffmann über die Kinder der Großherzogin. Diese haben Spuren hinterlassen, die bis heute nachwirken.

Beim anschließenden nächtlichen Spaziergang über die Mathildenhöhe mit Besichtigung eines der Künstlerhäuser und dem Hochzeitsturm wird das Erbe Ernst Ludwigs in besonderer Atmosphäre betrachtet.

Über ihren Enkel Prinz Ludwig spricht die Gästeführerin und Jugendstilexpertin Heidi Kriegbaum

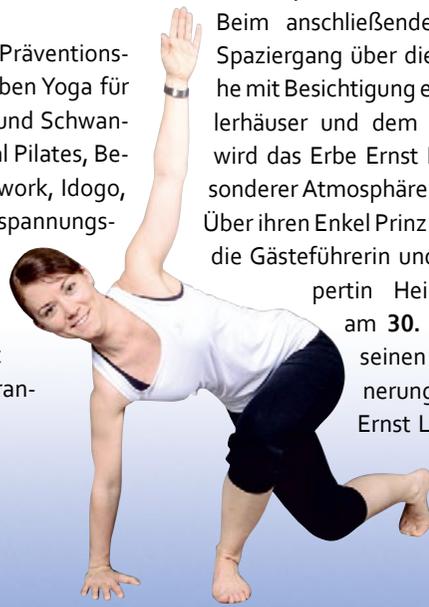
am **30. November**. In seinen Lebenserinnerungen schreibt Ernst Ludwig, dass er erst viel später erfahren habe, dass seine Mutter



Fotos: © Alice-Hospital

bereits Pläne gehabt habe, die Arbeitsbedingungen für Künstler in Darmstadt durch den Bau von Ateliers zu verbessern. Weitere Geschichten und Hintergründe mit anschließendem Besuch des Ernst Neufert-Baus und einem Blick aus dem achten Stock über die nächtlich beleuchtete Mathildenhöhe runden den Abend ab.

Alle »Alice by night Veranstaltungen« beginnen um 19:30 Uhr im Restaurant des Alice-Hospitals mit einem ca. einstündigen Einführungsvortrag, bei dem zum Thema passende Snacks, Wein und Getränke gereicht werden. Die Kosten betragen pro Abend 35 Euro. Eine Anmeldung über [www.darmstadt.de/vhs](http://www.darmstadt.de/vhs) ist erforderlich. Die Reihe wird im Januar fortgesetzt.



ALICE-HOSPITAL



# GESUND HEIT



## REGELMÄSSIGES MAMMA-SCREENING KANN LEBEN RETTEN

Im Oktober ist wieder internationaler Brustkrebsmonat

Die Rosa Schleife, die demnächst durch medienwirksame Aktionen etwa von Verbänden wie „Pink Ribbon“ wieder häufiger zu sehen sein wird, ist seit den 90er Jahren ein Symbol für mehr Aufmerksamkeit, die vor allem Frauen der Brustkrebsvorsorge widmen sollten.

Rund 70.000 erkranken daran nämlich jedes Jahr in Deutschland. Doch, und das wissen die wenigsten, auch Männer – es

sind etwa 700 Fälle im Jahr – sind vor der bösartigen Krankheit nicht gefeit, denn in ihrem Brustgewebe existieren ebenfalls rudimentäre Milchgänge. Ein erhöhter Östrogenspiegel begünstigt dann häufig das Entstehen von Karzinomen. Entdeckt werden diese aber nur sehr selten und wenn, dann häufig sehr spät, weil die Betroffenen ja fast nie mit der Diagnose rechnen, an einem typischen „Frauen-

krebs“ erkrankt zu sein. So haben Männer mit Brustkrebs eine deutlich schlechtere Prognose als Frauen. Der Rat von Fachärzten lautet deshalb: Männer, die Auffälligkeiten im Brustbereich bemerken, sollten nicht zu lange warten, sondern sich rasch an einen Experten oder an ein Brustzentrum wenden.

Frauen werden dagegen meist früh daran gewöhnt, Vorsorge zu betreiben und ▶





sich regelmäßig beim Gynäkologen untersuchen zu lassen. Schon ab 30 Jahren erhalten sie nämlich üblicherweise einmal pro Jahr eine gründliche Untersuchung beim Frauenarzt. Dabei werden unter anderem die Brüste sowie die Achselhöhlen nach auffälligen Verhärtungen abgetastet und nach Risikofaktoren wie einer genetischen Vorbelastung gefragt. Davon war beispielsweise die Schauspielerinnen Angelina Jolie betroffen. Sie machte auf ihre erbliche Krebsgefährdung, die durchschnittlich um ein siebenfaches erhöht ist, aufmerksam, indem sie offen über die Entfernung ihres Brustdrüsengewebes

vor der möglichen Entstehung eines Karzinoms in den Medien informierte.

Aufgrund der sich verändernden Hormonsituation steigt naturgemäß nach der Menopause ebenfalls das Brustkrebsrisiko, so dass ab den Wechseljahren häufigere Kontrollen Sinn machen. So wird zwischen dem 50. und dem 69. Lebensjahr zur Früherkennung ein Mamma-Screening empfohlen, dessen Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden und zu dem man alle zwei Jahre eingeladen wird. Hierbei ist es ratsam, darauf zu achten, dass zerti-

fizierte Zentren die bildgebende Untersuchung durchführen.

Krebsfrüherkennung darf aber nicht allein beim Gynäkologen beziehungsweise spezialisierten Radiologen stattfinden. Vorsorgen sollte frau genauso schon zuhause, indem nicht nur eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, Sport und wenig Alkohol beziehungsweise Nikotin Priorität hat, sondern mindestens einmal monatlich auch regelmäßiges Abtasten des Brustgewebes zur Gewohnheit wird. Immerhin werden 80 Prozent der Karzinome aufgespürt, weil Frauen selbst Veränderungen in der Brust feststellen. Das heißt: Es ist wichtig, eine Achtsamkeit für sich selbst beziehungsweise den eigenen Körper zu entwickeln, ohne sich dabei allerdings verrückt zu machen. Denn nicht jede Auffälligkeit im Gewebe bedeutet sofort Krebs. Trotzdem sollte jeder tastbare Knoten immer vom Arzt abgeklärt und schließlich durch bildgebende Diagnostik – dazu gehören neben der Mammographie je nach Befund auch Kernspintomographie und Sonographie – weiter untersucht werden.

Mit dieser Kombination aus Eigenbeobachtung und Selbstkontrolle sowie der Unterstützung von modernsten High-Tech Untersuchungsmethoden steigen

die Chancen, Tumorwachstum frühzeitig auf die Spur zu kommen und so eine Heilung wahrscheinlicher zu machen. Die statistischen Zahlen bestätigen das: Bezogen auf zehn Jahre liegt die Überlebensrate bei Brustkrebs heute nämlich bei 82 Prozent.

# GESUND HEIT



# BRUSTKREBS – WAS TUN?

## Patienten-Infotag am Sana Klinikum Offenbach



Fotos: © Sana Klinikum Offenbach

auch, auf mögliche Neben- und Spätfolgen der Therapie zu achten“, betont Prof. Dr. Christian Jackisch, Chefarzt der Frauenklinik am Sana Klinikum Offenbach und zwei dort angesiedelter zertifizierter Krebszentren, dem Brustkrebszentrum und dem Gynäkologischem Krebszentrum. Jackisch ergänzt: „Ist der Krebs überwunden, geht es langfristig um den Erhalt der Lebensqualität.“

Bereits zum 14. Mal referieren die Fachleute in diesem Jahr über neueste Erkenntnisse und diskutieren mit den Besuchern individuelle Möglichkeiten zur Vorbeugung, Diagnose und Therapie bei Brustkrebs. Betroffene Patientinnen, Angehörige und alle Interessierten sind herzlich zu der von Prof. Jackisch und der Psychoonkologin Dr. med. Lida Schneider moderierten Informationsveranstaltung – am Samstag, den 29. September zwischen 9 Uhr und 15 Uhr in der Offenbacher IHK – eingeladen.

**Aktuelle Informationen über Therapien und ihre Nebenwirkungen, vielfältige Nachsorge und Entspannungsmethoden, aber auch über Ansätze der Komplementärmedizin und die Bedeutung einer Patientenverfügung – die bekommen alle Interessierten und Patientinnen mit Brustkrebs am 29. September in Offenbach, umfassend und kostenlos.**

Auch in diesem Jahr lädt das interdisziplinäre Experten-Team des Sana Klinikums Offenbach zu interessanten Vorträgen rund um das Thema Brustkrebs und zu offenen Diskussionen ein. Denn Brustkrebs zählt in Deutschland nach wie vor zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen. Aber dank moderner Diagnose- und Therapieformen haben sich die Heilungschancen für das Mammakarzinom in den letzten Jahren deutlich verbessert. „Doch je besser die Perspektiven, desto wichtiger ist es

Bevor Experten ausgesuchte Ansätze aus der Komplementärmedizin vorstellen, wird Benjamin Schnappauf, Oberarzt im Ambulanten Onkologiezentrum am Sana Klinikum, über Nebenwirkungen onkologischer Therapien sprechen. Im weiteren Verlauf des Infotages geht es um Bewegung, Spiel und Sport in der (Brust-)Krebsnachsorge oder auch allgemein um Entspannungsmethoden. „Was gibt es Neues in der Therapie des Mamma-Carcinoms?“. Dieser Frage geht Prof. Jackisch in seinem zentralen Vortrag nach. Der erst im Juni erneut vom Focus-Magazin Gesundheit zu den Topmedizinerinnen seines Bereichs gelistete Experte zeigt verständlich aktuelle Erkenntnisse aus Studien und aus seinen Beratungen auf.

Eine ganz andere Frage, die Patienten immer wieder beschäftigt, ist: „Was geschieht, wenn ich nicht mehr selbst ent-



Dr. med. Lida Schneider



Prof. Dr. med. Christian Jackisch



Foto: © Andre Berger

## INFOTAG

### Brustkrebs – was tun?

14. Patienten-Infotag am Samstag, 29. September zwischen 9 Uhr und 15 Uhr in der IHK Offenbach, Frankfurter Straße 90 weitere Informationen: [www.klinikum-offenbach.de](http://www.klinikum-offenbach.de)

scheiden kann?“ Denn auch wenn die Heilungschancen immer besser werden, bleibt die Brustkrebsdiagnose ein gravierender Einschnitt und Betroffene setzen sich auch mit existentiellen Fragen auseinander. Aus diesem Grund hat Dr. Lida Schneider in diesem Jahr das Thema „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ mit ins Programm aufgenommen.

Alle beteiligten Fachleute stehen für Fragen zur Verfügung und die Ärzte des Brustzentrums bieten wieder Einzelgespräche an. „Gerade diese Möglichkeit zu einem unkomplizierten Gespräch im geschützten Raum nutzen viele der Besucherinnen“, betont Dr. Schneider. Sie spricht auch Patientinnen an, die nicht im Sana Klinikum behandelt worden sind – oder auch erst kürzlich ihre Diagnose erhalten haben. „Unser Informationstag ist offen für alle Betroffenen, Interessierten und auch Angehörigen von Krebspatientinnen. Der Erfahrungsaustausch mit anderen kann ein kleiner, wichtiger Schritt im Umgang mit der Erkrankung sein.“ In Kaffee- und Mittagspause ist für das leibliche Wohl gesorgt. Für weitere Informationen lohne sich auch ein Besuch der Ausstellung im Foyer, so Dr. Schneider. Die Besucher können sich dort an 14 Ständen über Selbsthilfegruppen, Rehabilitationsangebote, sanitäre Hilfsmittel und Modeaccessoires sowie Möglichkeiten der Klangtherapie informieren.



 **Sana Klinikum  
Offenbach**

**Sana Klinikum Offenbach GmbH  
Starkenburgring 66  
63069 Offenbach**

**Telefon: 069 8405-0  
Info-SOF@sana.de  
[www.klinikum-offenbach.de](http://www.klinikum-offenbach.de)**

# RUND UM IHRE BRUSTVERSORGUNG

Zertifiziertes Brustversorgungszentrum im Sanitätshaus Kattler



Foto: ©Sanitätshaus Kattler

Das Sanitätshaus Kattler mitten im Zentrum von Darmstadt verfügt über ein zertifiziertes Brustversorgungszentrum.

Das Team der Brustversorgung des Sanitätshauses Kattler berät die Betroffene und ist Ihr Ansprechpartner zur Anschlussversorgung nach dem Krankenhaus und dem Reha-Aufenthalt.

Nach einer Brust-OP (Brustverkleinerung, Brustvergrößerung und nach Mamma Carzinom) wird Ihnen unser geschultes Fachpersonal das Passende zeigen und Ihnen mit Rat zur Seite stehen.

Nach einer Brustamputation, brusterhaltenden Operation oder auch nach dem Wiederaufbau der Brust können Brustprothesen und Brustausgleichsteile aus Silikon verwendet werden, um das natürliche Körpergefühl wieder herzustellen.

Das Sanitätshaus Kattler, seit 2008 ausgezeichnetes Anita Breastcarezentrum, führt hochwertige Markenprodukte der Firmen Amoena, Thusane und Anita, die sich auf den medizinischen Fachbereich der Brust-

prothetik spezialisiert haben. In unserem Sanitätshaus führen wir ein umfangreiches Sortiment an Dessous, Bademoden, Büstenhaltern und Brustprothesen sowie diverses Zubehör. Wir arbeiten kooperativ mit Kliniken und Ärzten zusammen.

Ein Sport-BH entspricht nicht der optimalen Versorgung nach einer Brust-OP, da dieser nicht den gewünschten Kompressions-Effekt erzielt, welchen die Frauen nach einer Brust-OP benötigen.

Zu jeder Brustdiagnose gibt es im Sanitätshaus Kattler eine spezielle BH-Versorgung:

**Mammakarzinom:**

Erstversorgungs-BH und Erstversorgungsprothese

**Brustverkleinerung:**

Kompressions-Bandage

**Brustvergrößerung:**

Kompressions-Bandage und Stuttgarter Gürtel

**Lymphstau im Brustgewebe:**

Lymph-BH oder BHs mit elastischen Gumminähten

Außerdem bieten wir hochwertige Prothesen an, die naturgetreu aussehen, beim Gehen wippen und im Liegen flacher werden. Ausgleichsformen und Brustprothesen, die sich natürlich anschmiegen und die dazu passende Wäsche und Bademode vermitteln Selbstvertrauen und Sicherheit in jeder Situation und sorgen für ein gesteigertes Wohlbefinden. Die entsprechend geeigneten Pflegeprodukte führen wir ebenfalls in unserem Sortiment. Wir werden stets bemüht sein, Sie auch bei der normalen Kassenversorgung optimal zufrieden zu stellen.

Unser Team im Bereich Brustversorgung ist immer dann gefragt, wenn es um kosmetische und orthopädische Fragen bezüglich der Brustprothesenversorgung geht. Die Brustprothesen gleichen verlorenes Brustvolumen aus und kompensieren die ungleiche Gewichtsbelastung beider Körperhälften. Insofern können Beschwerden im Bereich von Rücken, Schultern und Nacken vermieden bzw. gelindert und einer fehlerhaften Haltung sowie Folgeschäden vorgebeugt werden.

Wir bieten Ihnen in angenehmer Atmosphäre im 1. Obergeschoß unseres Hauses eine persönliche und individuelle Anpassung, sowie eine fachgerechte Brustversorgung durch unser geschultes Fachpersonal. Uns ist es wichtig, den Wunsch von Normalität und Weiblichkeit den Frauen wiederzugeben.

## Weiterer Service des Sanitätshauses Kattler:

- Individuelle Beratung durch Fachpersonal vor Ort
- alle Hilfsmittel kurzfristig verfügbar
- Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin mit unserem Team der Brustversorgung. Somit wird sichergestellt, dass Ihre Ansprechpartnerin im Hause ist und Wartezeiten vermieden werden.

**% Hochwertige Bademode bis zu 50% reduziert!**

## INFOTAG

am 27.9.2018

Das Sanitätshaus Kattler möchte Sie recht herzlich am 27.9.18 zu unserem Infotag „Rund um die Brustversorgung“ zum 10-jährigen Jubiläum einladen.

Die Inhalte des Infotages werden sein:

- Versorgungsmöglichkeiten bei Brustverkleinerung/-vergrößerung und Mammakarzinom
- Übergrößen-BHs & Still-BHs
- Unser neues Sortiment an BHs, Bademoden und Prothesen
- Spezialisten unserer Versorgungsfirmen Amoena, Silima und Anita stehen Ihnen mit informativen Vorträgen und individueller Beratung zur Verfügung.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie um Voranmeldung per Telefon 06151/9999-93 (Fr. Schubert) oder per Mail [schubert@kattler.de](mailto:schubert@kattler.de)



Foto: ©anita.com

## Exklusiv bei Kattler

### Anita Sport-tight fitness „die Wunderhose“ ...auch bei Lip-Lymphödem

Bei dieser Hose von ANITA trifft Komfort auf Funktion. Durch die spezielle Struktur des Gewebes entsteht während der Bewegung ein leichter Massageeffekt, welcher den Lymphfluss in Gang setzt. Das Ergebnis sind schlanke und gestraffte Beine. Das Modell überzeugt außerdem mit hautverträglichen Materialien, die atmungsaktiv und schnell trocknend sind. Diese Hose formt zudem Ihre Figur perfekt und bringt somit Ihre Weiblichkeit optimal zum Ausdruck.

Diese Hose ist exklusiv in Darmstadt bei Ihrem Sanitätshaus Kattler in allen Größen erhältlich.

# ERNÄHRUNG BEI BRUSTKREBS



Dr. med. Sabine Wiesner

...darüber soll ich heute schreiben. Frage mich: Ist das ein spannendes Thema oder langweilig?

Klarer Fall: Es könnte als langweilig empfunden werden, weil die Basics immer die Gleichen sind:

- „Leere“ Kohlehydrate vermeiden, bzw. Kohlehydrate insgesamt deutlich reduzieren
- Tägliche Bewegungseinheiten deutlich steigern (oder überhaupt damit anfangen)
- Mikronährstoffdefizite ersetzen
- Innere Ruhe finden, im Einklang mit sich sein

Schon wieder die alte Leier, werden viele sagen, die mich kennen – naja, was seit 10.000en von Jahren funktioniert hat und

uns heute leider allzu oft abgeht, kann so falsch nicht sein. Von epigenetisch korrekter Ernährung spricht z. B. Dr. Strunz, den ich sehr schätze: Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, Salat, Nüsse – und das alles in möglichst unverarbeiteter Form. Die einfachste Umsetzung ist die sog. Steinzeit- oder Paleo-Ernährung. Einige von Ihnen kennen die Coy-Diät, auch hier geht's u.a. um Kohlehydratreduktion (auf 1 g/kg Körpergewicht), Mikronährstoffe und um Bewegung.

Die EPIC-Studie hat gezeigt: Es geht hier nicht um Vollkornbrot oder Weißmehl – die Gesamtmenge der täglichen Kohlehydrate spielt eine Rolle und was wir mit ihr machen: Viel essen und bunkern, oder reduzieren und den Rest verbrennen, z. B. durch Laufen wie die berühmteste Brustkrebspatientin Jane Tomlinson – wirkt übrigens auch super bei Koronarer Herzkrankung oder Diabetes, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Im vergangenen Jahr habe ich über Jod bei Brustkrebs geschrieben. Jetzt könnte ich über Selen (siehe Kasten), über Vitamin C, A oder E schreiben oder andere Mikronährstoffe – Studien gibt es mittlerweile genug – nur mit der Bekanntheit ha-



pert's leider immer noch sehr, auch wenn Bücher wie „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ dieses Wissen auf einfache Art vermitteln können...

Ich möchte das ganz bewusst nicht, denn: nicht ein einzelner Stoff besiegt oder verhindert eine Erkrankung – es ist das Zusammenspiel aller Mikro- und Makronährstoffe in jeder Zelle unseres Körpers. Aber wenn dieser eine Stoff fehlt, läuft das ganze System nicht rund. Wenn Ihnen Insulin fehlt, spritzen Sie es, wenn Sie eine Schilddrüsenunterfunktion haben, ersetzen Sie die fehlenden Hormone, das leuchtet jedem ein – also warum nicht das Gleiche tun bei Mikronährstoffdefiziten? Und messbar sind sie schließlich auch. Mit Ihrem Auto fahren Sie ja auch nicht ohne Benzin!

Und noch ein weiterer Aspekt: die Genetik, die immer wieder als schicksalsgegeben angeführt wird: in unseren Genen sind die Baupläne für unseren Körper enthalten. Sehr viel spannender ist aber die Epigenetik, also das, was wir aus und mit unseren Anlagen machen: wie wir dadurch Gene ein- oder ausschalten und so unglaublich viel für unsere Gesundheit selbst tun können.

Und so gesehen ist es für mich wieder einmal einfach nur spannend: jeder Mensch ist anders und deswegen ist jedem auch anders zu helfen – auch wenn meine Empfehlungen „im Prinzip“ doch wieder gleich klingen mögen.



## ZELLSCHUTZ VOM FEINSTEN: SELEN

Selen ist ein wichtiges Spurenelement, dass Bestandteil von vielen Enzymen ist. Deutschland ist – aufgrund seiner niedrigen Selengehalte der Böden – ein Mangelgebiet. Selenreiche Nahrungsmittel sind z.B. Kokosnüsse, fetter Seefisch, v.a. Thunfisch und Sardinen sowie Austern.

Um seine volle Wirkung zu entfalten, empfehlen wir eine tägliche Zufuhr von 100 – 300 yg, idealerweise als Na-

triumselenit (bitte nicht gemeinsam mit Vitamin C!), bzw. Blutspiegel von 130 – 200 yg/l.

Niedrige Selenwerte lassen unsere Zellen empfindlich werden gegen oxidativen Stress und begünstigen Erkrankungen, die mit einer Schädigung durch freie Radikale assoziiert sind. D.h. sie

- sind mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden

- korrelieren direkt mit einem niedrigen HDL, dem sog. „guten Cholesterin“
- erhöhen die Infektanfälligkeit
- können ein Grund sein für trockene Haut, brüchige Fingernägel und Haare
- führen zu Schilddrüsenstörungen
- begünstigen degenerativ-entzündliche Gelenkerkrankungen und Rheumatoide Arthritis

- spielen eine Rolle bei Alzheimer und Parkinson
- können eine Diabetes-Erkrankung begünstigen
- sind am Auftreten, Fortschreiten und der Sterblichkeit von Krebserkrankungen mitbeteiligt
- behindern die Entgiftungskapazität unseres Körpers – umgekehrt führt z. B. eine Quecksilberbelastung zu sinkenden Selen-Blutspiegeln
- begünstigen eine depressive Entwicklung, diffuse Angstgefühle und Müdigkeit



dr. med.  
sabine wiesner

fachärztin für  
innere medizin  
ernährungsmedizin

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

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

## FITNESS IN TOP-LAGE

### Neueröffnung FitnessKing Groß-Gerau in Top-Lage

Die Fitnessstudio-Kette FitnessKing eröffnet Anfang August einen Standort im Helvetia Parc in Groß-Gerau. Ab August wird rund um die Uhr trainiert.

Groß-Gerau, August 2018. Sie kamen. Sie ließen die Spannung steigen. Und sie wollen nun die Herzen im Sturm erobern. Die Rede ist von FitnessKing, dem neuen Lifestyle-Fitness-Club in der Helvetia Straße 2 gegenüber von Burgerking.

Eröffnet wird am 7. August ab 13 Uhr. In der Eröffnungswoche haben Interessenten von jeweils 12 bis 20 Uhr die Möglichkeit, sich

das rund 1500 Quadratmeter große Studio anzuschauen und sich über das Angebot zu informieren.

Gleich zur Eröffnung gibt es für die ersten Gründungsmitglieder satte Rabatte auf das Starterpackage sowie die Möglichkeit, an unserem Glücksrad verschiedene Preise zu gewinnen. „Wir wollen es allen Menschen ermöglichen, rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr mit unserem Fitnessstudio, mehr Gesundheit und Vitalität in ihr Leben zu lassen. Lassen Sie sich von uns für Fitness begeistern“, erklärt Anne-Kathrin Thelen,

Head of Marketing von FitnessKing. Das Unternehmen spricht mit seiner Kombination aus Fitnesstraining, Kursprogramm, Lifestyle und Wellness eine breite Zielgruppe an.

Wie in anderen FitnessKing Clubs wird es in Groß-Gerau innovative Geräte für Kraft- und Cardiotraining geben, jede Menge Möglichkeiten für Freihanteltraining, Cyberkurse sowie ReaKing Kurse mit echten Trainern. Darüber hinaus umfasst das Angebot einen Wellnessbereich mit Sauna und

Massagieliegen. Kunden dürfen gespannt auf weitere Specials sein, die es so bisher in anderen FitnessKings noch nicht gegeben hat. Welche das sein werden, erfahren Interessenten direkt vor Ort, auf der Facebook-Seite von FitnessKing und unter [www.fitnessking.de](http://www.fitnessking.de).



## BIO- UND NEURO-FEEDBACK IN DIEBURG

### Neue Trainingsangebote im CCD – Coaching Center Dieburg

Ohne Medikamente Migräne oder Zähneknirschenden lindern. Geht das? Ja, mit Hilfe eines Bio-Feedback-Trainings.

Der menschliche Körper führt jede Menge Funktionen durch, die bei verschiedensten Gelegenheiten ganz automatisch und unbewusst ablaufen. Beim Bio-Feedback werden diese körpereigenen Prozesse gemessen und für den Menschen sichtbar gemacht. Bio-Feedback wird unter anderem erfolgreich in der Schmerztherapie sowie zur Entspannung & Stressreduktion eingesetzt. Ein Bio-Feedback-Training besteht aus ca. 8 Trainings-Stunden. Danach sollte sich eine Verbesserung der Symptome einstellen.

Im Heilverfahren des Neuro-Feedback-Trainings hingegen werden die Hirnwellen über ein EEG (Elektroenzephalografie) gemessen. Das Gehirn lernt sich selbst zu regulieren und kommt bspw. bei Menschen mit der Diagnose AD(H)S oder Epilepsie zur Anwendung. Ebenfalls können auch Ängste, Zwänge und leichte Depressionen behandelt werden. Nach bereits 20 Sitzungen kann es zu deutlichen Verbesserungen der Symptome kommen. Der Zeitraum für ein Neuro-Feedback-Training von ca. 10 Wochen mit 2 Trainings-Stunden bleibt auch sehr überschaubar.

Beide Verfahren nutzen ausschließlich körpereigene Prozesse ohne zusätzliche Medikamente.

Während der Therapie lernen Sie die Signale Ihres Körpers zu deuten und die Funktionen zu kontrollieren.

Neben dem therapeutischen Einsatz werden beide Methoden auch im professionellen Coaching eingesetzt. Das Bio-Feedback eignet sich beispielsweise gut zur Burn-Out-Prävention, das Neuro-Feedback zur Verbesserung der punktuellen Leistungssteigerung in Besprechungen oder bei Präsentationen.

Für persönliche 30-minütige Beratungstermine stehe ich am 31.08.2018 von 15:00 bis 18:00 Uhr und am 01.09.2018 von 09:00 bis 12:00 Uhr in der Brunnen-Apotheke (Frankfurter Str. 26 in



Dr. phil. Ralf Friedrich  
Heilpraktiker für  
Psychotherapie

Dieburg) zur Verfügung. Telefonische Terminvereinbarung vorab unter: Tel. 06071 2088360. Bitte auf den Anrufbeantworter sprechen. Ich rufe zeitnah zurück.

CCD – Coaching Center Dieburg GmbH, Johann-Sebastian-Bach-Str. 8h, 64807 Dieburg, [www.coaching-dieburg.de](http://www.coaching-dieburg.de)



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

## Einfach schöne Zähne

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

**ZIC** · Zentrum für Implantologie und Chirurgie Dr. Ulrich Baumgardt  
Darmstädter Str. 29 · Groß-Gerau · 0 61 52 / 8 31 28 · [www.zic-gg.de](http://www.zic-gg.de)

## Focus Gesundheit

### Dr. Ulrich Baumgardt ausgezeichnet

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

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

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

Jochen Niehaus, Chefredakteur Focus-Gesundheit: „Die Focus-Arztssuche bringt Patienten mit dem passenden Arzt zusammen. Unsere Empfehlung beruht auf objektiven Kriterien und dem Votum von Fachleuten – sie gibt Patienten eine wertvolle Hilfestellung bei der Wahl eines Facharztes in Wohnortnähe. Die empfohlenen Ärzte sind über das Online-Angebot der Focus-Arztssuche (<http://focus-arztssuche.de>) einsehbar. Patienten können dort nach Medizinern in ganz Deutschland recherchieren – und zum Beispiel auch nach den empfohlenen Ärzten ihrer örtlichen Umgebung filtern.“



## 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

## Ein schönes Lächeln muss nicht teuer sein



Das Team um Dr. Mamuša – hier von links nach rechts – Dr. Schneider, G. Acar, M. Ehrensberger, S. Jung, N. Lang und Dr. Mamuša erwartet Sie in freundlicher und ruhiger Atmosphäre.

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



**Zahnarztpraxis  
Dr. Mladen Mamuša**

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

# Neueröffnung

## 7.8.2018



### FitnessKing®

Helvetia Parc - Groß Gerau  
ab echten 8<sup>88</sup> € (pro Monat im Jahresabo)



## AUGEN-SCREENING

### Optik Bogorinski untersucht umfassend

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

Er hat sich nun beim Zentralverband der Augenoptiker zum Optometristen (HWK) weiterbilden lassen und die Prüfung vor der Handwerkskammer erfolgreich abge-

legt. Dadurch hat er die Qualifikation erlangt, umfassende Messungen und Untersuchungen an den Augen seiner Kunden durchzuführen. Hierzu wurden modernste Untersuchungsgeräte angeschafft.

Das umfassende Screening-Programm, das im ältesten Fachgeschäft Pfungstadts angeboten wird, umfasst nicht nur die Sehleistung des Kunden, sondern Nils

Bogorinski kann mittels verschiedenster Messmethoden auch den allgemeinen Gesundheitszustand der Augen feststellen. Hierzu gehört beispielweise die Augeninnendruckmessung, die Gesichtsfeldüberprüfung und die Analyse des Augenhintergrunds. Diese Messungen und Untersuchungen werden leider nicht von der Krankenkasse übernommen, sondern sind vom Kunden privat zu zahlen, genauso wie IGEL-Leistungen beim Facharzt. Wenn die ermittelten Messergebnisse Auffälligkeiten aufweisen, wird er selbstverständlich den Besuch beim Facharzt empfehlen.

Für Nils Bogorinski ist es besonders

wichtig, dass sich die Kunden für das Augen-Screening genügend Zeit nehmen, um eine ruhige und stressfreie Untersuchung zu gewährleisten. Zeitnahe Termine können Sie gerne telefonisch oder persönlich im Geschäft vereinbaren.

#### Optik Bogorinski

Eberstädter Straße 36  
Pfungstadt

Montag - Freitag von 9 bis 13 Uhr  
und von 14.30 bis 19 Uhr,  
Samstag von 9 bis 13 Uhr  
sowie nach Vereinbarung  
Tel.: 06157-2962 | www.bogorinski.de



### Augen-Screening & 3D-Sehtest

**Neu bei uns  
Jetzt Termin  
vereinbaren**

# OPTIK BOGORINSKI

## Brillen Kontaktlinsen

Eberstädter Str. 36  
64319 Pfungstadt  
Fon 06157-2962

www.bogorinski.de

eMail [optik.bogorinski@t-online.de](mailto:optik.bogorinski@t-online.de)

Differentialdiagnostik mit hochauflösender Kernspintomographie

## WENN SICH DAS GEHIRN VERÄNDERT: MYSTERIEN DES VERGESSENS

Viele Menschen sind unsicher, wenn sie im Alter vergesslicher werden. Sie fragen sich, ob das schon ein Zeichen für eine Demenzerkrankung ist. **Demenz** ist ein Begriff für eine fortschreitende hirnorganische Erkrankung, die verschiedene Ursachen haben kann.

Der erste Weg geht darum zum Hausarzt, er überweist an einen Neurologen, Psychiater oder Geriater. Zunächst informiert sich dieser im Gespräch über die Krankheitsgeschichte des Patienten. Der Arzt geht allen Anzeichen nach, die auf körperliche und psychische Ursachen für die Vergesslichkeit hinweisen könnten.

Psychometrische Tests stellen den Schweregrad der Erkrankung fest, so der Mini-Mental Status Test, der Uhrentest und der Demenz-Detektions-Test.

Für die Suche nach der **Ursache** und Differentialdiagnose kann der Radiologe durch Bildgebung mittels Kernspintomographie entscheidend weiterhelfen.

Der Einsatz dieser technischen Untersuchungsmethoden lässt sich besser verstehen, wenn man den Verlauf der Krankheit und den Zusammenhang zwischen Hirnveränderungen und Symptomen vor Augen hat.

Die **Alzheimer-Krankheit** ist die häufigste Form der Demenz, ein langsam fortschreitender Untergang von Nervenzellen, der bestimmte Teile des Gehirns befällt. In der Hirnrinde sind besonders der Schläfenlappen und der Scheitellappen betroffen, nicht jedoch der Stirnlappen und der Hinterhauptslappen.

Neuropathologisch ist die Erkrankung durch Ablagerung von Amyloid Plaques und Neurofibrillen im Hirngewebe charakterisiert. Amyloid Plaques liegen extrazellulär und bestehen aus pathologisch gespaltenem Amyloidprotein, dem Amyloid- $\beta$ -Peptid ( $A\beta$ ). Neurofibrillen entstehen aus Tau-Proteinen, die sich zu paarigen helikalen Filamenten zusammenballen und intraneuronal liegen.

Das Fortschreiten der neurofibrillären Ablagerungen ist in 6 Stadien gegliedert. Meist wird die klinische Diagnose Morbus Alzheimer erst in den Stadien 3–6 gestellt. Im Anfangsstadium (Braak-Stadium 1 und 2) beschränken sich die Ab-

lagerungen auf den entorhinalen Cortex im Hippocampus, der an der Gedächtnisbildung und Geruchsidentifikation beteiligt ist. Hiermit werden die frühen Störungen beim verzögerten Gedächtnisabruf und bei der Geruchsidentifikation sowie die initiale Hippocampusatrophie in der MRT verständlich.

Die MRT kann den Abbau dieser strukturellen Einheit des Schläfenlappens feststellen und messen.

Eine **vaskuläre Demenz** wird durch Durchblutungsstörungen im Gehirn verursacht. Mit etwa 15 Prozent aller Demenzen ist die vaskuläre Demenz die zweithäufigste Demenzursache. Ähnlich wie bei einer Alzheimer-Erkrankung sind die Patienten verwirrt und werden langsamer in ihren Reaktionen.

Hier sehen wir typische Muster von Glianarben im Hirngewebe.

Die **Lewy-Körperchen-Demenz** macht ungefähr fünf bis zehn Prozent aller Demenzen aus. Die Symptome der Lewy-Körperchen-Demenz ähneln denen der Alzheimer- und der Parkinson-Krankheit. Wie bei Alzheimer leiden die Patienten unter zunehmenden Gedächtnisstörungen, die jedoch im Tages- oder Wochenverlauf sehr stark schwanken können. Schon zu Beginn der Erkrankung haben Patienten verstärkt Halluzinationen.

Weniger als zehn Prozent aller Demenz-Patienten leiden an der **frontotemporalen Demenz**. Die Patienten sind in der Anfangsphase nicht hauptsächlich von Gedächtnisverlust betroffen, sondern zeigen starke Persönlichkeitsveränderungen und Verhaltensauffälligkeiten. Es fällt ihnen zunehmend schwer, sozialen Normen zu entsprechen und sich angemessen zu verhalten.

Das Risiko einer Demenz ist bei **Parkinson-Patienten** höher als im Bevölke-



Fotos: ©Radiologie am Hundertwasserhaus

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

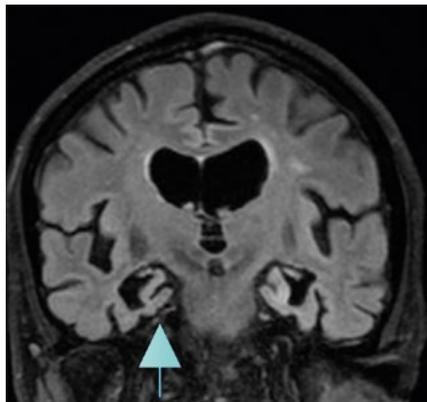
rungsdurchschnitt. Erst in einem späteren Stadium treten bei 30 bis 40 Prozent der Patienten Demenz-Symptome wie Aufmerksamkeitsstörungen, verlangsamtes Denken, verzögerte Reizverarbeitung sowie Persönlichkeitsveränderungen auf.

Bei einer Demenz durch eine **cerebrale Amyloidangiopathie**, die genetisch bedingt ist, kommt es zu Mikroblutungen in der Hirnrinde durch Eiweißablagerungen in der Gefäßwand.

Diese Microbleeds sind nur in speziellen Kernspinsequenzen erkennbar.

Zu den möglichen Ursachen von Demenz im Schädelinneren gehören auch die Folgen von Hirninfarkten, Hirndruck, Blutungen und Geschwülsten. Computertomographische Aufnahmen, die mit Röntgenstrahlung arbeiten, haben in der Demenzdiagnose nur einen eingeschränkten Wert. Zur Erzeugung der Schichtbilder verwendet die MRT dagegen ein starkes Magnetfeld in Verbindung mit Radiowellen.

Die MRT liefert dem behandelnden Arzt wertvolle Hinweise in der Differentialdiagnostik und damit auch mögliche Therapieoptionen.



Volumenabnahme des Hippocampus bei M. Alzheimer

Ist zum Beispiel die Diagnose einer Demenz vom Alzheimer-Typ gestellt, kann eine verlaufsverlangsamende Medikation eingeleitet werden.

Bei älteren Menschen variiert aber die Größe des Gehirns im Vergleich zur Ausdehnung des gesamten Schädelinneren im Einzelfall sehr stark, so dass der Nachweis eines geringen Hirnvolumens allein keine hohe diagnostische Aussagekraft besitzt.

**Voxelbasierte volumetrische MRT-Analyse.** Für die Beurteilung des Spontanverlaufs und der möglichen Modifikation durch Medikamente ist es notwendig, Patienten wiederholt, d.h. im Längsschnitt zu untersuchen. Da subtile Volumenänderungen aber visuell nicht erfassbar sind,

sind automatisierte quantitative bzw. volumetrische Analysen standardisierter 3D T1w Gradienten-Echo-Sequenzen sinnvoll.

In einer vollständig automatisierten und untersucherunabhängigen Auswertung wird ein Volumendatensatz des Patienten auf ein Standardhirn normalisiert und in verschiedene Hirnkompartimente, d.h. in graue und weiße Substanz sowie den Liquorraum aufgeteilt und das Volumen des Hippocampus bestimmt.

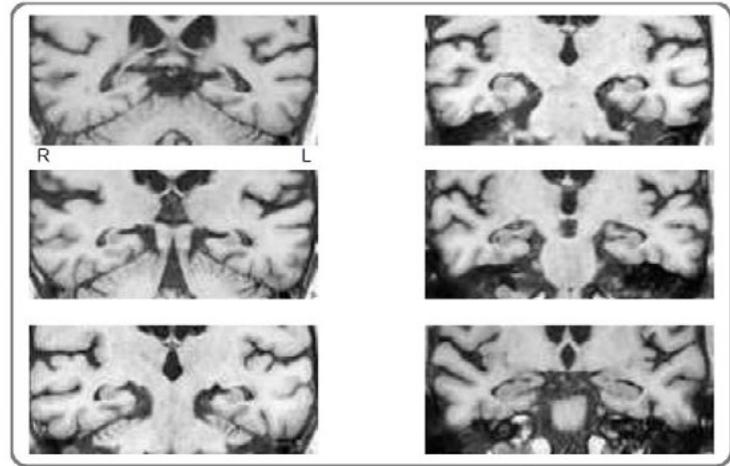
Die Aufnahmen und Auswertungen werden dem Überwieser zur Verfügung gestellt.

Wir sind ein extern qualitätsgesichertes **radiologisches Referenzzentrum**, das einen Zertifizierungsprozess durchlaufen hat, höchste Scanner- und Bildqualität garantiert und eine qualifizierte Patientenversorgung gewährleistet.

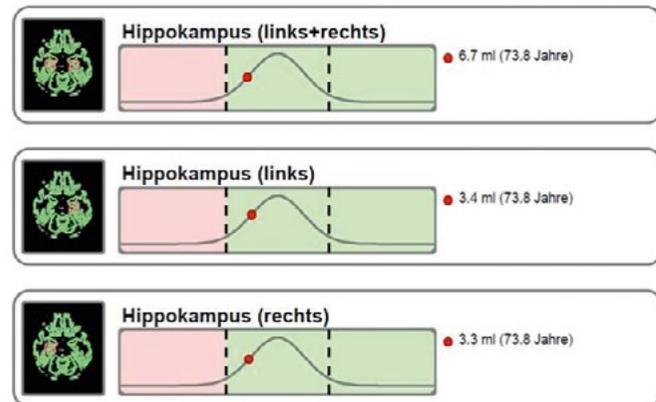
Diese Zertifizierung besitzen wir auch für die quantifizierte Auswertung des Therapieerfolges von Multiple Sklerose Behandlungen.

Wir sind somit in Lage, nicht nur eine exzellente **3.0 Tesla Hochfeld MRT** Diagnostik der Neuroachse anzubieten, sondern auch ein exaktes **Therapiemonitoring** bei der medikamentösen Behandlung von Erkrankungen des Zentralnervensystems zu liefern, was bislang nur in klinischen Studien erreicht wurde.

Zusammenfassend bietet nur die hochauflösende Kernspintomographie mit Quantifizierung eine differenzialdiagnostische Abklärung der verschiedenen Formen der Demenz, ihrer möglichen Therapieoptionen und der objektiven Erfassung des Therapieerfolges im Verlauf.



Schichten von posterior nach anterior entlang der Längsachse des Hippocampus extrahiert



Volumenbestimmung des Hippocampus im Vergleich zu einer Häufigkeitsverteilung des Alterskollektivs, liegt das Patientenvolumen im roten Bereich, ist dies als auffällig zu werten



**RADIOLOGIE**  
**AM HUNDERTWASSERHAUS**  
**DARMSTADT**  
Praxis für Kernspintomographie

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

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

# MEHR MOBILITÄT FÜR ZUHAUSE

Sanitätshaus Behrmann – Fachkundige Beratung und Kompetenz aus einer Hand

Mit viel Leidenschaft und mehr als 125 Jahren Erfahrung und Kompetenz in Orthopädie- und Reha-technik, arbeiten wir Tag für Tag daran, dass Sie so schnell wie möglich wieder am privaten und gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Dabei liegt uns Ihre Mobilität besonders am Herzen, denn die Bewegungsfreiheit ist ein entscheidender Faktor und Garant für mehr Lebensqualität. Mobilitätshilfen können dieses „Mehr am Leben“ erhalten oder es zurückgewinnen. Unsere Motivation für das, was wir tun, ist Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden – Zuverlässigkeit und Vertrauen sind unser Credo.



Foto: © Petermann GmbH

## Unsere Leistungen

- Wohnumfeldberatung
- Treppensteigsysteme
- Lift- und Hebesysteme
- Transferhilfen
- Sauggriffe
- Rollstühle
- Gehhilfen und Rollatoren
- E-Fahrzeuge
  - Elektrollstühle
  - Scooter
  - Elektro-Rollator
- Gesundheitsmatratzen  
einen Monat Probeschlafen kostenlos!
- Bade- und Toilettenhilfen
- Kranken-/Pflegebetten
- Dekubitusprophylaxe und Antidekubitus-Versorgung
- XXL-Hilfsmittel
- Bewegungstrainer
- Reha-Sonderbau



Foto: © Robert Kneschke – fotolia.com

### Wohnberatung für ein eigenständiges Leben

Um das Leben auch mit Handicap im gewohnten Umfeld verbringen zu können, muss das Zuhause den neuen Lebensumständen angepasst werden. Wir besuchen Sie in Ihrem Zuhause und beraten Sie vor Ort. Auf Grund unserer jahrelangen Erfahrung können wir sehr schnell einschätzen, was bzw. ob überhaupt etwas geändert werden muss.

### Rollstühle für mehr Mobilität und Beweglichkeit

Für jeden Bedarf den passenden Rollstuhl – von Standardversorgung bis zum Sonderbau, bei unserem Angebot an Rollstühlen ist das der Fall. Beste Funktionalität, eine einfache Handhabung und ein ansprechendes Design zeichnen die Rollstühle aus. Immer mit dem Ziel, dem Fahrer die größtmögliche Mobilität und Beweglichkeit für ein selbstständiges Leben zu geben.



### Relaxsessel mit Aufstehhilfe

Luxuriöser Relaxsessel, mit Echtlederbezug, Farbe Beige. Äußerst bequem und optisch ansprechend lädt Sie dieser Sessel zum Entspannen ein. Mit elektrischer Sitzneigung mit zwei Motoren, die die unabhängige Regulierung von Rückenlehne, Fußstütze und Aufstehhilfe ermöglicht.

- mit Aufstehfunktion
- Echtlederbezug!
- inkl. Fernbedienung
- verstellbare Füße
- 2 Hinterrollen, um den Sessel zu verschieben
- 2-motorig



### Palliativversorgung

Viele Schwerstkranke wünschen sich, den letzten Lebensabschnitt zu Hause zu verbringen. Wir versorgen Sie zuverlässig und schnell mit Hilfsmitteln wie beispielsweise Pflegebetten, Rollatoren etc...

### Ein Leichtgewicht-Rollator...

... der mit Sicherheit und Komfort das Handicap der eingeschränkten Mobilität nach besten Möglichkeiten zu überwinden hilft. Sein geringes Gewicht und die hohe Stabilität zeichnen diesen Rollator aus. Die sichere und leicht einstellbare Bremskonstruktion steht auch in gefaltetem Zustand. Mit Ankipphilfe zum Überwinden von Hindernissen und Ergo-Griffen. Zusätzlich haben wir auch spezielle Indoor- und Outdoor Rollatoren für jeden Bedarf.



### Viscoelastische Matratze – Made in Germany

Besonders empfohlen bei:

- starken Rückenschmerzen
- Bandscheibenproblemen
- Kopfschmerzen und Verspannungen
- Nackenschmerzen
- Hüftschmerzen
- Schlafstörungen bei Seitenschlaf
- Allergien

Das in der Matratze verwendete viskoelastische Material reagiert auf Körperwärme und Körpergewicht. Die Matratze passt sich intensiv wie eine zweite Haut jeder Körperform an. Eine spezielle Klimaboehrung in den Ausführungen mittel und hart, die körpergerecht in 3 Zonen aufgeteilt ist, sorgt für gute Innenbelüftung, verringert das Schwitzen und schafft ein ideales Mikroklima.

1 Monat kostenlos probeschlafen!



**SB** SANITÄTSHAUS  
**BEHRMANN**  
— 1876 —

Besuchen Sie uns in unseren Filialen Darmstadt und Mühlthal, wir beraten Sie gerne.  
Ihr Team von Sanitätshaus Behrmann



# Darmstädter Seniorentage 2018

**Samstag, den 1. September 2018**

**10:00 – 17:00 Uhr**

Wissenschafts- und Kongresszentrum · Darmstadtium  
Schlossgraben 1 · 64283 Darmstadt

**Schwerpunktthema 2018:**

**GENERATIONEN IM DIALOG –  
WENN DIE ELTERN ÄLTER WERDEN**

Wissenschafts- und  
Kongresszentrum Darmstadtium



## Wenn die Eltern älter werden

Bei den 10. Darmstädter Seniorentagen werden vermehrt auch jüngere Generationen angesprochen



Irmgard Klaff-Isselmann

Den 1. September 2018 sollte sich jeder im Kalender anstreichen. Denn die Darmstädter Seniorentage öffnen an diesem Tag zum zehnten Mal ihre Pforten im Darmstadtium und bieten wie jedes Jahr zwischen 10 und 17 Uhr eine Fülle von Veranstaltungen und Informationsmöglichkeiten. Diese mittlerweile überregional bekannte und viel beachtete Messe hat sich seit ihrem Bestehen als Begegnungs-, Kommunikations- und Interaktionstag für alle Themen, die Menschen im dritten Lebensabschnitt betreffen, fest in Darmstadt etabliert. Im Interview verrät Irmgard Klaff-Isselmann, die Vorsitzende des veranstaltenden Seniorenrates Darmstadt e.V., welches abwechslungsreiche und informative Programmangebot die Besucher demnächst erwartet.

**LebensLust:** *Wie auch schon in vergangenen Jahren haben Sie jetzt auch wieder einen thematischen Schwerpunkt. Worauf liegt nun der Fokus?*

Irmgard Klaff-Isselmann: Wir kümmern uns diesmal intensiver um Fragen, die mit dem Älterwerden der eigenen Eltern zusammenhängen. Angesprochen ist dabei aus-

drücklich die Generation der Kinder, deren Väter und Mütter nun betagter sind und unter Umständen nicht mehr so selbstständig wie früher den Alltag gewerkstelligen können.

**Welche Probleme brennen da besonders unter den Nägeln?**

Eigentlich geht es um alle Themen. Denn unter der betroffenen, jüngeren Kindergeneration herrscht – so meine Erfahrungen aus vielen Gesprächen – eine weit verbreitete Ahnungslosigkeit, Hilflosigkeit und manchmal auch Blauäugigkeit, wenn ein neuer Lebensplan für Vater oder Mutter geschmiedet werden muss, etwa weil sie nicht mehr allein zuhause zurecht kommen. Die meisten haben sich einfach noch nie mit Fragen, die etwa Pflege oder angepasstes Wohnen betreffen, auseinandergesetzt – sind oft nicht vorbereitet, wenn plötzlich neue Weichen gestellt werden müssen. Da ist auch häufig eine Menge Verdrängung mit im Spiel.

Mit unserem Schwerpunktangebot wollen wir das aber ändern und die Thematik aus der Tabuzone holen. Dazu kann diese Veranstaltung beitragen. Wir möchten damit unter anderem erreichen, dass sich die Menschen generationsübergreifend mit einem größeren Selbstverständnis übers Alter und das Älterwerden unterhalten und austauschen. Dann sind sie im Falle eines Falles besser vorbereitet.

**Welche Hilfestellungen und Anregungen bezüglich des Schwerpunktthemas gibt es für die Besucher der Seniorentage?**

Da ist die Palette ziemlich breit gefächert und auch die zahlreichen Aussteller haben sich auf die Aspekte zum Thema „Wenn die Eltern älter werden“ eingestellt. Zum Beispiel ist die Sparkasse vor Ort, die zu Finanziellen Auskunft gibt und beispielsweise individuelle Lösungsstrategien zur Kostenbewältigung und Kostenplanung bei nötiger Pflege aufzeigen kann. Mit einem Stand vertreten ist ebenso der Bauverein.

Der Eintritt ist frei



Veranstaltungsort für die Seniorentage ist das Darmstadtium, Schlossgraben 1.

Hier können sich etwa Mieter über barrierefreies Wohnen und den dazu nötigen anpassenden Umbaumaßnahmen schlau machen.

Als weiterer Informationspartner ist diesmal auch das Land Hessen mit entsprechenden Fachleuten vertreten. Hier geht es dann eher um übergeordnete Fragen bezüglich des politischen Unterbaus, die etwa die Pflegesituation oder Heim-Strukturen betreffen. Interessierte können hier beispielsweise erfahren, was der Staat bei der Gestaltung des Umfeldes unternimmt, damit sich Senioren abgesichert fühlen und die Gewissheit haben können, in dieser Welt noch wertgeschätzt zu werden.

**Neben der Fülle von Informationsmöglichkeiten kommen ja traditionell auch der Spaß und die Unterhaltung bei der Veranstaltung nicht zu kurz. Was ist dieses Jahr im Angebot?**

Wie alle Jahre wieder gibt es ein buntes, abwechslungsreiches Programm, das Aktivitätsmöglichkeiten für Senioren vorstellt, die etwa vom Lach-Yoga-Kurs über gemeinsames Tanzen und Singen bis hin zu einer Kunstausstellung reichen, die sich unter der Federführung des katholischen und evangelischen Dekanats mit den unterschiedlichen Facetten des Alters auseinandersetzt. Alle Exponate wurden übrigens

ebenfalls von Senioren zusammengestellt. Zudem erwartet die Besucher eine Reihe von Vorträgen zu unterschiedlichsten Fragen sowie eine Theatergruppe, die gemeinsam mit der Polizei das Thema „Wie schütze ich mich“ aufgreift und schauspielerisch umsetzt.

**Welche Vorteile bieten die Seniorentage gegenüber anderen herkömmlichen Informationsquellen?**

Die vielfältigsten Aspekte rund ums Thema Alter werden hier gebündelt an einem Ort präsentiert. Das ist eine einmalige Gelegenheit. Und wer zum Beispiel mit einem Experten sprechen möchte, braucht vorher keinen Termin vereinbaren. Einfach hingehen und fragen – ganz unverbindlich. Unkomplizierter, direkter und informativer geht es nicht. Wir laden deshalb alle – alt wie jung – ein, zu schauen, mitzumachen und sich zu informieren. Die Wege sind garantiert kurz und außerdem ist der Eintritt kostenfrei.

Die offizielle Eröffnungsveranstaltung der Darmstädter Seniorentage mit Sozialdezernentin Barbara Akdeniz und dem hessischen Sozialminister Stefan Grüttner beginnt am 1. September um 9.45 Uhr.

Weitere Informationen unter: [www.seniorenrat-darmstadt.de](http://www.seniorenrat-darmstadt.de)



## KUNSTKNIE – WANN IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT DAFÜR?

Dr. Thomas Schreyer über das Abwägen  
von alternativen Behandlungsmethoden und  
Lebensqualität



Foto: ©Agaplesion Elisabethenstift

**Dr. med. Thomas Schreyer**  
Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie  
und Sportmedizin

Die Arthrose in Knie- und Hüftgelenk stellt mittlerweile eine Volkskrankheit dar. Die Ursache sind in den meisten Fällen Abnutzungserscheinungen, die im Laufe der Lebensjahre entstehen. Durch die höhere Lebenserwartung erreichen immer mehr Menschen den Zustand der Arthrose in ihren Gelenken. Die Arthrose äußert sich in aller Regel durch Schmerzen im entsprechenden Gelenk, meistens ist ein Anlaufschmerz das erste Zeichen hierfür. Aber auch Einschränkungen der Beweglichkeit und bisweilen Instabilitätsgefühle können Zeichen für eine vorliegende Arthrose sein.

Die Arthrose ist das vorläufige Endstadium einer Entwicklung, die oft durch einen kleinen Knorpelschaden beginnt, der dann zu Reizungen führt. Diese führen unbehandelt zu Veränderungen im Gelenk, welche sowohl den Knorpel, den Knochen als auch die Gelenkkapsel und auch die Gelenkflüssigkeit betreffen. Ist eine Arthrose eingetreten, ist diese nicht mehr rückgängig zu machen.

Die Behandlung der Arthrose besteht deshalb in der Behandlung beziehungsweise Bekämpfung der Symptome, insbesondere der Schmerzen. Operativ ist bei eingetretener Arthrose mit entsprechenden Beschwerden der Einsatz des Kunstgelenkes die Methode der Wahl. Insbesondere am Kniegelenk sind in den vergangenen Jahren die Erkrankungszahlen erheblich gestiegen und werden laut Voraussagen noch weiter steigen. Es stellt sich somit die Frage, wann der richtige Zeitpunkt ist, ein Kunstgelenk einzusetzen.

Grundsätzlich ist zu sagen, dass jede Arthrose zunächst erst einmal ohne Operation, das bedeutet konservativ behandelt werden sollte. Ziel dieser Behandlung ist zunächst, den Fortgang der Arthrose zu stoppen oder zu verlangsamen. Erfolgreich nachgewiesen ist dies aber nur für die Physiotherapie (Krankengymnastik) und die Gewichtsreduktionen! Alle anderen Methoden wie Medikamenteneinnahme, Injektionen in das entsprechende Gelenk, Akupunktur und einige mehr sind somit symptomatische Behandlungen, das bedeutet lediglich die Symptome der Krankheit werden bekämpft. Darüber hinaus existiert eine Vielzahl von angebotenen Behandlungsmöglichkeiten, für die die Wirksamkeit nicht erwiesen ist, im Einzelfall aber eine Linderung bringen kann.

Der Einbau des Kunstgelenkes sollte der letzte Schritt in dieser Entwicklung sein. Der richtige Zeitpunkt ist dann gekommen, wenn die Lebensqualität des Patienten anders nicht mehr herzustellen ist. Dieses ist eine sehr individuelle Entscheidung und kann deshalb nur nach



*„Der Einsatz des Kunstgelenks sollte der letzte Schritt sein. Der richtige Zeitpunkt ist dann gekommen, wenn die Lebensqualität des Patienten anders nicht mehr herzustellen ist.“*

einer eingehenden Untersuchung und im ausführlichen Gespräch mit dem Patienten gemeinsam entschieden werden. Die Ansprüche unserer Patienten sind derart verschieden, dass der eine Patient damit zufrieden ist, sich schmerzfrei in seiner Wohnung und der näheren Umgebung zu bewegen; der andere möchte aber

auch im hohen Alter Sportarten wie Skifahren oder Tennisspielen ausüben. Für alle diese Situationen gibt es Lösungen.

Somit kann zusammengefasst werden, dass der richtige Zeitpunkt zum Einbau eines Kunstknies dann gegeben ist, wenn die konservativen Behandlungsmöglichkeiten durchgeführt wurden und trotzdem dem Patienten die Lebensqualität nicht mehr ausreicht. Dann kann durch ein Kunstgelenk Schmerzfreiheit beziehungsweise Schmerzarmut erreicht werden.

### VORTRAG



Dr. med. Anastasios Skardoutsos wird am Seniorentag einen Vortrag mit dem Thema: **„Künstliches Gelenk bei Osteoporose – ist das möglich?“** halten.



**AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT**

**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



Foto: ©DMS - Friedrich Friedrich

## SORGLOS INS NEUE ZUHAUSE

### Der Seniorenanzug von Friedrich Friedrich

In bestimmten Lebensphasen ist es wichtig jemanden zu haben, auf den man sich verlassen kann. Wenn Sie mit Friedrich Friedrich umziehen, können Sie sicher sein, dass Ihr Umzug problemlos verläuft und Ihr Hab und Gut sicher ins neue Domizil gelangt. Über 80 Jahre Erfahrung und die Kenntnis der besonderen Bedürfnisse älterer Kunden haben den Seniorenanzug als spezielle Umzugsdienstleistung hervorgebracht. Mit Unterstützung Ihres persönlichen Umzugsberaters ist es unser

Ziel, Ihnen von Anfang an mentalen und körperlichen Stress abzunehmen. Deshalb übernehmen wir auf Ihren Wunsch alle Arbeiten, die ein entspanntes Ausziehen/Einziehen garantieren. Auf Wunsch begleiten wir Sie sogar zu Behörden, packen Ihre Umzugskartons aus oder montieren Ihre Lampen. Was für Sie das Beste ist, entscheiden Sie gemeinsam mit einem erfahrenen Umzugsberater von Friedrich Friedrich. Rundum sorglos eben!

## Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH



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

### Unser Angebot

- Persönliche Beratung und Betreuung
- Nah- und Fernumzüge
- Sorgfältige Verpackung
- Begleitung bei Behördengängen
- Lagerung Ihrer Möbel
- Rundum-Service: De-/Montage, Endreinigung, Fahrdienst und mehr



#### Friedrich Friedrich

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

E-Mail: [anfrage@friedrich-umzug.de](mailto:anfrage@friedrich-umzug.de) → [www.friedrich-umzug.de](http://www.friedrich-umzug.de)



## WER GUT HÖRT, HAT MEHR VOM LEBEN!

Besuchen Sie uns  
auf dem Seniorentag!



KOMMEN SIE ZU  
EINEM KOSTENLOSEN  
HÖRFITNESSTEST  
ZUM PROFI.

IM OHR  
MANFAKTUR



TINNITUS



HÖRAKUSTIK



HÖR THERAPIE

Anschrift:  
Luisenstraße 10  
64283 Darmstadt

TEL.: 0 61 51 - 660 76 66  
INFO@AKUSTIK-SPEZIAL.DE  
WWW.AKUSTIK-SPEZIAL.DE

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 9:00-18:00  
Sa 9:00-13:00

## HIER DREHT SICH ALLES UMS GUTE HÖREN

### Im Akustik-Spezial, Tinnitus-, CI- und Hyperakusis-Zentrum in der Luisenstraße

Bei „Akustik Spezial“ am Luisenplatz dreht sich alles ums gute Hören, denn hier ist Ihr Gehör in den besten Händen. Dafür sorgt der erfahrene Hörakustik-Meister Michael Henning und sein engagiertes Kompetenz-Team. Eine Besonderheit des Gehör-Experten ist außerdem seine zusätzliche Qualifizierung zum Pädakustiker. Bei dieser Spezialausbildung steht das Hörvermögen von Kleinkindern und Kindern im Fokus.

Obendrein ist Michael Henning Hörtherapeut, hierbei berät und behandelt er unter anderem Patienten, die unter Tinnitus oder Hyperakusis – das ist eine herabgesetzte Empfindlichkeit gegen hohe Lautstärken – leiden. Zudem testet Michael Henning die „Hörfitness“ seiner Kunden, um herauszufinden, ob ein Hörsystem überhaupt notwendig ist.

Ein weiterer Schwerpunkt bei „Akustik Spezial“ ist die Nachbetreuung von Patienten, die mit einem Cochlear Implantat

(CI genannt) – also einem operativ eingesetzten Hörsystem – versorgt sind. Hier hat Herr Henning gerade eine weitere Stufe der Qualifizierung, nach IV Modulen der Fortbildung inklusive Prüfung, erreicht.

Abgerundet wird das breite Leistungsspektrum von „Akustik Spezial“ mit dem Angebot, ein Hörtraining zu absolvieren und natürlich mit der klassischen Hörgeräteversorgung.

Mehr Information zum Akustik-Rundum-Service im Herzen Darmstadts, am Langen Lui, Luisenstraße 10, (vormals: Echo-Geschäftsstelle) findet man unter: [www.akustik-spezial.de](http://www.akustik-spezial.de)



## MEHR ALS „NUR“ SENIORENFREUNDLICH!

### Viele Auszeichnungen für den Schiffsreisen-Profi Cruises4you!

„Für uns ist es eine besondere Ehre, diese Auszeichnung schon seit vielen Jahren in Folge zu erhalten“ – so Gohlke, als sie die Auszeichnung „Seniorenfreundlicher Betrieb 2018“ von Frau Klaff-Isselmann überreicht bekommt. Beachtlich findet Gohlke, dass ihr auf Schiffsreisen spezialisiertes Reisebüro das einzige Reisebüro in der ganzen Darmstädter Innenstadt ist, das diese Auszeichnung trägt.

Auch andere Institutionen werten ihre Arbeit mit höchsten Auszeichnungen und küren es, wie schon 2017, auch in diesem Jahr zum „Besten Kreuzfahrt-Reisebüro Deutschlands“.

„Es war nie meine Absicht, der billigste oder größte Anbieter in diesem Segment zu werden“ – betont Gohlke – „ich glaube, dass man langfristig nur Erfolg hat, wenn man aufrichtig und ehrlich arbeitet – dabei die vom Kunden zurecht gewünschte Freundlichkeit nicht vergisst. Auch unsere Terminvergabe für die Beratung hat sich bewährt, anfangs noch von vielen Reisebüros belächelt, machen diese es jetzt häufig ebenso. Eine Beratung die schon mal 1-2 Stunden dauert bedarf einfach eines Termins, wenn ich natürlich nur etwas „einbucho“, bin ich nach 10 min fertig mit dem Kunden – und kann sagen: „Nächster bitte!“.

Ebenso unpassend und unrealistisch findet Gohlke eine permanente Verfügbar-

keit. „Was nützt einem Kunden ein 24 h erreichbarer Partner, wenn man am Ende nirgends anders als anonym in irgendeinem Callcenter am anderen Ende der Welt landet“ so Gohlke. „Selbstverständlich haben auch wir Kunden, die sich von einem „Schnäppchen“ locken lassen, aber meistens sind sie danach schlauer, da man im immer das bekommt, wofür man auch bezahlt.“

„Alles hat seinen Preis im Leben – auch eine Schiffsreise.“

Gohlke außerdem: „Bei uns haben unsere Kunden Namen und wir nehmen sie persönlich war – sie sind nicht nur eine Kundennummer. Wir arbeiten nach der Devise, lieber einen Kunden weniger, dafür zufriedene Kunden. Unsere Wiederholrate sowie die Kundenbewertungen unserer Leistungen, ebenso die Treue unserer

Kunden bestätigen, dass dies der richtige Weg ist, um eine stabile und erfolgreiche Zukunft zu haben“.

Als Basis steht hier die über 30 jährige Reisekompetenz von Gohlke. Fast die ganze Welt hat sie inzwischen bereits bereist und knapp 80 Schiffe kennt sie persönlich.

**Willkommen bei Cruises4you**  
Also ‚Schiff ahoi‘ und Leinen los!

**Kontakt:**  
Cruises4you by Sylvia Gohlke  
Kasinostr. 16 – 64293 Darmstadt  
Tel. 0 61 51 / 27 31 42  
www.cruises4you.de



Foto: ©Cruises4you

RHEIN-MAIN-VERKEHRSVERBUND **RMV**

Das **65-plus-JahresAbo:**  
Ein Jahr  
**1. Klasse fahren**  
und bis zu  
**40% sparen.**

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

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

Es gelten die gemeinsamen Tarif- und Beförderungsbedingungen des RMV.

**DADINA**  
Darmstadt-Dieburger  
Nahverkehrsorganisation

RMV-Servicetelefon  
069 / 24 24 80 24

www.rmv.de

/RMVdialog

**BEUTEL**  
Augenoptik

Oberstraße 8  
64297 Darmstadt-Eberstadt  
Telefon 06151 / 5 60 76  
E-Mail: kontakt@beutel.de  
Internet: www.beutel.de

Zertifizierter Gleitsichtglas-Spezialist  
(EXCC-ZERT.MED.)

Seniorenfreundlicher Betrieb

www.kleinsteuber-immobilien.de

Das moderne Immobilien-  
Unternehmen mit Tradition

1978 – 2018  
**40**  
Jahre

**KLEINSTEUBER**  
immobilien GmbH

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

# SOMMERFEST – DAS HIGHLIGHT DER RESIDENZ

## Senioren genießen ihren Ruhestand in Bad König

Beim Jahreshighlight, dem Sommerfest, waren alle mit dabei! „Wir feiern gerne zusammen und freuen uns immer wieder aufs Neue über das gute Grillbuffet, den Kaffee und Kuchen und das schöne Unter-

haltungsprogramm“, ließen die Bewohner der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ unisono verlaufen.

Organisiert wird das Sommerfest – wie die vielen anderen Events, die in der Residenz Bad König das ganze Jahr über stattfinden – vom Veranstaltungsteam um Nicole Rup: „Über unser Unterhaltungsprogramm sind schon viele Freundschaften in der Residenz entstanden und die Bewohner mögen es sehr, sich mit Gleichgesinnten zu treffen und auszutauschen.“ Getreu der Maxime „Das Leben ist bunt“ werden zu unterschiedlichen Jahreszeiten und Ereignissen informative oder humoristische Vorträge, Damenkränzchen, Seniorensport und Choraktivitäten angeboten. „Im Sommer mögen unsere Bewohner am liebsten, wenn wir auf der überdachten Sonnenterrasse ein schönes

Kuchenbuffet, Eisbecher oder Grillbuffet anbieten und dazu Musik aus den 40er, 50ern und 60ern gespielt wird“, berichtet Nicole Rup. „Oft holen wir dafür Live-Musik ins Haus, das gibt dem Ganzen noch ein besonderes Flair.“

Derzeit plant sie bereits für die Herbst- und Winterzeit. Neben der traditionellen Tea-Time, bei der aus nostalgischem Tee-Geschirr exklusive Teesorten genossen werden, trifft man sich monatlich zum Dämmerchöppchen, Pizza- oder Weinabend. „Dabei ist die Teilnahme jedem selbst überlassen. Jeder soll das machen, was ihm gefällt“, erläutert Nicole Rup das Konzept, das auf sehr viele Bereiche der Residenz zutrifft. Auch Dienstleistungen wie z. B. Verpflegung oder Wohnungsreinigung können individuell gebucht werden.

„Für mich ist das optimal. Ich entscheide selbst, lebe eigenständig und genieße die Vorzüge. Und wenn ich Unterstützung benötige, dann bekomme ich sie schnell und unkompliziert“, findet Frau Liane Reiß, die schon seit über zehn Jahren in der Residenz wohnt. „Besser kann man den Ruhestand nicht genießen.“

**Wer mehr über das Residenz-Wohnen der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König erfahren möchte, informiert sich im Internet unter [www.senioren-wohkonzepte.de](http://www.senioren-wohkonzepte.de) oder ruft direkt an: 06063.9594-0.**



Liane Reiß genießt die Vorzüge der Residenz „Am Kurpark“

Hier erfahren Sie mehr:  
[www.senioren-wohkonzepte.de](http://www.senioren-wohkonzepte.de)  
06063.9594-0 | [info@seniorenresidenz-badkoenig.de](mailto:info@seniorenresidenz-badkoenig.de)  
Werkstraße 27 | 64732 Bad König

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



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



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

**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich.**

**Tel. 06071 209618**  
[www.johanniter.de/menueservice](http://www.johanniter.de/menueservice)

**DIE JOHANNITER**  
**Aus Liebe zum Leben**



**MIT LIEBE GEKOCHT,**  
**MIT HERZ GELIEFERT**

**Menüservice der Johanniter liefert nach Hause**

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

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

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

Der Ablauf der Bestellung ist einfach: ob per Telefon, Fax oder E-Mail oder dem Fahrer die Bestellung mitgegeben. Von großem Vorteil ist, dass der Lieferservice auf eine Vertragsbindung verzichtet. Weitere Informationen zum Menüservice gibt Andreas Werner unter der Tel.-Nr.: (06071) 20 96 18 oder per Mail unter [www.juh-da-di.de](http://www.juh-da-di.de).

## BREITES LEISTUNGSSPEKTRUM UND INDIVIDUELLE BETREUUNG

Beim Pflegedienst Hessen Süd gehört auch die Organisation von Pflegehilfsmitteln zum Serviceportfolio



Grundsätzlich sind es 40 Euro monatlich, die von den Pflegekassen – so ist es im Sozialgesetzbuch geregelt – als Pauschale übernommen werden. Im Jahr ist das eine finanzielle Entlastung von bis zu 480 Euro. Dabei dürfen Pflegehilfsmittel, zu denen unter anderem Bettschutzeinlagen, Einmalhandschuhe, Fingerlinge, Desinfektionsmittel, Mundschutz, Schutzschürzen oder Mehrfach-Bettunterlagen gehören, nur zum privaten Gebrauch bei der ambulanten Versorgung geordert werden.

Um solche notwendigen Utensilien für den jeweiligen Patienten rechtzeitig zur Hand zu haben, hilft der Pflegedienst Hessen-Süd hier mit einem weiteren besonderen Service: Im Gegensatz zu anderen Mitbewerbern der Branche, die im Internet häufig einheitlich bestückte „Pflegeboxen“, „Pflegehilfsmittelboxen“, „Pflegepakete“ oder „Pflegehilfsmittelpakete“ offerieren, setzen die Pflegeprofis, die ihr ‚Headquarter‘ in der Eschollbrücker Straße 26 haben, auf individuell zugeschnittene Bestellungen. Damit dies auch reibungs- und problemlos funktioniert, kontaktiert der Pflegedienst Hessen Süd üblicherweise seine Patienten beziehungsweise deren Angehörige einmal monatlich, um gemeinsam den konkreten Bedarf festzustellen. Es wird also nur geordert, was wirklich benötigt wird – nicht mehr und nicht weniger.

„In guten Händen sein“. Dieses Credo wird von den Mitarbeitern des Pflegedienstes Hessen Süd jeden Tag im Rahmen ihrer Arbeit engagiert und professionell umgesetzt. Dabei ist die Palette der Serviceleistungen, die übrigens immer mit einer persönlichen und eingehenden Beratung verbunden sind, hier besonders breit gefächert. Denn das Team des Pflegedienstes Hessen Süd, das im Raum Darmstadt mittlerweile Patienten von Weiterstadt bis Seeheim ambulant versorgt, bietet neben Behandlungs-, Urlaubs-, Intensiv- oder Familienpflege genauso auch Demenzbetreuung an.

Zusätzlich kümmern sich die erfahrenen Pflegeexperten aber zum Beispiel auch noch um die Organisation von dringend benötigten Pflegehilfsmitteln, die Patienten mit dem Pflegegrad 1 und höher in der ambulanten Versorgung, sei es zuhause oder in einer Wohngemeinschaft, gesetzlich zustehen. Ein Anspruch, von dem übrigens viele Pflegebedürftige und deren Familien häufig gar nichts wissen.

Größtmögliche Transparenz und möglichst wenig Bürokratie stehen dann auch bei der Abwicklung der Bestellungen im Vordergrund: So bekommen die Kunden bei jeder Lieferung einen Beleg (jeweils um den 15. eines Monats) mit denen vom GKV-Spitzenverband genau festgelegten Preisen für

die einzelnen Pflegehilfsmittel inklusive einer Kopie für die persönlichen Unterlagen. Und auch bei den damit verbundenen Formalitäten wie etwa dem Antrag für Pflegehilfsmittel bei der Pflege- oder Krankenkasse kümmern sich – übrigens ohne zusätzliche Kosten – die Mitarbeiter des Pflegedienstes Hessen Süd und rechnen mit den Kassen direkt ab.

Die Darmstädter Pflegeprofis wissen nämlich, dass die häusliche Pflege eines Angehörigen viel Zeit und Kraft in Anspruch nimmt und so für verantwortliche Familienmitglieder meist kaum Freiraum bleibt, lästigen Papierkram zu erledigen. Da ist eine entlastende Dienstleistung, die die Bestellung und Lieferung von Hilfsmitteln

samt der damit verbundenen Bürokratie umfasst, umso willkommener.

So ist es gut zu wissen, dass neben optimaler Pflege auch die Möglichkeit besteht, ohne weitere Belastung des Geldbeutels, Pflegehilfsmittel mit organisatorischer Unterstützung des Pflegedienstes Hessen Süd in Anspruch zu nehmen. Diese Option sollte aber auch genutzt werden! Ansonsten verfällt nämlich der „subventionierte“ Betrag von monatlich 40 Euro, wenn dieser nicht alle vier Wochen abgerufen wird.

Man ist also in jeder Beziehung in guten Händen beim engagierten Team vom Pflegedienst Hessen Süd. Hier geht die Dienstleistung am Kunden beziehungsweise Patienten weit über die eigentliche ambulante Grundpflege hinaus. Entsprechend treffend ist da einer der Leitsätze des Darmstädter Pflege-Unternehmens: „Sie brauchen sich um nichts zu sorgen.“

Mehr Informationen erhalten Sie unter: [www.pflegedienst-hessen-sued.de](http://www.pflegedienst-hessen-sued.de) oder rufen Sie an, der Pflegedienst Hessen-Süd berät sie unverbindlich unter folgenden Telefonnummern: 06151/501400 oder 06150/52952.

Foto: © Vacheslav Iakobchuk – Fotolia.com

seit 1996

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



**Zuhause ist es doch am schönsten!**

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

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

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



Lyric von Phonak.

Das heimliche Hörgerät.

Klein. Leicht. Unsichtbar.



Nur in Da-Eberstadt  
Tel. 0 61 51 / 5 77 83  
[www.barak-hoeren.de](http://www.barak-hoeren.de)

**Barak**  
Hörgeräte

Jetzt  
kostenlos  
30 Tage  
testen!



**NACHHER**



**VORHER**

# Duschkomfort für *Senioren!*

Sicherheit • Unabhängigkeit • Bewegungsfreiheit

## Bad - Teilrenovierung

Wir tauschen Ihre Wanne  
in eine **begehbare Dusche**  
in kürzester Zeit,  
kostengünstig aus einer Hand,  
zum **Festpreis**

**Geprüfte Fachkräfte für  
barrierefreies Bauen** erledigen  
für Sie sämtliche Korrespondenz  
sowie die Beantragung von  
Zuschüssen.



**NACHHER**



**VORHER**

Bild • Minova Bad



### Renovierungskonzept ohne Komplettumbau

Besuchen Sie unsere Ausstel-  
lung und erleben Sie kleine  
Bäder **vorher und nachher!**  
Für die Erstberatung bringen  
Sie die Maße Ihres Bades mit!

**Kompletter  
Renovierungsservice  
für kleine Bäder  
von 3 - 8 m<sup>2</sup>.**

Wir machen  
auch aus Ihrem Bad  
etwas Besonderes  
**- Ihr Zuhause**



**Besuchen  
Sie uns!**

## Kleine Bäder überraschend anders!



6,1 m<sup>2</sup>



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

Oscar  
Wilde



4,7 m<sup>2</sup>

# DER SOMMER IM GLAS

## Chutneys mixen mit frischen Köstlichkeiten aus dem Garten

Wer als Hobbykoch heute etwas auf sich hält, kauft Tomaten, Paprika oder Erdbeeren nicht mehr im Supermarkt, sondern erntet sie, wenn möglich, in seinem Garten oder auf der grünen Mini-Oase seines Balkons. Selbstversorgen mit Leckereien aus dem Eigen-Anbau feiert nämlich eine Renaissance – ist Teil der weltweiten Urban-Gardening-Bewegung, die beim Thema Ernährung vor allem auf Nachhaltigkeit, Regionalität und auf Schonung von Ressourcen setzt.

Was die leidenschaftlichen Freizeitfarmer außerdem eint, ist der unbändige Spaß daran, in der Erde zu wühlen, zu graben, zu jäten, zu gießen und schließlich belohnt zu werden mit einer üppigen, sonnengereiften Ernte jetzt im Sommer und im Herbst. Der Genießer kann dann sprichwörtlich von der Hand in den Mund leben und etwa einen Salat mit Radieschen und Tomaten direkt auf den Teller zaubern oder zuckersüße Brombeeren oder knackige, unbehandelte Äpfel gleich vom Strauch beziehungsweise Baum naschen. Frischer und natürlicher geht's nicht.

Auf den Geschmack von Sommeraromen in Form von Do-It-Yourself Gemüse und –Obst braucht man aber auch in der kalten Jahreszeit, wenn die Vegetation Winterruhe hält, nicht zu verzichten. Die selbstgezogenen Früchte lassen sich nämlich im Glas für mehrere Monate konservieren – zum Beispiel in raffiniert kombinierten Chutney-Mixturen.

Diese etwas andere Art des Einmachens, in die man nur relativ wenig Koch-Zeit inklusive des Kleinschneidens der Zutaten investieren muss, kommt eigentlich aus Indien. Ein würziges und nicht selten scharfes Frucht-Gemüse-Gemisch wird dort traditionell als erfrischende Beigabe zu Currys oder Fleischgerichten serviert. Ihren Weg fanden Chutneys, deren Name sich vom Hindi-Wort „chatni“ („zum Lecken“) ableitet, schließlich über die britischen Kolonialherren nach Europa.

Der beliebteste Klassiker unter den importierten Rezepten ist das Mango-Chutney mit Chili, Ingwer und Limettensaft. Doch die trendigen ‚Marmeladen für Deftig-Esser‘ lassen sich genauso gut mit heimischen Obst und Gemüse herstellen. Erlaubt ist dabei alles, was der Garten an Essbarem hergibt. Zurzeit könnten zum Beispiel Pflaumen mit ins Einmachglas wandern. Gekocht mit Rotwein passen sie

sowohl zu einem spätsommerlichen Grillabend wie zu einem winterlichen Bratenmahl. Eine Geschmacksbombe und Beilage mit dem gewissen Etwas ist aber genauso ein Gemüse-Chutney mit Tomaten, Sellerie und viel Koriander oder etwa ein Pfirsich-Honig – beziehungsweise Quitten-Chili-Mix.

Ob der konservierte Sommer im Glas später eher scharf, süß oder sauer – oder sogar nach allem gleichzeitig schmeckt, hängt in erster Linie von der Würze ab. Sie sollte immer kräftig sein – möglichst mit vielerlei Kräutern oder orientalischen Gewürzen wie etwa Kombinationen mit Pfeffer, Chili, Ingwer, Zimt, Nelken, Koriander, Kardamon, Lorbeerblätter und Knoblauch.

Unverzichtbar für ein typisches Chutney-Aroma ist außerdem Essig, der aber genauso durch Zitrus-Saft ersetzt werden kann. Ist nicht genügend Süße aus den eingemachten Garten-Ingredienzien vorhanden, kann zudem Honig, Sirup oder brauner Zucker hinzugefügt werden. Letzterer eignet sich besonders gut für die trendigen Einkoch-Mixturen, weil er die fruchtige Masse zusätzlich haltbar macht.

Eine Variante von Chutney ist übrigens Relish, was im Englischen gleichbedeutend ist mit ‚Soße‘ beziehungsweise ‚Würze‘. Der größte Unterschied zwischen den beiden delikaten Zwillingen ist, dass ein Chutney besser wird, je länger es gekocht wird. Beim Relish hingegen lässt man die Obst- und Gemüsewürfel nicht allzu lange auf dem Herd. So wird das Ganze weniger marmeladenartig – hat noch mehr Biss und bleibt eher stückig.

Geschmacklich macht das letztendlich aber keinen großen Unterschied. Immer bleibt es – sei es Chutney oder Relish – eine aromatische, sommerliche Köstlichkeit mit exotischem Touch – ein perfekter Gourmet-Begleiter etwa zum Brot, zum Burger, zum Grillfleisch oder zur Käse-Platte.

Wer nicht genug von Chutney und Co bekommt, sollte daher ruhig einen Vorrat anlegen, damit man die marmeladenartigen Leckereien immer in petto hat. Das werden einem dann nicht nur Essens-Gäste genüsslich danken. Die Delikatessen im Glas eignen sich nämlich auch als Mitbringsel für feinschmeckende Freunde, Familienmitglieder und Nachbarn.

Nicola Wilbrand-Donzelli



# LUST AUF GENUSS



## Mango-Chutney mit Chilli und Paprika

### Zutaten

- 1 reife Mango
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 großes Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- Saft von 3 Limetten
- 100g Gelierzucker 3:1
- 1 EL Kokosöl
- 10 EL Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- 2 Chillis
- ca. 4-5 Einmachgläser

### Zubereitung

- Einmachgläser im Dampfgarer sterilisieren oder im Spülbecken mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen und darin liegen lassen.
- Mango und Paprika in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knobi und Ingwer fein hacken.
- Das Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebel darin glasig dünsten – ohne das sie braun wird.
- Knobi und Ingwer dazu geben und kurz mitbraten, dann Mango und Paprika dazu geben und mit anbraten.
- Limetten auspressen und dazugeben, etwas reduzieren lassen. Mit Curry und Chilli würzen und alles ca. 10 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei

immer wieder umrühren, bis die Paprika und die Mango sehr weich werden.  
· Kokosmilch dazugeben und noch einmal 5-10 Minuten weiter köcheln lassen. Unter Rühren den Gelierzucker einrühren, aufkochen lassen und 4 Minuten köcheln lassen.

- Die sterilisierten Gläser bereitstellen und das Chutney mit einer Einfüllhilfe oder einem Saucenlöffel in die Einmachgläser einfüllen, Deckel drauf - fertig!
- So solltet Ihr einen kleinen Vorrat von diesem wunderbaren Chutney parat haben für alle Fälle.



Foto: ©Marco Mayer - fotolia.com

## LEIDENSCHAFT UND WISSEN FÜR GUTEN WEIN



Seit 1947 betreibt die Familie Edling Weinbau auf einem ehemaligen Vulkan.

Die Lage Roßdorfer Roßberg (4,6 ha) ist exklusiv in alleinigem Besitz der Familie Edling. Der Untergrund aus Basalt speichert die Wärme der Sonne und die Löß-Lehmauflage bildet einen optimalen Nährboden für die Rebe. Dazu kommt das Wissen und die Leidenschaft der Familie Edling. Im Winter wird bereits entschieden, was auf dem Weinberg in der nächsten Saison geerntet werden soll – danach richtet sich nämlich schon der Anschnitt. Während der Vegetationszeit werden alle Maßnahmen ergriffen, um gesunde Trauben und eine hohe Qualität zu erzielen. Die prämierten Weine des Weingutes Edling sprechen dabei für sich.

Der Schwerpunkt ist Weißwein, aber die Passion der Familie Edling ist der Rotwein, der auf 35 % der Rebflächen anbaut wird. Neben der klassischen Rotweinrebsorte Spätburgunder wird auch Frühburgunder, Dornfelder und Merlot angebaut. Mit großer Freude experimentieren Edlings außerdem mit den Sorten Cabernet Sauvignon und Cabernet Mitos. Alle Weine gehören zum Anbaugebiet „Hessische Bergstraße“.

Magma, ein Rotweincuvée aus Dornfelder, Spätburgunder und Cabernet Sauvignon, ist ein Wein, der ebenfalls sehr gerne getrunken wird. Hier wurde aus drei sehr guten Weinen noch etwas Besseres komponiert.



### Öffnungszeiten Weinverkauf:

Di. und Fr. 15 bis 18 Uhr

Samstag 9 bis 13 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

### Öffnungszeiten Winzerstube

geöffnet ab 22. September 2018

Di, Mi, Fr ab 19 Uhr

Sa und So ab 17 Uhr

frischer Federweißer und Zwiebelkuchen

Weingut, Winzerstube, Ferienwohnung, Weinproben

Weingut Edling GbR :: Kirchgasse 9 :: 64380 Roßdorf  
:: :: :: Tel: 06154/8402 :: :: Fax: 06154/8402 :: :: :: ::  
info@weingut-edling.de :: :: :: www.weingut-edling.de



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.

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

Ihr guter...  
**Liebig**  
BÄCKEREI · KONDITOREI

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

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

# SIND SIE REIF FÜR DEN SOMMER?

UNSERE SOMMER-INSEL-WEINE SIZILIEN · SARDINIEN · MALLORCA



Donnafugata,  
Contessa di Entellina,  
Sizilien

**Anthilia Bianco  
DOC 2017**

**12+1**

**7.80**

10.40€/l  
03DON001

Donnafugata,  
Contessa di Entellina,  
Sizilien

**Sur Sur, Grillo,  
Sicilia DOC 2017**

**12+1**

**10.95**

14.60€/l  
03DON006

Planeta,  
Menfi (AG),  
Sizilien

**Etna Bianco DOC  
2016**

**12+1**

**12.50**

16.67€/l  
03PLA007

Morgante, Grotte  
(Agrigento),  
Sizilien

**Bianco di  
Morgante, vino  
bianco senza  
Dop/Igp 2017**

**12+1  
NEU!**

**10.50**

14€/l  
03MOR001

Flli. Pala, Sordiana  
(Cagliari),  
Sardinien

**I Fiori, Nuragus  
di Cagliari, DOC  
2017**

**12+1**

**7.50**

10€/l  
03PAL010

Flli. Pala, Sordiana  
(Cagliari),  
Sardinien

**I Fiori, Cannonau  
di Sardegna, DOC  
2017**

**8.95**

11.93€/l  
04PAL010

Attilio Contini,  
Cabras, Sardinien

**TYRSOS,  
Vermentino di  
Sardegna DOC  
2016**

**12+1**

**6.95**

9.27€/l  
03ACO002

Mora & Memo,  
Sordiana, Sardinien

**TINO, Vermentino  
di Sardegna,  
DOC 2017**

**12+1**

**11.50**

15.33€/l  
03MOM001

Miquel Oliver, Petra,  
D.O. Pla i Llevant,  
Mallorca

**Son Caló Blanc,  
D.O. Pla i Llevant  
2017**

**12+1**

**9.95**

13.27€/l  
03XM0001

Miquel Oliver, Petra,  
D.O. Pla i Llevant,  
Mallorca

**Son Caló Negre,  
D.O. Pla i Llevant  
2017**

**8.50**

11.33€/l  
04XM0010

Cantina Giralan,  
Girland,  
Südtirol

**448 s.l.m. - IGT  
Rosé dei Vigneti  
Dolomiti 2017**

**12+1**

**6.95**

9.27€/l  
04GIRO10

Tenute Rubino,  
Brindisi,  
Apulien

**Saturnino, IGT  
Salento Rosato  
2017**

**12+1**

**7.80**

10.40€/l  
04RUB006

Vini Menhir,  
Minervino di Lecce,  
Apulien

**Novementi, Rosa-  
to Salento, IGT  
2017**

**6+1**

**6.50**

8.67€/l  
04MEN006

Fattoria San  
Francesco, Cirò,  
Kalabrien

**Donna Rosa,  
Calabria Rosato  
IGT 2017**

**12+1**

**9.95**

13.27€/l  
04SAF003

Donnafugata,  
Contessa di Entellina,  
Sizilien

**Lumera, Terre  
Siciliane IGT,  
Rosato 2017**

**12+1**

**8.95**

11.93€/l  
04DON015

Selección de la casa:  
Vinos Paco Molina

**PACO MOLINA  
Rosado Selección,  
D.O. Yecla 2017**

**12+1**

**4.95**

6.60€/l  
04XPM005

Celler de Capcanes,  
Tarragona, D.O.  
Montsant

**Mas Donis Rosat,  
D.O. Montsant  
2017**

**12+1**

**5.95**

7.93€/l  
04XVL011

Bodegas Valdemar,  
Oyón, Rioja

**Conde de  
Valdemar Rosado  
D.O.C. Rioja 2017**

**12+1**

**5.50**

7.33€/l  
04XCV003

Bodega Classica,  
San Vicente de la  
Sonsierra, D.O.C. Rioja

**Hacienda López  
de Haro, Rosado,  
D.O.C Rioja 2017**

**6+1**

**5.95**

7.93€/l  
04XVW045

Bodegas Julián  
Chivite, Cintruenigo,  
D.O. Navarra

**Gran Feudo  
Rosado D.O.  
Navarra**

**12+1**

**5.95**

7.93€/l  
04XJC003

Alle Preise in EURO inkl. der gesetzlichen MwSt. – Gültig im Aktionszeitraum bis 16.09.2018 – Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Nur solange Vorrat reicht – Flascheninhalt: 0,75l, wenn nicht anders angegeben.



Molina GmbH GranConsumo  
Goebelstraße 21 · 64293 Darmstadt  
www.casamolina.de  
info@casamolina.de

Telefon (06151) 9 58 05  
Telefax (06151) 9 58 09

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

## WO'S STRÄUSSCHEN HÄNGT WIRD AUSGESCHENKT

Ab dem 22. September und den ganzen Oktober hindurch hat auch die Straußwirtschaft von vinum autmundis wieder täglich geöffnet. Zudem finden im Riegelgartenweg 1 in Groß-Umstadt jeden Mittwoch von 18.00 bis 22.00 Uhr die beliebten „After Work Partys“ statt.

Bei stimmungsvoller Musik sowie leckeren Speisen und Getränken kann man den Feierabend in gemütlicher Runde ausklingen lassen.

Weinliebhaber sollten sich unbedingt ein weiteres Datum vormerken: Am 3. November wird der Abschluss der Traubenernte mit der „Letzten Bütt“ bei vinum autmundis ge-

feiert. Mit einem kleinen Umzug durch die Straßen der Odenwälder Weininsel, der sowohl vollmundig als auch musikalisch in der Straußenwirtschaft abgerundet wird, wird symbolisch mit der Ernte der „letzten Traube“ ein erfolgreiches Winzerjahr beendet. Weitere Informationen zu vinum autmundis sind auch telefonisch unter 06078-2349 oder im Internet unter [www.vinum-autmundis.de](http://www.vinum-autmundis.de) erhältlich.

**22.9. bis 3.11. Straußwirtschaft**  
**3.10. Federroterfest**  
**3.11. Letzt Bütt**



## VERANSTALTUNGEN RUND UM DEN WEIN



Die Bergsträßer Winzer eG in Heppenheim ist mit 265 Hektar der größte weinerzeugende Betrieb in Hessen. Knapp 400 angeschlossene Winzerfamilien bewirtschaften entlang der Bergstraße die Weinberge. Herzstück im Neubau „Weinerlebniswelt VINIVERSUM-Bergstraße®“ ist die moderne 450 qm große Vinothek. Hier werden alle Produkte um edle Weine, Sekte und Destillate stilvoll präsentiert und angeboten. In einer Lounge in besonderem Ambiente kann entspannt Auswahl getroffen, und die Erzeugnisse vor dem Einkauf in Ruhe verkostet werden. Weiterhin sind zwei Veranstaltungsräume mit Dachterrassen mit

Blick auf die Weinberge entstanden. Jeden Freitag finden von 17 bis 18.30 Uhr Führungen durch das VINIVERSUM-Bergstraße® mit Weinverkostung statt. Einen Veranstaltungskalender rund um den Wein findet man unter: [www.BergstraesserWinzer.de](http://www.BergstraesserWinzer.de). Auf dem Erlebnispfad „Wein & Stein“ erfährt man auf einer 7 km langen Wanderstrecke Wissenswertes über den Bergsträßer Weinbau, Rebsorten, Flora & Fauna und vieles mehr. Der Erlebnispfad „Wein & Stein“ wurde vom Deutschen Weininstitut zum „Höhepunkt der Weinkultur“ ausgezeichnet. Nähere Infos unter: [www.weinundstein.net](http://www.weinundstein.net).

Veranstaltungs-Höhepunkte:

**Weintreff am Sonntag:** ... bis Ende September, immer sonntags von 10.30 – 14.30 Uhr, findet ein Frühschoppen für Weinliebhaber und Weinfreunde auf unserer Dachterrasse statt. Genießen Sie sommerliche Weine und dazu passende Häppchen. Der Eintritt ist frei.

Fr. 17.8. (19 Uhr) **„Weinmenü auf der Starkenburg“**. Es erwartet Sie ein 4-Gänge-Menü in der Burgschänke Starkenburg. Kartenvorverkauf (49,- € pro Person) in der Burgschänke (Telefon 06252 / 78142).

Fr.-So. 24.-26. August 2018 **„Sommer Wein- & Sektfest“** mit Tagen der Offenen Tür. Drei Tage Programm – Es erwarten Sie interessante Informationen, Führungen durch das VINIVERSUM Bergstrasse, Weinbergsrundfahrten, Raritätenweinproben und Musikunterhaltung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Weitere Informationen erhalten Sie über unsere Vinothek im VINIVERSUM Bergstrasse, Darmstädter Straße 56, Heppenheim, Tel. 06252-7994-0, [www.BergstraesserWinzer.de](http://www.BergstraesserWinzer.de)



Gleich vormerken: Federroterfest am 3.10.2018 ab 14 Uhr



DIE  
ODENWÄLDER  
WINZER  
GENOSSENSCHAFT

vinum | autmundis

*Straußwirtschaft*  
*ab 22. September*

Bei Abgabe dieser Anzeige erhalten Sie ein **Glas Federweißer gratis!\***

Täglich ab 16 Uhr, sonntags ab 14 Uhr geöffnet!

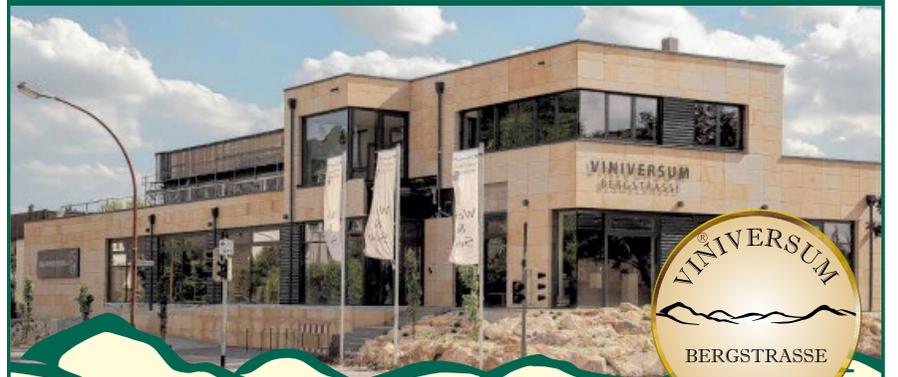
**Frischer Federweißer, Zwiebel- und Flammkuchen, Hausmacher Spezialitäten**

vinum autmundis · Riegelgartenweg 1 · 64823 Groß-Umstadt  
Telefon: (06078) 2349 · [www.vinum-autmundis.de](http://www.vinum-autmundis.de)

\*Nur 1 Gutschein/Person. Gültig bis 15.10.2018



**BERGSTRÄSSER WINZER eG**



**NEU**

**-Weintreff am Sonntag-**

**... bis Ende September**  
jeden Sonntag von 10.30-14.30 Uhr auf unserer Dachterrasse. Genießen Sie sommerliche Weine und dazu passende Häppchen. **Eintritt frei!**

**-Sommer Wein- & Sektfest-**

**- mit Tagen der offenen Tür -**  
**24.-26. August 2018**

Es erwarten Sie interessante Informationen, Führungen durch das **VINIVERSUM Bergstrasse**® Weinbergsrundfahrten, Raritätenweinproben und Musikunterhaltung.

**Jeden Freitag von 17.00 bis 18.30 Uhr bieten wir spezielle Führungen im VINIVERSUM Bergstrasse mit einer Multimediashow und Verkostung von drei Weinen für 7,00 Euro pro Person an.**

**Besuchen Sie unsere moderne Vinothek in der**

**Weinerlebniswelt VINIVERSUM®**

**Wir haben für Sie geöffnet:**

Montag bis Freitag 9.00 - 19.00 Uhr  
Samstags 9.00 - 18.00 Uhr  
SONNTAGS 10.00 - 16.00 Uhr

**[www.BergstraesserWinzer.de](http://www.BergstraesserWinzer.de)**  
Darmstädter Straße 56 · 64646 Heppenheim  
Telefon: 06252 / 7994-0 · [info@BWeG.de](mailto:info@BWeG.de)



## Reinheimer Satirewoche

### Der Wettbewerb um den Reinheimer Satirelöwen

Neben einem umfangreichen Programm findet auch dieses Jahr wieder ein Wettbewerb um den Reinheimer Satirelöwen für Frauen und Männer statt.

Am 21. September treten vier Frauen im Wettstreit um die Reinheimer Satirelöwen gegeneinander an. Es wurden nominiert: Sia Korthaus, Stefanie Kerker, Liese-Lotte Lübke und Anette Heiter.

Am 22. September findet der Wettstreit der Männer statt. Hier wurden nominiert: Thomas Steierer, Johannes Flöck, Matthias Weiss und Johannes Schröder.

Die Preisverleihung der Reinheimer Satirelöwen findet am letzten Tag der Reinheimer Satirewoche, dieses Mal am Sonntag, den 23. September ab 19 Uhr statt. Die beiden Preisträger, ggf. auch der Publikumsliebhaber, werden an dem Abend je eine halbe Stunde Programm bieten.

Der Siegerfilm der diesjährigen Rüsselsheimer satirischen Kurzfilmtage von Cinema Concetta wird gezeigt und musikalisch umrahmt wird der Abend von Sven Garrecht.

Weitere Infos zur Satirewoche unter [www.reinheim.de/satirewoche.html](http://www.reinheim.de/satirewoche.html)

**Preisverleihung: Reinheimer Satirelöwe am Sonntag, 23. September, 19 Uhr im Kulturzentrum Hofgut Reinheim**

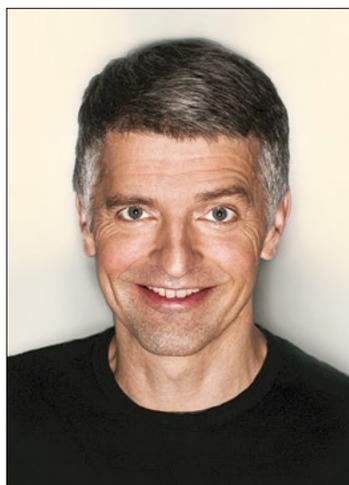
Fotos: Veranstalter (in Reihenfolge)



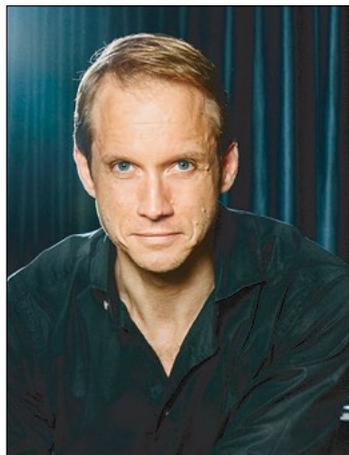
© Simin Kianmehr



© metromadrid 3



© Carsten Schick



### „sonntags um elf“

#### Die Eröffnung und das satirische Frühstück

Zu der Eröffnung der 26. Reinheimer Satirewoche am 16.09.2018 zeigen wir Ihnen ein völlig neues Format: Eine „Live Cartoon Comedy Show“ von Piero Masztalerz, der in diesem Jahr auch die Ausstellung in der Galerie im Hofgut gestaltet.

Musikalisch stimmt das „Duo Lagerfeld“ aus Heidelberg auf die Reinheimer Satirewoche ein. Frühstück mit schwarzem Kaffee gibt es ab 10:00 Uhr von der neuen Hofgutgastronomie. Schwarzer Humor erwartet die Besucher ab 11:00 Uhr. Dann diskutiert Moderator Peter J. Hoffmann mit Lars Hennemann, dem Chefredakteur des Darmstädter Echo darüber, ob es eine Alternative zu Fakten gibt, wieso die Menschen so gerne das lesen, was sie längst wissen und warum das Darmstädter Echo die beste Tageszeitung der Welt ist.

**Satirisches Frühstück am 16.09. ab 10:00 Uhr, im Anschluss Ausstellungseröffnung „Ausgezeichnet“ in die Galerie im Hofgut ein.**

### „Ausgezeichnet“

#### Ausstellung von Piero Masztalerz

Piero Masztalerz, ist ein vielfach prämiertes Cartoonist und veröffentlichte u.a. auf Spiegel Online, Titanic, Stern und Eulenspiegel. Sein tiefschwarzer, trockener Humor bohrt mit dem Finger immer zielsicher und pointiert in den vielfältigen Themen herum.

Masztalerz arbeitet auf einer digitalen Leinwand. Dadurch ergeben sich unendliche viele kreative Möglichkeiten und es gibt ihm noch dazu die Schnelligkeit, tagesaktuelle Cartoons zu produzieren. Allerdings gibt es dadurch kein wirkliches Original, bzw. jede Kopie ist gleichzeitig ein Original.

Aber es gibt auch einige wenige analoge Originale von Masztalerz. Das analoge Malen mit Acryl auf Leinwand hat etwas beruhigendes, aber wer einmal digital gezeichnet hat, will nicht mehr zurück und hofft, dass es nie einen Stromausfall geben wird.

**Die Ausstellung ist vom 16. bis 30. September 2018 sonntags von 14.00 - 18.00 Uhr und während der Veranstaltungstage der Reinheimer Satirewoche geöffnet.**



### Warum ist die Katze so dick

#### Lesung von Susanne Hasenstab und Emil Emaile

„Warum ist die Katze so dick?“ Zusammen mit ihrem Bühnenpartner Emil Emaile begibt sich die Aschaffenburgische Autorin und Kolumnistin hinein in den unerschöpflichen Kosmos des Gebabblers. Wieder erhalten die Zuhörer absurd komische Einblicke in die Untiefen, Strudel und Seitenarme unserer alltäglichen Kommunikation.

Aufgeschnappte Gesprächsfetzen im Café, beim Einkaufen oder im Arzt-Wartezimmer verwandelt die „Königin der Alltags-Dramen“ (HR, „Hauptsache Kultur“) und Gewinnerin des 1. SPIR-WES, Darmstädter Preis für Maulkunst und Lebensart 2016 in satirisch-groteske Dialoge.

**Lesung am 17. September um 20 Uhr im Kulturzentrum Hofgut Reinheim**

# NACHT DER SINNE

Überraschend, bezaubernd, verführerisch

Überraschend, bezaubernd und verführerisch – diese Attribute prägen von Beginn an die Groß-Gerauer „Nacht der Sinne“. Und genauso erleben Festbesucher die Kreisstadt am Freitag, 31. August 2018. Denn dann gilt erneut die Devise: flanieren, schauen, hören, staunen.

Der Startschuss für den Einkaufsabend mit besonderer Atmosphäre fällt um 18 Uhr auf dem Sandbühlplatz. Im Anschluss bietet sich reichlich Gelegenheit gemütlich durch die Innenstadt zu bummeln, gut gelaunt die faszinierenden Darbietungen verschiedener Künstler und Artisten zu genießen, den auftretenden Musikgruppen zu lauschen, Illuminationen zu bestaunen und sich an den Angeboten des Einzelhandels sowie der Gastronomie zu erfreuen.



verschiedlicher Branchen auf mehreren Bühnen ein kunterbuntes Schauprogramm präsentieren. Im historischen Rathaus hält am Abend der „Nacht der Sinne“ Kunst und Kreatives in vielerlei Variationen Einzug. Wer alle Höhepunkte der „Nacht der Sinne“ erleben will, sollte gut zu Fuß sein, jeden Laden besuchen, alle Ecken und Winkel der Festmeile erkunden, ist sich das Organisationsteam der Stadt Groß-Gerau einig. Ihren Ausklang findet die „Nacht der Sinne“ wie schon in den Vorjahren mit einer Künstlerparade, die gegen 22.15 Uhr beginnt, quer durch die Innenstadt zieht und mit einem faszinierend-feurigen Abschlusspektakel auf dem Sandbühlplatz endet.

Verkehrsteilnehmer sind schon heute um Kenntnisnahme und Verständnis gebeten, denn die Groß-Gerauer Innenstadt ist am Freitag, 31. August 2018, ab 13 Uhr bis rund eine Stunde nach Mitternacht für den Durchgangsverkehr gesperrt, um das Flanieren auf offener Straße zu ermöglichen und einen reibungslosen Auf- und Abbau rund um die „Nacht der Sinne“ zu gewährleisten.

Erneut ist zwischen dem Historischen Rathaus bis hinunter zur Kreuzung von Darmstädter Straße und Klein-Gerauer Straße viel zu entdecken, während Akteure un-



Fotos: ©Veranstalter

**Nacht der Sinne**  
überraschend • bezaubernd • verführerisch

Freitag, **31. August 2018**  
ab 18 Uhr, Innenstadt Groß-Gerau

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

[www.gross-gerau.de](http://www.gross-gerau.de)

ÜWG, Groß-Gerauer Volksbank, LGGV, Sparkassen-Stiftung Groß-Gerau, Stadtwerke, GGG, Kreisstadt Groß-Gerau

# ALLES NEU BEI „VOLK IM SCHLOSS“

Das Festival für ALLE!

Alles neu! So lautet das Motto von „Volk im Schloss“ – Das Festival für ALLE!

Neu ist ebenfalls, dass in diesem Jahr der Eintritt zu allen Veranstaltungen des Festivals vom 24. bis 26. August grundsätzlich frei ist. Nicht neu ist, dass „Volk im Schloss“ ein Festival der besonderen Art, vor allem der besonderen Vielfalt ist. Im historischen Schloss Dornberg, am Rande der Kreisstadt Groß-Gerau, gastieren Ende August wieder namhafte Bands der nationalen und internationalen Musikszene. Dazu Theater, Kabarett, Performances, ausgefallene Speisen und alles, was Kinderherzen erfreut. Das kulinarische Angebot hebt sich deutlich vom üblichen Festivalangebot ab und ist vor allem eines – von regionalen Erzeugern.



Zu „Volk im Schloss“ kommt man zu Fuß, per Rad oder mit der Bahn; der Bahnhof Groß-Gerau-Dornberg befindet sich nur wenige Gehminuten entfernt. Direkt am Eingangstor zum Schloss befindet sich ein großer Fahrrad-Parkplatz.

Mitten in dieses Ambiente platzieren die Veranstalter ein atemberaubendes Programm. Die Berliner Band MIA. ist der musikalische Headliner am Freitag. Im Rahmen ihrer „Nie wieder 20“ Tour präsentieren MIA. ihre größten Hits.

Samstag und Sonntag stehen ganz im Zeichen der Familie. Ein Märchenzelt mit Kindertheater, Straßentheater, Kinderschminken, Ballonkunst und eine Kinderbetreuung werden samstags ab 15 Uhr und sonntags ab 11 Uhr angeboten. Am Nachmittag

heißt es „Bühne frei für Siegfried & Joy“. Die Shooting-Stars der Indie-Zauber-Szene begeistern und gewannen den Merlin-Zauber-Slam-Award.

Danach wird DIE hessische Rockband schlechthin mächtig einheizen. Die Rodgau Monotones garantieren mit ihren größten

Hits ausgelassene Partystimmung. Mit einer gehörigen Portion Soul werden RHONDA das Finale einläuten.

Der Festivalsonntag beginnt um 11 Uhr mit einer Kinder-Musikshow zum Mitrocken für die ganze Familie. Beim anschließenden Konzert von „Türzuesieht“ ist Abwechslung die einzige Konstante und Monotonie ein Fremdwort. Weitere Informationen: [www.volk-im-schloss.de](http://www.volk-im-schloss.de) sowie unter [www.facebook.com/volkimsschloss](http://www.facebook.com/volkimsschloss).



Fotos: ©Veranstalter

**DAS FESTIVAL** **EINTRITT FREI**

**VOLK IM SCHLOSS**

FÜR ALLE

SCHLOSS DORNBERG GROß-GERAU 24.-26.AUGUST 2018

[WWW.VOLK-IM-SCHLOSS.DE](http://WWW.VOLK-IM-SCHLOSS.DE)

Veranstalter: Kreis Groß-Gerau, Stadt Groß-Gerau und BüchnerBühne Riedstadt

**MIA.** Spielmobil  
**Rodgau Monotones** Biergarten  
**Justin Sullivan** Märchenzelt  
**Thomas Freitag** Whisky-Bar  
**Wir sind Wer** Kinderschminken  
**Türzuesieht** Baby-Wickelzone  
**Nessi Tausendschön** Cocktail- und Saftlounge  
**Siegfried & Joy** Straßentheater  
**Pia-Nino-Band** Wendinga Local-Food  
**dieFeisten** BüchnerBühne Riedstadt  
**Kharma** Veggiemobil

## VON ZWIEBELLOOK BIS SONNENSCHUTZ

Mit der richtigen Ausrüstung machen Wandertouren doppelt Spaß



Foto: djd/eddie Bauer

(djd). Ob im Hochgebirge, entlang von Flüssen oder im Wald: Wandern ist eine der top Freizeitbeschäftigungen der Deutschen. So gingen laut Institut für Demoskopie Allensbach 2017 rund 39 Millionen Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene in ihrer Freizeit häufig oder ab und zu zum Wandern. Entscheidend für den Outdoor-Spaß ist aber nicht nur die passende Strecke, sondern vor allem auch die richtige Ausrüstung.

### Leichte Funktionskleidung in mehreren Schichten tragen

Ein leichter und angenehm zu tragender Rucksack mit gepolstertem Hüftgurt gehört ebenso dazu wie gut eingelaufene und wasserabweisende Schuhe mit einer rutschfesten Sohle. Empfehlenswert sind etwa

atmungsaktive, wasserabweisende und winddichte Funktionsjacken sowie Shorts oder lange Hosen aus schnell trocknendem Stoff und mit UV-Schutzfaktor. Neben Wander-Kurzarmshirts, die bei Hitze kühl und trocken halten, kann man zusätzliche Langarmshirts zum schnellen Drüberziehen wählen. Atmungsaktive Materialien ermöglichen bei der Funktionsbekleidung einen Austausch von Luft und Feuchtigkeit, Stretchgewebe sorgt bei Shirts und Hosen für viel Bewegungskomfort. Mehr Tipps für die ideale Wander-Bekleidung sowie Bestellmöglichkeiten gibt es unter [www.eddiebauer.de](http://www.eddiebauer.de). Dort können Outdoor-Enthusiasten auch bei der Kampagne „Why I Hike“ teilnehmen und ihre Wander-Leidenschaft teilen.

### Sonnenschutz und Trinken nicht vergessen

Bei Touren in höheren Lagen sowie in den Übergangszeiten sind leichte Handschuhe sowie Mütze oder Stirnband sinnvoll. Bei längeren Touren sollte man zudem an Wechselkleidung denken. Wichtig ist auch ein guter Sonnenschutz – mit Sonnencreme, Sonnenbrille und einem Hut oder einer Schirmmütze. Wer zusätzlich genügend Trinken, Proviant und ein kleines Erste-Hilfe-Set dabei hat, ist für den nächsten Wanderausflug bestens gerüstet.

**Brückmann Reisen**

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



## Reisetipp

**Mittelmeer-Safari / 9 Tage**  
**Mo 15.10. - Di 23.10.18**

Cote d'Azur - Provence - Andorra - Barcelona - Sardinien - Korsika - Toskana  
6x Übernachtung in 3-4\* Hotels mit HP, 2x Fährüberfahrt in 2-Bett-Kabinen  
Stadtführungen - Reiseleitungen vor Ort

**nur 949,00 €**

Bitte ausführliches Infoblatt anfordern.



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

## 13. MITTELALTER-SPEKTAKEL IN GERNSSHEIM

Auch in 2018 veranstaltet Heimdalls-Erben das 13. Gigantische Mittelalterliche Spektakel in Gernsheim und öffnet seine Pforten für die Gäste vom 8.-9. September 2018. Es sind zahlreiche Attraktionen für Besucher und Kinder geplant.

Das Showprogramm auch für die erwachsenen Gäste bietet jede Menge Unterhaltung. Neben verschiedenen bekannten

Musikgruppen, Walking Acts, Feuer & Fakir Acts und Tribal Tänzen, die auf dem Platz zu sehen sind, gibt es spannende Show- und Turniere zu Pferd und zu Fuß (v. Heerlager), sowie eine Nacht-Feuerreiter-Show mit Heimdalls-Erben auf dem Gelände zu erleben.

Ein Herold führt durch das Programm und macht lautstark auf die Kämpfe aufmerk-

sam. Natürlich sind wieder die erwarteten Gaukeleien auf der Veranstaltung mit dabei. Wie in den Vorjahren wird ein umfassendes Handwerk im Lager und auf dem Gelände für die ganze Familie geboten. Hierzu laden Handwerker zum Zuschauen und Mitmachen und zu weiteren Attraktionen für große und kleine Besucher ein. Für Kinder wird einiges geboten. Die Kin-

der können die hohe Kunst der Jonglage ausprobieren. Kinderschminken, Mäuse-roulett, Kinder-Bogenschießen, senfen und malen.

Der historische Markt hat seine Tore für die Besucher am Samstag von 11 Uhr - 23 Uhr und am Sonntag von 11 Uhr - 19 Uhr geöffnet.

Weitere Info: [www.heimdalls-erben.de](http://www.heimdalls-erben.de)



## 13. Gigantisches Mittelalterliches Spektakel

MITTELALTERLICHER MARKT & RITTERTURNIER

**HÄNDLER  
HANDWERKER  
GAUMENSCHMAUS  
HERZHAFT & SÜSS**

**Fischerfest  
Parkplatz  
Wormser Strasse  
64579 Gernsheim**

**MUSIK  
KÜNSTLER & UNTERHALTUNG  
WALKING ACT & ATTRAKTIONEN  
und vieles mehr ...**

**08./09.09.2018**

**ÖFFNUNGSZEITEN  
SA 11.00 - 23.00 UHR  
SO 11.00 - 19.00 UHR**

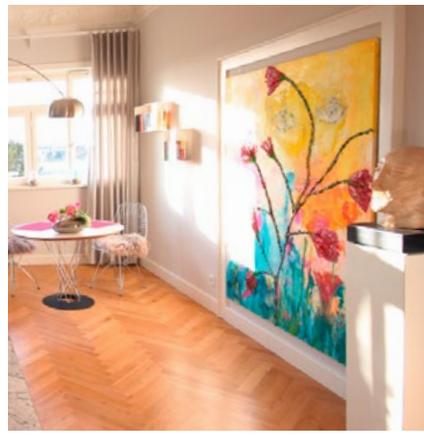
[WWW.HEIMDALLS-ERBEN.DE](http://WWW.HEIMDALLS-ERBEN.DE)

# LEBENSLUST BEI FREUNDEN

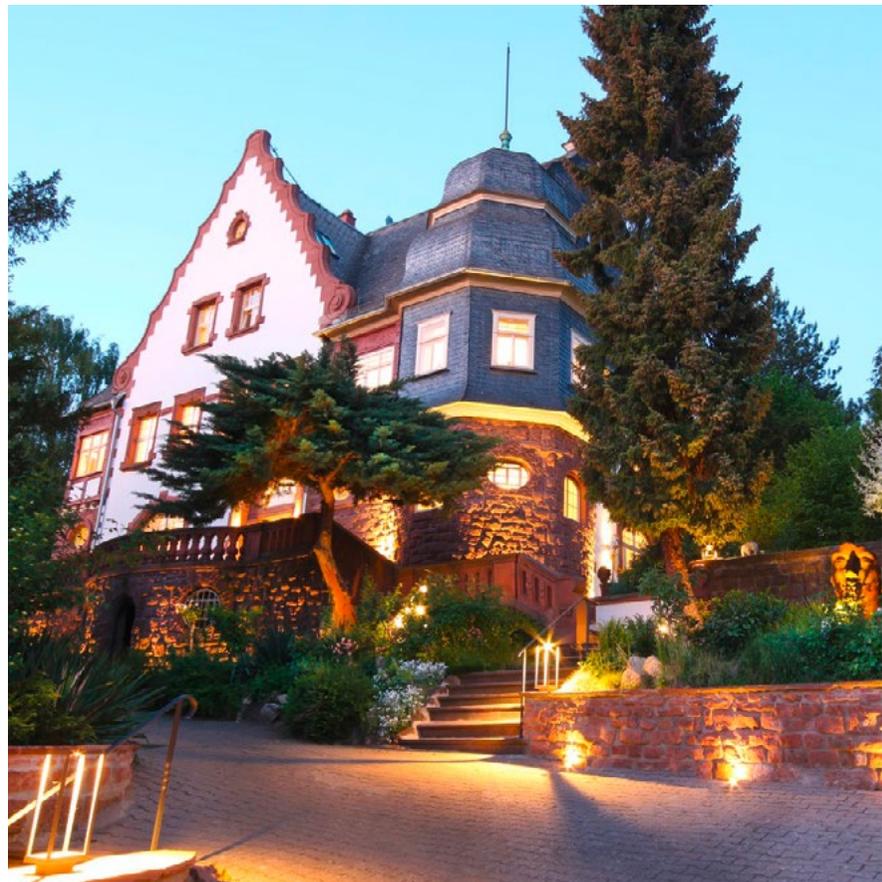
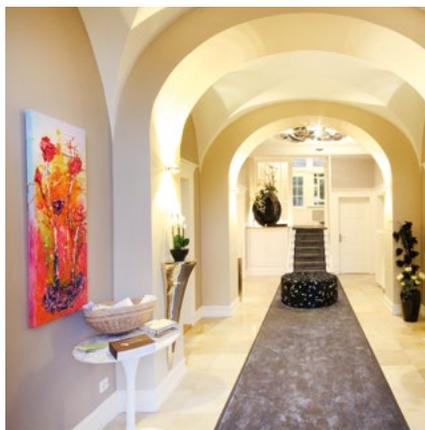
## Das Refugium „Blumeins“ – ein Rückzugsort der besonderen Art

Im Garten kommen Mensch und Natur zusammen, und die Sehnsucht nach Geborgenheit spiegelt sich in keinem anderen Ort besser wider als an einem Ort im blühenden Grün. Entsprechend heißen die fünf Suiten im Appartementhaus Florence, Violette, Leilani, Anthea und Manolya: Monika und Alexander Schodlok, Gastgeber im Refugium „Blumeins“, haben sich Blumennamen ausgesucht, um die Magie des Refugiums in Groß-Umstadt in Worte zu fassen. Für Umbau und Restaurierung der Jugendstilvilla hat die ganze Familie die Ärmel hochgekrempelt. Die Söhne Sandro und Marlon haben das

Haus im Grünen in vier Jahren mit viel Liebe zum Detail zu einem Wohlfühlort gemacht. In jeder Suite hängen blumige Kunstwerke der Malerin Monika Schodlok. „Dem Alltag entfliehen, Unterschlupf und zueinander finden. So verstehen wir diesen Rückzugsort für unsere Gäste“, erklärt Sandro Schodlok, der zum Beispiel die Auswahl der Beleuchtungen zu seiner Herzensaufgabe machte. „Jede ein exklusives Unikat. Sie strahlen Wärme und heimelige Geborgenheit aus: Lebenslust bei Freunden.“



Zu buchen sind Suiten im „Blumeins“ unter [www.blumeins.de](http://www.blumeins.de)



BLUMEINS | RICHER STR. 1  
64823 GROSS-UMSTADT  
[www.blumeins.de](http://www.blumeins.de)  
[refugium@blumeins.de](mailto:refugium@blumeins.de)  
+49 60 78 - 93 07 57 0

# WOHN KULTUR

Das Magazin für Wohntrends in Ihrer Region



Wohnen mit Stil

**TAG UND NACHT, SEHEN UND VERBERGEN,  
TEILEN UND VEREINEN**

Wie in der Natur spielen diese Kontraste auch bei der Inneneinrichtung  
eine Hauptrolle

**HÖCHSTE QUALITÄT**

seit 1967



## TAG UND NACHT, SEHEN UND VERBERGEN, TEILEN UND VEREINEN

Wie in der Natur spielen diese Kontraste auch bei der Inneneinrichtung eine Hauptrolle. Dabei kommen Vorhängen und Gardinen besondere Rollen zu – Auch Dank zunehmender Funktionalität.

Längst vorbei sind die Zeiten, in denen Gardinen und Vorhänge einfach nur als Sichtschutz vor neugierigen Blicken von außen dienten. „Die Kunden haben erkannt, dass sie eine heimelige Atmosphäre schaffen können und damit erheblich dazu beitragen, dass wir uns in unserem Zuhause wohl fühlen. Egal ob im Wohnzimmer, im Schlafzimmer oder in der Küche – für jeden Raum gibt es die passenden Gardinen und Vorhänge. Egal, ob sie einfach nur praktisch und trotzdem nett anzusehen sind oder ob sie in erster Linie als Dekoration dienen“ so Mirjam Zinke, die mit ihrem Bruder Simon Pötz das gleichnamige Raumausstatter-Traditionshaus in der dritten Generation in der Rossdorfer Straße in Darmstadt führt.

„Der Zusatznutzen steht immer mehr im Vordergrund“ pflichtet der Bruder seiner Schwester bei. „Thermostoffe zum Beispiel sind wahre Energiesparer und Wärmespeicher in einem, Verdunklungsstoffe lassen Sie besser schlafen und schwer entflammable Stoffe machen das Zuhause noch sicherer“.

Die Möglichkeiten, wie und wo Gardinen und Vorhänge in der Wohnung zum Einsatz kommen, sind extrem vielfältig. In einer Welt, in der immer mehr Lichtquellen auf immer offenere Räume treffen, bietet der Einsatz von Stoffen spannende Lösungen für Verdunkelung, Licht- und Blendschutz. Zum Beispiel ermöglichen große Glasfronten das Tageslicht zu nut-



Fotos: © www.creationbaumann.com

zen und schaffen Raumlandschaften, in denen sich Menschen durch die freie Sicht nach außen wohlfühlen. Die Kehrseite: Starker Lichteinfall erfordert auch einen optimalen Blend- und Wärmeschutz.

Zahlreiche Anbieter bieten effektive Lösungen, um Raumlicht und Raumklima zu steuern: Hochfunktionale Textilien, die mit einer wirksamen Kombination aus dünner Aluminium-Schicht, Stahl, Messing oder Kupfer metallisiert sind. „Die Stoffe verbessern als Sichtschutz, Blendschutz, Wärmeschutz und UV-Schutz in einem das Raumklima. Sie schaffen ein angenehm gedämpftes Licht bei intakter Sichtverbindung nach außen, verhindern Blendungen, Spiegelungen und Reflexi-



Stoffe · Dekorationssysteme  
Bodenbeläge · Teppiche  
Sonnenschutz · Insektenschutz  
Polstern

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

onen bei starkem, direktem Lichteinfall und verbessern zudem die Ergonomie und Kontrastsituation an Arbeitsplätzen mit Bildschirm“ fügt Mirjam Zinke hinzu.

Ob im Büro, im Konzertsaal oder zu Hause: Textilien tragen auch maßgeblich zur Schallabsorption bei. Das Schweizer Unternehmen Création Baumann bietet hierfür die weltgrößte Vielfalt an Akustikstoffen. Durch Optimierung von Gewicht, Porosität und Webtechnik haben die Textilexperten des 1850 gegründeten Unternehmens aus Langenthal ultraleichte transparente Produkte entwickelt. Mit beeindruckenden Werten: Die griffigen und weich fallenden Stoffe reduzieren die Nachhallzeit deutlich.

„Das ist ein Trend, den wir tatsächlich nun schon über Jahre beobachten“ bestätigt Mirjam Zinke die steigende Nachfrage nach Schallabsorbierenden Vorhängen oder Gardinen. „Es kommen immer mehr Funktionswünsche zu den klassischen Designvorstellungen hinzu. Sei es Raumklima, Schallschutz oder einfach nur Wohlfühlatmosphäre“ so Zinke.

Apropos Wohlfühlen: Auch für das Gesundheitswesen bieten einige Hersteller ein breites Sortiment an funktionalen „Healthcare“ Textilien. Besonderer Wert wird dabei auf positive, frische sowie natürliche Formen- und Farbensprache gelegt. Aus gutem Grund, denn im Gesundheitsbereich leistet eine angenehme Atmosphäre nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur Prävention – sie kann sogar den Heilungsprozess fördern. „Stoff trägt zunächst einmal generell zu einem positiven Raumklima bei. Und sicher gelingt durch spezielle Themen und Farben ein bestimmtes Raumklima, welches den Heilungsprozess unterstützt“.

Gerne stehen Mirjam Zinke und Simon Pötz für eine individuelle, persönliche Beratung zu diesen Themen zur Verfügung. „Alle Kunden sind unterschiedlich. Alle haben ganz eigene Vorstellungen, was Lösungen immer spannend macht. Und dass nun vielfältige Zusatzfunktionen zum eigentlichen Zweck der Stoffe hinzukommen, bietet noch mehr Raum für Ideen und Kreativität. Aber deshalb lieben wir ja auch unseren Beruf“ lächelt Simon Pötz.



Fotos: © www.creationbaumann.com



## Träumen Sie von einem Blütenmeer?

Unsere Pflanzenkenner verwirklichen blühende Staudenlandschaften – in Ihrem Garten!

Unser **Pflanz- und Gartenpflege-Team** lässt Ihre Pflanzen stil- und standortgerecht wachsen, blühen und gedeihen. Einfühlsam, kompetent und kundenorientiert. Ihre Sommer werden bunter und Ihre Nachbarn werden staunen!



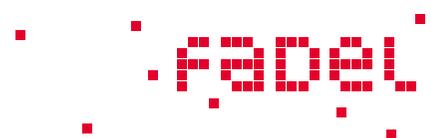
## Fliesen und mehr...



„In unseren Räumen finden Sie Inspiration“



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



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

**FADEL\_RAUMIDEE**

## LICHT SCHAFFT BEHAGLICHKEIT

Skandinavischer Stil prägt Design und Materialmix von Wohnraumleuchten

(djd). Probier's mal mit nordischer Gemütlichkeit: Getreu diesem Credo hat der skandinavische Stil die heimischen Wohnzimmer erobert. Pures, klares Design, Naturverbundenheit und Behaglichkeit – dieser ausgewogene Geschmack liegt im Trend. Hygge-Gemütlichkeit und Co. drücken der Einrichtung weiterhin ihren Stempel auf. Hinzu kommt eine Prise Abenteuerlust, der Dschungel in sattem Grün lässt grüßen. Diese Wohnideen spiegeln sich naturgemäß auch in der Beleuchtung wider.

**Nordlichter in klarem Design**  
Skandinavische Gemütlichkeit bedeutet aber nicht, die Einrichtung zu verkitschen – sondern mit klarem Design und Naturmaterialien besondere Akzente zu setzen. Die Wohnraumbeleuchtung spielt dabei eine doppelte Rolle: Licht selbst ist der Stimmungsträger schlechthin, sorgt für Ambiente und Wärme – und zusätzlich werden die Leuchten zum Blickfang. Zeitlose Eleganz, natürliche Materialien und angenehme Farbkombinationen prägen etwa die Pendel-, Steh- und Tischleuchten der Neor-

dic-Serie von Paulmann in energiesparender LED-Technik. Auf diese Weise verbinden die „Nordlichter“ eine große Portion Behaglichkeit mit Umweltbewusstsein.

### Natürlichkeit ist Trumpf

Natürlichkeit zeigt sich in der Wahl der Materialien. Echtes Holz, warm durchleuchtet, trifft bei den Leuchten auf Kupfer und Beton. Zudem erlebt ein Klassiker seine Renaissance: Kork als eines der ältesten natürlichen Baumaterialien schafft reizvolle Effekte. Ein weiterer Trend: Dunkle



Foto: djf/Paulmann Licht

und warme Farben prägen die Inneneinrichtung. Üppige grüne Zimmerpflanzen unterstreichen den ursprünglichen Look, der von der Beleuchtung aufgegriffen wird. Neben dem Jungle-Feeling prägen zwei weitere Stilrichtungen die aktuellen Neuheiten bei den Wohnraumleuchten. Pures technisches Design für bewusst reduzierte Inneneinrichtungen ist stark gefragt, ebenso wie ein klassisches Design, das immer "in" ist und das mit nahezu jedem Wohnstil harmonisiert.

**Klassische Formen sind immer angesagt**  
Wer Wert auf klassische Formen legt, wird ebenfalls zum Beispiel bei den Paulmann Wohnraumleuchten fündig. Eher zurückhaltende Formen sowie klassische Materialien und Farben schaffen Eleganz, die sich in alle Einrichtungsstile harmonisch einfügt. Für eine hochwertige Anmutung sorgt beispielsweise ein mattes Material-Finish. Das Design der Leuchten spricht für sich – klassisch, zeitlos und mit einem Hauch des skandinavischen Lebensstils, der das Zuhause urgemütlich macht.

# URSAL®

Abdichtungstechnik GmbH

## Feuchte Wände?

**Wir legen Ihr Mauerwerk trocken!**

**Feuchte Wände im Bereich von Grundmauern und Kellerwänden?**  
Mit der dauerelastischen URSAL 2000 S Kapillarwassersperre wird die Ursache auf Dauer beseitigt. Kostenlose Fachberatung am Objekt mit elektronischer Feuchtigkeitsmessung.

Kein Ausgraben • Keine Putzkosmetik  
10 Jahre Garantie! Seit 35 Jahren bewährt

Groß-Gerauer-Weg 52 | 64295 Darmstadt | ☎ 06151 314626 | [www.ursal.de](http://www.ursal.de)

Entspannt schlafen - himmlisch träumen

**RELAX 2000**

Für noch mehr Entspannung: AUCH IN ZIRBE ERHÄLTlich!

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Schlaf

Bewegung

Ernährung

**Entspannen im Relax 2000:**  
45 dreidimensional gelagerte Spezialfederkörper sorgen für 70mm Einsinktiefen 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](http://www.schreinereischadt.de) · [info@wohntartig.de](mailto: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



## 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 kompeten-

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

**Gebäudetechnik Schweitzer**  
Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim  
Tel: 0800 6320555

**Erleben Sie grenzenlose Freiheit**

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

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

Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim · Telefon: 06155 63205  
[www.shk-schweitzer.de](http://www.shk-schweitzer.de) · [info@shk-schweitzer.de](mailto:info@shk-schweitzer.de)

**GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER**  
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

## KOMPETENZ UND QUALITÄT BEI FLIESEN UND BAD

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

Sieben Mitarbeiter beschäftigt das inhabergeführte Familienunternehmen. Schwerpunkte der Kompetenz sind Fliesenarbeiten für Bäder, Wohnräume,

Terrassen, Treppen, Küchen und Natursteinarbeiten. Auch Komplettlösungen sind möglich. Fliesen Karch arbeitet mit sorgfältig ausgewählten Fachbetrieben für Bäder und Küche zusammen.

Vorteil: Präzise Abstimmung der unterschiedlichen Handwerke untereinander und ein hoher Qualitätsstandard. Die Mitarbeiter werden regelmäßig durch Werksbesuche bei den Herstellern von Fliesen weitergebildet.



Die neuen und die alten Chefs von Fliesen Karch:  
Orlando Medo, Josef Karch, Thomas Klein und Johann Karch (v.l.n.r.)

Das Markenzeichen von Fliesen Karch sind Bäder aus einer Hand, zusammen mit anderen ortsansässigen Firmen gestalten Sie den Ablauf Ihres neuen Traumbades für Sie stressfrei.



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

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

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

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

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

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

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

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



**HEAG**   
WOHNBÄU

## QUALITÄT UND SERVICE RUND UM IHREN SCHLAF

Fachgerechte Beratung bei Kohlpaintners  
Betten- und Matratzenwelt



Fotos: ©röwa/Kohlpaintner

GROSS-ZIMMERN. „Mein Schulter-Nackenbereich tut so weh“, „Ich habe schlecht geschlafen“ oder „Ich weiß einfach nicht, wie ich mich richtig hinlegen soll“, sind Sätze, die wir alle kennen und bereits verwendet haben. Im heutigen Matratzenschlingen ist es nicht leicht, die perfekte Matratze für sich zu finden. Man wird erschlagen von Angeboten und Rabatten, vor allem online. Schnelle Entscheidungen, ein Klick und schon bestellt. Ohne Beratung und ohne Probeliegen. Dabei kann es schwere Folgen haben, auf der falschen Matratze zu schlafen. Bei Kohlpaintners passiert das nicht. Dort werden Sie optimal beraten und vor allem wird Ihnen durch Fachwissen geholfen. In dem Familienbetrieb steht guter Service, Qualität und Gesundheit an oberster Stelle. Die Mitarbeiter suchen mit Ihnen nicht nur irgendeine Matratze, sondern die Richtige. Hierbei spielen Vorerkrankungen, Körpergröße und Gewicht eine große Rolle. Durch regelmäßige Schulungen sind die Mitarbeiter der Matratzenwelt in der Lage zu erkennen, ob Sie ergonomisch richtig auf der Matratze liegen. Die individuelle und vor allem zeitintensive Beratung ist Familie Kohlpaintner besonders wichtig. Denn nur wer sich intensiv

mit dem Kunden beschäftigt, findet die optimale Lösung für den Schlaf. Bei der Qualität vertrauen Kohlpaintners auf regionale Hersteller. Diese Matratzen sind alle zu 100% schadstofffrei, sowohl Kern als auch Bezug. Hier kommt deutsche Qualitätsproduktion direkt und traditionell aus der Region. Ist der Matratzentyp ausgesucht, können Sie zwischen verschiedenen Bezugstoffen auswählen. Hierbei werden Körpereigenschaften wie schnelles Schwitzen oder Frieren berücksichtigt. Ist die ergonomisch richtige Matratze gefunden, können Sie zusätzlich Bettgestelle, Bettwäsche und Bettbezüge in der Matratzenwelt erwerben. Betten mit Komforthöhe und ausgefallenem Design gehören ebenfalls ins breitgefächerte Sortiment. Auf Wunsch werden die gekauften Produkte zu Ihnen kostenlos nach Hause geliefert und die Altteile gratis entsorgt. Da Zufriedenheit in dem Familienbetrieb einen hohen Stellenwert einnimmt, gibt es die 100 Tage Zufriedenheitsgarantie und den After-Sale-Service. Denn auch nach dem Kauf steht Ihnen das Team für weitere Fragen oder Beschwerden zur Verfügung. Ziehen Sie nicht erst einen Fachmann zu Rate, wenn es schon zu spät ist. In Bezug auf Gesundheit lohnt es sich immer, präventiv zu handeln. Besuchen Sie die Matratzenwelt und lassen Sie sich fachgerecht beraten – für Ihren Schlaf.

Kohlpaintners  
Betten- und Matratzenwelt  
Waldstr. 55 | 64846 Groß-Zimmern  
Tel. 0 60 71 - 4 28 25  
E-Mail: kohlpaintner@gmx.de  
www.matratzenwelt.net  
Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 9.30 - 19 Uhr  
Sa. 9.30 - 16 Uhr



www.matratzenwelt.net

## Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



### Unser Service für Sie:

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

Wir haben  
klimatisierte  
Räume



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



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

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

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