

LEBENSLUST

Ausgabe 4|2019

Das Magazin für Ihre Region



ZUCKERKRANK? NEIN DANKE!

Präventionstipps gegen
Diabetes

KENNST DU DAS LAND?

Die Welt der Zitrus-
früchte im Frankfurter
Palmengarten

DIE FREIHEIT IM GEPÄCK

Warum Campen
wieder boomt



DEN SOMMER GENIESSEN – UND IN BEWEGUNG BLEIBEN

Der Sommer ist noch lange nicht vorbei! Auch wenn es langsam wieder früher dunkel wird, haben wir noch viele Wochen Sonne vor uns. Vielleicht haben Sie ja noch einen schönen Urlaub an einem warmen Ort geplant? Lange Spaziergänge sind da bei mir immer eine tolle Gelegenheit, um von der Arbeit abzuschalten und etwas Zeit in der Natur – ganz ohne Netflix – zu verbringen.

Der Sommer hat ein so ganz anderes Tempo als die restlichen Jahreszeiten. Viele fahren weg – mit und ohne Kinder. Viele wollen weg, und das nicht nur im Sommer. Manche haben gerne Ihr Zuhause dabei. Urlaube sind so individuell wie die Urlauber selbst.

In unserer Augustausgabe nehmen wir Sie mit dem Wohnmobil mit in den Urlaub. Denn Campen ist zurzeit so attraktiv wie

kaum eine andere Tourismussparte. Über das Zuhause auf vier Rädern und warum das Campen wieder so boomt berichtet unsere Redakteurin, Nicola Wilbrand Donzelli. Lesen Sie dazu auf Seite 38.

Trendig geht es auch gleich weiter. Auf unseren Wohnkultur-Seiten gibt ganz klar die Farbe Blau den Ton an. Sie ist unumstritten – das haben Wissenschaftler herausgefunden – die Lieblingsfarbe der meisten Menschen – gleich in welcher Region der Welt sie leben. Lesen Sie selbst. Mehr dazu auf den Seiten 34-35.

Kennst Du das Land wo die Zitronen blühen...? Zitrusfrüchte sind das Sinnbild für üppige südliche Vegetation. Mehr über die exotische Allzweckwaffe finden Sie auf der Seite 31. Und natürlich auch wieder leckere Rezepte.

Last but not least darf bei den sommerlichen Temperaturen die Gesundheit auch in dieser Ausgabe nicht zu kurz kommen. Lesen Sie auf den Seiten 5 – 7 über Diabetes und was Sie selbst präventiv dagegen tun können. Wer mehr über Ernährung wissen oder vielleicht sogar seine Ernährung etwas umstellen möchte, braucht nicht selten professionelle Unterstützung. Dr. med. Sabine Wiesner ist Fachärztin für innere Medizin und Ernährungsmedizin. Sie weiß, wie man dem Zucker zu Leibe rückt.

Und zum Schluss: Prof. Dr. med. Fischer vom 'Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt' berichtet über neue Behandlungsmethoden bei Arthrose. Patienten mit Arthrose können also hoffen. Durch Stammzellentherapie und wachstums-

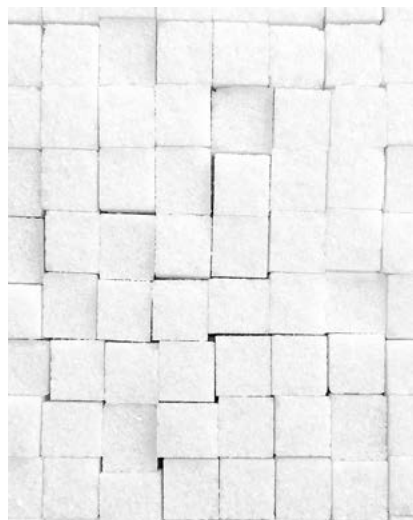


stimulierende Faktoren können Knorpeldefekte repariert werden. Mehr zu diesem Thema finden Sie auf den Seiten 10-11.

In diesem Sinne, kommen Sie gesund durch den Sommer und genießen Sie das Nichtstun.

F. Oehmichen

Ihre Friederike Oehmichen



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

IMPRESSUM

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

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

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

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

GESUNDHEIT

Seite

Zuckerkrank? Nein Danke!

Präventionstipps gegen Diabetes

6

Der Ernährungskompass

Ein Sachbuch übers richtige Essen erobert die Bestsellerlisten

8

Dem Krebs den (Zucker)-Hahn abdrehen

Dr. med. Sabine Wiesner

9

Stammzellen – Wunderwaffe?

Ist Arthrose bald heilbar? – Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

10

Unten ohne

Tipps für gepflegte und gesunde Füße im Sommer

14

Eine osteopathische Betrachtungsweise von Fußdeformitäten im Kindesalter

Praxisgemeinschaft für Osteopathie – Astrid Schmieder

15

11. Darmstädter Seniorentage 2019

Generationen miteinander verbinden

20

LUST AUF GENUSS

Kennst du das Land...?

Die Welt der Zitrusfrüchte im Frankfurter Palmengarten

31

WOHNKULTUR

Wohnliche Lieblingsfarbe

Blau als trendiger Tonangeber beim Interieur

34

50 Plus – Duschen ohne Barrieren

Kreative Ideen und optimale Lösungen

36

Die Freiheit im Gepäck

Warum Campen wieder boomt

38

Im Mittelpunkt der



Der Mensch und das Leben stehen bei uns im Mittelpunkt

Jederzeit die bestmögliche Versorgung, Sicherheit und Transparenz für unsere Patientinnen und Patienten – dafür stehen unsere Teams aus Spezialisten.

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

Gemeinsam fürs Leben.

WÜNSCHEWAGEN, ERNST NEUFERT-HAUS UND MAUSOLEEN

Das Alice-Hospital bietet in Kooperation mit der Volkshochschule Darmstadt Vorträge und Führungen an



Das ehemalige Ledigenwohnheim in der Pützerstraße, Foto: Nikolaus Heiss

Die nächtliche Führung zur Grabstätte Prinzessin Alices zählt wohl zu den eindrucksvollsten und emotionalsten Angeboten, welches Alice-Hospital und Volkshochschule Darmstadt seit vielen Jahren gemeinsam mit dem ehemaligen Denkmalschützer Nikolaus Heiss anbieten. Unter dem Titel »Alice History – Alice und die Darmstädter Gärten« erfahren die Teilnehmer am 18. Oktober Geschichte, Hintergründe und Wissenswertes über Darmstädter Gartenkunst und besuchen anschließend die Rosenhöhe und die beiden Mausoleen.

Nicht weniger eindrucksvoll ist der Blick aus dem achten Stock des Ernst-Neufert-Baus über die nächtlich beleuchtete Mathildenhöhe. Die Gästeführerin und Ju-

gendstilexpertin Heidi Kriegbaum spricht am 15. November über das Engagement und die Leistungen des Enkels Prinzessin Alices, Prinz Ludwig. Der Vortrag »Alice – ihr Enkel Prinz Ludwig« endet mit einem Besuch des in den 50er Jahren entstandenen »Ledigenwohnheims« an der Pützerstraße.

Alle Alice by night Vorträge 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 für die Alice by night Vorträge betragen jeweils 35 Euro pro Person. Eine Anmeldung über die Volkshochschule Darmstadt ist erforderlich.

Expertenforum »Krebs«

Das Expertenforum befasst sich mit dem Thema »Krebs«. Am Donnerstag, den 17. Oktober lautet der Titel »Vor Darmkrebs können Sie sich schützen«. Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten in Deutschland. In seinem Vortrag für Laien erläutert der Gastroenterologe Dr. Ulrich Heil die Ursachen des Darmkrebses und geht insbesondere auf die Darmspiegelung ein.

Wie Krebspatienten psychisch unterstützt werden können, berichtet Franziska Schröder. Die Psychoonkologin am Alice-Hospital erläutert, wie es Patienten gelingen kann, wieder innere Kraft zu finden, zur Ruhe zu kommen und besser mit Schmerzen umzugehen. Der Vortrag findet am 7. November statt.

Alle Veranstaltungen im Überblick

• Vorträge

jeweils um 19.00 Uhr im Konferenzraum des Alice-Hospitals, kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

17. Oktober

Vor Darmkrebs können Sie sich schützen

7. November

Krebspatienten psychisch unterstützen

14. November

Der Wünschewagen

• Alice by Night

jeweils um 19:30 Uhr im Restaurant des Alice-Hospitals, 35 Euro pro Abend und Person, Anmeldung über Volkshochschule Darmstadt

18. Oktober

Alice und die Darmstädter Gärten

15. November

Alice – ihr Enkel Prinz Ludwig

Menschen in ihrer letzten Lebensphase Glück und Freude schenken – das ist die Mission der ASB-Wünschewagen. Seit 2014 erfüllt das rein ehrenamtlich getragene und ausschließlich aus Spenden finanzierte Projekt schwerstkranken Menschen einen besonderen Herzenswunsch und fährt sie gemeinsam mit ihren Familien und Freunden noch einmal an ihren Lieblingsort. 1.500 Wünsche haben die rund 1.300 freiwilligen Wunscherfüller bereits wahr werden lassen. Referentin Martina Roth (Leitung Wünschewagen Hessen) stellt am 14. November den Wünschewagen vor.

Die Vorträge des Expertenforums sind kostenlos und finden um 19.00 Uhr im Konferenzraum des Alice-Hospitals statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Informationen unter www.vhsonline.darmstadt.de oder www.alice-hospital.de.



ALICE-HOSPITAL

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

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

GESUNDHEIT

ZUCKERKRANK? NEIN DANKE!

Präventionstipps gegen
Diabetes

DER ERNÄHRUNGS- KOMPASS

Ein Sachbuch übers
richtige Essen erobert die
Bestsellerlisten

OBEN OHNE

Tipps für gepflegte und
gesunde Füße im Sommer





Foto: ©ramstock - stock.adobe.com

ZUCKERKRANK? NEIN DANKE!

Präventionstipps gegen Diabetes

„Ein Diabetes Tsunami muss gestoppt werden“. Das fordern Experten anlässlich der schnell wachsenden Zahl an Diabetes-Kranken, die ein höheres Risiko tragen, einen Schlaganfall beziehungsweise eine Herzattacke zu erleiden oder ein Nierenleiden zu bekommen. Auch Nerven- und Augen-Schädigungen können die Folge der Stoffwechselerkrankung sein. Bereits heute sind hierzulande sieben Millionen Menschen von Diabetes betroffen. Bis zum Jahr 2040 – so die Befürchtung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) – könnten es zwölf Millionen sein – darunter immer mehr jüngere. Schon gegenwärtig, warnt die DDG weiter, würden zwölf Prozent der Gesundheitsausgaben für die Behandlung dieser Stoffwechselerkrankung aufgewendet. Dies seien immense Kosten für das Solidarsystem, die einem nationalen Notstand gleichkämen.

Der Diabetes – insbesondere der Typ 2 – und seine bedrohlichen Folgeschäden sind jedoch kein unabänderliches Schicksal, das einen einfach so ereilt. Hier ist neben einer erblichen Veranlagung vor allem auch

der Lebensstil in unserer Wohlstandsgesellschaft für die Erkrankungshäufigkeit verantwortlich. Gefährliche Faktoren der Volkskrankheit sind vor allem: Eine unausgewogene fette und kalorienreiche Ernährung, Übergewicht insbesondere am Bauch, zu wenig Bewegung und Nikotingenuss. Erschwerend kommen nicht selten noch gesundheitliche Störungen wie hoher Blutdruck oder schlechte Fettwerte hinzu.

Die gute Nachricht ist aber: Schon eine Anpassung des Lebensstils mit kleineren Veränderungen der täglichen Gewohnheiten können bereits „Wunder“ bewirken und das Risiko für die Zuckerkrankheit Typ 2 erheblich reduzieren. Hier sind die wichtigsten Tipps, um Diabetes vorzubeugen:

Seien Sie regelmäßig körperlich aktiv!

Die Bewegung – 30 Minuten täglich sind schon ausreichen – darf ruhig ein wenig anstrengend und schweißtreibend sein. Besonders effektiv: Ausdauersportarten wie Schwimmen, Joggen oder Nordic Walking. Und wer überzeugter Sportmuffel ist, kann trotzdem regelmäßig in den Alltag Aktivitä-

ten einbauen: Öfter die Treppe anstatt den Aufzug nehmen, das Fahrrad mal dem Auto vorziehen oder ganz einfach beim Telefonieren zuhause auf und ab laufen. Denn jeder Schritt zählt.

Achten Sie auf Ihre Ernährung!

Hier gilt es auf ausgewogene, ballaststoffreiche Kost mit Gemüse, Obst und Vollkornprodukten zu setzen. Dadurch wird nämlich die optimale Wirkung des Insulins im Organismus unterstützt. Zudem lässt eine faserreiche Nahrung den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen, so dass Blutzuckerspitzen vermieden werden. Sparen sollte man beim Essen dagegen an Salz und Zucker und am besten komplett verzichten auf Softdrinks. Denn Limonade, Cola und Fruchtsäfte – das gilt auch für die „Light-Versionen“ der Pro-

dukte – tragen wegen ihrer meist intensiven Süße nicht nur wesentlich zu Übergewicht bei, sie fördern auch eine Insulin-Resistenz und können dadurch geradewegs zu Diabetes führen. Zurückhaltung ist auch bei fetten und energiedichten Nahrungsmitteln genauso wie bei Alkohol angebracht. „Gift“ für den Blutzuckerspiegel sind außerdem versteckte Fette, die häufig in industriell verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst stecken. Die spezielle Eiweiß- und Fettzusammensetzung bei Fisch ist dagegen sehr gesund und beeinflusst die Blutzuckerregulierung nicht negativ. Übrigens: Kaffee feuert Diabetes ebenfalls nicht an. Studien zeigen sogar, dass die braunen Bohnen das Risiko an Typ-2-Diabetes zu erkranken senken.

Nikotingenuss ade!

Wer das Rauchen aufgibt, hilft seinem Insulin-Stoffwechsel erheblich. Das Diabetes-Risiko soll dadurch um bis zu 50 Prozent sinken. Als Grund vermuten Experten, dass schädliche Substanzen wie etwa Kohlenmonoxid sich nicht nur negativ auf Blutgefäße und Fettgewebe sondern auch auf die Insulin produzierende Bauchspeicheldrüse auswirken. Die Folge: Eine verminderte Insulinaktivität.

Halten Sie den Blutdruck auf einem normalen Wert!

Das kann man zum Beispiel durch gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Gewichtsreduktion erreichen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass hoher Blutdruck in Kombination mit erhöhten Blutzuckerwerten sowie einer Fettstoffwechselstörung mit hohem LDL-Cholesterin langfristig zu einer



Schädigung der Gefäße führt. Diese ‚unheilige Dreier-Allianz‘ birgt also erhebliche gesundheitliche Gefahren.

Schlafen Sie ausreichend!

Schlafmangel und gestörter Schlaf treibt nachweislich nicht nur das Körpergewicht in die Höhe, sondern bringt auch den Stoffwechsel durcheinander. Fehlende Nachtruhe wirkt sich schon nach kurzer Zeit negativ auf die Insulinausschüttung und den Blutzuckerwert aus. Schuld daran sind die Stresshormone, die der Körper bei zu wenig Schlaf vermehrt produziert und so den Zuckerhaushalt aus der Balance bringt.

Stress lass nach!

Hier lässt sich gegensteuern, indem man zum Beispiel bestimmte Entspannungsübungen wie etwa Autogenes Training, Atemübungen, Yoga, Pilates oder Progressive Muskelentspannung erlernt und trainiert. Manchmal hilft im Kampf gegen Diabetes fördernde Stresshormone auch ganz einfach Entschleunigung und Ablenkung – etwa mit einem guten Buch, einem Konzertbesuch oder einem Spaziergang im Park. Die Stresshormone können so in Schach gehalten und damit gleichzeitig das ungesunde Ansteigen des Blutzuckerspiegels verhindert werden.

Nicola Wilbrand-Donzelli

DIABETES KOMMT SELTEN ALLEIN

Fünf von zehn Männern leiden zusätzlich unter Testosteronmangel

(djd). Bluthochdruck, Augenprobleme, ein überhöhter Cholesterinwert, Nervenschäden – Diabetes Typ 2 kann zahlreiche Begleiterkrankungen „im Gepäck“ haben. Einige fördern die Entstehung von Diabetes, teilweise sind sie reine Folgeerscheinungen der Krankheit. Bei männlichen Betroffenen gibt es noch ein zusätzliches Phänomen, das weniger bekannt und auf den ersten Blick auch nicht ohne Weiteres zu erkennen ist: Ein symptomatischer Testosteronmangel, medizinisch auch Hypogonadismus genannt. Rund 50 Prozent der Männer mit Typ-2-Diabetes sind davon betroffen.

Raus aus dem Teufelskreis

Wird der Teufelskreis aus Typ-2-Diabetes und Testosteronmangel unterbrochen, kann dies das Leben nicht nur verbessern, sondern auch verlängern. Das hat eine britische Studie ergeben, in der der Einfluss einer langfristigen Testosteronbehandlung auf die Lebenserwartung von

männlichen Diabetikern untersucht wurde. Eine Testosterontherapie wird deshalb auch von den Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Urologie (EAU) bei einer vorliegenden Kombination mit Diabetes Typ 2 empfohlen.

Diabetes kann mit zahlreichen Folgeerkrankungen verbunden sein. Betroffene sollten sich regelmäßig durchchecken lassen und dabei auch ihren Hormonstatus im Auge behalten.

Foto: djd/Testosterontherapie/Getty



„Danke, Hirschpark Klinik, für die hervorragende Betreuung“



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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik

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



Illustration: © siranawong – stock.adobe.com

DER ERNÄHRUNGSKOMPASS

Ein Sachbuch übers richtige Essen erobert die Bestsellerlisten

Angesichts der unüberschaubaren Flut von Diät- und Nahrungsratgebern ist das Werk des holländischen Wissenschaftsjournalisten Bas Kast über seine Suche nach der ultimativ gesunden Kost ein Phänomen auf dem Buchmarkt. Es handelt sich nämlich bei dem 300 Seiten starken ‚Ernährungskompass‘ um das in Deutschland meist verkaufte Sachbuch der letzten Zeit.

Inhaltlich geht es in dem Bestseller im Prinzip um die Entscheidung bei Lebensmitteln, ob man sie essen sollte oder nicht – ob sie unserem Organismus gut tun oder nicht. Der Autor, früher ein bekennender Fastfood-Junkie, der aber auch gern joggte, wollte herausfinden, was denn gesunde Ernährung eigentlich ist und welche Nahrungsmittel uns langfristig krank machen.

Einfache Antworten hat Bas Kast nicht gefunden. Dafür sehr fundierte: Für seinen Bestseller hat der vierzigjährige Journalist nämlich akribisch die Ergebnisse von etwa 1000 internationalen Studien zusammengetragen und objektiv versucht sich Fragen zu Nahrung, Diäten, Übergewicht und dem Einfluss von Essen auf das Altern zu nähern.

Dogmatisch und belehrend sind seine Erkenntnisse dabei nicht. Fast erzählerisch – häufig gewürzt mit Anekdoten aus seinem persönlichen kulinarischen Erfahrungsschatz, die manch einem vertraut vorkommen dürften – bringt er seinen Lesern die komplexe Materie auf leicht verdauliche Art und Weise nahe. „Ich habe auch immer gern gegessen“, schreibt Kast. „Leider auch viel

Junkfood: Schokolade zum Frühstück, Pommes, Chips zum Abendessen, runtergespült mit Bier. Warum auch nicht? Lange Zeit, so schien es mir, konnte ich essen, was ich wollte. Na gut, mit Mitte 30 oder so entwickelte sich ein Bäuchlein, um nicht zu sagen ein hartnäckiger Schwimmring aus Speck. Aber es gelang mir recht erfolgreich, diese schleichende Metamorphose meines Körpers nach außen hin zu verstecken... Bis zu jenem Tag, als mein Herz streikte.“

Dieses Erlebnis war für den Autor die Initialzündung sich mit dem Thema „Essen“ intensiver auseinanderzusetzen. Entstanden ist eine lebendige und lehrreiche Lektüre, die biochemische Vorgänge, wo insbesondere die ‚Big Three‘ nämlich Proteine, Kohlenhydrate und Fette im Mittelpunkt stehen, sehr schlüssig und klar erklärt. Man versteht schnell, wie diese Stoffe im eigenen Körper verarbeitet werden und welche Auswirkungen sie auf unser Wohlbefinden haben. Zudem wird gut vermittelt, warum einzelne Lebensmittel wie etwa Linsen, Nüsse oder Lachs grundsätzlich gesund sind und manche wie Softdrinks, Wurst oder Chips so fundamental ungesund.

Dennoch liefert der ‚Ernährungskompass‘ nicht die eine seligmachende Essenz, den einen Weg des idealen Essens. Denn jeder Mensch – das lernt man durch das Buch – ist mit seinem Stoffwechsel anders gestrickt, reagiert individuell auf Nahrungsmittel. So berichtet Bas Kast in einem Gastbeitrag bei der ZEIT „Der erste Augenöffner für mich



Buchtipps

Bas Kast
Der Ernährungskompass
 Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung

320 Seiten
 C. Bertelsmann Verlag
 (5. März 2018)

Leben durch Ernährungsumstellung fundamental ändern, denn die Grundkomponenten einer gesunden, lebensverlängernden Kost lassen sich trotz aller individuellen Parameter grob skizzieren.

Alles in allem ist der ‚Ernährungskompass‘ ein nützlicher Ratgeber ohne moralischen Zeigefinger, der einem befähigt, einen gesunden und auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittenen Speiseplan zu entwickeln. So hält sich der Autor konsequenterweise auch mit konkreten Tipps zurück. Immer wieder legt er seinen Lesern nahe, letztendlich selbst zu entscheiden und auf den eigenen Körper zu hören. Jeder Mensch ist und isst eben anders.

Unterm Strich überzeugt das Buch. Der Appetit vergeht einem beim Lesen garantiert nicht. Und noch besser: Der Spaß am Essen wird nicht getrübt. Denn auch auf folgenden Grundsatz legt Bas Kast großen Wert. „Man darf auch mal sündigen“, sagt er in der ZEIT. „Die Dosis macht auch hier das Gift. Gesundheit wird ja oft klischeehaft gegen Genuss ausgespielt ... Ich genieße nach wie vor. Anders als früher, aber immer noch und vermutlich sogar mehr. Mein Essen ist einfach, pur und oft schlicht herrlich.“

Nicola Wilbrand-Donzelli

war die Entdeckung, dass es so etwas wie die ideale Ernährung nicht gibt. Die hübschen Schlagworte und Ideologien verblassen angesichts der Komplexität der Daten. Der Komplexität von Nährstoffen: Es gibt viele verschiedene Wege zu einem langen, sehr gesunden Leben.

Das was man aber trotzdem von der Lektüre mitnimmt: Jeder kann sein

DEM KREBS DEN (ZUCKER)-HAHN ABDREHEN



Dr. med. Sabine Wiesner

... das ist der gedankliche Hintergrund für die Empfehlung, seine Ernährung bei Krebserkrankungen auf „no carb“ umzustellen.

Während hier in Deutschland immer noch die Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) gepredigt werden – was bezogen auf Brot und Kartoffeln oder Nudeln einer Menge von sage und schreibe 40 Zuckerwürfeln pro Tag!!! entspricht –, gibt es immer mehr Studien weltweit, die zeigen, dass Kohlenhydrate auch mit einer Vielzahl von Krebserkrankungen assoziiert sind. Schon 2013 wurde eine Studie in den USA veröffentlicht, die – genau wie die EPIC-Studie hier in Europa – gezeigt hat, dass es einen klaren Zusammenhang gibt zwischen der Gesamtmenge täglicher Kohlenhydrate und dem Risiko, z. B. an Brust-

krebs zu erkranken – bitte beachten: ALLE Kohlenhydrate zählen dabei, nicht nur Weißbrot oder Gummibärchen, sondern auch das so geliebte Vollkornbrot!

Ausweg?

1. Dem Krebs davonlaufen, wie Laufpapst Dr. van Aaken schon vor Jahren empfohlen hat
2. Dem Krebs den Kohlehydrat-Hahn zudrehen – Zucker/Kohlehydrat-Fasten (Neu-Deutsch auch „Zucker Challenge“ genannt) oder eben ketogene Ernährung

Auch wenn es weitgehend in Vergessenheit geraten zu sein scheint: die zuckerfreie oder extrem kohlehydratarme Ernährung ist die, für die wir eigentlich gemacht sind, mit der wir auf die Welt kommen. Energie bezieht unser Körper dabei aus hochwertigen Fetten und Ölen. Und genau DAS kann eben eine Tumorzelle nicht – sie lebt vom Zuckerstoffwechsel.

Die positiven Effekte einer solchen Ernährung hat schon Fr. Dr. Johanna Budwig Anfang des letzten Jahrhunderts gezeigt, heute kennt man den Hintergrund: der TKTL1-Mechanismus – quasi ein Gen-Schalter, mit dem die Krebszelle in die Lage versetzt wird, Zucker um- und abzubauen, ihn zu vergären und Energie zu gewinnen, ohne dass dabei freie Radikale entstehen, die irgendwann den programmierten Zelltod einleiten würden. Sie lebt also von Zucker, und nur davon – wenn der Zucker halt da ist.

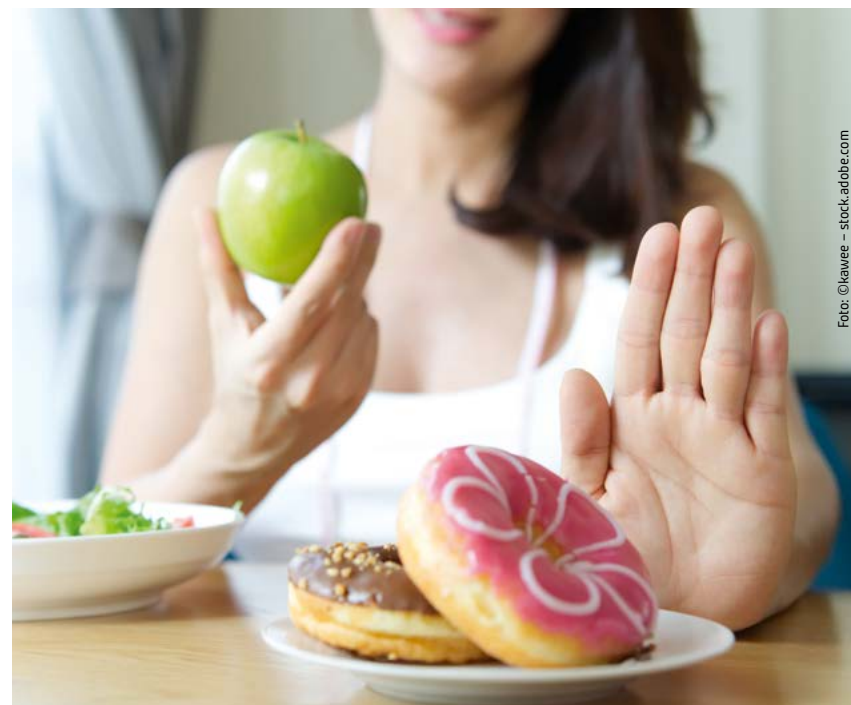


Foto: ©kawe - stock.adobe.com

„Die zuckerfreie oder extrem kohlehydratarme Ernährung ist die, für die wir eigentlich gemacht sind.“

Prof. Longo in Los Angeles hat gezeigt, dass ein (Zucker-)Fasten vor der Chemo oder Bestrahlung die Krebszellen so schwächt, dass sie empfindlicher für Chemo- oder Strahlentherapie werden.

Also mich begeistert das jedes Mal, wenn ich darüber nachdenke: ich kann satt und glücklich sein und mein Feind wird ausgehungert – da hüpf mein Herz vor Freude!

Übrigens: hat auch für Nicht-Krebs-Patienten viele Vorteile:

- Vermeidung von Diabetes
- geringere Bildung von freien Radikalen
- verminderter oxidativer Stress
- Aktivierung des Immunsystems
- weniger Hunger/Heißhunger
- verbesserte Hirnleistung
- Entzündungshemmung
- schnellere Regeneration nach Anstrengung und Sport

... da ist doch wirklich für jeden was dabei!

Mikronährstoffe bei Krebserkrankungen

dienen dem Ausgleich von Mikronährstoffdefiziten vor und durch die konventionelle Therapie, können therapiebedingte Nebenwirkungen lindern, die Regeneration und Rekonvaleszenz fördern, das Immunsystem stärken und somit das Risiko für einen Rückfall lindern.

Eine solche Begleittherapie orientiert sich immer am Gesundheitszustand, den Begleiterkrankungen und -medikamenten sowie den Laborwerten des Patienten aber auch an der konventionellen Krebs-Therapie, und sie sollte sowohl Antioxidantien, Immunmodulatoren, apoptosefördernde, proliferations- und entzündungshemmende Substanzen enthalten sowie solche, die den Muskelabbau hemmen.

Übersetzt heißt das, folgende Substanzen sollten in der Basistherapie IN AUSREICHENDER MENGE dabei sein:

- Omega-3-Fettsäuren
- Aminosäuren
- Vitamin C, Vitamin D, Tocotrienole, B-Komplex
- Selen, Zink
- Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie z. B. Curcumin, OPC, Grüntee-Katechine, Pterin, Resveratrol, Quercetin, Salvestrol ...
- Carnitin für den Energiestoffwechsel
- Glutathion idealerweise zusammen mit Alpha-Liponsäure

... und wie immer die Empfehlung: Keine Eigenmedikation, sondern lassen Sie sich beraten durch einen speziell hierfür ausgebildeten Arzt/Therapeuten, der darüber hinaus Ihre Mikronährstofftherapie mit den behandelnden Onkologen abstimmt!



**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

STAMMZELLEN – WUNDERWAFFE?

Ist Arthrose bald heilbar?



Prof. Dr. med. Jürgen Fischer
Facharzt für Orthopädie am
„Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt“

*Durch die moderne Behandlung
von Knorpeldefekten mit
Stammzellen und wachstums-
stimulierenden Faktoren gelingt
es, Knorpeldefekte zu reparieren.*

Arthrosen zählen zu den häufigsten Gelenkerkrankungen. Es entstehen schmerzhafte Bewegungseinschränkungen, oft in Kombination mit Schwellungen und Entzündungen des Gelenkes. Bei Arthrosen ist die Knorpelverschleißschädigung die häufigste Ursache. Dies führt häufig zu operativen Behandlungen und künstlichen Gelenken. Stammzellen bieten hier neue Behandlungsoptionen. Interview mit Prof. Fischer vom Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt.

Wie macht sich beim Patienten die Arthrose bemerkbar und wie diagnostiziert man sie?

Arthrose entsteht durch Knorpelschäden, die in der Frühphase oft nur unspezifische Symptome machen. Häufig entstehen unter Belastungen Schmerzen, Schwellungszustände oder Überwärmung des Gelenkes. Bei fortschreitenden Arthrosen kommt es zu typischen Anlaufschmerzen nach längerer Ruhephase sowie zu dem Gefühl des Knirschens und Knackens im Gelenk. Bei weiterem Fortschreiten bestehen Bewegungseinschränkungen mit Gelenkteilsteife im Vordergrund. Die meisten Arthrosen können bereits bei der klinischen Untersuchung vermutet werden. Durch eine Röntgenuntersuchung oder strahlenfrei durch eine kernspintomographische Untersuchung wird die Diagnose gesichert.

Welche Therapiemöglichkeiten bestehen?

Bei leichten Schäden genügen oft konservative Therapien durch spezifische Gymnastik, Bandagen und Schmerzmittel. Bei stärkeren Beschwerden wird den Patienten zu operativen Behandlungen, z.B. zur Oberflächenglättung oder Gelenkersatz geraten.

Gibt es neue Therapiemöglichkeiten?

Durch die moderne Behandlung von Knorpeldefekten mit Stammzellen und wach-

tumsstimulierenden Faktoren gelingt es, Knorpeldefekte zu reparieren. Hierbei greifen verschiedene Reparationsprozesse ineinander. Stammzellen, Blutplättchen sowie Wachstumsfaktoren und die Reparationsvorgänge regelnde Enzyme bieten die Möglichkeit, Knorpelschäden zu reparieren.

Wie verläuft die Behandlung?

Nach Ort und Ausmaß der Gewebeschädigung werden 1-3 Behandlungen nötig. In einem ersten Verfahren werden aus dem Blut des Patienten mittels patentiertem Verfahren Wachstumsfaktoren, Reparationsstammzellen und Enzyme herausgefiltert. Diese werden unter Kernspinkontrolle punktgenau mittels ultradünner Nadel und einem 3-D-Microtherapieverfahren im Schädigungsbereich platziert. Voraussetzung für das Gelingen ist die ultrapräzise Positionierung der Nadel. Wird die Injektion nicht direkt am Ort der Schädigung, sondern z.B. in der Gelenkkapsel oder ähnlichem Bereich verabreicht, ist die Behandlung völlig wirkungslos. Die Gesamtbehandlungszeit beträgt je Behandlung zwischen 30 und 90 Minuten.

Worin bestehen die Vorteile dieser neuen Therapie?

Bei diesen modernen Therapieverfahren handelt es sich um körpereigene, biologisch hocheffiziente Verfahren. Auch bei fortgeschrittenen Gelenkschäden kann durch Kombination verschiedener Verfahren ein vermeintlich verloren geglaubtes Gelenk noch zur Heilung gebracht werden. Operative Maßnahmen können in den meisten Fällen vermieden werden. Durch dieses Microtherapieverfahren im offenen Kernspintomograph und seine höchste räumliche Präzision kann diese Behandlung am Patienten ohne jegliche Strahlenbelastung durchgeführt werden.

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Dr. med. Marc Dehos

Dr. med. Thomas Saltzer



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



Offene Kernspintomographie (MRT)

Patientenfreundliche modernste Technik

Präzise Diagnostik und Therapie

Fon 06151-786750
Fax 06151-7867555

Luisenplatz 1
64283 Darmstadt

Privatpraxis

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies so plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin / Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm
Radiologie Universitätsklinik Basel und
Straßburg

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

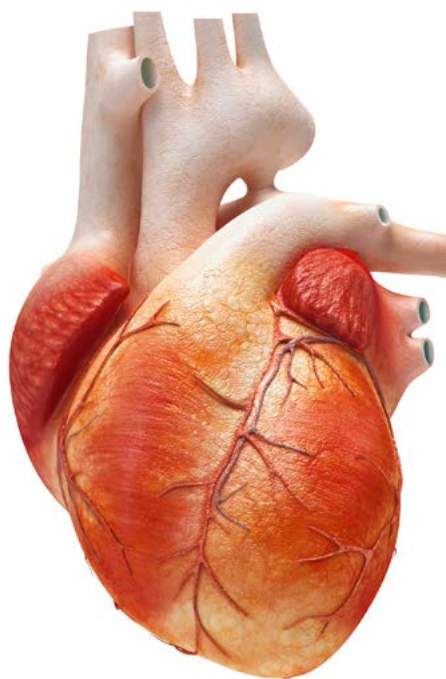


Rijks-hospital Oslo,
Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomew and
Royal London Hospital

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

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



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

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

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

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

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

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

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

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

Die da wären?

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

Welche Methoden gibt es noch?

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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert

Dr. med. Katja Failing

Dr. med. Stefan Oehm

Dr. med. Martin Ruch PhD MBA

Sondernummer für Privatsprechstunde,
Vorsorgemedizin, Früherkennung und
Sportmedizin:

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)
64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de



UNTEN OHNE

Tipps für gepflegte und gesunde Füße im Sommer

Stiefel aus und Sandalen an! In der warmen Jahreszeit erleben unsere Füße die große Freiheit, werden von frischer Luft und Sonne verwöhnt. Keine geschlossenen Schuhe verbannen sie ins Dunkle. Doch so schön und bequem das sommerliche Fußdasein auch sein mag: Auch im Sommer brauchen unsere mobilen Fundamente, die uns im Laufe eines Lebens immerhin etwa viermal um die Erde tragen, besondere Hege und Pflege. Makellos schöne Füße und zarte Haut sind nämlich nicht nur ein Hingucker, sie tragen ebenso zu unserem Wohlbefinden bei. Mit folgenden Wellness-Tipps lassen sich die Füße verwöhnen und gesundheitlichen Schäden vorbeugen.

Barfuß laufen – so ganz ohne Hülle. Das ist wohl die ursprünglichste Form, sich per Pedes fortzubewegen. Am meisten Spaß macht es wohl am Strand, wo Wasser und Sand die Füße umschmeicheln und massieren. Das fördert nicht nur die Durchblutung, sondern stärkt gleichzeitig die Muskulatur und stimuliert die Reflexzonen. Als Training bieten sich aber genauso künstlich angelegte Barfuß-Pfade an. Hier kann man auf Matsch, Kieseln, Moos, Laub oder Lehm seine Umgebung über die Fußsohlen erfahren und die eigene Beweglichkeit samt Balance und Koordination schulen. Und wer im Wohnzimmer aktiv werden will, kann sich täglich zehn Minuten für Fußgymnastik Zeit nehmen und zum Beispiel mit den Zehen kleine Gegenstände vom Boden aufheben oder den Fuß bei geschlossenen Knien nach innen oder außen kreisen lassen.

Wenn die Füße uns allerdings durch den Großstadtdschungel transportieren und in Sandalen & Co stecken, sind auf den harten Asphaltböden trotz Cabrio-Feelings Fersen, Ballen, Sohlen und Zehen besonders gefordert. Nicht selten kann es dann zu Druckstellen oder Reibezonen kommen. Neben Blasen sind verdickte, rissige Hornhaut beziehungsweise schmerzhafte Schrunden dann die häufigste Folge.

Weitgehend vermeiden lassen sich solche Blessuren, indem man vorbeugt: So oft wie möglich die Schuhe wechseln, damit die Füße immer wieder anders gebettet werden. Und wenn die Haut trotzdem mal überstrapaziert ist, kann man beispielsweise lästigen Blasen, die man wegen der Infektionsgefahr übrigens nie aufstechen sollte, mit wundheilenden, weichen Gelpflastern zu Leibe rücken. Und vermehrte Hornhautbildung lässt sich am besten mit regelmäßigen lauwarmen Salz- Fußbädern und anschließenden sanfter Bimsstein- oder

Barfuß laufen – so ganz ohne Hülle. Das ist wohl die ursprünglichste Form, sich per Pedes fortzubewegen.

Hornhautfeilen-Behandlung in Kombination mit feuchtigkeitsspendenden Cremes bekämpfen. Sind die Hautverhärtungen jedoch sehr dick und neigen zu tiefen spaltenförmigen Rissen, sollte sich ein medizinischer Fußpflege-Profi der Sache annehmen.

Mehr als für gesunde Menschen ist ein achtsamer Umgang mit den Füßen vor allem für Diabetiker wichtig. Mangelnde Pflege kann hier nämlich zu ernsthaften Schädigungen führen. Denn aufgrund der Zuckerkrankheit kommt es häufig zu Nervenschädigungen an den Füßen. Die Folge: Diabetiker bemerken Wunden erst sehr spät. Außerdem verzögern und verhindern die mit der Krankheit verbundenen Durchblutungsstörungen den Heilungsprozess. Deshalb ist als vorsorgende Maßnahme, die möglichst nur von Experten durchgeführt wird, das regelmäßige Abtragen etwa von Hornhaut und die intensive Behandlung von trockener Haut unverzichtbar.

Bei der Mission „Wellness für makellose Füße“ sollten auch die Nägel nicht vernachlässigt werden. Sie sind gewissermaßen das sommerliche Aushängeschild – sind in prominenter Position wie das Pünktchen auf dem i. Doch bei der Pflege geht es nicht nur ums gute Aussehen oder den trendigsten Nagellack, der alles überstrahlt. Viel wichtiger ist die richtige Pediküre, damit die zehn „Lauffinger“ – und das gilt für Männer und Frauen – ansehnlich und gesund bleiben. Konkret heißt das: Durch ein Fußbad geschmeidig gemachte Nägel am besten

immer gerade abschneiden und danach Unebenheiten sanft wegfeilen. Der Nagelrand sollte dabei mit der Zehenkuppe abschließen und an den Ecken leicht abgerundet werden, damit im Schuh keine Druckstellen oder eingewachsene Nägel entstehen. Wenn letzteres doch mal passieren sollte, ist wieder der Experte gefragt. Eigenständiges Herumdoktern an Einwachsungen kann nämlich gefährliche Infektionen hervorrufen. Dasselbe Risiko besteht auch bei Nagelhaut, wenn man sie mit der Schere entfernen will. So ist es zur Vermeidung von entzündlichen Verletzungen des Nagelbettes besser, die Haut lediglich mit Holzstäbchen sanft zurückzuschieben.

Grundsätzlich sollte man im Sommer seinen kostbaren „Laufwerkzeugen“ so viel Freiraum wie möglich gönnen und mit regelmäßiger Pflege konsequent am Ball bleiben. Blasen, Schrunden oder Hühneraugen haben keine Chance, wenn man so oft wie möglich „unten ohne“ unterwegs ist und ansonsten bequemes und nicht zu enges Schuhwerk trägt: Ein „Hut mit Ohren“ für die Füße sind zum Beispiel Fußbettsandalen, die sich mittlerweile generationsübergreifend haben. Der Vorteil: Sie bieten Barfuß-Feeling auf Sohlen.

Mindestens ebenso beliebt sind luftige Flip-Flops. Doch diese bunten aber simplen Schlappen taugen eigentlich nur für kurze Strecken, weil der Fuß zu viel Bewegungsfreiheit und zu wenig Halt hat. Es sei denn, die populären Zehentreter sind maßgeschneidert. Solche individuellen Anfertigungen gibt es nämlich – zum Beispiel im Sanitätshaus Behrmann in Darmstadt. Sommerliches Copa-Cabana-Design und gesundes Laufen müssen sich eben nicht ausschließen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



EINE OSTEOPATHISCHE BETRACHTUNGSWEISE VON FUSSDEFORMITÄTEN IM KINDESALTER

von Astrid Schmieder D.O.® M.R.O.®, staatlich anerkannte Osteopathin, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

Eine der häufigsten Fragen besorgter Eltern bezieht sich auf die Füße ihrer Kinder. Sind die Füße normal? Brauchen die Füße Unterstützung durch Einlagen? Und gerade bei Fragen nach Einlagen für Kinderfüße gehen die Meinungen noch immer auseinander. Während die einen zu Einlagen raten, halten die anderen diese für überflüssig oder sogar schädlich. Verständlicherweise führt dies zu einer großen Verunsicherung der Eltern.

Der kindliche Fuß weist eine Besonderheit auf und ist nicht mit dem Fuß eines Erwachsenen zu vergleichen. Aufgrund des hohen Wasseranteils und des hohen Anteils an elastischen Fasern ist der kindliche Fuß sehr locker und dehnbar. Das betrifft die Sehnen und Bänder, die Gelenkkapseln und Faszien sowie das Muskel- und Bindegewebe in gleichem Maße. Diese Lockerheit ist erforderlich, um die Aufrichtung des Kindes in die Vertikale zu erleichtern und damit das Laufen zu ermöglichen. Mit zunehmender aktiver Beanspruchung verändert sich das Gewebe, es wird fester, es ist trainierbar.



Foto: © Malik - stock.adobe.com

Definition der Fußdeformität

Wenn die Haltung oder die Form des Fußes Änderungen aufweist, spricht man von einer Fußdeformität. Es gibt angeborene: Sichelfuß, Klumpfuß und erworbene: Platt-, Senk- und Spreizfuß.

Die angeborenen Fußfehlstellungen werden meist schulmedizinisch mit Gipsverbänden, Orthesen oder operativ versorgt. Die erworbenen werden meist konservativ behandelt, durch sorgfältige Auswahl geeigneter Schuhe und bei Schmerzen durch Verordnung von Einlagen.

Bei Säuglingen und Kleinkindern sind Plattfüße normal, da das Fußlängsgewölbe noch nicht entwickelt ist. Die Entwicklung des Längs- und Quergewölbes erfolgt ab dem 1. Lebensjahr, wenn das Kind zu laufen beginnt. Das Längsgewölbe sollte im Alter von 3 Jahren, das Quergewölbe im Alter von 6 Jahren entwickelt sein.

Der Knicksenkfuß ist die physiologische Fußstellung des Kleinkindes. Das Fußlängsgewölbe ist abgeflacht und die Ferse steht nach außen (Valgusstellung). Diese Haltung verstärkt sich bei langer statischer

„Bewegung und Beweglichkeit des gesamten Körpers ist die beste Voraussetzung für die Reifung des kindlichen Fußes.“

Belastung. Stellt sich das Kind auf die Zehenspitzen, wird das Gewölbe sichtbar.

Aus osteopathischer Sicht genügt es nicht, die Fußdeformität selbst zu behandeln. Sie ist Ausdruck einer Störung, die irgendwo im Körper ihre Ursache hat. So können Fehllagen oder falsche faszialen Spannungen (Bindegewebe) dazu führen. Der Osteopath sucht nach den Störungen, indem er das ganze Kind in die Untersuchung mit einbezieht. Störungen des gesamten Körpers, insbesondere der Hüft-Beckenregion, Kniegelenke und der Unterschenkel, können in nicht unerheblichem Maße an einer Fußfehlstellung beteiligt oder ursächlich sein. Auch Kompression des Schädels, bzw. der Schädelbasis kann in vielen Fällen die Ursache sein.

Kinderfüßen tut laufen gut

Zur Stärkung der schwachen Bänder und Muskeln sollten weitere Strecken auch zu

Fuß gegangen werden, auch in unebenem Terrain, das die Fußmuskulatur stärkt. Typisch für betroffene Kinder ist das Desinteresse an Sport. Das Stehen und Gehen auf harten und glatten Böden sollte vermieden werden. Eigenübungen des Kindes zum aktiven Trainieren des Fußes sind sinnvoll. Durch ausdauernde Bewegungen belasten und trainieren sie ihr Bindegewebe, die Muskulatur und ihren Kapsel-Bandapparat. Somit sind Bewegung und Beweglichkeit des gesamten Körpers die beste Voraussetzung für die Reifung des kindlichen Fußes. Der Kinderfuß entwickelt sich nach seiner eigenen, genetisch bedingten Ausgangslage eigenständig. Die Aufrichtung des Kinderfußes wird vom Kind aktiv erlernt. Dazu benötigt es aber die uneingeschränkte Entfaltung bei freier Bewegungsmöglichkeit.

Einlagen können die osteopathische Behandlung unterstützen. Sie sollten aber weggelassen werden, sobald sichergestellt ist, dass der Fuß das Körpergewicht wieder selbstständig tragen kann.

Praxisgemeinschaft für Osteopathie



Schillerstraße 5
Spitalstraße 29
64807 Dieburg
Tel. 06071 215 28
www.astrid-schmieder.de

Astrid Schmieder D.O.® M.R.O.®
staatl. anerkannte Osteopathin,
Heilpraktikerin, PT

Michael Rexrodt BSc.
staatl. anerkannter Osteopath,
Heilpraktiker, PT

Nicole Haberland
staatl. anerkannte Osteopathin,
Heilpraktikerin, PT

Björn Hoffmann
staatl. anerkannter Osteopath,
Heilpraktiker, PT



**ZahnExperten
in Weiterstadt**

Gabriele Bernhard & Kollegen

Weiterstadt bietet jetzt eines der modernsten Zahnzentren im Rhein-Main-Gebiet

ALLE ZAHNEXPERTEN UNTER EINEM DACH

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

Nach Umstrukturierung und Umzug eröffnete die Praxis im Oktober 2018 ihre neuen Räume im Brunnenweg 7 im Weiterstadtpark. In der neuen Praxis kümmern sich 4 Zahnärzte – darunter in Kürze ein Oralchirurg – und 25 qualifizierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

Neben acht topmodernen Behandlungszimmern verfügt die Praxis über ein eigenes Meisterlabor, das mit neuester digitaler CAD/CAM Technik ausgestattet ist, um bei der Herstellung von Zahnersatz perfekte Ergebnisse in Ästhetik, Funktion und Haltbarkeit zu erzielen.

Für die ZahnExperten steht das Wohl der Patienten im Mittelpunkt. Damit sich die Patienten verstanden und bestens behandelt fühlen, hat jeder Patient seinen festen „Stammbehandler“, zu dem eine persönliche Beziehungs- und Vertrauensbasis entsteht.

Egal, ob es sich um Prophylaxe, zahnerhaltende Maßnahmen wie Füllungen, aber auch Wurzelbehandlungen (Endodontie), metallfreie Versorgungen aus Vollkeramik und Zirkon, die Behandlung von Funktionsstörungen des Kiefergelenks (auch Craniomandibuläre Dysfunktion, CMD genannt) oder die Versorgung mit Implantaten oder chirurgische Eingriffen dreht: In der neuen Praxis sind die Wege zum nächsten Spezialisten kurz und alle Patienten bestens aufgehoben.

Darüber hinaus überzeugen die klimatisierten, lichtdurchfluteten Praxisräume mit einer ansprechenden Farb- und Formgebung und vermitteln dem Patienten ein angenehmes Wohlfühlambiente.



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

ZAHNEXPERTEN ÜBERZEUGEN DURCH MODERNSTE AUSSTATTUNG

Die technische Ausstattung und Behandlungsmethoden entsprechen aktuellen Standards der DGZMK und garantieren eine State-of-the-Art Versorgung.

Behandlung unter Vollnarkose oder Hypnose

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

Implantate

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

Metallfreier Zahnersatz aus Vollkeramik

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

CEREC: Kronen und Inlays in nur einer Sitzung

Mit dem CEREC-Verfahren ermöglichen die ZahnExperten in Weiterstadt ästhetischen keramischen Zahnersatz in nur einer Sitzung – und OHNE vorherigen Zahnabdruck. Der betroffene Bereich wird zunächst mit einer Intraoral-Kamera gescannt und der benötigte Zahnersatz dann computerbasiert direkt vor Ort in der Praxis geätzt und eingesetzt.



BEHANDLUNGSSPEKTRUM AUF EINEN BLICK

- Ästhetische Zahnheilkunde
- Bioästhetischer Zahnersatz
- Endodontie
- Funktionsdiagnostik/-therapie von Kiefergelenkstörungen (CMD)
- Füllungen aus Composite
- Ganzheitliche Zahnmedizin
- Implantate
- Laserbehandlung
- Parodontologie
- Prophylaxe

Dental Mikroskop – der Blick in den Wurzelkanal

Was man nicht sieht, kann man nicht behandeln. Bei Zahnwurzeln handelt es sich um sehr komplexe und weit verzweigte Systeme. Kommt es hier zu einer Entzündung, hängt der Erfolg der Behandlung im Wesentlichen davon ab, ob alle Entzündungsherde entfernt und die Wurzelkanäle optimal gereinigt werden konnten. Mithilfe eines Dental Mikroskops wird eine bis zu 25-fach vergrößerte Darstellung des Zahninneren ermöglicht, wodurch die Sicherheit und die Erfolgsaussichten einer Wurzelkanalbehandlung (Endodontie) deutlich erhöht werden. Gabriele Bernhard und Sven Richter sind die Endo-Spezialisten bei den ZahnExperten und stehen Ihnen für Fragen rund um das Thema Wurzelbehandlung gerne zur Verfügung.

Digitale Röntgenverfahren

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

Prophylaxe und Parodontitistherapie

Die ZahnExperten legen ein besonderes Augenmerk auf das frühzeitige Erkennen und die Therapie der Parodontitis. Diese Entzündung des Zahnhalteapparates kann unbehandelt nicht nur zum Zahnverlust führen, sondern erhöht auch das Risiko für andere, zum Teil schwere Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Schlaganfall und Diabetes. Ein speziell ausgebildetes Team von Prophylaxemitarbeiterinnen betreut die Patienten im Rahmen

der Prophylaxe und berät über geeignete Vorsorgemaßnahmen und trägt dazu bei, dass Entzündungen des Zahnhalteapparates frühzeitig erkannt und nachhaltig behandelt werden.

Oralchirurgie

Ab 1. September 2019 wird das Zahnärzteteam der Zahn-Experten durch einen qualifizierten Oralchirurgen verstärkt. Die Praxis freut sich, damit künftig noch mehr Know-how auf dem Gebiet der zahnärztlichen Chirurgie anbieten zu können. Das Fachgebiet des Oralchirurgen umfasst das Setzen von Implantaten, Maßnahmen zum Knochenaufbau inklusive internem und externem Sinuslift, die Entfernung von Weisheitszähnen und die Behandlung von Zahn-Traumata nach Unfällen. Ebenso gehört die Wurzelspitzenresektion und die Entfernung von Zysten in sein Spezialgebiet.



Funktionsstörungen der Kiefergelenke (CMD-Therapie)

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

Bleaching (Zahnaufhellung)

Oberflächliche Zahnverfärbungen oder von Natur aus dunklere Zähne müssen Patienten heute nicht mehr hinnehmen. Mit einem medizinischen Bleachingverfahren können in der Praxis selbst starke Verfärbungen einzelner oder mehrerer Zähne schonend aufgehellt werden.

Kurzum

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

KONTAKT

ZahnExperten Weiterstadt
Gabriele Bernhard & Kollegen

Brunnenweg 7 · 64331 Weiterstadt
Tel.: 06150 47 10 · Fax: 06150 18 99 93

www.ZahnExperten-Weiterstadt.de
info@ZahnExperten-Weiterstadt.de

ZAHNPROTHESEN: 5 GRÜNDE FÜR DEN EINSATZ EINER HAFTCREME

Das Tragen einer Zahnprothese ist zunächst eine große Umstellung.
Für den richtigen Sitz des Zahnersatzes in jeder Lebenssituation sorgen Haftcremes.



Für den richtigen Sitz des Zahnersatzes in jeder Lebenssituation sorgen Haftcremes.
Foto: djd/Corega/Getty Images/bowdenimages

(djd). Das Tragen einer Zahnprothese ist zunächst eine große Umstellung. Sich daran zu gewöhnen kann etwas dauern. Für den richtigen Sitz der Zahnprothese in jeder Lebenssituation sorgen Haftcremes. Hier sind die wichtigsten 5 Gründe für ihren Einsatz:

1. Stark gegen Druckschmerz

Druckstellen klingen zunächst harmlos, Sie sollten diese aber nicht auf die leichte Schulter nehmen. Drückt Ihre Zahnprothese gegen das Zahnfleisch, können durch die Reizung wund Stellen und schlimmstenfalls sogar Entzündungen entstehen. Besonders in der Eingewöhnungsphase, wenn die Zahnprothese noch nicht perfekt angepasst ist, sind Druckschmerzen keine Seltenheit. Aber auch wenn Sie schon länger eine Zahnprothese tragen, können Sie plötzlich von Druckschmerzen geplagt werden, wenn sich etwa der Kieferknochen abbaut und dies den Sitz der Zahnprothese beeinträchtigt. Bei irritiertem, gereiztem Zahnfleisch kann eine



Wer vor dem Einsetzen der Dritten einmal täglich eine Haftcreme aufträgt, kann sich im Normalfall darauf verlassen, dass das Gebiss auch beim Essen bleibt, wo es hingehört.
Foto: djd/Corega/Getty Images/skynesher

Haftcreme wie die neue Haftcreme „Zahnfleisch Komfort“ von Corega, die eine aufpolsternde Gelschicht bietet, im Vergleich zum Tragen der Prothese ohne Haftmittel für ein Plus an Tragekomfort sorgen. Die Gelschicht übernimmt dabei die Funktion eines Polsters, das zwischen Zahnprothese und Zahnfleisch sitzt.

2. Beruhigender Halt den ganzen Tag

Wenn Sie vor dem Einsetzen der Zahnprothese einmal täglich eine Haftcreme auftragen, können Sie sich im Normalfall darauf verlassen, dass die Zahnprothese bleibt, wo sie hingehört. Eine dünne Schicht Haftcreme reicht aus, um die Zahnprothese sicher am Zahnfleisch haften zu lassen. Die Creme sollten Sie nicht zu nah an den Innenrändern der Zahnprothese auftragen, damit sie nicht hervorquillt. Besonders präzise können Sie die Haftcreme auftragen, wenn die Tube der Creme mit einer Präzisions-Applikatorspitze ausgestattet ist.

3. Zubeißen erlaubt!

Wenn Sie Zahnprothesen-Neuling sind, verlangt Ihnen das Essen mit der Zahnprothese einiges an Geduld ab. Das Mundgefühl verändert sich zu Beginn stark. Ihre Muskulatur, die beim Abbeißen und Kauen benötigt wird, muss sich erst an die neue Situation im Mund gewöhnen. Durch falsche Technik und Belastung der Zähne fällt die Aufnahme fester Nahrung daher anfangs schwerer und muss geübt werden. Wenn Sie eine Haftcreme nutzen, können Sie Ihre Beißkraft steigern und fühlen sich dadurch beim Kauen sicherer und wohler.

4. Haftcreme schützt vor eindringenden Speiseresten

Umfragen zufolge fühlen sich die meisten Träger einer Zahnprothese durch das Eindringen von Speiseresten unter die Prothese beeinträchtigt. Verständlich, denn das ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch zu Irritationen am Zahnfleisch und sogar zu Schmerzen führen. Eine gute Haftcreme kann durch eine Art Versiegelungseffekt das Eindringen von einem Großteil der Speisereste verhindern. Um Bakterien keinen Nährboden zu bieten und Mundgeruch zu vermeiden, sollten Sie die Zahnprothese nach dem Essen dennoch kurz unter fließendem Wasser abspülen.

5. Mehr Biss für ein höheres Selbstwertgefühl

Wenn sich Ihre Zahnprothese beim Sprechen, Lachen oder Essen lockert, ist das nicht nur unangenehm. Es kann auch dazu führen, dass Sie sich zurückziehen und Gesellschaft meiden. Eine geeignete Haftcreme kann den Halt der Dritten unterstützen und dadurch den Tragekomfort verbessern. Das angenehme Tragegefühl steigert wiederum das Wohlbefinden und sorgt im Alltag für ein höheres Selbstwertgefühl und mehr Lebensqualität.



Ein schönes Lächeln muss nicht teuer sein

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



Zahnarztpraxis Dr. Mladen Mamuša

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

ZAHNIMPLANTATE

DAS SOLIDE FUNDAMENT

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

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

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

DREIDIMENSIONALE VERMESSUNG – GRÖSSTMÖGLICHE SICHERHEIT

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

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



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

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

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

UMWELTZAHNMEDIZIN – WARUM BIOLOGISCHE ZAHNHEILKUNDE?

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

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

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

METALLFREIER ZAHNERSATZ – DIE BIOLOGISCHE KONSEQUENZ

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

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

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

CMD – FUNKTIONSSTÖRUNG DES KIEFERGELENKS

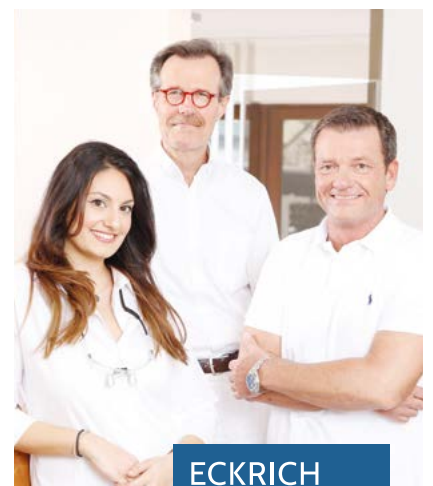
Unser Körper ist ein eng vernetztes System. Funktionsstörungen des Kausystems wirken sich in der Folge negativ auf das harmonische körperliche Gleichgewicht aus. Durch Fehl- sowie Schonhaltung, um Schmerzreize zu lindern, kommt es zu einer Überlastung in anderen Teilen des Organismus.



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

CMD-THERAPIE – WIEDER INS GLEICHGEWICHT KOMMEN

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



ECKRICH
& KOLLEGEN

ZAHNÄRZTE

Eckrich & Kollegen – Zahnärzte

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

11. Darmstädter Seniorentage 2019

Samstag, den 7. September 2019

10:00 – 17:00 Uhr

Wissenschafts- und Kongresszentrum · Darmstadtium
Schlossgraben 1 · 64283 Darmstadt

Schwerpunktthema 2019:

**BRÜCKEN BAUEN
ZWISCHEN JUNG UND ALT**

Wissenschafts- und
Kongresszentrum Darmstadtium



Eintritt frei

Seniorenrat
Darmstadt e.V.

11. Darmstädter
Seniorentage 2019



Irmgard Klaff-Isselmann

GENERATIONEN MITEINANDER VERBINDEN

Die Darmstädter Seniorentage 2019 richten sich an Alt und Jung

Das Verständnis der Generationen untereinander zu fördern, ist nur eines der zentralen Ziele, für das sich der Darmstädter Seniorenrat seit Jahren engagiert. Nun ist „Brücken bauen zwischen Jung und Alt“ auch Motto für die kommenden Darmstädter Seniorentage am 7. September im Darmstadtium. Was die Besucher zu diesem Schwerpunkt erwartet und welche informativen und abwechslungsreichen Angebote noch auf dem Messe-Programm stehen, erklärt Irmgard Klaff-Isselmann, die Vorsitzende des Darmstädter Seniorenrats und Mitorganisatorin der mittlerweile auch überregional viel beachteten Veranstaltung.

Wie kann das ‚Brückenbauen‘ zwischen Jung und Alt aussehen?

Das Motto verstehen wir als Anregung, einfach mal darüber nachzudenken, inwiefern sich die Generationen besser miteinander austauschen und verbinden könnten. Und es ist eine Aufforderung sich mehr aufeinander zuzubewegen und sich verständnisvoll einzulassen auf die Lebensweise des anderen. Diesbezüglich sollte jeder offen sein, Initiative ergreifen und möglichst keine inneren Barrieren aufbauen. Die Jungen könnten dann beispielsweise vom Erfahrungsschatz der Älteren profitieren. Und umgekehrt die Senioren von der Art, wie die Jüngeren ihren Alltag gestalten. Manchmal fehlt da noch der Schlüssel von der einen in die andere Welt.

Welche Anregungen und Angebote gibt es zu dem Schwerpunkt?

Unsere Infobörse ist da zunächst eine sehr gute Anlaufstelle, wo unseren Besuchern eine breite Palette aufgezeigt wird, was alles möglich ist. Hier kann jeder eine Fülle nützlicher Informationen erhalten – gleich ob Enkel beziehungsweise Kinder für die Großeltern und Eltern fragen oder ob interessierte Senioren sich selbst schlau machen wollen über Fragen, die die Lebensgestaltung im Alter betreffen.

Zudem gibt es vor Ort ein großes Beratungsangebot von Experten aus unterschiedlichen Branchen: Das reicht von Finanzfragen, über die Planung eines Umzuges etwa in eine Senioren-WG oder in ein Heim bis hin zu Kontaktempfehlungen zu spezialisierten Initiativen, die zum Beispiel hausnahe Dienstleistungen für Senioren organisieren.

Haben Alt und Jung während des Messtages konkrete Möglichkeiten sich im „Brückenbauen“ zu versuchen?

Hier wird es unter anderem eine Gesprächsrunde mit unterschiedlichen Altersgruppen geben, wo sich die Teilnehmer über das Leben im Alter oder ihre Vorstellungen darüber austauschen können. Wir hoffen da auf spannende und angeregte Diskussionen, bei denen vielleicht auch darüber geredet wird, wie man sich im Alltag ganz praktisch zusammentun und sich gegenseitig unterstützen kann. Ein solches Konzept des selbstverständlichen Miteinanders gelingt beispielsweise häufig in Mehrgenerationenhäusern, wo die Jüngeren etwa Einkäufe erledigen und die Älteren bei Bedarf die Kinderbetreuung übernehmen.

Traditionell ist der Seniorentag ja nicht nur eine Informations- und Kommunikationsmesse, sondern ebenso ein Ort der Interaktion und Begegnung.

Ja genau. Der Spaß kommt hier ebenfalls nicht zu kurz. So haben wir dieses Jahr wieder eine Foto-Box aufgestellt, wo jeder sein Erinnerungsfoto schießen kann. Und wir bieten wegen des riesigen Erfolges im vergangenen Jahr auch nun wieder Lach-Yoga an. Außerdem gibt es zum Mitmachen Seniorengymnastik sowie Herz-Sport, der speziell auf Senioren mit kardialen Erkrankungen zugeschnitten ist.

Besonders beliebt sind bei den Besuchern immer auch unsere musikalischen Angebote. So darf man sich wieder über einen Chorworkshop freuen und es wird die Möglichkeit geben, der Musik von Sängerin Petra Bassus zu lauschen und sogar zusammen mit ihr zu singen.

Welche Botschaft würden Sie gerne vor allem den älteren Messebesuchern nach einem erlebnisreichen und informativen Tag im Darmstadtium mit auf den Weg geben?

Ergreift selbst Initiative! Macht mit, geht raus vor die Tür – raus aus dem Alltagstrott! Dann wird der Blick geöffnet für andere Lebensperspektiven und es macht Mut aktiver zu werden.

DARMSTÄDTER SENIORENTAGE IM DARMSTADIUM
am 7. September von 10 - 17 UHR

Das Gespräch führte Nicola Wilbrand-Donzelli



App ins neue Zuhause!



**Mit der neuen Immobilien-App
der Sparkasse Darmstadt sind Sie
48 Stunden vor allen anderen über
neue Angebote informiert.**



Jetzt downloaden!



JETZT BEI
Google Play



Laden im
App Store



Sparkasse
Darmstadt

ImmobilienCenter

Wie bitte?!

Darmstädter
Seniorentage
2019

HÖRGERÄTE
BONSEL 
meine Hörhelden

Sprache wieder mühelos verstehen? Wir machen's möglich!

Infos zu modernsten Hörgeräten und kompetente Expertenberatung. Besuchen Sie uns bei den Darmstädter Seniorentagen 2019 im **Darmstadtium!**

7. September 2019 | 10 - 17 Uhr

In unserem topmodernen Hörmobil direkt vor dem Darmstadtium führen wir professionelle Hörtests durch oder prüfen Ihre Hörgeräte. Einen zusätzlichen Infostand finden Sie im Innenbereich.

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Hörgeräte Bonsel GmbH, Luisenstraße 8, 64283 Darmstadt, Tel: 06151-24 27 8
Weitere Filialen unter www.bonsel.de

SENIORENTAGE IM DARMSTADTIUM

Veranstaltungsort für die Seniorentage ist das Darmstadtium, Schlossgraben 1.

Zum Portfolio des Darmstadtiums gehören Veranstaltungen aller Art: Ob internationale Kongresse, Tagungen, Produktpräsentationen, Hauptversammlungen oder Messen – unabhängig welche Art von Veranstaltung geplant ist, das Wissenschafts- und Kongresszentrum Darmstadt bietet beste Voraussetzungen dafür.

Im März 2017 wurde das Wissenschafts- und Kongresszentrum Darmstadt als barrierefreier Betrieb nach dem Kennzeichnungssystem „Reisen für Alle“ der HA Hessen Agentur GmbH geprüft und zertifiziert. Quelle: www.darmstadtium.de



Foto: ©pure-life-pictures – Fotolia.com

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

SO BLEIBEN GENERATIONEN IN KONTAKT

Best Ager: Für die Nutzung des Messengers WhatsApp ist kein Smartphone erforderlich



Per Handy kann man stets mit der Familie in Kontakt bleiben und Neuigkeiten austauschen – nun ist es auch möglich, WhatsApp zu nutzen, ohne ein Smartphone zu besitzen. Foto: djd/emporia Telecom

(djd). Das Verschicken kurzer Text- oder Sprachnachrichten über einen Messaging-Dienst ist mittlerweile zum festen Bestandteil privater Kommunikation geworden. Doch nicht nur Schüler und junge Erwachsene verbinden sich beispielsweise über WhatsApp, um Nachrichten auszutauschen, sich zu verabreden oder Fotos zu versenden. Auch 85 Prozent der über 65-jährigen Smartphone-Nutzer chatten über solche Messenger-Dienste. Dies ergab die Seniorenstudie „Smart im Alltag“, für die 1.000 Bundesbürger über 65 Jahren befragt wurden.

Smartphones zu kompliziert

Allerdings besitzen 45 Prozent der Befragten lediglich ein herkömmliches

Mobiltelefon ohne Internetzugang, das nur zum Telefonieren und Schreiben von SMS dient. „Viele Best Ager möchten auch gar kein Smartphone nutzen. Die vielen Funktionen und der Umgang mit dem Internet sind ihnen zu kompliziert“, erklärt Eveline Pupeter, Geschäftsführerin des Seniorenhandy-Herstellers Emporia. Der Wunsch nach intensiverer Kommunikation mit Kindern und Enkeln sei aber dennoch vorhanden. Die aktuelle Studie bestätigte diese Einschätzung. Demnach würden 26 Prozent der über 65-Jährigen gerne mehr Kontakt zu ihren Kindern und Enkeln haben.

Messaging-Dienst ist auf dem Handy bereits vorinstalliert

Bislang war für die Nutzung von WhatsApp zwingend ein klassisches Smartphone erforderlich. Bei neuen Mobiltelefonen wie dem „Touchsmart“ von Emporia ist dies nicht mehr notwendig. Bei diesem internetfähigen Klapphandy, das über ein modernes Touch-Display zu bedienen ist, wird weiterhin wie gewohnt über eine physische Tastatur gewählt. Das Besondere dabei: WhatsApp ist bereits integriert. Mit einer speziellen Kurzwahltaste verbindet sich der Nutzer schnell und unkompliziert mit Kindern, Enkeln und Freunden. Eine moderne Möglichkeit, mit der Familie in Kontakt zu bleiben, Neuigkeiten auszutauschen oder Fotos aus dem Urlaub zu empfangen – auch ohne Smartphone. Und wem das Schreiben von Nachrichten auf dem Display zu mühevoll ist, der nutzt einfach die Sprachfunktion.

„Sprachrohr“ der ganzen Familie

Auf diese Weise kann der Messen-

ger-Dienst generationsübergreifend zum Sprachrohr der ganzen Familie werden. Die Kommunikation innerhalb der Familie wird einfacher und der Zusammenhalt der Generationen geför-

dert. Mit seniorengerechten Geräten können auch über 65-Jährige gut mit modernen gesellschaftlichen Entwicklungen mithalten.



Sabina Hasanagic
Heilpraktikerin
F.X. Mayr-Therapeutin

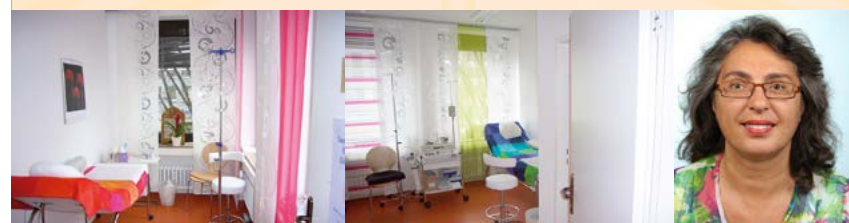
Vortrag am 07.09.19 um 12.00 Uhr
Darmstädter Seniorentage im Darmstadtium

**Akupunktur bei Augenleiden
Makuladegeneration**

naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten

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

Gesundheit bedeutet harmonisches Gleichgewicht aller Kräfte.



Praxis für Naturheilkunde

Im Merck-Haus • Rheinstraße 7-9 • 64283 Darmstadt • Tel.: 0 61 51 - 2 10 00
www.heilpraxis-hasanagic.de



Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.

ALT WAR GESTERN: UNTERNEHMUNGSLUSTIG IM RUHESTAND

In der Residenz „Am Kurpark“ in Bad König freut man sich an der Lebenslust



Alt war gestern, heute ist man auch im Ruhestand noch unternehmungslustig und genießt das Leben. Die Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König ermöglicht Senioren, ein Leben in Eigenständigkeit und Selbstbestimmung zu führen und jeden Tag bewusst zu genießen.

Insgesamt kümmern sich sieben Teams um das Wohlergehen der Bewohner*innen: Mitarbeiter von Service, Küche, Reinigung, Rezeption, eine sozial-kulturelle Betreuung, Mobilitäts- sowie Hausmeisterservice bieten unterschiedliche Dienste an und nehmen viele Alltagspflichten wie Winterdienst, Pflege der Außenanlage oder Wäschewaschen ab. „Mit einem Altersheim hat das Leben in der Residenz „Am Kurpark“ nichts zu tun. Jeder bestimmt selbst, wie er leben und welchen Service er in Anspruch nehmen möchte“, erklärt

Frau Liane Reiß, die vor zwölf Jahren von Neu-Isenburg nach Bad König zog und ihre Entscheidung noch nicht eine Sekunde bereut hat.

„Hier ist immer etwas los und es wird nicht langweilig“, beschreibt die unternehmungslustige Rentnerin das Leben in der Residenz „Am Kurpark“. Dafür sorgt auch das abwechslungsreiche Unterhaltungsprogramm. Das reicht von Wissensvorträgen über Musik und Kultur bis hin zu Mode- und Schmuckpräsentationen. Die Bewohner*innen wissen ihre Freiräume zu nutzen und schätzen die familiäre Atmosphäre im Haus. In den individuell eingerichteten Wohnungen fühlen sich die Bewohner sehr wohl. „Wir haben es uns noch mal richtig schön gemacht und uns beim Einzug neu eingerichtet. Uns geht es hier richtig gut“, sind Ingeborg und Wilhelm

Stockert zufrieden mit ihrer Entscheidung. Das Haus hat insgesamt 120 geräumige Apartments mit 2 bis 3 Zimmern und Größen bis zu 83 qm. Ausgestattet mit Parkett, bodentiefen Fenstern, barrierefreiem Bad, Einbauküche, Wintergarten mit Balkon oder Terrasse finden Alleinstehende und Paare ein schönes Zuhause direkt am Kurpark.

Um möglichst lange die Vorzüge des Residenz-Wohnens zu genießen, sollte man einziehen bevor einen die Tücken des Alters heimsuchen. Doch auch dann sind die Bewohner*innen durch den im Haus stationierten Pflegedienst bestens versorgt. Informationen erhalten Sie bei Frau Silvia Uhlig unter 06063.9594-0 oder im Internet unter www.senioren-wohnbkonzepte.de



Hier erfahren Sie mehr:

www.senioren-wohnbkonzepte.de

06063.9594-0 | info@seniorenresidenz-badkoenig.de

Werkstraße 27 | 64732 Bad König

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG



**ICH BIN IHR
FACHHÄNDLER
VOR ORT**

**ERSTKLASSIGE
BERATUNG**
**PROFESSIONELLER
SERVICE**
**BEDIENUNGS-
TRAINING**

**Fernseh
Simandl**

**Bismarckstraße 65-67
64293 Darmstadt**

Tel: 0 61 51 / 666 777

www.fernseh-simandl.de

Spezielle Produkte und Service für Senioren:

- Flachbild TVs mit einfachem Bedienkonzept
- Abhol- und Bringservice
- Großtasten Fernbedienung
- Großtasten Telefone
- Meisterbetrieb
- geschultes Fachpersonal
- Beratung und Verkauf auch bei Ihnen Zuhause
- Komplettschutz, solange wie gewünscht

KOMPLIZIERTES GANZ EINFACH

Buchtipps für Senioren: So gelingt der Einstieg in Word, Excel und Co.

(djd) Texte in Word erstellen und formatieren, Tabellen in Excel anlegen und mit Outlook den eigenen Mailverkehr organisieren: Was für die meisten Menschen privat und beruflich Alltag ist, kommt manchem Späteinsteiger erst einmal wie ein Buch mit sieben Siegeln vor. Viele wünschen sich dann eine Bedienungsanleitung, die gut zu lesen ist, alles verständlich darstellt und sich auf das Wesentliche konzentriert.

Genau hier setzen die Autoren Jörg Rieger und Markus Menschhorn mit ihren Ratgebern an.



Der Ratgeber „Office für Senioren“ ist geeignet für Microsoft Office 2019 und Office 365 sowie ältere Versionen.

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

BREITES LEISTUNGSSPEKTRUM UND INDIVIDUELLE BETREUUNG

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

„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 erfahrenden 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.

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 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.

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 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.

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 oder rufen Sie an, der Pflegedienst Hessen-Süd berät sie unverbindlich unter folgenden Telefonnummern: 06151/501400 oder 06150/52952.

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH
Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt
Tel: 06151 501 400

Hauptstraße 10 · 64331 Weiterstadt
Tel: 06150 52 9 52

www.pflegedienst-hessen-sued.de

**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

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



MIT LIEBE GEKOCHT, MIT HERZ GELIEFERT

Menüservice der Johanniter liefert nach Hause

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

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

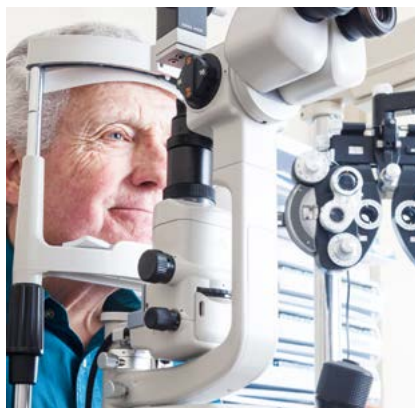
entfernt liegen, steht eine Versorgung mit hochwertiger Tiefkühlkost zur Verfügung. Über 200 qualitativ geprüfte Gerichte inkl. jeglicher Sonderkostformen stehen per Katalog zur Auswahl. Die Mahlzeiten können in Eigenregie per Mikrowelle, Wasserbad oder Backofen erwärmt werden.

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

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

FITTE AUGEN FÜR DEN BERUF

Altersbedingte Augenprobleme können oft behoben werden



Vorsorge: Bei regelmäßigen Augenchecks können Augenleiden frühzeitig erkannt werden.

tersprobleme bleiben dennoch meist nicht aus. So kann zum Beispiel die Sehkraft bei älteren Menschen merklich nachlassen und den Berufsalltag erschweren.

Mit modernen Kunstlinsen wieder gut sehen

Neben einer Altersweitsichtigkeit tritt in höherem Alter häufig der Graue Star auf, eine Trübung der Augenlinse, die schleichend voranschreitet und unbehandelt zur Erblindung führen kann. Symptome hierfür sind etwa vermindertes Kontrastsehen, Lichtempfindlichkeit und das Gefühl durch einen Schleier zu blicken. Ob bei der Computerarbeit, im Labor oder bei anderen Tätigkeiten: Wer nicht deutlich sieht, fühlt sich schnell unsicher und begeht unter Umständen Fehler. Der Graue Star ist zwar nicht durch Medikamente heilbar, kann aber mit einer Routineoperation behoben werden. Bei diesem Eingriff wird die getrübbte Linse entfernt und durch eine sogenannte Intraokularlinse aus Kunststoff ersetzt. Welche Intraokularlinse für einen persönlich geeignet ist, kann bei einer eingehenden Augenarztuntersuchung abgeklärt werden. So gibt es beispielsweise Linsen, die gleichzeitig andere Sehfehler beheben können.



Gut sehen im Berufsalltag: Altersbedingte Augenleiden wie Grauer Star können mit einer Routineoperation behoben werden.

(djd). Der Anteil älterer Arbeitnehmer steigt in Deutschland stetig. So gehen laut ‚Golden Age Index‘ der Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsgesellschaft PwC derzeit 70 Prozent der 55 bis 64 Jahre alten Deutschen einer Beschäftigung nach – 15 Jahre zuvor waren es nur 39 Prozent. Auch bei den 65- bis 69-Jährigen sind die Zahlen gestiegen. Gesundheitlich fühlen sich viele ältere Arbeitnehmer noch fit. Nach Angaben des Dachverbandes der Betriebskrankenkassen sind sie nicht wesentlich häufiger krank als junge Arbeitnehmer und auch nicht weniger leistungsfähig. Normale Al-

Grauer Star und Hornhautverkrümmung gleichzeitig beheben

Eine Premiumlinse wie die „AcrySof IQ Toric“ von Alcon korrigiert nicht nur den Grauen Star, sondern auch Astigmatismus, also eine Hornhautverkrümmung. So kann ohne einen zusätzlichen operativen Eingriff die vorhandene Fehlsichtigkeit dauerhaft korrigiert werden. Ein integrierter UV- und Blaulichtfilter schützt zudem die Netzhaut. Detaillierte Informationen zur Operation sowie zu verschiedenen Linsentypen finden Interessierte unter www.acrysof-toric.de. Wichtig für optimales Sehen am Arbeitsplatz ist aber auch gutes Licht. Ex-

perten empfehlen neben der Beleuchtung von oben eine Zusatzbeleuchtung. Bei geringer Lichtstärke ermüdet das Auge mit dem Alter zunehmend. Als Minimum für Bildschirm- und Büroarbeitsplätze gilt bei Arbeitsmedizinern eine Beleuchtungsstärke von 500 Lux.

AUGEN-SCREENING

Optik Bogorinski untersucht umfassend

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

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

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

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

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

SOMMER: HEISS. BRILLE: COOL.
ZEISS Sonnenbrillengläser

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



Augen-Screening & 3D -Sehtest

Neu bei uns
Jetzt Termin
vereinbaren

OPTIK
BOGORINSKI

Brillen Kontaktlinsen

Eberstädter Str. 36
64319 Pfungstadt
Fon 06157-2962
www.bogorinski.de
eMail optik.bogorinski@t-online.de

Optik Bogorinski
Eberstädter Straße 36
Pfungstadt

Montag – Freitag von 9 bis 13 Uhr
und von 14.30 bis 19 Uhr,
Samstag von 9 bis 13 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Tel.: 06157-2962 | www.bogorinski.de

DER HASHIMOTO IRRTUM

Wie die Schilddrüse unseren Körper beeinflussen kann

„Die Natur kann von keinem belehrt werden, sie weiß immer das Richtige.“
Hippokrates von Kos



Foto: ©Axel Kock – stock.adobe.com

Die Schilddrüse ist ein kleines Organ, und hat große Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel. Deshalb ist es unerlässlich die Schilddrüse bei Dysbalancen im Körper in der Diagnostik immer mit einzubeziehen. Oft wird nur TSH und evtl. FT3, FT4 ermittelt. Diese Werte können alle im Normbereich sein, doch der Patient fühlt sich nicht gut. Fast jeder Dritte hat eine krankhafte Veränderung der Schilddrüse, die oft unerkannt bleibt. Daher ist es wichtig die Antikörper der Schilddrüse immer mitzubestimmen. Dieser Entzündungsprozess kann schleichend über Jahre hinweg entstehen. Entscheidend ist wie sich der Patient fühlt, wie die Blutwerte sind und was man im Ultraschall sehen kann.

Die Schilddrüse hat auch Einfluss auf andere Hormonsysteme wie z.B. auf die Neurotransmitter Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und unser Glückshormon Serotonin, sowie auf den Östrogen-Progesteronhaushalt. Des weiteren hat sie auch Auswirkungen auf den Kohlenhydrat-, Fett-, Eiweißstoffwechsel. Diesbezüglich kann es zu Fettstoffwechselstörung, Gewichtsschwankungen, Entgleisung des Säuren-Basen-Haushalts, Gelenkschmerzen, allgemeinem Unwohlsein, Haarausfall, Herz-Kreislaufproblemen, bis hin zur diabetischen Stoffwechsellaage, Unruhe, Leistungsminderung, Schlafproblemen, Erschöpfung, Konzentrations-Gedächtnisproblemen, bei Kindern ADS oder ADHS, Darmproblemen, Depressionen, Wechseljahresbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen, Gemütsschwankungen, Hautproblemen u.v.m. kommen.

Eine hormonelle Dysbalance muss immer in ihrer Gesamtheit abgeklärt werden.

Eine weiterführende Diagnostik auf Kryptopyrrolurie (KPU), Hämatopyrrolaktamurie (HPU) wird dabei oft vergessen, welche aber bei Schilddrüsenpatienten als Begleiterkrankung eine wichtige Rolle

spielt. Die Symptome sind gleich, wie bei einer Schilddrüsenerkrankung, auffälliges Neurostressprofil oder aber auch Histamin im Darm.

Bei einer Erkrankung der Schilddrüse wird auch oft die Nebenschilddrüse nicht beachtet. Hier werden die Hormone Parathormon und Calcitonin produziert. Parathormon ist wichtig für die aufbauenden Knochenzellen und Calciumstoffwechsel, bzw. Währung der Calciumhomöostase im Körpergewebe. Calcitonin ist ein Karzinom Marker und wichtig für den Phosphat-Calciumstoffwechsel

Ein großer Irrtum ist heute immer noch, dass man kein Jod bei Hashimoto einnehmen darf. Jodmangel fördert den Entzündungsprozess der Schilddrüse und somit das Autoimmungeschehn (Artikel 4/2018 Fokus).

Ich zitiere aus einem Arztbrief meiner Patientin.

Bei Jodmangel ist die Schilddrüsenproduktion sicherlich dadurch beeinträchtigt, denn Jod ist Ausgangsstoff für die Schilddrüsenhormone. Im Allgemeinen wird immer empfohlen, keine Jodsubstitution bei Vorliegen einer Autoimmunthyreopathie vorzunehmen. Nach neuesten Erkenntnissen weiß man aber, dass ein ausgeprägter Jodmangel Entzündungsprozesse in der Schilddrüse wieder fördert. Insofern sollte eine Jodsubstitution erfolgen. Bei guter Selenversorgung ist nicht davon auszugehen, dass durch die Jodsubstitution ein verstärkter Entzündungsprozess in der Schilddrüse ausgelöst wird.

Des weiteren haben Hashimotopatienten einen Vitamin-D-Mangel, Glutenunverträglichkeit, KPU, HPU, eine Schwermetallbelastung, sowie eine Infektion mit Yersinien und oder EBV (Pfeiffersche Drüsenfieber). Jahrelange Erkenntnisse in der Mikroimmuntherapie zeigen, dass dieser Virus nach dieser Therapieform, sowie das gesamte Immunsystem reguliert werden

kann. Diese Erfahrungen habe ich auch in meiner Praxis erlebt.

Fall 1: Eine 33 jährige Patientin mit bekannter Hashimotothyreoiditis kam zu mir in die Praxis, hatte 2 Myome, fühlte sich abgeschlagen, erschöpft, Gliederschmerzen, Herzstolpern, u. a. Schwermetallintoxikation, Darmprobleme. Die weiterführende Diagnostik zeigte im Darmprofil eine Glutensensitivität, Leaky-Gut-Syndrom und eine Histaminose, im Urin waren alle Neurotransmitter fast über 50 % erniedrigt, ein Jodmangel – Normwert über 105 gemessen 24,9. Jodmangel trigger die Entstehung von Myomen, Cysten und Brustkrebs. Es ist unerlässlich für das Immunsystem und die geistige Leistungsfähigkeit. Des weiteren wurde eine alte reaktive EBV Infektion festgestellt. Im Speichel zeigte sich eine Östrogendominanz und Östriolmangel.

Fall 2: Eine Patientin stellte sich bei mir in der Praxis vor mit bekannten Hashimoto, Östrogendominanz, Östriolmangel, Cysten, Fettstoffwechselstörung, Darmdysbiose, erschöpft, nicht leistungsstark. Auch hier wurde ein Jodmangel festgestellt, der über längeren Zeitraum substituiert wurde. Nach Kontrolle war dieser in Normbereich. Eine gezielte Therapie der Hashimotoantikörper erfolgte. Die Werte wurden 2 mal in 6 Monate kontrolliert. Es waren keine Antikörper mehr nachzuweisen.

Naturheilpraxis Inge Niederhoff



Naturheilpraxis
Inge Niederhoff

Heilpraktikerin & Fachtherapeutin
Tel.: 06152-85 97 52
Fax: 06152-85 87 51
www.innie.de

Kostenfreie Vorträge in meiner Praxis:

Schilddrüsenenerkrankungen

am 25.09.2019 um 18 Uhr

Anmeldeschluss: 18.09.2019

Reizdarm – keine Diagnose nur ein Symptom

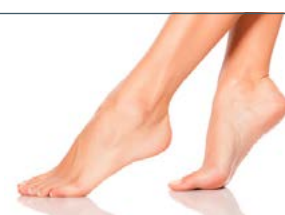
am 16.10.2019 um 18 Uhr

Anmeldeschluss: 09.10.2019

Anmeldung:
Tel. 06152-859752 oder info@innie.de



nagelneu
SCHONENDE LASERCHIRURGIE



Der eingewachsene Zehennagel
Sie suchen eine Alternative zur Schnitt-OP?

Unsere schonende **LASERBEHANDLUNG**

Nagelneu Laserchirurgie - Röntgenstraße 9 - 60388 Frankfurt

- präziser Nagelwurzelabtrag
- keine Nähte
- keine Narben
- deutlich weniger Schmerzen
- hohe Nachhaltigkeit
- Pflaster nach OP ausreichend
- frühere Belastbarkeit



WWW.NAGELNEU-LASER.DE
Telefon: 06109-6987222

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

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

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

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

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

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



Heag 
WOHNBAU

LUST AUF GENUSS

KENNST DU DAS LAND...?

Die Welt der
Zitrusfrüchte im
Frankfurter
Palmengarten





2019 **MOLINA**
WEINCURIER

WeinCurier

Liebe Weinfreunde,

haben Sie auch schon die ersten Abende im Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon verbracht? Für die schöne Zeit im Freien, für den Grillabend oder die gesellige Runde finden Sie bei uns natürlich die perfekte Flasche Lebensfreude und Genuss. Neben unserer sommersanften Rotweinauswahl für die kommenden Monate möchten wir Sie auf unsere Promotion aufmerksam machen: Für alle Weiß-, Rosé und Schaumweine unseres Sortimentes gilt bis zum 14.09.2019: Beim Kauf von zwölf Flaschen erhalten Sie die 13. Flasche gratis dazu.

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

Marcos Molina

AKTION

12+1

Bei ALLEN Rosé-, Weiss- und Schaumweinen unseres Sortiments.

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



*Perla del Garda,
Lonato del Garda (BS),
Lombardie*
**VIVARELLO,
LUGANA DOC, 2018**

Helles Gelb mit grünen Reflexen,
frisch, Aromen nach grünem Apfel
und gelben tropischen Früchten und
floralen Nuancen.

*Exklusiv
für Molina!*

NEU!

6+1

FLASCHENPREIS

8.95
EUR

11.93/L

Flaschenpreise auf dieser Seite exklusive Präsentverpackung.
6+1 oder 12+1 = Beim Kauf von sechs oder zwölf Flaschen im Originalkarton erhalten Sie von uns eine Flasche gratis dazu.



*Tenuta di Capezzana,
Carmignano, Toskana*
**Barco Reale
Carmignano,
DOC, 2015**

Duft nach schwarzen
Johannisbeeren und
Veilchen, extraktreich,
gut eingebundene
Säure.

STATT

~~10.89~~
EUR

SONDERPREIS

8.95
EUR

11.93/L



*Poderi Luigi Einaudi
Az. Agricola, Dogliani
(CN), Piemont*
**Dolcetto Dogliani
DOCG, 2017**

Reich, floral, mit Holz- und
leichter Mandelnote und
angenehmen Tannin.

NEU!

FLASCHENPREIS

10.95
EUR

14.60/L



*La Crotta di Vegneron,
Chambave,
Valle d'Aosta*
**Chambave Muscat,
Valle d'Aosta DOC,
2018**

Strohgelb, Aprikose, Salbei,
Thymian und Pfirsich,
trocken, frisch.

12+1

FLASCHENPREIS

12.95
EUR

17.27/L



*Alvarez y Diez,
Nava del Rey,
D.O. Rueda*
**Mantel Blanco,
Verdejo,
D.O. Rueda,
2018**

Florale Aromen,
zitrische Noten,
Pomelo, Pfirsich,
trocken,
langer Abgang.

12+1

FLASCHENPREIS

6.95
EUR

9.27/L



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 - 19 Uhr
Samstag 9 - 16 Uhr

KENNST DU DAS LAND...?

Die Welt der Zitrusfrüchte im Frankfurter Palmengarten

Klein wie Murmeln oder groß wie Handbälle – dazu Farbnuancen, die von gelb über grün bis orange und rosarot reichen. Zitrusfrüchte können sehr unterschiedlich aussehen. Eines verbindet sie aber alle: Orangen, Pampelmusen, Mandarinen, Limetten oder Zitronen gehören wegen ihres erfrischenden Geschmacks zu den beliebtesten Obstsorten. Sie sind aber nicht nur kulinarisch eine Köstlichkeit mit Vitamin-C-Power oder Lieferant von ätherischen Ölen für die Parfumindustrie. Sie verkörpern auch mediterranes Flair, sind – insbesondere wenn die Früchte an den Bäumen hängen – Sinnbild für üppige südliche Vegetation. Den immergrünen Gehölzen widmet der Frankfurter Palmengarten gerade eine Schwerpunkt-Ausstellung.

„Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen? Im dunklen Laub die Goldorangen glühen, ein sanfter Wind vom blauen Himmel weht“, dichtete schon Goethe und setzte den Zitrusfrüchten so ein literarisches Denkmal. Damit spiegelte er die Bewunderung seiner Zeit für die Natur und das Klima des ‚paradiesischen‘ Italiens wider, wo das edle Obst ganzjährig gedeiht.

Seit der Renaissance waren es vor allem nördlich der Alpen Fürsten und gekrönte Häuptern, die nicht genug von Zitronen- und Orangenbäumen bekommen konnten. Als luxuriöse Exoten wurden sie gehegt und gepflegt und zeigten den gesellschaftlichen Status – waren Herrschaftssymbol ihrer adligen Besitzer. Entsprechend prächtig fielen dann auch meist die Überwinterungspaläste, die Orangerien, der botanischen Schätze aus.

Das ursprüngliche Zuhause der süß-sauren Früchte, die übrigens zu den Rautengewächsen beziehungsweise Beeren zählen, sind die tropischen und subtropischen Regionen Süd- und Ostasiens. Dort kennt man Zitronen & Co seit etwa 4000 Jahren. Vor 2000 Jahren erreichten sie dann nach

dem Feldzügen Alexander des Großen nach Persien und Indien zum ersten Mal Südeuropa beziehungsweise Griechenland. Als „goldene Äpfel“ – damit waren in der Antike die Zitronen gemeint – gingen sie als Helden- und Götterfrucht, die ewige Jugend verleiht, sogar in die griechische Mythologie ein.

Erst in der Neuzeit begann man die Früchte der immergrünen Gehölze als Lebensmittel für „Jedermann“ zu kultivieren. Heute sind sie nicht mehr wegzudenken aus den Obstabteilungen oder Saftregalen der Supermärkte. Und auch in anderen Bereichen sind die Qualitäten der Südfrüchte äußerst nützlich: So stecken sie wegen ihrer wertvollen ätherischen Öle, die zum Beispiel in der Bergamotte zuhauf enthalten sind, als Duftnoten in vielen Parfums oder sind säurehaltige Allzweckwaffe in Pflegeprodukten gegen hartnäckige Gerüche oder Schmutz.

Insgesamt hat sich die Citrus-Familie im Laufe der Jahrhunderte stark vergrößert. Ihre botanische Vielfalt ist heute riesig, denn die Gehölze lassen sich sehr leicht kreuzen. Wie unterschiedlich die Früchte sein können, kann man gerade im Palmengarten bestaunen. Hier werden im Rahmen der gerade laufenden Schau „Citrus – zwischen Glanz und Gloria“ 100 Exemplare aus 80 Arten und Sorten in den Mittelpunkt gerückt. Ein buntes Begleitprogramm liefert schließlich weitere spannende Fakten: So können sich die Besucher ausgiebig über die Herkunft, Aufzucht, Haltung, Kulturgeschichte und Verwendung der Gewächse informieren. Außerdem gibt es Führungen, Vorträge beziehungsweise Workshops zu unterschiedlichen Schwerpunkten wie etwa „die Geschichte der Orangerien“, „Sauer macht lustig“, „Citrus kulinarisch“ oder gärtnerische Tipps rund um Citrus-Pflanzen. Die Ausstellung, die noch bis zum 22. September läuft, ist also unbedingt einen Ausflug in den Palmengarten wert.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © Ivan Kruk – stock.adobe.com

Gärtnerische Pflege-Tipps für Zitrusgehölze:

- Zitrusgewächse können von Frühling bis Herbst, bevor der erste Frost kommt, draußen stehen. Ein Wintergarten ist ganzjährig ein guter Standort
- Da sie bei uns meist in Kübeln stehen, bleiben die Früchte meist kleiner, haben oft nur Ziercharakter.
- Sonnige Standorte sind ideal. Der Ballen darf aber nicht überhitzen. Deshalb sind hellere Pflanzgefäße ideal.
- Zitruspflanzen brauchen in der warmen Jahreszeit viel Wasser. In der Regel müssen sie während der Sommersaison täglich gegossen werden.
- Gedüngt wird von März bis Oktober, vorzugsweise mit hochwertigem Zitrusdünger.
- Zitrusgewächse werden umgetopft, wenn die Erde komplett mit Feinwurzeln durchzogen ist. Der neue Topf sollte dann aber nur wenig größer sein als der vorherige. Bester Umtopf-Zeitpunkt ist vor der Austreibungsphase im Frühling.
- Beim Umtopfen ist es optimal, wenn etwa ein Drittel des Substrats aus mineralischen Zugaben wie Lavastücken, Kalksteinbruch oder grobem Sand besteht.
- Regelmäßiger Schnitt tut den Gehölzen ebenfalls gut, hält sie kompakt. Die Zweige sollten dann während des Sommers, wenn sie schnell zu lang werden, gekürzt werden. Eine Kronenkorrektur ist dagegen im Spätwinter direkt vor der nächsten Austriebsphase optimal.
- Überwintern sollten Zitruspflanzen in einem frostfreien aber kühlen Quartier. Die Temperatur sollte je nach Art zwischen 3 und 15 Grad liegen. Je wärmer der Standort, desto heller sollte es auch sein. Ist es zu dunkel, können die Bäume u.U. die Blätter abwerfen. Sie treiben dann aber im Frühjahr meist wieder aus.
- Mit dem Bewässern sollte man im Winter zurückhaltend sein: Die Erde darf nicht übermäßig nass sein, sollte aber auch nicht so weit austrocknen, dass die Wurzeln am Topfboden keine Feuchtigkeit mehr abbekommen.
- Im Winterquartier sollte man die Töpfe am besten auf Holzpaletten oder Styropor stellen. Diese Isolierschicht ist vor allem dann wichtig, wenn der Untergrund aus kaltem Stein- oder Fliesenboden besteht. So vermeidet man, dass sich die Blätter aufgrund der „Fußkälte“ gelb verfärben.
- Der Befall mit Schädlingen ist bei Zitruspflanzen oft ein Zeichen dafür, dass der Standort oder die Pflege nicht optimal ist und die Pflanzen deshalb gestresst sind. Den Sommer über können dann Spinnmilben und im Winter vor allem Schildläuse zum Problem werden. Letztere kann man mit einer Spiritus-Schmierseifen-Lösung bekämpfen. Gegen Spinnmilben helfen entsprechende Präparate aus dem Fachhandel.



Foto: © kolesnikovserg – stock.adobe.com



Lemon Curd – Englische Zitronencreme – selbst gemacht

Diese Zitronencreme müssen die Götter erfunden haben – einfach himmlisch!

Zutaten

2-3 Bio-Zitronen – je nach Größe
3 Bio-Eier
150g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
70g Butter

Die Zitronen waschen und gut abtrocknen. Den Saft sowie den Abrieb der Zitronen zusammen mit Zucker und Eiern in einem Topf über kochendem Wasser cremig schlagen – ca. 10 Minuten – bis die Masse eine puddingartige Form annimmt.

Wenn sie das tut, rührt noch ein bisschen weiter und nehmt die Zitronencreme dann vom Herd. Anschließend presst ihr sie durch ein Sieb, um die kleinen Klümpchen herauszufiltern.

Die weiche Butter in kleine Stücke schneiden und unter die warme Masse rühren. Der Lemon Curd kann nun in ein Marmeladenglas gefüllt werden. Auf dem Kopf stehend auskühlen lassen und ab in den Kühlschrank.



Lemon Curd Cheesecake

Zitronen-Käsekuchen

Der Zitronen-Käsekuchen ist zum Niederknien und auf jeden Fall eine Sünde wert. Er ist erfrischend fruchtig und nicht zu süß – geradezu perfekt für den Sommer

Zutaten

für den Boden
200g Vollkorn Butterkekse
100g Butter, geschmolzen

für die Füllung
500g Quark
100g Zucker
3 Eier
1 Pck Vanillezucker
1. Teelöffel abgeriebene Zitronenschale
1-2 EL Lemon Curd
1 Pck Vanillepuddingpulver

für den Zitronencreme-Spiegel
1 Glas Lemon Curd

Die geschmolzene Butter hinzufügen, alles zu einer leicht klebrigen und krümeligen Masse kneten.

Diese auf den Boden der Springform verteilen und andrücken. Auf mittlerer Schiene 10 Minuten backen.

Alle Zutaten zu einer geschmeidigen Creme verrühren und auf den vorgebackenen Boden in die Springform füllen.

50 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Danach aus dem Ofen nehmen, auf einen Kuchenrost stellen und in der Form komplett abkühlen lassen. Mit einem Messer vorsichtig den Rand von der Form lösen.

Das Lemoncurd gleichmäßig auf den Kuchen verteilen, nach Belieben mit Zitronenscheiben, Pistazienkernen oder Sahne dekorieren.

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auskleiden.

Die Kekse mit Hilfe der Küchenmaschine zerkleinern oder in einen stabilen Plastikbeutel und mit dem Nudelholz zerbröseln.



BERGSTRASSER WINZER eG
Weinerlebniswelt VINIVERSUM Bergstrasse®

Weinbergimpression

Jungwinzerinnengruppe VINAS®

VINIVERSUM Bergstrasse

Roter Riesling

36. Wein- & Sektfest

23.-25. August 2019

Fr. 23. August 2019

19 h **Raritätenweinprobe***

19-23 h **Grillfest mit Live-Musik der Band „RE:INVENTION“**

Sa. 24. August 2019

11-16 h **Stündliche Führungen**
durch die Weinerlebniswelt VINIVERSUM Bergstrasse®

15-20 h **Planwagenfahrten** zum Erlebnispfad „Wein & Stein“

17 h **Schlenderweinprobe** im Weinkeller

18h **Auftritt „Heppenheimer Männerchor“**

19 h **Raritätenweinprobe***

20-23 h **Live-Musik mit der Band „IXTRIO“**

20 h **Fackelwanderung*** über den Erlebnispfad „Wein & Stein“

So. 25. August 2019

11.30-14 h **Jazzfrühschoppen** mit den „Original-Blütenweg-Jazzern“

11-19 h **Planwagenfahrten** zum Erlebnispfad „Wein & Stein“

15+16 h **Führungen im VINIVERSUM**
durch die Weinerlebniswelt VINIVERSUM Bergstrasse®

15-17 h **Live-Musik mit der Band „2nd Glance“**

17 h **Schlenderweinprobe** im Weinkeller

17.30 h **Auftritt des Singkreises „Oaldes Liedgut“**

Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt.

Live-Musik

Grillfest

Schlender-Weinproben

Raritäten-Weinproben

Planwagen-fahrten

Gewinnspiel

... feiern Sie mit!

*Kartenreservierung nötig!

Darmstädter Strasse 56
64646 HEPPELHEIM

Info + Karten
☎ 06252/7994-0
VINIVERSUM.de

WOHNKULTUR

WOHNLICHE LIEBLINGSFARBE

Blau als trendiger Tonangeber
beim Interieur

DIE FREIHEIT IM GEPÄCK

Warum Campen wieder boomt





Foto: © rh2010 – stock.adobe.com

WOHNliche LIEBLINGSFARBE

Blau als trendiger Tonangeber beim Interieur

Sie wirkt beruhigend auf uns, steht für Frieden und Harmonie – ist aber auch Sinnbild für Ferne und Unendlichkeit. Die Farbe Blau. Sie ist unumstritten – das haben Wissenschaftler herausgefunden – die Lieblingsfarbe der meisten Menschen – gleich in welcher Region der Welt sie leben. Es ist also nicht verwunderlich, dass sich in allen Kulturen eine Affinität zu blau findet-

sei es in Form von Textilien, Keramik-Gefäßen oder als Stilmittel in der Architektur. Was wäre spanisch-portugiesische beziehungsweise orientalische Kachelkunst ohne blaue Muster, was wunderschöne Stoffdesigns aus Asien oder Südamerika ohne diese Farbnancen? Und was wären berühmte Heiligtümer des Islam, wie etwa die blaue Moschee in Istanbul oder im

usbekischen Samarkand, ohne ihre unvergleichlichen Keramik-Fassaden mit Ultramarin-Dekor?

Über alle kulturellen Grenzen hinweg: Blau als Farbe des Himmels und des Meeres hat offenbar eine besonders positive Wirkung auf uns. Forscher vermuten, dass diese universale Präferenz evolutionäre Gründe haben könnte. Bewiesen ist diese These aber nicht. Durch weitere Studien hofft man bald herausfinden, ob eine Lieblingsfarbe im Erbgut verankert oder doch anerzogen ist. So oder so. Blau in allen seinen Kolorierungen erlebt – obwohl eigentlich omnipräsent und zeitlos – gerade einen zusätzlichen Hype, weil Textil- und Einrichtungsdesigner den himmlischen Ton in all seinen unterschiedlichen Variationen neu entdeckt haben. So ist etwa dunkles ‚Navy‘ in der Wohnung eine gute Alternative zu der Nichtfarbe ‚Schwarz‘. Denn es verleiht auch kleineren Räumen Tiefe und eine gewisse Noblesse – ist aber nicht so erdrückend und hart. Wer sich nicht herantaut an große dunkelblaue Wandflächen, kann auch dominante Möbelstücke wie etwa ein elegantes, samtbezogenes Sofa

als Navy-Farbtupfer inszenieren.

Edles Blau harmoniert ebenfalls hervorragend mit minimalistischem Architektur- und Möbelstil. Es bildet zum Beispiel in Kombination mit rauem hellen Beton und Einrichtungsobjekten im Bauhausdesign ein perfektes Ganzes. Dazu passend: Zurückhaltend eingesetzte Accessoires wie Lampen und Kerzenständer in angesagten Gold- oder Kupfertönen, die den noblen Charakter des Blaus abrunden aber gleichzeitig das Wohnflair etwas wärmer wirken lassen.

Zum kleinen maritimen beziehungsweise mediterranen Eldorado in den eigenen vier Wänden kann vor allem das Bad werden, wenn Blau ins Spiel kommt. Wo sonst passt die Farbe des Wassers besser? ‚Blue Allover‘ wie in einem funktionellen Freibad ist dabei aber nicht unbedingt die reizvollste Gestaltungsvariante. Wie wäre es aber mit Fliesendekoration am Boden oder als Wand-Akzentuierung, die sich an traditionellen portugiesischen oder orientalischen Kachelmustern orientiert? Nicht weniger attraktiv sind Keramik-Motive in Zart-Bleu, wie man sie in den Niederlanden seit Jahrhunderten kennt.

Auch skandinavisches Wohndesign ist ohne Blau nicht vorstellbar. In Verbindung mit hellem Holz und Textilien in sanften Tönen wie beige und wollweiß entfaltet



Foto: © Africa Studio – stock.adobe.com



Foto: ©worldwide_stock - stock.adobe.com

nos sondern auch für Wohnaccessoires immer beliebter wird, ist ‚Shibori‘ eine uralte Batik-Technik aus Japan. Indigo bildet auch hier die Basis für die exotische Binde- und Knoten-Färbetechnik, die im Kontrast zum weißen Untergrund seine ganze Leuchtkraft entfaltet.

Es ist eine magische Farbe, ein Blaues Wunder, das wohl jeden in seinen Bann zieht – gleich ob man in den Himmel schaut, übers Meer blickt, schönes Blau am Leib trägt oder damit wohnt. Blau tut einfach gut. So kommt es nicht von ungefähr, dass der Begriff ‚Blaumachen‘ bei uns ein Synonym für Müßiggang und Freizeit ist. Ursprünglich war damit jedoch die Arbeitspause gemeint, die traditionelle Blaufärber auch heute noch einlegen müssen, weil die typischen indigoiden Pflanzenfarben in den Stoffen nach dem aufwändigen Färbeprozess erst durch den langsamen Trocknungs- und Oxidations-Prozess an der Luft ihre Kolorierung entwickeln.

Nicola Wilbrand-Donzelli

die Farbe hier ihre entschleunigende Wirkung. Sie ist wie die blauen Fassaden vieler Häuser charakteristisch für das entspannte nordische Lebensgefühl, das sich bei Interieurs durch unaufgeregte Klarheit und Zurückhaltung zeigt.

Besonders lebendig wirkt Blau, wenn es in mehreren Nuancen bei der Einrichtung zum Einsatz kommt. Blau und Blau gesellt sich eben gerne – vor allem in textiler Gestalt auf Kissen, Decken, Vorhängen oder Polsterstoffen. Egal welche Kolor-Abstufung – ob blasses Blaugrau, ausgewaschenes Jeansblau, leuchtendes Saphir oder tiefes



Foto: ©Pötz Raumgestaltung

Nachtblau: Alle Mitglieder aus der Farbfamilie fügen sich harmonisch zusammen, schaffen im Ensemble eine erfrischende Wohlfühlatmosfera.

Noch abwechslungsreicher werden blaue Wohntextilien, wenn sie mit passenden Mustern gematcht werden. Zu den populärsten zählen zum Beispiel die meist mit Indigo gefärbten ‚ikat-Webstoffe‘. Dieses leicht verschwommen wirkende Ethno-Zick-Zack-Design stammt ursprünglich aus Kambodscha, Indonesien, Malaysia oder Indien. Aber auch im Mittelmeerraum wie etwa auf den Balearen kennt man seit langem ein ähnliches Muster, der ‚Zungenstoff‘ (‚Tela de Lehguts‘), der an züngelnde Flammen erinnert. Eine andere bei uns vermehrt gefragte Art der historischen Blaufärberei, die nicht mehr nur für Kimo-

Termine



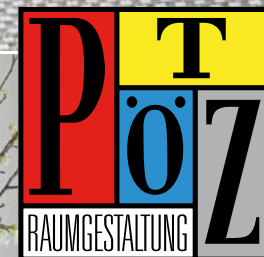
Eine Großportion Expertise im Gepäck, treffen Sie 2019 bei Pötz Raumgestaltung auf die kreativsten Köpfe der Textilen Inneneinrichtung. Mitunter Jahrzehnte im Markt, teilen Fachleute exklusiv ihre Erfahrungen und vermitteln fachspezifisches Knowhow.

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

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



HÖCHSTE QUALITÄT
 seit 1967



Stoffe · Dekorationssysteme
 Bodenbeläge · Teppiche
 Sonnenschutz · Insektenschutz
 Polster

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

50^{PLUS} – DUSCHEN OHNE BARRIEREN

Kreative Ideen und optimale Lösungen



Selbstständig und so lange wie möglich im vertrauten Umfeld wohnen bleiben: So stellen sich Senioren ihren wohlverdienten Ruhestand vor.

Die Körperhygiene alleine bewältigen zu können, auch wenn womöglich die Beweglichkeit mit den Jahren etwas nachlässt, gehört in jedem Fall dazu.

Doch hier fangen häufig die Probleme an: Hohe Eintritte in die Badewanne oder rutschige Fliesen stellen typische Gefahrenpunkte für Unfälle im Haushalt dar. Ein sicheres Bad ohne Stolperfallen ist für ältere Menschen wichtig und gefährliche Hürden lassen sich meist mit einfachen Mitteln entschärfen.

Geht es um Barrierefreiheit, ist eine durchdachte Planung, ein hoher Standard an Produktkenntnissen und ein ausgeprägtes Gespür für Funktionalität erforderlich. Eine schwellenlose sowie altersgerechte Einrichtung ist in diesem Fall besonders wichtig.



MINOVA BAD berät seine Kunden professionell und zeigt vielfältige Konzepte, kreative Ideen und optimale Lösungen auf – gerade für schwierige Raumsituationen. Begehbare, rutschfeste Duschbereiche, in denen man auch sitzend auf einem Hocker sein Duschbad genießen kann, unterfahrbare Waschtischanlagen sowie formschöne Griffe geben sicheren Halt und schaffen zusätzlich Komfort.

Mehr Komfort, Sicherheit und Unabhängigkeit für Senioren.

Geprüfte Fachkräfte von Minova Bad erledigen bei vorhandener Pflegestufe sämtliche Korrespondenz sowie Beantragung von Zuschüssen!

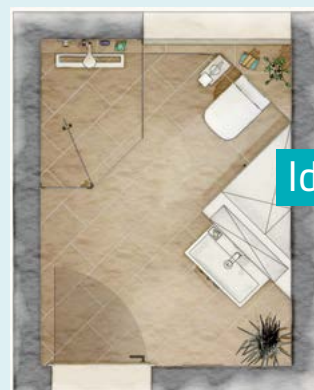
minova[®]
EXCLUSIV **bad**

Für die Erstberatung bringen Sie einfach die Maße Ihres Bades mit!

PASSGENAUE LÖSUNGEN

individuelle Badergestaltung –
im vereinbarten Zeitrahmen

Weit mehr als zwanzig qualifizierte und speziell ausgebildete Handwerker – davon mehr als zehn Meister – sind seit vielen Jahren für MINOVA BAD und dessen Kunden tätig. Die Profis arbeiten in einem Planungsbüro an passgenauen Lösungen für individuelle Badergestaltung – kein Bad ist von der Stange und kein Bad ist wie das andere.



Idee

vorher



Beim Entwurf des perfekten Bades geht es nicht nur um die Optik, sondern auch um den zeitlichen Ablauf der Arbeiten. Daher wird die Planung so abgestimmt, dass alle Gewerke wie in einem Uhrwerk ineinander greifen. So erhält der Kunde sein Ergebnis exakt im zuvor vereinbarten Zeitrahmen.

nachher



Bild · Minova Bad

6,7m²

„Kleine Bäder erfordern gute Planung und viel Erfahrung, um den vorhandenen Raum optimal auszunutzen.“

AUS DEM ALLTÄGLICHEN DAS BESONDERE MACHEN

Mit viel Liebe zum Detail

Vorteilhafte Gestaltung und Liebe zum Detail machen auch aus kleinen Bädern etwas Besonderes. Hier liegt eine ganz besondere Stärke von MINOVA BAD. Geht nicht, gibt's nicht! Auch aus dem kleinsten Badezimmer gestaltet MINOVA BAD etwas grundlegend Neues, das man zuvor nicht für möglich

gehalten hat. Oft helfen wenige, aber gezielte Eingriffe in die Ausgestaltung eines Raumes, um ihn in neuem Glanz mit viel mehr Großzügigkeit erscheinen zu lassen. Lassen Sie sich von den Planungsexperten von MINOVA BAD überzeugen.

ZUVERLÄSSIGKEIT UND PÜNKTLICHKEIT

Höchste Sorgfalt und Präzision

Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit sind das Credo von MINOVA BAD. Denn selbst die beste Planung und optimalste Lösung ist hinfällig, wenn ungenau gearbeitet wird und Termine nicht eingehalten werden. Von

daher ist es für MINOVA BAD von absoluter Bedeutung, alle Arbeiten mit höchster Sorgfalt und Präzision durchzuführen und zeitliche Vereinbarungen mit Kunden zu 100% einzuhalten.

4,7m²

Bild · Minova Bad



Schöner und wohnlicher TIPPS FÜR KLEINE BÄDER

- Bei einem kleinen Bad lieber auf die Badewanne verzichten.
- Natürliche Materialien wie Stein und Holz machen ein kleines Bad sinnlich und behaglich.
- Licht lässt ein kleines Bad geräumiger wirken.
- Gut platzierte Spiegel sind ein guter Trick, um ein kleines Bad optisch zu vergrößern,

Badrenovierung für anspruchsvolle Kunden 50^{plus}

- durchdachte Renovierungskonzepte
- professionelle Ausführungen komplett aus einer Hand

Erleben Sie Bäder von 3 - 8 m²
vorher - nachher

Besuchen Sie uns!
Ausstellung ist
vollklimatisiert!

Kleine Bäder überraschend anders!

5,1 m²

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

Oscar Wilde

5,7 m²

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

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

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

minova[®]
EXCLUSIV bad

DIE FREIHEIT IM GEPÄCK

Warum Campen wieder boomt



Foto: ©Dmitry Naumov – stock.adobe.com

Langweilig, bieder und frei von Komfort – Camping hatte lange Zeit nicht gerade das beste Image. Doch das ist vorbei. Die oft belächelte Reiseform boomt wieder. Urlaub mit dem Wohnmobil oder dem Zelt ist zurzeit so attraktiv wie kaum eine andere Tourismussparte. Ständig melden Campingplätze, Fahrzeughersteller oder Trecking-Ausrüster neue Rekorde.

Der Hype ging etwa vor sechs Jahren los. Seitdem vervielfachte sich die Zahl der in Deutschland zugelassenen Reisemobile von 100.000 auf 450.000. Ähnlich groß ist die Nachfrage nach Caravans – also Wohnwagen. So rollen hierzulande mittlerweile deutlich über eine Million „Freizeitmobile“ über die Straßen. Insgesamt, so schätzen Experten, sind fast zehn Millionen begeisterte Camper regelmäßig unterwegs. Und es werden von Jahr zu Jahr mehr. Darüber jubeln auch die Campingplatzbetreiber der fast 3.000 deutschen Standorte. Sie verzeichnen bei den Übernachtungen – 2017 waren es bereits über 30 Millionen – ein Plus von über zehn Prozent.

Was aber macht die modernen Globetrotter aus, die das Zelt und das Wohnmobil dem All-Inclusive-Vollpension-Feeling vorziehen? „Flexibel, selbstbestimmt und individuell zu reisen trifft den Nerv der Zeit und liegt voll im Trend“, bringt es der Geschäftsführer des Caravaning Industrie Verbands kurz und bündig gegenüber dem ADAC auf den Punkt. Zudem suchten als Ausgleich zum hektischen Alltag heute wieder viel

mehr Menschen bewusst die Nähe der Natur, so die Einschätzung von Tourismusexperten. Camping finde deshalb nicht mehr nur im großen Sommerurlaub statt, sondern ermögliche auch spontane Trips ins Grüne, ohne sehr weit reisen zu müssen.

Die Beliebtheit liegt unter anderem aber wohl auch darin begründet, dass Campen bequemer und luxuriöser geworden ist. Es ist vor allem der Reiz des Komforts moderner Wohnmobile, die eigentlich nur noch wenig gemein haben mit den beengten Schlaf-Koch-Vehikeln früherer Jahre, wo Improvisationstalent unverzichtbar war. So investieren manche mittlerweile sechsstellige Summen, um ihren Traum auf Rädern wahr zu machen.



Foto: © kerchemkin – stock.adobe.com

Ob klein oder groß, gemeinsam ist allem Wohnmobilen heute: Sie sind multifunktionale Raumwunder. Jeder Zentimeter wird zum Verstauen genutzt. Geschlafen wird im Heck, über dem Fahrerhaus, in absenk- baren Betten oder unter aufklappbaren Dächern. Kühlschrank, Küchenzeile, Dusche, WC, Heizung und Klimaanlage gehören dann natürlich auch zur Ausstattung. Manche geräumige Luxusliner haben sogar ein Garagenfach, in der ein Kleinwagen mit auf die Reise gehen kann.

Mächtig aufgerüstet haben auch die Camping-Plätze. Manchmal funktionieren sie mit ihrer gut organisierten Infrastruktur wie kleine Städte, wo unzählige Mitarbeiter für einen angenehmen Mehr-Sterne-Komfort sorgen. So ist es auch nicht verwunderlich, dass ‚Camping 2.0‘ – vor allem das auf vier Rädern – eine relativ teure Art zu reisen ist, die vor allem diejenigen anzieht, die es sich leisten können: Menschen mittleren und höheren Alters mit gutem Einkommen und viel Zeit.

Die 20- bis 35-Jährigen sind zwar zahlenmäßig noch in der Minderheit, doch auch sie feiern vermehrt den Trend und zelebrieren in den Sozialen Netzwerken umso bunter ihre ganz eigenen Vorstellungen von individuellem Camping-Lifestyle – jenseits von riesigen Parzellen-Flächen und Edel-Wohnmobilen. Bei ihnen sind es eher Reiseberichte von Weltenbummlern und Abenteurern, die etwa mit Uralt-Bullys Kontinente durchqueren oder mit High-

Tech-Trecking-Equipment die entlegens- ten Winkel der Erde erkunden, die Lust auf mehr machen. Eine zentrale Rolle spielt dabei stets der Aspekt Nachhaltigkeit und Umweltfreundlichkeit.

So gibt es auf dem Markt als Gegentrend zu schweren Luxusgefährten zum Beispiel auch leichte, originelle Mini-Caravans, die sogar von E-Autos gezogen werden können. Solche ‚Tiny Traveler‘ sind ideal für einen Lebensstil, der durch kurze, spontane Freizeitaktivitäten geprägt wird – etwa übers Wochenende in die Berge oder zwei Tage Surf-Auszeit am Meer.

Zu dieser eher alternativen Camping-Philosophie passt auch die Initiative ‚Landvergnügen‘. Unter dem Schlagwort bieten hierzulande hunderte kleinere Bauernhöfe – und jedes Jahr werden es mehr – kostenlose Stellplätze für eine Nacht an. Vor allem junge Familien auf Camper-Tour sind begeistert von diesem eigentlich aus Frankreich stammenden Erfolgskonzept, wo man nicht nur ständig neue versteckte Orte entdecken kann sondern auch stets nah dran ist...an idyllischen Landschaften, an einer bunten Tierwelt und an gutem Essen direkt vom Erzeuger beziehungsweise Gastgeber.

Nicola Wilbrand-Donzelli

IHR ZUKUNFTSSICHERES BETT VON KIRCHNER

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

Funktionalität

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

Funk-Fernbedienung

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

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

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

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

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

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



Foto: ©Kirchner

SCHLUSS MIT SCHLAFSTÖRUNGEN

Schlafräuber erkennen und vermeiden

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

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

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

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

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

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

www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

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



KOHLPAINTNER'S
Betten- und Matratzenwelt

Waldstraße 55 · Groß-Zimmern

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

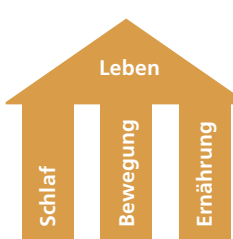
Offen: Mo.-Fr. 9.30–19 Uhr · Sa. 9.30–16 Uhr

Entspannt schlafen - himmlisch träumen



RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben



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

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

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

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

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

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

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



WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

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

le Bewegungsfreiheit bei höchster Funktionalität zu erleben.

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

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

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

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555



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

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

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

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

NATUR PUR FÜRS BAD

Mit der Einrichtung das passende Wohlfühlambiente schaffen



Foto: djd/TopaTeam/Forcher

Holz und Kupfer: Diese Materialien setzen reizvolle Akzente in der Badgestaltung, beispielsweise an diesem Waschtisch.

(djd). Das Bad ist heute viel mehr als ein notwendiger und praktischer Waschraum. In den vergangenen Jahren haben sich die Ansprüche deutlich gewandelt, hin zur privaten Wellnessoase, die Abstand und Erholung vom stressigen Alltag bietet. Damit verändern sich zugleich die Ansprüche an die Einrichtung: Nicht nur funktional, sondern auch optisch ansprechend soll sie sein. Ein modernes Design und angenehme

Farbtupfer spielen dabei ebenso eine Rolle wie natürliche Materialien, die für das gewünschte Wohlfühlambiente sorgen – allen voran mit Holz als einem der wohl ältesten Werkstoffe, die der Mensch nutzt.

Traditionelles Material im modernen Look

Ob Holzdekor oder Echtholz furniert – längst hat Holz auch im Bad seinen Platz gefunden. Die früheren Vorbehalte, dass Holz zu empfindlich sei für den Feuchtraum, gelten heute nicht mehr, erläutert Einrichtungsexperte Walter Greil von TopaTeam: „Hochwertige Naturhölzer sind so robust, dass ihnen auch die wechselnde Luftfeuchtigkeit im Bad nichts anhaben kann. In jedem Fall sorgt eine Einrichtung mit dem Naturmaterial für Charakter und Individualität.“ Dabei treffen die bewährten Hölzer aus nachhaltigem Anbau auf moderne Designansprüche. Spezialisierte Fachbetriebe aus dem Tischler- und Schreinerhandwerk können die Wellnessoase nach eigenen Wünschen planen und realisieren, von maßgeschneiderten Möbeln und Einbauten bis hin zur Lichtstimmung mit integrierten LED-Elementen. Vom Spiegelschrank bis zum Waschbecken erhalten Verbraucher somit alles aus einer Hand – aufeinander abgestimmt für eine



Foto: djd/TopaTeam/Burgbad

einheitliche Atmosphäre im Badezimmer. Unter www.topateam.com gibt es viele Tipps und Einrichtungstrends fürs Bad sowie Adressen örtlicher Handwerker, die bei der Planung und Gestaltung unterstützen.

Mit natürlichen Materialien erhält das Wellness-Badezimmer eine behagliche und entspannende Atmosphäre.

Genug Stauraum schaffen

(djd). Neben dem Wohlfühlambiente kommt es im Bad auch auf praktische Aspekte an – allen voran genügend Stauraum zu schaffen. Schließlich wollen Cremes, Shampoo, Kosmetik, Handtücher und mehr irgendwo deponiert werden. Zu den Klassikern gehören der Spiegelschrank mit innenliegenden Fächern sowie der Waschbecken-Unterschrank mit breiten Auszügen. Doch in vielen Bädern verbirgt sich noch mehr Platz, der sich durch eine geschickte Planung und individuelle Einbauten nutzen lässt. Vielfach ist zum Beispiel über der Waschmaschine noch Luft, oder hinter der Tür verbirgt sich ungenutzter Stauraum. Spezialisierte Möbeltischler können bei der Planung helfen, unter www.topateam.com findet man örtliche Ansprechpartner.

KOMPETENZ UND QUALITÄT BEI FLIESEN UND BAD

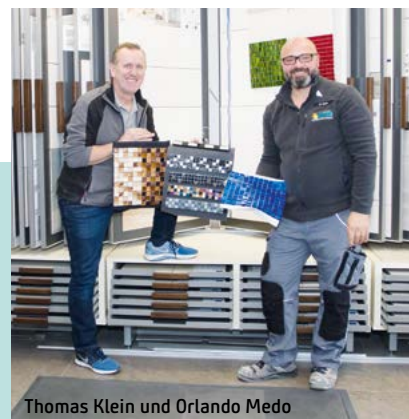


Thomas Klein und Orlando Medo führen das Griesheimer Traditionsunternehmen Fliesen Karch. Thomas Klein gehört dabei als Urgestein dazu. Er hat in dem Betrieb zunächst gelernt, arbeitete dann im Betrieb und übernahm ihn zusammen mit Orlando Medo im Jahr 2004.

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

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

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



Thomas Klein und Orlando Medo



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

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

VON POLL IMMOBILIEN DARMSTADT



Wer im Landkreis Darmstadt-Dieburg seine Immobilie veräußern möchte,
oder sich auf der Suche nach einem neuen Zuhause befindet,
der ist bei Torsten Böttcher und seinem Team bestens aufgehoben.



Folgen Sie uns auf Social Media und bleiben auf dem Laufenden.



VON POLL IMMOBILIEN Darmstadt



vpidarmstadt

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN



VON POLL
IMMOBILIEN®



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



Neu bei uns:

Charmante Altbau-Villa
an der Rosenhöhe in Darmstadt.

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



MESSE MADE IN SÜDHESSEN

am 21. + 22. September im Volksbank Atrium in Erbach



Ulrich Diehl

Aussteller, die lokal handeln und werben, stärken Südhessen!

Im 10. Jahr seit Gründung veranstaltet die Darmstädter Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH in diesem Jahr zum ersten Mal die Messe „Made in Südhessen“ im Volksbank Atrium in Erbach.

Am 21. und 22. September 2019 dreht sich dort, in Zusammenarbeit mit dem bundesweit erfahrenen Gartenmessen-Veranstalter Cottage Garden Events, alles um Produkte und Dienstleistungen aus Südhessen.

Im Atrium und über das Außengelände verteilt, bietet diese Messe alles, was das Herz der Besucherinnen und Besucher höher schlagen lässt: Zahlreiche Aussteller mit einem vielfältigen Angebot und allerlei kulinarische Köstlichkeiten! Das ideale Ausflugsziel an diesem Wochenende. Neben Produkten und Dienstleistungen, die überwiegend in Südhessen hergestellt wurden bzw. für diese Region eine Besonderheit darstellen, bieten Pflanzprofis ein farbenfrohes, hochwertiges Sortiment und geben nützliche Tipps. Holzkulpturen



Messe „Immo & Gartenwelten“

und vielerlei Zierrat tragen zur Verschönerung von Haus und Garten bei.

Unter dem Label »Made in Südhessen« präsentiert sich auch die spannende neue Werbepattform von Unternehmerinnen und Unternehmern, denen unsere Region am Herzen liegt, die lokal handeln und werben und damit den regionalen Markt und die Wirtschaft in Südhessen stärken wollen.

Die Öffnungszeiten der Messe sind am Samstag von 10 bis 19 Uhr und am Sonntag von 10 bis 18 Uhr. Die Tageskarte kostet an beiden Tagen jeweils 5,- Euro. Für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre ist der Eintritt frei! Interessierte Aussteller erhalten beim Verlag weitere Informationen über E-Mail info@udvm.de oder Telefon 06151-392 98 44.

www.made-in-suedhessen.de/messen



MADE IN SÜDHESSEN Die Messe

Erbach im Volksbank Atrium 21./22. Sept. 19

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

Guude!



kultur
NACHRICHTEN

**LEBENS
LUST**

Voranstalter: Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH, Darmstadt



Messe „Immo & Gartenwelten“





Weitere Informationen

Der Veranstalter

Die Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH (UDVM) wurde 2010 gegründet und hat heute ihren Sitz am Marktplatz in Darmstadt. Im Verlag erscheinen mehrere Magazine, Bücher und Zeitungen. Darüber hinaus ist die UDVM als Werbeagentur und Verlagsbüro tätig. Im Jahre 2014 wurde mit der Gesundheitsmesse in Groß-Umstadt die erste verlagseigene Messe ausgerichtet.

Die Messen

Neben den Messen „Immo & Gartenwelten“ im Jagdschloss Kranichstein und im Schloss Dornberg, wurde dieses Jahr die Messe „Gartenwelten Dieburg“ zum vierten Mal veranstaltet. Unter der Marke „Made in Südhessen“ findet dieses Jahr zum ersten Mal im Volksbank Atrium in Erbach eine Messe statt, bei der sich in Südhessen produzierende Betriebe und solche, die für diese Region eine Besonderheit darstellen, präsentieren.

Der Partner

Die Messen werden in Zusammenarbeit mit Matthias Däumler von Cottage Garden Events ausgerichtet. Seit 2002 ist der gelernte Steinmetz und Bürokaufmann als Veranstalter tätig. Die von ihm ins Leben gerufene Messe „Gartenwelten“ ist schon in mehreren deutschen Städten ausgerichtet worden und hat im Schnitt rund 60-80 Aussteller und circa 5.000 Besucher.

HERZLICH WILLKOMMEN

Gut zu wissen, dass wir da sind!

Am 21. und 22. September 2019 dreht sich im Volksbank Atrium in Erbach am Messestand der Agentur für Arbeit alles um Arbeit, Ausbildung, Beruf, Karriere, Weiterbildung und Wiedereinstieg „Made in Südhessen“. Schüler/in, Auszubildende, Arbeitskräfte auf dem Weg zur Fachkraft oder Arbeitgeber, hier findet jeder eine(n) kompetente(n) Ansprechpartner(in).

In einer Arbeitswelt, in der sich die Anforderungen fortlaufend ändern und komplexer werden, ist es unerlässlich, sich stetig weiterzubilden. Zudem wechseln Arbeitnehmer ihren Job im Schnitt alle drei Jahre, so dass man immer wieder neue Tätigkeiten und Aufgaben zu bewältigen hat. Das stellt sowohl Arbeitnehmer als auch Unternehmen vor große Herausforderungen. Wir nehmen uns dieser Aufgabenstellung an. Ob es das persönliche Interesse ist, das Ziel, die eigene Kompetenz zu erweitern oder der Wunsch, neue berufliche Bahnen einzuschlagen – es gibt zahlreiche Gründe, sich für eine Ausbildung, ein Studium oder Fort- oder Weiterbildung zu entscheiden. Kommen Sie direkt mit unseren Experten ins Gespräch, die Ihnen garantiert auch bei Ihren Fragestellungen weiterhelfen können.

Wir würden uns freuen, Sie am Messestand der Agentur für Arbeit Darmstadt auf der ersten Messe „Made in Südhessen“ in Erbach, begrüßen zu dürfen.

Weitere Informationen gibt es unter
www.arbeitsagentur.de
 Kontakt für Arbeitnehmer:
 Tel. 0800 / 4 5555 00
 Kontakt für Arbeitgeber:
 Tel. 0800 / 4 5555 20

Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt



sucht ab sofort

eine/n Elektrotechniker/in mit abgeschlossener Berufsausbildung oder vergleichbarem Berufsabschluss

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

Die Tätigkeit umfasst die Planung, Durchführung und Dokumentation von Wartung und Instandhaltung der Energietechnik, Antriebstechnik, Messtechnik, Sicherheitstechnik und Nachrichtentechnikanlagen.

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

Die Arbeit im geschlossenen Vollzug setzt eine gefestigte Persönlichkeit voraus. Erwartet werden daher Belastbarkeit, soziale Kompetenz und Durchsetzungsvermögen sowie die Bereitschaft zur Rufbereitschaft. Ebenfalls sind eine schnelle Auffassungsgabe, Kooperationsfähigkeit, Flexibilität und eine gute Ausdrucksfähigkeit von Vorteil. Eigenverantwortliches, projekt- und zielorientiertes Arbeiten, sowie Improvisationsfähigkeit runden Ihr Profil ab.

Die Vergütung erfolgt nach Entgeltgruppe 6 TV-H mit einer Wochenarbeitszeit von 40 Stunden. Das Land Hessen ist bestrebt, den Anteil von Frauen im Landesdienst zu erhöhen und fordert daher insbesondere Frauen zur Bewerbung auf. Bei gleicher Eignung werden schwerbehinderte Menschen bevorzugt berücksichtigt.

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

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

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

JETZT WEISS ICH, WAS MEINE STÄRKEN SIND. UND WELCHER BERUF DAZU PASST. DAS BRINGT MICH WEITER!

Die Berufsberatung der Bundesagentur für Arbeit. Teste mit uns deine Stärken – gemeinsam finden wir heraus, welcher Beruf zu dir passt und was dich weiterbringt. Das ist wichtig, denn mit einer guten Ausbildung wirst du zur gesuchten Fachkraft! Informiere dich jetzt unter www.dasbringtmichweiter.de

Bundesagentur für Arbeit
 Agentur für Arbeit Darmstadt
 bringt weiter.



Reisetipps für September

3. - 6.9.19	Flandern – 4 Tage	320,00 €
	Brüssel - Brügge - Gent - Antwerpen 3x ÜF, 1x HP, Bootsfahrt in Gent	
13. - 16.9.19	Berlin – 4 Tage	290,00 €
	Stadtrundfahrt-Ausflug Potsdam 3x ÜF, 1x HP, Besuch Reichstagskuppel	
19. - 24.9.19	Schweiz – 6 Tage	580,00 €
	Bahnerlebnis St. Bernhard Express – Zermatt 5x Ü/HP im Bergdorf Leysin	
25. - 29.9.19	Wildschönau – 5 Tage	349,00 €
	Almabtrieb in Hopfgarten - Zillertal 4x Ü/HP im familiären Hotel Iris	

Weitere Informationen, Beratung und Buchung
in unserem Büro

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

PANORAMA PER PEDALE

Genussradeln auf ehemaligen Bahntrassen zwischen Ruhr, Rhein und Sieg

(djd). Durchs Bergische Land radeln und die Aussicht genießen, ohne dabei große Steigungen zu bewältigen? Das machen neue Radwege möglich, die auf ehemaligen Bahntrassen verlaufen und den Radlern ganz besondere Erlebnisse erschließen. Herzstück ist der 130 Kilometer lange Bergische Panorama-Radweg von Hattingen über Wuppertal und Haan nach Olpe: Auf den Spuren der Industriekultur führt er durch 14 alte Eisenbahntunnel, über bis zu 40 Meter hohe historische Viadukte und auf mächtigen Talsperren an Stauseen entlang. Dabei bietet die Route atemberaubende Ausblicke in weite Landschaften oder über das Häusermeer der Städte. Unterwegs locken reizvolle Rastplätze, beispielsweise in Solingen im Brückenspark unter der höchsten Eisenbahnbrücke Deutschlands oder am Schloss Burg. Eine Schwebefähre bringt die Fahrradfahrer hier über die Wupper. Und wer den anschließenden Anstieg scheut, kann mit dem Zweirad per Seilbahn auf die Höhe schweben.

Mit Anschluss an die Flussradwege

Zum neuen Routennetz gehören drei Panorama-Radwege, gefördert von der EU und dem Land Nordrhein-Westfalen:

Neben dem Bergischen Panorama-Radweg sind das der 44 Kilometer kurze Panorama-Radweg „niederbergbahn“ zwischen Essen-Kettwig und Haan sowie der Panorama-Radweg Balkantrasse, der auf 51 Kilometern von Leverkusen nach Wuppertal-Oberbarmen führt. Die gut ausgebauten und beschilderten Strecken verbinden die Regionen Bergisches Land, südliches Ruhrgebiet und Sauerland. Sie bieten auch Anschlüsse an die beliebten Flussradwege an Rhein, Ruhr und Sieg. Eine interaktive Routenübersicht, Tipps zu Unterkünften, Leih- und Ladestationen für E-Bikes, An- und Abreise sowie einen Film über den Bergischen FahrradBus gibt es unter www.einfach-bergisch-radeln.de.

Foto: djd/https://einfach-bergisch-radeln.de/Patrick Gawandke



Das Viadukt Ruhrstraße Süd auf dem Panorama-Radweg „niederbergbahn“ ist nur eines von vielen auf den alten Bahntrassen im Bergischen Land.

14. GIGANTISCHES MITTELALTER-SPEKTAKEL

7. und 8. September in Gernsheim

Im vergangenen Jahr öffnete das gigantische Mittelalter-Spektakel mit Heimdalls-Erben zum insgesamt 13. Mal seine Pforten, mit einem, wie gewohnt, riesigen Erfolg. Auch in 2019 veranstaltet Heimdalls-Erben das 14. gigantische mittelalterliche Spektakel in Gernsheim und öffnet seine Pforten für die Gäste vom 7.-8. September 2019. Es sind zahlreiche Attraktionen für Besucher und Kinder geplant.

Das Showprogramm bietet jede Menge Show-Action und Unterhaltung. Neben verschiedenen bekannten Musikgruppen, Walking-, Feuer-&-Fakir-Acts und Tribal-Tänzen, die auf dem Platz zu sehen sind, gibt es spannende Show- und Turnier-Kämpfe zu Pferde (Ritterturnier) und zu Fuß (v. Heerlager) und eine Nacht-Feuerreiter-Show mit Heimdalls-Erben auf dem Gelände zu erleben.

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

sam. Ein Falkner, Kamele und Zwergponys sind ein Teil der Attraktionen.

Natürlich sind wieder Gaukeleien auf der Veranstaltung dabei. Handwerker, Händler & Co. schlagen ihre Marktstände und Lager auf und laden zum Zuschauen und Mitmachen und zu weiteren Attraktionen für große und kleine Besucher ein.

Für Kinder wird einiges geboten. Sie können sich an der hohen Kunst der Jonglage probieren. Es gibt Kinderschminken, Mäuseroulett, Kinder-Bogenschießen, Senfen und Malen.

Der historische Markt hat seine Tore für die Besucher am Samstag, von 11-23 Uhr und am Sonntag, von 11-19 Uhr geöffnet. Wegzoll-Eintritt – inklusive allen Shows, Unterhaltungs-Programmen und Ritterturnieren. Weitere Infos unter www.heimdalls-erben.de



14. Mittelalterliches Spektakel

MITTELALTERLICHER MARKT

Fischerfest Parkplatz
Wormser Strasse
64579 Gernsheim

ÖFFNUNGSZEITEN
SA 11.00 - 23.00 UHR
SO 11.00 - 19.00 UHR

07./08.09.2019



WWW.HEIMDALLS-ERBEN.DE

ALLES SATIRISCH

Reinheim ist im Oktober wieder das weltweit größte Satirezentrum

Gleich zum Beginn der diesjährigen Satirewoche wird es in diesem Jahr akademisch: Wissenschaftskabarett nennt Frau Dr. Prof. Elisabeth Heinemann ihre Präsentationsform.

Was es damit auf sich hat können die Besucher am Sonntag (13. Oktober) ab elf Uhr im Heinrich-Klein-Saal erleben. Hier zeigt die Darmstädter Professorin Auszüge aus Ihrem aktuellen Programm „Die digitale Leichtigkeit des Seins“ und spricht mit dem Moderator des Vormittags, Christian Döring, darüber.



Döring hat auch den Chefredakteur des Darmstädter Echo, Lars Hennemann zu Gast. Mit ihm diskutiert er, 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.

Außer schwarzem Kaffee und leckeren Brötchen von der Hofgutgastronomie, die an diesem Sonntagmorgen die Gäste bereits ab 10 Uhr bewirbt, gibt es auch wieder musikalische Häppchen, in diesem Jahr von dem Duo 2nd Glance. Im Anschluss an die Veranstaltung wird um 12.30 Uhr die Ausstellung von Peter Tuma „PFLEGESTUFE 1A“ in der Galerie im Hofgut eröffnet.

Peter Tuma, einer der wichtigen, international renommierten deutschen

Maler der letzten 50 Jahre, zeigt nach Ausstellungen in verschiedenen Museen, u.a. Wilh. Busch - Deutsches Museum für Karikatur und Zeichnung, Hannover, erstmals in Reinheim eine noch wenig bekannte Seite seines Schaffens - die satirische und humoristische Zeichnerei.

Sein Humor ist leise und mitfühlend, seine Satiren sind frech und zupackend - auch dieser Tuma ist ein Meister seines Fachs. W. P. Fahrenberg führt in die Ausstellung ein.

Ebenfalls ein ganz Großer seiner Zunft, Christian Y. Schmidt liest am Montag, den 14. Oktober um 20 Uhr aus seinem aktuellen Buch „Der letzte Huelsenbeck“.

Christian Y. Schmidt, geboren 1956, war von 1989 bis 1996 Redakteur der



Foto: Gong Yingxin 2017

„Titanic“. Seitdem arbeitet er als freier Autor (u.a. für FAZ, SZ, taz, Stern, konkret, NZZ, die Zeit und für verschiedene Fernsehredaktionen). Er ist Senior Consultant der „Zentralen Intelligenz Agentur“ und war Gesellschafter und Redakteur des Weblogs „Riesenmaschine“, dem 2006 der Grimme online-Preis verliehen wurde. 1998 erschien seine kritische Joschka Fischer-Biografie „Wir sind die Wahnsinnigen“. 2003 zog er nach Singapur, 2005 nach China. Im Jahr 2008 erschien dann das viel beachtete Reisebuch „Allein unter 1,3 Milliarden“ (2010 als „Duzi zai 13yi ren zhi zhong“ auch auf Chinesisch) und 2009 der China-Crashkurs „Bliefe von dlüben“, beide bei Rowohlt Berlin. Heute lebt er in Berlin und Peking. In seinem Romandebüt schickt Christian Y. Schmidt seinen Helden auf eine mysteriöse Reise zwischen Berlin und Mexiko, die ihn über verschlungene Pfade zur Wahrheit führt. Originell, kraftvoll und mit zuweilen düsterem Witz erzählt er von der Jugend in den angeblich so wilden Siebzigern, vom Scheitern großer Pläne und dem, was

dabei herauskommt, wenn man sich selbst betrügt.

Am 18. und 19. Oktober finden ab 20 Uhr die beiden Wettbewerbstage statt. Im Wettstreit um den Reinheimer Satirelöwen treten freitags die Kabarettistinnen mit jeweils halbstündigen Programmausschnitten gegeneinander an. In diesem Jahr sind das: Das Kabarettduo der Magdeburger Zwickmühle, Lisa Kos, Nora Böckler und Inka Meyer. Samstags sind dann Andreas „Spider“ Krenzke, Markus Kapp, Gregor Pallast und Roman Weltzien im Reinheimer Kulturzentrum Hofgut zu Gast. Moderiert werden die beiden Abende von Axel S..

Bei der abschließenden Preisverleihung am Sonntag, den 20. Oktober, die bereits um 19 Uhr beginnt, treten dann die Gewinner der beiden Wettbewerbstage und der Publikumsliebbling nochmals auf. An dem Abend wird auch der Siegerfilm der diesjährigen Rüsselsheimer Filmtage gezeigt. Musikalisch umrahmt wird der Abend vom Heidelberger Duo Lagerfeld. Der Moderator des Abends ist Christian Döring.

Online Tickets für alle Veranstaltungen gibt es unter www.reinheim.de/satirewoche oder bei allen bekannten Vorverkaufsstellen in der Region.

Magdeburger Zwickmühle, Lisa Kos, Roman Weltzien, Andreas Krenzke und Moderator Axel S.

Fotos: Veranstalter



27. 13.10. - 20.10.2019 REINHEIMER SATIREWOCHE



SATIRE

PETER TUMA
Satiren und Humoresken





RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100