

LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region.



Gesundheit | Lust auf Genuss | Wohnkultur | Gartenlust



MIT SONDERSEITEN



WENN DAS BLUT STOCKT

Volkskrankheit Venenleiden

HARTE ALLESKÖNNER

MIT DELIKATEM INNENLEBEN

Quitten – die fast vergessenen Früchte



GESUNDHEIT

- 11 Sie nutzen und sie schaden uns**
Der Mensch als bakterieller Superorganismus
- 12–13 Wenn High-Tech-Diagnostik und kardiologische Frauenpower ans Herz gehen**
Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt
- 14–15 Was haben Bakterien in der Mundhöhle mit dem Herzen zu tun?**
Zahnarztpraxis Dr. Christof Ellerbrock M.Sc. M.Sc.
- 17–18 Wenn das Blut stockt**
Volkskrankheit Venenleiden
- 19 Schöne Beine: Fit und gesund in den Herbst**
Rosenpark Klinik, Darmstadt
- 21 Krampfadern innovativ und schonend behandeln**
Chirurgie | Orthopädie Rhein-Main
- 26 Unser tägliches Brot gib uns heute...**
Dr. med. Sabine Wiesner
- 12 Zahngesundheit in der Schwangerschaft**
Praxis Dr. Frank Engelmann

LUST AUF GENUSS

- 33–37 Harte Alleskönner mit delikatem Innenleben**
Quitten – die fast vergessenen Früchte
- 37 LebensLust Flaschenpost**
Unsere Weinempfehlung

GARTENLUST

- 39 Der Garten im Oktober**
Beete, Sträucher und Bäume brauchen jetzt die richtige Pflege

WOHNKULTUR

- 41–43 „Wonnen ganz besond'rer Art kann man nur im Wasser fühlen“**
Die (gar nicht so) neue Lust am Badezimmer

Sonderseiten

HERZ & KÖRPER

Die Gesundheitsmesse für mher Lebenslust
10. + 11. Oktober in Groß-Umstadt

11



17



39



33

41



ADIEU SOMMER – SCHÖN WAR'S



Im Briefkasten liegen in diesen Tagen schon die Prospekte der neuen Herbst/Winterkollektion, bei Rewe gibt's schon Dominosteine und morgens muss man für den Kaffee auf dem Balkon schon mal den Sweater rausholen.

Keine Frage: Der Sommer nimmt langsam Abschied. Der Herbst steht vor der Tür. Im Grunde mag ich genau diese Wochen. Es herrscht ein wenig Kehr-aus-Stimmung, so wie nach einer guten Feier. Man ist noch ganz beseelt davon und merkt doch, dass die Lichter angehen und man in den Morgen schwankt. Und dieser Sommer war ein verdammst guter... Aber alles hat einmal ein Ende... und so starten wir mit etwas Wehmut im Gepäck in einen hoffentlich goldenen Oktober.

Allerdings, so golden er auch immer sein mag, er hat trotzdem seine Tücken. Das merken wir besonders an den vielen Schniefnasen, die uns gerade jetzt begegnen. Denn in dieser bewegten Übergangszeit zwischen Sommer und Winter ist das Immunsystem oft sehr anfällig, da haben Viren und Bakterien leichtes Spiel.

Deshalb ist gerade jetzt eine ausgewogene und gesunde Ernährung, besonders bei nasskaltem Wetter, wichtig, um sich vor Grippe und anderen saisonbedingten Infektionen zu schützen. Am besten man versorgt den Körper in ausreichendem Maße mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Apropos Vitamine! Wir haben für Sie eine alte Frucht neu wiederentdeckt. Sie ist eine echte Vitaminbombe und enthält beispielsweise Selen, Zink oder Eisen, um die Abwehrkräfte zu stärken: Die Quitte! Aber die rundlich gelbe Frucht ist nicht nur äußerst gesund, sondern hat auch als wohlschmeckende Delikatesse einiges zu bieten. Hierzu hat Frau Wilbrand-Donzelli wieder viel Wissenswertes für Sie zusammengetragen und diese Frucht endgültig aus ihrem kulinarischen Schattendasein katapultiert. Lesen Sie dazu auf den Seiten 33-37.

Und natürlich sind wir auch in dieser Ausgabe der LebensLust wieder vielen Gesundheitsthemen auf die Pelle gerückt. Wir berichten von der Volkskrankheit Venenleiden über Bakterien in der Mundhöhle bis hin zur lebensbedrohlichen Herzerkrankung: Endokarditis. Zu letzterem führten wir ein äußerst informatives Interview mit zwei Expertinnen: Dr. Nina Wunderlich und Dr. Gabriele Lorch vom Kardiovaskulären Zentrum an der Mathildenhöhe. Die beiden Medizinerinnen geben Aufschluss über Ursache, Diagnostik und Therapie bei Herzklappenentzündung, meist ausgelöst durch Bakterien in im Mundraum. Mehr dazu auf den Seiten 11-15.

Doch bei aller Gesundheit darf auch der Wohlfühlfaktor keineswegs zu kurz kommen. Da kann ein heißes Bad schon mal wahre Wunder bewirken. Kaum irgendwo fühlt sich der Mensch so wohl wie in der Badewanne.

Ein ausgiebiges Bad bietet aber nicht nur Entspannung für die Seele, sondern ist dazu noch richtig gesund, regt die Organe an und entlastet das Immunsystem. Geradezu ideal in dieser nasskalten Jahreszeit.

Über den alten und neuen Trend der Badekultur berichtet unser Redakteur Erik Erstfeld auf den Seiten 41-43.



Nun wünsche ich Ihnen wieder viel Freude mit unserer neuen Herbstausgabe. Lassen Sie sich inspirieren und kommen Sie gesund und fit durch die nasskalte Jahreszeit.

Ihre

F. Oehmichen

Friederike Oehmichen



WILLENBÜCHER BESTATTUNGEN

seit 1868 im Familienbesitz

Das Leben ist ein Geschenk.

Ein liebevoller Abschied auch.

Telefon 0 61 51 - 6 47 05

Herdweg 6-8

64285 Darmstadt

www.willenbuecher.org

Lernen Sie uns kennen.

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

JEDE ZEHNTE FRAU IN DEUTSCHLAND ERKRANKT AN BRUSTKREBS

Mit rund 70.000 Neuerkrankungen jährlich ist Brustkrebs die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Etwa jede vierte betroffene Frau ist bei Diagnosestellung jünger als 55 Jahre, jede zehnte unter 45 Jahre alt. Dr. Dr. Dieter Mahr, technischer Leiter und Radiologe der Privatpraxis für Kernspintomographie am Hundertwasserhaus stellt klar: Je früher ein Tumor entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Und der Experte weiß wovon er spricht, denn dank modernster Medizin und technischem Knowhow können aus heutiger Sicht die meisten Betroffenen auf eine dauerhafte Heilung hoffen.

„Eigentlich wollte ich ja ursprünglich zur Raumfahrt gehen und hatte bereits nach meinem Physikstudium ein Jobangebot“, erzählt der Facharzt für Radiologie. Doch es kam alles anders. Es folgte direkt im Anschluss das Medizinstudium. Eine Synergie, die gerade in der Radiologie von großem Nutzen ist.

Bei der Frage, was die Radiologie für ihn so spannend mache, braucht der erfahrene Mediziner nicht lange zu überlegen: „Das Erforschen und Entdecken fasziniert mich eigentlich schon immer“, erzählt der Arzt und Wissenschaftler, „dabei hatte es mir der Mensch besonders angetan. Er ist ein solch beeindruckendes Wunderwerk, ein derart komplexes Gebilde, dagegen kommt keine Maschine an“, so Dr. Mahr. Und so tauschte der damalige Physiker die Raumfahrt gegen die Medizin – eine Entscheidung die er bis heute nicht bereut hat. „Denn man ist in diesem Beruf nicht nur als Arzt, sondern auch als Mensch unterwegs. Natürlich macht es mir zu schaffen, wenn ich einem Patient, der vermeintlich gesund zu mir in die Praxis kommt, mitteilen muss, dass er Krebs hat, das bringt der Beruf des Mediziners eben mit sich, wir überbringen nun mal nicht nur gute Botschaften“. Seit einigen Jahren bietet der Facharzt nun in der Privatpraxis für Kernspintomographie am Hundertwasserhaus auch die Kernspinnmammographie (MR- Mammographie) an. Denn es hat sich inzwischen herausgestellt, dass diese Art der Untersuchung schon kleinste Tumoren aufspüren kann, häufig genauer als die klassische Mammographie.

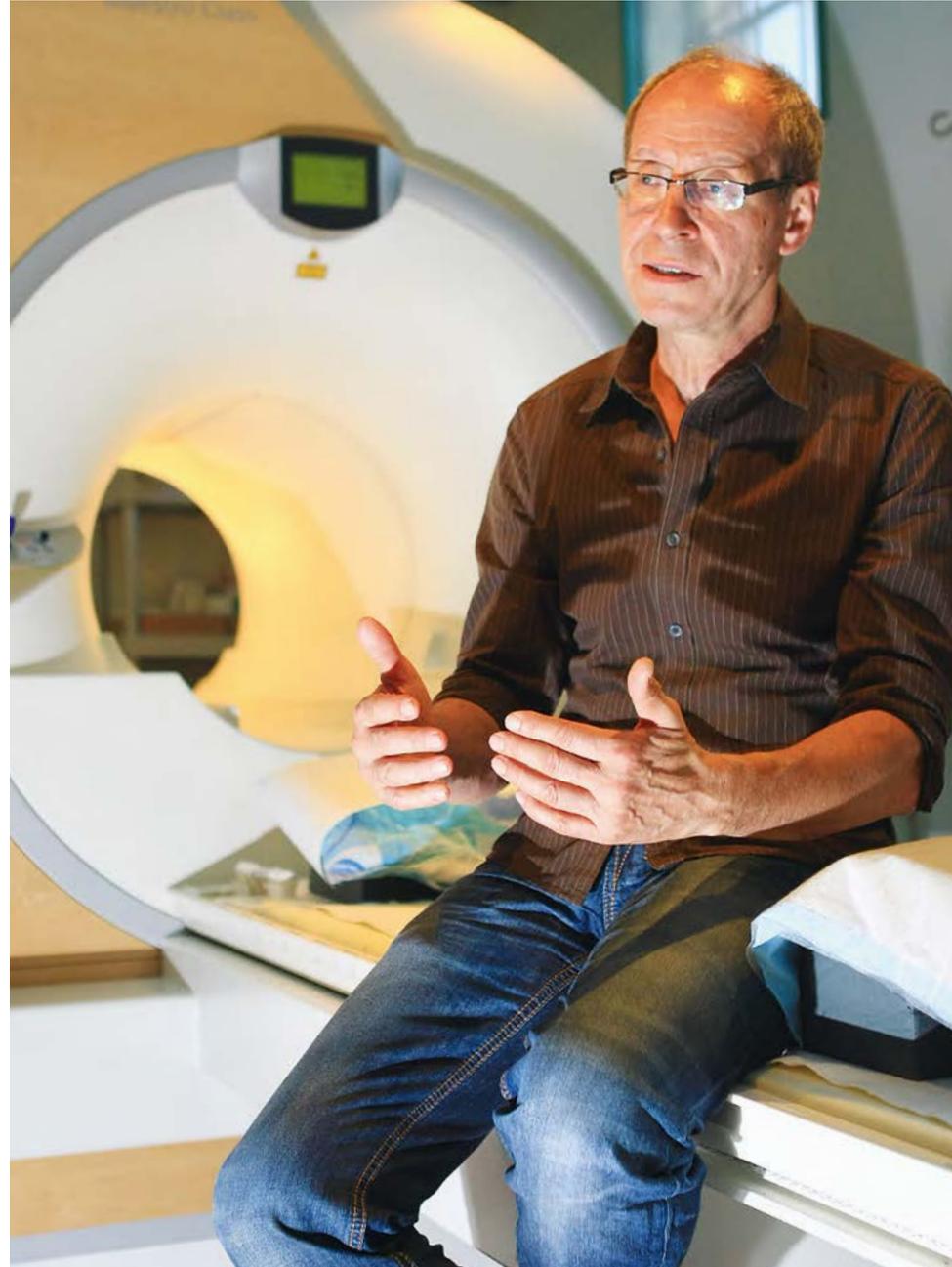
➤ **Mit der Magnet-Hochfeld-Kernspintomographie (3 Tesla) können bereits kleinste Tumoren aufgespürt werden, bevor überhaupt Krebs entsteht...**

Wie entsteht Brustkrebs eigentlich und, können auch Männer daran erkranken?

„Krebs ist nichts anderes als eine unkontrollierte Zellteilung“, erklärt der Facharzt. „In jedem Gewebe des Körpers können Tumoren entstehen (kann dies geschehen.) Aber glücklicherweise sind die meisten Tumoren gutartig. Die bösartigen Karzinome in der Brust entziehen sich dem normalen kontrollierten Zellwachstum und zerstören beziehungsweise infiltrieren oder verdrängen das umliegende Gewebe. In der Brust gehen die Tumoren meist von den Milchgängen (oder den Milchdrüsen) der Brustdrüse aus, die als „duktale Karzinome“ bezeichnet werden und etwa 80 Prozent der Befunde ausmachen. Die anderen Karzinome, die von den Milchgängen ausgehen, heißen im medizinischen Fachjargon „lobuläre Karzinome“ und treten in circa 5 bis 15 Prozent der Fälle auf. Brustkrebs bei Männern kann ebenfalls vorkommen. Bei schwankenden Hormonwerten ist es möglich, dass sich so auch bei ihnen Brustdrüsengewebe entwickelt und sich in diesem Gewebe auch ein Mammakarzinom bilden kann.“

Durch Vorsorgeuntersuchungen lässt sich Leben retten

„Na ja, das kommt ja nicht von ungefähr, dass bereits ab dem 30. Lebensjahr jede gesetzlich versicherte Frau einen Anspruch auf eine Brustkrebs-Vorsorgeuntersuchung im Jahr hat“, kommentiert Dr. Mahr weiter. „Dies beinhaltet das Abtasten der Brust und der Achsel-Lymphknoten durch den Gynäkologen. Bei einem Verdacht übernimmt die Krankenkasse außerdem eine Mammographie. Frauen zwischen 50 und 69 Jahren erstattet die Kasse alle zwei Jahre eine Mammographie auch ohne Verdacht. Je früher man



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

nämlich den Brustkrebs entdeckt, desto größer sind natürlich auch die Heilungschancen. Gerade deshalb sollten alle Frauen regelmäßig zum Vorsorgecheck gehen.

Ultraschall-Untersuchungen und insbesondere die Mammographie, die mit einem Röntgengerät durchgeführt werden, stellen weitere Vorsorgeprogramme dar, erklärt der Radiologe, dabei wird die Brust zwischen zwei Platten zusammengedrückt. Dies empfinden viele Frauen als äußerst unangenehm und schmerzhaft.

Anders sei dies bei der Kernspinnmammographie, wie sie Dr. Mahr in der Kernspinnpraxis am Hundertwasserhaus anbietet.

„Hier wird die Brust in keiner Weise komprimiert. Man liegt in einer Spule“, erläutert der Experte, „so dass die Brust während der Untersuchung frei hängt. Diese Untersuchungsmethode empfinden die Frauen als besonders angenehm, da sie weder schmerzhaft ist, noch die Patienten, im Gegensatz zur klassischen Mammographie, schädlichen Strahlungen ausgesetzt sind.“

Ängste nehmen und Vertrauen stärken

Die Voraussetzung für eine gute Patientenversorgung ist neben dem medizinischen Knowhow auch der direkte Kontakt zum Patienten. Dies sei besonders wichtig, denn nur im gemeinsamen Gespräch

ließen sich mögliche Therapieansätze für den Patienten eruieren. „Habe ich einen begründeten Verdacht oder einen eindeutigen Befund, teile ich dies den Patienten natürlich sofort mit, da braucht es vor allem sehr viel Einfühlungsvermögen, um den richtigen Ton anzuschlagen, denn nicht selten zieht es den Betroffenen den Boden unter den Füßen weg. Hier ist es wichtig, die Patienten aufzufangen. In den meisten Fällen aber sind die Patienten relativ gefasst“, so Dr. Mahr, „denn sie ahnen bereits, dass etwas nicht stimmt.“

Wenn ein Befund sichtbar ist, müssen noch weitere Schritte zur genauen Abklärung der Diagnose eingeleitet werden. Dies geschieht mittels einer ultraschallgesteuerten Biopsie, bei der mit Hilfe einer Nadel verdächtiges Gewebe entnommen und anschließend untersucht wird. Nur so ließe sich der jeweilige „Krebstyp“ bestimmen und eine gezielte Therapie einleiten, so der erfahrene Radiologe: „Dabei ist mir besonders wichtig, die Patienten an die Hand zu nehmen, ihnen Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen, zu motivieren und zu ermutigen. Dank der mittlerweile hervorragenden medizinischen Möglichkeiten hat heute eigentlich so gut wie jeder optimale Heilungschancen. Immerhin überleben mittlerweile 80 Prozent der Betroffenen die ersten kritischen fünf Jahre. Dies sah vor einigen Jahren noch anders aus. Eine Brustkrebsdiagnose ist also auf keinen Fall ein Todesurteil“, erklärt Dr. Mahr zuversichtlich.

Tumoren bereits in der Vorstufe entdecken

Bildgebende Diagnostikverfahren nehmen also offenbar eine wichtige Schlüsselrolle innerhalb der medizinischen Dis-

ziplinen ein. „In der modernen Medizin kommt der Radiologie mittlerweile eine ganz besondere Bedeutung zu und zwar so eine Art ‚Zwischenstelle‘. Damit wird die Radiologie quasi zum Vermittler zwischen Patient und Therapeut.“

Hier setzt der Mediziner bei seiner Arbeit vor allem auf modernste digitale Verfahren. „Die zurzeit beste Methode bei der digitalen bildgebenden Darstellung ist die Magnet-Hochfeld-Kernspin-Tomographie (3 Tesla). Diese diagnostische Bildgebung ermöglicht, dass bei bestimmten Untersuchungen bereits kleinste Tumoren aufgespürt werden können, bevor überhaupt Krebs entsteht“, ergänzt der Radiologe.

Mehr Körperbewusstsein – Gesundheitsbewusstsein

Doch bevor man die wichtigen Krebsvorsorgeuntersuchen durchführen lässt, kann man schon im Vorfeld selbst einiges für seine Gesundheit tun, wie sich zum Beispiel ausgewogen zu ernähren und natürlich den Konsum von schadstoffhaltigen Zigaretten und Alkohol drastisch einzuschränken. Besonders wichtig ist auch der Sport – vor allem im Ausdauerbereich. Denn Bewegung baut perfekt Stress ab und stabilisiert so das Immunsystem. Auf die Frage, was der Mediziner seinen Patienten denn gerne mit auf den Weg geben würde, erwidert Dr. Mahr: „Frauen sollten mehr Mut haben ihre eigene Brust besser kennenzulernen und diese regelmäßig abtasten. Mehr Gesundheits- und Körperbewusstsein im Allgemeinen ist wichtig“, betont er. „Jeder ist für seinen Körper nämlich letztendlich selbst verantwortlich und deswegen muss man auf Zeichen seines Körpers hören und reagieren“.



RNG RADIOLOGIE

Privatpraxis für Kernspintomographie
am Hundertwasserhaus in Darmstadt

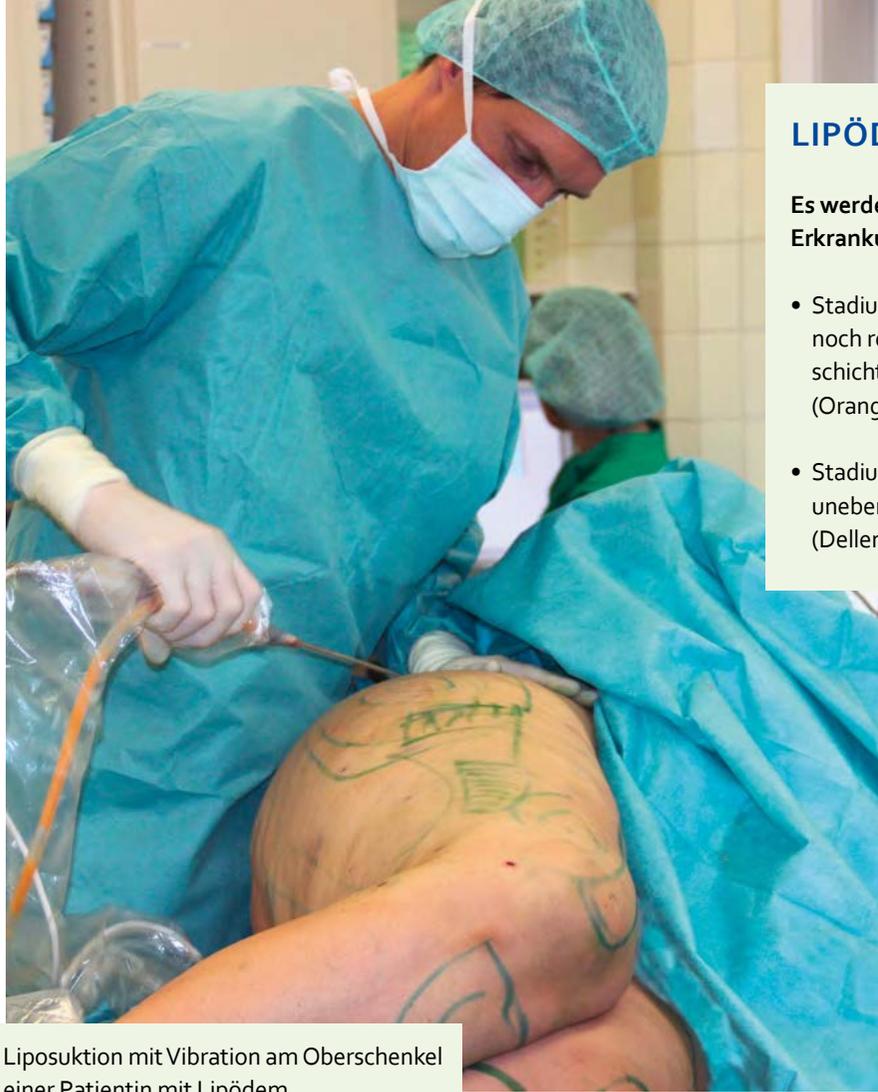
Dr. med. R. Asmar
Dr. med. B. Bauer
Dr. med. N. Holzknicht
Dr. med. univ. H.I. Mackert
Dr. med. Günther Ness
Fachärzte für diagnostische Radiologie

Dipl. Chem. B. Weimer
Facharzt für Nuklearmedizin

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

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





Liposuktion mit Vibration am Oberschenkel einer Patientin mit Lipödem.

LIPÖDEM

Es werden drei Schweregrade der Erkrankung unterschieden:

- Stadium 1: die Hautoberfläche ist noch relativ glatt, verdickte Fettschicht, feinknotige Fettstruktur (Orangenhaut)
- Stadium 2: die Hautoberfläche ist uneben, grobknotige Fettstruktur (Dellenbildung)

- Stadium 3: große, deformierte Haut- und Fettlappen, das Gewebe ist hart ertastbar

Bei unbehandelten Patientinnen nimmt das Problem über Jahre langsam, aber kontinuierlich zu. Im schlimmsten Fall kann das Lipödem in eine Elefantiasis münden. Eine Behandlung ist dann nicht mehr möglich.

Aus Unwissenheit wird vielen Frauen Unrecht getan

Meistens bildet sich das Lipödem während einer hormonellen Umstellung, weiß Dr. Syrus Karsai, Oberarzt in der Hautklinik. Also zum Beispiel in der Schwangerschaft, in der Pubertät oder im Klimakterium. Auch wenn die Krankheit noch nicht vollständig erforscht ist und ungeklärt ist, wie diese krankhafte Schwellung entsteht, ist zumindest klar, dass es genetisch bedingt ist.

Zwar ist das Lipödem von den Krankenkassen als chronische Krankheit anerkannt, bisher übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen aber nur die Kosten für eine konservative Therapie: Das heißt, Lymphdrainagen und Kompressionsstrumpfhosen.

Das kann die Symptome lindern, eine Heilung ist dadurch aber nicht möglich.

Fettabsaugung hilft dauerhaft

Helfen kann eine Fettabsaugung, eine Liposuktion, an den betroffenen Körperstellen. Dr. Maurizio Podda und seine Kollegen Dr. Boris Müller und Dr. Syrus Karsai haben da seit mehr als 15 Jahren Erfahrungen bei rund 2000 Patientinnen gesammelt. Im Jahr hilft sein Team so mehr als 100 Patientinnen – mit sehr gutem Erfolg. So sagt Waltraud Damjanic, der im März 2015 an beiden Knien jeweils 1,3 Liter Fett abgesaugt wurden, „die Liposuktion ist in meinem schlimmsten Fall im Klinikum bestmöglich durchgeführt worden. Ich kann das Klinikum nur empfehlen.“

Im Prinzip ist die Liposuktion die gleiche Methode wie bei einer kosmetischen Fettabsaugung. Zunächst wird unter einer Tumescenz-Lokalanästhesie bis zu sechs Liter Betäubungsflüssigkeit in die betroffenen Stellen am Körper eingebracht, danach wird über einen kleinen Einschnitt die vibrierende Mikrokanüle eingeführt. Die etwa stricknadelgroße, stumpfe Hohlneedle führt dann die krankhaften Fettzellen über eine seitliche Absaugöffnung ab. „Die Vibration mit circa 4000 Bewegungen pro Minute verhindert, dass Lymphgefäße angesaugt werden können“, erläutert Dr. Boris Mül-

ler, Facharzt in der Hautklinik. Dies vermeidet Kollateralschäden, wegen denen trockene Fettabsaugungen unter Vollnarkose in die Kritik gekommen waren. Der Vorteil dieser Methode liegt auf der Hand: „Der Erfolg ist dauerhaft, so können wir den Frauen langfristig helfen.“

Kein kosmetisches Problem

Auch wenn im Schnitt drei Behandlungen nötig sind. Die größte Hürde für Frauen sind nach Diagnosestellung dann auch die Kosten. Denn die Krankenkassen übernehmen bisher in den allermeisten Fällen die Operationskosten nicht. Die Krankenkassen argumentieren, bisher lägen noch keine Ergebnisse aus klinisch kontrollierten Studien vor, die eine Überlegenheit der Behandlung gegenüber den konventionellen Therapien belegten.

Eine Behandlung kostet um die 2.800 Euro. Doch viele Frauen sagen: „Wenn meine Tochter einmal die gleiche Krankheit hat, dann würde ich sofort anfangen für diese Behandlung zu sparen.“ Sie wissen aus eigener Erfahrung, nur so lässt sich der Leidensweg beenden. Und viele Frauen kämpfen mit den Kassen um Kostenübernahme.

„Wenn man hochrechnet, was die Kassen lebenslang für Lymphdrainage und Kompressionsstrümpfen ausgeben, so würden sie eine Menge sparen, wenn sie uns Kranken zur Liposuktion schicken würden“, sagt auch Waltraud Damjanic.

BEINE, DICK WIE EINE SÄULE

Lipödem: Bei krankhafter Fettzellenbildung hilft kein Abnehmen

Wie eine gestörte Fettverteilung in Armen oder Beinen viele Frauen belastet und welche Behandlung helfen kann, weiß Dr. Maurizio Podda von der Hautklinik des Klinikums Darmstadt

Angefangen hat alles nach der Schwangerschaft, erzählt die junge Mutter. „Ich habe damals viel zugenommen und danach ist es trotz viel Sport nicht mehr weggegangen. Meine Beine waren dick wie Säulen.“ Die junge Mutter litt meh-

rere Jahre an einem Lipödem, einer schmerzhaften und krankhaften Störung der Fettverteilung in Armen und Beinen. Wie Dr. Maurizio Podda, Direktor der Hautklinik am Klinikum Darmstadt in Eberstadt, weiß, ist der Leidensweg der Frauen – und es sind nur Frauen, die von dieser Krankheit betroffen sind – meist lang. „Es dauert, bis die richtige Diagnose gestellt ist, denn die Frauen selbst sind erst einmal – wie ihre Umwelt auch – der Ansicht, da hilft mehr Sport und weniger Essen“, sagt Dr. Podda. Doch das hilft bei „Reiterhosen“ oder „Elefantenbeinen“, dies sind die geläufigsten falschen Bezeichnungen für die Körperformen von Betroffenen, eben nicht.

Da die Erkrankung zudem sehr schmerzhaft ist, ist mehr Sport treiben auch keine Option. Bereits nach kurzen Belastungen werden die Beine schwer wie Blei. Jeder Druck ist unangenehm und schmerzhaft. Fett und Lympflüssigkeit drücken auf die Nervenzellen in Armen und Beinen und es entstehen so starke Schmerzen, dass meist bereits jede Form von Bewegung eine Qual ist. Dazu kommen die Selbstzweifel. Viele Frauen mit „Birnenfigur“ ziehen sich aus Scham über ihr Aussehen immer mehr zurück.



Kontakt:

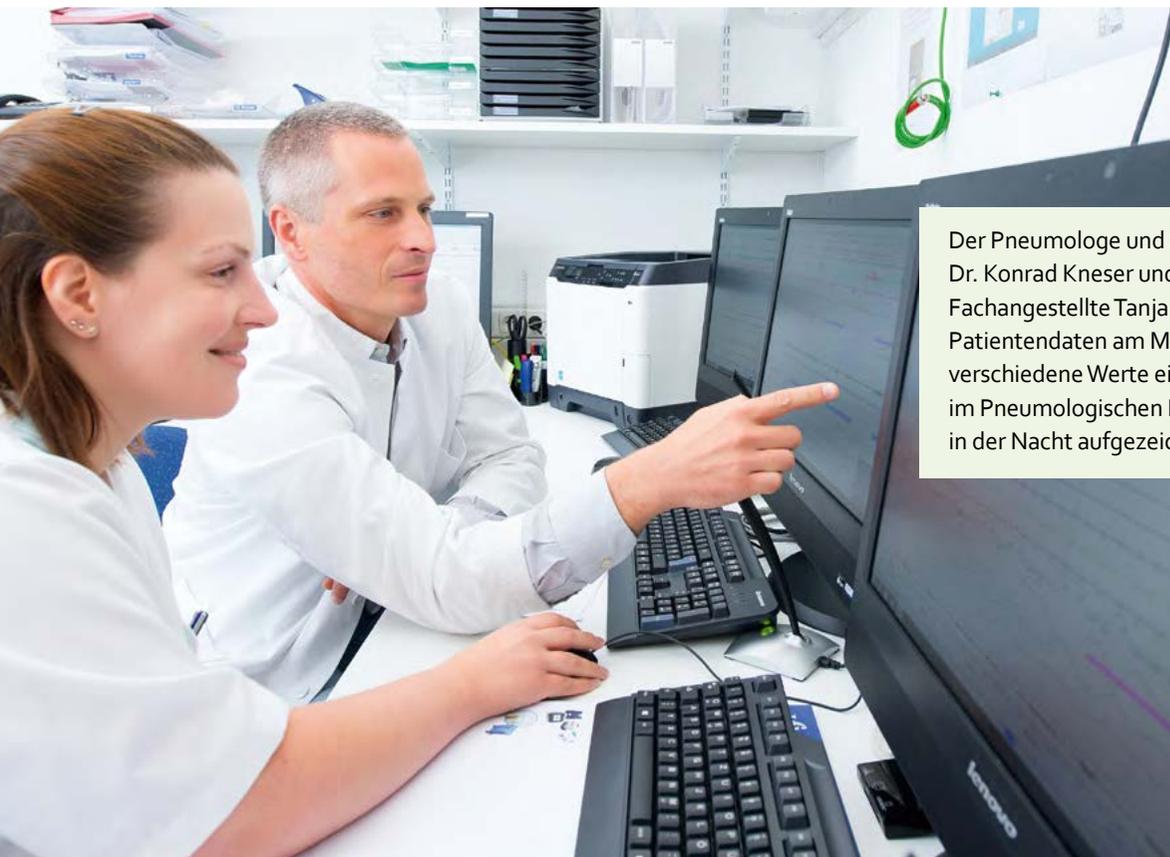
Klinikum Darmstadt Hautklinik

PD Dr. Maurizio Podda
Heidelberger Landstraße 379
64297 Darmstadt
Tel.: 06151 107- 4160

E-Mail:
hautklinik@klinikum-darmstadt.de
www.klinikum-darmstadt.de



Priv. Doz.
Dr. med. Maurizio Podda
Direktor der Hautklinik am
Klinikum Darmstadt



Der Pneumologe und Schlafmediziner Dr. Konrad Kneser und die medizinische Fachangestellte Tanja Strecker werten die Patientendaten am Monitor aus. Etwa 20 verschiedene Werte eines Patienten werden im Pneumologischen Beatmungszentrum in der Nacht aufgezeichnet.

Fotos: Marienhospital Darmstadt/mas-foto.de



Dr. Konrad Kneser leitet das Pneumologische Beatmungszentrum am Marienhospital.

WENN DAS ATMEN SCHWERFÄLLT

Klinikum richtet am Marienhospital Pneumologisches Beatmungszentrum ein

Wer kennt das nicht: Der Puls rast, die Luft wird knapp. Was gesunde Menschen erst beim Sport oder Treppensteigen erleben, plagt manchen Lungenkranken ständig: permanente Atemnot, selbst wenn sie sich körperlich nicht anstrengen. Ohne technische Unterstützung wird ihr Leben zur Qual. Doch es gibt Hilfe. Beatmungsgeräte für zuhause erleichtern den Alltag – vorausgesetzt, man ist an die Geräte gewöhnt.

„Wir sind die einzige Einrichtung in Südhessen, die Patienten, die eine regelmäßige Beatmung brauchen, mit der differenzierten Messtechnik eines Schlaflabores und dem Know-how aus Schlaf- und Intensivmedizin an diese speziellen Geräte gewöhnen kann“, erklärt der Lungenfacharzt Dr. Konrad Kneser. Der Internist, der als niedergelassener Arzt auch im Lungenzentrum Darmstadt arbeitet, leitet als Oberarzt seit dem 1. August das Pneumologische Beatmungszentrum am Marienhospital. Diese hochmoderne stationäre Einrichtung ist eine weitere klinikübergreifende Abteilung von Marienhospital und Klinikum Darmstadt.

Patienten aus der Pneumologischen Abteilung und aus der Intensivstation des Klinikums Darmstadt können ab sofort am Marienhospital weiterbehandelt und dort an mechanische Atemgeräte gewöhnt werden. Auch niedergelassene

Fachärzte können ihre Patienten direkt an das Pneumologische Beatmungszentrum im Marienhospital überweisen. Insgesamt stehen dort vier Betten bereit.

„Es gibt Patienten, die einer ständigen Beatmung bedürfen, aber keine Intensivmedizinische Betreuung brauchen“, so der Schlafmediziner. Das sind beispielsweise Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), mit Fehlbildungen des Brustkorbs oder auch stark übergewichtige Patienten. Darüber hinaus werden auch Patienten behandelt, die aufgrund von Nerven- und Muskelerkrankungen nur schwer atmen können. Die Atemmuskulatur ist wie jeder andere Muskel auch auf Leistungs- und Erholungsphasen ausgerichtet. Bei Menschen, die bereits aufgrund einer Erkrankung oder einer Muskelschwäche Atemprobleme haben, fehlt die Erholungsphase. „Die Atemmuskeln arbeiten ständig im Hochbetrieb und können daher nicht mehr die volle Leistung bringen.“ Dr. Kneser vergleicht das mit einem Marathonläufer: Der Läufer kann einen Marathon bewältigen und dafür die volle Leistung seiner Muskeln abrufen. Einen zweiten Marathon schafft er allerdings erst wieder nach einer Regenerationsphase. „Muskeln brauchen zwischendurch eine Pause“, erklärt Dr. Kneser. Für die Atemmuskulatur ist diese Erholungspause normalerweise der Schlaf.

Dieses Prinzip liegt der Beatmungstherapie zugrunde: Damit die Betroffenen also nicht auch nachts Atem-Höchstleistungen vollbringen müssen, gibt es mechanische Geräte, die die Atmung unterstützen. So können die Patienten im Schlaf besser entspannen. „Wir schaffen diese Erholungsphase für die Atemmuskulatur durch die nächtliche Beatmung.“ Die positive Auswirkung: Die nächtliche Erholung führt dazu, dass der Patient tagsüber besser atmen kann. „Die Patienten müssen außerdem langfristig gesehen seltener ins Krankenhaus und auch die Lebensdauer steigt“, weiß der Mediziner. Mit hochmoderner Messtechnik können Dr. Kneser und die medizinische Fachangestellte Tanja Strecker im Marienhospital etwa 20 verschiedene Werte der Patienten überprüfen. Beispielsweise werden Augenbewegungen, Hirnströme, Herzaktivität, Beinbewegungen, Atemaktivität sowie der Kohlenstoffdioxid-Wert überwacht. Dazu werden zahlreiche Sensoren am Körper des Patienten befestigt. „Die Auswertung machen wir morgens am Monitor. Hier können wir den Schlaf, vor allem aber die Atemaktivität, detailliert auswerten.“

Die Gewöhnung an ein Atemgerät dauert etwa fünf Tage, in denen der Patient im Marienhospital bleibt. Wenn die Werte trotz Atemgerät noch nicht optimal sind, wird nachjustiert. Erst wenn Dr. Kneser zufrieden ist und der Patient mit dem Gerät zurechtkommt, wird er samt Atemmaske nach Hause entlassen. Nach drei Monaten wird noch einmal nachkontrolliert, ob alles in Ordnung ist. Gibt es keine Auffälligkeiten, muss der Patient nur noch einmal im Jahr zur Kontrolle wiederkommen.

Das Pneumologische Beatmungszentrum am Marienhospital ist eingebettet in ein Beatmungskonzept der Klinikum Darmstadt GmbH, zu dem die Intensivstation am Klinikum Darmstadt sowie die bundesweit renommierte Weaning-Station im St. Rochus Krankenhaus in Dieburg gehören. Dort werden Patienten, die über einen längeren Zeitraum künstlich beatmet werden mussten, wieder an selbstständiges Atmen gewöhnt.

MARIEN
HOSPITAL
Darmstadt

Marienhospital Darmstadt
Martinspfad 72
64285 Darmstadt
Telefon: 06151-406-0
info@marienhospital-darmstadt.de

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

Ein Krankenhaus der

Klinikum Darmstadt GmbH
Akademisches
Lehrkrankenhaus

Eines der modernsten Radiologischen



Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik | Die Radiologen

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

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



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

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

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

Diagnostik-Zentren Europas



Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

Digitale Mammografie

Hochauflösende Darstellung der Brust;
Erkennung kleinster Verkalkungen und
Rundherde

Digitales Röntgen

Strahlungsreduziert im Vergleich zu
herkömmlichen Methoden

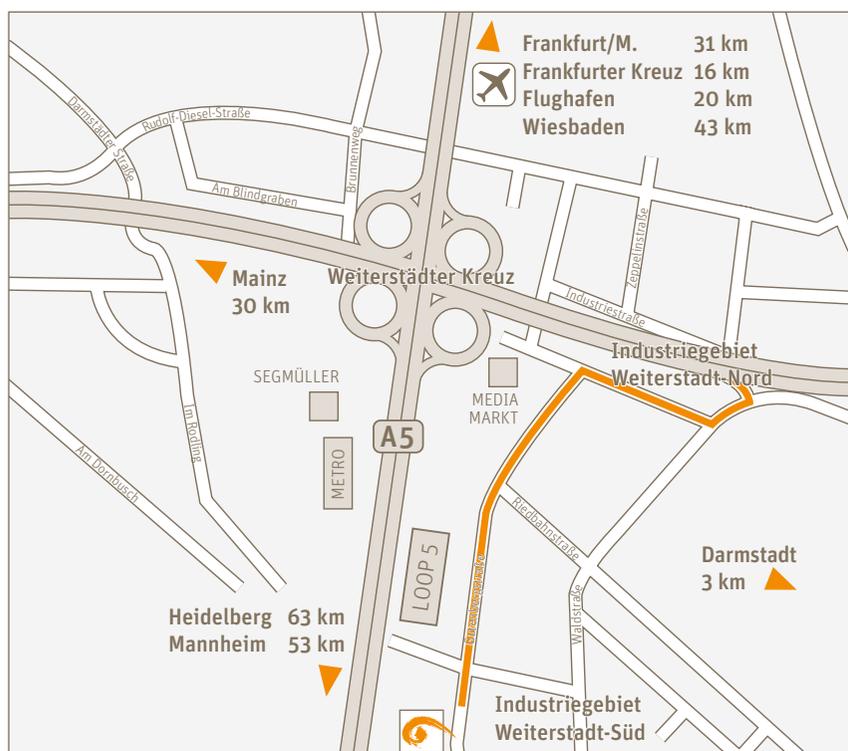
Knochendichtemessung

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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen



Fachärzte für Diagnostische Radiologie

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

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

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

WECHSEL IN DER ALICE PARK REHA

Dr. Albrecht Charrier geht in den verdienten Ruhestand.



Dr. med.
Albrecht Charrier

Nach acht Jahren als Chefarzt der ambulanten kardiologischen Rehabilitation „Alice Park Reha“ in Darmstadt geht der passionierte Wanderer Dr. Albrecht Charrier in den verdienten Ruhestand.

Dr. Charrier baute nach seinem Medizinstudium und der Facharztweiterbildung zum Kardiologen gemeinsam mit seinem damaligen Chef als Leitender Oberarzt

an der Falkensteinklinik in Bad Schandau eine stationäre kardiologische Reha-Abteilung mit 120 Betten auf. Anschließend wechselte er in eine Thüringer Rehaklinik mit 80 Betten bevor er 2000 in die Falkensteinklinik in Bad Schandau zurückkehrte um die dort freigewordene Chefarztstelle zu übernehmen.

Unterstützt von einem Dresdener Kardiologen, gestaltete Dr. Charrier 2005 den Aufbau der bis heute einzigen ambulanten kardiologischen Rehabilitations-Einrichtungen in Dresden. „Dies empfand ich persönlich als Highlight, weil ich so viel Erfahrungen der Vergangenheit aus der stationären Rehabilitationsarbeit integrieren konnte“ so Dr. Charrier.

Ende 2008 warb ihn der damalige Chefarzt der Alice Park Reha für seine Nachfolge ab. In seinem achtjährigen Wirken leistete Dr. Charrier einen entscheidenden Beitrag zum Erfolg der Alice Park Reha. Dabei lag ihm vor allem der Kontakt zu den Menschen, Patienten wie Mitarbeitern, besonders am Herzen: „Jeder Mensch erzählt uns selbst seine Geschichte. Man muss nur zuhören und genau hinsehen, um zu verstehen, was er uns mitzueilen hat.“ Dr. Charrier wird die freierwerdende Zeit zu Wanderungen nutzen, sein erstes Ziel wird ihn auf den Spuren eines Caspar David Friedrich in die sächsische Schweiz führen.



Seine Nachfolgerin wird Elisabeth Klara Bauer-Krylow. Frau Bauer-Krylow studierte in Mailand, Frankfurt und Gießen Medizin, bevor sie in Bad-Soden ihre Facharztweiterbildung in Innere Medizin und Kardiologie absolvierte. In der Zeit von 2011 bis 2015 war sie maßgeblich am Aufbau des ambulanten kardiologischen Reha-Zentrums in Frankfurt beteiligt. Wobei initial ein intensiver Austausch und die Erfahrungen, die in Darmstadt gemacht wurden, mit Pate standen, was ihrem Eintritt in die Alice Park Reha eine kontinuierliche Weiterentwicklung ermöglichen wird.



Dr. med.
Elisabeth Klara Bauer-Krylow



D A R M S T A D T
ALICE PARK REHA



ALICE-HOSPITAL

ALICE PARK REHA

Dieburgerstraße 31c
64287 Darmstadt
Telefon: 061 51-42877-0
Telefax: 06151-42877-70
www.alice-park-reha.de
info@alice-park-reha.de

Ansprechpartner
ambulante Rehabilitation:

Elke Schütze
(Dipl.-Sozialpädagogin)

Thomas Wolff
(Geschäftsführer)

Seit 2006 bietet die Alice Park Reha umfassende, ambulante Rehabilitation nach kardiologischen oder angiologischen Erkrankungen. Bei der ambulanten Rehabilitation bleibt der Patient zu Hause, in seinem vertrauten Umfeld mit Familie, Freunden und Arbeitskollegen. Zielsetzung ist die Integration der Rehabilitation direkt in das häusliche Umfeld, um den Erfolg langfristig sicherzustellen.

Die ambulante Rehabilitation berücksichtigt neben der körperlichen Befindlichkeit des Patienten vor allem die Situation, in der er lebt, also seine psychischen

und sozialen Gegebenheiten. Im Mittelpunkt stehen nicht nur ein organisches Leiden, sondern der ganze Mensch und seine Situation. Deshalb bietet die Rehabilitation nicht nur Hilfen, um Krankheitsfolgen zu bewältigen, sondern auch Unterstützung, um das eigene Verhalten zu ändern. Ärzte, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Psychologen und viele weitere Berufsgruppen arbeiten als Team mit den Patienten zusammen. Der wichtigste Teil dieses Teams ist der Patient selbst, der unbedingt seine Motivation zur Änderung der Situation mit einbringen muss, um erfolgreich zu sein.

SIE NUTZEN UND SIE SCHADEN UNS

Der Mensch als bakterieller Superorganismus

Sie sind viele und sie sind allgegenwärtig – die Bakterien, die in oder auf unserem Körper siedeln. Auf jede menschliche Zelle kommen etwa zehn solcher Mikroorganismen. Ein Kosmos voller unterschiedlicher Kleinstlebewesen im Ökosystem Mensch. Auch bei der Fortpflanzung sind die mikroskopisch kleinen Erdenbewohner, die seit mehr als drei Milliarden Jahren – als erste ‚Kreaturen‘ überhaupt – die Geschicke unseres Planeten bestimmen, dem komplexen Konstrukt ‚Homo Sapiens‘ meist überlegen. Denn der Generationswechsel folgt hier im Stunden- oder Minutentakt, so dass eine evolutionäre Anpassung an die Umwelt viel schneller abläuft als etwa bei Säugetieren und so binnen eines Tages Millionen Nachkommen entstehen können.

Solche Erkenntnisse beindrucken nicht nur, sie machen auch Angst. Denn die meisten verbinden mit der Existenz der Miniatur-Organismen vor allem Negatives, assoziieren mit ihnen oft gefähr-

liche und tödliche Krankheiten, denen der Mensch hilflos ausgeliefert ist. Und tatsächlich: Die Pest, Cholera, Lepra und Tuberkulose rotteten in den vergangenen Jahrhunderten große Teile der Bevölkerung aus. Und im amerikanischen Unabhängigkeitskrieg starben mehr Soldaten an Wundbrand als durch direkte Kampfeinwirkung.

Es änderte sich jedoch vieles, nachdem der Brite Alexander Flemming vor fast hundert Jahren die erste antibiotische Waffe gegen bakterielle Krankheitserreger, nämlich das Penicillin, entdeckte. Es war eine medizinische Revolution, die viele Leben rettete. Weil Bakterien aber extrem anpassungsfähig sind und weil sie auch in der Lage sind, Gen-Informationen von anderen Bakterien aufzunehmen, haben sie mittlerweile Resistenzen entwickelt. So können die Wirkstoffe nicht mehr uneingeschränkt greifen – ein Problem, was die Wissenschaft in den nächsten Jahren noch vermehrt beschäftigen wird.

Angesichts solcher Entwicklungen ist es beruhigend zu wissen, dass aus der Sicht des Menschen die allermeisten Bakterien für unsere Gesundheit eigentlich von großem Nutzen sind: Ohne die Mikroben in der Darmflora – es sind circa 400 verschiedene Arten – gäbe es keine Verdauung und damit auch kein Leben. Und ohne Hautflora gäbe es keinen Schutz gegen Mikroorganismen von außen. Rund ein Billionen Bakterien blockieren hier die Oberfläche, die sonst von gefährlichen Keimen besiedelt werden könnte. Lebensraum für unendlich viele Bakterien ist auch der Mund- und Rachenbereich. Zehn Millionen tummeln sich hier durchschnittlich in einem Milliliter Speichel. Die meisten davon gehören jedoch wiederum zu den „Guten“, schützen die Schleimhäute oder nehmen beispielsweise auf den Geschmack unseres Essens Einfluss. Einige Aroma-Stoffe auf der Zunge entstehen erst durch die Arbeit der Kleinstlebewesen.

Doch im Mund, also in der sensiblen Eingangszone zu unserem ‚Innenleben‘, siedeln sich nicht selten auch gefährliche Mikroben an. Das ist vor allem der Fall, wenn die Zähne in einem schlechten Zustand sind und nicht ausreichend gepflegt werden. Dann drohen nicht nur Parodontose und Karies, sondern auch schwerwiegende Komplikationen, weil die unsichtbaren und meist unterschätzten ‚Schädlinge‘ hier besonders leicht

über kleinste Wunden in den Blutkreislauf gelangen und sich so im gesamten Körper ausbreiten können.

Forscher haben mittlerweile in Studien nachgewiesen, dass kranke Zähne und krankes Zahnfleisch Schlaganfall, Herzinfarkt, Entzündungen am Herzen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Statistisch gesehen wären von diesem erhöhten Risiko 73 Prozent der deutschen Erwachsenen zwischen 35 und 44 Jahren betroffen. Denn dieser Bevölkerungsanteil leidet unter einer mittelschweren oder schweren Parodontose. Das ergab die ‚Deutsche Mundgesundheitsstudie‘ der DGZMK (Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e.V.). Zudem mehren sich die wissenschaftlichen Indizien, dass der Zustand der Zähne sowohl Rheuma als auch Diabetes negativ beeinflussen kann und dass Nierenversagen, Fehlgeburten und sogar Demenz ebenfalls in einem Zusammenhang mit Schadbakterien in der Mundhöhle stehen.

So gilt mehr denn je: Nicht nur für die Ästhetik eifrig Mundhygiene betreiben! Auf diese Weise kann man selbst wenigstens ein bisschen dazu beitragen, dass Milliarden Bakterien weiterhin als wichtiger Teil unseres Organismus‘ einen guten Job machen und die, die unter Umständen krank machen, erst gar nicht die Gelegenheit bekommen, sich einzunisten.

Nicola Wilbrand-Donzelli

WENN HIGH-TECH-DIAGNOSTIK UND KARDIOLOGISCHE FRAUENPOWER ANS HERZ GEHEN

Klappenentzündungen auf der Spur...



Expertinnen für
Herzensangelegenheiten:
Dr. Nina Wunderlich (links)
Dr. Gabriele Lorch (rechts)

Die elf Fachärzte- und -ärztinnen des Kardiovaskulären Zentrums Darmstadt an der Mathildenhöhe sind ein eingespieltes, hochqualifiziertes Team, das auf neueste Diagnose- und Behandlungsmethoden zurückgreifen kann. Dazu gehört auch die gesamte Bandbreite moderner Bildgebungsverfahren mit CT, MRT und 3D-Ultraschall. Damit ist die größte Praxis für Kardiologie und Angiologie im südhessischen Raum die einzige in der Region, die ihren Patienten dieses Behandlungsspektrum an einem Standort bieten kann. Besonders bahnbrechend für die Diagnostik am Herzen ist der 3D-Ultraschall. Diese innovative Technik, über die bisher nur wenige Praxen verfügen, kommt unter anderem zum Einsatz, wenn die Klappen des menschlichen

» **Endokarditis:**
Mit modernster High-Tech-
Medizin den gefährlichen
Erregern auf der Spur...

Herzens aufgrund einer Entzündung nicht mehr so arbeiten, wie sie sollten. „Endokarditis“ heißt diese Herzerkrankung, mit der auch die beiden erfahrenen Kardiologinnen Dr. Gabriele Lorch und Dr. Nina Wunderlich immer wieder in ihrem Praxisalltag konfrontiert werden. Wie man dem gefährlichen Keimbefall mit High-Tech-Medizin auf die Spur kommt und wie therapiert wird, erläutern die beiden Expertinnen.

„Endokarditis“ ist eine bakterielle Infektion der Herzinnenhaut, die sich hauptsächlich an den Klappen der linken Herzseite abspielt und die zu deren Undichtigkeit führen kann. Im schlimmsten Fall werden die Klappen komplett zerstört, so dass operiert werden muss, um das befallene Gewebe durch Prothesen zu ersetzen“, erklärt Dr. Lorch das Krankheitsbild.

Verantwortlich für den entzündlichen Prozess sind häufig Keime aus dem Mundraum, bedingt durch einen schlechten Zahnstatus oder mangelnde Mundhygiene. Über die Blutbahn können dann die Erreger – beispielsweise nach einer professionellen Zahnreinigung- bis zum Herzen gelangen und sich dort festsetzen. „Bei gesunden Menschen ist das normalerweise kein Problem, da ein intaktes Abwehrsystem die Keime zerstören kann“, kommentiert Dr. Wunderlich die Risiken. „Aber Patienten, die ohnehin immungeschwächt sind oder bereits vorgeschädigte Klappen oder einen angeborenen Herzfehler haben, sind besonders gefährdet. An vorgeschädigten Herzklappen finden die Bakterien nämlich besonders leicht Halt und können sich dort in kleinen Nischen gut vermehren.“

Haben sich Keime an den Herzklappen angesiedelt, klagen die Patienten nicht selten über Fieber und Abgeschlagenheit. Weitere typische Symptome können aber auch Luftnot, auffällige Herzgeräusche, Rhythmusstörungen oder punktförmige Einblutungen in die Haut sein. Dies sei ein Anzeichen dafür, so Dr. Lorch, dass sich die Erreger im gesamten Körper verteilt hätten.

Alarmzeichen wie diese reichen aber nicht aus, eine Endokarditis sicher zu diagnostizieren. Erst durch gründliche Untersuchungen kommt man den tückischen Keimen auf die Spur. Dazu gehört nicht nur ein gründlicher Check, um andere Infektionen auszuschließen, sondern auch das Anlegen von Blutkulturen, damit im Labor die schädlichen Erreger überhaupt identifiziert und deren aggressives Potential möglichst frühzeitig

erkannt werden kann. Danach richtet sich dann die notwendige und dem Erreger entsprechende Antibiotika-Therapie. Unverzichtbar für die Diagnostik ist auch der Herzultraschall. Denn mit dieser bildgebenden Technik, die für den Patienten schmerz- und risikofrei ist, lässt sich der Zustand der Herzklappen besonders gut darstellen. Dabei stehen dem erfahrenen Team des Kardiovaskulären Zentrums zwei Optionen zur Verfügung. „Zunächst versuchen wir weitere Klarheit über das Ausmaß und die Folgen der Entzündung mittels einer Ultraschalluntersuchung von außen zu gewinnen“, erklärt Dr. Wunderlich die Vorgehensweise. „So können größere Auffälligkeiten am Gewebe erkannt werden und es kann beurteilt werden, ob eine Herzklappe eine neu aufgetretene Undichtigkeit aufweist. Liegt hierbei ein verdächtiger Befund vor, kommt anschließend meist eine Schluckechountersuchung in 2D und 3D-Technik zum Einsatz.“

Mit dieser innovativen Technologie, bei der der Patient eine Ultraschallsonde schluckt, die dann direkt hinter dem Herzen positioniert wird, haben die Kardiologen des Kardiovaskulären Zentrums Darmstadt die Möglichkeit, das Herz noch viel genauer zu scannen. „Die Qualität solcher Echo-Bilder ist deshalb besonders gut“, so Nina Wunderlich weiter, „weil einerseits die Auflösung in der 2-dimensionalen Darstellung sehr hoch ist und durch die 3-dimensionale Technik zusätzlich ganz neue Ansichten auf die gesamte Klappe möglich werden, die das Ausmaß der Erkrankung viel besser und genauer erfassen lassen. Dadurch können wir zwar nicht die einzelnen, mikroskopisch kleinen, Bakterien sichtbar machen, aber wir können die für die Endokarditis typischen ‚wolkigen‘ und be-

weglichen Veränderungen an den Klappen genau lokalisieren und analysieren. Ein 3D-Echo Bild reicht in der Regel aus, um das gesamte Ausmaß der Klappenzerstörung zu erkennen.“

Kollegin Lorch fügt hinzu: „Der große Vorteil, den die 3-dimensionale Technik bietet, ist, dass man ganz genau zuordnen kann, welches Segment der Klappe betroffen ist. Und man kann beurteilen, ob die Keime das Gewebe so sehr zerstört haben, dass schnell operiert werden muss.“

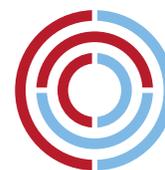
Obwohl moderne High-Tech-Medizin heute mehr denn je den Praxisalltag der beiden Kardiologinnen bestimmt, bleibt bei ihnen die zwischenmenschliche Komponente nie auf der Strecke. Im Gegenteil: Die Expertinnen für Herzangelegenheiten wollen keine ‚Göttinnen in Weiß‘ sein, sondern ihren Patienten stets auf Augenhöhe begegnen und ihnen möglichst in leicht verständlichen Worten die oft komplizierten medizinischen Zusammenhänge nahe bringen. Dass dabei nicht selten auch weibliches Einfühlungsvermögen von Vorteil sein kann, ist den beiden Medizinerinnen bewusst. „Ich glaube, die größere Kommunikationsfreudigkeit, die Frauen wohl etwas häufiger als Männer zeigen, kann im Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patient sehr positiv sein. Es wirkt empathischer, wenn die Dinge nicht nur auf der Sachebene besprochen werden. „Das hilft vor allem ängstlichen Patienten“, so die Erfahrung von Gabriele Lorch. Doch sie fügt auch hinzu, dass nicht jeder Patient diese ‚Nähe‘ grundsätzlich suche. Manchmal sei eine gewisse Distanz genauso gut. Dabei spiele auch immer die Chemie zwischen zwei Menschen eine Rolle.“



Risikofrei und unverzichtbar für die Diagnostik – das Ultraschall 3-D-Echo

„Das Schöne ist“, fasst Nina Wunderlich zusammen, „dass bei uns im Kardiovaskulären Zentrum jeder Patient den Spezialisten – sei er weiblich oder männlich – finden kann, der letztendlich zu ihm passt und mit dem er am besten zurechtkommt.“ Das ist auch die Stärke einer so großen Praxis mit elf erfahrenen Medizinerinnen. Nicola Wilbrand-Donzelli

Kardiovaskuläres
Zentrum



Darmstadt

Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt
im Ärztehaus Mathildenhöhe
am Alice-Hospital

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



Parodontitis WAS HABEN BAKTERIEN IN DER MUNDHÖHLE MIT DEM HERZEN ZU TUN?

Das Team um Zahnarzt Dr. Ellerbrock hat bei der Behandlung den ganzen Patienten im Blick



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



Die Parodontitis ist die Volkskrankheit Nr. 1, zwei von drei Erwachsenen leiden unter dieser Erkrankung. Im Volksmund ist sie besser bekannt als Parodontose.

Durch die Parodontitis gehen vielmehr Zähne verloren als durch die gefürchtete Karies. Eine Parodontitis ist eine Entzündung des gesamten Zahnhalteapparats, dazu zählt der Zahn, das Zahnfleisch und der Kieferknochen.

Zunächst beginnt alles völlig harmlos mit einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis). Diese ist erkennbar an der Rötung und der Blutung des Zahnfleisches, an Mundgeruch und schlechtem Geschmack, hervorgerufen durch Bakterien.

Die eigentliche Parodontitis ist gekennzeichnet durch eine lokalisiert oder generalisiert auftretende Entzündung, der Abbau des Kieferknochens verläuft parallel. Die Zähne werden locker und es können sich Abszesse am Zahnfleisch bilden.

Im fortgeschrittenen Stadium breiten sich die krankheitserregenden Keime zunächst im Mund und durch Kauen und Zähneputzen in der Blutbahn und somit im gesamten Körperkreislauf aus.

Menschen mit einer schweren Erkrankung des Zahnhalteapparats (chronische

und aggressive marginale Parodontitis) haben gegenüber Menschen mit gesundem Zahnfleisch ein etwa 1,5 mal höheres Risiko für Herzkrankheiten.

Das Risiko eines Herzinfarktes ist 1,8 mal höher und das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden 2,8 mal höher. Als Erklärung für diese Risikoerhöhung, eine Erkrankung des Gefäßsystems zu erleiden, sind anaerobe (unter Sauerstoffausschluss sich vermehrende) Bakterien anzusehen, die im schwer entzündeten Zahnhalteapparat vorkommen. Diese anaeroben Bakterien unterstützen die Entwicklung gefährlicher Gefäßinnenwandveränderungen. Von einigen Bakterien (z.B. Streptococcus sanguis) ist bekannt, dass sie eine Verklumpung der Blutplättchen auslösen können. Bei 35 bis 40 Prozent der Patienten mit Parodontitis und koronaren Herzkrankheiten findet man entsprechende Keime in den Gefäßablagerungen.

Wegen der Verbindung zu Herzkrankheiten sollte die Parodontitis auf jeden Fall sehr ernst genommen, frühzeitig diagnostiziert und so bald wie möglich behandelt werden.

Des Weiteren wird durch die Parodontitis die Gefahr von Früh- oder Fehlgeburten, die Infektionsbereitschaft sowie das Thromboserisiko erhöht. Leichte Formen der Parodontitis sind heilbar, in schweren Fällen jedoch ist eine lebenslange Erhaltungstherapie notwendig, die Herr Dr. Ellerbrock und sein qualifiziertes Prophylaxeteam einfühlsam und



patientenorientiert durchführen. Dieses besteht aus einer Dentalhygienikerin (DH), wie man sie aus der Schweiz kennt, einer Zahnmedizinischen Fachassistentin (ZMF) und zwei Prophylaxehelferinnen.

Durch qualifizierte und umfangreiche Aufklärung des Patienten, verbunden mit der regelmäßigen Professionellen Zahnreinigung (PZR), kann die Parodontitis erfolgreich vermieden werden.

Eine bereits bestehende Infektion wird durch eine Parodontitistherapie, im Wesentlichen bestehend aus

1. Diagnostik
2. Vorbehandlung (antiinfektiöse Therapie und Aufklärung)
3. PAR- Behandlung (Behandlung der erkrankten Zähne durch die DH oder den Zahnarzt)
4. Unterstützende Parodontaltherapie (UPT)
5. Nachsorge therapiert.

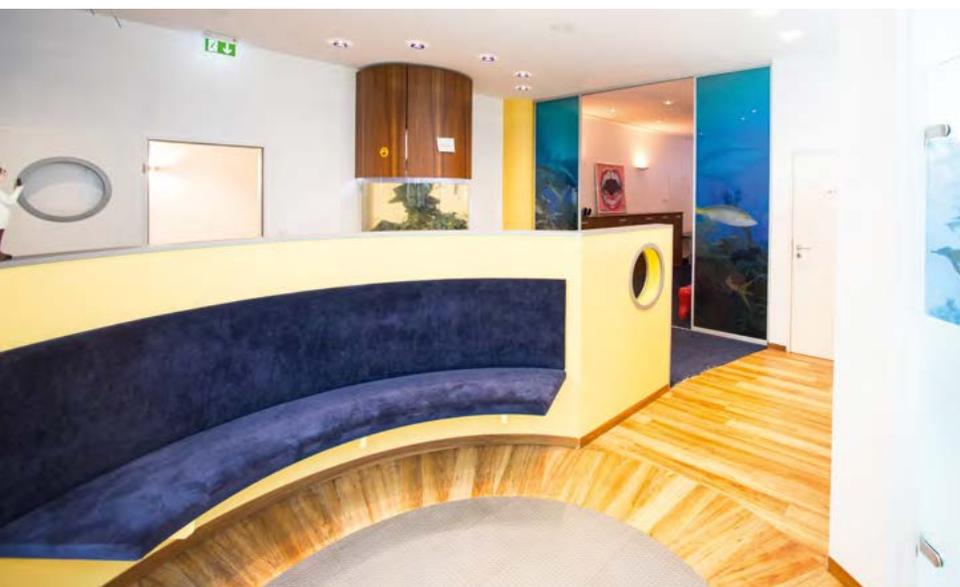
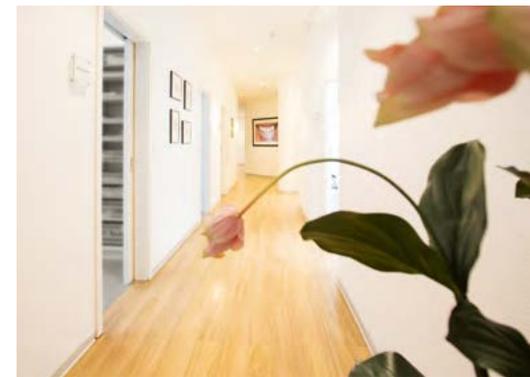
Nach einer Parodontitisbehandlung ist eine optimale Nachsorge notwendig, die aus einer regelmäßigen Mundhygiene durch den Patienten und ebenso regel-

mäßig durchgeführten professionellen Zahnreinigungen durch den Zahnarzt bzw. durch entsprechend fortgebildetes Personal besteht. Letztere werden je nach Schweregrad der Erkrankung viertel- bzw. halbjährlich durchgeführt.

Parodontitis ist eine bakterielle Infektionskrankheit und ist wie andere Infektionskrankheiten auch ansteckend. Studien zufolge weisen etwa 30 Prozent der Familienangehörigen eine starke Besiedlung mit den gleichen pathogenen Keimen auf wie die Erkrankten. Die Erreger können über das gemeinsame Benutzen von Besteck oder Zahnbürsten oder durch Küssen übertragen werden.

Deshalb sollten sich bei Auftreten dieser Erkrankung auch Familienangehörige untersuchen lassen.

Für die Praxis Dr. Ellerbrock liegt der Fokus auf einer individuellen Therapie des Patienten unter Berücksichtigung der Anamnese. Deshalb bietet das spezialisierte und erfahrene Team seinen Patienten eine umfassende und bestmögliche Behandlung an.



Fotos: Christian Grau



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

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



GESUND, FIT UND AKTIV IN DEN HERBST

Ganzheitliches Training mit medizinischer Betreuung im LUCKY SPORTS Health Club

Christina Gorski,
diplomierte
Sportwissenschaftlerin
und Heilpraktikerin

Das Sport- und Gesundheitszentrum auf dem Gelände der Wacker Fabrik in seinem historischen Ambiente lädt schon beim Betreten zum Verweilen ein: Kein Lärm, keine Hektik – stattdessen ein lichtdurchfluteter Trainingsraum in angenehmer

sowie Ernährungsprogramm! In der unmittelbar zum Gesundheitszentrum angeschlossenen Praxis für Naturheilkunde kann Christina Gorski als Heilpraktikerin ihren Patienten hinsichtlich körperlicher Beschwerden auch noch weiter helfen und Sie beraten. Denn gerade bei Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates kann nicht selten eine orthomolekulare Therapie oder begleitende Schmerztherapie sinnvoll sein. Allerdings muss dies vor Therapiebeginn mit Frau Gorski im Einzelgespräch geklärt werden.

möchte, kann jederzeit einen Termin für ein Beratungsgespräch ausmachen. Auch das Absolvieren eines Probetrainings ist im LUCKY SPORTS möglich. Neben Mitgliedschaften bietet das Sport- und Gesundheitszentrum auch 10er Karten gemäß individuellen Bedarfs an. Eine Preisliste kann unter info@luckysports.eu gerne angefordert werden.

Der nächste Tag der offenen Tür mit einem Angebot für Neukunden ist am Samstag und Sonntag, den 31. Oktober/ 1. November 2015 von 10-18 Uhr. Hier können die Räume des Sport- und Gesundheitszentrums besichtigt und alle Fragen direkt vor Ort geklärt werden. Interessierte Besucher sind herzlich eingeladen die Heilpraktikerin/Sportwissenschaftlerin Christina Gorski und ihr Team kennen zu lernen. Weitere Informationen gibt es unter www.luckysports.eu oder unter Telefon 06151 145139.

LUCKY SPORTS Health Club

www.luckysports.eu
Gorski & Gorski GbR
Ober-Ramstädter-Str. 96f
64367 Mühlthal
Tel. 06151 145139

Praxis für Naturheilkunde

Christina Gorski
Am Dippelshof 5
64367 Mühlthal



Wohlfühlmosphäre. Hier möchte man sich aufhalten! Das qualifizierte Team um Christina Gorski nimmt sich Zeit, um jeden Interessenten individuell zu beraten. Eine ausführliche Anamnese ist wichtig für maßgeschneiderte Lösungen. Ein verspannter Nacken mag beispielsweise kein Muskeltraining. Hier bietet eher eine Massagetherapie deutliche Besserung. Erst danach wäre eine Trainingstherapie sinnvoll. Solche Empfehlungen sind Kern der Arbeit der ambitionierten Sportlerin, für die das Wohlergehen ihrer Kunden an erster Stelle steht.

Egal ob sie mit schmerzdem Knie oder Schulter gekommen sind, ob der Blutdruck zu hoch ist oder eine Arthrose diagnostiziert wurde, für jeden gibt es im LUCKY SPORTS das passende Trainings-

Zum Angebot des Health Clubs gehören neben dem gesundheitsorientierten Kraft- bzw. Cardiotraining auch ein abwechslungsreicher Kursbereich, so wie auch 2 Saunen, ein Solarium und 2 Massageräume. Für das Krafttraining steht ein chipkartengesteuerter Zirkel zur Verfügung, der Fehlerquellen minimiert und das Training vereinfacht: Die Einstellung der Geräte oder das Mitzählen von Wiederholungen entfällt. An den klassischen Geräten wird seit 2015 mit dem Wellness Key System gearbeitet: Ein (elektronischer) Personal Trainer, der die Bewegungsausführung kontrolliert und die Geräteeinstellung sichert, ist sozusagen immer am Gerät mit dabei. Regelmäßige Check-ups und Modifikationen des Trainingsplanes garantieren darüber hinaus, dass alle Mitglieder ihre Trainingsziele erreichen und sorgen so langfristig für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit!

Neu im Leistungsangebot des Sport- und Gesundheitszentrums ist auch der REHASPORT. Die Kostenübernahme erfolgt durch die gesetzlichen Krankenkassen, sofern die benötigten Einheiten von einem Arzt – auch dem Hausarzt – verschrieben werden.

Wer sich ein Bild von der Arbeit der engagierten Studiobetreiberin machen

Ganz egal, ob der Rücken mal wieder richtig schmerzt oder die Waage das eine oder andere Kilo zu viel zeigt, im LUCKY SPORTS weiß FRAU Rat. Christina Gorski, diplomierte Sportwissenschaftlerin und Heilpraktikerin, bietet maßgeschneiderte Lösungen für ihre anspruchsvollen Klientel. In ihrem Health Club findet sich alles, was Mann/Frau für Training und Wellness braucht. Zusätzlich behandelt sie in ihrer Praxis für Naturheilkunde erfolgreich Patienten mit orthopädischen Beschwerdebildern und chronischen Schmerzen. Auch Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Massage oder Lymphdrainage auf Verordnung gehören zum Angebot der Privatpraxis.





GESUND HEIT

WENN DAS BLUT STOCKT

Volkskrankheit Venenleiden

Unser Blutkreislauf ist ein System von beachtlicher Dimension: Mit einer Gesamtlänge von 100.000 Kilometern durchziehen arterielle und venöse Leitungsbahnen bis in die kleinsten Kapillar-Verästelungen den menschlichen Körper. Besonders sensibel zeigen sich dabei die Venen, die für den Rücktransport des Blutes zum Herzen verantwortlich sind. Diese Gefäße, die im Vergleich zu Arterien ziemlich elastisch sind, müssen nämlich Schwerstarbeit verrichten: Sie transportieren Tag für Tag circa 7.000

Liter Blut durch den Organismus, was vor allem in den Beinen eine physikalische Herausforderung ist, weil hier die Fließrichtung gegen die Schwerkraft nach oben erfolgt.

Ohne leistungsfähige Pumpen wäre ein solcher Kraftakt nicht zu bewältigen. Diese Funktion wird durch die Kontraktion anliegender Muskeln übernommen und zusätzlich unterstützt durch eine weitere intelligente Erfindung der Natur: Klappen in den Venen sorgen wie ein

Rückschlagventil dafür, dass das Blut nur zum Herzen hin fließen kann und nicht zurück.

Doch bei vielen Menschen arbeitet dieses ausgeklügelte „Rücktransport-Klappen-Muskel-Prinzip“ nicht zuverlässig. Dann kann sich das Blut stauen, knotige Gefäßausbuchtungen können gebildet werden, Flüssigkeit kann in das umliegende Gewebe austreten und schließlich zu Ödemen anschwellen – samt Begleiterscheinungen wie ein unangenehmes Schweregefühl und Schmerzen. ►

WENN DAS BLUT STOCKT

Volkskrankheit Venenleiden

Venenerkrankungen sind heute in unserer Wohlstandsgesellschaft eine Volkskrankheit: Immerhin leiden in Mitteleuropa fast 50 Prozent der Bevölkerung an Venenschwäche. Und jede fünfte Frau und jeder sechste Mann in Deutschland – so eine Studie der ‚Deutschen Gesellschaft für Phlebologie‘ – ist sogar von chronischen Beschwerden betroffen – seien es Krampfadern (Varizen), Venenentzündungen, sogenannte ‚offene Beine‘ oder gefährliche Thrombosen. Manchmal sind aber auch nur unschöne Besenreißer die Folge der venösen Funktionsstörung.

Zu wenig Bewegung, Übergewicht, Nikotingenuss, langes Stehen und Sitzen, ein schwaches Bindegewebe – das betrifft hauptsächlich Frauen – sowie die genetische Veranlagung sind meist die Hauptauslöser von Venenerkrankungen. Aber auch hormonelle Einflüsse wie etwa die Pille oder eine Schwangerschaft begünstigen eine Schwächung der Gefäße. Bleiben Beschwerden wie Krampfadern unbehandelt, ist das nicht nur ein ästhetisches Problem. Denn der Blutrückstau kann zu schwerwiegenden Komplikationen führen. Löst sich nämlich gerade bei tiefliegenden, größeren Adern ein durch eine Thrombose verursachtes Blutgerinnsel und wandert in die Lunge, kann es zu einer lebensbedrohlichen Embolie kommen.

Die verantwortlichen Spezialisten für alle Komplikationen rund um die Venen sind Phlebologen, Angiologen, aber auch Dermatologen, deren medizinisches Knowhow durch vielfältige moderne Hightech-Verfahren sowohl bei der Diagnostik als auch bei der Therapie unterstützt wird. Das reicht von der Behandlung von Besenreißer bis hin zur Therapie

von schweren Krampfader-Leiden und deren mögliche Folgen.

Um den Status Quo der Venen und der Klappen fachärztlich beurteilen zu können, gehört heute vor allem der Doppler-Ultraschall zu den wichtigsten Untersuchungsmethoden. Damit lässt sich schmerz-, strahlen- und risikofrei der Blutfluss beziehungsweise der schädigende Rückfluss detailliert sichtbar machen. Eine weitere Alternative bietet die Röntgen-Kontrast-Darstellung, die Phlebographie. Dieses diagnostische Verfahren dient in erster Linie dem Nachweis von Gefäßverschlüssen durch Blutgerinnsel, der Darstellung von Krampfadern (Varizen) vor einer Operation oder anderen Anomalien des venösen Gefäßsystems. Grundsätzlich hängt aber die Wahl der Untersuchungsart immer vom vermuteten Krankheitsbild ab.

Als moderne Therapiemöglichkeit etwa bei ästhetisch störenden Besenreißern hat sich vor allem die Verödung mit Lasern aber auch die Schaumverödung, bei der eine schmerzfreie Entzündung mit nachfolgender Verklebung und Abbau des Venengewebes gezielt initiiert wird, bewährt. Muss Krampfadern ‚zu Leibe gerückt‘ werden, greifen die Experten ebenfalls häufig auf die Verödungstechnik zurück. Auch sie hat zum Ziel, den Blutfluss in dem betroffenen Gefäß zu unterbinden, damit der Körper danach die nicht mehr benötigte Vene abbauen kann, während die Durchblutung durch eine andere funktionstüchtige Ader fließt. Ist ein Krankheitsbild allerdings ausgeprägter, gehört heute immer noch die klassische Krampfader-OP, das sogenannte ‚Ziehen‘ beziehungsweise ‚Strippen‘, zum unverzichtbaren chirurgischen Repertoire. Dieser Eingriff kann jedoch meist ambulant erfolgen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

SCHÖNE BEINE: FIT UND GESUND IN DEN HERBST

Der besonders heiße Sommer mit über 40 Grad und luftig leichter Kleidung hat uns oft genug daran erinnert: Unsere Beine sind nicht mehr so makellos wie früher. Kleinere und größere rote Äderchen (Besenreiser) und eventuell auch Krampfadern taten sich an Stellen auf, die früher mit makelloser Haut gerne gezeigt wurden.



Dr. med. Gerhard Sattler

Die Experten der Rosenpark Klinik gehen den Ursachen von Besenreisern und Krampfadern eingehend und mit viel Fachwissen auf den Grund. Mit modernsten Methoden untersuchen sie die Blutversorgung Ihrer Beine und erläutern die für Sie sinnvollen Behandlungsmethoden.

„Besenreiser und Krampfadern sind nicht nur optisch ein Problem für viele Betroffene, auch medizinisch können diese bei einer Nichtbehandlung schwere Folgen haben“, so Dr. med. Gerhard Sattler, Ärztlicher Direktor in der Darmstädter Rosenpark Klinik. „Spätestens wenn sich die Venen wie Flüsse auf einer Landkarte auf den Beinen schlängeln, ist es schon allein aus gesundheitlichen Gründen Zeit zu handeln.“

Oberflächliche oder in der Tiefe liegende große Venen, deren Funktion gestört ist: Das sind Krampfadern. Ihre Klappen arbeiten nicht mehr oder nicht mehr richtig. Blut, das zum Herzen zurücktransportiert werden soll, staut sich. Es kommt zu einer knotigen Vergrößerung der Vene. Unbehandelt können solche Stauungen Thrombosen, Entzündungen und Geschwüre begünstigen. Krampfadern entstehen durch angeborene Bindegewebsschwächen, Bewegungsmangel oder die weiblichen Geschlechtshormone, die das Bindegewebe frühzeitig ermüden lassen. Frauen sind deshalb häufiger von Krampfadern betroffen als Männer.

Die Venen-Experten der Rosenpark Klinik wenden modernste, innovative Verfahren der Krampfaderbehandlung an – damit Ihre Beschwerden verschwinden oder gar nicht erst entstehen.

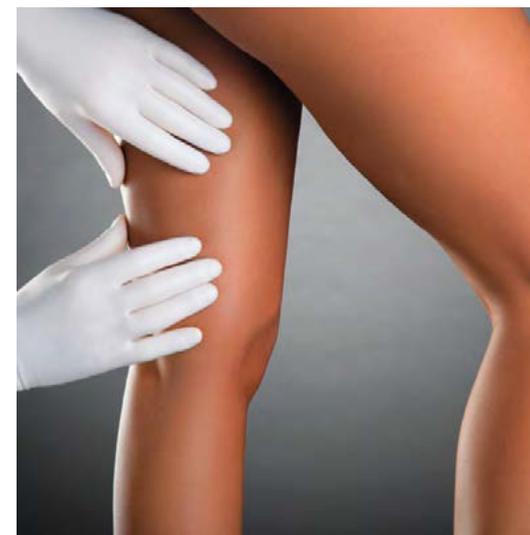
Neben der klassischen Venen-OP und der neuartigen Reparatur der Vene, werden auch Schaumsklerosierung zur Verödung und minimal-invasive Eingriffe als ambulante Therapie-Möglichkeiten ganz ohne lange Ausfallzeiten angeboten.

In erster Linie wird bei den ambulanten Verfahren die erkrankte Vene verödet, so dass kein Blut mehr hindurchfließt. In der Folgezeit baut der Körper dann das verödete Gefäß ab, das Blut fließt wieder durch funktionstüchtige Venen und staut sich nicht zurück. Gefürchtete Langzeitaufenthalte in einer Klinik sind durch die modernen Verfahren nicht mehr notwendig, eine aufwendige postoperative Nachsorge entfällt. Aber: In einigen ausgeprägten Fällen ist auch heute noch die operative Entfernung der Krampfader unumgänglich.

In der Rosenpark Klinik kommen die innovativsten Methoden der Krampfaderbehandlung zum Einsatz. Dazu zählen die endoluminale Stammvenenbehandlung, die extraluminale Valvuloplastie und die Schaumverödung.

Bei der endoluminalen Stammvenenbehandlung wird die betroffene Vene von innen erwärmt. Bei diesem minimal-invasiven Verfahren wird dafür durch einen kleinen Hautschnitt ein Katheter in die Ader eingeführt, der mit Laserlicht oder Radiofrequenz Hitze erzeugt. Derart erhitzt, zieht sich das Gewebe zusammen, das Gefäß verschließt sich und wird im Laufe der nächsten Monate abgebaut.

Eine ganz neuartige Behandlungsmethode, ist das Reparieren der Vene, die sogenannte extraluminale Valvuloplastie. Dieses Verfahren wird eingesetzt, wenn die Vene noch nicht stark beschädigt ist. Dabei erfolgt ein ca. 3cm langer Schnitt in der Leiste. Durch eine zu starke Erweiterung der oberflächlichen Vene schließen die ersten Venenklappen nicht mehr. Die Vene wird an dieser Stelle freigelegt und erhält eine Ummantelung aus Kunststoff (VenoPatch) die eine zukünftige starke Aufdehnung der Vene verhindert und die Klappen dadurch wieder schlussfähig macht. In manchen Fällen müssen am Unterschenkel über kleine Zusatzschnitte noch einzelne Krampfadern entfernt werden.



Bei der Schaumverödung wird über einen Katheter das aufgeschäumte Verödemittel Polidocanol in die erkrankte Vene eingebracht. Das Mittel bewirkt eine gewünschte Entzündung der Venenwand, die für den Patienten jedoch nicht spürbar ist. Das Blutgefäß verklebt und verschließt sich in Folge der Entzündung. Die klassische Krampfader-Operation, das Ziehen oder Stripping, ist in manchen Fällen auch heute noch notwendig. Dank modernster Betäubungsverfahren kann der Eingriff heute jedoch ambulant erfolgen.

Mehr Informationen zu modernen Krampfaderbehandlungen unter www.rosenparkklinik.de



Heidelberger Landstr. 18-20
64297 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 95 47 0
E-Mail: info@rosenparkklinik.de
www.rosenparkklinik.de

Rosenpark
Klinik



DAS TUT DEN VENEN GUT

So kann man Venenleiden entgegenwirken und Risikofaktoren minimieren:

- Langes Stehen und Sitzen vermeiden
- So viel Bewegung wie möglich – zur Stärkung der ‚pumpenden‘ Muskulatur
- Regelmäßige kalt-warme Wechselduschen stärken das Venengewebe.
- Normalgewicht erreichen
- Ballaststoffreich ernähren
- Entstauen der Beine durch Hochlagern (u.U. Fußteil des Bettes erhöhen)
- Eine tiefe und bewusste Atmung unterstützt den venösen Rückfluss.
- Bein- und Fußgymnastik (bei stehenden Berufen mehrmals auf die Zehenballen stellen – ‚Venenpumpe‘)
- Viel Flüssigkeit zu sich nehmen
- Kleidung und Schuhe dürfen nicht einengen.
- Kompressionsstrümpfe (besonders bei langen Flug- und Autoreisen) tragen
- Nikotingenuss reduzieren



Foto: © Maridav – Fotolia.com

EINE KOMPRESSI- ONSTHERAPIE ENTSTAUT DAS GEWEBE

Bei der Behandlung des Brustkrebses werden zunehmend schonendere Operationsweisen gewählt. Dennoch kann sich im Anschluss ein Lymphödem entwickeln. Diese Schwellung des Unterhautgewebes entsteht aufgrund eines gestörten Abflusses der Lymphe.

Arm-Lymphödeme sind oft druckempfindlich und können spannen. Dann kann die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie helfen. Sie besteht aus Lymphdrainage, Gymnastik, Hautpflege und der Kompressionstherapie.

Flachgestrickte, medizinische Kompressionsstrümpfe für den Arm werden maßgefertigt. Sie können bei Notwendigkeit vom Arzt verordnet werden. Im medizinischen Fachhandel werden sie

angemessen. Sie bewahren das Ergebnis der Physiotherapie und entstauen das Gewebe. Spannungsgefühle klingen ab, die Patientinnen können sich schmerzfreier und besser fühlen. Die Strümpfe und Handschuhe gibt es in vielen Ausführungen und jetzt auch in trendigen Farben (z. B. mediven 550 Arm in Aqua, Marine, medi Magenta) und Designelementen. Atmungsaktive, antibakterielle Materialien (Clima Comfort, Clima Fresh) sorgen für frisches Wohlfühl.



VENENLEIDEN

Effektiv und komfortabel vorbeugen und behandeln

Generell treten Venenleiden mit zunehmendem Alter oder nach Schwangerschaften auf. Stehende Tätigkeiten, Übergewicht und Bindegewebsschwäche sind ebenfalls Faktoren, die dafür

sorgen, dass die Venen leiden. Auch Alkohol, der gefäßerweiternd wirkt, Hormonumstellungen in der Schwangerschaft und Medikamente sowie andauernde Verstopfung fördern das Entstehen von Venenleiden.

Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer. Da sich Venenleiden nicht von selbst wieder zurückbilden, sollte bei den ersten Anzeichen ein Arzt aufgesucht werden. Mit modernen Strümpfen, de-



Fotos: www.medi.de

nen man gar nicht mehr ansieht, dass sie Kompressionsstrümpfe sind, kann man Venenleiden effektiv und komfortabel behandeln. Wir beraten Sie gerne.

Sanitätshaus

Georg Behrmann
seit 1876



Orthopädietechnik Meisterbetrieb und Rehatechnik

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



KRAMPFADERN INNOVATIV UND SCHONEND BEHANDELN

Moderne Behandlungsmöglichkeiten bringen viele Vorteile für die Patienten

Nach einer Erhebung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören Venenleiden zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Allein in Deutschland leiden rund 32 Millionen Menschen darunter. Zu den häufigsten Venenerkrankungen zählen Krampfadern. Dabei sind Frauen im Verhältnis dreimal häufiger betroffen als Männer.

Moderne Behandlungsmöglichkeiten

Zur Behandlung von Krampfadern stehen heute neben den Standardmethoden wie Stripping, Crossektomie und Mini-Phlebektomie eine Vielzahl moderner und schonender Verfahren zur Verfügung. „Eine der modernsten und schonendsten Methoden zur Behandlung von Krampfadern ist die Laser- bzw. Radiowellentherapie“, so der Krampfader-Experte Dr. med. Detlev Debertshäuser im Netzwerk Chirurgie | Orthopädie Rhein-Main, mit Standorten unter anderem in Groß-Umstadt, Groß-Gerau und Neu-Isenburg. „Hierbei wird über einen winzigen Schnitt im Knöchel- oder Unterschenkelbereich eine dünne Sonde in die große Stammvene eingeführt und nach oben bis in die Kniekehle oder die

Leiste vorgeschoben. Ist die Sonde an der richtigen Stelle platziert, wird die Spitze entweder mittels Laserlicht oder Radiowellen erhitzt. Die Hitze führt dazu, dass beim Zurückziehen der Sonde die Veneninnenwand verklebt, die Krampfader sich verschließt und im Verlauf einiger Wochen vom Körper abgebaut wird.“

Die Vorteile dieser Behandlungsmethode sind vielfältig: „Da nur ein minimaler Hautschnitt erforderlich ist, entstehen keine großen Wunden. Das Infektionsrisiko ist somit äußerst gering. Zudem verheilt der Schnitt sehr schnell. Schmerzen und Blutergüsse kommen kaum vor. Darüber hinaus kann die Behandlung gut ambulant durchgeführt werden. Patienten können schon am Tag nach der Operation wieder ihren gewohnten Alltags- und Arbeitsaktivitäten nachgehen“, so sein Kollege Dr. med. Cüneyt Arkan.

Ein weiteres modernes und schonendes Verfahren zur Behandlung von Krampfadern ist die Schaumverödung. Hierbei wird über eine dünne Injektionsnadel ein Medikament direkt in die Krampfader eingespritzt. Dadurch entsteht eine Ent-



zündungsreaktion, die zu einer Verklebung der Venenwände und nachfolgend zu einem Abbau der Vene führt.

Kürzere Kompressionsstrumpf- behandlung

Während bei den traditionellen Therapiemethoden nach dem Eingriff mehrere Wochen Kompressionsstrümpfe getragen werden müssen, ist das bei den modernen, schonenden Verfahren nicht der Fall: „Bei der Behandlung mittels Laser- oder Radiowelle werden Kompressionsstrümpfe maximal zwei Wochen benötigt. Bei der Schaumverödung in der Regel sogar nur fünf Tage“, so Andreas B. Schmidt, ebenfalls Varizenchirurg im Netzwerk Chirurgie | Orthopädie Rhein-Main. „Gerade wenn es draußen wärmer wird, sind viele Patienten dafür sehr dankbar.“

Welche Behandlungsmethode letztendlich gewählt wird, muss von dem jeweiligen Krankheitsbild und der Verfassung des Patienten abhängig gemacht wer-

den. „Wir entscheiden dies nach einer ausführlichen Untersuchung und einem intensiven Gespräch gemeinsam mit dem Patienten“, so die Experten.

Patienten profitieren von Integrierter Versorgung

Lange Zeit wurden die Kosten für diese modernen Therapien nur von den privaten Krankenkassen übernommen. „Im Rahmen der sogenannten Integrierten Versorgung hat die Emma Klinik vor einiger Zeit jedoch mit einigen gesetzlichen Krankenkassen spezielle Vereinbarungen getroffen, die es uns ermöglichen, nun auch viele Kassenpatienten zuzahlungsfrei mit diesen modernen und schonenden Methoden zu behandeln“, freuen sich die Experten.

Spezial-Sprechstunden

Dr. Arkan, Dr. Debertshäuser und Herr Schmidt stehen gerne für Spezial-Sprechstunden zu den Themen Krampfadern und Proktologie / Enddarmchirurgie zur Verfügung.

Chirurgie | Orthopädie Rhein-Main

Netzwerk für patientenorientierte Medizin



**Dr. med.
Cüneyt Arkan**

Facharzt für Chirurgie,
Viszeralchirurgie,
Varizenchirurgie, Proktologie



**Dr. med.
Detlev Debertshäuser**

Facharzt für Chirurgie,
Gefäß- und Viszeralchirurgie,
Varizenchirurgie, Proktologie



**Facharzt
Andreas B. Schmidt**

Facharzt für Chirurgie,
Gefäßchirurgie, Phlebologie
(Venenheilkunde), DGG-Zertifikat
Endovaskulärer Chirurg

Die Praxen erreichen Sie unter folgenden Telefonnummern:

Groß-Umstadt
(Georg-August-Zinn-Str. 90):
Tel. 06078 9348330

Groß-Gerau (Frankfurter Str. 19-21):
Tel. 06152 17252 600

Neu-Isenburg (Robert-Koch-Str. 3):
Tel. 06102 71400.

Weitere Informationen:

www.chirurgie-rhein-main.de
www.emma-klinik.de

Weitere Standorte:

Seligenstadt, Hanau, Offenbach,
Wiesbaden, Idstein, Mainz,
Raunheim, Rüsselsheim

Orthopädie und Orthopädische Chirurgie:

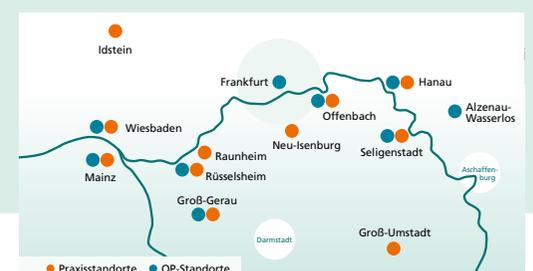
Handchirurgie, Schulter-, Hüft- und
Kniegelenkchirurgie, Fußchirurgie,
Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie,
Oberflächenchirurgie u.a.

Gefäß- und Viszeralchirurgie:

Krampfadern, Portimplantation,
Schlüsselloch-Chirurgie: Galle, Blinddarm,
Leisten-, Nabel- und Bauchwandbrüche u.a.

Proktologie:

Hämorrhoiden, Darmspiegelungen,
Krebsvorsorge u.a.



SCHÖNE BEINE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Leichtfüßig und schön, neun Monate lang

Sind Sie schwanger? Herzlichen Glückwunsch! Ein Baby sorgt für jede Menge Trubel. Meistens sogar schon bevor es geboren wird. Zwischen Vorfreude und Aufregung ist oft die ganze Familie eifrig dabei, winzige Strampler zu kaufen, Geschwisterchen auf den Neuzugang vorzubereiten und Betreuungsplätze zu sichern.

Die einhergehenden körperlichen Veränderungen kann den werdenden Mamas aber niemand abnehmen. Wenn Baby und Bauch wachsen, bedeutet das viel Arbeit für die Beine und das Venensystem. Hier kommt es auf die richtige Unterstützung an.

Beine für Zwei

Durch das zusätzliche Gewicht schmerzen im letzten Schwangerschaftsdrittel häufig die Füße. Das ist aber in der Regel völlig harmlos. Was viele Schwangere nicht wissen, ist, dass die Venen in

der Schwangerschaft mehr leisten als vorher. Die Gewichtszunahme, die Umstellung der Hormone, die Zunahme der Blutmenge im Körper und der Druck des Babys auf den Beckenbereich sind Gründe dafür. Mit dem richtigen Verhalten und ein paar Tricks kommen Sie jedoch gesund und mit schönen Beinen durch die Schwangerschaft.

Eine alte Volksweisheit lautet: „Pflege deine Füße liebevoll, sie tragen dich ein Leben lang“. Das gilt natürlich auch für die Beine – gerade in der Zeit, in der mehr als ein Mensch von ihnen getragen wird. Ihr Partner kann Sie wunderbar unterstützen: beim Tüten tragen, beim Eincremen oder beim Massieren von Beinen und Füßen.

Eine Art Allround-Talent, um Ihre Beine gesund und schön zu erhalten, sind Kompressionsstrümpfe. Ihren guten Stil

können Sie dabei natürlich beibehalten: Optisch unterscheiden sich Kompressionsstrümpfe nämlich nicht von normalen Strümpfen und Strumpfhosen. Sie sind in vielen Farben und Varianten erhältlich. Ob als Strumpfhose mit extra-bequemem Leibteil für den Babybauch, als Stay-Ups (Oberschenkelstrümpfe) oder Kniestrümpfe: Ihr Arzt und Ihr Sanitätshaus beraten Sie gerne dabei, den richtigen Strumpf für Ihre Bedürfnisse zu finden.

Bei vielen Schwangeren können sich Krampfadern entwickeln. Verschwinden diese nach der Geburt des Kindes wieder, spricht man von Schwangerschafts-Krampfadern. Das ist aber nicht immer der Fall. Wer zusätzlich ein schwaches Bindegewebe hat oder Übergewichtig ist, könnte im Rahmen der Schwangerschaft eine Venenerkrankung entwickeln.



Foto: © UBER IMAGES – Fotolia.com

Quelle: www.medi.de

Schwangere besitzen in der Regel ein erhöhtes Risiko einer Thrombose. Bis zu sechs Wochen nach der Geburt des Babys steigt dieses Risiko sogar noch an. Bei einer Thrombose verstopft ein Blutgerinnsel die Venen. Dadurch staut sich das Blut und es kann zu ernsteren Folgen kommen.

Mit Gymnastik, ausreichend Bewegung und durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen können Sie dem aber entgegenwirken. Wer besonders anfällig ist, kann außerdem auf gerinnungshemmende Medikamente zurückgreifen. Fragen Sie auch hier am besten Ihren Arzt. Er wird Sie entsprechend beraten.



medi

FARBENFROHE LEICHTIGKEIT

Kompressionsstrümpfe von medi sind eine Wohltat für die Beine

Die Wahl des optimalen Kompressionsstrumpfes ist abhängig vom Krankheitsbild und der Verordnung des Arztes. Die Faustregel lautet: Je stärker die Beeinträchtigung des Venensystems und je weicher das Gewebe, desto kräftiger der Strumpf.

Als Fachhändler messen wir die richtige Größe aus und besprechen mit Ihnen wichtige Ausstattungsdetails, wie offene Fußspitze, Zwickel- oder Haftband-Varianten.

Kompressionsstrümpfe von „medi“ vereinen 60 Jahre Forschung und Entwicklung „Made in Germany“. Die Strümpfe sind atmungsaktiv, antibakteriell, bequem und passgenau verarbeitet. Die medi compression technology steht für zuverlässigen Kompressionsdruck und eine erfolgreiche Therapie. An der Fessel ist der Druck des Strumpfes am höchsten und nimmt kontrolliert Richtung

Herz ab. Der Venendurchmesser wird verengt und die innenliegenden Venenklappen können wieder schließen. Der Strumpf ist bei Bewegung wie eine sanfte, äußere Barriere. Ein richtig angepasster Kompressionsstrumpf ist bequem und eine erleichternde Wohltat für die Beine.

Eine große Farbpalette in aktuellen Trendfarben und sogar verschiedene edle Designs mit Swarovski®-Kristallen stehen Ihnen zu Auswahl.

Gerne beraten wir Sie zu den unterschiedlichen Modellen und Farben, um das optimale Produkt für Sie zu finden.



Unsere Leistungen im Überblick:

Orthopädietechnik

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

Rehatechnik

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

Wellness-Fitness & Gesundheitsprodukte

Sanitätshaus
im mediCenter

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

NEUE METHODEN FÜR GUTES VERSTEHEN

analysieren – messen – auswerten – umsetzen – begleiten

Bestmögliches Verstehen möchten wir nicht nur versprechen, sondern auch messtechnisch nachweisen. Unser Ansatz ist von den innovativen Messinstrumenten und Messmethoden unseres Tochterunternehmens Acousticon geprägt.

Analysieren

Nach jahrelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit macht Harald Bonsel ein geradezu geniales Verfahren, das bislang nur der Forschung und Entwicklung vorbehalten war, erstmals für die tägliche Arbeit des Hörgeräteakustikers nutzbar: Die Perzentilanalyse.

Hierbei werden Lautstärken akustischer Ereignisse prozentual zerlegt und somit berechenbar gemacht. Zu den großen Vorteilen der Perzentilanalyse gehört es, dass man über diese Methode erkennen kann, wie das jeweilige Hörsystem tatsächlich arbeitet.

Zielwerte messen

Speziell entwickelte Hörer machen die Skalierung des Hörverlustes möglich. Werte von sehr leise bis unangenehm laut werden für unterschiedliche Tonhöhen gemessen und bilden die Basis der Hörgeräteanpassung.

Umsetzen

Das Messinstrument ACAM 5 steht in jeder Filiale der Firma Bonsel zur herstellerunabhängigen Hörereinstellung bereit. Innovative Arbeitsabläufe gewährleisten, dass bei jeder Hörgeräteanpassung bestmögliches Verstehen für den Kunden umgesetzt und differenziert nachgewiesen werden kann.

Auswerten – am Ort des Geschehens

Was geschieht, wenn der verstärkte Schall das Hörgerät verlässt? Hierfür nutzen die Hörgeräteakustiker der Hörgeräte Bonsel GmbH ein neuartiges Verfahren, die sogenannte Insitumessung. Diese Methode ermöglicht es, akustische Ereignisse „Insitu“ – „am Ort des Geschehens“ im Gehörgang zu erfassen. So werden die individuellen Bedingungen des Ohres erkannt, ausgewertet und für den Ausgleich der Schwerhörigkeit miteinbezogen.

Begleiten

Durch die Hörgeräteanpassung entstehen neue Hör- und Verstehensituationen. Wir begleiten Sie vom Neuen zum Gewohnten. Zur schnelleren Gewöhnung steht Ihnen das Triton-Hörtraining zur Verfügung.



Mit dem Skalierungskopfhörer wird die Messung vorbereitet.



Die Insitumessung erfasst die akustischen Ereignisse direkt im Gehörgang. So werden die individuellen Bedingungen des Ohres erkannt.

Mit einer internen Testreihe wurden bei Acousticon die Möglichkeiten der Hörgeräteanpassung für die Praxis erprobt. In der konkreten Arbeit mit hörgeschädigten Probanden wurde untersucht, inwieweit deren Hörsysteme noch besser angepasst werden können. Das Ergebnis war verblüffend: In weit über 80% aller Fälle konnte eine für den Kunden spürbar bessere Anpassung seines digitalen Gerätes erreicht werden – selbst dann, wenn es auf Basis der herkömmlichen Verfahren bereits optimal angepasst ist. Insbesondere die Verbesserung des Sprachverstehens im Störlärm lässt sich hören.



Mit der Perzentilanalyse wird bestmögliches Verstehen bei jeder Hörgeräteanpassung umgesetzt.

**HÖRGERÄTE
BONSEL**

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

www.bonsel.de

SCHWANGERSCHAFT UND ZAHNGESUNDHEIT – WORAUF FRAUEN ACHTEN SOLLTEN



Die Faustregel „Jede Schwangerschaft kostet einen Zahn“ ist aus der Sicht moderner Zahnmedizin zum Glück überholt. Dennoch sollten Frauen angesichts der hormonellen Veränderungen in ihrem Körper achtsam sein, denn die Anfälligkeit für Erkrankungen im Mund ist bei Schwangeren deutlich höher.

Bessere Durchblutung = schnellere Entzündung

Der Grund dafür liegt in der stärkeren Durchblutung aller Organe, wodurch Gefäße anschwellen und es zu einer Lockerung des Bindegewebes kommt. Von diesen hormonell bedingten Veränderungen ist auch die Mundschleimhaut betroffen. Die Durchlässigkeit des Zahnfleisches ist erhöht und somit können giftige Stoffwechselprodukte und Krankheitserreger rascher als normal eindringen und Entzündungen hervorrufen oder bereits vorhandene entzündliche Reaktionen verstärken. Die entzündlichen Erkrankun-

gen im Bereich des Zahnbetts und Zahnhalteapparates treten in unterschiedlichen Intensitäten auf. Während bei einer Gingivitis nur das Zahnfleisch (Gingiva) betroffen ist, weitet sich im Fall der Parodontitis die Entzündung auf den Kieferknochen aus.

Regelmäßige Zahnarztbesuche und gute Mundhygiene sind Pflicht

Um ein Fortschreiten der Entzündung zu vermeiden und einer Lockerung oder im schlimmsten Fall einem Verlust des Zahns entgegenzuwirken, sollten Schwangere bei Zahnfleischbluten, Schwellungen oder Wucherungen des Zahnfleisches (Schwangerschaftsempis) ihren Zahnarzt konsultieren, damit rechtzeitig therapeutische Schritte erfolgen können. Bleibt die Entzündung im Mundraum unbehandelt, kann auch die Gesundheit des Kindes in Mitleidenschaft gezogen werden. Entzündungsbotsstoffe, die in die Blutbahn gelangen, stehen im Verdacht, vorzeitige Wehen auszulösen und somit das Risiko einer Frühgeburt zu erhöhen. Damit negative Auswirkung der Schwangerschaft auf die Mund- und Allgemeingesundheit vermieden werden, ist es ratsam, neben einer regelmäßigen Kontrolle durch den Zahnarzt ein verstärktes Augenmerk auf die Mundhygiene zu legen. Zähne und Zahnzwischenräume sollten mehrmals täglich und sorgfältig mit Zahnbürste sowie Zahnseide oder Interdentalbürsten gereinigt werden. Der

Zahnarzt und sein Team können passend zur jeweiligen Mundsituation wertvolle Tipps zur Prophylaxe geben.

Säureschäden durch Erbrechen vermeiden

Da das Putzen, vor allem im Bereich der hinteren Zähne, im ersten Trimester der Schwangerschaft zu Brechreiz führen kann, empfehlen Zahnärzte den betroffenen Frauen eine Bürste mit weichen Borsten und einem möglichst kleinen Kopf zu wählen und nach Möglichkeit mit leerem Magen zu putzen. Kommt es dennoch zum Erbrechen, sollte man zunächst die Mundhöhle ausspülen und erst nach Ablauf einer halben Stunde zur Zahnbürste greifen, da die Magensäure den Zahnschmelz angreift und durch zu frühes Putzen die Säureschäden verstärkt werden können.

Wer diese Ratschläge beherzigt und darüber hinaus auf eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen achtet, wird sicher zahngesund durch die schönen und spannenden Monate der Schwangerschaft gehen.



Mehr Informationen zu Mundgesundheit und Ernährung bei der kostenlosen Patientenberatung der Landeszahnärztekammer Hessen unter 069 427275-169 oder aus www.lzkh.de.



Fotos: © diego cenov/Milkos - fotolia.com

DIE MIKROSKOPISCHE WURZELBEHANDLUNG

Eine filigrane Arbeit für Spezialisten



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

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

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

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



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



Gabriele Bernhard
Zahnärztin

Oliver Stephan Eckrich
Zahnarzt-Implantologe

IMPLANTATE UND ZAHNERSATZ AN EINEM TAG

Mehr als 20 Jahre internationale Implantaterfahrung

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

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

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

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



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

Im Anschluss nutzen wir die entsprechend geeigneten Implantate und Prothetikkomponenten der Sofortversorgungskonzepte verschiedener Premiumimplantathersteller. Jedes dieser Konzepte wurde für jeweils unterschiedliche Spezialsituationen entwickelt und wir verwenden das entsprechend geeignete für die individuelle Patientensituation. Wir haben ständig eine Vielzahl an unterschiedlichen Implantaten auf Lager und können somit individuell die beste Lösung für unsere Patienten anbieten. Dies erlaubt uns sowohl die Berücksichtigung der anatomischen als auch der finanziellen Aspekte.

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

Computergestützte Implantologie

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

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

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

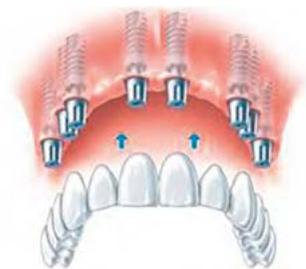
Eine passgenaue und hochwertige provisorische Versorgung können wir mit den



Individuelle Bohrschablone*

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

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



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

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

Nach parodontalen Erkrankungen oder im höheren Alter kommt häufig auch noch ein Knochendefizit im horizontalen Bereich hinzu. Das Knochenlager wird nicht



Herausnehmbare Prothese auf Implantaten*

nur niedriger sondern auch schmaler und die Patienten haben große Probleme mit dem Halt von Totalprothesen speziell im Unterkiefer. Spezielle Sofortversorgungskonzepte auf im Durchmesser reduzierten Implantaten sind hier das Mittel der Wahl. Die sogenannten Mini-Implantate sind mit Durchmessern zwischen 1,8 und 2,9mm schmal genug, um auch bei stark reduzierten Knochenverhältnissen noch stabil verankerbar zu sein. Sie dienen der Prothesenstabilisierung, sind wirtschaftlich kostengünstig und können sogar in vorhandene Prothesen eingearbeitet werden.



Totalprothese mit Mini-Implantaten*

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

Gabriele Bernhard & Kollegen
Bioästhetische Zahnarztpraxis

Zahnärzte

Gabriele Bernhard
Stephan Eckrich
Sven Richter

Vorm Heiligen Kreuz 15
64331 Weiterstadt

Mo. – Do. 8.00 – 13.00 Uhr

Mo. – Do. 14.00 – 19.00 Uhr

Freitag 8.00 – 14.00 Uhr

Tel. 06150 – 4710

Mail: info@Zahnarztpraxis-Bernhard.de

www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de



UNSER TÄGLICHES BROT GIB UNS HEUTE...

Dr. med. Sabine Wiesner

Brot ist eines unserer Hauptnahrungsmittel – kein Wunder also, dass die Empfehlung den Brotkonsum – und damit die Kohlehydrate drastisch zu reduzieren, auf so viel Ablehnung stößt. Dass es auch anders geht, zeigt eine besondere Ernährungsform, die Ihren Ursprung in der Steinzeit hat: die Paleo- oder Steinzeiterernährung. Hier wird beispielsweise ganz auf Getreide – und damit auf das übliche Brot – verzichtet.

In einer der nächsten LebensLust-Ausgaben werde ich mich noch ausführlicher mit dem Thema Paleo-Ernährung beschäftigen. In diesem Artikel möchte ich darüber berichten, warum auch ich den weitgehenden Verzicht von Getreide und Getreideprodukten für empfehlenswert halte.

Als dieses Gebet (siehe Titel) entstand, war das Getreide noch nicht überzchtet, das verwendete Mehl war nicht so stark ausgemahlen und es gab auch keine chemischen Back-, Trieb- und Konservierungsmittel. Die Menschen bewegten sich mehr und arbeiteten körperlich härter und gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Herzinfarkt und Demenz waren damals kein Thema.

Eine Vielzahl von Untersuchungen legt dar, dass diese Krankheiten ernährungsbedingt sind und insbesondere dem Getreide hierbei ein besonderer Stellenwert

zukommt. Dabei geht es bei Weitem nicht nur um Weißmehl, Nudeln oder polierten Reis, sondern auch um Vollkornprodukte, da diese die gleichen Inhaltsstoffe haben, allen voran das Gluten, das inzwischen im wahrsten Sinne des Wortes „in aller Munde“ ist.

Wer sich hier detaillierter informieren möchte, dem seien Bücher wie „Dumm wie Brot“ von Dr. David Perlmutter oder „Die Weizenwanne“ von Dr. William Davis sowie „Warum macht die Nudel dumm?“ von Dr. Ulrich Strunz empfohlen.

Gerade habe ich gelesen, dass der Durchschnittseuropäer pro Jahr sage und schreibe 40 kg Zucker zu sich nimmt – eine Katastrophe, die auch z. B. durch die gängigen Empfehlungen für Diabetiker noch gefördert wird!

Je nach gesundheitlichem Anspruch und persönlichem Gusto gibt es eine Vielzahl von Alternativen zu Brot sowie auch zu Kuchen, Nudeln, Pizza und anderen Teigwaren aus Getreide und damit zu mehr Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden – und häufig auch zu Gewichtsreduktion! Aus eigenem Erleben kann ich eine getreidefreie Ernährung wirklich empfehlen und berate Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.

Um Ihnen den Mund wässrig zu machen, möchte ich Ihnen mein derzeitiges Lieblings-Kuchenrezept

vorstellen, das aus dem Buch „Süßes ohne Frust“ von Ulrika Hoffer stammt:

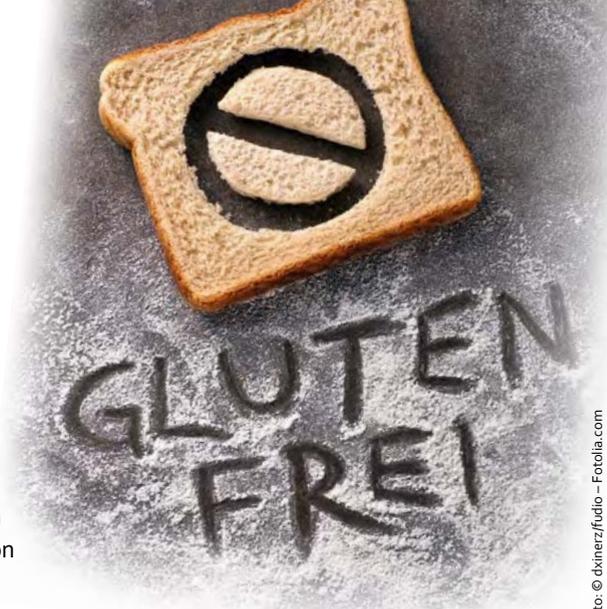


Foto: © dkinerz/fuolo – Fotolia.com

Schoko-Muffins Glutenfrei



Glutenfreie Produkte tragen in der Regel dieses Zeichen.



Zutaten:

- 200g gemahlene Mandeln
- 3 Eier Größe M
- 1 reife Banane püriert
- 100 ml Wasser
- 40 g Kakao
- 1 Prise Salz
- ½ TL Weinsteinbackpulver
- 150 g kernlose Datteln kleingehackt.

Zubereitung:

Backofen auf 175° vorheizen. Alle Zutaten miteinander mischen, in Papier-Muffin-Förmchen füllen (ergibt ca. 16 Stück) und ca. 20 – 25 min backen. Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!



dr. med. sabine wiesner

fachärztin für innere medizin ernährungsmedizin und prävention

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

dr. med. sabine wiesner • jugenheimer straße 24 • 64665 alsbach-hähnlein
fon 06257 - 610 61/2 • mobil (notdienst) 0172-863 5631 • fax 06257-7818
s.wiesner@praxiswiesner.de • www.dr-wiesner-alsbach.de



Buchtip!

SÜSSES OHNE FRUST

Nicht nur weil sie allergisch sind, verzichten immer mehr Menschen auf Zucker, Gluten und Milchprodukte, sondern wegen der gesundheitlichen Vorteile. Aber wie kann man ohne diese Zutaten leckere Dinge für Naschkatzen machen?

Kein Problem! Das Buch „Süßes ohne Frust“ von Ulrika Hoffer enthält Rezepte und jede Menge Tipps für Kuchen, Torten, und Süßigkeiten, die man ohne Reue genießen kann und die außerdem noch voller Nährstoffe und Vitamine stecken ohne Nachteile für Blutzucker und Stimmung.

Dabei stecken die Zutaten der Rezepte voller natürlicher Süße, ohne Gluten und Milchprodukte.

Jedes Rezept hat einen klangvollen Namen, ist ausführlich beschrieben, einfach und leicht zu variieren. Die großformatigen Bilder machen schon beim Blättern Appetit aufs Backen und Ausprobieren.

Die LebensLust Redaktion vergibt dafür ganz klar vier Sterne und genehmigt sich mit gutem Gewissen ein zweites Stück „Chocolate Chai Mudcake“.



Foto: Strahlentherapie RheinMain, Urheber: realize

Praxis Rüsselsheim

Strahlen · Helfen · Heilen

Gezielte Behandlung bei Lungenkrebs

Das Lungenkarzinom ist die dritthäufigste Krebserkrankung in Deutschland. Neben Operation und Chemotherapie ist die Bestrahlung ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. In der Strahlentherapie RheinMain setzen erfahrene Ärzte die aktuellsten Bestrahlungsmethoden ein, um das Lungenkarzinom effektiv zu behandeln. Im Mittelpunkt steht jedoch immer der Mensch und so schätzen die Patienten die Fürsorglichkeit und das Verständnis des gesamten Praxisteams.

Unterschieden werden *nicht kleinzellige* und *kleinzellige Lungenkarzinome*. Diese Einteilung bezieht sich auf das mikroskopische Bild des Karzinoms und ist verknüpft mit bestimmten Tumoreigenschaften. Das kleinzellige Karzinom

zeichnet sich durch ein hohes und frühzeitiges Risiko aus, Metastasen zu bilden. Die Behandlung erfolgt üblicherweise mit Chemo- und Strahlentherapie.

Die nicht kleinzelligen Lungenkarzinome werden bei frühzeitiger Diagnose operiert. Alternativ erfolgt auch hier eine Kombination aus Chemo- und Strahlentherapie. Das Metastasierungsrisiko ist geringer als bei den kleinzelligen Karzinomen.

Schonende Bestrahlung

In der Regel erfolgt eine Bestrahlung des Tumors und der dazugehörigen Lymphknoten. Da die Lunge eine hohe Sensibilität für Strahlung besitzt, ist es von besonderer Wichtigkeit, gesundes Lungengewebe zu schonen. „Hierbei nutzen wir gezielt die moderne Technik. So kann

beispielsweise mit einer atemgesteuerten Bestrahlung die Belastung des gesunden Lungengewebes reduziert werden“ – so Dr. Gabriele Lochhas von der Strahlentherapie RheinMain am Standort Rüsselsheim.

Persönliche Betreuung der Patienten

Die eigentliche Bestrahlung dauert nur Sekunden. Die Behandlung erstreckt sich jedoch über fünf Termine pro Woche und dauert sechs bis sieben Wochen. In der Strahlentherapie RheinMain hat jeder Patient einen festen ärztlichen Ansprechpartner. Im ausführlichen Vorgespräch werden sämtliche Fragen gut verständlich beantwortet. „In unseren Praxen arbeiten wir mit modernen Linearbeschleunigern. Das ist für die erfolgreiche Therapie entscheidend. Dennoch haben wir auch stets den Menschen mit seinen Bedürfnissen im Blick“ – so Dr. Gabriele Lochhas.



Foto: Strahlentherapie RheinMain, Urheber: Das Atelier

Dr. G. Lochhas,
Fachärztin für Strahlentherapie

Strahlentherapie RheinMain Dr. Gabriele Lochhas, Dr. Ute Metzmann

August-Bebel-Str. 59 d / am GPR-Klinikum
65428 Rüsselsheim
Tel: 0 61 42 / 79 44 80
August-Horch-Str. 12
55129 Mainz
Tel.: 06131-61 99 80
info@strahlentherapie-rheinmain.de
www.strahlentherapie-rheinmain.de



Physiotherapie für Sie ab jetzt in Darmstadt und in Weiterstadt

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

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

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

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

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

Bei uns sind Sie in den besten Händen!

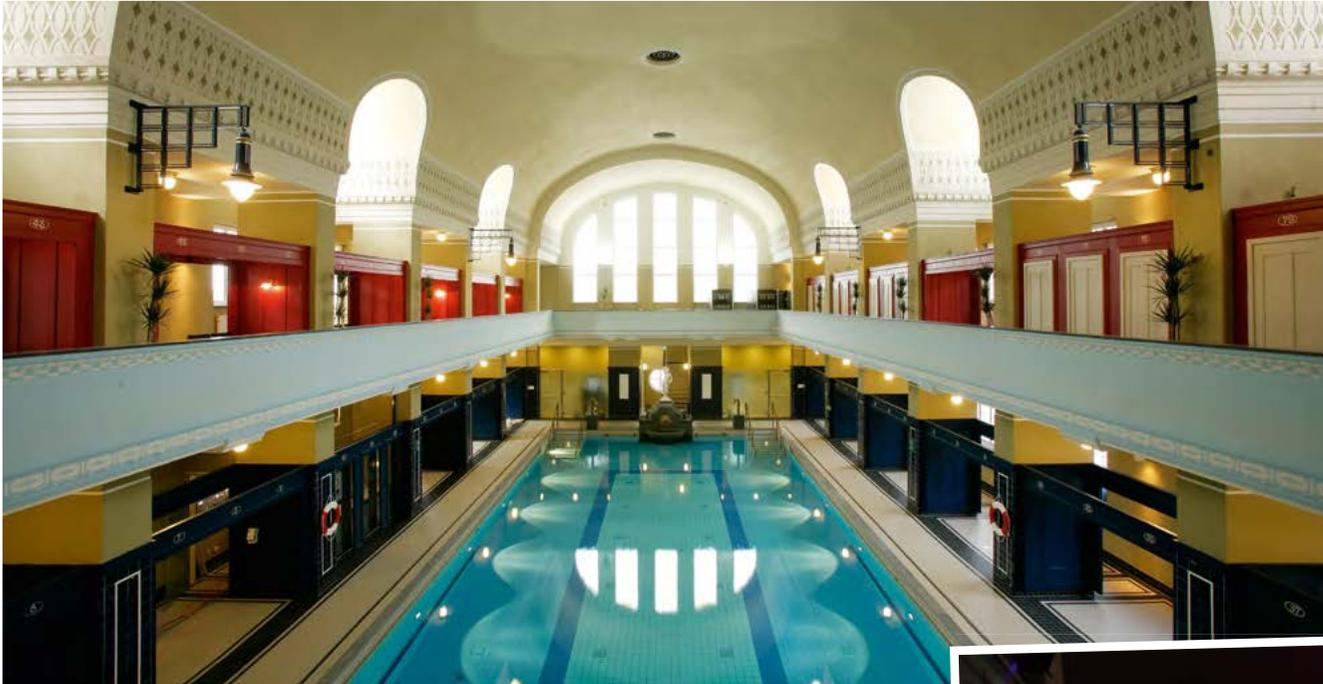


Praxis im WoQuaZ Melanie Fuhr – Physiotherapeutin

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

Praxis an der Rosenhöhe

Dieburger Straße 199
64287 Darmstadt
Tel: (0 61 51) 71 71 84
E-Mail: info@praxis-an-der-rosenhoehe.de



Auszeit vom Alltagsstress. Auch Saunafans kommen voll auf ihre Kosten, bei einer Auswahl von 10 Saunen, die den unterschiedlichsten Saunakulturen der Welt entspringen. Die regelmäßig stattfindenden Aufgusszeremonien sind immer wieder ein besonderes Erlebnis. Oder entdecken Sie das vielfältige Massage- und Beautyangebot und verwöhnen Sie Ihre Sinne bei einer Hot-Stone- oder Schokoladenmassage. In unserer Gastronomie finden Sie außerdem eine abwechslungsreiche Auswahl für den kleinen und großen Appetit.

Weitere Infos unter: Jugendstilbad Darmstadt, Mercksplatz 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 95 15 6-0, www.jugendstilbad.de

JUGENDSTILBAD DARMSTADT

Stilvoll entspannen

Darmstadt. Baden, Sauna und SPA in historischem Ambiente – das erwartet Sie im Jugendstilbad in Darmstadt. Besuchen Sie die Badelandschaft und genießen Sie ein Baderlebnis im Ambiente einer der

schönsten Epochen der Jugendstilzeit. Gesundheit, Entspannung und Wohlfühl – das verspricht das vielseitige SPA-Angebot. Lassen Sie sich fallen und verwöhnen Sie Ihren Körper mit einer wohltuenden



Stilvoll baden.

Jeden 2. Freitag des Monats von 18 - 24 Uhr

Lichterzauber

Kerzenlicht, Illuminationen, meditative Musik – das ist Romantik pur zum Entspannen und Wohlfühlen

Sanfte Klänge, viele kleine Lichter unzähliger Kerzen spiegeln sich im Wasser des Bades und schaffen eine zauberhafte Atmosphäre. Genau das Richtige, wenn es draußen kalt und ungemütlich ist.

Gönnen Sie sich dieses ganz besondere Wohlfühlerelebnis.

Das Angebot ist im normalen Eintrittspreis enthalten.

Nächste Termine:

Fr. 09.10.2015

Fr. 13.11.2015

Fr. 11.12.2015

AQUAPARK
APM MANAGEMENT
Betreiber:
Aquapark Management GmbH,
Münster

Jugendstilbad Darmstadt
Aquapark Management GmbH
Mercksplatz 1 • 64287 Darmstadt
Tel. 0 61 51 / 9 51 56-0



www.jugendstilbad.de



Jugendstilbad
DARMSTADT

BIOLOGISCHE GRIPPE- PROPHYLAXE

Unterstützung für das Immunsystem



Die Grippe-Schutzimpfung gegen Viren, die beim Hausarzt verabreicht werden schützen nur gegen das bekannte Virus, nicht aber gegen andere Erreger. Erreger, die gerade in der Herbst/Winterzeit, hauptsächlich durch kalte Witte-

rungeinflüsse und durch Ansteckungsgefahr unseren Körper aufsuchen, haben durch ein gutes Abwehrsystem keine Chance sich anzusiedeln.

Die biologische Grippe-Prophylaxe unterstützt auf hervorragender Weise das Immunsystem und damit die körpereigene Abwehr und stärkt das Lymphsystem. Beginnende Infekte werden im Keim erstickt, der Organismus entgiftet.

Die biologische Gripeschutzimpfung ist eine kostengünstig Alternative bzw. kann auch parallel zur klassischen Impfung gegeben werden und ist nebenwirkungsfrei.

Die Behandlung besteht aus drei verschiedenen homöopathischen Injektionspräparaten.

Ein Mittel wirkt primär auf die Atmungsorgane, aber auch als Umstimmungsmittel auf den Bewegungsapparat, die Nerven und bei Allergien.

Das zweite Mittel hat Einfluss bei Infektionskrankheiten, sowie Grippe, fieberhafte Erkältungen und Entzündungen.

Das dritte Mittel unterstützt das Lymphsystem.

Zusätzlich werden oral Tropfen verabreicht. Diese stärken das Abwehrsystem, pflegen die Atmungsorgane und stabilisieren das Allgemeinbefinden

Bei weiteren Fragen um das Thema „Biologische Grippe-Prophylaxe“ wenden Sie sich gerne an mich.



Im Merck-Haus
Rheinstr. 7-9
64283 Darmstadt
Tel. 06151-21000

 **Sabina Hasanagic**
Heilpraktikerin
F.X. Mayr-Therapeutin

www.heilpraxis-hasanagic.de



Allergiebehandlung • Colon-Hydro-Therapie • Akupunktur bei Augenleiden • Thymus-Therapie • Ozon-Sauerstoff-Therapie • Dunkelfeldmikroskopie

NEU! Schwing dich fit mit „smovey“

Mit den smoveys trainieren Sie:

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

Weitere Informationen bei:

smoveyCOACH

Claudia Wilken

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

Besuchen Sie
meinen Stand auf
der Offenbacher
Gesundheitsmesse





Sawasdee
Thai Massage

DER KURZURLAUB IN IHRER NÄHE

Ganzkörpermassagen

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

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



Schilddrüsenbehandlung



Simone Lücke
Heilpraktikerin

Tel: 0177 7386249

praxis@heilpraktikerin-luecke.de
www.heilpraktikerin-luecke.de



Sport-Coaching



Praxisgemeinschaft Lücke & Wisskirchen
Therapie - Coaching - Seminare

Adolf-Göbel-Straße 24
64521 Groß-Gerau

 Besuchen Sie
uns auf Facebook!

Hypnose
Schüssler-Salze
Mentaltraining
Workshops
Vorträge



Trauerbegleitung

Falco Wisskirchen
Heilpraktiker für Psychotherapie

Tel: 06152 859 3395

info@hypnotherapie-falco-wisskirchen.de
www.hypnotherapie-falco-wisskirchen.de



Psychotherapie



Sie möchten mehr Informationen? Rufen Sie uns an! Wir freuen uns auf Sie!

ZIMT

Weihnachtliches Gewürz mit gesunder Wirkung



Foto: © valery121283 - Fotolia.com

Bei Zimt, denken wir sofort an leckeres Gebäck zur Weihnachtszeit. Zimt sollten wir jedoch, besonders wegen seiner gesundheitlichen Wirkung, nicht nur zur Weihnachtszeit genießen, sondern ganzjährig. Echter Zimt war früher (und ist es auch heute noch) eine Kostbarkeit. Arabische Händler vertrieben das Gewürz als erste, hielten dessen Herkunft aber streng geheim.

Im 14. Jahrhundert gelangte das Gewürz nach Europa. Infolgedessen suchten europäische Gewürzhändler nach dem Ursprung der wertvollen Rinde und fanden ihn auf der Insel Ceylon. Seitdem vertrieben in erster Linie portugiesische und später niederländische Händler Zimt.

Zimt fördert den Appetit und regt die Darmtätigkeit an. Als Gewürz kann er daher Speisen bekömmlicher machen und Verdauungsproblemen wie Blähungen und Völlegefühl vorbeugen.

Beim Zimt fördern gleich mehrere hundert Substanzen die Gesundheit. Darüberhinaus verbessert Zimt den Blutfettspiegel, regt den Kreislauf an, schützt die Blutgefäße und senkt den Blutdruck.

Stress Erkennen – Stress lösen

Das Phänomen begegnet uns in Form von Burnout, Schwierigkeiten sich abzugrenzen, zu wissen, was ich will und in verschiedenen Arten von Ängsten, wie z.B. Prüfungsangst, Angst vor dem Zahnarzt und unerklärliche Angst vor bestimmten Personen und Anderes mehr. Unsicherheit, Herzklopfen, flausiges Gefühl im Bauch und „Kopfflosigkeit“ sind mögliche Begleitscheinungen.

Auch posttraumatische Belastungsstörung kann unter dem Gesichtspunkt von Stress betrachtet werden. Stress ist eine natürliche, biologische Reaktion des Körpers, Kraft zu mobilisieren, um eine Bedrohung abzuwenden; Flucht oder Kampf. Was aber, wenn eine Bedrohung nicht bewusst zu erkennen ist, weil sie vielleicht von alten „schlechten“ Erfahrungen herührend aus unserem Inneren kommt? Die Wingwave-Methode weiß Rat: Durch einen kinesiologischen Muskeltest an Daumen und Zeigefinger kann man solche Erfahrungen und alte Stressmomente des eigenen Lebens aufspüren.

Wie kann ich mein Gehirn dazu bewegen, Altes neu zu verarbeiten, gelassen zu reagieren auf das, was mir bisher Unbehagen bereitet hatte? Da hilft die sogenannte wache REM-Phase, bei der die Augen mit Hilfe einer Winkbewegung schnell hin und her bewegt werden. Durch diese Bewegungen der Augen kann es gelingen die aufgespürten Stressmomente aus der vergangenen Zeit zu lösen.

Einen kostenlosen Vortrag gibt es am Dienstag, den 27. Oktober um 20 Uhr in der Praxis von **Judith Winkler und Clemens Tilmann in Seeheim, Haydnweg 7**. Um Anmeldung wird gebeten: **06257/84403**



Stress erkennen – Stress lösen

Unbewusste Stressmomente aufspüren und lösen.

Mit der wingwave-Methode können Innere Hindernisse und Ängste verschwinden.

Ein **Kostenloser Vortrag** am **27. Oktober - 20:00**

erläutert warum es funktioniert.

Wir bitten um Anmeldung



Judith Winkler

Clemens Tilmann

Heilpraktiker - Heilpraxis
Körperorientierte Psychotherapie
Traumatherapie – Somatic-Experiencing®
Coaching – wingwave®
64342 Seeheim 06257 / 84403
Haydnweg 7 www.lebenerleben.de

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

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

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

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

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

Druck: alpha print medien AG, Darmstadt

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



Zentrum für Implantologie
und Chirurgie
Dr. Ulrich Baumgardt

Einfach schöne Zähne

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

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

Pflege in familiärer Atmosphäre Alten- und Pflegeheim Haus „Marianne“

Wir betrachten den Menschen, der in unser Haus kommt, als eine eigenständige Persönlichkeit, die eine Körper-Seele-Geist-Einheit bildet. Wir versuchen ihm unvoreingenommen entgegenzutreten und betrachten ihn als einen Menschen, der oftmals ein langes Leben hinter sich hat, welches ihn in seinem Empfinden für Glück und seinen ethischen Werten und Prinzipien geprägt hat.

Unsere Pflege findet in einer familiären Atmosphäre statt. Uns ist es ein Anliegen, für die individuellen Bedürfnisse sensibel zu sein und diese zu respektieren. Durch die unterschiedlichen körperlichen, geistigen und emotionalen Situationen, in denen sich ein Bewohner befinden kann, haben wir verschiedene Pflegeschwerpunkte herauskristallisiert.

- Stationäre Pflege und Betreuung
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- Zusätzl. Betreuung nach §87 b



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

LUST AUF EIN ECHTES ABENTEUER?

Zur Verstärkung unseres „Expeditionsteams“
im Darmstädter Straßendschungel suchen wir



PFLEGEKRÄFTE (M/W)

mit und ohne Examen – In Teil-/Vollzeit oder 450-Euro

Du hast die Legitimation dazu durch:

- deinen Willen, die Welt ein kleines bisschen besser zu machen
- einen Führerschein Kl. 3
- deine Bereitschaft, zu verschiedenen Tageszeiten im Einsatz zu sein

Die Expedition ist Erfolg versprechend, weil:

- wir dafür sorgen, dass du alle Kenntnisse und Fertigkeiten bekommst, die du dafür brauchst
- wir eine starke Truppe sind
- wir zusammenhalten
- wir uns durch Mut für neue Wege auszeichnen



Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe
www.pflegedienst-hessen-sued.de

Bewirb dich und mach mit!

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH
Thüringerstr. 5b, 64297 Darmstadt
oder: info@pflegedienst-hessen-sued.de

EINES DER LETZTEN ABENTEUER UNSERER ZEIT

5:45 Uhr, ein nebliger, dunkler Morgen. In Darmstadts Gassen und Straßen ist es noch ruhig und verschlafen. Nur Schwester K. tastet sich verschlafen zu ihrem Fahrzeug, das um die Ecke parkt. Sie steigt ein. Während der Fahrt zum Büro geht sie in Gedanken ihre heutigen „Missionen“ durch: Frau B. diese dicken, festen Kompressionsstrümpfe anziehen und ihr Frühstück vorbereiten. Dann Herrn M. aus dem Bett helfen, ihn auf seinen wackligen Beinen ins Bad begleiten und dort beim Duschen assistieren. Danach kommt Frau D. Von ihrem Schicksal ist Schwester K. am meisten berührt. Während sie die nächtliche Infusion abhängt, erzählt Frau D. immer etwas aus ihrem bewegten Leben. Und dann ist da noch Herr A. Er lebt allein, hat keine Kinder, und jetzt kommt er alleine nicht mehr klar. Die Beine wollen einfach nicht mehr. Als er sich endlich überwunden hatte, Hilfe in Anspruch zu nehmen, war sein Haushalt völlig heruntergekommen. Der Kühlschrank war leer, und Herr A. war völlig abgemagert. Sein körperlicher Zustand war katastrophal. Inzwischen wurde er durch die regelmäßigen Besuche des Pflegedienstes aufgepäppelt. Herr A. weiß das sehr zu schätzen. Er strahlt immer über das ganze Gesicht, wenn Schwester K. die Wohnung

betritt. Das ist es auch, was sie jeden Morgen zu nächtlicher Zeit aus dem Bett holt: die glücklichen Gesichter! Mit jedem Menschen, den sie besucht, hat sie das Gefühl, die Welt ein kleines bisschen besser zu machen.

Wenn ein Beruf abwechslungsreich, herausfordernd und sinnstiftend ist, dann ist es einer der Pflegeberufe in der Ambulanten Pflege, sei es als Krankenschwester/-pfleger, Altenpfleger/in, angelernte Pflegekraft ohne Examen, Hauswirtschafterin oder Betreuungskraft. In der ambulanten Pflege verbinden sich unterschiedliche Fähigkeiten zu interessanten Herausforderungen und man kommt Menschen sehr nahe. Fachkenntnisse in der Pflege und auch medizinische Kenntnisse sind hier erforderlich, da hier auch Tätigkeiten im Auftrag des Arztes durchgeführt werden. Für examinierte Pflegekräfte bietet sich ein breites Feld von Tätigkeiten. Hier verbinden sich verschiedene medizinische Fachgebiete mit ganz menschlichen, sozialen Kompetenzen, die man auf keiner Schule lernt. Und was keiner bestreitet: es sind Berufe mit Zukunft! –

Lust auf ein echtes Abenteuer? Bewerben Sie sich zum Beispiel beim Pflegedienst Hessen-Süd!

www.pflegedienst-hessen-sued.de

MODERNE WOHNFORM IM ALTER

Individuelle Lösungen für aktive Senioren



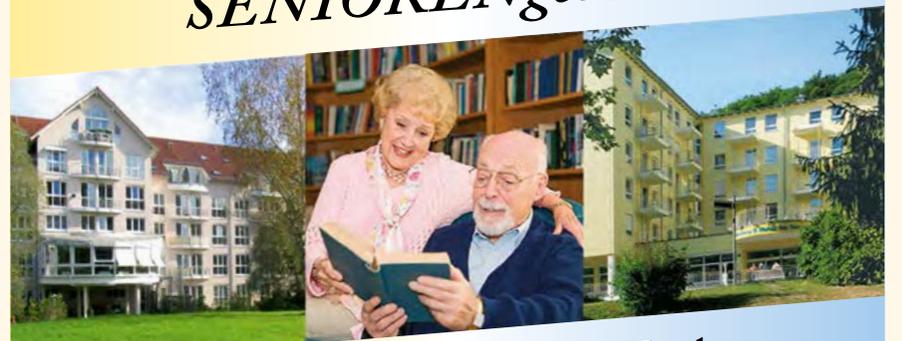
Wer sich für ein Leben in der direkt am Kurpark gelegenen Residenz entscheidet, kann gemäß unserem Motto „Wohnen, leben und genießen“ aus einem breit gefächerten und individuellen Dienstleistungsspektrum eine zu seinem Lebensalltag passende Wohnform wählen. Unsere Bewohner können ein Leben auf Hotelniveau genießen. Wenn sie sich dabei sicher und geborgen fühlen, haben wir alles richtig gemacht. Dies gewährleistet auch der Bad Königer Pflegedienst, der rund um die Uhr im Haus ist und schnell erreicht werden kann. Es stehen 120 hochwertige und abgeschlossene Wohnungen mit 1,5-, 2- oder

3- Zimmern mit Wintergarten/Balkon/Terrasse zur Verfügung, die nach eigenen Wünschen eingerichtet werden können. Ganz gleich für welche Wohnform sich die Senioren entscheiden, sie haben in jedem Fall die Möglichkeit, an einer Vielzahl von hauseigenen Aktivitäten teilzunehmen. Das Angebot reicht dabei von Gymnastik über Vorträge bis hin zu Ausflügen und kulturellen Veranstaltungen. Natürlich bietet unser Haus alles, was für das alltägliche Wohlbefinden erwartet wird: Friseur, Fußpflege, Residenzlädchen, Bibliothek und das Restaurant und Café „Parkblick“, in dem Bewohner und Gäste gleichermaßen kulinarisch verwöhnt werden.

Nähere Informationen erhalten Sie bei unserer Residenzberaterin Frau Silvia Uhlig unter 06063/9594-0.

WOHNEN – LEBEN – GENIEßEN – UND ZU HAUSE FÜHLEN

SENIORENgerecht



Residenz & Hotel „Am Kurpark“ Bad König

Die Residenz, im schönen Odenwald gelegen, orientiert sich speziell an den Bedürfnissen von Senioren, die individuell und selbstständig leben wollen, mit Hilfe im Bedarfsfall, in einem Haus mit anspruchsvollen Wohnkomfort.

Leben Sie in einer attraktiven Umgebung – direkt am Kurpark.



Telefon 06063 9594-0
Werkstraße 27 | 64732 Bad König
www.residenz-hotel-badkoenig.de

Residenz & Hotel „Am Kurpark“ Schlangenbad

Die Philosophie unseres Hauses, im idyllischen Heilbad Schlangenbad im Rhein-Main Gebiet, ist es, die Selbstständigkeit weitestgehend zu bewahren. Optimal für Senioren, die ihre persönlichen Wünsche im neuen Zuhause gestalten wollen.

Hier wohnen Sie in einem komfortablen Haus – direkt am Kurpark.



Telefon 06129 5040-0
Rheingauerstr. 15 | 65388 Schlangenbad
www.residenz-hotel-schlangenbad.de

Sitz der Gesellschaft: Seniorenresidenz „Am Kurpark“ GmbH · Werkstraße 27 · 64732 Bad König

WEIN CURRIER

HERBST



LIEBE WEINFREUNDE,

ein langer und warmer Sommer liegt hinter uns. Und bevor sich die Blätter bunt färben, beginnen bei uns schon die Vorbereitungen auf die große Herbst-Weinprobe im Prinz-Emil-Schlösschen. Wir verkosten wieder über 300 Weine, begrüßen viele Winzer und freuen uns auf Ihren Besuch. Zum Herbstauftakt gibt es auf **alle Weine unseres Sortimentes aus der Rioja und der Toskana** bis zum 30.10.2015 im Rahmen unserer 12+1 Aktion* beim Kauf im Originalkarton die 13. Flasche **gratis obendrauf**. Eine handverlesene Auswahl von Weinen, deren Preis-Leistungsverhältnis uns überzeugt hat, finden Sie auf den Innenseiten. Darüber hinaus gibt es wie immer viele weitere Aktionsangebote in unseren Geschäften. Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Marcos Molina

DIE GROSSE HERBST-WEINPROBE



FR. 30. Oktober – ab 20:00 Uhr: Spanische Weinreise mit dem renommierten Weinkenner Peer Holm

SA. 31.10. und SO. 01.11.: Gleich anmelden! Molina's traditionelle Herbstverkostung im Prinz-Emil-Schlösschen mit über dreihundert Weinen.

SA. 31.10., 13 bis 15 Uhr: Premiumverkostung (begrenzte Teilnehmerzahl)

Details, Anmeldung und Eintrittspreise unter www.casamolina.de/anmeldung

ROSÉ FINALE
20%

Verlängern Sie den Sommer mit sanfter Gewalt noch ein klein wenig. Auf alle Rosé-Weine unseres Sortimentes erhalten Sie bis zum 30.10.2015 20 erfrischende Sommerschlussverkaufsprozente.

Castillo de Perelada, Cataluña

Cigonyes Blanc, D.O. Empordà 2014

Zartgelb, Anklänge an Birnen, Blumen, komplex, ausdauernd, angenehm.

7,95

Flaschenpreis
6,95
9,27/L

Mora & Memo, Sardinien

TINO, Vermentino di Sardegna, DOC, 2014

100% Vermentino, intensiv in der Nase, ausgewogene Fülle und ein lang anhaltendes Finale.

10,95

Flaschenpreis
8,95
11,93/L

Azienda Agricola Pecchenino, Dogliani (CN), Piemont

San Luigi, Dolcetto di Dogliani, DOCG, 2013

rubinrot, mittlerer Körper, Frucht- und Räuchertöne, Mandel im Abgang.

10,80

Flaschenpreis
8,95
11,93/L

Viña Santa Marina, Mérida, Extremadura

Equus, Vino de la Tierra de Extremadura, 2010

Lebendig, brillant, Fruchttöne gepaart mit Vanille und Röstaromen.

12+1

Flaschenpreis
6,95
9,27/L





HARTE ALLESKÖNNER MIT DELIKATEM INNENLEBEN

Quitten – die fast vergessenen Früchte

Früher gehörten Quittenbäume noch fest zum Ensemble in deutschen Gärten, zierten häufig mit ihren weiß blühenden Bäumen im Frühjahr und gelben Früchten bis zum Spätherbst grüne Schreber- und Häuslebauer-Oasen. In den letzten Jahrzehnten gerieten sie aber nach und nach in Vergessenheit und führen heute ein eher kulinarisches Schattendasein. Dabei sind die rundlichen Gelbblinge mit steinigen Gehäuse, die botanisch zu den

Rosengewächsen zählen, mit viel Vitamin C, Kalium, Natrium, Zink, Eisen und Fluor nicht nur gesund, sondern haben auch als wohlschmeckende Delikatesse einiges auf dem Kasten.

Die ursprüngliche Heimat des Obstes war vermutlich der Iran, Armenien und der Kaukasus, wo auch heute die Artenvielfalt noch am größten ist. Von den rund 200 bekannten Quittensorten sind

heute im Handel jedoch nur noch sechs von Bedeutung, die meist aus der Türkei und Frankreich importiert werden: Hier unterscheidet man zwischen den eher trocken-festen Apfelförmigen, bei denen das Fruchtfleisch herb-würzig schmeckt, sowie den Birnenähnlichen, die weicher und etwas lieblicher sind.

Aus der Mode kam die Quitte wahrscheinlich, weil sie als Lebensmittel eher ▶

LUST AUF GENUSS





satz, denn Quitten sind zumeist ziemlich harte Kerlchen, müssen geschält, von den unzähligen Steinzellen befreit und klein geschnitten werden, bis sie dann schließlich im Topf weichgekocht und eingemacht werden können. Erst dann bekommt das Obst sein fruchtig-mildes Aroma und lässt sich aufgrund seines hohen Pektin-Gehaltes, durch den die Masse in Verbindung mit Wasser ‚gelartig‘ wird, zu Leckereien wie beispielsweise Kompott, Chutney, Gelee oder Konfitüre verarbeiten.

Dass sich solche Mühen lohnen, wussten die Feinschmecker früherer Zeiten auf jeden Fall noch zu schätzen. Eine Art Quittenmus aus Portugal war nämlich schon vor Jahrhunderten so beliebt, dass man ihren portugiesischen Namen „marmeleiro“ (marmelo = Quitte) für alle Arten derartiger Fruchterzeugnisse übernahm: die Marmelade!

Was aber wäre ein traditionelles Gewächs mit kulinarischen Qualitäten, wenn ihm nicht von alters her auch heilende und positive Eigenschaften zugeschrieben würden? So galten bereits bei den alten Griechen die Quitten als Früchte der Göttin Aphrodite. Diese in der Mythologie beschriebenen ‚goldenen Äpfel der Hesperiden‘ sollten Glück, Liebe und Fruchtbarkeit symbolisieren. Und um eine medizinische Wirkung bestimmter Inhaltsstoffe wusste schon Hippokrates. Er nutzte die reichlich vorhandenen Gerbstoffe und Fruchtsäuren als blutstillendes Mittel.

‚umständlich‘ zu handhaben ist. Man kann nämlich nicht einfach in sie hineinbeißen und sie roh verzehren wie etwa einen Apfel. Als schneller und zeitgemäßer ‚Imbiss to go‘ taugt sie demnach nicht. Ihr Genuss erschließt sich erst, wenn die Frucht relativ aufwändig zubereitet wird – sozusagen als „Slow Food“.

Um den gelben Energiebomben kulinarisch zu Leibe zu rücken, sollte man zuerst die pelzige und ätherische Öle enthaltende Schale mit einem Lappen gründlich abreiben. Diese Maßnahme garantiert, dass das Fruchtfleisch später nicht unangenehm schmeckt. Danach kommt ein scharfes Messer zum Ein-

Kartoffel-Quitten-Rösti

Zutaten:

400 g Quitten,
400 g mehlig Kartoffeln
50 g Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
gemahlener Koriander
1 El Butterschmalz
120 g Cashewkerne
200 g junger Lauch
200 g geräucht. Tofu
Sojasauce (Tamari)
1 El Butterschmalz

Zubereitung:

Quitten waschen und mit einem trockenen Tuch abreiben. Quitten und Kartoffeln schälen, Quitten entkernen und beides grob reiben. Sahne darunter mischen und mit Kräutersalz, Pfeffer und Koriander würzen.

In einer Pfanne in heißem Butterschmalz jeweils einen Esslöffel Masse von beiden Seiten braten.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Lauch in Streifen und Tofu in Würfel schneiden und beides in Butterschmalz andünsten. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Tamari abschmecken. Cashewkerne untermischen und Lauchgemüse zu den Rösti servieren.

Noch heute kennt auch die moderne Naturheilkunde eine ganze Reihe von anderen Anwendungsmöglichkeiten: So lassen sich Zahnfleischbeschwerden, Mundgeruch, Magen- und Halskrankheiten oder Allergien mit dem Obst behandeln. Dabei entfalten insbesondere die neben Gerbstoffen, Blausäure und ätherischen Ölen in den Fruchtsamen enthaltenen Schleimstoffe ihre lindernde Wirkung – leisten heilsame Dienste etwa bei Husten oder als beruhigende Umschläge auf rissiger und verbrannter Haut. Voraussetzung für die Schleimgewinnung: Die Samen, die nur in nicht zerkleinerter Form ungiftig sind, müssen in Wasser eingeweicht werden.

Aber auch für kosmetische Zwecke liefern Quitten wichtige Substanzen. So werden die gewonnenen Schleimstoffe industriell als Emulsionszutat in Hand- und Gesichtscremes für trockene Haut verwendet. Und bei der Parfum-Produktion dient das aromatische, ätherische Öl der Frucht als Ausgangsstoff für verschiedene Geruchscompositionen.

Doch damit nicht genug: In den eigenen vier Wänden können Quitten sogar im Wäscheschrank für guten Duft sorgen und dabei gleichzeitig lästige Motten vertreiben. Allerdings sollten sie keine Druckstellen haben, da sie sonst schnell faulen und dann eher einen penetranten





Vegetarisch

Kartoffelrösti schmecken auch mit Quark (Foto) oder Apfelmus.

Geruch entfalten, der alles andere überlagert. Da sollte man auch bei der Lagerung des Obstes berücksichtigen.

Es gibt also viele gute Gründe, die alte Obstsorte neu zu entdecken. Dabei sind die Argumente, die durch den Magen gehen, natürlich die überzeugendsten: Fruchtig ‚quittige‘ Nostalgie, die auf dem Brot genauso glänzt wie als Nachtisch, als Weihnachtsnaschwerk oder süßlich-würziger Chutney zum Fleisch.

Nicola Wilbrand-Donzelli



AUBERGINEN À LA GEMÜSEKISTE

Rezept

Zutaten für 4 Pers.:

3-4 Auberginen
etwas Olivenöl
Paniermehl
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
2-3 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Das Basilikum und die Petersilie waschen und fein hacken. Mit dem Paniermehl und den gepressten Knoblauchzehen vermischen. Anschließend etwas Olivenöl dazugeben, bis eine bröselige Masse entsteht (nicht zu viel Öl verwenden). Von den Auberginen die Stiele abschneiden, die Früchte waschen und halbieren oder, bei größeren Früchten, der Länge nach dritteln. Die Scheiben mit einem Löffel leicht aushöhlen, so daß die Kräutermasse eingefüllt werden kann. Die Scheiben auf ein eingefettetes Backblech legen und bei 180°C ca. 35-40 Minuten garen.

Tipp

Dieses Auberginengericht eignet sich als Beilage oder – zusammen mit frischem Weißbrot – auch als eigenständiges Gericht.

Auch kalt, ebenfalls mit Weißbrot, schmecken die so zubereiteten Auberginen sehr lecker.

www.ihr-guter-liebig.de



WIR BACKEN FÜR IHRE GESUNDHEIT.

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

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

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

Ihr guter...

Liebig

BÄCKEREI · KONFITOREI

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



Die Kiste kommt!

... dazu gibt's die leckeren Rezepte

**Alles bio ... alles frisch ...
Naturkost frei Haus !!!**

Die GemüseKiste
Bioland-Vertragshändler

Bioland
ÖKOLOGISCHER LANDBAU

Inh. Ute Zink-losi

Erfelder Straße 3 | 64560 Riedstadt
www.diegemueseKiste.de

Telefon 0 61 58 / 94 17 40

Guten Appetit



Quittenbrot

Zutaten für 70 Stück

1,5 kg Quitten
8 Eßl Zitronensaft
900 g Gelierzucker (1:1)

Zubereitung:

1. Quitten mit einem trockenen Tuch abreiben und den weißen Flaum entfernen. Zitronensaft und 2 l Wasser in eine Schüssel geben. Die Quitten in grobe Stücke schneiden, dabei Stiel- und Blütenansatz entfernen. Quitten sofort in das Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht verfärben.
 2. Quittenstücke in einen Topf geben. Mit 500 ml vom Zitronenwasser aufkochen und zugedeckt 30-40 Min. bei milder Hitze weich kochen. Den Saft vorsichtig durch ein Tuch ablaufen lassen (am besten über Nacht), Quittenstücke aufbewahren. Aufgefangenen Saft z. B. für Quittengelee verwenden.
 3. Von den entsafteten Quittenstücken das Kerngehäuse entfernen. Den Rest in einem Mixer oder mit dem Schneidstab fein pürieren und 900 g abwägen. Das Püree in einem großen Topf mit Gelierzucker mischen und aufkochen, dabei mit einem Kochlöffel umrühren. Unter weiterem Rühren bei mittlerer Hitze offen 30-45 Min. einkochen, bis eine zähe Masse entsteht.
 4. Die Masse in eine gefettete Auflaufform (30x20 cm) streichen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Das Quittenbrot in 4x2 cm große Stücke schneiden. Zwischen Pergamentpapier-Schichten in einer Blechdose aufbewahren.
- Tipps:** Die Quittenmasse hat die richtige Konsistenz, wenn man mit dem Kochlöffel durchfährt und am Topfboden eine „Straße“ zu erkennen ist.
- Das Quittenbrot schmecken noch besser, wenn man es nach dem Schneiden in Kokosflocken wälzt.
- Besonders lecker und was fürs Auge: Das Quittenbrot mit Käsestücken als Nachtisch servieren (siehe Foto).



Tart tartin mit Blätterteig

Zutaten

2 Quitten
Granatapfel
300 g TK Blätterteig
2 Eßl. Butter
brauner Zucker
1 Becher Sahne
1 Vanillezucker

Zubereitung:

1. Eine Tarte-Form mit Butter sehr großzügig (ca. 2 Eßl) einfetten, den Boden mit braunem Zucker bestreuen, bis dieser ganz bedeckt ist.
2. Die Quitten mit einem Tuch gut abreiben, schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Den Granatapfel mit etwas Druck auf der Arbeitsfläche rollen, damit sich die Kerne lösen. Den Granatapfel halbieren und im Spülbecken (denn das spritzt!) mit einem Löffel von hinten darauf klopfen, die herausfallenden Kerne in einer Schüssel auffangen.
3. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Quittenspalten gleichmäßig in der Backform auslegen und ein paar Esslöffel Granatapfelkerne darüber verteilen. Dann den Blätterteig auf die Quitten über der Backform auslegen. Den Teig sanft in die Form drücken und den überstehenden Rand seitlich um die Quittenspalten herum festdrücken. Vor dem Backen den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit der Dampf beim Backen entweichen kann.
4. Die Tarte im Ofen auf der untersten Schiene 15 bis 20 Minuten backen, bis der Blätterteig aufgegangen und goldbraun geworden ist.
5. Die Tarte aus dem Ofen nehmen und auf einen großen Teller herausstürzen. Kurz abkühlen lassen, in Stücke schneiden und unbedingt lauwarm mit geschlagener Sahne servieren.

Sehr, sehr lecker



Quittengelee

Zutaten

1 kg Quitten
6 Eßl. Zitronensaft
1 - 2 Orangen
1 Vanilleschote
1 kg Gelierzucker, pro Liter Saft

Zubereitung:

1. Quitten waschen und vom Pelz befreien. Zitronensaft und 2 l Wasser in eine Schüssel geben. Die Quitten in grobe Stücke schneiden, dabei Stiel- und Blütenansatz entfernen. Quitten sofort in das Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht verfärben.
2. Quittenstücke in einen Topf geben. Mit 500 ml vom Zitronenwasser aufkochen, und zugedeckt ca. 2 Stunden bei milder Hitze weich kochen. Den Saft vorsichtig durch ein Tuch ablaufen lassen (am besten über Nacht) – Quittenstücke z. B. für Quittenbrot aufbewahren. Orangen auspressen und den Quittensaft damit auf 900 ml auffüllen. Den Gelierzucker und das Mark der Vanilleschote hinzugeben zugeben, mit einem Kochlöffel verrühren und etwa 4 Min aufkochen (Gelierzuckerprobe machen) und in heiß ausgespülte Gläser füllen. Sofort verschließen.

Zu Pancake ein himmlisches Vergnügen





Kalbsleber mit Salbei und Quitte

Zutaten

10 El Olivenöl
6 El Honig
350 ml Süßwein (z.B. Moscato bianco)
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
4 Stiele Salbei
4 Scheiben Kalbsleber
Mehl zum Wenden
1 El Butter
Grobes Meersalz

Zubereitung:

1. Quitten kurz heiß waschen und die pelzige Oberfläche abreiben, längs sechsteln, das Kerngehäuse großzügig herausschneiden – nicht schälen! Quittenspalten in 3 El Olivenöl bei starker Hitze kurz goldbraun anbraten. Honig und Wein zugeben, salzen, grob pfeffern und aufkochen lassen. Alles in einer feuerfesten Form im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten garen.

2. Je Leber ein Salbeiblatt mit einem Zahnstocher – wie bei Saltimbocca – befestigen und anschließend in Mehl wenden. Restliches Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze warm werden lassen. Leber hineinlegen und die Butter zugeben. Leber von jeder Seite 2,5 Minuten sanft braten. Die Leber mit etwas grobem Meersalz würzen. Leber und Quitten mit Quittenfond anrichten. Dazu passt hervorragend Kartoffel- oder Pastinakenpüree.

Bon appétit

Unsere Weinempfehlung zur Leber...

Unter den Innereien, die nicht jeder mag, ist Leber eine sehr schmackhafte Ausnahme. Bei Leber muss man behutsam in der Weinbegleitung sein, während es an Säure nicht wenig genug sein kann, darf die Frucht ruhig im Vordergrund stehen, denn das leicht süßliche Aroma und das dunkle Fleisch haben eine zarte Mürbe. Beides verbindet sich zu einem großen Genuss, wenn die Leber in der Pfanne mit Wein oder Balsamicoessig abgelöscht wird. Sie ist eigentlich zu schade, um schön gebraten neben Kartoffelbrei auf dem Teller zu enden. Lebergerichte gewinnen durch den Einfluss der südlichen Küche, die mit Salbei, Knoblauch und leckerem Soßenfond tolle Gerichte zaubern kann.

Ermita Veracruz, fermentado en barrica, D.O. Rueda, 2010

Sein intensives Bouquet nach Pfirsich und weißen Blüten, am Gaumen frisch und mineralisch, mit subtilen Röstaromen der französischen Barriques passt hervorragend und korrespondiert elegant mit der leichten Süße des Gerichtes – in jedem Fall eine sichere Wahl.

Der Wein ist erhältlich im Cranconsumo und kostet 19,95 €



Immobilien

by OLIVERHEEB



wacker ■ fabrik

Exklusive Büro- und Wohn-Lofts

Die Wackerfabrik im Mühlthal, vor den Toren Darmstadts, ist ein Vorbild der modernen Stadtentwicklung. Das Ensemble mit über 9.000 qm vermietbaren Fläche erhielt den Denkmalschutzpreis und ist weit über die Grenzen Darmstadts bekannt.

Die Mischung aus Leben und Arbeiten, Kunst und Kultur ist einmalig in Südhessen. Hier bieten wir Ihnen Wohnraum, Büros und Werkstätten ab 50 qm bis 1200 qm.

PLANUNG

BERATUNG

AUSBAU

VERMIETUNG



Tel. 06151 360 9700

OHC Oliver Heeb Consulting GmbH
Schleiermacherstraße 12 · 64283 Darmstadt
consulting@oliverheeb.de www.ohc-immobilien.de



w
20

DIE WACKER FABRIK WIRD 20

20 JAHRE LEBEN, ARBEIT, KUNST, GEMEINSCHAFT ZWISCHEN EUPHORIE UND ALLTAG

20 JAHRE THEATER, AUSSTELLUNGEN, FILME

20 JAHRE ATELIERS, STUDIOS UND WERKSTÄTTEN

20 JAHRE BARS, CLUBS, FESTE

20 JAHRE HEIMAT, VERSUCH EINES LEBENSSTILS IM ZENTRUM DER PERIPHERIE

JUBILÄUMSTAGE 9.-11.10.2015

WIR FORSCHEN UND FEIERN

INFOS UND ANMELDUNG: WWW.WACKERFABRIK.DE

WACKER FABRIK | OBER-RAMSTÄDTER-STR. 96 | 64367 MÜHLTAL

wacker ■ fabrik

DER GARTEN IM OKTOBER

Beete, Sträucher und Bäume brauchen jetzt die richtige Pflege



Fotos: © Sven Böhren – Fotolia.com

Wer seinen Garten im nächsten Jahr wieder in seiner ganzen Pracht genießen will, sollte sich im Oktober schon auf die kommende Gartensaison vorbereiten.

Die Oktobersonne macht die Gartenarbeit jetzt angenehm und lädt uns ein Beete, Sträucher und Bäume winterfit zu machen.

Die Beete werden abgeräumt und von Unkraut befreit, bevor es seinen Samen verliert: Durch die rechtzeitige Bekämpfung ersparen Sie sich im Frühjahr viel Arbeit. In Staudenbeeten sollten verblühte Pflanzen geschnitten und der Boden aufgelockert werden. Der Herbst ist auch Pflanzzeit. In Vorfreude auf den kommenden Frühling ist jetzt die Zeit, um Frühlingszwiebeln zu setzen.

Wer einen Kompost hat, sollte ihn im Oktober noch einmal umsetzen. Den reifen Kompost kann man dabei gleich auf den Beeten verteilen. Gefallenes Laub wird

zusammengereicht und zusammen mit den einjährigen Pflanzen in den neuen Kompost eingebracht.

Bäume sollten im Oktober komplett abgeerntet werden. Hat es schon Frost gegeben, lassen Sie das Obst erst am Baum auftauen. Und auch das Fallobst sollte aufgesammelt werden. Die am Boden liegenden Früchte locken sonst Schädlinge zum Überwintern an, die von dort aus den Baum im nächsten Frühjahr befallen. Pfirsich-, Quitten- und Birnenbäumen tut eine nicht zu dicke Mulchschicht gut.

Krankes, altes und totes Holz können Sie jetzt schneiden. Allerdings nicht bei Frost, denn dann kann das Holz splintern und die Wunden schwächen die Pflanze. Tipp: Dichte Sträucher alle drei Jahre auslichten.

Wer keinen grünen Daumen oder nicht die nötige Zeit hat, sollte die Herbstpflege lieber einem Fachmann überlassen. Ihr Gartenspezialist macht Ihren Garten und die vorhandene Technik winterfest und kümmert sich auch gleich um den Baum- und Gehölzschnitt. So können Sie ganz entspannt den goldenen Herbst genießen.



www.baumann-gaerten.de

Baumänner

wissen, was Frauen wünschen:

Geborgenheit, ein schönes, sicheres Zuhause und einen gepflegten Garten.

Wir erreichen das mit kompetenter **Garten- und Baumpflege.**

Gehölzschnitt, Fällung und Baumkronen-Entlastung bringen Behaglichkeit, Sicherheit und Licht. Unsere Jungs im grünen Service-Mobil packen an. Schnell, effektiv und mit großem Pflanzenwissen. Wir schaffen Freiräume – und Platz zum Leben.

Baumann
Gärten & Freiräume
Tel. 06155.7 82 42

MIT DEM KLEINEN BALL SPIELEND HELFEN

(fo) Um für den guten Zweck zu golfen, traf man sich am 15. August bereits zum 15. Mal im Golfclub Groß-Zimmern. In diesem Jahr ging der Erlös zu Gunsten des PalliativNetzDarmstadt (PaNDa).

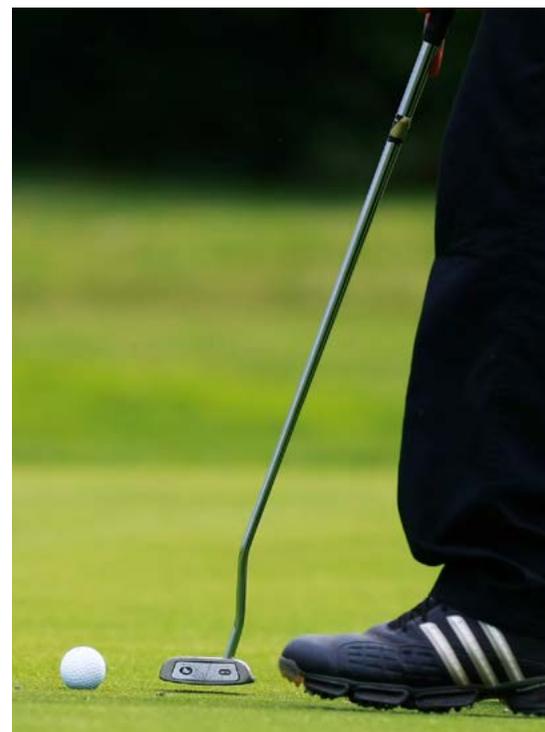
Aus diesem Anlass trafen sich aber nicht nur Mitglieder der beiden Lions Clubs Darmstadt Castrum und Louise Büchner, sondern auch eine große Gruppe von Sponsoren aus der Geschäftswelt.

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

Das PalliativNetzDarmstadt (PaNDa) ist eine Kooperation des Zentrums für Palliativmedizin am Agaplesion Elisabethenstift Darmstadt mit ambulanten Pflegediensten, Hospizdiensten, niedergelassenen Ärzten, Kliniken, Seelsorgern, Apotheken, Therapeuten und Be-

ratungsdiensten mit palliativen Bezug. Mit PaNDa soll die Grundlage für eine kooperative und integrative Palliativversorgung für den ambulanten Bereich im Sinne einer ganzheitlichen Versorgung geschaffen werden.

Die Mitglieder der beiden Lions Clubs sind Teil der mit rund 1,4 Millionen Menschen größten Service-Organisation der Welt. Ihr Motto lautet: „We serve – Wir dienen“. Die „Lions“ haben es sich zur Aufgabe gemacht, dort zu helfen, wo staatliche Hilfe endet.



KNARR & KNOPP
MILDE | NETUSCHIL | ZIMMER

Bethmann Bank
ABN AMRO

DORNBACH

Frankfurter
Bankgesellschaft
PRIVATBANK | Zürich | Frankfurt

KAHRHOF
BESTATTUNGEN
BESTATTUNGSVORSORGE

KINDERWUNSCH
ZENTRUM - MAINZ - PRAXIS - WORMS
Dr. R. Emig - Dr. C. Wölter - Prof. Dr. T. Steck

Helaba
Landesbank
Hessen-Thüringen

Immobilien
by OLIVERHEEB

O.P.I. ZENTRUM FÜR
ZAHNHEILKUNDE & CHIRURGIE

WIEST
AUTOHÄUSER

MERCK

GESUNDE UND WOHLTUENDE STRAHLUNGSWÄRME

Der Speicherofen – ein Heizprinzip, das überzeugt

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

Das Geheimnis natürlicher Strahlungswärme

Von den verschiedensten Heiztechniken, die bisher entwickelt wurden, kommt die Strahlungswärme des Speicherofens der Wirkung der Sonnenstrahlen am nächsten. Beide basieren auf dem gleichen physikalischen Prinzip. In mit Strahlungswärme beheizten Räumen haben

gesundheitsgefährdende Keime, Schimmelpilze und Feuchtigkeit deutlich geringere Chancen. Mediziner und Baubiologen empfehlen dieses Heizprinzip als die gesündeste Art der Raumerwärmung, da die Luft dabei frisch und sauber bleibt – genauso, wie es sein soll.

Zudem sollte sie ein gesundes Raumklima schaffen, sprich angenehme Raumtemperaturen und unbewegte, staubarme Luft.

Strahlungswärme wird vom menschlichen Organismus als besonders wohltuend empfunden. Sie durchdringt die Luft verlustfrei, ohne diese zu erwärmen. Erst beim Auftreffen auf feste Körper, wie Wände, Gegenstände und auch den Menschen, erzeugt sie Wärme. Diesen Effekt kennt jeder von sonnigen Wintertagen: Auch wenn die Luft sehr kalt ist, spürt man die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut.

Hier kommt nun der Speicherofen ins Spiel, denn, maximale Energieausbeute und minimaler Holzverbrauch, sehr

geringer Ascheanteil, umweltfreundliche Verbrennung mit geringem Schadstoffausstoß, größtmöglicher Feuersicht, modernem Design und innovativer Technik oder puristische Linienführung liefern Wohlbefinden und Wärme rundum.

All diese Anforderungen erfüllen unsere, nach den strengen EU Normen und BImSchV Stufe 2 geprüften Speicher- und Grundöfen von Tonwerk und Keumalit. Sie arbeiten nach dem Prinzip der Sonne und liefern ihre gesunde, sanfte, lang anhaltende Strahlungswärme auch noch Stunden, nachdem das Feuer schon erloschen ist und schaffen ein gesundes, angenehmes Raumklima. Hinzu kommt noch der einzigartige Komfort des pa-

tentierten eco2 Systems von Tonwerk: Den Ofen mit Holz bestücken, anzünden, das war's ... die Tür schließt automatisch, die benötigte Verbrennungsluft wird bis zum Verschließen der Zuluftklappe auch automatisch geregelt. Wohlge- merkt, alles ohne elektrischen Firlefanz, das bedeutet unabhängig vom Strom- netz. Ascheentnahme ca. alle zwei bis drei Wochen. Sie müssen sich um nichts mehr kümmern – Komfort pur ... Erleben Sie es!

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



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



Grundofenwelten

64347 Griesheim

Tel. 06155-880555

mobil: 0171-3879181

Mail: info@grundofenwelten.de

www.grundofenwelten.de



UNSERE KOMPETENZ FÜR IHRE SICHERHEIT

Der Kauf und die Installation eines neuen Abgassystems, ob für den Neubau oder die Renovierung, ist ein wesentlicher Faktor für die effiziente Wirkung der gesamten Heizanlage. Darum sollten Sie gemeinsam mit uns, dem Fachbetrieb, die für Sie passende Lösung besprechen. Nur so stellen Sie sicher, dass Ihre Heizanlage kosteneffizient und sicher arbeitet.

Seit nun mehr als 30 Jahren ist die Firma Iso-Kamin GmbH die renomierteste Fachfirma für Schornsteintechnik im Rhein-Main Gebiet

Bei uns erhalten Sie alle fachlichen Leistungen rund um Ihren Kamin aus einer Hand. Ihr Kamin sorgt dafür, dass Ihre Heizungsanlage oder Ihr Ofen das Haus auf optimale Weise erwärmen kann.

Wir installieren für Sie unter anderem doppelwandige Schornstein-Systeme, einwandige Abgasleitungen für die Montage in vorhandene Schornsteine. Leichtbaukamine und spezielle Wand- und Deckendurchführungen gehören ebenso zu unseren Leistungen wie die Anpassung und Installation von Schornsteinkopfprodukten oder die Kaminkopferneuerung. Was Sie auch für Ihren Kamin benötigen, wir planen und installieren es!

Unsere Kunden schätzen neben unseren kurzen Lieferzeiten und der hohen Produktqualität vor allem unsere Flexibilität und Kundenorientierung.

Iso-Kamin GmbH – Komfort und Sicherheit für Ihr Zuhause.



IsoKamin

L. Hassenzahl GmbH

Margaretenstraße 15

64347 Griesheim

Tel.: 06155 - 82 28 78

www.isokamin.de

WOHN KULTUR



„WONNEN GANZ BESOND'NER ART KANN MAN NUR IM WASSER FÜHLEN“

Die (gar nicht so) neue Lust am Badezimmer

Es war einmal

Man kennt es nur noch aus Erzählungen. Der Samstag war Badetag. In die Zinkwanne in der Waschküche wurde heißes Wasser gefüllt und von der Familie stieg einer nach dem anderen ins selbe Wasser. Die Erwachsenen zuerst, dann die Kinder. Die Kinder badeten auch schon mal zu mehreren. So sparte man Wasser und Seife. Selbst das war schon ein kleiner Luxus. In den Städten sorgten so genannte Volksbäder noch bis vor ein weni-

gen Jahrzehnten für die Reinlichkeit der ärmeren Bevölkerungsschichten. In der Woche wurde sich mit Hilfe einer Waschsüssel, die häufig sehr schön und aus Porzellan war, und einem Schwamm gereinigt.

Dagegen waren vom 13. bis ins 17. Jahrhundert hinein in Deutschland öffentliche Badehäuser sehr beliebt. Sie dienten nicht nur zur Körperpflege, sondern waren auch beliebte gesellschaftliche Treff-

punkte. Das Badehaus wurde im Auftrag der Gemeinde von einem Bader betrieben. Hier wurden auch Zähne gezogen, Haare geschnitten, rasiert und kleinere chirurgische Eingriffe ausgeführt. Der Niedergang dieser nicht allzu hygienischen Badekultur wurde durch das Auftreten der Syphilis im 16. Jahrhundert eingeleitet. Das Sauberwerden, mehr war es nicht mehr, fand nur noch daheim oder in den wenig anheimelnden Volksbädern statt. ▶



noch von „Nasszellen“. Das waren rein funktionale Bäder mit Badewanne, Waschbecken und Toilette auf engstem Raum sowie den charakteristischen weiß-grauen oder hellblauen Fliesen, die keine Atmosphäre aufkommen ließen.

Licht natürlich in modernster LED-Technik dimmbar. Licht und Spiegel bieten ganz unterschiedliche Symbiosen. Überhaupt sind die unterschiedlichen Lichtquellen verspielte Erzeuger von Stimmungen.

hilft Unfälle vermeiden und kann natürlich dank durchdachter Ausstattung mit bodenebener Dusche, Haltegriffen und Einstieghilfen bis ins hohe Alter problemlos genutzt werden. Bodenebene Duschen bieten deutlich mehr Platz und Bewegungsfreiheit. Moderne Antirutschsysteme sind für die Duschwanne genauso wichtig wie Haltegriffe und Relings. Sie werden zum Beispiel in emailierte Oberflächen eingebrannt, bieten

Ein Boiler und eine Badewanne – Früher waren Badezimmer rein funktional

Das Badezimmer, wie wir es heute kennen, war in Deutschland erst ab der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts allgemein verbreitet. Für diesen Luxus musste ein gesondertes Zimmer, das möglichst beheizbar war, fließendes Wasser, ein Anschluss zur Hauskanalisation, ein eigener Ofen oder Boiler, der groß genug war, um relativ viel Wasser beheizen zu können, und eine Wanne vorhanden sein. Wer hatte das schon? Bei Neubauten in den 1950ern sprach man

Das Bad als Ort sinnlicher Erfahrungen
Die Zeitenwende in der Welt der Bäder hat nun schon längst und sehr tiefgreifend eingesetzt. Der stressgeplagte Mensch weiß: Nichts eignet sich zur Entspannung besser als warmes oder heißes Wasser, angereichert mit duftenden und pflegenden Zusätzen. Um so besser, wenn das Auge sich dabei noch an schönem Ambiente weiden kann. Das Bad ist ein Ort sinnlicher Erfahrungen. Große Fliesen aus hochwertigen Materialien geben die neue Großzügigkeit im Bad wieder, Keramik harmoniert mit schicken Armaturen. Kleinere Bäder erscheinen so größer. Raffiniert konstruierte und optisch elegante Badmöbel bieten erstaunlichen Stauraum. Im Bad ist das



Das moderne Bad ist ein Ort der sinnlichen Erfahrungen

www.pfeiffer-may.de

PFEIFFER & MAY

Badimpulse



* Eine reguläre Beratung sowie ein Verkauf finden an diesen Schautagen nicht statt.

DER WEG ZU IHREM NEUEN WOHLFÜHLBAD BEGINNT HIER.

Die Kompetenz von uns, das Können Ihres Fachhandwerkers sowie Ihre individuellen Wünsche geben Ihrem neuen Bad einen einzigartigen Charakter. Gemeinsam mit Ihnen werden wir Ihre Wünsche und Vorstellungen als Vorstufe zu Ihrem Traumbad ermitteln und daraus ein stimmiges Konzept erarbeiten. Um Ihnen eine Wartezeit zu ersparen, empfehlen wir Ihnen einen Termin zu vereinbaren.

Jeden 1. Sonntag im Monat ist Schautag.*
Nächste Termine: 04.10.2015 • 01.11.2015 • 06.12.2015

Öffnungszeiten Badimpulse Ausstellung:
MO – FR: 09:00 – 18:00 Uhr, SA: 09:00 – 13:00 Uhr, SO: 11:00 – 17:00 Uhr

LAUFEN
Bathroom Culture since 1892 www.laufen.com

PFEIFFER & MAY Darmstadt GmbH
Marburger Str. 20 • 64289 Darmstadt • Tel. 06151 91837-27
info.darmstadt@pfeiffer-may.de



perfekten Halt und schmeicheln den Fußsohlen. Bei allem Komfort gefällt ein barrierefreies Bad vor allem durch seine optische Großzügigkeit, verbunden mit einem schönen, exklusiven Design, bei dem die Funktionalität erst gar nicht ins Auge fallen soll.

Kleine Bäder ganz groß

Viele Immobilien gehen derzeit auf die nächste Generation über, die meistens ganz andere Ansprüche an Badekomfort hat als noch die Eltern oder Großeltern. Hier sind kreative Lösungen der Anbieter und Handwerker gefordert. Bei dieser handwerklichen und gestalterischen Herausforderung trennt sich die Spreu vom Weizen, zeigt sich das wahre Können der Fachgeschäfte. Denn Kleinbäder erfordern mehr als große hervorragende Produktkenntnisse, Ideenreichtum, sicheres Designgefühl und ein Gespür für Funktionalität. Kleine Bäder können ganz groß rauskommen und durch wenige, gezielt eingesetzte Stilelemente viel geräumiger wirken. Großformatige, individuell bedruckte Fliesen und Glaselemente können dabei entscheidend mitwirken.

Exaltiert oder minimalistisch

Der Eine möchte sich im Bad mit modernster Soundtechnik in Stimmung bringen lassen und selbst hier mit dem



Mit der richtigen Planung werden auch kleine Bäder zur Wohlfühzone

weltweiten Netz und allen seinen Möglichkeiten verbunden sein. Der Andere dagegen völlige Ruhe erleben und abschalten. Menschen genießen ihr Bad bunt und lebhaft oder so minimalistisch, aber auch so hochwertig wie einen Zen-Tempel.

Fachhändler helfen bei der Auswahl und Zusammenstellung des Badezimmers

Wohnen ganz besonderer Art, kann man nur im Wasser fühlen, heißt es ja im Lied übers Badehaus. Das wusste man bereits

2000 vor Christus in Indien, Ägypten und Mesopotamien, im antiken Griechenland und im alten Rom. Die Möglichkeiten, physische und geistige Entspannung, Körperreinigung und -pflege im eigenen Bad zu erfahren, sind praktisch unbegrenzt. Wir empfehlen deshalb jedem, der sich ein neues Bad einrichten möchte, sich bei der Entscheidung Zeit zu lassen, möglichst mehrere Ausstellungen und Anbieter in der Region zu besuchen sowie sich beim Fachhändler eingehend beraten zu lassen.

Erik Erstfeld



Fotos: © slavovij Jorg Lantelmeyverdateo - Fotolia.com - Shutterstock.com



1200 m² Ausstellung
sonntags von
10 – 16 Uhr geöffnet



Auf über 1200 m² – in einer der größten Fachausstellung Südhessens – bieten wir Vielfalt, Ideen und Phantasie. Durch die wir Sie gerne mit sachverständiger Beratung führen, um Ihnen beim Staunen zu helfen.

Besuchen Sie auch unsere neue Webseite: www.fliesen-wunsch.de

BERATUNG · VERKAUF · 64293 Darmstadt · Bismarckstraße 102 · 06151-668 49 60

VIELFALT
IDEEN
PHANTASIE





Foto: Porcelanosa

Die Keramik des modernen Landhausstils fürs Wohnbad

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

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



- Moderne Fliesen
- individuelle Beratung
- Große Auswahl
- fachgerechte Verlegung
- Meisterbetrieb
- Schausonntag

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

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

WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

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

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

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

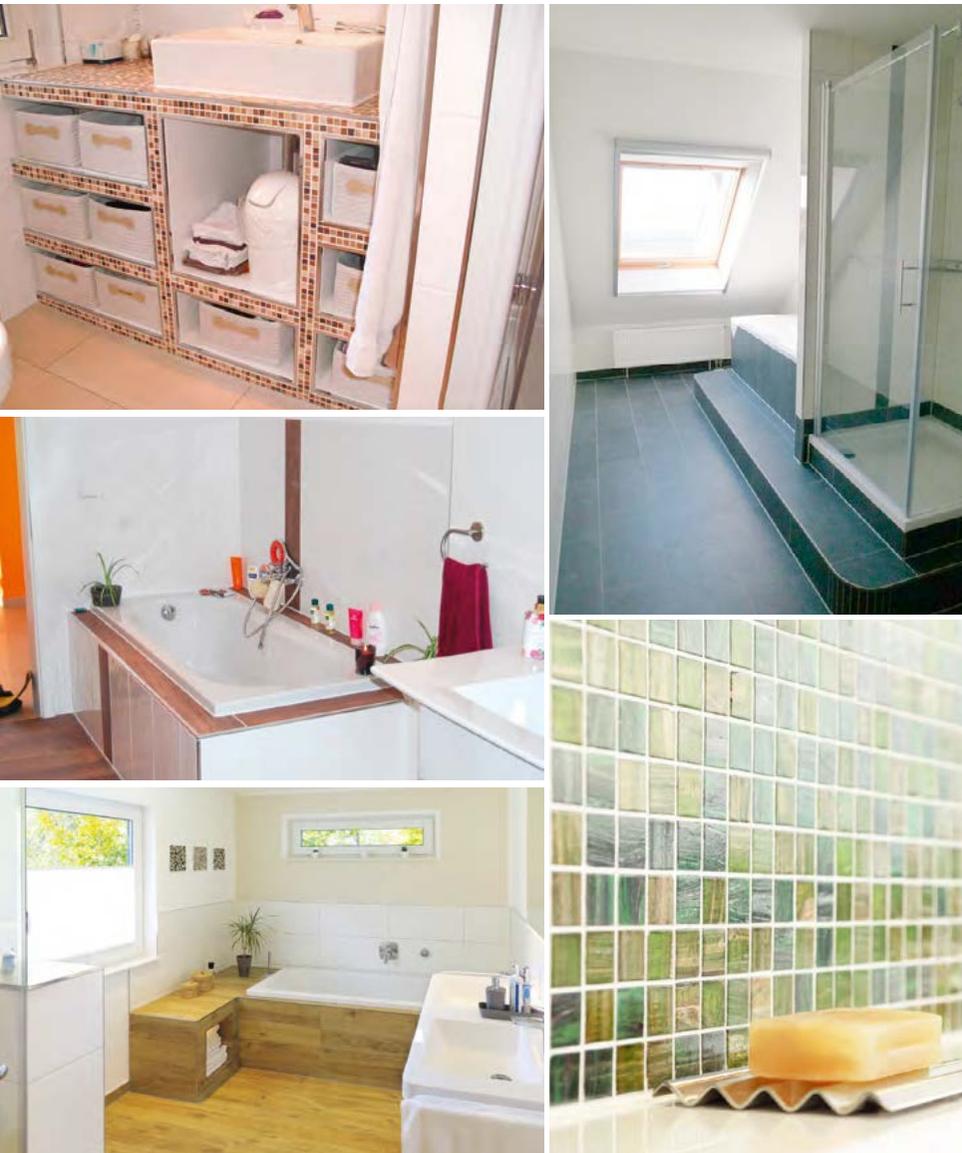
vielfältig sein – der eigene Geschmack, Familienzuwachs oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit im Alter sind nur einige davon. Mit solch einer Umbaumaßnahme steigern Sie nicht nur den Wert Ihrer Immobilie, sondern auch in einem hohen Maße die eigene Lebensqualität. Egal aus welchem Grund Sie Ihr Bad einer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

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

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER

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

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555



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

Die Realisierung eines guten Bades fängt schon bei der richtigen Planung an. Dabei spielt die Auswahl der passenden Fliesen eine wichtige Rolle. Ob großes oder kleines Bad, man braucht das richtige Gespür für Größe, Farbe und Design-elemente der Fliesen um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Als kompetentes und erfahrenes Familienunternehmen erfüllen wir Ihren Fliesenraum für Bäder, Wohnräume, Terrassen, Treppen und Küchen vom Naturstein bis zur Designerfliese.

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



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

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

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

Unsere Leistungen Komplettbad & Teilrenovierung



- _ Fachmännische Beratung Bad und Sanitär
- _ Individuelle Planung und kreative Gestaltung
- _ Preistransparenz & Kostentreue
- _ Kundendienst für Wartung und Reparaturen
- _ Zuverlässige Betreuung auch nach dem Kauf
- _ Baubegleitung & Überprüfung bei Eigenleistung



*Mit uns
entsteht Ihr
Traumbad!*



Alles rund um Ihr Bad ...

... www.merkert-bad.de



Bäder zum Wohlfühlen · Heizen mit System
Sudetenstr. 23 · 64521 Groß-Gerau · Tel. 06152/9252-0
Öffnungszeiten: Mo - Fr von 9 - 12 & 13 - 17.30 Uhr

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

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

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



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

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

KAUFMANN
Christian Kaufmann Immobilien



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



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

Schreinerei & Innenausbau SCHADT GmbH

Gernsheimer Str. 105 • 64319 Pfungstadt
Telefon: 06157 - 2372 • Telefax: 06157 - 5106
Mobil: 0171 - 4408544
www.schreinereischadt.de • info@wohntartig.de

WOHNEN + KÜCHE + Badmöbel + TÜREN + Fenster + Wintergärten

-ANZEIGE-

Feuchte Mauern ade

GB GmbH bietet Gebäudesanierung aus erster Hand



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

sten und gesundheitlich unbedenklichen Materialien und modernster Technik die Mauertrockenlegung und Schimmel-sanie- rung durch. „Es ist heute nicht mehr nötig, ein Haus von außen aufzugraben“, sagt Bierbaum. Die aufwändigen Außenarbeiten werden durch Bohrungen im Mauerwerk ersetzt, durch die mittels Hochdruck das Mauerwerk mit einem speziellen Gel oder Harz abgedichtet wird. Seinen Kunden bietet das Unternehmen 10 Jahre Gewährleistung. Auch die Vermietung von Bautrocknern gehört zum Angebot der GB GmbH - BSS - Bautenschutz-Systeme, Richer Straße. 48 in Groß-Umstadt pr
Telefon 0 60 78 / 9 67 94 95

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach.



Unser Service für Sie:

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



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

Ein Heizkamin für das moderne Zuhause



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

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

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

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

Haus Comfort Studio GmbH

Bad Nauheimer Str. 1 · 64289 Darmstadt

Öffnungszeiten: Mo: 10 - 13 Uhr · Di, Do, Fr: 12 - 18 Uhr

Sa: 10 - 16 Uhr · Weitere Termine nach Vereinbarung

Telefon (0 61 51) 9 71 99 45 · www.kaminofen-haus.de



Fernseh - Simandl

Ihr Fachhändler für Unterhaltungselektronik

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

Wir informieren Sie über das neue digitale Fernsehen in HDTV

Bismarckstraße 65-67

64293 Darmstadt

Tel: 06151- 66 67 77

Tel: 06151- 89 33 55

www.fernseh-simandl.de

Die schnelle Nummer
bei Fernseh-Kummer

06151-666 777



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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51.78 04-0

Fax 0 61 51.78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51.78 04-100



herz & körper

Die Gesundheitsmesse
für mehr LebensLust

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

10. + 11. Oktober 2015

Groß-Umstadt



Gesundheit | Reisen | Genuss

www.herzundkoerper.de



HAUPTSACHE GESUND!

Weil Gesundheit das Wichtigste ist, arbeitet der Landkreis Darmstadt-Dieburg seit vielen Jahren kontinuierlich an einer optimalen Gesundheitsversorgung für die Menschen im Kreis. Mit dem medizinischen Gesundheitszentrum entstand am Standort unserer Kreiskliniken Groß-Umstadt das Herzstück der Gesundheitsversorgung: Krankenhausverwaltung, Krankenpflegeschule und vor allem Ärzte aus verschiedenen Fachrichtungen sind hier zu finden und arbeiten eng mit den Kreiskliniken zusammen.

Durch die enge räumliche Anbindung werden Wege für die Patienten verkürzt und die Kooperation zwischen ambulantem und stationärem Bereich intensiviert. Das zeigt sich etwa in dem Angebot der Philos GmbH, die intensiv pflegebedürftigen, vor allem künstlich beatmeten Patienten mit Räumen für betreutes Wohnen ein großes Stück normalen Alltag zurückgeben kann. Im Gesundheitszentrum werden zukünftig neben den bereits bestehenden Angeboten im Bereich Neurologie und Zahnchirurgie noch weitere Fachrichtungen untergebracht werden.

Damit finden Sie optimale Versorgungsstrukturen vor, die Ihnen dabei helfen sollen, gesund zu bleiben – in erster Linie jedoch, bei einer Krankheit wieder gesund zu werden. Sie merken: Mit den nötigen Versorgungsstrukturen ist es noch nicht getan! Gesundheit fängt bei der richtigen Ernährung an und hört bei

Themen wie Umwelt- und Klimaschutz noch lange nicht auf.

Die Gesundheitsmesse gibt Ihnen einen Überblick über die vielfältigen Angebote rund um Ihre Gesundheit.

Nutzen Sie die vielfältigen Informationen und Angebote der Gesundheitsmesse in Groß-Umstadt. Holen Sie sich für die Stärkung Ihrer Gesundheit die nötigen Impulse und Unterstützung von außen und gehen Sie zur Erhaltung Ihres Wohlbefindens fürsorglich mit sich und Ihrem Körper um. Weil Gesundheit das Wichtigste ist.

Ihr Landrat
Klaus Peter Schellhaas




herz & körper
Die Gesundheitsmesse
für mehr LebensLust

10. + 11. OKTOBER 2015

Redaktion:

Herausgeberin V.i.S.d.P. und Anzeigenberatung:
Friederike Oehmichen · Telefon: 06151/10 12 130 · Fax: 06151/10 12 13 9
www.magazin-lebenslust.de · oehmichen@magazin-lebenslust.de
redaktion@magazin-lebenslust.de

Chefredaktion: Friederike Oehmichen · Texte: Friederike Oehmichen
Bilder: Fotolia.com
Satz und Grafik: Angela Schmidt
Anzeigenberatung: Angelika Giesche
Messeberatung: Friederike Oehmichen · Angelika Giesche

Verlag und Messeveranstalter

Ulrich Diehl, Verlag und Medienservice GmbH · Marktplatz 3, 64283 Darmstadt
Gesamtauflage: 150.000

Beilage im LebensLust Magazin, im Odenwälder Journal (Teilgebiet), in Dreieich-Zeitung (Teilgebiet) und Sonderverteilung an Haushalte im Umkreis von Groß-Umstadt.

Sonderverteilung an Auslagestellen:

400 Verteilstellen in Südhessen und 1.500 Arztpraxen im Rhein-Main-Gebiet über „Lesezirkel“ sowie Auslagestellen in Pfungstadt, Alsbach-Hähnlein, Zwingenberg, Mörfelden, Trebur und Nauheim – insgesamt 5000 Exemplare

Erscheinungsweise: 1 x jährlich zur Gesundheitsmesse herz und körper
Die in diesem Magazin veröffentlichten Beiträge und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.
Ein Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages. Die Messezeitung erscheint als Anzeigensonderveröffentlichung.

Messezeitung Gesundheitsmesse Herz und Körper, Groß-Umstadt

IMPRESSUM



Sporthotel Sonnenhof
Weiherweg 5
94164 Sonnen
Tel. 08584/980-0

www.sporthotel-sonnenhof.de
info@sporthotel-sonnenhof.de

**SPORTHOTEL
SONNENHOF**
PASSAU-SONNEN

Hotel der 4**** Kategorie.

104 komfortable Zimmer mit Dusche, WC,
SAT-TV, Radiowecker, Fön, Telefon und Safe
Hallenbad, Sauna, Solarium
Beauty- und Massageanwendungen
Tennisplatz, Tischtennis
Badeweiher mit Moorwasser
Sonnenterrasse

GROSS-UMSTADT – NACHHALTIG GESUND

Fotos: © Gina Sanders/DavidEwing – Fotolia.com



Zugegeben, wer auf eine Gesundheitsmesse geht, denkt nicht automatisch an Nachhaltigkeit. Wenn's zwackt und zwackt, wenn mal wieder Wellness oder Urlaub anstehen, wenn das Älterwerden ganz eigene Entscheidungen verlangt oder gar eine Krankheit akzeptiert oder kuriert werden muss, stehen ganz selbstverständlich sehr persönliche, konkrete Überlegungen im Vordergrund.

Und doch, die Idee mit der nachhaltigen Entwicklung hat auch massive Auswirkungen auf unser Wohlergehen: Sind die Lebensmittel wirklich „gesund“? Machen Wasser- und Luftqualität, mitunter auch der Lärm uns nicht auch manchmal „krank“? Ist unsere Konsumwelt – in der oft nur der günstige Preis zählt – wirklich „beglückend“, abgesehen davon, dass wir viele Produkte auf Kosten und zu Lasten ärmerer Menschen oder des Tierwohls „genießen“ und damit Gesundheit ebenso ungerecht und unfair organisieren wie das Geld?

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“, definiert die Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Groß-Umstadt hat sich schon vor knapp 20 Jahren diesen Maßstäben und Anforderungen gestellt und eine Lokale Agenda beschlossen, die nichts anderes ist als ein Handlungsprogramm zur nachhaltigen Entwicklung. Es soll langfristig dazu beitragen, die Rahmenbedingungen für die Lebensqualität in Groß-Umstadt zu sichern und konkrete Standortvorteile stärken – und das alles mit Blick auf das Wohlergehen der nächsten Generationen.

Genau genommen geht es um Ganzheitlichkeit: Wo Fachärzte und die Kreisklinik dazu beitragen, das „was einem fehlt“ wiederherzustellen, dort wo Praxen, Apotheker, Sanitätshäuser, Ratgeber,



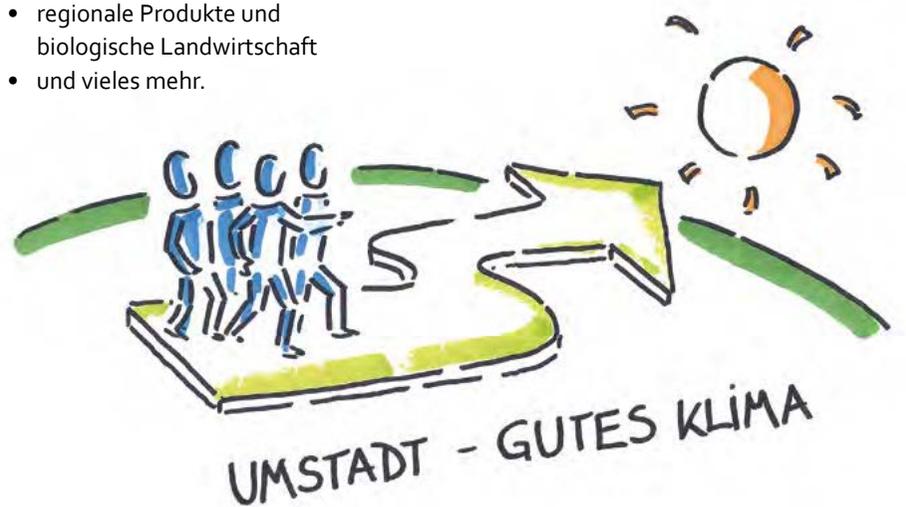
Lebenshelfer, Sporteinrichtungen, ja sogar Vereine sich dafür einsetzen, dass es dem Menschen gut geht, sind die Rahmenbedingungen nicht minder bedeutend.

Dies werden auch in der Kommune beeinflusst und Groß-Umstadt darf sich reich schätzen an Aktivitäten, die oft unter Bürgerbeteiligung auf den Weg gebracht wurden:

- Klima- und Umweltschutz
- „Fairtrade-Stadt“
- Einsatz von regenerativer Energie
- städtisches Energiemanagement und -beratung
- Klimaschutzkonzept
- sauberes Trinkwasser
- regionale Produkte und biologische Landwirtschaft
- und vieles mehr.

Alle diese zukunftsweisenden Bestrebungen sind lebenswichtig, denn die Luft, die wir atmen, das Wasser, das wir trinken, die Lebensmittel, die wir essen, die Umwelteinflüsse, die uns belasten – das alles beeinflusst unsere individuelle und gesellschaftliche Gesundheit.

Kommen Sie also zu „Herz & Körper“, der Gesundheitsmesse in Groß-Umstadt. Hier zeigen Ihnen kompetente Anbieter, wie und durch wen Sie konkrete Hilfe, Beratung und Unterstützung bekommen, wie Sie Ihre „Lebenslust“ erhalten bzw. zurückgewinnen. Für die nachhaltigen Rahmenbedingungen sorgt auch weiterhin die Stadt – Hand drauf!



Veranstalter: Stadtmarketing Groß-Umstadt
Karten im Vorverkauf gibt es Online über www.gross-umstadt.de, im UmStadtBüro, den Buchhandlungen „Umstädter Bücherkiste“, Ehrhardt und „Buch- und Schreibwaren Staudt“ sowie bei EXPERT-Zwiener.

Groß-Umstadt KULTUR OKTOBER 2015

Kunstaussstellung

Fr. 02.10. - 19 Uhr Eröffnung
bis So. 25.10.
„Die Kunst des Sehens“
mit dem Fotoclub Groß-Umstadt
Kunstforum Säulenhalle im Rathaus

Stadtführung

So. 04.10. - 11 Uhr
mit Antje Theurich
Start: Rathausportal Marktplatz

Kindertheater

So. 04.10. - 15 Uhr
ab 8 Jahren „Rosalie & Trüffel“
Hille Puppelle Figurentheater
Stadthalle

Literarischer Klavierabend

Sa. 10.10. - 17 Uhr
„Liszt, Chopin und Heinrich Heine –
Französische Verhältnisse“
mit dem Cantaton Theater
Pfälzer Schloss

Gesundheitsmesse

Sa. 10. und So. 11.10.
jew. 10 bis 17 Uhr
„Herz & Körper“ – für mehr LebensLust
Veranstalter: UDVM Darmstadt
Heinrich-Klein-Halle / Stadthalle

Führung GeoParkPfad

So. 11.10. - 14 Uhr
„Ortsrand, Rathaus und Kirche“
Start: Treff am Bürgerhaus

Stadthallen-Kino

Di. 13.10.
17 Uhr – Kino für Kinder
20 Uhr – Kino für Erwachsene
Stadthalle

JazzLounge XXL

Sa. 17.10. - 20 Uhr
Stadthalle

Gesang und Tanz

Do. 22.10. - 20 Uhr
„Das ungezähmte Paradies“
Indio-Amerikanische Musik & Mythen
Pfälzer Schloss

Wein & Kultur

Sa. 24.10. und So. 25.10.
Umstädter Weinherbst und
verkaufsoffener Sonntag
Pfälzer Schloss

Kinder-Märchen-Wander-Theater

Fr. 30.10. - 17 Uhr
„Max, der Teufel und die goldenen
Haare“ – ab 6 Jahren
mit Kurt Spielmann
und Maya Pinzolas, Klarinette
Marktplatz, Innenstadt

Country Night

Sa. 31.10. - 20 Uhr
Veranstalter: Lucky Riders
Stadthalle



HERZLICH WILLKOMMEN

Gesundheit ist das höchste Gut für uns Menschen und ein Garant für mehr Lebensqualität. Doch erst, wenn „etwas nicht mehr so rund läuft“, merken wir, wie wichtig sie für ein aktives und freudiges Leben ist. Das Thema müsste eigentlich jeden interessieren. Denn wer tut schon genug für seine Gesundheit?

Liebe Leserinnen, liebe Leser, nach der erfolgreichen Premiere als Veranstalter der Groß-Umstädter Gesundheitsmesse im vergangenen Jahr, werden wir auch in 2015 die Messe erneut ausrichten. Unterstützt werden wir dabei von der Stadt Groß-Umstadt. Die Stadt, umringt von

Weinbergen, hat nämlich Einiges zu bieten. Sie gehört als „Odenwälder Weininsel“ zum Weinanbaugebiet „Hessische Bergstraße“. Und wo es guten Wein gibt, lässt es sich in der Regel auch gut leben. So könnte Groß-Umstadt sicherlich auch den gleichen Titel tragen wie unsere Messe: Die Stadt – für mehr LebensLust!

Am 10. und 11. Oktober können Sie sich auf der Groß-Umstädter Gesundheitsmesse wieder viele Informationen rund um die Themen: Bewegung, Prävention, Wohlbefinden und gesunde Ernährung holen. Mit dabei sind über 40 Aussteller rund um das Thema Gesundheit, zum Beispiel: Medizinische Fachfirmen, Dienstleister für Seniorenbetreuung, Heilpraktiker, Ernährungstherapeuten, Hörgeräteakustiker und zahlreiche ehrenamtliche Vereine aus der Region.

Neu im Programm und auf unserer Messe ist das Thema Reisen – insbesondere unter dem gesundheitlichen Aspekt. Der Arbeitsstress und Alltag verlangen von unserem Körper Höchstleistung ab und wenn der Akku erst einmal aufgebraucht ist, ist Vorsicht geboten. Deshalb ist es wichtig, sich ab und an mal eine kleine „Auszeit“ zu gönnen – quasi Urlaub für Körper, Geist und Seele. Aber nicht nur Wellness- und Gesundheitsurlaube stehen im Fokus der Aussteller – auch Fernreisen, Kreuzfahrten oder Wandertouren. Treffen Sie die Reiseveranstalter



persönlich und informieren Sie sich über die verschiedenen Angebote aus den Bereichen: Sport- und Wellnesshotels (z.B. Maritim Deutschland), Schiffsreisen und Kreuzfahrten wie beispielsweise „cruises for you“, sowie die Mitglieder der Gernsheimer Hochseekameradschaft, die mit ihrer knapp 19 Meter langen Hochseesegelyacht seit 30 Jahren die Weltmeere bereisen.

Ein weiteres Highlight wird unsere Roundtable-Runde sein. Das hat bei uns nichts mit Politik zu tun, sondern mit Sport. Drei Tischtennis-Platten, zwei davon auch für Rollstuhlfahrer geeignet, sorgen für spannende Unterhaltung. Eingeladen sind alle, die selbst mitmachen oder einfach nur den Vollprofis zuschauen möchten. Das Spiel „Round“ sorgte

ja schon immer für Party-Stimmung und gute Laune bei Jung und Alt. Und wie wichtig gute Laune und LebensLust die Gesundheit ist, ist ja bestens bekannt. Natürlich gibt es auch wieder jede Menge Fachvorträge und Aussteller zum Thema Gesundheit. Ein buntes Rahmenprogramm wird die Messe abrunden. Auch die Kinder und die Jugend kommen dabei nicht zu kurz. Für Speisen und Getränke ist bestens gesorgt, sodass einem entspannten und informativen Familienausflug nichts im Wege steht. Der Eintritt ist an beiden Tagen frei. Wir freuen uns auf Sie.

Uli Diehl
UDVM Verlag



Testen Sie Ihr Gehör vor Ort und lassen Sie sich von unseren Experten beraten.

Wir würden uns freuen, Sie an unserem Stand auf der Gesundheitsmesse begrüßen zu dürfen.

Groß-Zimmern

Wilhelm-Leuschner-Str. 28 Tel. (06071) 4965104
E-mail: gross-zimmern@bonsel.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9-13 Uhr und 14-18 Uhr
Sa 9-13 Uhr

Dieburg

Steinstraße 24-26 Tel. (06071) 210705
E-mail: dieburg@bonsel.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9-13 Uhr und 14-18 Uhr

www.bonsel.de

Magnetfeldtherapie für Ihre Gesundheit

Seit vielen Jahren vertreiben wir Magnetfeldtherapie- und Ultraschalltherapiegeräte im In- und Ausland. Wir bürgen für Qualität, Zuverlässigkeit und Kompetenz. Wir bieten mit dem neuen PREMIUM-MODELL MT 210 das wohl beste Magnetfeldtherapie-System, das für Privatanwender angeboten wird, mit 19 verschiedenen Programmen.

VITA-WELLFIT

Medizintechnik
Siegfriedstraße 24
69198 Schriesheim
Tel. 06203-601923
Fax 032223764524
www.vita-wellfit.de

Das Magnetfeldtherapie-System MT210

Die Kupferspulen in unseren Magnetfeld-Applikatoren haben ca. 130 Windungen, dadurch erreicht das Magnetfeld eine Höhe bis zu 80 cm über der Matte. Das Premium Modell MT210 ist eines der wenigen Geräte mit Apothekenzulassung. Zertifiziert nach EU-Richtlinie über Medizinprodukte 2007/47/EG.



Metamorphose Zeitlinien-Arbeit

Es gibt eine Ordnung in der Zeit. Grundlage der metamorphischen Arbeit ist die ureigene Lebenskraft. Zellen speichern die Erfahrungen im Mutterleib und bilden kristalline Strukturen, die wir dann ausleben.

Ich wende diese Massagetechnik an, um Ihren Körper-, Seele-, Geisthaushalt auszugleichen. Dies geschieht durch eine sanfte Berührung an Ihrer Zeitlinie – Fuß-, Kopf- oder Handlinie.



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

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



Praxis LebensSinn

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

Wir wollen, dass Sie gut schlafen



dasbett. ist eine Marke der VIBRADORM GmbH

dasbett.

Die Kultur des Schlafens



Ihr
Bettenfachgeschäft
im Odenwald

EINLADUNG

**Besuchen Sie uns am 10. & 11. Oktober
auf der Gesundheitsmesse in Groß-Umstadt
Heinrich-Klein-Halle, Stand 2**

Testen Sie auf unserem Stand die neuesten Bettsysteme,
Matratzen, Lattenroste und Nackenstützkissen.

Lassen Sie sich von unseren Schlafspezialisten beraten
und profitieren Sie von tollen Messerabatten!

Wir freuen uns auf Sie.

**Oder besuchen Sie unser Geschäft in Erbach:
Sonntag, 11.10.2015 verkaufsoffen von 12-18 Uhr**

dasbett.

GUTSCHEIN

(bitte ausschneiden & mitbringen)



Gegen Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie
auf unserem Messestand in Groß-Umstadt
unser Stofftier-Schaf „Nita“ gratis als Geschenk

- Nur ein Gutschein je Person einlösbar -
- Nur solange Vorrat -

Gutschein gültig 10.10. & 11.10.2015

Hauptstr. 28 • 64711 Erbach
Tel.: 06062 / 919 78 88

VEREIN IN BEWEGUNG ZEIGT JAPANISCHE KAMPFKUNST

Wer schon immer mal den Unterschied zwischen AIKIDO, NINJUTSU und TAI CHI wissen wollte, oder diese interessanten japanischen Kampfkünste gerne einmal live sehen möchte, kommt am Samstag oder Sonntag um jeweils 15:20 Uhr in die Stadthalle. Dort stellt der Verein in Bewegung diese Sportarten vor. Am Stand Nr. 10 in der Heinrich-Klein-Halle steht der Verein außerdem für alle Fragen rund um AIKIDO, NINJUTSU und TAI CHI zur Verfügung.

AIKIDO:

Eine japanische Kampfkunst, in dem ein gemeinsames Üben mit einem Trainingspartner, keinem Gegner, die eigene geistige und körperliche Entwicklung fördert.

Der Weg (DO) mit Einsatz des eigenen Willens als lenkende Kraft (KI) und dem Vermögen, Gedanken und Handlungen in Harmonie (AI) zu koordinieren.

Selbstverteidigung durch Hebel und Würfe werden ganz nebenbei erlernt,



AIKIDO

stehen aber nicht im Vordergrund der Übungen. AIKIDO-Prinzipien helfen im täglichen Leben, Aikido-Coaching erweitert das Führungskräfte-Training in der Wirtschaft und unterstützt das Training mit Pferden.



NINJUTSU

NINJUTSU:

Diese japanische Kampfkunst kann auf eine mehrere Jahrhunderte alte Geschichte bis ins Mittelalter zurückblicken. NIN kann mit Ausdauer, Kraft, Stärke und List übersetzt werden, JUTSU mit Kunst und Fertigkeit.

Die Kampftechniken sind sehr vielseitig und beinhalten Schläge, Tritte, Würfe und Hebel sowie Techniken mit Übungswaffen wie diversen Stöcken, Schwertern, Messern sowie Kettenwaffen, Seilen, Naginata (Lanze), Yari (Speer) etc.



TAI CHI

TAI CHI:

Tai Chi Chuan oder auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird und

damit zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt. Wir unterrichten die Kurzform im Yang-Stil nach Zheng Man Qing.

„GioCa“ EINE ITALIENISCHE GASTRO-PHILOSOPHIE

im „Kulturforum Stadthalle“ in Groß-Umstadt

Italien genießen auf der Odenwälder Weininsel



Carlo-Mierendorff-Straße 2
64823 Groß-Umstadt
Tel. 06078 / 91 31 15



Am Darmstädter Schloss 6
64823 Groß-Umstadt
Tel. 06078 / 9 30 72 93

Mediterrane Gerichte und Weine lassen Sie am sonnigen Lebensgefühl des Südens teilhaben. Die Gerichte sind dabei neue Kreationen aus der Kombination von Bewährtem.

Die frischen Zutaten und die enge Zusammenarbeit mit den Landwirten aus der Region gewährleistet eine Fleischversorgung von hoher Qualität.

Besuchen Sie uns: Giordano & Carmelo

www.gio-ca.de

Mediterrane Gerichte und Weine mit Gourmet-Status lassen Sie bei uns am sonnigen Lebensgefühl des Südens teilhaben – und bieten gleichsam genussreiche Erholung weit weg vom Alltag. Unsere Gerichte sind dabei alles andere als alltäglich, denn durch die Kombination von Bewährtem Neues zu erschaffen, ist unser Ziel. Die Wurzeln unsere Küche sind in der mediterranen Welt zu finden. Daher kaufen wir unsere Zutaten auch jeden Tag frisch ein und bevorzugen dabei die Produkte der Saison.

Die enge Zusammenarbeit mit den Landwirten aus der Region gewährleistet uns eine Fleischversorgung von hoher Qualität. Für Fischliebhaber bieten wir eine große Auswahl an Fisch bester Qualität von „Europesca“. Wir bekommen unsere Ware zwei bis drei Mal die Woche. Wir gehen gern auch hinaus in die Natur, um frische Pilze zu sammeln oder Kräuter wie Bärlauch etc. Genießen Sie entspannt im eleganten Ambiente unseres Restaurants inmitten der „Odenwälder Wein-Insel“ Groß-Umstadt.

NEU IM PROGRAMM: „GioCa-Koch-Events a la Casa“. Natürlich sind wir immer auch bei neuen Trends mit dabei! Deshalb kommen wir nun auch gern zu



Ihnen nach Hause, um unsere Gerichte zusammen mit Ihnen zuzubereiten. Und das geht, falls gewünscht, vom gemeinsamen Einkauf über die Zubereitung bis hin zum Service. Besuchen Sie für weitere Informationen unsere Internetseite www.gio-ca.de.

„BiancoNero“ mit LEBENSLUST-Pizza zur Gesundheitsmesse

Im Rahmen der Gesundheitsmesse für mehr LEBENSLUST kümmert sich das BiancoNero Team um den Catering-Service und das leibliche Wohl der Besucher aus nah und fern. Als Snack-Spezialität für zwischendurch gibt es leckere Variationen von Mini-Pizzen direkt aus dem Pizzaofen.

Baumbach HörCom – Ihr Qualitätsakustiker

Vergleichen Sie uns ... denn für unser Unternehmen sprechen:

- die Tradition und Verantwortung eines Mittelständischen Unternehmens aus der Region
- als Inhaber geführtes Unternehmen stellen wir uns neben der unternehmerischen Verantwortung auch unseren sozialen Verpflichtungen
- unser ständig geprüfter und nach EN ISO 13485 zertifizierter Service
- die Aktualität und überzeugende Qualität, der von uns angebotenen Produkte
- unser selbstentwickeltes Konzept zur Erreichung Ihres Hör-Ziels
- langfristige, vertrauensvolle Zusammenarbeit mit allen HNO-Ärzten
- die langfristige und zuverlässige Partnerschaft zu unseren Lieferanten
- die enge Zusammenarbeit mit namhaften und innovativen Unternehmen im Bereich der Hörakustik
- unsere kontinuierlich geschulten Mitarbeiter – immer auf dem aktuellen Stand der Technik
- unser Service in der eigenen Fachwerkstatt und in unserem Partner-Labor
- unser Werkstatt-Sofort-Service, der Sie nicht im Stich lässt und Sie mit unseren Leihhörssystemen nichts verpassen lässt
- die Nähe zu Ihnen und kurze Anfahrtswege
- bester Service – in Notfällen auch bei Ihnen zu Hause

Baumbach HörCom – Ihr Tinnituspezialist

Tinnitus ist der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche. Etwa 25 Prozent der Bevölkerung aus Industrieländern haben wenigstens einmal in Ihrem Leben Erfahrungen mit unliebsamen Ohrgeräuschen (Tinnitus) gemacht. 10 bis 20 Prozent leiden unter chronischem Tinnitus.

Tinnitus selbst ist keine Krankheit!

Meistens ist es ein Pfeifen, Rauschen, Zischen oder Summen, das nach einiger Zeit wieder verschwindet, doch auch wenn der Tinnitus bleibt, wird er in den meisten Fällen als erträglich empfunden. Gleichwohl kann Tinnitus den Charakter einer Krankheit annehmen: Nämlich dann, wenn das Geräusch zu einer schweren Belastung im täglichen Leben wird. Daraus können unter Umständen weitere Krankheiten resultieren. Nicht das Symptom Tinnitus muss behandelt werden, sondern dessen Ursachen. Grundlage aller Therapieansätze ist daher die umfassende, interdisziplinäre Diagnostik. Obwohl es bislang kein wirksames Mittel gegen Tinnitus gibt, können eine Reihe effektiver Methoden die zur Erleichterung beitragen, die Lebensqualität nachhaltig verbessern. Der Ansatz der Ablenkung vom Geräusch des Tinnitus bildet die Basis

für sogenannte Noiser oder Masker. Sie unterstützen das Gehör, sich auf externe Geräusche zu fokussieren, indem sie negative Schalleindrücke durch positive ersetzen. **Die Audiotherapeuten und Tinnituspezialisten bei Baumbach HörCom beraten Sie individuell, ermitteln Ihre Tinnituschwelle und testen mit Ihnen gemeinsam die am besten geeignete Lösung.**



Baumbach HörCom – Ihr Kinderakustiker

Woran erkennt man einen Hörverlust bei Kindern?

Es gibt verschiedene Gründe und nicht weniger Anzeichen für einen Hörverlust bei Säuglingen und Kindern. Ein nicht bestandener Neugeborenen-Hörtest, der unmittelbar nach der Geburt durchgeführt wird, ist dabei das erste und eindeutigste Zeichen. Darüber hinaus sind Hinweise wie eine familiäre Veranlagung, pränatale Infektionen, bakterielle Meningitis (Hirnhautentzündung), Kommunikationsmangel oder Entwicklungsrückstand zu berücksichtigen.

Wer sind meine Ansprechpartner?

Der erste Schritt bei einem Kind, eine eventuelle Hörminderung festzustellen und zu bewerten, ist eine gründliche Untersuchung durch einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder durch einen fachlich ausgebildeten Pädaudiologen. Begleitend dazu besteht die Möglichkeit, einen kindgerechten Hörtest durch unsere erfahrenen Pädakustiker durchführen zu lassen. Pädakustiker sind Hörakustiker, die eine spezielle Ausbildung an der Akademie für Hörgeräteakustik absolviert haben. Pädakustiker werden auf Grund ihrer Ausbildung der besonders anspruchsvollen Thematik der Hörsystemversorgung bei Kindern in hohem Maße gerecht. Dies ist notwendig, denn die gesamte psychologische und psychosoziale Entwicklung des hörgeschädigten Kindes wird durch die Anpassung von Hörsystemen entscheidend geprägt.

Hörssysteme für Kinder

Die Anpassung von Hörssystemen bei Kindern ist besonders komplex. Für die Auswahl des richtigen Hörsystems müssen eine ganze Reihe von Faktoren individuell berücksichtigt werden. So haben z. B. der Zeitpunkt des Hörverlustes, der Grad der Schwerhörigkeit, das erzieherische Umfeld und die Kommunikationsgewohnheiten eine direkte Auswirkung auf die Vorauswahl.

Mit einer großen Auswahl an Hörsystemen gelingt es uns, eine möglichst hohe Akzeptanz bei Kindern und Jugendlichen zu erreichen, sodass die Systeme gerne getragen werden und nicht etwa „peinlich“ sind. Inzwischen gibt es so kleine Modelle, die auf den ersten Blick nicht zu sehen sind. Aber auch zahlreiche Möglichkeiten, sie sichtbar zu tragen. Wenn gewünscht, können sie auch an den „eigenen Style“ angepasst werden. Moderne Systeme bieten viele Vorteile, neben den optischen und auch technische, wie z. B. die Wireless-Anbindung an Unterhaltungsmedien.



Baumbach HörCom – Ihr Meisterakustiker

Hörprobleme?

Bloß nicht auf die lange Bank schieben – Betroffene profitieren von der Meisterkompetenz bei Baumbach HörCom!

„Endlich höre ich wieder gut! Ich hab’ schon ganz vergessen, wie schön das ist!“ Millionen Menschen haben diesen Moment der Erleichterung bereits erfahren. Plötzlich ist der Gesprächspartner wieder ohne jede Mühe zu verstehen, telefonieren ist problemlos, die Sprecher im Fernsehen oder Radio und auch die Musik kann ohne Einschränkungen genossen werden. Spätestens dann wird den meisten erst richtig klar, wie wichtig

Marianne Frickel, Hörakustikermeisterin und Geschäftsführerin von Baumbach HörCom, sagt dazu: „Ein ausführlicher Hörtest bei uns, kostet Sie keinen Cent – lediglich einige Minuten Ihrer Zeit. Das Ergebnis bringt sofort Gewissheit und ein anschließendes Beratungsgespräch Klarheit, ob überhaupt und was unternommen werden muss!“

Die Hörakustiker von Baumbach HörCom erklären Ihnen komplexe Sachverhalte einfach und verständlich. „Unsere Hörakustiker lassen alle Facetten ihres Könnens und ihrer Erfahrung einfließen, wenn sie Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen zum guten Hören zurückführen“, sagt Marianne Frickel und fügt hinzu: „Damit liefern unsere Hörakustiker die besten Gründe, um den Ausgleich einer vorliegenden Hörschwäche zügig anzugehen und von vornherein in die richtigen Wege zu leiten.“ Dabei gilt: Je früher man handelt, desto besser. Ist eine Hörsystemversorgung nötig, dann fällt es in der Regel leichter, wenn man sie nicht auf die lange Bank geschoben hat.

Wer erfahren will, wie es um sein Hörvermögen bestellt ist, kann sich jederzeit an einen Meister von Baumbach HörCom wenden und einen kostenlosen Hörtest machen und sich über die weitere Vorgehensweise informieren.

Baumbach HörCom – Ihr Gehörschutzexperte

Das Gehör ist einer der wichtigsten Sinne des Menschen und es gilt ihn vor schädlichen Umwelteinflüssen zu schützen. Im Alltag begegnen wir vielen Situationen, die unser Gehör langfristig schädigen können. Wir bieten für jede Anforderung eine maßgeschneiderte Lösung: am Arbeitsplatz, in der Freizeit, beim Baden, für Musikbegeisterte oder für Jäger und Schützen.

Für alle, die ihr unbezahlbares Gehör bewahren wollen:

Neben Standard-Gehörschutzartikeln aus weichen Kunststoffen bieten wir Ihnen eine individuell an Ihre Ohranatomie angepasste und ultraleichte Gehörschutz-Variante. Ein auf den jeweiligen Umgebungslärm abgestimmter akustischer Filter mindert die Wahrnehmung der Umgebungsgläusche. Müssen trotz Störlärm Gespräche oder Warnsignale gehört werden, empfehlen wir Ihnen ein dynamisches Gehörschutzsystem mit pegelabhängiger Dämmung.

Wir beraten Sie kostenlos und unverbindlich! Kommen Sie einfach vorbei!



gutes Hören für das eigene Wohlbefinden ist, dass gutes Hören, mehr Lebensqualität bringt – und dass sie vermutlich viel zu lange gewartet haben, um zum guten Hören zurückzukehren. Häufig sind es Freunde, Kollegen oder Familienangehörige, die den Anstoß geben und auf eventuelle Hörprobleme aufmerksam machen. Bevor lange debattiert wird, ob eine Höreinschränkung besteht oder vielleicht doch nicht, verschafft ein kurzer und kostenfreier Hörtest bei einem Akustiker Klarheit.

Erleben Sie jetzt die Faszination von Im-Ohr-Hörssystemen!

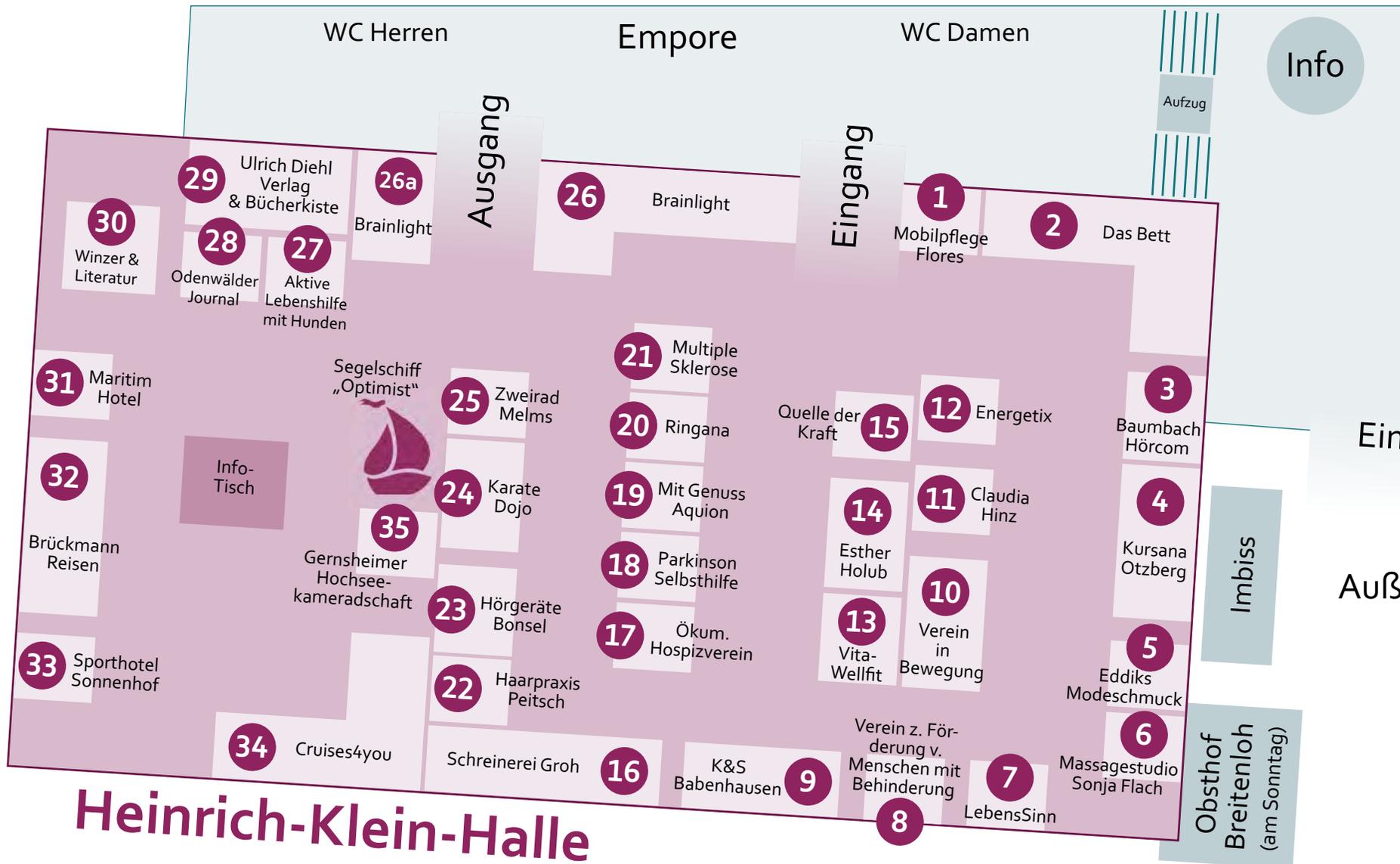


„quiX G2“- Im-Ohr-Hörssysteme kostenlos und unverbindlich während unserer Herbst-Service-Aktion testen!

Ihr Hörgeräteakustiker Fachgeschäft in Groß-Umstadt

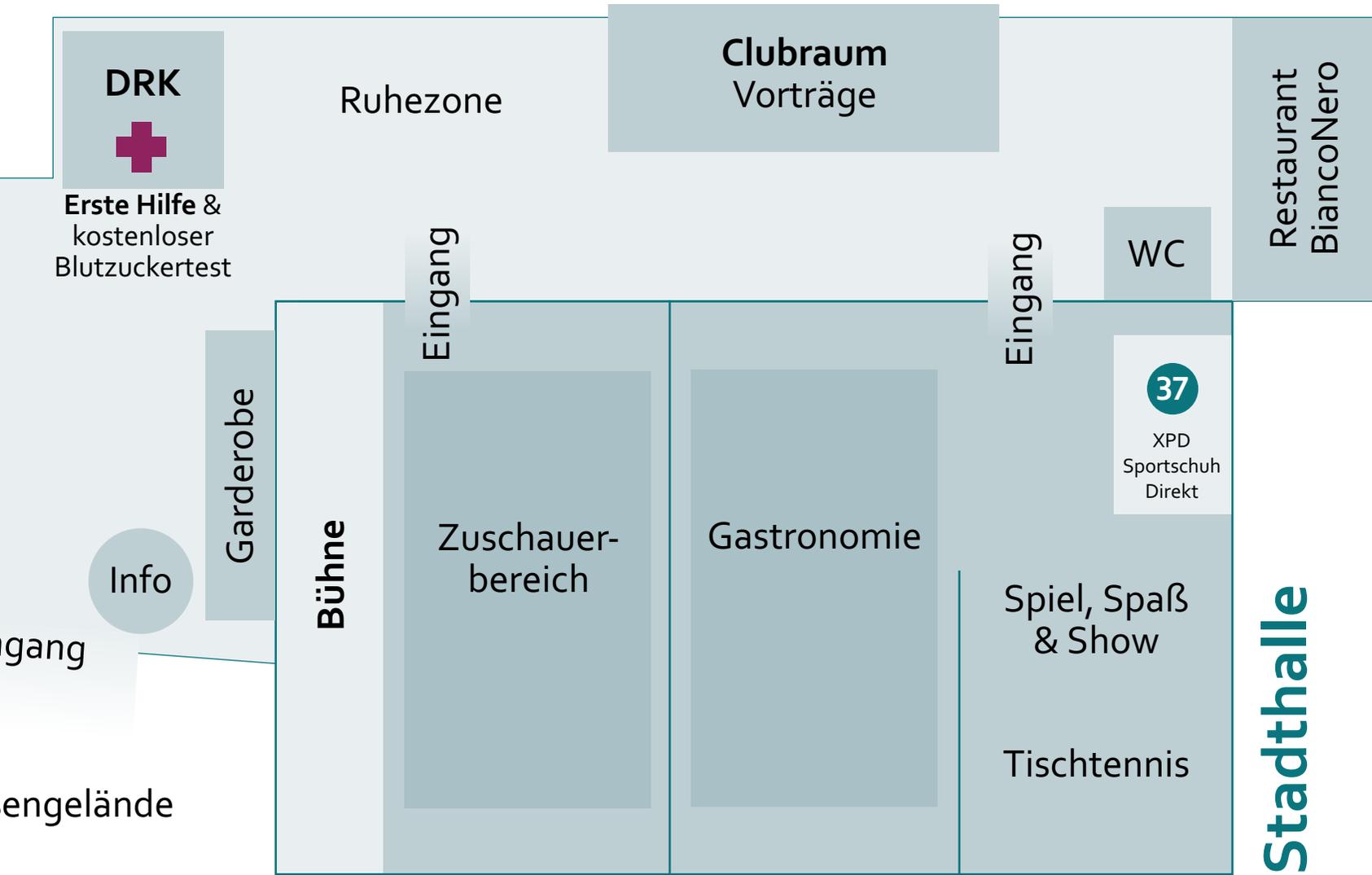
„Große IdO-Testaktion“ bei Baumbach HörCom





Ausstellerliste Alphabetisch mit Standnummer

27	Aktive Lebenshilfe mit Hunden	64739 Höchst	19	Mit Genuss Aquion Aktivwasser	63303 Dreieich
3	Baumbach HörCom	64823 Groß-Umstadt	1	Mobilpflege Flores	64823 Klein-Umstadt
26 26a	BrainLight GmbH	63773 Goldbach	21	Multiple Sklerose Förderverein Odenwald e.V.	64711 Erbach
32	J. Brückmann oHG	64297 Darmstadt		Obsthof Breitenloh (Außengelände)	64367 Mühlthal
	BiancoNero Ristorante & Imbiss (Stadthalle)	64823 Groß-Umstadt	28	Odenwälder Journal Medienpartner	64750 Lützelbach
11	Claudia Hinz – Arktische Beeren	64354 Reinheim	30	Odenwälder Winzergenossenschaft	64823 Groß-Umstadt
34	Cruises4you Sylvia Gohlke e.K.	64293 Darmstadt	17	Ökumenischer Hospizverein Groß-Umstadt e.V.	64823 Groß-Umstadt
2	Das Bett/Vibradorm GmbH	64711 Erbach	18	Parkinson Selbsthilfe Gruppe Groß-Umstadt	64839 Münster
+	Deutsches Rotes Kreuz (Foyer)	64823 Groß-Umstadt	15	Quelle der Kraft – Institut der alternativen, ganzheitlichen Gesundheit	64832 Babenhausen
12	Energetix	71729 Erdmannhausen	16	Rainer Groh – Möbel, Schreinerei	64395 Brensbach
14	Esther Holub		20	Ringana Naturkosmetik/Natürlich ich	61440 Oberursel
35	Gernsheimer Hochseekameradschaft e.V.	64584 Biebesheim	33	Sporthotel Sonnenhof UG & Co. Betriebs K	94164 Sonnen
22	Haarpraxis Roswitha Peitsch	63322 Rödermark/Ober-Roden	29	Ulrich Diehl Verlag und Medien UDVM	64283 Darmstadt
23	Hörgeräte Bonsel GmbH	64807 Dieburg	5	Ulrike Eddiks Moden	64354 Reinheim
9	K+S Seniorenresidenz Babenhausen	64832 Babenhausen	10	Verein in Bewegung	64823 Groß-Umstadt
24	Karate Dojo Groß-Umstadt e.V.	64823 Groß-Umstadt	8	Verein zur Förderung von Menschen mit Behinderung e.V.	64380 Roßdorf
4	Kursana Domizil Otzberg	64853 Otzberg			
7	LebensSinn	64732 Bad König	13	Vita-WellFit Medizinprodukte	69198 Schriesheim
31	Maritim Hotelgesellschaft mbH	64293 Darmstadt	37	XPD Sportschuh-Direkt (Stadthalle)	63329 Egelsbach
6	Massagestudio Sonja Flach/TouchLife Massage	64739 Höchst	25	Zweirad Melms	64823 Groß-Umstadt



Vorträge & Vorführungen auf der 7. Gesundheitsmesse in Groß-Umstadt

Vortragsdauer jeweils 30 Min. plus 10 Min. Puffer

Samstag, 10. Okt. 2015

Uhrzeit	Referent	Thema	EG - Clubraum	Bühne Stadthalle
11:20 - 12:00	Dipl. Ing. Thomas Wetterer	„Auf der Suche nach Moby Dick“ Bilder und ein Trailer Video mit Vortrag	✗	
12:00 - 12:40	Helmut J. A. Roth	Lesung Krimi: „Eine vor, zwei nach dem Essen“		✗
12:00 - 12:40	Mathias Sünder / Vita Wellfit	Die neue Generation der pulsierenden Magnettherapie	✗	
12:40 - 13:20	Uta Brückmann	Reiseberichte	✗	
13:20 - 14:00	Karate Dojo Groß-Umstadt e.V.	Traditionelles japanisches Karate für die Generation „Ü50“ für Frauen und Männer		✗
13:20 - 14:00	Uta Brückmann	Reiseberichte	✗	
14:00 - 14:40	Vertreter des Magistrats der Stadt Groß-Umstadt und Ulrich Diehl, Veranstalter	Ansprache zur Messe		✗
14:00 - 14:40	Uta Brückmann	Reiseberichte	✗	
14:40 - 15:20	Helmut J. A. Roth	Lesung Krimi: „Eine vor, zwei nach dem Essen“		✗
14:40 - 15:20	Uta Brückmann	Reiseberichte	✗	
15:20 - 16:00	Verein in Bewegung	Einblicke in Tai Chi und Ninjutsu		✗
15:20 - 16:00	Meike Prostmeyer	Gesundes Wasser	✗	
16:00 - 16:40	Werner Thierolf Aktive Lebenshilfe mit Hunden e.V.	Diabetikerwarnhunde und MS-Begleithunde	✗	

Sonntag, 11. Okt. 2015

Uhrzeit	Referent	Thema	EG - Clubraum	Bühne Stadthalle
11:20 - 12:00	Werner Thierolf Aktive Lebenshilfe mit Hunden e.V.	Diabetikerwarnhunde und MS-Begleithunde	✗	
12:00 - 12:40	Helmut J. A. Roth	Lesung Krimi: „Eine vor, zwei nach dem Essen“		✗
12:00 - 12:40	Sylvia Gohlke	Was Schiffeisen auf einer Gesundheitsmesse verloren haben	✗	
12:40 - 13:20	Elke Maurer	Bessere Lebensqualität durch Gehirn-Frequenz-Synchronisierung	✗	
13:20 - 14:00	Dipl. Ing. Thomas Wetterer	Bilder und Vortrag „Arktis oder wo liegt eigentlich die Bäreninsel?“	✗	
14:00 - 14:40	Karate Dojo Groß-Umstadt e.V.	Präventionsport „G.U.T. Aktiv älter werden“ Sport, Spaß und Bewegung für jedes Alter		✗
14:00 - 14:40	Anja Schnellen Ökumenischer Hospizverein	Patientenverfügung	✗	
14:40 - 15:20	Helmut J. A. Roth	Lesung Krimi: „Eine vor, zwei nach dem Essen“		✗
14:40 - 15:20	Uta Brückmann	Reiseberichte	✗	
15:20 - 16:00	Verein in Bewegung	Einblicke in Aikido		✗
15:20 - 16:00	Uta Brückmann	Reiseberichte	✗	
16:00 - 16:40	Regina Loewel/LebensSinn	Metamorphose und Strukturierung der 5 Höhlen des Kopfes	✗	

„EINE VOR, ZWEI NACH DEM ESSEN“

Buchneuerscheinung im Darmstädter
Ulrich Diehl Verlag



Der promovierte Biologe Helmut J. A. Roth behandelt in seinem Roman ein sehr komplexes, widersprüchliches und faszinierendes Thema – die illegale Herstellung und den Vertrieb von „Medikamenten“. In sein neues Werk hat er Kenntnisse aus Biologie und Pharmazie einfließen lassen

und die kriminellen Machenschaften der Drogenkartelle beleuchtet, weshalb der Autor es treffenderweise als „Kriminellen-Roman“ beschreibt.

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

„Bei Arzneigeschäften innerhalb und außerhalb der ehrbaren Pharmabran-



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

Informationen zum Autor:

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

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

Auf der Gesundheitsmesse liest der Autor persönlich aus seinem Buch und signiert Ihnen auf Wunsch Ihr Buchexemplar.



DIE
ODENWÄLDER
WINZER
GENOSSENSCHAFT

vinum | autmundis



Täglich ab 16 Uhr
Sonn- und Feiertage
ab 14 Uhr geöffnet!

Frischer Federweißer,
Zwiebel- und
Flammkuchen
Hausmacher
Spezialitäten

Regelgartenweg 1 | 64826 Groß-Umstadt
Tel.: 06078-2349 | www.vwg-umstadt.de



REISETIPPS SILVESTER 2015

27.12.2015 - 2.1.2016

7 Tage Silvester in Thüringen

3* sup. Berghotel Friedrichroda
HP, Silvestergala im Hotel,
Ausflugsprogramm

750,- €

30.12.2015 - 2.1.2016

4 Tage Silvester „Ins Blaue“

4* Hotel, HP, Silvesterfeier
im Hotel, Stadtführung

349,- €

30.12.2015 - 1.1.2016

3 Tage Silvester ins Badener Land

4* Mercure Hotel Offenburg
HP, Silvesterfeier im Hotel,
Ausflugsprogramm

259,- €

31.12.2015 - 1.1.2016

2 Tage Silvester-Kurztrip

4* Michel Hotel Wetzlar
HP, Silvestergala im Hotel,
Stadtführung

185,- €

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

Besuchen Sie uns auf
der Gesundheitsmesse
in Groß-Umstadt

Brückmann
Reisen

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



FASZINATION TISCHTENNIS

Kleiner Ball – großer Sport



Jörg Mayer-Battisti hat schon mit 4 Jahren Tischtennis gespielt.



Tischtennis gilt als Sport und Spiel der Flexiblen und Kreativen und ist eine echte Lifetime-Sportart. Sie macht auf jedem Spielniveau Spaß und hält Kinder ebenso fit wie Senioren. Tischtennis zu spielen vereinigt Fun und Action,

Dynamik und Fitness, Teamgeist und Fair Play. Ein echter Volkssport eben!

Tischtennis gehört zu den beliebtesten Ballsportarten der Welt und kann bis ins hohe Alter gespielt werden. Tische gibt

es schließlich überall – im Hobbykeller, im Verein, in vielen Parks, in Schulen und im Freibad – quasi der perfekte Ballsport für Jedermann. Auch wenn es bei den unzähligen Hobbyspielern nicht ganz so rasant zugeht, ist jede Ping-Pong-Partie ein Sieg für die Gesundheit.

Das bestätigt auch Jörg Mayer-Battisti, Spieler und Trainer bei SGE Egelsbach: „Das Tolle am Tischtennis ist, es verbindet alle Alters- und Spielklassen. Egal ob als sechsjähriger Schulhofspieler oder rüstiger Senior, jeder kann einen Tischtennisschläger in die Hand nehmen und ein paar Bälle spielen. Tischtennis macht aber nicht nur Spaß, sondern auch fit und beansprucht viele Muskelpartien gleichzeitig. Ich habe bereits im Alter von 4 Jahren mit dem Tischtennis begonnen. Mit 7 Jahren hat mein damaliger Trainer mein Talent entdeckt und gefördert, danach ging es weiter im D-National Kader. Bis heute hat mich dieser Sport nicht mehr losgelassen – eine Sportart mit Suchtcharakter“, berichtet der sympathische Tennisspieler Jörg Mayer-Battisti und lacht.

Aber nicht nur der sportliche Aspekt steht hier im Fokus, sondern auch die Gesundheit. Tischtennis fördert die Beweglichkeit, trainiert Konzentrations- und Reaktionsvermögen sowie verschiedene koordinative Fähigkeiten. So schult es beispielsweise die Hand-Augen-Koordination, da man den Ball schlägt, ohne auf den Schläger zu schauen. Außerdem fördert Tischtennis die neuromotorische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Aber damit nicht genug, neben der körperlichen Fitness trainiert man gleichzeitig das Herz-Kreislaufsystem.

Die gesundheitliche Wirkung des rasanten Spielsports konnte eine Studie des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Magdeburg nachweisen: Demnach attestieren die Forscher dem Sport vor allem eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem. Aufgrund dieser Studie ist Tischtennis in Deutschland die erste Spielsportart, die auch als Gesundheitssport gilt. Wie lässt sich der positive Effekt auf den Herz-Kreislauf erklären, fragen wir noch den Experten

in Sachen TISCHTennis? „Um schnell genug reagieren zu können, um rasch nach rechts oder links springen zu können, bewegt man sich ununterbrochen, man tänzelt unentwegt auf den Ballen“, erklärt Mayer-Battisti. „Das müssen Sie sich so vorstellen, bei einem Match, das eine Stunde oder länger dauert, ist man quasi ständig in Bewegung – fast so, als würde man eine Stunde lang joggen oder walken. Da außerdem – im Gegensatz zu „Stop-and-Go“-Sportarten wie Tennis – die starke Gelenkbelastung wegfällt, trainiert man verstärkt das Herz-Kreislaufsystem“, erfahren wir von Jörg Mayer-Battisti.



Mitmach-Aktion!

Probieren Sie es aus!

Spielen Sie Tischtennis auf der Gesundheitsmesse. Am 10. und 11. Oktober in der Stadthalle

Wer sich also gerne bewegt und außerdem noch Freude am Spiel hat, kann diese faszinierende Sportart am 10. und 11. Oktober auf der Gesundheitsmesse Herz & Körper in der Stadthalle kennenlernen und vielleicht selbst einmal einen Schläger schwingen oder aber sein Können wieder etwas auffrischen – quasi wieder in den Flow kommen.

Gespielt wird an drei Tischtennisplatten – zwei davon sind auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Für spannende Unterhaltung während der Messetage sorgt ein Team von vier erfahrenen Tischtennisprofis. Eingeladen sind alle, die selbst mitmachen oder einfach nur den Vollprofi zuschauen möchten. Darüber hinaus gibt es eine Einführung in die Faszination Tischtennis unter Anleitung eines fachkundigen Trainers. Es werden Grundlagen wie Schlägerhaltung, das richtige Schuhwerk und Schlagarten vermittelt.

Besuchen Sie uns auf der Messe. Standnr. 37/Stadthalle



SPORTSCHUHE + TISCHTENNIS-EQUIPMENT
günstig durch Direktimport

SANWEI®

Professional Table Tennis
HÖLZER, BELÄGE, ZUBEHÖR



Professional Sports Shoes

REACTOR

Table Tennis Rubbers >
HIGH QUALITY / LOW PRICE

NEU

Kostenloser
Premium-Versand
durch

amazon.de
Prime

Jörg Mayer-Battisti

Mainstraße 34
D-63329 Egelsbach

+49 170-36 46 480
mail@sportschuh-direkt.de

AKTIVE LEBENSHILFE MIT HUNDEN

Verein informiert über Diabetikerwarnhunde und MS-Begleithunde



Werner Thierolf, Hundetrainer und Verhaltensberater sowie Vorsitzender des Vereins „Aktive Lebenshilfe mit Hunden e.V.“, berät in der Zeit von Samstag 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr und Sonntag 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr über Warnhunde für Diabetiker Typ 1 und Begleithunde für Menschen mit Multiple Sklerose (MS).

Mit einer kleinen praktischen Einführung für die Allgemeinheit zusammen mit seiner Hundeassistentin „Bina“ (Samstag ab 16:00 Uhr + Sonntag ab 11:20 Uhr, jeweils im Clubraum), sowie individueller Einzelberatung am Messestand in der Heinrich-Klein-Halle, beantwortet Herr Thierolf Fragen wie:



- Was sind Diabetikerwarnhunde?
- Was sind MS-Begleithunde?
- Wo liegen die Aufgaben dieser Hunde?
- Wie verläuft die Ausbildung der Hunde?
- Für wen können die Hunde ausgebildet werden?
- Wen, wie und was unterstützt der Verein „Aktive Lebenshilfe mit Hunden e.V.“ bei der Ausbildung?

Vorreservierungen zur Einzelberatung können per Telefon: 06163/3960 oder per Mail: w.thierolf@t-online.de vorgenommen werden.

10 JAHRE PARKINSON-SELBSTHILFEGRUPPE

Groß-Umstadt und Umland

Vor 10 Jahren, nach einem Vortrag über Parkinson in Dieburg, fasste eine kleine Gruppe den Entschluss, eine Parkinson-Selbsthilfegruppe zu gründen.

Unter der Aufsicht der Frauenbeauftragten Frau Marianne Roth und der Vorsitzenden des Parkinson-Landessportbundes Frau Elfi Kissinger, wurde Frau Heike Kurz zur Leiterin der neuen Gruppe gewählt. Damals waren es 13 Mitglieder. Seit März 2012 leitet Frau Monika Heil die Gruppe, die inzwischen auf etwa 30 Mitglieder angewachsen ist, und sich zu einer aufgeschlossenen, interessierten und unternehmungsfreudigen Gemeinschaft entwickelt hat.

Wozu eine Selbsthilfegruppe? Eine Selbsthilfegruppe ist bestrebt, ihre Patienten mit den neuesten Entwicklungen und Erkenntnissen über die Krankheit durch namhafte Neurologen und andere hilfreiche Referenten zu unterrichten. Der Erfahrungsaustausch unter gleichen Betroffenen dient allen zum besseren und verständnisvolleren Umgang mit der Krankheit.

Unser Motto: „Kontakte helfen Probleme lösen – gemeinsam sind wir stark!“ Probleme lösen, beraten, aufklären, anhören, Wege aufzeigen, helfen, Gemeinschaft pflegen, das ist auch das Ziel der Parkinson-Selbsthilfegruppe Groß-Umstadt und Umland.

Die anfallende Arbeit teilen sich die Mitglieder. Fallen besondere Aufgaben

an wie Messen und Ausstellungen, so sind alle Mitglieder bereit, einen Dienst zu übernehmen, was für eine sehr harmonische Gruppe spricht. So konnten wir 2014 bei der Gesundheitsmesse in Groß-Umstadt und im März 2015 bei den Gesundheitstagen in Schaaheim präsentieren. Auch dieses Jahr im Oktober sind wir wieder in Groß-Umstadt präsent, um über unsere Krankheit zu informieren und neue Mitglieder zu werben.

Nicht nur Informationen, sondern auch die Geselligkeit und gemeinsame Unternehmungen sind uns wichtig. Durch sehr gute Zusammenarbeit mit der Rodgau-Gruppe gelingt es uns immer, einen Bus zu füllen und sehr schöne behindertengerechte Ausflüge zu machen. Jährlich steht eine Fahrt in die Parkinson-Klinik in Biskirchen auf dem Programm, wo wir mit neuen Informationen versorgt und kulinarisch verwöhnt werden.

So versuchen wir allen Bedürfnissen gerecht zu werden. Wir freuen uns, bei unseren Treffen immer etwa 30 Teilnehmer begrüßen zu können und sie mit Kaffee und selbstgebackenen, gespendeten Kuchen zu bewirten.

Dazu laden wir alle Betroffenen ein, schnuppern Sie herein und fühlen Sie sich wohl unter Parkinson-Leuten, die versuchen, trotz ihrer Krankheit das Leben noch lebenswert zu machen.

KURSANA
DOMIZIL



Wir bieten Ihnen ein sicheres Zuhause

Besuchen Sie uns auf der Messe Herz & Körper am Stand Nr 6 und informieren Sie sich über unser Wohn- und Pflegekonzept.

- Stationäre Langzeitpflege
- Spezielle Demenzkonzepte
- Kurzzeit-/ Urlaubspflege

Kursana Domizil Otzberg, Am Hergert 2, 64853 Otzberg
Tel: 0 61 62 - 9 18 39 - 0, E-Mail: kursana-otzberg@dussmann.de
www.kursana.de

Wir bieten:
 Grund- und Behandlungspflege
 Körperpflege/Medikamentengabe/Wundversorgung usw.
 Vermittlung und Kooperation
 Hausärzte/Physiotherapie/Krankenkassen
 Hauswirtschaftliche Versorgung
 Einkaufen/Kochen/Haushalt
 Vertretung
 Bei Urlaub/Krankheit der Angehörigen
 Unterstützung und Beratung
 Bei Behördengängen/Arztbesuchen



Ringstraße 51
 Telefon: 06078/968592
 Mail: mobilpflege.flores@t-online.de
 Internet: www.mobilpflege.flores.de

24h Bereitschaft (0151)24173963)

Alternative Heilmethoden für Körper, Geist und Seele:

Naturheilpraxis "Quelle der Kraft"

Institut für Entspannung und ganzheitliche Gesundheit

Ihre Gesundheit ist mir wichtig!



Messeangebot:

Eine kostenlose Überprüfung beider Gehirnhälften und deren Frequenzen

- Falls eine Gehirnfrequenz-Synchronisierung beider Gehirnhälften nötig ist, ist diese direkt für einen Ausgleich von € 45,- möglich (Messeangebot).
- Legen von Inspirations-Karten, welche Ihren derzeitigen Lebensweg erkennen lassen, und Ihr weiterer Lebensweg ersichtlich wird.

Einen 10% Rabatt-Gutschein für Ihren ersten Besuch in meiner Praxis erhalten Sie an meinem Stand.

Elke Solve Maurer · 64832 Babenhausen · Tel. 06073/723685
<http://quellederkraft.jimdo.com> · www.erdenquelle.de

9. - 11. Oktober 2015 in Bad König/Zell
28.
 Wir freuen uns auf Sie!

Eintritt frei

nt news trends

Verkaufsmesse
 Bad König/Zell vom
09. bis 11. Oktober

MIT VERKAUFSOFFENEM SONNTAG

Neu!

TEMPUR® Breeze™
 Die frische Art
 des Schlafens.

Mit Hersteller-
 Fachberatung
 im TEMPUR®-Studio
 Bad König-Zell



Beim Kauf
 einer TEMPUR®
 Breeze™ Matratze

und
 eines TEMPUR®
 Systemrahmens

bis zu
1000.-
 Euro sparen

TEMPUR® Breeze™ optimiert das Mikroklima und hilft Ihnen dabei, sich während des Schlafes frischer zu fühlen.

AKTIONS-SET I

19er TEMPUR® Matratze nach Wahl + TEMPUR®
 Aktionsrahmen (manuell verstellbar) in den
 Größen 90/100 x 200 cm

250 EUR sparen
~~1746.-~~
1496.-



AKTIONS-SET II

19er TEMPUR® Matratze nach Wahl + TEMPUR®
 Aktionsrahmen (2-motorig) in den Größen
 90/100 x 200 cm

500 EUR sparen
~~2396.-~~
1896.-



Kombinieren Sie eine 19 cm hohe TEMPUR® Matratze aus den Kollektionen Original, Cloud oder Sensation mit einem der beiden Aktionsrahmen und sparen Sie sofort 250.- oder 500.- Euro.

BOXSPRING MARKEN-ZENTRUM

comformaster
 Luxusliegehöhe ca. 65 cm
3309.-
1999.-
 7 Liegezonen
 BOXSPRING BRILLANT

Alle Möbel ohne Deko! | Alles Abholpreise!

Boxspringbett „Brillant“ Obermatratze: 1000 Federn-Tonnentaschenfederkern, Untergestell: Taschenfederkern, Visco-Komfortschaum-Topper, Liegefläche ca. 180x200cm, Liegehöhe ca. 65 cm. Auch mit stufenlos verstellbarem Motorunterbau erhältlich. Ohne Nachtkonsole, Plaid und Kissen. 2157001499

comformaster
 Comfortliegehöhe ca. 55 cm
1599.-
999.-
 5 Liegezonen
 BOXSPRING DIAMANT

Boxspringbett „Diamant“ Obermatratze: 5-Zonen Tonnentaschenfederkern H2 mit optimaler Körperanpassung und Punktelastizität. Untergestell: 5-Gang Bonell-Federkern mit stabiler Massivholzunterfederung, **hochwertiger Kaltschaum-Topper** waschbar bis 60°C. Füße Kunststoff alufarbig, Liegefläche ca. 180x200 cm, Liegehöhe ca. 55 cm, Stoffgruppe 3. Ohne Nachtkonsolen, Nackenrollen, Plaid und Kissen. 2157001300

comformaster
 Luxusliegehöhe ca. 60 cm
2399.-
1499.-
 7 Liegezonen
 BOXSPRING JUWEL

Boxspringbett „Juwel“ Obermatratze: 7-Zonen-Tonnentaschenfederkern Pro Aktiv T, H2, Untergestell: Taschenfederkern, Kaltschaum-Topper, Liegefläche ca. 180x200cm, Liegehöhe ca. 60 cm, Preisbeispiel in Stoffgruppe 4. Ohne Nachtkonsole, Plaid und Kissen. 2157001500
 *Rabatt gerechnet auf unsere Hauslistenpreise des jeweiligen Herstellers. Gültig nur bei Neuaufträgen, ausgenommen bereits reduzierte Ware und alle Angebote aus unserer aktuellen Werbung. Inkl. Barzahlungsrabatt. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen möglich.



30%*
 MESSE-RABATT
 AUF ALLE NEU-
 BESTELLUNGEN VON
comformaster

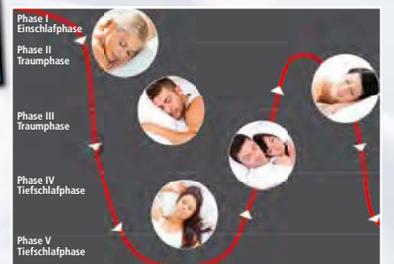
DIE BOXSPRING-VORTEILE

Entspannung & gesunder Schlaf

- **perfektes Liegeverhalten** durch 3-Schicht-Aufbau mit 2-facher Stützkraft (Federkern) kombiniert mit absolut flexiblem Komfort (Topper)
- **individueller Schlafkomfort** durch mehrere Boxspring-Varianten, Bettbreiten und Längen
- **Feuchtigkeitsregulierung** durch gute Luftdurchlässigkeit und klimausgleichende Eigenschaften
- **optimale Druckentlastung** durch Kombination aus anatomischer Stütze und Ableitung des Körperdrucks
- **für jede Gewichtsklasse geeignet** die Obermatratze ist in 3 unterschiedlichen Härtegraden erhältlich u. trägt somit jedes Körpergewicht - bis zu 160 kg

Anatomisch richtiges Liegen ist die Basis für erholsamen Schlaf!

Erholung & Vorsorge!
 Boxspringbetten - die Lösung für körperliche Erholung & gesunden Schlaf!
 Unsere Experten stehen Ihnen rund um das Thema Boxspring gerne zur Seite.



- 1) **Topper:** eine dünnere Matratze für mehr Komfort & Schlafhygiene.
- 2) **Matratze:** für maximalen Liege- & Schlafkomfort, wahlweise mit Bonell- oder Taschenfederkern in verschiedenen Härtegraden.
- 3) **Box (Unterbau):** eine hochwertige Holz-Unterkonstruktion mit integriertem Bonell-, Taschen- oder Microfederkern.

Möbel Kempf

Möbel Kempf GmbH - Zeller Gewerbezentrum 21
 64732 Bad König-Zell - Tel. 0 60 63 / 9 50-0

541AK1_DAT

FASZINATION HOCHSEEGELN

Hochseesegeln heißt, sich Ziele zu setzen und diese auch gegen widrige Umstände anzusteuern.

Wie kaum eine andere Sportart bietet das Hochseesegeln die Möglichkeit die Natur in ihrer ursprünglichen Form zu erleben, zu lernen mit ihr umzugehen, sich unterzuordnen.

Kaum irgendwo liegen Dynamik und Gelassenheit, Tradition und Hightech, dichter beieinander als in dieser Sportart.

Sich in der Teamarbeit zu üben, immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt, sich einzusetzen, sich zu beweisen, sich auf Wettfahrten mit anderen zu messen, formt dabei den ganzen Menschen und bietet eine hervorragende Schule – insbesondere in der Entwicklung junger Menschen – sich in der Gemeinschaft zu bewähren.

Die Weite des Meeres, das Erlebnis von Wasser, Wolken und Wind, lassen die Hektik des Alltags an Land vergessen und neue Kräfte sammeln – immer wieder.

Die Zeiten auf See, die gemeinsamen Erlebnisse, schaffen darüber hinaus unvergessliche Erinnerungen – und Freundschaften, die oft ein Leben lang halten. Und Segeln macht Spaß!



Fotos: © Federico Rostagno – Fotolia.com



MOBYDICK

Saison 2016/2017

Madeira - Kanaren - Kapverden - Franz. Guyana - Trinidad&Tobago - Karibik - Martinique - Cuba - Key West - Miami - Savannah - Washington - New York - Bermudas - Azoren (oder) Grönland - Island

Gernsheimer Hochseekameradschaft e.V.
Albert-Schweitzer Straße 13
64584 Biebesheim

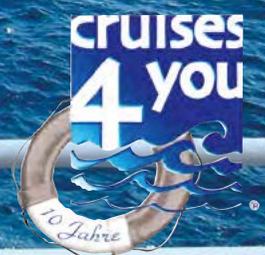
Tel.: +49 (0)6258 6254
Mail: info@gernsheimer-hochseekameradschaft.de

www.moby-dick.de

Vielleicht ist es nicht Ihr Handy, das eine Aufladung benötigt!



Ausführliche Informationen & Buchungen bei Ihrem Fluss- und Seereisen-Spezialisten:
Cruises4you – Kasinostr. 16 – 64293 Darmstadt – Tel. 0 61 51 / 27 31 42
mail@cruises4you.de www.cruises4you.de HALLE 1 – STAND 41



PFLEGE IST EIN HOCHSENSIBLES THEMA

K&S Gruppe informiert am 10. und 11. Oktober auf Umstädter Gesundheitsmesse



Ein Blick in die Cafeteria der Residenz. Hier werden gemeinsam die Mahlzeiten des Tages eingenommen.

BABENHAUSEN. Unsere Gesellschaft altert – und das immer schneller. Auswirkungen hat der demografische Wandel insbesondere auf die Entwicklung der Pflegebedürftigen. Nach einer Vorausberechnung des Statistischen Bundesamtes wird deren Zahl von heute 2,08 Millionen auf 2,83 Millionen im Jahr 2020 ansteigen. Für 2050 belaufen sich die Schätzungen auf über drei Millionen Pflegebedürftige. „Trotz der Zahlen ist Pflege ein hoch sensibles Thema“, weiß Jaqueline Müller, stellvertretende Leiterin der K&S Seniorenresidenz Babenhausen, aus Erfahrung.

Viele scheuten davor zurück, sich mit diesem Thema intensiver auseinanderzusetzen. Und dennoch: „Ein Pflegefall kann schneller eintreten als man denkt, sei es durch Unfall oder Krankheit. Wer dann informiert ist, kann auf solche Situationen wesentlich besser reagieren.“ Aber auch wenn die Pflege zuhause nur noch schwer zu leisten sei, könne eine Seniorenresidenz eine sinnvolle Alternative darstellen. „Eine professionelle Pflege im Hintergrund zu wissen, sorgt häufig für Erleichterung bei allen Beteiligten.“

Unverbindlich über das K&S-Angebot informieren können sich am 10. und 11. Oktober Besucher der Gesundheitsmesse in Groß-Umstadt. Hier lockt auch das Foto-Quiz „Ansichtssache“. Stark vergrößerte Detailfotos, sogenannte Makroaufnahmen, eröffnen einen ungewöhnlichen Blick auf Gegenstände aus dem Residenzleben, die es zu erraten gilt – zur Belohnung winkt jedem Teilnehmer ein kleines Präsent. Die Umstädter Gesundheitsmesse ist am Samstag und Sonntag jeweils von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Mehr unter www.ks-unternehmensgruppe.de

Wir sind die Spezialisten

für feines und dünner werdendes Haar sowie Experten für Ihre Kopfhaut & Haarausfall! Wir testen für Sie alle Produkte kinesiologisch aus und lehren Sie den Kinesiologischen Schaukeltest!

Ihr Team Haarpraxis



Haarpraxis Roswitha Peitsch

Viehweidstr. 1 · 63322 Rödermark

Tel: (0 60 74) 96219 · roland.peitsch@t-online.de

www.haarpraxis-roedermark.de

Entspannt schlafen himmlisch träumen

Relax 2000 Bettsysteme



KoernerGroh

Möbel & Schreinerei

Beineäcker 7 · 64395 Brensbach

Tel: (0 61 61) 2790

schreinereigroh@t-online.de

www.groh-moebel.de

Mo. – Fr. 8 – 18.30 Uhr

Sa. 9 – 13 Uhr

oder nach Vereinbarung

K&S Inside

Residenztage auf Probe

Eine so wichtige Entscheidung braucht auch ein gutes Bauchgefühl....

- Stärken Sie Ihr Vertrauen in unsere Leistung
- Erleben Sie, wie sich ein sicheres Zuhause für ein gepflegtes Leben im Alter bei uns anfühlt

Wir laden Sie ein, Residenztage auf Probe bei uns zu erleben.*

*Wir erheben hierfür lediglich einen Unkostenbeitrag.

Persönliche Beratung
Mo. - Fr.
08 - 18 Uhr

K&S Seniorenresidenz Babenhausen

Ostring 48 | 64832 Babenhausen

Telefon: 0 60 73 / 744 71 0 | Fax: 0 60 73 / 744 71 100

babenhausen@ks-unternehmensgruppe.de

www.ks-unternehmensgruppe.de

TouchLife

Massage nach Leder & von Kalkkreuth

- natürliche Hilfe bei Verspannungen im Rücken, Schultern, Nacken
- Förderung der Durchblutung
- Regeneration körperlicher Belastung
- Gesundheitsvorsorge
- Burn-Out-Prävention
- Tiefenentspannung für Körper und Geist
- Aktivierung der eigenen Energien



Sonjas Massagestudio

Privatpraxis für TouchLife® Massage

TouchLife®-mobil, Massage am Arbeitsplatz

Sonja Flach
Amselweg 3 · 64739 Höchst-Hassenroth
Stadtring 2 · 64720 Michelstadt

06163-913532

0171-7429535

www.sonjas-massagestudio.de
info@sonjas-massagestudio.de





brainLight® – Entspannung auf Knopfdruck

brainLight®-Systeme für zu Hause und zum Einsatz im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Bei regelmäßiger Anwendung haben **brainLight®**-Systeme diese positiven Effekte auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit:

I. Unmittelbare Wirkungen einer Anwendung:

- Sofortiger Stressabbau
- Tiefe Entspannung schon nach ca. 10 Minuten
- Ersatz für ca. 2 Stunden Schlaf (tiefe Regeneration)

II. Mittelfristige Wirkungen nach ca. 5 Anwendungen:

- Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- Mehr Stressresistenz und höhere Belastbarkeit
- Bessere Leistungen
- Steigerung des persönlichen Wohlbefindens

III. Langfristige Wirkungen je nach Regelmäßigkeit:

- Konzentrationssteigerung
- Gedächtnis-Verbesserung
- Leistungsanstieg in vielen Lebensbereichen

brainLight®-Systeme wurden 2014 zum 3. Mal in Folge mit dem begehrten Plus X Award ausgezeichnet! Als „Tiefenentspannungssystem des Jahres“ der Jahre 2012/13, 2013/14 und 2014/15 wurden sie von der Fachjury prämiert für Innovation, High Quality, Design, Funktionalität und Ergonomie und ausgezeichnet mit dem Siegel „Bestes Produkt des Jahres“.



Studien belegen die Wirksamkeit

- Um 20 % reduzierter Stressindex bei 81,5 % der Probanden nach einer **brainLight®**-Anwendung
- 15 % Konzentrationssteigerung nach 10 Minuten Anwendung
- Anstieg der subjektiv wahrgenommenen inneren Ausgeglichenheit bei zwölfwöchiger Nutzung des **brainLight®**-Systems um 13,9 %
- Verbesserung des Gesundheitsempfindens um 8,1 %
- Anstieg der subjektiv empfundenen Arbeitsfähigkeit um 7 % bei regelmäßiger Nutzung

Ausführliche Informationen unter studien.brainlight.de

Unter anderem auch diese Institutionen führten Studien mit den **brainLight®**-Systemen durch:



Viele namhafte Unternehmen setzen die **brainLight®**-Systeme im betrieblichen Gesundheitsmanagement ein:



◆◆◆ Seit 1988 ◆◆◆

brainLight®
LIFE IN BALANCE

brainLight® GmbH
Hauptstraße 52 • 63773 Goldbach / Deutschland
Telefon: +49 (0) 6021 59070 • Telefax: +49 (0) 6021 540997
E-Mail: info@brainlight.de • Internet: www.brainLight.de



Mitglied im **BGGM**
Bundesverband
Betriebliches
Gesundheitsmanagement

