

LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region.



MIT SONDERSEITEN



Gesundheit | Lust auf Genuss | Wohnkultur

DIAGNOSE BRUSTKREBS

Wie kann frau am besten mit ihren Ängsten vor der Krankheit umgehen?

KOCHEN IM HERBST

Spannende Gerichte aus Wald & Wiesen



GESUNDHEIT

- 8-9 Präzise Diagnostik und passgenaue Therapien bei chronischen Schmerzen**
Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt
- 12-13 Diagnose Brustkrebs**
Wie kann frau am besten mit ihren Ängsten vor der Krankheit umgehen?
- 14-15 Life Coaching und positive Lebensbewältigung im ‚Aussichtsreich‘**
Mit der Psychopädin Gundula Bunge-Glenz im Gespräch
- 16 Zertifizierte Kompetenz im Brustzentrum Offenbach**
Sana Klinikum Offenbach
- 17 Patientinnen mit Brustkrebs brauchen verlässliche Betreuung**
Die Onkologische Schwerpunktpraxis Darmstadt ist rund um die Uhr ansprechbar
- 18-19 Innovative Brustdiagnostik mit modernster 3D-Bildgebung**
Radiologie Darmstadt
- 20-21 Jede zehnte Frau in Deutschland erkrankt an Brustkrebs**
Dr. med. Dr. Ing. Dieter Mahr
- 25 Wenn Nahrung krank macht**
Dr. med. Sabine Wiesner

LUST AUF GENUSS

- 33-35 Kochen im Herbst**
Wenn die Tage kürzer werden beginnt die Zeit spannender Gerichte aus Wald & Wiesen
- 37 La Dolce Vita**
Lebenslust Flaschenpost

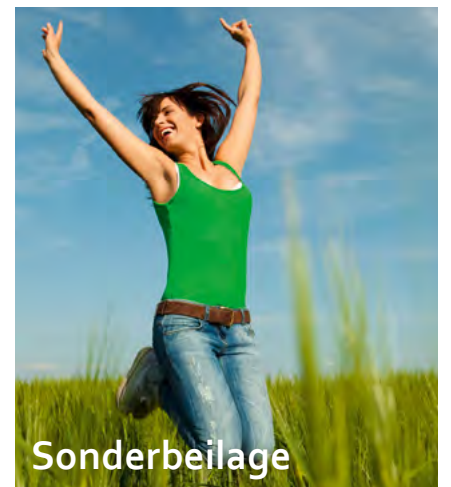
WOHNKULTUR

- 39-40 Teilen macht glücklich**
Besonders in den eigenen vier Wänden
- 41 Fadel_Raumidee**
Kreative Dependence eines traditionsreichen Fliesenlegerbetriebs aus Idar-Oberstein
- 42-43 Der finale Schnitt**
Wie im Herbst die Gartenhecke in Form kommt

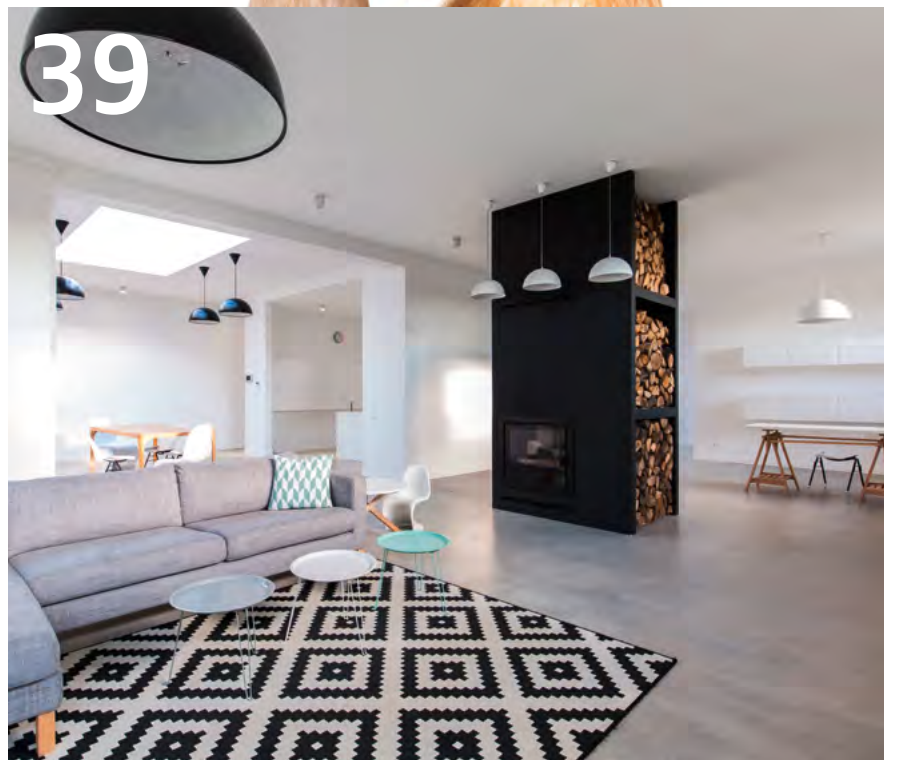
Sonderseiten

HERZ & KÖRPER

Die Gesundheitsmesse für mehr Lebenslust
22. + 23. Oktober in Groß-Umstadt



Sonderbeilage





SOMMER ADE, SCHEIDEN TUT WEH...

und dabei viel Wissenswertes für Sie zusammengetragen. Mehr zum Thema Pilze & Co lesen Sie auf Seite 33 und 34.

Apropos Genuss...Unsere Ernährungsexpertin Dr. Sabine Wiesner weiß nicht nur, was den Körper krank macht, sondern hält in jeder Ausgabe saisonale und leckere Rezepte bereit, die Sie gesund und fit durch die Jahreszeiten kommen lassen. Wahre Vitaminbomben schnell und einfach zubereitet. Lassen Sie sich überraschen. Mehr dazu auf Seite 24.

Der Herbst hat aber nicht nur kulinarisch einiges zu bieten, auch der Garten bietet oft ein farbenprächtiges Schauspiel der Natur, ein letztes Aufbäumen, eh das Gartenjahr zu Ende geht. In dieser Ausgabe geht es ab in die Hecke. Frau Wilbrand-Donzelli weiß, wie die Gartenhecke im Herbst wieder in Form kommt. Lesen Sie dazu auf Seite 42 und 43.

Wenn die Tage wieder kürzer und die Nächte länger werden, machen wir es uns gerne in unseren eigenen vier Wän-

den gemütlich. Dekorative Kissen und kuschelige Decken sorgen für Wärme und Behaglichkeit, Raumteiler wie Regale, Trennwände und Vorhänge verleihen den Räumen oft mehr Sinnlichkeit und Atmosphäre. Es gibt unzählige Möglichkeiten, mit kleinen Veränderungen ein ganz neues Raumgefühl zu schaffen. Alexander Götz schreibt auf den Seiten 39 und 40 über die Beständigkeit des Wandels und das Bedürfnis nach Veränderung in den eigenen vier Wänden.

Und natürlich sind wir auch in dieser Ausgabe einigen Gesundheitsthemen in besonderer Weise auf die Pelle gerückt. Der Oktober ist Brustkrebsmonat. Hier lassen wir wieder Spezialisten zu Wort kommen mit dem Fazit: Früherkennung durch regelmäßige Vorsorge ist das A und O bei Brustkrebs. Die Radiologie Darmstadt setzt in der Mammographie neue Maßstäbe bei der Früherkennung im Kampf gegen den Brustkrebs. Darüber und über vieles mehr lesen Sie auf den Seiten 12 -21.

Last but not least...

...in den letzten 20 Jahren ist die Lebenserwartung der Deutschen tendenziell gestiegen: Inzwischen werden Frauen durchschnittlich vier Jahre älter, Männer sogar fünf. Neue Medikamente, Prävention, Therapien und Technologien tragen im Wesentlichen dazu bei.

Am 22. und 23. Oktober öffnen wieder die Stadthalle und die Heinrich-Klein-Halle in Groß-Umstadt Ihre Pforten. Hier dreht sich alles rund um die Gesundheit. Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen geben fundierte Informationen, Anbieter verschiedenster Therapien und Behandlungsmethoden stehen Rede und Antwort. Mehr dazu in der Sonderbeilage Herz & Körper.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude mit unserer neuen Ausgabe. Lassen Sie sich inspirieren und kommen Sie gesund und fit durch den Herbst.

Ihre

F. Oehmichen

Friederike Oehmichen

Keine Frage: Der Sommer nimmt Abschied und wieder liegt ein ganz klein wenig Wehmut in der Luft. Aber warum etwas betrauern, was gar nicht war...

Der Herbst zeigt sich gerade von seiner allerbesten Seite und verwöhnt uns mit seinen sommerlichen Temperaturen und diesem einzigartigen Licht, das nur diese Jahreszeit hervorzubringen vermag. Aber nicht nur das, der Herbst versorgt uns auch wieder mit vielen Köstlichkeiten wie Nüsse, Äpfel, Pilze, Maronen und anderen Leckerbissen.

Unser Redakteur, Alexander Götz, selbst ein Genussmensch, hat wieder Streifzüge durch Wälder und Wiesen gemacht

IMPRESSUM

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

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

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

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

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

Druck: alpha print medien AG, Darmstadt

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

WILLENBÜCHER BESTATTUNGEN

seit 1868 im Familienbesitz

*„Gut, dass wir heute darüber gesprochen haben.“
Bestattungsvorsorge bedeutet Entlastung.*



GUTSCHEIN

für eine Blumendekoration
im Wert von € 50,-

gekoppelt an einen Bestattungsvorsorge-
vertrag mit Willenbücher Bestattungen*.
Bitte beachten Sie die lange Laufzeit:

Der Gutschein hat eine Gültigkeit
bis zum 31.12.2036

* Die Gültigkeit dieses Gutscheins beträgt abweichend von den §§ 195 ff., BGB 20 Jahre, wobei die Verjährung im Jahr des Vertragsabschlusses zu laufen beginnt. Der Gutschein ist personengebunden und nicht übertragbar. Es kann jeweils nur ein Gutschein pro Auftrag eingelöst werden. Blumendekorationsgutscheine können nicht in bar ausbezahlt werden; ein Weiterverkauf ist ausgeschlossen. Willenbücher Bestattungen übernimmt keine Haftung für Missbrauch sowie für jegliches Abhandenkommen.

Telefon 0 61 51 - 6 47 05 · Herdweg 6-8 · 64285 Darmstadt · www.willenbuecher.org

NEUES ZENTRUM FÜR ELEKTIVE CHIRURGISCH-ORTHOPÄDISCHE EINGRIFFE

Das Marienhospital wird durch den Aufbau einer Chirurgischen Hauptabteilung unter der Leitung von Prof. Dr. Michael Wild weiter gestärkt – neu im Team: Standortleiter Dr. Ingo Saliger

Arthrose kommt im Alter: Sind Gelenkknorpel, die in einem gesunden Gelenk wie Stoßdämpfer wirken, geschädigt oder aufgelöst, reiben Knochen auf Knochen und es kommt zu schmerzhaften Entzündungen. Bei starker Arthrose, wenn Knochen und Knorpel zu stark angegriffen sind, kann der Patient eine Operation nicht vermeiden, dann ist ein künstlicher Ersatz, eine sogenannte Endoprothese notwendig.

Die Endoprothetik – also der Einsatz von Implantaten – hat sich in den letzten Jahren rasant weiterentwickelt. Besonders patientenschonende Operationstechniken ermöglichen heute einen maximalen Knochenerhalt bei kleinsten, minimal-invasiven Zugangswegen. Dadurch wird eine optimale Schonung von Muskeln und Sehnen ermöglicht. Für die Patienten bedeutet dies weniger Schmerzen und kürzere Ausfallzeiten. Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes wieder schneller auf den Beinen.



Dr. Ingo Saliger

Arthrose

Arthrose ist die am häufigsten auftretende Gelenkerkrankung überhaupt. Bei den unter 30-jährigen sind nur rund 1,6% betroffen; bei über 60-jährigen hingegen rund die Hälfte aller Frauen und ein Drittel aller Männer. Alter, Übergewicht, Fehlstellungen von Gelenken, zu starke Belastung aber auch zu wenig Bewegung sind Faktoren, die eine Arthrose begünstigen. Folge ist eine eingeschränkte Mobilität und Lebensqualität.

Der Ersatz des Hüft- oder Kniegelenks zählt zu den erfolgreichsten operativen Eingriffen in der Orthopädie. Über 200.000 künstliche Hüftgelenke werden pro Jahr in deutschen Krankenhäusern eingebaut, rund 150.000 künstliche Kniegelenke. Dazu kommen noch um die 40.000 Wechseloperationen.

Fast alle Patienten erleben danach eine deutlich verbesserte Lebensqualität, weil sie damit von Schmerzen befreit oder diese stark reduziert werden und ihnen der Eingriff eine bessere Bewegungsfähigkeit verschafft. Die Implantation eines künstlichen Gelenks kann also der letzte Schritt sein, den ein Patient gehen muss, um etwas gegen jahre- oft auch jahrzehntelange Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zu tun.

Dr. Ingo Saliger ist auf diesem Gebiet der elektiven chirurgischen und orthopädi-

schen Eingriffe seit Jahren mit Leib und Herz aktiv – als Teil der Praxis „Zentrum für Orthopädie und Chirurgie Dieburg“ hat er viele Jahre im St. Rochus Krankenhaus in Dieburg operiert. Seine Expertise liegt in sämtlichen arthroskopischen Operationen im Bereich des Kniegelenkes, in arthroskopischen und offenen Operationen des Schulter-, Ellenbogen- und Sprunggelenkes, im endoprothetischen Gelenkersatz (speziell Knie- und Hüftgelenk) und in der operativen und konservativen Behandlung von Sport- und Unfallverletzungen (inklusive hüftgelenksnahe Frakturen).

Seine Kompetenzen, die er bei rund 1.600 Endoprothetik-Operationen in den vergangenen zwölf Jahren in Dieburg gewonnen hat, wird er künftig dem Marienhospital Darmstadt zur Verfügung stellen. Dr. Saliger wird Standortleiter des neuen Zentrums für elektive chirurgisch-orthopädische Eingriffe am Marienhospital.

„Ich freue mich auf diese neue Herausforderung und die Vergrößerung meines Tätigkeitsfeldes. Das Marienhospital ist bestens geeignet, diese elektiven Eingriffe durchzuführen – nicht nur aufgrund der Lage, der Ausstattung und der besonderen Pflege. Wir werden mit diesem neuen Zentrum die Versorgung der Patienten in Südhessen verbessern“, sagt Dr. Saliger.

Dieses neue Zentrum ist Teil der neuen chirurgischen Hauptabteilung, die unter der Leitung von Prof. Dr. Michael Wild, Direktor der Chirurgischen Klinik II – Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie am

Klinikum Darmstadt mit 37 Betten am Marienhospital Darmstadt aufgebaut wird. Es wird ergänzt durch weitere regional bekannte und fachkompetente Chirurgen und Orthopäden, die das Spektrum an Eingriffen und Behandlungen erweitern werden.

„Unser Leitbild ist es, für jeden Patienten die bestmögliche Therapie auf höchster Qualitätsstufe durchzuführen, um eine hohe Zufriedenheit mit der Behandlung und langfristige Ergebnisqualität zu sichern“, sagt Prof. Dr. Michael Wild.



Prof. Dr. Michael Wild

MARIEN
HOSPITAL
Darmstadt

Ein Krankenhaus der

Klinikum Darmstadt GmbH
Akademisches
Lehrkrankenhaus

Kontakt

Dr. Ingo Saliger
Marienhospital Darmstadt
Martinspfad 72
64285 Darmstadt
Telefon: 06151 406 – 0
E-Mail: info@marienhospital-darmstadt.de

Engere und bessere Verflechtung

Die neue Struktur der Chirurgie am Marienhospital wird mit der Umwandlung in eine Hauptabteilung zum 1. Oktober umgesetzt.

Das neue Zentrum macht Elektiveingriffe für Patienten möglich, die die Betreuung ihres Arztes wünschen. Auch die Chirurgische Klinik II am Klinikum Darmstadt wird die ruhigere Atmosphäre des Marienhospitals und dessen OP-Säle als eigenständige Abteilung für elektive endoprothetische Eingriffe nut-

zen. Akute Notfälle werden am Klinikum Darmstadt versorgt.

Diese Struktur bringt die gewünschte engere und bessere Verflechtung zwischen den Kliniken und den ambulant tätigen und niedergelassenen Ärzten, Orthopäden und Unfallchirurgen – im Sinne und zum Wohle aller Patienten. Zudem ergänzt dies bestens den gelungenen Aufbau des Schmerzzentrums am Marienhospital unter der Leitung von Dr. Ulrike Frieß.

FOKUS AUF KLEINE SCHNITTE

Die Chirurgische Klinik I – Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie am Klinikum Darmstadt setzt bei bös- und gutartigen Erkrankungen auf minimal-invasive Chirurgie

Hoch spezialisierte Teams wenden in der Chirurgischen Klinik I unter der Leitung von Prof. Dr. Emre Yekebas die modernsten chirurgischen Therapieverfahren bei bösartigen Tumoren der Speiseröhre und des Magens, der Lunge, der Bauchspeicheldrüse, der Leber, des Dick- und Enddarms sowie der hormonbildenden Drüsen an. Die Behandlung von Krebserkrankungen beschränkt sich dabei nicht nur auf die Entfernung des Primärtumors, sondern schließt bei vielen Patientinnen und Patienten auch die chirurgische Therapie der Tumormetastasen mit ein.

Ein herausragendes Merkmal der Klinik stellen die komplexen minimal-invasiven Operationsverfahren (Laparoskopie) dar. Die Chirurgie der kleinen Schnitte mit einer Videokamera und besonders feinen Instrumenten hat etliche Vorteile für die Patienten: Schnellere Rekonvaleszenz, weniger Schmerzen, weniger Verwachsungen. „In unserem minimal-invasiven Zentrum führen wir diese Operationen aus Überzeugung zum Wohle unserer Patienten durch. Wir erreichen mit den Techniken auch in der Behandlung der bösartigen Tumoren die gleiche Radikalität wie bei den herkömmlichen, oft belastenden, offenen OP-Techniken“, sagt Prof. Dr. Yekebas.

Leisten-, Nabel- und Narbenbrüche

Auch im Bereich der Hernien- und Bauchchirurgie verfügt die Klinik über ein breites Spektrum an Operationen in minimal-invasiver Technik. Jährlich führt das Team mehrere hundert Operationen bei allen Arten von Brüchen durch, seien es

Leisten-, Nabel- oder Narbenbrüche. Nahezu alle Gallenblasen- und Blinddarm-entfernungen erfolgen – auch im Notfall – minimal-invasiv.

Aber auch in der Behandlung von Erkrankungen der Speiseröhre und des Magens kommt die „Schlüssellochchirurgie“ zur Anwendung. So wird die Therapie des chronischen Reflux regelhaft minimal-invasiv durchgeführt. Neue innovative Operationsmethoden wie das LINX-System (Titankette) lassen sich durch die intensive interdisziplinäre Zusammenarbeit mit der Gastroenterologie bei ausgesuchten Patienten in den klinischen Alltag integrieren. Das Lösen von Verwachsungen im Bauchraum oder auch die diagnostischen Bauchspiegelungen sind weitere laparoskopische Operationsverfahren. Die chirurgische Therapie der Schilddrüsenerkrankungen stellt einen weiteren Schwerpunkt dar – in Zusammenarbeit mit dem Endokrinologen Dr. Jürgen Merke.

Thoraxchirurgie: mehr Eingriffe

Seit dem Dienstantritt von Prof. Yekebas und Oberarzt Dr. Jong-Sun Kim vor fünf Jahren ist die Anzahl an thoraxchirurgischen Eingriffen bei gut- und bösartigen Erkrankungen des Brustkorbes kontinuierlich gewachsen. Auch „gutartige“ Erkrankungen wie Rippenfellentzündungen, Lungenkollaps und Lungengerüsterkrankungen werden minimal-invasiv operiert und so weit als möglich organerhaltend durchgeführt.

Innere Organe und Koloproktologie

Seit knapp einem Jahr ist mit Dr. Florian Graupe ein erfahrener Viszeralchirurg mit an Bord. Als leitender Oberarzt bringt er eine große Expertise in der minimal-invasiven Chirurgie mit. Seit seinem Forschungsaufenthalt in den USA



Dr. Jong-Sun Kim, Dr. Florian Graupe und Prof. Dr. Emre Yekebas (v.l.n.r.)

1994 verwendet er diese in der Behandlung von gut- und bösartigen Erkrankungen des Mast- und Dickdarms. In der Klinik werden jährlich mehr als 100 laparoskopische Dickdarmteilentfernungen bei gut- und bösartigen Erkrankungen durchgeführt. Die sogenannte Konversionsrate (ein erforderlicher Verfahrenswechsel auf die konventionelle Operationstechnik während des Eingriffs) bei Dickdarmeingriffen ist kleiner als fünf Prozent und damit Ausdruck der besonderen Erfahrung in diesem Bereich (der Bundesdurchschnitt liegt bei 15 Prozent).

Ganz neu stößt jetzt mit Oberarzt Dr. Andreas Kaufman ein ausgewiesener Spezialist in der konservativen und operativen Behandlung von Darm- und Enddarmkrankungen zum Team. Er ist Facharzt für Koloproktologie und zertifiziertes Mitglied der European Society of Coloproctology (ESCP). Er behandelt mit minimal-invasiven und neuen innovativen OP-Methoden nicht nur onkologische Erkrankungen, wie Dickdarm- oder Mastdarmkrebs, sondern auch die klassischen Erkrankungen wie Hämorrhoiden,

Fisteln bis hin zur analen Inkontinenz und der Möglichkeit, den Schließmuskel wiederherzustellen. Dr. Kaufmann ist auf dem Gebiet Beckenbodenschwäche ein überregional ausgewiesener Spezialist, der die bestmögliche, maßgeschneiderte, d.h. auf die jeweiligen Patienten zugeschnittene Behandlung gemeinsam mit Gynäkologen, Urologen und Physiotherapeuten durchführt. Auch in diesem Gebiet bietet das Klinikum Darmstadt mit der Vielzahl seiner Kliniken die beste Voraussetzung für eine patientenorientierte Behandlung.



Kontakt:

Chirurgische Klinik I – Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie
Prof. Dr. Emre Yekebas

Klinikum Darmstadt
Grafenstraße 9
64283 Darmstadt
Telefon: 06151 107 – 6000
E-Mail: yekebas@mail.klinikum-darmstadt.de
Internet: www.klinikum-darmstadt.de

Klinikdirektor Prof. Dr. Emre Yekebas ist bundesweit koordinierender Studienleiter einer mit 2,8 Millionen Euro geförderten Studie zum Bauchspeicheldrüsensarkom, die an insgesamt 19 Kliniken durchgeführt wird (u.a. Universitätsklinik Heidelberg, Hamburg).

In der Chirurgischen Klinik I kommen auch modernste medizinische Verfahren der tumorverkleinernden Chirurgie in Verbindung mit einer intraoperativen, hyperthermen Chemotherapie zu Anwendung (HIPEC).

NEUE EXPERTIN AM ALICE-HOSPITAL

Neu im Team des Magen-Darm-Zentrums am Alice-Hospital:
Dr. Susanne Wüchner-Hofmann



Dr. Susanne Wüchner-Hofmann

Mit Dr. Susanne Wüchner-Hofmann erweitert das Magen-Darm-Zentrum am Alice-Hospital (MDZ) sein Team um eine langjährig erfahrene Gastroenterologin. Seit Anfang Oktober ist sie als niedergelassene Belegärztin in der Praxis und am Alice-Hospital tätig.

Zuvor war Dr. Wüchner-Hofmann leitende Oberärztin im Klinikum Darmstadt, wo sie auch ihre Ausbildung zur Internistin und zur Gastroenterologin absolviert hatte. Außerdem ist die erfahrene Ärztin auf den Gebieten Hepatologie und Onkologische Gastroenterologie DGVS

(Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten) zertifiziert.

„Wir sind froh, mit Frau Dr. Wüchner-Hofmann eine ausgewiesene Expertin auf dem gesamten Gebiet der Magen-Darm-Erkrankungen und der interventionellen Therapien gewonnen zu haben. Wir freuen uns insbesondere, dass nun eine Frau unser bisher sechsköpfiges männerdominiertes Team ergänzt“, sagt ihr neuer Kollege Dr. Ulrich Heil. Frau Dr. Wüchner-Hofmann bringt unter anderem Erfahrungen in interven-

„Hier habe ich die Möglichkeit auch komplexere Untersuchungen und Behandlungen sowohl stationär als auch ambulant zu betreuen.“

tionellen Therapien mit. Dazu zählen etwa minimal-invasive Eingriffe mithilfe von Endoskopen am Darm, der Leber oder der Speiseröhre. „Die Arbeit am MDZ ist für mich besonders attraktiv, weil ich hier durch das Belegarztsystem am Alice-Hospital die Möglichkeit habe, auch komplexere Untersuchungen und Behandlungen, wie zum Beispiel Leberpunktionen oder das Aufdehnen von verengten Speiseröhren durchzuführen und dabei meine Patienten sowohl stationär als auch ambulant zu betreuen“, sagt Dr. Wüchner-Hofmann.

Nicht nur medizinisch ist die neue Ärztin breit aufgestellt. So hat sie berufsbegleitend Healthcare Management an der Universität Heidelberg studiert, „um die Sprache der Verwaltung“ besser verstehen zu können und sogar mal ein Semester in die Betriebswirtschaft hinein geschaut. Für das Team hat die zweifache Mutter und begeisterte Hobbysportlerin auch schon eine besondere Idee: Man könne sich an einem Firmmentriathlon beteiligen.

Am MDZ fühlt sich Dr. Wüchner-Hofmann auch bereits wohl. So präsentieren die Räumlichkeiten der Praxis sich schon beim Eintreten im vierten Stock durch zahlreiche Fensterelemente und Deckenlichter hell und freundlich und öffnen in gleich mehrere Richtungen einen sehenswerten Ausblick, zum Beispiel auf die benachbarte Mathildenhöhe mit einem der Wahrzeichen Darmstadts, dem Hochzeitsturm.

Die Darmkrebsvorsorge – einer der Schwerpunkte des Magen-Darm-Zentrums am Alice-Hospital

Im Magen-Darm-Zentrum am Alice-Hospital finden Menschen mit Erkrankungen des Verdauungstraktes eine zentrale Anlaufstelle mit modernen Diagnosegeräten und kompetenten Ansprechpartnern. Spezialisierte Fachärzte untersuchen und therapieren hier ein breites Spektrum an Krankheiten.

Eines der erklärten Ziele der Ärzte ist, möglichst viele Menschen auf gefährliche Krebsvorstufen im Darm zu untersuchen. Darmkrebs zählt zu den häufigsten Krebsleiden in Deutschland. Aber es gibt eine wirksame Vorsorge: die Darmspiegelung. In vielen Fällen wachsen im Darm schon viele Jahre bevor ein Krebs entsteht sogenannte Polypen. Diese können Ärzte im Rah-

men der Spiegelung (auch Endoskopie genannt) erkennen und abtragen. Patienten bekommen davon – dank einer kurzwirksamen Schlafspritze nichts mit. Am MDZ bieten die Ärzte zudem eine besonders schonende Methode. Herkömmlicherweise wird der Darm mithilfe von Raumluft aufgedehnt, um Veränderungen besser erkennen zu können. Am MDZ arbeiten die Gastroenterologen stattdessen mit Kohlendioxid, also einem Gas, das auch auf natürliche Weise im Körper entsteht. Nach der Untersuchung wandert es rasch ins Blut und wird dann über die Lungen abgegeben. Diese Methode reduziert laut Studien unangenehme Blähungsgefühle und Bauchschmerzen im Anschluss an die Untersuchung auf ein Minimum.

MAGEN-DARM-ZENTRUM-DARMSTADT

Dr. med. Bernd Frick,
Dr. med. Norbert Haider,
Dr. med. Ulrich Heil,
Dr. med. Andreas Niedenthal
Dr. med. Susanne Wüchner-Hofmann
Dr. med. Werner Tenbier eGIV,
Dr. med. Frank Goldmann eGIV,

Ärztehaus 1 Mathildenhöhe
Dieburger Str. 29 | 64287 Darmstadt
T: 06151- 42 76 5 oder 42 77 0
www.mdz-darmstadt.de



ALICE-HOSPITAL

Alice-Hospital Darmstadt | Dieburger Str. 31 | 64287 Darmstadt | Tel.: 06151 402-0 | www.alice-hospital.de



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

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

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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

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

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

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.



Asklepios Hirschpark Klinik
Lindenstraße 12
64665 Alsbach-Hähnlein

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

MITTEL FÜR REGIONALE SELBSTHILFEGRUPPEN

Einzelprojekte können noch gefördert werden

Darmstadt. Wichtige Nachricht für alle Selbsthilfegruppen in Darmstadt und Umgebung: Bei der AOK Hessen stehen für das Jahr 2016 noch rund 227.000 Euro für Einzelprojektförderungen zur Verfügung. „Dieser Betrag ist bisher nicht abgerufen worden. Es gibt noch genügend Spielraum für interessierte Gruppen“, sagt Manfred Schmidt, AOK-Chef für den Kreis Darmstadt.

Die Mittel können z.B. für öffentliche Vortragsveranstaltungen, Informationstage oder Gruppenflyer verwandt werden. Insgesamt stellte die AOK 2016 hessenweit rund 756.000 Euro für Einzelprojekte zur Verfügung. Hinzu kamen noch einmal rund 695.000 Euro für die so genannte Pauschalförderung. Anträge auf eine Einzelprojektförderung können jederzeit gestellt werden, sollten aber vier Wochen vor Projektbeginn bei der AOK Hessen eingegangen sein. Die Unterlagen liegen bei der AOK Darmstadt (Neckarstr. 9) zur Abholung bereit oder können telefonisch unter 06172 272-178 angefordert werden. Hier beantwortet Patientenkoordinatorin Susanne Strombach auch alle Fragen rund ums Thema Selbsthilfe und zur Antragsstellung.

Gesundheit in besten Händen

AOK
Die Gesundheitskasse.

Gespannt, wie ihre Kräfte wachsen.

Entspannt, wenn's um Gesundheit geht.

Was immer Sie in Ihrem Leben planen, beim Thema Gesundheit können Sie ganz entspannt sein. Denn Ihre Gesundheitskasse in Hessen bietet erstklassige Leistungen – und ist mit ihrem persönlichen Kundenservice immer für Sie da.

www.gespannt-aufs-leben.de

PRÄZISE DIAGNOSTIK UND PASSGENAUE THERAPIEN BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN

Dr. med. Marc Dehos, Facharzt für Orthopädie, behandelt Patienten mit Sportverletzungen auf höchstem Niveau im ‚Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt‘

Im August eröffneten die Ärzte des Orthopädischen Zentrums Darmstadt, ergänzend zu ihrer Gemeinschaftspraxis am selben Standort, das erste Deutsche Schmerzzentrum für musculo-skelettale Erkrankungen in Darmstadt. Neben Professor hos. Dr. med. Jürgen Fischer und Dr. med. Thomas Saltzer ist auch Dr. med. Marc Dehos – bereits seit 2005 – Teil dieser Praxisgemeinschaft. Innerhalb dieser Gemeinschaft deckt jeder der Fachärzte mehrere Spezialgebiete ab. Sie wissen, dass es heute mehr denn je wichtig ist, sowohl ganzheitliche als auch fachübergreifende Untersuchungsansätze zu erwägen.

Die Mediziner praktizieren gemeinsam mit hoher fachlicher Kompetenz und hochmodernem technischen Knowhow zum Wohle der Patienten.

Dr. med. M. Dehos, Facharzt für Orthopädie, hat sich vor allem auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Wirbelsäulen- und Fußdeformitäten spezialisiert. Ein weiterer Schwerpunkt seiner orthopädischen Arbeit ist die Sportmedizin. Da er selbst über 20 Jahre aktiver Handballer war, weiß er sehr genau, welche Verletzungen man sich beim Sport zuziehen und wie langwierig oft der Heilungsprozess sein kann. Auch heute noch betreut er die Handballteams von Groß-Bieberau und Groß-Umstadt, während er sich beruflich stark auf das neue ‚Deutsche Schmerzzentrum Darmstadt‘ konzentriert. Auch hier richtet er in erster Linie sein Augenmerk auf die Behandlung von Sportverletzungen, denn er weiß, Sportverletzungen sind so vielfältig wie die Sportarten, die in der Freizeit, im Wettkampf oder beruflich betrieben werden. Anfangs harmlos wirkende Sportverletzungen können sich zu erheblichen Folgeschäden entwickeln und chronische Beschwerden nach sich ziehen.

„Deshalb halten wir gerade am Montagmorgen immer Notfalltermine frei, weil besonders nach den Wochenenden viele junge Menschen mit Sportverletzungen und -traumata zu uns in die Sprechstunde kommen und schnell behandelt werden müssen. Besonders die professionellen Vereinssportler wie Fußballer oder Hand-



Dr. med. Marc Dehos, Facharzt für Orthopädie am ‚Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt‘

Patienten, die an chronischen und komplizierten Beschwerden leiden, können sich seit dem 1. August im ‚Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt‘ untersuchen und behandeln lassen.

baller, die von Vereinsseite her unter Druck stehen, benötigen eine schnellstmögliche Behandlung ihrer Verletzungen“, erklärt Dr. med. Marc Dehos.

„Aber nicht nur Patienten mit Sportverletzungen kommen zu uns in die Sprechstunde, auch Patienten mit Knie-, Schulter- oder Hüftbeschwerden sowie wegen chronischer Schmerzen am Rücken oder der Wirbelsäule“, so der erfahrene Orthopäde weiter, „auch beobachten wir in den vergangenen Jahren immer mehr Fehlhal-

tungen durch die zunehmende Nutzung von Smartphones, Tablets und Co. Das ist schon bedenklich, wenn man beobachtet, wie lange sich die Kinder durchschnittlich mit diesen Medien beschäftigen.“

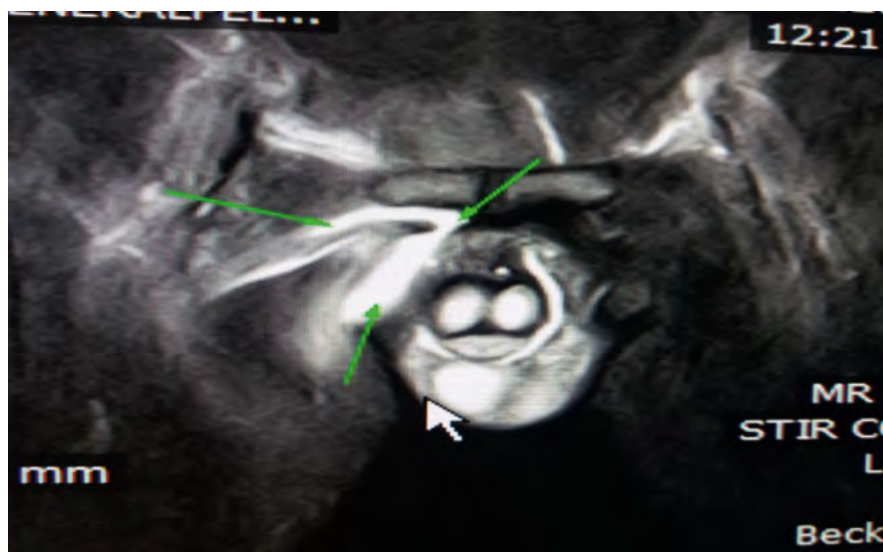
Schmerzpatienten sind in jeder Altersgruppe zu finden. Allerdings ist vorher immer abzuwägen, ob es sich tatsächlich um chronische Schmerzen handelt. Patienten, die an chronischen und komplizierten Beschwerden leiden, können sich nämlich seit dem 01. August im ‚Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt‘, untersuchen und behandeln lassen.

Die Überweisungen hierfür erfolgen meist über die Hausärzte. Es kommen aber auch Patienten nach einem langen Leidensweg mit ihren Vorbefunden ohne Überweisung, um sich hier von dem kompetenten und speziell ausgebildeten Ärzteteam untersuchen und behandeln zu lassen oder sich eine Zweitmeinung einzuholen.

Bei kritischer Fragestellung ist das ‚Deutsche Schmerzzentrum Darmstadt‘ auch mit anderen spezialisierten Zentren europaweit vernetzt, so dass eine umgehende Konferenzschaltung zur Abstimmung der Diagnose- und Therapiemaßnahmen mit den besten Spezialisten auf diesen Gebieten möglich ist.

„Einer von uns drei Ärzten ist immer im Schmerzzentrum und führt die Patientengespräche“, so Dr. med. Marc Dehos, „anschließend gehen wir die vorliegenden Befunde gemeinsam mit den Patienten durch und besprechen, welche Ursache für die Schmerzen zu Grunde liegen und welche Therapiemaßnahmen sinnvoll sind. Hier erfolgen Diagnostik und Therapie ohne zusätzliche Überweisungen oder lästige Neutermine für die Besprechung.“

„Für die weiterführende Behandlung steht den Patienten nicht nur das eigene Orthopädische Zentrum zur Verfügung.



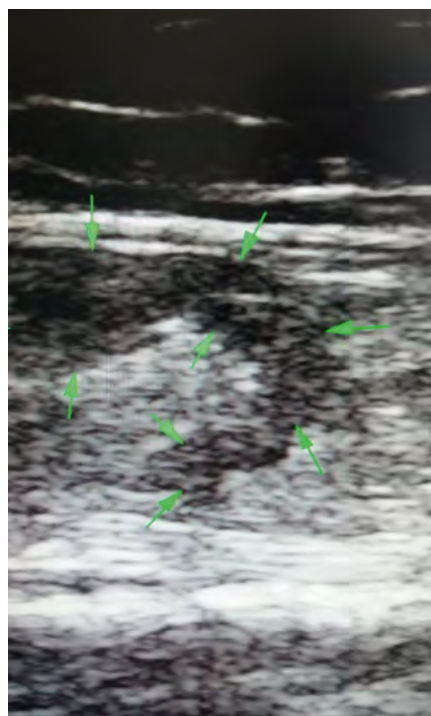
MRT-Bild eines subtotalen Muskelabrisse am Ursprung der Adduktorenloge rechts

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den in der Nachbarschaft gelegenen Sanitätshäusern, Physiotherapeuten, Neurologen, Gynäkologen, Urologen etc. sorgen für kurze Wege und Wartezeiten", so der erfahrene Sportmediziner, dessen gemeinsames Ziel mit seinen Kollegen nun zunächst einmal die Etablierung des 'Deutschen Schmerzzentrums Darmstadt' als kompetente Anlaufstelle für Schmerzpatienten ist.

Jeder Patient, der sich für das Schmerzzentrum entscheidet, hat übrigens freie Arztwahl und kann innerhalb der Praxis zum Arzt seines Vertrauens wechseln. Umgekehrt verweisen die Fachärzte auch innerhalb des Zentrums auf einen anderen Kollegen, wenn sie wissen, dass der Patient dort für die Behandlung auf Grund der besonderen Expertise besser aufgehoben ist. In jedem Fall verbleibt der Patient solange bei diesem Arzt, bis die Heilung eingesetzt hat.

Ein entscheidender Fortschritt für die Behandlung der Patienten geht mit moderner Technik einher. Im Orthopä-

dischen Zentrum Darmstadt konnten bisher Binnenvletzungen der Gelenke, Knorpelschäden oder Schulterverletzungen nur durch Röntgenaufnahmen und Ultraschall bei der Diagnose eingesetzt werden. Nun steht den Spezialisten im Schmerzzentrum einer der modernsten offenen Kernspintomographen Europas zur Verfügung. „Mit dieser hochmodernen Technologie haben wir jetzt viel umfassendere diagnostische Möglichkeiten wie beispielsweise die Knochenanalyse einschließlich Knochendichtemessung, Muskelfunktionsanalysen und dreidimensionale Wirbelsäulenuntersuchungen. Darüber hinaus ermöglicht uns auch diese neue Methode Gelenkbinnenschäden wie beispielsweise in der Schulter oder der Hüfte deutlich sichtbar zu machen und die Weichteile äußerst präzise darzustellen und zu beurteilen. So können im Kernspin Muskel- und Sehnenverletzungen (siehe Abbildungen auf dieser Seite) oder sogar feinste Risse im Gewebe durch diese hochauflösende digitale Bildgebung auf das genaueste dargestellt werden, sodass wir den Grad der Verletzung exakt differenzieren können“, erläutert Dr. med. Marc Dehos. „Außerdem“, so der Orthopäde weiter, „ist die Untersuchung mit dieser Technik absolut strahlenfrei, so dass zum Beispiel die Eltern eines ängstlichen Kindes während der Untersuchung neben ihrem Kind sitzen und dessen Hand halten können. Auch Menschen mit Platzangst können jetzt ohne ein Engegefühl untersucht werden, da das Gerät von allen Seiten frei zugänglich ist. Allerdings werden die Kosten für diese kernspinto-



Sonographie-Bild eines ausgedehnten Muskelfaserrisses mit Einblutung in den Muskelbauch des M. rectus femoris

mographische Untersuchung im offenen System bislang nicht von den Krankenkassen übernommen und deshalb vorwiegend von Privatpatienten genutzt. Kassenpatienten sollten sich aber nicht davon abhalten lassen bei ihrer Krankenkasse nachzufragen, ob diese Leistung in besonderen Fällen doch bezuschusst oder vielleicht sogar ganz übernommen wird. In Ausnahmefällen wie bei Patienten mit Platzangst oder Kindern wurde dies schon befürwortet.

Sportlich aktiv zu sein, ist nach Meinung von Dr. med. Marc Dehos wichtig, um seine körperliche Fitness bis in hohe Alter zu erhalten. Allerdings gilt es hier einige Dinge zu berücksichtigen: „Vor dem Training

sollte man sich unbedingt aufwärmen. Das ist das A und O, um eine Zerrung zu vermeiden. Sporteinsteiger sollten sich erst einmal einem Gesundheitscheck unterziehen, um sicherzustellen, dass man keinesfalls durch Sport oder durch überambitioniertes Training seine Gesundheit aufs Spiel setzt. Hat man sich beim Sport tatsächlich eine Verletzung zugezogen, was sich gerade im Zweikampf bei Kontaktsportarten oft gar nicht vermeiden lässt, so sollte man diese richtig auskurieren, die Belastung reduzieren und erst langsam wieder ins Training einsteigen. Wer gleich mit vollem Engagement startet, riskiert eine Folgeverletzung, die unter Umständen sehr langwierig sein kann“, rät der Facharzt abschließend.



WIR HELFEN IHNEN,
GESUND ZU WERDEN.

Sportmedizin Chirotherapie Kinderorthopädie

Spezielle Schmerztherapie

Modernste Diagnostik mit offenem MRT



Dr. med. Marc Dehos
Facharzt für Orthopädie

Luisenplatz 1 (Merckhaus)
64283 Darmstadt

Orthopädische Zentrum Darmstadt
Tel.: 06151-60672-0
Fax: 06151-60672-22
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt
Tel.: 06151-78675-0
Fax: 06151-78675-55
deutsches@schmerzzentrum-da.de
www.schmerzzentrum-da.de

Eines der modernsten Radiologischen



Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik | Die Radiologen

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

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



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

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

- Früherkennung von Schlaganfällen und deren Vorboten durch feingewebliche Darstellung des Gehirns
- Darstellung entzündlicher Veränderungen des Rückenmarks, Bandscheiben-, Wirbelsäulen- und kleinster Knorpelschäden an Gelenken
- Erkennung erster Anzeichen eines Sauerstoffmangels im Gehirn, Herzdiagnostik in Verbindung mit CT Angiographie
- Darstellung kleinster Lokalrezidive und Metastasen im Rahmen der Tumordiagnostik und Spektroskopie
- **Hochauflösenden 3D Darstellung** der weiblichen Brust zur Abklärung fraglicher Befunde ohne jegliche Strahlenbelastung
- **Hochauflösende Computertomographie – MultisliceCT** ermöglicht uns hochwertigste Untersuchungen:
 - Der Lunge:** Raucher-Checks und damit unter anderem Früherkennung kleinster noch behandelbarer und heilbarer bösartiger Lungenknötchen
 - Der Bauchorgane:** Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Leber und Bauchsclagader 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



DIAGNOSE BRUSTKREBS

Wie kann frau am besten mit ihren Ängsten vor der Krankheit umgehen?

Die rosa Schleife steht als Symbol für den jährlichen Brustkrebsmonat, den Oktober. In dieser Zeit sollen Frauen vermehrt durch Veranstaltungen und Informationskampagnen für das Thema Brustkrebs sensibilisiert werden. Immerhin wird die Erkrankung in Deutschland pro Jahr etwa 70.000 Mal diagnostiziert. Eine früzeitige Diagnose durch entsprechende Vorsorge steigert jedoch die Chance, die bösartigen Veränderungen in der Brust erfolgreich zu behandeln und damit eine Streuung der entarteten Zellen zu verhindern. Vorsorge bedeutet dabei sowohl eine regelmäßige Tastuntersuchung als auch ein Mammographie-Screening ab 50 Jahren.

Von Ärzten zu erfahren, dass Krebsgewebe in der Brust gefunden wurde, ist für betroffene Frauen immer hart. Nichts ist danach mehr wie zuvor, das Leben gerät ins Wanken. Angst, Wut, Hilflosigkeit und Verzweiflung stellen den Alltag erst einmal auf den Kopf. Die meisten Patientinnen wissen dann außerdem nicht, wie sie mit der Krankheit umgehen müssen - wie

sie dem ‚schrecklichen Krebs‘ entgegen treten und ihm ‚Paroli bieten‘ können. Deshalb ist es neben der überlebenswichtigen medizinischen Therapie ebenso wichtig, dass Betroffene sich zusätzlich mit ihren Gefühlen und Ängsten auseinandersetzen.

Als eine goldene Regel empfehlen Experten möglichst immer selbst aktiv zu werden und sich zunächst umfassend über die Krankheit zu informieren. Das kann helfen, dem Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins entgegenzuwirken. Aber auch soziale Unterstützung, sei es von der Familie, Freunden und Selbsthilfegruppen oder der Austausch in Chatrooms beziehungsweise Foren gibt Kraft und ist eine wichtige Waffe im Kampf gegen den Krebs. Dabei bedeutet Kommunikation fast alles: Denn wer sich nicht verkriecht und es schafft mutig über seine Ängste zu sprechen, entlastet seine Seele erheblich und findet eher einen inneren Ausgleich. Das ist meist auch ‚Balsam‘ für den Körper.





Praxis Rüsselsheim

Strahlen · Helfen · Heilen

Gezielte Behandlung von Brustkrebs

Jährlich erkranken in Deutschland ca. 70.000 Frauen an Brustkrebs. Bei der modernen Behandlung von Brustkrebs ist die Strahlentherapie ein Hauptbestandteil der Therapie.

In den Praxen der Strahlentherapie RheinMainNahe in Rüsselsheim, Mainz und Bad Kreuznach behandeln die erfahrenen Ärzte Dr. Gabriele Lochhas, Dr. Ute Metzmann und PD Dr. Ralph Mücke ihre Patientinnen mit modernster Technik.

Die ergänzende Strahlenbehandlung ist immer dann angezeigt, wenn ein Mammakarzinom durch eine brusterhaltende Operation entfernt werden konnte. Aber auch nach einer Brustamputation wird unter bestimmten Voraussetzungen die ergänzende Strahlenbehandlung empfohlen. Ist eine Chemotherapie erforderlich, erfolgt die Strahlentherapie meist nach abgeschlossener Chemotherapie.

Zur antihormonellen Therapie kann die Strahlenbehandlung parallel durchgeführt werden. In den Praxen der Strahlentherapie RheinMainNahe werden die Patientinnen vor der Bestrahlungsserie im ausführlichen Gespräch informiert: „Für die betroffenen Frauen ist es wichtig, dass sie wissen, was als Nächstes ansteht. Die Patientinnen nehmen damit bei uns keine passive Rolle ein. Vielmehr sind sie nach dem Erstgespräch gut im Bilde und wissen, was auf sie zukommt“ – so Dr. Gabriele Lochhas, Strahlentherapie RheinMainNahe am Standort Rüsselsheim.

Vertrauen und Information

Die Strahlenbehandlung erfolgt in kleinen täglichen Einheiten über fünf bis sieben Wochen. Meist umfasst die Therapie ca. 28 bis 36 Behandlungstage, je nach Ausgangslage. Mitunter ist auch eine kürzere Bestrahlungszeit möglich. Die Bestrahlung der Brust ist in

der Regel eine gut verträgliche Therapie, da die gesunden Organe des Brustkorbs nur wenig belastet werden. Über mögliche Begleitreaktionen wird vor Beginn der Behandlung informiert. Dr. Gabriele Lochhas: „Die Patientinnen haben bei uns einen festen Ansprechpartner. Auftretende Fragen oder Unsicherheiten werden schnell geklärt.“

Praxiskonzept auf Patienten abgestimmt

In der Strahlentherapie RheinMainNahe werden die Patientinnen auf Wunsch von einer auf Krebs spezialisierten Ernährungswissenschaftlerin betreut. Zu den zusätzlichen Leistungen zählt außerdem die psychoonkologische Versorgung.



Dr. G. Lochhas,
Fachärztin für
Strahlentherapie



In der Praxis für Strahlentherapie werden alle Tumorpatienten behandelt, die einer Strahlentherapie bedürfen: z. B. bei Brust-, Darm-, Prostata- und Lungenkrebs. Hinzu kommt die Behandlung von aufgetretenen Metastasen.



Strahlentherapie RheinMainNahe

Mainz • Rüsselsheim • Bad Kreuznach

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

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

info@strahlentherapie-rheinmain.de
www.strahlentherapie-rheinmain.de



Die ‚Reise‘ mit der Tumorerkrankung kann auch leichter werden, wenn die Patientinnen versuchen, trotz aller Furcht mit einer hoffnungsvollen Grundeinstellung an die Situation heranzugehen. Denn wer optimistisch denkt, das haben Studien gezeigt, aktiviert damit auch die eigenen Widerstandsmechanismen. Deshalb sollten sich betroffene Frauen immer vergegenwärtigen, dass Krebs nicht automatisch ein Todesurteil bedeutet, sondern dass dank modernster diagnostischer und therapeutischer Verfahren die Chancen auf ein langfristiges Leben mit Brustkrebs heute besser sind als je zuvor.

Gleichgültig aber welche hilfreichen Strategien man sich zum Schutz der Seele aneignet, die Phasen der Krebsbehandlung, die ja vielen Patientinnen erheblich zusetzt, werden höchstwahrscheinlich immer wieder ein schmerzvolles emotionales Auf und Ab mit sich bringen. So folgt oft auf Zuversicht, Enttäuschung, Trauer oder sogar Verzweiflung, etwa wenn die Heilung nicht wie erhofft voranschreitet oder der Zustand sich verschlimmert. In

dieser Zeit befinden sich Körper und Geist im Dauerstress, was eine zusätzliche Belastung für den Organismus bedeutet. Doch auch hier gibt es beispielsweise durch Methoden wie autogenes Training oder Meditation die Möglichkeit, Anspannung zu mindern. Werden die depressiven Stimmungen und Angstzustände allerdings übermächtig, sollten sich betroffene Patientinnen nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Obwohl die Diagnose Brustkrebs immer ein Schock ist, hat die tückische Krankheit dennoch für manche Frauen nicht nur negative Aspekte. Darüber berichten immer wieder Patientinnen, die lange Therapien durchleben mussten und dabei in ihrem veränderten Alltag die Erfahrung gemacht haben, dass ihr Leiden auch ein neues Licht auf ihr Dasein wirft: Manche erkannten zum ersten Mal ihre ureigenen Wünsche und Bedürfnisse oder hinterfragten kritisch ihren bisherigen Lebensentwurf und die Beziehungen zu ihrem Umfeld. So wandelt sich nach der Konfrontation mit dem Krebs nicht sel-

ten die Einstellung zu dem, was früher selbstverständlich erschien, fundamental. Die Prioritäten verändern sich: Das Leben gewinnt an Intensität und das ‚Jetzt‘ an Bedeutung.

So gibt die 47-jährige Krankenschwester Felicitas nach ihrer erfolgreichen Behandlung allen betroffenen Frauen bei www.therapie.de die Mut machende Botschaft mit auf den Weg: „Das Wichtigste ist, auf sich zu schauen, sich zu fragen: ‚was will ich wirklich‘. Nicht auf die Erwartungen von anderen Menschen zu sehen, nicht alles perfekt machen zu wollen – auch nach dem überstandenen Krebs. Und positiv zu denken, denn nach ‚sowas‘ kann man nur gewinnen.“

Nicola Wilbrand-Donzelli

LIFE COACHING UND POSITIVE LEBENSBEWÄLTIGUNG IM ‚AUSSICHTSREICH‘

Mit der Psychopädin Gundula Bunge-Glenz im Gespräch



Psychopädin Gundula Bunge-Glenz

„Aussichtreich“ heißt die Praxis von Gundula Bunge-Glenz in Bensheim. Hier finden Menschen Unterstützung, die sich in schwierigen Lebensumständen befinden – gleich ob familiärer, beruflicher oder gesundheitlicher Art – und selbst aktiv werden wollen, um wieder in Balance zu kommen und eine anstehende Neuorientierung zu schaffen.

LebensLust hat mit der Psychopädin Gundula Bunge-Glenz über ihre Arbeitsmethoden gesprochen und darüber, wie sie auch Krebspatienten helfen kann, mit ihrer belastenden Situation besser umzugehen.

LebensLust: Was zeichnet denn ihre Tätigkeit als Psychopädin aus? Dieser Begriff ist ja nicht jedem geläufig.

Gundula Bunge-Glenz: Ich biete eine Art Lernbegleitung für eine freundliche Selbstsorge an. Gesund essen, ausreichend Bewegung, Stress vermeiden und für ausreichend Entspannung sorgen ... eigentlich wissen wir ja, wie gesund leben geht. Doch Wissen ist die eine Seite. Alte Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu durchbrechen eine andere.

Was ist charakteristisch für diese eher pädagogische Ausrichtung?

Meine Aufgabe sehe ich darin, Menschen, die die Entscheidung getroffen haben, mehr Klarheit in ihrem Leben gewinnen zu wollen, mit ihren Ressourcen und Kompetenzen in Verbindung zu bringen. Mit dem Vier-Augen-Prinzip lässt sich leichter entdecken, was alles möglich ist, damit mit Mut und Freude Veränderungen gelingen und das Selbstvertrauen wächst.

„Meine Aufgabe sehe ich darin, Menschen, die die Entscheidung getroffen haben, mehr Klarheit in ihrem Leben gewinnen zu wollen, mit ihren Ressourcen und Kompetenzen in Verbindung zu bringen.“

Wenden Sie dafür bestimmte Methoden an?

Eine angenehme Atmosphäre, Zeit und Ruhe sind wichtige Begleiter im Coaching. Bevor der Klient in meine Praxis kommt, hat er sich ja in der Regel schon selber viele Gedanken gemacht – aber dreht sich im Kreis. Wenn dann sein Thema im Aussichtsreich „auf den Tisch kommt“ und zum Beispiel auf dem „Systembrett“ mit Figuren dasteht, wird das Problem im wahrsten Sinne greifbar und eine Lösung sichtbar. Das ist genial und wunderbar. Jeder Mensch ist einzigartig und es ist immer wieder spannend, welche unterschiedlichen Methoden und Expertentipps die Schlüssel für persönliche Entwicklung sind.

Welche Ziele verfolgen Sie in Ihren Coachings?

Mir geht es um Bewusstseinsentwicklung im Bereich einer gesunden, achtsamen Lebensführung. Und lacht: „Sich nicht nur für sein Auto engagieren“. Wenn meine Klienten herausfinden, welche Steuerungsmöglichkeiten sie selber bei einer Konfliktlösung oder Krankheitsbewälti-

gung haben, sind sie meistens berührt. Sie übernehmen zunehmend Verantwortung und sorgen viel selbst-verständlicher für ihr seelisches Gleichgewicht. Das Vertrauen, dass der eigene Körper dabei mit ihr bester Impuls-und-Feedback-Geber ist, wächst mit jedem Gespräch.

Der Körper als Impuls-und Feedback-Geber? Können Sie das näher erklären?

Wir alle haben ein Gespür dafür, ob sich eine Situation gut und richtig anfühlt oder ob es etwas braucht, damit es stimmt. Wir sind nicht gewohnt auf diese feinen Signale zu hören. Ich ermutige und begleite meine Klienten, ihre Körpersprache zu erforschen und für Lebensfragen zu nutzen. „Focusing“ heißt die Selbstcoachingmethode, die ich dafür einsetze. Es gibt gute Literatur dazu.

Sie setzen sich in Ihrer Arbeit auch mit Ängsten in ihren unterschiedlichsten Facetten auseinander. Das reicht von der Angst vorm Zahnarzt bis hin zur Angst vor dem Tod, wenn jemand eine lebensbedrohliche Krankheit hat. Wie können Sie beispielsweise Patienten unterstützen, die mit der schlimmen Diagnose ‚Krebs‘ konfrontiert sind?

Auch hier mit Verständnis und hilfreichen Angeboten für diesen Ausnahmezustand. Meistens hat die Seele in der normalen Arztpraxis ja keinen Platz. Niemals sollte der Patient mit seinen Ängsten und Nöten alleine bleiben. Neueste Untersuchungen zeigen, wie elementar wichtig die psychische Stabilisierung für die Behandlung und den persönlichen Gesundungsweg ist. Unterstützen und stärken, damit die Angst nicht mehr

ängstigt und sich Gefühle von Macht- und Einflusslosigkeit wandeln in Selbstwirksamkeit. Das biete ich an.

Gibt es einen besonderen Aspekt, den man berücksichtigen sollte, wenn es um Brustkrebspatientinnen geht? Gerade jetzt im „Brustkrebsmonat“ Oktober steht ja diese Krebsart wieder besonders im Fokus.

Neben den vielfältigen Therapieentscheidungen im Außen, den Blick auf die inneren Konflikte richten und diese lösen. Bei Brustkrebs geht es im Hintergrund um das große Thema der weiblichen Identität. Was wollte die Patientin vielleicht schon länger leben und hat sich nicht getraut? In einem geschützten Raum darf sie mutig werden, auch ihren Körper dazu befragen und sich öffnen

für ihre ureigene Realität. Persönliches Wachstum gehört mit zu den Heilfaktoren und ist die große Chance, die aus so einer Diagnose resultieren kann.

Wie würden Sie die Philosophie von ‚Aussichtsreich‘ auf einen kompakten Nenner bringen?

Bei den vielen Anforderungen unseres schnellen, hektischen Lebens, brauchen wir dringend „Inseln der Entschleunigung“ und des „Bei sich Ankommens“ um gesund zu bleiben. Sich ein erfülltes Leben zu schenken. Zunächst durch eine Lebenskrise aufgeweckt, bauen meine Klienten dann „SeelenService“ ganz selbstverständlich in ihren Terminkalender mit ein. Sie haben ihn schätzen gelernt. In meinen Augen ist das Prävention. Wenn aus Angst, Liebe und eine zugewandte Selbstsorge wird, steigert das nachhaltig die Lebensqualität. Ein Gewinn, auch für die Welt!

gung“ und des „Bei sich Ankommens“ um gesund zu bleiben. Sich ein erfülltes Leben zu schenken. Zunächst durch eine Lebenskrise aufgeweckt, bauen meine Klienten dann „SeelenService“ ganz selbstverständlich in ihren Terminkalender mit ein. Sie haben ihn schätzen gelernt. In meinen Augen ist das Prävention. Wenn aus Angst, Liebe und eine zugewandte Selbstsorge wird, steigert das nachhaltig die Lebensqualität. Ein Gewinn, auch für die Welt!

Nicola Wilbrand-Donzelli

Aussichtsreich
Marktplatz 8
64625 Bensheim

Weitere Informationen zum Coaching-Angebot von Gundula Bunge-Glenz, die auch bei der Gesellschaft der biologischen Krebsabwehr in Heidelberg in der Therapeutenliste geführt wird, findet man unter www.aussichtsreich-bensheim.de

FÜR EINE PERFEKTE SILHOUETTE

Nach einer brusterhaltenden Operation, nach Rekonstruktion oder auch aufgrund einer natürlichen Brustasymmetrie kann es sein, dass Ihre Brüste nicht mehr symmetrisch sind. Um Ihnen Selbstsicherheit und Wohlbefinden auch in enger Kleidung zu geben, helfen Amoena Ausgleichsteile die Symmetrie wieder herzustellen. Sie schmiegen sich sanft an den Körper – für eine perfekte Balance.

Brustprothesen und Brustausgleichsteile aus Silikon werden für die Versorgung von Frauen nach einer Brustkrebsope-

ration eingesetzt. Diese können sowohl nach Brustamputation als auch nach brusterhaltender Operation (Chirurgie) oder auch nach Wiederaufbau mit unzureichendem kosmetischem Ergebnis Verwendung finden.

Brustprothesen sollten daher in Aussehen und Form möglichst genau der verbliebenen Brust gleichen, um die natürliche Körpersilhouette der Frau wiederherzustellen. Gut verarbeitete Prothesen sehen naturgetreu aus, haben ein natürliches Bewegungsverhalten, wippen beim Gehen und werden im Lie-

gen flacher – genau wie eine echte Brust. Doch haben Brustprothesen nicht nur eine kosmetische Aufgabe zu erfüllen. Für eine gute Brustprothetische Versorgung gibt es auch medizinische Gründe. Eine professionell angepasste Silikonprothese beugt Folgekomplikationen wie Haltungsschäden oder Schulter- und Nackenbeschwerden vor.

Unser Brustepithesen-Portfolio umfasst eine breite Palette an Größen, Formen, Gewichten und sogar unterschiedlichen Hauttönen, damit Sie zusammen mit Ihrer spezialisierten Anpasserin genau die richtige Passform finden.

Mit Soft-Gel-Technologie auf der Rückseite, Comfort+ Temperatenausgleich



und Luftkanälen für eine bessere Luftzirkulation bieten wir Ihnen sehr natürlich wirkende Brustprothesen mit herausragendem Tragekomfort.

Lassen Sie eine individuelle Beratung und Anpassung von unserem geschultem Fachpersonal durchführen.



Eine gute Brustprothese oder ein Brustausgleichsteil kommen in Aussehen und Haptik der weiblichen Brust sehr nahe.

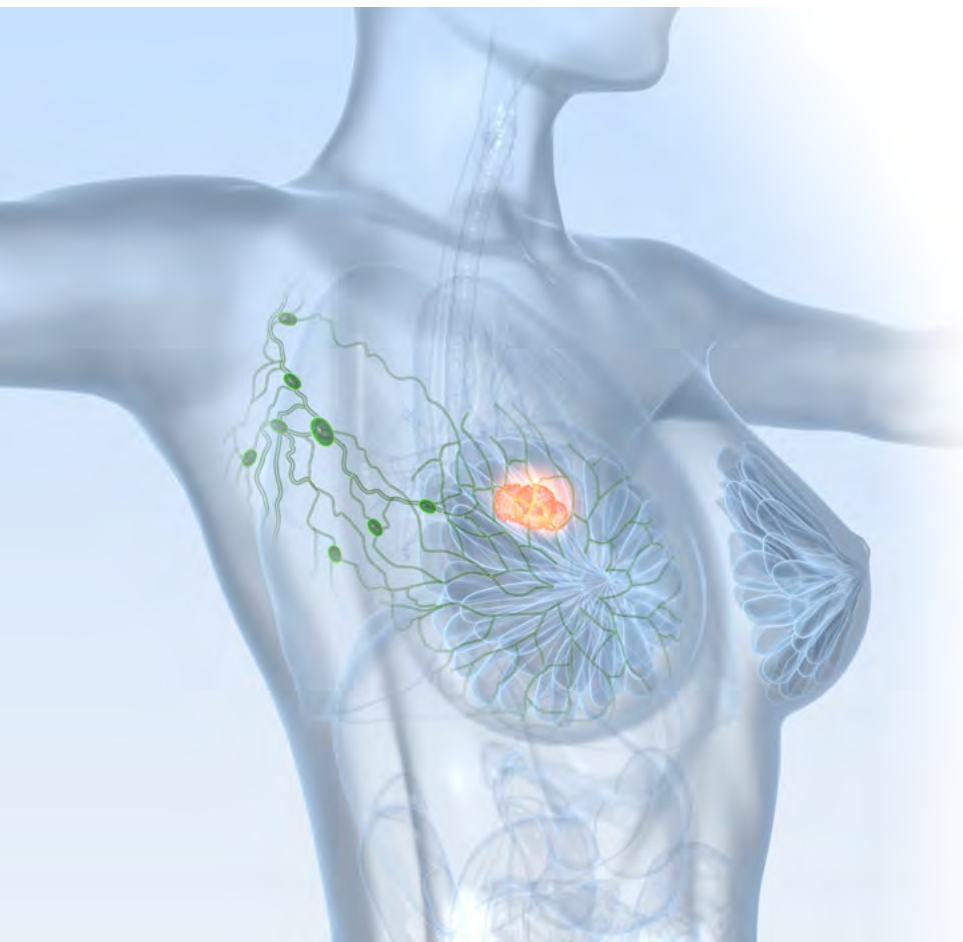
Sanitätshaus
Georg Behrmann
seit 1876

Orthopädietechnik Meisterbetrieb und Rehathechnik

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



ZERTIFIZIERTE KOMPETENZ IM BRUSTZENTRUM OFFENBACH



Über 70.000 Mal im Jahr stellen laut dem Robert-Koch-Institut alleine in Deutschland Ärztinnen und Ärzte die Erstdiagnose „Mammakarzinom“. Aber, rechtzeitig erkannt und richtig behandelt, sind die Heilungschancen bei Brustkrebs gut. Im Sana Klinikum Offenbach ist seit einigen Jahren ein zertifiziertes Brustkrebszentrum angesiedelt, welches überregional große Beachtung findet.

Das Zentrum bietet im Oktober bereits zum 12. Mal einen Patienteninformationstag an – in diesem Jahr begleitet von einer aktuellen Themenwoche auf dem Sana-Blog www.sprechende-medizin.de. Hier finden sich vom 3. bis 7. Oktober täglich wechselnde Beiträge. Die beiden Sana-Chefärzte Prof. Dr. med. Christian Jackisch und Prof. Dr. med. Henrik Menke sprechen hier über das Besondere eines Brustzentrums, über die Entwicklungen in der Krebsbehandlung und über die Möglichkeit der Rekonstruktion der Brust:

Was zeichnet ein zertifiziertes Brustkrebszentrum aus?

Prof. Dr. Jackisch: In einem zertifizierten Brustkrebszentrum wie in Offenbach arbeiten Spezialisten verschiedenster Disziplinen gut abgestimmt und fachüber-

„Wir leben im Zeitalter der individualisierten maßgeschneiderten Therapie, die vielen unserer Patientinnen Mut machen sollte. Dennoch gilt: Früherkennung ist die beste Therapie.“

greifend zusammen. So erreichen wir eine optimalere Behandlung der Patientinnen. Bei uns bündeln wir die Kompetenz von 22 Kliniken, Instituten und externen Partner. Zusätzlich ist in unserem Brustkrebszentrum ein großes Studienzentrum integriert, in dem wir zusammen mit nationalen und internationalen Studiengruppen unseren Patientinnen sehr früh die neusten Medikamente in allen Stadien der Brustkrebserkrankung anbieten können. Im Rhein-Main Gebiet haben wir darüber hinaus das Rhein-Main-Breast Net gegründet und somit alle an der Brustkrebstherapie beteiligten Kliniken zusammengebracht. Das ist in Deutschland einmalig.

Was hat sich denn in den letzten Jahren bei der Diagnostik und der Behandlung von Brustkrebs verändert?

Prof. Dr. Jackisch: Wir haben viel wirkungsvollere Methoden – sowohl der Früherkennung und der Therapie. So ist die Rate der Brusterhaltung heute bei rund 70 Prozent anzusetzen. Auch die früher so gefürchtete radikale Entfernung der Achsellymphknoten wird bald der Vergangenheit angehören. Die Folgen der Chemotherapien haben sich komplett verändert. Übelkeit und Erbrechen gehören schon lange nicht mehr in das Nebenwirkungsprofil dieser Therapieformen. Mit der Einführung von Antikörpertherapien sind wir in großen Schritten vorangekommen. Kurzum, wir leben im Zeitalter der individualisierten „maßgeschneiderten“ Therapie, die vielen unserer Patientinnen und deren Familien Mut machen sollte. Dennoch gilt: Früherkennung ist die beste Therapie, also regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind enorm wichtig.

Prof. Dr. Menke: Und in den Fällen, wo wir wissen, dass eine Chemotherapie oder eine Antikörpertherapie erforderlich ist, versuchen wir dies bereits vor der Operation durchzuführen. Dadurch ist zum Zeitpunkt der Operation in bis zu 50 Prozent der Fälle der Tumor nicht mehr nachzuweisen. Auch das ist ein großer Fortschritt. Und sollte es doch zu einer Operation kommen, haben wir heutzutage viel bessere Möglichkeiten der Rekonstruktion.

Welche Möglichkeiten bieten sich hier den Betroffenen?

Prof. Dr. Menke: Grundsätzlich können wir die Brust entweder mit einem Implantat oder ausschließlich mit körpereigenem Gewebe rekonstruieren. Die Verwendung körpereigenen Gewebes bedeutet zwar initial einen höheren Aufwand, ist aber im Hinblick auf Langzeitverlauf und Natürlichkeit des Gewebes überlegen. Wir bieten sämtliche Methoden unseren Patientinnen im Sana Klinikum an. Dabei führen wir meist eine Operation im Anschluss an die erfolgte Krebsoperation durch. Auch Frauen, bei denen der Tumor brusterhaltend entfernt wurde, können wir mit einer Formangleichung helfen. Denn häufig – und besonders bei größeren Tumoren – kann es zu einem sichtbaren Größenunterschied zwischen den beiden Brüsten kommen. Auch bei Indikationen wie ei-

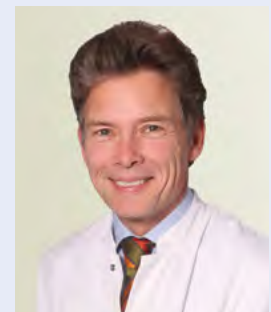
ner Kapselfibrose oder spezifischen Heilungsstörungen ist übrigens ein Verfahrenswechsel zur Brustrekonstruktion mit Eigengewebe noch möglich.

Der Patienteninformationstag findet statt am Samstag, den 8. Oktober 2016 in den Räumen der IHK Offenbach, Frankfurter Str. 90. Die Teilnahme ist kostenlos. Alle Betroffenen, Angehörigen oder Interessierten sind herzlich willkommen. Das Programm und weitere Informationen zu dem Informationstag erhalten Sie unter www.klinikum-offenbach.de



Prof. Dr. med. Christian Jackisch

Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe und Leiter des Brustkrebszentrums am Sana Klinikum Offenbach. Seit 2012 Vorsitzender der Hessischen Krebsgesellschaft e.V., Mitglied der S3-Leitlinienkommission zur Diagnostik und Therapie des Mammakarzinoms



Prof. Dr. med. Henrik Menke

Chefarzt der Klinik Ästhetische und Plastische Chirurgie, Handchirurgie und Leiter des Zentrums für Schwerbrandverletzte am Sana Klinikum Offenbach



**Sana Klinikum
Offenbach**

Sana Klinikum Offenbach GmbH
Starkenburgering 66
63069 Offenbach

Telefon: 069 8405-0
Info-SOF@sana.de
www.klinikum-offenbach.de

PATIENTINNEN MIT BRUSTKREBS BRAUCHEN VERLÄSSLICHE BETREUUNG

Die Onkologische Schwerpunktpraxis Darmstadt ist rund um die Uhr ansprechbar

Wenn die Diagnose steht, ist nichts mehr wie vorher. Im Kopfkino wachsen wilde Szenarien. Schließlich steht Brustkrebs für über ein Viertel aller bösartigen Neuerkrankungen im Tumorbereich. Medizinisch gut aufgehoben zu sein, steht nun ganz oben an. Jetzt ist die „richtige“ Therapie ausschlaggebend für das Erreichen der Therapieziele und das Befinden während der Behandlung.

Patientenorientierung, Fachkompetenz und Sicherheit sind die Leitgedanken der Onkologischen Schwerpunktpraxis Darmstadt.

„Diese drei Komponenten gehen bei uns Hand in Hand, schließlich müssen die Patienten die Therapieentscheidung mit dem Behandlungsteam zusammen tragen“, sagt Dr. med. Georgi Kojouharoff, der die Praxis 1999 gegründet hat und mit Dr. med. Michael Rieger und Gerrit Dingeldein, beide ebenfalls Fachärzte für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, von Krebs betroffene Menschen betreut. Zusammenarbeit auf Augenhöhe zeichnet das Team aus, wobei Dr. Kojouharoff betont: „Eine Tumorerkrankung ist eine sehr komplexe Erkrankung. Viele Aspekte der Medizin, im Sinne der Genetik, Zellbiologie, der Begleiterkrankungen, aber auch das familiäre, soziale und berufliche Umfeld und die Krankheitsverarbeitung durch die Patientin spielen eine große Rolle.“ Dabei sind „Risiken“, z.B. Tod durch eine Erkrankung mit Bildung von Tochtergeschwülsten statistisch definiert, was häufig schwer zu verstehen ist, da es weit vom Alltagsdenken der meisten Menschen entfernt ist.

„Die Patientin sollte im Verlauf mehrerer Gespräche verstanden haben, wo sie mit ihrer Krankheit steht und um was es bei ihrer Therapie geht. So wird sie aktiv in den Heilungsprozess eingebunden.“

Zwei Grundsituationen charakterisieren alle Krebserkrankungen: Die lokalisierte, heilbare Erkrankung: kuratives Therapiekonzept und die fortgeschrittene Erkrankung: palliatives Therapiekonzept. Beim kurativen Therapiekonzept ist die Behandlung meist interdisziplinär: Nach der Operation durch den Gynäkologen erfolgt je nach Ausbreitungsstadium der Erkrankung und Abwägung aller gesundheitlichen Risiken eine adjuvante Chemotherapie, adjuvante Strahlentherapie und ggf. eine mehrjährige Hormontherapie. Diese Therapien sind international hochgradig standardisiert, eine Abweichung von den Standards erfolgt meist nur bei

Patientinnengruppen mit besonderen Risiken (hohes Alter, andere schwere Krankheiten etc.). „Therapieziel ist hier immer die maximale Heilungschance. Unter Umständen werden daher auch stärkere oder häufigere Nebenwirkungen in Kauf genommen.“

Was verträglich erscheint und was erreicht werden kann, muss mit der Patientin in ihrer individuellen Situation besprochen werden. Auch Internet- und Printmedien werden hier gerne zur Veranschaulichung und zur Entscheidungsfindung verwendet. Das Angebot einer psycho-onkologischen Betreuung ist wichtiger Bestandteil des Therapie-Angebots, so dass die „Last“ einer solchen Erkrankung besser getragen werden kann.

Bei der fortgeschrittenen Erkrankung mit Tochtergeschwülsten geht es, da dieses Krankheitsstadium nicht heilbar ist, hauptsächlich um den Erhalt der Lebensqualität und weniger um die Lebenserwartung. Lebensqualität kann vieles heißen: Schmerzfreiheit, Bewegungsfähigkeit, reisen können, zu Hause zu sein, nicht pflegebedürftig und damit abhängig zu sein und Weiteres mehr: „Was also Lebensqualität in der aktuellen Situation der Patientin ist, und dann auch Therapieziel wäre, muss im Gespräch mit der Patientin definiert werden. Was medizinisch erreichbar ist und unter welchen möglichen Nebenwirkungen, muss der Onkologe beitragen. Ggf. müssen Therapieziel und Therapie komplett revidiert werden, wenn eine Therapie nicht wirkt oder zu belastend ist.“

„Therapieziel und die Verhältnismäßigkeit der Mittel müssen also immer wieder im Gespräch überprüft, bewertet und ggf. geändert werden. Das ist der Alltag in der Behandlung von Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung.“ Die Behandlung ist auch hier interdisziplinär: d.h. ggf. müssen für spezielle Probleme Strahlentherapeuten, Chirurgen, Gynäkologen, Urologen etc. hinzugezogen werden. Die Onkologische Schwerpunktpraxis ist hier sehr gut vernetzt, so können fast alle Probleme lokal und nicht an weit entfernten anonymen Großkliniken gelöst werden.

Für die Patientinnen mit weit fortgeschrittener Erkrankung steht die langjährige Zusammenarbeit der Onkologischen Schwerpunktpraxis mit der Palliativstation des Elisabethenstifts, mit dem ambulanten Palliative care teams des Elisabethenstifts sowie dem Hospiz den Patienten zur Verfügung.

Der eigene Beitrag

Was kann ich zur Heilung oder zur Verbesserung meiner Gesundheit beitragen? Das ist sicher die am häufigsten gestellte Frage der Patientinnen, nachdem das Wichtigste („die Krebsbehandlung“) erklärt ist. Viele Dinge spielen hier eine Rolle. Die wichtigsten sind, so Dr. Kojouharoff:

- Therapietreue, Sicherheit, Offenheit der Kommunikation (beidseits!)

Viele Therapien, auch Chemotherapien werden heute mit Tabletten (oral) durchgeführt, so dass Verlässlichkeit bei der Einnahme, die realistische Einschätzung von möglichen Nebenwirkung und die rechtzeitige, angemessene Rückmeldung beim behandelnden Arzt immer wichtiger werden. Neue Substanzklassen (z.B. mTOR-Inhibitoren wie Afinitor) wurden in die Therapie eingeführt, deren Nebenwirkungsprofile atypisch und komplex sind. Eine orale Therapie stellt daher wesentlich höhere Ansprüche an Eigenverantwortung und Selbsteinschätzung der Patientinnen.

- **Sport und regelmäßige Bewegung** sind nach der Chemotherapie die wichtigsten Mittel zur Verbesserung der Lebenserwartung, Verminderung der Nebenwirkungen und Erhalt der Lebensqualität. Alle diese Aspekte sind für die Behandlung von Patientinnen mit Brustkrebs wissenschaftlich gesichert.

- **Die Ernährung** spielt bei der Krebsbehandlung eine untergeordnete Rolle. Eine „gesunde Ernährung“ im Sinne z.B. einer mediterranen Kost ist wichtig. Wichtiger jedoch ist die deutliche Gewichtsreduktion bei Übergewicht und die regelmäßige Bewegung.

- Nikotinkarenz ist Pflicht !!

Bewegungsmangel und Fettleibigkeit erhöhen das Rückfallrisiko bei Brustkrebs und vermindern auch die Lebenserwartung bei fortgeschrittener Erkrankung.

- Komplementär-„medizin“, Alternativ-„medizin“, Ganzheitliche Medizin etc.

Der Weg dazu führt meist über das Internet (Dr. Google) und über das nachbarschaftliche Gespräch. Der Wunsch nach „Selbstbehandlung“ ist zwar nachvollziehbar, muss aber auf realistischen Erwartungen basieren. Bei einzelnen Patienten kann die Selbstbehandlung zu einer

besseren Krankheitsverarbeitung führen. Wie im Internet gewohnt, handelt es sich zumeist um Verkaufsanzeigen von Produkten ohne nachweisbare Wirkung. Konkrete Wünsche müssen mit dem behandelnden Onkologen besprochen werden, da ein erheblicher Anteil dieser Produkte zu Nebenwirkungen führen kann oder im Zusammenhang mit der Chemotherapie oder Strahlentherapie zu erheblichen Komplikationen führen.



Dr. G. Kojouharoff, Dr. M. Rieger und G. Dingeldein, Fachärzte für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie

Onkologische Schwerpunktpraxis Darmstadt

Ärztehaus am Krankenhaus Elisabethenstift

Dr. G. Kojouharoff

G. Dingeldein

Dr. M. Rieger

Fachärzte für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie

Landgraf-Georg-Straße 100

64287 Darmstadt

Tel: (0 61 51) 130 480

E-Mail: praxis@onkologie-darmstadt.de
www.onkologie-darmstadt.de





INNOVATIVE BRUSTDIAGNOSTIK MIT MODERNSTER 3D-BILDGEBUNG

Die Radiologie Darmstadt beschreitet mit der dreidimensionalen Tomosynthese neue Wege bei der Früherkennung von Mammakarzinomen

Die Radiologie Darmstadt mit ihrem Hauptsitz am Campus des Alice Hospitals ist mit einem Team von Spezialisten und seinen sechs Standorten in Darmstadt und Umgebung als Praxisverbund führend in Südhessen. Dabei hat sich jeder Standort auf bestimmte medizinische Schwerpunkte spezialisiert. Ihr Ziel ist es radiologisches Knowhow mit den unterschiedlichen Disziplinen zu vernetzen, zum maximalen Nutzen durch höchste Qualität bei den Befunden. Ein Konzept, das ebenso wegweisend wie erfolgreich ist.

Mit der 3-D-Tomosynthese steht der Radiologie Darmstadt nun im Brustzentrum eine neue technologische Innovation zur Verfügung, mit der sich in vielen Fällen noch exakter feststellen lässt, ob es sich um bösartiges Gewebe in der Brust handelt. Dies ist ein enormer Fortschritt bei der Früherkennung von Brustkrebs. Denn wird ein Karzinom im Frühstadium erkannt, steigen die Heilungschancen deutlich an. Immerhin gehört Brustkrebs mit jährlich 70.000 Neuerkrankungen zu den häufigsten Krebsarten bei Frauen.

Einen besonderen Schwerpunkt innerhalb der Radiologie Darmstadt bildet die Mammographie: Hier steht vor allem das Mamma-Screening-Programm Südhessen

im Focus der Ärzte, bei dem es sich um ein staatlich gestütztes Vorsorgeprogramm handelt. Verantwortlich für die Untersuchungen innerhalb dieses Zentrums sind Dr. med. Sepideh Pade und Dr. med. Lothar Leisten.

Gemeinsam setzen sie ihr gebündeltes Fachwissen ein im Kampf gegen den Brustkrebs. Die außerordentlich hohen Qualitätsstandards, die gemäß der strengen europäischen Richtlinien von den Ärzten mindestens 5.000 Mammographie-Befunden jährlich verlangen, machen es zudem erforderlich, dass die Ärzte und Ärztinnen, die im Screening-Programm tätig sind, nicht nur ein hohes Maß an Erfahrung mitbringen, sondern sich darüber hinaus auch regelmäßigen und speziellen Qualifikationen unterziehen. Von diesem Zusammenspiel aus Spezialisierung und Kompetenz einerseits und technischem Knowhow andererseits profitieren aber nicht nur Patientinnen aus dem Screening-Programm, sondern auch darüber hinaus.

Ein weiterer Meilenstein bei der modernen Mamma-Diagnostik ist die 3-D-Tomosynthese, mit der Dr. Pade und Dr. Leisten seit kurzem arbeiten. „Der Unterschied zur klassischen, zweidimensionalen Mammographie ist jetzt, dass das Bild nun in der Summe mehrere Schichten darstellt. Wir können quasi durch die

Dr. med. Lothar Leisten und
Dr. med. Sepideh Pade
sind verantwortlich für das
Mammographie-Screening-Programm
bei der Radiologie Darmstadt



**MAMMOGRAPHIE
SCREENING
PROGRAMM**

Brust hindurch blättern und so einige Befunde, die vor allem durch Drüsengewebe überlagert sind, besser erkennen“, erklärt Dr. Pade das Prinzip des neuen Verfahrens.

Der große Vorteil der 3-D-Tomosynthese ist also, mehr Detailinformationen zu erhalten und damit auch eine höhere Trefferquote zu erzielen, was die sichere Differenzierung zwischen gutartigen und bösartigen Veränderungen anbelangt. Plötzlich, das betonen die beiden erfahrenen Fachärzte, können durch diese neue Technologie bestimmte Strukturen zum Vorschein kommen, die vorher durch die Reduktion auf zwei Ebenen und die damit verbundene optische Überlagerung nicht zweifelsfrei erkennbar waren. „Kleinste Architekturstörungen im Gewebe lassen sich jetzt sichtbar machen“, so Dr. Pade.

Gerade Frauen mit besonders dichtem Brustgewebe profitieren von der Tomosynthese, wenn es um die überlagerungsfreie Darstellung, also den Ausschluss einer vermuteten Verdichtung oder um die Darstellung von Mikroverkalkungen geht. Aktuelle Studien belegen gegenüber der herkömmlichen Mammographie eine um circa dreißig Prozent höhere Zahl von Krebsdiagnosen bei gleichzeitig rückläufiger Anzahl falsch-positiver Befunde. „Dadurch erspart man sich unter Umständen auch weitere diagnostische Maßnahmen wie zum Beispiel Ultraschall, Mamma-MRT und Biopsien zur weiteren Abklärung eines Verdachtsbefundes“, ergänzt Dr. Leisten, „denn nun eröffnet sich je nach Einzelfall bereits durch die 3-D-Tomosynthese die Möglichkeit eine differenzierte Diagnose zu stellen.“

So ist diese innovative Bildgebung – auch in Kombination beziehungsweise Ergänzung zur klassischen Mammographie – eine revolutionäre Weiterentwicklung, die aufgrund ihrer Vorteile neue Maßstäbe setzt und dadurch gerade für die Patientinnen einen erheblichen Mehrwert schafft.

Technisch handelt es sich bei der Tomosynthese eigentlich um eine Zusatz-Software, die letztendlich als Modul die zweidimensionale Mammographie gewissermaßen ergänzt. Brandneue Geräte der jüngsten Hardware-Generation garantieren dabei, dass das Spezialisten-Team Pade/Leisten immer zuverlässig mit beiden Optionen arbeiten kann. Doch die 3-D-Aufnahmen machen bisher bewährte Diagnostik-Methoden nicht automatisch überflüssig oder lösen sie

ab. Wann eine Tomosynthese sinnvoll ist, wägt der Radiologe ab.

Kommt die 3-D-Bildgebung zum Einsatz, ist es grundsätzlich eine Zusatzleistung, die normalerweise nicht von den gesetzlichen Kassen getragen wird. „Das hindert uns aber dennoch nicht daran, die Technologie als diagnostisches Hilfsmittel etwa beim Standard-Mamma-Screening einzusetzen“, unterstreicht Dr. Leisten. „Bei entsprechender Indikation nutzen wir nämlich die Tomosynthese routinemäßig im Rahmen der Abklärungsdiagnostik. Der Patientin entstehen dann keine Kosten. Das ist eine Leistung, die wir innerhalb des Screening-Betriebes anbieten und die dann abgedeckt ist. Wir sehen dies als Service unsererseits, weil wir unseren Patientinnen möglichst uneingeschränkt und flächendeckend eine optimale Diagnostik bieten wollen.“

Für Frauen, bei denen die 3-D-Tomosynthese außerhalb der regulären Brustkrebs-Vorsorge angewendet wird, kann die Investition von rund 350 Euro – so viel kostet etwa die radiologischen Untersuchung mit der neuen Technik – aber ebenfalls lohnend sein. „Empfehlen würden wir diese gesonderte Diagnostik, die übrigens von den privaten Versicherungen meist übernommen wird, wenn etwa eine Frau mit dichtem Brustgewebe zu uns kommt und beim Abtasten der Brust ‚Unregelmäßigkeiten‘ erfühlt hat“, so Dr. Pade. „Das ist sinnvoll, weil wir so mehr Sicherheit haben, ob etwas hoch verdächtig ist oder ob wir Entwarnung geben können.“

Auf der Klaviatur der modernen Radiologie stellt die innovative Software demnach eine äußerst hilfreiche Ergänzung mit ganz neuen Perspektiven dar. „Letztendlich ist uns mit der 3-D-Tomosynthese ein Verfahren an die Hand gegeben worden, das in manchen Fällen diagnostische Folgemaßnahmen wie beispielsweise eine Biopsie überflüssig macht: Das kommt vor allem unseren Patientinnen zugute“, so die Erfahrung von Dr. Leisten, „weil man unter Umständen schon sehr früh sagen kann: ‚Da ist etwas‘ oder ‚da ist nichts‘.“

Allerdings sollte die 3-D-Bildtechnik nie isoliert als diagnostische Weiterentwicklung betrachtet werden, merken die beiden Experten an: Man brauche weiterhin wichtige Anwendungsmöglichkeiten, die Sonographie genauso wie alle möglichen minimalinvasiven Verfahren – dazu gehören beispielsweise Vakuum-Biopsien oder gezielte MRT gesteuerte Markierungen – um Gewebeveränderungen abschließend klären zu können.



Durch dieses erweiterte Leistungsspektrum deckt die Radiologie Darmstadt als einzige radiologische Fachpraxis im Großraum Darmstadt und Umgebung die gesamte Bandbreite der Brustdiagnostik ab. Frauen die am Mamma-Screening teilnehmen oder in der Radiologie untersucht werden, können also sicher sein, dass ihnen modernste High-Tech-Diagnostik und für jede Patientin die passende Untersuchungsmethode aus einer Hand geboten wird. „Der große Vorteil hier ist“, so Dr. Leisten, „dass wir nämlich sowohl erfahrene Spezialisten des Screening-Programms sind, als auch eingebettet sind in die ‚Radiologie Darmstadt‘ mit modernsten Geräten für alle Arten bildgebender Verfahren.“

„Wir im Brustzentrum“, resümieren die beiden Fachärzte Dr. Pade und Dr. Leisten, „verstehen unseren medizinischen Auftrag so, dass wir die Frauen, die zu uns kommen – sei es zum regelmäßigen Mamma-Screening oder zu Brustuntersuchungen außer der Reihe – auf dem Weg von der radiologischen Bildgebung bis hin zur endgültigen schriftlich nachvollziehbaren Diagnose an die Hand nehmen und begleiten. Wenn nötig auch über die Untersuchungsmethoden hinaus, beispielsweise dann, wenn eine Folgetherapie nötig ist. In diesem Fall ziehen wir immer die Gynäkologen oder die erfahrenen Brustoperateure zu den Patientengesprächen hinzu. Brustdiagnostik ist eben eine sehr sensible, vielschichtige und subtile Diagnostik, bei der es um mehr als bildmorphologische Abklärung geht.“

Mammographie-Screening-Programm Südhessen

Kontakt:

Ärztehaus 4 auf dem Campus
Alice-Hospital
Dieburger Str. 22
64287 Darmstadt
Telefon: (0 61 51) 961 3861
www.mammographie-screening-suedhessen.de



www.radiologie-darmstadt.de

Gemeinschaftspraxis für Radiologie

Dr. med. Anselm Pottmeyer
Dr. med. Armin Dick
Dr. med. Holger Lotz
Dr. med. Dietmar Müller
Dr. med. Marina Rappe
Dr. med. Henrik Thoms
Dr. med. Anne Brunier eGIV
Udo Hundt eGIV

Rad. Cardiodiagnostik
Prof. Dr. med. Oliver Mohrs
Urogenitale Radiologie
Prof. Dr. med. Peter Hallscheidt
Thoraxradiologie
Prof. Dr. med. Jürgen Biederer
Interventionelle Radiologie
Prof. Dr. med. Matthias Kerl
Kinderradiologie
Dr. med. Barbara Brecher
Neuroradiologie
Dr. med. Dirk Brechtelsbauer
Dr. med. Burkhard Jennerjahn
Mammadiagnostik
Dr. med. Sepideh Pade
Dr. med. Lothar Leisten

Nuklearmedizin

Dr. med. Marco Etzel
Dr. med. Michaela Welsch

**Standort Fachärzteezentrum
am Klinikum Darmstadt**
Grafenstraße 13
64283 Darmstadt
Tel.: 06151-606300
Fax: 06151-6063010

**Standort am Alice-Hospital/
Kinderklinik Prinz. Margaret**
Dieburger Straße 29-31
64287 Darmstadt
Tel.: 06151-13940
Fax: 06151-139430

**Standort in der
Eschollbrücker Straße 26**
64295 Darmstadt
Tel.: 06151-300870
Fax: 06151-3008729

**Standort am
Agaplesion Elisabethenstift**
Landgraf-Georg-Straße 100
64287 Darmstadt
Tel.: 06151-4036042
Fax: 06151-4036049

**Standort an der Kreisklinik
Groß-Gerau**
Wilhelm-Seipp-Straße 3
64521 Groß-Gerau
Tel.: 06152-9862375
Fax: 06152-9862419

Anmeldung Nuklearmedizin
Grafenstraße 13
64283 Darmstadt
Tel.: 06151-6063021
Fax: 06151-6063020
eMail: nuklearmedizin@radiologie-darmstadt.de

**Zentrale des Mammographie-
Screening Südhessen**
Dieburger Straße 22
64287 Darmstadt
Tel.: 06151-9613861
Fax: 06151-9613862
www.mammographie-screening-suedhessen.de

**Anmeldung Cardio-MRT und
256-S-FLASH-Cardio-CT**
Tel.: 06151-402-4709
Fax: 06151-1394-30
www.cardiodiagnostik-darmstadt.de



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 be-

reut 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 Kernspinmammographie (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.

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“



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

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

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 nämlich den Brustkrebs entdeckt, desto größer sind natürlich auch die Heilungs-

chancen. 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 zusammengepresst. Dies empfinden viele Frauen als äußerst unangenehm und schmerzhaft.

Anders sei dies bei der Kernspinmammographie, wie sie Dr. Mahr in der Kernspinpraxis 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

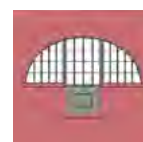
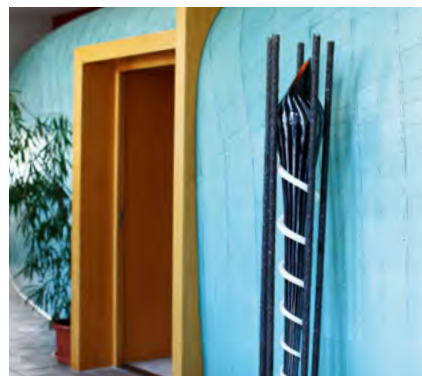
Bildgebende Diagnostikverfahren nehmen also offenbar eine wichtige Schlüsselrolle innerhalb der medizinischen Disziplinen ein. „In der modernen Medizin kommt der Radiologie mittlerweile eine

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. Holz knecht
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



Fotos: André Hirtz/Arthur Schönbein

DIE MIKROSKOPISCHE WURZELBEHANDLUNG

Eine filigrane Arbeit für Spezialisten



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

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



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

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



ZAHNARZTPRAXIS
AM WEISSEN TURM



Ihre Zahnbehandlung im Stadtzentrum Darmstadts

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

Wir sind spezialisiert auf

- Implantologie
- Kinderzahnheilkunde
- Parodontologie
- modere Kunststoff & Keramikrestauration



Zahnarztpraxis am Weißen Turm | ZA Daniel Krutsch

64283 Darmstadt | Schuchardstr. 1 | tel 06151-21830 | praxis@za-weisser-turm.de



Oliver Stephan Eckrich
Zahnarzt-Implantologe

Gabriele Bernhard
Zahnärztin

Sven Richter
Zahnarzt

IMPLANTATE UND ZAHNERSATZ AN EINEM TAG

Mehr als 20 Jahre internationale Implantaterfahrung

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

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

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

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

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

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

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

Computergestützte Implantologie

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

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

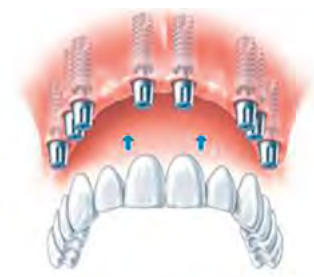
Auf Basis dieser Daten können wir einen Eingriff sehr genau vorausplanen. Am Computer lässt sich der Kiefer wie ein 3D-Modell in jede Richtung drehen und von allen Seiten betrachten – es ist sogar möglich, in den Knochen „hineinzusehen“ und die Qualität des Knochens zu beurteilen. So werden zum Beispiel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

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



Individuelle Bohrschablone*

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



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



Herausnehmbare Prothese auf Implantaten*

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



Totalprothese mit Mini-Implantaten*

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



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

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

MIT GESUNDEN ESSEN FIT DURCH DEN TAG

Empfohlen von der Ernährungsexpertin
Dr. Sabine Wiesner



Chia Knäckebröt – Omega-3-Bombe zum Frühstück

Zutaten

4 EL Chiasamen, 4 EL Leinsamen, 4 EL Sesam, 2 Eier, 1 Prise Salz, ggf. Gewürze (Kümmel, Fenchel, Rosmarin...)

Zubereitung

Eier in einer Schüssel verquirlen, Körner dazu geben und gut mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech dünn ausstreichen. VOR dem Backen in Stücke schneiden. Im vorgeheizten Backofen bei 160° Umluft 20 – 25 min. backen, nach der Hälfte der Zeit einmal umdrehen. Mit Belag nach Wahl genießen.

Tipp: besonders lecker mit geräuchertem Lachs/Graved Lachs und frischem Dill oder Kresse. Auch als Snack zwischendurch zu empfehlen!

lecker!



Als Mittagessen auf die Schnelle: Flammkuchenvariationen

Als Teig auf die Schnelle eignen sich Filo/ Yufka-Platten oder – als glutenfreie Alternative die Pizza Wraps von Dr. Schär. Diese auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen und nach Wunsch belegen, z. B. mit

- Käse, Schinken, Salami, Tomaten, Oregano
- Creme fraiche, gebratene frische Pilze, Lauchzwiebeln
- Bergkäse, Schinkenspeck, Rosmarin
- Mit Zwiebeln, Knoblauch, gedünsteter Blattspinat, frischer Pfeffer, Schafskäse
- Camembert, Lauchzwiebeln, Aprikosenhälften, Rosmarin
- Trauben, Dörrfleischwürfel, gehackte Walnüsse, Thymian
- Ziegenkäse, Feigen, Pinienkerne, schwarzer Pfeffer, Kräuter der Provence
- Creme fraiche, Lauchzwiebeln, geräuchertes Forellenfilet



Fotos: © Natika/M.studio/HLPhoto/Diana Tallunby-studio – fotolia.com

Zum Abend Soul-food vom Feinsten: Auberginen-„Lasagne“

100 g Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen hacken und glasig dünsten.

500 g gemischtes Hackfleisch (besonders fein: Rind/Lamm) dazu geben.

Mit ca. 1 kg geschälten gewürfelten Tomaten und einem Schuss trockenem Rotwein einkochen, mit Salz, ein klein wenig Zucker, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Als mediterrane Variante mit Rosmarin und Oregano würzen, als orientalische Variante statt dessen Cumin und Zimt dazu geben.

1 kg Auberginen längs schneiden und doppelseitig anbraten. 300g Mozzarella und 100 g Parmesan mischen. Auberginenscheiben, Hackfleischsoße und Käsemischung abwechselnd in einer feuerfesten Form schichten – zum Schluss eine Käseschicht darauf geben. Ca. 40 – 45° min bei 200° in den Backofen geben. Inkl. Zubereitungszeit ca. 2 Stunden, die sich lohnen!

Wer keine Auberginen mag, kann es mit Zucchini-scheiben versuchen. Dazu passt ein trockener Rotwein!



WENN NAHRUNG KRANK MACHT

Nahrungsmittelunverträglichkeiten,
-intoleranzen und -allergien – eine Moderserscheinung?



Dr. med. Sabine Wiesner

Während sich die klassischen allergischen Reaktionen auf Nahrungsmittel zahlenmäßig nicht verändert haben, nehmen die Unverträglichkeiten ständig zu: Man schätzt, dass in der europäischen Bevölkerung derzeit die Laktose-Intoleranz mit 10-30%, die Fruktoseintoleranz mit 5-7% und die Histaminintoleranz mit 1% vorliegt. Die Häufigkeit einer Glutenunverträglichkeit („Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität“) wird auf 6-10% geschätzt.

Die Diagnostik ist häufig anspruchsvoll und zeitaufwändig. Während im umgangssprachlichen Gebrauch die vorgenannten Begriffe häufig synonym verwendet werden, handelt es sich um ganz unterschiedliche Vorgänge, die sich dabei in unserem Körper abspielen: Bei einer klassischen Allergie findet eine sog.

IgE-vermittelte Immunreaktion vom Soforttyp statt. So können beispielsweise Nüsse oder Erdbeeren unmittelbar bis zu lebensbedrohliche Symptome auslösen.

Die klassischen Intoleranzen beruhen in der Regel auf Enzymmangel. So fehlt bei einer Laktoseintoleranz das den Milchzucker spaltende Enzym Laktase. Ein Test erübrigt sich häufig, da die Beschwerden oft eindeutig sind.

Anspruchsvoller in der Diagnostik sind die sog. IgG-vermittelten Reaktionen vom Spättyp/Typ III. Hierbei können Beschwerden noch nach bis zu 72 Stunden nach Kontakt auftreten. Solche Beschwerden sind nicht auf die Verdauung beschränkt. Kopfschmerzen/Migräne, chronische Müdigkeit, Juckreiz/Neurodermitis/Schuppenflechte, starkes Übergewicht, chronische Schmerzsyndrome können ebenfalls ihre Ursache in Typ-III-Reaktionen haben. Entscheidend ist, welche IgG's getestet werden – nicht jeder angebotene Test ist sinnvoll!

Allerdings ist dieser Zusammenhang (noch?) nicht wissenschaftlich belegt und schulmedizinisch umstritten. Letztlich beweisend ist immer nur ein Auslassversuch mit anschließender erneuter Provokation unter klinischer Beobachtung.



In meiner Praxis führen wir dennoch auch diese Tests regelmäßig durch. Und wir begleiten unsere Patienten bei einer entsprechenden Ernährungsumstellung, die eben genau nach einer gewissen Karenzzeit die positiv getesteten Lebensmittel wieder einführt. Treten dann erneute Beschwerden auf, ist dieses Lebensmittel weiter zu meiden.

Für mich als Ärztin ist es immer wieder faszinierend zu sehen, wie Beschwerden sich in Luft auflösen oder zumindest deutlich bessern und die Lebensqualität zunimmt, wenn der Patient dieses Konzept konsequent für sich umsetzt!



**dr. med.
sabine wiesner**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vertrauen Sie uns – wir sind da für Sie!



Melanie Fuhr



Alexandra Baldus



Praxis im WoQuaZ

Fachliche Leitung: Alexandra Baldus

Freiherr-vom-Stein-Straße 10

64331 Weiterstadt

Tel: (0 61 50) 86 940 660

E-Mail: physio@woquaz.info

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

- Manuelle Therapie
- Kiefergelenksbehandlung
- KG-Neuro nach PNF

- Fango
- Wärmetherapie mit Rotlicht
- Kältetherapie

FIT DURCH DEN WINTER



Herbstzeit – Grippezeit. Die tropfenden Nasen gehören zum Herbst und Winter ebenso dazu wie fallendes Laub oder neblige Tage. Die Herbstzeit bringt eben nicht nur schön gefärbtes Laub, sondern auch die ersten Erkältungen und Infekte mit sich. Viren und Bakterien dringen in den Organismus ein und lösen sofort eine Gegenwehr, eine Immunantwort aus. Je nach seiner Abwehrlage gelingt es dem Körper, diese Eindringlinge zu bekämpfen oder nicht.

Schafft das Immunsystem es nicht oder nur teilweise, werden wir krank. Stress, Schlafmangel, falsche Ernährung, trockene Luft, psychische Probleme oder an-

dere Faktoren können das Immunsystem schwächen. Die Folge: der Mensch wird krank. Mit einer biologischen Grippeprophylaxe können Sie im Herbst Gesundheitsvorsorge betreiben, denn der beste Gripeschutz ist ein starkes Immunsystem.

Die schulmedizinische Gripeschutzimpfung kann nur vor der speziellen aktuellen Virusgrippe schützen. Die biologische Grippeprophylaxe stärkt hingegen das gesamte Immunsystem des Menschen, so dass beginnende Infekte im Keim erstickt werden. Der Organismus wird dabei entgiftet, gestärkt und die Abwehrkraft optimiert. Die Prophylaxe ist zu empfehlen, um vor der einfachen Erkältung und der großen Virusgrippe zu schützen. Als biologische Grippeprophylaxe biete ich in meiner Praxis verschiedene Therapien an: Zum Beispiel die Eigenblutinjektionen mit speziellen homöopathischen und immunmodulierenden Mitteln nach der Paracelsus Klinik aus der Schweiz.

Beginnen Sie die Prophylaxe rechtzeitig im Herbst, so dass Sie gestärkt und gut durch den Winter kommen. Ein starkes Immunsystem mit starker Abwehr bietet

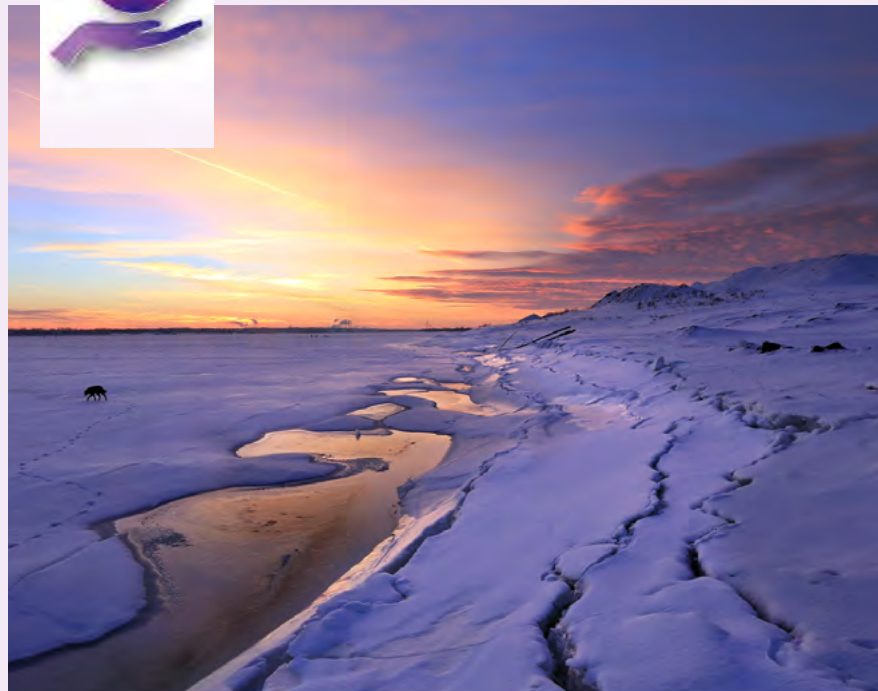


Foto: © salman2 – fotolia.com

dem Winter die kalte Schulter. Mit frischer Luft und Bewegung im Freien können Sie selbst die Abwehrleistung Ihres Körpers unterstützen.

Angelika Treber
Heilpraktikerin, Dipl. Biologin
Mainzer Straße 92 a · 64572 Büttelborn
Tel. 06152/179611
www.angelikatreber.de
mail: a.treber@tiservice.de





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

Einfach schöne Zähne

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

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

Naturheilpraxis

Angelika Treber



Biologische Grippeprophylaxe

- Injektionen zur allgemeinen Immunstärkung
- Injektionen mit Eigenblut zur verstärkten Immunstimulation
- Akupunktur, Schröpfen
- Homöopathie, Phytotherapie, Enzyme, Nahrungsergänzungen
- Regulierung der Darmschleimhaut

Termine nach Vereinbarung

Heilpraktikerin Angelika Treber, Dipl. Biol.

Mainzer Str. 92a, 64572 Büttelborn, Tel. 06152/179611, www.angelikatreber.de

VANESSA LUTZ
Entspannungstraining | Persönlichkeitsentwicklung

TAG DER OFFENEN TÜR

5. November 2016
13.00 - 18.00 Uhr

Mozartstr. 3 | 64807 Dieburg
Tel. 06071 - 921213
coaching@vanessa-lutz.de
www.vanessa-lutz.de



Lernen Sie mich und meine Arbeit kennen

14:00 – 14:30 Uhr
Die Kraft systemischer
Aufstellungsarbeit

15:30 – 16:00 Uhr
Bewusst entspannen –
richtig lernen

Ich freue mich auf Sie

In der Praxis für Entspannungstraining und Persönlichkeitsentwicklung von Vanessa Lutz in Dieburg erhalten Sie professionelle Unterstützung zur Stressbewältigung und Potenzialentfaltung.

Die Erhaltung der Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität stehen dabei im Vordergrund.

Bewährte Entspannungsmethoden, die Aufstellungsarbeit, sowie das ganzheitliche Coaching sind wesentliche Bestandteile ihrer Arbeit um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

WILLKOMMEN IM LUCKY SPORTS HEALTH CLUB

Tag der Offenen Tür am 29./30. Oktober 2016 im Sport- und Gesundheitszentrum in Mühlthal

Sie wollen Ihren Stress abbauen oder brauchen neue Kraft und Energie? Dann sind Sie bei uns richtig!

Im LUCKY SPORTS können Sie auf 700 m² abschalten und mit einem erstklassigen Fitness- und Wellnessangebot ein neues Körpergefühl erleben. Bei uns können Sie sich richtig wohl fühlen und entspannt etwas für sich und Ihren Körper tun, Energie tanken, Ihre Kondition steigern, wieder richtig fit für Ihren Job werden, ausspannen oder in angenehmer Atmosphäre Ihre gesundheitlichen Probleme bewältigen, rehabilitieren und genesen.

Mit einem regelmäßigen Training in unserem Health Club erreichen Sie viel. Bereits mit 2 x 45 Minuten in der Woche können Sie Ihren Lebensrhythmus verändern, das Wohlbefinden steigern und altersbedingten Krankheiten vorbeugen.

Das LUCKY SPORTS in Mühlthal setzt auf Prävention und Rehabilitation. Kein Me-

dikament hat eine auch nur annähernd so positive Wirkung auf die Gesundheit wie mäßiges, regelmäßiges und kontrolliertes Bewegungstraining.

Unter der Leitung von Christina Gorski, Sportwissenschaftlerin und Heilpraktikerin, wird durch hochqualifizierte Trainer/Innen eine bestmögliche Betreuung der Mitglieder garantiert. Als Heilpraktikerin widmet sie sich vorrangig der Behandlung orthopädischer Beschwerdebilder. Ihr Arbeitsschwerpunkt ist die Behandlung akuter und chronischer Schmerzen des Bewegungsapparates. In der an den Health Club angeschlossenen Praxis für Naturheilkunde und Physiotherapie, bietet sie auch Krankengymnastik am Gerät, Manuelle Therapie, Krankengymnastik und Massage auf Privatrezept an. Zudem werden aktuell vier REHA-SPORT-Gruppen angeboten. Die Verordnung dafür bekommt man auch beim Hausarzt, die Kostenübernahme erfolgt zeitlich begrenzt durch die Rehabilitationsträger. Mit modernen Analyse- und Messverfah-



Als Sportwissenschaftlerin und Heilpraktikerin garantiert **Christina Gorski** die bestmögliche Betreuung der Mitglieder im Lucky Sports Health Club

effektives Training. Diese Geräte sind einfach in der Bedienung und äußerst sicher, so dass bereits nach kurzer fachlicher Einweisung ein Verletzungsrisiko geradezu ausgeschlossen ist. Sobald Sie Ihren Trainingsschlüssel in das jeweilige Gerät stecken, werden automatisch Ihre persönlichen Daten auf dem Gerät – Bewegungsausmaß, Geschwindigkeit und Trainingsgewicht – angezeigt. Effektiver und sicherer kann man nicht trainieren!

Tauchen Sie ein in die pure Entspannung. In unserem Wellnessbereich stehen Ihnen eine finnische Sauna mit 85 Grad und eine Biosauna mit 60 Grad und Lichttherapie zur Verfügung. Ein großzügiger Außenbereich mit Terrasse und Liegewiese mit Bachzugang lädt zum Verweilen ein. Oder Sie tanken ein bisschen Sonne mit unserem Ergoline Solarium.

Sie möchten uns kennen lernen? Am Samstag und Sonntag, den 29./30. Oktober 2016 lädt das Sport- und Gesundheitszentrum ein zum Tag der offenen Tür. Ausführliche Besichtigung und Beratung sind an diesem Tag von 10-18 Uhr möglich, natürlich gibt es vergünstigte Angebote für Schnellentschlossene.

ren ermitteln wir Ihre körperliche Verfassung ganz genau. Wie steht es um Ihr Herz-Kreislauf-System? Wie ist das Verhältnis von Wasser zu Fett in Ihrem Körper? Wie beweglich sind Sie? Alle diese und viele weitere Fragen beantworten wir Ihnen in Ihrem persönlichen Check-Up.

Der gerade neu eröffnete Ausdauerbereich mit seinen hochmodernen Technogym Cardiogeräten, bietet Ihnen optimale Trainingsmöglichkeiten. Eingebaute Sensoren ermitteln durchgängig die aktuellen Herz-Kreislauf-Werte. Für gute Unterhaltung sorgen Satelliten-Fernsehen und Internet, virtuelle Strecken sowie eine direkte Trainingssteuerung.

Zusammen Spaß haben, ins Schwitzen kommen, überflüssiger Pfunde verlieren, sich und seinen Körper neu entdecken. Mehr als 25 Kurse jede Woche bieten vielerlei Gelegenheit, sich auszutoben oder zu entspannen. Von Pilates über Yoga oder Wirbelsäulen-Gymnastik und Indoor Cycling bis hin zu aktuellen Kursen wie Faszientraining oder Black Roll etc. ist für jeden Intensitätsgrad etwas vorhanden.

Begegnen Sie Ihrem Alltag kraftvoller. Durch regelmäßiges Training werden Sie ausdauernder, stärker und Ihr Herz-Kreislauf-System arbeitet besser. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass man durch gezieltes Fitnesstraining vielen Krankheiten vorbeugen kann. Unsere Trainer/Innen stellen Ihnen ein ganz individuelles Trainingsprogramm zusammen, mit dem Sie garantiert schnelle Erfolge erzielen werden. Gerade die neuen Kraftgeräte und der chipkartengesteuerte Gerätezirkel bieten Ihnen ein optimales und sehr

**LUCKY
SPORTS
HEALTH CLUB**

**NEUERÖFFNUNG
CARDIO FITNESS**

**Sie sparen
129,- €***
* bei Abschluss einer
Jahresmitgliedschaft
zum Basistarif

**Sa. 29.10.16
So. 30.10.16
von 10-18 Uhr**

Wackerfabrik
Ober-Ramstädter-Str. 96f - 64367 Mühlthal



www.luckysports.eu

**LUCKY
SPORTS
HEALTH CLUB**

LUCKY SPORTS Health Club
Sport- und Gesundheitszentrum
Wackerfabrik
Gorski & Gorski GbR
Ober-Ramstädter-Str. 96 f
64367 Mühlthal
06151 145139
www.luckysports.eu/info@luckysports.eu



20 JAHRE PFLEGEDIENST HESSEN-SÜD

Tag der Offenen Tür am 5.10. und am 12.10.2016

Seit dem 1.1.1995 gibt es in Deutschland die gesetzliche Pflegeversicherung. Dadurch wurde der Grund für eine flächendeckende Versorgung des Landes mit ambulanten Pflegeanbietern gelegt. Vor 1995 fand die Versorgung pflegebedürftiger Personen deutlich stärker in den Krankenhäusern statt, sowie zu Hause von den sog. „Gemeindeschwestern“. Außerdem wurde es bis dahin noch weitgehend als „selbstverständlich“ betrachtet, dass die Pflege der alten und gebrechlichen Eltern von den Frauen der Familie zu leisten ist. Mit dem sich zunehmend verändernden Selbstverständnis der Frauen, sowie dem wachsenden Druck zur Erwerbstätigkeit, mussten von staatlicher Seite Strukturen geschaffen werden, die Lösungen für den wachsenden Pflegebedarf bieten. Die perfekte

Lösung ist bis heute nicht gefunden. In immer kürzer werdenden Abständen wird die Pflegeversicherung weiter entwickelt.

Heute haben wir eine professionalisierte Pflege, in der nicht wie früher „nur gewaschen“ wird. Heute leistet ambulante Pflege qualifizierte Versorgung auch im Bereich der Behandlungspflege. Denn durch die etwa zeitgleich mit der Pflegeversicherung eingeführten DRGs in den Krankenhäusern wurden und werden Patienten immer früher entlassen. Tätigkeiten, die früher eindeutig ins Krankenhaus verortet wurden, kann heute die Ambulante Pflege ohne Schwierigkeiten leisten. Z.B. komplizierte Wundversorgungen nach OP, Infusionen, parenterale Ernährung oder sogar die Außerklinische Intensivpflege von beatmeten Patienten, wie z. B. auch im Wachkoma.

Pflegedienst Hessen-Süd wurde am 1.10.1996 gegründet. Es waren damals zwei Krankenpfleger im Elisabethenstift



Der Pflegedienst Hessen-Süd will Menschen dabei unterstützen, solange wie möglich im eigenen Zuhause zu leben.

in Darmstadt, die gemeinsam beschlossen, frisch aus dem Krankenhaus entlassene Patienten zu Hause zu versorgen. Innerhalb weniger Jahre entwickelte sich daraus ein mittelständisches Unternehmen mit mittlerweile knapp 100 Mitarbeitern. Inzwischen ist der Pflegedienst Hessen-Süd nicht mehr nur Pflegeanbieter, sondern mit seinem breiten Leis-

tungsspektrum ein umfassendes Dienstleistungsunternehmen. Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ bietet der Pflegedienst Hessen-Süd Dienstleistungen an, die Menschen dabei unterstützen, solange wie möglich im eigenen Zuhause zu leben. Machen Sie sich Ihr eigenes Bild! Am 5.10. (Gräfenhausen) und 12.10.2016 (Eberstadt) von 13 – 17 Uhr lädt Pflegedienst Hessen-Süd Sie zum Tag der Offenen Tür ein! Kostenlose Blutdruckmessung, Beratung zum PSG II, Infos rund um ambulante Pflege und natürlich Kaffee und Kuchen erwarten Sie.

Zuhause ist es doch am schönsten!

Wir feiern Geburtstag!

20 Jahre Pflegedienst Hessen-Süd

*Immer in Ihrer Nähe
1996-2016*

5. Oktober, 13–17 Uhr

Tag der Offenen Tür, Gräfenhausen

12. Oktober, 13–17 Uhr

Tag der Offenen Tür, Eberstadt

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH

Thüringer Straße · DA Eberstadt
Tel: 06151 501 400

Hauptstraße 10 · Weiterstadt-Gräfenhausen
Tel: 06150 52 9 52

www.pflegedienst-hessen-sued.de

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

WIE AUS WOLKEN SPIEGELEIER WERDEN

Ausstellung des Graphikers Carolus Horn in der Römergarten Residenz

Das Haus Elisabeth zeigt Bilder des an Demenz erkrankten Werbegraphikers Carolus Horn (1921-1992)

Die Römergarten Residenz Haus Elisabeth in Groß-Zimmern stellt vom 17.10. bis 30.10.2016 die Werke von Carolus Horn aus. Die Bilder sind täglich von 9.00 bis 18.00 Uhr im Foyer des Hauses zu besichtigen.

Hierzu werden Frau Barbara Jost, Leitende Oberärztin, und Frau Dr. Katrin Hoberg, beide Zentrum für seelische Gesundheit – Groß-Umstadt, am 20.10.2016 um 18.30 Uhr über die Werke des Künstlers und der Alzheimer Demenz referieren. Dazu sind Angehörige, Bewohner und die interessierte Öffentlichkeit herzlich eingeladen.

Der Vortrag befasst sich mit der Entwicklung des Künstlers Carolus Horn von einem Graphiker des Wirtschaftswunders bis hin zu seinen letzten Zeichnungen als Schwerkranker.

Carolus Horn war nicht nur als Werbegraphiker bekannt, er hat auch viele bekannte Werbeslogans kreiert. „Nur Fliegen ist schöner“ „Alle reden vom Wetter. Wir nicht“ „Es gibt viel zu tun, packen wir's an“ um nur einige zu nennen.

Carolus Horn erkrankte mit 60 Jahren an Alzheimer Demenz und starb 1992 im Alter von 71 Jahren.

Acht Jahre zuvor hatten sich die ersten Symptome des fortschreitenden Hirnleidens – auch in seinem künstlerischen Schaffen – bemerkbar gemacht. Die Veränderungen, die Carolus Horn erfuhr, zeigen sich besonders deutlich in seinen „Rialto-Bildern“ von Venedig.

Das erste Bild der Rialto Brücke noch dreidimensional und detailgetreu, zeigten sich schon nach vier Jahren nach Ausbruch der Erkrankung die ersten Veränderungen seiner Werke, räumliche Bezüge gehen langsam verloren, die Dreidimensionalität verschwindet auf seinen Bildern, einige Jahre später konnte Horn Personen nicht mehr eindeutig erkennen, sein Stil wird „naiv“ ornamental und farbenfroh.

Wolken, zuvor detailliert und realistisch wiedergegeben, erscheinen nur noch als ovals Gebilde, (wie aus Wolken Spiegeleier werden) die Malerei wird kindlich.



Römergarten®
Residenzen GmbH
...weil Sie es sich verdient haben!

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

Die Ausstellung ist in der Zeit vom 17.10. bis zum 30.10.2016, im Haus Elisabeth in der Römergarten Residenz in Groß-Zimmern, täglich von 9-18 Uhr, im Foyer zu sehen.

Schmerzfrei durch sanfte Griffe



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

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

Die Bowen-Technik unterstützt

- den Bewegungsapparat
 - die inneren Organe
 - das Herz-Kreislaufsystem
 - das Nervensystem
 - Haut und Atemwege
 - das Hormonsystem
 - Sportler zur Leistungssteigerung
- Jeder profitiert von dieser Technik, vom Baby bis zum Senioren.

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

Kennenlern-Angebot: Testen Sie die Bowen-Methode mit einer Erstanwendung für 25,- EUR.
Gültig bis 31.03.2017



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

ADIEU TRISTESSE!

Residenz-Wohnen erleben in der kalten Jahreszeit

Wenn Glätte durch nasses Laub oder Schnee Bürgersteige und Straßen zum Risiko gerade für ältere Menschen in der kalten Jahreszeit werden lassen und sich Senioren deswegen nicht mehr nach draußen trauen, können sie dem Wetter ein Schnippchen schlagen, indem sie in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König „überwintern“. In der Gemeinschaft von Gleichgesinnten wird auch diese Jahreszeit zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Senioren genießen dabei alle Vorteile des Residenz-Wohnens und sagen der Tristesse „Adieu!“. In Bad König erwartet sie ein abwechslungsreiches Programm: Von Gymnastik über Gedächtnistraining, Vorträgen über interessante Themen bis hin zu Veranstaltungen mit Musik erfreuen sich Bewohner und Gäste an der Unterhaltung. Durch die familiäre Atmosphäre und das hilfsbereite Personal finden sich die Gäste schnell zurecht und fühlen sich wohl. In der Residenz ist auch im Hotelbereich für alles gesorgt: Die

2-Zimmer-Appartements sind wohnlich eingerichtet und barrierefrei, verfügen über eine kleine Küche, ein großes Bad und einen Balkon oder Dachterrasse. Notruf-Schalter zum ambulanten Pflegedienst (24 Stunden täglich) ist in allen Zimmern fest installiert, die Rezeption von 8 bis 19 Uhr besetzt. Serviceleistungen wie Wäschewaschen, Bügeln, Wohnungsreinigung und vieles mehr können individuell in Anspruch genommen werden. Für Fahrten zum Arzt oder Einkaufen steht das RESI-Mobil zur Verfügung, ein Shuttle-Bus, der täglich mehrmals verschiedene Haltepunkte in Bad König und regelmäßig auch in Erbach und Michelstadt anfährt. Im hauseigenen Restaurant & Café „Parkblick“ gibt es täglich frisch zubereitete Speisen sowie Kaffeespezialitäten und Kuchen. Von dort blickt man auf den Kurpark und Odenwald – traumhaft! Informationen erhalten Sie bei Frau Nicole Rup unter 06063.9594-0 oder rezeption@seniorenresidenz-bad-koenig.de



Senioren leben eigenständig & sicher

...in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König. Direkt am Kurpark genießen sie den Ruhestand in ihrem individuell eingerichteten Zuhause, schätzen den umfassenden Service im Alltag und freuen sich über den Kontakt zu Gleichgesinnten.

Informieren Sie sich ausführlich unter **06063.9594-0** auch über Probewohnmöglichkeiten.

WOHNEN ★ LEBEN ★ GENIESSEN

**RESIDENZ
& HOTEL**
„AM KURPARK“



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

SOMMERFEST IM HAUS MARIANNE

Mit viel Musik, Gesang und Tanz feierten Bewohner, Angehörige und Mitarbeiter



Foto: © aletia2011 – fotolia.com

Das diesjährige Sommerfest im Haus Marianne stand ganz unter dem Motto „Singen ist gesund!“. Und gesungen wird im Pflegeheim Marianne regelmäßig und vor allem mit viel Freude. Das ist auch nicht verwunderlich, denn das Haus ist bereits seit 2014 als erstes im Odenwaldkreis als „Singendes Altenheim“ vom internationalen Netzwerk der „Singenden Krankenhäuser e.V.“ zertifiziert. Die Philosophie und die Visionen des heilsamen Singens werden dabei besonders auch im Alltag aktiv gelebt und unter anderem von der Singleiterin Frau Elke Turba immer wieder neu gestaltet. Das hebt

das Wohlbefinden der Bewohner und auch das der Mitarbeiter, was nun beim Sommerfest erneut ganz deutlich zum Ausdruck kam. Denn das Erleben von Melodie, Rhythmus und Bewegung öffnet die Herzen, fordert Geist und Körper und trägt zur Wertschätzung des Selbst sowie des Gegenüber bei.

Für das Sommerfest am 20.08.2016 wurden der große Speisesaal sowie die Terrasse mit verschiedensten echten Musikinstrumenten geschmückt. Nach Kaffee und Kuchen begann dann auch rasch das bunte musikalische Programm, wofür unter anderem viele Mitmachinstrumente an den Tischen verteilt wurden und zum „Mitmusizieren“ einladen. Von den Mitarbeitern wurde ein abwechslungsreiches Singprogramm dargeboten und die Bewohner sowie die Gäste waren aufgefordert tatkräftig mitzusingen, mitzumusizieren und sich auch entsprechend choreographisch dazu zu bewegen. Aber auch die Bewohner selbst haben das Programm mit einem eigens einstudierten Sitztanz mit viel Elan und Stolz mitgestaltet.

Das international bunte Musikprogramm beinhaltete dabei nicht nur bekannte deutsche Volkslieder, sondern auch ein von den Bewohnern sehr gern gesungenes afrikanisches Begrüßungslied, ein lustiges neuseeländisches Aktivierungsstück und beliebte alte Schlager.

Der Tag endete mit einem schmackhaften Grill-Buffer und leckerem Eis aus einem eigens angemieteten Eiswaagen, bevor dann alle Beteiligten glücklich und zufrieden zur Ruhe kamen.

Pflegeheim „Haus Marianne“ Pflege in familiärer Atmosphäre

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



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

Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000



Die drei wichtigsten Säulen
für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf
Bewegung
Ernährung

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

Für noch mehr Entspannung: AUCH IN ZIRBE ERHÄLTlich!

**Schreinerei & Innenausbau
SCHADT GmbH**

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

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

Um sich ausreichend entspannen zu können, benötigt unsere Wirbelsäule während des Schlafes Bewegungsfreiheit durch den Wechsel der Liegeposition. Dazu ist jetzt kein maßgeschneidertes Bett mehr nötig – das erledigt das Bett-system 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 Einle-gerahmen ist in vier Varianten erhältlich: Starr, mit Sitzhoch-stellung, mit Sitz-

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

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



Brückmann Reisen

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



DER HERBST IST DA!

4 Tage Lago Maggiore	16.-19.10.16	299,00 €
5 Tage Schottland	17.-21.10.16	399,00 €
3 Tage Prag	28.-30.10.16	195,00 €
4 Tage Wismar	03.-06.11.16	299,00 €

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

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

Nahtlose und gesunde Bräune in nur 5 Minuten

Ob für eine Hochzeit, den Abiball oder nur für ein Date, jeder wünscht sich einen gutaussehenden Teint. Dies ist mit dem Spraytanning risikolos möglich.

In nur 5 Minuten wird die Bräunungs-lotion mithilfe eines Airbrushgerätes gleichmäßig und individuell abge-stimmt auf die Haut aufgesprüht. Der bräunende Wirkstoff nennt sich DHA(Dihydroxyacetone) und ist ein aus Glycerin gewonnener Zucker, der auch im menschlichen Körper vorkommt. Durch die Reaktion von DHA mit den Aminosäuren und Proteinen auf der Haut kommt es zu der Bräunung der obersten Hautschicht.

Mit der „Expresslotion“ entsteht die Bräune schon innerhalb von 3 Stunden. Eine Ganzkörperbehandlung kostet 25€. Auch nur Gesicht und Dekolleté ist für 15€ möglich. Die Bräune färbt nicht ab und hält 8 Tage. Spontane Termine sind auch möglich.



Petra Kirk in der Tanning-Bar im
Gesundheitszentrum Stadtvilla

Weitere Infos unter:
www.tanning-bar.de

vorherige Terminabsprache unter:
Tanning-Bar im
Gesundheitszentrum Stadtvilla
Petra Kirk
Bismarckstr. 37
64293 Darmstadt
Mobil: 0152/51965117

FIT UND FRÖHLICH DURCH DEN HERBST

Tipps für Körper und Seele

Der Herbst hat viele Facetten: Zum einen freuen wir uns auf einen goldenen Herbst mit herrlichen Farben und sonnigen Tagen. Zum anderen kann es bei Regen und Kälte auch ungemütlich werden. Dunkelheit und Kälte schlagen vielen aufs Gemüt. So zeigen Studien, dass im Herbst und Winter die Neigung zu Depressionen und dunklen Gedanken steigt. Doch nicht nur unsere Seele, auch das Immunsystem hat zu kämpfen. Die immer kürzeren und dunkleren Tage sowie Temperaturschwankungen bereiten unserem Immunsystem Stress. In der Übergangszeit sind wir daher besonders anfällig für Virus-Erkrankungen und brauchen vor allem zwei Dinge: Die Stärkung unseres Immunsystems, um möglichst ohne Erkältungen oder grippale Infekte durch diese Jahreszeit zu kommen, und ein Mittel gegen den „Herbst-Blues“, der uns bei schlechtem Wetter manchmal die Stimmung vermiest. Denn: Wer ein starkes Immunsystem hat, kann nicht nur Krankheiten besser abwehren, sondern steckt auch eine Erkältung leichter weg. Die Zahl und Leistung der Abwehrzellen nimmt zu, wenn wir fit und fröhlich sind.

Wir verraten einige Tricks, wie Sie Ihren Körper und Geist gut durch den Herbst bringen ...

Tipp 1: Raus an die frische Luft!

Jacke und Schal an, Mütze auf und nichts wie raus an die frische Luft! Auch wenn es auf dem Sofa so gemütlich ist ... Ein Sprichwort sagt: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur falsche Kleidung. Mit der richtigen Kleidung sind Wind und Wetter kein Grund, drinnen zu bleiben. Empfehlung: Sich nach dem Zwiebel-Prinzip anziehen – also mehrere Schichten von Kleidung übereinander tragen, die man bei Bedarf an- oder eben ausziehen kann.

Ob spazieren gehen, joggen oder radeln: Bewegung bringt den Körper in Schwung, stärkt unsere Abwehrkräfte, hält uns fit und gesund. Es soll dabei nicht gleich eine Sportart sein, die den Körper an die Grenzen seiner Belastbarkeit bringt. Leichter Ausdauersport oder regelmäßige Spaziergänge tun unserem Immunsystem viel besser. Die erhöhte Aufnahme von Sauerstoff, ein gestärktes Herz-Kreislaufsystem und die Bewegung



an einem sonnigen Herbsttag setzen Endorphine frei – und das macht einfach gute Laune. Zweimal eine halbe Stunde pro Woche spazieren gehen, walken oder joggen – vergessen Sie eine tiefende Nase und den Herbst-Blues. Nutzen Sie vor allem die Sonnenstunden für einen Spaziergang, damit helfen Sie Ihrem Körper, die nötige Menge an Vitamin D zu bilden, das ist ganz wichtig für starke Knochen.

Also: Lassen Sie sich den frischen Wind auf dem Oberfeld um die Ohren wehen, genießen Sie die würzige Waldluft und das raschelnde Laub bei einem Spaziergang zur Fischerhütte oder zum Kalkofen. Wandern Sie vom Oberfeld zum Oberwaldhaus. Oder genießen Sie bei einem Spaziergang über die Streuobstwiesen die schönen Obstbäume und den Anblick der Pferde auf ihren Koppeln. Wenn es das Wetter gar nicht zu lässt, sind alternativ das Schwimmbad, ein Sportverein oder Fitnessstudio eine Lösung.

Tipp 2: Ausreichend schlafen

Müdigkeit und Trägheit im Herbst sind natürliche Reaktionen auf das abnehmende Sonnenlicht. Der „Neandertaler“ in uns macht sich fertig für die Zeit in der Höhle: unser kompletter Stoffwechsel schaltet herunter, um ja nicht zu viel Energie zu verschwenden. Die beste Erholung bietet uns der Schlaf: Sieben bis acht Stunden sind optimal, damit sich Zellen im Körper regenerieren können. Denn auch Schlafmangel macht Körper und Seele anfällig. Und gönnen Sie sich ruhig ein paar mehr Ruhepausen – machen Sie es sich gemütlich auf der Couch mit einem guten Buch. Übermäßiger Stress kann die Abwehr aus der Balance bringen – und dann kommt zum Stress womöglich noch eine Erkältung hinzu.

Tipp 3: Lassen Sie sich verwöhnen!

Lassen Sie Hektik, Nervosität und Anspannung des Alltags mal hinter sich. Gönnen Sie sich etwas, zum Beispiel eine ayurvedische Massage. Dabei können Sie prima entspannen. Die Heilwissenschaft von „Ayu“ und „Veda“, also „Leben“ und „Wissen“, bringt die Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde in Einklang. Die Muskeln werden gelockert, das Immunsystem gestärkt, Körper, Geist und Seele harmonisiert. Die sanften Berührungen ayurvedischer Ölmassagen wirken tief entspannend, entgiften und lösen innere Verspannungen. Die Haut wird durch warme, kostbare Kräuteröle weich und seidig. Mit dynamischen, dabei sanften und streichenden Bewegungen wird der gesamte Körper von den Füßen und Beinen über Oberkörper und Bauch, Rücken, Schultern und Nacken bis zum Gesicht und Kopf massiert. Die ayurvedischen Massagen gelten als ein Genuss für Körper und Seele.

Wunderbar entspannen kann man sich auch im warmen Wasser. Der Begriff „Spa“ stammt ursprünglich von dem gleichnamigen Badeort in Belgien. SPA (Sanus Per Aquam) bedeutet sinngemäß „Gesund durch Wasser“ und steht für entspannungs- und gesundheitsfördernde Einrichtungen wie z.B. Sole- und Thermalbäder. In diesen kann man relaxen, träumen, abschalten und den Alltag vergessen. Die Haut wird zart und fühlt sich rein an, das warme Wasser entspannt die Muskeln. In Darmstadt finden Sie zahlreiche Angebote für ein entspannendes Spa-Erlebnis, zum Beispiel im Jugendstilbad.

Wir wünschen Ihnen einen schönen und gesunden Herbst!

Martina Noltemeier

Einladung zum Vortrag

Kapitalvernichtende Lebensversicherungen, Fondspolizen oder Riesterverträge – weiterzahlen, beitragsfrei stellen oder kündigen?



Seminarinhalte

- Kapitalmarkt – Macht eine Versicherungspolice für die Altersvorsorge angesichts der Situation am Kapitalmarkt und der Kosten überhaupt noch Sinn? Werden die Zinsen bald steigen?
- Kosten und Realrendite – Wo verstecken sich welche Kosten und wie können Sie 40%-60% an Kosten einsparen?
- Vermögen retten – Geldanlage aus wissenschaftlicher Sicht!
- Seien Sie der Finanzbranche einen Schritt voraus!

**Mittwoch, 02.11.2016 um 19:00 Uhr, oder
Mittwoch, 23.11.2016 um 19:00 Uhr**

Das Seminar ist auf 15 Teilnehmer begrenzt, Anmeldung erforderlich.

Anmeldung über service@honorarkonzept.de
Elisabethenstr. 29, 64283 Darmstadt



*Die Gesundheitsmesse
für mehr LebensLust*

**LEBENS
LUST**
Das Magazin für Ihre Region

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

Gesundheit | Reisen | Genuss

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

Da muss ich hin!
Möbel Kempf



22.+23.10.16

www.herzundkoerper.de



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER



HAUPTSACHE GESUND!

Liebe Besucherinnen,
liebe Besucher der Gesundheitsmesse in
Groß-Umstadt,

zur achten Gesundheitsmesse in
Groß-Umstadt begrüße ich alle interes-
sierten Besucher sehr herzlich. Bereits
zum dritten Mal richtet die Ulrich Diehl
Verlag- und Medienservice GmbH am
22. und 23. Oktober 2016 diese Gesund-
heitsmesse aus, nach 2014 und 2015
dürfte auch die Neuauflage in diesem
Jahr wieder ein Erfolg werden.

Breit aufgestellt ist die Themenvielfalt:
Ob Bewegung, Prävention und Wohlbe-
finden oder gesunde Ernährung: Die Ge-
sundheitsmesse bietet jede Menge für
mehr Lebenslust.

Wir als Landkreis Darmstadt-Dieburg be-
gleiten diese Messe mit großer Aufmerk-
samkeit. Denn gerade Groß-Umstadt

steht als ein Standort der Kreiskliniken
Darmstadt-Dieburg für eine umfassende
Gesundheitsversorgung in der Region.
Die Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg be-
handeln als Klinikverbund an den Stand-
orten Groß-Umstadt und Jugenheim
jedes Jahr mehr als 35.000 Patienten sta-
tionär und ambulant. Mit mehr als 460
Planbetten sind sie der zuverlässige me-
dizinische Versorger in der Region. Rund
1000 Mitarbeiter und hochmoderne me-
dizinische Standards garantieren eine
bestmögliche Versorgung der Patienten.
Da ist die Gesundheitsmesse ein will-
kommenes Informationsangebot, woran
wir uns als Kreiskliniken gerne beteiligen.
Ich wünsche der Messe viele Besucher
und Erfolg, um einen Beitrag für mehr
Lebenslust bei bester Gesundheit leisten
zu können.

Ihr Landrat
Klaus Peter Schellhaas

Das Thema Gesundheit ist eines der sen-
sibelsten und wichtigsten Themen unse-
rer Zeit. In den letzten 20 Jahren ist die
Lebenserwartung der Deutschen ten-
denziell gestiegen: Inzwischen werden
Frauen durchschnittlich vier Jahre älter,
Männer sogar fünf. Frauen haben eine
durchschnittliche Lebenserwartung von
fast 82 Jahren, Männer von rund 76 Jah-
ren. Gleichzeitig ist die Lebensqualität
bis ins Alter höher als früher. Neue Me-
dikamente, Prävention, Therapien und
Technologien tragen im Wesentlichen
dazu bei.

Aber nicht nur der medizinische Fort-
schritt hat zu dieser positiven Entwick-
lung beigetragen, sondern auch, dass
jeder Einzelne mehr Verantwortung für
seine Gesundheit übernimmt und mehr
Initiative zeigt. D.h.: In den vergangenen
Jahren stieg das Bewusstsein der Men-
schen für Gesundheit deutlich an. Dar-
über hinaus sind heute auch viele Men-
schen bereit, mehr Zeit und vor allem
mehr Geld in ihre Gesundheit zu investie-
ren. Das ist aber noch lange nicht genug.
Wir brauchen noch mehr mündige Pati-

enten und mehr Wissen über die unter-
schiedlichen diagnostischen Verfahren,
Behandlungs- und Therapiemöglichkei-
ten. Die Gesundheitsmesse Groß-Um-
stadt bietet hierzu viel Interessantes
aus erster Hand! Mit einer Mischung
aus Informationsständen, Vortragspro-
gramm, Gesundheitschecks und anderen
Aktionen ist die Messe für Dienstleister
und vor allem für gesundheitsbewusste
Menschen hoch interessant. Vorträge
zu verschiedenen Gesundheitsthemen
geben fundierte Informationen, Anbie-
ter verschiedenster Therapien und Be-
handlungsmethoden stehen Rede und
Antwort. Sportvereine und Fitnessstu-
dios informieren über ihre Konzepte,
Ernährungs- und Gesundheitsberater
geben Tipps zur Vorsorge, Blumen- und
Schmuckaussteller runden das Messe-
programm ab.

Besuchen Sie uns auf der Gesundheits-
messe, wir freuen uns auf Sie!

Ihr
Ulrich Diehl
Veranstalter

**DIE ODENWÄLDER
WINZER
GENOSSENSCHAFT**

vinum | autmundis

Straußwirtschaft
**ab
24. September**

**Täglich ab 16 Uhr
Sonntags ab 14 Uhr
geöffnet!**

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

Riegelgartenweg 1 64823 Groß-Umstadt
Tel.: 06078-2349 www.owg-umstadt.de

IMPRESSUM

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: 140.000

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.

HERZ & KÖRPER – DIE GESUNDHEITSMESSE FÜR MEHR LEBENSLUST

Groß-Umstädter Gesundheitsmesse auch dieses Jahr wieder unter der Leitung der Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH – mit neuem Ansatz.

Nach den letzten beiden erfolgreichen Messen in 2014 und 2015, wird die Gesundheitsmesse auch 2016 von der UDVM organisiert werden. Unterstützt wird das Unternehmen dabei erneut von der Stadt Groß-Umstadt. Die verfügbaren Ausstellungsflächen sind schon gut gebucht und natürlich gibt es auch wieder last minute – Plätze für Kurzentschlossene...

Am 22. und 23. Oktober dieses Jahres können sich alle interessierten Bürgerinnen und Bürger auf der Groß-Umstädter Gesundheitsmesse wieder viele Informationen rund um die Themen Bewegung, Prävention, Wohlbefinden und gesunde Ernährung holen. Mit dabei sein werden zahlreiche Firmen rund um das Thema Gesundheit, zum Beispiel Medizinische

Fachfirmen, Heilpraktiker, Ernährungstherapeuten, Hörgerätehersteller und zahlreiche ehrenamtliche Vereine aus der Region.

„Neu in diesem Jahr ist, dass jeder Besucher für einen Eintritt von 3 Euro erstmals wertvolle Gutscheine von Ausstellern und Sponsoren bekommt, mit denen er bares Geld sparen kann“, so äußert sich Ulrich Diehl zum neuen Ansatz der Gesundheitsmesse. Über die verschiedenen Angebote der Aussteller hinaus gibt es auch viele interessante Vorträge u.a. von den Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg. Auch die Kinder kommen nicht zu kurz. Für sie wird es extra Programmpunkte geben. Für Speisen und Getränke ist gesorgt, sodass einem entspannten und informativen Familienausflug nichts im Wege steht.

Der Eintritt beträgt 3,- Euro, die Dauerkarte für beide Tage 4,- Euro, Kinder bis 14 Jahren zahlen keinen Eintritt.



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

Groß-Umstadt **KULTUR OKTOBER 2016**

Kunstaussstellung

Sa. 8.10. – 11 Uhr Eröffnung bis So. 30.10.
„Wenn der Stift spazieren geht“
Stiftung Nieder-Ramstädter Diakonie
Kunstforum Säulenhalle im Renaissance-Rathaus

Konzert

Sa. 8.10. – 17 Uhr
Kulinarische Kompositionen für Klavier – ROSSINI, Romantisches Hackfleisch mit Wolfgang Nieß
Pfälzer Schloss

Konzert

Sa. 8.10. – 20 Uhr
mit Elke Voltz & Kick La Luna
750 Jahre Richen
Saalbau Richen

GeoPark-Führung

So. 9.10. – 14 Uhr
„Ortsrand, Rathaus und Kirche“
mit Manfred Schopp
Start: Freier Platz, Waagehäuschen

Kindertheater

So. 9.10. – 15 Uhr
„Gute Nacht Gorilla“, ab 4 Jahren
Theater Mär
Stadthalle

Stadthallen-Kino

Di. 11.10.
17 Uhr – Kino für Kinder
CONNI & CO
20 Uhr – Kino für Erwachsene
CAPTAIN FANTASTIC
Stadthalle

Ausstellung

Eröffnung Fr. 14.10. – 18 Uhr bis 23.10.
Patchwork und Textilkunstaussstellung
Pfälzer Schloss

JazzLounge XXL

So. 16.10. – 18 Uhr
mit Jazz Orchestra Erlenbach
Stadthalle

Gesundheitsmesse

Sa. 22.10. und So. 23.10. jew. 10 bis 17 Uhr
„Herz & Körper“ – für mehr LebensLust
Veranstalter: UDVM Darmstadt
Heinrich-Klein-Halle / Stadthalle

Kindertheater

Fr. 28.10. – 17 Uhr
„Wandermärchen“
mit Kurt Spielmann und Maya
Innenstadt, Marktplatz

Sportlergala

Sa. 29.10. – 20 Uhr
Stadthalle

Konzertkabarett

Sa. 5.11. – 20 Uhr
„Irrsinn und Idyll“ mit Gankino
Circus/Artcon, Pfälzer Schloss

Stadtführung

So. 6.11. – 11 Uhr
mit Hans-Peter Waldkirch
Start: Rathausportal Marktplatz

dkfz.

DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT



Forschen für ein Leben ohne Krebs

FÜR EIN LEBEN OHNE KREBS

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) hat mit seinen Forschungsergebnissen einen wesentlichen Anteil daran, dass heute bereits jeder zweite Krebspatient geheilt werden kann. Die Überlebensraten steigen bei allen Krebsarten an – teilweise langsam, aber insgesamt stetig. Die diagnostischen Verfahren und die Therapien sind heute erfolgreicher und weniger belastend als früher.

Haben Sie selbst Fragen zu Krebs? Nutzen Sie die Gelegenheit, sich auf der **Gesundheitsmesse Herz&Körper** an den Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums zu wenden. Klären Sie dort in einem persönlichen Gespräch Ihre Fragen. Der Krebsinformationsdienst ist ein kostenloses Angebot des DKFZ für Krebspatienten, ihre Familien und Freunde sowie für alle Ratsuchenden.

Der Krebsinformationsdienst ist für Sie vor Ort: bei Fragen zur Vorbeugung und Früherkennung, bei der ersten Orientierung nach einer Krebsdiagnose und bei allen weiteren Fragen im Verlauf einer Erkrankung.

Die Krankheit Krebs soll weiter ihren Schrecken verlieren. Viele Freunde und Förderer bedenken deshalb das Deutsche Krebsforschungszentrum mit Spenden oder in ihrem Testament. Kommen auch Sie an unsere Seite – **für ein Leben ohne Krebs!**

Deutsches Krebsforschungszentrum

Martin Schmidt
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Tel.: 06221/422624
E-Mail: martin.schmidt@dkfz.de

Spendenkonto
BIC: SOLADES1HDB
Sparkasse Heidelberg

www.dkfz.de



Besuchen
Sie uns auf der
Gesundheitsmesse

herz&körper

22./23.10.2016
Groß-Umstadt





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

UNSER LEBEN MIT KREBS

36 Selbstauskünfte, die Mut machen

„Wie wir gegen den Krebs kämpfen“ 36 Mut machende Geschichten: Männer und Frauen, Junge und Ältere, Couragierte und eher Zurückhaltende sprechen in diesem Buch über ihre Erfahrungen im Umgang mit der tückischen Krankheit Krebs. Sie ließen sich im Kreis ihrer Familien, mit ihren Partnern oder mit ihren Kindern fotografieren, mit deren Hilfe sie sich gegen die Krankheit wehrten und wieder ins Leben zurückkehren konnten.

Dieses Buch entstand dank der großen Bereitschaft der Betroffenen und ihrer Lieben, sich zu öffnen für Interviews und Fototermine. Die Texte, in Projektarbeit von vier engagierten Frauen ehrenamtlich erarbeitet, und die Porträts des Fotografen Bernd Lasdin, versehen mit jeweils einem handschriftlichen Lebensmotto, berühren tief. Ein ungewöhnliches, ein starkes Buch, das vielen viel Mut machen kann.



Unser Leben mit Krebs

36 Selbstauskünfte,
die Mut machen

steffen.verlag

Unser Leben mit Krebs

36 Selbstauskünfte, die Mut machen

Steffen Verlag, 160 Seiten

Gebundene Ausgabe 19,95 €



individuell
&
persönlich

Gesundheitsmesse in Groß-Umstadt

am 22. und 23. Oktober 2016, jeweils 10–17 Uhr

Besuchen Sie uns an unserem Infostand Nr. 3/4 in der Heinrich-Klein-Halle und bei den Vorträgen im Clubraum (Stadthalle)

SAMSTAG, 22. OKTOBER 2016

13.40 – 14.10 Uhr

Schmerzhafte Erkrankungen an der Hand: Was tun bei Arthrose und Co?

Dr. med. Konrad Haßelbacher

Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurg, Handchirurg

16.00 – 16.30 Uhr

Krampfadern: Was tun? Moderne Behandlungsmethoden

Dr. med. Detlev Debertshäuser

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

SONNTAG, 23. OKTOBER 2016

11.20 – 11.50 Uhr

Hämorrhoiden – (K)ein Tabuthema

Dr. med. Annette Charlotte Hartmann

Fachärztin für Chirurgie und Viszeralchirurgie, Proktologin, Zusatzbezeichnung Notfallmedizin

13.20 – 13.50 Uhr

Der schmerzende Arm: Moderne Behandlungsmethoden

Dr. med. Detlev Grapentin

Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie und Orthopädie

Wir freuen uns auf Sie!

Heinrich-Klein-Halle und Stadthalle, Am Darmstädter Schloß 6, 64823 Groß-Umstadt

www.fachärzte-rhein-main.de | www.emma-klinik.de | www.anästhesie-rhein-main.de

Fachärzte Rhein-Main

Netzwerk der Emma Klinik



Hohe Spezialisierung und großes Leistungsspektrum

An zwölf Standorten mit derzeit mehr als dreißig Fachärzten und einem großen Leistungsspektrum, das neben der Chirurgie auch die Bereiche Orthopädie, Proktologie, Allgemeinmedizin und Gynäkologie umfasst, sind die Fachärzte Rhein-Main, das Netzwerk der Emma Klinik, jederzeit für Sie da!

Dank eines innovativen und zukunftsweisenden Modells, haben Patienten keine weiten Wege zum Spezialisten. Die Fachärzte fahren für die Sprechstunden an die jeweiligen Standorte. Da sich alle Ärzte auf einen bestimmten Teilbereich der Medizin spezialisiert haben und ausschließlich in diesem behandeln, verfügen sie über große Erfahrung auf ihrem Gebiet. Sie als Patient können sicher sein, dass Sie ausschließlich von einem Experten behandelt werden – auch bei vermeintlich kleinen Routineeingriffen.

Unsere Standorte:

Groß-Umstadt

Georg-August-Zinn-Straße 90 (Medic-Center)
64823 Groß-Umstadt
Telefon 06078 9348330

Weitere Standorte

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

LICHTDUSCHE MIT TAGESLICHT

Für viele beginnt der Winterblues schon im Herbst – eine Tageslichtlampe kann helfen

(fo) Jetzt ist es wieder so weit, die Tage werden kürzer, die Nächte länger. Der Nebel reduziert das sonst schon spärliche Sonnenlicht. In dieser Jahreszeit leiden viele Menschen unter den nasskalten Tagen die der Herbst bereit hält. Der Winterblues schleicht sich beinahe unmerklich an.

Das Geheimnis unseres Wohlbefindens lautet Licht. Dies stellt eines der wichtigsten Elemente unserer biologischen Uhr dar.

Durch den Lichtmangel und die nur noch selten vorhandene Sonneneinstrahlung produziert der Körper kaum noch Serotonin, das als „Glückshormon“ bekannt ist. Ein anderes Hormon, nämlich das Melatonin, das uns müde und antriebslos macht, bleibt dadurch länger im Körper. Ausgleichen kann man diesen Lichtman-

gel mit Hilfe einer speziellen Tageslichtlampe.

Die Tageslichtlampe simuliert das fehlende Sonnenlicht und sorgt für Wohlbefinden für Körper und Seele. Das spezielle, helle Licht kann – ohne Medikamente – auf den Hormonhaushalt einwirken und vorbeugend oder behandelnd eingesetzt werden.

Darauf sollten Sie beim Kauf einer Tageslichtlampe achten:

- Besonders helle und gleichmäßige Ausleuchtung
- Flackerfreie Zündung – sofort angenehmes Licht ohne Stroboskopeffekte
- Flimmerfrei und UV-frei
- Energiesparendes Leuchtmittel
- Stufenlose Neigungsverstellung mit stabilem Standfuß



Foto: © shutterstock

Baumbach HörCom - das hört sich gut an...

über **35** Jahre Baumbach HörCom

Hören - neu erleben!

Baumbach HörCom steht für Qualität im Ohr!

Markenhörsysteme finden Sie beim Baumbach HörCom - Team Ihres Vertrauens

Jetzt, kostenfrei und unverbindlich testen!



*Nehmen Sie sich etwas Zeit!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

„Gesundheitsmesse“
22.+23. Oktober 2016
Weitersagen Groß-Umstadt Weitersagen

www.hoercom.de



Baumbach HörCom

8x

im Rhein-Main Gebiet - auch in Ihrer Nähe

Ihr HörCom-Fachgeschäft: in Groß-Umstadt • Untere Marktstraße 9a • 06078-74914 |
auch in: **Hanau** Am Markt 7 • 06181-923640 **UND** **Nürnberger Straße 15 • 06181-9526229 |**
Langenselbold • 06184-936096 | Kahl • 06188-9141020 | Stockstadt • 06027-9791882 |
Frankfurt-Niederrad • 069-67734835 | Frankfurt-Eschersheim • 069-516373 |

BEWEGUNG UND SPASS AUF DER GESUNDHEITSMESSE

Bogenschießen und Kletterfelsen sorgen für ein abwechslungsreiches Programm



Gesundheit und Bewegung gehören einfach zusammen. Und für Bewegung und natürlich auch Spaß ist auf der Gesundheitsmesse reichlich gesorgt.

Im Außengelände können sich Jung und Alt am Kletterfelsen von Mobile Rocks der Herausforderung stellen. Das erfahrene Sicherungspersonal weist Sie gerne ein. Ebenfalls im Außengelände sorgt ein Kettenkarussell bei den kleinen Besuchern für Entzücken.

Ein Extra-Bereich für Spiel und Spaß ist in der Stadthalle reserviert. Wer sich schon immer mal im Bogenschießen versuchen wollte, kommt hier auf seine Kosten. Unter Anleitung können Groß und Klein mit Pfeil und Bogen ihre Treffsicherheit unter Beweis stellen.

In der Stadthalle ist außerdem eine Slackline gespannt und lädt die Besucher zum Balancieren und Ausprobieren ein. Darüber hinaus ist natürlich auch wieder für das leibliche Wohl gesorgt.



Foto: © diignat – fotolia.com

DER FELS FÜR IHRE VERANSTALTUNG

Mobile Rocks bringt den Spaß zu Ihnen

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

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

Das umfangreiche Portfolio an mobilen Eventmodulen garantiert unter anderem Kletterspaß, Bogenschießen, Wasserspiele, Hüpfburgen, wunderschöne Varianten von Karussells und viele Leckereien.

Bei den Karussells stehen folgende Varianten zur Verfügung:

- das nostalgische Karussell
- großer Kettenflieger
- kleiner Kettenflieger
- Raketenflieger
- Motivrückwand
- 3 Pferdchen
- Kassenhäusschen
- Miniflieger

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

Infos unter: www.mobilerocks.de



Der Mobile Rocks Kletterfelsen

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

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

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



www.MobileRocks.de

Meinem Ziel Kraft und Flügel verleihen

Coaching-Seminartag mit Judith Winkler

Wo stehe ich? Was will ich?
Was sind die ersten Schritte?

Wir machen eine Standortbestimmung zu **Ihrem** Thema, welches **Sie** mitbringen. Wir finden heraus, wie und wo es für Sie weiter geht. Wir erarbeiten Ressourcen, die Sie unterstützen bei den ersten Schritten in die richtige Richtung.

Gespräch, Analyse, Visions- und Ressourcenarbeit, Übungen der Achtsamkeit

Am 13.11.2016 – 11-18 Uhr in der Praxis
Gebühr 100,-

Lust auf Veränderung?



Judith Winkler
Heilpraktikerin



Heilpraktiker
Clemens Tilmann

Körperpsychotherapeutische Heilpraxis

64342 Seeheim
T.: 062 57 - 8 44 03

Haydnweg 7
www.lebenerleben.de

Traumatherapie (SE) – wingwave-Coaching
Arbeit mit Kindern – Paartherapie

Was Dich bewegt.
Meditationensabende
Do. ab 10. Nov 20-21
mit Clemens Tilmann

wingwave®

STRESS WEGWINKEN

Stress erkennen – Stress lösen

Innere Hindernisse, Ängste können verschwinden.

z.B.

Redeangst, Lampenfieber
Prüfungsstress

Vortrag

am Do, 20. Okt – 20:00
und Di, 29. Nov – 20:00

Der Eintritt ist frei

Wir bitten um Anmeldung

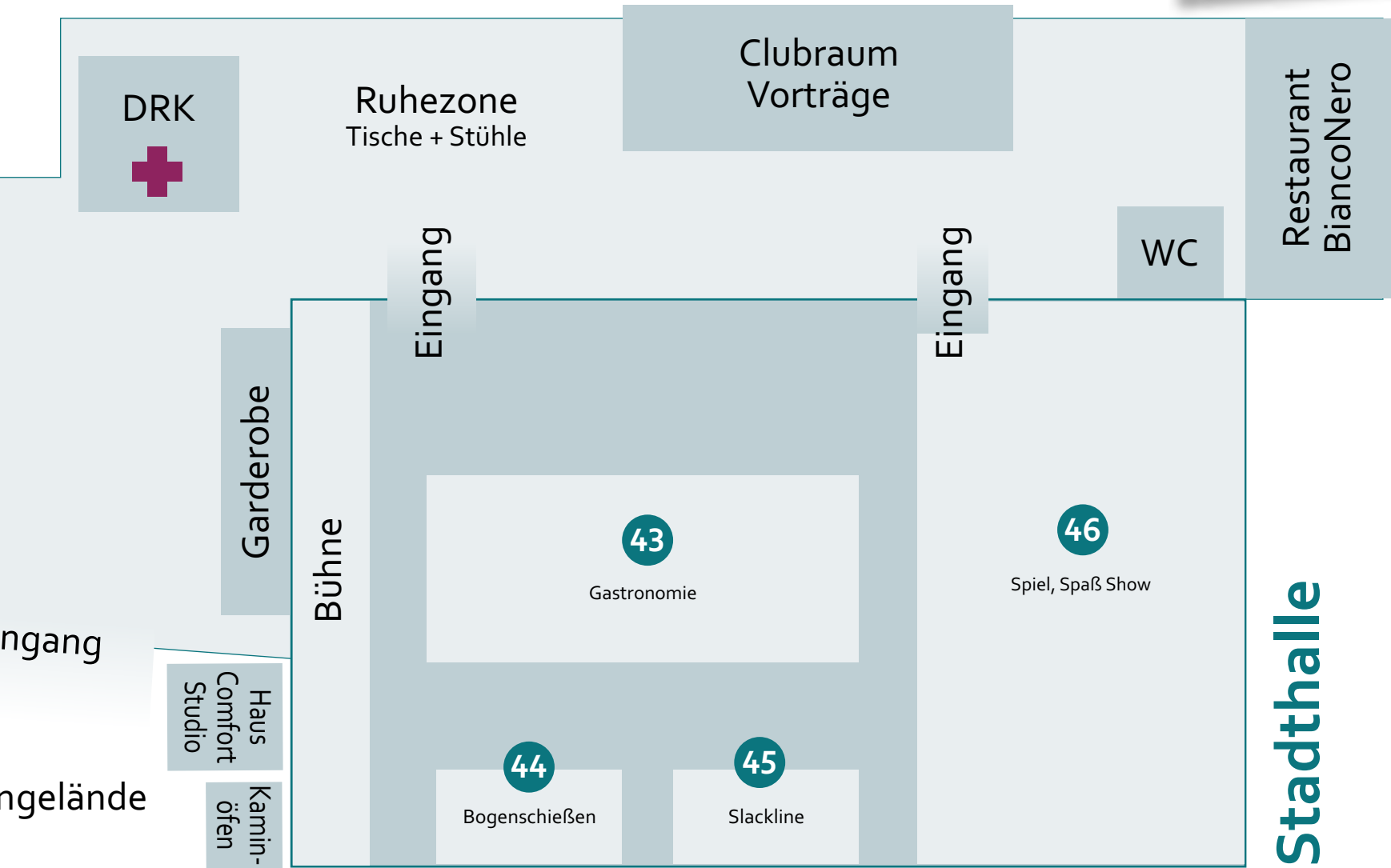
Die Gesundheitsmesse für mehr LebensLust

Samstag, 22. Okt. 2016
Sonntag, 23. Okt. 2016



Ausstellerliste mit Standnummer

6	Anima Vita	64850 Schaaflheim	15	Parkinson Selbsthilfegruppe	64839 Münster/Altheim
7	Azurit Seniorenzentrum Talblick	64689 Grasellenbach	1-2	PR Gesundheitstraining	64823 Groß-Umstadt
5	Baumbach Hörcom	64823 Groß-Umstadt	36	Spielekiste Bahlke	64823 Groß-Umstadt
25-26 42-43	Blumen Löwer GmbH	64283 Darmstadt	23	UDVM	64283 Darmstadt
32-33	brainLight GmbH	63773 Goldbach	31	Sozialverband VdK Deutschland e. V.	64823 Groß-Umstadt
29	Brunis-Schmucklädchen	64297 Darmstadt	34-35	Wasserbetten Knöchel	63814 Mainaschaff
37	Delphin Apotheke	64823 Groß-Umstadt	38	vinum autmundis	64823 Groß-Umstadt
18-19	Deutsches Krebsforschungszentrum	69120 Heidelberg	30	Zweirad Ellenberger	64823 Groß-Umstadt
20-22	Easy Life / Eric Fessel 1. GmbH	64293 Darmstadt	44	Bogenschießen	55127 Mainz
3-4	Emma Klinik GmbH & Co. KG.	63500 Seligenstadt	45	Slackline von MobilRocks	55127 Mainz
10	Energetix	71729 Erdmannhausen	46	Spiel, Spaß & Show	
24	Entega – smart home		43	Bianco Nero Catering	64823 Groß-Umstadt
9	Esther Fonzetti	61348 Bad Homburg	AB	Haus und Comfort – Studio Darmstadt GmbH	64289 Darmstadt
16-17	Praxis Esther Hollub	64823 Groß-Umstadt	AB	Karussell + Kletterfelsen von MobilRocks	55127 Mainz
39-40	Fachbücher – Büchekiste				
9	hairfree Institut Dieburg	64807 Dieburg			
11	Hörgeräte Bonsel	64807 Dieburg			
8	Karate Dojo	64823 Groß-Umstadt			
27-28	Kreiskrankenhaus Groß-Umstadt	64823 Groß-Umstadt			
12-13	NRH Wellness	68642 Bürstadt			
41	Odenwald Journal				



Fachvorträge auf der 8. Gesundheitsmesse in Groß-Umstadt Vortragsdauer jeweils 30 Min. plus 10 Min. Puffer

Samstag, 22. Okt. 2016

Uhrzeit	Referent	Thema
EG - Clubraum		
13:00 - 13:30	Fr. Lydia Fatb Easy Life / Eric Fessel 1. GmbH	Stoffwechselbeeinflussung durch Ernährung
13:40 - 14:10	Dr. med. Konrad Haßelbacher Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurg, Handchirurg	Schmerzhafte Erkrankungen an der Hand: Was tun bei Arthrose und Co?

Bühne/Stadthalle

16:00 - 16:30	Der Bürgermeister eröffnet mit einer Rede die Gesundheitsmesse	
16:00 - 16:30	Dr. med. Detlev Debertshäuser Facharzt für Chirurgie, Gefäß- und Viszeralchirurgie, Varizenchirurgie, Proktologie Emma Klinik	Krampfadern: Was tun? Moderne Behandlungsmethoden
16:00 - 16:30	Karate Dojo präsentiert: ihre Präventionssport Gruppe	
16:00 - 16:30	Jessica Hubrich PR - Gesundheitstraining	Vitalstoffe – fit aktiv im Alltag

Sonntag, 23. Okt. 2016

Uhrzeit	Referent	Thema
EG - Clubraum		
10:40 - 11:10	Jessica Hubrich PR - Gesundheitstraining	Stoffwechselkur – Entgiften und Entschlacken in 21 Tagen
11:20 - 11:50	Dr. med. Annette Charlotte Hartmann Fachärztin für Chirurgie und Viszeralchirurgie, Proktologin, Zusatzbezeichnung Notfallmedizin	Hämorrhoiden – (K)ein Tabuthema
12:00 - 13:00	Herr Fritz TCM Kinderwunschzentrum	Kinderwunsch oft tot geschwiegenem aber dennoch sehr verbreitetem Im Anschluss daran steht er gerne zur Beantwortung von Fragen zur Verfügung.
13:20 - 13:50	Dr. med. Detlev Grapentin Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie und Orthopädie Emma Klinik	Der schmerzende Arm – Moderne Behandlungsmethoden
14:00 - 14:30	Esther Fonzetti	Entspannung mit Aromaölen, Klarheit im Kopf mit Aromaölen, Anti Aging mit Aromaölen und Aromaöle im Alltag
14:40 - 15:10	Frau Helbig Pflegedienst Eule	Pflegereform 2017 – die wichtigsten Änderungen

ZWEIRAD ELLENBERGER

Frankenstraße 22-24
64823 Groß-Umstadt
Telefon: 06078-2660
www.zweirad-ellenberger.de

Ihre Mobilität ist unser Anliegen!

UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH

Möglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin



Foto: ©Romolo Tavano - fotolia.com

Jing (Konstitution), Qi (Lebensenergie), Shen (Geist) und Xue (Blut) sind relevante Substanzen, die aus TCM Sicht an der Fortpflanzung beteiligt sind. Das Wissen über diese – mit westlicher Medizin ganz und gar nicht vergleichbaren – Zusammenhänge und die Diagnose der möglichen Funktionsstörungen in diesem System ist Aufgabe des TCM Spezialisten. Bei der Regulierung dieser Störungen ist Akupunktur sehr wirksam. Eine wesentlich stärkere Rolle spielt jedoch der Einsatz der chinesischen Arzneimitteltherapie.

Die Anwendung der Arzneimitteltherapie in der Kinderwunschbehandlung setzt sehr genaue Kenntnisse der Chinesischen Diagnostik (Puls- und Zungen-diagnose), Pharmakologie, Gynäkologie und Andrologie voraus. Akupunktur kann z. B. den Eisprung, die Regelblutung, den Geburtsvorgang und den Milchfluss harmonisieren und unterstützen. Bei der Hormonproduktion, der Embryoreifung, dem Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, dem Nähren und Schützen des Fetus bei drohender Fehlgeburt spielt sie jedoch – gegenüber der Arzneimitteltherapie – eine untergeordnete Rolle.

Die Natur und das Leben sind von Rhythmen bestimmt. Atmung, Herzschlag, die Reifung vom Kind zum Greis etc. Auch der Zyklus der Frau ist einem regelmäßigen Rhythmus unterworfen.

Störungen in diesem Rhythmus können eine Befruchtung und erfolgreiche Schwangerschaft verhindern. Die westliche Medizin ist in der Erforschung der Vorgänge um die Fortpflanzung weit fortgeschritten. Dennoch passiert es oft, dass trotz aller reproduktionsmedizinischen Anwendungen der Schulmedizin eine Schwangerschaft nicht herbeigeführt oder erfolgreich beendet werden kann. Das ist die Situation, in der die Erkenntnisse der Chinesischen Medizin zum Tragen kommen.



fritz dirk h. heilpraktiker

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Chiropraktik

TCM Kinderwunschzentrum Riedstadt

- Chinesische Pharmakologie
- Klassische Akupunktur
- Chiropraktik
- Ernährungsberatung
- Qi Gong

Tel.: 06158 2210 | www.tcm-fritz.de
Taurogger Platz 25 | 64560 Riedstadt/Goddelau

rapie – eine untergeordnete Rolle. Auch die Menge, Qualität, und Beweglichkeit der Spermien des Mannes kann mit Chinesischer Medizin erheblich verbessert werden. Die Erfolgsquote der jeweiligen Verfahren für sich allein angewendet, liegt bei ca. 30%. Die Erfolgsaussichten im Rahmen qualifizierter „Kinder-

wunschbehandlung“ mit integrierter Chinesischer und Westlicher Medizin liegen beispielsweise deutlich über 50 %.

Weitere Infos auch über andere mit TCM und Chiropraktik erfolgreich zu behandelnde Krankheitsbilder erhalten Sie unter www.tcm-fritz.de

Herr Fritz wird zu diesem oft tot geschwiegenem aber dennoch sehr verbreitetem Thema **am Sonntag, dem 23.10. von 12.00 – 13.00 Uhr einen ausführlichen Vortrag** auf der Messe halten. Im Anschluss daran steht er gerne zur Beantwortung von Fragen zur Verfügung.



Präventive & Rehabilitative Gesundheitsprogramme in Groß-Umstadt

Das Besondere: Sie bestimmen Ort, Zeit und Trainingsschwerpunkt. Keine vertragliche Bindung; individuelle und ganzheitliche Betreuung. Besuchen Sie uns an unserem Stand auf der Gesundheitsmesse in Groß-Umstadt & lassen Sie sich bei unseren Vorträgen informieren und inspirieren.

Samstag, 22.10.16 16:40-17:10 Uhr Vitalstoffe - fit & aktiv im Alltag
Sonntag, 23.10.16 10:40-11:10 Uhr Stoffwechselkur - Entgiften & Entschlacken

Bei Trainings-Buchung an den Messetagen erhalten Sie 15 % Messerabatt*. Eine persönliche Beratung erhalten Sie vorort, telefonisch oder auch per E-Mail.

PR Gesundheitstraining
www.pr-gesundheitstraining.de · info@pr-gesundheitstraining.de

Ihre Ansprechpartnerin: Jessica Hubrich, ausgebildete Sportfachfrau
0151-11176467 · Freiherr-vom-Stein-Str. 5 · 64823 Groß-Umstadt

*ausgenommen Firmenfitness, Ernährungsberatung und Kurse

- Einzeltraining
- Duotaining
- Rehatraining
- Seniorentraining
- Gesundheitskurse
- Kinderkurse
- Wellnessanwendungen
- Outdoor Gym
- Firmenfitness
- Ernährungsberatung



SCHÜSSLER-SALZE: DAS BASISBUCH

Schüssler-Salze sind eine alternativmedizinische Therapieform auf Grundlage von 12 Mineralsalzen. Die Mineralsalze helfen dem Körper im Krankheitsfall, Störungen der Mineralstoffverteilung und -aufnahme auszugleichen, ohne dass sie zu Nebenwirkungen führen. Die 12 lebenswichtigen Mineralstoffe kommen alle von Natur aus im menschlichen Körper vor und werden täglich mit der Nahrung aufgenommen. Die homöopathisch aufbereiteten Salze bewirken allerdings mehr als die reinen Mineralstoffe aus der Nahrung: Sie unterstützen wichtige Körperfunktionen oder machen sie überhaupt erst wieder möglich und normalisieren damit Fehlfunktionen des Organismus. Dieser Ratgeber führt alle, die die Wirkung der Schüssler-Salze kennenlernen möchten, schnell und unkompliziert von der Beschwerde zum richtigen



Mittel. Günther H. Heepen gibt detaillierte Anleitungen zur Selbstbehandlung für die ganze Familie, so dass auch Laien von der sanften und wirkungsvollen Methode profitieren können.

Schüssler-Salze: Das Basisbuch
GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH,
128 Seiten, Taschenbuch 12,99 €



Beginn zu leben mit ätherischen Ölen!



Schon im alten Ägypten wurden ätherische Öle für Schönheits- & Pflegerituale, sowie für rituelle Zwecke benutzt. Sie sind durch die Geschichte der Menschheit ein steter Begleiter. Entdecken Sie mit uns die wunderbar duftende Welt der ätherischen Öle und wie vielfältig diese zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils auch heute angewandt werden können.

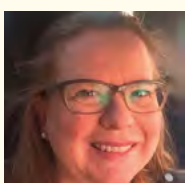
Erleben Sie bei uns am Stand unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten. Die ätherischen Öle können auch für Sie ein neuer Begleiter werden, ob privat oder auch beruflich.

Beachten Sie unser Angebot an Ausbildungen mit Aromaölen: Seminare, Workshops und Vorträge.

Gerne können Sie uns für Seminare, Workshops und Vorträge in Ihrer Region buchen. Bitte sprechen Sie uns an. Wenn Sie sich während der Messetage zu einem unserer Seminare anmelden, erhalten Sie **20% Messerabatt.**

Auszug aus unserem Messeangebot:

• aromatische Handmassage	7,50€
• duftende Nacken- und Schulterentspannung 15 min.	10,00€
• Rückenbehandlung 20 min.	15,00€
• Aromareise	auf Spendenbasis
• Blockaden Lösung mit ätherischen Essenzen	auf Spendenbasis
• Tellington TTouch + Aromaöle 20 min.	12,50 €
• Phonophorese & Aromaöle 15 min.	10,00 €
• Aromaschmuck und Accessoires	



Esther Fonzett

Ganzheitliche Entspannungspädagogin
Entspannungspädagogin für Kinder
Aromaöl - Expertin für Mensch und Tier



Pflegeteam Eule GmbH

- Krankenpflege
- Hauswirtschaft
- Betreuung
- Beratung

Eulenwinkel
Demenzbetreuung

Pflegeteam Eule GmbH
Bahnhofstraße 7
64853 Otzberg-Lengfeld
Tel: 0 61 62 - 809 47 11
www.pflegeteam-eule.de



Tagespflege Eulennest

- Seniorenbetreuung
- Begegnungsstätte
- Geborgene Gemeinschaft am Tag, abends wieder im vertrauten Zuhause.

Tagespflege Eulennest
Reinhard-Müller-Ring 12
64853 Otzberg-Lengfeld
Tel: 0 61 62 - 9 11 22 8
www.eulen-nest.de

Seit 1998
Ihr Gesundheitspartner
mit Umsicht und Erfahrung
in der Region.

Besuchen Sie unseren Vortrag auf der Gesundheitsmesse am 23.10.
um 14.40 Uhr • Thema: Pflegereform 2017 – Die wichtigsten Änderungen





Delphin
APOTHEKE

- Kompetente und individuelle Beratung
- Messung von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin
- Reiseberatung
- Hilfsmittel und Pflegebedarf
- Verleih von Milchpumpen und Babywaagen
- Kinderecke
- Lieferservice nach Groß-Umstadt und Otzberg
- Kosmetik
- Homöopathie und Schüsslersalze

**Gesundheitskarte beantragen
und 10% auf Arzneimittel sparen***

*Ausgenommen verschreibungspflichtige Medikamente und Rezeptgebühren

Inhaber:
Apotheker Marcus Arndt
Marie-Curie-Straße 1-3
64823 Groß-Umstadt

Tel: (0 60 78) 930 7620
Öffnungszeiten:
Mo–Fr: 8.00–19.00 Uhr
Sa: 9.00–13.30 Uhr

Mit großem Parkplatz direkt am Ärztehaus Groß-Umstadt
www.delphin-apotheke-gross-umstadt.de

EIN WELTLADEN FÜR GROSS-UMSTADT

Fair-Trade ist mehr als nur Kaffee ...



Foto: © TransFair e.V.

(sgu) Seit Sommer 2015 ist die Idee, in Groß-Umstadt einen Weltladen zu gründen, lebendig, und nach einer längeren Informationsphase haben sich über 40 Menschen bereit erklärt, in irgend einer Form an diesem Projekt mitzuwirken. Daraus hat sich Anfang des Jahres eine Gründungsgruppe entwickelt, die das Projekt sehr engagiert und erfolgreich vorangetrieben hat mit dem Ergebnis, dass am 16.08.2016 die „Weltladen

Groß-Umstadt eG“ gegründet werden konnte.

Zahlreiche Gründungsmitglieder haben Anteile erworben, auch die Stadt Groß-Umstadt ist nach Auskunft von Bürgermeister Joachim Ruppert mit 20 Anteilen à 50,- € eingestiegen. Aktuell werden ein Finanz- und Businessplan erstellt, ein Ladenlokal gemietet und natürlich auch die Ladeneinrichtung, der Ersteinkauf und das Personal „organisiert“. Ca. 20.000,- Euro Startkapital werden dafür benötigt. Geplant ist, den Laden noch in diesem Jahr in Groß-Umstadt zu eröffnen.

So ein Weltladen funktioniert auf rein ehrenamtlicher Basis, das gilt sowohl für den Vorstand und den Ausschuss der Genossenschaft als auch für das Personal im Management und im Verkauf. Umso wichtiger ist es, möglichst viele Mitstreiter zu haben, die sich mit Überzeu-



gung und Freude an der Idee des fairen Handels beteiligen möchten. Selbstverständlich sind jederzeit weitere Genossen willkommen, und wer sich finanziell oder auch persönlich mit ein paar Stunden Einsatz engagieren möchte, wendet sich bitte an Vorstandsmitglied Sabine Kühn, Tel. 06078 72180 oder sakue63@googlemail.com.

Billiglohnländern ganz wichtig, denn mit dem „Mehrpreis“, den wir bezahlen, werden Arbeitsschutz, Krankenversicherung oder Bildung finanziert oder die oft notwendige Kinderarbeit wenigstens soweit reduziert, dass ein paar Jahre Schulbesuch möglich werden.



Foto: © Jakub Kaliszewski – TransFair e.V.

Mit dem Weltladen wird der politische Beschluss der Stadt Groß-Umstadt, „Fairtrade-Stadt“ zu werden und die Verleihung dieses Titels im Oktober 2015, mehr als gekrönt. Denn die Umstädter Unternehmen, die Gastronomie und natürlich die Bürgerinnen und Bürger könnten vor Ort faire Lebensmittel, Kunstgewerbe, Geschenkkörbe und Präsente kaufen. Ein solcher, rein ehrenamtlich betriebener Laden braucht ca. 7,- € Umsatz pro Einwohner und Jahr, um existieren zu können.

Fairer Handel ist für die vielen Kleinbauern und Produzenten in sogenannten

Schlafen wie auf Wolken.

Testen Sie unsere Weltneuheit für Ihr Schlafzimmer. Deutsche Produktion, deutsche Qualität und Anfertigung auf Maß – Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

NRH

WELLNESSPRODUKTE

Nordstr. 1
68642 Bürstadt
Telefon: 06245/2008119
info@nrh-wellness.de

Besuchen Sie uns auf der Gesundheitsmesse am 22.+23.10. in Groß-Umstadt



In Groß-Umstadt

wird es einen Weltladen geben. Der Vorstand der eG sucht ehrenamtliche Unterstützer für Verkauf, Einkauf, Ladendekoration, Öffentlichkeitsarbeit, IT-Betreuung und mehr ... JA !?

Sabine Kühn: 06078 72180
Erna Nowe: 06078 4867
engel.weltladen.gu@t-online.de



<https://www.fairtrade-towns.de/fairtrade-towns>
<https://www.gross-umstadt.de/de/fairtrade-stadt>

Seniorenzentrum Talblick

GUT BETREUT IM HERZEN VON GRASELLENBACH

Das AZURIT Seniorenzentrum Talblick liegt wunderschön im Herzen des Kurortes Grasellenbach in ruhiger Lage mit guter Verkehrsanbindung. Für die Dauer- und Kurzzeitpflegegäste bietet das Haus hohe Pflegequalität, Komfort in modern ausgestatteten Häusern mit individuellen Nutz-

zungsmöglichkeiten, hauseigene Küche mit vielen kulinarischen Höhepunkten, Sonnenterrasse und großzügige Gartenanlage. Das Haus verfügt über einen speziellen Bereich für die Pflege und Betreuung der an Demenz erkrankten Menschen.



Natürlich leben im Alter



Wir bieten

- ◆ stationäre Dauerpflege
- ◆ Kurzzeitpflege
- ◆ spezielle Betreuung für an Demenz erkrankte Menschen

AZURIT Seniorenzentrum Talblick
Siegfriedstraße 35 · 64689 Grasellenbach
Telefon 06207 948564-0 · www.azurit-gruppe.de



**Praxis
ESTHER HOLUB**

Dorn-Methode

sanfte Wirbelsäulenbehandlungen nach Dorn

Medical Wellness

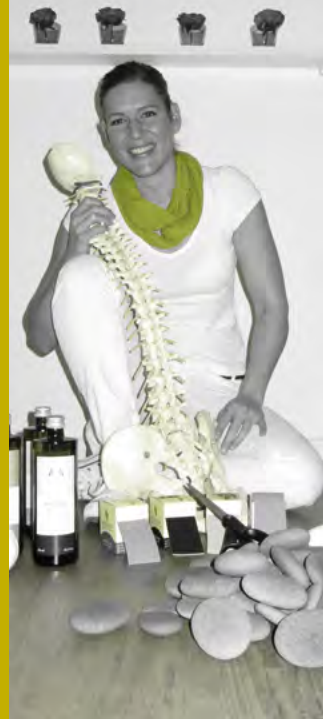
Klassische Massage ■ Aromamassage
Fußdruckpunktmassage ■ Breuss-Massage
manuelle Lymphdrainage

Kosmetische Behandlungen

Gesichtsbehandlungen ■ Zusatzbehandlungen

Ich freue mich auf Sie!

Mozartweg 6 ■ 64823 Groß-Umstadt/Klein-Umstadt
06078-789940 oder 0176-78006036
www.esther-holub.de



REISEBÜRO WAGNER ERLEBNISREISEN

Fjorde, Gletscher und ewiges Eis

4 traumhafte Reisen mit der MS Deutschland

Bei uns inklusive:
bequeme Busan- und
-abreise nach Bremerhaven
direkt zum Schiff



Fotos: Phoenix Reisen GmbH



„Willkommen zu Hause“ -

so werden Sie sich bestimmt fühlen an Bord der MS Deutschland.

Klein aber fein, stilvoll und elegant und mit einer Spitzenküche bei erstklassigem Service, so lässt sich am besten das ehemalige ZDF-Traumschiff (max. 590 Passagiere) beschreiben. Das Schiff verfügt über 298 gut ausgestattete und gemütliche Innen- und Außenkabinen sowie Juniorsuiten und Suiten. An Bord befinden sich u.a. folgende Einrichtungen: 3 Restaurants (Menü und Buffet), Wellness-SPA, Fitness, 3 Aufzüge.

Bei unseren 4 Reisen haben Sie die Wahl:

Genießen Sie die beeindruckende Fjordwelt Norwegens oder fahren Sie „Auf den Spuren der Postschiffe“ entlang der norwegischen Küste (Kurs Nordkap). Lernen Sie die bizarre, arktische Welt Spitzbergens kennen und/oder entdecken Sie auf Island die Naturgewalt der Elemente Feuer, Wasser und Eis.

Mehr Informationen und Buchung: Tel. 061 44 - 33 48 24

Reisebüro Wagner GmbH, Darmstädter Straße 45, 65474 Bischofsheim

Preise in € p.P. in	DEU013	DEU014	DEU016	DEU017
2-Bett-innen Kabine	ab 1.349,-	ab 2.449,-	ab 3.349,-	ab 3.649,-
2-Bett-außen Kabine	ab 1.549,-	ab 2.949,-	ab 3.849,-	ab 4.149,-
2-Bett Junior Suite mit Balkon	ab 2.449,-	ab 4.549,-	ab 6.049,-	ab 7.049,-
Zuschlag Kabine zur Alleinbenutzung auf Anfrage				

DEU013 13.05. - 20.05.2017 Die schönsten Fjorde Südnorwegens
Kristiansund, Eres- und Romsdalsfjord, Geirangerfjord, Alesund, Bergen, Lyngdalsfjord

DEU014 20.05. - 02.06.2017 Auf den Spuren der Postschiffe „Kurs Nordkap“
Hammerfest, Nordkap, Lofoten, Trondheim, Geirangerfjord, Alesund, Flåm, Bergen

DEU016 15.06. - 30.06.2017 Von Norwegens Fjorden zum arktischen Spitzbergen
Tromsø, Innenpassage, Nordkap, Spitzbergen, Lofoten, Alesund, Geirangerfjord, Bergen

DEU017 30.06. - 17.07.2017 Norwegen, Island, Spitzbergen „Feuer und Eis“
Westmänner Inseln, Reykjavik, Spitzbergen, Nordkap, Innenpassage, Geirangerfjord, Bergen

POWERFULL FELLOWS

Schöne Kollektion, starke Magnete

Lassen auch Sie sich von dieser Schmuck-Kollektion verzaubern und tauchen Sie ein in die Welt von ENERGETIX Bingen: Designschmuck mit integrierten Magneten – Magnetschmuck in seiner schönsten Form mit fantastischer optischer Wirkung. Der Schmuck enthält hochwertige Neodym-Magnete, wie sie auch in der sogenannten statischen Magnettherapie verwendet werden. Durch die integrierten Magnete verfügt jedes Schmuckstück über eine permanente Kraft.

ENERGETIX – MAGNETSCHMUCK Designerschmuck mit Wohlfühlfaktor!!



Elisabeth Oelgray
Selbstst. Vertriebspartner
Fon - 07144-39598

www.energetix.tv/elisabeth

**Vertriebspartnerin und Gastgeber für
Schmuckpräsentationen gesucht!!**
Rufen Sie mich an.

Dabei lässt die Vielfalt der Kollektionen von Kette bis Ohrring nicht nur die Herzen der Damen höher schlagen. ENERGETIX bietet auch kraftvollen Schmuck für Männer. Vom starken Magnetarmband bis zur passenden Kette mit Anhänger ist für Herren alles dabei. Probieren Sie einfach mal das ENERGETIX Bingen Magnetherz. Das Powerherz ist eines unserer beliebtesten Produkte und kann Tag und Nacht getragen werden.



Formschön und kühl der Türgriff aus Edelstahl – einfach loslassen und die Tür verschließt dank Self-Locking-System® ganz automatisch.



FEUERKULTUR AUS DER SCHWEIZ

Modern und elegant – der VIVA 120

Das Feuer, elegant und wirkungsvoll, offen – mit Option Seitenfenster für eine freie Sicht aus jeder Perspektive. Als moderner und zeitgerechter Kaminofen passt der VIVA 120 in jede Architektur. Spielend leicht lässt er sich 360° um die eigene Achse drehen, perfekte Verbrennungswerte dank bester Technologie und eine trendgerechte, grosszügige Glasfront runden dieses preiswerte Modell ab. VIVA 120 kann zur Verlängerung der Wärmeabgabe und zur Optimierung der Energieeffizienz optional mit einem Speichermodul aus 28 kg natürlichem Speckstein ausgestattet werden. Ausserdem ist eine Speckstein-Deckplatte sowie eine noble Deckplatte aus Edelstahl erhältlich.

VIVA 120 ist für den Einsatz in Niedrigenergie-Häusern auch mit dem konkurrenzlosen AIR-System für kontrollierte Verbrennungsluftzufuhr erhältlich und erfüllt die strengen Anforderungen des Deutschen Instituts für Bautechnik (DIBt) in Bezug auf Dichtigkeit. Somit darf VIVA auch in Wohnräumen mit kontrollierter Lüftungsanlage installiert werden.

Seit über 30 Jahren entwickelt die Attika Feuer AG Öfen und ist heute ein führender Entwickler, Markenhersteller und Anbieter von Feuerstellen in Premiumqualität. Das Unternehmen beschäftigt 130 Mitarbeiter und hat Vertretungen an dreizehn europäischen Standorten sowie in Nordamerika, Australien, Neuseeland und Japan. Sitz der AG ist Cham in der Schweiz.



**JETZT SCHON AB
€ 2'390.-
STATT € 2'720.-**
(VIVA 120 Stahl-Schwarz mit Speichermodul Seitenfenster)

AKTIONSPREIS BIS 30.11.2016

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

**Besuchen Sie uns auf
der Gesundheitsmesse
in Groß-Umstadt
am 22+23.10 auf dem
Außengelände.**

Persönlichkeitsberatung mit geistigem Heilen

Ein Weg mein Leid, wie Trauer, Wut, Angst oder Verzweiflung, das für die Entwicklung genauso wichtig ist wie die Liebe und Freude, zu bearbeiten geschieht, indem ich mir durch Auflegen meiner Hände reine Energie zuführe. Dabei spreche ich selbst erstellte Affirmationen.

Mein Heilungsprozess geschieht auch heute noch in Zusammenarbeit mit unseren unsichtbaren himmlischen Helfern, die mir als Stimmenhörerinnen ihre Botschaften dazu übermitteln.

Das können Sie auch!

Ich zeige Ihnen wie Sie, neben schulmedizinischen Maßnahmen, durch Handauflegen körperliche Schmerzen und seelisches Leid lindern können. Unsere Körpersysteme stabilisieren sich, unsere Seele wird freier und unsere Gedanken werden klarer.

Ich freue mich
auf Ihren Besuch.

Ihre Regine Haase



Anima Vita

Situative Persönlichkeitsberatung

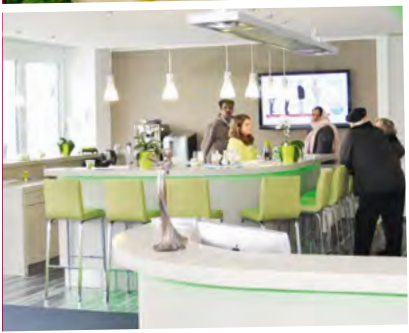
Würzburger Straße 21 | 64850 Schaaheim

06073 87909 | www.situative-persoennlichkeitsberatung.com



Sie finden uns auf der Gesundheitsmesse an unserem großen Stand in der Heinrich-Klein-Halle. Kommen Sie vorbei und profitieren Sie von den kostenlosen Messungen!

Mit easylife zur Wunschfigur!



Das Geheimnis der erfolgreichen Gewichtsreduktion mit easylife steckt in einem individuellen Ernährungsprogramm und der Anregung eines gesunden Stoffwechsels. Ein Arzt, sowie speziell ausgebildete Berater und Ernährungstherapeuten ermitteln die persönlichen Bedürfnisse jedes Teilnehmers.

Nur weniger zu essen, ist der falsche Weg. Stattdessen soll gegessen werden, was der Körper braucht. Spezielle Ersatznahrung ist nicht notwendig. Lästiges Kalorienzählen fällt genauso weg wie Sport oder gar Fettabsaugen. easylife hilft bei der Gestaltung ausgewogener, fettreduzierter und vollwertiger Mahlzeiten. **Erleben Sie selbst wie erfolgreiches Abnehmen funktionieren kann:**

- ✓ ohne Sport
- ✓ ohne Kalorienzählen
- ✓ ohne Hungerattacken
- ✓ dafür mit Einzelbetreuung, in angenehmer Atmosphäre und ärztlich begleitet!



21
Kilo
in nur
8 Wochen
abgenommen

Heiko Schwander
60437 Frankfurt



11
Kilo
in nur
4 Wochen
abgenommen

Filiz Bulut
69214 Eppelheim



60
Kilo
in nur
23 Wochen
abgenommen

Monika Jöckel
64823 Groß-Umstadt



Kostenfreie Beratungstermine:

Darmstadt:

06151 276 462 783

Pfnorstraße 14
64293 Darmstadt

Frankfurt:

069 874 07 21 2 83

Hanauer Landstr. 293a
60314 Frankfurt

Bad Homburg:

06172 669 961 382

Zeppelinstraße 24
61352 Bad Homburg

Hanau:

06181 702 961 383

Nussallee 7d
63450 Hanau

Mainz:

06131 488 421 286

Haifa-Allee 20
55128 Mainz

Hol' Dir den Zauber des Herbstes

Japanisches Blutgras
Stück

nur **2,99 €**



Hübsch bepflanztes
Holzkistchen innen wasserfest

komplett **9,99 €**

Robuste Säuleneibe

ca. 40cm statt 5,99 ca. 60cm statt 7,99

nur **4,99 €** nur **6,99 €**



Jetzt bei Löwer, in bester Qualität und von unseren Floristen liebevoll arrangiert: Schmuckstücke für draußen und drinnen, ebenso wie für die Gedenktage

Grabgestecke und frisches Tannengrün in großer Auswahl!

Samtblütige Riesen-Stiefmütterchen, frostfeste Hornveilchen, reich mit Beeren besetzte Gaultheria-Scheinbeere, Kugelheide und vieles mehr für Dein herbstliches Zuhause, natürlich zum bekannt günstigen Löwer-Preis

.....

**Am Sonntag, dem
23.10. ist verkaufsoffen
bei Löwer in Roßdorf
von 10 bis 16 Uhr
bei Kaffee und Kuchen.**

Samtblütige Riesen-Stiefmütterchen

Stück nur **0,39 €**



Löwer

Roßdorf



Roßdorf Dieburger Str. 62
(direkt an der B 38)

Telefon 0 61 54 / 694 09 - 0

Mo. - Fr. 8.30 Uhr - 18.30 Uhr · Sa. 8.30 Uhr - 18.00 Uhr

Große Schmetterlingsorchideen
mit 3 Blüentrieben in eleganter
Glasschale mit passenden
Beipflanzen arrangiert

komplett nur **17,99 €**



KOCHEN IM HERBST

Wenn die Tage kürzer werden, beginnt die Zeit spannender Gerichte aus Wald & Wiesen

Wenn die Nächte wieder länger werden und der Spätsommer seinen ganz bezaubernden Charme entfaltet, beginnt auch eine besondere kulinarische Zeit. Goldgelbe Wiesen und bunt gefärbte Wälder laden zu ausgedehnten Spaziergängen ein, auf denen man so manche Kostbarkeit für den Kochtopf findet. Ganz vorne liegen hier natürlich Pilze. Kaum ein Restaurant wirbt nicht damit, in keinem Werbeprospekt fehlen Rezepte mit ihnen. Die am häufigsten gesammelten Pilzarten sind Steinpilz, Pfifferling und Parasol.

Diese gehören auch zu den beliebtesten Sorten. Es eignen sich jedoch nur junge bis mittelalte Pilze, alte Pilze schmecken schlecht und sind oft von Maden befallen. Die Ernte der Pilze fällt von Jahr zu Jahr sehr unterschiedlich aus. Manchmal gibt es sehr viele Steinpilze, dann wiederum werden massig Pfifferlinge geerntet, und in manchen Jahren gibt es fast gar keine Pilze. Richtig geerntet werden die kleinen Kahlköpfe so: Man schneidet den Boden ab, damit der grobe Schmutz im Boden bleibt. Vor Ort sollte man sie dann

direkt putzen. Die gesammelten Pilze nie in einer Plastiktüte transportieren oder gar aufbewahren. Besser geeignet ist eine Jute-Tüte oder ein Korb.

Für die Küche eignen sich Steinpilze und Pfifferlinge am besten. Ein Schweineschnitzel oder ein Rehulasch mit Pfifferlingsoße und Preiselbeeren, dazu ein Glas Spätburgunder – das versetzt die Geschmacksnerven in Begeisterung. Aus Parasolen lassen sich übrigens hervorragende „vegetarische Schnitzel“ machen. Einfach die Haube des Parasols putzen,

LUST AUF GENUSS



panieren und in der Pfanne (wahlweise mit Speck und Zwiebeln) braten. Ein besonderes Highlight ist die Kombination von Steinpilzen und Flammkuchen. Die aus dem Französischen kommende „tarte flambee“ einfach mit hauchdünn geschnittenen Scheiben des Steinpilzes belegen. Das perfekte Getränk dazu: Federweißer oder ein Glas Gewürztraminer. Traditionell wird der dünne Fladen aus Hefeteig mit Zwiebeln, Speck und Sauerrahm oder Schmand bestückt und kurz im Holzofen gebacken. Schmecken tut er natürlich auch aus dem Backofen, es fehlt dann lediglich das typisch rauchi-



ge Aroma. Am besten man verspeist ihn dort, wo er herkommt. Ein Ausflug ins Elsass oder an die Deutsche Weinstraße ist gerade im Herbst bei schönem Wetter eine zauberhafte Aktivität. Romantische Spaziergänge führen durch Weinberge vorbei an stillen Weihern hin zu munteren Straußwirtschaften. Hier erzählt der Weinbauer gerne über seine Gewächse und lässt gerne Federweißen als auch gereiften Tropfen probieren. Eine weitere Spezialität aus der Pfalz ist die Esskastanie, dort „Keschde“ genannt. Das angenehme Klima der Pfalz lässt Kastanienbäume hellgelb und leuchtend blühen, die Maronen schmecken dann geröstet super zu einem Glas Bier oder Rotwein.

Mindestens ebenso vielseitig lässt sich mit Kürbissen kochen. In der Küche erfreut er sich zu Recht immer größerer Beliebtheit: Eine Kürbisfrucht enthält nur etwa 25 Kalorien pro 100 Gramm Fruchtfleisch und versorgt den Körper mit Vitaminen, Kalium, Kalzium und Zink. Die im Fruchtfleisch enthaltene Kieselsäure ist gut für Bindegewebe, Haut und Nägel. Besonders im Herbst ist der Kürbis ein beliebtes Nahrungsmittel. Als Beilage, eingelegt, in Risotto oder als Suppe – Kürbis eignet sich für die verschiedensten Gerichte. Sogar zu Marmelade, Pudding, Kompott oder Kuchen lassen sich die aromatischen Früchte verarbeiten. Die Kürbissorte „Aladdin“ (wegen des Erscheinungsbilds eines Turbans) ist etwa hervorragend zum Füllen geeignet. Oder man gart ihn ganz im Ofen und kratzt danach das Fruchtfleisch aus und verarbeitet es zu Gnocchi.

In der Reihe der „Herbsfrüchte“ dürfen natürlich Nüsse nicht fehlen. Die Beliebteste unter ihnen ist die Walnuss. Die Einzigartigkeit gegenüber anderen Nussorten beruht auf der beson-



LUST AUF GENUSS



deren Zusammensetzung der enthaltenen Fette. Die Walnuss ist besonders reich an lebensnotwendigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zum Beispiel besitzt sie unter allen Nüssen den höchsten Gehalt an Alpha-Linolensäure. Außerdem ist das Verhältnis der herzgesunden Fettsäuren Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) und Alpha-Linolensäure (Omega-6-Fettsäure) zueinander mit eins zu vier ideal. Hundert Gramm Walnüsse enthalten neun Gramm Alpha-Linolensäure. Walnüsse senken sogar stärker das "schlechte" LDL-Cholesterin als fetter Seefisch. Schon eine Handvoll Walnüsse am Tag reichen dazu. Nicht nur zum Knabbern ist sie gut, es lassen sich ebenso interessante Gerichte mit ihr kochen. Zur vegetarischen Frikadelle eignen sich Walnüsse ganz hervorragend: Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, danach abkühlen lassen und hacken. Margarine erhitzen und Grünkern darin leicht bräunen lassen,

dann mit Sahne und Wasser ablöschen, dabei rühren. Solange unter Rühren köcheln lassen, bis der Schrot ausgequollen ist, mit Salz und Pfeffer würzen, Walnüsse und Petersilie einrühren. Öl erhitzen, aus dem Nussteig 3 kleine Fladen formen und im heißen Öl goldbraun von beiden Seiten ausbacken. Dazu passt natürlich auch wieder ein Glas Rotwein oder wie wäre die alkoholfreie Alternative mit einem Glas Holunderblütensirup, den man zuvor im Frühsommer zubereitet hat? Wie auch immer: Wenn die Tage kürzer werden, muss man nicht in Melancholie verfallen. Man lässt es sich einfach mit dem gut schmecken, was uns Wald und Wiesen zu dieser Jahreszeit beschenken. Guten Appetit!



Rehfilets mit Cassis-Sahne-Sauce auf Steinpilzen

Eine zarte Versuchung – direkt aus dem Wald. Die rosa gebratenen Filets werden mit einer Cassis-Sahne-Sauce angerichtet. Mmmh, lecker!

Zutaten

2 Stiele glatte Petersilie
400 g Steinpilze (oder Pfifferlinge)
1 Knoblauchzehe
4 EL Butter
3 EL Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
4 Rehfilets (à ca. 70 g)
50 ml Cassislikör (Schwarzer Johannisbeerlikör, ersatzweise 1 EL Johannisbeergelee)
100 ml Sahne
1/4 TL gekörnte Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, halbieren und eine Pfanne damit ausreiben. Butter mit 2 EL Öl in 2-3 Portionen in der Pfanne erhitzen und die Steinpilze darin portionsweise bei mittlerer Hitze in je 3-5 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

2. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Filets salzen, pfeffern und darin bei mittlerer Hitze rundherum in 2-3 Min. rosa braten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Den Bratfond mit Cassislikör und Sahne ablöschen. Bei starker Hitze einmal aufkochen. Mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen. Die Steinpilze mit Filets und Sauce anrichten und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Feldsalat mit Radicchio und Balsamico-Dressing.

Warmes Orangensoufflé mit Orangenkompott

Zutaten

1 Stück Orange
100 g Zucker
2 Esslöffel Orangenlikör
2,5 dl Milch
0,5 Stück Vanilleschoten
4 Stück Eigelb
1 Esslöffel Mehl gehäuft
1 Esslöffel Maizena gehäuft
Butter und Zucker für die Förmchen
4 Stück Eiweiß
Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

1. Von der Orange die Schale sehr dünn abreiben. Mit 25 g Zucker in eine kleine Pfanne geben. Den Saft der Orange auspressen und beifügen. Alles unter Rühren auf mittlerem Feuer sirupartig einkochen lassen. Am Schluss den Orangenlikör untermischen. Beiseite stellen.

2. Die Milch mit der aufgeschlitzten Vanilleschote und den herausgekratzten Samen in eine Pfanne geben und aufkochen. Vom Herd ziehen und 5 Minuten durchziehen lassen.

3. In einer Schüssel 50 g Zucker und die Eigelb zu einer hellen, dicken Creme auf-

schlagen; dies dauert mit dem Handrührgerät 8-10 Minuten. Mehl und Maizena untermischen.

4. Die Vanilleschote aus der Milch entfernen und die Milch nochmals aufkochen. Unter die Eigelbmischung rühren. Alles in die Pfanne zurückgeben und unter stetem Rühren aufkochen, bis die Creme andickt. Sofort in die Schüssel umgießen. Den Orangensirup unterrühren, dann die Masse mit Klarsichtfolie oder Backpapier abdecken, damit sich keine Haut bilden kann. Abkühlen lassen.

5. 6 Portionen-Souffléförmchen mit etwas Butter ausstreichen. Kühl stellen, dann ein zweites Mal mit Butter bestreichen. Nun die Förmchen mit Zucker austreuen, überschüssigen Zucker durch Klopfen entfernen. Bis hierher kann das Soufflé vorbereitet werden.

6. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

7. Die Eiweiß sehr schaumig schlagen. Dann restliche 25 g Zucker löffelweise einrieseln lassen und so lange weiterrühren, bis eine glänzende, feinporige Masse entstanden ist. Sorgfältig in 2 Portionen unter die abgekühlte Soufflémasse ziehen und diese in die vorbereiteten Förmchen füllen; die Masse soll bis an den Rand reichen. Mit Puderzucker bestäuben. Mit dem Daumen an der Innenseite der Förmchen entlang fahren, so dass eine Kerbe entsteht; auf diese Weise geht das Soufflé gleichmäßig auf.

8. Die Soufflés sofort im 180 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille 12-15 Minuten backen, bis sie schön aufgegangen sind. Zum Anrichten Soufflé aus dem Förmchen heben, mit Puderzucker bestäuben und sofort mit dem Kompott servieren.



Kompott

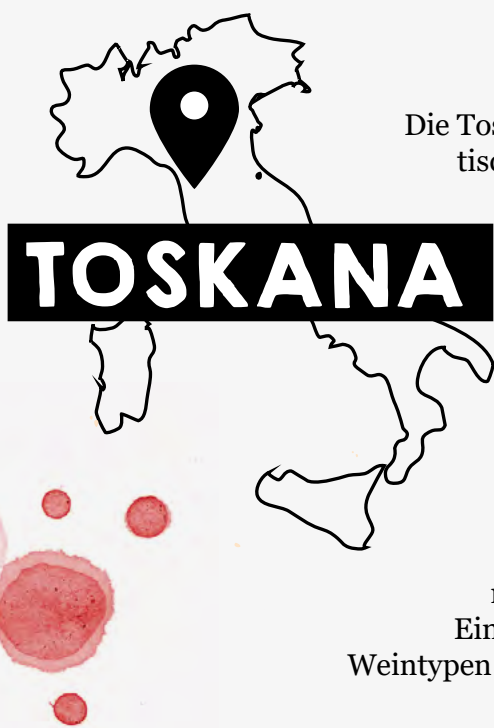
1/2 Vanilleschote
50g Zucker 100ml Weißwein
250ml Orangensaft
3 TL Speisestärke
3 Orangen

1. Vanilleschote längs einritzen, das Mark auskratzen. Zucker mit Weißwein, Orangensaft, Vanillemark und Vanilleschote aufkochen. Mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden.

2. Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig mit entfernt ist. Orangen in Scheiben schneiden oder die Filets zwischen den weißen Trennhäuten herauslösen.

3. Tipp: Das Kompott können Sie 2-3 Tage vorher zubereiten. Gut abgedeckt im Kühlschrank kann ihm nichts passieren.





Die Toskana hat unterschiedlichste klimatische Bedingungen durch ihre Lage und Topographie. Auch die Bodenbeschaffenheit ist sehr unterschiedlich. An der Küste und in den Flusstälern haben meist sandige Böden die Vorherrschaft. In der Mittel-toskana findet man Böden, die sich sehr für den Weinbau eignen. Die Kreideböden südlich von Siena begünstigen das Wachstum für einen hervorragenden Sangiovese. Und im Süden dominieren tonhaltige Böden das Terrain. Eine große Vielfalt unterschiedlichster Weintypen stammt aus der Toskana.

FÜR ALLE WEINE AUS DER TOSKANA GILT:

12+1

Ist der Wein nicht preisreduziert erhalten Sie beim Kauf von zwölf Flaschen im Originalkarton eine Flasche gratis dazu.*



Tenuta di Capezzana, Carmignano, Toskana
Barco Reale Carmignano, DOC, 2013 und 2014

**10,80
8,95**

11,93 €/l
04TCA002



Fattoria San Fabiano Calcinaia, Poggibonsi, Toskana
Casa Boschino, Igt Toscana, Biowein, 2014

**6,95
5,95**

7,93 €/l
04SFC003



Agricola Le Corti, San Casciano Val di Pesa, Toskana
Camporsino, Chianti D.O.C.G., 2013

**6,50
5,50**

7,33 €/l
04LCO010



Rocca delle Macie, Castellina in Chianti, Toskana
Chianti Classico DOCG, „Famiglia Zingarelli“, 2014

**8,50
7,50**

10,00 €/l
04RDM011



Tenuta Tre Rose, Montepulciano, Toskana
Salterio, Rosso di Montepulciano, DOC, 2014

**8,50
6,95**

9,27 €/l
04TRE002



Tenuta Tre Rose, Montepulciano, Toskana
Santa Caterina, Vino Nobile di Montepulciano, DOC, 2013

**13,95
10,95**

14,60 €/l
04TRE005



Oliviero Toscani, Casale Marittimo, Toskana
Quadratorosso, IGT Toscana, 2013

**12,95
9,95**

13,27 €/l
04OTO001



Oliviero Toscani, Casale Marittimo, Toskana
OT, Oliviero Toscani, IGT Toscana, 2009

**24,95
17,95**

23,93 €/l
04OTO002



Altesino, Montalcino, Toskana
Rosso di Montalcino, DOC, 2013

**14,95
12,95**

17,27 €/l
04ALT003



Altesino, Montalcino, Toskana
Rosso Toscano, IGT, 2014

**9,95
8,50**

11,33 €/l
04ALT005



CASA MOLINA-Italienische Weinregionen
CASA MOLINA, Chianti Riserva DOCG 2012
Traditionell gekelterter Chianti, weich und fruchtig
04CCM001

7,80
Flaschenpreis
6,50
8,61/l

MOLINA'S
GRAN CONSUMO



Molina GmbH
GranConsumo
Goebelstraße 21
64293 Darmstadt
Telefon (0 61 51) 9 58 05
Telefax (0 61 51) 9 58 09

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

Parkplatz
für Pkw's und
Fahrräder direkt
vor der Halle.
Haltestelle
Hbf nur wenige
Schritte.

CASAMOLINA.DE

WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

DE-ÖKO-037

Slow Food®



La Dolce Vita

„Die Toskana liegt nicht in Italien, sondern Italien liegt in der Toskana“, bemerkte Goethe einst verzückt, als er den Landstrich besuchte. Wer von der Toskana spricht, kommt automatisch ins Schwärmen, denn diese Region bringt alles mit, was Italien ausmacht.

Besonders Weinliebhaber kommen hier auf ihre Kosten. Gerade wenn ab Oktober in der Toskana wieder die Weinlese beginnt, herrscht überall emsiges Treiben. Während dieser Zeit finden vielerorts Weinfeste in den Städten und Dörfern statt, zu denen neben einem guten Tropfen meist auch kulinarische Genüsse gehören, denn dafür ist die Toskana bekannt. Im Herbst gibt es viele Delikatessen wie frische Pilze, Trüffel, Kastanien oder Wildgerichte.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen einen ganz besonders erlesenen Tropfen aus Molinas Weinsortiment vor. Ein Rotwein

aus der Toskana, der nicht nur hervorragend in die Jahreszeit passt, sondern er ist auch ein idealer Begleiter zu unserem Gericht – Steinpilzravioli in Salbeibutter! Barco Reale Carmignano DOC 2013 und 2014

Der Barco Reale Carmignano präsentiert sich in einer purpurroten Farbe mit tief rubinroten Reflexen. In der Nase süß, reichlich, elegant, sehr intensiv und fruchtig mit Lichttönen der Eiche. Im Geschmack weich, voluminös, reichlich mit süßen Tanninen mittlerer Dichte in guter Balance mit der Säure, fruchtig und lang anhaltender Abgang.

Für Liebhaber von toskanischem Rotwein bietet die Region um Carmignano, Poggio a Caiano und Artimino ein kleines aber feines Weinanbaugebiet. Die Weine aus Carmignano gehören zu den Eckpfeilern der italienischen Weinkultur. Im kleinen Anbaugebiet westlich von Florenz wurde Cabernet Sauvignon als willkommene

Ergänzung zum einheimischen Sangiovese schon vor 300 Jahren angebaut und ist auch heute noch ein fester Bestandteil der Weine aus Carmignano mit langer Tradition, denn die Medici ließen Sangiovese und Cabernettrauben schon im 16. Jahrhundert hier anpflanzen.

Dieser Wein passt wunderbar zu kräftigen Speisen, gut gewürzter Salami, Rindfleisch oder Pilzgerichten. Aber auch zu gereiftem Käse wie etwa Pecorino, Pastagerichten und Vorspeisen.

Trinktemperatur: 18 - 19 °C, Preis: 8,95

**Barco Reale Carmignano,
DOC, 2014 und 2013**

Tenuta di Capezzana,
Carmignano, Toskana





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 · KONDI TOREI

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

Ich liebe italienisches Brot, aber am besten schmeckt es frisch gebacken. Dieses Rezept ist ganz einfach, geht schnell und schmeckt wie vom Italiener. Probieren Sie selbst...

ITALIENISCHES WEISSBROT

Zutaten

550 g Mehl
300 g Semola
10 g Trockenhefe
500 ml sehr warmes Wasser
5 EL Olivenöl
1 TL Zucker
2 TL Salz

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Knethaken 2-3 Minuten kneten.

Anschließend den Teig aus der Schüssel nehmen und mit den Händen weiterkneten. Sollte der Teig noch klebrig sein noch etwas Semola mit einarbeiten.

Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schale legen und mit einem Küchentuch abdecken. An einem warmen stellen und 1-2 Stunden ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Backofen in der Zwischenzeit auf 280 Grad vorheizen.

Wenn der Teig sein Volumen erreicht hat aus der Schüssel nehmen und zu einem Brotlaib formen. Den Laib vor dem backen mit einem Messer oben leicht einritzen und nochmals für 5-10 Minuten ruhen lassen.

Das Brot in den Backofen schieben und ca. 8 Minuten bei auf 280 Grad backen, anschließend die Temperatur auf 200 Grad reduzieren ca. 35 Minuten fertigbacken. Am einfachsten geht es in der Küchenmaschine.

Schmeckt am besten wenn es noch lauwarm ist. Ideal zur Käseplatte, Antipasti oder feinem Brotaufstrich – Mmmh echt lecker! Buon Appetito



Fotos: © sonyakamoz – fotolia.com

Rezept

BOHNEN IN TOMATENSAUCE

Zutaten für 4 Personen:

800g Buschbohnen
2 – 3 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
1 Glas geschälte Tomaten
etwas Petersilie, gehackt
1 kleine Zitrone

Zubereitung:

Knoblauch durch eine Presse drücken. Zwiebel fein hacken, in Olivenöl andünsten und kurz vor Ende Knoblauch und Petersilie hinzufügen. Die geschälte Tomaten zerkleinern und ebenfalls dazugeben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Saft der Zitrone zufügen und nochmals abschmecken. Inzwischen Bohnen putzen, garen und zur Soße geben. Kurz aufkochen, etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Tipp:

Passt zu Lammfleisch oder Getreidebratlingen. Variante 1: Bohnen in kleine Stücke schneiden und zusammen mit geriebenem Parmesan zu gekochten Penne servieren. Variante 2: Thunfisch aus der Dose hinzufügen.



Foto: © Die Gemüsekiste



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-Iosi

Erfelder Straße 3 | 64560 Riedstadt

www.diegemuesekiste.de

Telefon 0 61 58 / 94 17 40

TEILEN MACHT GLÜCKLICH

Besonders in den eigenen vier Wänden

Nichts ist so beständig wie der Wandel. Das wusste schon Heraklit von Ephesus vor ein paar tausend Jahren. Und so ist es uns auch heute ein immer wiederkehrendes Bedürfnis, die Welt in unseren eigenen vier Wänden zu verändern. Das fängt im Kleinen mit neuen Bildern oder Deko-Gegenständen an und reicht bis zum Umstellen von Möbeln. Teilt man gar einen Raum ganz neu auf, ergeben sich völlig neue Perspektiven auf das Gewohnte.

Wie läuft die Teilung ab, ohne Licht zu verlieren oder soll es sich um einen Raum im Raum handeln oder reicht eine weiche Raumtrennung? Letztendlich sind die verschiedenen Bereiche so zu gestalten, dass sie sich nicht gegenseitig beeinträchtigen. Raumteiler sind eine gute Möglichkeit, Räume optisch in Bereiche zu gliedern. In kleinen Räumen sorgen sie für Behaglichkeit, großen Bereichen verleihen sie Wohnlichkeit. Vorhänge, Trennwände oder Bücherregale werden

gerne als Raumteiler eingesetzt. Es gibt aber auch kreative Varianten, die nicht immer viel Platz benötigen wie etwa gespannte Seile.

Die Spanische Wand (auch bekannt als Paravent oder Wandschirm) ist der Klassiker unter den Raumteilern. Sie diente ursprünglich als Windschutz, wird heute allerdings besonders in der Inneneinrichtung als sichtschtzendes Trennelement verwendet.

WOHN KULTUR





TEILEN MACHT GLÜCKLICH

Besonders in den eigenen vier Wänden

Ein Paravent besteht aus mindestens drei Einzelwänden, die durch Spezial-scharniere miteinander verbunden werden, um die variable Aufstellung zu ermöglichen. Ausgeklappt eignet sich der Paravent besonders als Untergliederung großer und längerer Räume, die man in einzelne Wohn- und Ruhebereiche einteilen kann. Paravents gibt es in allen Stilen, Preislagen und Größen und sie sind enorm praktisch, da sie faltbar und somit transportabel sind.

Die Multitalente unter den Trennelementen sind beidseitig nutzbare Schränke oder Regale. Jedoch eignen sie sich aufgrund ihrer Dominanz eher für größere Räume. Offen oder geschlossen kann man einerseits bestimmte Gegenstände einen besonderen Blickfang werden lassen oder Krimskrams dezent darin verschwinden lassen. Beachten sollte man, dass diese Raumteiler eine Vorder- als auch eine Rückseite haben und diese nicht immer mit dem jeweiligen Raum harmonieren. Auch eine Chaiselongue oder ein Sofa kann frei in den Raum gestellt werden und als trennendes Element dienen. Für kleine Räume empfehlen sich platzsparende Raumteiler. Von dekorativen Vorhängen bis zu Fadenkonstruktionen – etwa mit Schwemholz und/oder mit Muscheln – sind der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Schiebetüren setzen in Windeseile neue Grenzen im Raum, die sich nach Lust und Laune erweitern, verschieben oder aufheben lassen. Je nach Gusto entstehen durch die variable Trennung entweder kleine, gemütliche Wohnbereiche oder aber eine weite, offene Wohnzone. Die flexible Tür wertet die Zimmer durch plötzlich entstehende Geräumigkeit enorm auf und sie ist in jedem Stil umsetzbar. Manche Räume erlauben aufgrund ihrer enormen Größe feste, aber nachträglich in den Raum gebaute Wände. Der Vorteil: Sichtschutz ohne Lücken, individuelles Design und praktische Nebeneffekte, zum Beispiel als zusätzliche Wandfläche für eine TV-Halterung, Ablagen oder Dekoration. Halbe Trennwände bereichern als Schallschutz außerdem intime Räumlichkeiten wie das Schlafzimmer.



Große Räume wirken oft kühl. Ein schönes Highlight ist daher ein Kamin, der die Fläche beispielsweise in Ess- und Wohnbereich separiert. Diese Art des Raumtrennens verlangt zwar eine größere bauliche Veränderung, ist aber dabei individuell gestaltbar und macht den Raum durch das von zwei Seiten sichtbare Feuer gleich doppelt gemütlich. Gleichzeitig werden Wohn- und Essbereich klar voneinander getrennt.

WOHN
KULTUR

HÖCHSTE QUALITÄT
seit 1967



Stoffe · Dekorationssysteme
Bodenbeläge · Teppiche
Sonnenschutz · Insektenschutz
Polstern

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

Fotos: ©dean/slavun - fotolia.com



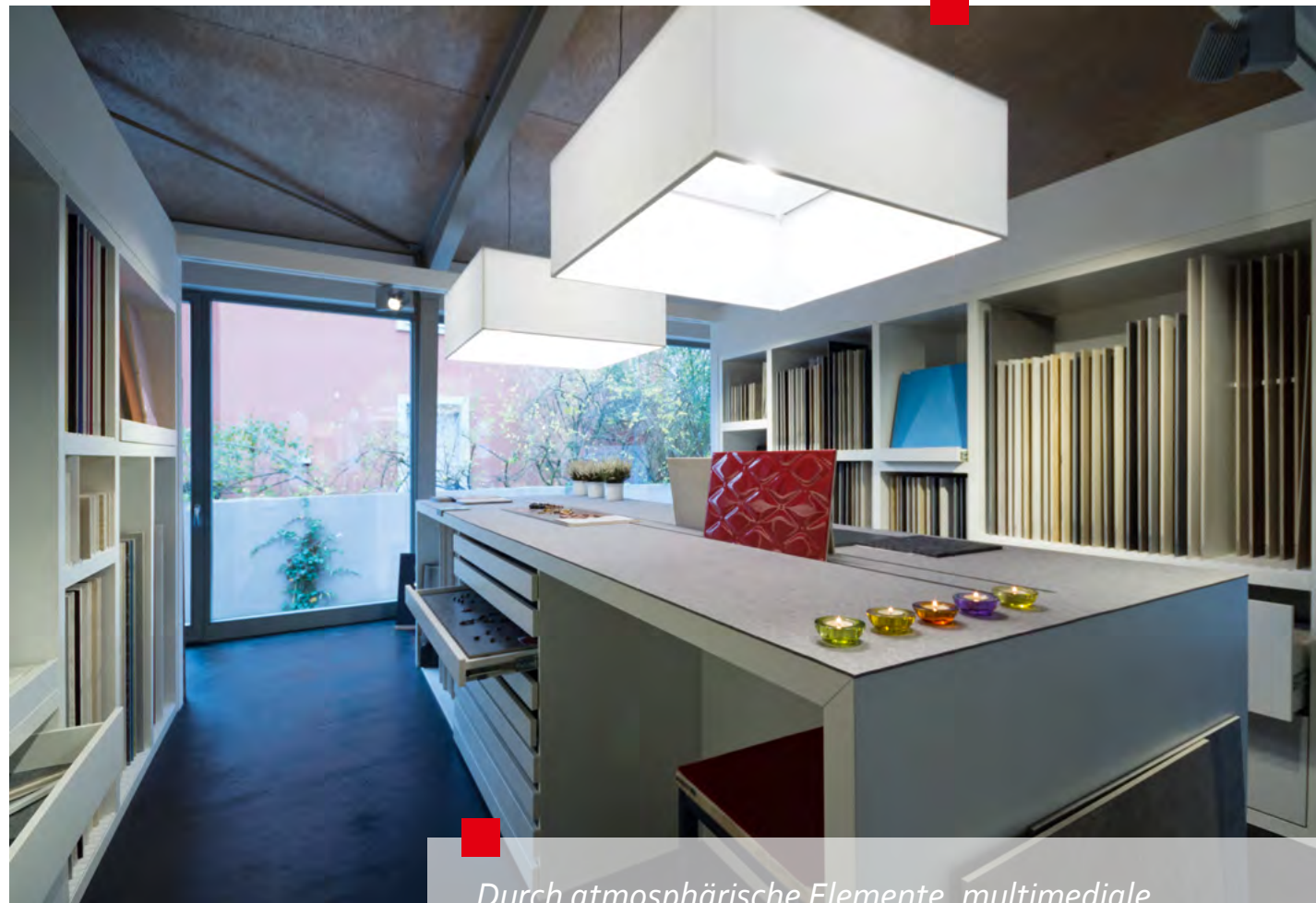
SEIT MEHR ALS 3 JAHREN IN DARMSTADT

FADEL_RAUMIDEE – kreative Dependence eines traditionsreichen Fliesenlegerbetriebs aus Idar-Oberstein

Edle Natursteine, ausgesuchte Fliesen, einzigartige Designmöbel aus Gerüstholz, erlesene Armaturen und dekoratives Kunsthandwerk...

Auf der Suche nach einem geeigneten Standort für ihre Idee entschieden sich die in der Fliesenbranche bekannten „Fadel-Schwester“ für Darmstadt – Stadt des Jugendstils und Architektenhochburg. Hinzu kam, dass Anja Fadel Dipl.-Ing. Architektur der TU Darmstadt ist und seit mehr als 20 Jahren dort lebt. Seither sind drei Jahre vergangen und verschiedenste Projekte realisiert (z.B. Toilettenanlagen im Waldfriedhof, in der Wilhelm-Hauff-Schule, im Schlossmuseum sowie viele private Bauvorhaben).

Die Dieburger Straße 100 gegenüber vom Biergarten wurde ihr neues Zuhause – dort können die Kunden in entspannter Atmosphäre Entscheidungen zur Verschönerung ihres Wohnambientes treffen. Auf über 200 qm wird ein sorgfältig ausgewähltes Sortiment spanischer und italienischer Hersteller geboten. Auch beim Naturstein wird auf die entsprechende Herkunft geachtet (um z.B. möglichst Kinderarbeit zu vermeiden). Für jeden anspruchsvollen Geschmack ist etwas dabei. Dafür fahren beide Schwestern jährlich auf die international führenden



„Durch atmosphärische Elemente, multimediale Präsentation und technische Beratung begeistern wir für Fliesen.“

de Messe CERSAIE in Bologna. Auch die weltgrößte Leistungsschau im Bereich Sanitär und Heizung ISH in Frankfurt wird nicht ausgelassen.

Die Herzstücke des Showrooms: ein Colagentisch, an dem man Wandbeläge dreidimensional bewundern kann sowie eine umfangreiche Fliesenbibliothek. „Bei uns kann man schauen, anfassen und ausprobieren. Durch atmosphärische Elemente, multimediale Präsentation und technische Beratung begeistern wir für Fliesen“, erklärt Melanie Fadel. Das gestalterische Potenzial dieses vielseitigen Materials, so Anja Fadel, werde häufig nicht gleich erkannt. „Genau hier setzen wir an: Wir machen sichtbar, gerne mittels einer 3D-Planungssoftware, was alles möglich ist.“ Ausgefallene Stilelemente und dekorative Einzelstücke wie beispielsweise Tische oder Bänke aus altem Gerüstholz, handglasierte toskanische Waschbecken sowie Designarmaturen von VOLA komplettieren das Angebot.

Die Serie Déco d'Antan ist mit ihren geometrischen Mustern und blumigen Reliefdekorationen für Architekten und Innendesigner geradezu eine Spielwiese. Die Farben, Dekorationen und Kontraste wollen mit Bedacht ausgewählt und kombiniert werden und machen aus jeder Wand ein Kunstwerk.



Kunden werden persönlich begleitet bei der Umsetzung ihrer Gestaltungsvorhaben – von der ersten Idee zur konkreten Planung – von der handwerklichen Leistung bis zur Bauabnahme.

Firmengeschichte Fliesen-Fadel GmbH & Co. KG

Der Handwerksbetrieb wurde 1929 gegründet und wird seit 2010 in 4. Generation von Melanie und Anja Fadel geführt. Spezialisiert hat sich das Unternehmen mit acht Mitarbeitern und Stammsitz in Idar-Oberstein auf hochwertige Fliesenverlegung, technisch anspruchsvolle Anwendungsbereiche sowie gestalterische Raumkonzepte. Im Mai 2013 eröffnete das Unternehmen mit FADEL_RAUMIDEE einen innovativen Ausstellungsraum in Darmstadt.

Weitere Informationen unter:
www.fadel-raumidee.de

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

FADEL_RAUMIDEE

VIelfalt aus einer Hand

Aktionsangebote und Neuheiten für Haus und Garten bei Mahr & Schwebel



Dolmar Laubsauger und -bläser zu Top-Preisen – leicht, leise, leistungsstark und komfortabel
Quelle: Dolmar

DOLMAR Laubsauger und -bläser zu Top-Preisen | Neu im Mahr & Schwebel Programm – UNSINN PKW Anhänger

Haus- und Gartenbesitzer kennen das nur zu gut. In den eigenen vier Wänden und auch drum herum ist immer etwas zu tun und oftmals werden verschiedenste Dinge für die Arbeiten benötigt. Dabei ist es nicht nur zeitsparend, sondern auch nervenschonend, wenn man vieles aus einer Hand bekommt. Die Technikzentren Odenwald und Ried des Traditionsunternehmens Mahr & Schwebel bieten neben einer großen Auswahl hochwertiger Produkte auch die nötige Beratungs- und Servicekompetenz.

„Und Qualität muss nicht teuer sein! Unsere DOLMAR Laubsauger-Aktionsmodelle bieten höchste Qualität für un-

terschiedlichste Ansprüche zu absoluten Top-Preisen“, bestätigt Jan Schwebel, Verkaufsberater im Technikzentrum Odenwald. „Zudem versuchen wir den Bedürfnissen unserer Kunden gerecht zu werden. So sind wir seit Beginn dieses Jahres Stützpunkthändler des PWW Anhängerspezialisten UNSINN. Dadurch können wir eine breite Auswahl von über 500 Anhänger Modellen anbieten, von denen wir auch stets eine große Anzahl auf Lager haben“, fügt Jan Schwebel noch abschließend hinzu.

Das Mahr & Schwebel Team steht Ihnen von Montag bis Freitag, 7.30 bis 18.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 13.00 Uhr für alle Fragen zum Thema Garten- und Grundstückspflege zur Verfügung.



Vielseitig, robust, zu fairen Preisen – UNSINN PKW Anhänger – Markenqualität „Made in Germany“
Quelle: Unsinn

DER FINALE SCHNITT

Wie im Herbst die Gartenhecke in Form kommt

Sie sind die schmückenden Wände unseres Gartenreichs, schützen vor neugierigen Blicken und können zudem eine Menge Straßenlärm schlucken: Hecken sind sozusagen der lebendige Rahmen für unser botanisches Refugium hinterm Haus. Umso mehr muss man pfleglich mit der grünen Pracht umgehen. Und das heißt: Regelmäßig gärtnerisch Hand anlegen... insbesondere jetzt im Herbst, wenn ohnehin das Outdoor-Wohnzimmer winterfest gemacht werden muss. Für Hecken bedeutet das den fachgerechten Einsatz der Schere – sei es mit der eher manuellen Muskelkraft-Methode oder mit Unterstützung einer elektrischen Schnitthilfe, mit der die Mission „Ab durch die Hecke“ meist schneller zu erledigen ist.

Das jährliche Zurückstutzen kurz vor Ende des Gartenjahres darf allerdings erst frühestens ab Oktober stattfinden. Denn das Bundesnaturschutzgesetz erlaubt bis dahin keine großflächigen und großzügigen Heckenschnitte, weil

das dichte Gehölz während der warmen Monate vielen Vogelarten und ihrem Nachwuchs so lange wie möglich Schutz geben soll. Deshalb ist zwischen 1. März und 30. September die Hecke vor allem das Domizil unserer gefiederten Garten-Mitbewohner und es dürfen nur kleine kosmetische Korrekturen am Grün vorgenommen werden. Im Herbst schließlich, wenn sich die Vegetationszeit der Pflanzen ohnehin dem Ende zuneigt, sind dann alle Jungvögel ausgeflogen.

Doch Hecke ist nicht gleich Hecke. Vielfältig sind die Arten, die sich dafür eignen, in Reih und Glied angeordnet ein attraktives Gruppenbild abzugeben und zu einem homogenen Ganzen zu verwachsen. Besonders beliebt hierzulande sind Liguster und Hainbuche, die ihre Blätter abwerfen sowie immergrüne Gehölze wie Thuja, Eibe oder Kirschlorbeer. Als optimales Zeitfenster für den radikalen ‚Wintercut‘ – das raten Experten – eignet sich eine sonnige und frostfreie Phase zwischen Oktober und November. Dann hat sich der Saft nach der sommerlichen Wachstumsphase aus den Ästen in die Stämme zurückgezogen und die Schnittstellen trocknen nicht zu stark aus. Dabei ist ideal, die Hecke möglichst in eine leichte Trapezform mit einer schmalen Krone zu bringen. Das sorgt dafür, dass auch die Äste und Blätter weiter unten genügend Licht bekom-



Land-, Forst- und Kommunaltechnik

DOLMAR

Garten-Profis für den Herbst!!!

BLASGERÄTE

LEICHTSTARTSYSTEM

GUMMIERTER HANDGRIFF

NIEDRIGER GERÄUSCHPEGEL

Aktionspreis xxx € inkl. MwSt.

Sie sparen xxx € gegenüber UVP des Herstellers

PB-252.4

Aktionspreis xxx € inkl. MwSt.

Sie sparen xxx € gegenüber UVP des Herstellers

PB-252.4 V

Inkl. Saug-Set

Vibrationsarmer Handgriff

Werkzeugloser Zündkerzenzugang

Einfache Ölstandskontrolle

Profi PKW-Anhänger für jeden Einsatzzweck

MAHR & SCHWEBEL

UNINN

KASTEN- & KOFFERANHÄNGER

HOCHLADER & ABSENKANHÄNGER

KIPPER & FAHRZEUGTRANSPORTER

KÜHL-, MESSE- & VERKAUFSANHÄNGER

INDIVIDUELLE SONDERANFERTIGUNGEN

www.mahr-schwebel.de



men und der Austrieb im Frühling umso üppiger und gleichmäßiger ausfällt. Eine weitere Faustregel ist: Das Dickicht der Zweige durch Herausschneiden so zu lichten, dass engstehende, aneinander reibende Äste oder abgestorbene Partien entfernt werden.

Beachten sollten naturliebende Hobbygärtner bei ihrer Arbeit außerdem, dass je schmaler und niedriger die Hecke gehalten wird, desto weniger Tiere dort in

den kalten Monaten Unterschlupf finden. Denn die von Verästelungen umgebenen Hohlräume im unteren Vegetationsbereich, wo meist auch kein Schnee hingelangt, bieten auch im Winter Lebensraum etwa für Amphibien oder Igel. Ein Sorgenkind unter den beliebtesten Heckengewächsen ist in den letzten Jahren der Buchsbaum. Doch in vielen Gärten lohnt es sich mittlerweile gar nicht mehr die Schere an die zarten Büsche, die häufig Beete als niedrige Einfassungen zieren, anzusetzen. Denn das, was einst kleinblättriges Immergrün war, ist nun vielerorts kahl durch den Befall des gefürchteten Buchsbaum-Zünslers – weggefressen von den hungrigen Raupen des wahrscheinlich aus Asien

importierten Falters, der hier keine natürlichen Feinde hat. Ein Mittel gegen den zerstörerischen Schädling gibt es allerdings nicht, so dass viele Pflanzen irgendwann eingehen. Und damit nicht genug. Buchsbaumsterben wird zunehmend auch durch einen Pilz verursacht, der das Gehölz angreift. Dabei verfärben sich zuerst die Blätter braun, fallen dann kurze Zeit später ab, während die Triebe ebenfalls verkümmern. Im Spätstadium wird dann noch das Wurzelsystem befallen.

Für alle Buchsbaumliebhaber gibt es seit kurzem aber eine Alternative: Es handelt sich um eine veredelte Zwerg-Rhododendron-Art, den sogenannten „Bloombox“, der zudem im Frühjahr beziehungsweise Frühsommer auch noch mit zartrosa Blütenpracht beeindruckt. Ansonsten hat der immergrüne Strauch ähnliche Eigenschaften wie der aussterbende Klassiker. Er wächst eher langsam, ist kompakt, winterhart, pflegeleicht, hat zierliche helle Blättchen und lässt sich genauso gut wie Buchs in die unterschiedlichsten Formen trimmen. So besteht Hoffnung, dass die Lücken in vielen Gärten wieder gefüllt werden können und Grundstücksumfassungen beziehungsweise Beete genauso schmuck gerahmt sind wie zuvor. Dann kann auch irgendwann die Heckenschere erneut ihre Arbeit tun... beim finalen Verjüngungsschnitt im Herbst.

Nicola Wilbrand-Donzelli



www.baumann-gaerten.de

Sehen und **gesehen werden** ist nicht immer das pure Vergnügen

Wer will schon im eigenen Garten beobachtet werden? Unsere Lösung gegen unerwünschte Einblicke: Sichtschutz aus Glas, Holz, Stein, Pflanzen, bedrucktem Acrylglas oder einer Kombination aus Pflanzen und Werkstoffen.

Weil der Mensch Nischen braucht, bauen wir welche; stilgerecht und wohnlich. Freuen Sie sich auf die Geborgenheit Ihres Gartens – durch gekonnt gestalteten Sichtschutz!

Baumann
Gärten & Freiräume
Tel. 06155.7 82 42



Foto: ©Tomasz Zajda - fotolia.com

TERRASSENBELÄGE SORGENFREI GENIEßEN!



gibt es ein neues System des Unterbaus, das garantiert keine Kalk-Ausblühungen mehr zulässt und Estrich und Drainageebene in einem Produkt vereint.

Fragen Sie uns nach „ESKA-Drain“, wir informieren Sie gerne.

Damit Sie künftig das Leben an der frischen Luft ohne Sorgen über Ihren Fliesenbelag einfach genießen können.

Sie trinken Ihren 5-Uhr-Tee oder das Feierabend-Bier am liebsten an der frischen Luft? Fühlen Sie sich als Anhänger einer großen Bewegung – denn aktuelle Umfragen belegen: Ganz oben auf der Liste der Wohnwünsche der Deutschen stehen eine gemütliche Terrasse bzw. Balkon. Dabei fungieren die Außenflächen zunehmend als „erweitertes Wohnzimmer“ unter freiem Himmel. Entscheidend für Wohnatmosphäre und Nutzungskomfort ist der Bodenbelag. Keramischen Belägen können weder Fettspritzer noch Glut oder Rotwein etwas anhaben. Damit diese Beläge auch dauerhaft haltbar bleiben

BÖTTIGER
Das Fliesenhaus

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

www.fliesen-boettiger.de



*Terrassenbeläge
sorgenfrei genießen!*

Gerh.-Hauptmann-Str. 1 | 64589 Stockstadt
Tel.: 0 61 58 - 8 43 78

BÖTTIGER
Das Fliesenhaus

Kleinbad - Renovierung

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



vorher

Bild • Minova Bad

5,0 m²

nachher



Bild • Minova Bad

5,0 m²

Minova Bad - Vorteile

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

Optimale Raumausnutzung

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

Professionelle Dienstleistungen

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

Einladung

zur Hausmesse
Samstag, 29. Oktober
10:00 bis 15:00 Uhr

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



Besuchen
Sie uns!

Kleine Bäder überraschend anders!

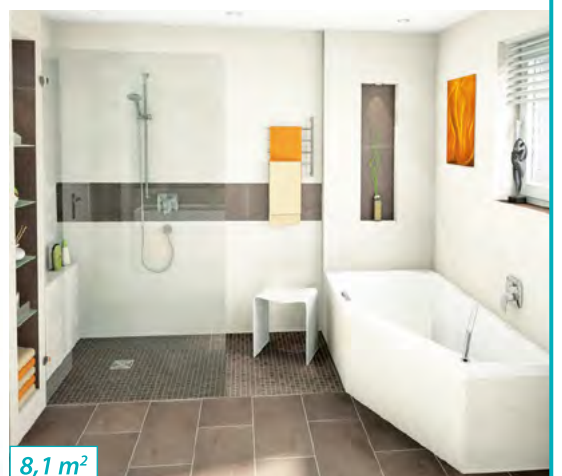


6,1 m²



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

Oscar Wilde



8,1 m²

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

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

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

minova®
EXCLUSIV **bad**

WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

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

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

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

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

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555



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 Servicennr.: 0800 6320555

Ihr Spezialist für schönes Wohnen!



Ihr (T)Raumausstatter

- Matratzen
- Lattenroste
- Bettwäsche, Kissen
- Schlaf- und Heimdecken
- Tischwäsche
- Frottiertücher
- Badematten
- Accessoires

Ihr Meisterbetrieb

- Fertigung/Montage:
Gardinen, Raffrollos, Vertikal
- Verlegen:
Teppich, Parkett, Laminat
- Montage:
Markisen, Plissee, Jalousien
- Polstern, Tapezierarbeiten

Kniess
Betten- & Raumausstattung

Oberstraße 43 · 64297 Darmstadt-Eberstadt
Telefon 0 61 51 / 544 07 · www.raumausstattung-kniess.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





Bäder zum Wohlfühlen · Heizen mit System

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag - Freitag von 10.00 - 19.00 Uhr
Samstag von 10.00 - 16.00 Uhr

Alles rund um Bad und Heizung: www.merkert-bad.de · Sudetenstr. 23 · 64521 Groß-Gerau · Tel. 06152/9252-0



ALT GEGEN NEU
200€ Tauschprämie



Wir sind scharf auf Ihren Alten!

Tauschen Sie Ihren **alten Fernseher!** Beim Kauf eines **neuen Metz Pureo 32** erhalten Sie



200€
Tausch-
prämie.

Pureo 32:
Sichtbar mehr Fernsehvergnügen!

200Hz
MetzVision
Bild

MetzSound
PLUS
Ton

Recording
USB
Aufnahme

Energieeffizienzklasse: A

Aktion gilt vom 15. September bis 30. November 2016
beim teilnehmenden Metz Fachhändler – solange der Vorrat reicht.

Fernseh Simandl
Bismarckstraße 65-67 · 64293 Darmstadt
Telefon 06151 666777
www.fernseh-simandl.de

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



Fliesen karch GmbH
Beratung · Verkauf · Verlegung





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

Große Ausstellung mit Verkauf und Fachberatung

Alle Arbeiten werden durch eigene Fachkräfte ausgeführt

Pfützenstraße 73 · 64347 Griesheim · Industriegebiet Nord
Tel. (06155) 3991 · fliesen-karch@gmx.de · www.fliesen-karch.de
Öffnungszeiten: Mo-Do 9.30-12 Uhr und 13-18 Uhr · Fr 9.30-18 Uhr

RENOVUS SCHAFFT MEHRWERT FÜR IHR HAUS

Die Renovus Wohngebäudesanierung mit Sitz in Groß-Umstadt bietet mit ihrem Expertenteam eine von TÜV-Gutachtern begleitete Wohngebäude-Sanierung und Modernisierung zur Werterhaltung und Wertsteigerung von Immobilien.

Mit Renovus hat man einen hochkompetenten und seriösen Partner bei der Beratung und optimalen Durchführung von professionellen Komplett- und Teilsanierungen, Modernisierungen, An- und Umbauten und der Erstellung statischer Bewertungen und technischer Risikobewertungen (z.B. vor dem Hauskauf).

Zudem ermöglichen die Spezialisten für altersgerechte und barrierefreie An- und Umbauten, dass man auch im Alter in seiner gewohnten Umgebung bleiben und leben kann und sichern den Wohnkomfort.

Beste Transparenz für eine umfassende Kosten- und Planungssicherheit garantiert das „Drei-Phasen-Konzept“ von Renovus:

1. Die Bestandsaufnahme
2. Die Projektplanung
3. Die Kostenkalkulation

Detaillierte Informationen über Renovus und die umfassenden Leistungen erhält man auf der Homepage www.renovus.de oder telefonisch unter: 06078-9307656. Ebenso ist das Unternehmen mit einem Gemeinschaftsstand auf der Baumesse Darmstadt von 01. bis 03.04.2016 vertreten.

RENOVUS

Wohngebäudesanierung
Beratung und Durchführung

Mehrwert für Ihr Haus!

Ihre Spezialisten für:
Renovierung • Komplett- und Teilsanierung
Modernisierung • Um- und Anbauten



Johannes-Lampe-Straße 20
64823 Groß-Umstadt
www.renovus.de

Fon: 06078 9307656
Mobil: 0152 2704 6604
k.zingraf@renovus.de

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach.

Unsere Räume sind klimatisiert



Unser Service für Sie:

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

Geprüft & empfohlen
AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

swissflex
swiss made. swiss quality.

nirwana

TEMPUR
MATRATZEN UND KISSEN

Qualitätsmatratzen
METZELER

KOHLPAINTNER'S
Betten- und Matratzenwelt

Waldstraße 55 • Groß-Zimmern
Tel: (0 60 71) 4 28 25 • www.matratzenwelt.net
Offen: Mo.–Fr. 9.30–19 Uhr • Sa. 9.30–16 Uhr



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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51.78 04-0

Fax 0 61 51.78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51.78 04-100