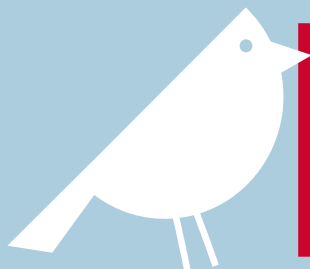
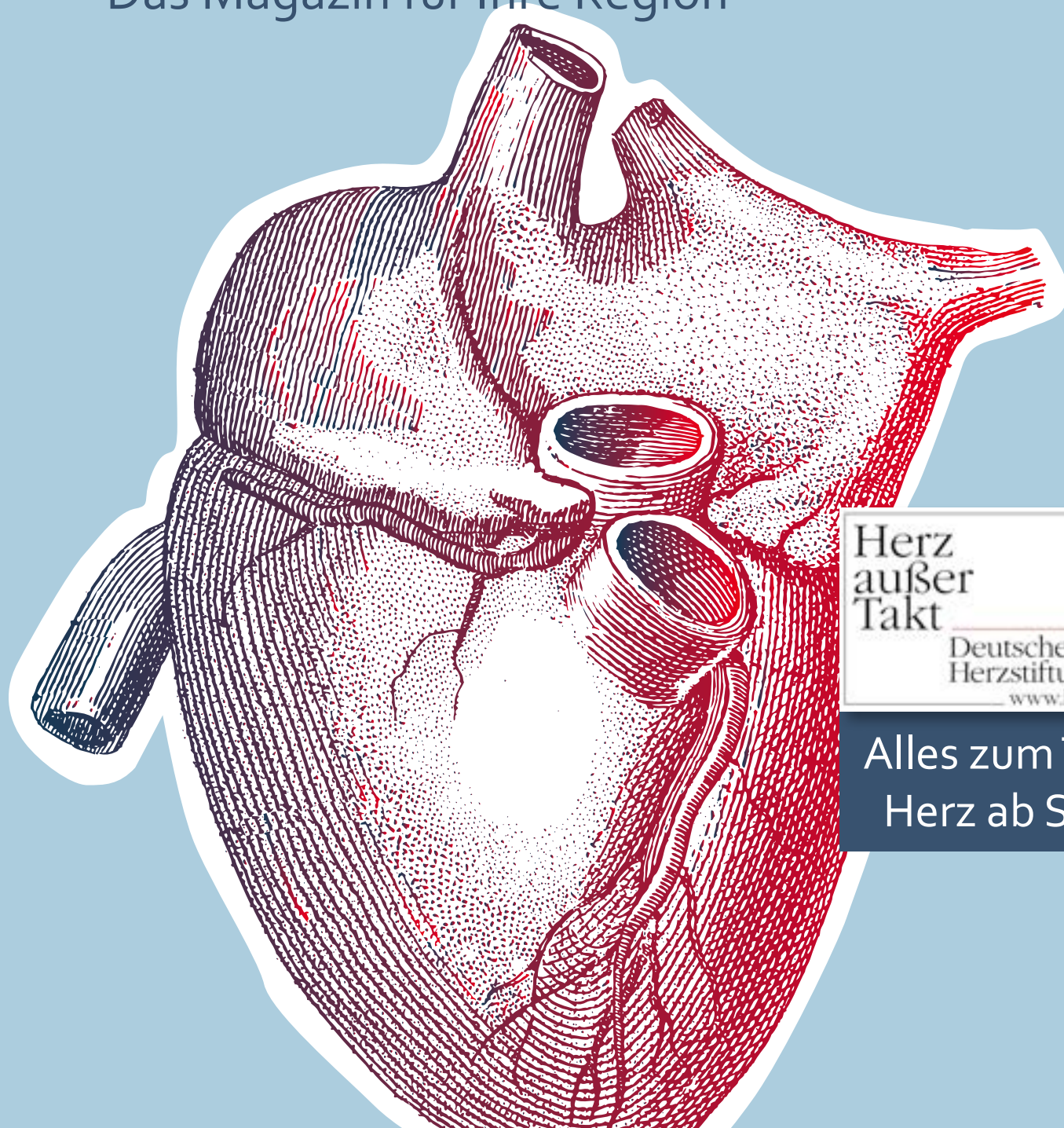


LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region



Alles zum Thema
Herz ab Seite 9

Gesundheit | Lust auf Genuss | Wohnkultur

WENN DAS HERZ AUS DEM TAKT GERÄT

Vorhofflimmern kann lebensbedrohliche Folgen haben

FITTE SCHRITTE EIN LEBEN LANG

Nur gesunde Füße garantieren einen starken Auftritt



GESUNDHEIT

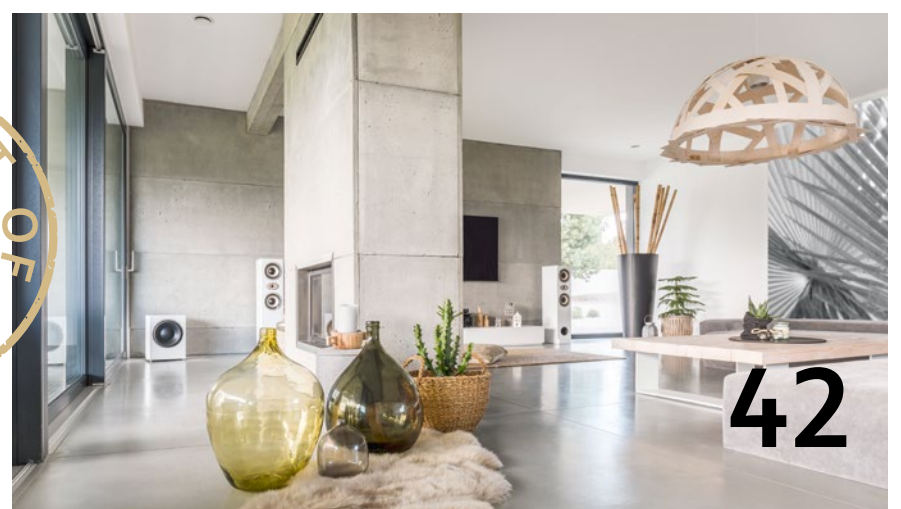
- 9-11 Wenn das Herz aus dem Takt gerät**
Vorhofflimmern kann lebensbedrohliche Folgen haben
- 12-13 Ein Quantensprung in der Patientenversorgung**
Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt
- 15 Eskimos kennen keinen Herzinfarkt**
Dr. med. Sabine Wiesner
- 16 Was Frauen ans Herz geht**
Wie die Wechseljahre das Risiko für Gefäßerkrankungen beeinflussen
- 17 Reha-Patienten müssen auch seelisch stabilisiert werden**
Asklepios Hirschpark Klinik, Alsbach-Hähnlein
- 18-19 ...Bevor das Herz bricht**
Dr. med. Martin Ruch – Die Radiologen, Darmstadt
- 20-21 Dental-Sanierung mit Hilfe biologischer Zahnheilkunde**
Zahnärzte Fritsch
- 22-23 Der Weg ist das Ziel**
Die neue Lust am Wandern
- 24 Fitte Schritte – ein Leben lang**
Nur gesunde Füße garantieren einen starken Auftritt
- 25 Schuhtechnik für den gelungenen Auftritt**
Sanitätshaus Behrmann

LUST AUF GENUSS

- 33-38 Herbstgeflüster**
Buntes Herbstgemüse – Ein Fest der Sinne
- 39 Sachsen gibt seinen Senf dazu**
Auf kulinarischem Streifzug durch Bautzen

WOHNKULTUR

- 42-43 Die Evolution der Betonmonster**
Vom grauen Baustoff zum Trendstoff



MIT POWER DURCH DEN HERBST



Nass, kalt und windig: So beschreiben wir oft den Herbst. Dabei vergessen wir meist die schönen Seiten, die der Herbst so für uns bereithält. Verschwenderisch geht in diesen Tagen die Natur mit ihren Farben um und wir können uns berauschen an ihr und vielleicht die Wärme der letzten schönen Herbsttage hinüberretten in die kalte Winterzeit.

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

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

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

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

Gesamtauflage: 80.000 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.

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

Der Herbst ist ein wahres Fest für die Sinne und eine der schönsten Jahreszeiten für ausgedehnte Spaziergänge und Wanderungen.

Deshalb soll man, bevor es richtig kalt und matschig wird, jede Gelegenheit nutzen und in die Natur gehen. Denn viel Bewegung an der Luft macht nicht nur Spaß, sondern ist obendrein auch noch sehr gesund für unser Herz-Kreislaufsystem.

Allerdings: Nichts geht über ein gutes Schuhwerk. Drückt der Schuh, wird aus dem Ausflug schnell ein Horrortrip. Zu diesem Thema haben wir uns auf den Weg in Darmstadts Innenstadt ins Sanitätshaus Behrmann gemacht und dort ein Interview mit Schuhtechnikermeister Timothy Sills geführt und dabei jede Menge Nutzbringendes erfahren. Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 20-21.

Und natürlich sind wir auch in dieser Ausgabe wieder einigen Gesundheitsthemen auf den Grund gegangen. Wir berichten über visuelle Wahrnehmungsstörung bei Kindern und über Herzrhythmusstörungen. Zu Letzterem führten wir ein Interview mit dem Kardiologen Dr. med. Matthias Zander vom Kardiovaskulären Zentrum Darmstadt. Der Experte berichtet über modernste Behandlungsmöglichkeiten sowie eine einzigartige Kooperation mit dem Alice Hospital und dem Agaplesion Elisabethenstift.

Außerdem informieren wir Sie in diesem Heft über die Bundesweiten Herzwochen vom 1. bis 30. November. Thema der diesjährigen Kampagne der Deutschen Herz-

stiftung: „Herz außer Takt ... Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung“. Lesen Sie zu diesem Thema in dem Sonderteil auf den Seiten ABC – XYZ über Ursache, Diagnostik und modernste Behandlungsmöglichkeiten...

Ohne Frage, neben all den sportlichen Betätigungen und Themen zu Gesundheit ist gutes Essen und Spaß beim Kochen eine der wichtigsten Voraussetzungen für unser Wohlbefinden. Gerade der Herbst bringt nämlich jede Menge Köstlichkeiten hervor. So haben wir auch in dieser Ausgabe wieder einige Herbstrezepte für Sie zusammengestellt. Rezepte zum Nachkochen finden Sie auf den Seiten 9-19.

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

Ihre

F. Oehmichen

Friederike Oehmichen



ZAHNARZTPRAXIS
AM WEISSEN TURM

In nur einer Sitzung zum perfekten Zahnersatz!

Eine keramische Rekonstruktion
mit CEREC macht alles einfacher:

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



ERWEITERUNGSBAU 2021 AM ALICE-HOSPITAL

Das ALICE-HOSPITAL plant in den nächsten zehn Jahren drei größere Baumaßnahmen.

Um der demographischen Entwicklung in und um Darmstadt und dem medizinischen Fortschritt gerecht zu werden, plant das ALICE-HOSPITAL in den kommenden Jahren neben dem »Erweiterungsbau 2021« zur Erweiterung und Modernisierung der Funktionsbereiche und Stationen auch den Bau einer zusätzlichen Tiefgarage, um die angespannte Parkplatz-Situation für Besucher und Patienten nachhaltig zu verbessern. Ein zusätzlicher Neubau an der Stelle des jetzigen »Ludwighauses« für die Ansiedlung weiterer Praxen und Wohnraum für Beschäftigte und Auszubildende ist erst zu einem späteren Zeitpunkt geplant.

Die Planung der Maßnahmen erfolgt in enger Absprache mit den zuständigen Behörden der Stadt Darmstadt, insbesondere mit der Denkmalschutzbehörde der Stadt und dem Landesamt für Denkmalschutz sowie im Hinblick auf die Weltkulturerbe-Bewerbung der Stadt Darmstadt mit dem »Advisory Board – Weltkulturerbe Mathildenhöhe Darmstadt«.

Der »Erweiterungsbau 2021«

„Mit dem »Erweiterungsbau 2021« am ALICE-HOSPITAL werden wir nicht nur unsere Bettenkapazitäten erweitern“, so der kaufmännische Geschäftsführer des ALICE-HOSPITALs Marcus Fleischhauer,

„Ziel ist es, die Arbeitsbedingungen für unsere Beschäftigten zu verbessern, neue Therapiemöglichkeiten für Patienten anzubieten und den Service für Patienten zu optimieren.“

Als Grundlage für die Planung diente die mit Abteilungen, Belegärzten und Kuratorium des ALICE-HOSPITALs auf der Basis von medizinischen Entwicklungen, demographischen Veränderungen und aktuellen Bedarfsanalysen erstellte medizinische Strategie des ALICE-HOSPITALs.

Es wird neue Räumlichkeiten für die Intensivmedizin, aber auch für die Endoskopie

sowie neue Kreißsäle für die Geburtshilfe geben. Im Untergeschoss werden techn. Anlagen – inklusive des neuen Blockheizkraftwerks platziert, welches dann noch einmal von seinem jetzigen Standort vor der Küche umzieht. Außerdem wird es eine Tiefgarage geben.

Die direkte Anbindung des Gebäudes über Brückenübergänge zum jetzigen Anbau Ost sind dabei von entscheidender Bedeutung für eine optimale Patientenversorgung. „Nur sie bieten die medizinisch erforderliche Anbindung an den Altbau des ALICE-HOSPITALs und sorgen für kurze Wege für unsere Patienten“, so Fleischhauer.

„Die demographische Veränderung in den nächsten 15 Jahren wird unsere Gesundheitsversorgung in der Region vor hohe Herausforderungen stellen“, ist sich der kaufmännische Geschäftsführer sicher. „Darüber hinaus sind auf unserem Campus weit über 1000 Menschen in den beiden Krankenhäusern ALICE-HOSPITAL und Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret beschäftigt. Dies sind Arbeitsplätze, die wir dauerhaft sichern wollen.“

Der Neubau wird ausschließlich aus Eigenmitteln finanziert.

Im September 2017 wurde der Antrag für die bauliche Erweiterung gestellt. Im Frühjahr 2019 soll mit dem Aushub der Baugrube begonnen werden. Derzeit werden auf dem Gelände lediglich kleinere Maßnahmen durchgeführt, die der Sicherung der Feuerwehrrangriffswege und der Versorgungsleitungen dienen. Marcus Fleischhauer ist zuversichtlich, dass der Neubau 2021 bezogen werden kann.

Der geplante Neubau wird über eine verglaste Brücke mit dem Alice-Hospital verbunden.

Bild: HH Vision



PNEUMOLOGISCHE ONKOLOGIE

Ein Schwerpunkt der neuen Spezialklinik
für Lungenerkrankungen am Sana Klinikum



Lungenkrebs zählt in Deutschland zu den häufigsten onkologischen Erkrankungen, die meistens durch das Rauchen ausgelöst werden. Die Behandlungschancen bei einem Bronchialkarzinom sind – wie so oft – umso besser, je früher die Erkrankung entdeckt und der Tumor entsprechend diagnostiziert wird.

„Lungenkrebs ist heute viel besser behandelbar, als noch vor 10 Jahren“, sagt Dr. med. André Althoff. Er leitet seit 1. August die neue Spezialklinik für Pneumologie am Sana Klinikum Offenbach und kümmert sich um die unterschiedlichen Lungenerkrankungen bei Patienten aller Altersstufen. „Heilbar ist der Lungenkrebs auch heute nur, wenn er durch eine Operation oder bei geringem Ausmaß durch eine spezielle Bestrahlung ausgeschaltet werden kann. Bei gestreuten Erkrankungen ist heute für die Krebs-Therapie entscheidend, ob das Tumorgewebe für moderne Krebstherapien wie zum Beispiel die Immuntherapie, bei der das körpereigene Immunsystem des Patienten zur Krebsbehandlung herangezogen wird, geeignet ist. Insgesamt sind die Therapieaussichten inzwischen auch bei gestreuten Krebsleiden so verbessert, dass viele Patienten deutlich bessere Pro-

gnosen haben, als noch vor einigen Jahren und oft einen Zustand erreichen, den man chronisch-krebskrank nennen kann. Moderne Krebstherapien schließen heute neben den Ärzten ein ganzes Team an Berufsgruppen ein: onkologisches Fachpflegepersonal, Ernährungstherapeuten, Krankengymnasten, Psychologen und viele mehr. Hier im Sana Klinikum Offenbach können wir genau auf diese vielfältigen Expertisen zurückgreifen, die für einen optimalen Behandlungsverlauf nötig sind.“

Dr. Althoff weist auch auf die Symptome hin, auf die ein Patient unbedingt mit einem Arztbesuch reagieren sollte, wie anhaltende Heiserkeit oder „Raucher“-Husten“ mit oder auch ohne Auswurf oder auch ein sich plötzlich verändernder Husten, Brustschmerzen, zunehmendes nächtliches Schwitzen oder auch eine Bronchitis bzw. Erkältung, die sich trotz Antibiotikagaben nicht bessert. „Auch anhaltende Atemnot kann ein wichtiges frühes Warnsignal sein“, so der neue Experte vom Sana Klinikum Offenbach. Viele dieser Anzeichen würden insbesondere von Rauchern oftmals als leidige Begleiterscheinungen ihrer Sucht abgetan und auf die leichte Schulter genommen. „Wenn dann starke

Schmerzen auftreten, die bis auf die Speiseröhre oder an die Wirbelsäule ausstrahlen können, nehmen die Heilungschancen immer mehr ab“, warnt Althoff und appelliert an Betroffene, sich frühzeitig von einem Experten untersuchen zu lassen.

Bestätigt sich in einem Anamnesegespräch der Verdacht auf eine Lungenkrebs-erkrankung, können Labor- und Röntgenuntersuchungen, eine Untersuchung per Ultraschall oder auch eine Computertomographie weitere Anhaltspunkte liefern. „Häufig führen wir hier am Klinikum eine Bronchoskopie durch. Dabei wird ein flexibler, dünner Schlauch über Mund oder Nase in die Luftröhre und weiter in die Bronchien eingeführt und wir können direkt in die Lunge der Patienten hineinsehen. So können wir das Lungengewebe anschauen oder auch Gewebeproben entnehmen“, erklärt Althoff das Verfahren. „Die Untersuchung selbst dauert nur maximal eine halbe Stunde, ist wenig belastend und bringt zuverlässige Ergebnisse.“

Die Behandlung von Patienten mit Lungenkrebs-erkrankungen ist einer der Arbeitsschwerpunkte der neuen Klinik für Pneumologie in Offenbach. Weitere



Dr. med. André Althoff

Schwerpunkte sind die Behandlung der chronischen Bronchitis bzw. des Lungenemphysems, die Behandlung von Lungenfibrosen, Asthma und entzündlichen Lungenerkrankungen. Dr. Althoff ist Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Pneumologie und mit Zusatzbezeichnungen für Internistische Intensivmedizin, Schlafmedizin, Notfallmedizin und Palliativmedizin. Interessenten können sich für weitere Informationen gerne unter der Telefonnummer 069 / 8405 5750 melden.



Fotos: © 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

IMMUNTHERAPIE IN DER KREBSBEHANDLUNG

Die Zellbiologie in der Krebsentstehung: Evolution im Kleinen

Autor: Dr. med. Georgi Kojouharoff

Die jahrzehntelange experimentelle und klinische Krebsforschung führt zu immer genaueren und erweiterten Erkenntnissen der Krebsentstehung und Krebsbehandlung. Die Mechanismen der Krebsentstehung sind extrem komplex und zwischen den einzelnen Tumortypen auch sehr unterschiedlich.

Stark vereinfacht lassen sich die Prozesse aber so zusammenfassen: Krebszellen sind in ihrem Erbgut stark geschädigte Körperzellen. Die Schädigung des Erbgutes bewirkt das ungehemmte Wachstum und die Wachstumsgeschwindigkeit und die fehlende Ausreifung der Zellen, die Aktivierung eines extremen Stoffwechsels und von Mechanismen zur Hemmung des Immunsystems.

Formal sind dies alles Prozesse, die bei uns im Körper jeden Tag vor sich gehen, denn die meisten Zellen müssen sich teilen, damit die Gewebe sich erneuern können. Idealerweise sollte eine perfekte Kopie der Ursprungszelle hergestellt werden. Zur Vorbereitung dieses Prozesses muss die Erbeigenschaften der Zelle (DNA) kopiert werden. Die Kopie wird mehrfach „Korrektur gelesen“ und Fehler werden durch spezielle Reparaturmechanismen korrigiert. Irreparable Fehler führen meist jedoch zur Aktivierung eines „Selbstmordprogramms“ und die betreffende Zelle stirbt ab. Andere Zellen werden vom Immunsystem als „fremdartig“ erkannt und eliminiert.

Diese Prozesse sind nicht perfekt und die Fehler häufen sich im Laufe des Lebens, speziell bei Zellen, die sich häufig teilen müssen, zum Beispiel in der Darmschleimhaut, der Haut und im Knochenmark. Durch die neuen Methoden der Molekulargenetik kann man hier bereits die Alterungsprozesse im Sinne von zunehmenden Fehlern in der DNA abhängig vom Alter bei gesunden Probanden nachweisen.

Dies ist einer der Gründe warum eine Krebserkrankung eine typische Alterserkrankung ist, denn hier entstehen *rein zufällig* immer häufiger neuartige Veränderungen, die eben auch Wachstum und Differenzierung treffen können.

Ist eine Krebszelle erst einmal etabliert, so entsteht in den Folgezellen ein immer größeres genetisches Chaos, was zur Entstehung von immer neuen Krebszellen mit neuen Eigenschaften, z.B. wie Absiedelung in Lymphknoten und andere fremde Gewebe, Resistenz gegen Chemotherapie und Immunantwort etc. etc. führt.

Ein Großteil der entstehenden Krebszellen stirbt jedoch ab, da sie nicht überlebensfähig sind.

Die Methoden der Krebsbehandlung

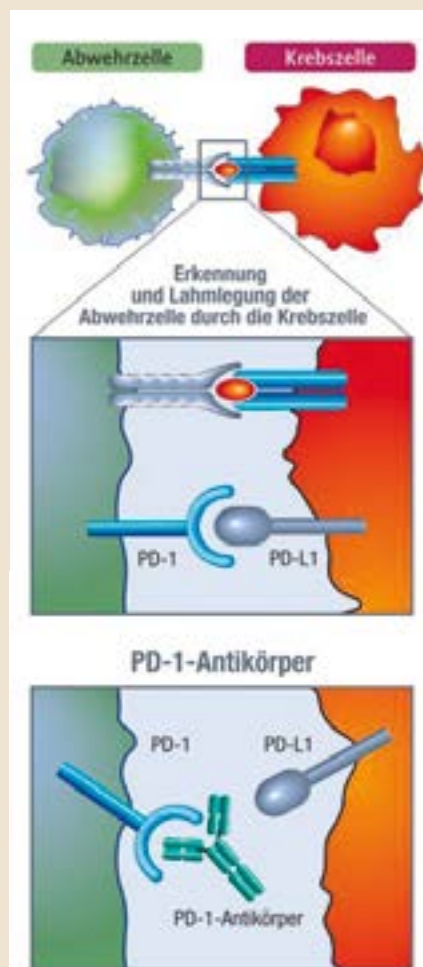
Die Behandlung einer Krebserkrankung besteht zunächst einmal, wenn möglich, in

der kompletten Elimination der Krebszellen, entweder durch Operation oder durch Bestrahlung oder durch Medikamente.

Bei der medikamentösen Behandlung gibt es drei Strategien:

1. Hemmung der Zellteilung durch Medikamente: die klassische Chemotherapie, die das Kopieren der Erbsubstanz in den schnell wachsenden Zellen verhindert, sodass die Zellen absterben.

2. das Ausschalten von wachstumsfördernden Signalen: durch die zellbiologische Forschung wurden verschiedene Wachstums-signalen und deren Rezeptoren auf Zellen gefunden und deren Zusammenhang mit dem Wachstumssignal in der Zelle erforscht. Diese Wachstumssignale lassen sich auf verschiedenen Ebenen hemmen: durch „falsche“ Botenstoffe für den Rezeptor, durch Gabe eines Antikörpers, der den Signalempfänger auf der Zelle blockiert, durch Gabe eines falschen Botenstoffes, der in der Zelle,



So wirken Immun-Checkpoint-Inhibitoren, hier exemplarisch für PD-1-Antikörper dargestellt. Eine Abwehrzelle erkennt eine Krebszelle (1). Noch bevor sie aktiv werden kann, wird sie von der Krebszelle durch Bindung von PD-L1 an PD-1 quasi lahmgelegt. PD-1-Inhibitoren blockieren die PD-1-Bindestelle, ohne jedoch die Aktivität der Abwehrzelle zu beeinflussen. Der Effekt: Das Immunsystem kann gegen die Krebszelle aktiv werden (Abdruck mit freundlicher Genehmigung der LUKON Verlagsgesellschaft mbH, München).



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

also hinter dem Signalempfänger wirkt (Tyrosinkinase-Inhibitoren u.a.m.).

3. Gezielte Aktivierung des körpereigenen Immunsystems: Schon lange gab es in der Forschung Hinweise, dass bestimmte Tumoren sehr empfindlich auf das Immunsystem reagieren, speziell das Melanom und das Nierenzellkarzinom. Anfangs zielten die klinischen Studien am Menschen dann auf die Aktivierung cytotoxischen T-Lymphozyten oder NK-Zellen. Hier profitierten nur wenige Patienten von dieser Therapie, und das Gebiet stagnierte zunächst. Es blieb zunächst ein Rätsel, warum trotz nachgewiesener tumorspezifischer T-Lymphozyten im Tumor nicht mehr passierte.

Der Durchbruch kam erst viel später, indem man über die Regulation der Immunantwort dazulernte und als man in Tiermodellen und an Tumormodellen aus Patienten lernte, wie sich diese Tumorzellen dem Zugriff des Immunsystems entziehen können. Diese Tumoren enthalten natürlich auch die speziellen T-Lymphozyten, die den Tumor angreifen könnten, jedoch entdeckte man hier auch regulatorische T-Lymphozyten, die die chronische Entzündungsreaktion im Tumor unterdrücken und für einen „Frieden sorgen“, der letztendlich dem Tumor zu Gute kommt. Karzinomzellen stellen also gezielt Signale auf ihrer Oberfläche und als flüssige Botenstoffe her, um die regulatorischen T-Lymphozyten zu aktivieren und die Immunantwort zu unterdrücken. Die Erforschung dieser Mechanismen führte letztendlich dann zu einem neuen Konzept: **Die Re-Aktivierung des Immunsystems durch Ausschaltung der regulatorischen T-Lymphozyten.** Dies geschieht durch die Gabe von Antikörpern, die die Moleküle blockieren, die zwischen der Tumorzelle und der regulatorischen T-Zelle interagieren. Diese Substanzklasse wird als „**Checkpoint-Inhibitoren**“ bezeichnet. Insgesamt sind mindestens drei Signalempfänger bekannt (CTLA4, PD1, PDL1), und es gibt für jeden mindestens einen Antikörper, der das Signal neutralisiert.

Hemmung der Immuntoleranz in der Klinik

Zunächst wurden diese Checkpoint Inhibitoren an den klassischen, meist eine Immunantwort auslösenden Tumoren getestet: Patienten mit fortgeschrittenem Melanom

und später auch fortgeschrittenem Nierenzellkarzinom. Bei beiden Tumorentitäten ist eine Chemotherapie unwirksam, für besondere Situationen gibt es Tyrosinkinase-Inhibitoren. Hier zeigt sich zunächst eine gute Wirksamkeit dieser Substanzen und somit eröffnete sich hier eine neue Therapiemöglichkeit für diese Patienten, zum Teil mit langanhaltender Wirkung.

Dies ermutigte andere Forscher, auch andere Krebsarten zu testen. Nicht alle reagierten auf diese Therapie, es zeigte sich jedoch, dass die Immuntherapie umso wirksamer ist, je „chaotischer“ der Tumor ist und damit neue Antigene für die Immuntherapie erzeugt. Eine Wirksamkeit konnte dann bei fortgeschrittenen Lungenkrebserkrankungen und beim fortgeschrittenen Blasen- und Harnleiter-Karzinom gezeigt werden.

Wie bei allen medizinischen Behandlungen, kann es keine Wirkung ohne das Risiko von Nebenwirkungen geben: die Aktivierung der regulatorischen T-Lymphozyten, die in allen Organismen vorhanden sind, führt zur Aktivierung von Auto-Immunprozessen, die extrem heterogen sind: rheumatische Erkrankungen, Hautausschläge, entzündliche Darmerkrankung, entzündliche Lebererkrankung, entzündliche Schilddrüsen- und Hirnanhangdrüsenenerkrankungen, (autoimmun-) Diabetes Typ I, Lungenentzündungen und vieles andere mehr. Insgesamt sind die Nebenwirkungen selten, meist nicht schwer beeinträchtigend und zumeist auch gut zu behandeln. Gefährlich sind zumeist nur die Darmentzündung mit schweren Durchfällen und die Lungenentzündung, wenn nicht rechtzeitig reagiert und gehandelt wird. Bei sichtlicher Beeinträchtigung des Patienten wird die Immunreaktion durch die Gabe von Cortison unterbrochen, damit allerdings auch die Wirkung auf die Tumorerkrankung beeinträchtigt. Zumeist kann die Therapie später weitergeführt werden.

Vor der Gabe einer solchen Behandlung müssen daher folgende Dinge bedacht werden: Alle Medikamente werden mit jungen (medianes Alter: 62 Jahre), fitten Patienten in der Zulassungsstudie erprobt, die keine weiteren Erkrankungen haben und keine Tumorbedingten Beschwerden (!). Ausgeschlossen wurden bei der Medikamentenzulassung für die Checkpointinhibitoren zusätzlich alle Patienten, die eine Autoimmunerkrankung

hatten (Rheuma, Schilddrüsen-Erkrankung, Diabetes). Auf diese Weise lassen sich am besten die Effekte der Immuntherapie zeigen.

Dies ist jedoch nicht die Situation im Alltag: der durchschnittliche Patient ist meist jenseits der 70 Jahre alt und schluckt bereits zumeist mehrere Medikamente für chronische Krankheiten, und gerade hier sind diese Therapien nicht erprobt worden. Speziell Lungenkrebspatienten sind meist schwer krank, speziell haben sie oftmals massive tumorbedingte Beschwerden und haben zusätzlich eine schwere Lungenerkrankung (COPD), Diabetes, koronare Herzkrankheit, Gefäßverschlusskrankheit etc.etc. Das Risiko einer Lungenentzündung durch die Therapie ist sehr hoch bei Patienten, die eine schwere Lungenerkrankung haben, besonders bei denen, die weiter rauchen.

Zu bedenken ist weiterhin, dass es bei dieser Behandlung mindestens acht bis zehn Wochen dauern kann, bis ein positiver Effekt auf den Tumor zu verzeichnen ist. Auch diese Therapie wirkt nur bei knapp der Hälfte der Patienten. Daher sollten Patienten, die durch das Lungenkarzinom erkrankt und in Bedrängnis sind, mit Chemotherapie behandelt werden, da diese schneller wirkt. „Fitte“ Patienten ohne Tumorsymptome können daher mit Immuntherapie behandelt werden, sofern bei der Erstbehandlung die entsprechenden Marker (PDL 1/PD1) auf dem Tumor vorliegen.

Alle anderen Patienten können nach der Chemotherapie, wenn die Situation sich stabilisiert haben sollte, eine Immuntherapie erhalten. Bei der Entscheidungsfindung muss im Gespräch zwischen Arzt und Patient immer sorgfältig abgewogen werden, welche Ziele erreicht werden sollen, welche Chancen bestenfalls bestehen, und welche Risiken unter der Therapie entstehen können. Dies ist immer ein individueller Prozess. Weitere Krebserkrankungen können in Zukunft mit checkpoint-Inhibitoren behandelt werden: HNO-Tumoren, fortgeschrittenes Hodgkin-Lymphom. Alle Kombinationen dieser Therapien untereinander als auch in Kombination mit Chemotherapie sind in Erprobung.

Insgesamt haben sich die Möglichkeiten zur medikamentösen Krebsbehandlung in den letzten Jahren erheblich verbessert, mehr als 100 neue Substanzen sind in den letzten sechs Jahren dazugekommen!



Onkologische Schwerpunktpraxis Darmstadt

Ärztelhaus 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

ALLES GUT IM BLICK?

Wenn Kinder eine visuelle Wahrnehmungsstörung haben

Gerade hat das Schuljahr begonnen und vor allem für junge ABC-Schützen steht ein neuer spannender Lebensabschnitt an. Klar, dass da bei vielen auch Unsicherheiten aufkommen, wenn ‚der Ernst des Lebens‘ startet. Und das gilt für Kinder wie Eltern gleichermaßen. Vor allem Mamas und Papas bangen anfangs, ob ihr Kind gut und unproblematisch Rechnen, Schreiben und Lesen lernen wird.

Normalerweise gehen die meisten Mädchen und Jungs in der ersten Grundschulzeit sehr ambitioniert an die Aufgaben heran, die ihnen gestellt werden – zumal Unterricht in dieser Phase meist noch sehr spielerisch ist. Was aber, wenn begeisterte Schulanfänger schon nach wenigen Wochen wieder die Lust am Lernen und allem, was mit Lesen und Schreiben zu tun hat, verlieren? Das könnten Hinweise auf eine visuelle Wahrnehmungsstörung sein. Diese lässt sich allerdings nicht wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit oder eine Hornhautverkrümmung mit einer Brille korrigieren.

Eine visuelle Wahrnehmungsstörung liegt nämlich vor, wenn es dem Gehirn nicht gelingt, eintreffende Eindrücke wie etwa Formen, Linien, Farben, Gesichter, Mimik, Kontraste, räumliche Zuordnungen oder bewegte Bilder zu verarbeiten. Denn nur durch den Cortex, die Sehrinde, kann optisch Wahrgenommenes überhaupt ‚übersetzt‘ und verstanden werden. All das hat nichts mit einer möglichen optischen Sehschwäche oder gar mangelnder Intelligenz zu tun. Es ist aufgrund noch unvollständiger Schaltungen im kindlichen Hirn vielmehr die Unfähigkeit, optische Eindrücke gedanklich richtig zuzuordnen.

Leicht zu erkennen ist eine solche Entwicklungsstörung nicht. Doch Auffälligkeiten zeigen sich meist relativ früh in Form von Lernproblemen. Viele der betroffenen Kinder beschreiben dann selbst, dass Buchstaben vor ihren Augen tanzen, die Augen brennen, der Kopf beim Lesen und Schreiben weh tut, die Schrift doppelt gesehen wird oder dass Schule ganz allgemein als ‚doof‘ wahrgenommen wird.

Und auch Eltern können bei genauerem Hinschauen Anhaltspunkte bei ihrem Nachwuchs für eine mögliche visuelle Wahrnehmungsstörung finden. So sind langsames und unsicheres Lesen von Wörtern, weggelassene Endungen oder die Verwechslung von ähnlich aussehenden Buchstaben (wie b und d, p und q oder m und n), Zahlendreher, das Lesen in sehr kurzem Abstand zum Papier, ein schiefgehaltener Kopf oder die Neigung, sich beim Lesen ein Auge zuzuhalten nicht selten Indizien für diese Beschwerden. Und spätestens wenn dann mit zunehmender Schreiberfahrung des Kindes das Schriftbild und die Fehlerquote nicht besser werden, sondern sogar schlechter und zum Beispiel in einem Diktat dasselbe Wort in unterschiedlichen Variationen falsch notiert wird, besteht Handlungsbedarf.

Zunächst kann man bereits zuhause mit Spielen und Übungen, bei denen genaues Schauen wichtig ist, die visuelle Wahrnehmung des Kindes trainieren und fördern. Geeignet sind da zum Beispiel Memorys, Perlen fädeln, Bügelperlen stecken, Puzzles oder das detaillierte Ausmalen von Bildvorlagen. Immer sollte das Kind je-

doch die Freiheit haben, zu entscheiden, was es spielen will. Und immer sollten der Schwierigkeitsgrad einer Aufgabe und die Beschäftigungszeit damit dem Alter und der Persönlichkeit des Kindes angepasst sein.

Grund zu großer Sorge besteht aber trotz solcher frustrierender Lernhürden nicht. Denn mit der Hilfe von Experten lässt sich heute eine visuelle Wahrnehmungsstörung gut behandeln. Beim Augenarzt wird zunächst untersucht, ob typische ‚optisch‘ bedingte Sehdefizite bei der Diagnostik ausgeschlossen werden können. Untersuchungen und Tests, die auch auf neuro-psychologischen Erkenntnissen basieren und sich zugleich an den Beobachtungen von Eltern und Lehrern orientieren, sollen dann helfen herauszufinden, ob tatsächlich eine zerebrale Störung in der Sehverarbeitung vorliegt.

In Sehschulen übernehmen schließlich Orthoptisten als Spezialisten für Schielerkrankungen und neurologische bedingte Sehbeeinträchtigungen die Behandlung. Dabei wird der Therapieverlauf immer individuell an jeden jungen Patienten angepasst. Man überlegt dann, mit welchen Möglichkeiten den Ursachen des Problems auf die Spur zu kommen ist, um daraus schließlich Unterstützungsmöglichkeiten für das Kind entwickeln zu können.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Visuelle Wahrnehmungsstörung ?



**Oft sind Auge und Ohr gesund - Ärzte und Therapeuten ratlos.
Mit unseren Möglichkeiten können Ursachen gefunden und beseitigt werden.**

Auge & Ohr Die Privatpraxis bei Lernstörungen jeder Art

Inh: Hans-Jörg Hirt - Augenoptiker - Hörgeräteakusiker - Psychotherapeut (HP)

64297 Da.-Eberstadt - Heidelberger Landstr. 221 a - Fon 06151-955649

www.augenschule.de www.zauberbrille.de



Praxis Rüsselsheim

Strahlen · Helfen · Heilen

Gezielte Behandlung von Brustkrebs

Jährlich erkranken in Deutschland ca. 70.000 Frauen neu an Brustkrebs. Der Oktober dient als offizieller Brustkrebsmonat dazu, umfassende Informationen zu Vorsorge und Therapien zu veröffentlichen. 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 moderner 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 Chemothera-

pie 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. 24 bis 36 Behandlungstage, je nach Ausgangslage.

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.

Die Behandlung gutartiger Erkrankungen erfolgt mit der niedrig dosierten Entzündungsbestrahlung z.B. bei Fersensporn, Arthrosen, Tennisellenbogen.



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-rheinmainnahe.de
www.strahlentherapie-rheinmainnahe.de



Dr. G. Lochhas,
Fachärztin für
Strahlentherapie



WAS TUN GEGEN KREBS?

Experten des Krebsinformationsdienstes im Gespräch

(djd). Trotz diverser Früherkennungsangebote und neuer Therapiemöglichkeiten, die in vielen Fällen bessere Heilungschancen versprechen, hat Krebs kaum etwas von seinem Schrecken verloren. Zwei Drittel der Deutschen fürchten sich laut einer forsa-Umfrage im Auftrag der DAK vor einer bösartigen Tumorerkrankung – und für tatsächlich Betroffene bricht angesichts der Diagnose erst einmal die Welt zusammen. Oft können dann gute Informationen die Angst nehmen und die Krankheit besser „fassbar“ machen. Neben den behandelnden Ärzten stellt hier der Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums eine fachlich versierte und neutrale Anlaufstelle dar.

Früherkennung individuell abwägen

Neben einer gesunden Lebensweise können auch Früherkennungsuntersuchungen ein nützliches Mittel sein, um Krebs, wenn auch nicht zu verhindern, so doch rechtzeitig für eine erfolgreiche Behandlung zu erkennen. Die Entscheidung, welche Maßnahmen man wahrnehmen will, hängt dabei immer auch von der persönlichen Situation ab. So ist zum Beispiel laut Dr. med. Brigitte Schwikowski-Kukla, Ärztin und Leiterin des Telefondienstes des KID, für Familienmitglieder

von Darmkrebspatienten eine dem Risiko angepasste Vorsorge auf jeden Fall sinnvoll. „Die Darmspiegelung, auch Koloskopie genannt, ist die zuverlässigste Methode zur Darmkrebsfrüherkennung. In Abhängigkeit vom Befund können dann nach der ersten Darmspiegelung individuell weitere Untersuchungsintervalle festgelegt werden.“, erläutert die Expertin und verweist auf die Infoblätter zur Krebsfrüherkennung, die unter www.krebsinformationsdienst.de zu finden sind.

Mit der Krankheit leben lernen

Bereits mit einer Krebsdiagnose konfrontierte Patienten wollen oft wissen, was sie zusätzlich zu den medizinischen Therapien selbst zu ihrer Genesung beitragen können. So wird häufig vermutet, dass „kämpfen“ und ein starker Wille die Heilung begünstigen können. „Wissenschaftliche Untersuchungen haben bisher keine eindeutigen Anhaltspunkte dafür gefunden, dass eine ganz bestimmte Art des Umgangs mit der Krankheit besonders günstig ist“, widerspricht hier Dr. Schwikowski-Kukla. „Jede Patientin, jeder Patient erlebt und verarbeitet Behandlung und Krankheit auf seine ganz eigene Weise. Dabei kann eine aktive oder ‚kämpferische‘

Grundhaltung hilfreich sein, aber genauso auch das Zulassen von Gefühlen wie Angst, Traurigkeit oder Wut. Wichtig ist, so mit der Erkrankung leben zu lernen, dass eine möglichst hohe Lebensqualität erhalten bleibt oder wieder erreicht werden kann. Betroffene, die über längere Zeit psychisch stark belastet sind, können Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen, beispielsweise in einer ambulanten Krebsberatungsstelle.“



Genauere Informationen und Faktenwissen können Betroffenen helfen, mit der Diagnose „Krebs“ besser zurechtzukommen.

Foto: djd/Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum

Aber auch ganz praktische Probleme beschäftigen Betroffene im Alltag – zum Beispiel, ob man mit einer Krebserkrankung die Sauna besuchen darf. „Für die meisten Krebspatienten ist die Anwendung von Wärme problemlos möglich. Vorsichtig sollte man aber während und kurz nach einer belastenden Behandlung sein – und auch dann, wenn man insgesamt geschwächt ist“, erklärt Dr. med. Ursula Will, Ärztin und Leiterin des E-Mail-Service des KID, hierzu. „Besondere Vorsicht ist auch geboten bei erhöhtem Infektionsrisiko unter einer Chemotherapie, wenn durch eine Bestrahlung die Haut zeitweise geschädigt ist oder wenn nach einer Lymphknotenentfernung ein erhöhtes Risiko für ein Lymphödem besteht. Krebspatienten sollten daher vor einem Saunabesuch immer erst mit ihren behandelnden Ärzten sprechen.“

Ein weiteres großes Thema ist die Ernährung. Hier kursieren zahlreiche Mythen, etwa über „Krebsdiäten“, deren Nutzen aber nicht wissenschaftlich belegt ist. Belegte Informationen finden sich beispielsweise unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/ernaehrung-therapie-index.php>.



GESUND HEIT



WENN DAS HERZ AUS DEM TAKT GERÄT

Vorhofflimmern kann lebensbedrohliche Folgen haben

Ohne seine effektive Pumpkraft geht gar nichts in unserem Körper: Das Herz mit zwei großen und zwei kleinen Kammern ist die zentrale Maschine im Organismus, die den Blutkreislauf in Gang hält und so Nährstoffe, Hormone, Wasser und Sauerstoff über die Gefäße in alle organischen Strukturen verteilt. Rund 7.000 Liter bewegt dieser kräftige, etwa faustgroße Muskel so an einem Tag, angetrieben – je nach Belastungssituation – von 60 bis 100 Pulsschlägen pro Minute. Das bedeutet

80.000 bis 150.000 Schläge innerhalb von 24 Stunden. Eine beachtliche Ausdauerleistung, die manch ein High-Tech-Motor ohne Pause und Wartung niemals schaffen würde!

Es ist daher kaum verwunderlich, dass das Herz als lebenslanger Non-Stopp-Malocher auch mal aus dem Takt kommt. Das Spektrum reicht da von harmlosen Unregelmäßigkeiten, bis hin zum plötzlichen Herztod. Bedrohliche Rhythmusstörungen,

zum Beispiel das Kammerflimmern, sind aber zum Glück selten.

Weit verbreitet ist dagegen das Vorhofflimmern. Dabei gerät das Herz regelrecht ins Stolpern. Typisches Anzeichen ist dann ein unregelmäßiger Puls mit teilweise sehr hohen Amplitudenspitzen von etwa 120. Viele Patienten klagen außerdem über Atemnot, Schwindel, Abgeschlagenheit, Angstgefühle oder Beklemmungen in der Brust. Nicht selten bleibt ▶



Maximalversorger mit



Gesundheitsversorgung auf höchstem Niveau.

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

www.klinikum-darmstadt.de

Emilia Seniorenresidenz



MARIEN
HOSPITAL
Darmstadt



Klinikum Darmstadt GmbH
Akademisches
Lehrkrankenhaus

mit Sicherheit gut versorgt

das Flimmern aber auch unbemerkt, weil Betroffene nicht registrieren, dass ihr Herz phasenweise aus dem Tritt gerät.

Die Ursache für diese Irritationen sind fehlerhafte elektrische Signale: Normalerweise sorgt nämlich der sogenannte Sinusknoten als Taktgeber für eine regelmäßige Aktivierung der Herzvorhöfe. Bei Menschen mit Vorhofflimmern gerät er durch Veränderungen an den Herzmuskelzellen aus dem Rhythmus. Dadurch bilden sich unkoordinierte Elektro-Signale außerhalb des Sinusknotens. In der Folge ziehen sich die Vorhöfe nicht mehr richtig zusammen, sondern haben eine zu schnelle, unregelmäßige Kontraktion. Durch diese zitterige Dynamik staut sich Blut in den Vorhöfen, so dass durch den nicht mehr ausbalancierten Pumpvorgang ein Teil des Blutes nicht in die unteren Herzkammern fließt.

Das individuelle Risiko, an Vorhofflimmern zu erkranken, hängt vor allem von Lebensalter ab und verdoppelt sich ab dem 50. Lebensjahr etwa mit jeder Dekade, so die Zahlen vom „Kompetenznetz Vorhofflimmern“. Die häufigste Patientengruppe sind dabei die 65- bis 75-Jährigen. Zusätzlich begünstigt wird Vorhof-

flimmern aber auch durch verschiedene Grunderkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck, Diabetes, Schilddrüsenfunktionsstörungen oder einer Herzmuskelschwäche. Erhöhter Alkohol- und Nikotinkonsum sowie Übergewicht sind weitere Risikofaktoren.

Nach neuesten Berechnungen, basierend auf Krankenkassendaten, leiden heute etwa 1,8 Millionen Menschen in Deutschland an Vorhofflimmern. Und die Zahlen werden aufgrund der sich ändernden Altersstruktur weiter steigen. Experten rechnen mit einer Verdoppelung in den nächsten 50 Jahren.

Diese Perspektive ist deshalb besonders ernst zu nehmen, da Vorhofflimmern, das selbst nicht direkt lebensbedrohlich ist, schwerwiegende gesundheitliche Komplikationen nach sich ziehen kann. Vor allem die Gefahr, einen Schlaganfall zu erleiden, steigt durch ein dauerhaft aus dem Tritt geratenes Herz an. Denn wird Vorhofflimmern erst chronisch, ist eine effektiv aus-



balancierte Pumpleistung zwischen den Herzkammern nicht mehr gewährleistet. Blutgerinnsel können sich so bilden, die dann ausgeschwemmt werden, mit dem Blutstrom in den Kopf gelangen und dort ein Hirngefäß verstopfen.

Frühzeitig behandelt durch einen Spezialisten, könnten solche lebensgefährlichen Folgen, allerdings häufiger verhindert werden. Doch das Tückische am Vorhofflimmern ist, dass die Krankheit von vielen zunächst gar nicht wahrgenommen wird, da es im Anfangsstadium meist ‚nur‘ zu sporadischen, kurzen ‚Stolperschüben‘ kommt, die dann von selbst spontan – nach Minuten oder Stunden – wieder verschwinden.

Aus dem episodenhaften holprigen Puls, der unentdeckt bleibt, kann mit der Zeit aber eine dauerhafte Störung werden, so dass das Herz den normalen Rhythmus nicht mehr findet. Die effektive, ausbalancierte Pumpleistung zwischen den Kammern ist so nicht mehr gewährleistet. Die Folge: Blutgerinnsel können sich bilden, die dann ausgeschwemmt werden, mit dem Blutstrom in den Kopf gelangen und dort ein Hirngefäß verstopfen.

Vorhofflimmern ist gewissermaßen ein schleichendes Volksleiden, das durch seine anfangs eher harmlose Natur oftmals unterschätzt wird. Für die Deutsche Herzstiftung ist dies anlässlich der ‚Herzwochen 2018‘ ein Grund mehr, das Thema ‚Herz aus dem Takt‘ in den Fokus zu rücken und im Rahmen von zahlreichen Kampagnen und Informationsveranstaltungen über Ursachen sowie über neueste Diagnose- und Therapieverfahren aufzuklären. Nicola Wilbrand-Donzelli



**GESUND
HEIT**



Herz außer Takt: Bundesweite Herzwochen

„Herz außer Takt: Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung“ ist das Thema der diesjährigen Herzwochen der Deutschen Herzstiftung, die vom 1.-30. November stattfinden. Über Ursachen und Symptome, aktuelle Diagnose- und Therapiefahren bei Vorhofflimmern sowie die Gerinnungshemmung (Schlaganfallprävention) informieren Herzspezialisten u. a. in Kliniken, Herzzentren, Kran-

kenkassen und Betrieben bundesweit. Termine der mehr als 1.000 Veranstaltungen in sind ab Mitte Oktober unter www.herzstiftung.de abrufbar oder telefonisch zu erfragen unter 069 955128400.

Tipp: Wer nichts zu den Herzwochen verpassen will, kann unter www.herzstiftung.de den kostenfreien Newsletter abonnieren.

EIN QUANTENSPRUNG IN DER PATIENTENVERSORGUNG

Das Kardiovaskuläre Zentrum Darmstadt bietet neue Therapie bei der Behandlung von Vorhofflimmern

Die Angst vor einem Anfall ist oft das Schlimmste: Herzrhythmusstörungen sind alles andere als eine Lappalie. Plötzliches Herzasen und Vorhofflimmern können den Betroffenen das Leben zur Hölle machen. Abhilfe kann die sogenannte Elektrophysiologie schaffen. Im Herzkatheterlabor der Kardiologie Mathildenhöhe Darmstadt ist die Therapie bereits seit 2013 in Darmstadt möglich.

Herzrhythmusstörungen können prinzipiell jeden treffen. „Die Erfahrung zeigt jedoch“, sagt Dr. Matthias Zander vom Kardiovaskulären Zentrum Darmstadt:

„Sehr oft erwischt es junge Frauen und alte Männer.“

„Es gibt junge Menschen, oft junge Frauen so um die dreißig“, beschreibt der Kardiologe das Phänomen, „die sind sonst gesund, bei denen ist die Rhythmusstörung angeboren. Plötzlich haben sie heftiges Herzasen – aus dem Nichts heraus. Das kann dann Minuten oder auch Stunden dauern, dann ist der Spuk schlagartig vorbei. Die zweite typische Patientengruppe ist männlich, zwischen sechzig und fünfundsechzig und hat vielleicht ein wenig zu gut gelebt, möchte ich mal sagen. Mit anderen Worten: ein

wenig zu viel Gewicht auf den Rippen, eventuell auch zu viel geraucht, Bluthochdruck. Die bekommen dann plötzlich Vorhofflimmern.“

In einigen Fällen hilft eine Umstellung der Lebensweise. In anderen Fällen helfen Medikamente. In manchen Fällen hilft weder das eine noch das andere. „Sie müssen sich vorstellen“, erläutert Dr. Matthias Zander den Leidensdruck,

der dann entsteht: „Wenn so eine Attacke einmal alle zwei oder drei Jahre vorkommt, ist das meist kein Problem. Aber wenn Sie einmal in der Woche oder im Monat von Herzasen oder Vorhofflimmern durchgerüttelt werden und der Puls schlagartig auf 150 oder gar 200 Schläge pro Minute hochgeht, dann bedeutet das eine massive Einschränkung Ihrer Lebensqualität – und manchmal sogar der Berufsfähigkeit.“ Zander nennt

Beispiele: „Denken Sie an Menschen, die einer regelmäßigen betriebsärztlichen Untersuchung unterzogen werden wie Pilotinnen und Piloten oder Busfahrerinnen und Busfahrer.“

Wer im Raum Darmstadt lebt, musste bislang für eine wirksame Therapie weit fahren. Um das zu ändern, haben die Kardiologen des Kardiovaskulären Zentrums Darmstadt eine einzigartige regionale Kooperation auf die Beine gestellt. Der Sprecher des Kardiovaskulären Zentrums: „Seit kurzem können wir unseren Patienten mit einer Elektrophysiologie helfen, durchgeführt von absoluten Spezialisten auf diesem Gebiet und zwar hier vor Ort in Darmstadt.“

Elektrophysiologie gibt dem Herz seinen Rhythmus wieder

In Kooperation mit dem Alice Hospital und dem Agaplesion Elisabethenstift sowie der Universitätsmedizin Mainz, eröffnete 2013 unter dem Namen „Kardiologie Mathildenhöhe“ am Elisabethenstift ein neues Herzkatheterlabor, das speziell für die sogenannte Elektrophysiologie hochmodern ausgerüstet ist. Elektrophysiologie bezeichnet ein Verfahren, bei dem über Katheter elek-



Spezialist für Herzkrankheiten:
Dr. med. Matthias Zander



trische Signale ins Herz gebracht und zugleich die herzeigenen elektrischen Signale registriert werden. Es handelt sich also zunächst um eine rein diagnostische Maßnahme.

Der Arzt kann Herzrhythmusstörungen provozieren und untersuchen. Je nach Prognose wird er dem Patienten eine Ablation empfehlen. Dr. Matthias Zander: „Dabei wird im Grunde im Herzen gelötet. Das heißt, man verödet durch Hitze oder Kälte gezielt einzelne Punkte in dem fragilen elektrischen Kabelnetz rund um das Herz. Durch die Vernarbung, die sich dann bildet, entsteht quasi eine Signal-Schranke. Der elektrische Kurzschluss, der zur Rhythmusstörung geführt hat, ist unterbunden, und die Ursache für die Arrhythmien im Herzen ist nachhaltig beseitigt.“

Top-Spezialisten für das neue Kathederlabor

Das Verfahren ist seit rund zehn Jahren ausgereift und birgt keine unkalkulierbaren Risiken für die Patienten. Gleichwohl erfordert der Eingriff vom Arzt erhebliches Fachwissen und viel Erfahrung. „Die

Elektrophysiologie ist ein ganz eigenes Terrain in der Kardiologie. Der Kreis der Spezialisten, die das können, ist klein“, so Zander. Umso glücklicher ist er, dass man ausgewiesene Experten für das neue Katheterlabor gewinnen konnte: Mit Professor Boris Hoffmann und Dr. Torsten Konrad führen Spezialisten aus der international anerkannten Klinik für Rhythmologie der Universitätsmedizin Mainz (Direktor Prof. Thomas Rostock) die Eingriffe in Darmstadt durch.

Damit von ihrem Können möglichst viele Herzrhythmusstörungs-Geplagte profitieren, teilen sich das Alice Hospital und das Elisabethenstift das neue Katheterlabor der Kardiologie Mathildenhöhe Darmstadt. In der Regel geht eine ambulante Voruntersuchung in der kardiologischen Praxis dem Eingriff voraus. Hier können Betroffene auch ersten Rat finden. „Für die Menschen in Südhessen ist unser Darmstädter Modell einfach die perfekte Lösung“, freut sich Matthias Zander über die Kooperation. Wer es erlebt hat, wird ihm zustimmen.

Kardiovaskuläres
Zentrum



Darmstadt

Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt
im Ärztehaus Mathildenhöhe
am Alice-Hospital

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



Im Rahmen der Herzwochen bietet das Kardiovaskuläre Zentrum eine Telefonaktion und ein Patientenseminar zum Thema Vorhofflimmern an. Nähere Infos auf Seite 16.





...und wie sieht
denn Ihr Herz aus?

Herzdiagnostik ohne Herzkatheter

- Erstes, von der deutschen Röntgengesellschaft ausgezeichnetes **„Schwerpunktzentrum für Kardiovaskuläre Bildgebung“** in Hessen.
- Qualitätsgesicherte Standards, modernste technische Ausstattung sowie ein hochqualifiziertes Team von Radiologen und Kardiologen.
- Interdisziplinäre Diagnostik im Vieraugenprinzip.
- Moderne Bildgebung mittels Magnetresonanztomographie **„Kardio-MRT“**: detaillierte Aufnahmen vom Herzen – ohne jegliche Strahlenbelastung!
- Modernste digitale Bildgebung zur Darstellung der Herzkranzgefäße bei geringer Strahlenbelastung ohne Herzkatheter **„256-Schichten-FLASH- Cardio-CT“**.

KONTAKT / TERMINE

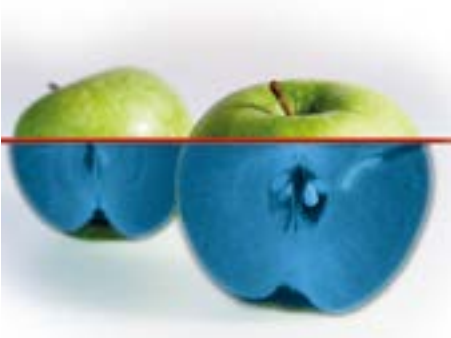
Am Alice Hospital Darmstadt, Dieburger Straße 29-31, 64287 Darmstadt
E-Mail: info@cardiodiagnostik-darmstadt.de
Cardio-MRT / Flash-Cardio-CT: Telefon: **06151 402-4709**

www.cardiodiagnostik-darmstadt.de



Radiologisch alles im Blick!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



...und wo steckt bei
Ihnen der Wurm drin?

- Mit über **20 Fachärzten/Innen** für Radiologie und Nuklearmedizin an **6 Standorten** – größte Radiologische Gemeinschaftspraxis Südhessens.
- Radiologische Versorgung von **4 Krankenhäusern** – klinisch und ambulant.
- Standortübergreifende Vernetzung – gemeinsames zentrales Bildarchiv an allen Standorten ermöglicht bessere Kontrollen bei Krankheitsverläufen oder Vergleich bei Voruntersuchungen.
- Leitung des Mammografie-Screening-Programms Südhessen zur Früherkennung von Brustkrebs.
- Höchste Qualität bei der Befundung durch hohe Untersuchungszahlen und Erfahrung.
- Radiologisches Know-how auf den Fachgebieten der: Radiologie, Cardiodiagnostik, Urogenitale Radiologie, Thoraxradiologie, Interventionelle Radiologie, Kinderradiologie, Neuroradiologie, Mammadiagnostik, Nuklearmedizin
- Die Radiologie Darmstadt wurde als akademische Lehrpraxis der Universität Heidelberg ausgezeichnet.

KONTAKT / TERMINE

Am Alice Hospital Darmstadt
Telefon: **06151 1394-0**

Fachärztezentrum am Klinikum Darmstadt
Telefon: **06151 60630-0**

Agaplesion Elisabethenstift
Telefon: **06151 403-6042**

Eschollbrücker Straße
Telefon: **06151 300 87-0**

Kreisklinik Groß-Gerau
Telefon: **06152 986-2375**

www.radiologie-darmstadt.de



ESKIMOS KENNEN KEINEN HERZINFARKT



Dr. med. Sabine Wiesner

... damit meine ich natürlich die Inuit, die sich ursprünglich ernährten, nicht die „Zivilisierten“, „Fast-Food-Verseuchten“ von heute. Heißt auch: die Lebensweise ist ein ganz entscheidender Faktor, ob wir einen Herzinfarkt bekommen oder nicht: Eine in den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts durchgeführte Studie ergab, dass die Ureinwohner Grönlands und Alaskas praktisch frei

waren von Arteriosklerose, Diabetes, Gicht und Krebserkrankungen und sich praktisch ausschließlich von Fleisch und Fisch – und sofern in deren Sommer mal verfügbar – von ein paar Beeren ernährten – also von Aminosäuren (Eiweißbausteine) und Omega 3. Und dass die nicht den ganzen Tag im Sessel saßen sondern ständig in Bewegung waren, versteht sich auch von selbst.

Eine Vielzahl von Studien hat seither eindeutig belegt, dass das Risiko für den plötzlichen Herztod, für Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern sowie für Herzinfarkte mit steigendem Omega-3-Index im Blut (genauer gesagt in den Zellwänden der roten Blutkörperchen) sinkt. Gleichzeitig wirkt es genauso blutverdünnend wie Aspirin – allerdings ohne dessen Nebenwirkungen.

Weiter ist bekannt, dass eine regelmäßige Einnahme von Omega 3 Fettsäuren nicht nur den (altersbedingten) Muskelabbau

aufhalten kann, sondern diesen sogar umkehren kann – nicht uninteressant, ist doch das Herz auch ein Muskel!

Rhythmusstörungen – häufiges Szenario in Arztpraxen oder Notaufnahmen montags morgens: Patienten mit am Wochenende neu aufgetretenem Vorhofflimmern – häufig nach Party, also sprich: nach Alkohol. Das Gläschen am Abend steigert die Ausscheidung von Magnesium (dem „Salz der inneren Ruhe“) über die Niere um bis zu 50 mg – und das bei sowieso sehr häufig anzutreffendem Magnesiummangel in unserer Bevölkerung – wird doch der tägliche Bedarf von ca. 400 mg selten erreicht.

Und wenn dann auch noch Kalium fehlt (wird bei uns nicht nur im Serum gemessen, sondern auch im Vollblut – dort häufig im Mangel) – was soll das Herz dann sonst machen außer flimmern....

Was leider häufig auch fehlt: Das Coenzym Q10, ein wichtiges Muskelenzym, dessen körpereigene Bildung u. a. durch Cholesterinsenker (ein klassisches Medikament in der KHK-Therapie) noch zusätzlich gesenkt wird – kann man messen, kann man ersetzen.

Damit alle Stoffe, die unsere „Pumpe“ braucht, an ihr Ziel kommen, dorthin wo sie gebraucht werden, also in die Zelle, brauchen wir weite Gefäße – die liefert uns die Aminosäure Arginin – fast alle unsere Patienten, bei denen wir eine Aminosäure-Bestimmung im Blut durchführen, haben auch

hier einen Mangel – bei den meisten ist somit auch ihr hoher Blutdruck erklärt und damit einfach behandelbar.

Kennen Sie Ihren Fettsäurestatus? Ihren Q10-Wert? Ihre Vollblutmineralanalyse? Ihr Aminogramm?

Herzgesundheit ist machbar, Herr/Frau Nachbar!



ARGININ

Diese Aminosäure steht auf keiner Dopingliste, hat's aber in sich:

- Fördert die Ausschüttung vieler Hormone, v.a. von Wachstumshormon und trägt somit zum Fettabbau und zur Leistungssteigerung bei
- Fördert dadurch Muskelaufbau und Ausdauerleistung
- Verbessert die Sauerstoffversorgung sämtlicher Organe durch Erweiterung der Blutgefäße
- Wirkt somit auch blutdrucksenkend
- Reduziert das Herzinfarktvolume
- Reduziert die Herzschlagrate (Puls)

- Verbessert Herzinsuffizienz-Parameter
- Reduziert Hypercholesterinämie
- Aktiviert das Immunsystem und stärkt die Abwehrkräfte
- Schützt vor Magengeschwüren
- beschleunigt die Regeneration der Darmschleimhaut
- verbessert Tinnitus/Hörsturz/Schwerhörigkeit
- verbessert Glaukom-Symptome
- sehr hilfreich auch bei Erektile Dysfunktion



**dr. med.
sabine wiesner**

**fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin**

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

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





WAS FRAUEN ANS HERZ GEHT

Wie die Wechseljahre das Risiko für Gefäßerkrankungen beeinflussen

(djd). Frauen ab 50 sind heute meist aktiver und gesundheitsbewusster als die Generation ihrer Mütter. Sie wollen so lange wie möglich fit bleiben und altersbedingten Erkrankungen vorbeugen. In jüngeren Jahren haben die weiblichen Sexualhormone einen schützenden Effekt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So verbessern und beschleunigen Östrogene beispielsweise die Aufnahme von Cholesterin aus dem Blut in die Zellen. In der Folge sinkt der Cholesterinspiegel im Blut. Hohe Cholesterinwerte sind ein Risikofaktor für Gefäßablagerungen und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Schutzeffekt geht verloren

Wenn in den Wechseljahren der Östrogenspiegel sinkt, geht dieser schützende Effekt nach und nach verloren. Dies ist mit einer der Gründe, weshalb Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen ab etwa 60 Jahren häufiger auftreten. Daher ist es wichtig, rechtzeitig gezielt etwas für die Herzgesundheit zu tun. Mehr Infos dazu gibt es unter www.hormontherapie-wechseljahre.de. Dazu gehört es beispielsweise, auf das Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum zu verzichten, Stress abzubauen und sich regelmäßig zu bewegen. Wenn Frauen außerdem unter Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen leiden, sollten sie sich an ihren Gynäkologen wenden. Er

kann gegebenenfalls eine Hormonersatztherapie (HRT) einleiten. Diese kann nicht nur die Beschwerden lindern, sondern auch die Gefäßgesundheit positiv beeinflussen. Wie eine US-Studie an 4.200 Frauen ergab, kam es unter einer HRT zu deutlich weniger Kalkablagerungen in den Gefäßen. Frauenärzte empfehlen dabei die Anwendung von Östradiol transdermal über die Haut, etwa mit Gynokadin Dosiergel, weil dadurch die Leber weniger belastet wird. In Kombination dazu hat sich natürliches Progesteron wie in

Utrogest, das dem Schutz vor Gebärmutter-schleimhaut-Wucherungen dient, als besonders risikoarm erwiesen.

Der Energiebedarf sinkt

Als wesentlicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt Übergewicht. Gerade in den Wechseljahren nehmen viele Frauen zu, was auch am weiblichen Selbstwertgefühl kratzt. Das liegt daran, dass in diesem Alter der Grundumsatz sinkt und deshalb deutlich weniger Energie über die Nahrung zugeführt werden sollte. Eine ausgewogene, kalorienreduzierte Kost ist daher ratsam. Zudem kann über Sport und viel Bewegung im Alltag der Energieumsatz des Körpers gesteigert und die Figur bestmöglich erhalten werden.

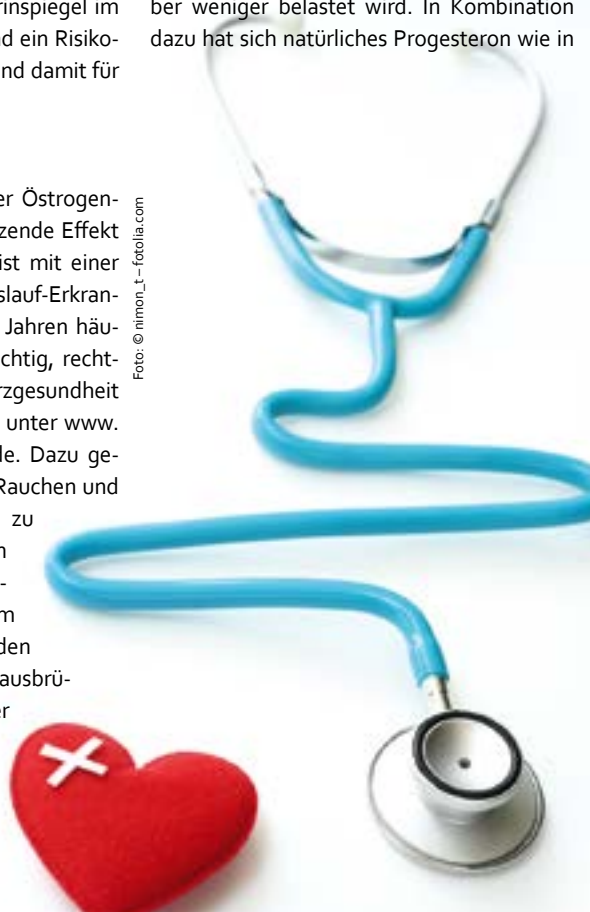


In und nach den Wechseljahren gehen die schützenden Effekte von Östrogen nach und nach verloren.

Herzgesunder Lebensstil

(djd)

- Vorsorgeuntersuchungen: Regelmäßige Check-ups decken Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder hohe Cholesterinspiegel frühzeitig auf.
- Genussgifte meiden: Nikotin und erhöhter Alkoholkonsum schädigen die Gefäße.
- Wechseljahre ernst nehmen: Bei Beschwerden zum Frauenarzt gehen, um sich über eine Behandlung beraten zu lassen, die auch gefäßschützend wirken kann. Mehr Infos dazu gibt es unter www.hormontherapie-wechseljahre.de.
- Stress reduzieren: Ständige Überlastung kann Blutdruck und Herzfrequenz erhöhen. Genug Schlaf, Ruhe und Entspannungstechniken schaffen Ausgleich.
- Gesund ernähren: Viel Obst, Gemüse, Fisch, hochwertige Pflanzenfette, wenig Fleisch und Fertigprodukte sowie viel Flüssigkeit.
- Bewegung: Wenigstens eine halbe Stunde täglich sollte man aktiv werden.



TERMINE ZUR HERZGESUNDHEIT

Telefonaktion

des Kardiovaskulären Zentrums Darmstadt
im Rahmen der Herzwochen
Bitte beachten Sie auch die Ankündigungen
im Darmstädter Echo
7.11.2018, 14:30 – 16:30 Uhr, Darmstadt

Noch Fragen zum Vorhofflimmern?

Referenten:
Dr. Raimond Lotter – Tel.-Nr.: 06151 2976-32
Vorhofflimmern: Wer ist gefährdet?
Wie wird es erkannt?
Dr. med. Matthias Zander – Tel.-Nr.: 06151 2976-31
Was hilft gegen Vorhofflimmern?
Medikamente oder Katheter?
Dr. med. Udo Frees – Tel.-Nr.: 06151 2976-30
Wer braucht einen Gerinnungshemmer?
Welcher ist der richtige?
Leitung / Moderation:
Dr. med. Matthias Zander

Patientenseminar

des Kardiovaskulären Zentrums Darmstadt
im Rahmen der Herzwochen
12.11.2018, 18:30 - 20:00 Uhr,
Kardiovaskuläres Zentrum, Ärztehaus 2 Mathildenhöhe,
Dieburger Str. 31 C, 64287 Darmstadt

Herz außer Takt – Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung

Referenten:
Prof. Dr. med. Arnt V. Kristen
Einführung in die Vielfalt der Herzrhythmusstörungen
Dr. med. Matthias Zander
Behandlungsmöglichkeiten des Vorhofflimmerns
Dr. med. Harald Küx
Gerinnungshemmung und alternative Therapieoptionen
Leitung / Moderation:
Prof. Dr. med. Arnt V. Kristen

Vortrag

des Agaplesion Elisabethenstift
im Rahmen der Herzwochen
20.11.2018, 18:00 Uhr,
Stiftssaal des Agaplesion Elisabethenstift,
Landgraf-Georg-Straße 100, 64287 Darmstadt

Vorhofflimmern

Referent:
Prof. Dr. med. Martin Heidt,
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT



„REHA-PATIENTEN MÜSSEN AUCH SEELISCH STABILISIERT WERDEN“

Eva Heinecker verstärkt seit Januar das Psychologen-Team in der Hirschpark Klinik

Die Asklepios Hirschpark Klinik in Alsbach-Hähnlein bietet den perfekten Rahmen, damit Patienten nach einer Operation oder im Rahmen einer konservativen Behandlung wieder auf die Beine kommen können. Denn die Kombination aus einer modernen, fast hotelartigen 157-Betten-Klinik inmitten idyllischen Bergstraßen-Ambientes und dem medizinischen Knowhow eines hochqualifizierten Kollegiums aus Orthopäden, Internisten, Psychologen und Physiotherapeuten sind ideale Voraussetzungen für eine gute Genesung. Dabei wird der Reha-Auftrag in der Hirschpark Klinik ganzheitlich verstanden: Die Heilung und Erholung soll nicht nur physisch erfolgreich sein, auch die Psyche soll gestärkt werden. Die junge Psychologin, die seit Januar Teil des Klinik-Teams ist, erklärt, warum die mentale Unterstützung während eines Reha-Aufenthaltes für Patienten wichtig ist.

Meine zentrale Aufgabe ist die psychologische Begleitung der Patienten. Sie sind nämlich – etwa nach einer Hüft- OP oder einem Eingriff am Herzen – häufig in einem Zustand großer Hilflosigkeit, haben Angst vor Kontrollverlust. Dann stehen neben der Krankheitsverarbeitung existentielle Fragen im Vordergrund wie: Was kommt nach Krankenhaus und Reha, wie kann ich den Alltag zuhause oder im Job

„...Sich Schwäche einzugestehen und offensiv damit umzugehen, stärkt letztendlich die Persönlichkeit.“

wieder meistern? Für viele Menschen ist es in so einer Situation sehr entlastend, wenn sie die Möglichkeit haben, mit uns in regelmäßigen Einzel- oder Gruppentreffen über ihre Sorgen zu sprechen. Dabei versuche ich außerdem zu vermitteln, dass es ganz normal ist, sich auch mal schlecht zu fühlen und erschöpft zu sein. Man sollte es also zulassen und nicht versuchen, alles wegzustecken und immer stark zu sein. Es ist keine Schwäche, wenn die Psyche – vor allem in einer schwierigen Lebensphase – in Schieflage gerät. Das Gegenteil ist der Fall: Sich Schwäche einzugestehen und offensiv damit umzugehen, stärkt letztendlich die Persönlichkeit.

Welche Aspekte greifen Sie konkret bei Ihrer Arbeit auf?

Stressbewältigung ist ein zentrales Thema. Dabei versuchen wir mit den Patienten im Gespräch Strategien zu entwickeln, wie sie mit Druck und Ängsten besser umgehen können, um so den Alltag nach der OP beziehungsweise der Therapie wieder besser zu meistern. Das spielt vor allem für all jene eine Rolle, die nach der Reha wieder in den Job zurück müssen (und häufig noch sehr unsicher sind). Viele Menschen sind heutzutage einer großen beruflichen Belastung ausgesetzt. Meine Unterstützung besteht dann zum Beispiel darin, herauszufinden, wie der Patient berufliche Anforderungen wieder gut bewältigen kann, ohne sein eigenes Wohlbefinden zu vernachlässigen. Dabei ist es hilfreich auch



Psychologin Eva Heinecker

darauf zu schauen, inwieweit die eigene Persönlichkeitsstruktur oder die äußeren Umstände die Stressanfälligkeit verstärken. Eine solche individuelle Analyse macht es oft leichter, mit Stresssituationen umzugehen.

Welche Rolle spielt der Umgang mit Schmerzen bei der psychologischen Begleitung?

Eine sehr große. Atemübungen oder Übungen zur Körperwahrnehmung sind da bewährte Methoden bei der Schmerzbewältigung. Auch autogenes Training oder progressive Muskelentspannung sind wichtige Hilfsmittel im Umgang mit Schmerzen. Außerdem möchten wir, dass Patienten Schmerz ‚verstehen‘ lernen und erkennen, dass Psyche und Schmerzempfinden eng miteinander verknüpft sind. So ist beispielsweise Ablenkung ein besonders effektives Schmerzmittel. Denn verschiebt sich die Aufmerksamkeit etwa durch eine interessante Beschäftigung, wird Schmerz weniger intensiv wahrgenommen. Gleichzeitig machen wir darauf aufmerk-

sam, dass Schmerz – vor allem chronischer wie etwa im Rücken – häufig eng mit Stressbelastung zusammenhängt.

Inwieweit geht die psychologische Begleitung der Patienten nach der Reha weiter?

Um hier keine neuen Ängste zu schüren, besprechen wir vor Ende des Reha-Aufenthaltes, ob weitere ambulante Unterstützung außerhalb der Klinik benötigt wird. Wir können dann entsprechende Kontakte knüpfen und ambulante Anlaufstellen empfehlen, sei es ein Therapeut oder eine Lebensberatung. Es ist uns wichtig, dass jeder dann etwas Konkretes in der Hand hat, sich weiterhin gut betreut fühlt und nicht in ein Loch fällt.

Sie sind jetzt bald ein Jahr in der Hirschpark Klinik. Was schätzen Sie besonders an Ihrem Arbeitsplatz?

Zunächst sind wir ein tolles Team, in dem die Zusammenarbeit optimal klappt – mit kurzen, kompakten Wege und einem herzlichen, fast familiären Miteinander. Das macht die Atmosphäre sehr angenehm, was sich auch positiv auf alle auswirkt, die hier in Therapie sind.

...und was gefällt Ihnen bezüglich der Arbeit mit den Patienten?

Bei meinem täglichen Kontakt zu den Patienten fasziniert mich immer wieder die Unterschiedlichkeit der Charaktere und wie jeder auf andere Weise mit schwierigen Situationen klar kommt. Und es macht großen Spaß Menschen, die gesundheitlich gerade eine problematische Zeit durchlaufen, Mut zu machen und herauszufinden, welche mentalen Ressourcen sie haben, die zu ihrer Heilung beitragen können. Wichtig ist uns dabei immer, keinen auf sein Leiden und seine Schmerzen zu reduzieren. Vielmehr wollen wir den Kern jeder Persönlichkeit fokussieren und damit den Patienten in seinem Ich stärken.

 **ASKLEPIOS**
Hirschpark Klinik

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

Gesünder leben:

Kann ein „Herz brechen“?

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

men, dass der Herzmuskel nicht mehr pumpt, sondern nur noch „fibrilliert“, dann erlischt die Blutversorgung für den Körper und das Gehirn. Das Herz steht still.

Kann dies so plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

Dr. Ruch (lacht): Schnellstes aufhören zu rauchen! Nein, im Ernst: Durch Vorsorge-medicin! Es gibt heutzutage Möglichkeiten auch beim sogenannten „Gesunden“ ohne Katheterinterventionen die Herz-

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

Welche Verfahren gibt es da?

Dr. Ruch: Seit der Entwicklung schneller Computertomographen, welche das Herz in 1 bis 5 Sekunden komplett abbilden, ist man schnell genug, um die Pulsation des Herzens auszugleichen. Über eine Vene wird Kontrastmittel ver-



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin / Philosophie

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

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

Innere Medizin und Interventionelle
Radiologie Hochrheinklinik Bad Säckin-
gen – Schwerpunkt für Herz- und
Gefäßerkrankungen

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm
Radiologie Universitätsklinik Basel und
Straßburg

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

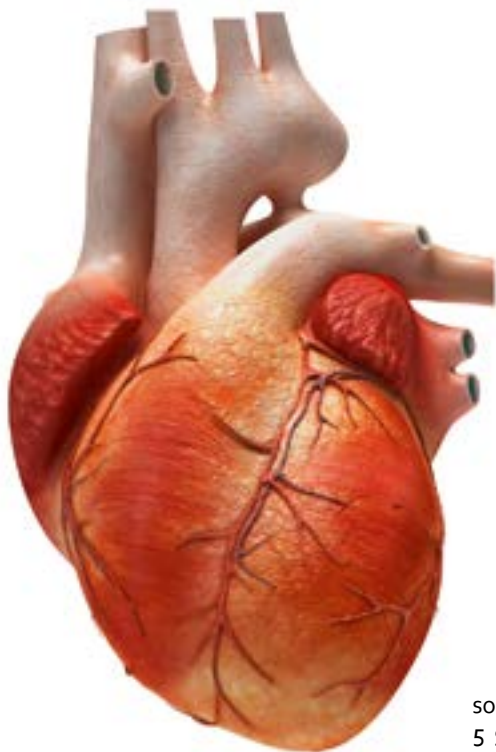


Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum
(Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomeus
and Royal London Hospital

01/07 Barking Havering and Redbridge
Teaching Hospital Trust Essex für In-
terventionelle Radiologie und Tumour
Imaging

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



abreicht; die Herzkranzgefäße stellen sich dar, dies kann dreidimensional in einer Computersimulation nachberechnet werden. So erhalten wir dann Aufnahmen der Herzkranzgefäße, die es sogar ermöglichen durch diese Herzkranzgefäße „hindurchzufliegen“.

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

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

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

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

Dr. Ruch: Sie geht eigentlich so vor sich wie jede Computertomographie der Lunge etc. Der Patient sollte nüchtern sein, wir brauchen etwa 1 Stunde, weil der Patient vorher etwas zur Ruhe kommen

sollte. Der eigentliche Scan geht knapp 5 Sekunden, danach sind wir bereits in der Lage mitzuteilen, ob eine relevante Erkrankung der Herzkranzgefäße vorliegt. In unserer Gruppe diskutieren wir Aufnahmen mit einem Kardiologen. In einem Abschlussgespräch wird der endgültige Befund dann mit dem Patienten besprochen – es geht ja schließlich um eine relevante Diagnose.

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

Die da wären?

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

Welche Methoden gibt es noch?

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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

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

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

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

DENTAL-SANIERUNG MIT HILFE BIOLOGISCHER ZAHNHEILKUNDE

In der Praxis ‚Zahnärzte Fritsch‘ setzt man auf ein innovatives Konzept aus der Schweiz

Erst vor kurzen modernisiert und auf 400 Quadratmeter samt eines angeschlossenen Hightech-Labors erweitert, wird in der Darmstädter Praxis ‚Zahnärzte Fritsch‘ in der Kiesstraße 62 jeden Tag engagiert modernste Zahnmedizin betrieben. Dabei gehören neben der klassischen Zahnmedizin auch der Tätigkeitsschwerpunkt Implantologie und seit neuestem auch die Spezialisierung auf den Bereich der Biologischen Zahnheilkunde zum Leistungsspektrum. Als eine der ersten Praxen in Darmstadt setzen ‚Zahnärzte Fritsch‘ diesen innovativen Behandlungsansatz, der in der Schweiz entwickelt wurde, um.

Der zentrale Grundsatz der Biologischen Zahnheilkunde ist, die Gesundheit des Mundraumes nicht isoliert zu betrachten, sondern sie im Zusammenhang mit dem ganzen Organismus zu sehen

„Der zentrale Grundsatz der Biologischen Zahnheilkunde ist, die Gesundheit des Mundraumes nicht isoliert zu betrachten, sondern sie im Zusammenhang mit dem ganzen Organismus zu sehen.“

und die biologischen Wechselwirkungen zu berücksichtigen. Dahinter steht die Erkenntnis, dass 70 Prozent aller chronischen Erkrankungen im Zusammenhang mit Störfeldern in der Mundhöhle stehen. Hier sind es vor allem Schwermetalle, alte Legierungen, totes Gewebe aus Wurzelbehandlungen oder Entzündungen am Kieferknochen, die dem Körper schwer zu schaffen machen können. Kein organisches Areal ist mit so vielen schädlichen und nicht selten toxischen Fremdeinflüssen durchsetzt, so dass überall im Mund Krankmacher lauern. Die Folge können dann zum Beispiel Herz-Kreislaufkrankungen, Auto-Immunreaktionen oder Allergien sein.

Pionierarbeit auf dem Gebiet der Biologischen Zahnmedizin haben vor allem die renommierten Zahnärzte Dr. Volz und Dr. Klinghardt von der 2016 gegründeten ‚Swiss Biohealth Clinic‘ am Bodensee geleistet. Hier wird die Symbiose aus Human- und Zahnmedizin täglich erfolgreich in die Praxis umgesetzt. Das heißt: Durch die Entlastung und Stärkung des Immunsystems und die Eliminierung schädigender Faktoren wird nachhaltig eine verbesserte Heilung der Patienten und damit eine Optimierung des Allgemeinbefindens erreicht.

Dazu ist zunächst ein komplexer Behandlungsplan nötig, der solche kausalen Zusammenhänge zwischen Körper und Zähnen beleuchtet, um schließlich ein

biomedizinisches Therapiekonzept zur Sanierung des Gebisses zu erstellen. Basis dieses zahnmedizinischen Knowhows ist der konsequente Verzicht auf Metall. Stattdessen setzt die Biologische Zahnheilkunde verstärkt auf das organische Material Keramik – insbesondere bei Implantaten.

Über die konkrete Arbeitsweise der beiden Schweizer Spezialisten hat sich Tobias Fritsch kürzlich selbst ein Bild gemacht, da er sich schon seit Jahren auf die Implantologie spezialisiert und jetzt auch kurz vor dem Abschluss seines ‚Master of Science‘ (M.Sc.) in Implantologie und Parodontologie steht. Im Rahmen einer Fortbildung wollte der Darmstädter Zahnarzt bei den Experten am Bodensee nicht nur theoretisch sondern

auch praktisch studieren, wie die Biologische Zahnmedizin mit der entsprechenden Behandlungsmethode samt Therapieablauf funktioniert.

„Nach Möglichkeit wird nach dem ‚All-in-one-Concept‘ gearbeitet, was bedeutet, dass zunächst alle Materialien, die im Mund unerwünscht sind, entfernt werden. Dabei geht es auch um tote Zähne und entzündetes Knochengewebe. Direkt im Anschluss werden keramische Sofortimplantate und Langzeitprovisoren eingegliedert. Bei Bedarf wird auch unter Vollnarkose behandelt“, erklärt Zahnarzt Fritsch.

Diese biologische Sanierung mit kompletter chirurgischer und implantologischer Behandlung wird schließlich



Tobias M. Fritsch
Zahnarzt für Implantologie,
Parodontologie und
Ästhetische Zahnheilkunde





häufig noch unterstützt durch die immunstärkende Gabe von Vitaminen und Mineralien. Die nachteilige Wirkung von ergänzenden Medikamenten wie etwa von Antibiotika kann so meist vermieden werden.

Das Résumé von Tobias Fritsch über seine Erfahrungen mit dem Schweizer Konzept lautet: Beeindruckend und effektiv. Denn die meisten Patienten, die zuvor unter chronischen Beschwerden litten, fühlten sich nach der ‚All-in-one-Therapie‘ schon nach kürzester Zeit wieder deutlich besser.

Für den jungen Darmstädter Zahnarzt ist die Biologische Zahnheilkunde deshalb der Behandlungsansatz der Zukunft. Denn nur wer ganzheitlich auf den Patienten schaue, könne wirklich dauerhaft Mundgesundheit garantieren. „So zu arbeiten, ist absolut faszinierend“, betont Fritsch. „Und es ist ein wichtiges ausbaubares Thema mit vielen Aspekten. Deshalb wollen wir unsere Praxis weiter in diese Richtung bewegen. Die Möglichkeiten, die sich da für eine neue wegweisende Zahnmedizin bieten, die nicht nur in den Mund schaut, sind gigantisch. Langfristig bedeutet es eine grundlegende, systemische Veränderung unserer Tätigkeit.“

Im Raum Darmstadt ist die Praxis ‚Zahnärzte Fritsch‘ eine der ersten, die Biologische Zahnheilkunde in ihrem Leistungsspektrum anbietet. Für die Patienten bedeutet das: Wer sich hier für eine entsprechende metallfreie Dentalsanierung auf Basis der Swiss-Biohealth-Philosophie entscheidet, tut auch viel für seine Gesamtgesundheit und sorgt damit automatisch für mehr eigene Lebensqualität.



Zahnärzte Fritsch
Kiesstraße 62
64283 Darmstadt

Telefon: 06151-41177
info@zahnaerzte-fritsch-darmstadt.de
www.zahnaerzte-fritsch-darmstadt.de

Öffnungszeiten
Mo. – Do. 8 – 20 Uhr
Fr. 8 – 18 Uhr

- Prophylaxe
- Parodontitisbehandlung
- Zahnimplantate
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Zahnersatz
- Füllungen / Inlays
- Wurzelkanalbehandlung
- Oralchirurgie
- Funktionsdiagnostik
- Kinderzahnheilkunde
- Angstpatienten
- Laserbehandlung





DER WEG IST DAS ZIEL

Die neue Lust am Wandern

Wer bisher glaubte, Wandern sei eher bieder und fade und wäre bevorzugt ein Hobby älterer Menschen, war auf dem Holzweg. Denn auf Schusters Rappen stundenlang durch die Landschaft zu laufen, gilt seit einiger Zeit nicht mehr als langweilig und verstaubt. Heute zieht es auch urbane Trendsetter hinaus in Wald und Flur. Für viele wird das Naturerlebnis gar zum Lifestyle-Faktor.

Klar, dass sich da auch die Sprache anpasst, so dass hippe Wanderer nun lieber zu Outdoor-, Trekking- oder zu Hiking-Touren anstatt zu ausgedehnten Ausflügen ins Grüne aufzubrechen.

Begeistert von dem Trend sind insbesondere Endzwanziger und Anfangsdreißiger aus großstädtischen Milieu, wo Bio-Kiste und Urban Gardening ebenfalls zum Lifestyle gehören. Doch die Anhänger des Hypes sind lediglich Neuzugänge in einer ohnehin schon großen Community, der allerdings lange die Attraktivität fehlte, um vermehrt jüngeres Publikum anzuziehen. Das ist jetzt anders. Von den 37 Millionen Deutschen, die in ihrer Freizeit wandern, sind mittlerweile 1,6 Millionen junge Erwachsene unter 19 und knapp 9 Millionen zwischen 20 und 39 Jahre alt.

Wie groß der Imagewandel ist, lässt sich gut im Internet beobachten. Man muss nur einmal bei Google die Wortkombination „Wandern und hip“ eingeben, dann erscheinen über zwei Millionen Einträge. Den Löwenanteil machen dabei Angebote für Wander-Reisen oder High-Tech-Outdoor-Outfits aus, samt der dafür benötigten Accessoires. Mittlerweile hängt eine ganze Industrie mit mächtiger Marketingmaschinerie an der sportlichen Landschaftserkundung per Pedes. Das befeuert zusätzlich den Trend. So investieren deutsche Wanderer jährlich

Foto: ©cppzone – fotolia.com

HERBST sauna ZEIT

Genießen Sie die letzten Sonnenstrahlen und tanken Sie Energie für die kalte Jahreszeit.

Schwitzen für Wellness & Gesundheit

Vor allem in der kalten Jahreszeit ist es einfach gut, es mal so richtig warm zu haben. Denn wenn Sie regelmäßig in der Sauna ins Schwitzen kommen, stärken Sie ihre Abwehrkräfte und beugen Erkältungen vor.

Unser Tipp:

Genießen Sie zum Abschluss eine wohltuende Wellnessbehandlung in unserem Haus.





Foto: © Maridav - fotolia.com

Zum Weiterlesen:
Manuel Andrack, Das neue Wandern –
Unterwegs auf der Suche nach dem Glück
andrackblog.de



rund sieben Milliarden Euro vor allem in Bekleidung und Equipment. Das reicht von Trekking-Stiefeln mit Gel-Fußbett über atmungsaktive Mikrofaserunterwäsche bis hin zum superleichten Membran-Anorak und gefederten Walking-Stöcken.

Modernes Wandern ist so gesehen organisierter und kommerzieller geworden und hat dadurch vielleicht auch ein wenig von seiner Romantik eingebüßt. Die Vesperzeit mit einem selbst geschmierten Jausebrot auf der einsamen Berg-Bank überm Tal bekommt nun immer öfter Konkurrenz durch perfekt geplante Gruppentouren mit Profi-Guides samt kulinarischer Versorgung. ‚Wanderungen 2.0‘ kommen nun etwas lauter und bunter daher und sind häufig Motto-Events, die dann Sternwandern, Wander-Marathon, Wett-Trekken oder Trail-Running heißen.

Dass immer mehr Laufjünger sich nun motiviert ihren Weg durch Wald und Wie-

sen bahnen, freut auch Gastronomen und Touristikbranche, denn Tagesausflüge in Wanderschuhspuren spülen alljährlich knapp zwei Milliarden Euro in die Kassen des heimischen Gastgewerbes. Die Zu-Fuß-Durchquerung von Landschaften findet aber genauso in der Ferne statt. Es scheint, als habe sich die Globalisierung auch auf das Wanderwesen übertragen. Im Vordergrund steht dann meist die Suche nach Abenteuer und die Sehnsucht körperliche Aktivität mit spektakulären Naturkulissen zu verbinden. Zu den am weitesten entfernten Lieblingsrouten gehört da zum Beispiel der australische Great-Ocean-Walk südlich von Melbourne mit Blick auf pittoreske Felsformationen und vorbeihoppelnde Kängurus. Zu einer attraktiven Aktivität ist Wandern erst mit der industriellen Revolution Mitte des 19. Jahrhunderts geworden, als der Wohlstand breiterer Schichten wuchs und mehr Freizeit zur Verfügung stand. Vorher galt die Fortbewegung per Pedes als nichts

Erstrebenswertes oder gar Spaßiges. Nur bestimmte Berufs- und Sozialgruppen liefen lange Strecken, weil sie es mussten in Ermangelung anderer Fortbewegungsmittel. Das änderte sich erst mit den Anfängen des Tourismus und der Gründung erster Wanderclubs vor rund 150 Jahren. Wer verreiste ging nun auch mal wandern. Man hatte Freude an der schlichten Fortbewegung in schönen Regionen.

Mit der Zeit hat sich Wandern dann zu einer Art Wellness-Kulturgut gemausert, das mehr ist als ambitioniertes Laufen in reizvollen Landschaften: Wandern ist nämlich äußerst gesund. Es fordert die Muskulatur,

trainiert durch die Ausdauerfähigkeit das Herz-Kreislaufsystem und kurbelt die Körperabwehr an. Profitieren tut aber auch die Seele. Denn frische Luft einzuatmen, zwitschernden Vögeln zu lauschen, plätschernden Bächen zu folgen und faszinierende Panoramen zu bewundern, beflügelt. Die Nähe der Natur hebt die Stimmung und ist ein echtes Kontrastprogramm zum stressigen Alltag. Man „wirft alle Sorgen ab“, wie es schon in dem Liedklassiker „Im Frühtau zu Berge“ besungen wird.

Für Journalist Manuel Andrack, der einst Redaktionsleiter bei Harald Schmidts Late-Night-Show war, sind ausgiebige Outdoor-Touren zu Fuß sogar das pure Glück. Ein Grund mehr für ihn, sich diesem Thema in den letzten Jahren als Autor und Blogger besonders intensiv zu widmen. „Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Wandern den Ausstoß vom Glückshormon Endorphin deutlich fördert“, erklärt der Experte in einem Radiointerview. Außerdem sinke der Stresshormonspiegel merklich. So fühlten sich über 80 Prozent aller Wanderer nach einem mehrstündigen Fußmarsch positiver und inspirierter als zuvor, sind glücklich und beflügelt... gleichgültig, ob sie zeitgeistiges Trekking am anderen Ende der Welt gemacht haben oder traditionell im heimischen Mittelgebirge lustvoll auf Schusters Rappen auf Tour waren.

Nicola Wilbrand-Donzelli

DIE NEUEN TRAININGSPARTNER IN PASTELL

Mit CEP mehr Ausdauer, Energie und ein gutes Körpergefühl für die Fitness



Text und Bildquelle: www.medi.de

macht dies möglich. Während das Thema Kompression früher nur aus dem medizinischen Bereich bekannt war, hat es sich in den letzten Jahren im Sport als wichtiger Bestandteil des Trainings und Wettkampfs etabliert. medi ist die starke medizinische Marke hinter CEP, die Hightech für den Sport möglich macht. In jedem einzelnen CEP Produkt wird auf unvergleichliche Weise medizinisches Wissen mit der Expertise von Spitzensportlern vereint. Die mittlerweile umfangreiche Kollektion – „Made in Germany“ – umfasst dabei neben Compression Socks auch Shirts, Sleeves, Hosen sowie verschiedene Accessoires.

Der exakt definierte Kompressionsverlauf im Gestrick steigert die Durchblutung. Das bedeutet mehr Sauerstoff für die Muskeln und dadurch mehr Energie. Durch die erhöhte Versorgung mit Sauerstoff wird die Ermüdung verlangsamt, die Regeneration beschleunigt und Sportler können volle Leistung abrufen. Auch Krämpfen wird mit dieser Technologie der Kampf angesagt. Zudem sorgt der Kompressionsdruck für

eine reduzierte Muskelvibration und eine erhöhte Grundspannung der Muskulatur. Auch für Hobbysportler ist das Prinzip der Kompression interessant, ermöglicht sicheres Sporttreiben und steigert die Freude an der Bewegung.

Run Compression Socks 2.0

Bekannt wurde CEP insbesondere durch die bewährten Run Compression Socks, die es aktuell in der 2.0 Version gibt. Durch das definierte Druckprofil des Kompressionsfadens wird die Durchblutung im Muskel gefördert, damit die Leistungsfähigkeit erhöht und eine schnellere Regeneration ermöglicht. Muskeln, Gelenke sowie Fußgewölbe werden zudem stabilisiert und Verletzungen vorgebeugt. Der optimale Sitz sowie die flachen Nähte des Strumpfes ermöglicht einen reibungslosen Lauf und gewährleistet blasenfreie Füße. Das feine Strickgewebe und die Meshstruktur im Wadenbereich sorgen für die ideale Belüftung. Einmal am Bein möchte man die CEP Run Compression Socks 2.0 bei keinem Lauf mehr missen.



Unsere Leistungen im Überblick:

Orthopädietechnik

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

Rehatechnik

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

Wellness-Fitness & Gesundheitsprodukte

FITTE SCHRITTE – EIN LEBEN LANG

Nur gesunde Füße garantieren einen starken Auftritt

Im Fitnessstudio trainieren wir gerne Bauch, Beine und Po. Doch die Füße, die seit der Kindheit eine tragende Rolle spielen, werden oft sträflich von uns vernachlässigt – zumindest solange sie nicht weh tun. Dabei leistet kaum ein anderes Körperteil so harte Arbeit: Füße tragen unser Gewicht, halten uns in Balance und bringen uns ans Ziel. Im Laufe eines Lebens umrunden sie bis zu vier Mal den Globus. Deshalb sollte uns ihre Gesundheit eigentlich doppelt am Herzen liegen. Denn fitte Füße sind wichtig für unsere gesamte Statik. Gerade der Rücken und die Gelenke leiden, wenn unsere Laufwerkzeuge nicht optimal funktionieren.

Thomas Rogall,
Die Kunst des Gehens
Nymphenburger Verlag
ca. 18 Euro

Buchtip

THOMAS ROGALL
Die Kunst des Gehens

Schritt für Schritt zu gesunden Füßen



Dass unsere Füße besonders viel Hege und Pflege brauchen, liegt vor allem an ihrer evolutionär bedingten ‚Alleinstellungsmerkmal‘: Nur sie sind für unsere Fortbewegung zuständig – seit sich der Urmensch zum aufrecht gehenden Homo Sapiens entwickelt hat. Wir sind nämlich die einzige Säugetier-Spezies, die beim Laufen nicht mehr die Unterstützung der vorderen Extremitäten mit einer damit verbundenen gleichmäßigeren Verteilung des Gewichts nutzt. Und das hat Folgen: Immerhin drückt beim Gehen mehr als das Vierfache des Körpergewichts auf den Fuß. Beim Rennen erhöht sich dieser Wert sogar auf das Neunfache.

Hinzu kommt, dass heute Füße immer häufiger in viel zu enges Schuhwerk gepresst werden. Individuelle anatomische Gegebenheiten werden bei Ware von der Stange nicht berücksichtigt. Es zählt dann vor allem das modische Auftreten. Wir sperren sie also systematisch ein, gönnen ihnen die meiste Zeit des Jahres kaum Luft zum Atmen, foltern sie mit schmalen, glatten Business Tretern oder spitzen High-Heels, bei denen übrigens die punktuelle Bodenhaftung auf kleinerer Fläche etwa 26 mal druckvoller ist als sonst.

Kurzum: Unsere Füße sind im Dauerstress – mit oftmals dramatischen Folgen für die fein austarierten 26 Knöchlein, 27 Gelenke, 20 Muskeln und 107 Bänder. Eine orthopädische Studie aus England wies kürzlich nach, dass 60 Prozent der in mehr als 16 europäischen Ländern untersuchten Erwachsenen mindestens an einem Fuß Fehlstellungen hatten.

Kontraproduktiv für gesundes Laufen ist ebenso die zunehmende körperliche Passivität, die sich in den westlichen Wohlstandsgesellschaften ausgebreitet hat. Nicht nur dass zu viel Übergewicht den Füßen einiges abverlangt, auch die ‚Sitzkultur‘ schadet langfristig. Denn so verlernen Füße gewissermaßen das Gehen – sind matt und untrainiert, bewegen sich falsch. Die gesundheitlichen Folgen dieser Einflüsse sind gravierend. Vor allem Platt-, Knick-, Senk- oder Spreizfüße, sowie Fersensporne müssen von Orthopäden behandelt werden. Und auch bei den Zehen sind Fehlstellungen weit verbreitet, darunter Hammerzehen oder der sogenannte Hallux valgus mit einer Verschiebung des Mittelfußknochens und des großen Zehs. Dieses Problem tritt überdurchschnittlich oft bei Frauen auf, die regelmäßig Pumps tragen und außerdem zusätzlich eine Veranlagung zu schwachem Bindegewebe haben.

Doch damit nicht genug. Eine Leidenschaft für Absatzschuhe kann auf Dauer auch zu Muskelverkürzungen im Unterschenkel so-

**GESUND
HEIT**

wie zu Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen führen, da die Körperhaltung durch das Abkippen des Beckens unnatürlich verändert wird. Geschwächt wird dadurch ebenso das Venensystem, da die pumpende Wadenmuskulatur beim Abrollen durch den hochgestellten Fuß weniger beansprucht wird. In der Summe hinterlässt die Lebensweise so fast immer einen „Abdruck“ in den Füßen. Werden sie durch falsche ‚Handhabung‘ krank, wirkt sich das weiter ‚oben‘ wie bei einem Dominoeffekt negativ aus. Mit diesem Wissen arbeitet auch der Münchner Fußtherapeut und Buchautor Thomas Rogall. Er möchte Schäden nachhaltig entgegenwirken, indem er mit seinem Übungsprogramm Füße wieder zu neuem Leben erweckt und damit den Patienten zugleich wieder zu mehr allgemeinen Wohlbefinden verhilft. Das Prinzip dahinter: Die Füße sollen auf gesunde Weise wieder mehr gefordert werden – und das nicht nur muskulär. „Seitdem der Mensch auf glatten Böden geht und die Füße kaum noch Reize erhalten, sind unsere Fußmuskeln und Sohlennerven unterbeschäftigt“, erklärt der Experte in seinem Buch „Die Kunst des Gehens“.

So ist Rogallas Trainingskonzept, dem immer eine detaillierte Gangbild-Analyse vorangestellt ist, ganzheitlich angelegt. Natürliches, dynamisches Gehen soll in der Fußschule mit allen Sinnen neu erlernt werden. Schmerzen, Fehlstellungen des Fußes sowie falsche Belastung des gesamten Skeletts könne man auf diese Weise bekämpfen. „Keinem Mensch käme es in den Sinn mit einem platten Fahrradreifen weiterzuradeln“, kritisiert Rogall. Die meisten Menschen liefen aber bereits auf den Felgen.

Für seine geschundenen, vernachlässigten Treter kann jeder aber auch selbst etwas tun. Balsam und Erholung für die Füße sind etwa, regelmäßige Waldspaziergänge, möglichst häufiges Wechseln des Schuhwerks im Alltag sowie Barfußlaufen, das man bei jeder sich bietenden Gelegenheit genüsslich und bewusst ‚zelebrieren‘ sollte... sei es auf dem flauschigen Wohnzimmerteppich, auf einer feuchten Wiese oder auch mal auf einem steinigen Weg. Jeder Tritt ist dann nicht nur unmittelbares Erspüren des Untergrundes, sondern auch mehr Training für den Fuß, weil das Abrollen nun intensiver ausfällt.

Langfristig werden es einem die Füße danken, wenn sie immer mal wieder luftige Freiheit bekommen und mit wohlthuender, direkter Bodenhaftung die Welt beschreiten können. Ähnlich wie es Kleinkinder mit ihren meist gesunden Füßchen tun.....noch ohne einengendes Schuhwerk.

Nicola Wilbrand-Donzelli





Timothy Sills ist beim Sanitätshaus Behrmann der Experte für orthopädische Einlagen und Maßschuhe

ORTHOPÄDIESCHUHTECHNIK FÜR DEN GELUNGENEN AUFTRITT

Sanitätshaus Behrmann erweitert Leistungsangebot

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Leider wird der Fuß bei der Ursachenforschung oftmals außer Acht gelassen. Dabei ist er im Stütz- und Bewegungsapparat meist von großer Bedeutung, denn gerade Fehlstellungen werden über Muskelketten bis hoch in den Schulter-/Nackbereich übertragen. Das kann zu schmerzhaften Verspannungen und Kopfschmerzen sowie Knie- und Hüftleiden oder Beschwerden an der Wirbelsäule führen. Mit geeigneten Produkten, diese Schmerzen zu lindern und bestenfalls nachhaltig zu beseitigen, dem hat sich das „Sanitätshaus Behrmann“ in Darmstadt angenommen. Bereits seit 1876 ist der Familien- und Fachbetrieb in der Innenstadt vertreten. Um sein Leis-

tungsportfolio im Bereich orthopädischer Einlagen zu verbessern und um orthopädische Maßschuhe zu erweitern, hat sich das Traditionshaus mit dem Orthopädienschuhmacher-Meister Timothy Sills verstärkt.

„Um Fehlstellungen der Füße zu korrigieren, kommen meist orthopädische Schuheinlagen zum Einsatz. Diese fertigen wir ganz individuell nach Maß mittels Formabdruck oder unter Einsatz moderner Scan-technik in unserer Werkstatt an. Noch eine andere Möglichkeit Fehlstellungen entgegenzuwirken, sind die sensomotorischen Einlagen. Mit Hilfe dieser Einlagen können muskuläre Dysbalancen, bzw. orthopädische Fehlstellungen, optimal ausgeglichen werden“ erklärt Sills.

„Schmerzen beim Gehen und Laufen können allerdings noch ganz andere Ursachen haben. So verändern wir unter anderem auch Konfektionsschuhe unter medizinischen Gesichtspunkten, um etwa unterschiedliche Beinlängen auszugleichen“ so der Meister seines Fachs. Und damit nicht genug! „Unser Haus soll or-

ganisch wachsen. Vor diesem Hintergrund wird eine Erweiterung unserer Leistungen bald die Diabetesversorgung wie etwa die adaptierte Fußbettung, Druckreduktion oder konfigurierte Diabetiker-Schutzschuhe sein“ so Sills und gibt zudem einen Ausblick, was noch kommt: „Demnächst werden wir auch orthopädische Maßschuhe anfertigen, darunter auch Flip-Flops“ und schmunzelt. Dass dies kein Scherz ist, werden ihm die Kunden danken – der nächste Sommer kommt bestimmt.



Fotos: ©Friederike Oelmichen

Bei der Herstellung von orthopädischen Einlagen kommt im Sanitätshaus Behrmann modernste Technik und handwerkliches Expertenwissen zum Einsatz.



BANDAGEN UND ORTHESEN VON BAUERFEIND

Zur Behandlung bei Schmerzen in Sprunggelenk, Knie, Wirbelsäule, Hand, Ellenbogen oder Schulter.

Unsere Leistungen

- **Orthopädietechnik**
 - Orthesen
 - Prothesen
 - Reha-Sonderbau
- **Orthopädieschuhtechnik**
 - orthopädische Einlagen
 - sensomotorische Einlagen
 - orthopädische Maßschuhe
 - Schuhzurichtungen
 - Diabetes-Versorgung
- **Rehatechnik**
 - Wohnumfeldberatung
 - Rollatoren / Rollstühle
 - Kranken-/Pflegebetten
 - E-Fahrzeuge
 - Dekubitusprophylaxe
 - Transferhilfen
 - Lift- und Hebesysteme
- **Sanitätshaus**
 - Bandagen
 - Kompressionsstrümpfe
 - Blutdruckmessgeräte



Malleo LocL3

Wenn die Gelenke schmerzen, helfen Aktivbandagen. Sie bestehen aus einem dehnbaren, atmungsaktiven Gestrick mit elastischen Profileinlagen. Sie geben Halt und massieren das Gelenk bei jeder Bewegung. Das regt die Durchblutung an und unterstützt den Heilungsprozess. Sie lassen sich leicht anlegen und schnüren nicht ein.

Orthesen werden vornehmlich dann eingesetzt, wenn ein betrof-

fenes Gelenk Führung, Stabilität oder Ruhigstellung braucht. Stabil-orthesen der Produktgruppe Loc® entlasten und stützen; funktionelle Orthesen der Produktgruppe SecuTec® helfen, wieder die Beweglichkeit herzustellen. SofTec® Multifunktionsorthesen können fest oder beweglich eingestellt werden – je nachdem, was Ihr Therapieplan erfordert.



GenuTrain A3

Text und Fotos: ©Bauerfeind

B SANITÄTSHAUS
BEHRMANN
— 1876 —

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



KOMMT BALD DIE IMPFUNG GEGEN KARIES?

Deutschland liegt bei Zahngesundheit weit vorn

(djd). Schöne Zähne stehen für Gesundheit und Wohlbefinden. Zahnhygiene und Ernährung können zu einem strahlenden Lächeln beitragen. Doch wie gesund sind unsere Zähne im weltweiten Vergleich? In einer Studie von „Orchards Scotts Dental“ wurden nun die Länder mit der besten Zahngesundheit ermittelt. Zahlen liefert der DMFT-Index: Er beschreibt die Anzahl kariöser, fehlender und gefüllter Zähne und ist der gebräuchlichste Maßstab, um den Sta-

tus der Zahngesundheit messen zu können. Viele Informationen rund um das Thema Zahngesundheit gibt es beispielsweise auch unter www.ergodirekt.de/meinzahn.

Skandinavische Länder und Deutschland vorn

Die gesündesten Beißer haben die Dänen. Mehr als die Hälfte unserer Nachbarn hat gute Zähne und benötigt keine Behandlung. Auf Rang zwei landet Deutschland: Den Bundesbürgern wird eine gewissenhafte Zahnhygiene bescheinigt. Mit Finnland und Schweden folgen zwei weitere skandinavische Länder auf den Plätzen drei und vier. Großbritannien rundet die Top 5 ab. Es folgen die Schweiz, Kanada, Mexiko, die USA und Frankreich.

Forscher entwickeln Impfstoff gegen Karies

Noch gibt es kein Heilmittel gegen Karies. Doch ein chinesisches Forscherteam vom Wuhan Institute of Virology will nun eine Impfung gegen Karies entwickeln. Aber wie soll das funktionieren? Das Wichtigste kurz erklärt:

Was geschieht bei Karies?

Karies entsteht durch das Zusammenspiel von Bakterien im Plaque, unzureichender Mundhygiene und zu häufigem Zuckerkonsum. Wenn die Karies zu weit fortgeschritten ist, muss der Zahnarzt die kariöse Substanz entfernen. Das entstandene Loch wird mit einer Füllung verschlossen.

Worum geht es bei der Impfung?

Zu den Karies verursachenden Bakterien zählt vor allem der Streptococcus mutans. Die chinesischen Wissenschaftler wollen ihn mithilfe von Proteinen daran hindern, an den Zahn zu gelangen. In einer früheren Studie traten noch viele Nebenwirkungen auf. Inzwischen konnte die Proteingabe so optimiert werden, dass wesentliche Neben-

wirkungen ausblieben, entsprechende Tierversuche waren erfolgreich.

Ab wann ist der Impfstoff verfügbar?

Bevor der Impfstoff marktreif ist, sind noch einige Tests nötig, betonen die Forscher

selbst. Eine gründliche Mundhygiene ersetzt die Impfung ohnehin nicht. Deutsche Zahnwissenschaftler warnen zudem vor vor-eiligen Hoffnungen im Kampf gegen Karies. Schließlich sei dieses Bakterium nicht der einzige „Übeltäter“ im Mund, zudem werde es durch den Impfstoff nur daran gehindert, die Zähne zu besiedeln, in der Mundhöhle könne es sich aber weiter ausbreiten. Somit bleiben das tägliche Zähneputzen und eine gesunde Ernährung weiterhin sehr wichtig.



Wer hat das schönste Gebiss? In einer internationalen Studie wurden die Länder mit der besten Zahngesundheit ermittelt. Foto: djd/ergodirekt.de/Getty

(djd). Eine gute Zahngesundheit wurde den Deutschen auch in der Fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie vor zwei Jahren bescheinigt. So sind beispielsweise über 80 Prozent der 12-Jährigen kariesfrei. Auch bei den 35- bis 44-Jährigen ist die Anzahl der Zähne mit „Karieserfahrung“ seit 1997 um 30 Prozent zurückgegangen. Außerdem zeigt die Studie, dass Prophylaxemaßnahmen wichtig und wirksam sind.

Ein schönes Lächeln muss nicht teuer sein



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

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



Zahnarztpraxis Dr. Mladen Mamuša

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



Zentrum für Implantologie und Chirurgie
Dr. Ulrich Baumgardt



Einfach schöne Zähne

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

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

Focus Gesundheit

Dr. Ulrich Baumgardt ausgezeichnet

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

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

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

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





Oliver Stephan Eckrich
Zahnarzt-Implantologe

Gabriele Bernhard
Zahnärztin

Sven Richter
Zahnarzt

Dr. med. dent. Géraldine Croissant
Zahnärztin

IMPLANTATE UND ZAHNERSATZ AN EINEM TAG

Mehr als 20 Jahre internationale Implantaterfahrung

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

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

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

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

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

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

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

Computergestützte Implantologie

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

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

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

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



Individuelle Bohrschablone*

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



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

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

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



Herausnehmbare Prothese auf Implantaten*

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



Totalprothese mit Mini-Implantaten*

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



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

Gabriele Bernhard & Kollegen
Bioästhetische Zahnarztpraxis

Zahnärzte

Gabriele Bernhard

Stephan Eckrich

Sven Richter

Dr. med. dent. Géraldine Croissant

Brunnenweg 7
64331 Weiterstadt

Mo. – Do. 8.00 – 20.00 Uhr

Freitag 8.00 – 18.00 Uhr

Tel. 06150 – 4710

Mail: info@Zahnarztpraxis-Bernhard.de

www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de

**Ab 15. Oktober
neue Anschrift!**

Für unsere Abteilung

AUSSERKLINISCHE INTENSIVPFLEGE

suchen wir



Exami nierte Pflegekräfte (m/w)

in Voll-/Teilzeit

Ohne Hektik in der 1:1-Versorgung zu Haus beim Kunden

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!



Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH

Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt · Tel: 06151 501 400

Hauptstraße 10 · 64331 Weiterstadt · Tel: 06150 52 9 52

www.pflegedienst-hessen-sued.de

INTENSIVPFLEGE ZU HAUSE

Es gibt viele Erkrankungen, die eine dauerhafte intensivmedizinische Versorgung erforderlich machen. Die Überwachung mit medizinischen Geräten, die künstliche Ernährung oder die dauerhafte Beatmung sind Errungenschaften der modernen Medizin, die ein Leben trotz Einschränkungen ermöglichen. Nach der akuten Phase im Krankenhaus stellt sich die Frage, wo das Leben weitergeht. Was die Wenigsten wissen: Intensivpflege ist auch zu Hause möglich! In der Regel wird bei der Krankenhausentlassung nur die Option eines Heimaufenthalts erwähnt. Aber laut unserem Grundgesetz haben wir in Deutschland ein Recht auf die freie Wahl des Aufenthalts. D. h.: niemand kann gezwungen werden in einem Heim zu leben. Für Viele ist es auch ein großer Wunsch, im gewohnten häuslichen Umfeld mit den familiären sozialen Kontakten zu leben. Voraussetzung für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse für die Intensivpflege zu Hause ist ein bestehendes Tracheostoma (Lufttröhrenöffnung).

Ob aktuell darüber beatmet wird oder nicht, ist nicht relevant. Ein spezialisierter Pflegedienst kann die 1:1-Versorgung zu Hause übernehmen. Das bedeutet, dass jeweils eine Pflegefachkraft im Schichtsystem rund um die Uhr vor Ort ist und alle pflegerellevanten Tätigkeiten und Überwachungen sicherstellt. Dies ist eine wunderbare Möglichkeit, trotz Einschränkungen sozial integriert am familiären Leben teilzuhaben.

Auch für examinierte Pflegekräfte bietet sich hier ein interessanter, herausfordernder und befriedigender Arbeitsplatz. Denn hier kann jenseits der stationären Hektik in aller Ruhe so gepflegt werden, wie es eine Pflegekraft in ihrer Ausbildung mal gelernt hat. Der Pflegedienst Hessen-Süd ist ein lokaler Anbieter dieser speziellen 1:1 Versorgung mit langjähriger Erfahrung. Informationen erhalten Sie unter: 06151/501400 oder www.pflegedienst-hessen-sued.de

DAS VITAMIN-D-DILEMMA

Die „Sonnenvitamin“ spielt im menschlichen Körper eine große Rolle

Vitamin D, eigentlich ein Hormon, wird im Volksmund trotzdem oft das „Sonnenvitamin“ genannt, denn es kann im Körper fast ausschließlich durch Einwirkung des UVB-Anteils des Sonnenlichtes auf die Haut, aus Vorstufen dort in seine wirksamen Formen umgebaut werden. Ein geringer Anteil kann über die Nahrung aufgenommen werden. Die am längsten bekannte Vitamin-D-Mangelkrankung ist die sogenannte „Englische Krankheit“ (Rachitis), bei der schon und gerade bei Kindern deformierte und/oder brüchige Knochen auftraten, da sie wegen ihrer geringen Körpergröße u.a. zur Arbeit in den engen Gängen der Kohlegruben eingesetzt wurden und kaum das Sonnenlicht sahen. Verbreitete Armut führte zusätzlich zu Mangelernährung (Kalziummangel). Viele der Kinder verstarben frühzeitig. Heutzutage ist, trotz guter Ernährung, Osteoporose verbreitet und am bekanntesten! Vitamin D spielt im

menschlichen Körper aber eine wesentlich größere Rolle als nur die Regulation des Kalzium-Stoffwechsels und damit des Wachstums und der Stabilität der Knochen und Zähne. Es spielt auch eine wesentliche Rolle im Immunsystem des Menschen und ist ein wesentlicher Faktor in der Krebsprophylaxe. Zudem ist es an der gesunden Zellteilung beteiligt und kontrolliert das exakte, fehlerfreie Abschreiben von mehr als 5% unserer zellulären Erbinformationen (Gene).

In der Schwangerschaft prägt es schon früh die gesundheitliche Entwicklung des Kindes. Es senkt ebenso deutlich das Risiko von Allergien, Autoimmunerkrankungen, Herz-Kreislauf-, Gelenks- und Hauterkrankungen, entzündlichen Darmerkrankungen, Diabetes, Störungen der Schilddrüsenfunktion sowie von Erkrankungen des Nervensystems, wie Demenz, Multiple Sklerose oder schwere Depressionen. Viele

kennen sie, die leichte Form, die sogenannte Winterdepression oder Frühjahrsmüdigkeit!

80% der Weltbevölkerung ist von einem Vitamin-D-Mangel betroffen. Um genügend Vitamin D für den Tagesbedarf zu produzieren, ist es nötig, sich wenigstens 20 Minuten täglich, bei großzügig entblößter Haut (ohne Sonnencreme, den Hauttyp beachtend, Sonnenbrand vermeidend) bei Sonnenhochstand in der Sonne aufzuhalten. Und das reicht auch nur bei einem UV-Index (Stärke der Sonneneinstrahlung) von wenigstens 3-4. Den hat man nördlich des 41ten Breitengrades (Rom) bei guter Wetterlage allerhöchstens in den Monaten Mai bis September. Wenn überhaupt! Und wer hat in unserer Leistungsgesellschaft denn schon Zeit, abgesehen von den Sommerferien, sich täglich am Mittag eine halbe Stunde halb nackt in die Sonne zu legen? Vitamin D kann zwar eine gewisse Zeit im Körper gespeichert werden, aber spätestens nach 6-8 Wochen sind die vom Urlaub gefüllten Speicher wieder geleert, wenn nicht regelmäßig Nachschub kommt. Die Kraft der Abendsonne reicht nicht aus und die Sonnenbank hilft schon mal gar nicht. In Skandinavischen Ländern wird aufgrund dieses Wissens Vitamin D zum Teil der Milch zugesetzt.

Zu den Vitamin-D-Mangel-Risikogruppen gehören Schwangere, Stillende und Kinder, alte Menschen, Kranke, Fettleibige sowie Medikamente Einnehmende. Die veralteten Tagesbedarfsempfehlungen der dafür zuständigen Institutionen (DGE) von 200-400 (800) i.E. täglich reichen schon für die Allgemeinheit nicht. Und hier schon gar nicht. Profitorientierte Krankheitswirtschaftslobbyisten tun die gezielte Untersuchung der Vitamin-D-Versorgung als Modeerscheinung ab und führen angeblich unnötig gestiegene, vergeudete Ausgaben für die Krankenversicherungen in Millionenhöhe zu Felde. Gezielt vergessen sie jedoch die infolge von Vitamin D Substitutionen wesentlich höheren Einsparungen im Gesundheitswesen (lt. Ruhr-Universität Bochum bis zu 37,5 Milliarden Euro/Jahr) durch eine in der Basis signifikant bessere Volksgesundheit zu erwähnen. Informierte, die sich der Gesundheit der Menschen verpflichtet fühlenden, engagierten Fachleute postulieren deswegen, auch gegen Wünsche anderer Interessengruppen:

- „Vitamin D“ wird zwingend für die korrekte Funktion zahlreicher Organe benötigt.
- Es besteht ein weltweit verbreiteter Mangel, durch reduzierte Sonnenlichteinstrahlung und unseren durch technischen Fortschritt veränderten Lebensstil.
- Die derzeitigen Empfehlungen u. Regelungen zur Versorgung der Bevölkerung sind völlig unzureichend. Sie werden dem bestehenden Mangel nicht gerecht.
- Eine ergänzende Verabreichung von 1000 – 4000 i.E. Vitamin D, abhängig von Lebensalter und Körpergewicht, ist insbesondere in den Wintermonaten wünschenswert.
- Es sollte ein Vitamin-D-Speicher-Spiegel von 40 – 60 ng/ml (besser 60-80 25-OH-Vitamin-D (Speicherform) erreicht werden.
- Für Kinder ist eine tägliche Zufuhr von 50 i.E. pro kg Körpergewicht über den 18. Lebensmonat hinaus anzustreben. Schwangere und Stillende benötigen mehr als 4000 i.E. täglich.
- Die zuständigen Fachgesellschaften sind aufgefordert, diese wissenschaftlich verifizierten Erkenntnisse in entsprechende Empfehlungen umzusetzen und die routinemäßige Vitamin-D-Status-Bestimmung – insbesondere in der Schwangerschaft und Stillzeit, der Kinder- und Jugendheilkunde sowie in der Altersmedizin – zur Kassenleistung zu machen. Sie ist wirksam, sicher, zuverlässig und wirtschaftlich.

Vitamin D wird im Körper eine geraume Zeit gespeichert. Deswegen können bei unkontrollierter Einnahme sehr hoher Dosierungen über längere Zeit durchaus unerwünschte Nebenwirkungen auftreten. Auch gibt es Erkrankungen, bei denen der Kalziumhaushalt des Körpers genau kontrolliert sein muss. Deswegen sollte der Vitamin-D-Spiegel vor einer ergänzenden Einnahme von einem sachkundigen Arzt oder Heilpraktiker bestimmt und daraufhin die individuell erforderliche Tagesdosis berechnet werden. Nach wie vor ist aber aus vielerlei Gründen mehr, ausreichende Bewegung an frischer Luft, in der Natur und unter freiem Himmel die bessere Lösung, um die Speicher für den Winter gut zu füllen. Eine Vitamin-D-Überdosierung durch Sonnenlicht gibt es nicht. Natura sanat – Natur heilt! In diesem Sinne verbleibe ich mit sonnigen Grüßen bis zum nächsten Mal, ihr Dirk Fritz, Heilpraktiker.

NATURA SANAT – NATUR HEILT!

Zentrum für Komplementärmedizin & Gesundheitsförderung

- ✓ Traditionelle Chinesische Medizin
- ✓ Med. Sauerstofftherapie (Oxyven)
- ✓ Klinische Metallausscheidung (Chelate)
- ✓ Orthomolekular- & regenerative Mitochondrienmedizin
- ✓ Amerikanische Chiropraktik
- ✓ Ganzkörperhyperthermie
- ✓ Lasermedizin (LLLT / PRP)

- ⊕ Allgemeinmedizin & Schmerztherapie
- ⊕ Kinderwunschbehandlung
- ⊕ Integrative biologische Krebsmedizin

fritz diak h.
heilpraktiker

Taurogger Platz 25 • 64560 Riedstadt • Tel. 06158 / 2210 • www.tcm-fritz.de

DIE DIGITALE GESUNDHEITS- ASSISTENTIN IST IMMER DABEI

Neue App der Krankenkassen sammelt Befunde,
managt Termine und hilft im Notfall



Keinen Termin verpassen – Vivy erinnert zum Beispiel an empfohlene Vorsorgeuntersuchungen.

Foto: djd/IKK classic/Getty Images

(djd). Ist mein Impfstatus auf dem neuesten Stand? Was hat noch gleich das letzte große Blutbild ergeben? Wann muss ich zur nächsten Prophylaxe beim Zahnarzt? Bei allen Fragen rund um die eigene medizinische Versorgung steht vielen Versicherten ab Herbst ein neuer Service zur Seite: die App Vivy, eine digitale Gesundheitsassistentin. Mehrere Krankenkassen, darunter auch die

IKK classic, haben sich zusammengeschlossen, um die Gesundheitskompetenz ihrer Mitglieder zu stärken. Im Notfall kann die App sogar zum Lebensretter werden.

Alles Wichtige immer dabei

Welche Aufgaben Vivy übernehmen soll, kann jeder Nutzer selbst entscheiden. Praktisch ist die Erinnerungsfunktion an alle empfohlenen Impftermine und Vorsorgeuntersuchungen. Die App speichert auf Wunsch auch gleich die Adressen von Ärzten und Therapeuten und hilft bei Bedarf bei der Facharztsuche. Einen echten Mehrwert liefert der persönliche Medikationsplan. Er gibt nicht nur Laut, wenn es Zeit für bestimmte Arzneimittel ist, sondern erkennt ebenfalls, ob es zu unerwünschten Wechselwirkungen zwischen verordneten Medikamenten kommen kann.

Herzstück von Vivy ist aber die persönliche Gesundheitsakte. Hier haben Patienten die Möglichkeit, Befunde, Laborergebnisse oder auch Röntgenbilder so abzuspeichern, dass sie bei Bedarf jederzeit zur Hand sind, etwa wenn ein Vertretungsarzt aufgesucht werden muss oder im Krankenhaus. Das spart unter Umständen wertvolle Zeit und verhindert, dass bereits erfolgte Untersuchungen doppelt durchgeführt werden. „Durch modernste Verschlüsselungsverfahren sind die Daten vor Missbrauch geschützt“, erklärt Michael Förstermann, Pressesprecher der IKK classic. „Und auch wir als Krankenkasse haben natürlich zu keinem Zeitpunkt Zugriff auf die gespeicherten Informationen.“

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

Gesundheitscoach und Lebensretter

Einen wissenschaftlich fundierten Check-up können Nutzer über die App ebenfalls absolvieren. Auf Wunsch bekommen sie anschließend regelmäßig individuelle Tipps für einen bewussteren Lebenswandel. Außerdem gibt es die Möglichkeit, die eigenen Notfalldaten zu hinterlegen. Blutgruppe, Allergien oder Vorerkrankungen hat der Notarzt im Fall des Falles dann sofort zur Hand. Der Startschuss für die kostenlose App ist für die Versicherten der IKK classic gerade erst gefallen. Fachmann Michael Förstermann: „Wir erwarten eine schnell ansteigende Zahl von Nutzern, denn die Stärkung der Gesundheitskompetenz, die Vivy ermöglicht, bietet den Versicherten sofort spürbare Vorteile.“ Dazu gehört auch, dass die wahrgenommenen Vorsorgeuntersuchungen über das Bonusprogramm der Krankenkasse honoriert werden.



Das Smartphone wird mit der Vivy-App zur persönlichen Gesundheitsassistentin.

Foto: djd/IKK classic/Getty Images

Bio- und Neuro-Feedback-Training im CCD – Coaching Center Dieburg GmbH

Dr. phil. Ralf Friedrich (Heilpraktiker für Psychotherapie)

Kann man ohne die Einnahme von Medikamenten Migräne oder Zähneknirschen lindern? Ja, mit Hilfe eines **Bio-Feedback-Trainings!** Der menschliche Körper führt eine Vielzahl an Funktionen ganz automatisch und unbewusst aus. Beim Bio-Feedback werden diese körpereigenen Prozesse sichtbar gemacht, indem z. B. der Hautleitwert oder die Muskelspannung gemessen wird. Mit Hilfe der visualisierten Messergebnisse können Betroffene lernen bisher unbewusst ablaufende Körperfunktionen zu erkennen, und positiv zu beeinflussen. Bio-Feedback wird unter anderem erfolgreich in der Schmerztherapie, bei Migräne sowie zur Entspannung & Stressreduktion eingesetzt. Nach bereits 8 Bio-Feedback-Trainingseinheiten sollten erste Erfolge zu verzeichnen sein.

Menschen, die mit Ängsten, Zwängen oder Depressionen leben, können Hilfe im **Neuro-Feedback-Training** finden. Bei dieser Methode werden über ein EEG (Elektroenzephalografie) die Gehirnströme gemessen und analysiert. Durch dieses Feedback können Betroffene lernen Ihre Gehirnaktivität besser zu regulieren, und somit gewisse Verhaltensweisen bewusst zu verändern. Dieses Heilverfahren wird oft auch bei Menschen mit AD(H)S oder Epilepsie angewandt. Nach bereits 10 Wochen mit je 2 Neuro-Feedback-Trainingseinheiten kann es zu deutlichen Veränderungen des Verhaltens kommen.

Beide Verfahren setzen in der Anwendung ausschließlich auf die bewusste Steuerung körpereigener Prozesse, ohne weitere Medikamente. Die Betroffenen lernen die Signale ihres Körpers wahrzunehmen und die Funkti-

onen nachhaltig selbst zu regulieren.

Neben dem therapeutischen Einsatz werden beide Methoden auch im professionellen Coaching eingesetzt. Das Bio-Feedback eignet sich beispielsweise gut zur Burn-Out-Prävention, das Neuro-Feedback zur Verbesserung der punktuellen Leistungssteigerung in Besprechungen oder bei Präsentationen. Beide Methoden können auch in Kombination eingesetzt werden, z. B. zur Steigerung des Golf-Handicaps, wobei mentale Stärke und gleichzeitige Entspannung der Muskeln gefordert ist.



Sie möchten mehr erfahren?

Am 21.10. bin ich auf der Gesundheitsmesse in Münster, Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Str. 16

Über einen Besuch an meinem Informationsstand würde ich mich freuen.

JETZT SPINNT DER KING

Ab sofort inklusive Friseur



Die Haare stören beim Training, verschwitzte Strähnen hängen in die Stirn, Haargummi vergessen. Kein Problem für die FitnessKing-VIPs. Als erster in der Branche holt FitnessKing einen Friseur mit ins Boot.

Koblenz, Oktober 2018. Stark, fit, schön: Fitness fängt nicht nur im Kopf an, sondern auch am Kopf. Dafür sorgt der KingsCut & Go Barbershop im neuen FitnessKing Club in Groß-Gerau. Die besten Cuts, Shaves und

Trims gleich vor, zwischen oder nach dem Training – das gab es bisher noch nirgends. Wer Mitglied in einem der neuen FitnessKing Studios wird, darf sich einmal im Monat im VIP-Tarif beim Friseur verwöhnen lassen und das ganz ohne Termin. „Mit einem guten Haarschnitt bei KingsCut & Go wollen wir die Kunden glücklich machen. Mehrwert schafft auf Dauer nur, wer mehr tut als er muss.“, erklärt Christoph Hermann, Geschäftsführer der FitnessKing GmbH. Nach und nach wird KingsCut & Go in allen Clubs im Rahmen der Renovierungen nachgerüstet und die Angebote werden für die Kunden angepasst.

Neue Tarife in der King Trainings- und Erlebniswelt

Der VIP-King ist der Porsche im neuen Preismodell und in limitierter Anzahl und nur in teilnehmenden Studios erhältlich. Für 33,33

Euro pro Monat enthält das Paket neben dem monatlichen Trockenhaar- oder Bartschnitt Zugang zur gesamten Trainingsfläche, live Kursen, Sauna, Massageliegen, Vibrationsplatten und Getränken. Mit dem EarlyKing-Tarif für 8,88 Euro pro Monat unterbietet FitnessKing seine günstigsten Mitbewerber.

Raum- & Lifestyle-Design

Der Club in Groß-Gerau wird dabei durch qualifiziertes Personal, eine Auswahl an Kursen und Wellness-Angeboten sowie die neusten internationalen Sport-Trends abgerundet. Top-Geräte von Matrix zeichnen den hohen Anspruch an Qualität aus. Die individuelle innenarchitektonische Gestaltung des Studios verbindet industriellen Charme mit trendigen Pop Art Elementen zu einer Atmosphäre, die zum Wohlfühlen



einlädt. Tragende industrielle und statisch relevante Gebäudeelemente aus Stahl und Beton werden geschickt mit warmen Elementen in Naturholz-Optik verschmolzen. Die Hausfarben, rot, schwarz und gelb unterstreichen diese gelungene Liaison zwischen den Ausdrucksformen. Materialien, Muster und Farben wurden so arrangiert, dass Individualität und Luftigkeit förmlich eingeatmet werden können.
www.fitnessking.de

DIE NEUE MITTE

Fünf Fakten zur Darmgesundheit

(djd). Immunschwäche, Antriebslosigkeit, Allergien oder seelische Tiefs – bei einer Vielzahl von Beschwerden sind Experten mittlerweile davon überzeugt, dass ihre Ursache auch in einer gestörten Darmfunktion liegen könnte. Doch obwohl inzwischen bekannt ist, dass in unserer Mitte tatsächlich so etwas wie ein „zweites Gehirn“ liegt, gilt das Thema Verdauung noch immer als Tabu. Hier sind fünf Fakten, die man dazu kennen sollte.

1. Der Bauch denkt mit. Das sogenannte enterische Nervensystem umgibt den Darm.

Mit seinen rund 200 Millionen Nervenzellen ist es vergleichbar mit dem Gehirn. Das Bauchhirn hat eine direkte Verbindung zum Kopf, unter anderem zu den Hirnbereichen, die unsere Gefühle steuern. So lässt sich erklären, dass man bei Aufregung ständig zur Toilette muss oder schlechte Nachrichten einem auf den Magen schlagen. Umgekehrt hat ein entspannter Geist nachweislich eine beruhigende Wirkung auf unsere Mitte. So spielt in der Therapie des Reizdarmsyndroms das Thema Stressbewältigung eine wesentliche Rolle.

2. Der Darm hat keine Zähne. Er ist darauf angewiesen, dass ihm ein gut zerkleinerter Speisebrei angeliefert wird. Nur dann können Enzyme die Nahrungsbestandteile aufschlüsseln und durch die Darmwand ins Blut schleusen.

3. Gut gegen Böse. Darmbakterien helfen uns dabei, Nahrungsbausteine zu zerlegen, welche unsere Enzyme allein nicht schaffen. In der Darmflora leben aber auch „Nervensägen“, die etwa für Durchfall oder Blähungen verantwortlich sind. Es ist daher sinnvoll, die guten Darmbakterien gezielt zu unterstützen, etwa durch den Verzicht auf Zucker, Fleisch und verarbeitete Lebensmittel. Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte „füttern“ die wichtigen Darmbakterien und sorgen dafür, dass sie sich vermehren.

4. Normaler Rhythmus. Stuhlgang zwischen dreimal am Tag und dreimal in der Woche gilt als vollkommen normal. Wichtig ist, dass keine Beschwerden oder scheinbar grundlose Veränderungen dabei auftreten. Idealerweise gleitet der Stuhl mühelos in einem Stück heraus und hinterlässt keine nennenswerten Spuren am Papier.

5. Bauch & Seele in Balance. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit Angststörungen oder Depressionen häufig eine sogenannte Fehlbesiedelung des Darms aufweisen. Im Umkehrschluss zeigte sich, dass eine ausbalancierte Darmflora sich positiv auf die Psyche auswirken kann.



Sabina Hasanagic
Heilpraktikerin
F.X. Mayr-Therapeutin

Biologische Prophylaxe gegen grippale Infekte

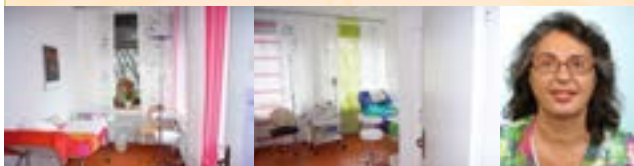
Ganzheitliche Immunstimulation für die Infektabwehr

Naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten gegen erhöhte Neigung zu Erkältungskrankheiten

Lassen Sie sich beraten und fragen Sie nach

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

Gesundheit bedeutet harmonisches Gleichgewicht aller Kräfte.



Praxis für Naturheilkunde

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

Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.

Darmsanierung

Die Colon-Hydro-Therapie

Die Colon Hydro Therapie ist ein wichtiger Beitrag in der Ganzheitsmedizin. Damit behandelt man, wie bei allen naturheilkundlichen Anwendungen den Körper – Seele – Geist.

Der Darm ist die Wurzel der Lebenskraft und gleicht der Wurzel eines Baumes. Der Mensch ist der Baum und der Darm ist seine Wurzel.

Ist die Wurzel faul, erkrankt der Baum.

Ein gesunder Darm bietet also die Grundlage für einen gesunden Körper. Nahezu alles was wir essen und trinken wird durch die Darmwand in die Blutbahn geschleust:

Ähnlich wie bei Pflanzen, die über feine Haarwurzeln Nährstoffe aus dem Boden ziehen, zieht der menschliche Körper die notwendigen Substanzen aus dem Darm. Ist der Boden mit Gift belastet, wird der Baum krank.

Durch die Colon-Hydro-Therapie kommt es zu:

- Entgiftung des Milieus, vor allem im Darm aber auch im ganzen Körper
- Entlastung des Immunsystems und dadurch Verstärkung der Immunabwehr
- Die Darmschleimhaut und Darmflora regeneriert sich

Die Therapie ist schmerz- und geruchsfrei. Man fühlt sich wohl danach.

Sie kann angewendet werden bei:

- Vorbereitung für Darmuntersuchung Coloskopie (vor Darmspiegelung)
- Gelenkerkrankungen / Rheuma
- Immunschwäche / Allergien
- Reizdarm / Blähungen / Verstopfungen
- Migräne / Kopfschmerzen
- depressiven Verstimmungen
- Fastenkuren / Mayr-Therapie u.v.m.

GÖNNEN SIE IHREM DARM DEN ANGENEHMEN KNEIPP-EFFEKT

Der Johanniter-Hausnotruf. Macht selbstständig und sicher!



Fragen Sie einfach Ihre Johanniter vor Ort und sichern Sie sich jetzt unser Komfort-Angebot mit Johanniter-Rettungsdose* - der Rettung aus dem Kühlschrank!

Telefon: 06071 209618

www.johanniter.de/hausnotruf

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



DURCH PRÄVENTION STÜRZE VERMEIDEN

Vier Tipps gegen die Sturzgefahr

(djd). Stürze zählen zu den häufigsten Unfällen in Deutschland. Betroffen sind vor allem ältere Menschen, denn Probleme mit dem Gleichgewicht, nachlassende Seh- oder Muskelkraft, aber auch Stolperfallen im Haushalt erhöhen die Sturzgefahr. Auch wenn das Gros dieser Unfälle glimpflich und

nur mit leichten Blessuren verläuft, kommt es bei fünf bis zehn Prozent der Gestürzten zu ernsthaften Verletzungen - wie der gefährdeten Oberschenkelhalsfraktur. Diese Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen sind recht einfach durchzuführen:

DIE RETTUNG STEHT IM KÜHLSCHRANK

Dass der Hausnotruf eine gute Sache ist dürfte zwischenzeitlich bekannt sein. Hilft er doch, dass älteren Menschen lange zu Hause wohnen bleiben können. Die neueste Serviceleistung der Johanniter aber ist bemerkenswert: es geht um die Erweiterung des Angebotes, um die Rettungsdose.

Die Idee ist folgende: im Notfall sind zwei Dinge besonders wichtig. Geschwindigkeit und die nötigen Informationen. Damit bei einem Notfall bei Ihnen zu Hause die Rettungsdienste keine wertvolle Zeit verlieren, gibt es die Rettungsdose. In der Dose befinden sich alle wesentlichen Informationen und diese wiederum ist so deponiert, dass sie die Helfer schnell finden können: in der Innentür des Kühlschranks. Durch die Aufkleber an der Innenseite der Wohnungstür und am Kühlschrank wissen die Helfer sofort, dass Sie eine solche Dose besitzen und können gezielt nach den Informatio-

nen suchen. Einen Kühlschrank findet man schnell in einer fremden Wohnung und die Dose ist mit ihrer roten Signalfarbe leicht zu erkennen in der Kühlschranktür.

Die Johanniter arbeiten bei der Rettungsdose mit dem Rechteinhaber zusammen, dem Lions Club Hanau Schloss Philippsruhe. Die Rettungsdose ist Bestandteil einiger Hausnotruf-Verträge bei den Johannitern.

Wer den Hausnotruf unverbindlich testen möchte, hat ab dem 23. September übrigens die Möglichkeit dazu. Vier Wochen lang kann dann der Service kostenfrei in Anspruch genommen werden. „Rufen Sie an, wir freuen uns, Sie beraten zu können“, sagt Andreas Werner, der neben dem Hausnotruf auch für den Menüservice bei den Johannitern im Landkreis Darmstadt-Dieburg zuständig ist. Tel.-Nr.: (06071) 20 96 18 www.juh-da-di.de.



1. Stolperfallen eliminieren

Lose Kabel, hochstehende Teppichkanten oder Türschwellen - häufig sind es nur Kleinigkeiten, die im Alltag zu einem Sturz führen.

2. Rutschgefahr ausschalten

Im Badezimmer oder WC sind Senioren besonders gefährdet, denn in Dusche, Badewanne oder auf feuchten Fliesen ist das Risiko des Ausrutschens besonders hoch.

3. Sehstärke der Brille anpassen

Neben der Altersweitsichtigkeit können Augenkrankheiten wie eine Makuladegeneration, grauer oder grüner Star die Sehfähigkeit beeinträchtigen, sodass Hindernisse zu spät erkannt werden.

4. Medikamente überprüfen

Nebenwirkungen von Medikamenten wie Schwindelgefühle oder Benommenheit können den Gleichgewichtssinn beeinträchtigen und Stürze begünstigen.

**Residenz
Bad König**

**Schönen
Ruhestand!**



Stilvoll, sicher und unbeschwert genießen Sie den Ruhestand in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“. Ihre Vorteile:

- ★ Helle, stilvolle Wohnungen m. Balkon/Terrasse
- ★ Viele Service- & Dienstleistungen frei wählbar
- ★ Ambulanter Pflegedienst im Haus (24h-Notruf)
- ★ Nutzung des Resi-Mobils
- ★ Direkter Zugang zum Kurpark

Mehr unter: www.senioren-wohnkonzpte.de

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG



Direkt am Kurpark
Werkstraße 27
64732 Bad König
06063.9594-0

NACH EIGENEN VORSTELLUNGEN LEBEN IM ALTER

Eigenständig wohnen, selbstbestimmt leben und unbeschwert den Ruhestand genießen ist die Maxime in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“. „Für mich kam es nicht in Frage, in ein Altersheim zu gehen. Ich bin autark, möchte nach meinen Wünschen und Vorstellungen leben und in einem sicheren Umfeld wohnen“, erklärt Liane Reiß ihre Beweggründe, nach Bad König zu ziehen. Eine gute Entscheidung, die sie noch nicht eine Sekunde bereut hat.

Schon beim Eintreten ins Foyer spürt jeder die familiäre Atmosphäre und das harmonische Miteinander. Das Haus hat 120 Wohneinheiten mit 2- und 3-Zimmer-Wohnungen mit einer Größe von 52 bis 83 qm, die hochwertig ausgestattet und senioren-gerecht sind. Ein Balkon oder Wintergarten bieten zu jeder Jahreszeit schöne Ecken zum Wohlfühlen. In verschiedenen Gemeinschaftsräumen treffen sich die Bewohner zum Sport, Gedächtnistraining, Spielen, Plaudern und vielem mehr. Schnell werden soziale Kontakte geknüpft. Wer nicht alleine

sein möchte, muss das in der Residenz nicht sein. Das umfangreiche Unterhaltungsprogramm sorgt dafür, dass Langeweile nicht aufkommt.

Der Odenwald ist bekannt für sein gutes Klima und in Bad König ist die Odenwald-Therme mit einem breiten Massage- und Wellnessangebot. Regelmäßig fährt das Resi-Mobil, der hauseigene Bus, diese und weitere Haltestellen in Bad König an und mehrmals in der Woche auch nach Michelstadt sowie Erbach. Die Rezeption ist täglich durchgehend von 9 bis 18 Uhr besetzt und ein ambulanter Pflegedienst im Haus stationiert, so dass immer ein Ansprechpartner da ist, im Notfall auch Hilfe rund um die Uhr.

Wer mehr über das Leben in der Residenz wissen möchte, informiert sich bei einem unverbindlichen Gespräch mit der Vermietungsberaterin Silvia Uhlig unter 06063.9594-0. Im Internet finden Sie viel Wissenswertes unter www.senioren-wohnkonzpte.de.

Kundenbad vorher



6,4 m²

Bild • Kundenbad

Durchdachte

Badgestaltung

mit pflegeleichten
Waschtischplatten aus Corian[®]

Besuchen
Sie uns!

Optimale Raumausnutzung

Corian[®]-Waschtischplatten auf Maß gefertigt bieten unzählige Möglichkeiten für eine individuelle und optimale Badgestaltung in kleinen Bädern.

Pflegeleicht und unverwüstlich

Corian[®]-Platte und Becken werden aus einem Stück gefertigt, sind fugenlos und ohne Silikonabdichtung.

Dank seiner porenlosen Oberfläche ist Corian[®] (Produkt und Marke von DuPont) äußerst pflegeleicht und langlebig und bietet unzählige Einsatzmöglichkeiten auf kleinstem Raum.

Kundenbad nachher

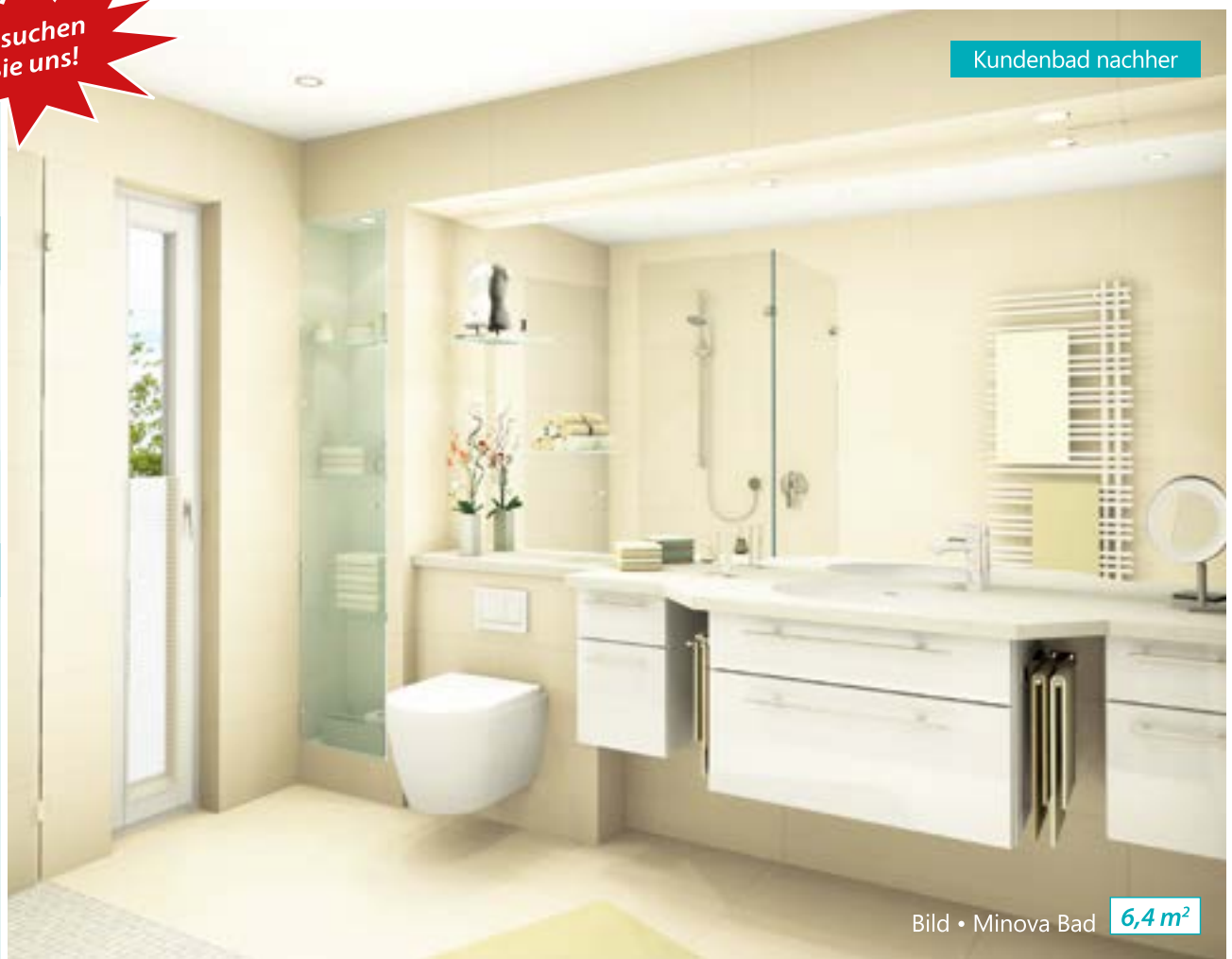


Bild • Minova Bad 6,4 m²

So einzigartig können kleine Bäder sein!



5,7 m²

Corian[®] verzeiht Ihnen fast alles.

Im Gegensatz zu branchenüblichen Werkstoffen (z.B. Porzellan, Mineralguß etc.) ist **Corian[®]** besonders:

- schlag- und kratzfest
- unempfindlich gegen Nagellacke und Haarfarbe etc.



- verschleißresistent und langlebig
- in über 100 Farben erhältlich



6,5 m²



LUST AUF GENUSS

Herbstgeflüster
Buntes Herbstgemüse – Ein Fest der Sinne!
Jetzt ist Hochsaison für köstliches Obst, feines Gemüse, frische Pilze und üppige Blumensträuße. Rote Apfel, Kürbis, Karotten und Süßkartoffeln leuchten um die Wette...





2018

MOLINA
WEINCURIER
SEPTEMBER | OKTOBER

Weincurier

WEINPROBE

Liebe Weinfreunde.

der Sommer meinte es gegen Ende nochmal gut mit uns. Unter-
dessen beginnen bei uns schon die Vorbereitungen auf die **große
Herbst-Weinprobe im Prinz-Emil-Schlösschen**. Wir verkosten
wieder über 300 Weine, begrüßen viele Winzer und freuen uns auf
Ihren Besuch. Zum Herbstauftakt wiederholen wir unsere **Rabattak-
tion auf alle nicht-reduzierten Weine unseres Sortimentes aus der
Rioja und der Toskana!** Bis zum **27.10.2018** erhalten Sie beim Kauf
im Originalkarton die 13. Flasche gratis obendrauf. Weitere Angebote
halten wir **online** und im **Gran Consumo** für Sie bereit. Wir freuen
uns auf Sie.

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

Marcos Molina

20%

ROSÉ FINALE

Verlängern Sie den Sommer mit sanfter Gewalt noch ein
klein wenig. Auf alle Rosé-Weine unseres Sortimentes
erhalten Sie bis zum 27.10.2018 zwanzig erfrischende
Sommerschlussverkaufsprozente.



Selección de la casa:
Vinos Paco Molina

PACO MOLINA
Ecológico BIO,
D.O. Yecla, 2015

Rubinrot, brillant. Dezent
Aromatik, Kirsch- und
Waldbeeren, sauber.
Geschmeidig, unauf-
dringlich, beerige
Frucht, gute Balance
von Säure, Alkohol
und Süße.

~~6.95~~
EUR

FLASCHENPREIS
4.95
EUR
6.60/L

Sonderpreis!

FR. 26. Oktober ab 20:00 Uhr:
Iberische Weinreise mit dem Fach-
journalisten David Schwarzwälder.
(begrenzte Teilnehmerzahl)

SA. 27.10. 13 bis 15 Uhr:
Premiumverkostung
(begrenzte Teilnehmerzahl)

SA. 27.10. und SO. 28.10.:
Gleich anmelden!
Molina's traditionelle Herbstverkost-
ung im Prinz-Emil-Schlösschen
mit über dreihundert Weinen.

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



Ervideira, Reguengos,
Portugal

INVISIVEL,
Branco, Vinho
Regional Alentejano,
2017

Besonderheit: die rote
Aragoneztraube weiß
ausgebaut!

FLASCHENPREIS
11.95
EUR
15.93/L

6+1



Casale del Giglio,
Le Ferriere (Latina),
Latium

ANTHIUM, IGT
Lazio, 2016

Noten von reifen tropischen
Früchten, reich, anhaltend,
mit leicht blumigen und
würzigen Nuancen.

~~10.85~~
EUR

FLASCHENPREIS
7.95
EUR
10.60/L

Sonderpreis!



Tenute Masciarelli,
Chieti, Abruzzen

Gianni Masciarelli,
Montepulciano
d'Abruzzo DOC,
2012/2015

Tiefes Rubinrot, Kirschen,
Johannisbeeren, Veilchen
und Tabaktöne.

~~7.80~~
EUR

FLASCHENPREIS
6.95
EUR
9.27/L

Sonderpreis!



Bodegas Bleda,
Jumilla, D.O. Jumilla

Pino Doncel
Black 5 Meses,
D.O.P Jumilla
2016

Kirschrot, rote Frucht-
aromen, gut einge-
bundene Holztöne,
Anklänge von
Kokos und
Vanille.

FLASCHENPREIS
6.95
EUR
9.27/L

6+1



Guten Appetit

Mediterranes Ofen-Hähnchen auf Gemüse

Zutaten

- Für ca. 4 Personen
- 4 Schalotten
 - 10 Kirschtomaten
 - 1 Zucchini
 - 10 kleine Kartoffeln
 - 4 Knoblauchzehen
 - 5 EL Olivenöl
 - 3 Zweige Rosmarin
 - 6 Zweige Thymian
 - Paprika
 - Cayennepeffer
 - 250 g Butterkürbis
 - 2 EL Pinienkerne (leicht anrösten)
 - Koriandersamen
 - 100g schwarze Oliven
 - 250 ml Weißwein
 - 4 ganze Hähnchenkeulen (Ober und Unterkeule) – bitte keine Hähnchenbrust, die wird sehr trocken
 - Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Gemüse in große Stücke schneiden und auf dem Backblech verteilen. Knoblauch schälen, zerdrücken und zusammen mit den Oliven dazugeben. Olivenöl, Pfeffer, Salz, Rosmarin, Thymian und Koriandersamen (mit einem Mörser zermahlen) gleichmäßig über das Gemüse verteilen. Zum Schluss die Gemüsebrühe mit Weißwein unterrühren und in den Backofen geben. Inzwischen das Hähnchen waschen, mit Salz und Pfeffer, Paprika und etwas Cayennepeffer würzen. Achtung! Erst nach etwa 15 Minuten die Hähnchenschenkel locker auf das Gemüsebett legen, zunächst mit der Unterseite nach oben. Nach etwa einer halben Stunde die Hähnchenschenkel wenden. Erst jetzt die ge-

rösteten Pinienkerne dazugeben. Wenn die Hähnchenteile eine schöne Farbe haben (etwa eine weitere halbe Stunde später, ich möchte mich da zeitlich nicht auf die Minute festlegen, da jeder Backofen anderes bakt) ist das Gericht fertig. Gesamtbackzeit ca. 1 bis 1½ Stunden.



Flammkuchen mit Steinpilzen

Zutaten

- Frischer Thymian
- 120 Gramm Schmand
- 1 Packung Flammkuchenteig aus dem Kühlregal
- 150 Gramm Steinpilze
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 0,5 Birnen (klein)
- 70 Gramm Gorgonzola
- 1 Frühlingszwiebel
- Parmaschinken

Zubereitung

- Backofen auf 220 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 vorheizen.
- Thymian abspülen, trocknen, 3-4 Zweige zurücklegen. Restliche abgezupfte Thymianblätter und Schmand verrühren. Teig abrollen, mit Backpapier auf ein Backblech legen, Schmand daraufstreichen.
- Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Pilze darin braten, salzen und pfeffern. Birne abspülen, trocknen, halbieren, in Scheiben schneiden. Käse zerbröckeln.
- Vorbereitete Zutaten auf dem Teig verteilen, mit grobem Pfeffer bestreuen. Auf der unteren Schiene im Ofen 12-15 Minuten goldbraun backen. Lauchzwiebel putzen, abspülen, in feine Ringe schneiden. Zum Servieren zusammen mit den Thymianstängeln darüberstreuen.
- Den Parmaschinken nach Belieben auf dem Flammkuchen verteilen.



Patschulls Schlemmer Post



OH GELATO MIO

Eine himmlische Versuchung

Kaffee und Eis...

...ein perfektes Duo – und das nicht nur an heißen Tagen. Wenn beispielsweise beim „Affogato“ frisch gebrühter Espresso auf eine Kugel Vanilleeis trifft und die Aromen miteinander verschmelzen, dann entfaltet sich ein Genuss, der in einer unvergleichbar köstlichen Creme gipfelt.

Ganz neu im Sortiment unserer Kühltheke finden Sie jetzt das Heiner-Eis aus der Eismanufaktur Monte Leone im Odenwald. Frische, regionale und natürliche Produkte machen das Eis so besonders.

Lust auf Kaffee: Probieren Sie doch mal aus unserem Markt den hausgerösteten Kaffee aus der Kaffeerösterei Heiping im Herzen Darmstadts. Dort werden die Kaffeebohnen nach alter traditioneller handwerklicher Methode und bei moderaten Rösttemperaturen und langer Röstzeit mit viel Sorgfalt verarbeiten. Kurz: Kaffee genuss pur!

Kommen Sie genüsslich in den Herbst.

Ein leckeres Eis schmeckt wie ein Kurzurlaub in Italien oder erinnert an entspannte Stunden im Café. Aber egal, wo auch immer wir es genießen – Eis essen macht glücklich und das nicht nur zur Sommerzeit. Handwerklich hergestelltes Speiseeis liegt total im Trend. Dabei werden die Eissorten immer ausgefallener und die Eismacher immer kreativer – so auch Nicola Monte Leone mit seiner 2016 gegründeten Odenwälder Eismanufaktur.

Seit mehr als einem Vierteljahrhundert hat sich die Familie Monte Leone der Herstellung von Eis mit ausgewählten Zutaten verschrieben – echte italienische Handwerkskunst eben für das kühle Geschmackserlebnis.



Der gelernte Speiseeishersteller aus Reichelsheim im Odenwald ist der erste seiner Zunft, der diese Ausbildung 2011 in Mannheim abgeschlossen hat. Sein Credo lautet: Nie stehen bleiben! Und so sucht der umtriebige Italiener stets nach coolen Ideen und neuen Kooperationsmöglichkeiten. Eine davon ist beispielsweise die mit „Bembel with Care“, dem Unternehmen, das mit einem pffrigen Marketingkonzept den Apfelwein aus seinem angestaubten Image holte und natürlich auch aus dem Odenwald stammt. Das Ergebnis ist das Apfelwein-Sorbet „Bembällchen“, das nicht nur unter den Äbbelwoi-Fans gut ankommt. Nun ist eine weitere Kreation aus einer Kooperation mit den EDEKA Märkten von Daniel Patschull entstanden: das Heiner-Eis. Die neue Eissorte ist die Eigenmarke der Patschull-Märkte und wird von einem hauseigenen Designer im Eis-Labor entwickelt, geprüft und optimiert. Es gibt sie zunächst in den klassischen Geschmacksrichtungen Schoko und Vanille aber auch etwas exotischer in Joghurt-Granatapfel- sowie Tiramisu-Geschmack.

Vertrieben wird das Heiner-Eis nur in geringen Stückzahlen – das Massengeschäft ist nicht Monte Leones Sache – Qualität geht vor Quantität. Zudem legt die Eismanufaktur Monte Leone großen Wert auf regionale und qualitativ hochwertige Zutaten und das schmeckt man. Auch dies war für Patschull ausschlaggebend, dass das Heiner-Eis den Weg in die Regale seiner Märkte findet. „In unseren Märkten des guten Geschmacks gehen Genuss und Verantwortung Hand in Hand“, beschreibt Daniel Patschull sein Erfolgsrezept. „Mit den Landwirten und Produzenten vor Ort, mit unseren Mitarbeitern und Dienstleistern pflegen wir deshalb verlässliche und vertrauensvolle Partnerschaften – die Eismanufaktur Monte Leone passt da sehr gut in unsere Philosophie“ gibt Patschull gerne das Kompliment zurück.

Wer die Heiner-Eis-Kreation probieren möchte, kann dies ab sofort in allen Edeka-Patschull-Märkten gerne tun. Denn wie anfangs erwähnt, ist auch im Spätsommer und Herbst ein Eis ein Genuss – vor allem, wenn es aus den kreativen Händen eines Profis mit Herz kommt.

Ihr Daniel Patschull

KAFFEE MIT SORGFALT UND NOCH MEHR LIEBE

Heiner Espresso der Darmstädter Kaffeerösterei Heiping bei EDEKA Patschull in Arheilgen

Neben dem Heiner-Eis gibt es ein weiteres regionales Genuss-Highlight in Daniel Patschulls EDEKA Markt in Arheilgen: Der Heiner-Espresso. Er stammt aus der Darmstädter Kaffeerösterei Heiping und zeichnet sich durch einen kräftigen Geschmack, mit einer nussigen Note, viel Coffein und einer üppigen Crema aus. Insgesamt 24 Kaffeesorten bietet Heiping in einem immer unterschiedlichen Mischungsverhältnis aus Arabica- und Robusta-Bohnen an, davon 7 Espresso.

„Unser Kaffee ist nicht vergleichbar mit dem großer Markennamen. Die Bohnen dieses Kaffees kommen immer öfter aus Vietnam, das sich zum zweitgrößten Kaffeebohnenproduzenten der Welt entwickelt hat. Hinzu kommt, dass die Bohnen dieses Kaffees in der Regel in einem sehr schnellen Verfahren etwa 3 Minuten bei 600 Grad geröstet werden. Also nicht unbedingt die besten Voraussetzungen für einen wirklich guten Kaffee“ so der Rösterei-Betreiber Klaus Ripper und erklärt sogleich den Unterschied zu den Kaffee-Produkten aus seinem Haus: „Nach traditioneller handwerklicher Methode

verarbeiten wir unsere Rohkaffees bei moderaten Rösttemperaturen und langer Röstzeit (16–22 Minuten bei 220 Grad) mit viel Sorgfalt und noch mehr Liebe. Eine lange Röstdauer erlaubt der Kaffeebohne ihre vielfältigen Aromen in Ruhe zu entwickeln und zu entfalten. Unser handwerkliches Röstverfahren zusammen mit ausgewählten Rohkaffees aus den traditionellen Anbaugebieten garantiert Kaffee genuss pur.“

Für Daniel Patschull ist die Aufnahme des Heiner-Espressos ein weiterer Meilenstein in der Umsetzung seiner Markt-Philosophie: „Unser Schwerpunkt liegt klar auf re-

gionalen Lebensmitteln. Sie stehen durch ihre kurzen Transportwege für die Schonung von Ressourcen. Außerdem werden Arbeitsplätze vor Ort gesichert und der Verbraucher bekommt Lebensmittel so frisch wie vom Produzenten nebenan.“

Was liegt da näher, als den Heiner-Espresso zu probieren? Und: Er schmeckt ganz sicher nicht nur den „Heinern“.



DANIEL
PATSCHULL

Edeka in Arheilgen · Untere Mülhstraße 5 · 64291 Darmstadt-Arheilgen
Telefon: 06151-130 640 · Öffnungszeiten: Mo – Sa 7 – 21 Uhr · www.edeka.de



Ofen-Kürbis-Süßkartoffelgemüse mit Ziegenkäse und Sesam

Guten Appetit



Zutaten

- 500 g Butternutkürbis
- 500 g Süßkartoffeln
- Ziegenfrischkäserolle
- Zimt
- Chayennepfeffer
- Grobes Meersalz
- Pfeffer – ich benutze immer frischgemahlenen schwarzen Pfeffer

Zubereitung

- Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- Butternutkürbis halbieren und schälen. Kerngehäuse mit einem Löffel ausschaben und Fruchtfleisch in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden.
- Süßkartoffeln schälen und ebenso wie den Kürbis in gleichgroße Stücke schneiden.
- Kürbis und Süßkartoffel mit Öl vermischen und einer kleinen Prise Zimt, Cayenne, Salz und Pfeffer würzen und auf das Backblech geben. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen, dabei nach 20 Minuten wenden und mit Sesam und Kürbiskernen vermengen.
- Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und direkt auf dem Blech mit Honig sowie Balsamico beträufeln. Ziegenfrischkäserolle darüber verteilen.



Milchreis mit Apfel-Karamellsauce

Zutaten

- 500 gr Äpfel
- 2 EL Honig
- 20 gr Butter
- 200 ml Wein
- 125 gr Zucker
- 200 ml Wasser
- 0,5 Zimtstange

Vorbereitung

Die Äpfel waschen waschen, schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den Honig mit den Äpfeln leicht karamellisieren. Nun Wasser, Zucker, Wein und Zimtstange dazugeben und 35 min. einkochen.

Milchreis-Grundrezept Zutaten

- 1/2 Vanilleschote
- 1 l Vollmilch
- Salz
- 3 EL Zucker

Zubereitung

- Zutaten bereitstellen: Milch abmessen, Reis abwägen. Zucker und Salz getrennt voneinander bereitstellen. Milch in einen Topf geben. Reis einstreuen und umrühren, sodass er gleichmäßig in der Milch verteilt ist, aber noch nicht kochen.
- Das Salz zum Milchreis geben. Den Zucker erst später einstreuen, sonst wird der Reis nicht richtig gar bzw. nicht cremig.
- Vanilleschote längs aufschlitzen. Mit der Messerspitze das Vanillemark aus der Schote direkt in den Topf mit dem Milchreis kratzen. Vanilleschote ebenfalls zugeben.

- Unter ständigem Rühren alles aufkochen lassen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 25 Min. garen. Milchreis zwischendurch immer wieder umrühren.
- Jetzt den Milchreis von der Herdplatte nehmen, Vanilleschote entfernen und Zucker einrühren. Falls der Reis zu fest ist, einfach etwas kalte Milch unterrühren. Milchreis mit Apfel-Karamell oder auch nur mit Zimt und Zucker servieren. In Gläser geschichtet sieht das ganz besonders toll aus!



WEINGUT EDLING GbR
Kirchgasse 9
64380 Roßdorf

Tel: 06154-8402
Fax: 06154-803685
e-mail: info@weingut-edling.de
www.weingut-edling.de

Weingut, Winzerstube,
Ferienwohnung, Weinproben

Öffnungszeiten Winzerstube:
Di, Mi und Fr ab 19 Uhr
Sa und So ab 17 Uhr

Öffnungszeiten Weinverkauf:
Di und Fr 15 bis 18 Uhr
Samstag 9 bis 13 Uhr
und nach telefonischer Absprache

Unsere nächsten Veranstaltungen:
20.10 kulinarische Weinprobe im
Hessischen Hof/OR 19 Uhr 59€ p.P.
9.11 WeinGenuss im Weingut
10.11 WeinGenuss im Weingut
4 Gänge-Menü mit begleitenden Weinen
19 Uhr 42€ p.P.

Weinzauber
Im Weingut Edling
in Roßdorf
Fr. 23.11. von 17 - 22h
Sa. 24.11. von 15 - 22h

Weihnachtliche Ausstellung mit zahlreichen Selbstvermarktern und Künstlern im dekorierten Weingutshof und in den Innenräumen des Weingutes. In der Winzerstube und im Hof werden Süße und herzhaftes Gaumenfreuden angeboten.

Ausreichende Parkmöglichkeiten sind am Schwimmbad (50 m bis Weingut) vorhanden.





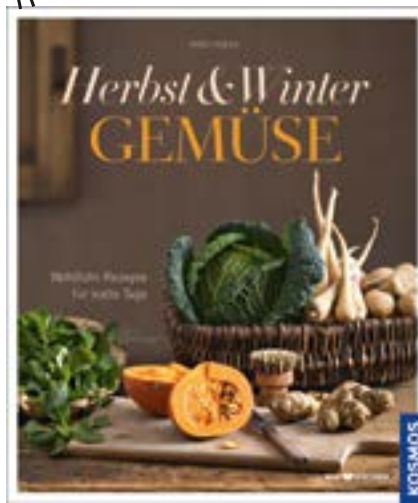
Kürbis

von Tanja Dusy:
köstliche Rezepte für den Herbst

- Lassen Sie den Herbst beginnen – mit diesem Ratgeber für alle Kürbisfans, die auf der Suche nach neuen Rezepten und Zubereitungsideen für bekannte und weniger bekannte Kürbissorten sind.
- Nützliches Know-How: Hier finden Sie Infos zu den wichtigsten Kürbissorgen, Tipps zu umwerfenden Geschmackskombinationen und ausführliche Anleitungen für Handgriffe und Zubereitungsarten.
- Mit zahlreichen Rezeptideen für kleine Snacks und Vorspeisen, bunte und sättigende Salate, herzhafte Hauptgerichte wie z. B. Pizza mit karamellisiertem Kürbis und herrliche Desserts wie die cremige Kürbismousse.

Der Ratgeber Kürbis von GU lässt alle Kürbisliebhaber aufhorchen: Hier finden Sie die leckersten Rezepte mit dem unangefochtenen Star des Herbstes! Klassiker wie Hokkaido-, Muskat- und Butternusskürbis, aber auch weniger verbreitete Sorten wie der Hubbard- oder der Spaghettikürbis bilden die Basis für süße und herzhafte Gerichte im neuen Lieblingskochbuch aller Kürbisfreunde. Eine Frucht, unendliche Möglichkeiten.

GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, 2018
64 Seiten



Herbst-Winter-Gemüse:

Wohlfühl-Rezepte für kalte Tage
von Anne Rogge

Knackig-frisches Gemüse im Winter? Aber ja! Heimische Gemüsesorten tanken den ganzen Sommer über Sonne und liefern im Herbst und Winter gesunde Vitamine, viel Geschmack und wohlige Wärme von innen. Ob Klassiker im neuen Gewand oder wiederentdeckte Gemüsesorten wie Steckrüben, Pastinaken und Topinambur – hier kommen Gerichte, die Lust auf eine genussvolle kalte Jahreszeit machen.

Franckh Kosmos Verlag; Auflage: 2, 2012
144 Seiten



Foto: © Flaffy - fotolia.com

HEAG 
WOHNBAU

präsentiert

... ab November an über 200 ausgewählten Auslagestellen in
Südhessen... Ihre Zeitschriftenbox der UDVM - „Made in Südhessen“

**Ihr Gratis
Exemplar!**



Ulrich Diehl
Verlag und
Medienservice
GmbH

UDVM

**Produkte aus der Region
für die Region**

**MADE IN
SÜDHESSSEN**

Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH · Marktplatz 3 · 64283 Darmstadt · Tel. 06151 3929866 · info@udvm.de

SACHSEN GIBT SEINEN SENF DAZU

Auf kulinarischem Streifzug durch Bautzen

(djd). Keine Grillparty kommt ohne ihn aus und auch in der Gourmetküche gibt er vielen Speisen die nötige Würze: Ein Klacks Senf rundet das Geschmackserlebnis ab. Grundlage der cremigen Paste sind die aus den Schoten der Senfpflanze gewonnenen Saatkörner, die neben zahlreichen weiteren Inhaltsstoffen auch aromatische Öle enthalten. Sobald diese Aromen im Zuge der weiteren Verarbeitung mit Flüssigkeit in Verbindung kommen, entwickeln sie die typische Schärfe. Wobei die gelben Senfkörner noch relativ mild schmecken und die braune Saat deutlich schärfer ist.

Kleine Körner mit großer Wirkung

Unter den verschiedenen Marken gilt der Bautz'ner Senf als besonders traditionsreich. Seit den 1930er Jahren wird der sächsische Scharfmacher nach einer speziellen Rezeptur mit einer kleinen Zugabe



Senf in allen Geschmacksvariationen kann man im Bautz'ner Senfladen und Museum verkosten.

von Meerrettich hergestellt. Den aufwändigen Verarbeitungsprozess vom Schroten über das Maischen zum Mahlen kann man sich bei einer Führung durch die historische Hammelmühle in Bautzen ansehen. Die in sechster Generation betriebene Mahl-, Öl- und Senfmühle nutzt die Wasserkraft der Spree und ist ein voll funktionsfähiges technisches Denkmal. Im angeschlossenen kleinen Mühlenladen werden die vor Ort hergestellten Produkte verkauft. Neben Senf gibt es hier unter anderem auch hochwertige Leinöle und Heilerden. In Workshops können Reisegruppen außerdem eigene Senfsorten mit frischen Zutaten kreieren.

Senf-Spezialitäten kosten

Wissenswertes über die kleinen gelben Körner erfährt man bei einer kulinarischen Stadtführung. Zum Programm gehört un-

ter anderem ein Besuch im Bautz'ner Senfladen und Museum inklusive Verkostung der Würzpaste. Dazu wird der steinvermahlene Senf in zahlreichen Geschmacksvarianten gereicht. Unter anderem locken Sorten mit Kräutern, Bier und Knoblauch, Feige und Honig, Bärlauch, Orange, Preiselbeere oder Kirsche. Wer erfahren möchte, wie sich der Scharfmacher harmonisch in verschiedene Speisen integrieren lässt, sollte sich das 3-Gang-Menü in der „Bautzener Senfstube“ nicht entgehen lassen.

Wegen seiner Fülle an unterschiedlichen Senfgerichten gilt das Restaurant als kulinarisches Wahrzeichen der Stadt. Neben Leckereien wie geräuchertem Lachs in Honig-Senf-Soße, Senfschnitzel oder Kartoffel-Senf-Püree, die stets auf der Speisekarte stehen, zaubert der Küchenchef immer wieder neue Kreationen, die den Bautzener Senf mit saisonalen Zutaten wie Spargel, Pfifferlingen oder Kürbis vereinen.

Kulinarische Veranstaltungstipps in Bautzen

Jedes Jahr ab Mitte August feiert die Stadt Bautzen ihre kulinarischen Spezialitäten. Dazu gehört natürlich der traditionsreiche Senf. Während der „Bautzener Senfwochen“ kredenzen Bars und Restaurants exquisite Gaumengenüsse mit der deftigen Würzpaste. Gleich vor den Toren der Stadt erstreckt sich die Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft. Für die Teichwirte beginnt im September eine arbeitsreiche Zeit, denn jetzt wird abgefischt. Begleitet wird diese Zeit von den „Lausitzer Fischwochen“ vom 22. September bis 4. November 2018. Gäste dürfen sich auf zahlreiche leckere Angebote und Gerichte rund um den fangfrischen Fisch freuen. Weitere Informationen zu diesen Veranstaltungen unter www.tourismus-bautzen.de.



Die Senfkörner werden aus den Schoten der Senfpflanze gewonnen.



Reisetipp

4 Tage „Ins Blaue“ vom 11.11.-14.11.2018

Zum Saisonende eine Überraschungs-Kurzreise
3x Übernachtung/Frühstücksbuffet im guten Mittelklassehotel,
2x Abendessen, 1x Galabuffet mit musikalischer Umrahmung,
1x Tanzabend, 1x Tagesausflug in die Region
Reisepreis im Doppelzimmer **nur 199,00 €**

Viele weitere Reisetipps in unserem Katalog 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

www.ihr-guter-liebig.de



WIR BACKEN FÜR IHRE GESUNDHEIT.

Unsere Produkte bestehen nur aus besten Zutaten, die Ihnen neben dem Genuss eine gesunde und ausgewogene Ernährung ermöglichen.

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

Schnitzer
intelligent ernähren

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

Ihr guter...

Liebig

BÄCKEREI · KONFITOREI

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

Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt



sucht ab sofort

Bedienstete (w/m) für den allgemeinen Justizvollzugsdienst

Die Einstellung erfolgt zunächst im Beschäftigungsverhältnis in Vollzeit (38,5 Stunden/Woche) und ist befristet für die Dauer von 2 Jahren.

Bei Vorliegen der beamten - und haushaltsrechtlichen Voraussetzungen ist die Übernahme in ein Beamtenverhältnis (Eingangssamt Besoldungsgruppe A7 HBesG) vorgesehen. Abhängig von Eignung, Befähigung und Leistung ist ein Aufstieg bis zu Besoldungsgruppe A 11 HBesG möglich.

Anforderungen sind ein guter Realschulabschluss oder Hauptschulabschluss und eine abgeschlossene Berufsausbildung; keine Vorstrafen (Einverständnis für eine Sicherheitsüberprüfung muss vorliegen); Bereitschaft zur Schichtarbeit (Wechselschicht auch an Feiertagen und Wochenenden); gesundheitliche Eignung (Polizeidiensttauglichkeit nach PDV 300); Führerschein Klasse B; Freude am Umgang mit Menschen; Fähigkeit, mit schwierigen Menschen umzugehen; Engagement; Flexibilität; Eigeninitiative und Verantwortungsbewusstsein, Fremdsprachenkenntnisse und Interkulturelle Kompetenz.

Die Justizvollzugsanstalt Weiterstadt ist zuständig für den Vollzug von Freiheitsstrafen an erwachsenen männlichen Strafgefangenen.

Das Land Hessen ist bestrebt, den Anteil von Frauen im Landesdienst zu erhöhen und fordert daher insbesondere Frauen zur Bewerbung auf. Bei gleicher Eignung werden schwerbehinderte Menschen bevorzugt berücksichtigt.

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

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

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

WOHN KULTUR

Das Magazin für Wohntrends in Ihrer Region



Wohnen mit Stil

DIE EVOLUTION DER BETONMONSTER

Vom grauen Baustoff hat sich Beton heute zum Trendstoff
in vielen Bereichen gewandelt

DIE EVOLUTION DER BETONMONSTER

Vom grauen Baustoff hat sich Beton heute zum Trendstoff in vielen Bereichen gewandelt

Gebäude aus den 1950er-, 1960er- und 1970er-Jahren sind heute keine Sympathieträger der jüngeren Architekturgeschichte. Sie werden geliebt – oder gehasst. Dazwischen ist nicht viel,

keine Grautöne, außer natürlich am Baustoff, der meistens roher Beton ist. Die Rede ist von „Betonmonstern“ aus jener Zeit, an denen sich noch heute die Geister scheiden.

Die Architektur hat für diese Art der Gebäude eine eigene Stilrichtung mit dem bezeichnenden Namen „Brutalismus“ erfunden. Das Wort Brutalismus in der Architektur kommt jedoch nicht von brutal – auch wenn viele der Gebäude das durch ihre grobe Klotzigkeit nahelegen. Der Begriff wurde von der französischen Bezeichnung für rohen Beton, „Béton brut“ abgeleitet. In Hessen zählen etwa das Offenbacher Rathaus, das Postamt in Marburg und das Luisencenter in Darmstadt zu jener Baustilrichtung.

Das Deutsche Architekturmuseum in Frankfurt zeigte gar in diesem Jahr die brutalistische Architektur der 1950er bis 1970er Jahre im weltweiten Überblick. Der Titel „SOS Brutalismus – Rettet die Betonmonster!“ klang dabei schon fast wie ein Plädoyer zum Erhalt der Gebäude aus dieser Zeit. Aber eine Sanierung ist in vielen Fällen zu teuer. Und so stehen eini-



Foto: © alexandre zveiger – fotolia.com

ge Brutalismus-Bauwerke vor dem Abriss. Und eine Lobby hat der Brutalismus auch nicht wirklich, kaum ein Architekt wird sich zu diesem Baustil bekennen.

Das gilt jedoch nicht für den Baustoff „Beton“ selbst. An ihn werden heutzutage zunehmend Ansprüche hinsichtlich der Funktionalität gestellt. Beton sollte nicht nur tragfähiger werden, sondern auch weitere Funktionen – Wärmedämmung, Schalldämmung, Brandschutz etc. – übernehmen können. Energieeffizienz zum Beispiel spielte zu Beginn der 70er-Jahre kaum eine Rolle, es war ja ausreichend Energie verfügbar. Der Gedanke der Nachhaltigkeit begann sich erst mit der Verteuerung der Energie und sich verschärfenden Umweltproblemen zu entwickeln.

Daher liegt heute Bauen mit dem Hochleistungs-aerogelbeton (HPAC) voll im Trend. Der neuartige Beton erfüllt die Anforderungen der Energiesparver-



Foto: © Alena Ozerova – fotolia.com

Fliesen und mehr...



„In unseren Räumen
finden Sie Inspiration“



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

Fadel

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

FADEL_RAUMIDEE



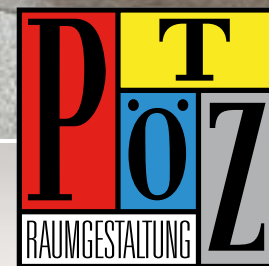
ordnung (ENEV) in einschaliger Bauweise bereits mit verhältnismäßig geringen Bauteildicken bei baupraktisch relevanten Druckfestigkeiten.

Aber nicht nur im Hoch- und Tiefbau wächst Beton seit Jahren stetig. Auch im Haus-Innenbereich gilt Beton zunehmend als ästhetischer Werkstoff: Sichtbeton etwa hat die cleane, weiße Wand im Raum schon lange abgelöst. Und er ist von der Wand in den Raum gezogen. Möbel aus Beton sind gefragt. Vom stabilen Baustoff der Architekten ist Beton zum Trend-Werkstoff für alle geworden, denn wir haben gelernt, dass man aus Beton etwas anderes machen kann als eine normale Wandschalung. Alexander Götz

In Kombination mit Holzelementen geben Fliesen in Betonoptik einem modernen Bad einen individuellen Charakter.



HÖCHSTE QUALITÄT
seit 1967



Stoffe · Dekorationssysteme
Bodenbeläge · Teppiche
Sonnenschutz · Insektenschutz
Polstern

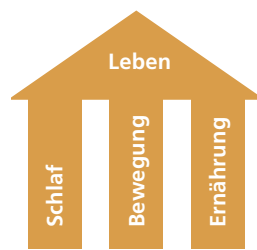
Roßdörfer Platz · Darmstadt
Tel: 06151-47 909
www.poetz-raumgestaltung.de

Entspannt schlafen - himmlisch träumen



RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben



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

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

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

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

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

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

Weitere Informationen:

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



ZEIT ZUM TRÄUMEN

In der kalten Jahreszeit einen kuscheligen Wintergarten planen

(djd). In der kalten Jahreszeit sehnen sich die Menschen nach einer kuscheligen, warmen Umgebung. Aber muss diese Wohlfühlzone hinter dicken Mauern bei künstlichem Licht liegen? Mit einem Wintergarten lassen sich kalte Nächte bis tief in die Nacht gut geschützt hinter Glas genießen. Nicht nur der helle Mond sorgt dann für ein ganz besonderes Erlebnis, beeindruckend ist die Aussicht auch, wenn Land und Dächer mit einer dünnen Schneedecke überzuckert sind oder Wind und Sturm an die Scheiben klatschen. Wer in den kommenden kühlen

Monaten den Wintergarten plant, kann sich schon in der nächsten kalten Jahreszeit über ein neues kuscheliges Plätzchen freuen. Der Winter und das frühe Frühjahr sind die beste Zeit für Beratung, Angebotseinholung und Entscheidung.

Begleitung von den ersten Planungsschritten bis zur Übergabe

Moderne Wintergärten verfügen über eine Dreifach-Wärmeschutzverglasung und eine gut dämmende Rahmenkonstruktion, man sollte sie fachkompetent planen

und bauen lassen. Im Wintergarten Fachverband e.V. beispielsweise haben sich Hersteller zusammengeschlossen, die auf eine besonders strenge Qualitätskontrolle sowie Fortbildung und Schulung setzen. Informationen und die Adressen der Mitgliedsbetriebe gibt es unter www.wintergarten-fachverband.de. Die Hersteller begleiten den Bauherrn mit Erfahrung und Kompetenz von den ersten Planungsschritten bis hin zur Übergabe des Schmuckstücks mit viel Glas und Raum. Mit architektonischem Geschmack binden sie den



Anbau aus Glas in Haus und Garten ein. Sie wissen Bescheid über Baurecht, die Anforderungsprofile in Sachen Wärmedämmung und Statik, sie kennen die bauphysikalisch wichtigen Schnittstellen und Anschlusspunkte und beherrschen das Einmaleins des Wintergartenbaus.

Angenehme Raumtemperatur im Wintergarten

Zur Herstellung einer angenehmen Raumtemperatur eignen sich im Übrigen ganz normale Heizkörper wie in den übrigen Räumen oder Bodenkonvektoren. Sogenannte Schwedenöfen, Pelletöfen oder offene Kamine bringen zur wohligen Wärme die angenehme Begleiterscheinung von sichtbarem Feuer oder knisterndem Holz mit. Die Fußbodenheizung kann eine nette Unterstützung für warme Füße sein – für Blumen und Pflanzen dagegen ist eine Fußbodenheizung nicht unbedingt eine Wohltat.

URSAL®
Abdichtungstechnik GmbH

Feuchte Wände?
Wir legen Ihr Mauerwerk trocken!

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

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



Groß-Gerauer-Weg 52 | 64295 Darmstadt | ☎ 06151 314626 | www.ursal.de

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 ma-

ximale 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



Baumänner

wissen, was Frauen wünschen:

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

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



Erleben Sie grenzenlose Freiheit

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

Mit einer neuen Brennwertkessel-Anlage (Gas/Öl) jedes Jahr bares Geld sparen, die Umwelt schonen und einmalig staatliche Förderung nutzen.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

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

KOMPETENZ UND QUALITÄT BEI FLIESEN UND BAD

Thomas Klein und Orlando Medo führen das Griesheimer Traditionsunternehmen Fliesen Karch. Thomas Klein gehört dabei als Urgestein dazu. Er hat in dem Betrieb zunächst gelernt, arbeitete dann im Betrieb und übernahm ihn zusammen mit Orlando Medo im Jahr 2004. Sieben Mitarbeiter beschäftigt das inhabergeführte Familienunternehmen. Schwerpunkte der Kompetenz sind Fliesenarbeiten für Bäder, Wohnräume,

Terrassen, Treppen, Küchen und Natursteinarbeiten. Auch Komplettlösungen sind möglich. Fliesen Karch arbeitet mit sorgfältig ausgewählten Fachbetrieben für Bäder und Küche zusammen. Vorteil: Präzise Abstimmung der unterschiedlichen Handwerke untereinander und ein hoher Qualitätsstandard. Die Mitarbeiter werden regelmäßig durch Werksbesuche bei den Herstellern von Fliesen weitergebildet.



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



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



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

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

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

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

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

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

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

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



HEAG 
WOHNBÄU

IHR ZUKUNFTSSICHERES KOMFORTBETT VON KIRCHNER

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

Funktionalität

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

Funk-Fernbedienung

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

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

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

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

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

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



Foto: ©Kirchner

**ICH BIN IHR
TECHNISAT
FACHHÄNDLER**

Ihr Top-Partner für
Premium-Qualität

**ERSTKLASSIGE
BERATUNG**

**PROFESSIONELLER
SERVICE**

**UMFASSENDES TECHNISAT
PRODUKTSORTIMENT**

**Fernseh
Simandl**

Bismarckstraße 65-67 · 64293 Darmstadt
Tel. 0 61 51 / 666 777

www.fernseh-simandl.de

TechniSat®



www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

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



KOHLPAINTNER'S
**Betten-
und
Matratzenwelt**

Waldstraße 55 · Groß-Zimmern

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

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



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