

LEBENSLUST

Ausgabe 5|2019

Das Magazin für Ihre Region

HERZENSSACHE

Über die wichtige Arbeit der Deutschen Herzstiftung

WALDIGE BODENSCHÄTZE

Hochsaison für Pilzliebhaber

DER WOHNUNG NEUE KLEIDER

Musterhafte Designerkunst auf Möbeln und Wänden



Maximalversorger mit



Der Mensch und das Leben stehen bei uns im Mittelpunkt

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

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

Gemeinsam fürs Leben.

www.klinikum-darmstadt.de

Klinikum Darmstadt GmbH
Akademisches
Lehrkrankenhaus

SOMMER ADE, SCHEIDEN TUT WEH...



Der Herbst hat bereits volle Fahrt aufgenommen. Jetzt muss man morgens für den Kaffee auf dem Balkon schon mal den Pulli überziehen.
Keine Frage: Der Sommer nimmt langsam Abschied, und dieser Sommer war eine verdammt guter. So starten wir mit etwas Wehmut im Gepäck in einen hoffentlich goldenen Oktober.

Allerdings, so golden er auch immer sein mag, er hat trotzdem seine Tücken. Das merken wir besonders an den vielen Schniefnasen, die uns gerade jetzt begegnen. Denn in dieser bewegten Übergangszeit zwischen Sommer und Winter ist das Immunsystem oft sehr anfällig, da haben Viren und Bakterien leichtes Spiel...
Am besten versorgt man den Körper in ausreichendem Maße mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und viel Bewegung an der frischen Luft.

Apropos Vitamine und Bewegung! Geradezu ideal und das A und O für ein gesundes Immunabwehrsystem sind lange Spaziergänge in der Natur. Gerade der Herbst hat hier einiges an Leckereien zu bieten. Es ist nämlich kulinarische Hochsaison für Pilzliebhaber. Also einfach mal durch die heimischen Wälder streifen und nach diesen Köstlichkeiten Ausschau halten. Denn: Pilze sind nicht nur besonders schmackhaft, sie sind obendrein auch noch äußerst gesund und vitaminreich. Mehr über Schwammerl & Co finden Sie auf den Seiten 26-27.
Und natürlich habe wir in dieser sind wir auch in dieser Ausgabe der LebensLust zwei Gesundheitsthemen, die wir Ihnen ans Herz legen möchten. Wir berichten im Rahmen der Herzwochen über die wichtige und unermüdliche Arbeit der Herzstiftung und darüber wie eine Kühlkappe in der Krebstherapie hilft Haarausfall zu reduzieren. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 4-11



Ich wünsche Ihnen viel Freude mit unserer bunten Herbstausgabe. Machen Sie es sich gemütlich und kommen Sie gesund und fit durch die nasskalte Jahreszeit.

Ihre

F. Oehmichen
Friederike Oehmichen



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

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
Leserzirkel und 1000 Auslagestellen
Druck: Mannheimer Morgen Großdruckerei und Verlag GmbH

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

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

IMPRESSUM

GESUNDHEIT



Wie plötzlich kommt der „Plötzliche Herztod“ – und was ist dann zu tun?
Sana Klinikum Offenbach GmbH

Herzessache
Über die wichtige Arbeit der Deutschen Herzstiftung

Jeder kann reanimieren
Ersthelfer können Leben retten

Früherkennung von Mammakarzinomen
Der Brustkrebsmonat Oktober steht im Zeichen der Prävention

Kühlkappen in der Krebstherapie
Wie Kälte hilft, Haarausfall zu reduzieren

Burnout kriegen oder einfach lieber mal blau machen?
Dr. med. Sabine Wiesner

LUST AUF GENUSS

Waldige Bodenschätze
Der Herbst ist kulinarische Hochsaison für Pilzliebhaber

WOHNKULTUR

Der Wohnung neue Kleider
Musterhafte Designerkunst auf Möbeln und Wänden

Heinertown boomt
Die Metropole am Woog zählt zu den lebenswertesten Städten Deutschlands

Für Sie in den besten Lagen
Von Poll Immobilien

Seite

4

6

9

16

16

14

26

30

33

41

WIE PLÖTZLICH KOMMT DER „PLÖTZLICHE HERZTOD“ – UND WAS IST DANN ZU TUN?

Vom Plötzlichen Herztod (PHT) oder auch Sekundentod spricht man, wenn ein plötzlicher und unerwarteter Tod eintritt, der seine Ursache in einer Herzerkrankung hat. „Verschiedene Studien und auch unsere Erfahrung zeigen aber, dass rund jeder zweite Patient vor dem plötzlichen Herztillstand Beschwerden, wie Brustschmerzen, Atemnot, Herzrasen und Schwindel hatten, diese aber nicht als dringliche Warnsignale gedeutet haben“, erläutert Prof. Dr. med. Timm Bauer, Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Internistische Intensivmedizin und Allgemeine Innere Medizin am Sana Klinikum Offenbach. Manchmal treten die Symptome sogar einige Wochen vorher auf.



Prof. Dr. med. Timm Bauer

Das passiert beim plötzlichen Herztillstand

Meistens tritt der Herztod wegen starker Herzrhythmusstörungen einer bereits bekannten, manchmal aber noch unbekannten Herzerkrankung auf: Der Herzmuskel kontrahiert dann nicht mehr effektiv, sodass der Herzdruck so stark abfällt und der der Kreislauf zusammenbricht. Es gelangt nicht mehr ausreichend Blut und somit auch Sauerstoff in die verschiedenen Organe. Dadurch kann es zu einer Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff kommen. „Dieser Zustand kann dann als Herzrasen und Schwindel wahrgenommen werden“, so der Offenbacher Experte. Im Weiteren kann Bewusstlosigkeit eintreten, was schließlich, wenn rechtzeitige Gegenmaßnahmen ausbleiben, zum Herztillstand und zum Tod führt. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) zählt jährlich etwa 200.000 Fälle von plötzlichem Herztod. „Viele könnten verhindert werden, wenn die Symptome im Vorfeld besser beachtet worden wären.“ Insbesondere Patienten bei denen eine Herzerkrankung

„Wird eine Person plötzlich ohnmächtig und ist kein Arzt unmittelbar zur Stelle, zählt jede Sekunde.“

bekannt ist, rät Prof. Bauer daher, überraschend auftretende Beschwerden ernst zu nehmen und vom Haus- oder Facharzt abklären zu lassen.

Wird eine Person plötzlich ohnmächtig und ist kein Arzt unmittelbar zur Stelle, zählt jede Sekunde:

Jetzt heißt es: Prüfen, Rufen, Drücken

Anwesende können jetzt nicht viel falsch machen, außer inaktiv zu bleiben. Denn die Überlebenschance einer betroffenen Person sinkt von Minute zu Minute. Prof. Bauer weist auf die drei wesentlichen Verhaltensregeln hin:

1. **Prüfen**, ob die betroffene Person tatsächlich bewusstlos ist. Erfolgt auf Ansprechen, Anfassen und Rütteln, keine Reaktion, sofort die Atmung überprüfen. Hierzu den Kopf des Bewusstlosen nach hinten legen. Ist keine oder nur eine unregelmäßige Schnappatmung zu erkennen, liegt die Gefahr eines Herztillstands nahe.

2. **Rufen** Sie umgehend unter der Telefonnummer 112 Hilfe.

3. Sollte die Person immer noch nicht reagieren, muss umgehend mit einer Herzdruckmassage gestartet werden. Hierzu die bewusstlose Person auf den Rücken legen und seitlich daneben knien. Den Handballen der einen Hand mittig auf dem Brustkorb auf Höhe des Brustbeins platzieren und mit der zweiten Hand am ausgestreckten Arm den Handballen der ersten Hand in schnellen Takt (etwa 100 – 120-mal pro Minute) tief nach unten drücken. **Drücken** und Entlasten, Drücken und Entlasten, das ist das Entscheidende. Die Herzdruckmassage muss nicht durch eine Beatmung unterbrochen werden. Sollte ein Defibrillator vor Ort sein, sollte er jetzt aktiviert werden.

Die Herzdruckmassage muss so lange fortgesetzt werden, bis der Patient wieder zu Bewusstsein kommt oder ein Notarzt bzw.

ein Krankenwagen vor Ort ist, der den Patienten zur weiteren Versorgung in ein Krankenhaus bringt. Am Sana Klinikum Offenbach bietet ein interdisziplinäres Netzwerk, das Cardiac Arrest Center Region Offenbach, reanimierten Patienten nach einem PHT eine kompetente, notfallmedizinische Versorgung und eine intensivmedizinische Behandlung unter einem Dach an: An 365 Tagen im Jahr stehen hier rund um die Uhr sowohl eine optimale medizintechnische Ausstattung als auch ein maximal erfahrenes und bestens geschultes Notfallteam

zur Verfügung. Ein im 24-Stunden-Rufdienst abrufbares Team aus Kardiologen und hochspezialisierten Pflegemitarbeitern sichert eine optimale Behandlung. Sie versorgen die Patienten auf der zertifizierten Spezialstation für Herzkrankte, der sogenannten Chest Pain Unit, mit zwei hochmodernen Herzkatheter-Anlagen und einer Herzkreislaufpumpe. In das interdisziplinäre Behandlungsteam sind nicht nur Notfallmediziner, sondern zudem Experten aus Neurologie, Neurochirurgie und Unfallchirurgie eingebunden.



Informationen zur Klinik für Kardiologie
am Sana Klinikum Offenbach

Telefon 069 8405-4200
medl-sof@sana.de
www.klinikum-offenbach.de



Sana Klinikum Offenbach GmbH
Starkenburgring 66
63069 Offenbach

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

GESUNDHEIT



HERZENSSACHE

Über die wichtige Arbeit der Deutschen Herzstiftung

DER ERNÄHRUNGS-KOMPASS

Ein Sachbuch übers richtige Essen erobert die Bestsellerlisten

OBEN OHNE

Tipps für gepflegte und gesunde Füße im Sommer

Herzwochen Nov. 2019



Plötzlicher Herztod

Wie kann man
sich davor
schützen?



HERZENSSACHE

Über die wichtige Arbeit der Deutschen Herzstiftung

„Informieren, Vorbeugen, Forschung fördern“. Das sind die zentralen Aufgaben, die sich die Deutsche Herzstiftung seit 40 Jahren auf ihre Fahnen schreibt. Denn Herz-Kreislauferkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache. Jährlich werden in Deutschland, so heißt es im aktuellen Jahresbericht der Stiftung, über 1,7 Millionen vollstationäre Fälle wegen einer Herzkrankheit in einer Klinik behandelt, davon alleine fast 218.000 wegen eines Herzinfarkts. Und 338.700 Betroffene sterben noch immer jedes Jahr aufgrund

von Herz-Kreislauf-Leiden. Doch die Zahlen sind glücklicherweise rückläufig, weil insbesondere medizinische Neuerungen bei Diagnostik und Therapie in den letzten Jahrzehnten zur Senkung der Sterblichkeit beigetragen haben.

Um hier zu weiteren positiven Veränderungen beizutragen, engagiert sich die Deutsche Herzstiftung e.V., die ihren Sitz in Frankfurt a.M. hat, auf vielen Ebenen. Sie sieht sich als Informationsplattform für Patienten, ist sowohl mit Selbsthilfegruppen

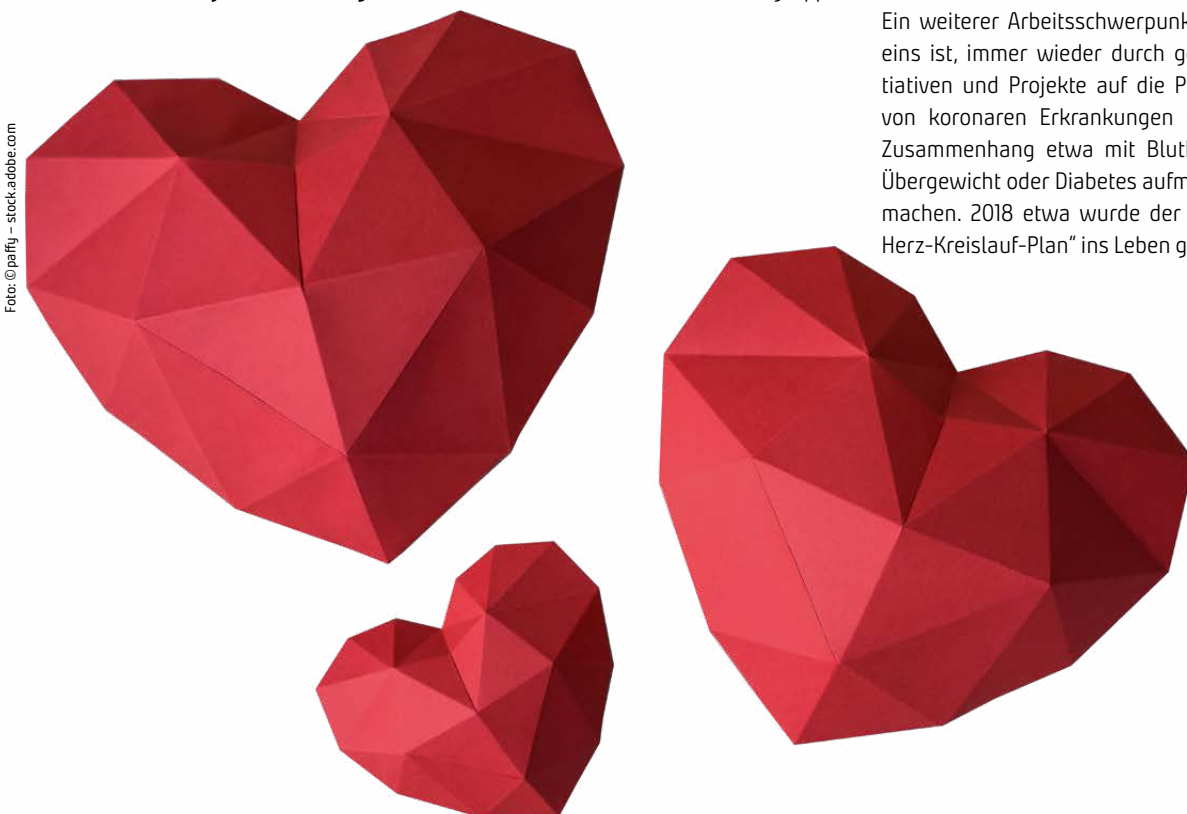
als auch mit den Fachärzten vernetzt und unterstützt außerdem die Wissenschaft bei ihrer Forschung. Das Ziel ist möglichst viele Fäden zusammenzuführen: Das heißt, eine breite Öffentlichkeit über einen gesunden Lebensstil, die Möglichkeiten der Krankheitsvorbeugung sowie -behandlung aufzuklären und außerdem gleichermaßen über wirksame innovative Ansätze in der Herz-Kreislauf-Medizin zu informieren und diese schließlich durch Investitionen weiter voranzubringen.

Ein weiterer Arbeitsschwerpunkt des Vereins ist, immer wieder durch gezielte Initiativen und Projekte auf die Problematik von koronaren Erkrankungen und deren Zusammenhang etwa mit Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes aufmerksam zu machen. 2018 etwa wurde der „Nationale Herz-Kreislauf-Plan“ ins Leben gerufen, um

– ähnlich wie bei dem „Nationalen Krebsplan“ des Bundesgesundheitsministeriums – zusammen mit relevanten Akteuren wie den Vertretern der herzmedizinischen Fachgesellschaften und den Gesundheitsverbänden die medizinische Versorgung in diesem Bereich nachhaltig zu optimieren. Dabei begreift sich die Stiftung durch ihre Mitwirkung vor allem als Stimme der Herzpazienten.

Besonders öffentlichkeitswirksam sind alljährlich die „Herzwochen“ im Herbst, die 2019 „Bedrohliche Herzrhythmusstörungen“ und die Frage „wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“ in den Mittelpunkt rücken. Zu diesem Thema gibt es wie immer bundesweit – abrufbar auf der Webseite der Herzstiftung – zahlreiche Aktionen wie beispielsweise Seminare oder Vorträge. Die Botschaft, die durch die aktuelle Kampagne ausgesendet werden soll, lautet: Einen plötzlichen Herztod – alljährlich sterben daran 60.000 Menschen – ist durch Prävention häufig vermeidbar. „Das müsste nicht sein“, betont der Herzspezialist, Notfallmediziner und Vorstandsvorsitzende der Deutschen Herzstiftung Prof. Dr.med. Dietrich Andresen. „Der plötzliche Herztod ist in aller Regel kein schicksalhaftes Ereignis, von dem es kein Entkommen gibt.“

Als eine ihrer Missionen sieht die Deutsche Herzstiftung ebenso an, zukünftige Veränderungen im Gesundheitswesen zu erläutern und transparent zu machen. Hier – so heißt es im Jahresbericht 2018 – sei gerade die Kardiologie mit einer Fülle von



Herausforderungen konfrontiert, denen sich auch die Stiftung verstärkt annehmen wolle. Gerade seien es insbesondere die digitalen Technologien, die die Herzmedizin – ob bei der Diagnostik, bei operativen Eingriffen oder beim Arzt-Patienten-Verhältnis – fundamental veränderten. So wird die Deutsche Herzstiftung ihr Informationsangebot nun weiter ausbauen, um dem großen Bedürfnis nach verlässlichen und verständlichen Antworten gerecht werden zu können.

Was sich garantiert nicht ändert: Die Deutsche Herzstiftung mit ihrer hervorragenden Vernetzung in alle Richtungen wird weiter einen wichtigen Beitrag bei der Bekämpfung kardiovaskulären Sterblichkeit leisten. Im Mittelpunkt stehen dabei stets die Patienten, deren Gesundheit und Heilung – so das Credo – seit 40 Jahren für den Verein und seine Mitarbeiter sprichwörtlich eine Herzensangelegenheit sind.

Weitere Informationen unter: <https://www.herzstiftung.de/>

Nicola Wilbrand-Donzelli



Nach der Menopause steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten bei Frauen deutlich. Eine gesunde Lebensweise ist dann wichtig. Foto: djd/Hormontherapie Wechseljahre/Getty

(djd). Herzinfarkt und Co. sind kein rein männliches Problem. Tatsächlich sterben sogar mehr Frauen als Männer daran. Allerdings gibt es einen Unterschied, was das Erkrankungsalter betrifft, denn Frauen entwickeln Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose und Bluthochdruck, die dem Herzen schaden, meist erst später. Das hängt auch mit den weiblichen Hormonen, den Östrogenen, zusammen. Vor den Wechseljahren schützen sie die Gefäße, halten sie elastisch und wirken Ablagerungen entgegen. Nach der Menopause und dem Versiegen der Östrogenproduktion steigt das Herz-Kreislauf-Risiko für Frauen dann deutlich an. Die

HERZGESUND DURCH DIE LEBENSMITTE

Warum Frauen ab den Wechseljahren besonders auf Herz und Gefäße achten sollten

Wechseljahre sind also im wahrsten Sinne des Wortes auch eine Herzenssache.

Was Experten empfehlen

Die Experten der Deutschen Menopause Gesellschaft e. V. gaben im Rahmen ihrer jüngsten Jahrestagung Empfehlungen, wie Frauen den gesundheitlichen Herausforderungen der Wechseljahre möglichst gut begegnen: Sport gehört unbedingt dazu, denn er reduziert Übergewicht, stärkt das Herz, senkt den Blutdruck und baut Stress ab. Damit trägt er auch zu einer höheren Lebenszufriedenheit bei, die ebenfalls entscheidend für die Gesundheit ist. Nicht zuletzt ist ausreichender Schlaf ein wahrer Gesundbrunnen, da Schlafmangel Arteriosklerose fördert. Falls eine Hormonersatztherapie zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden medizinisch angezeigt ist, können transdermale Östrogene und natürliches Progesteron günstige Begleiteffekte auf das Herz-Kreislauf-System haben, wie Studien belegen. Unter [\[therapie-wechseljahre.de\]\(http://therapie-wechseljahre.de\) gibt es mehr Informationen. Wichtig ist dabei, dass die Behandlung frühzeitig begonnen wird, das heißt mit unter 60 Jahren und innerhalb von zehn Jahren nach der letzten Regelblutung. Experten raten zu einer Verabreichung des Östrogens transdermal über die Haut, etwa mit einem Dosiergel. Es wird einmal täglich aufgetragen, zieht rasch ein und kann individuell dosiert werden. Transdermal verabreichtes Estradiol belastet im Vergleich zu Tabletten den Leberstoffwechsel nicht.](http://www.hormon-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Bioidentische Hormone

Bei Frauen mit noch vorhandener Gebärmutter wird zusätzlich ein Gestagen verordnet, bevorzugt natürliches Progesteron. Dieses ist ein bioidentisches Hormon und kommt in genau derselben Form natürlich im Körper vor. Günstige Östrogen-Effekte bleiben erhalten und das Thromboserisiko wird offenbar nicht erhöht, was bei einigen synthetischen Gestagenen der Fall sein kann.

„Die Leute in der Hirschpark Klinik,
das sind echte Experten“



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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

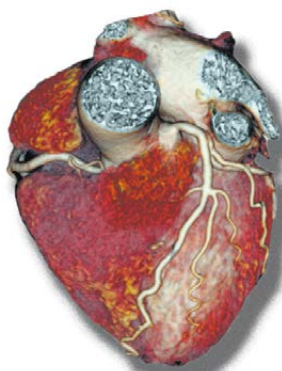
Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik

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



...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

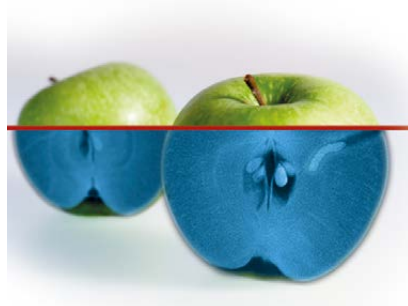
Am Alice Hospital Darmstadt, Dieburger Straße 29-31, 64287 Darmstadt
E-Mail: info@cardiodiagnostik-darmstadt.de
Cardio-MRT/Flash-Cardio-CT: Telefon: **06151 402-4709**

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**

Fachärzteezentrum 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



JEDER KANN REANIMIEREN

Ersthelfer können Leben retten



Dr. med. Holger Steiger

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin
Belegarzt am Alice-Hospital

Am plötzlichen Herztod versterben in Deutschland rund 80.000 Menschen pro Jahr. Durch die sofortige Einleitung einer Reanimation ließe sich diese Zahl deutlich reduzieren. Nicht selten findet ein Herzstillstand im Beisein von Familienangehörigen oder Freunden statt. Leider wird in Deutschland nur in 10 bis 15% aller Fälle eine Reanimationsmaßnahme durch Laien vor Eintreffen des Rettungsdienstes durchgeführt. Dabei zählt hier jede Sekunde. Je früher eine Herzdruckmassage erfolgt, desto größer ist die Chance für den Betroffenen mit einer guten Lebensqualität zu überleben. Die moderne Intensivmedizin bietet heute viele Behandlungsmöglichkeiten.

Grundvoraussetzung dafür, dass das Gehirn keine bleibenden Schäden davon trägt, ist aber eine frühe Reanimation – und zwar schon, bevor der Notarzt eintrifft. Durch eine Laien-Reanimation kann die Überlebenschance nahezu verdoppelt werden. Ohne Reanimation sinkt die Überlebens-Wahrscheinlichkeit pro verstrichener Minute um zehn Prozent, d.h. nach zehn Minuten ist sie bei null.

Unverzüglich mit der Herzdruckmassage beginnen

Verliert eine Person das Bewusstsein, stürzt zu Boden, reagiert auf Ansprache und auch auf Schmerzreize wie ein festes Zwicken nicht und es sind auch keine Anzeichen einer Atmung mehr vorhanden, sollte sofort unter 112 der Notarzt gerufen und unverzüglich – ohne nach einem Puls zu suchen – mit der Herzdruckmassage begonnen werden! Hierzu muss der Betroffene auf den Rücken gelagert werden. Der Ersthelfer kniet sich seitlich neben den Bewusstlosen und drückt mit übereinander gelegten Handballen und durchgestreckten Armen das Brustbein in der Mitte etwa 100-mal pro Minute mindestens fünf Zentimeter tief nach unten. Dadurch fließt sofort wieder Blut aus dem



„Durch eine Laien-Reanimation kann die Überlebenschance nahezu verdoppelt werden.“

dem Patienten zu schaden. Wenn kein Herzstillstand vorliegt, wird er Lebenszeichen von sich geben. Eventuelle Verletzungen durch die Herzdruckmassage sind in jedem Fall das kleinere Problem.

Eine Reanimation durchzuführen ist zwar nicht im wörtlichen Sinn kinderleicht, aber schon Kinder beherrschen es. Es gibt erste Projekte an Schulen, Jugendliche darin anzuleiten. Jeder kann reanimieren. Hierzu sollte man regelmäßig, zum Beispiel in einem Kurs beim Roten Kreuz oder anderen Rettungsdienstorganisationen, seine Kenntnisse auffrischen. Auf deren Internetseiten finden sich Tipps und Anleitungen. Besonders wichtig ist dies, wenn Herzkrankte in der Familie sind.

Herzen in die Organe und damit auch in das Gehirn. Der Ersthelfer ist praktisch der Herzschlag, der den Patienten am Leben erhält, bis der Notarzt kommt. Der in den Lungen befindliche Sauerstoff reicht auch ohne (Be)Atmung ca. acht Minuten lang aus.

Wer sich scheut, eine Mund-zu-Mund-Beatmung durchzuführen, hilft daher auch mit einer alleinigen Herzdruckmassage. Der Ersthelfer sollte keine Angst haben,

1. PRÜFEN

Keine Reaktion? Keine oder keine normale Atmung?



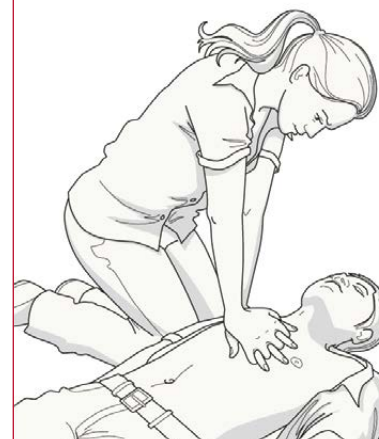
2. RUFEN

Rufen Sie 112 an.
Oder veranlassen Sie eine andere Person zum Notruf.



3. DRÜCKEN

Drücken Sie fest und schnell in der Mitte des Brustkorbs:
mind. 100 x pro Minute. Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft.



Quelle: www.einlebenretten.de



ALICE-HOSPITAL

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

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

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies so plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin / Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm
Radiologie Universitätsklinik Basel und
Straßburg

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

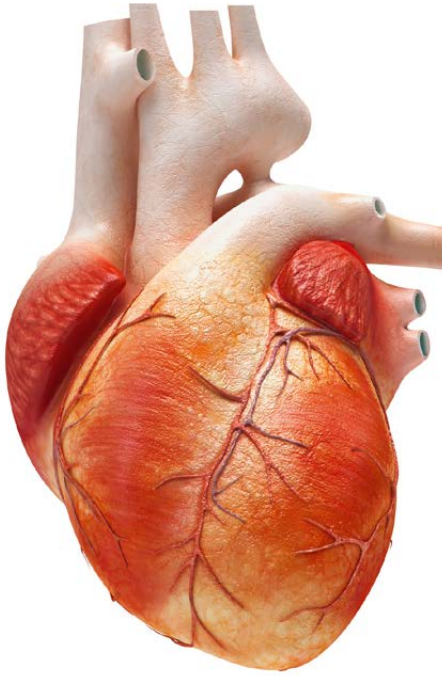


Rijks-hospital Oslo,
Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomew
and Royal London Hospital

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

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



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

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

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

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

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

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

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

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

Die da wären?

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

Welche Methoden gibt es noch?

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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert
Dr. med. Katja Failing
Dr. med. Stefan Oehm
Dr. med. Martin Ruch PhD MBA
Sondernummer für Privatsprechstunde,
Vorsorgemedizin, Früherkennung und
Sportmedizin:
Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

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

NEUE ALTERNATIVEN ZUR THERAPIE DER ARTHROSE

Die Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung – jeder kann davon betroffen sein

Hier in Deutschland leiden etwa 7 – 10 % der Bevölkerung an Arthrose. Die Arthrose ist von einem chronisch fortschreitenden Verschleiß der Gelenke geprägt, der bis zu einer vollständigen Zerstörung der Gelenke führen kann. Falls der Gelenkknorpel vollständig aufgebraucht ist, bleibt zur Linderung der Beschwerden meist nur noch der künstliche Gelenkersatz. Eine solche Operation ist jedoch für den Patienten sehr belastend und wird deshalb meist nur als allerletzte Option in Betracht gezogen.

Im Vorfeld stehen hierzu mittlerweile gut etablierte konservative Therapieverfahren zur Verfügung, welche ein Fortschreiten der Arthrose verlangsamen können. Aktuell sind auch neuere Therapieverfahren aus der Stammzellforschung in Erprobung, die bisher schon vielversprechende Ergebnisse zur Knorpelregeneration aufzeigen konnten.

Ursachen und Anzeichen der Arthrose

Es lassen sich vielfältige Ursachen der Arthrose anführen: Hier sind genetische Faktoren neben Fehlstellungen, Fehlbelastungen zu nennen, aber auch Verletzungen und Stoffwechselerkrankungen.

Als erste Symptome der Arthrose können bewegungsabhängige Beschwerden in den Gelenken aufgetreten, oft gekennzeichnet durch einen Anlaufschmerz, der dann nach einer kurzen Bewegungsphase wieder abnimmt und verschwindet.

In fortgeschrittenen Stadien kann es dann gar zu Dauer- und Ruheschmerz, gepaart mit Gelenkdeformierungen und Teilsteife kommen.

Diagnoseverfahren

Mit modernsten bildgebenden Verfahren (MRT) können wir schon früh Strukturschäden sichtbar machen und identifizieren, ohne dass der Patient schon eine relevante Schmerzsymptomatik aufweist. Genau zu diesem Zeitpunkt ist mit dem Patienten eine Behandlungsstrategie zu planen, um ein Fortschreiten des Strukturschadens zu verhindern.

Im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt (DSD) steht uns hierzu einer der modernsten offenen Kernspintomographen zur Verfügung, um bei den Patienten schon frühzeitig beginnende degenerative Veränderungen an den Gelenken zu entdecken.

Vielfältige Behandlungsmöglichkeiten

Die Bandbreite der möglichen Behandlungsalternativen im Rahmen der Arthrosebehandlung ist vielfältig. Ziel der Behandlung ist der Erhalt der funktionellen Integrität der Gelenke. Unter den konservativen Verfahren werden zunächst Bewegungstherapien, physikalische Anwendungen, Medikamente und auch Stütz- und Entlastungsbandagen angeboten. Begleitend können auch Gelenkinjektionen mit pflanzlichen Medikamenten als auch Hyaluronsäurepräparaten durchgeführt werden, die zu einer Verbesserung der Gleitfähigkeit der Gelenke beitragen können.

Seit mittlerweile einigen Jahren werden unterschiedliche Hyaluronsäurearten für die Therapie degenerativer Gelenkerkrankungen verwendet. Hyaluronsäure ist eine natürlich vorkommende Substanz, die in hoher Konzentration in der Gelenkflüssigkeit und im Bindegewebe vorkommt. Im Gelenkknorpel hat die Hyaluronsäure

„Um strukturelle Veränderungen im Bereich der Gelenkoberflächen anzugehen, stehen uns heute neue Verfahren zur Verfügung.“

eine wichtige Funktion der Struktur der Knochenmatrix, bestimmt aber auch zum größten Teil die viskoelastischen Eigenschaften der Gelenkflüssigkeit. So konnten Untersuchungen zeigen, dass intraartikuläre Injektionen mit Hyaluronsäurepräparaten das Voranschreiten degenerativer Veränderungen positiv beeinflussen und auch einen schützenden Einfluss auf den Knorpel nehmen können.

Neue Entwicklungen

Um strukturelle Veränderungen im Bereich der Gelenkoberflächen anzugehen, stehen uns heute neue Verfahren zur Verfügung. Hier konnten Erfahrungen aus der Stammzellforschung sowie aus dem Bereich der wachstumsstimulierenden Faktoren erfolgreich auf den Einsatz der degenerativen Gelenkerkrankungen übertragen werden. Die körpereigenen Regeneration- und Heilungsprozesse von verletztem Gewebe werden durch Wachstumsfaktoren, Signalsubstanzen, durch Enzyme und Im-

munkzellen des Körpers gesteuert. In einem speziellen Verfahren können diese Stoffe als sogenanntes PRP (Platelet rich plasma) aus dem Blut gewonnen werden und als Booster die Regenerations- und Reparatursvorgänge im Gelenk aktivieren und unterstützen. Dieses hoch effiziente Verfahren kann bei allen Formen der Arthrose im Bereich der großen und kleinen Gelenke sowie auch im Bereich der Wirbelsäule eingesetzt werden. Jedoch auch Verletzungen von Sehnen- und Bandstrukturen, als auch bei chronischen Sehnenbeschäden können durch das PRP die körpereigenen Regenerations- und Reparaturprozesse erfolgreich unterstützt werden.

Durch diese Therapiealternativen sind wir in der Lage, unseren Patienten das gesamte konservative Spektrum der Arthrosetherapie anbieten zu können und damit individuelle, maßgeschneiderte Therapieempfehlungen zur präventiven und kurativen Therapie der Gelenke zu erstellen.



Dr. med. Thomas Saltzer
Facharzt für Orthopädie am
„Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt“

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Dr. med. Marc Dehos

Dr. med. Thomas Saltzer



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



Offene Kernspintomographie (MRT)

Patientenfreundliche modernste Technik

Präzise Diagnostik und Therapie

Fon 06151-786750
Fax 06151-7867555

Luisenplatz 1
64283 Darmstadt

Privatpraxis



**ZahnExperten
in Weiterstadt**

Gabriele Bernhard & Kollegen

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

ALLE ZAHNEXPERTEN UNTER EINEM DACH

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

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

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

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

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

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



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

ZAHNEXPERTEN ÜBERZEUGEN DURCH MODERNSTE AUSSTATTUNG

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

Behandlung unter Vollnarkose oder Hypnose

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

Implantate

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

Metallfreier Zahnersatz aus Vollkeramik

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

CEREC: Kronen und Inlays in nur einer Sitzung

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



BEHANDLUNGSSPEKTRUM AUF EINEN BLICK

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

Dental Mikroskop – der Blick in den Wurzelkanal

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

Digitale Röntgenverfahren

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

Prophylaxe und Parodontitistherapie

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

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

Oralchirurgie

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



Funktionsstörungen der Kiefergelenke (CMD-Therapie)

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

Bleaching (Zahnaufhellung)

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

Kurzum

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

KONTAKT

ZahnExperten Weiterstadt
Gabriele Bernhard & Kollegen

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

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

FRÜHERKENNUNG VON MAMMAKARZINOMEN

Der Brustkrebsmonat Oktober steht im Zeichen der Prävention

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Über 70.000 Mal im Jahr stellen Mediziner aktuell die Diagnose „Mammakarzinom“, über 17.000 Frauen sterben jährlich daran. Wenn auch die häufigste, so ist Brustkrebs in der Regel doch nicht die gefährlichste Krebsart bei Frauen. Rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die meisten Erkrankungen heute heilbar.

Vorsorgen im Sinne von Vorbeugen, das kann frau nur selbst durch eine möglichst gesunden Lebensstil, der Risikofaktoren wie etwa Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum oder Bewegungsmangel weitgehend vermeidet. Daneben ist es wichtig, selbst regelmäßig seine Brüste systematisch abzutasten. Die behandelnden Gy-

näkologen schließlich tragen dann Sorge dafür, dass Krebs so früh wie möglich diagnostiziert und therapiert wird. In vielen Fällen gilt nämlich: Je eher bösartiges Tumorgewebe entdeckt wird, umso größer ist die Chance wieder gesund zu werden.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen grundsätzlich die Kosten für regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen. In welchen Intervallen und was genau kontrolliert wird, ist aber abhängig von Alter. Bei Patientinnen zwischen 30 und 49 und ab 70 Jahren werden normalerweise einmal jährlich die Brustdrüsen und die Lymphknoten in den Achselhöhlen, am Schlüsselbein und Brustbein abgetastet. Außerdem wird die Form und Größe der



Foto: ©romaset - stock.adobe.com

Brust beziehungsweise Brustwarzen genau inspiziert.

Da Frauen zwischen 50 und 69 das höchste Risiko tragen ein Mammakarzinom zu entwickeln, wird diese Altersgruppe zusätzlich zum jährlichen Tast-Check alle zwei Jahre per Brief zum Mammographie-Screenings, also zum Röntgen der Brust, eingeladen.

Einiges Aufsehen erregt hat jüngst eine innovative Früherkennungsmethode, die bisher nicht in der Schulmedizin verortet war: Dabei handelt es sich um die „Discovering Hands“ („Entdeckende/ suchende Hände“) blinder beziehungsweise sehbehinderter

Frauen, die ein bestimmtes Tast-Verfahren – die „Taktilographie“ – anwenden, um das Brustgewebe sehr genau untersuchen zu können. 42 Frauen beherrschen in Deutschland mittlerweile diese Untersuchungsart, der ein neunmonatiger Lehrgang vorausgeht. Aufgrund ihres überdurchschnittlich gut trainierten Tastsinns können diese Medizinisch-Taktilen-Untersucherinnen (MTUs) in der etwa 45 Minuten langen ‚Sitzung‘ mithilfe von gepunkteten Klebe-Orientierungstreifen oftmals Verhärtungen, Knötchen oder Zysten erspüren, die vorher nicht aufgefallen waren.

Nicht wenige Ärzte beurteilen diese noch relativ neue Vorsorgemöglichkeit als willkommene Ergänzung zur bestehenden Früherkennungsdiagnostik. Flächendeckend verbreitet ist dieses Verfahren allerdings bisher noch nicht. Das Angebot wächst aber. Mittlerweile arbeiten rund 60 Praxen mit „Discovering Hands“ zusammen. Wer wissen will, in welchen Städten ‚MTUs‘ ihr Können anwenden, sollte sich auf der Webseite <https://www.discovering-hands.de/startseite/> informieren.

KÜHLKAPPEN IN DER KREBSTHERAPIE

Wie Kälte hilft, Haarausfall zu reduzieren



Foto: ©Andre Berger

Prof. Dr. med. Christian Jackisch

Chemotherapie und Haarausfall ist der Albtraum aller Patientinnen, denen eine Chemotherapie bei der Behandlung ihrer Krebserkrankung bevorsteht. „Das belastet viele Patienten sehr. Sie greifen dann auf ein Kopftuch oder auf eine Perücke zurück. Trotzdem erkennen Außenstehende, dass etwas nicht stimmt. Besonders, wenn sie trotz Chemotherapie ihrem Beruf nachgehen können und möchten, macht der Haarausfall ihnen sehr zu schaffen“, weiß Prof. Dr. med. Christian Jackisch. Er ist Chefarzt der Frauenklinik am Sana Klinikum Offenbach und leitet dort die beiden zertifizierten Krebszentren, das Gynäkologische Krebszentrum und das Brustzentrum.

Eine Möglichkeit, den Haarausfall zu reduzieren oder sogar ganz zu vermeiden, ist der Einsatz sogenannter Kühlkappen, wie sie jetzt auch am Sana Klinikum in Offenbach zum Einsatz kommen. Der Experte

erklärt: „Wir versuchen, durch individualisierte Therapien und eine Bandbreite von Medikamenten die Nebenwirkungen zwar zu reduzieren, die Gefahr von Haarausfall aber bleibt. Denn die hochwirksamen Medikamente, die Zytostatika, werden bei der Chemotherapie über die Blutbahn weitergeleitet und zerstören nicht nur die Tumorzellen, sondern greifen auch gesunde Zellen an, vor allem solche, die schnell wachsen. Das trifft besonders auf die sehr empfindlichen Haar-Wurzelzellen zu. Die Haare fallen aus und wachsen erst einmal gar nicht oder nur noch sehr langsam nach.“ Kontrollierte Kälte führt dazu, dass es zu einer verminderten Durchblutung der Kopfhaut kommt und somit die Haar-Wurzelzellen offensichtlich geschützt werden.“ Während der Chemotherapie können dann weniger Zytostatika über die Blutbahn an die Haarwurzeln gelangen und dort Schaden anrichten.

Eine Patientin, die aktuell im AÖZ, dem Ambulanten Onkologischen Zentrum im Sana Klinikum Offenbach, betreut wird, dort ihre Chemotherapie bekommt und das neue Angebot nutzt, findet das Kühlkappensystem eine große Bereicherung für das Klinikum. „Zu wissen, dass ich meine Haare vermutlich behalten werde, macht für mich die anstrengende Behandlung erträglicher und ich kann das leichter durchstehen“, sagt die Patientin, die namentlich ungenannt bleiben möchte.

„Wichtig ist immer eine individuelle Abwägung, ob der Einsatz der sogenannten



„Cool Caps‘ Sinn machen kann“, erklärt auch Benjamin Schnappauf, Oberarzt am AÖZ. Er setzt die neuen Kühlkappen seit knapp einem Jahr ein. „Nicht bei jedem Patienten und nicht bei jedem Medikament der Chemotherapie sind Kühlkappen erfolgversprechend. Aber belastbare Studien zeigen, dass rund 50 Prozent bestimmter Patienten durch das Tragen einer Kühlkappe während der Chemotherapie Haarausfall deutlich reduzieren oder ganz vermeiden können. „Das ist ein zusätzliches Angebot, was wir gerne unseren betreffenden Patienten anbieten möchten“, so Schnappauf. Der Einsatz der Kühlkappen habe so gut wie keine Nebenwirkungen, nur das Herunterkühlen der Kopfhaut auf etwa 3 Grad Celsius sei ungewöhnlich. „Das Tragen der Silikonkappen ist zwar ungewohnt, aber nicht unangenehm. Aber die starke Kühlung tut schon ein wenig weh. Ich hatte während der Kühlung auch etwas Kopfschmerzen, die danach aber wieder sofort verschwanden“, räumt der Oberarzt ein, der interessehalber die neue Technik selbst ausprobiert hat.

In Deutschland bieten erst wenige Fachkliniken diese Methode an. Sie erzielen aber bislang sehr gute Erfolge. „Im Rhein-Main-

Gebiet sind wir, soweit wir wissen, erst die zweite Klinik, die ihren Patienten diese Option möglich macht.“ Allerdings: Die Kosten für die Kühltherapie müssen in aller Regel die Patienten selber tragen, Zuschüsse gewähren die Krankenkassen – wenn überhaupt – nur im Einzelfall und auf Antrag, der dann vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) begutachtet. Interessierte Patienten können sich im Ambulanten Onkologischen Zentrum am Sana Klinikum Offenbach unter der Telefonnummer 069 / 8405-3231 melden.



Sana Klinikum Offenbach GmbH
Starkenburgring 66
63069 Offenbach

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

DIGITAL SMILE DESIGN

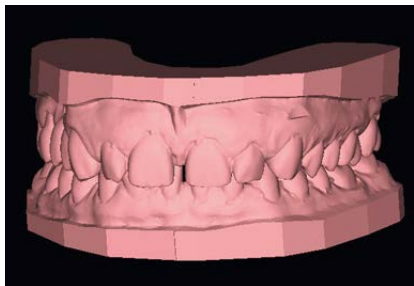
DIGITALE 3D-PLANUNG MIT WOW-EFFEKT

Mit Digital Smile Design setzen wir völlig neue Maßstäbe in Sachen Patientenfreundlichkeit und Transparenz! Wir verfügen in unserer Praxis über modernste digitale Technik, so dass wir Ihnen bereits vor einem Eingriff zeigen können, wie das Behandlungsergebnis später aussehen wird. Dank Digital Smile Design sind wir in der Lage, das geplante Ergebnis vorab in 3D-Ausführung zu visualisieren. So erreichen wir ein Höchstmaß an Präzision und eine detailgetreue Darstellung. Anhand dieser Visualisierung können wir gemeinsam jeden Schritt besprechen, individuell auf Ihre Wünsche und Vorstellungen eingehen und diese in das Ergebnis einfließen lassen.

ARCHITEKTUR STATT SCHLICHTER REPARATUR

Digital Smile Design wurde aus der Idee geboren, dem Patienten sein neues Lächeln schon vor der Behandlung zeigen zu können. Statt Zähne „nur“ zu reparieren, wollten wir, ähnlich wie in der Architektur, zuvor ein perfektes Ergebnis entwerfen und digital visualisieren.

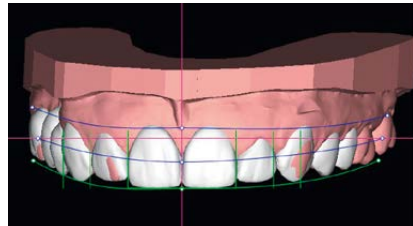
Diesen Ansatz verfolgen wir bei unseren ästhetisch-funktionellen Behandlungen absolut konsequent. Nicht nur, dass wir mit diesem Konzept alle Komponenten mit einbeziehen, die in diesem komplexen Gefüge eine Rolle spielen, wir können zudem auch unsere hochmoderne digitale Ausstattung zum Einsatz bringen. So verschaffen wir Ihnen einen realistischen, visuellen Ausblick auf das Ergebnis Ihrer Behandlung – und ein Glücksgefühl, das bei dem eher lästigen Zahnarztbesuch sonst nur recht selten vorkommt.



SINNVOLLES VERFAHREN FÜR FUNKTION UND ÄSTHETIK

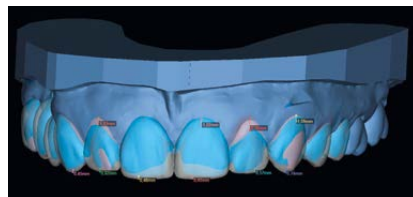
Digital Smile Design ermöglicht die Definition des individuellen Behandlungsziels bereits in der Planungsphase. Die Symmetrie und Ästhetik des gesamten Gesichts sowie die funktionellen Aspekte werden in die Planung einbezogen und das Behandlungsziel digital simuliert. Im Anschluss wird die optimale und Strategie zur Erreichung dieses Ziels ausgearbeitet und alle Therapiemöglichkeiten abgewogen. Während der Behandlung kann durch digitale Scans jederzeit sichergestellt werden, dass

jeder Teilschritt auch zielführend ist. Behandelte und unbehandelte Bereiche sollen schließlich später sowohl harmonisieren als auch funktionieren.



AM ANFANG STEHT DIE UMFASSENDE BERATUNG

Bevor wir mit der Behandlung beginnen können, führen wir in der Praxis stets eine gründliche Untersuchung der Zahnschubstanz durch. Hierbei ist es wichtig, Anzeichen für Zahnzerfall oder andere Instabilitäten an Zähnen, Zahnfleisch sowie Kiefergelenken und -muskeln zu erkennen. Die Gesundheit Ihrer Zähne steht auch bei einer ästhetischen Behandlung immer im Vordergrund.



Wir überlassen in dieser Hinsicht nichts dem Zufall: Im Rahmen einer Befundung der gesamten Mundhöhle untersuchen wir Zähne und Mundschleimhaut auf akute Entzündungen und Beschwerden. Zudem legen wir unser besonderes Augenmerk auf die Funktion der Kiefergelenke und der Muskulatur. Schmerzen, Missempfindungen, Verspannungen und Knacken werden aufgezeigt und im Rahmen der Analyse berücksichtigt. Des Weiteren erfolgt eine Befundung des Kauorgans in Bewegung und eine Analyse der Position von Kiefer und Zahnreihen zueinander.

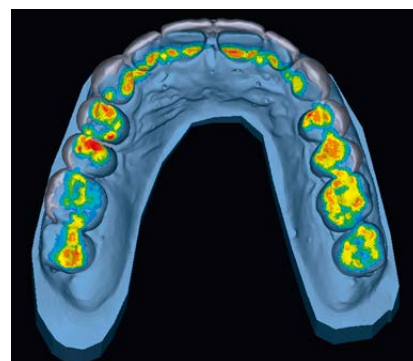
Stets richten wir dabei unser besonderes Augenmerk auf die Harmonie und Funktionalität sowohl der behandelten als auch der unbehandelten Bereiche. Wundern Sie sich also nicht, dass wir auch Bereiche analysieren, die scheinbar nichts mit dem „Zielgebiet“ zu tun haben: Nur so erscheint das Ergebnis später wie „aus einem Guss“.

Dieser „Pflicht“ folgt nun die „Kür“: Wir widmen uns intensiv der Ästhetik! Dafür analysieren wir Ihre Gesichtsstruktur und Lippenpartie, bestimmen Hautton und -struktur sowie die allgemeine Symmetrie des Gesichtes. So erreichen wir, was Sie sich wünschen: Ein natürliches Lächeln, welches zu Ihrem Gesamterscheinungsbild passt.

Oliver Stephan Eckrich, Zahnarzt
Implantologie, Digital Smile Design,
Ästhetisch Rekonstruktive Zahnmedizin

PLANUNG MIT HOCHMODERNEM EQUIPMENT

Im Anschluss an die Analyse Ihrer Gesichtsstruktur beginnt die Planungsphase. Digitale Röntgenaufnahmen sowie 2D- und 3D-Modelle helfen uns, Ihr Bissmuster zu bestimmen und mögliche Veränderungen zu visualisieren. Auf Grundlage dieser Visualisierungen, die wir mit Hilfe eines Intraoral-scanners entwickeln, können wir die verschiedenen Möglichkeiten besprechen und erhalten eine Vorstellung des geplanten Ergebnisses. Am Ende dieser Planungsphase steht ein digitales Modell des geplanten Ergebnisses, das sowohl Zähne als auch Zahnfleisch realistisch darstellt.



IHR NEUES LÄCHELN ZUR ANPROBE

Nach dieser umfangreichen Planungsphase steht die Behandlungsmethode endgültig fest. Mittels 3D-Drucktechnik kann nun ein Modell – das sogenannte Mockup – erstellt werden, das Sie „anprobieren“ können. Mit dieser abschließenden Simulation stellen wir sicher, dass die neuen Zähne zu Ihren Gesichtsproportionen passen und in Farbe sowie Textur ein harmonisches Gesamtbild ergeben. Mit diesen Erkenntnissen wird dann der letzte Feinschliff vorgenommen.

DAS ERGEBNIS: EXAKT PASSENDER ZAHNERSATZ

Mit Hilfe der 2D- und 3D-Daten sowie der weiteren erhobenen Analysedaten wird nun anhand der ermittelten Spezifikationen in unserem praxiseigenen Meisterlabor Ihr Zahnersatz hergestellt. Dank der vorangegangenen detaillierten Planung und Visualisierung wird das Ergebnis nun keine Überraschung mehr für Sie sein: Ein

passgenauer Zahnersatz, der sich natürlich anfühlt, ästhetisch ansprechend aussieht und über eine äußerst hohe Funktionalität verfügt. Kleinere Korrekturen oder Anpassungen lassen sich in der Regel umgehend oder im Rahmen eines kurzen Besuches in unserer Praxis vornehmen.

DIGITALE PLANUNG ERLEICHTERT DIE ENTSCHEIDUNG

Noch vor wenigen Jahren waren vergleichbare ästhetische und funktionelle Eingriffe mit großen Unsicherheiten für die Patienten verbunden. Dabei war die Entscheidung stets sehr von der eigenen Vorstellungskraft abhängig. Heute können wir mit Digital Smile Design Ihr zukünftiges Lächeln vorab so präzise visualisieren, dass Sie nicht befürchten müssen, am Ende der Behandlung eine „böse Überraschung“ zu erleben. Sie nehmen aktiv an der Planung teil, können Ihre zukünftige Mimik betrachten und auf dieser Grundlage gemeinsam mit uns die für Sie richtige Entscheidung treffen.



ECKRICH
& KOLLEGEN

ZAHNÄRZTE

Eckrich & Kollegen – Zahnärzte

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

Für unsere Abteilung

**AUSSERKLINISCHE
INTENSIVPFLEGE**

suchen wir

**Exami nierte Pflegekräfte (m/w/d)**

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**

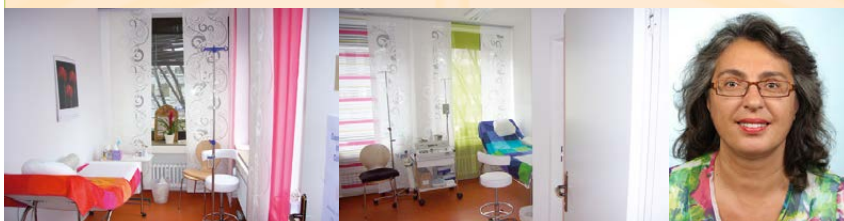
Es gibt viele Erkrankungen, die eine dauerhafte intensivmedizinische Versorgung erforderlich machen. Die Überwachung mit medizinischen Geräten, die künstliche Ernährung oder die dauerhafte Beatmung sind Errungenschaften der modernen Medizin, die ein Leben trotz Einschränkungen ermöglichen. Nach der akuten 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

**Sabina Hasanagic**Heilpraktikerin
F.X. Mayr-Therapeutin**Machen Sie sich stark für den Winter!****Grippeabwehr mit der Kraft der Natur****Infekte abwehren - Erkrankungen behandeln****Naturheilkundlich gegen erhöhte Neigung zu
Erkältungskrankheiten**

- 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**COLON-HYDRO-THERAPIE**

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

Praxis für Naturheilkunde
Sabina Hasanagic Schanz
Rheinstr. 7 im Merck-Haus
(am Luisenplatz)
Tel. 06151-21000, www.hasanagic.de

BURNOUT KRIEGEN ODER EINFACH LIEBER MAL BLAU MACHEN?



Foto: ©opticaltech - stock.adobe.com

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat ihren neuen Diagnose-Katalog veröffentlicht: den sog. ICD-12. Dieser erkennt Burnout erstmals als eine medizinische Diagnose an – allerdings nur im beruflichen Umfeld – und das ist auch schon der Knackpunkt: Stressgeplagt ist nicht nur der Berufstätige Top-Manager oder die berufstätige Mutter mit Doppel- oder Dreifachbelastung, auch die ständig im Einsatz befindliche Oma oder ein Jugendlicher kann durch Stress handlungsunfähig erkranken.

Wenn die erlernten Schutz- und Kompensationsmechanismen nicht mehr ausreichen, wird aus einer akuten Stress-Reaktion eine chronische Stress-Erkrankung: welche Symptome dabei im Vordergrund stehen – Magengeschwür, Depression, Herzinfarkt – das ist individuell unterschiedlich.

Häufig wird die Diagnostik leider auch noch dadurch verkompliziert, dass Mikronährstoffdefizite, toxische Belastungen, Vorerkrankungen und ganz oft auch chronische Infektionen (hier vor allem EBV, CMV oder Borreliose) die Symptome verstärken oder gar erst auslösen können – der Mensch hat eben häufig „Läuse und Flöhe“....

Genauso wie ein Burnout nicht vom Himmel fällt, braucht es auch Einiges an Zeit und Untersuchungen, um die Ursache/n auszumachen, um dann ein Behandlungskonzept zu erstellen. Zu den Untersuchungen gehören in meiner Praxis sowohl umfangreiche Labor- sowie technische Untersuchungen und vor allem ein ausführliches Patientengespräch inkl. Symptomfragebögen.

„Wer immer nur funktioniert, entzieht sich dem Abenteuer des Lebens“

A. Müller-Stahl

Therapeutisch geht es vor allem darum, mit Ihnen und für Sie wieder das rechte Maß zu finden:

- Stress-Coping- und Regenerations-Strategien zu erarbeiten
- „Urlaubs-Inseln“ in den Tag einbauen
- Mikronährstoffdefizite auszugleichen
- Chronische Infektionen zu behandeln
- Die Gesundheit und Selbstheilungskräfte zu stärken

Letztlich also eins zu erreichen: Ihnen mehr Spaß und Power in Ihrem täglichen Leben zu geben – damit Sie den nächsten Urlaub nicht mehr dringend brauchen, sondern ihn wirklich genießen können!



Dr. med. Sabine Wiesner

Entspannt und gelassen mit DHEA

Dehydroandropistenon kurz DHEA wird in der Nebennierenrinde gebildet und ist nicht nur ein bedeutender Vorläufer der weiblichen und männlichen Sexualhormone, sondern ist auch der Gegenspieler unseres Stresshormons Cortisol. Es gilt darüber hinaus als Anti-Aging- oder Jungbrunnenhormon und hat viele segensreiche Funktionen in unserem Körper:

- Fördert Muskelaufbau
- Senkt LDL und erhöht HDL
- Reduziert Bauchfett
- Wirkt entzündungshemmend
- Aktiviert das Immunsystem
- Wirkt motivierend
- hat antidepressive Eigenschaften
- steigert die Wahrnehmungsfähigkeit

Messen lässt es sich u. a. im Blut (wenig sinnvoll) oder im Speichel – idealerweise zusammen mit anderen Nervenbotenstoffen: Aus den Einzelwerten dieser Botenstoffe sowie dem Verhältnis der Einzelwerte zueinander erstellen wir ein individuelles Behandlungskonzept, um Symptome wie Müdigkeit, Antriebschwäche, Gewichtszunahme, Libidoverlust, Antriebsschwäche oder Depressionen gezielt an der Wurzel zu behandeln.



**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

**Einfach
machen,
was ich will!**

**Residenz
Bad König**



Hier genießen Senioren den Ruhestand nach eigenen Vorstellungen und Wünschen. Ganz ohne Alltagspflichten.

- ★ Selbstbestimmt und sicher wohnen.
- ★ Service individuell wählen.
- ★ Abwechslung erleben.
- ★ Sich Gutes gönnen.
- ★ Das Leben genießen.

Mehr unter: www.senioren-wohkonzepte.de

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



**Direkt am Kurpark
Werkstraße 27
64732 Bad König
06063.9594-0**

JEDER KANN, NIEMAND MUSS

Mit Singen, Sitz-Gymnastik, Vorträge über Wissenswertes und Neues wird in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm geboten, so dass keine Langeweile aufkommt. Im Sommer trifft man sich gerne zum Grillen auf der geschützten Sonnenterrasse, in den kälteren Monaten wartet die Küche mal mit Odenwälder Tapas, mal mit Spanferkel auf und regelmäßig findet in den Wintermonaten die beliebte Tea-Time statt. Das kommt gut an.

Auch für die Fitness ist gesorgt. In wöchentlichen Kursen trainieren die rüstigen Senioren Geist und Körper. Die Devise dabei lautet generell: Jeder kann, niemand muss. Diese Freiheit schätzen die Bewohner und erleben hier eine unbeschwerte Zeit. Das Veranstaltungsteam unter der Leitung von Frau Nicole Rup bucht, je nach Jahreszeit und Festivitäten, Künstler, Musiker und Redner und organisiert Ausflüge in die nähere Umgebung. Der Odenwald bietet weitaus mehr als nur Wald, Wild und Wiese. Gerade

in Planung: Ein Besuch auf der Alpakafarm in Reichelsheim.

„Unsere Bewohner und wir legen auf ein anspruchsvolles Programm großen Wert“, erklärt Frau Rup, „die Renner sind das Damenkränzchen, der Chor und kulinarische Highlights.“ Begleitet werden viele Veranstaltungen von Frau Inge Völker-Langer. Mit ihr als „guter Seele“ des Hauses haben die Bewohner auch bei schwierigen Themen eine Anlaufstelle. „Ich habe schon immer eine besondere Verbindung zu Menschen jeden Alters und arbeite gerne hier. In der Residenz sind viele Bewohner sehr zufrieden mit ihrem Leben“, findet sie.

Zufriedenheit – ob dies das Geheimnis eines langen Lebens ist? Soviel ist klar: Das Leben in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ scheint sich positiv auf das Wohlbefinden auszuwirken. „Wir haben hier alles, was wir brauchen“, erklärt Ingeborg Böcher, die schon seit über zehn Jahren in der Residenz wohnt.

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

NACHFOLGE FÜR FUSSPFLEGEPRAXIS GESUCHT!

Sie sind Fusspfleger*in und möchten sich gerne selbstständig machen?

Ich werde meine Fusspflegepraxis aus Altersgründen zum Jahresende abgeben. Ich würde meine Praxis – auf VHB – gerne verkaufen. Die Einrichtung und der große Kundenstamm können komplett übernommen werden.

Die ca. 50 qm große Praxis befindet sich in Bickenbach a. d. Bergstraße. Es sind folgende Räume vorhanden: Empfangsraum, Behandlungsraum, Küche und Toilette.

Ich biete bisher in meiner Praxis medizinisch/kosmetische Fußpflege und Fußmassage an.

Bei Interesse bitte melden unter:
Email: rh@scons.de



Sorgen Sie für Selbstständigkeit und Sicherheit zu Hause!



**Jetzt 4 Wochen
-mehr Leistung-
gratis testen!
23.9. bis 31.10.2019**

Ihre Johanniter bieten seit über 25 Jahren einen zuverlässigen und sicheren Service im Landkreis Darmstadt-Dieburg.

Testen Sie uns!

Wir beraten Sie unter

06071 2096 18

www.johanniter.de/hausnotruf

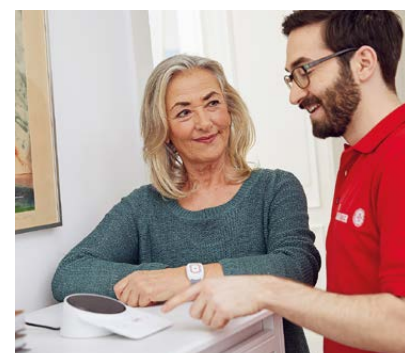
**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



DAMIT SICH ALLE SICHERER FÜHLEN

Bei einer Demonstration des Hausnotruf-System sind Leute immer von der Funktionalität des Gerätes überrascht: was früher über die Telefonleitung lief, wird heute über das Mobilfunknetz abgedeckt. Bei Nicht-Erreichbarkeit einer Frequenz sucht sich das Gerät automatisch einen anderen Anbieter. Was passiert im Notfall? Herzstück des Johanniter-Hausnotrufs ist ein Sender, der als Armband, Halskette oder Clip getragen wird. Im Notfall genügt ein Knopfdruck, um die Hausnotrufzentrale zu erreichen. Johanniter nehmen rund um die Uhr den Notruf entgegen und sorgen für Hilfe. Hausnotruf-Kundin Ilse B. (72) kann verstehen, dass so manchem nicht wohl ist bei dem Gedanken, sich ein solches Gerät ins Haus zu holen. „Aber wissen Sie“, erzählt sie, „meine Tochter wohnt weit weg und hat sich Gedanken um mich gemacht.

Seit ich den Hausnotruf habe muss sich meine Tochter keine Sorgen mehr machen.“ Gelegenheit den Johanniter-Hausnotruf zu testen besteht vom 23. September bis zum 31. Oktober. Sie erreichen das Team des Johanniter unter der Telefonnummer 06071-20 96 18. Mehr Informationen finden Sie auf der Homepage www.juh-da-di.de.



FÜNF JAHRE RÖMERGARTEN RESIDENZ HAUS ELISABETH GROSS-ZIMMERN

Bewährtes Konzept in der Demenzbetreuung



Insgesamt können 112 Bewohnerinnen und Bewohner aller Pflegegrade bei uns wohnen, für die allgemeine Pflege und für Kurzzeitpflegegäste stehen in zwei Wohnbereichen 86 Plätze in Einzelzimmer und Doppelzimmer zur Verfügung. Unser sogenannter „GERONTO“ Bereich für schwer an Demenz erkrankte Menschen befindet sich

Zufrieden können die Betreiber der Römergarten Residenz Haus Elisabeth auf die letzten fünf Jahre zurückblicken. Im November 2014 konnten die ersten Bewohner in die neu errichtete Pflegeeinrichtung einziehen. Unsere Angebote stationärer Pflege und die Möglichkeit zur Kurzzeit- und Verhinderungspflege wurden von Anfang an gut angenommen. Da die Nachfrage nach sogenannten „geschützten Wohnplätzen“ für Menschen mit einer dementiellen Erkrankung erwartungsgemäß sehr hoch war, konnten wir im nächsten Schritt unser Konzept für Menschen mit Demenz bereits 2015 umsetzen.

im Erdgeschoss mit Zugang zum eigenen Garten. Hier werden durchschnittlich 19 an Demenz erkrankte Bewohnerinnen und Bewohner betreut und gepflegt. Jeder von ihnen kann ein Einzelzimmer bewohnen, welches bei Einzug komplett möbliert ist, aber gerne auch eigene Möbel oder kleinere Einrichtungsgegenstände mitgebracht werden können.

Der Bereich gilt als geschlossener Wohnbereich, jeder Bewohner hat einen Beschluss zur Unterbringung vom jeweiligen Amtsgericht. Grund dafür ist in aller Regel die Schwere der Erkrankung, die meist völlige Orientierungslosigkeit oder besondere Verhaltensmerkmale.

Die Fachärztliche Betreuung wird vom Haus für Seelische Gesundheit in Groß-Umstadt gewährleistet. Bei den monatlich stattfindenden Visiten und Fallgesprächen auch unter Einbeziehung der Angehörigen wird über den aktuellen Stand der Erkrankung gesprochen. Notwendige Änderungen des Therapieplanes werden mit allen am Pflegeprozess Beteiligten besprochen und eingeleitet. Die Möglichkeit einer stationären Behandlung ist im Haus für seelische Gesundheit gegeben. Diese enge und sehr vertrauensvolle Zusammenarbeit wirkt sich sehr positiv auf unsere Bewohner aus. Seit dem Jahr 2015 sind wir Ausbildungsbetrieb für die Altenpflege und Altenpflegehilfe und sind Kooperationspartner der Pflegeschulen in Darmstadt und Reinheim. Wir freuen uns besonders darüber, dass unsere vier Auszubildenden ihre dreijährige Ausbildung im Herbst erfolgreich abgeschlossen haben und alle bei uns bleiben. Auch die noch in Ausbildung befindlichen Schüler unterstützen wir mit unseren vier Praxisanleitern damit auch sie zu einem qualifizierten Abschluss kommen.

Auch wenn die Gemeinde Groß-Zimmern anfangs unsicher war, ob sich eine weitere Pflegeeinrichtung hier etablieren würde, haben wir schnell Fuß gefasst und uns zu einer anerkannten Einrichtung entwickelt. Wir pflegen zur Gemeinde und zu allen Kirchengemeinden gute Kontakte und nehmen am öffentlichen Leben teil. Sehr viele unserer Bewohner sind aus Zimmern oder der näheren Umgebung. Wir erfreuen uns nach wie vor einer hohen Nachfrage.

Zusammenfassend kann man sagen, es war die richtige Entscheidung zur richtigen Zeit hier in der Bahnstraße dieses schöne Haus zu errichten.

Wir sind mit unseren Mitarbeitern gut ausgestattet und nehmen die, wenn auch immer schwieriger werdenden, zukünftigen Herausforderungen in der Altenpflege an.

Zu unserem Jubiläum das wir gerne feiern, laden wir alle Interessierten zu einem „Tag der offenen Tür“ am Sonntag den 10.11.2019 zwischen 14.00 Uhr und 17.00 Uhr.

Unser Motto lautet: „Lernen Sie uns kennen, bevor Sie uns brauchen“



Ein schönes Lächeln muss nicht teuer sein

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



Zahnarztpraxis Dr. Mladen Mamuša

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

Wir feiern 5 Jahre
Haus Elisabeth

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

Einladung zum Infosonntag

am 10. November 2019 von 14.00 bis 17.00 Uhr

Das bieten wir Ihnen:

- 86 Einzel- und 13 Doppelzimmer mit allem Komfort
- Vollstationäre Pflegeplätze für alle Pflegegrade
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- geschützter, geschlossener Wohnbereich für Bewohner mit Demenz
- hauseigene Küche mit einer täglichen Auswahl aus frisch zubereiteten Menüs sowie nachmittags Kaffee und Kuchen
- Café mit Terrasse und Zugang in die mediterrane Gartenanlage

Schauen Sie doch einfach am Infosonntag bei uns vorbei. Wir führen durch unser schönes Haus und laden Sie ein zu Kaffee und Kuchen.

Kommen Sie mit uns ins Gespräch... Wir freuen uns auf Sie.



...weil Sie es sich verdient haben!

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



HERBSTZEIT SAUNAZEIT

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

- Fünf große Saunen
- Drei Schwimmbäder
- Soledampfbad
- Infrarotkabinen
- Kosmetikstudio
- Pedi-/ Maniküre
- Massage
- À-la-Carte-Restaurant
- kostenfreie Parkplätze

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag	11.00 - 23.00 Uhr
Freitag	11.00 - 24.00 Uhr
Samstag	10.30 - 24.00 Uhr
Sonn- und Feiertage	10.30 - 22.00 Uhr



**pure
erholung**



**WELLNESS
genießen**
www.die-sauna.de

PHYSIO THERM®
Infrarotkabinen

Salina Wellness GmbH
Am Ohlenberg 29, 64390 Erzhausen
Tel.: +49 (0) 61 50 / 8 10 13
E-Mail: info@die-sauna.de
www.die-sauna.de

SCHNUPFEN, HUSTEN UND CO. VOM LEIB HALTEN

Kräuter-Arzneitee hilft, Erkältungen vorzubeugen und Beschwerden zu lindern



Arzneitees aus der Apotheke haben einen deutlich höheren Wirkgehalt von Heilkräutern als herkömmliche Lebensmitteltees.

Foto: djd/H&S Tee-Gesellschaft

(djd). Sobald die Temperaturen sinken und regnerisches, windiges Wetter die Oberhand gewinnt, triefen die Nasen und kratzen die Häuse. Erkältungsviren sorgen für Husten, Kopf- und Gliederschmerzen. Zur Abwehr von Krankheitserregern und zur Linderung von lästigen Erkältungssymptomen haben sich Kräuter-Arzneitees aus der Apotheke wie von H&S bewährt. Salbei und Kamille etwa sind bekannt für ihre antiviral und antibakteriell wirkenden Inhaltsstoffe. Sie enthalten wichtige ätherische Öle und helfen dabei, die Schleimhäute zu befeuchten. Arzneitees weisen einen deutlich höheren Wirkgehalt der Heilkräuter als herkömmliche Lebensmitteltees auf. Wichtig, um Erkältungen vorzubeugen, ist zudem eine gute Handhygiene. Unter www.arzneitee.de gibt es Informationen zur Wirkung verschiedener Heilkräuter.

AUGEN-SCREENING

Optik Bogorinski untersucht umfassend

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

Er hat sich nun beim Zentralverband der Augenoptiker zum Optometristen (HWK) weiterbilden lassen und die Prüfung vor der Handwerkskammer erfolgreich abgelegt. Dadurch hat er die Qualifikation erlangt, umfassende Messungen und Untersuchungen an den Augen seiner Kunden durchzuführen. Hierzu wurden modernste Untersuchungsgeräte angeschafft.

Das umfassende Screening-Programm, das im ältesten Fachgeschäft Pfungstadts angeboten wird, umfasst nicht nur die Sehleistung des Kunden, sondern Nils Bogorinski kann mittels verschiedener Messmethoden auch den allgemeinen Gesundheitszustand der Augen feststellen. Hierzu gehört beispielsweise die Augeninnendruckmessung, die Gesichtsfeldüberprüfung und die Analyse des Augenhintergrunds. Diese Messungen und Untersuchungen werden leider nicht von der Krankenkasse übernommen, sondern sind vom Kunden privat zu zahlen, genauso wie IGGEL-Leistungen beim Facharzt.

Wenn die ermittelten Messergebnisse Auffälligkeiten aufweisen, wird er selbstverständlich den Besuch beim Facharzt empfehlen.

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

Optik Bogorinski
Eberstädter Straße 36
Pfungstadt

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

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



Augen-Screening & 3D-Sehtest

OPTIK BOGORINSKI

Brillen Kontaktlinsen

Eberstädter Str. 36
64319 Pfungstadt
Fon 06157-2962

www.bogorinski.de

eMail optik.bogorinski@t-online.de

**Neu bei uns
Jetzt Termin
vereinbaren**

FEHLREGULATION DES IMMUNSYSTEMS

Allergie, Epstein Barr Virus, Infektionen



Das Immunsystem lässt sich nicht stärken – nur regulieren.

Nach den schönen Sommertagen, schleicht sich so langsam die kalte Jahreszeit ein. Heißt es nun wieder Winterzeit-Erkältungszeit? Doch woran liegt es, dass unser Immunsystem diese Zeit nicht gut überstehen kann? Die Aussage, das Immunsystem zu unterstützen, hört man oft, doch kann man ein Immunsystem stärken? Nein! Das Immunsystem kann man nur regulieren. Dafür gibt es die entsprechenden Zytokine (Leitstoffe), die dafür verantwortlich sind. Das menschliche Immunsystem schützt unseren Körper vor fremden Einflüssen aus der Umwelt. Es ist für uns überlebenswichtig und zählt gemeinsam mit dem Nervensystem zu den komplexesten Mechanismen des Körpers. Es ist nicht auf ein einzelnes Organ beschränkt, sondern basiert auf der Zusammenarbeit aller Organe und unterschiedlicher Zellen, die sich verbünden und gemeinsam die Erreger bekämpfen.

Dies erfolgt mit der Mikroimmuntherapie (MIT), die es schon seit über 30 Jahren gibt und von den belgischen Ärzten Dr. Maurice Jenaer und Dr. Bernard Marichal entwickelt wurde.

Hierbei geht es darum, das geschwächte oder gestörte Immunsystem des Patienten durch persönlich abgestimmte Maßnahmen zu regulieren und andererseits mit den sog. spezifischen Nukleinsäuren den Erreger oder das verursachende Prinzip zu bekämpfen.

Ziel der MIT ist es

- die Förderung und Wiederherstellung körpereigener Aktivität, Modulation der Produktion von Zytokinen, die bei der Regulierung der Zellaktivität eine Rolle spielen
- Unterbindung der Vermehrung von Viren und Verhinderung der Ausbreitung von Zelle zu Zelle.
- Begünstigung einer gegen Viren wirksamen Immunantwort

Die Regel der MIT besagt, dass bei persistierenden bakteriellen, parasitären oder mykologischen Infektionen immer nach einem versteckten Virus gesucht werden muss.

Je nach Dysbalance des Immunsystems, ob es eine Erkältung, Allergie, Viren, wie z.B. Herpes Zoster, Epstein Barr Virus – EBV, auch genannt, pos. PAP Abstriche, Warzen, Autoimmunerkrankungen, Stresssituationen z.B. vor Prüfungen, depressive Verstimmungen, Gelenkerkrankungen – Arthrose oder entzündliche Gelenkerkrankungen auch im Kieferbereich, u.v.m., kann man entsprechend der MIT entgegenwirken. Anhand der gezielten Labordiagnostik der MIT, kann man sehr gut erkennen, ob es sich um eine akute oder um eine reaktive Belastung handelt. Oft werden die IGG, IGM, abgenommen, aber ein Titer der entsprechenden Belastung fehlt. Wie man weiß, können viele mit dem EBV belastet sein, insbesondere Hashimoto Patienten. Die Symptome einer reaktiven EBV Infektion sind oft schleichend und nicht charakteristisch einer akuten EBV Infektion. Ein Verdacht besteht z.B. auch bei rezidivierenden Infekten der oberen Atemwege mit Halsschmerzen. Hier handelt es sich oft um eine Streptokokken-Infektion, die eine EBV Infektion wieder aufleben lassen kann. Symptome einer alten reaktiven EBV Infektion sind Muskelschmerzen, auffällige Blutwerte z.B. erhöhte Leberwerte, Herzschmerzen, Herzklopfen, Herzziehen, Herzrhythmusstörungen, Verdauungsprobleme, chronische Nierenbeschwerden, muskuläre Probleme, Schilddrüsenerkrankungen, Nervenschmerzen, Schlafstörungen, Entzündung von Hoden und Eierstöcken.

ADS, ADHS, chronische Erschöpfung und Müdigkeit, innere Unruhe, Kopfschmerzen, Schwindel, Epilepsie, Milzvergrößerung. Unerlässlich ist es in jeder Therapie ganzheitlich zu schauen und den Darm,

Ernährung, Säuren-Basen-Haushalt, und die Entgiftungsorgane mit zu beachten. Therapiemöglichkeiten gibt es, im akuten Stadium oder präventiv, bei Allergien oder Erkältungen. Einige Ärzte setzen die MIT schon seit mehr als 20 Jahren als Grippeprophylaxe erfolgreich ein.

Fall 1: Ein 14-jähriger Junge stellte sich bei mir in der Praxis vor, mit rezidivierenden Halsentzündungen, sehr erschöpft, nicht leistungsfähig, Gliederschmerzen und Schluckbeschwerden, leicht erhöhte Temperatur. Beim Kinderarzt wurde eine Blutabnahme veranlasst. Es wurden erhöhte Leberwerte nachgewiesen und bei der körperlichen Untersuchung eine starke Milzvergrößerung. Eine weiterführende Diagnostik zeigte eine starke Immunsystem- und eine EBV Titererhöhung (1:5120-norm 1:80). Dies ist ein Hinweis auf eine alte reaktive EBV Infektion. Es erfolgte die MIT mit den entsprechenden Inhaltsstoffen, die den EBV eindämmen, anschließend wurde das Immunsystem mit der MIT reguliert. Nach 4 Wochen erfolgte eine Kontrolluntersuchung beim Kinderarzt. Die Leberwerte und Milz waren wieder im Normbereich.

Fall 2: Eine Patientin kam zu mir in die Praxis mit starken akuten Allergiesymptomen, Erschöpfung, Migräne, Hypertonie. In der Akutphase der Allergie erfolgte die Therapie mit der MIT und Darmaufbau. Nach kurzer Zeit berichtete die Patientin, dass Sie fast symptomfrei ist.

„Kümmere dich um deinen Körper.
Es ist der einzige Ort,
den du zum Leben hast.“
Jim Rohn



Naturheilpraxis Inge Niederhoff



Naturheilpraxis Inge Niederhoff

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

Vortrag in der Praxis – kostenfrei

Reizdarm –

keine Diagnose nur ein Symptom

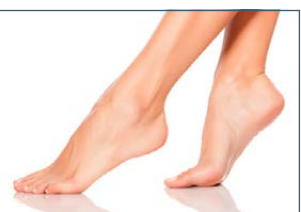
Am 19.10.2019 um 18 Uhr

Anmeldeschluss 15.10.2019

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



nagelneu
SCHONENDE LASERCHIRURGIE

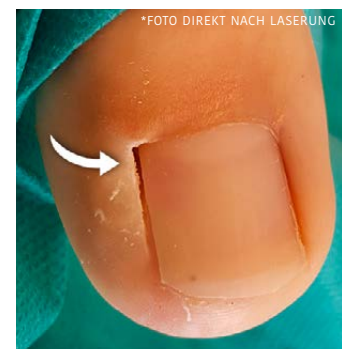


Der eingewachsene Zehennagel
Sie suchen eine Alternative zur Schnitt-OP?

Unsere schonende **LASERBEHANDLUNG**

Nagelneu Laserchirurgie - Röntgenstraße 9 - 60388 Frankfurt

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



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



NEU!

Auf Nachfrage sind sowohl die Hanf-Essenzen sowie der Manuka-Honig beim Marktpersonal erhältlich.

HANF-PRODUKTE UND HONIG-POWER AUS NEUSEELAND

EDEKA-Patschull in Arheilgen erweitert das Sortiment mit Artikeln der besonderen Art

Große Vielfalt und von allem nur das Beste bei einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis: Daniel Patschull weiß, was seine Kunden immer wieder überzeugt. Das Sortiment hat nicht nur eine beeindruckende Bandbreite, es befriedigt auch die stetig wachsende Nachfrage nach frischen, regionalen Produkten und Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft. So findet man bei EDEKA Patschull neben Bio-Artikeln und Köstlichkeiten aus heimatischen Gefilden genauso exotische Delikatessen, die das üppige Angebotspektrum abrunden. So überrascht EDEKA-Patschull seine Kundschaft auch immer wieder mit neuen Innovationen und Trends.

Zu den Neuigkeiten im EDEKA-Supermarkt-Regal zählt unter anderem der edle, aus Neuseeland stammende **Manuka-Honig**, der zurzeit sprichwörtlich in aller Munde ist. Die süße Verlockung, die aus dem Blütennektar der Südsee-Myrrte – einer Teebaum-Art- gewonnen wird, ist nämlich ein überzeugendes Power-Paket: Eine erlesene Leckerei vom anderen Ende der Welt, die zudem extrem gesund ist und Superfood-Qualitäten hat. So wussten schon die Maori, die Ureinwohner Neuseelands, dass diese nahr-



Bei äußerlicher Anwendung
zur Desinfektion und Unterstützung
der Heilung von Wunden und
Entzündungen
Innerliche Anwendung
Bei Erkältungen, Blasenentzündungen
und anderen Infektionen.

hafte Honig-Sorte bei äußerer Anwendung auch desinfizierend wirkt und die Heilung von entzündlichen Wunden unterstützt. Und tatsächlich – in Studien wurde mittlerweile nachgewiesen, dass das hochwertige Imker-Produkt durch eine überdurchschnittlich hohe Konzentration von Methylglyoxal (MGO) besonders gute antiseptische und antioxidative Eigenschaften hat: So kann Manuka-Honig durch den eigentlich für den Zuckerabbau verantwortlichen Inhaltsstoff MGO ebenso zur Linderung von Magen-Darm-Erkrankungen beitragen oder etwa bei Infektionen im Mund entzündlichen Prozessen entgegenwirken. Das ohnehin gut bestückte Honig-Repertoire bei EDEKA Patschull ist nun also um eine Besonderheit reicher: Cremiges Bienen-Gold aus der Ferne, das durch Geschmack und wohltuende Wirkung gleichermaßen besticht.

Dass Daniel Patschull mit der abwechslungsreichen Produktpalette in seinen Märkten stets am Puls der Zeit ist, spiegelt sich ebenso in den **Artikeln, die rund um das Thema Hanf angeboten werden**: Denn hanfhaltige Nahrung insbesondere aus dem Bio-segment wird immer beliebter. So sind schon seit einiger Zeit entsprechende Produkte wie zum Beispiel Hanf-Pasta, Hanf-Kaugummi oder Hanf-Tee Teil des Sortiments in den EDEKA-Patschull-Standorten in Arheilgen

Berausende Suchtstoffe, für die Cannabis sonst berühmt berüchtigt ist, sind in diesen Lebensmitteln natürlich nicht enthalten! Es sind vielmehr die positiven Substanzen dieser uralten aus Asien stammenden Kulturpflanze, die das gesunde Potential von Hanf ausmachen. Eine besondere Kraft steckt vor allem in den Samen und den getrockneten Blättern beziehungsweise

se Blüten der Pflanze. In ihnen bündeln sich jede Menge wohltuende und unbedenkliche Stoffe, die unserem Organismus fit halten. ...Eine Weisheit, die übrigens nicht neu ist: Denn schon Hildegard von Bingen wusste im 12. Jahrhundert um die medizinischen Fähigkeiten von Hanf. „Sein Samen ...kann die üblen Säfte im Körper vermindern und die guten Säfte stärken.“ Verantwortlich für diese heilsame Eigenschaft des Hanfs ist das CBD (Cannabidiol): Dieses nicht psychoaktive Cannabinoid wirkt nämlich gegen Übelkeit, ist entkrampfend, entzündungshemmend und angstlösend. Zudem sind gerade die Hanfsamen potente Lieferanten von Vitamin E, diversen B-Vitaminen und hochwertigen Proteinen.

Auf diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert auch der Trend Nahrungsergänzungsmittel mit Hanf herzustellen. Eine kleine Auswahl hat Daniel Patschull nun ebenfalls in sein Markt-Sortiment aufgenommen: Dabei handelt es sich um die konzentrierten und reichhaltigen Bio-Essenzen „Hanf Complete“ und „Hanf Pure“ des österreichischen Unternehmens ‚Medi Hemp‘, wo Hanf-Blätter und Blüten aus biologischer Landwirtschaft in zwei unterschiedlichen Verfahren so schonend extrahiert werden, dass alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. „100% gesund, 100% naturrein und 100% legal“. So bewerben die Produzenten ihre Power-Essenzen, „deren Einnahme bei richtiger Anwendung und mit abwechslungsreicher Ernährung eine gesunde Lebensführung unterstützt“ ...und die außerdem das Hanf-Spektrum bei EDEKA Patschull um einen weiteren hochwertigen Produkttyp perfekt ergänzen.



Sanft im Geschmack, frei von THC
Für mehr Wohlbefinden und innere Balance
Bio Qualitätsprodukt aus Österreich



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

LUST AUF GENUSS

WALDIGE BODENSCHÄTZE

Der Herbst ist kulinarische
Hochsaison für Pilzliebhaber

WALDIGE BODENSCHÄTZE

Der Herbst ist kulinarische Hochsaison für Pilzliebhaber

Es ist ein wunderbares Vergnügen jetzt, wo der Sommer sich verabschiedet hat, im duftenden Wald nach Pilzen zu suchen und aus den gesammelten Köstlichkeiten dann ein leckeres Mahl zuzubereiten. Jedoch sollte man grundsätzlich nur so viel ‚Schwammerl‘ mit nach Hause nehmen, wie man für den Eigenbedarf braucht. Pilze sind nämlich ein kostbarer Bestandteil des Ökosystems Wald, spielen als symbiotischer Partner von Bäumen im Naturhaushalt eine bedeutende Rolle, weil sie bei der Zersetzung und Aufarbeitung organischen Materials unverzichtbar sind. Entsprechend häufig kommen sie in der Natur vor. Bislang sind etwa 100.000 Pilzarten bekannt, man geht allerdings davon aus, dass weltweit bis zu fünf Millionen Arten existieren.

Im Spätsommer und Herbst sind es vor allem die essbaren Pilzsorten, die in den Fokus rücken. Insbesondere Feinschmecker machen sich nun auf die Pirsch, um im ‚Reich der Funghi‘ fündig zu werden. Im Korb landen sollten aber nur solche Delikatessen, die eindeutig als bekömmliche Speisepilze identifiziert werden können. Solche gesammelten Bodenschätze, bei denen es sich ja eigentlich um die oberirdischen Fruchtkörper eines weitverzweigten unterirdischen Organismus handelt, sind aber nicht nur eine Bereicherung des Speisezettels. Pilze sind außerdem ein sehr gesundes Lebensmittel: Einerseits enthalten sie fast kein Salz, sind cholesterinfrei und haben außerdem die gute Eigenschaft kalorien- und fettarm zu sein. Und sie gehören zu den Powerlieferanten wichtiger Vitalstoffe, bieten im Vergleich zu vielen Gemüsesorten sogar eine größere Bandbreite an Nährstoffen. So versorgen uns Pilze beispielsweise mit vielen Eiweißen und B-Vitaminen sowie mit beachtlichen Mengen an Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen. Dass solche Allround-Energiebündel gerade für Vegetarier und Veganer sowie für Menschen, die ihren Fleischkonsum reduzieren möchten, eine schmackhafte Alternative sind, ist also nicht verwunderlich.

Ein weiterer Effekt der Kombination aus gesunden Inhaltsstoffen und geringer Energiedichte ist, dass „Schwammerl essen“ sich gerade bei Menschen mit Gewichtsproblemen positiv auf der Waage bemerkbar machen kann: So enthalten 100 Gramm Pilze im Schnitt nur 25 Kalorien, Champignons sogar nur 15. Darüber hinaus

sind sie sehr ballaststoffhaltig, sorgen für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl, erhöhen die Dickdarmmobilität und wirken durch Wasserbindung Verdauungsproblemen entgegen. Alles gut für die Figur also! Wer auf pilzige Pirsch geht, wird vor allem an feuchten Tagen mit milden Temperaturen erfolgreich sein. Allerdings sollten dann am besten jüngere feste Fundstücke im Korb liegen, die noch nicht von Schnecken angefressen wurden.

Um an den richtigen Stellen nach Pilzen zu suchen, kann die genaue Begutachtung der Bodenbeschaffenheit hilfreich sein. Die oberirdischen Fruchtkörper – die Speisepilze – bevorzugen als Lebensraum nämlich häufig feuchte bemooste Mulden und Hänge, die nicht allzu verschattet sind und wo keine krautigen Pflanzen den Untergrund bedecken. Und sie lieben Baumstümpfe beziehungsweise die Nähe von verrottendem Holz.

Die Pilz-Favoriten, die besonders häufig auf unseren Tellern landen, sind an einer Hand aufzuzählen: Dazu gehören etwa die mittlerweile selten gewordenen ockerfarbenen Pfifferlinge, die nesterweise bevorzugt in der Nähe von Fichten und Kiefern wachsen oder die hochgeschossenen, cremefarbenen bis nussbraunen Parasols, die – meist als Untermieter von lichten Laubbäumen – zunächst wie ein schuppiger Paukenschlegel aussehen, um sich dann zu großen Lamellen-Schirmen zu öffnen.

Der pilzige Leckerbissen schlechthin aus heimischen Gefilden ist aber der Steinpilz. Diese braun-grünliche, dickfleischige Röhrling-Gattung, die übrigens dem ebenfalls essbaren Maronenröhrling stark ähnelt, mag als Gesellschaft vor allem Fichten und Buchen, die auf nicht zu nassen Böden wachsen. Doch für passionierte Steinpilz-Jäger gilt: Möglichst niemandem Fundorte verraten! Die schmackhaften Schätze könnten sonst in der nächsten Saison von anderen erbeutet werden.

Was die Zubereitung der Wald-Spezialitäten betrifft, gibt es eher keine großen Geheimnisse: Pilze mögen es simpel. Eine kurze reinigende Katzenwäsche nach der „Ernte“, um die Leckereien nicht zu schwammig werden zu lassen und als Würze für den Endspurt in der Pfanne braucht es meist nicht mehr als Pfeffer, Salz, Butter und vielleicht ein bisschen Petersilie.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Buchtipps

Andreas Gminder, „Handbuch für Pilzsammler“

Das Handbuch für Pilzsammler erläutert kompetent, ausführlich und praxisorientiert das Finden, richtige Sammeln und Zubereiten der wichtigsten Pilzarten. 340 Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger werden detailliert und fachkundig beschrieben. Ein genialer Bestimmungsschlüssel führt den Pilzler direkt zur gesuchten Art. Brillante Fotos zeigen die charakteristischen Merkmale der Pilze. Eine Sammlung mit köstlichen Rezepten lädt zum Nachkochen und Ausprobieren ein. Empfohlen vom NABU.



Franckh Kosmos Verlag, 400 Seiten, 19,99 Euro

Wichtige Regeln beim Pilzesammeln

- Pilze nicht herausreißen, sondern mit scharfem Messer abschneiden oder abdrehen. So wird das unterirdische Myzel nicht zerstört.
- Pilze in steifen, durchlüfteten Behältern transportieren. Bei der Verwendung von Plastiktüten werden die Pilze unbrauchbar.
- Pilze am Sammelort von Laub, Erde und Nadeln reinigen. Sie faulen dann nicht so schnell.
- Pilze noch am gleichen Tag verzehren, da sie schnell verderben.
- Pilze niemals roh essen.
- Nur so viele Pilze sammeln, wie man auch essen kann.
- Nur Pilze sammeln, die tatsächlich erkannt und bestimmt werden können! Es gibt keine eindeutigen Regeln, um Giftpilze zu erkennen. Pilzbücher oder eine Smartphone-App sind zwar hilfreich, können aber Erfahrung nicht ersetzen.
- Bei Zweifeln einen Fachmann befragen. Vereine oder Apotheken bieten während der Pilzsaison Pilzberatung an, bei der man nur ein Exemplar des fraglichen Pilzes vorlegen sollte. Das reicht zur biologischen Bestimmung.
- Als Anfänger nicht alleine auf Pilzsuche gehen.
- Keine Pilze zerstören, die man nicht kennt oder für giftig hält. Jeder Pilz hat eine Funktion im Ökosystem Wald.
- Nicht alle Pilze an einer Stelle mitnehmen. Besonders kleine Exemplare sollte man stehen lassen, denn nur wenn genügend Fruchtkörper bis zur Sporenbildung reifen, bleibt die Art erhalten.
- Pilze in der Nähe von Straßen stehen lassen. Autoabgase enthalten Schadstoffe und Schwermetalle und Pilze können diese in großer Menge aufnehmen.
- Nicht in Regionen sammeln, in denen vor Fuchsbandwurm gewarnt wird. Informationen liefern die örtlichen Forstämter.

Steinpilz-Risotto

Vor Pilzen müsste man glatt den Hut ziehen. Egal ob selbst gesammelt oder vom Markt gekauft – Pilze sind einfach lecker und machen Gerichte zu etwas Besonderem.

Zutaten für vier Personen:

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 bis 2 EL Butter
- 200 g Risottoreis (Rundkorn)
- 50 ml Weißwein
- 400 bis 500 ml Gemüsebrühe
- 300 g Steinpilze
- Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 150 g Parmesan gerieben
- Basilikumblätter



Foto: ©zcy - stock.adobe.com

So geht's:

1. Die Lauchzwiebeln putzen, in feine Scheiben schneiden und in 1 EL Butter anschwitzen. Den Reis zugeben, glasig anschwitzen und mit Weißwein ablöschen.

2. Unter Rühren immer wieder Brühe angießen und vom Reis aufsaugen lassen. Dies machst du so lange, bis der Reis gar ist und das Risotto eine cremige Konsistenz angenommen hat. Dennoch sollte der Reis noch Biss haben.

3. Währenddessen kannst du die Steinpilze putzen, in Scheiben schneiden und im heißen Schmalz anbräunen. Dabei sollten die Pilze lediglich etwas Farbe annehmen.

4. Mische den Reis mit den Pilzen und gebe 100 g geriebenen Parmesankäse sowie 1 EL Butter darunter. Dann schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab.

5. Das Risotto auf Teller verteilen und mit Käse und Basilikumblättern garnieren. Fertig!



Foto: ©grinchh - stock.adobe.com

BERGSTRÄSSER WINZER eG

Ihre Adresse für Wein & Sekt!



Jeden Freitag 17-18.30 Uhr bieten wir spezielle Führungen im VINIVERSUM mit Multimedia-Show und einer Verkostung von drei Weinen für 7,- € pro Person.

„Wei(h)nachtszauber“
29.11.-1.12.2019 (1. Advent)

Regionale Aussteller · kunsthandwerkliche Erzeugnisse
Rotweinverkostung · Tombola · Glühwein



BERGSTRÄSSER WINZER eG
Darmstädter Straße 56 · 64646 Heppenheim
Telefon: 06252 / 7994-0 · Telefax: / 7994-51
www.BergstraesserWinzer.de · info@BWEG.de

Wir haben für Sie geöffnet:

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

Brückmann Reisen

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



Noch Plätze frei!

13.-21.10.19	Schottland-Rundreise 9 Tage - Infoblatt anfordern!	799,00 €
23.-27.10.19	Comer See im Herbst 5 Tage, HP, Ausflüge	415,00 €
31.10.-3.11.19	Dresden - Kulturgenuß 4 Tage, HP, Semperoper „Tosca“	380,00 €
01.-05.11.19	Gardasee-Finale 5 Tage, HP, Ausflüge	385,00 €

Weitere Informationen, Beratung und Buchung
in unserem Büro

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



Barista



Paketpreis
60 €
/4*1kg

Tipp!

Sie sparen 7,90€

Unsere 4 Bestseller auch im Set erhältlich.
Details auf www.casamolina.de



Espresso Nero 1kg
Casa Molina

17,50€
1,75€/100g



Espresso Oro 1kg
Casa Molina

18,95€
1,90€/100g



Espresso Argento 1kg
Casa Molina

16,50€
1,65€/100g

DIE GROSSE HERBST
WEINPROBE

Termine

18.10.19 „Weinseminar“

„Iberische Weinreise“ mit David
Schwarzwälder, ab 20Uhr
(begrenzte Teilnehmerzahl)

19.10.19 „Premiumverkostung“

Für die Liebhaber der besonderen
Tropfen. 13-15Uhr
(begrenzte Teilnehmerzahl)

19. & 20.10.19 „Große Weinprobe“

Molina's traditionelle Weinverkostung
im Prinz-Emil-Schlösschen mit
über 300 Weinen.

Weitere Infos auf casamolina.de
Gleich anmelden!



Herbstliche Rabatte



Gültig bis 18.10.19, nur solange der Vorrat reicht.



Conte Vistarino,
Rocca de' Giorgi,
D.O.C. Oltrepò Pavese
Pinot Spumante,
Cuvée della Rocca,
extra-dry, VSQ

Sonderpreis
statt 9,95€

7,95 €
10,60€/L

17ICO006



Conte Vistarino,
Rocca de' Giorgi,
D.O.C. Oltrepò Pavese
Pinot Rosato
Spumante, VSQ

Sonderpreis
statt 9,95€

7,95 €
10,60€/L

17ICO005



Kettmeir, Alto Adige
Südtirol
Pinot Bianco -
Weissburgunder
DOC, 2017

Sonderpreis
statt 9,95€

7,99 €
10,65€/L

03KET001



Villa S. Anna,
Montepulciano,
Toscana
Vino Nobile di
Montepulciano
DOCG, 2013

Sonderpreis
statt 16,95€

12,95 €
17,27€/L

04VSA003



Altesino,
Montalcino,
Toscana
Rosso Toscano,
IGT, 2016

Sonderpreis
statt 9,95€

6,95 €
9,27€/L

04ALT005



Tormaresca, San
Pietro Vernotico,
Apulien
Neprica, Tormaresca
Rosso Puglia, IGT
2016

Sonderpreis
statt 8,50€

5,95 €
7,93€/L

04TOM001



Viñedos de Nieva,
Nieva, D.O. Rueda
Blanco Nieva,
Sauvignon Blanc,
D.O. Rueda, 2018

Sonderpreis
statt 9,95€

6,95 €
9,27€/L

03XVN003



Bodegas Navarro
López, Valdepeñas,
D.O. Valdepeñas
Don Aurelio,
Reserva, D.O.
Valdepeñas, 2012

Sonderpreis
statt 5,95€

4,95 €
6,60€/L

04XNL002



Bodegas Navarro
López, Valdepeñas,
D.O. Valdepeñas
Don Aurelio,
Crianza, D.O.
Valdepeñas 2015

Sonderpreis
statt 4,95€

3,95 €
5,27€/L

04XNL003



Bacalhoa Vinho
Regional Peninsula
de Setúbal, Portugal
Serras de
Aceitao, Tinto
2016

Sonderpreis
statt 6,50€

4,95 €
6,60€/L

04POR022

MOLINA'S

GRAN CONSUMO



Newsletter bequem nach Hause schicken lassen:
senden Sie uns Ihre Adresse an: bienvenido@casamolina.de
Jederzeit abbestellbar unter: adios@casamolina.de
Oder online anmelden zum E-Mail-Newsletter.
Datenschutzhinweise unter: casamolina.de/datenschutzerklaerung

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

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

Alle abgebildeten Preise sind inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten. Flascheninhalt: 0,75l wenn nicht anders angegeben.
Alle abgebildeten Getränke enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Produktdetails auf: www.casamolina.de
Angebote nur solange der Vorrat reicht. Druckfehler vorbehalten. Gültig bis 18.10.19.

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

CASAMOLINA.DE

WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

DE-ÖKO-037



Slow Food®

WOHNKULTUR

bauen · wohnen · einrichten



DER WOHNUNG NEUE KLEIDER

Musterhafte Designerkunst
auf Möbeln und Wänden

BOOM-TOWN DARMSTADT

Die Heiner-Metropole am Woog
zählt zu den lebenswertesten
Städten Deutschlands



Design-Ikone & Innenarchitektin Tricia Guild präsentiert in ihren Büchern dekorative Muster und Farben für exklusives Wohnambiente. Wohn-Welten international: Innenraumgestaltung mit Mustern aus Japan und China, Indien und Afrika, aus Skandinavien, Italien u.v.a. Inspirierende Designs: Ob florale oder klassische Muster, geometrische oder exotische – Lifestyle & Living auf höchstem Niveau sind garantiert. Tricia Guild zählt zu den brilliantesten zeitgenössischen Wohndesignerinnen in Sachen innovative Stoffe, Tapeten und Wohntextilien. 1970 gründete sie in London das Unternehmen Designers Guild. Heute sind ihre Produkte in 40 Ländern erhältlich, ihre Bücher in 10 Sprachen.





Foto: designersguild.com

DER WOHNUNG NEUE KLEIDER

Musterhafte Designerkunst auf Möbeln und Wänden

Ob cleane, abstrakte Grafikmuster, üppi-
ges Neo-Barock, romantische Blumenmo-
tive, Farbenfrohes mit Ethno-Touch oder
nostalgisch angehauchter Vintage-Style.
Selten war Wohndekoration, was Muster,
Farben, Materialien und Stile angeht, so
frei und ungebunden wie heute. Entspre-
chend groß ist die kreative Bandbreite der
Interieur-Künstler und ihre Lust unver-
wechselbare Einrichtungen zu schaffen.
Wir stellen hier zwei Designerinnen vor,
die wissen – jede in ihrer ganz eigenen
Manier – wie man Wohnräumen Sinnlich-
keit und Persönlichkeit einhaucht – ohne
dabei den Blick auf das harmonische Gan-
ze zu verlieren.

Eine, die solche Interieur-Kompositionen
perfekt beherrscht ist die britische Star-De-
signerin **Tricia Guild**. Vor mehr als 40 Jah-
ren gründete sie in London das Unterneh-
men ‚Designers Guild‘, das sich seitdem zu
einer der einflussreichsten Kräfte im Be-
reich der Innenarchitektur entwickelt hat
und internationales Renommee genießt für
seine Stoff- und Tapetenkollektionen, Tep-
piche und Wohnaccessoires.

Charakteristisch für Tricia Guilds Stil sind
vor allem ihre unkonventionellen aus-
drucksstarken Stoff- und Tapetenkollek-
tionen und ihr besonderes Gespür für den
Umgang mit Farben und Mustern in der
Raumgestaltung. Dabei lässt sie sich inspi-
rieren von Techniken und Motiven aus aller
Welt und aus allen Epochen: Das reicht von
fernöstlichen Brokat- und Damast-Gewe-
ben über klassische Karos und Streifen des
nördlichen Europas bis hin zu leuchtenden
Drucken aus Indien und Mittelamerika oder
Bildmotiven, die sich an alter Porzellanma-
lerei, historischen Pflanzen-Graphiken oder
moderner, abstrakter Kunst orientieren.
Ein harmonisches Miteinander ihrer be-
eindruckenden Wohnkonzepte und De-
sign-Mixturen erschafft Tricia Guild, indem

sie stets einen gemeinsamen farblichen
Nenner aller beteiligten Interieur-Kom-
ponenten definiert. „Nehmen Sie eine
gemusterten Stoff, dazu einen mit Strei-
fen und einen mit Karos“, erklärt Guild in
einem Interview. „Wichtig ist, dass sich die
Farben aufeinander beziehen, also in den
verschiedenen Mustern wieder auftau-
chen. Versuchen Sie nicht diverse Farben in
einem Raum wild zu mischen – wenn man
nicht gerade sagenhaft begabt ist, könnte
das in einem Schlamassel enden.“ Anson-
sten lehnt Tricia Guild in ihrem kreativen
Kosmos feste Regeln eigentlich ab. Denn
sie führten, sagt sie, zu Scheuklappen und
bremsten die Kreativität.

So verlässt sich die erfahrene Designerin
am liebsten auf ihr gutes Gespür, durch das
es ihr – und das beweist sie erfolgreich seit
Jahrzehnten – hervorragend gelingt, ver-
meintlich optische Gegensätze zu verbrü-
dern und zu einem originellen, atmosphä-
risch dichtem wohnlichen Augenschmaus
zu arrangieren. ►

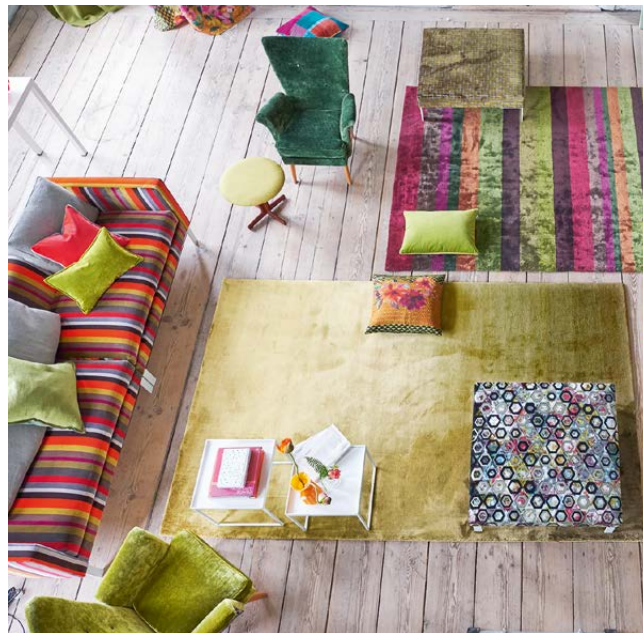


Foto: designersguild.com

bel étage
raumgestaltung

dekoration

teppiche

sicht- & sonnenschutz

raumkonzepte

polsterwerkstatt

leuchten

Seit 35
Jahren
in Darmstadt



bel étage raumgestaltung
Rainer J. Mohrig

Rheinstraße 40-42
64283 Darmstadt

Tel: 06151 74095

raumgestaltung@bel-etage.net



**HÖCHSTE
QUALITÄT**
seit 1967



Stoffe · Dekorationssysteme
Bodenbeläge · Teppiche
Sonnenschutz · Insektenschutz
Polstern

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



Saga-Mariah Sandberg

Foto: Photowall.de



Foto: Photowall.de

Musterhaftem für ein attraktives und individuelles Zuhause hat sich auch die junge schwedische Illustratorin **Saga-Mariah Sandberg** verschrieben. Ihr künstlerisches Vorbild ist vor allem die Natur, die sie mit floralen und manchmal auch mit begleitenden tierischen Motiven zu neuem Leben erweckt.

Am häufigsten greift Sandberg bei ihrer Kunst, die unter anderem auf Textilien und Tapeten verewigt werden, auf die skandinavische Flora und Fauna zurück. Es sind fast immer Zitate von den typischen Landschaften ihrer Heimat, die in ihren Muster-Designs wiederkehren. So heißen die Vorlagen etwa ‚Moosgarten‘, ‚Waldlichtung‘ oder ‚Morgenkonzert der Vögel‘. Gleichmäßig verteilt und detailgenau festgehalten tummeln sich dann auf solchen

graphischen Wand-Biotopen häufig Blätter-, Blüten-, Moose-, Farne- Früchte- oder Pilz-Motive, die immer wieder auch von Kleingetier wie Schnecken oder Schmetterlingen durchmischt sind.

Stilistisch orientiert sich die schwedische Illustratorin unter anderem an historischen Vorlagen. So erinnern die verwendeten Bildmotive nicht selten an alte Schul-Lehrtafeln aus Biologiesälen oder an die akkuraten Pflanzen- und Tier-Studien, die vor allem Naturkundler und Entdecker des 18. Und 19. Jahrhunderts von ihren langen Reisen mitbrachten. Die Tapeten von Saga-Mariah Sandberg sind aber nie blutleer und langweilig. Sie sind viel eher eine gelungene Synthese aus Modernität und Tradition: Eine trendige, zeitgemäße Wohndekoration mit künstlerischem Anspruch, wo es der jungen Designerin gelingt, ihren organischen Mustern Leben einzuhauchen und eine stimmungsvolle naturnahe Verspieltheit auf die Wandverkleidungen zu zaubern.



Foto: Photowall.de

Termine



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

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

HEINERTOWN BOOMT

Die Metropole am Woog zählt zu den lebenswertesten Städten Deutschlands



Foto: ©pure-life-pictures – stock.adobe.com

Eingefleischte Heiner genauso wie die Wahl-Darmstädter sind sich meist ziemlich einig, dass ihre kleine Großstadt am Woog ein ziemlich gutes Pflaster zum Wohlfühlen ist – mit dem einmaligen Wahrzeichen des Jugendstil-Ensembles auf der Mathildenhöhe, einer lebendigen, vielfältigen Kulturlandschaft, regem Studentenleben und einer entsprechenden Kneipen- und Restaurantvielfalt. Zum Gesamtpaket von Darmstadt gehören aber genauso die perfekte Lage und die schöne Umgebung. Nicht nur dass der Flughafen und die Metropolregion Rhein-Main-Neckar mit Frankfurt, Mainz, Wiesbaden oder Mannheim durch eine optimale Anbindung über Straßen oder Schienen schnell zu erreichen sind, man kann auch in kürzester Zeit ins Grüne pilgern... sei es in den Herrngarten im Herzen der Stadt, zur Rosenhöhe, zum Oberfeld oder zu den ausgedehnten Waldgebieten der Fasanerie im Osten und Norden. Ebenfalls nur einen Katzensprung entfernt: die Bergstraße und der Odenwald.

So viel geballtes Lob über eine Stadt könnte man leicht als sentimentale Heimatliebe abtun, die nur wenig objektiv zu sein scheint. Doch die Beliebtheit Darmstadts

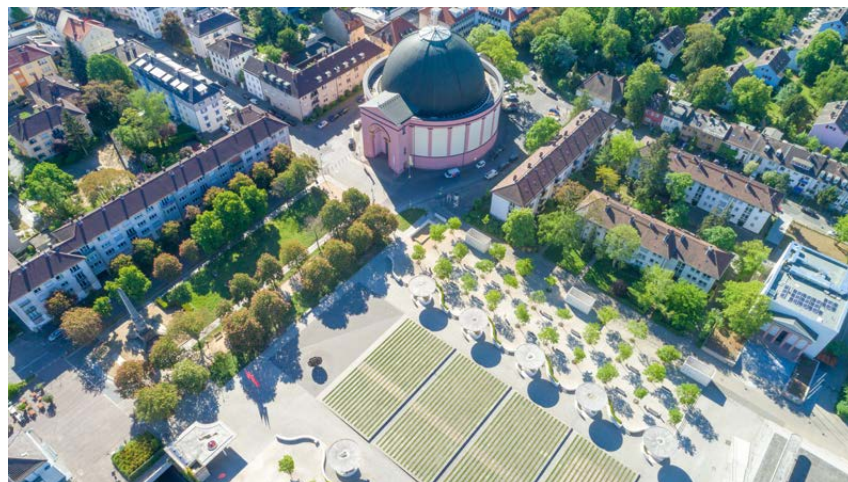


Foto: ©Manok – stock.adobe.com

wurde gerade wieder aktuell belegt durch die Veröffentlichung der repräsentativen kommunalen Bürgerumfrage 2018. Danach bescheinigen 80 Prozent der Befragten ihrer Stadt eine hohe bis sehr hohe Lebensqualität. Dabei waren für die Einwohner nicht nur Freizeit-Aspekte und Einkaufsmöglichkeiten relevant, sie schätzen genauso Themen wie Wirtschaft, Infrastruktur und Mobilität als zentral ein.

Auch mit der Wohnsituation in der ‚Wissenschaftsstadt Darmstadt‘, so das Ergebnis der Erhebung, sind sowohl die ‚nativen‘

als auch die zugezogenen Heiner mit 95 Prozent eigentlich zufrieden bis sehr zufrieden. Dennoch wurde immer wieder kritisiert, dass es mittlerweile aufgrund des engen Wohnungsmarktes schwer ist, eine den eigenen Bedürfnissen entsprechende Bleibe zu finden.

Dieses Problem hat sich in den letzten Jahren vor allem durch die Dynamik verstärkt, mit der Darmstadt kontinuierlich wächst. Seit 2008 nahm die Bevölkerung nämlich um gut 20.000 Einwohner zu. Insgesamt zählt die Stadt heute fast 162.000 Bürger und Bürgerinnen. Darunter sind über 40.000 Studierende, die an den drei Hochschulen (Technische Universität, Hochschule Darmstadt, Evangelische Hochschule) eingeschrieben sind. Das macht ‚Woog-City‘ zu einer relativ ‚jungen‘ Stadt.

Auch als Arbeitsplatz ist die Heiner-Metropole sehr attraktiv. Hier, wo international renommierte Unternehmen wie Merck, Evonik oder auch die Telekom, ebenso wie die ESA (European Space Agency) ansässig sind, bieten sich nämlich exzellente Chancen, Karriere zu machen. Und auch die Studien- und Forschungsmöglichkeiten an den Hochschulen und wissenschaftlichen Instituten – insbesondere was High-Tech und IT betrifft – tragen ein gutes Stück mit

dazu bei, dass Darmstadt eine hohe Anziehungskraft hat und weiter boomt. Bis 2030 prognostiziert die Bertelsmann-Stiftung in ihrem Datenreport „Deutschland im Demographischen Wandel“ für die kleine Großstadt im Süden Hessens einen weiteren Bevölkerungszuwachs um mindestens fünf Prozent.

Darmstadt ist demnach ein Lebensort mit hervorragenden Perspektiven. Zu diesem Schluss kam kürzlich ebenfalls das Magazin ‚Wirtschaftswoche‘ in seinem aktuellen Städteranking, wo 71 kreisfreie Gemeinden mit mehr als 100.000 Einwohnern aufgrund bestimmter Indikatoren miteinander verglichen wurden. Danach liegt die „deutsche Stadt der Zukunft“ mit einer dynamischen und innovativen Wirtschaft verknüpft mit hoher Lebensqualität und Familienfreundlichkeit nicht etwa an der Spree, der Elbe oder der Isar, sondern am Darmbach! Für die Verantwortlichen im Rathaus bedeutet dieses vielversprechende Zeugnis vor allem eins: Ärmel hoch krempeln und mit Weitblick stadtplanerisch agieren, damit zum Beispiel auch der Wohnungsmarkt den zu erwartenden Zuzug gut abfedern kann und Darmstadt genauso liebens- und lebenswert bleibt.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: ©pure-life-pictures – stock.adobe.com

Darmstadt in Zahlen (Stand 2018)

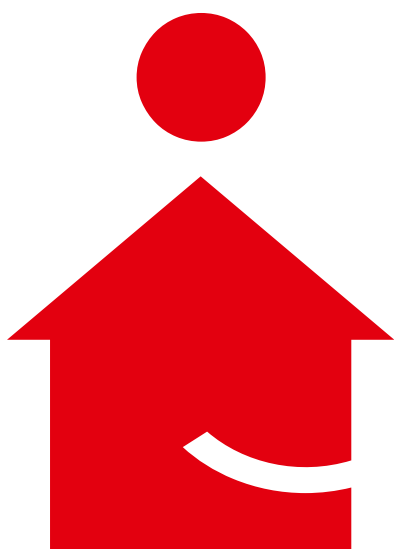
Fläche 12,2 ha
Einwohner 161.843

Einwohneranteile nach Alter:
0 bis 6 Jahre 5,7%
6 bis 18 Jahre 10,1%
18 bis 40 Jahre 36,7%
40 bis 65 Jahre 30,5%
65 Jahre und älter 17,0%

Arbeitslosenquote 4,7 Prozent
Kraftfahrzeuge 86.880

Vermietung ist einfach...

Desire Ciminiera und Rebecca Block



sparkasse-darmstadt.de/vermietung



... weil wir es für Sie tun.

Sie beabsichtigen eine Immobilie zu vermieten?
Dann sind wir der richtige Partner
und freuen uns, für Sie tätig zu werden.

Sparkasse Darmstadt
ImmobilienCenter
Rheinstraße 10-12
64283 Darmstadt

Telefon: 06151 2816-100888

E-Mail: immobiliencenter@sparkasse-darmstadt.de

 **Sparkasse
Darmstadt**

GANZ SCHÖN GRÜN

Gartengestaltung Michael Kaniecki plant, baut, gestaltet und pflegt

Heutzutage ist der Garten Wohn- und Lebensraum – quasi das erweiterte Wohnzimmer. Da ist es nur logisch, dass dieser „Raum“ wie alle anderen Räume vor dem Bau geplant werden sollte.

Jeder Quadratmeter zur Verfügung stehender Grund will perfekt genutzt sein. Das Team rund um Geschäftsführer Michael Tscheche lässt auf der Basis Ihrer ganz individuellen Ideen und Bedürfnisse Ihren Traumgarten entstehen.

„Generell ist jetzt im Herbst die richtige Jahreszeit für Neuanpflanzungen oder Umpflanzungen, weil die Vegetation schon abgeschlossen ist und die Pflanzen bis zum Frühjahr anwachsen können“, rät der erfahrene Garten- und Landschaftsbauer. So kann jetzt schon gepflanzt werden, was im nächsten Sommer blühen soll.

Nicht nur für die Neu- und Umgestaltung von Privatgärten, sondern auch für alle



anfallenden saisonalen Pflegearbeiten ist Gartengestaltung Kaniecki der richtige Ansprechpartner.

Michael Kaniecki
Garten- und Landschaftsbau e.K.
Frankfurter Landstraße 213
64291 Darmstadt
Tel: 06151 950 72 13

AB IN DEN WINTERSCHLAF

Rasen und Rasenmäher richtig auf die kalte Jahreszeit vorbereiten

(djd). Wenn die Temperaturen allmählich sinken und sich die Blätter verfärben, hat die Gartensaison ihr Ende gefunden. Doch für Hobbygärtner gibt es jetzt noch einiges zu tun, damit die Rasenflächen gesund durch den Winter kommen. Auch der Rasenmäher hat nach den häufigen Einsätzen eine gründliche Reinigung verdient.

Weg mit dem Laub

Bleiben Blätter auf dem Rasen liegen, können sie gemeinsam mit der Schneedecke ein Pilzwachstum begünstigen, da das Gras nicht ausreichend mit Luft versorgt wird. „Deshalb ist es wichtig, das Laub regelmäßig im Herbst von der Rasenfläche zu entfernen. Dazu einfach den Mäher auf die höchste Schnitthöhe einstellen und mit dem Fangkorb die Fläche abfahren“, erläutert Stihl-Rasenexperte Jens Gärtner.

Einmal kürzen, bitte

Bevor die erste Frostnacht kommt, will der Rasen in jedem Fall noch einmal gemäht werden. „Kurz und knackig lautet die Devise für den letzten Schnitt des Jahres. So werden die Halme nicht vom Schnee zu Boden gedrückt“, erklärt Gärtner weiter. Die Schnittgutreste sollten gründlich mit dem Fangkorb aufgesammelt werden, damit sich auf der Rasenfläche bei intensiver Feuchtigkeit kein Schimmel ausbreiten kann.

Düngen auch im Herbst

Auch im Herbst und Winter benötigt der Rasen noch Nährstoffe. Tatsächlich ist eine

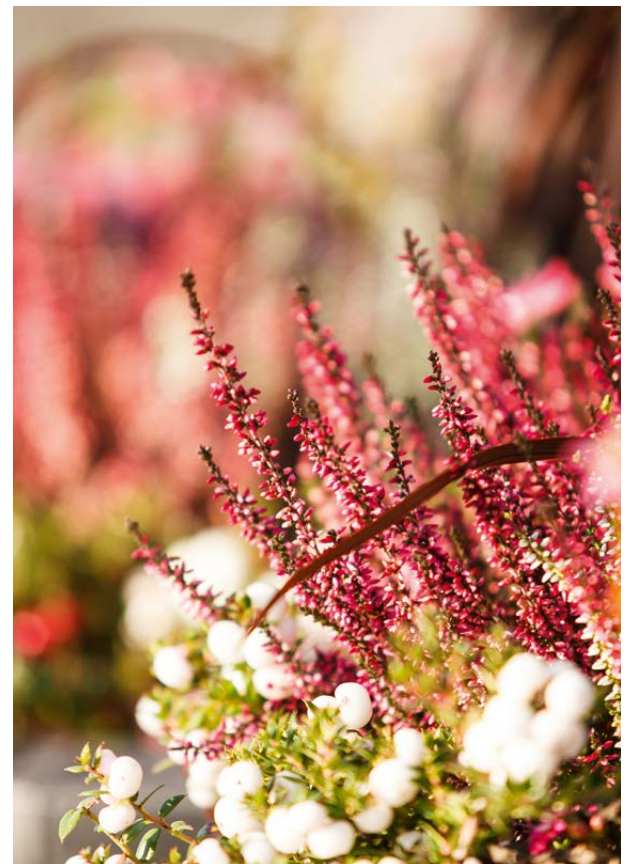
herbstliche Düngung besonders wichtig, damit der grüne Teppich die kommenden Monate gut übersteht. Empfehlenswert ist es, einen kaliumreichen Herbstdünger zu verwenden, der eher stickstoffarm ist. Kalium macht das Gras unter anderem widerstandsfähiger gegen Frost.



Die letzte Mahd im Jahr sollte unbedingt mit einem Grasfangkorb erfolgen. So bleibt kein Schnittgut zurück, unter dem sich nach Wintereinbruch braune Stellen oder Schimmel bilden können.
Foto: djd/STIHL

Pflegeeinheiten für den Rasenmäher

Nach dem letzten Rasenschnitt des Jahres will der Mäher gründlich gesäubert und überprüft werden. Auch das Messer sollte man in Augenschein nehmen. Ist ein Nachschleifen erforderlich, ist es wichtig, das Messer im Anschluss noch einmal zum Auswuchten zum Händler zu bringen. Bei schweren Abnutzungserscheinungen wie Rissen und Kerben empfiehlt sich der direkte Austausch. Für die Überwinterung von Benzinrasenmähern lohnt sich die Betankung mit einem hochwertigen Gerätebenzin. Damit sichern Gartenbesitzer ein verbessertes Startverhalten, wenn es in der neuen Saison wieder an die Mäharbeit geht.



Sie träumen davon,
wir realisieren es

Ihr Garten ist unsere Passion



Michael Kaniecki
Gartengestaltung

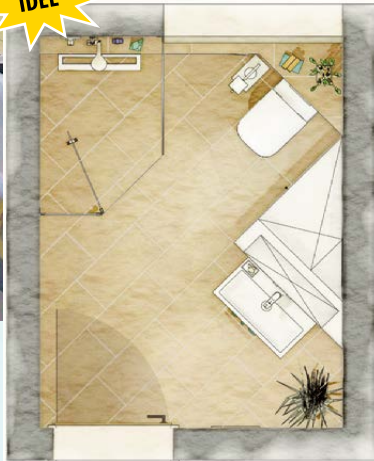
Michael Kaniecki
Garten und Landschaftsbau e.K.
Frankfurter Landstraße 213
64291 Darmstadt

Tel. 061519507213
E-Mail: mail@michaelkaniecki.de
www.gartengestaltung-landschaftsbau-darmstadt.de



6,7 m²

Bild • Kundenbad



minova[®]
EXCLUSIV **bad**

Kleinbad - Renovierung

für anspruchsvolle Kunden 50 plus



Minova Bad - Vorteile

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

Optimale Raumausnutzung

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

Professionelle Dienstleistungen

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



Bild • Minova Bad

6,7 m²

Informieren Sie sich auch über unser Teilrenovierungskonzept!

Einladung

Hausmesse

Samstag, 2. November
10:00 bis 15:00 Uhr

Kompletter
Renovierungsservice
für kleine Bäder
von 3 - 8 m²



Besuchen
Sie uns!

Kleine Bäder überraschend anders!

minova[®]
EXCLUSIV **bad**



5,0 m²



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

Oscar
Wilde



5,7 m²

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

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

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

Bringen Sie die Maße
Ihres Bades mit!

QUALITÄT UND SERVICE RUND UM IHREN SCHLAF

Fachgerechte Beratung bei Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt



GROSS-ZIMMERN. „Mein Schulter-Nackengebiet tut so weh“, „Ich habe schlecht geschlafen“ oder „Ich weiß einfach nicht wie ich mich richtig hinlegen soll“, sind Sätze, die wir alle kennen und bereits verwendet haben. Im heutigen Matratzenschlingen ist es nicht leicht, die perfekte Matratze für sich zu finden. Man wird erschlagen von Angeboten und Rabatten, vor allem online. Schnelle Entscheidungen, ein Klick und schon bestellt. Ohne Beratung und



ohne Probeliegen. Dabei kann es schwere Folgen haben, auf der falschen Matratze zu schlafen.

Bei Kohlpaintner's passiert das nicht. Dort werden Sie optimal beraten und vor allem wird Ihnen durch Fachwissen geholfen. In dem Familienbetrieb steht guter Service, Qualität und Gesundheit an oberster Stelle. Die Mitarbeiter suchen mit Ihnen nicht nur irgendeine Matratze, sondern die Richtige. Hierbei spielen Vorerkrankungen, Körpergröße und Gewicht eine große Rolle.

Durch regelmäßige Schulungen sind die Mitarbeiter der Matratzenwelt in der Lage zu erkennen, ob Sie ergonomisch richtig auf der Matratze liegen. Die individuelle und vor allem zeitintensive Beratung ist Familie Kohlpaintner besonders wichtig. Denn nur, wer sich intensiv mit dem Kunden beschäftigt, findet die optimale Lösung für den Schlaf. Bei der Qualität vertrauen Kohlpaintner's auf regionale

Hersteller. Diese Matratzen sind alle zu 100% schadstofffrei, sowohl Kern als auch Bezug. Hier kommt deutsche Qualitätsproduktion direkt und traditionell aus der Region. Ist der Matratzentyp ausgesucht, können Sie zwischen verschiedenen Bezugstoffen auswählen. Hierbei werden Körpereigenschaften wie schnelles Schwitzen oder Frieren berücksichtigt. Ist die ergonomisch richtige Matratze gefunden, können Sie zusätzlich Bettgestelle, Bettwäsche und Bettbezüge in der Matratzenwelt erwerben. Betten mit Komforthöhe und ausgefallenem Design gehören ebenfalls ins breitgefächerte Sortiment. Auf Wunsch werden die gekauften Produkte zu Ihnen kostenlos nach Hause geliefert und die Altteile gratis entsorgt.

Da Zufriedenheit in dem Familienbetrieb einen hohen Stellenwert einnimmt, gibt es die 100 Tage Zufriedenheitsgarantie und den After-Sale-Service. Denn auch nach dem Kauf steht Ihnen das Team für weitere Fragen oder Beschwerden zur Verfügung. Ziehen Sie nicht erst einen Fachmann zur Seite, wenn es schon zu spät ist. In Bezug auf Gesundheit, lohnt es sich immer, präventiv zu handeln. Besuchen Sie die Matratzenwelt und lassen Sie sich fachgerecht beraten – für Ihren Schlaf.

**Kohlpaintner's
Betten- und Matratzenwelt**
Waldstr. 55
64846 Groß-Zimmern
Tel. 0 60 71 - 4 28 25
E-Mail: kohlpaintner@gmx.de
www.matratzenwelt.net

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.30 - 19 Uhr
Sa. 9.30 - 16 Uhr

www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

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



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

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

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

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

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

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

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



Heag 
WOHNBAU

Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000



Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf
Bewegung
Ernährung

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

Für noch mehr Entspannung: AUCH IN ZIRBE ERHÄLTICH!

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 Bettsystem Relax 2000 des Salzburger Unternehmens Relax – Natürlich Wohnen.

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

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

Weitere Informationen:

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



WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

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

le Bewegungsfreiheit bei höchster Funktionalität zu erleben.

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

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

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

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555

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

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

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

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen



KOMPETENZ UND QUALITÄT BEI FLIESEN UND BAD



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

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



Thomas Klein und Orlando Medo



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

TISCHLEREI UND RAUM_ATELIER HABERMANN

Planung, Gestaltung und Handwerkskunst – unter einem Dach

Sie möchten Tischlerei, Architektur und regionalen Handwerksbetrieb in einem? Dann sind Tischlerei und raum_atelier Habermann genau der richtige Ansprechpartner für Sie. Vertrauensvoll, verlässlich und unterstützend. Diese Eigenschaften sind die Ziele der beiden Unternehmen.

Durch den Anbau vom raum_atelier an die bereits bestehende Tischlerei Habermann, wurde ein neues Büro geschaffen. Ein Büro, in dem sich Architektur und das Handwerk verbinden. Das angebotene Aufgabenfeld

umfasst das gesamte Spektrum architektonischen Gestaltens, Sanierungen, Modernisierungen, Umbauten sowie energetische Maßnahmen. „Wir sind aufgeschlossen und neugierig gegenüber jeder neuen Aufgabenstellung.“ (Tischlerei und raum_atelier Habermann) Dabei gehen qualifizierte Mitarbeiter sensibel mit den zu gestaltenden Räumen um. Nur diese Kombination ermöglicht es, ein passendes sowie einzigartiges Konzept zu entwerfen, dass mit den individuellen Bedürfnissen der Auftraggeber übereinstimmt.

Geschäftsführer des raum_ateliers, Christian Habermann, B.A. Architekt und Energieberater versichert, dass immer ein künstlerischer Aspekt in die Gestaltung mit einfließt, um dem Bauwerk einen unverkennbaren Charakter zu verleihen.

Mit der Tischlerei Habermann leitet Geschäftsführer Reiner Habermann nicht nur einen Meister-, sondern auch einen Traditionsbetrieb. Schon seit mehr als 50 Jahren ist das Unternehmen in Riedstadt-Goddelau ansässig.

Ob Trockenbau, Wandverkleidungen, Innenausbau oder die Anfertigung von hochwertigen Möbeln. Bei der Tischlerei Habermann bekommen Sie alles in Einzelanfertigungen aus erster Hand.

Kunden stehen in beiden Firmen an erster Stelle.

Von verlässlicher Beratung, über Entwürfe, bis hin zur kompletten Betreuung der Baumaßnahme, ist der Kunde in beiden Firmen stets Teil jeder Entscheidung. In persönlichen

Gesprächen, auch Vor-Ort, werden gemeinsam Ideen entwickelt. So wird garantiert, dass eine Baumaßnahme im privaten wie geschäftlichen Bereich mit besonderem Wohlgefühl charakterisiert wird. Außerdem werden mögliche Fördermittel, wie BAFA (Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle) und KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau), erklärt.

Tischlerei und raum_atelier Habermann – für Räume mit Wohlfühlatmosphäre

Kontakt:

raum_atelier Habermann

B.A. Architekt Christian Habermann
Am Damacker 15
64560 Riedstadt
info@raumatelier-habermann.de
www.raumatelier-habermann.de
Tel. 06158 823 399 0

Tischlerei Habermann GmbH & Co.KG

Am Damacker 15
64560 Riedstadt
info@tischlerei-habermann.de
www.tischlerei-habermann.de
Tel. 06158 38 38
Fax 06158 38 30



Tag der offenen Tür
19. Oktober 2019
ab 11 Uhr

Architektur und Tischlerei
unter einem Dach

Eröffnung der Büroräume
raum_atelier Habermann

Mehr als 50 Jahre
Tischlerei Habermann
in Riedstadt

Wir laden Sie herzlich ein !

TISCHLEREI
HABERMANN

Am Damacker 15
64560 Riedstadt-Goddelau
Tel: 06158/3838
www.tischlerei-habermann.de

Einbauschränke
Möbel - Tische - Bänke
Innentüren - Fenster - Spiegel
Innenausbau - Corian - Glas
Raumgestaltung - Trockenbau
Raum Plus Systeme - Terrassenboden
Parkett - Laminat - individuelle Raumlösungen nach Maß
komplette Organisation ihrer
Baumaßnahme - Beratung
Architekturplanung

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN



VON POLL
IMMOBILIEN®

VP

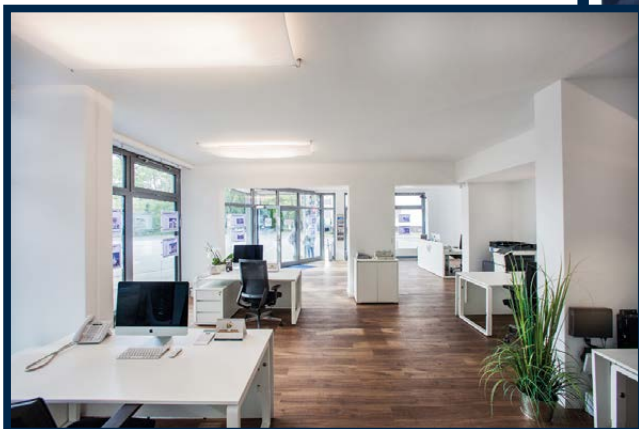
FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN



VON POLL
IMMOBILIEN®



Impressionen aus unserem
Shop Darmstadt



Leading REAL ESTATE
COMPANIES
OF THE WORLD™

www.von-poll.com/darmstadt

Warum einen Makler beauftragen?

10 gute Gründe

1. Wertermittlung

Können Sie den Marktpreis Ihrer Immobilie realistisch einschätzen? Sonst verschenken Sie Geld oder schrecken mit überzogenen Preisvorstellungen ab. Der Makler setzt normierte Bewertungsmethoden ein und dazu seine Marktkennntnis und Erfahrung.

2. Werbung

Ist Ihr Exposé optimal aufbereitet inkl. 360°-Rundgang oder Fotos? Sind alle Unterlagen, wie der Energieausweis, vorhanden? Der Makler weiß, welche Papiere nötig sind, übernimmt deren Zusammenstellung und auch die Präsentation Ihrer Immobilie.

3. Erreichbarkeit

Sind Sie von 8 bis 20 Uhr erreichbar, inklusive der Wochenenden? Die erfolgreiche Vermarktung steht und fällt mit einer guten Erreichbarkeit. Für den Makler ist dies selbstverständlich.

4. Qualität

Können Sie Interessenten vor einer Besichtigung prüfen? Nur so vermeiden Sie in Ihrem Heim „Besichtigungstourismus“. Ein Makler prüft die Identität und weiß vorab, ob Ihre Immobilie genau zum Suchkunden passt.

5. Vermittlung

Stehen Sie Ihrer Immobilie neutral gegenüber? Sie sind ihr emotional verbunden und schätzen ihre Vorzüge, aber Kaufinteressenten achten auch auf mögliche Nachteile. In solchen Situationen ist eine professionelle Neutralität wertvoll. Ein guter Makler baut durch Moderation Brücken.

6. Geschick

Sie haben Erfahrung in Verhandlungen und erkennen schnell den richtigen Interessenten? Ohne dass der Käufer abspringt schaffen Sie es, die Zeit zu überbrücken, bis alle Formalitäten erledigt sind und der Notartermin stattgefunden hat? Falls nicht, dann überlassen Sie dies lieber dem Spezialisten.

7. Geld

Nehmen Sie sich die Zeit, die Bonität des Interessenten festzustellen? Kann er die Immobilie überhaupt finanzieren? Bei einer Absage haben Sie viel Zeit verloren. Der Makler übernimmt die Bonitätsprüfung für Sie. Im besten Fall unterstützt er den Käufer bei der Erlangung der maßgeschneiderten Finanzierung für Ihre Immobilie.

8. Recht

Reicht ein Handschlag mit Anzahlung? Wer formuliert den Kaufvertrag, was muss er enthalten? Erfahrung mit der Materie zahlt sich aus. Ein Makler vertritt beide Seiten und sorgt dafür, dass alle Wünsche und Bedingungen in den Notarvertrag aufgenommen werden.

9. Sicherheit

Wer macht was und wann? Welche Unterlagen sind erforderlich und was passiert im Grundbuch? Eine Eigentumsübertragung ist eine komplexe Angelegenheit. Wenn Sie nicht sicher sind, vertrauen Sie lieber einem Experten.

10. Rat

Fühlen Sie sich mit der Eigenvermarktung Ihrer Immobilie doch eher überfordert? Dann suchen Sie Unterstützung. Der Rat von guten Freunden und Bekannten reicht hier oftmals nicht aus, es zählen alleine fachliche Kompetenz und Markterfahrung.

Referenzen



Darmstadt: Reiheneckhaus

Wohnfläche: ca. 180 m²
Zimmer: 6
Grundstück: ca. 480 m²



Darmstadt: Moderne Villa
mit Klasse und Komfort
Wohnfläche: ca. 380 m²
Zimmer: 7
Grundstück: ca. 1.009 m²



Darmstadt: Freistehender
Bungalow
Wohnfläche: ca. 280 m²
Zimmer: 10
Grundstück: ca. 810 m²



Mühlthal: Architektenhaus in
Bestlage
Wohnfläche: ca. 220 m²
Zimmer: 9
Grundstück: ca. 640 m²



Darmstadt: 1-3 Familienhaus
im Landhaustil
Wohnfläche: ca. 480 m²
Zimmer: 12
Grundstück: ca. 1.615 m²



Darmstadt: Architektenhaus
in Bestlage
Wohnfläche: ca. 220 m²
Zimmer: 9
Grundstück: ca. 640 m²



Darmstadt: Unsere bessere
Hälfte in der Villenkolonie
Wohnfläche: ca. 214 m²
Zimmer: 7
Grundstück: ca. 488 m²



Weiterstadt: Exklusives &
Luxuriöses EFH in Top Lage
Wohnfläche: ca. 320 m²
Zimmer: 9
Grundstück: ca. 659 m²



Seeheim-Jugenheim: Helle
Maisonette-Wohnung
Wohnfläche: ca. 136 m²
Zimmer: 6,5
Nutzfläche: ca. 14 m²



Weiterstadt: Familienfreund-
liches Reihemittelhaus
Wohnfläche: ca. 120 m²
Zimmer: 4
Grundstück: ca. 160 m²



Darmstadt: Modernes EFH in
sehr guter Innenstadt Lage
Wohnfläche: ca. 150 m²
Zimmer: 5
Grundstück: ca. 400 m²



Mühlthal: Maisonette-Woh-
nung mit Dachterrasse
Wohnfläche: ca. 127 m²
Zimmer: 4
Nutzfläche: ca. 9 m²

Im Interview mit Fachanwalt für Erbrecht Dr. Robert Beier, LL.M



**Fachanwalt für Erbrecht
Dr. Robert Beier, LL.M**

Torsten Böttcher (VON POLL IMMOBILIEN): Herr Dr. Beier, was war in Ihren Jahren als Fachanwalt für Erbrecht Ihr bislang erstaunlichster Fall?

Dr. Robert Beier, LL.M. (Fachanwalt für Erbrecht, Darmstadt): Also wahrscheinlich war es der Fall, in dem eine Dame bereits einen Erbschein über einen Nachlass in Höhe von knapp zwei Millionen Euro beantragt und erhalten hatte. Es stellte sich dann allerdings heraus, dass sie das Erbe besser ausgeschlagen hätte, da der Nachlass in Wirklichkeit überschuldet war. Dieser Weg war ihr aber durch den bereits beantragten Erbschein verwehrt.

Torsten Böttcher (VON POLL IMMOBILIEN): Ist es also gar nicht richtig, immer erst einmal einen Erbschein zu beantragen?

Dr. Robert Beier, LL.M. (Fachanwalt für Erbrecht, Darmstadt): Nein, tatsächlich nicht. Gerade der Antrag auf Erteilung eines Erbscheins manifestiert endgültig den Willen, dass der Antragsteller selbst Erbe sein will. Er kann sich dann nicht mehr vom Erbe lösen und etwa die Erbschaft ausschlagen. Liegt ein notariell beurkundetes Testament vor, benötigt man in der Regel keinen Erbschein, um das Grundbuch zu berichtigen.

Torsten Böttcher (VON POLL IMMOBILIEN): Da haben Sie es gleich angesprochen. Wir interessieren uns natürlich besonders für die Immobilie im Nachlass. Immer wieder haben wir es mit Erbengemeinschaften zu tun, die sich nicht über die Verwertung einer Immobilie einigen können. Gibt es da innerhalb einer Erbengemeinschaft so etwas wie eine Mehrheitsentscheidung oder wie geht man da am besten vor?

Dr. Robert Beier, LL.M. (Fachanwalt für Erbrecht, Darmstadt): Um über einen Nachlassgegenstand zu verfügen, schreibt das Gesetz grundsätzlich vor, dass alle Miterben gemeinsam handeln müssen. Geregelt ist dies in § 2040 Abs. 1 BGB. Wollen also mehrere Erben eine Immobilie veräußern, müssen sie einen

einstimmigen Beschluss fassen. Nur in Ausnahmefällen - wie z.B. im Rahmen einer Notverwaltungsmaßnahme - sieht das Gesetz ein gesetzliches Vertretungsrecht der Erbengemeinschaft durch einzelne Mitglieder vor. Hierunter fällt aber grundsätzlich nicht der Verkauf einer Immobilie. Die Verwertung kann von einem Mitglied oder mehreren Mitgliedern der Erbengemeinschaft nur durch Beantragung der Teilungsversteigerung erfolgen, sofern kein einstimmiger Beschluss gefasst wird. In der heutigen Zeit werden auch bei Teilungsversteigerungen zwar oftmals ganz gute Erlöse erzielt. Aber meistens leidet die Immobilie dennoch. Bis zur Versteigerung kann gut ein Jahr und manchmal auch mehr Zeit vergehen. In dieser Zeit wird die Immobilie meistens nicht ordentlich gepflegt, da die Erbengemeinschaft sich gerade nicht einig ist. Sie wissen ja, wie eine Immobilie aussehen kann, wenn sie ein Jahr lang unbewohnt ist und in dieser Zeit auch nicht gepflegt wird. Meistens muss die Erbengemeinschaft dann mit erheblichen Abschlägen bei der Versteigerung rechnen.

Torsten Böttcher (VON POLL IMMOBILIEN): Sie haben die Notverwaltungsmaßnahmen einer Immobilie angesprochen. Können Sie uns einige Beispiele nennen, welche im Rahmen einer Immobilie hierunter zu verstehen sind?

Dr. Robert Beier, LL.M. (Fachanwalt für Erbrecht, Darmstadt): Unter Notverwaltungsmaßnahmen sind natürlich zu allererst diejenigen Tätigkeiten zu verstehen, die notwendig sind, um einen sicher eintretenden Schaden abzuwenden. Regnet es beispielsweise in eine vermietete Immobilie hinein, kann jeder einzelne Miterbe die erforderlichen Maßnahmen treffen, um weiteren Schaden abzuwenden. Bei der Vornahme einer Notverwaltungsmaßnahme haftet man grundsätzlich nach außen alleine. Die getätigten Aufwendungen kann der eine Miterbe von den anderen Miterben zwar entsprechend ihrer Anteile anteilig verlangen. Hinsichtlich der Einschätzung, ob eine bestimmte Notverwaltungsmaßnahme gerechtfertigt ist oder nicht, trägt der handelnde Miterbe aber das volle und damit alleinige Risiko. Der Abschluss eines Mietvertrages fällt in der Regel nicht mehr unter eine Notverwaltungsmaßnahme, auch wenn die Einnahmen aus dem Mietverhältnis der Erbengemeinschaft zugutekommen. Maßnahmen der ordnungsmäßigen Verwaltung können von

den Mieterben mit einfacher Stimmenmehrheit beschlossen werden. Die Stimmen berechnen sich nach der Größe der Erbteile. Wurde eine ordnungsgemäße Verwaltungsmaßnahme durch die Mehrheit beschlossen, kann diese Mehrheit ohne Mitwirkung der Minderheit die Maßnahme mit Wirkung für und gegen die Erbengemeinschaft durchführen. Der Abschluss eines Mietvertrages wird oftmals als ordnungsgemäße Verwaltung angesehen, kann also in der Regel mit Stimmenmehrheit beschlossen werden. Dies gilt aber schon wieder nicht für die Kündigung eines Mietvertrages, welche einstimmig beschlossen werden muss.

Torsten Böttcher (VON POLL IMMOBILIEN): Angenommen ein Ehepaar hat zwei Kinder, aber nur eine Immobilie. Dann fällt doch die Immobilie letztlich immer an die beiden Kinder, was zu den oben genannten Problemen führt. Kann dies testamentarisch vermieden werden, wenn die Eheleute ihre Kinder gerecht behandeln wollen?

Dr. Robert Beier, LL.M. (Fachanwalt für Erbrecht, Darmstadt): Natürlich geht das. Angenommen die Eheleute setzen sich gegenseitig zu Erben des Erstversterbenden und die Kinder zu gleichberechtigten Erben des Letztversterbenden ein, also zu je 1/2. Die Eheleute können dann für den Schlusserbfall eine Teilungsanordnung treffen, nach welcher beide Kinder zwar zu je ein Halb erben, die Immobilie aber nur einem der Kinder zufällt. Dieses Kind muss dann ggf. an das andere Kind eine Abfindung bezahlen, damit wirtschaftlich beide Kinder gleichgestellt sind.

Torsten Böttcher (VON POLL IMMOBILIEN): Herr Dr. Beier, „Die Immobilie im Erbrecht“. Gibt es ein abschließendes Erfolgsrezept?

Dr. Robert Beier, LL.M. (Fachanwalt für Erbrecht, Darmstadt): Das gibt es natürlich nicht. Wie der Verlauf des Interviews aber gezeigt hat, sollte man sich bei der Vererbung von Immobilien der unterschiedlichen Interessen bewusst sein. Erbengemeinschaften an Immobilien sind eher zu vermeiden. In den seltensten Fällen kaufen sich die Menschen ja auch sonst Immobilien gemeinsam mit Verwandten oder Freunden.

Torsten Böttcher (VON POLL IMMOBILIEN): Vielen Dank für das Interview.

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN



VON POLL
IMMOBILIEN®

VON POLL IMMOBILIEN



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



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



VON POLL IMMOBILIEN Darmstadt



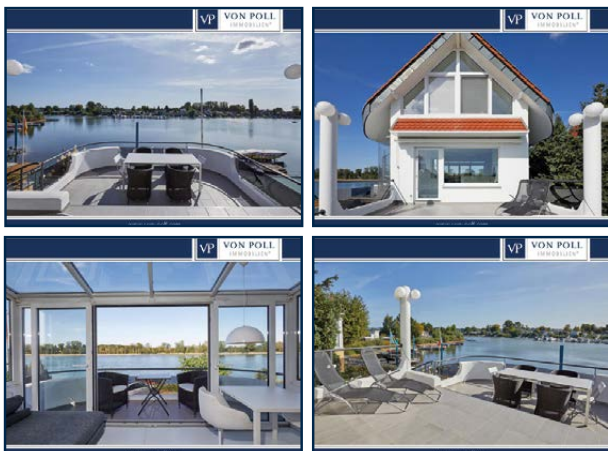
vpidarmstadt

Leading REAL ESTATE
COMPANIES
OF THE WORLD™

www.von-poll.com/darmstadt

Aktuelle Immobilienangebote

Traumhaftes Domizil an der Rheinpromenade Eich am See

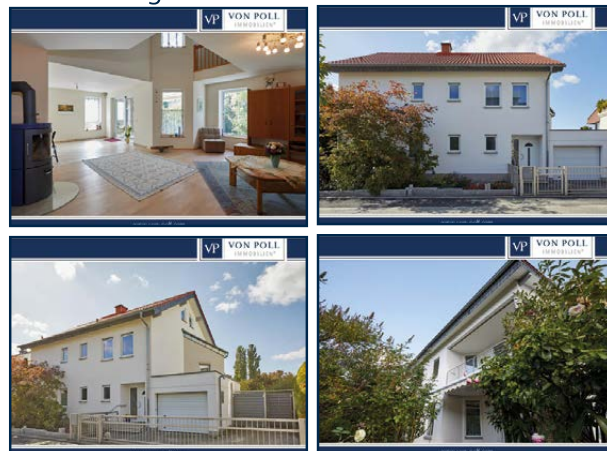


ca. 78 m² Wfl. 3 Zi., ca. 269 m² Grdst., ca. 5 m² Nfl.

Kaufpreis 749.000 €*

Zum Zeitpunkt der Anzeigenerstellung, lag kein Energieausweis vor.

Stilvolles Einfamilienhaus Seeheim-Jugenheim



ca. 200 m² Wfl. 9 Zi., ca. 541 m² Grdst., ca. 181 m² Nfl.

Kaufpreis 895.000 €*

Energieausweis: Endenergieverbrauch 95,4 kWh/(m²a), Kl. C, wesentl. Energieträger Gas, BJ 1999

Exquisite Maisonette-Wohnung mit tollem Ausblick Mühltal



ca. 130 m² Wfl. 4 Zi., ca. 12 m² Nfl.

Kaufpreis 419.000 €*

Energieausweis: Endenergieverbrauch 175 kWh/(m²a)x, Kl. C, wesentl. Energieträger Gas, BJ 2002

Ruhig..großzügig..gemütlich.. Mühltal



ca. 178 m² Wfl. 5 Zi., ca. 417 m² Grdst., ca. 100 m² Nfl.

Kaufpreis 539.000 €*

Energieausweis: Endenergieverbrauch 129,62 kWh/(m²a), Kl. D, wesentl. Energieträger Gas, BJ2000

Lage..Lage..Feldrandlage Alsbach-Hähnlein

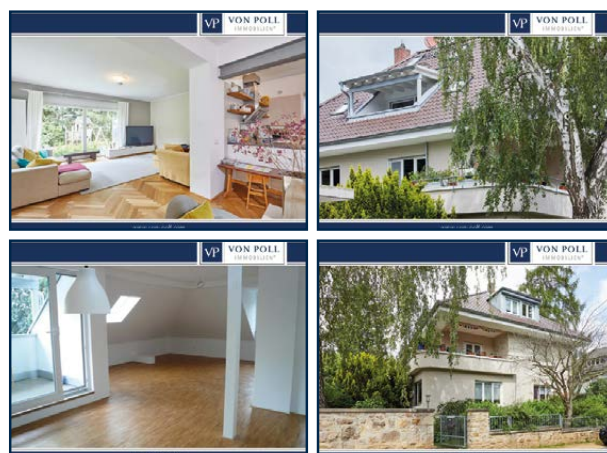


ca. 165 m² Wfl. 5 Zi., ca. 583 m² Grdst., ca. 107 m² Nfl.

Kaufpreis 625.000 €*

Energieausweis: Endenergiebedarf 270,90 kWh/(m²a), Kl. H, wesentl. Energieträger Gas, BJ 1998

Charmante Altbauvilla an der Rosenhöhe Darmstadt



ca. 430 m² Wfl. 12 Zi., ca. 824 m² Grdst.

Kaufpreis 2,167 Mio. €*

Energieausweis: Endenergiebedarf 175,4 kWh/(m²a), Kl. F, wesentl. Energieträger Gas, BJ 2006

* zzgl. Maklerprovision

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN



VON POLL
IMMOBILIEN®



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

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



Leading

REAL ESTATE
COMPANIES
OF THE WORLD™

www.von-poll.com/darmstadt