

# LEBENSLUST

Ausgabe 5/2020

Das Magazin für Ihre Region



Deutsche Herzstiftung  
Herzwochen 2020  
1.-30. November

**HERZSCHWÄCHE:  
WAS IST DAS?**  
Symptome, Ursachen,  
Diagnostik, Therapie

**DELIKATE DISTELN MIT  
GESUNDHEITSKOMPETENZ**  
Artischocken sind kulinarische  
Multitalente

**MOBILARES DEJA-VU**  
Wohnen im Retro-Look –  
Neues von alten Einrichtungsstilen

# GUT GELAUNT DURCH DEN HERBST, ABER WIE GELINGT DAS?



Auf jeden Fall gehört noch wesentlich mehr dazu, als Masken tragen und Abstand halten. Der Herbst ist da! Buntes Laub und kühler Wind statt Sonne, Eis und Badeseesee. Aber wissen Sie was? Es gibt gar keinen Grund, dem Sommer nachzutruern. Der Herbst ist mindestens genauso schön. Vielleicht einfach mal die Füße hochlegen und alles mal eine Spur langsamer angehen nach der Hektik des Sommers.

An trüben Herbsttagen gibt es nichts Schöneres, als sich mit der brandneuen LebensLust und einer heißen Tasse Tee auf den Lieblingsplatz zu verkümmeln. Damit Sie auch gesund und fit durch die dunkle und nasskalte Jahreszeit kommen, haben wieder viele interessante Themen für Sie zusammengetragen.



Ein Thema, das Sie unbedingt interessieren sollte, sind die Herzwochen. Diese finden jedes Jahr im Herbst vom 1.-30. November statt. In diesem Jahr widmet sich die Deutschen Herzstiftung der Thematik „Herzinsuffizienz“. Denn Herz-Kreislauf-erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache. Lesen Sie dazu auf Seite 7-15.

Herbst-Zeit heißt auch es sich Zuhause gemütlich zu machen. Und obwohl ich ansonsten ein sehr aktiver Mensch und gerne viel unterwegs bin, verspüre ich besonders jetzt das Bedürfnis mich in die eigenen vier Wände zurückziehen und mir bewusst Zeit für Ruhe, Entspannung & Gemütlichkeit zu nehmen. Eine gute Gelegenheit, die Wohnung mal wieder ein wenig umzugestalten. Um trendy, individuell und schön eingerichtet zu sein, muss das Rad bei den Outfits auch gar nicht neu erfunden werden. Wohnen im Retro-Look ist der neue und zugleich alte Trend. Anregungen und Tipps zum Titelthema der Wohnkultur finden Sie auf den Seiten 33-35.

Neben der Bewegung sind die innere Ausgeglichenheit und eine gesunde Ernährung das A und O für die Herzgesundheit.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbar stilvollen und entspannten Herbst, viel Spaß beim Schmökern der LebensLust und kommen Sie gesund, fit und gut gelaunt durch den Herbst!

Seite Petra Fischer – Seite 28 – unterrichtet im „Balance Yoga“ Hatha Flow und Beginner-Kurse und bringt so Ihren Körper, Geist und Ihre Seele wieder ins Gleichgewicht.

Die Artischocke ist ein absolutes Superfood in Sachen Herzgesundheit. Der Wirkstoff Cynarosid hemmt ein Enzym, das die Leber zur Cholesterin-Herstellung braucht. Regelmäßig gegessen, senkt die Heilpflanze den Cholesterinspiegel nachweislich. Lesen Sie dazu auf Seite 29-32.

Ihre  
  
 Friederike Oehmichen

## GESUNDHEIT

### Endlich wieder unbeschwert lachen

Dank neuer fester Zähne an nur einem Tag

### Herzessache

Über die wichtige Arbeit der Deutschen Herzstiftung

### Herzschwäche: Was ist das?

Symptome, Ursachen, Diagnostik, Therapie

### Kleine Klappe – viel dahinter

Prof. Dr. med. Timm Bauer, Sana Klinikum Offenbach

### Herzangelegenheiten mit neuer Facharzt-Expertise

Privatdozent Dr. Jörg Honold, Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt

### Rost frisst Eisen, Sorgen das Herz

Dr. med. Sabine Wiesner

### Die übersehene Erkrankung

Ischiasbeschwerden haben häufig nichts mit der Bandscheibe zu tun  
 Orthopädisches Zentrum Darmstadt

### Die wichtigsten Fragen zur Brustverkleinerung/Bruststraffung

Dr. med. Roman Fenzl, Operationszentrum für Plastische, Ästhetische und Wiederherstellende Chirurgie

### Nachhaltigkeit im Fokus

Sanitätshaus Kattler

## LUST AUF GENUSS

### Delikate Disteln mit Gesundheitskompetenz

Artischocken sind kulinarische Multitalente

## WOHNKULTUR

### Mobilares Deja-Vu

Wohnen im Retro-Look – Neues von alten Einrichtungsstilen

### Familienunternehmen aus Tradition

Farbenkrauth, Darmstadt

Seite

4

7

8

9

10

15

18

21

22

31

34

37

**Einladung zum kostenfreien Infoabend**

**Mehr Lebensqualität durch Zahnimplantate**

**Mittwoch, 25.11.2020 | 18 Uhr**

**Anmeldung unter 06151 . 26644 | [info@darmstadt-lacht.de](mailto:info@darmstadt-lacht.de)**

**weitere Termine unter [www.darmstadt-lacht.de](http://www.darmstadt-lacht.de)**



**O.P.I.** ZENTRUM FÜR  
ZAHNMEDIZIN & CHIRURGIE

NOCH PLÄTZE FREI

<p><small>Redaktion: Chefredaktion und Herausgeberin V.i.S.d.P.                  Friederike Oehmichen                  Telefon: (0 61 51) 10 12 130 · Mobil: 0163 7350002                  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</small></p> <p><small>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</small></p>	<p><small>Gesamtauflage: 80.000 Exemplare                  kostenlose Verteilung an die Haushalte                  im Verbreitungsgebiet Darmstadt und                  Umgebung, zusätzlich 3750 Verteilstellen über den                  Lesezirkel und 1000 Auslagestellen in Südhessen                  Druck: Mannheimer Morgen Großdruckerei und Verlag GmbH</small></p> <p><small>Erscheinungsweise: 6x jährlich                  Die in diesem Magazin veröffentlichten Beiträge und Bilder sind                  urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck bedarf der ausdrücklichen                  Genehmigung des Verlages. Das LebensLust Magazin                  erscheint als Anzeigenonderveröffentlichung.</small></p> <p><small>Jährliche Offenlegung der Eigentumsverhältnisse:                  Die Publikation LebensLust erscheint in der Ulrich Diehl Verlag                  und Medienservice GmbH,                  Eigentumsverhältnisse am Titel halten jeweils zu 50%: Friederike                  Oehmichen und Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH</small></p>
--	--

IMPRESSUM



## ALICE GUT UND SICHER

### Das Belegarztsystem als Qualitätsindikator für die Sicherheit des Patienten

Am 17. September ist der Welttag der Patientensicherheit unter dem Motto „Sichere Versorgung für alle Patientinnen und Patienten“. Gerade in diesen Zeiten rückt der Begriff der Patientensicherheit immer mehr in den Mittelpunkt.

Patientensicherheit bedeutet, dass Patienten und Patientinnen sicher versorgt werden. Als Krankenhaus mit all seinen komplexen Prozessen sorgt das Alice-Hospital dafür, dass Risiken auf ein Minimum reduziert werden. Dieses Ziel ist seit Oktober 2019 in der Patientensicherheitsverordnung (PaSV) niedergeschrieben. Das Land Hessen führt als erstes Bundesland qualifizierte Patientensicherheitsbeauftragte in den Krankenhäusern ein. Die Patientensicherheitsbeauftragten sollen Risiken identifizieren, einschätzen und Maßnahmen ableiten. Organisatorisch sind sie direkt der Klinikleitung unterstellt.

Diese Aufgaben übernimmt im Alice-Hospital Silke Sanna. Als examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflege- und Gesundheitsmanagerin (M.A.) und durch ihre langjährige Berufserfahrung sowohl auf Station als auch im Qualitäts- und Risikomanagement bringt sie alle Voraussetzungen mit.

„Die Patientensicherheit spielt nicht erst seit der Patientensicherheitsverordnung eine Rolle im Alice-Hospital“, so der kaufmännische Geschäftsführer Marcus Fleischhauer. Insbesondere das Belegarztsystem mit seinen besonderen Strukturen und der Integration und Kooperation zwischen dem ambulanten und stationären Sektor überwindet wie kein anderes Versorgungssystem ohne Verluste die Hürden der Sektorengrenzen. „Damit trägt gerade das Belegarztsystem einen großen Teil zur Patientensicherheit bei“, ist Marcus Fleischhauer überzeugt. „Der Patient bzw. die Patientin erfährt die Behandlung aus „Einer Hand“. Ein geringer Verlust an Informationen, kurze Wege und eine kurze Verweildauer sind die positiven Effekte dieses Systems.“

#### Zusammenspiel verschiedenster Akteure

Durch die Patientensicherheitsbeauftragte werden alle weiteren Aufgaben im Rahmen der Patientensicherheit nun gebündelt und koordiniert. „So dass wir am Ende zielgerichtet Maßnahmen ergreifen können“, sagt Marcus Fleischhauer, „um die Sicherheit von Patienten und Patien-

tinnen bestmöglich zu gewährleisten. „Patientensicherheit ist Teamwork“, so Silke Sanna. „Nur durch das Zusammenspiel verschiedenster Akteure können wir für die Sicherheit der Patienten sorgen.“

Dies beginnt bereits in der Patientenaufnahme. Die Beschäftigten der Patientenaufnahme sind examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerinnen oder Medizinische Fachangestellte. Durch ihre fachliche Kompetenz und ihr Wissen über die organisatorischen Besonderheiten bzw. Gegebenheiten und Abläufe im Alice-Hospital tragen sie von Beginn an einen wesentlichen Teil zur Patientensicherheit bei.

Hygienefachkräfte, hygienebeauftragte Ärzte und speziell ausgebildete Link-Nurses tragen mit ihren Maßnahmen und Aktivitäten ganz konkret zur Patientensicherheit bei. Oberstes Ziel ist, Patienten und Patientinnen und das Personal gleichermaßen vor Infektionen zu bewahren und zu schützen.

Ein klarer Vorteil des Belegarztsystems ist, dass in der Regel der Arzt, der den Patienten oder die Patientin auf Station betreut, auch der direkte Ansprechpart-

ner nach der Entlassung in der Praxis ist. Auch der Sozialdienst kümmert sich um eine reibungslose Entlassung in den häuslichen Bereich ggf. mit Pflegedienst oder um eine medizinische Anschlussbehandlung.

#### Mitarbeitersicherheit ist Patientensicherheit

„Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen informiert, geschult und geschützt werden“, so Fleischhauer. Das Alice-Hospital unterstützt seine Mitarbeiter mit Schulungen und Fort- und Weiterbildungen zu unterschiedlichsten Themen. Zusätzlich haben die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen die Möglichkeit sich über ein externes Beratungsangebot Unterstützung in verschiedensten Lebenslagen einzuholen.

„Doch dort, wo Menschen zusammentreffen, können auch unerwartete Ereignisse auftreten“, weiß auch Silke Sanna. „Durch unterschiedlichste Instrumente wie z.B. einem anonymen Meldesystem für die Mitarbeiter (CIRS) sind wir in der Lage, aus Fehlern zu lernen und unsere Prozesse zu verbessern.“

Gerne hätten wir unsere Patienten anlässlich des „Welttages der Patientensicherheit“ über die umfangreichen Maßnahmen am Alice-Hospital im Rahmen von Veranstaltungen informiert. Doch auf Grund der aktuellen Situation ist dies leider nicht möglich – letztlich dient auch dies der Patientensicherheit.



#### Kontakt

Patientensicherheitsbeauftragte und Stellvertreterin der Hessischen Krankenhausgesellschaft (HKG) im Landesbeirat Patientensicherheit

Silke Sanna  
Silke.sanna@alice-hospital.de  
06151/402-1051



ALICE-HOSPITAL

# ENDLICH WIEDER UNBESCHWERT LACHEN

Dank neuer fester Zähne an nur einem Tag



Seit mehr als 35 Jahren steht das O.P.I. in Darmstadt für eine hochqualitative Versorgung im Mund-, Zahn-, Kiefer- und Gesichtsbereich und wird bereits in zweiter Generation geführt. Im Bild zu sehen: Praxisinhaber Dr. Jan Foitzik.

Gesunde, ästhetische Zähne tragen in hohem Maße zur persönlichen Lebensqualität bei. Dies wird vor allem immer dann bewusst, wenn Zähne erkrankt sind oder gar fehlen. Moderne Behandlungskonzepte innerhalb der zahnärztlichen Implantologie ermöglichen feste „dritte“ Zähne an nur einem Tag, die sich anfühlen, als wären es die eigenen. Wasserglas, Haftcreme und eine lockere Prothese haben damit keinen Platz mehr im Leben, denn der neue Zahnersatz ist durch innovative Zahnimplantate fest im Mund verankert.

Die Optionen der zahnärztlichen Implantologie sind heute bei Zahnverlust so innovativ und dabei substanzschonend wie nie zuvor. Allen voran das Behandlungskonzept All-on-4®, das es dank einer speziellen Technik erlaubt, den Verlust mehrerer oder aller Zähne mit festsitzendem, implantatgetragenen Zahnersatz innerhalb nur einer Behandlungssitzung zu kompensieren. Auch für Angstpatienten ist diese Behandlungsmethode ideal geeignet.

## Was steckt hinter dieser Methode?

Das All-on-4®-Konzept ist in seinen Ursprüngen bereits über 40 Jahre alt und steht heute für ein sicheres und schonendes Verfahren, das einem einfachen Prinzip folgt. Namensgebend für das All-on-4®-Konzept ist die Tatsache, dass meist vier Implantate pro Kiefer ausreichend sind, um die Zahnbrücke sicher und dauerhaft zu verankern. Dies ist abhängig vom vorhandenen Knochenangebot sowie der individuellen Kiefersituation. Die Implantatanzahl ordnet sich dabei der stabilen Verankerung des Zahnersatzes unter. Außerdem kann ein zeitaufwändiger Knochenaufbau durch diese spezielle Implantationstechnik meist vermieden werden. Die Implantate sind sofort nach dem Eingriff belastbar, sodass die Versorgung mit Zahnersatz sehr kurzfristig und damit für den Patienten komfortabel erfolgen kann.



Neue feste Zähne an nur einem Tag - kein Problem mit dem innovativen All-on-4®-Konzept.

## Neue feste Zähne im O.P.I. Darmstadt

Als kompetenter Ansprechpartner für Qualitätszahnmedizin in Darmstadt ist das O.P.I. ZENTRUM FÜR ZAHNMEDIZIN & CHIRURGIE in der Lage, Patienten einen sicheren, vorhersagbaren und vor allem ästhetischen Zahnersatz auf Implantaten herzustellen. Die implantologische Sofortversorgung wird dabei ausschließlich von Fachzahnarzt für Oralchirurgie und Praxisinhaber Dr. Jan Foitzik durchgeführt. Dabei kann aufgrund verschiedener Zertifizierungen in den Fachbereichen Implantologie und der damit einhergehenden hohen Fachkompetenz auch der Verlust mehrerer oder aller Zähne innerhalb nur einer Sitzung kompensiert werden. Die einzelnen Behandlungsschritte sollen nachfolgend genauer vorgestellt werden:

### 1. Beratung & Untersuchung

Für das Erstgespräch zum Thema All-on-4® nehmen wir uns viel Zeit, um über die Behandlung aufzuklären und alle Fragen ausführlich zu beantworten. Uns ist es wichtig, die patientenseitigen Wünsche und Erwartungen zu erfahren und diese von Anfang an mit in die Behandlungsplanung aufzunehmen. Nach Untersuchung der Mund- und Kieferregion wird eine Röntgenaufnahme angefertigt, um den aktuellen Zustand von Mund und Kiefer genauer einsehen zu können.

### 2. Diagnose und Planung

Ein präzises und minimalinvasives Implantationsverfahren setzt eine umfassende Diagnostik voraus. In unserer Praxis wird dies mithilfe der strahlungsarmen dreidimensionalen Volumentomographie (DVT) ermöglicht, welche so detailliert wie möglich die anatomischen Gegebenheiten des Kiefers und den damit zusammenhängenden Zahnwurzeln und Nervenbahnen erfasst. Neben dieser präzisen 3D-Röntgenmethode werden Fotografien und Abdrücke von Ober- und Unterkiefer angefertigt, um die notwendigen Patientendaten zu vervollständigen. Mittels einer speziellen Software wird für jedes Zahnimplantat die ideale Position im Mund ermittelt und mithilfe einer Schablone übertragen.

### 3. Der Tag des Eingriffs

Morgens

Unser Praxisteam nimmt Sie freundlich in Empfang und beantwortet alle eventuell noch bestehenden Fragen, bevor die Vorbereitung für den Eingriff beginnt. Dieser wird auf Grundlage der zuvor erhobenen dreidimensionalen Daten vorgenommen. Der Eingriff wird meistens unter Sedierung oder unter Vollnarkose durchgeführt. Insofern erforderlich, werden vor der Implantation Zähne entfernt und die Wundbereiche mit einem photodynamischen Laser von Bakterien befreit. Anschließend werden mithilfe der navigierten Implantato-

logie passgenaue Öffnungen für die einzusetzenden Zahnimplantate angefertigt. Die dafür individuell angefertigten Bohrschablonen ermöglichen eine schonende, minimalinvasive Implantation, die für den Patienten nahezu schmerzfrei ist.

#### Mittags

Nach dem Einsetzen der Implantate sind es nur noch wenige Stunden bis zu den neuen, sofort belastbaren Zähnen. Im nächsten Schritt wird dafür der Zahnersatz individuell angefertigt.

#### Nachmittags

Im letzten Schritt wird dem Patienten der festsitzende Zahnersatz eingesetzt und er verlässt unsere Praxis wieder mit einem strahlenden Lächeln. Die Wartezeit zwischen den Behandlungsschritten verbringen Sie in unserem Ruheraum.

#### Auch nach dem Eingriff umfassend für die Patienten da

Der erste Nachsorgetermin findet am nächsten Werktag statt, eine weitere Kontrolle erfolgt etwa sieben bis zehn Tage nach dem Eingriff, um die korrekte

Einheilung zu kontrollieren. Zwei bis drei Wochen später erfolgt der nächste Kontrolltermin, bei dem Patienten zusätzlich hilfreiche Tipps zu Pflege und Reinigung des Zahnersatzes erhalten. Da es sich beim eingesetzten Zahnersatz vorerst um eine provisorische Versorgung handelt, wird bei einem nächsten Termin – circa drei bis sechs Monate später – dann der finale Zahnersatz passend zur ausgeheilten Mundsituation gefertigt und eingesetzt.

Seit mehr als 35 Jahren steht das O.P.I. in Darmstadt für eine hochqualitative Versorgung im Mund-, Zahn-, Kiefer- und Gesichtsbereich und wird bereits in zweiter Generation geführt. Dr. Jan Foitzik und ein Team von acht spezialisierten Ärzten und Zahnärzten und rund 30 zahnmedizinische Mitarbeiter kümmern sich um das Wohl der Patienten. In Kombination mit unserem Zahntechnikmeister Thomas Gross machen wir es möglich, dass Sie in jedem Fall die Praxis mit neuen Zähnen verlassen können. Das gesamte Leistungsspektrum ist dabei umfassend auf die Patientenbedürfnisse abgestimmt und deckt diese ganzheitlich ab.

## DIE BEHANDLUNGSVORTEILE

### METHODISCH UND PERSÖNLICH

- Das All-on-4®-Konzept ist in der Regel fast immer anwendbar.
- Die individuell gefertigte Brücke ermöglicht eine gaumenfreie Lösung.
- Die Behandlung ist nahezu schmerzfrei.
- Die Anzahl der Zahnarztbesuche und Behandlungsdauer reduzieren sich.
- Für Angstpatienten ist eine stressfreie Behandlung unter Sedierung oder Narkose möglich.
- Auch die Kosten reduzieren sich um etwa 30 Prozent im Vergleich zur herkömmlichen Methode.
- Innerhalb eines Tages erhalten Patienten neue, schöne, festsitzende Zähne.
- Patienten verlassen die Praxis mit festsitzenden Zahnersatz in individueller Ästhetik und mit optimaler Funktionalität.
- Die Methode ist so konzipiert, dass lange Einheitszeiten ohne Zähne entfallen.
- Die Behandlung kann im O.P.I. Darmstadt auf Wunsch auch samstags stattfinden.
- Ein aufwändiger Knochenaufbau kann meist vermieden werden.



Die individuellen Patientenwünsche werden beim persönlichen Gespräch neben der Ästhetik und der Funktionalität der Zahnimplantate bestmöglich berücksichtigt.



Der Eingriff gestaltet sich minimalinvasiv und schonend, dieser kann unter Sedierung oder in Narkose erfolgen.

Alles zum Thema  
„Feste Zähne an einem Tag“  
unter  
[www.darmstadt-lacht.de](http://www.darmstadt-lacht.de)

Patienteninfoabend am  
25.11.2020, 18.00 Uhr!

## ÜBER DAS O.P.I.

Seit mehr als 35 Jahren steht das O.P.I. in Darmstadt für eine hochqualitative Versorgung im Mund-, Zahn-, Kiefer- und Gesichtsbereich und wird bereits in zweiter Generation geführt. Dr. Jan Foitzik und ein Team von acht spezialisierten Ärzten und Zahnärzten und rund 30 zahnmedizinische Mitarbeiter kümmern sich um das Wohl der Patienten. In Kombination mit unserem Zahntechnikmeister Thomas Gross machen wir es möglich, dass Sie in jedem Fall die Praxis mit neuen Zähnen verlassen können. Das gesamte Leistungsspektrum ist dabei umfassend auf die Patientenbedürfnisse abgestimmt und deckt diese ganzheitlich ab.



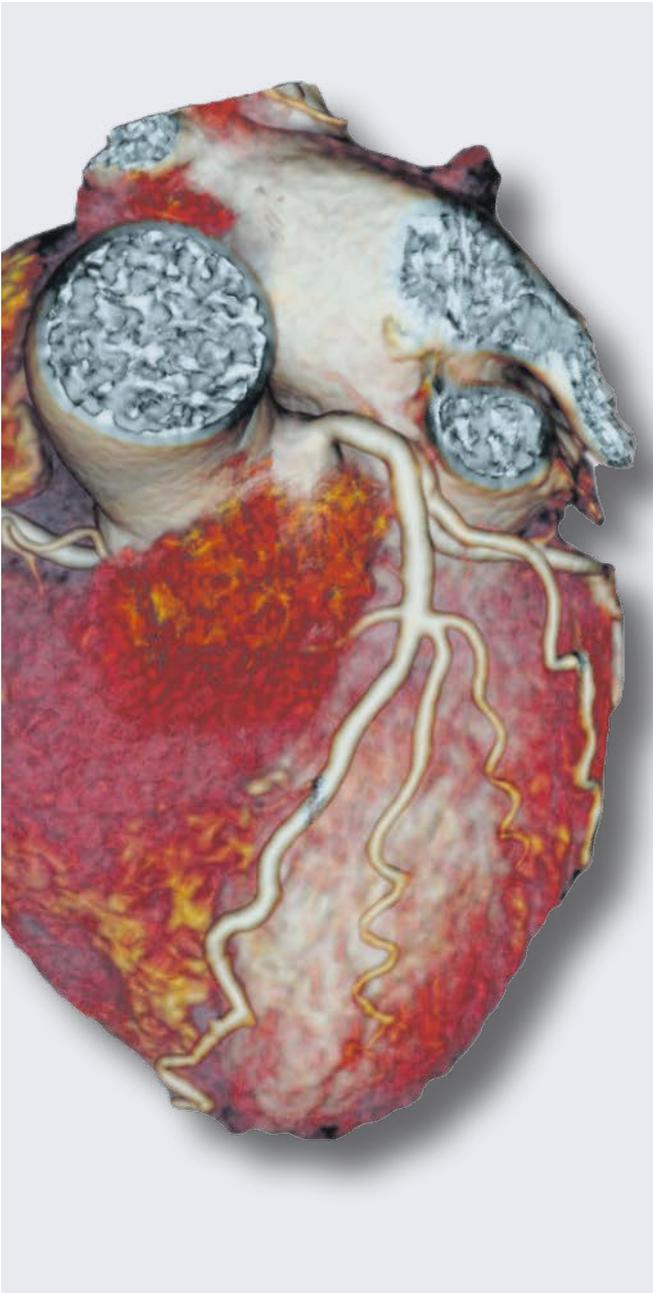
## O.P.I. ZENTRUM FÜR ZAHNMEDIZIN & CHIRURGIE

Dr. Jan Foitzik, Dr. Christoph Jäger & Kollegen

Nieder-Ramstädter-Strasse 18-20  
64283 Darmstadt  
T 0 61 51 . 2 66 44  
M [info@opi-darmstadt.de](mailto:info@opi-darmstadt.de)  
[www.opi-darmstadt.de](http://www.opi-darmstadt.de)

#### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Do 7.00 Uhr – 19.30 Uhr  
Fr 7.00 Uhr – 13.30 Uhr



## 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 mit sofortiger Befundmitteilung nach der Untersuchung
- Moderne Bildgebung mittels Magnetresonanztomographie „**Kardio-MRT**“: detaillierte Aufnahmen des Herzmuskels ohne 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 Str. 29-31  
64287 Darmstadt

[www.cardiodiagnostik-darmstadt.de](http://www.cardiodiagnostik-darmstadt.de)



RADIOLOGIE  
DARMSTADT

## RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



- **20 Fachärzte und Fachärztinnen an 6 Standorten** – mit ambulanter und stationärer (4 Krankenhäuser) Versorgung für den Großraum Darmstadt
- **Standortübergreifende Vernetzung** (kostenlose Bilderakte für Patienten)
- **Höchste Qualität in der Befundung** durch zertifizierte Fachärzte mit weitreichender Erfahrung aufgrund hoher Untersuchungszahlen
- **langjährige Auszeichnungen** durch Focus und Jameda
- **Akademische Lehrpraxis** der Universität Heidelberg
- **Zertifizierte Expertise** in den Fachgebieten Allgemeinradiologie, Kinderradiologie, Neuroradiologie, muskuloskeletale, onkologische und urogenitale Radiologie, Thoraxradiologie, Mamma-Diagnostik und Cardiodiagnostik



[www.radiologie-darmstadt.de](http://www.radiologie-darmstadt.de)

# GESUNDHEIT



Deutsche  
Herzstiftung



Herzwochen 2020  
1.-30. November

## Herzessache

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 ster-

ben 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.

**In diesem Jahr finden sich die Herzwochen vom 1. bis 30. November statt.**

Hier widmet sich die Deutsche Herzstiftung besonders der Thematik „Herzinsuffizienz“.

# HERZSCHWÄCHE: WAS IST DAS?

## Symptome, Ursachen, Diagnostik, Therapie



Foto: © Jan Neuffer

Interview mit Prof. Dr. med. Michael Böhm, Klinik für Innere Medizin III, Universitätsklinikum des Saarlandes, Homburg/Saar

**Das Herz ist der Motor des Lebens. Wir sind darauf angewiesen, dass es gut funktioniert. Was passiert, wenn der Motor seine Kraft verliert, schlapp macht, sodass es zu einer chronischen Herzschwäche kommt?**

*Prof. Dr. med. Michael Böhm:* Die chronische Herzschwäche ist ein Zustand, bei der die Pumpkraft des Herzens soweit abnimmt, dass nicht mehr genügend Blut und damit Sauerstoff und Nährstoffe zu Organen wie Gehirn, Nieren oder Muskeln gepumpt werden. Das hat schwerwiegende Folgen: Der ganze Körper wird in Mitleidenschaft gezogen. Es kommt nicht nur zu einschneidenden Beschwerden, in ihrem fortgeschrittenen Stadium bedroht die Herzschwäche das Leben des Patienten. Je früher die Herzschwäche (Herzinsuffizienz) erkannt wird, umso eher kann man mit den heutigen Therapiemöglichkeiten die fatale Entwicklung der Krankheit aufhalten oder verlangsamen.

**Wie erkennt man die chronische Herzschwäche?**

*Prof. Dr. med. Michael Böhm:* Die chronische Herzschwäche beginnt schleichend mit Atemnot und einer Abnahme der Leistungsfähigkeit. Zunächst können die Beschwerden ganz unspektakulär sein. Zum Beispiel: Immer hat man mit Freunden eine Wanderung gemacht. Das gibt man auf, weil es bergan zu anstrengend ist. Zu Bahn und Bus rennt man nicht mehr, weil

man schnell außer Atem kommt. Wenn man die Treppe hinaufsteigt, geht einem die Luft aus, sodass man zwischendurch stehen bleiben muss. Man ist müde, abgeschlagen, an den Fußgelenken und am Fußrücken stellen sich Wassereinlagerungen ein, die wie Schwellungen aussehen: sogenannte Ödeme. Sie sind dadurch zu erkennen, dass durch Druck mit einem Finger bleibende Dellen in dem geschwellten Bereich, z. B. an den Fußgelenken, entstehen.

**Was sind die Ursachen der Herzschwäche?**

*Prof. Dr. med. Michael Böhm:* Herzschwäche ist keine eigenständige Erkrankung. In ihr münden andere Herzkrankheiten – bei Weitem am wichtigsten: die koronare Herzkrankheit und hoher Blutdruck, allein oder gemeinsam mit Diabetes. Besonders gefährlich wird es, wenn koronare Herzkrankheit, hoher Blutdruck und Diabetes gemeinsam auftreten. Dann steigt die Wahrscheinlichkeit einer Herzschwäche, aber auch ihrer Komplikationen und das Sterberisiko überproportional an. Auch die Dreierkombination Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes erhöht das Risiko eine Herzschwäche zu entwickeln um ein Vielfaches.

**Wie wirkt der hohe Blutdruck auf das Herz?**

*Prof. Dr. med. Michael Böhm:* Eine chronische Druckbelastung des Herzens, wie sie bei einem erhöhten Blutdruck vorliegt, führt zu einer Zunahme der Herzmuskeldicke. Diese Veränderung nennt man Herzmuskelhypertrophie. Das Herz wird schwerer und größer. Leistungsfähiger wird es dadurch nicht. Im Gegenteil: Je größer das Herz durch den Bluthochdruck wird, desto schwächer wird es. Hoher Blutdruck ist auch die wichtigste Ursache einer anderen Form der chronischen Herzschwäche, die weniger bekannt, aber weit verbreitet ist: die diastolische Herzschwäche (im Fachjargon: Herzinsuffizienz mit erhaltener Ejektionsfraktion). Bei der diastolischen Herzschwäche hat der Herzmuskel seine Elastizität verloren. Die linke Herzkammer kann nicht ausreichend Blut aufnehmen und deshalb wird – selbst wenn die Pumpkraft des Herzens erhalten ist – zu wenig Blut in den Organismus ausgeworfen. Durch die steife Herzkammer staut sich das Blut von der linken Herzkammer in die Lunge, was zu Luftnot bei Belastung und im Extremfall sogar zu Luftnot in Ruhe führt.

*Die Herzschwäche entwickelt sich in etwa 70% der Fälle aus koronarer Herzkrankheit und hohem Blutdruck.*

**Welche anderen Ursachen können zu einem schwachen Herzen führen?**

*Prof. Dr. med. Michael Böhm:* Defekte Herzklappen, angeborene Herzfehler, entzündliche Herzerkrankungen wie Myokarditis, dilatative Kardiomyopathie, Alkohol- und Drogenmissbrauch und anderes. Aber diese Ursachen sind insgesamt nur für etwa 20–30 % der Fälle von Herzschwäche verantwortlich.

**Welche Untersuchungen sind nötig?**

*Prof. Dr. med. Michael Böhm:* Die beste Beurteilung der Herzfunktion ermöglicht die Ultraschalluntersuchung (Echokardiographie, s. S. 10/11). Dadurch ist zu erkennen, ob der Herzmuskel dicker oder dünner geworden ist, ob der gesamte Herzmuskel oder nur bestimmte Wandabschnitte geschädigt sind. Zu sehen ist auch, ob Herzklappendefekte Ursache der Herzschwäche sind. Das EKG kann den Arzt auf eine Vergrößerung der linken Herzkammer oder eine Verdickung des Herzmuskels hinweisen. Das EKG kann auch Hinweise auf einen zurückliegenden Herzinfarkt geben. Das Belastungs-EKG zeigt, inwieweit die körperliche Belastbarkeit des Patienten eingeschränkt ist und kann auf eine koronare Herzkrankheit hinweisen. Manchmal ist eine Röntgenaufnahme nötig, um genaue Vorstellungen von der Herzgröße zu bekommen. Sie dient auch dazu, die Flüssigkeitseinlagerungen in der Lunge nachzuweisen. Häufig ist eine Katheteruntersuchung des Herzens angezeigt. Sie gibt genaue Auskunft über die Pumpfunktion der rechten und linken Herzkammer und die Funktion der Herzklappen. Insbesondere kann eine koronare Herzkrankheit als Ursache der Herzschwäche nachgewiesen werden.

**Was kann der Patient selbst tun?**

*Prof. Dr. med. Michael Böhm:* Auch die beste Therapie kann nicht erfolgreich sein, wenn der Patient sich nicht daran hält, z. B. Medikamente weglässt, vergisst oder zu bequem ist, um die Empfehlung zur Bewegungstherapie zu befolgen. Engagierte

Mitarbeit des Patienten ist bei der chronischen Herzschwäche besonders wichtig. Ein gesunder Lebensstil mit allem, was dazugehört (Bewegung, gesunde Ernährung, Verzicht auf Rauchen und zu viel Alkohol), sollte sich von selbst verstehen. Es ist sinnvoll, immer wiederkehrenden Überwässerungen zu begegnen. Allen Patienten mit Herzschwäche, die eine Tendenz zur Wassereinlagerung haben, wird dringend geraten, sich täglich zu wiegen, um Entgleisungen der Herzschwäche, die zur Verschlechterung der Krankheit und zu Krankenhausaufenthalten führen, rechtzeitig zu bemerken.

**Zum Schluss ein Satz, den jeder bis zum Überdruß gehört hat und den fast keiner ernst nimmt: Vorbeugen ist besser als heilen.**

*Prof. Dr. med. Michael Böhm:* So ist es. Die Herzschwäche entwickelt sich in etwa 70% der Fälle aus koronarer Herzkrankheit und hohem Blutdruck. Beide entstehen aus den bekannten Risikofaktoren wie Rauchen, falsche Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel. Eine Änderung des Lebensstils, die die Risikofaktoren in den Griff bekommt, ist die beste Waffe gegen Herzschwäche. Das hat eine große Studie (Djoussé et al. 2009) an über 20.000 amerikanischen Ärzten, die länger als 20 Jahre beobachtet wurden, gezeigt. Bei den Ärzten, die gesund und ohne Bluthochdruck lebten, war das Risiko für Herzschwäche halbiert. In Deutschland leiden zurzeit etwa zwei bis drei Millionen Menschen an Herzschwäche. Überträgt man die amerikanischen Zahlen auf Deutschland und nimmt an, die Hälfte derer, die sich achtlos verhalten, entschieden sich für einen gesunden Lebensstil, so blieben Hunderttausende, die sonst krank geworden wären, von Herzschwäche, von Leiden und Komplikationen verschont. Ein Traum – aber ein Traum, über den nachzudenken sich lohnt.

Interview: Irene Oswald

# KLEINE KLAPPE – VIEL DAHINTER

Prof. Dr. med. Timm Bauer, Chefkardiologe am Sana Klinikum Offenbach, lässt Herzen besser schlagen



Chefarzt Prof. Dr. med. Timm Bauer

Das Herz eines Menschen schlägt 60- bis 90-mal pro Minute. Bei einer Lebenserwartung von 80 bis 85 Jahren können so etwa 2,7 bis 3,5 Milliarden Schläge zusammen kommen. Nicht jedes Herz ist dieser enormen Belastung gewachsen. Die Folge: Herzschwäche. Eine häufige Diagnose ist dabei die Mitralklappeninsuffizienz. Die Mitralklappe ist eine Art Ventil zwischen dem linken Vorhof und der linken Herzkammer. Bei jedem Herzschlag sorgt sie dafür, dass sauerstoffreiches Blut aus der linken Herzkammer in den Körperkreislauf gedrückt wird und nicht zurück in den linken Vorhof gelangt. „Eine geringe Undichtigkeit ist dabei ganz normal“, erläutert Prof. Dr. med. Timm Bauer vom Sana Klinikum Offenbach. „Besteht ein angeborener Klappenfehler oder weitet sich das Herz aufgrund einer Herzschwäche, dehnt sich die Klappe aus und schließt nicht mehr ausreichend. Es kommt zu einem verstärkten Rückfluss des Blutes, was das Herz wiederum noch mehr belastet. Dann besteht Handlungsbedarf.“

Eine Mitralklappeninsuffizienz ist die zweithäufigste Erkrankung der Herzklappen. Laut verschiedener Fachgesellschaften leiden derzeit rund 800.000 bis 1 Millionen Menschen in Deutschland an einer therapie relevanten Mitralklappeninsuffizienz. „Häufig ist es so, dass irgendwann Stents und Medikamente ein schwaches

Herz und eine undichte Klappe nicht mehr ausreichend unterstützen können. Dann bleibt als letztes Mittel eine Herzoperation“ erläutert der Offenbacher Chefkardiologe. „Aber eine herkömmliche Herzoperation, bei der das Herz vorübergehend ausgesetzt und möglicherweise auch der Brustkorb chirurgisch geöffnet werden muss, ist für viele insbesondere auch ältere oder geschwächte Patienten ein großes Risiko.“ Eine gute Lösung kann in diesen Fällen ein sogenannter Mitra-Clip sein. Bei dieser minimalinvasiven Lösung wird unter Vollnarkose, in der Regel über die Leistenvene, ein Katheter in das Herz eingeführt, an dessen Spitze sich der eigentliche Mitra-Clip befindet. Unter kontinuierlicher Ultraschallkontrolle platziert der Spezialist die etwa 2 bis 2,5 cm große flügelartige Klammer an der richtigen Stelle zwischen den beiden Segeln der Mitralklappe. Es kann zwischen 1 bis 3 Stunden dauern, bis der Clip exakt ausgerichtet ist. Erst wenn die optimale Stellung gefunden und sich im Ultraschall eine Pumpfähigkeit ohne verstärkten Rückfluss zeigt, wird der Katheter entfernt und der Eingriff ist beendet. Der Mitra-Clip ist nur ein kleines technisches Hilfsmittel, seine richtige Platzierung ist aber auch bei minimalinvasivem Vorgehen höchst komplex und erfordert auf den verschiedensten Ebenen umfangreiche Kompetenz. „Das Zusammenspiel zwischen erfahrener

Herzanästhesisten, großer Expertise am Ultraschall und langjähriges Know-how bei dem eigentlichen Eingriff sind wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Platzierung des Clip. Diese Kombination lässt sich meist nur an kardiologischen Zentren oder großen Krankenhäusern mit leistungsstarken Intensivstationen und der Struktur eines Maximalversorgers sicherstellen“, betont Prof. Bauer. „Am Sana Klinikum Offenbach decken wir diese Bedingungen optimal ab.“ Er hat schon oft Mitra-Clips eingesetzt und betont: „Der Eingriff ist vergleichsweise schonend und deshalb auch von älteren oder geschwächten Patienten zu bewältigen, bei denen eine herkömmliche OP manchmal zu belastend wäre.“

Meistens können die Patienten bereits nach wenigen Tagen wieder nach Hause entlassen werden. Eine anschließende Reha-Maßnahme ist nicht nötig, allerdings sollten Betroffene ihre neue Klappe regelmäßig beim Herzspezialisten überwachen lassen. „Im Sana Klinikum ist dies unkompliziert in der Kardiologischen Tagesklinik per Ultraschall möglich“.

Zu den Voraussetzungen eines Mitra-Clip-Eingriffs gehört auch immer eine herzchirurgische Beurteilung des Patienten im Vorfeld. Das Sana Klinikum Offenbach arbeitet dazu seit vielen Jahren mit Herzspezialisten der Bad Nauheimer Kerckhoff Klinik zusammen. Zur Voruntersuchung kommen Herzchirurgen aus Bad Nauheim dann nach Offenbach, der eigentliche Eingriff und die kontinuierliche Nachsorge findet ebenfalls ausschließlich in Offenbach statt. Die Vorteile für die Patienten liegen für den Kardiologen auf der Hand: „Patienten aus der Region können wir so eine wohnortnahe Versorgung auf aller höchstem medizinischen Niveau bieten.“



Mitra-Clip auf Katheterspitze  
© Abbott 2020

## Kontakt für Rückfragen

**Klinik für Kardiologie und Internistische Intensivmedizin | Herzkatheterlabor**  
- Zertifiziert als Qualifizierungsstätte für interventionelle Kardiologie durch die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie -

Chefarzt Prof. Dr. med. Timm Bauer  
Telefon Sekretariat: 069 8405 – 4200  
E-Mail: Timm.Bauer@sana.de

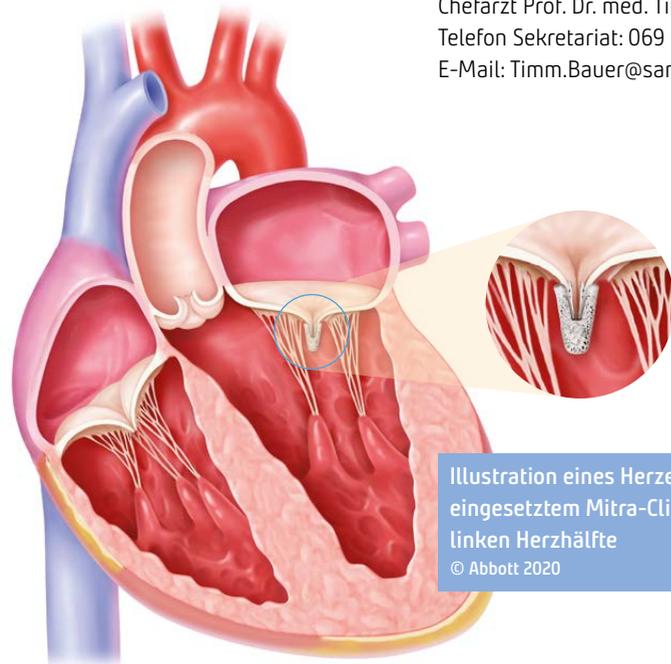


Illustration eines Herzens mit  
eingesetztem Mitra-Clip in der  
linken Herzhälfte  
© Abbott 2020



**Sana Klinikum  
Offenbach**

Sana Klinikum Offenbach GmbH  
Starkenburgring 66  
63069 Offenbach

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

# HERZENSANGELEGENHEITEN MIT NEUER FACHARZT-EXPERTISE

Privatdozent Dr. Jörg Honold gehört seit Juli zum  
Spezialistenteam des Kardiovaskulären Zentrums Darmstadt

„Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.“ Dieser Leitsatz des kardiovaskulären Zentrums Darmstadt wird seit fast 25 Jahren von dem mittlerweile 12-köpfigen Fachärzteteam auf höchstem medizinischen Niveau gelebt und umgesetzt. Eine ständige Weiterentwicklung der Praxis – sei es durch die Einführung innovativer Verfahren beziehungsweise moderner Medizintechnik oder durch die Einbindung neuer hochqualifizierter Kollegen – war immer ein Erfolgsfaktor und der Motor für beste medizinische Behandlung im größten

Zentrum für Kardiologie und Gefäßmedizin in Südhessen. Auch in jüngster Zeit gab es wieder personelle Veränderungen auf dem Alice-Campus. Seit Juli hat nämlich der Kardiologe Priv. Doz. Dr. med Jörg Honold, der unter anderem besonders auf Herzklappen-Erkrankungen und invasive Eingriffe spezialisiert ist, hier Fuß gefasst. Mit diesen Arbeitsschwerpunkten und seinen Erfahrungen auch im universitären Bereich erweitert er das fachliche Spektrum der Praxis um eine weitere Expertise.

Momentan ist Dr. Honold noch als Herzspezialist in Teilzeit auf der Mathildenhöhe tätig, da er weiterhin auch als Oberarzt an der Frankfurter Uniklinik arbeitet, bis er schließlich – so der Plan – ab 2022 mit voller Stelle in Darmstadt praktizieren wird. Seine aktuellen „zwei Standbeine“ (in zwei Städten) in dieser Übergangsphase sieht der Kardiologe vor allem als Vorteil an – insbesondere bei der Behandlung der Darmstädter Patienten. „Durch meine Jobaufteilung“, erklärt Dr. Honold, „bei der ich zurzeit montags und dienstags in Darmstadt und den Rest der Woche in Frankfurt bin, habe ich die Möglichkeit, Patienten von hier auch an der Frankfurter Uniklinik in Personalunion ärztlich weiter zu betreuen, zum Beispiel wenn Herzklappeneingriffe durchgeführt werden müssen, die grund-

sätzlich nur an großen Krankenhäusern möglich sind. Die Nachsorge nach dem stationären Aufenthalt in Frankfurt findet dann natürlich wieder hier in Darmstadt statt.“

Das Prinzip des Kardiovaskulären Zentrums ‚Alles aus einer Hand‘ und die kontinuierliche ärztliche Begleitung der Herzpatienten sowohl in der Praxis als auch durch Belegbetten im benachbarten Alice-Hospital kann so durch das Knowhow und die aktuell noch zwei Wirkungsstätten von Dr. Honold über Darmstadt hinaus in das universitäre Kardiologie-Segment erweitert werden: Ein hochqualifiziertes Kontinuum also, das vor allem den Patienten zugutekommt.

Gerade dieser durchgängige direkte Kontakt zwischen Arzt und Patient, der neben der hohen Fachkompetenz schon immer die Behandlung im Kardiovaskulären Zentrum auszeichnete, war für Herzspezialist Honold eines der zentralen Argumente, Teil des Darmstädter Ärzteteams zu werden. „Dieses ungewöhnliche Konzept hier, als selbstständiger niedergelassener Kardiologe und gleichzeitig als Belegarzt arbeiten zu können, der seine Patienten kontinuierlich und lückenlos begleitet, hat mich überzeugt. Mit dieser nahtlosen Versorgung durch einen ärztlichen Ansprechpartner



*„Dieses ungewöhnliche Konzept hier, als selbstständiger niedergelassener Kardiologe und gleichzeitig als Belegarzt arbeiten zu können, der seine Patienten kontinuierlich und lückenlos begleitet, hat mich überzeugt.“*

**Priv.-Doz. Dr. med. Jörg Honold**

## Priv.-Doz. Dr. med. Jörg Honold

ist seit diesem Jahr am Kardiovaskulären Zentrum tätig. Zuvor hat er seine Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie sowie Notfallmedizin und internistische Intensivmedizin am Universitätsklinikum Frankfurt absolviert und arbeitete dort von 2014 bis 2018 als Oberarzt. Während dieser Zeit erfolgte die Spezialisierung in katheterbasierter Therapie der Herzkranzgefäße, Herzklappenfehlern und strukturellen Herzerkrankungen. Von 2018 bis 2020 war er leitender Oberarzt und Leiter des Herzkatheterlabors am St. Josefs-Hospital, Med. Klinik/ Kardiologie Wiesbaden.

### Kardiologische Spezialgebiete:

- Herzkatheterdiagnostik und -therapie
- Kathetertherapie der Mitralklappeninsuffizienz („Clipping“)
- Kathetertherapie der Aortenklappenstenose („TAVI“)
- Vorhofohrverschluss, Verschluss von Vorhofseptumdefekten und persistierendem Foramen ovale

### Facharzt und Weiterbildung:

- Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
- Notfallmedizin
- Internistische Intensivmedizin
- Curriculum „interventionelle Kardiologie“ der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie
- Fachkunde Strahlenschutz
- Prüferarzt in klinischen und Studien mit Medizinprodukten

spielt nämlich die zwischenmenschliche Komponente eine wesentlich größere Rolle. Das ist ein wirklicher Vorzug etwa im Vergleich zu Kliniken, die alle Fachgebiete unter einem Dach beherbergen und so durch ihre Größe die Patienten-Arzt-Bindung weniger intensiv pflegen können.“

Dass Dr. Honold für die Praxis ein echter Zugewinn ist, unterstreicht auch Praxis-sprecher Dr. Matthias Zander. „Mit Dr. Honold haben wir einen weiteren jungen Kollegen gewinnen können, der nicht nur ein perfektes kardiologisches Basiswissen mitbringt, sondern auch besonders durch seine Expertise im Bereich der Herzklappenerkrankungen und der katheter-gestützten Eingriffe heraussticht. Gerade auf diesem Gebiet hat sich ja die Behandlung in den letzten Jahren deutlich weiterentwickelt. Das ist eine enorme Erleichterung, die letztlich auch den Patienten zugute kommt.“

Doch nicht nur das medizinische Know-how der Fachärzte macht die besondere Qualität des Kardiovaskulären Zentrums aus. Obwohl hier jeder prinzipiell eigenverantwortlich arbeitet, ist der Teamgeist elementar für die reibungslosen Abläufe. Davon ist Dr. Zander überzeugt: „Unsere Philosophie war immer, auch in der Gruppe gemeinsam fachliche Probleme zu lösen und dabei auch für die Patientenzufriedenheit als geschlossenes Team dazustehen. Bei diesem produktiven und harmonischen Miteinander im Praxisalltag spielen neben den medizinischen Gesichtspunkten auch immer die persönlichen Aspekte eine große Rolle.“

Genauso wichtig für eine optimale und konstante Weiterentwicklung der Praxis sei

aber auch, ergänzt Dr. Zander, dass stets eine konstruktive Dynamik innerhalb des Teams erhalten bleiben müsse. „Das gelingt zum Beispiel auch, indem immer wieder junge hochqualifizierte Kardiologen zu uns stoßen und Teil des Teams werden. Sie garantieren in einer Zeit, in der vor allem in unserer Fachdisziplin extrem schnelle Fortschritte gemacht werden, die stetige Weiterentwicklung und zugleich auch die Verjüngung der Praxis. Sie sind die Generation der Zukunft, von der auch wir älteren Kollegen immer wieder lernen können und zu der Dr. Honold nun seit einigen Wochen erfreulicherweise ebenfalls zählt.“

Obwohl Dr. Jörg Honold sich selbst noch als ‚Junior in der Einarbeitungsphase‘ begreift, weiß er genau, was er an seiner neuen beruflichen Heimat hat. Für ihn, so sagt er, stimme auf dem Alice-Campus eben das Gesamtpaket. Hier finde er optimale Arbeitsbedingungen, denn im kardiovaskulären Zentrum könne er all seine Qualifikationen miteinander kombinieren und so auch seinen universitären stationären Hintergrund in die Arbeit einbringen. Zudem schätzt der Kardiologe, nun Teil dieses kollegialen Teams zu sein, wo ein permanenter Austausch untereinander gepflegt wird. „Mir hat hier das kollegiale Miteinander auf Anhieb gefallen, denn solch ein Wir-Gefühl in einer großen Praxis ist nicht selbstverständlich. Alle Spezialisten agieren hier als Einheit, ziehen an einem Strang. Das beflügelt und fördert auch die Cooperative Identity, was sich wiederum positiv auf die Behandlung und die medizinische Qualität auswirkt. Insofern ist für mich das Kardiovaskuläre Zentrum Darmstadt, das schon immer für gute und fundierte Kardiologie stand, ein Traum Arbeitsplatz.“



Foto: ©sdeconet - stock.adobe.com

## Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt



Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt  
im Ärztehaus Mathildenhöhe  
am Alice-Hospital

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



*„Mit Dr. Honold haben wir einen weiteren jungen Kollegen gewinnen können, der nicht nur ein perfektes kardiologisches Basiswissen mitbringt, sondern auch besonders durch seine Expertise im Bereich der Herzklappenerkrankungen und der katheter-gestützten Eingriffe heraussticht“*

Dr. med Matthias Zander



# ...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 aufrechtzuerhalten. 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 Immunbiologie Freiburg (Prof v.Kleist)

Innere Medizin und Interventionelle Radiologie Hochrheinklinik Bad Säckingen – Schwerpunktambulanz für Herz- und Gefäßerkrankungen

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm  
Radiologie Universitätsklinik Basel und Straßburg

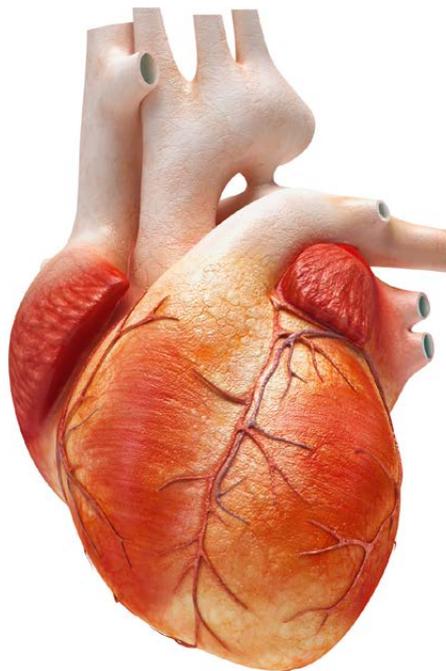
Medical Imaging Cambridge Addenbrookes Hospital, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomew and Royal London Hospital

01/07 Barking Havering and Redbridge 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.

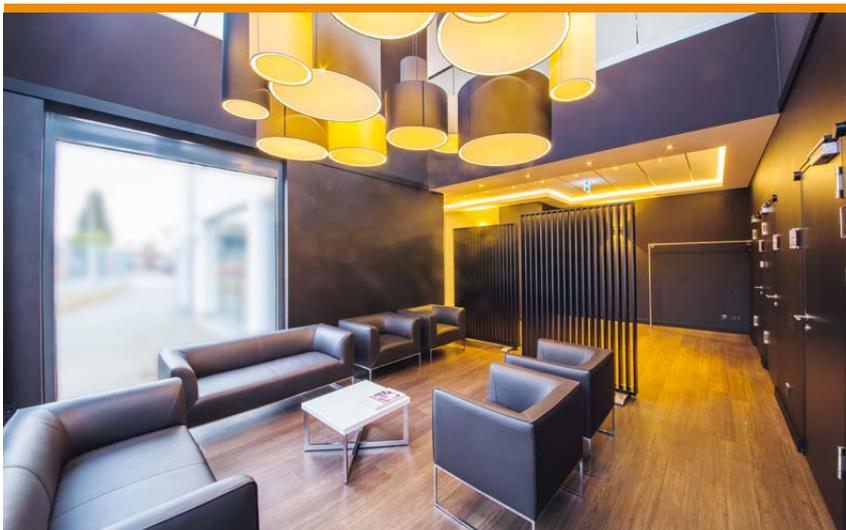
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“, es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

# Buchtipps

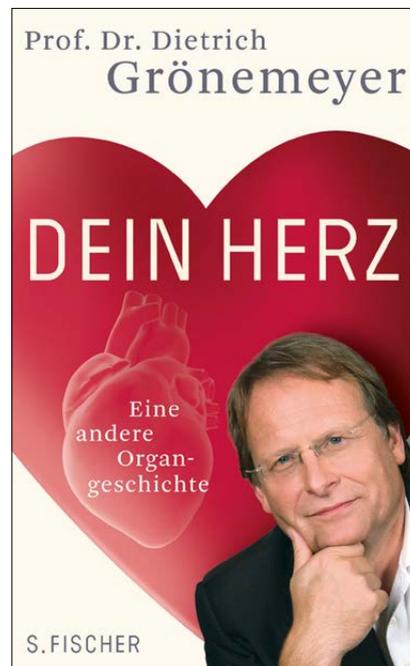


Dr. med. Ulrich Strunz  
**77 Tipps für ein gesundes Herz:**  
**Fit für ein langes Leben**

So halten Sie Ihre Gefäße jung und senken das Herzinfarktrisiko

Herzgesund und fit!  
 Es ist so einfach, gesund zu sein: richtig entspannen, fröhlich und regelmäßig bewegen, genussvoll und gesund essen – und verstehen, wie unser Herz funktioniert und was es braucht, um kraftvoll und lange zu schlagen. Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz hat ein wunderbar einleuchtendes und leicht umzusetzendes Herz-Gesundheits-Programm entwickelt, mit dem jeder die Risikofaktoren für Herz- und Gefäßkrankungen minimieren und nachhaltig senken kann. Klar, verständlich, effektiv.

Heyne Verlag, 224 Seiten



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer  
**Dein Herz:**  
**Eine andere Organ-geschichte**

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer nimmt sich des Volksleidens Nummer 1, der Herz- und Kreislaufkrankheiten, an. Für Grönemeyer ist das Herz mehr als ein zuckender Muskel, mehr als ein bloßes Organ. Sein Ansatz als Arzt wie als Autor ist ganzheitlich.

Dietrich Grönemeyer informiert anschaulich und fundiert – von der Funktionsweise des gesunden Herzens über Herzkrankheiten wie Bluthochdruck, Infarkt und Arteriosklerose bis hin zu praktischen Tipps und Informationen zu Diagnostik, Therapie und vor allem Prävention. Doch der erfahrene Arzt schlägt auch Brücken zur Geistesgeschichte, zu Literatur, Poesie, Symbolik, Religion und dem uralten Wissen der Medizin anderer Kulturen. Er erzählt aus eigener Erfahrung als Patient und zeigt, welche Rolle die Seele bei Herzerkrankungen spielt und wie wichtig menschliche Wärme und Zuwendung sind, wenn das Herz sich meldet. Ein Buch über das Herz, das von Herzen kommt.

FISCHER Taschenbuch, 384 Seiten



„In der Hirschpark Klinik bin ich wieder fit geworden“

Die individuelle Rehabilitation nach einer Operation ist ein sehr wichtiger Beitrag zur Wiedererlangung der Belastungsfähigkeit im Beruf, Alltag und in der Freizeit. Gemäß unserem Motto „Bewegen für ein aktives Leben“ setzen unsere qualifizierten und erfahrenen Therapeuten/innen gemeinsam mit Ihnen eine auf Sie abgestimmte Therapie um.

**Unsere Schwerpunkte sind:**

- 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**



Hirschpark Klinik

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



## ROST FRISST EISEN, SORGEN DAS HERZ



Dr. med. Sabine Wiesner

... so lautet ein russisches Sprichwort.  
Wir alle kennen das:

- Es zerreißt mir das Herz.
- Das Herz schlgt mir bis zum Hals.
- Das ist wie ein Stich ins Herz.

Und – wie Shakespeare sagt:  
Ein fröhlich Herz lebt am längsten.

Die Auswirkungen von Stress auf den Körper sind hinreichend belegt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommt hier eine besondere Bedeutung zu. Vor allem der Herzinfarkt steht – trotz verbesserter Diagnostik und Therapie – ganz oben in den Krankheitsstatistiken der Industrieländer.

Bei keinem Organ merken wir unsere Gemütlichkeit so unmittelbar wie beim Herzschlag: Bei Freude und körperlicher Belastung aber auch bei Angst, Kummer und Sorgen schlgt unser Herz schneller. Sind wir ausgeglichen, entspannt und ruhig, schlgt es langsamer.

Diese faszinierende bedarfsweise Anpassungs- oder Regulationsfähigkeit unseres

Herz-Kreislaufsystems bezeichnen wir als Herzrhythmusvariabilitt (HRV). Gesteuert wird diese über unser vegetatives Nervensystem, das letztlich alle unsere Körperfunktionen miteinander verbindet und reguliert – es entscheidet situationsgerecht, ob wir uns im Kampf/Action/Flucht-Modus (Sympathikus-Aktivität) oder im Modus Entspannung/Regeneration (Parasympathikus-Aktivität) befinden. Die Antwort auf die Frage „wie bleibe ich gesund?“ oder „wie werde ich wieder gesund/gesünder?“ ist so gesehen relativ einfach:

Eine gute Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems hält uns gesund, eine schlechte macht uns krank. Bereits Charles Darwin wusste, dass nicht der Stärkste oder Intelligenteste überlebt, sondern der, der sich bestmöglich an Veränderungen anpassen kann.

Bei dauerhafter Stressbelastung ist die Regulationsfähigkeit eingeschränkt: wir befinden uns überwiegend im Kampf/Action/Flucht-Modus: Herzschlag und Atmung sind beschleunigt, Stresshormone werden ausgeschüttet, Regenerationsmechanismen werden geblockt – wir „kommen nicht mehr runter, – und werden schließlich krank.

Wo wir aktuell stehen, lässt sich durch Bestimmung der HRV ermitteln – die Messung findet in Ruhe am sitzenden Patienten statt und dauert ca. 7 Minuten. Diese Messung ist z. B. in den Leitlinien der Arbeitsmedizin und Arbeitswissenschaft verankert zur Beurteilung von physischen und psychischen Belastungen am Arbeitsplatz, zur Risiko-Stratifizierung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bei Präventions- und Biofeedbackmanahmen. Sie ist keine Kas-

## Magnesium – das Salz der inneren Ruhe

Hoher Blutdruck, Herzrasen, Muskelverspannungen, innere Unruhe, Tinnitus, Fatigue, Migräne – all das können Magnesiummangelsymptome sein.

Stress, Alkohol, phosphatreiche und/oder magnesiumarme Ernährung, zu viel Salz oder Fett senken unseren Magnesiumspiegel – und wenige kommen auf den Tagesbedarf von mindestens 400 mg.

Magnesiumreich sind Blattgemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, manche Obstsorten und Sojabohn-

nen. Um den Tagesbedarf zu decken bräuchten Sie z. B. 60 Hühnereier oder 11 Bananen, 45 Äpfel oder 140 g Mandeln (Quelle: Dr. Strunz) – schaffen Sie das?

ber 300 Funktionen unseres Stoffwechsels laufen magnesiumabhngig. Je mehr Sie davon haben, umso „runder“ läuft's: Sie werden zugleich energiegeladener und ruhiger: Muskeln entspannen sich, Gefäße weiten sich, der Blutdruck geht runter, Ihre Nerven werden ruhiger, Sie schlafen besser....

So einfach kann's gehen!

senleistung, die privaten Krankenkassen übernehmen jedoch i. d. R. die Kosten.

Zeigt sich bei dieser Messung eine erhöhte Sympathikus-Aktivität, besteht der nächste Schritt darin, Möglichkeiten zu erarbeiten, wie Sie Ihre vegetative Balance wieder herstellen können: oftmals können bereits einfache Maßnahmen wie Atem- und Entspannungsübungen (sog. Biofeedback-

Techniken), moderates Ausdauertraining oder der Einsatz von sog. Adaptogenen (i.d.R. pflanzliche Präparate, die die Funktion des vegetativen Nervensystems modulieren) zu einer Verbesserung führen.



dr. med.  
sabine wiesner

fachärztin für  
innere medizin  
ernhrungsmedizin

- hausrztliches 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-hhnlein  
fon 06257 - 610 61/2 • mobil (notdienst) 0172-8635631 • fax 06257-7818  
s.wiesner@praxiswiesner.de • www.dr-wiesner-alsbach.de

# NATÜRLICH AUCH FÜR EIN VERANTWORTUNGSVOLLES MITEINANDER

Die Johanniter – Nachhaltige Schalen für den Menüservice



Foto: ©BioPAP®

Der ganzheitliche Blick auf Senioren ist für Johanniter wichtig. Das Ziel ist die Unabhängigkeit zu erhalten und das Wohlbefinden zu stärken.

Dafür wird ein breites Leistungsspektrum geboten. Ob Hausnotruf, Menüservice, Pflege oder Fahrdienst – die Johanniter sind stets ein zuverlässiger und kompetenter Partner. Doch auch Themen wie Ressourcenschonung beschäftigen die gemeinnützige Organisation. Und so freuen sie sich einen weiteren Menüpartner vorstellen zu dürfen: „Menü-Manufaktur Hofmann“.

Von dort werden ab November Mittagsmahlzeiten in der neuen BIOPAP®-Menschale bezogen. Damit wird der Abfall der

Tiefkühlmenüs deutlich weniger umweltschädlich, denn die Schale ist eine Plastik- und PET-freie Verpackungslösung aus Cellulose und damit biologisch abbaubar. Gerne bringen die Johanniter die Menüs als wöchentliches Vorratspaket tiefkühlfrisch nach Hause.

Wenn Sie das neue Probiersortiment kennenlernen möchten, dann rufen Sie an. **Alle Anrufer, die bei der ersten Bestellung das Kennwort „Lebenslust“ nennen, erhalten einen Rabatt von 10%.**

Das Angebot ist bis Ende November gültig. Andreas Werner und sein Team freuen sich auf Ihren Anruf. Tel. 06071 209618

**Mit Liebe gekocht. Mit Herz geliefert. Der Johanniter-Menüservice.**



Zuhause Essen ohne Einkaufen und Zubereiten: Wir liefern Menüs ins Haus, die mit Liebe und Sorgfalt zubereitet wurden.

**Tel. 06071 209618**  
www.johanniter.de/menueservice

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich.

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



## DARM UND IMMUNSYSTEM

Das Immunsystem ist als Abwehrsystem unseres Körpers lebenswichtig. Es schützt uns vor Angriffen von Krankheitserregern und Allergenen und muss dabei Höchstleistungen vollbringen.

Schon von Geburt an kommt der Darm des Säuglings mit gesundheitsfördernden und krankmachenden Bakterien in Kontakt. Gerade bei Infektionen durch Viren oder Bakterien wird das Immunsystem besonders gefordert, da Krankheitserreger auch über den Darm in unseren Körper gelangen, zum Beispiel durch Schmierinfektionen. Aus diesem Grund ist die Stärkung der Körperabwehr im Darm äußerst sinnvoll.

Der Darm ist ein Trainingslager für Immunzellen und produziert Anti-

körper. Etwa 60 % dieser Antikörper werden von den Immunzellen der Darmschleimhaut abgegeben. Die aktivierten Immunzellen gelangen über die Blutbahn in den ganzen Körper. Dort geben sie bei Kontakt mit dem jeweiligen Krankheitserreger ihre Antikörper ab. Ein intaktes und aktives Immunsystem im Darm verbessert die Abwehrkräfte des ganzen Organismus und beeinflusst die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden unmittelbar.

Lassen Sie sich über die Möglichkeiten der Darmunterstützung beraten.

**Praxis für Naturheilkunde**  
Rheinstr. 7, (am Luisenplatz)  
64283 Darmstadt, Tel. 06151 - 21000



Foto: ©sewcream - stock.adobe.com



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

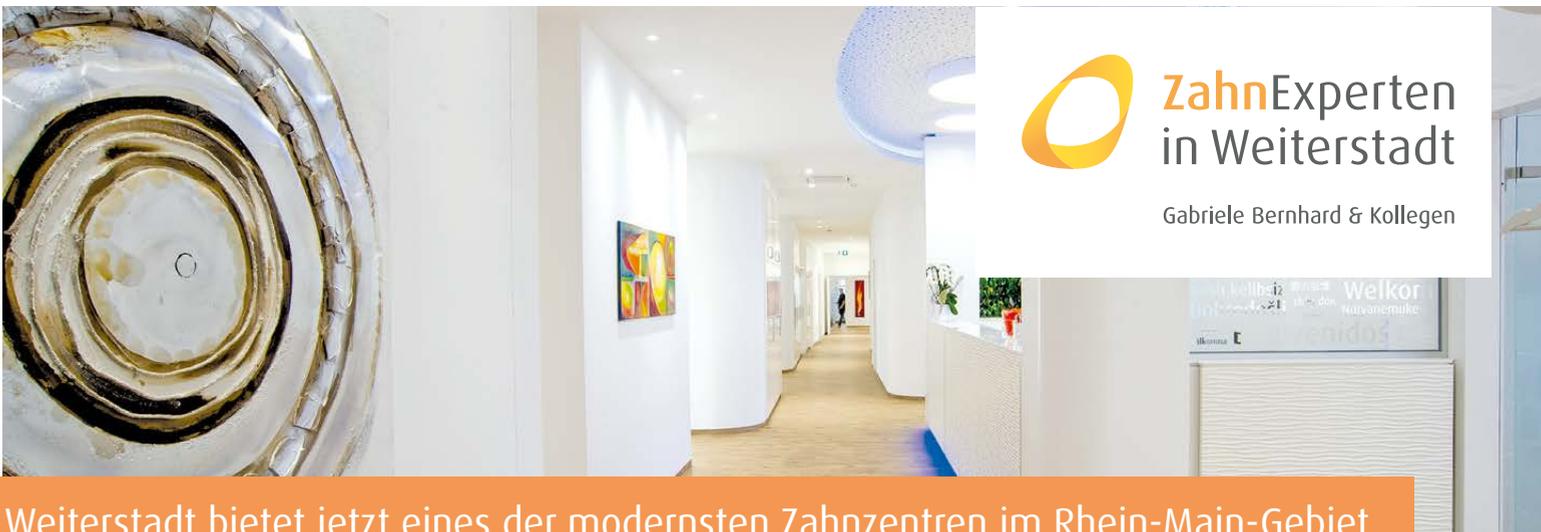
### Immunsystem naturheilkundlich stärken durch:

- Darmimmunsystem trainieren
- Darmmikrobiom ansiedeln mit Hochleistungs-Probiotikum
- Darmsanierung als Hygienemaßnahme
- Darmberuhigung in unruhigen Zeiten

### Praxis für Naturheilkunde

Rheinstrasse 7 • 64283 Darmstadt • www.hasanagic.de  
Tel.: 0 61 51-21 000 • Fax: 0 61 51-21 024 • praxis@hasanagic.de





**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. Seit fast zwei Jahren ist das Team nun schon an dem neuen Standort im Brunnenweg 7 im Weiterstadt Park. In der neuen Praxis kümmern sich 4 Zahnärzte – darunter ein Oralchirurg – und 25 qualifizierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen um das Wohl der Patienten.

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.

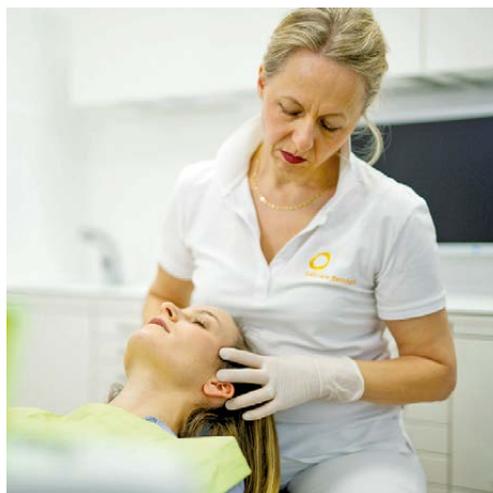
Ein weiterer Pluspunkt ist die Anreise. Die Praxis ist ganz einfach per Bus, PKW oder Fahrrad zu erreichen. Es gibt ausreichend kostenlose Parkmöglichkeiten und einen überdachten Fahrradständer. Über einen Aufzug kommen Patienten bequem barrierefrei in die Praxis.

### 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.

### 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.



### Funktionsstörungen der Kiefergelenke (CMD-Therapie)

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

### 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.

### 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 Volumetomographie (DVT) lassen sich Zahn- und Kiefersituation dreidimensional abbilden und ermöglichen so eine genaue Beurteilung der Zahnwurzel-situation, 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 Vorsorge-maßnahmen und trägt dazu bei, dass Entzündungen des Zahnhalteapparates frühzeitig erkannt und nachhaltig behandelt 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  
Web: [www.ZahnExperten-Weiterstadt.de](http://www.ZahnExperten-Weiterstadt.de)  
Mail: [info@ZahnExperten-Weiterstadt.de](mailto:info@ZahnExperten-Weiterstadt.de)



# DIE ÜBERSEHENE ERKRANKUNG

Ischiasbeschwerden haben häufig nichts mit der Bandscheibe zu tun

**Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer**  
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
 Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit und treffen nahezu jeden Menschen einmal im Leben. Ischiasbeschwerden können unterschiedliche Ursachen haben. Besonders bei Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule und Ischiassymptomen schließen Ärzte und Betroffene oftmals auf einen Bandscheibenvorfall.

Beim Versagen der Bandscheibenbehandlung besteht oft Ratlosigkeit bei den Therapeuten und Frustration beim Patienten. Nicht selten beginnt eine Odyssee für die Betroffenen.

Bei Rückenschmerzen und Ischiasbeschwerden liegen bei nahezu 25 % der Fälle die Ursache nicht in der Bandscheibe sondern in den sogenannten Iliosakralgelenken. Die Iliosakralgelenke liegen beidseits knapp unterhalb der letzten Band-

*„Durch eine gezielte klinische Untersuchung können die Iliosakralgelenke als Krankheitsursache wahrscheinlich gemacht werden.“*

scheibe zwischen Kreuzbein und Darmbein. Sie bilden ein straff geführtes Gelenk und sind verantwortlich für die Kraftübertragung der Wirbelsäule auf das Beckenskelett. Ist das Iliosakralgelenk erkrankt, so können vielfältige Beschwerden beim Patienten auftreten: typisch sind tiefsitzende Rückenschmerzen, ausstrahlende Beschwerden in den Pobereich oder in das

Bein bis hinab in den Fuß, Schmerzen beim Husten oder Niesen, funktionsabhängige Schmerzzunahme, Nachtschmerzen sowie Schmerzen nach längerem Sitzen.

Die Krankheitsursachen der Iliosakralgelenke sind ebenso vielfältig wie die Symptome. So können einfache Blockaden ischiasähnliche Symptome auslösen.

Bei einer oberflächlichen Routineuntersuchung werden die Symptome meist nicht korrekt zugeordnet. Durch eine gezielte klinische Untersuchung können die Iliosakralgelenke als Krankheitsursache wahrscheinlich gemacht werden. Typischerweise zeigt das Röntgenbild erst im Spätstadium Symptome, so dass hier häufig ein unauffälliger Befund als gesund eingestuft wird.

Die Iliosakralgelenkerkrankungen werden typischerweise durch eine gezielt kernspintomographische Untersuchung entlarvt.

Welche Therapieverfahren stehen zur Verfügung? Bei Überlastungsbeschwerden und Blockaden kann dem Patienten unmittelbar durch eine Chirotherapie geholfen werden. Fehlstellungen müssen durch ein gezieltes Aufbautraining und eine Haltungskorrektur therapiert werden.

Bei Verschleißveränderungen der Iliosakralgelenke wurden bisher häufig nur Schmerzmedikamente oder operative Versteifungen der Iliosakralgelenke durchgeführt.

Heute stehen uns Maßnahmen zur Verfügung, die zielgerichtet und ohne operative

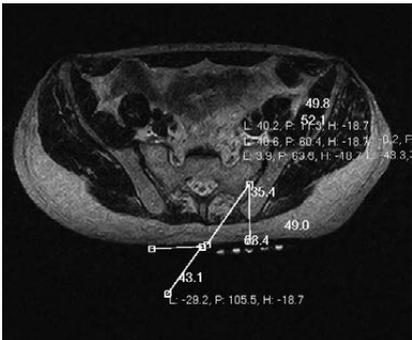




Entzündung in beiden Iliosakralgelenken

Eingriffe dem Patienten völlige Beschwerdefreiheit bringen können.

Die Arthrosen im Bereich der Iliosakralgelenke entstehen durch einen zunehmenden Verschleiß des Knorpelbelages. Dieser Knorpel kann gezielt stimuliert und zur Regeneration angeregt werden. Diese Arbeit übernehmen Stammzellen sowie stammzellähnliche Zellverbände mit wachstumsstimulierenden Enzymen, die die Knorpeloberfläche zur Reparatur anregen und eine Regeneration des Knorpelbelages herbeiführen können. Nach Anreicherung der Zellen müssen diese gezielt in den Ort der Knorpelschädigung gebracht werden.



Ultrapräzise Medikamentenapplikation im offenen MRT

Wir im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt führen dies im offenen Kernspintomographen durch. Dieser bietet zum einen den Vorteil, dass die Behandlung (anders als bei der Computertomographie) völlig röntgenstrahlenfrei durchgeführt werden kann. Zum anderen kann eine ultraschallgesteuerte Applikation der Zellverbände erfolgen, der Patient liegt entspannt im offenen Gerät ohne die beängstigende Tunnelatmosphäre der geschlossenen Kernspintomographen.

Unter Bildkontrolle wird eine ultrafeine Micro Titannadel im Schädigungsbereich des Knorpels platziert und hierüber die regenerativen Zellverbände verabreicht.

Ist hierzu eine Narkose notwendig? Nein, die Gesamtbehandlungszeit beträgt ca. 20 min., die Behandlung ist nicht schmerzhafter als eine Impfung beim Hausarzt. Die Behandlung wird derzeit noch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Je nach Schwere der Veränderungen sind 1 – 3 Behandlungen erforderlich.

Wie sieht die Behandlung bei Entzündungen aus? Bei Entzündungen werden bisher entzündungshemmende Medikamente einschließlich Cortison, meist in Tablettenform gegeben. Die Wirkstoffe verteilen sich im gesamten Körper und können entsprechende Nebenwirkungen auslösen. Um eine entsprechende Wirkstoffkonzentration in den Kreuzdarmbeinfugen zu erreichen, müssen somit meist relativ hohe Dosierungen von entzündungshemmenden Medikamenten gegeben werden.

Auch hier bietet die gezielte Applikation im offenen Kernspintomographen eine exzellente elegante Methode, Entzündungen mit niedrigen Wirkstoffkonzentrationen gezielt zu behandeln. Hierbei wird ebenso eine ultrafeine Titankanüle in den Entzündungsherd gebracht. Hierdurch werden bereits bei niedrigsten Medikamentendosierungen höchstmögliche Wirkungen erreicht und die Nebenwirkungen minimiert.

Wie lassen sich die Erfahrungen zusammenfassen? Sollten Sie unter Rückenschmerzen oder Ischiasbeschwerden leiden und Behandlungen nicht zu einer Schmerzfreiheit führen, sollte immer gezielt nach einer Krankheitsursache in den Iliosakralgelenken gesucht werden. Vermeiden Sie röntgenintensive Untersuchungen und Therapien und vermeiden Sie hohe Medikamentengaben, indem Sie moderne Techniken der Diagnose und Therapie mit gezielter Wirkstoffapplikation bevorzugen. Suchen Sie Zentren aus, die intensive Erfahrungen mit Iliosakralgelenkserkrankungen haben.

## WIR HELFEN IHNEN, GESUND ZU WERDEN

### Sportmedizin bis moderne Diagnostik mit offenem MRT



**Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer**  
**Dr. med. Marc Dehos**  
**Dr. med. Thomas Saltzer**  
Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie



Privatpraxis

**Orthopaedisches Zentrum Darmstadt**  
Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt  
Telefon: (0 61 51) 60 67 20  
info@orthopaedisches-zentrum.eu  
www.orthopaedisches-zentrum.eu

**Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt**  
Privatpraxis  
Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt  
Telefon: (0 61 51) 786 750  
deutsches@schmerzzentrum-da.de  
www.schmerzzentrum-da.de



## ZAHNZENTRUM RIEDSTADT

Dr. Katharina Warzecha & Dr. Simon Prieß

**NEU FÜR ANGSTPATIENTEN / KINDER  
BEHANDLUNG IN NARKOSE & LACHGAS**

WIR STELLEN VOR:

**ZAHNÄRZTIN TAMARA BIHLER**

**SPEZIALISTIN FÜR ZAHN & ZÄHNCHEN**

*Ich freue mich auf  
alle großen & kleinen Patienten!  
Ihre Tamara Bihler*

### Alle Spezialisierungen unter einem Dach

- ✓ Zahnimplantate
- ✓ Individuelle Prophylaxe
- ✓ Vollkeramikversorgung
- ✓ Ästhetische Zahnmed.
- ✓ Unsichtbare Zahnspange
- ✓ Zahnaufhellung
- ✓ Funktionsdiagnostik
- ✓ Kinderzahnmedizin
- ✓ Jugendprophylaxe
- ✓ Weisheitszahnentf.
- ✓ Digitale Abformung
- ✓ Digitales 3D-Röntgen
- ✓ Parodontitisbehandlung
- ✓ Behandlung mit Laser
- ✓ Wurzelkanalbehandlung unter Mikroskop
- ✓ Zahnärztliche Chirurgie
- ✓ Behandlung in Narkose
- ✓ Betreuung von Angstpat.
- ✓ Schnarchtherapie
- ✓ Hausinternes Zahnlabor
- ✓ Knirscherschiene
- ✓ Feste-Zähne-an-einem-Tag-Konzept

**JETZT BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN:**

**T 06158 92 98 940**



Albert-Einstein-Str. 7 • 64560 Riedstadt

W [www.zahnzentrum-riedstadt.de](http://www.zahnzentrum-riedstadt.de) T 06158 9298940

## VERKANNTEN GEFAHR

Zahnfleischerkrankungen können sich auch auf die Allgemeingesundheit auswirken

(djd). Die Mundgesundheit spielt eine wichtige Rolle, auch für die Allgemeingesundheit. Studien weisen auf Zusammenhänge von Parodontitis mit Diabetes, Bluthochdruck und anderen ernsten Erkrankungen hin. Wer seine Zähne regelmäßig gründlich pflegt, etwa mit Interdentalbürsten und Zahnseide, kann sein Risiko senken.

### Parodontitis kann Einfluss auf andere Krankheiten haben

Parodontitis zerstört den Zahnhalteapparat und kann unbehandelt zum Zahnverlust führen. Weil die Entzündung im Anfangsstadium oft unauffällig verläuft, bleiben viele Fälle unerkannt. In der Folge leiden aber nicht nur die Zähne. Denn dieselben Bakterien, die Parodontitis auslösen, beeinflussen auch in anderen Körperregionen Abwehr- und Entzündungsvorgänge. „Für Parodontitis und Diabetes sind negative Wechselwirkungen wissenschaftlich nachgewiesen. So haben Diabetiker ein höheres Parodontitisrisiko, die Zuckerkrankheit verschlechtert zudem die Prognose der Parodontistherapie“, erläutert Dr. Ralf Seltmann, Senior Manager Clinical Affairs beim schwedischen Mundpflegespezialisten TePe. Umgekehrt würden chronische, parodontale Entzündungen dem Diabetiker die Einstellung stabiler Blutzuckerwerte erschweren. Daneben werden Atemwegserkrankungen, Rheuma sowie ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck in Zusammenhang mit Parodontitis gebracht. Auch bei der Schuppenflechte wurde eine Relation zwischen Zahnfleischzustand und Schweregrad der Erkrankung festgestellt.

### Gründliche Mundhygiene mit Interdentalbürsten und Zahnseide

Zur Vorbeugung einer gefährlichen Parodontitis ist eine sorgfältige Mundhygiene unverzichtbar. Eine gründliche, tägliche Zahnreinigung beinhaltet das mindestens zweiminütige Zähneputzen als Grundlage. Die Zahnbürste allein reinigt aber nur bis zu 60 Prozent der Zahnoberflächen, die Zwischenräume erreicht sie unzureichend. Genau dort verbleibt dann häufig bakterielle Plaque, was zu Karies und Parodontitis führen kann. Abhilfe schaffen Interdentalbürsten. Sie füllen die Zahnzwischenräume am besten aus und bewirken deshalb dort den gründlichsten Reinigungseffekt. Zudem helfen sie gegen Zahnfleischentzündungen und sind wissenschaftlich untersucht. Einmal täglich sollten die Hilfsmittel zum Einsatz kommen. Die Interdentalbürsten von TePe etwa gibt es in verschiedenen Größen und Borstenstärken: So kann jeder Zahnzwischenraum effektiv gereinigt werden. Bei engen Zahnzwischenräumen

kann Zahnseide eine gute Wahl sein. Vom schwedischen Mundpflegeexperten gibt es außerdem in der nachhaltigen, klimaneutralen Produktreihe „Good“ einen Zahnseidenhalter. Der Mini Flosser erleichtert die gründliche Reinigung enger Zahnzwischenräume.



Foto: © djd/www.tepe.com

Für die Pflege der Zahnzwischenräume lassen sich auch sogenannte Dental Sticks nutzen.

(djd). Parodontitis ist neben Karies die häufigste chronische Erkrankung des Menschen. Die Entzündung zerstört den Zahnhalteapparat und kann unbehandelt zum Zahnverlust führen. Unter einer Parodontitis leiden aber nicht nur die Zähne: Studien weisen auf Zusammenhänge mit Diabetes, Bluthochdruck und anderen ernsten Erkrankungen hin. Wer seine Zähne regelmäßig gründlich pflegt, kann das Risiko einer Parodontitis und damit auch das anderer Krankheiten senken. Die Zahnbürste allein erreicht die Zahnzwischenräume nur unzureichend. Abhilfe schaffen Interdentalbürsten, in verschiedenen Borstenstärken und Größen gibt es sie etwa vom schwedischen Mundpflegespezialisten TePe. Einmal täglich sollten sie eingesetzt werden. Bei sehr engen Zahnzwischenräumen kann Zahnseide eine gute Wahl sein.

# DIE WICHTIGSTEN FRAGEN ZUR BRUSTVERKLEINERUNG / BRUSTSTRAFFUNG

Der Sommer war heiß, und es war nicht leicht, die große Brust zu verdecken. Entweder mehr Stoff und schwitzen oder weniger Stoff und sich genießen. Viele Frauen leiden auf diese Weise. Auch eine erschlaffte, „leere“ Brust kann eine große Belastung bedeuten. Im BH „zusammengelegt“, in der Unterbrustfalte vom Schwitzen eine wundete Haut. Muss man diese Last wirklich mit sich tragen? Ist das denn kompliziert, wenn man seine Brust verkleinern oder straffen lassen möchte? Nur um „ganz normal“ aussehen zu können?

Diese Fragen können quälend sein, daher hier die Antworten darauf:

## Wer ist der beste Arzt für diese Operation?

Brustverkleinerungen und Bruststraffungen waren lange Zeit die Domäne der Plastischen Chirurgen. Mit dem Honorarverfall der ärztlichen Vergütungen beschäftigen sich inzwischen mehrere Fachdisziplinen damit, vom Frauenarzt bis zum Dermatologen und Allgemeinchirurgen. Die Frage ist nur, wer der Bessere für diese Operation ist? Das hängt ganz sicher von der Person des Arztes / der Ärztin ab und seiner / ihrer Fähigkeit, „Ästhetik“ zu verstehen und umzusetzen. Der Plastische Chirurg hat ganz zu Beginn seinen Beruf nach dem ästhetischen Bewusstsein ausgewählt, der Gynäkologe mag anfangs andere Berufsziele gehabt haben. Hier muss Ihr „Bauchgefühl“ nach der persönlichen Beratung entscheiden.

## Werden die Kosten dieser Operation von den Krankenkassen übernommen?

Manchmal, aber erst nach aufwändigem „Ämter-Prozess“ mit dem Weg über den Medizinischen Dienst der Krankenkassen. Das kann durchaus unangenehm sein, die Ablehnungsrate ist hoch. Am Ende werden meist nur sehr ausgeprägte Fälle bewilligt, übergewichtige Frauen fast immer von vornherein abgelehnt. Doch machen Sie sich bitte Eines bewusst: Die Kassen (auch die Privatversicherungen) zahlen nur sehr geringe Honorare an Ärzte und Krankenhäuser. Dementsprechend kommt es bei solchen Operationen nicht in erster Linie auf Ästhetik an, sondern auf Effektivität und Schnelligkeit der Operation. Die Brust muss kleiner werden. Kosteneffektiv. Punkt.

## Wie groß ist die Gefahr von auffälligen Narben nach der Operation?

Das hängt von der Sorgfalt des Arztes bei der Operation ab, und – ganz wichtig – von einer optimalen Nachbehandlung. Beides braucht Zeit zum Operieren, Erklären, Kontrollieren. Unter „Selbstzahler-Bedingungen“ durchgeführte Operationen werden daher meist mit mehr Sorgfalt und Hingabe durchgeführt und betreut. In unserer Praxis

sind Narben praktisch nie ein Thema, und bei guter Patienten-Mitarbeit häufig kaum noch sichtbar.

## Wie groß ist das Risiko einer unattraktiven Brustform durch die Operation?

Auch hier zählt die Sorgfalt der Planung und operativen Durchführung. Es kommen immer wieder Patientinnen mit unattraktiv operierter Brustform in unsere Praxis. Praktisch immer sind sie nach unserer Erfahrung von „fachfremden“ Ärzten operiert worden. Von Plastischen Chirurgen kennen wir ästhetische Probleme nach Brustverkleinerungen eher nicht.

## Ist diese Operation schmerzhaft?

Es ist nur schwer zu vermitteln, aber unsere Patientinnen haben ca. 1 Stunde nach der Operation ein leichteres Brennen in der Brust, das nach ca. 2 Stunden wieder verschwindet, und es bleibt nur noch ein Schwellungsgefühl übrig, kein Schmerz. Später, wenn die Arme zu früh zu intensiv gebraucht werden, können Belastungsschmerzen auftreten.



Foto: © iStock

## Kann man nach der Brustverkleinerung / Bruststraffung noch stillen?

Unsere Operationstechnik ist – nach dem modernsten aktuellen Verfahren – derart sicher, dass ich die postoperative Stillfähigkeit garantieren kann (sofern Stillen auch ohne Brustverkleinerung / Bruststraffung möglich gewesen wäre).

## Bleibt das Gefühl der Brustwarzen postoperativ erhalten?

In aller Regel ja. Es kann jedoch seltener auch etwas beeinträchtigt werden. Meist ist das Gefühl nach ein paar Tagen oder Wochen postoperativ wieder da. Wir hatten auch schon Fälle mit einer postoperativen, intensiven Gefühlszunahme der Brustwarzen.



Dr. med. Roman Fenkl

## Was sind die wichtigsten Risiken dieser Operation?

Diese Operation ist ausgesprochen komplikationsarm. Die Durchblutung der Brustwarzen konnte mit der modernen Technik auf 100% Erhaltungs-Sicherheit gesteigert werden. Die größten Gefahren liegen im Fehlverhalten der Patientinnen selbst. Vor allem, weil die OP zu wenig schmerzt, werden die Operierten zu früh zu sehr aktiv. Hier kann es innere Nachblutungen geben, aber auch Überbelastungs-Schmerzen. Raucherinnen neigen deutlich mehr zu Wundheilungsstörungen. Vernachlässigte Nachbehandlung kann die Wunden sich entzünden lassen und dadurch zu auffälligeren Narben führen.

## Wann ist man nach der Brustverkleinerung wieder arbeitsfähig?

Sehr bald sogar. Büroarbeit ist nach 2 Wochen vorsichtig möglich, manuelle Tätigkeiten sollten besser frühestens nach 4, intensive Armarbeit besser ab 6 Wochen begonnen werden.

## Wann ist man nach der Brustverkleinerung / Bruststraffung wieder sportfähig?

Ich kann Sport vor Ablauf der 6. postoperativen Woche nicht empfehlen. Früherer Beginn wird zu Schmerzen, Wundheilungsstörungen und auffälligeren Narben führen. Machen Sie sich bewusst: Diese OP soll nur ein einziges Mal in Ihrem Leben stattfinden, und ein Top-Ergebnis erreichen. Dafür lohnt es sich, eine derart kurze Zeit mit dem Sport auszusetzen.

## Was kann Frau tun, damit die Brustverkleinerung / Bruststraffung optimal gelingt?

Die beste Vorbereitung ist die optimale Gewichtsreduktion. Alle Brustchirurgen sind sich einig: Je geringer das Körpergewicht, desto besser die spätere Brustform, desto kürzer die OP-Narben und umso besser und feiner die Narbenheilung. Ja, nach Ge-

wichtsabnahme hängt die Brust mehr. Und umso mehr sie hängt, desto besser das Ergebnis hinterher.

## Wann ist der beste Zeitpunkt im Jahr für diese Operation?

Es gibt keinen „besten Zeitpunkt“. Diese OP ist im Hochsommer genau so möglich wie im tiefsten Winter. Ausgeklügelte Nachbehandlungs-Techniken unserer Praxis ermöglichen diese Freiheit an jedem Tag des Jahres.

## Ganz wichtig!

So viele Brüste, die wir bereits verkleinert und gestrafft haben! Doch niemals hat je eine Frau diese Operation bereut, selbst wenn es in der Nachbehandlung etwas aufwändiger wurde. Und die Narben waren nie ein Problem, dann schon eher das verbesserte Lebensgefühl und Selbstbewusstsein ...

**Operationszentrum  
für Plastische, Ästhetische und  
Wiederherstellende Chirurgie  
Zentrum für Augenlid-Chirurgie**

**Dr. med. Roman Fenkl**

Moselstr. 1 · 64347 Griesheim  
Praxis-Telefon: 06155 / 87 88 84  
Montag - Donnerstag 8 - 18 Uhr  
Info@Dr-Fenkl.de  
www.dr-fenkl.de

# NACHHALTIGKEIT IM FOKUS

Im Sanitätshaus Kattler gehen Wirtschaftlichkeit, Umwelt und Tierwohl Hand in Hand



Stephan und Kirsten Walter

Kirsten und Stephan Walter leben konsequent nachhaltig. In ihrem Jugendheim Naturgarten lassen sie das Laub für die Igel und Insekten liegen, das Badewasser wird zum Gießen der Pflanzen verwendet, und aus purer Tierliebe haben sie eine völlig verängstigte Katze aus dem Tierheim geholt und ihr ein neues Zuhause gegeben. Es ist ihnen wichtig, Natur und Umwelt zu schützen, und sie wollen mit gutem Beispiel vorangehen. „Wenn jeder eine Kleinigkeit tut, kann daraus eine große Sache werden“, zeigt sich Kirsten Walter überzeugt.

Logisch, dass diese Lebenseinstellung auch den Geist des Sanitätshauses Kattler prägt, dessen Geschäftsführer Stephan Walter ist. In dem alteingesessenen, den Darmstädtern wohlvertrauten Ladengeschäft in der Rheinstraße 3 hat die Schonung von Ressourcen oberste Priorität. Das beginnt bereits bei der Auswahl der Hersteller, deren Produkte das Haus anbietet. Bevorzugt werden Produzenten, die möglichst mit Bio-Siegel nachweisen, dass sie ökologisch

*„Wenn jeder eine Kleinigkeit tut, kann daraus eine große Sache werden.“*

wirtschaften, keine Kinder beschäftigen und die Arbeitskräfte angemessen entlohnen. Bei Kattler findet man Bekleidung aus Recyclingmaterial, tierschonend hergestellte Angorawäsche, Baumwoll-BHS, ökologisch gegerbte Lederwaren und wärmende, wasserabweisende Schuhe aus echtem Filz.

In den mehr als 170 Jahren seines Bestehens hatte das Sanitätshaus Kattler, eines der letzten Traditionsunternehmen in der Darmstädter Innenstadt, schon mehrfach Gelegenheit, seine Anpassungsfähigkeit unter Beweis zu stellen. 1847 als Stahlwarenunternehmen gegründet, später

kaiserlich-königlicher Hoflieferant, fiel das Geschäft im zweiten Weltkrieg dem Bombenhagel zum Opfer. Fünf Jahre lang wurde der Betrieb in Jugenheim aufrechterhalten, ehe die Rückkehr in die Rheinstraße möglich war, wo das Unternehmen seit 1901 seinen Sitz hat.

Heute kümmern sich 20 Beschäftigte um die rund hundert Kundinnen und Kunden, die das Sanitätshaus täglich aufsuchen. Zum hervorragenden Kundenservice, dem sich das Haus verpflichtet fühlt, gehört auch eine erstklassige Beratung direkt im Laden oder in eigens dafür hergerichteten Beratungsräumen, wenn es persönlicher wird.

Am Herzen liegt Kirsten Walter das Brustkrebszentrum, das sie selbst eingerichtet und zu einer Wohlfühloase ausgebaut hat. Sie kann die Nöte der betroffenen Frauen gut nachempfinden. Medizinisch hält sie sich und drei Mitarbeiterinnen durch Schulungen und Seminare auf dem Laufenden. Werden bei der benötigten Prothese, beim BH oder beim Badeanzug spezielle Wünsche geäußert, ermöglicht das gut sortierte Materiallager eine höchst individuelle Anpassung. Ein solches Angebot, da ist sich Kirsten Walter sicher, gibt es in Darmstadt kein zweites Mal.

Eine weitere Herzensangelegenheit ist die palliative Betreuung todkranker Menschen. Aus eigener Erfahrung mit ihrer Mutter weiß sie, welche Schwierigkeiten damit verbunden sein können, wenn Angehörige einen Sterbenden für die letzten Tage oder Stunden aus dem Heim nach Hause holen wollen. Sobald sie davon hört, läuten bei ihr alle Alarmglocken: „Jede Stunde zählt.“ Noch am Tag des Anrufs wird das Pflegebett geliefert, ohne das die Rückkehr in die eigenen vier Wände nicht möglich ist.

Den Finger stets am Puls der Zeit zu haben, zeichnet das Sanitätshaus aus. Die Corona-Krise hat das Unternehmen, das keinen Tag geschlossen war, denn auch bislang gut bewältigt. „Wir haben früh gespürt, dass da was auf uns zukommt“, sagen die Walters. Sie trafen Vorsorge. Bereits im Februar konnten Kunden dort Alltagsmasken erwerben. Noch immer zählen die Masken wie auch Desinfektionsmittel zu den Verkaufsschlägern. Gefragt sind zudem Massagegeräte. Auch Sportgeräte wie Hanteln und Black Rolls liegen im Trend, wofür die Unternehmer eine einleuchtende Erklärung haben: Durch Homeoffice haben die Menschen mehr Zeit.

Persönlich seien sie aus der Krise „gestärkt hervorgegangen“, ist sich das Ehepaar einig. Man sei noch kreativer geworden und habe die Ruhe zum Nachdenken genutzt. Immer wieder drehten sich die Gedanken um die Frage, was im Leben wirklich wichtig ist.

Was also ist wichtig? Vor allem Gesundheit, das wissen die Walters aus ihrem beruflichen Alltag und zahlreichen Kundengesprächen nur zu gut. Fragt man sie nach Tipps für eine nachhaltige Lebensführung, kommt die Antwort spontan: „Viel Bewegung, gesunde Ernährung, positives Denken, Gutes tun.“ Auch das leben sie vor.

Claudia Ehry

## KLEINES KATZENGLÜCK

Ich heiße Kira und lebte mit meinen 3 Geschwistern auf einer Müllhalde. Das Tierheim in Pfungstadt hatte großes Mitleid mit uns und nahm sich unserer an. Schnell fand man für meine Geschwister ein passendes Zuhause, nur mich wollte niemand so recht haben.

Wahrscheinlich lag es an meinem pechschwarzen Fell. Doch dann, plötzlich, kam

mein jetziges Frauchen und nahm mich mit, und das, obwohl sie eigentlich überhaupt keine schwarze Katze wollte.

Und so habe ich am Ende doch noch ein schönes Heim abbekommen und wurde mit viel Liebe und Dank einer Katzenpsychologin zu dem, was ich heute bin – selbstbewusst, frech und zeige, was ich will. Typisch Katze eben...



## BIO BHs von amoena



## LARA COTTON BIO

## Baumwoll BH

Dieser weiche T-Shirt-BH ist jetzt in einer neuen Farbe und einem neuen Material erhältlich; glatt und scheinbar nahtlos unter der Kleidung, mit sanfter Wattierung zum Ausgleich von Unebenheiten.

## Besondere Vorteile

- Leicht wattierte, gemoldete Cups mit weicher Baumwolle
- Schmeichelt dem Körper und gleicht Gewebe-Unebenheiten aus
- Bilaterale, weiche Taschen halten eine Brustprothese oder Ausgleichsschale sicher am Platz
- 91% Bio-Baumwolle, 9% Elasthan

Gemeinsam  
shoppen lohnt sich!  
Baumwoll-BH's  
nimm 3 zahle 2  
bis 24.10.2020



Foto: ©amoena

amoena

## FLEUR

Dieser weiche Freizeit-BH mit Vorderverschluss ist ideal zum Relaxen und Schlafen geeignet.

## Besondere Vorteile

- Freizeit-BH mit Vorderverschluss
- Ultraweicher Baumwoll-Stoff bietet komfortable Passform und ist besonders sanft zur Haut
- Verstellbare Träger
- Bilaterale, weiche Taschen halten eine Brustprothese oder Ausgleichsschale sicher am Platz
- 90% Baumwolle, 10% Elasthan

## Natur im Schuh

## GANTER – SCHUHE AUS NACHHALTIGER PRODUKTION



Für Futter und Fußbett werden nur pflanzlich gegerbte Qualitätsleder und Natur-Kork eingesetzt. Diese Naturmaterialien schaffen ein gesundes und angenehmes Fußklima in Ihren Bequemschuhen.

## Pflanzlich gegerbtes Kalblederfutter

- hohe Feuchteaufnahme
- atmungsaktiv
- hygienisch
- wärmt im Winter
- kühlt im Sommer
- passt sich an
- lässt Luft zirkulieren
- schwermetallfrei gegerbt

## Die Fußbetten werden aus der Rinde der Korkeiche hergestellt. Für ein gesundes Fußklima

- isoliert
- ist hygienisch
- ist formbeständig
- passt sich an
- lässt Luft zirkulieren
- atmet
- nimmt Feuchtigkeit auf

Bei uns wartet eine große Auswahl an qualitativen, umweltschonenden Damen- und Herrenschuhen auf Sie. Ganter Schuhe stehen nicht nur für einen hohen Tragekomfort und hochwertige Materialien, sondern auch für Nachhaltigkeit und Langlebigkeit. Denn sowohl bei der Produktion als auch bei der Verpackung legt Gantar Wert auf die Verwendung umweltschonender Rohstoffe, sowie die umweltbewusste Nutzung von natürlichen Ressourcen. Da ein wichtiger Teil der Firmenphilosophie im Schutz der Umwelt besteht, stellt sich die Marke dem „Wegwerf-Trend“ entgegen und setzt auf langlebige, reparierbare Produkte und ein zeitloses Design.



## Veganes aus dem Hause DOVO

## MANIKÜRTASCHEN

Veganes Etui aus dunkelblauem Filz und Natur-Kork, nachhaltig und praktisch  
Füllung: rostfreie Kombischere (für Nagelhaut und Nägel geeignet), rostfreie Pinzette und Saphirfeile

Veganes Etui aus Waschpapier (Waschpapier wird aus Zellulose und Latex hergestellt und z. B. für die Markenschildchen auf Jeanshosen verwendet), nachhaltig und praktisch  
Füllung: rostfreie Kombischere (für Nagelhaut und Nägel geeignet), rostfreie Pinzette und rostfreie Dreihiebfeile

Fotos: ©DOVO Stahlwaren Bracht GmbH &amp; Co. KG

## BERKEMANN ECOLOGICAL COMFORT

Mit innovativen Schäften aus recycelten oder nachhaltigen Materialien



Bei der Ecological Comfort-Linie handelt es sich um Komfortmodelle mit nachhaltigem, umweltbewusstem Fertigungsansatz. Das schont wertvolle Ressourcen und sieht in trendigen Farben einfach stylisch aus. Bei der Ecological Comfort-Linie mit Schäften aus recycelten Textilien werden moderne Gewebe für die Schäfte in einem traditionellen, italienischen Familienbetrieb produziert. Dieser beschäftigt sich schon seit mehreren Jahrzehnten mit dieser speziellen Art des Recyclings sowie der Weiterverarbeitung. Hierzu werden

weltweit gesammelte Textilien auf Qualität geprüft, nach Art und Farben sortiert, gereinigt, geschreddert, zu Fasern zerkleinert um danach am Ende der Verwertungskette wieder zu Garnen und Textilgeweben verarbeitet zu werden.

Unisex  
Berkemannschuhe  
für Männer und Frauen  
auf jedes 2 Paar  
bekommen Sie bis zum  
24.10.2020  
einen Nachlass von  
25%

## 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

**Brückmann**  
Reisen

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



## Reisetipps November

### Böhmerwald 1.11. - 4.11.20 / 4 Tage

Kultur und Wellness im 3\* Hotel Central in Klattau  
3x HP, Ausflugsprogramm, Kaffee & Kuchen, Minikur

Preis im DZ 285,00 €

### Saison-Abschluss-Fahrt 12.11. - 15.11.20 / 4 Tage

Erlebnisreiches Wochenende in Vorarlberg  
4\* Hotel Weißes Kreuz in Feldkirch mit HP  
Ausflug Bregenzer Wald – Bodensee  
Ausflug Chur – Arosabahn

Preis im DZ 329,00 €

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](mailto:info@brueckmann-reisen.de)  
[www.brueckmann-reisen.de](http://www.brueckmann-reisen.de)

## 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 Pfungstädts 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 beispielweise die Augeninnendruckmessung, die Gesichtsfeldüberprüfung und die Analyse des Au-

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

Optik Bogorinski  
Eberstädter Straße 36  
Pfungstadt

Montag - Freitag von 9 bis 13 Uhr  
und von 14.30 bis 18.30 Uhr,  
Samstag von 9 bis 13 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

Tel.: 06157-2962 | [www.bogorinski.de](http://www.bogorinski.de)

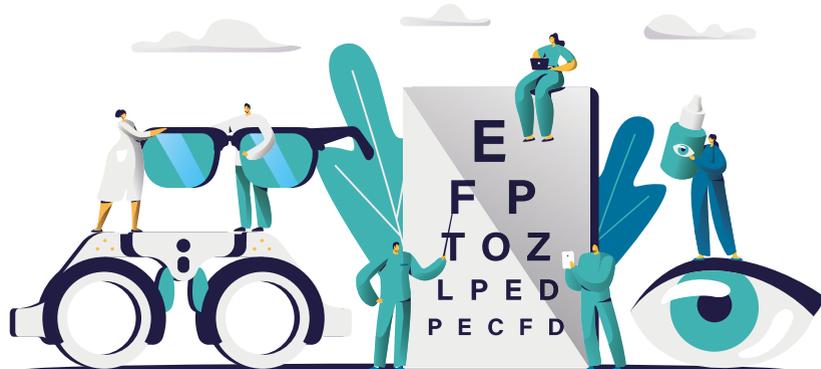


Illustration: ©ivector - stock.adobe.com



Augen-Screening & 3D-Sehtest

# OPTIK BOGORINSKI

Brillen Kontaktlinsen

Eberstädter Str. 36  
64319 Pfungstadt  
Fon 06157-2962

[www.bogorinski.de](http://www.bogorinski.de)

eMail [optik.bogorinski@t-online.de](mailto:optik.bogorinski@t-online.de)

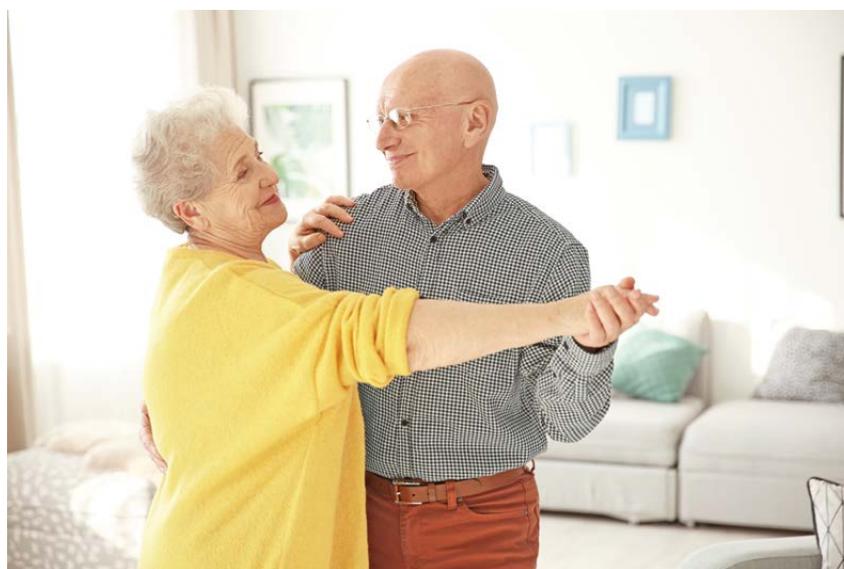
Neu bei uns  
Jetzt Termin  
vereinbaren

# SELBSTSTÄNDIGES LEBEN IM ALTER – SICHER ZUHAUSE

Betreutes Wohnen Rehbein – seit Oktober 2020 in Rüsselsheim

Die Servicewohnen Rehbein GmbH bietet seit Oktober 2020 betreute Mietwohnungen von 27 - 64 qm in der Eisenstraße 52 - 54 in Rüsselsheim an. Alle Wohnungen sind barrierefrei, mit einem Aufzug zu erreichen und haben größtenteils einen Balkon. Der herrliche Blick über das Rhein-Main-Gebiet krönt die zentrale Lage mitten in Rüsselsheim.

Diese bietet den Bewohnern ein besonderes Umfeld mit vielen Möglichkeiten. In unmittelbarer Nähe befinden sich zahlreiche Cafés, Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten, sowie ausgiebige Wander- und Radfahrwege im Naherholungsgebiet. Eine Bushaltestelle befindet sich direkt vor dem Objekt und der S-Bahn Anschluss nach Frankfurt a. M., Wiesbaden oder Mainz ist in unmittelbarer Nähe. Das Betreute Wohnen richtet sich an Menschen, die durch ihr zunehmendes Alter, Krankheit oder ein Handicap sich in ihrer Wohnung allein nicht mehr sicher fühlen oder ohne Unterstützung nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Auch für Menschen, die heute noch mobil sind und allein in ihrer Wohnung leben können, ist der Umzug in ein Service-Wohnen von Vorteil. Der



reiche Wahlleistungsangebot beinhaltet Unterstützungsleistungen, wie zum Beispiel einen Hausmeister- und Einkaufsservice, Unterstützung im Haushalt, die Versorgung von Haustieren oder einen Besuchs- und Versorgungsdienst bei Krankenhausaufenthalt.

Diese und weitere Leistungen können individuell gebucht werden. Ein Pflegedienst und eine Tagespflege für einen erhöhten Betreuungsbedarf sind vor Ort. Diese Angebote ermöglichen den Mietern den Verbleib in ihrer Wohnung, auch bei einer hohen Pflege- und Hilfsbedürftigkeit. Gerne beantworten wir Ihre Fragen persönlich, per Mail oder telefonisch.

Umzug ist ein Einzug in eine neue Wohnform und kann jetzt noch selbst bestimmt werden. Sollte einmal ein Notfall eintreten, muss in der Regel sofort eine neue Versorgungsform gesucht werden, bei dem der Patient in dem Moment wenig Auswahlmöglichkeiten hat. Auch das eigene Haus wird mit zunehmendem Alter eine immer größere Belastung. Für viele Angelegen-

heiten wird Hilfe benötigt. Im Betreutem Wohnen werden den Mietern zur Unterstützung ein umfangreiches Angebot an Service- und Wahlleistungen angeboten.

Zu den Serviceleistungen zählen ein Hausnotruf, ein/e Service-Koordinator/in sowie gemeinsame Veranstaltungen in den Gemeinschaftsräumen vor Ort. Das umfang-

**Service Wohnen Rehbein GmbH**  
Eisenstraße 52, 65428 Rüsselsheim  
Tel.: 06142/600980  
Mail: [info@swrehbein.de](mailto:info@swrehbein.de)  
[www.servicewohnen-rehbein.de](http://www.servicewohnen-rehbein.de)

## Betreutes Wohnen Rehbein in Rüsselsheim

### Sicherheit, die ich brauche

- Hausnotruf
- Pflegedienst und Tagespflege im Haus
- 24 Stunden am Tag/7 Tage in der Woche

### Selbstständigkeit, die ich mir erhalte

- Leben in der eigenen Wohnung
- Ansprechpartner zu allen Fragen des Alltags
- Persönliches Leistungsangebot

### Gemeinschaft, die ich mir wünsche

- Soziale Teilhabe stärken
- Veranstaltungen vor Ort
- Gemeinsame Aktivitäten und individuelle Angebote

**Eröffnung Oktober 2020**  
27m<sup>2</sup> – 64m<sup>2</sup> Wohnungen noch verfügbar



Service Wohnen Rehbein GmbH | Eisenstr. 52 | 65428 Rüsselsheim

Tel.: 06142 600980 | [info@swrehbein.de](mailto:info@swrehbein.de) | [www.servicewohnen-rehbein.de](http://www.servicewohnen-rehbein.de)

# DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

Pflegedienst Hessen-Süd bietet seit über 20 Jahren alles aus einer Hand

Der Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH bietet Maximalversorgung zu so vielen Dienstleistungen wie möglich. Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ wird auf möglichst leichtem Weg eine Fülle von Unterstützungen angeboten, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Dabei steht immer der Mensch im Mittelpunkt!

Zuverlässigkeit, Transparenz und hohe Fachlichkeit zeichnet den Pflegedienst

Hessen-Süd Janssen GmbH ebenso aus, wie ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit Mitarbeitern und Kunden. Seit 1996 werden in Darmstadt und Umgebung Menschen dabei unterstützt, ihr Leben im eigenen Zuhause so angenehm wie möglich zu gestalten. Die Mitarbeiter des Pflegedienstes Hessen-Süd kümmern sich täglich liebevoll um die zu pflegenden Personen. Die Betroffenen können sich auf eine optimale medizinische Versorgung und eine individuelle Betreuung verlassen.



Wer bei der ambulanten Pflege auf einen kompetenten und zuverlässigen Partner bauen möchte, dem steht der Pflegedienst Hessen-Süd mit Erfahrung und Zuverlässigkeit zur Seite, denn wer von einer Pflegesituation betroffen ist, dem stellen sich eine Vielzahl von Fragen. Es fängt damit an, ob die bestehende Situation überhaupt eine Voraussetzung für den Anspruch an die Pflegekasse darstellt. Wie kann man das einschätzen? Dann geht es um die ersten notwendigen Schritte. Wo wende ich mich hin? Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Was bedeuten die Begriffe „Sachleistung“ oder „Geldleistung“? Welche Hilfsangebote und Hilfsmittel gibt es? Welche Institutionen können mir helfen?

Diese und ganz viele andere Fragen stürmen auf pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen ein. Hier hilft der Pflegedienst Hessen-Süd mit Rat und Tat, berät zu Hause und informiert über die Möglichkeiten. In der Regel übernimmt die Kosten dieser Beratung die zuständige Pflegekasse.

Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin mit uns. Telefonisch erreichen Sie uns unter der Telefonnummer 06151-969 770. Sie wollen sich weiter über uns informieren? Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite: [www.pflegedienst-hessen-sued.de](http://www.pflegedienst-hessen-sued.de)

seit 1996

**Pflegedienst Hessen-Süd**  
immer in Ihrer Nähe

**Zuhause ist es doch am schönsten!**

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

**Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH**  
Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt · Tel: 06151 969 770

[www.pflegedienst-hessen-sued.de](http://www.pflegedienst-hessen-sued.de)

Jedem Betroffenen wird so viel Aufmerksamkeit und Zeit für Pflege eingeräumt wie notwendig. Geboten werden genau die Entlastungen, die benötigt werden und alle notwendigen Hilfen wenn es darum geht, trotz körperlicher Einschränkungen zu Hause leben zu können. Denn „zu Hause ist es bekanntlich doch am Schönsten.“

Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ wird eine Fülle von Unterstützungen angeboten, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Kranken- und Altenpflege, Behandlungspflege, Intensivpflege, Beatmung zuhause, pflegerische Betreuungsleistung, Verhinderungspflege, Familienpflege, Hausnotruf, Mobiler Friedendienst, Beratungseinsatz nach §37 SGB XI und Pflegeberatung nach §45 SGB XI und vieles mehr.

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 Einsinktiefen und damit für beste Körperanpassung. Nur so wird Ihre Wirbelsäule im Schlaf optimal entlastet. Die Federkörper können zudem ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen eingestellt werden. Relax 2000 passt in jedes bestehende Bett, am besten natürlich in unsere metallfreien Relax Massivholzbetten.

**Schreinerei & Innenausbau SCHADT GmbH**  
Gernsheimer Str. 105 · 64319 Pfungstadt  
Tel: (0 61 57) 2372 · Mobil: 0171-4 408544  
[www.schreinereischadt.de](http://www.schreinereischadt.de) · [info@wohnartig.de](mailto:info@wohnartig.de)

Wohnen · Küche · Badmöbel · Türen · Fenster · Wintergärten

## ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

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

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

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

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



## FACHKUNDIGE BERATUNG, GROSSES SORTIMENT

Als inhabergeführtes, traditionsreiches Fachgeschäft versorgen wir unsere Kunden mit hochwertigen Produkten aus der Welt der Unterhaltungselektronik, Satellitentechnik und Haushaltsgeräte. Seit ca. 1955 sind wir als Dienstleister und Arbeitgeber auch ein wichtiger Teil der lokalen Infrastruktur und gestalten die Zukunft unserer Gemeinde aktiv mit und unterstützen diverse lokale Vereine. Seit 2 Jahren sind wir „Partner der Lilien“ und unterstützen somit eines der prominentesten Aushängeschilder Darmstadts.

In unserem Fachgeschäft in der Bismarckstraße 65-67 in 64293 Darmstadt präsentieren wir Ihnen auf 60 qm ausgewählte Geräte

der Marken Metz, TechniSat, Panasonic und Sonoro. Hier werden Sie von uns fachkundig beraten, können Geräte anfassen oder ausprobieren und bekommen neben Original-Zubehör und -Ersatzteilen auch wertvolle Tipps zu Pflege, Bedienung und Energieeffizienz. Über unseren elektronischen Katalog haben wir überdies Zugriff auf mehr als 10.000 Geräte, sodass wir Ihnen Ihr Wunschprodukt innerhalb von 24 Stunden liefern können. Kommen Sie bei uns vorbei – wir freuen uns auf Sie!

### Fernseh Simandl

Bismarck-Straße 65-67 · Darmstadt  
Tel: 06151 666 777 · [www.fernseh-simandl.de](http://www.fernseh-simandl.de)



**UNGLAUBLICH,  
DER BRINGT'S!**

Ihr IQ-Fachhändler liefert Ihnen Ihr neues Gerät zum Wunschtermin nach Hause. Er baut es perfekt ein und schließt es fachgerecht an. Das schont Ihren Rücken und Ihre Nerven.

**Fernseh Simandl**  
Verkauf · Lieferung · Einstellung

- Reparatur von LCD und Hi-Fi-Geräten
- Montage und Reparatur von Sat- und Kabelanlagen
- **Spezielle Produkte für Senioren**

Bismarck-Str. 65-67 · Darmstadt · Tel: 06151 666 777  
info@fernseh-simandl.de · [www.fernseh-simandl.de](http://www.fernseh-simandl.de)



## LEBEN IM HIER UND JETZT

### Senioren genießen den Ruhestand in Bad König

Den Ruhestand entspannt zu genießen macht die Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König möglich. Bereits seit über 20 Jahren überzeugt das Residenz-Konzept, das stilvolles und sicheres Wohnen mit selbstbestimmter Lebensführung mühelos vereint. Das Haus überzeugt mit einer exponierten Lage direkt am Kurpark und lässt keine Wünsche offen. Neben der persönlichen Ansprache wird auch das gute Miteinander wertgeschätzt. Gemeinschaft wird in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ groß geschrieben, seit der Corona-Krise vielleicht sogar noch etwas mehr. Denn viele ältere Menschen empfinden es als ein Privileg, die Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen und gerade in schwierigen Situationen, wie man es in der ersten Jahreshälfte erlebte, nicht alleine zu sein. So geht es auch Frau Ingeborg Böcher und Frau Liane Reiß. Sie lernten sich in der Residenz kennen, freundeten sich an und unternehmen seitdem viele Dinge miteinander. „Es tut gut, in angenehmer Gesellschaft zu sein“, findet Frau Böcher, „das Leben hält doch immer auch positive Überraschungen bereit.“

In der Residenz „Am Kurpark“ Bad König können Senior\*innen ihr Leben im Ruhestand selbstbestimmt genießen, leben sicher und wohnen stilvoll. Das breite Service- und Dienstleistungsangebot wird je nach Bedarf gebucht. Im Mietpreis inkludiert sind – abgesehen von Strom, Wasser und Heizung – auch viele andere Begünstigungen wie z. B. die Teilnahmeberechtigung am bunten Unterhaltungsprogramm. „Sozialer Kontakt und persönliche Ansprache tun generell gut und stärken Wohlbefinden und Gesundheit“, nennt Vermietungsberaterin Silvia Uhlig wichtige Gründe, warum sich die Senior\*innen in der Residenz so wohlfühlen. Auch die Lage beeindruckt immer wieder aufs Neue. „Der Blick auf den Kurpark ist wunderschön. Es war eine gute Entscheidung, dorthin zu ziehen, wo man eigenständig leben kann, in angenehmer Gesellschaft ist und sicher wohnt. Das macht das Leben unbeschwert“, findet Frau Böcher.

Das Hier und Jetzt genießen, wissen, dass immer jemand da ist, der sich um einen gu-

ten Ablauf kümmert, Zeit haben für persönliche Interessen, all das gehört zu einer hohen Lebensqualität, wie man sie im Odenwald nur in der Residenz „Am Kurpark“ findet. „Hier ist alles gut. Es herrscht eine positive Atmosphäre, in der man sich wohl und sicher fühlt“, finden die Bewohner und sind sehr zuversichtlich gestimmt für die Zukunft.

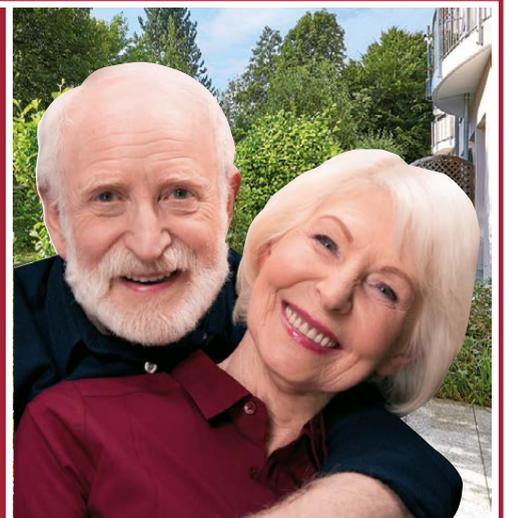
Wenn auch Sie sich einen sicheren, unabhängigen Ruhestand mit absoluter Selbst-

bestimmung wünschen und mehr über die Residenz & Hotel „Am Kurpark“ erfahren möchten, steht Ihnen Frau Silvia Uhlig unter 06063.9594-0 gerne persönlich zu Verfügung. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter [www.senioren-wohnekonzepte.de](http://www.senioren-wohnekonzepte.de) im Internet. Übrigens: Die Residenz bietet auch den *Betreuten Urlaub* an. Wenn Familien, die eine\*n Angehörigen\*n betreuen, auf Reisen sind, kümmert sich das Team in der Residenz um die Liebsten.



Das ist  
Lebensqualität!

Residenz  
Bad König



Genießen Sie Ihren Ruhestand „Am Kurpark“ und steigern Sie mit Stil, Service, Sicherheit und absoluter Selbstbestimmung Ihre Lebensqualität.

Weitere Infos unter 06063.9594-0 oder  
[www.senioren-wohnekonzepte.de](http://www.senioren-wohnekonzepte.de)

RESIDENZ & HOTEL  
„AM KURPARK“  
BAD KÖNIG



Residenz & Hotel  
„Am Kurpark“  
Werkstraße 27  
64732 Bad König

# KREATIVE LIEBLINGS DINGE FÜR DEN ALLTAG

MelBa-Stoffkreation – mit Stickservice, Handarbeit & Herz



Betritt man den kleinen und einladenden Showroom mit anschließender Kreativ-Werkstatt von Melanie Baumgardt, so weiß man gleich, hier arbeitet ein Mensch mit viel Herz und Liebe für das Detail.

**Stickservice:** Mel hat sich auf die individuelle Anfertigung von hochwertigen Stickereien spezialisiert und bietet einen Stickservice für das Besticken von Accessoires, Kappen, Patches & Aufnäher sowie das Besticken von Alltags- und Arbeitskleidung an.

**Handarbeit:** Außerdem gestaltet und erstellt sie durch individuelle Näh- und Handarbeit für den Kunden sein passende All-

tagsding (Produkt). Um dem Lieblingsding für den Alltag das gewisse und auffällige Etwas zu geben, kann es durch Stickerei in bester Qualität mit Bildern, Motiven, Text, Logos, Emblemen & Ornamenten aufgewertet werden.

**Produktgestaltung:** Und wenn es das noch nicht gibt? Ob du etwas für dich benötigst, einem anderen Menschen eine Freude bereiten möchtest oder eine Botschaft in die Welt tragen willst – deine Einzigartigkeit ist die geheime Zutat, um ein neues einzigartiges Lieblingsding für den Alltag entstehen zu lassen. Gemeinsam gestalten wir aus einem Bedürfnis eine Idee und letztendlich ein neues Produkt, ein neues Lieblingsding, was dir den Alltag vielleicht erleichtern, aber auf jeden Fall verschönern wird. Alle Produkte können als Unikat oder in Kleinserie hergestellt werden.

**Give Aways:** Gemeinsam wird ein Produkt/Werbeartikel/Geschenke, das zur Wunschzielgruppe passt und deren Alltag bereichert, besprochen und später von Mel gestaltet. Durch die Nützlichkeit und persönliche Note wird die Zielgruppe begeistert und darüber hinaus auch gebunden.

Ein Grund mehr, warum zu dem Kundenkreis nicht nur Privatpersonen, sondern auch Vereine, Unternehmen, Firmen, Coaches, Red-

ner, Trainer, Organisationen, und Künstler zählen.

**Riedstädter Geheimtipp:** Mel liebt viele Facetten im Leben und das spiegelt sich auch in ihren Arbeiten wider. Deswegen bestickt sie für Privatpersonen genauso wie für Vereine, Firmen und Unternehmen – einfach, schlicht elegant, frech, bunt, fröhlich, provokant alltagstaugliche Dinge für jede wertschätzende Gelegenheit. In ihrem Showroom sowie ihrer Kreativ-Werkstatt berät sie und lässt den Kunden Material fühlen, Farbe und aktuelle Projektideen sehen, sowie den Kunden von seinen Vorstellungen erzählen, welche dann vor Ort umgesetzt oder kreativ gestaltet werden. Selbstverständlich können auch fertige Lieblingsdinge für den Alltag direkt to go mitgenommen werden.

**Do it yourself – DIY:** Auch Näher/innen, Handarbeiter & Kreative sind herzlichen willkommen. Denn für die kann Mel tolle Aufnäher und Patches gestalten. Die dann aufgenäht, gebügelt oder geklebt werden können. Oder sie bestickt direkt die Näharbeit, damit sie zu Hause weitergenäht werden kann.

**Und was ist sonst noch alles machbar?** Grundsätzlich gilt, dass wir ALLES mit



unserer modernsten Technik zum Maschinesticken ermöglichen können, was sich durch eine Nadeln führen lässt. Schnell, kostengünstig, praktische Einzelstücke und Kleinserien. Eindrücke, Bilder und sehr persönliche Eindrücke über Mel sieht man in den Beiträgen und der täglichen Story auf Facebook & Instagram.

### Versand ist möglich!

Nach wie vor berät sie alle Kunden, die von weiter weg kommen oder nicht mobil sind, auch telefonisch, über WhatsApp und über die allgemeinen schriftlichen Wege.



Werkstatt  
Backhausstraße 31  
64560 Riedstadt-Leeheim  
0152 01901221   
kontakt@melbastoffkreation.de  
 MelBaStoffKreation  
 melba.stoffkreation

**Petra Fischer** unterrichtet Hatha Flow und Beginner-Kurse im Balance. Alle Kurse auf der Webseite oder bei Instagram.

**BALANCE YOGA**

KIRCHSTRASSE 4 · 64283 DARMSTADT  
TEL: 06151-5997900  
INFO@BALANCEYOGA.DE · BALANCEYOGA.DE

## Mehr Balance Entdecke dich neu mit Yoga

Schon viel ist über Yoga gesagt worden. Bilder haben sich uns ins Gedächtnis eingepägt, die uns vielleicht beeindruckt oder auch eingeschüchtert haben, weil sie Haltungen zeigten, die wir womöglich nie einnehmen können. Hier kommt die gute Nachricht: Yoga ist im Kern einfach und besondere Voraussetzungen sind gar nicht nötig.

Gründe, warum Yoga gut für deine Gesundheit ist, gibt es viele. Mir persönlich hilft Yoga bei der Bewältigung meines turbulenten Alltags mit Kindern und Job, mich immer wieder in meiner Mitte auszurichten und meinen Weg zu finden. In einer Zeit großer Anspannung – zunächst mit der Absicht zu entspannen – kam ich vor mehr als 15 Jahren zum Yoga. Inzwischen ist Yoga zu meiner Passion geworden und ich habe sogar eine Ausbildung zur Yogalehrerin bei „Balance Yoga“ absolviert. Dort unterrichte ich zurzeit den Beginner- und Hatha-Flow-Kurs und mache zusätzlich noch Vertretung. Yoga gibt mir die Möglichkeit meine eigenen Ressourcen zu aktivieren, um mein Leben so zu gestalten, wie ich es mir wünsche.

Das 'Balance Yoga' gibt es bereits seit 17 Jahren und kann mit seinen 4 Studios auf viel Erfahrung zu-

rückgreifen. Neben der Yoga-Lehrer-Ausbildung, welche mehrmals im Jahr stattfindet (Infos Online), gibt es ein breites Kursangebot an verschiedenen Yoga-Stilen und Workshops, passend zu den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kunden. Das Studio in Darmstadt vermittelt durch seine kleineren Klassen eine persönliche Atmosphäre und ermöglicht dadurch einen ganz individuellen Unterricht.

„Wir von 'Balance Yoga' denken, dass jeder Yoga machen und davon profitieren kann. Man muss auch nicht unbedingt spirituell oder besonders gelenkig sein. Jeder findet seinen eigenen Weg zum Yoga und wir möchten dich dabei unterstützen!“

### Petra Fischer

Balance Yoga GmbH & Co. KG  
[www.balanceyoga.de](http://www.balanceyoga.de)  
Email: info@balanceyoga.de  
Telefon: 06151 - 5997900  
 Balance Yoga! Darmstadt  
 balanceyoga.darmstadt

Stundenplan und Preise



Online Anmeldung über die App „Eversports“ oder Website  
Für Neukunden gibt es spezielle Angebote

# LUST AUF GENUSS



## DELIKATE DISTELN MIT GESUNDHEITSKOMPETENZ

Artischocken sind kulinarische  
Multitalente

# La Grapperia

Ob in Barrique gereift, monovitigne oder als Cuvee... Entdecken Sie die Vielfalt der Grappe, und genießen Sie italienischen Destillate zur kühlen Jahreszeit!



Distilleria Castagner, Visnà di Vazzola, Venetien

Grappa Riserva 3 Anni, Castagner Leon, 38°

**39,95€**  
70cl 57,07 €/L

05GCA002



Distilleria Castagner, Visnà di Vazzola, Venetien

Grappa di Prosecco Valdobbiandone, Castagner Leon, 37,5°

**29,95€**  
70cl 42,79 €/L

05GCA001



Distilleria Villa de Varda, Mezzolombardo, Trento

Grappa Teroldego Riserva, 40°

**39,95€**  
70cl 57,07€/L

05GVV020



Distilleria Villa de Varda, Mezzolombardo, Trento

Triè, Grappa Invecchiata Riserva, 40°

**37,95€**  
70cl 54,21€/L

05GVV002



Distilleria Bottega, Conegliano, Venetien

Grappa Exquisit Bolgheri, 38°

**29,95€**  
70cl 42,79 €/L

05BOT023



Azienda Agricola Cà dei Frati, Lugana di Sirmione, Lombardei

Grappa Amarone, Pietro dal Cero, 43°

**36,95€**  
50cl 73,90€/L

05GCF001



Azienda Agricola Cà dei Frati, Lugana di Sirmione, Lombardei

Grappa di Lugana, I Frati, 43°

**29,95€**  
50cl 59,90€/L

05GCF001



Grappa CASA MOLINA, Nizza Monferrato, Piemont

Grappa di Nebbiolo da Barolo, 40°

**22,95€**  
50cl 45,90€/L

05GMO001



Grappa CASA MOLINA, Nizza Monferrato, Piemont

Grappa di Moscato, 40°

**22,95€**  
50cl 45,90€/L

05GMO002



Altesino, Montalcino, Toskana

GRAPPA Brunello Riserva, Altesino, 42°

**36,95€**  
50cl 73,90€/L

05GAL010



Grappe Distilleria Berta, Nizza Monferrato, Piemont

Grappa di Barbera, Barrique, Monpra, 40°

**29,95€**  
70cl 42,79 €/L

05GBE016



Nonino, Percoto, Friaul

Grappa, ANTICA CUVEE, 43°

**39,95€**  
70cl 57,07€/L

05GNO006



Tenuta dell'Ornellaia, Bolgheri, Toskana

GRAPPA ORNELLAIA 42°

**42,95€**  
50cl 85,90€/L

05GOR001



Distillerie Franciacorta, Gussago, Lombardei

GRAPPA Amarone Barricata, 38°

**16,95€**  
50cl 33,90€/L

05GDF043



Distillerie Franciacorta, Gussago, Lombardei

GRAPPA Lugana Barricata, 38°

**14,95€**  
50cl 29,90€/L

05GDF044

# Barista

Unser Espresso café wird in einer kleinen Rösterei in Italien hergestellt. Die Arabica- und Robustabohnen werden dort harmonisch aufeinander abgestimmt und erzeugen später als Espresso oder Cappuccino ein köstliches, intensives Aroma.

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



Espresso Rosso 1kg  
Casa Molina  
**14,95€**  
1,50€/100g



**Tipp!**



Paketpreis  
**60 €**  
/4\*1kg

Sie sparen 7,90€

Unsere 4 Bestseller im Paket günstiger!

Details auf [www.casamolina.de](http://www.casamolina.de)



Molina's GranConsumo  
Goebelstraße 21  
64293 Darmstadt  
Telefon (06151) 95805  
Telefax (06151) 95809  
info@casamolina.de

[casamolina.de](http://casamolina.de)

Öffnungszeiten:  
Mo- Fr: 9:00 – 19:00 Uhr\*  
Samstag: 9:00 – 16:00 Uhr\*  
(\*ausgenommen an Feiertagen)

*Parkplätze direkt vor der Tür!  
Haltestelle & Hbf nur wenige Schritte entfernt!*

WINEinMODERATION  
WEIN | BEWUSST | GENIESSEN



Alle abgebildeten Preise sind inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten, in Euro. Flascheninhalt: 0,75l, wenn nicht anders angegeben. Alle abgebildeten Getränke enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Produktdetails auf: [www.casamolina.de](http://www.casamolina.de) Gültig im Aktionszeitraum bis 24.10.2020 Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht.

Gut informiert mit unserem **Newsletter!**

Erhalten Sie Angebote, Neuigkeiten & Verkostungstermine bequem per Mail mit unseren Casa Molina Newsletter! ONLINE anmelden mit nur wenigen Klicks, auf [casamolina.de](http://casamolina.de) Jederzeit abbestellbar. Datenschutzhinweis unter: [casamolina.de/datenschutzerklaerung](http://casamolina.de/datenschutzerklaerung)

# DELIKATE DISTELN MIT GESUNDHEITSKOMPETENZ

Artischocken sind kulinarische Multitalente



Schon die alten Griechen vertrauten auf sie und auch im Mittelalter galt sie als universales Heilmittel: Die Artischocke, die botanisch gesehen zu den distelartigen Gewächsen zählt. Doch neben ihren wohltuenden Eigenschaften sind die attraktiven grün-violetten Kulturpflanzen mit ihren XL-Knospen im Lagenlook vor allem eine vegetarische Köstlichkeit, die vielseitig zubereitet werden kann.

Rund ums Mittelmeer weiß man um diese Spezialität schon lange. Dort sind Artischocken seit jeher fester Bestandteil der mediterranen Küche, während sie bei uns noch relativ selten auf dem Teller landen – vielleicht weil sich viele nicht an die vermeintlich komplizierte Zubereitung herantrauen. Dabei ist die Verarbeitung der blättrigen Delikatesse nicht unbedingt aufwändiger als bei anderen „Gemüsesorten“.

Artischocken, die meist aus Südeuropa importiert werden, sind bei uns normalerweise das ganze Jahr über erhältlich. Am besten schmecken sie aber während der Freilandsaison etwa vom Juni bis einschließlich Oktober. Je nach Sorte sind die Blütenköpfe dann grünlich oder violett und variieren in der Form von rundlich bis länglich.

Die bekannteste Zubereitungsart von Artischocken ist, sie in Salzwasser mit Zitronensaft zu kochen. Das setzt allerdings voraus, dass die Knospen entsprechend präpariert werden: Die Stiele müssen gekürzt, die harten unteren Blätter entfernt und die Blattspitzen mit der Küchenschere abgeschnitten werden. Danach dürfen

die kugeligen Blütenköpfe je nach Größe 30 bis 45 Minuten garen.

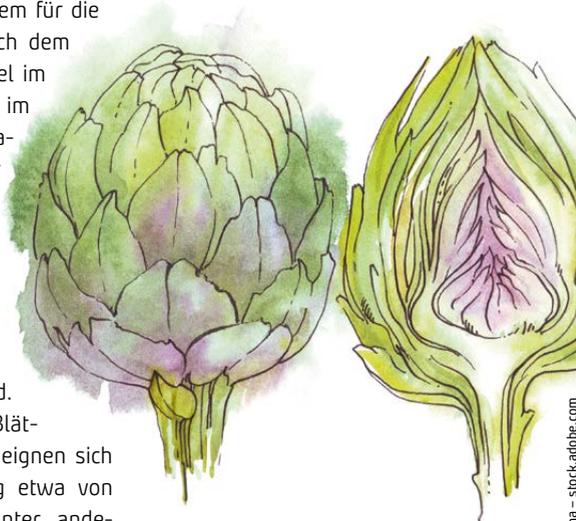
Hand anlegen gilt auch beim Essen der Artischocke: Üblicherweise werden die fleischigen Blätter von unten Stück für Stück abgezupft und dann in einen Dip oder warme Zitronenbutter getunkt, um schließlich das köstliche Fruchtfleisch mit der Garnierung abzulutschen. So arbeitet man sich genüsslich und Schicht für Schicht zu dem nicht essbaren haarigen Innenleben vor, das den weichen Boden bedeckt. Doch dieses lästige „Heu“ ist ruck zuck abgekratzt und das freigelegte Herz mit seinem zarten Fleisch verzehrfertig. Alternativ lassen sich Artischocken – das gilt vor allem für die ganz jungen Exemplare – nach dem Kochen aber auch zum Beispiel im Duett mit Ziegenfrischkäse im Ofen überbacken oder auch braten. Den Rezeptideen sind hier keine Grenzen gesetzt.

Genuss pur ist also garantiert und dabei kann man auch noch mit allerbestem Gewissen schlemmen. Denn Artischocken sind extrem gesund. Vor allem die etwas faserigen Blätter der großen Distelknospen eignen sich hervorragend zur Behandlung etwa von Magen-Darm-Beschwerden. Unter anderem enthalten sie den Stoff Inulin, der im Verdauungstrakt die „guten“ Bakterien ernährt und somit zu einer gesunden Darmflora beitragen kann.

Zudem sind Artischocken ein optimales Lebensmittel für all jene, die auf schonende

Weise ein paar Kilo abnehmen möchten. Denn die Riesen-Distelknospe ist äußerst kalorienarm, fördert die Fettverbrennung und senkt den Blutzucker- sowie den Cholesterinspiegel, was wiederum – und das ist eine gute Nachricht insbesondere für Menschen mit Bluthochdruck und Diabetes – das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermindert.

Auch gegen Sodbrennen soll das blättrige Superfood wirken! Dessen gepresster Saft besitzt nämlich einen überaus hohen Anteil an Bitterstoffen: Sie regen den Gallenfluss an, fördern die Zellerneuerung in der Leber



und beeinflussen außerdem die Funktion der Bauchspeicheldrüse positiv.

Aber nicht nur in Sachen innerer sondern auch in Sachen äußerer „Schönheit“ sagt man Artischocken wohltuende Eigenschaften nach. So sollen ihre Inhaltsstoffe wie eine Wellness-Kur für die Haut sein und dazu beitragen, den Feuchtigkeitshaushalt unseres größten Organs in einer guten Balance zu halten.

Bei so viel kulinarischer und medizinischer Kompetenz ist es vielleicht keine schlechte Idee, in Zukunft Artischocken viel öfter auf den täglichen Speiseplan zu setzen. Eine delikate Perspektive für jeden gesundheitsbewussten Feinschmecker ist das allemal!

## Artischocken-Verbrauchertipps

**Frischegarantie:** Beim Kauf sollten sich Artischocken, die sich im Kühlschrank etwa drei Tage halten, prall und fest anfühlen. Die Köpfe sollten weder trockene Blätter noch braune Flecken aufweisen. Auch der Stiel sollte noch möglichst frisch sein. Zum Aufbewahren im Gemüsfach sollten die blättrigen Knospen am besten in ein feuchtes Tuch eingeschlagen werden.

**Konservieren:** Wer frische Artischocken nicht sofort verbrauchen will, kann sie auch einlegen. Dazu das obere Drittel abschneiden, rundherum gründlich putzen und dabei harte Blätterteile entfernen. Die Köpfe halbieren und die Bodenhaare entfernen. Dann die Artischocken in einem Sud aus Essig und Weißwein mit etwas Salz kochen, herausnehmen, über Nacht gut abtrocknen lassen und dann in Einmachgläser geben. Mit Olivenöl auffüllen, so dass alles komplett bedeckt ist und gut verschließen.

**Im Garten:** Artischocken sind mehrjährige Pflanzen und lassen sich auch hierzulande aus Saatgut ziehen. Trotz kurzer Vegetationsphase tragen die Gewächse dann etwa ab dem zweiten oder dritten Jahr Blüten bzw. „Früchte“. Überwintern können Artischockenpflanzen am besten im Topf an einem hellen kühlen Ort wie einem Gewächshaus. Ab Mai können sie dann wieder ins Freiland gepflanzt werden. Gut abgedeckt und an einem geschützten Ort schaffen sie aber auch eine Überwinterung im Freien.

Foto: © marjlooo – stock.adobe.com

Illustration: © soolima – stock.adobe.com

# GUTEN APPETIT!

Ich liebe Artischocken, sie sind superlecker, unglaublich gesund und helfen beim Abnehmen. Als wahre Nährstoff-Bomben enthalten sie jede Menge B-Vitamine, Vitamin E, Pro-Vitamin A und Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium und Phosphor. Der Bitterstoff Cynarin senkt den Cholesterinspiegel, unterstützt die Verdauung und regt den Fettstoffwechsel an.

Man kann sie vielfältig zubereiten – auf dem Grill, im Salat, einfach pur nur mit etwas gutem Olivenöl, Zitrone und Weißwein oder eben gefüllt mit Brotsalat.

## Wir verraten, welcher Teil der Artischocken essbar ist...

Der untere fleischige Teil der Schuppenblätter und die Blütenböden sind bei jeder Artischocke essbar. Der innenliegende Teil unter den Blättern besteht aus vielen kleinen Härchen, dem sogenannten Heu. Dieser Teil der Artischocke ist nicht essbar! Kleine Artischocken, die sehr früh geerntet werden, können komplett gegessen werden.

## Artischocken

### Zutaten für 4 Portionen

4 große Artischocken  
100 ml Zitronensaft  
Salz

Stiel der Artischocken direkt unter der Blüte und das obere Drittel der Blüten abschneiden.

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser mit ca. 100 ml Zitronensaft zum Kochen bringen.

Die Artischocken darin ca. 35 min weich

garen und danach zum Abkühlen herausnehmen.

Mit den Händen die lilafarbenen Blüten entfernen und mit einem Löffel das Innere, Heu genannt, vollständig herauskratzen.

### Variante 1

#### ... mit Vinaigrette

3 EL Olivenöl  
2 EL milder Weißweinessig  
1/2 TL Senf (optional)  
1 kleine, fein gewürfelte Schalotte mit Salz & frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken

### Variante 2

#### ... gefüllt mit Italienischem Brotsalat

1 großes Steinofen-Ciabatta  
400 g Cocktailtomaten  
400 g Wildkräutersalat  
100 g Pinienkerne  
40 g Puderzucker  
3 EL Balsamico  
30 ml natives Olivenöl  
50 ml Sonnenblumenöl  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer  
2 EL brauner Zucker

### Zubereitung

#### Cocktailtomaten

Die Cocktailtomaten halbieren und mit Schnittfläche nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen. Wenn möglich nicht schichten. Den Puderzucker und etwas Salz großzügig darüber stäuben und die gezuckerten Tomaten bei 180 Grad Umluft

etwa 50 Minuten im Ofen karamellisieren.

Spätestens wenn der Karamell beginnt dunkelbraun zu werden und die Tomaten schrumpelig aussehen, herausnehmen.

Sobald sich im Ofen ein süßer Sud sammelt, diesen Sud herauslöffeln und in ein hohes Gefäß geben. Daraus wird das Dressing gemacht. Wenn die Tomaten fertig karamellisiert sind, zusätzlich 5 Karamell-Tomaten ins Dressing-Gefäß geben. Die Tomaten vom Backblech nehmen und beiseite stellen. Brot und Pinienkerne zubereiten

In der Zwischenzeit das Ciabatta in 1,5cm dicke Scheiben schneiden und die Stücke in Olivenöl goldbraun braten. Anschließend in mundgerechte Happen zerteilen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite stellen.

### Dressing zubereiten

Die 5 geschmorten Karamelltomaten, Olivenöl, Sonnenblumenöl, den braunen Zucker, Salz und Pfeffer sowie eine gehackte Zehe Knoblauch ins Dressinggefäß geben und alles mit einem Mixstab aufmixen. Das Dressing wird recht dickflüssig – das muss aber so sein.

### Anrichten

Salat waschen und zusammen mit dem Brot, Tomaten und Pinienkernen in eine große Schüssel geben. Das Dressing großzügig verteilen, einmal vorsichtig unterheben. Die Artischocken füllen und noch lauwarm servieren.



# WOHNKULTUR

bauen · wohnen · einrichten

## MOBILIARES DEJA-VU

Wohnen im Retro-Look –  
Neues von alten  
Einrichtungsstilen

Foto: © UnitedPhotoStudio - stock.adobe.com



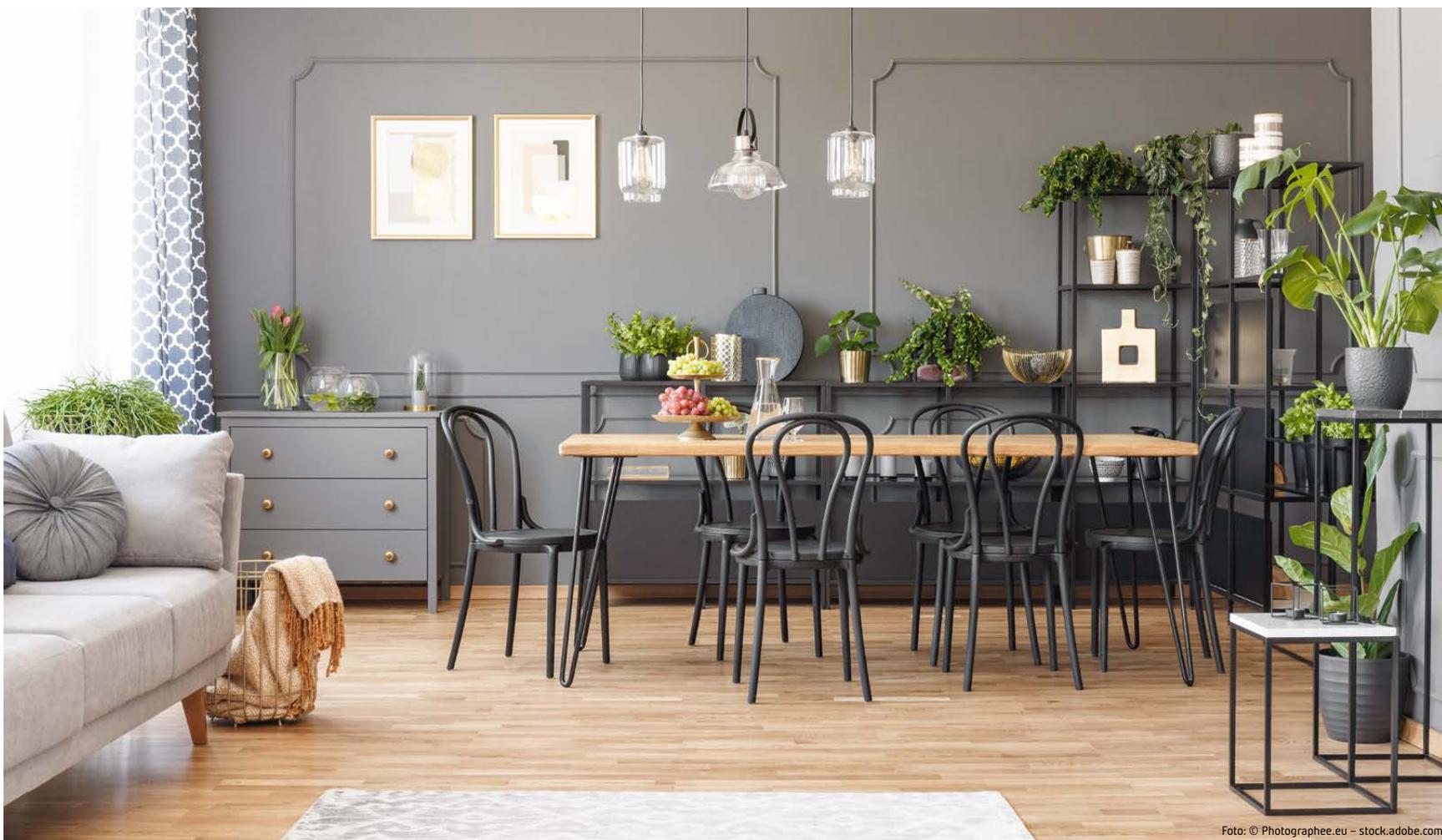


Foto: © Photographee.eu – stock.adobe.com

## MOBILIARES DEJA-VU

Wohnen im Retro-Look – Neues von alten Einrichtungsstilen

Alles schon mal dagewesen. Das könnte man meinen, wenn man sich aktuelle Wohntrends anschaut. Angesichts vermeintlich vertrauter Formen scheinen damit 2020 wieder mal alte Wohnwelten aufzuerstehen. Doch vieles ist anders: Denn durch ungewöhnliche Styling-Elemente und Akzente bekommt Retro modernes Flair. So werden Interieurs, die bevorzugt Design-Vergangenheit im Blick haben, jetzt durch originelle Kombinationen etwa bei Materialien, Mustern oder Farben aufgemischt – erhalten so einen innovativen Look. Die Möbelbranche macht es da nicht viel anders als die Modeindustrie, die seit jeher Klassisches und Altbewährtes mit frischen Impulsen verschmilzt. Um trendy, individuell und schön eingerichtet zu sein, muss das Rad also auch bei den Outfits für die eigenen vier Wände nicht neu erfunden werden.

Doch welche Zutaten sind zurzeit charakteristisch für den aktuellen Retro-Einrichtungs-Cocktail? Wiener Kaffeehäuser sind zum Beispiel eine wichtige Inspiration – vor allem die Sitzmöbel. Ihre typischen Geflechte, wie man sie von den klassischen Thonet-Stühlen kennt, sieht man nun überall: Geflochtene Stil-Zitate, die zwar ein Hauch Wiener Jugendstil umweht, die aber stets zeitlose Eleganz und Leichtigkeit verkörpern – vor allem, wenn sie mit eher formstreichem Mobiliar umgeben sind.

Retro 2020 macht ebenso Anleihen bei Einrichtungsgegenständen, wie man sie in der Kolonialzeit des 19. Jahrhunderts kannte. Auch hier sind es leichte Naturmaterialien wie Peddigrohr, Rattan oder Seegras, die dem Stil sein Gesicht geben. Dabei werden diese Werkstoffe nicht nur bei Stühlen, sondern auch bei Lampen oder Schranktüren verarbeitet. Das exotische Flair, das so entsteht, ist hell und transparent und zaubert stets sonnige Wintergarten-Atmosphäre in die Räumlichkeiten.

Etwas mehr Üppigkeit zeichnet den Art-Deco-Look aus. Er bringt in moderner Variante etwas Glamour „à la Great Gatsby“ ins Wohnambiente – ohne jedoch zu dick aufzutragen. Übertrieben pompös wird es also nicht. Der „Glam der Roaring Twenties“ wird nämlich nur dezent und akzentuiert eingesetzt, etwa mittels goldener oder messingfarbener Deko-Objekte, mit Kissenbezügen aus Samt, Textilien mit floralen beziehungsweise geometrischen Mustern oder Tapeten in Mamoroptik, die so nur im Detail den Einrichtungsstil einer faszinierenden Epoche wieder aufleben lassen.

Besonders gelungen wirkt es, wenn solche opulenten Highlights immer auch Gegenspieler haben, die Kontraste setzen und die Szenerie beruhigen. Minimalistische und an der Funktion orientierte Formensprache



Foto: © FollowTheFlow – stock.adobe.com

Foto: © gumpapa – stock.adobe.com



chen, wie man sie etwa von den puristischen Klassikern der Bauhauszeit oder des Midcentury-Stils kennt, sind hier eine ideale Kombination – wie übrigens für alle Einrichtungsakzente in verspielten Designs.

Was Farben, Formen und Materialien betrifft, so setzen aktuelle Trends ebenfalls auf Sinnlichkeit und Wärme. Helle Hölzer, farbige Keramik und Glas, weicher Samt etwa in Petrol, violett oder Safrangelb sowie organische und fließende Silhouetten bei Lampen oder Tischformen geben hier den Ton an. Nicht selten erinnern solche Einrichtungsgegenstände dann an die Flower-Power-Ära der 60er und 70er Jahre. Ein Paradebeispiel ist hier der Pouf. Dieser ursprünglich orientalische runde Polsterhocker, den es jetzt passend zu vielen Stilrichtungen gibt, erfährt nämlich gerade eine Renaissance.

Modern Living mit Retro-Charme hat aber auch Überraschungen zu bieten, die vielleicht nicht unbedingt jeden auf Anhieb begeistern. Denn die von vielen tot geglaubte Mode, Räume mit Zimmerpflanzen auszustatten, ist wieder da! Doch sie scheint heute weitgehend befreit von ihrem spießigen Staubfänger-Image als unverzichtbares Dekor in „Gelsenkirchener-Barock-Einrichtungen“. Arrangiert man nämlich das Grün etwa mit einer zum Blumen-Hängeregal umfunktionierten weiß oder pastellfarbenen gebeizten Vintage-Europalette oder einer plakativen XL-Statement-Floral-Tapete als Wandhintergrund zusammen mit schlichtem modernem Mobiliar, kann Indoor-Botanik gleich viel stylischer wirken.

Es kommt eben immer auf ein gut ausbalanciertes Verhältnis zwischen auffälligen Akzenten beziehungsweise Accessoires und dem Basis-Mobiliar an und darauf, was jeder – und das gilt eigentlich für jeden Trend – nach seinen Vorstellungen daraus machen möchte, um individuelle Wohnträume umzusetzen. Trends können dabei eine willkommene Inspiration sein.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © FollowTheFlow – stock.adobe.com

## 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  
Wiesenstraße 1 · 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.

Wiesenstr. 11 · 64347 Griesheim · Telefon: 06155 63205  
www.shk-schweitzer.de · info@shk-schweitzer.de

**GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER**  
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen



**7 JAHRE GARANTIE\***  
Nur bei Ihrem weinor Top-Partner

\* siehe [www.weinor.de/garantiebedingungen](http://www.weinor.de/garantiebedingungen)

**Aktion nur vom 01.10. – 15.12.20**  
Beim Kauf eines weinor Glas-Terrassendachs **gratis** dazu: weinor Heizsystem  
statt ~~670,- €~~ inkl. MwSt.  
Jetzt 0,- €

Mehr Infos: [wulf-berger.de](http://wulf-berger.de)

**WULF & BERGER**  
Ausgezeichnet für Kompetenz & Qualität  
TOP PARTNER  
64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

## MIT OZON GEGEN BAKTERIEN UND VIREN

GB GmbH – BSS Groß-Umstadt ist mit der Bekämpfung von Erregern und Sporen gut vertraut

(as/PR) Wenn wir den Begriff „Ozon“ hören, denken wir zuallererst an das Ozonloch über dem Nordpol. Es handelt sich um ein Gas, das etwa durch Sonneneinstrahlung in der Atmosphäre entsteht. Über den Polkappen unserer Erde ist es schädlich, in unserer aktuellen Situation kann es aber gezielt sehr nützlich eingesetzt werden. „Mit Ozon ist es möglich, Viren und Bakterien zu bekämpfen“, sagt Richard Bierbaum von GB GmbH – BSS in Groß-Umstadt. Das Unternehmen ist spezialisiert auf Mauertrockenlegungen und Schimmelsanierung und ist deshalb mit Bekämpfung von Erregern und Sporen gut vertraut.

Ozon ist ein Stoff, der auch die menschliche Lunge angreift, deshalb ist Vorsicht geboten, nur ausgewiesene Fachleute dürfen damit arbeiten. Die Wirkung beruht darauf, dass das Gas sowohl positiv als auch negativ geladen ist, Bakterien aber immer negativ, sie somit keine Abwehrmöglichkeit haben. Auch Bakterien und Pilzsporen werden angegriffen. Dieses Prinzip machen sich auch die Abwehrzellen unseres Organismus zunutze, wie Forscher herausgefunden haben.

Die Firma GB GmbH – BSS kann mit flexibel einsetzbaren Geräten in Räumen und auch Fahrzeugen arbeiten. Das Gas verteilt sich in Minutenschnelle und erreicht unzugängliche Stellen, die sonst nur schwer zu reinigen sind. Auch an Textilien ist es wirksam. Selbst antibiotikaresistente Keime werden so vernichtet.

Bei Fragen steht Richard Bierbaum gerne zur Verfügung, dessen lange Erfahrung mit Bedrohungen durch Viren und Bakterien auch in der aktuellen Krise einen sicheren Arbeitsablauf garantiert. „Was unsere Kunden auch wissen sollen: Außer Bakterien und Viren kann man mit Ozon auch Moder- und Brandgeruch bekämpfen“.

Weitere Informationen gibt es unter 06078 – 967 9495



Illustration: © ag visuell – stock.adobe.com

## Feuchte Mauern, Viren und **SCHIMMEL** müssen nicht sein!



Ein Albtraum für jeden Haus- und Wohnungsbesitzer, Feuchtigkeit im Mauerwerk. Setzrisse und Schimmelbefall können die Folge sein. **Viele Menschen sind oft krank und leiden unter Lungen- und Bronchialerkrankungen, Asthma, Allergien und Kopfschmerzen. Schimmel kann die Ursache sein; aber in jedem Fall werden Erkrankungen dadurch verschlechtert, Schimmelsporen befinden sich auch in der Luft. Auch Ihre Haustiere können unter Schimmel leiden.**

Nach einer kostenlosen Analyse führen wir mittels modernster Technik die Mauertrockenlegung und Schimmelsanierung durch. **Es ist nicht mehr nötig, ein Haus von Außen auf zu graben!** Mittels Injektionstechnik wird das Mauerwerk abgedichtet.

**Vereinbaren Sie noch heute einen Termin - es geht um Ihre Gesundheit!**

**GB GmbH – BSS Groß-Umstadt**  
**Tel. 06078/9 67 94 95**

**Schimmelsanierung**  
**TÜV-zertifiziert**

# FAMILIENUNTERNEHMEN AUS TRADITION

Farbenkrauth bietet ein umfangreiches Sortiment für Profis und Hobbyhandwerker

**Der Rohbau ist fertig – die Wohnung oder das Eigenheim soll schöner werden – die Terrasse und der Garten werden in Schuss gehalten: dann ist Farbenkrauth die erste Adresse in Darmstadt und Umgebung.**

Farbenkrauth – ein Familienunternehmen aus Tradition – bietet alles aus einer Hand, was in Haus und Garten gebraucht wird oder das Leben dort einfacher und schöner macht. Dabei ist eine hohe Qualität von Markenprodukten, eine qualifizierte Beratung und der kundenorientierte Service die Geschäftsphilosophie für eine zufriedene Kundschaft.

Die Farbenabteilung mit Produkten für Innen und Außen mit individueller Farbberatung und Farbmischsystem hat eine lange Tradition. Sowohl der neue Trend von Biofarben aber auch klassische Farben und Lacke für professionelle Anwendungen gehören mit zum Sortiment. Im Bereich der Raumausstattung findet der Kunde zur Gestaltung des Wohnbereichs Bodenbeläge, Tapeten und Gardinen. Vor-Ort-Service und Anfertigung von Gardinen gehört hier

u.a. zum Programm. Verlegerservice und Projektbegleitung werden ebenfalls angeboten.

Der Bereich des klassischen Baumarktes umfasst ein umfangreiches Sortiment von Eisenwaren, Werkzeugen und Maschinen für den Hobbyhandwerker, die auch den anspruchsvollen Kunden mit professionellen Ansprüchen bedienen. Weiterhin gibt es eine Elektroabteilung mit einer umfangreichen Auswahl an Lampen, Leuchten und Leuchtmitteln, sowie eine großen Holzabteilung mit individuellem Zuschnitt. Für den täglichen Gebrauch gibt es ein ausgewähltes Sortiment an Haushaltswaren.

Für den Außen- und Gartenbereich steht ein großes Sortiment an Pflanzen, Pflanzbedarf und Gestaltungsware in der luftigen Gartenhalle zum Verkauf. Für die Pflege des Gartens findet der Kunde alle Geräte und Werkzeuge, die auch in der eigenen Werkstatt repariert werden können. Für die Gestaltung von Wasser und Teichen im Garten berät das geschulte Personal. Großgeräte und Gartenhäuser werden individuell bestellt und geliefert. Das gleiche gilt für eine

große Verkaufsausstellung an Gartenmöbeln sowie hochwertiger Grillgeräte, die keine Wünsche offen lassen. Die Terrasse und der Garten werden durch geschmackvolle Dekorationsartikel ergänzt.

Abgerundet wird das Farbenkrauth Sortiment durch eine Hobbyabteilung, die ein umfangreiches Sortiment an Bastelwaren bietet, Künstlerbedarf abdeckt und individuell Bilderrahmen anfertigt. Saisonal gibt es einen geschmackvollen großen Weihnachts- sowie einen Ostermarkt.

## Kontakt

Farbenkrauth Baumarkt GmbH  
Baumarkt und Gartencenter

Heidelberger Straße 195  
64285 Darmstadt  
Telefon: 06151 – 9689-0  
E-Mail: info@farbenkrauth.de  
Montag-Samstag: 8.30 bis 20.00 Uhr

www.farbenkrauth.de



Foto: © contrastwerkstatt – stock.adobe.com

## Nicht nur die Blätter färben sich rot, auch unsere Preise!



**4,99**  
farbenkrauth  
Premium  
Blumenerde 45l



**14,99**  
Sinus Holzlasur  
5l, verschiedene Farben



**0,99**  
Calluna Besenheide  
verschiedenen Farben,  
im 9 cm Topf



**7,99**  
Kirschlorbeer  
ca. 80 - 100 cm hoch



**ab 59,-**  
Feuerschale/-korb,  
Tischfeuer u.a. von Höfats



**99,95**  
Terrassenheizstrahler  
„Elegance“ von Enders,  
8 kW, Strahlungswärme  
bis zu 9m, für Garten,  
Balkon oder Terrasse



Herbstrasendünger Azet  
von Neudorff, 5 kg,  
für eine Rasenfläche  
von 100 m<sup>2</sup>

**17,99**



Raufaser Tapete Go On  
Weiß, Mittel, 20 x 0,53 m **4,99**



Osram LED  
E 27, 8,5 Watt (= 60 Watt) **1,99**

**farbenkrauth**  
**MEHR ALS NUR BAUMARKT**

# NACHHALTIGKEIT UND KLIMASCHUTZ GEHÖREN ZUR DNA

10 Jahre Nachhaltigkeitsmanagement bei Entega



„Das Ganze sehen“, „Vermeiden, reduzieren, kompensieren“, „Einfach klimafreundlich für alle“ – nur drei der HSE- und ENTEGA-Slogans aus den vergangenen 15 Jahren, die eines unterstreichen: Nachhaltigkeit und ENTEGA gehören untrennbar zusammen. Seit 2008 als einer der ersten deutschen Versorger atomstromfrei, seit 2011 für Privatkunden ausschließlich Ökostrom und klimaneutrales Gas und in den vergangenen zehn Jahren fast eine Milliarde Euro in den Ausbau der Erneuerbaren Eigenerzeugung gesteckt. „Bei ENTEGA wird Nachhaltigkeit gelebt – nach innen wie nach außen“, sagt ENTEGA-Vorstandsvorsitzende Dr. Marie Luise Wolff im untenstehenden Lebenslust-Interview. Nachhaltigkeit und Klimaschutz gehören

zur DNA des Darmstädter Energieversorgers – und zwar im Großen, wie im Kleinen: Mit zahlreichen Aktionen in der Region Südhessen fördert ENTEGA Insektenhotels, Wildblumenwiesen, Bienenvölker und schafft so Naturräume zwischen Rhein, Main und Neckar. Und auch das ist für ENTEGA längst selbstverständlich: Seit zehn Jahren gibt es im Unternehmen den Bereich „Nachhaltigkeitsmanagement“, der sich für Projekte in der Region genauso einsetzt wie für die innere Nachhaltigkeit.

## ENTEGA SCHAFFT LEBENS-RÄUME

Interview mit Dr. Marie Luise Wolff, Vorstandsvorsitzende der Entega



**Frau Wolff, spätestens seit der Klimaschutz in aller Munde ist, ist es der Begriff „Nachhaltigkeit“ auch. Führt dies nicht zu einer gewissen Beliebigkeit?**

Tatsächlich frage ich mich bei manchem, was heutzutage als „nachhaltig“ bezeichnet wird, manchmal „Nachhaltigkeit – so what?“. Der etwas inflationäre Gebrauch des Begriffes nutzt dem richtigen Anliegen, das ja hinter Nachhaltigkeit steckt, sicher manchmal nicht. Aber da noch kein besseres Wort gefunden wurde, benutzen wir es weiter. Und die Menschen sind sensibel genug, herauszufinden, wer es mit Nachhaltigkeit ernst meint und wer den Begriff nur als schöne Worthülse nutzt.

**Wie kann man das bei Entega herausfinden?**

Echte Nachhaltigkeit muss in einem Unternehmen nach innen gelebt und nach außen den Kundinnen und Kunden angeboten werden. Als ich mich 2012 als Vorstandsvorsitzende bei Entega beworben habe, war ein entscheidender Grund die konsequent nachhaltige Ausrichtung der Strategie des Unternehmens. Als einer der ersten Versorger in Deutschland atomstromfrei, nur noch Strom aus erneuerbaren Energieträgern für die Privatkunden, umfangreiche Investitionen in den Ausbau der Eigenerzeugung in Erneuerbare. Für

das alles wurde Entega ja bereits 2013 zu recht mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet. Wir haben dann als Vorstand diese Strategie konsequent weiterentwickelt – mit dem Ausbau der Fernwärme, dem Einstieg in die Elektromobilität, dem Bau des neuen Wärmespeichers und vielen anderen kleinen und großen Maßnahmen.

**Und die Nachhaltigkeit nach innen bei Entega?**

Das ist ja zum einen eine Kulturfrage und auch da ist Entega in vielen Punkten schon sehr weit – auch wenn immer noch einiges verbessert werden kann. Gesundheitsmanagement, flexible Arbeitszeitmodelle, Homeoffice und der Abbau von Hierarchien durch neue Methoden der Zusammenarbeit sind da wichtige Stichworte, die Entega zu einem Nachhaltigkeitsunternehmen eben auch nach innen machen. Das ist aber ein dynamischer Prozess, an dem wir alle miteinander täglich arbeiten können und müssen. Zum anderen heißt Nachhaltigkeit nach innen aber auch, inhaltlich das zu leben, was man seinen Kundinnen und Kunden anbietet. Auch da ist Entega auf einem guten Weg, beispielsweise mit dem schrittweisen Umbau unserer Fahrzeugflotte auf gas- oder elektrobetriebene Fahrzeuge, mit dem Programm „Entega schafft Le-



**Dr. Marie Luise Wolff**  
Entega-Vorstandsvorsitzende

bensräume“ und vielen anderen kleinen und großen Projekten.

**Also ist Entega in Sachen Nachhaltigkeit ein echtes Vorbildunternehmen?**

Ich hatte ja schon gesagt, dass Nachhaltigkeit ein dynamisches Geschehen ist, bei dem man sich immer noch weiter verbessern kann. Daran arbeiten wir jeden Tag bei Entega und zwar nach innen wie nach außen. Aber tatsächlich ist unser Unternehmen in Sachen Nachhaltigkeit mit einigen anderen Stadtwerken und Regionalversorgern „Pionier“ gewesen, da wir

schon sehr früh auf konsequenten Umwelt- und Klimaschutz gesetzt haben. In den vergangenen Jahren ist aber erfreulicherweise die gesamte Energiewirtschaft nachgezogen. Klimaschutz als unbedingte Notwendigkeit der Energieversorgung ist heute in keinem Unternehmen mehr umstritten, im Gegenteil: Die Energiebranche wird als einziger Sektor die Einsparziele des Pariser Klimaabkommens und der Bundesregierung nicht nur einhalten, sondern noch übertreffen.

# FÜR IHREN SCHLAF SIND WIR HELLWACH

Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt:  
Schlafen wie im Märchen muss kein Traum bleiben



(kow) Schlafen wie im Märchen? Das muss kein Traum bleiben! Wer beim Matratzen-Kauf die Augen offenhält, der kommt hier im Umkreis an Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt in Groß-Zimmern in der Waldstraße 55 kaum vorbei. „Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!“, heißt dort der Leitsatz der Profis, die auch im Netz auf Bewertungsportalen Bestnoten und viel Lob für ihre Beratung erhalten.

## Regionale Hersteller

Anders als viele andere Produkte lassen sich Matratzen nicht einfach per Maus-klick online ordern. Jedenfalls dann nicht, wenn es die richtige Matratze sein soll. „Im heutigen Angebots-Dschungel ist es nicht leicht, die perfekte Matratze für sich zu finden“, wissen die Fachleute bei Kohlpaintner. Sie nehmen sich deshalb Zeit für die Beratung. Und ganz wichtig: Der Kunde kann vor Ort probeliegen. „Nur so können wir auch sicherstellen, dass die Matratze orthopädisch zum Kunden passt,“ erklärt der Junior-Chef Jan Kohlpaintner. „Und nur so kann der Kunde fühlen, ob ihm die Matratze zusagt.“

Und noch etwas betont der Junior-Chef, worin sich das Unternehmen vom Online-Handel abgrenzt: „Wir bieten unseren Kunden ausschließlich Neuware und keine Matratzen, die eventuell bereits beschlafen sind.“

Service, Qualität und Gesundheit stehen an oberster Stelle, heißt der Leitsatz des Familienbetriebs, weshalb die Mitarbeiter auch regelmäßig durch Schulungen auf dem Laufenden gehalten werden. Um hohe Qualität zu gewährleisten, setzt man bei Kohlpaintner auf regionale Hersteller, die Hochwertigkeit ihrer Produkte nach-

*Service, Qualität und  
Gesundheit stehen  
bei Kohlpaintner an  
oberster Stelle.*

weisen können. „Alle Matratzen, die wir anbieten, sind zu 100 Prozent schadstofffrei, und zwar nicht nur der Bezug, sondern auch der Kern der Matratzen erfüllt den Standard 100 von Öko-Tex“, führt Jan Kohlpaintner aus.

Ist die ergonomisch richtige Matratze gefunden, können Kunden auch das für sie geeignete Material des Bezugsstoffs wählen. Das gleiche gilt für Bettgestelle, Bettwäsche und Bettbezüge. Betten mit Komforthöhe und ausgefallenem Design zählen ebenfalls zum Sortiment. Auf Wunsch werden die Artikel kostenlos nach Hause geliefert und Alt-Teile gratis entsorgt.

Geöffnet ist Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt von Montag bis Freitag, 9.30 bis 19 Uhr und Samstag von 9.30 bis 16 Uhr.

Weitere Informationen gibt es per Telefon 0 60 71 - 4 28 25, E-Mail [kohlpaintner@gmx.de](mailto:kohlpaintner@gmx.de) oder auf der Homepage unter [www.matratzenwelt.net](http://www.matratzenwelt.net).

[www.matratzenwelt.net](http://www.matratzenwelt.net)

## Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



### Unser Service für Sie:

- **Fachkundige Beratung durch medizinisch geschultes Personal, auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause!**
- **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 MATRATZEN**

**Waldstraße 55 • 64846 Groß-Zimmern**  
Tel: (0 60 71) 4 28 25 • [www.matratzenwelt.de](http://www.matratzenwelt.de)

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



» **UNSERE FREUNDE HÄNGEN SICH  
MODERNE BILDER AN DIE WAND.  
ICH HABE DIE KUNST LIEBER  
ZWISCHEN UNSEREN WÄNDEN.**«



Die modernste Türen-Ausstellung Hessens finden Sie ganz in Ihrer Nähe: bei Becker in Pfungstadt. Erleben Sie in unseren lichtdurchfluteten Ateliers mehr als 120 verschiedene Türen. Von Design-türen über Glastüren bis hin zu Funktionstüren in unterschiedlichsten Oberflächen und Optiken. Durch ein deutschlandweit einmaliges Präsentationssystem finden auch Sie Ihren persönlichen Favoriten. Passend dazu hochwertige Massivholzdielen, langlebiges Parkett, Laminat und viele Designböden, luxuriöse Wand- und Deckenverkleidungen, sowie eine große Auswahl an Holz für den Garten.  
**64319 Pfungstadt, Industriegebiet, Robert-Bosch-Straße 22 oder im Internet: [www.holz-becker.com](http://www.holz-becker.com)**