

Ausgabe 5 | 2021

LEBENS LUST



Das Magazin
für Ihre Region



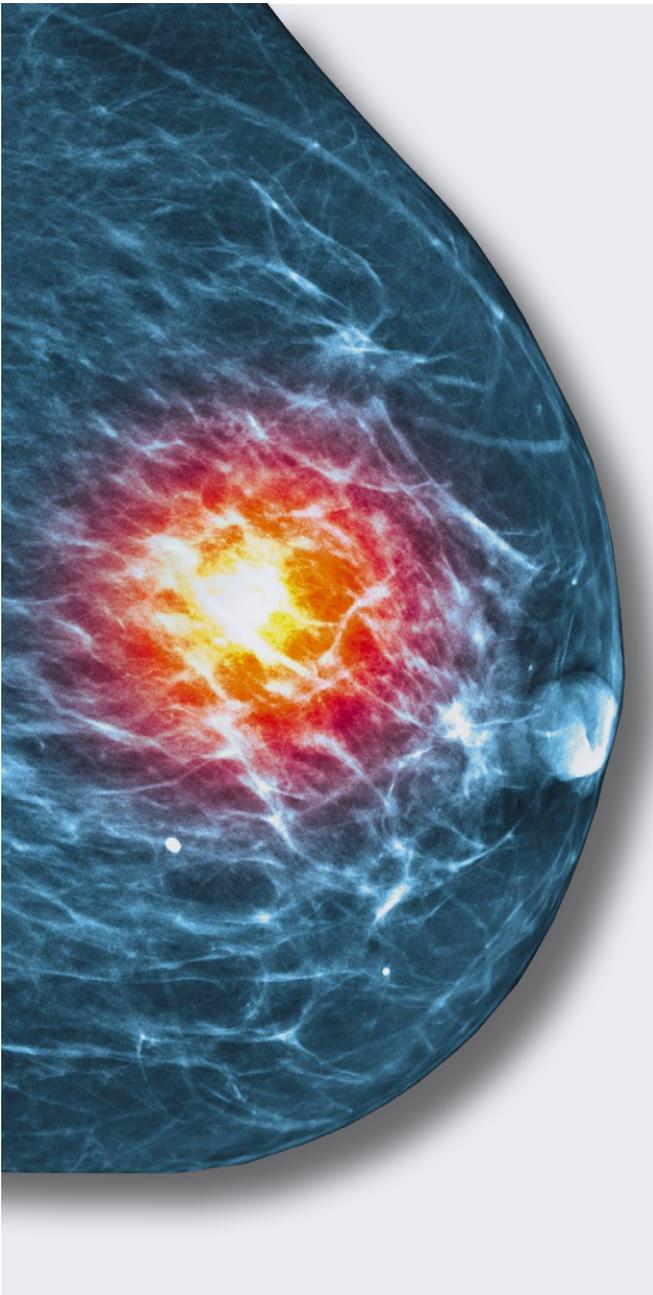
VERKANNT UND OFT ÜBERSEHEN
Endometriose

DIE GESUNDE KRAFT DES WASSERS
Aqua-Fitness

HEIMISCHER SUPERFOOD-NEWCOMER
Lupinen

WOHNLICHE BODENHAFTUNG
Die neue Lust auf Teppich





MODERNE MAMMA-DIAGNOSTIK

- Das Mamma-Karzinom ist der häufigste bösartige Tumor der Frau
- Die frühzeitige Diagnose ermöglicht eine deutlich verbesserte Heilungschance
- Die Radiologie Darmstadt bietet als einzige Praxis in Südhessen das komplette Spektrum
- Zur Diagnostik der weiblichen Brust im Rahmen des Screening-Programmes (Frauen zwischen 50-70 Lebensjahren) oder als kurative Untersuchung (übrige Altersbereiche)
- die Fachärzte der Radiologie Darmstadt werden regelmäßig in der Brustdiagnostik zertifiziert und leiten das Mammografie-Screening Programm Südhessen
- Beispiele für unsere Untersuchungen: Mamma-MRT, Tomosynthese (einzigartig in der Region), digitale Mammografie, Ultraschall, Galaktografie, Gewebeprobeentnahme zur Klärung der Bösartigkeit von Tumoren (Vakuumbiopsie einzigartig in der Region)



KONTAKT / TERMINE



Dieburger Str. 22
64287 Darmstadt

E-Mail: brustdiagnostik@radiologie-darmstadt.de

Tel.: 06151-961386-1
Fax.: 06151-961386-2



**RADIOLOGIE
DARMSTADT**

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



- **20 Fachärzt(inn)en 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

ENTSPANNTE HERBSTZEIT



Ich muss ja zugeben, der Herbst ist meine Lieblingsjahreszeit. Mit dieser Vorliebe stoße ich in meinem Umfeld oft auf erschrockene Blicke, denn wer mag schon Nebel, Regen, dicke Jacken und graue Tage?

Und ja, ich finde, dass der Herbst mehr Beachtung und Wohlwollen verdient hat. Schließlich hat er doch so viel zu bieten. Blätter, die die Bäume in prächtigen Farben leuchten lassen, lange Spaziergänge bei erfrischenden Temperaturen, gemütliche Abende mit Freunden bei würzigem Gebäck und einem Glas Wein am Kamin, was will man mehr.

Wer es eher sportlich mag und auf der Suche nach einer sanften und zugleich fordernden Sportart ist, findet in Aqua-Fitness ein ideales Ganzkörpertraining bei dem das Gewebe gestrafft, das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt werden. Mehr zum Thema Aqua-Fitness finden Sie auf Seite 20 + 21.

Aber nicht nur Bewegung, auch die richtige Ernährung fördert unser Wohlbefinden. Wir haben Ausschau gehalten nach einem heimischen Superfood und sind dabei auf die Süßlupine gestoßen. Denn Lupinen sind richtige Powerpakete und aus der veganen Küche kaum mehr wegzudenken. Dabei sind sie nicht nur besonders vitaminreich, sondern auch ausgesprochen anspruchslos. Gut für Umwelt und Mensch. Auf unseren Seiten 26 + 27 haben wir jede Menge Wissenswertes über den vielseitigen Newcomer für Sie zusammengestellt – natürlich wieder mit Rezept auf Seite 29.

Nicht nur in puncto Ernährung sollten wir Klima und Umwelt im Auge behalten. Besonders beim Einkaufen braucht es einen bewussten Umgang mit Kleidung, saisonale und regionale Lebensmittel ohne

Plastik u. v. m...

Auf den Seiten 30 bis 33 haben wir darüber geschrieben wie wir im Alltag nachhaltiger leben können.

Ein schöner Garten hat auch im Herbst und Winter Saison. Es sind vor allem die Gehölze, die jetzt mit ihrer herbstlichen Belaubung für buntes Spektakel sorgen... Unsere Redakteurin Nicola Wilbrand-Donzelli hat sich auf den Weg gemacht und einiges für Sie entdeckt. Lesen Sie dazu auf Seite 38 + 39.

Bunt und behaglich wird es jetzt auch Zuhause. Ob im Ethno- oder Nomadenstyle, Teppiche bringen im Handumdrehen einen neuen, anheimelnden Look in jeden Raum. Sie sind längst nicht mehr nur Einrichtungsbeiwerk, sondern Lifestyle-Objekte mit Eye-Catcher-Qualitäten. Mehr zur neuen Lust auf Teppich finden Sie auf unseren Seiten 34 + 35 der ‚Wohnkultur‘.

Aber bei all dem Herbstgeflüster darf die Gesundheit nicht zu kurz kommen.

Bereits die alten Philosophen wussten: Gesundheit ist zwar nicht alles aber ohne Gesundheit ist alles nichts... In dieser Ausgabe auf den Seiten 6 – 8 berichten wir über ein absolutes Tabuthema: Endometriose. Intensive und lang anhaltende Schmerzen während der Menstruation können ein Hinweis auf diese seltene Krankheit sein. Doch es gibt Möglichkeiten, den Leidensdruck durch die Krankheit zu reduzieren. Mehr zum Thema finden Sie auf den Seiten 6 + 7.

Und last but not least: Das Alice-Hospital baut für die Zukunft, um auf die Zunahme der Bevölkerung in Darmstadt und Umgebung, den demographische Wandel und den medizinischen Fortschritt vorbereitet zu sein. Wir finden, das ist eine gute Nachricht. Mehr zum Neubau lesen Sie auf der Seite 11.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit unserer brandneuen Ausgabe. Lassen Sie sich inspirieren und kommen Sie gesund und fit durch den Herbst.

Ihre

F. Oehmichen
Friederike Oehmichen



GESUNDHEIT

Seite

Verkannt und oft übersehen

Endometriose gehört zu den häufigsten Frauenkrankheiten

7

Infoabende für werdende Eltern an der Kreisklinik in Groß-Umstadt

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

9

Auswege aus dem Hormonchaos

Mit Pflanzenkraft den Wechseljahresblues vertreiben

10

Besser leben mit Bewegung

Jeder Schritt und jede kleine Übung helfen, länger fit und gesund zu bleiben

18

Die gesunde Kraft des Wassers

Aqua-Fitness ist ein ideales Ganzkörpertraining

20

LUST AUF GENUSS

Heimischer Superfood-Newcomer

Die Lupine ist ein vielseitiger Eiweißlieferant

26

Mal kurz die Welt retten

Wie wir im Alltag nachhaltig leben können

30

Gutes für Damstadt

Was EDEKA Marktleiter Daniel Patschull wichtig ist

32

WOHNKULTUR

Wohnliche Bodenhaftung

Die neue Lust auf Teppich

34

Wenn die Natur in die Ruhezeit geht

Ein schöner Garten hat auch im Herbst und Winter Saison

38

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

Texte: Friederike Oehmichen,
Nicola Wilbrand-Donzelli, Alexander Götz
Fotografie: Arthur Schönbein,
Christian Grau, Erik Erstfeld
Satz: Angela Schmidt, Obla Design
Anzeigenleitung:
Friederike Oehmichen Mobil: 0163 7350002
Stellvertretende Anzeigenleitung:
Angelika Giesche Tel: (0 61 58) 917 433

Gesamtauflage: 80.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den
Lesezirkel und 1000 Auslagestellen in Südhessen
Druck: Mannheimer Morgen Großdruckerei und Verlag GmbH

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

Jährliche Offenlegung der Eigentumsverhältnisse:
Die Publikation LebensLust erscheint in der Ulrich Diehl Verlag
und Medienservice GmbH, Eigentumsverhältnisse am Titel hatten
jeweils zu 50%: Friederike Oehmichen und Ulrich Diehl Verlag
und Medienservice GmbH

IMPRESSUM

ENDLICH WIEDER UNBESCHWERT LACHEN

Dank neuer fester Zähne an nur einem Tag



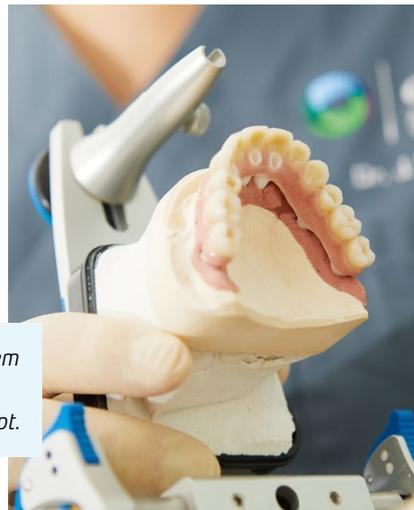
Seit mehr als 40 Jahren steht das O.P.I. in Darmstadt für eine hochqualitative Versorgung im Mund-, Zahn-, Kiefer- und Gesichtsbereich und wird bereits in zweiter Generation geführt. Im Bild zu sehen: Praxisinhaber Dr. Jan Foitzik.

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 Patient 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 40 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 sowie rund 30 zahnmedizinische Mitarbeiter kümmern sich um das Wohl der Patienten. In Kombination mit unserem Zahntechnikmeister 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 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 festsitzendem 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.



O.P.I. ZENTRUM FÜR ZAHNMEDIZIN & CHIRURGIE

Dr. Jan Foitzik & Kollegen

Nieder-Ramstädter-Strasse 18-20
64283 Darmstadt
T 0 61 51 . 2 66 44
M info@opi-darmstadt.de
www.opi-darmstadt.de

ÖFFNUNGSZEITEN
MO – DO 7.00 UHR – 19.30 UHR
FR 7.00 UHR – 17.30 UHR



Alles zum Thema
„Feste Zähne an einem Tag“
unter
www.darmstadt-lacht.de

GESUNDHEIT



Es zieht im Unterleib, der Bauch krampft sich zusammen und der Schmerz strahlt bis in den Rücken. Fast jede Frau kennt diese Beschwerden während der Menstruation. Doch sie können – insbesondere wenn sie außergewöhnlich intensiv und lang anhaltend sind – auch ein Hinweis auf eine Endometriose sein. Dabei handelt es sich um eine der häufigsten und nur schwer therapierbaren gynäkologischen Erkrankungen bei gebärfähigen Frauen, von der viele Betroffene lange gar nichts wissen,

weil eine Diagnose oft schwierig ist und die Krankheit nicht selten nur zufällig entdeckt wird. Die Folge: Endometriose, die auch Ursache für unerfüllten Kinderwunsch sein kann, bleibt häufig unentdeckt. So lassen sich die Patientenzahlen auch nur schätzen: Experten taxieren sie in Deutschland auf jährlich etwa 40.000 Neuerkrankungen. Das entspricht bei den Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter einem Anteil von ungefähr zehn bis 15 Prozent.

VERKANNT UND OFT ÜBERSEHEN

Endometriose gehört zu den häufigsten Frauenkrankheiten

Wie entsteht Endometriose?

Typisch für dieses weit verbreitete Frauenleiden ist, dass Gewebestrukturen außerhalb der Gebärmutterhöhle wachsen. Dabei handelt es sich um gutartige Wucherungen der Gebärmutter Schleimhaut, die sich quasi im Bauchraum verirren. Die Zellanhäufungen breiten sich dann auf umliegende Organe im unteren Bauchraum aus und siedeln sich gewissermaßen an einem falschen Platz an, so dass Eierstöcke, Eileiter oder Blase, aber auch der gesamte Beckenraum befallen sein können. Das Tückische ist dabei: Zum Zeitpunkt der Menstruation kommt es an allen Schleimhauterden – also auch an den „ausgelagerten“ – zu Blutungen, die an diesen Stellen jedoch während der Periode nur viel schwerer abfließen beziehungsweise abgebaut werden können als in der Gebärmutter. Das wiederum kann zu Entzündungen, Verwachsungen und Zystenbildung führen. Warum bilden sich die Wucherungen? Die Ursachen für solch fehlgesteuertes Schleimhautwachstum sind bislang nicht eindeutig geklärt. Dasselbe gilt für die unterschiedliche Symptomatik, die bei selbem Befund sowohl extrem schmerzhaft als auch kaum bemerkbar sein kann. Grundsätzlich wird vermutet, dass Besonderheiten des Immunsystems oder auch Blut- bzw. Lymphgefäße dazu beitragen, dass sich Zellen

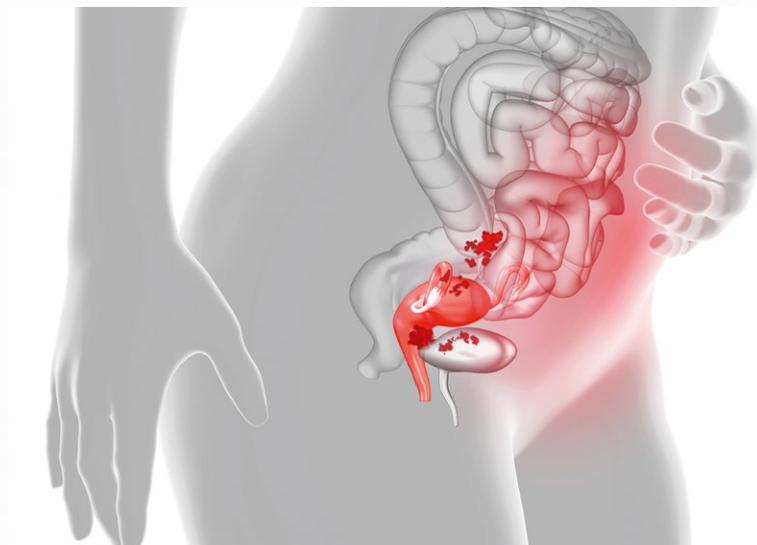


Foto: © TuiMeggy - stock.adobe.com

am falschen Ort einnisten können. Eine weitere Theorie geht davon aus, dass sich Schleimhautstrukturen außerhalb der Gebärmutter aus bestimmten Zellen bilden können, die während der Entwicklung im Mutterleib aus dem gleichen Ursprungsgewebe wie die Gebärmutter Schleimhaut entstanden sind. Sicher ist allerdings, dass die weiblichen Geschlechtshormone einen steuernden Einfluss auf das Krankheitsgeschehen haben. Das kann auch der Grund sein, warum sich Endometriose in den Wechseljahren meist zurückbildet und damit auch die Beschwerden nachlassen.

Welche Symptome sind typisch?

Die Palette ist hier relativ groß und reicht von starken und langen Menstruationsbeschwerden bis hin zu Schmerzen und Blutungen beim Geschlechtsverkehr, beim Entleeren der Blase oder beim Stuhlgang. Doch solche Symptome sind nicht nur krankheitsspezifisch bei Endometriose – sie können auch andere Ursachen haben. Das macht eine eindeutige Diagnose oft schwer.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Da eine gewisse erbliche Veranlagung bei der Krankheit wahrscheinlich ist, können bereits ein ausführliches Gespräch und eine gründliche Untersuchung beim Gynäkologen helfen, eine Endometriose zu erkennen. Zur Absicherung einer Diagnose kommen dann noch zusätzlich bildgebende Verfahren zum Einsatz: So kann die Erkrankung durch transvaginale Ultraschalluntersuchung festgestellt werden oder eine Darm- oder Blasen-

Endoskopie, beziehungsweise eine Bauchspiegelung (Laparoskopie) – das ist ein kleiner endoskopischer Eingriff – kann hier diagnostische Klarheit bringen.

Welche Therapien gibt es?

Zunächst ist eine engmaschige ärztliche Kontrolle ratsam, um die Entwicklung der Krankheit zu beobachten. Die konkreten

Behandlungsoptionen hängen dann aber von dem individuellen Fall ab. Je nach Schwere und Ausdehnungsbereich der jeweiligen Wucherungen besteht zum Beispiel die Möglichkeit, die Schleimhauterde operativ zu entfernen oder das betroffene Gewebe zu veröden – etwa mit Lasertechnik. Welche Behandlung letztendlich zum Einsatz kommt, hängt jedoch auch immer davon ab, ob bei der jeweiligen Patientin die Familienplanung abgeschlossen ist oder ein Kinderwunsch besteht. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn die Endometriose Eileiter und Eierstöcke befallen hat.

Und was hilft noch?

Schmerz- und krampflösende Medikamente können bei Bedarf Linderung bringen. Allerdings heilen sie Endometriose nicht und sind wegen möglicher Nebenwirkung auch keine Langzeitlösung. Doch es gibt andere Optionen, um den Leidensdruck durch die Krankheit zu reduzieren.

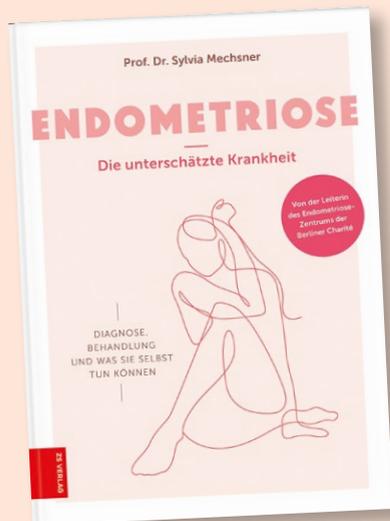
Nicola Wilbrand-Donzelli

Hier einige Tipps zur Selbsthilfe

- Körperliche Bewegung tut immer gut. Beispielsweise können regelmäßiges Spaziergehen oder Nordic Walking zur Entspannung beziehungsweise Entkrampfung und Schmerzlinderung beitragen – ebenso wie Beckenbodengymnastik oder schwimmen in wohltemperiertem Wasser.
- Manche Patientinnen finden genauso Akupunktur, chinesische Kräutermedizin oder Krankengymnastik hilfreich als Mittel gegen die schmerzhaften Beschwerden.
- Empfehlenswert kann es auch sein, sich selbst zu beobachten: Etwa durch ein Endometriose Tagebuch, in das man je nach Zyklus- und Tagesverfassung die jeweiligen Befindlichkeiten notiert. So lässt sich durch eigene Langzeitanalyse gut herausfinden, welche Maßnahmen wann helfen und welche nicht.
- Da Endometriose meist eine langwierige Krankheit ist, kann der Austausch mit anderen Patientinnen ebenfalls eine wohltuende Unterstützung sein. So hat Frau die Möglichkeit, sich zum Beispiel in Selbsthilfegruppen über ihre Erfahrungen mit der Krankheit auszutauschen und zu erkennen: Ich bin nicht allein mit meinen Beschwerden und Sorgen.
- Um bestmögliche Beratung und Behandlung zu bekommen, sollten betroffene Frauen am besten in der Nähe ihres Wohnortes nach einem zertifizierten Zentrum suchen, das auf Endometriose spezialisiert ist und so – auch über einen längeren Zeitraum – eine kontinuierliche und kompetente Begleitung durch Experten garantiert ist. Im südhessischen Raum kommen da etwa das Klinikum Darmstadt oder die Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg in Groß-Umstadt in Frage.

Weitere wichtige Informationen und Kontaktadressen bietet auch die „Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.“ – <https://www.endometriose-vereinigung.de/home.html>

Buchtipps:



Prof. Dr. med. Sylvia Mechsner
Endometriose
 Die unterschätzte Krankheit:
 Diagnose, Behandlung und
 was Sie selbst tun können

ZS Verlag 2021, 224 Seiten

Chronische Schmerzen, starke Blutungen, zyklische Darmbeschwerden und unerfüllter Kinderwunsch – dies alles kann im Zusammenhang mit einer Endometriose auftreten. Viele Frauen in Deutschland quälen sich mit dieser Krankheit, häufig ohne es zu wissen. Denn bis zur korrekten Diagnose vergehen oft bis zu zehn Jahre, weil sowohl die Patientinnen selbst als auch Ärztinnen und Ärzte die Symptome nicht richtig zu deuten wissen.

Prof. Dr. Sylvia Mechsner, eine der führenden Endometrioseexpertinnen mit langjähriger Erfahrung in Forschung und Praxis an der Berliner Charité, verbindet in ihrem ganzheitlichen Ratgeber das aktuelle medizinische Fachwissen mit fundierten Anleitungen und Tipps für kompetente Patientinnen.



Anna Wilken
In der Regel bin ich stark
 Endometriose: Warum wir
 unsere Unterleibsschmerzen
 ernst nehmen müssen.

Eden Books, 2019, 272 Seiten

»Stell Dich nicht so an!« – das hat Anna Wilken viel zu oft gehört. Sie leidet an Endometriose, einem weit verbreiteten Frauenleiden, welches bis heute oft verharmlost wird – acht Jahre vergehen durchschnittlich bis zur korrekten Diagnose. Der Alltag der Betroffenen ist oft stark eingeschränkt und es gibt keine Aussicht auf Heilung, nur Linderung der Symptome ist möglich. Die Endometriose nimmt oft einen chronischen Verlauf: Bei bis zu 70 Prozent der Frauen, die wegen Unfruchtbarkeit behandelt werden, wird Endometriose festgestellt. Auch die Autorin brauchte Jahre, bis sie diagnostiziert wurde. Mit ihrem Buch möchte die Autorin Leserinnen ermuntern, ihre Symptome ernst zu nehmen und sich frühzeitig Unterstützung zu holen. Sie gibt einen Überblick über Therapiemöglichkeiten und erzählt, wie sie ihre Schmerzen in den Griff bekommt.

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

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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren

 **ASKLEPIOS**

Hirschpark Klinik

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



„Es geht uns mit unserer Arbeit um eine persönliche, sehr auf die Bedürfnisse der Schwangeren und ihrer Angehörigen aufbauenden, modernen Geburtshilfe“.

Dr. Peter Stuzmann,
Chefarzt der Klinik für Geburtshilfe und
Frauenheilkunde in Groß-Umstadt

Geburtshilfe

INFOABENDE FÜR WERDENDE ELTERN AN DER KREISKLINIK IN GROSS-UMSTADT

Darmstadt-Dieburg (ho). Nach der pandemiebedingten Unterbrechung hat das Team der Geburtshilfe an der Kreisklinik Groß-Umstadt unter Berücksichtigung der 3G-Regel (geimpft, genesen oder getestet) seine Reihe an Informationsabenden für werdende Eltern wieder aufgenommen. Werdende Eltern haben die Möglichkeit, sich über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Vorsorgeuntersuchungen beim Neugeborenen zu informieren. Nach dem ersten Termin Anfang Oktober stehen weitere Termine am 5. November, 3. Dezember und 4. Februar 2022 im Gesundheitszentrum Groß-Umstadt (Krankenhausstraße 13, Gelände der Kreisklinik) an. Treffpunkt ist im Eingangsbereich des Gesundheitszentrums.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine vorherige telefonische Anmeldung unter 06078/792606 ist erforderlich. Das Informationsangebot wird an die jeweilige Entwicklung der aktuellen, pandemiebedingten Situation angepasst.

Am Standort Groß-Umstadt der Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg kamen im vergangenen Jahr 197 Mädchen und 204 Jungen zur Welt. „Es geht uns mit unserer Arbeit um eine persönliche, sehr auf die Bedürfnisse der Schwangeren und ihrer Angehörigen aufbauenden, modernen Geburtshilfe“, erläutert der Chefarzt der Klinik für Geburtshilfe und Frauenheilkunde in Groß-Umstadt, Dr. Peter Stuzmann. „Angstfrei und besonders geprägt von zwischenmenschlicher, familiärer Nähe.“

„Mit dem Bezug der derzeit entstehenden neuen Räumlichkeiten im Neubau des Bettenhauses Groß-Umstadt wird die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe 2023 einen nächsten großen Schritt gehen“, stellen Christoph Dahmen und Pelin Meyer, die Betriebsleiter der Kreiskliniken, eine weitere, zusätzliche Steigerung der Versorgungsqualität an den Kreiskliniken auch in der Frauenheilkunde und in der Geburtshilfe in Aussicht.



Kontakt

Kreisklinik Groß-Umstadt
Krankenhausstraße 11
64823 Groß-Umstadt
Telefon 0 60 78 / 79 2500

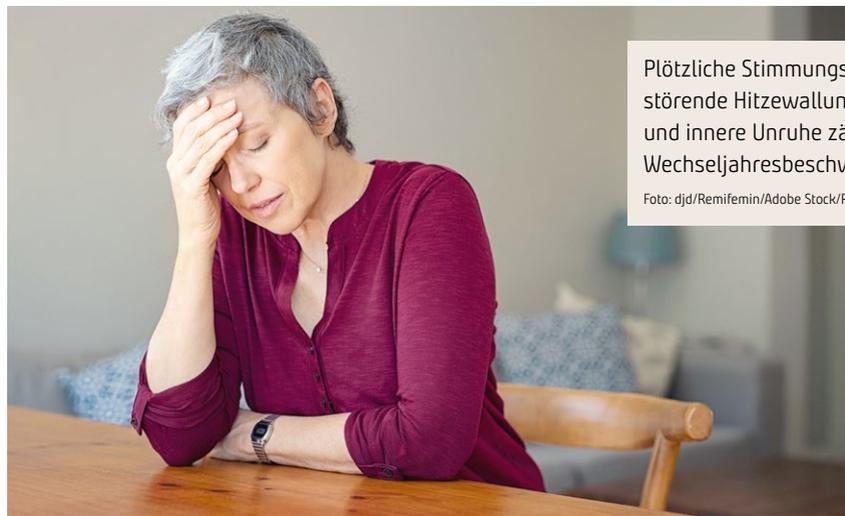
AUSWEGE AUS DEM HORMONCHAOS

Mit Pflanzenkraft den Wechseljahresblues vertreiben

(djd). Von Melancholie bis Freudentanz – Hormone beeinflussen unsere Gefühle. Unter Stress wird vermehrt Adrenalin ausgeschüttet, das uns sekundenschnell in Alarmbereitschaft versetzt. Als Glückshormone werden Serotonin und Oxytocin bezeichnet. Sie heben die Laune, sorgen für Entspannung und stärken den Zusammenhalt. Nicht zuletzt wird das Wohlbefinden von Frauen maßgeblich durch das weibliche Geschlechtshormon Östrogen beeinflusst. Es bewirkt die Entwicklung vom Mädchen zur Frau, steuert den monatlichen Zyklus, ermöglicht Schwangerschaft und Geburt. Stellen die Eierstöcke um das 50. Lebensjahr herum allmählich die Östrogenproduktion ein, bedeutet das nicht nur das Ende der fruchtbaren Jahre. Viele Frauen in den Wechseljahren klagen über unterschiedlichste Beschwerden.

Hormonfrei durch die Wechseljahre

Ganz oben auf der Liste der Wechseljahresbeschwerden stehen wiederkehrende Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Auch von innerer Unruhe, massiven Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen wird



Plötzliche Stimmungsschwankungen, störende Hitzewallungen, Schlafstörungen und innere Unruhe zählen zu typischen Wechseljahresbeschwerden.

Foto: djd/Remifemin/Adobe Stock/Rido

berichtet. Hormonfreie Hilfe gibt es in der Apotheke. Das pflanzliche Arzneimittel Remifemin plus Johanniskraut enthält einen aus der Traubensilberkerze gewonnenen hochdosierten Spezialextrakt, der seine Wirksamkeit und Verträglichkeit in mehr als 35 Studien mit über 43.000 Teilnehmerinnen unter Beweis gestellt hat. Damit konnten sowohl die typischen körperlichen Begleiterscheinungen der Wechseljahre als

auch die seelischen Symptome auf sanfte Weise gelindert werden.

Älter werden – na und?

Neben dem Hormonchaos kämpfen viele Frauen in der Lebensmitte mit weiteren Veränderungen. So offenbart der Blick in den Spiegel erste Fältchen und graue Haare. Und nicht selten schnellen die Zeiger der Waage trotz gleicher Essgewohnheiten

nach oben. Auch der Alltag gestaltet sich neu: Während der Nachwuchs das Haus verlässt, benötigen die Eltern immer mehr Hilfe. Wichtig ist es jetzt, den natürlichen Alterungsprozess mit Ruhe und Gelassenheit anzunehmen. Hierbei kann ein Austausch mit Gleichgesinnten helfen. Fragen, die ungern offen ausgesprochen werden, kann vielleicht ein Ratgeber zum Thema Wechseljahre unter www.remifemin.de beantworten. Wohltuend ist es, neue Perspektiven zu schaffen. Ob es ein neues Hobby, eine neue Sprache oder ein neuer Job ist: Viele Frauen krempeln ihr Leben in den Wechseljahren gehörig um. So können die Wechseljahre auch einen positiven Wandel mit sich bringen.

Ästhetische Behandlungen für Erwachsene und Kinder. Für den Alltag. Fürs *Leben!*

Die Behandlung von Erwachsenen ist im Bereich der Kieferorthopädie etwas komplexer als bei jungen Patienten, da hier das Gebiss bereits voll entwickelt und das Kieferwachstum abgeschlossen ist. Dennoch ist es für eine kieferorthopädische Behandlung nie zu spät. Die Herausforderung hierbei ist, die Behandlung in Einklang mit dem Alltag des Patienten zu bringen und sie so individuell zu gestalten, dass die berufliche und private Situation möglichst wenig beeinträchtigt wird.

Dazu gehören insbesondere innovative transparente Kunststoffschienen, weil sie sehr effektiv die Zahnstellung korrigieren und zudem kaum zu sehen sind. Die Schienen sind sehr angenehm zu tragen und brauchen nur eine kurze Eingewöhnungszeit. Zudem ist die Zahnhygiene unkompliziert, da die Korrekturhilfe beim Essen herausgenommen werden kann.



**Fast unsichtbar:
Transparente
Schienen
zur Zahnkorrektur –
angenehm
und effizient**



DR. SCHRÖDER
KIEFERORTHOPÄDIE



DR. KOWALSKI
GRAFENSTRASSE

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

Grafenstr. 13 · 64283 Darmstadt
Tel. 06151/26900
praxis@schroeder-kowalski.de
www.schroeder-kowalski.de



FÜR DIE ZUKUNFT GEBAUT

INFO

- Der Neubau wird aus Eigenmitteln des Alice-Hospitals finanziert
- Sechs Geschosse
- Bauzeit ca. 30 Monate
- 6.500 qm Nutz- und Verkehrsfläche
- Architekten: WRL Architekten GmbH

Um auf die Zunahme der Bevölkerung in Darmstadt und Umgebung, den demographische Wandel und den medizinischen Fortschritt vorbereitet zu sein, baut das Alice-Hospital für seine Patienten und seine Beschäftigten ein neues Gebäude auf dem Alice-Campus.

„Mit dem »Erweiterungsbau« am Alice-Hospital werden wir die Bettenkapazitäten erweitern, die Arbeitsbedingungen für unsere Beschäftigten verbessern, neue Therapiemöglichkeiten anbieten und den Service für unsere Patienten optimieren. Damit leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Sicherstellung der zukünftigen Patientenversorgung für die Menschen im Quartier, in Darmstadt und der Umgebung,“ freut sich der Kaufmännische Geschäftsführer des Alice-Hospital Marcus Fleischhauer. Nach mehrjähriger Planung

ist es nun endlich soweit. Derzeit wird die Baugrube ausgehoben. Spätestens wird im Herbst sein.

Radiologie, Kreißsäle und Intensivstation

Im Untergeschoss werden technische Anlagen, inklusive des Blockheizkraftwerks platziert. Mit der Radiologie Darmstadt entsteht im Erdgeschoss die größte radiologische Praxis Südhessens. „An diesem neuen Standort wird alles doppelt vorhanden sein, sodass bei Ausfällen keine Lücken entstehen,“ erläutert Fleischhauer. In der Ebene eins wird die Zentralsterilisation den aktuellsten hygienischen und technischen Anforderungen entsprechen. In der zweiten Ebene entstehen moderne Untersuchungsräume für Vorsorgeuntersuchungen und medizinische Eingriffe so-

wie Funktionsbereiche der Pneumologie. Die dritte Ebene ist der Geburtshilfe vorbehalten: Moderne Kreißsäle, Wehenzimmer und Untersuchungsräume mit direkter Verbindung zur Bettenstation im Anbau Ost und dem Hauptgebäude.

Die kombinierte Intensivtherapiestation/ Intermediate-Care-Station wird mit sechs Intensivtherapiebetten und acht Intermediate-Care-Betten ausgestattet und wird interdisziplinär geführt. Sie befindet sich zukünftig auf der vierten Ebene.

Kurze Wege für Patienten

Die Brückenübergänge zum jetzigen Anbau Ost sind von entscheidender Bedeutung für eine optimale Patientenversorgung. Marcus Fleischhauer: „Nur sie bieten die medizinisch erforderliche Anbindung

an das denkmalgeschützte Hauptgebäude des Alice-Hospitals und sorgen für kurze Wege für unsere Patienten und Beschäftigte.“

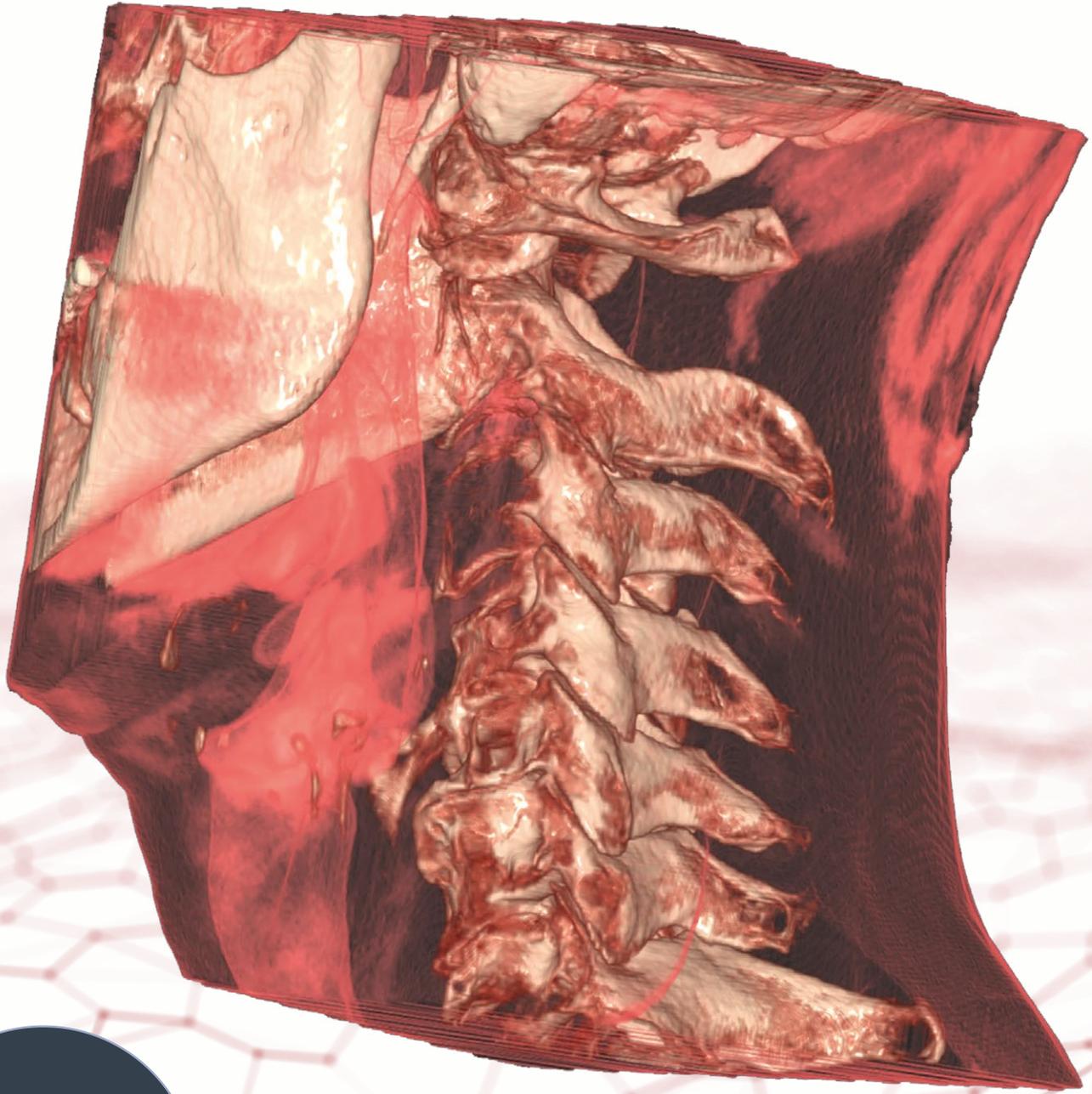
Die Planung der Baumaßnahme erfolgte in enger Zusammenarbeit mit den Behörden, insbesondere mit der Stadtplanung, dem Denkmalschutz, der Straßenverkehrsbehörde, der Feuerwehr und dem zuständigen Bauamt. „Für deren Unterstützung und hilfreiche Ratschläge möchten wir uns an dieser Stelle bedanken.“

Natürliche Farbtöne

Die Ausstattung in den einzelnen Bereichen ist durch natürliche Farbtöne gekennzeichnet, verbunden mit dem moderaten Einsatz von Farbakzenten unter Einbezug des Cooperate Designs des Alice Hospitals. Patienten und Beschäftigte sollen sich gleichermaßen in der neuen Umgebung wohlfühlen.



ALICE-HOSPITAL



Jetzt in
Darmstadt.

Erstmals in Deutschland

Digitaler Volumentomograph 7G

Hightech – hochauflösende 3-D-Bildgebung

Macht Dinge sichtbar,
die bisher verborgen blieben.



Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 60 67 20

info@orthopaedisches-zentrum.eu

www.orthopaedisches-zentrum.eu

AUF JEDEN FALL VORBEREITET

Mit der Vorsorgevollmacht die eigenen Wünsche bei Krankheit und im Alter regeln



Rechtzeitig an den Fall der Fälle denken: Mithilfe von Vollmachten und Verfügungen lässt sich die Versorgung bei Krankheit oder im Alter regeln.

Foto: djd/Deutscher Sparkassenverlag/Getty Images/Yuri Arcurs

(djd). Schwere Erkrankungen und Pflegebedürftigkeit sind Tabuthemen, die selbst im engsten Familienkreis häufig nicht offen angesprochen werden. Doch wenn man plötzlich nicht mehr eigenständig notwendige Entscheidungen treffen kann, ist es für die Angehörigen eine große Hilfe, wenn eine Vorsorgevollmacht vorliegt. Damit lassen sich frühzeitig die persönlichen Wün-

sche rund um die Versorgung bei Krankheit oder im Alter festhalten.

Frühzeitig an später denken

Zum Aufsetzen einer Vorsorgevollmacht ist man nie zu jung, unterstreicht der Rechtsanwalt Walter Hylek aus München: „Der Fürsorgefall kann in jedem Lebensalter eintreten. Das Thema ist daher schon

relevant, wenn jemand volljährig wird.“ Was viele nicht wissen: Familienangehörige und Ehe- oder Lebenspartner sind nicht automatisch vertretungsberechtigt. Deshalb ist es umso wichtiger, mit Vollmachten und Verfügungen alles Notwendige zu regeln. Die Vorsorgevollmacht ermöglicht ein hohes Maß an Selbstbestimmung, indem sie Personen des Vertrauens, zum Beispiel Ehepartner oder Kinder, benennt. Im Bedarfsfall können die Benannten für die betroffene Person handeln, Rechnungen bezahlen, erforderliche Entscheidungen treffen oder Anträge stellen. Eine Vorsorgevollmacht ist für den Fall gedacht, wenn man nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbst zu regeln. Sie ist allerdings ab Inkrafttreten sofort gültig. Des-

halb sollte sie nur Personen erteilt werden, denen man absolut vertraut.

Kostenfreie Broschüre rund ums Älterwerden

Erste Orientierung beim Erstellen einer Vorsorgevollmacht bieten etwa die Formulare auf der Website des Bundesjustizministeriums. Allerdings ist es ratsam, mit Unterstützung eines Rechtsanwalts oder Notars die persönlichen Wünsche so exakt wie möglich niederzuschreiben. Die unterzeichnete Vollmacht lässt sich anschließend im Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer registrieren. Darüber hinaus ist es sinnvoll, eine Patientenverfügung zu erstellen. Ärztliche Behandlungen, auch solche vor dem möglichen Ende des Lebens, bedürfen immer der Einwilligung des Patienten. Die Verfügung legt fest, welche Behandlung der Patient wünscht, wenn er selbst plötzlich handlungsunfähig wird. Weitere umfassende Informationen und ein Experteninterview dazu sind unter www.geldundhaushalt.de nachzulesen. Die Broschüre „Budgetkompass fürs Älterwerden“ informiert zusätzlich über Themen wie Rente, vorgezogener Ruhestand und Altersvorsorge. Sie ist kostenfrei über die Homepage oder unter der Telefonnummer 030-20455818 erhältlich.



Gesundheit und Pflege im Zeichen der Nächstenliebe

www.agaplesion-elisabethenstift.de



AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH
Landgraf-Georg-Straße 100
64287 Darmstadt

T (06151) 403 - 0
F (06151) 403 - 80 80
info.eke@agaplesion.de



Weiterstadt bietet jetzt eines der modernsten Zahnzentren im Rhein-Main-Gebiet ALLE ZAHNEXPERTEN UNTER EINEM DACH

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

Nach Umstrukturierung und Umzug eröffnete die Praxis im Oktober 2018 ihre neuen Räume im Brunnenweg 7 im Weiterstadtpark. In der neuen Praxis kümmern sich 4 Zahnärzte – darunter in Kürze ein Oralchirurg – und 25 qualifizierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Neben acht topmodernen Behandlungszimmern verfügt die Praxis über ein eigenes Meisterlabor, das mit neuester digitaler CAD/CAM Technik ausgestattet ist, um bei der Herstellung von Zahnersatz perfekte Ergebnisse in Ästhetik, Funktion und Haltbarkeit zu erzielen. Für die ZahnExperten steht das Wohl der Patienten im Mittelpunkt. Damit sich die Patienten verstanden und bestens behandelt fühlen, hat jeder Patient seinen festen „Stammbehandler“, zu dem eine persönliche Beziehungs- und Vertrauensbasis entsteht.

Egal, ob es sich um Prophylaxe, zahnerhaltende Maßnahmen wie Füllungen, aber auch Wurzelbehandlungen (Endodontie), metallfreie Versorgungen aus Vollkeramik und Zirkon, die Behandlung von Funktionsstörungen des Kiefergelenks (auch Craniomandibuläre Dysfunktion, CMD genannt) oder die Versorgung mit Implantaten oder chirurgische Eingriffen dreht: In der neuen Praxis sind die Wege zum nächsten Spezialisten kurz und alle Patienten bestens aufgehoben. Darüber hinaus überzeugen die klimatisierten, lichtdurchfluteten Praxisräume mit einer ansprechenden Farb- und Formgebung und vermitteln dem Patienten ein angenehmes Wohlfühlambiente.

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

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 Implantationsschablone 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 Zahnwurzelsituation, der Knochenverhältnisse und angrenzender Nachbarstrukturen.

Prophylaxe und Parodontitistherapie

Die ZahnExperten legen ein besonderes Augenmerk auf das frühzeitige Erkennen und die Therapie der Parodontitis. Diese Entzündung des Zahnhalteapparates kann unbehandelt nicht nur zum Zahnverlust führen, sondern erhöht auch das Risiko für andere, zum Teil schwere Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Schlaganfall und Diabetes. Ein speziell ausgebildetes Team von Prophylaxemitarbeiterinnen betreut die Patienten im Rahmen der Prophylaxe und berät über geeignete Vorsorgemaßnahmen und trägt dazu bei, das 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
Mail: info@ZahnExperten-Weiterstadt.de

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

Postdoc, Max-Planck-Institut Immunbiologie Freiburg (Prof v.Kleist)

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

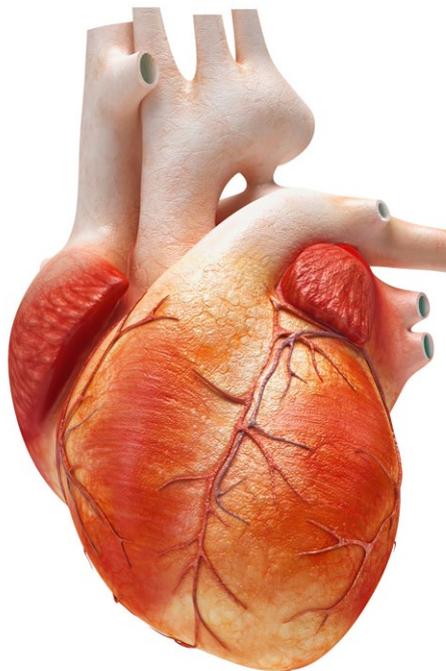
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

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 Katheterverfahren; 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 Katheteruntersuchungen 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 eine 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 80.000-fache 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

BESSER LEBEN MIT BEWEGUNG

Jeder Schritt und jede kleine Übung helfen, länger fit und gesund zu bleiben

(djd). Regelmäßige Bewegung ist wichtig für ein langes und gesundes Leben. So zeigte etwa die sogenannte EPIC-Studie der englischen Universität Cambridge an über 20.000 Menschen, dass man mindestens 30 Minuten am Tag körperlich aktiv sein sollte. Das klingt wenig - ist aber bei einem vollen Terminkalender zwischen Job, Familie und Haushalt für viele schwer durchzuhalten. Allerdings muss es nicht immer der Sportkurs oder die Joggingrunde sein. Oft lässt sich schon mit kleinen Veränderungen im Alltag viel erreichen.

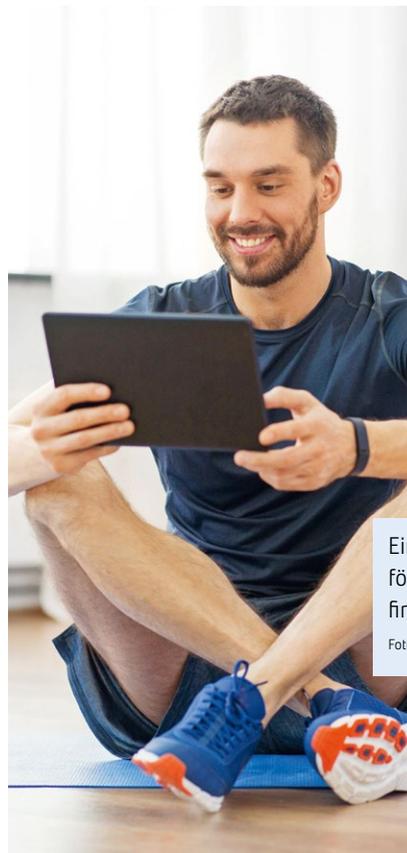
Abwechslungsreiche Übungen für ein Mini-Workout

30 Minuten Bewegung entsprechen etwa 3.000 Schritten. Wer kurze Wege zu Fuß zurücklegt, eine Haltestelle früher aus dem Bus steigt oder in der Mittagspause einmal um den Block geht, zahlt damit jedes Mal auf sein Gesundheitskonto ein. Ein Schrittzähler kann bei der Kontrolle helfen. Gerade wenn man beim Arbeiten sitzt, kann es zudem sinnvoll sein, jede Stunde einmal kurz aufzustehen und ein Mini-Workout einzulegen. Einfach durchzuführende und

abwechslungsreiche Übungen dafür stellt der kostenlose Übungsgenerator „Fit to go“ unter www.bkk24.de/uebungsgenerator bereit. Auf Start klicken, nach dem Zufallsprinzip wird danach eine Übung angeboten inklusive Beschreibung und Anzahl der Wiederholungen. Damit lässt sich jederzeit und überall etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun. Der Übungsgenerator ist Teil des Präventionsprogramms „Länger besser leben.“, an dem auch Menschen teilnehmen können, die nicht Mitglied der Krankenkasse BKK24 sind. Das Programm basiert auf den Erkenntnissen der britischen EPIC-Studie, die insgesamt vier entscheidende Faktoren identifiziert hat, mit denen sich die Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre steigern lässt.

Auch die Ernährung zählt

Bewegung ist ein Faktor. Ein Weiterer ist eine bewusste Ernährung mit mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Ein Apfel in der Frühstückspause, ein kleiner Salat zum Mittagessen und ein Glas Orangensaft zwischendurch sind schon die halbe Miete. Ganz entscheidend ist der



Eine kleine Sporeinheit zwischendurch fördert die Gesundheit. Ideen für Übungen finden sich auf speziellen Internetportalen.

Foto: djd/www.bkk24.de/Syda Productions - stock.adobe.com

dritte Punkt: nicht rauchen! Und schließlich ist ein maßvoller Umgang mit Alkohol wichtig für die Gesundheit. Mehr als 1,3 Liter Wein oder 3,5 Liter Bier pro Woche sollten es nicht sein. Das Präventionsprogramm möchte mit zahlreichen bundesweiten, regionalen und digitalen Angeboten helfen, den persönlichen Umgang mit diesen vier Punkten zu verbessern – mit Spaß und ohne Stress. Bei Interesse kann man den Fragebogen auf der Website der Krankenkasse ausfüllen.

FÜNF GRIPPEMYTHEN IM FAKTENCHECK

Wissenswertes zur Grippe und zur Grippeimpfung



Auch ein starker Schnupfen ist nicht vergleichbar mit der echten Grippe. Diese kann sehr schwer verlaufen und gefährliche Komplikationen mit sich bringen.

Foto: djd/Sanofi/Getty Images/PIKSEL

(djd). Mythen rund um die Grippe und die bewährte Grippeimpfung gibt es viele – fünf davon sind hier im Faktencheck.

Mythos 1: Die Grippe ist nichts weiter als eine heftige Erkältung

Fakt ist: Die Grippe unterscheidet sich deutlich von einer Erkältung und kann sehr schwer verlaufen. Besonders für ältere Menschen, deren Abwehrkräfte schwächer sind, kann sie sogar lebensbedrohlich

werden. Typische Anzeichen sind hohes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sowie trockener Husten – es können jedoch auch Komplikationen wie Lungenentzündungen, Blutvergiftungen, Herzinfarkte und Schlaganfälle auftreten.

Mythos 2: Wenn die Grippeimpfung jedes Jahr wiederholt werden muss, ist sie offenbar nicht so wirksam

Fakt ist: Die jährliche Impfung ist erforder-

lich, weil Grippeviren sich ständig verändern. Deshalb müssen Impfstoffe Jahr für Jahr an die saisonal häufig auftretenden Grippeviren angepasst werden, um bestmöglich zu schützen. Sollten sich Geimpfte dennoch anstecken, haben sie in der Regel mildere Verläufe, wie Studien zeigen.

Mythos 3: Eine Grippeimpfung ist nur zu Saisonbeginn im Herbst sinnvoll, danach ist es zu spät

Fakt ist: Am besten ist es, sich möglichst früh impfen zu lassen, also im Oktober oder November. Aber noch während der gesamten Grippesaison, die bis ins Frühjahr dauert, ist eine Impfung sinnvoll und lohnt sich.

Mythos 4: Bei älteren Menschen wirkt die Impfung nicht richtig, weil ihr Immunsystem zu schwach ist

Fakt ist: Tatsächlich sind die Abwehrkräf-

te bei Menschen ab 60 Jahren schwächer als bei Jüngeren. Die Wirksamkeit einer Grippeimpfung kann daher geringer sein. Deshalb sind Hochdosis-Grippeimpfstoffe für Menschen ab 60 Jahren entwickelt worden, die einen besseren Gripeschutz benötigen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt allen Personen ab 60 Jahren einen Hochdosis-Grippeimpfstoff.

Mythos 5: Die Impfung kann starke Impfreaktionen auslösen

Fakt ist: Impfstoffe durchlaufen viele Prüfungen und müssen nachweislich sicher und wirksam sein. Schwere Impfreaktionen sind daher sehr selten. Leichtere Reaktionen wie Unwohlsein, erhöhte Temperatur oder Rötungen und Schwellungen an der Einstichstelle sind normal und ein Zeichen, dass das Immunsystem arbeitet. Meist klingen sie nach wenigen Tagen ab.

Quellen:

VanWormer, J.J., Sundaram, M.E., Meece, J.K. et al. A cross-sectional analysis of symptom severity in adults with influenza and other acute respiratory illness in the outpatient setting. *BMC Infect Dis* 14, 231 (2014). <https://doi.org/10.1186/1471-2334-14-231>

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/faq_ges.html

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ_Liste.html

Fit mit Fett: Omega-3-Fettsäuren

Fett ist nicht gleich Fett und die Betonung einer fettarmen Ernährung führt zu vielen gesundheitlichen Problemen. Dabei gewinnt das „richtige“ Verhältnis der Fettsäuren untereinander zunehmend an Bedeutung und hier besonders die mehrfach ungesättigten Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) – ob sie gut versorgt sind läßt sich messen mit dem sog. hs-Omega-3-Index – und es lohnt sich:



Foto: © blitz4 - stock.adobe.com

Hohe Spiegel dieser Fettsäuren

- wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd in allen Geweben
- verlangsamen allgemein zelluläre Alterungsprozesse
- schützen vor Depressionen und mindern deren Symptome
- sind essentiell für eine normale Gehirnentwicklung
- sind unerlässlich in der Therapie einer Vielzahl neurologischer und psychiatrischer Erkrankungen inkl. Migräne, ADHS, Demenz, Alzheimer...
- verbessern die Insulinsensitivität
- senken die Triglyceride und LDL und steigern HDL
- reduzieren das Risiko für Herzrhythmusstörungen
- reduzieren das Risiko einer schweren koronaren Herzerkrankung
- wirken antithrombotisch und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und damit die Mikrozirkulation
- reduzieren das Risiko und Fortschreiten degenerativer Augenkrankungen
- erhöhen die Spermienzahl und deren Beweglichkeit
- sind günstig bei Verletzungen und in der Regeneration nach Sport

Illustration: © Buffaloboy - stock.adobe.com



haben die Deutschen durchschnittlich in der Coronapandemie zugenommen, so war im Juni im Deutschen Ärzteblatt zu lesen. Diese Zahl ist das Ergebnis einer Onlinebefragung der TU München an 1001 Erwachsenen zwischen 18 und 70 Jahre, die per Zufallsverfahren ausgewählt worden waren.

Mittlerweile gibt es bereits mehrere Studien zum Thema Ernährungsgewohnheiten im Lockdown, u. a. eine aus Bayern mit ca. 2.000 Studierenden, die im European Journal of Nutrition publiziert wurde:

31% der Teilnehmer gab an, mehr zu essen als vorher: größere Portionen, mehr Zwischenmahlzeiten, v. a. mehr Kohlehydrate
Besonders betroffen waren

- Frauen
- Menschen, die bereits vor dem Lockdown übergewichtig waren
- Menschen, die durch die Pandemie psychisch mehr belastet waren

Die Wege der Nahrungsbeschaffung änderten sich durch Kontaktbeschränkungen und sozialen Rückzug, aber auch durch Panik- und Hamsterkäufe.

Die Schließung von Fitnessstudios, die Verringerung des Bewegungsradius durch Homeoffice und Verbote von Gruppensport verstärkten die negativen Auswirkungen zusätzlich.

Weniger Bewegung erhöht das Ausmaß psychischer Belastung und führt in einen gesundheitlichen Teufelskreis....

Von September 2019-2020 wurden 764 Kinder zwischen 7 und 10 Jahren in Österreich untersucht (nachzulesen in JAMA):

Die Herz-Kreislauf-Fitness sank, während der Body Mass Index deutlich anstieg. Innerhalb des Untersuchungszeitraums von gerade mal einem Jahr stieg der Anteil der Kinder mit Übergewicht oder Fettsucht von 20,3% auf 24,1%.

WIE krank Bewegungsmangel macht wurde bereits in einer 1966 begonnene Studie gezeigt, die über 40 Jahre fortgesetzt wurde (publiziert in Circulation):

1966 wurden fünf gesunde 20-Jährige nach einer Eingangsuntersuchung, in der bestimmte Herz-Kreislauf-Parameter getestet wurden, für 3 Wochen ins Bett gelegt. Nach dieser Zeit wurde erneut gemessen, bevor sich diese Gruppe einem 8-wöchigen intensivem Herz-Kreislauftraining unterziehen musste. 30 Jahre später wurden diese Männer erneut untersucht und starteten dann ein moderates „altersangepasstes“ Training, allerdings über 6 Monate. 2006 wurde die Gruppe noch einmal untersucht. Die Ergebnisse sind beeindruckend:

- Drei Wochen Bettruhe senkt die VO_{2max} (ein Maß für die Sauerstoffaufnahme) um 27%
- Das Schlagvolumen des Herzens sinkt um 31%
- Nach dem Training hatten die Männer eine 15% höhere Leistungsfähigkeit als vor der Bettruhe, sämtliche Herz-Kreislaufprobleme durch die Bettruhe waren mehr als vollständig zurückgebildet
- 30 Jahre später war die Leistungsfähigkeit zunächst so schlecht wie nach drei Wochen Bettruhe mit 20
- Nach sechs Monaten Ausdauertraining war das Herz-Kreislaufsystem wieder gut 30 Jahre jünger!



Also: weg vom Kühlschrank, raus in den Wald!



dr. med.
sabine wiesner

fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin



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



DIE GESUNDE KRAFT DES WASSERS

Aqua-Fitness ist ein ideales Ganzkörpertraining

Wer auf der Suche nach einer geeigneten Sportart ist, die gleichermaßen sanft und fordernd ist, findet in Aqua-Fitness die optimale Lösung. Bei Gymnastik, Aerobic oder Jogging im feuchten Nass können nämlich alle Muskelgruppen ohne Extrembeanspruchung stimuliert werden, das Gewebe wird gestrafft und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Die Gelenke hingegen werden geschont. Das sind optimale Voraussetzungen nicht nur für Sportbegeisterte, sondern genauso für all jene, die sonst mit Fitness eher weniger am Hut haben oder die alters- oder krankheitsbedingt körperlich eingeschränkt sind.

Beim Sport im H_2O macht man sich vor allem die physikalischen Eigenschaften des Wassers zunutze, denn seine Dichte ist etwa tausend Mal höher als die der Luft. Deshalb setzt dieses Element allen Bewegungen einen deutlichen Widerstand ent-

gegen. Der gesundheitsfördernde Aspekt dabei: Durch den hohen Wasserwiderstand ist nicht nur die Massagewirkung groß, sondern zudem werden nahezu alle Muskelgruppen systematisch gekräftigt. Am besten gelingt das, wenn man in der ‚Vertikalen‘ bleibt – also läuft oder Gymnastik macht – und sich diesmal gerade nicht in die horizontale Schwimmposition begibt, wo weniger Widerstandskraft spürbar ist.

Ebenfalls eine zentrale Rolle bei den positiven Gesundheitseffekten spielt der Wasserauftrieb. Das eigene Körpergewicht erscheint jetzt wesentlich leichter, da die Schwerkraft im ‚kühlen Nass‘ um etwa 90 Prozent verringert ist. Das bedeutet für Gelenke, Bänder und Sehnen, dass sie automatisch weniger beansprucht



Foto: © CidReiz – stock.adobe.com

werden. Man kann sich also getrost auspowern, ohne die Scharniere an Armen, Beinen und Hüfte überzustrapazieren. So empfehlen Mediziner und Therapeuten Aqua-Sport besonders für Menschen, die an Übergewicht leiden oder Verschleißerscheinungen an den Gelenken haben. Aber auch für Schwangere sind solche Bewegungseinheiten ideal, weil die Schwerelosigkeit im flüssigen Element vor allem in den letzten Wochen vor der Geburt von den meisten Frauen als sehr erleichternd und entspannend empfunden wird.

Der hydrostatische Druck ist ein weiteres physikalisches Merkmal des Wassers, das unmittelbaren Einfluss auf die oberflächlichen Venen und Arterien hat. Die Gefäße werden durch die Wassermassen gewissermaßen kompakter umschlossen als an der Luft. Die Folge: Vermehrt wird Blut zum Herzen geführt, so dass sich dessen Schlagvolumen um bis zu 20 Prozent erhöhen kann. Auf diese Weise wird die Blutversorgung gesteigert, die Atemmuskulatur trainiert und damit langfristig das gesamte Herz-Kreislauf-System gekräftigt. Auch das Lymphsystem profitiert von den speziellen H_2O -Druckverhältnissen. Sie wirken in Kombination mit körperlicher Aktivität wie eine massierende Kompression – ähnlich wie bei einer Lymphdrainage. Aqua-Fitness ist also eine weitere gute DIY-Physiotherapie für all jene, die lymphatische Beschwerden haben, beziehungsweise mit der Diagnose ‚chronisches Lymphödem‘ leben.

Für den Organismus äußerst gesund ist zusätzlich die Wärmeleitfähigkeit von H_2O : Wer darin aktiv ist und Sport treibt, gibt etwa drei- bis viermal mehr Wärme als außerhalb des Wassers. Dadurch muss

der Körper den stärkeren Energieverlust durch einen erhöhten Stoffwechsel wieder ausgleichen. Hinzu kommt: Damit der Wärmeschwund möglichst gering bleibt, ziehen sich die Adern im wohltemperierten Nass zusammen, um sich dann beim Verlassen des Beckens wieder auszu dehnen. Durch diesen Wechsel von einem kühleren Element in ein wärmeres – meist sportelt man ja in einem Schwimmbad nicht bei Badewannentemperaturen – wird sowohl das Immunsystem gestärkt als auch die gesunde Elastizität der Gefäßwände unterstützt.

Was den Bewegungsspaß ganz konkret betrifft, so ist das Spektrum der unterschiedlichen Übungen, beziehungsweise Aqua-Fitness-Disziplinen, die meist ganzjährig in Frei- und Hallenbädern im Rahmen von Kursen unterrichtet werden, ziemlich groß: Es reicht von Wassergymnastik und Aqua-Aerobic über Aqua-Zumba und Aqua-Dancing bis hin zu Aqua-Boxing. Man hat also die Qual der Wahl. Eines haben dabei aber alle Varianten gemeinsam: Sie sind je nach praktizierter und selbst gewählter Intensität im Prinzip altersunabhängig und fördern auf schonende Weise die Ganzkörperfitness mit Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining.

Aqua-Jogging ist die beliebteste und einfachste Spielart beim Aqua-Fitness: Man kann sie meist ohne großes Knowhow leicht umsetzen. Am besten geht es für Einsteiger aber mithilfe von professionellen Anleitungen im Rahmen eines Kurses. Die besten Trainingseffekte werden hier erzielt, wenn man zwei- bis dreimal wöchentlich eine halbe bis eine dreiviertel Stunde aktiv wird. Dabei braucht man allerdings – wie so oft im Sport – ein be-



Illustration: © Shawn Hempel – stock.adobe.com

stimmtes Equipment. So gehören etwa ein Auftriebsgürtel oder Gerätschaften wie Beinschwimmer oder Aqua-Discs an den Händen zu den wichtigsten Ausrüstungsstücken, denn sie erzeugen noch mehr Wasserwiderstand und sorgen für konstanten Auftrieb. Dadurch bleibt der Kopf zuverlässig über der Wasseroberfläche, während darunter Arme und Beine wie beim klassischen Laufen oder bei der Gymnastik bewegt werden. Körperbeherrschung und Beweglichkeit, aber auch Ausdauer und Kraft werden geschult. Der große Vorteil: Da die Bewegungen durch das Wasser verlangsamt werden, können sie deutlich kontrollierter ausgeführt werden, was insbesondere die Koordinationsfähigkeit schult.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Basic-Tipps und Übungen zum Aqua-Jogging

- Gelaufen wird in hüft- oder brusttiefem Wasser.
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung (nicht zu weit nach vorn, aber auch nicht zu weit nach hinten lehnen).
- Achten Sie auf eine leichte Vortlage (wie beim Joggen an Land).
- Je tiefer das Wasser, desto anstrengender die Bewegungen.
- Fortgeschrittene üben im Tiefen.

Übung 1

Dauerlaufschritt: Wichtig sind kleine Schritte mit leichtem Anwinkeln des Kniegelenks. Die einzelnen Phasen – Anheben der Knie, VorpPENDeln des Unterschenkels und Zugphase – sind bewusst betont. Nach dem Vorziehen des Unterschenkels den Fuß

strecken und mit dem Bein wieder nach hinten schreiten. Die Fußsohle drückt dabei Wasser weg und sorgt so für Vortrieb.

Übung 2

Walkingschritt: Der Walkingschritt ist durch gestreckte Arme und Beine gekennzeichnet, die gegensinnig pendeln. Die Bewegungsausführung ist ähnlich wie beim Diagonalschritt im Skilanglauf. Die Arme bestimmen die Taktgeschwindigkeit.

Aqua-Boxing

Genau wie bei anderen Variationen der Aqua-Fitness ist auch beim Aqua-Boxing der Wasserwiderstand ein essenzieller Aspekt des Trainings. Spezielle Boxhandschuhe verstärken diesen Widerstand weiter. Mit Bewegungen, die dem Boxen und Thai-Boxen entlehnt sind, trainiert man Reaktionsfähigkeit.

Buchtipps:

Ruth Hindl, Kirstin Hindl

Aquajogging

Übungsanleitungen mit bildlicher Darstellung
Independently published, 2020,
78 Seiten

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun, dann sind Sie im Wasser genau richtig! Aquajogging ist ein vielseitiges und gelenkschonendes Aufbau- und Fitnessstraining von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit. Durch die Wasserdichte muss der Körper nur ca. 20% seines eigenen Gewichtes tragen, somit ist das Trainieren im Wasser hervorragend geeignet für alle Leis-

tungsgruppen von Freizeit- bis zum Spitzensportler, Rheumatiker, Arthropatienten, Schwangere und Übergewichtige, zum Aufbau nach Verletzungen und stressgeplagte Personen, die an Land kein Training durch körperliche Einschränkungen mehr ausüben können, aber auch für alle, die Spaß mit Fitness im Wasser haben.

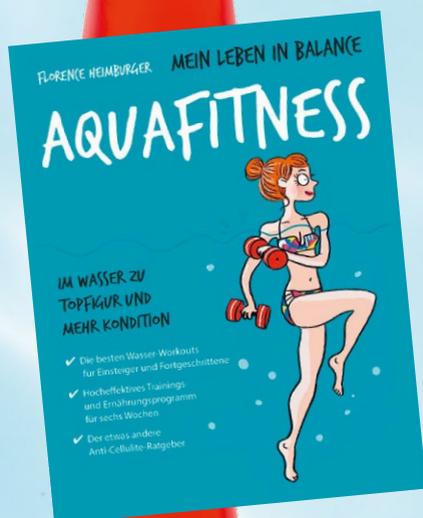
Der große Vorteil von Aquajogging liegt darin, dass gegenüber dem Training an Land die Wirbelsäule, der Bewegungsapparat und die Gelenke unmittelbar beim Einsteigen ins Wasser entlastet werden. Lassen Sie sich von den vielen Übungsbeispielen inspirieren und tauchen Sie ein ins nasse Element.

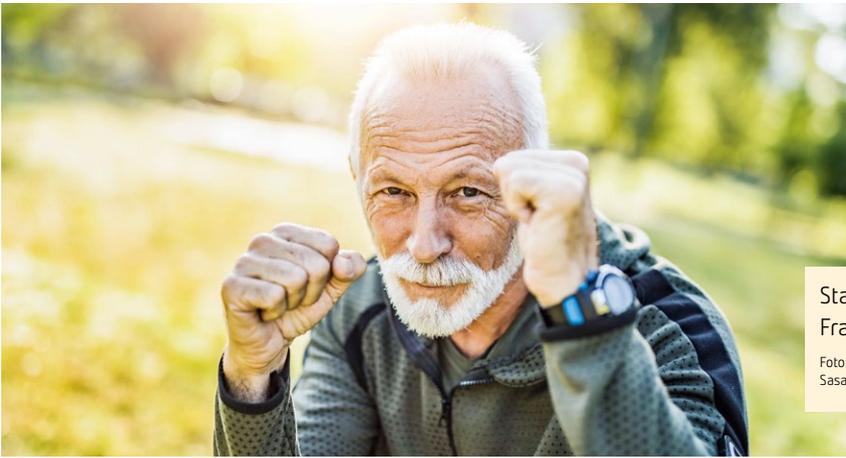
Florence Heimbürger

Aquafitness

Mein Leben in Balance
L.E.O. Verlag, 2017, 96 Seiten

»Aquasport – ist das nicht nur was für Omas?« Von wegen! Wer schon mal in brusthohem Wasser Springen, Joggen, Balancieren, Boxen oder Tanzen geübt hat, weiß, dass Wasserworkout der Fettkiller Nummer eins ist, Herz und Kreislauf optimal auf Touren bringt und außerdem einfach Spaß macht. Dieses Heft gibt uns 58 Übungen sowie Trainings- und Ernährungspläne für sechs Wochen an die Hand, sodass sich Figur und Fitness effektiv verbessern.





Starke Abwehrkräfte sind keine Frage des Alters.

Foto: djd/Jentschura International/Getty Images/Sasa Djelic

Rezept



ABWEHRSTARK IN JEDEM ALTER

Gegen Viren und Co.: Wie eine basische Ernährung das Immunsystem unterstützt

(djd). Millionen von Zellen, Enzymen und Botenstoffen bilden unsere Immunabwehr. Ein ausgeklügeltes System, das jede Sekunde damit beschäftigt ist, Viren, Bakterien und andere Erreger in Schach zu halten. Doch: „Wie ein Muskel braucht auch unser Immunsystem regelmäßiges Training, um topfit zu bleiben“, weiß Dr. h.c. Peter Jentschura aus Münster. Der Gesundheitsexperte, selbst Jahrgang 1941, forscht seit Jahrzehnten, wie vor allem unser moderner Lebensstil sich auf unsere Abwehrkräfte auswirkt. „Besonders nährstoffarme, verarbeitete Lebensmittel, zu viel Zucker und Fleisch können uns anfälliger für Krankheiten machen“, sagt der gelernte Drogist. „Sie verhindern, dass im Körper der optimale pH-Wert herrscht, das Gewebe übersäuert.“ Doch gerade die Abwehrzellen benötigten ein basisches Milieu, um

schlagkräftig agieren zu können. Wissenschaftlich bestätigt hat das unter anderem das Forschungszentrum Jülich.

Immungesund essen

Als Faustregel einer immungesunden Ernährung gilt: Zu 80 Prozent sollten frische pflanzliche Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. Sie liefern hunderttausende von Vitalstoffen, darunter Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Enzyme. „Einzelsubstanzen wie Vitamin D und C, Selen oder Zink können ihre Wirkung nur in diesem Zusammenspiel optimal entfalten“, erklärt der Experte. Gesunde Vielfalt lässt sich auch mit basischen Nahrungsergänzungsmitteln erreichen, etwa „Wurzelkraft“ aus dem Reformhaus. Das Granulat liefert Inhaltsstoffe aus über hundert Früchten, Gemüse, Blütenpollen und Kräutern.

Extratrainning für die Abwehr

Ein Spaziergang bei Wind und Wetter macht krank? „Das Gegenteil ist der Fall!“, ist Jentschura überzeugt. „Unser Immunsystem braucht Reize, um aktiv zu bleiben – übrigens in jedem Alter!“ Wechselduschen, frische Luft und körperliche Bewegung stimulieren die Abwehrkräfte. „Das Immunsystem wächst tatsächlich an seinen Widerständen“, so der Fachmann. Wer mehr wissen möchte: Unter www.p-jentschura.com/de/downloads gibt es einen kostenlosen Immunflyer mit vielen Tipps. Weitere Infos serviert auch der Youtube-Channel, der über die Website erreichbar ist.

Green Smoothie –
für einen vitalen Start
in den Tag

Zutaten für zwei Gläser:

1	reife Banane
1/2	Apfel in Stücken
1/2	Avocado in Stücken
20 g	Paranüsse
15 g	Ingwer, geschält
50 g	Baby-Spinat
Saft	einer halben Zitrone
200–300 ml	Wasser
2 TL	„Wurzelkraft“

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Standmixer füllen, das Wasser zugeben und so lange mixen, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat. Zum Schluss je einen Teelöffel pflanzliches „Wurzelkraft“-Granulat unterrühren. Mehr basische Rezepte: www.p-jentschura.com/de/themenwelten

Naturheilkundlich das Immunsystem stärken Fit durch den Winter

In den Hunderten von Colonbehandlungen, die wir in meiner Praxis durchgeführt haben, musste ich immer wieder erfahren, dass es mehr ist, als nur ein Auswaschen von Darminhalt.

Colon-Hydro als Immunstabilisator

Wir wissen, dass etwa 70-80% der gesamten Abwehr im Bereich des Darms liegt. Die Reinigung der Lymphgefäße im Bauch und im Becken durch die Darmentgiftung bringt unsere Abwehr wieder richtig in Gang. Allergien oder auch die Immunabwehr werden harmonisiert. Ein sicherer und schneller Erfolg.

Mit gleichzeitiger entsprechender homöopathischer Behandlung kann es uns gut gelingen, das Immunsystem zu stärken.

Die Behandlung besteht aus verschiedenen homöopathischen Präparaten. Ein Mittel wirkt primär

auf die Atmungsorgane, aber auch als Umstimmungsmittel auf den Bewegungsapparat, die Nerven und bei Allergien.

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

Das dritte Mittel unterstützt das Lymphsystem. Dazu nimmt man entsprechende Vitamine und Mineralstoffe sowie Probiotika für eine gesunde und stabile Darmflora.

Die Colon-Hydrotherapie hat sich bei folgenden lokalen Krankheitsbildern als günstig erwiesen z.B. Hauterkrankungen, Allergien, Mycosen, Rheuma, Migräne, Schuppenflechte, Leberbelastungen, Asthma und auch als Vorbereitung zur diagnostischen Untersuchung des Dickdarms.

www.hasanagic.de



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



MIT FREUDE ÄLTER WERDEN

Unterstützung durch professionelle Seniorenassistenten kann dabei hilfreich sein

(djd). Wer heute 65 Jahre alt ist, kann sich statistisch gesehen als Mann auf weitere knapp 18 Jahre und als Frau sogar auf weitere gut 21 Lebensjahre freuen. Diese aktualisierten Werte teilte das Statistische Bundesamt im Juli 2021 mit. Ob man jedoch mit Freude älter wird, hängt von vielen Faktoren ab, vor allem vom Gesundheitszustand. Daneben können aber auch Veränderungen im persönlichen Umfeld wie Familie, Freundeskreis oder Nachbarschaft dazu führen, dass Seniorinnen und Senioren in Isolation und Vereinsamung abgleiten. Dies gilt insbesondere für die Hochaltrigen ab 80. Eine professionelle Unterstützung durch Seniorenassistentinnen und -assistenten kann dazu beitragen, eine solche Entwicklung zu verhindern.

Eigenständigkeit und Selbstwertgefühl stärken

Die Grundidee der professionellen Seniorenassistenten besteht darin, Selbstbestim-

mung und Lebensqualität im Alter so lange wie möglich zu fördern und zu erhalten. Vertrauensvolle Gespräche, gemeinsame Unternehmungen, aktive Hilfe und Unterstützung in formellen Angelegenheiten mit Behörden und Versicherungen sind nur einige Beispiele, worauf die Assistenz eingestellt ist. Darüber hinaus können Seniorenassistentinnen Ratschläge für viele Fragen rund um altersspezifische Probleme geben und kreative und inspirierende Vorschläge zur Alltags- und Freizeitgestaltung machen. „Körper, Geist und Seele der Senioren sollen im gemeinsamen Handeln und Erleben immer wieder auf angenehme Art und Weise aktiviert werden“, beschreibt Ute Büchmann die spezifische Tätigkeit der Seniorenassistenten. Schon vor vielen Jahren hat Büchmann damit begonnen, lebenserfahrene Frauen und Männer nach dem „Plöner Modell“ für den Beruf zu qualifizieren. Die dort tätigen Menschen bieten jenseits von Pflege- oder Haushaltsdiens-



Professionelle Seniorenassistenten soll bei älteren Menschen Eigenständigkeit und Selbstwertgefühl stärken und neue Lebensfreude wecken.

Foto: djd/Büchmann Seminare/Stefanie Heider

ten flexibel und einfühlsam Unterstützung, Begleitung oder Gesellschaft für Ältere. Zu finden sind professionelle Seniorenassistentinnen und -assistenten unter www.die-senioren-assistenten.de. Sie sollen bei älteren Menschen Eigenständigkeit und Selbstwertgefühl stärken und neue Lebensfreude wecken.

Fundierte Ausbildung

Wer sich zur Seniorenassistentin nach dem Plöner Modell ausbilden lässt, erhält in einer 120-stündigen Kursreihe durch fachkundige Referenten Basiswissen zur Psychologie des Alterns, zur Freizeitgestaltung mit Senioren sowie zu Fachthemen aus den Bereichen Gesundheit, Rechtsfragen und Pflege. Daneben werden rechtliche Aspekte, Praxistipps sowie Erfahrungen zur Existenzgründung und zur Kundengewinnung nähergebracht. Nach der Präsentation einer Abschlussarbeit erlangen die Teilnehmenden am Ende die entsprechende Zertifizierung. Infos zur Ausbildung gibt es unter www.senioren-assistentin.de.

DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

Mehr als nur ein Pflegedienst – Seit 25 Jahren alles aus einer Hand



Foto: © Robert Kneschke – stock.adobe.com

täglich liebevoll um die zu pflegenden Personen. Die Betroffenen können sich auf eine optimale medizinische Versorgung und eine individuelle Betreuung verlassen. Jedem Betroffenen wird so viel Aufmerksamkeit und Zeit für Pflege eingeräumt wie notwendig. Wir bieten Ihnen genau die Entlastung, die Sie benötigen und stehen Ihnen zur Seite, wenn es darum geht, trotz körperlicher Einschränkungen zu Hause leben zu können. Denn „zu Hause ist es bekanntlich doch am schönsten.“

Wir, der Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH, sind ein Pflegedienst der Maximalversorgung, denn wir möchten Ihnen auf möglichst leichtem Weg so viele Dienstleistungen wie möglich anbieten. Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ bieten wir Ihnen eine Fülle von Unterstützungen an, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Dabei stehen immer Sie im Mittelpunkt!

Zuverlässigkeit, Transparenz und hohe Fachlichkeit zeichnet uns ebenso aus wie respektvoller und wertschätzender Umgang mit Mitarbeitern und Kunden. Seit 1996 unterstützen wir Menschen in Darmstadt und Umgebung dabei, ihr Leben im eigenen Zuhause so angenehm wie möglich zu gestalten.

Wir, die Mitarbeiter des Pflegedienstes Hessen-Süd in Darmstadt, kümmern uns

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

Dabei stehen immer Sie im Mittelpunkt!

Wir sind an Ihrer Seite mit Erfahrung und Zuverlässigkeit. Wenn Sie künftig in der ambulanten Pflege auf einen kompetenten und zuverlässigen Partner bauen möchten, stehen wir als Pflegedienst Hessen-Süd Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, denn wer von einer Pflegesituation betroffen ist, sieht sich einer Vielzahl von Fragen gegenübergestellt.

Es fängt an mit der Frage, ob die bestehende Situation überhaupt eine Voraussetzung für den Anspruch an die Pflegekasse darstellt. Wie kann man das einschätzen? Sollte diese Frage noch relativ leicht zu beantworten sein, stellt sich dann die Frage nach den ersten Schritten. Wohin wende ich mich? 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 stür-

men auf pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen ein. Gerne beraten wir Sie auch Zuhause und informieren Sie über Ihre 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

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

25 Jahre Pflege
Alles aus einer Hand

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de

DURCHBLICK BEIM FERNSEHKAUF



in einem Dschungel der Unterhaltungselektronik.

Das fängt bei einer einfachen Satellitenanlage an und hört beim Heimkino noch lange nicht auf.

„Wer bei uns ein Gerät kauft, kann sicher sein, dass er eine individuelle und passgenaue Lösung erhält. Auf Wunsch bekommt der Kunde das Gerät sogar direkt nach Hause geliefert, auf- und eingestellt. So können wir sicher sein, dass der Bildschirm auch fehlerfrei funktioniert und der Kunde kann sein neu erworbenes Heimkino direkt in Augenschein nehmen. Außerdem können wir vor Ort besser auf die Wünsche unserer Kunden eingehen. Besonders ältere Menschen schätzen diesen besonderen Komfort. So gesehen ist das meine ganz persönliche Qualitätssicherung und oben drein ein Investment in die Zukunft, denn zufriedene Kunden kommen gerne wieder“, freut sich Ralf Schöffel.

Fernseher haben sich in den letzten Jahren zu echten Technikwundern entwickelt. Wer sich nach vielen Jahren ein neues Gerät kaufen will, erlebt sein wahres Wunder.

„Wer einen Fernseher kaufen möchte, hat die Qual der Wahl, denn in dem riesigen Fernsehangebot fehlt häufig die Orientierung, nicht zuletzt wegen der großen Angebotspalette und den unzähligen Ausstattungsdetails“, berichtet Herr Schöffel. Er weiß, wie hilflos die Menschen oft sind,

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

Fast eine Seltenheit geworden. Bei Fernseh Simandl werden auch noch Reparaturen an älteren Geräten durchgeführt; natürlich nur, wenn möglich und das Gerät nicht zu sehr in die Jahre gekommen ist.

Weitere Informationen:
Fernseh Simandl
Bismarck-Straße 65-67 · Darmstadt
Tel: 0 61 51 - 666 777
info@fernseh-simandl.de
www.fernseh-simandl.de

MIT SICHERHEIT GUTE ARGUMENTE!



Fotos: © Johanniter

man sich einem zusätzlichen Risiko aussetzen würde. Dank Organisation relevanter Informationen in Bezug auf Hygiene, Abstand und Ähnlichem, war das jedoch bald kein Thema mehr. Trotz der Pandemie sind die Dienste unbeirrt im Bereich Pflege, Menüservice und Hausnotruf ausgeführt worden.

Beim Hausnotruf ist man zu folgender Lösung gekommen: Hat ein Neukunde große Bedenken, so kann der Anschluss des Gerätes kontaktfrei erledigt werden. Und das geht so: Die Johannitermitarbeiter klingeln an der Haustür, stellen das fertig konfigurierte Gerät vor der Tür ab, der Neukunde nimmt das Gerät entgegen und steckt den Stecker in den Strom. Der Johannitermitarbeiter schickt einen Testimpuls und sobald das Gerät reagiert, ist es einsatzbereit. Auf diese Weise kann man weiterhin den Spagat zwischen Selbständigkeit und Sicher-

heit schaffen, denn im Falle eines Notrufs sind die Mitarbeiter der Johanniter Tag und Nacht zur Stelle.

„Besonders in diesen Zeiten wollen wir helfen, die Häuslichkeit zu erhalten“, so Andreas Werner, Leiter der Bereiche Hausnotruf und Menüservice bei den Johannitern.

Vielleicht möchten Sie den Service ausprobieren? Bis zum 07. November kann der Hausnotruf kostenlos getestet werden. Rufen Sie uns an.

Unser Team berät Sie gerne!
Tel.-Nr.: (06071) 20 96 18 – www.juh-da-di.de

Natürlich sind die Senioren von heute ganz anders als früher. Von wegen rumsitzen, Pfeife rauchen, Kreuzworträtsel lösen. Aber die Covid-19 Pandemie hat einen ganz anderen Aspekt vor Augen geführt: wie angreifbar und eingeschränkt wir in einer solchen Situation sind. Wer hätte gedacht, dass uns jemand vorschreiben würde, zu Hause zu bleiben? Wer hätte geahnt, dass wir verschiedene Lebensmittel- und Verbrauchsgüter einfach mal nicht einkaufen können? Wer hätte damit gerechnet, dass Senioren mal zu einer besonders gefährdeten Gruppe gehören würde? Ehrenwert ja, aber schutzbedürftig?

Auch bei den Johannitern hat diese Zeit Unruhe und Unsicherheit in den Arbeitsalltag gebracht. Sowohl Mitarbeiter als auch die Kunden haben sich die Frage gestellt, ob



Johanniter-Hausnotruf. Damit Sie selbständig bleiben.



Fragen Sie ihre Johanniter im Landkreis Darmstadt-Dieburg und informieren Sie sich über das Angebot!

Ansprechpartner:
Andreas Werner
06071 - 20 96 0
www.juh-da-di.de



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

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



Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf Bewegung Ernährung

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

Für noch mehr Entspannung: AUCH IN ZIRBE ERHÄLTlich!

Schreinerei & Innenausbau
SCHADT GmbH

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

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

RESIDENZ „AM KURPARK“ – MEHR LEBENSQUALITÄT AB DEM ERSTEN TAG

Der Begriff der Lebensqualität geht oft einher mit Gesundheit, Aktivität, der Teilnahme am sozialen Leben, sowie Freude und Zufriedenheit zu verspüren. Schaut man sich das Leben vieler Seniorinnen und Senioren an, stehen selbst im Ruhestand noch viele Pflichten auf dem täglichen Programm. Zu oft verharren sie in alten Strukturen, die ihnen schon lange nicht mehr gut tun. Dabei ist gerade ab Mitte 70 der ideale Zeitpunkt, den Alltag umzugestalten, Aufgaben abzugeben und eine erfüllte Zeit zu haben.

Das findet auch Ursula Fröhlich: „Wenn ich gewusst hätte, wie gut es tut, die Verantwortung für Haus und Garten abgeben zu können, wäre ich schon viel früher in die Residenz gezogen.“ Seit drei Jahren schätzt sie alle Annehmlichkeiten, die sich Seniorinnen in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König bieten. Die Freizeitgestaltungen im Haus und in der nahen Umgebung sind zahl- und abwechslungsreich, soziale Kontakte schnell geknüpft. In der Residenz zu wohnen war besonders wertvoll als es strenge Kontaktregeln einzuhalten gab. Denn auch wenn das Veranstaltungsprogramm stark reduziert wurde, so gab es dennoch Austausch auf persönlicher Ebene und Möglichkeiten, sich gegenseitig zu stärken, Mut zuzusprechen und so gut durch schwierige Zeiten zu kommen.

Das ist Lebensqualität. Froh sind alle, dass nun wieder ein Programm mit Sportkursen, informativen Vorträgen und musikalischer Unterhaltung angeboten werden kann. Besonders beliebt sind die Auftritte des Residenzchors.

In der Residenz „Am Kurpark“ in Bad König ist man von starren Alltagsstrukturen weit entfernt, denn mit einem Altersheim hat die Residenz so gar nichts zu tun. Die Bewohnerinnen und Bewohner leben selbstbestimmt und autark. Auch das ist Lebensqualität. Die hellen, freundlichen Wohnungen und die familiäre Atmosphäre im Haus tragen ebenfalls sehr zum allgemeinen Wohlbefinden bei. „Es gibt hier alles, was man braucht: Eine schöne Wohnung, ein familiäres Umfeld, vielseitige Abwechslung und alles, um in Sicherheit alt zu werden“, fährt Ursula Fröhlich fort. Sie rät, nicht zu lange zu warten, „damit man von der Zeit auch wirklich noch etwas hat.“ Dann nämlich zahlt sich der Einzug richtig aus.

Wenn auch Sie mehr Lebensqualität in Ihren Ruhestand bringen möchten, steht Ihnen unsere Vermietungsberaterin Silvia Uhlig unter 06063.9594-0 gerne zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung. Informationen finden Sie auch im Internet unter www.senioren-wohkonzepte.de

**Beste
Aussicht im
Ruhestand:
Residenz
Bad König**



Bringen Sie mit uns mehr Lebensqualität in Ihren Ruhestand. Wohnen Sie in bester Lage mit vielen Service- und Dienstleistungen. Fühlen Sie sich rundum wohl und sicher.

- ★ 2-Zi.-DG-Wohnung mit Terrasse und Klimaanlage
- ★ Küche sowie barrierefreies, großzügiges Bad
- ★ Helle und freundliche Ausstattung

Der Einzug, der sich auszahlt.

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



Infos unter: 06063.9594-0
www.senioren-wohkonzepte.de

LUST AUF GENUSS

Die Meisten kennen langstielige Lupinen mit ihren ährenartigen Blüten eher als farbenfrohe Wildzierpflanzen, die im Sommer Wiesen und Beete bevölkern, aber durch den hohen Anteil an Bitterstoffen in den bohnenartigen Samen, den Alkaloiden, die auch giftig sind. Doch nicht alle Lupinenarten sind ungenießbar: Bei den botanischen Verwandten, den Süßlupinen – die es schon seit der Antike gibt –

wurden nämlich die toxischen Bitterstoffe herausgezüchtet, so dass ihre Saatkerne nicht nur gut verträglich sind, sondern auch jede Menge gesunde Inhaltsstoffe liefern: Es sind wahre Energiebomben, die gerade als heimisches Superfood wieder neu entdeckt werden und insbesondere in der vegetarischen, beziehungsweise veganen Küche boomen.





HEIMISCHER SUPER-FOOD-NEWCOMER

Die Lupine ist ein vielseitiger Eiweißlieferant

VIELSEITIGE POWERPAKETE

Süßlupinen haben es in sich! Da sie wie etwa Kichererbsen zu den Hülsenfrüchten gehören, ballt sich all ihre gesunde Energie in den gelblichen Samenbohnen: So enthalten sie viele B- und E-Vitamine, genauso wie die gesamte Mineralienpalette. Außergewöhnlich hoch ist der Anteil von Antioxidantien, die immunstärkend wirken und Alterungsprozesse in den Zellen verlangsamen können. Auch der geringe Kohlenhydrateanteil, der deutlich niedriger ist als bei Soja, sowie die reichlich vorhandenen sattmachenden Ballaststoffe wirken sich positiv auf den Organismus aus: Sie helfen die Verdauung anzuregen und tragen dazu bei, den Cholesterinbeziehungsweise Blutzuckerspiegel zu senken. Hinzu kommt, dass Süßlupinen glutenfrei sind und so eine willkommene Alternative für all jene darstellen, die unter der Unverträglichkeit Zöliakie leiden.



VEGAN UND ABWECHSLUNGSREICH

Häufig werden die Lupinenkerne als Ersatz für klassische Getreidesorten zu Mehl verarbeitet. Dazu müssen die Samen gepresst und die daraus entstandenen Flocken eingeweicht werden, so dass sich das Eiweiß löst. Diese Flüssigkeit wird dann erhitzt und verdampft schließlich. Hochwertiges Protein bleibt so als gelbe Mehلبasis zurück, die beispielsweise für Bratlinge, Nudeln oder auch zum Kuchenbacken verwendet werden kann. Hierzu sollte man allerdings wissen, dass Lupinenmehl einen intensiv nussigen Geschmack hat. Wer das nicht mag: Im Mix mit anderen Mehllarten lässt sich das charakteristische Aroma je nach Gusto abmildern. Deutlich großteiliger dagegen ist Lupinenschrot. Die körnige Zutat schmeckt gerade wegen ihres würzigen Nusscharakters in Salaten oder als Füllung in Gemüsen und Aufläufen besonders gut.

Foto: © vandyandy - stock.adobe.com



PFLANZLICHER EIWEISSLIEFERANT

Unschlagbar ist das trendige Superfood auch durch seine extrem hohe Konzentration an Proteinen. Mit über 40 Gramm auf hundert Gramm (40 Prozent!) Protein ist die Lupine so ein äußerst hochwertiger pflanzlicher Eiweißlieferant, der zudem noch alle essenziellen Aminosäuren – also die gesamte Bandbreite der Proteinbausteine – enthält. Dadurch kann der Körper die aufgenommene Energie optimal verarbeiten. So sind die Samen der Hülsenfrucht ein idealer Ersatz für tierische Eiweißlieferanten wie Milchprodukte, Eier oder Fleisch. Allergiker sollten allerdings vorsichtig sein beim Verzehr von Lupinenprodukten. Die enthaltenen Proteine ähneln nämlich denen von Erdnüssen, so dass es auch hier zu allergischen Reaktionen kommen kann.

Petra Kunze/Sarah Schocke
VEGANE EIWEISSWUNDER
 Leckere Gerichte aus Lupinen, Hülsenfrüchten, Soja und Nüssen
 Goldmann-Verlag, 2016, 128 Seiten

Buchtipps

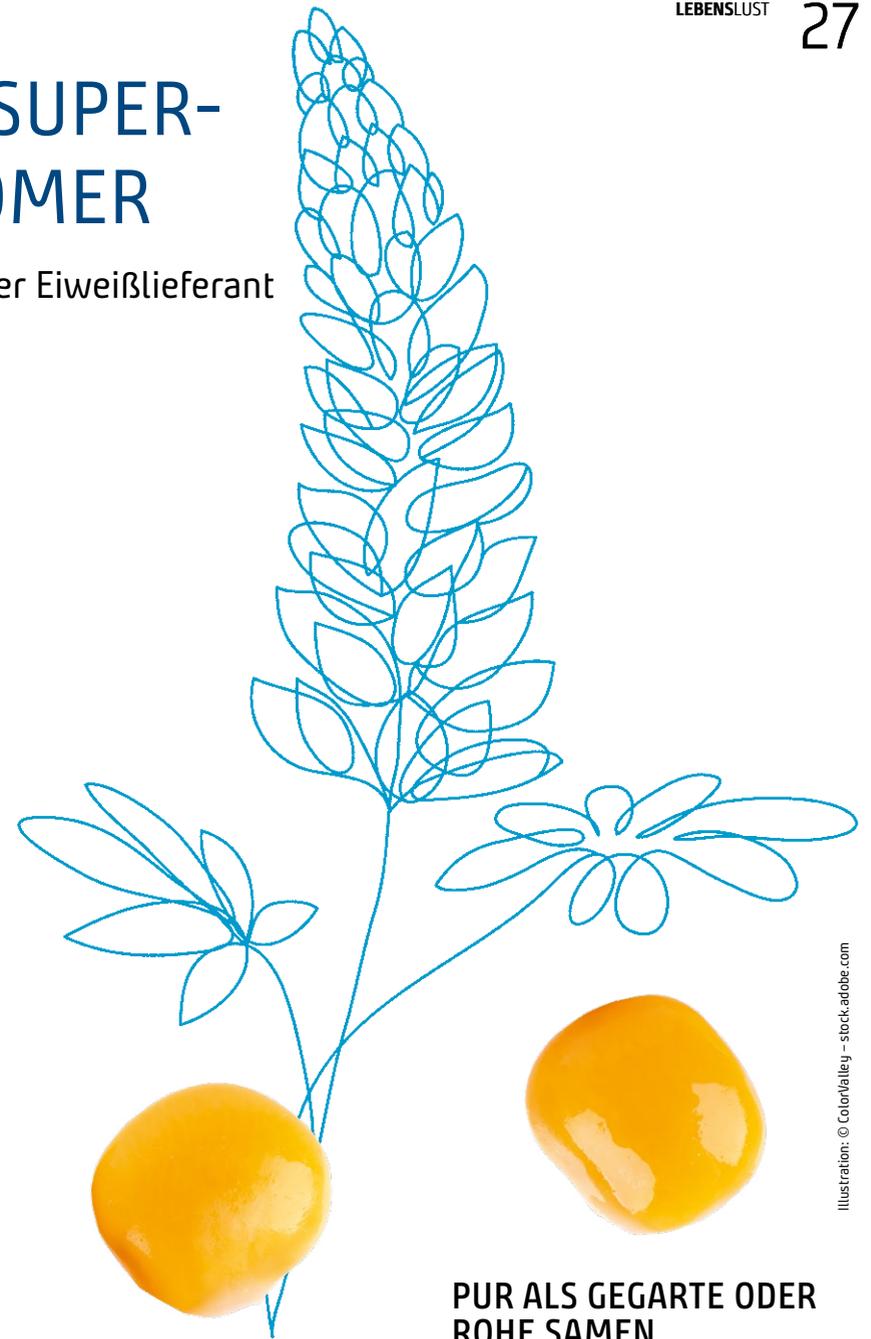
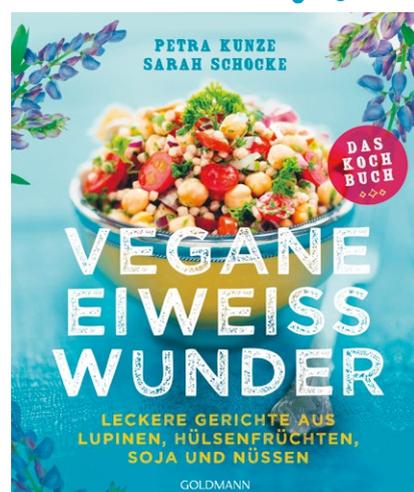


Illustration: © ColorValley - stock.adobe.com

PUR ALS GEGARTE ODER ROHE SAMEN

Wer Lupinenbohnen in natura bevorzugt, kann die Hülsenfrüchte mittlerweile problemlos im gut sortierten Lebensmittelhandel finden. Meist werden sie dann abgekocht und in Salzwasser eingelegt im Glas angeboten. Es gibt sie aber auch roh zu kaufen: Dann muss man jedoch – ähnlich wie bei Linsen – selbst in der Küche aktiv werden, damit die Energiebomben zum gaumenfreundlichen Superfood werden. Das heißt die rohen Samen müssen zunächst mindestens zwölf Stunden in Wasser einweichen, um die Garzeit zu verkürzen. Anschließend werden die Powerkörner 40 bis 60 Minuten gekocht – solange bis sie weich und verzehrfähig sind. So können sie eine schmackhafte Ergänzung in Suppen, Saucen aber auch in Müslis und Desserts sein. Eine lange Tradition haben Lupinen übrigens im mediterranen Raum: Dort serviert man die Bohnen wie Nüsse gerne als salzigen Snack.

Noch relativ neu ist dagegen die Zubereitung von Süßlupinen als Kaffeealternative. Dazu werden die Samen der Pflanze geröstet und ansonsten wie klassischer Bohnenkaffee behandelt. Der Vorteil dieser Variante: Das malzkaffeeähnliche Instantgetränk mit seinem kräftig vollmundigen Aroma ist koffeinfrei und die Bitterstoffe sind nur gering vorhanden.

Nicola Wilbrand-Donzelli

ÖKOLOGISCH WERTVOLL

Pluspunkte kann die Lupine auch in ökologischer Hinsicht sammeln. Sie braucht nämlich im Gegensatz zu anderem exotischen Superfood keine langen Transportwege. Ihr CO₂-Fußabdruck ist also entsprechend klein. Denn das Hülsenfruchtgewächs gedeiht sehr gut auf unseren heimischen Böden. Zudem ist die Lupine ausgesprochen anspruchslos und kommt problemlos sogar mit sandigem und trockenem Untergrund zurecht. Zusätzlich hat sie vor allem im ökologischen Landbau den Ruf, als stickstoffbindender Naturdünger ein effektiver Bodenoptimierer zu sein.

Bei so viel guten Eigenschaften kann es also nicht schaden, Lupinen in Zukunft nicht mehr nur als schöne Blumen, sondern insbesondere in Form der bekömmlichen Zuchtlupinensamen auch als wertvolles und nachhaltiges vegetarisches Nahrungsmittel zu betrachten und demnächst vielleicht auch mal – gleich ob pur oder verarbeitet als Fleisch- beziehungsweise Milchproduktersatz – auf den Speiseplan zu setzen.

„Herbstgefälle“ ...die Blätter fallen, die Preise auch!

Wenn die Blätter ihre Farbe wechseln und schließlich zu Boden fallen, lassen wir die Preise ebenfalls sinken. Zur schönen bunten Jahreszeit bieten wir Ihnen reduzierte Weiß- und Rotweine an, aus Italien, Spanien und Portugal. Diese und viele mehr finden Sie ONLINE oder in unserem GranConsumo - stöbern lohnt sich!



Aliaga, Corella,
D.O. Navarra,
Spanien
**Aliaga Garnacha
Vieja Barrica,
D.O. Navarra
2016**
statt 8,50€
SONDERPREIS
6,95€
9,27€/L
04XVI001



Aliaga, Corella,
D.O. Navarra,
Spanien
**Aliaga Cuvée,
D.O. Navarra
2016**
statt 8,50€
SONDERPREIS
6,95€
9,27€/L
04XVI003



Gil Family Estates,
Weinregionen
Spaniens
**Can Blau,
D.O. Monsant,
Bodegas Can
Blau, 2018**
statt 12,95€
SONDERPREIS
10,95€
14,60€/L
04XJG031



Gil Family Estates,
Weinregionen
Spaniens
**Tridente,
Tempranillo,
V.T. Castilla y
León, Bodegas
Tritón, 2017**
statt 12,95€
SONDERPREIS
10,95€
14,60€/L
04XJG040



Gil Family Estates,
Weinregionen
Spaniens
**Honoro Vera,
Garnacha, D.O.
Calatayud,
Bodegas Ateca
2019**
statt 6,80€
SONDERPREIS
5,95€
7,93€/L
04XJG010



Bodegas Soto
Manrique, Cebreros,
Ávila, Spanien
**La Viña de Ayer,
Tinto, D.O.P.
Cebreros, 2017**
statt 9,50€
SONDERPREIS
7,95€
10,60€/L
04XSM011



Casale del Giglio,
Le Ferriere,
Latium, Italien
**Sauvignon
Blanc, IGT
Lazio, 2019**
statt 8,95€
SONDERPREIS
7,95€
10,60€/L
03CDG003



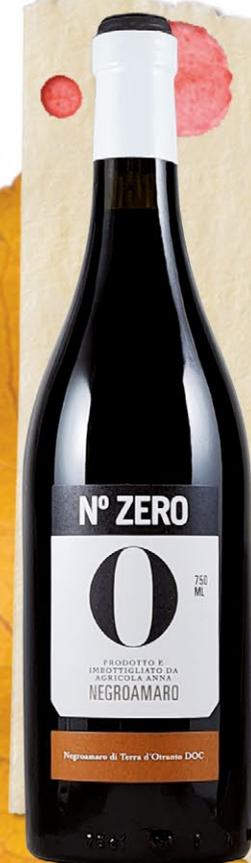
Tenimenti Luigi d'
Alessandro, Cortona,
Toskana, Italien
**Bianco del Borgo,
IGT Toscana,
Bio, 2019**
statt 10,95€
SONDERPREIS
9,95€
13,27€/L
03TAL001



Ciù Ciù,
Offida,
Marken, Italien
**Saggio, Marche
Rosso, IGT,
Bio, 2017**
statt 12,95€
SONDERPREIS
9,95€
13,27€/L
04CIU006



Orion Wines,
Venetien,
Italien
**Trementi,
Appassimento,
Rosso Veneto IGT,
2016**
statt 8,50€
SONDERPREIS
6,95€
9,27€/L
04ORI001



Vini Menhir,
Minervino di
Lecce, Apulien, Italien

**"0", N° ZERO,
Negroamaro
Otranto DOC,
2018**

Rubin- bis Granatrot,
breites Bouquet,
frisch, ausgewogen,
Aroma nach Kirsche &
Beeren, würzige und
balsamische Noten,
sanfte Gerbstoffe.

statt 13,95€

SONDERPREIS

10,95€
14,60€/L

04MEN061



Azienda Vinicola
Umani Ronchi,
Osimo, Marken,
Italien

**San Lorenzo,
Rosso Conero,
DOC, 2017**

statt 7,95€

SONDERPREIS

6,95€
9,27€/L

04UMA001



Mora & Memo,
Serdiana,
Sardinien, Italien

**NAU, Cannonau
di Sardegna,
DOC, 2019**

statt 11,95€

SONDERPREIS

9,95€
13,27€/L

04MOM001



Mora & Memo,
Serdiana,
Sardinien, Italien

**ICA, Monica di
Sardegna, DOC,
2018**

statt 11,95€

SONDERPREIS

9,95€
13,27€/L

04MOM004



Bacalhoa Vinho
Regional Peninsula
de Setubal, Portugal

**Serras de
Azeitao Tinto,
Regional Penin-
sula de Setubal
2019**
statt 6,50€

SONDERPREIS

5,50€
7,33€/L

04POR022



Bacalhoa Vinho
Regional Peninsula
de Setubal, Portugal

**Monte Velho
Tinto Regional
Alentejano,
2019**
statt 6,50€

SONDERPREIS

5,95€
7,93€/L

04POR002



Ervideira,
Reguengos,
Portugal

**Lusitano
Branco,
Vinho Regional
Alentejano,
2019**
statt 6,95€

SONDERPREIS

5,95€
7,93€/L

03PER001

Flascheninhalt = 0,75 Liter, wenn nicht anders angegeben. Alle Weine enthalten Sulfite. Weitere Details auf casamolina.de

Lupinenrezepte

LECKERER LUPINENDIP

Zutaten

50 g getrocknete Lupinenkerne
1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 TL Currypaste
125 g Naturjoghurt
Salz und Pfeffer
etwas Minze

Zubereitung

Die Lupinenkerne für mindestens zwölf Stunden in Wasser einweichen. Anschlie-

ßend abgießen und etwa 40 Minuten weich kochen. Knoblauch schälen und fein hacken. Lupinenkerne, Knoblauch, Olivenöl, Currypaste und den Zitronensaft in einem hohen Gefäß pürieren.

Naturjoghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Minzeblätter fein hacken und unter den Dip rühren. Falls der Dip etwas zu fest sein sollte evtl. ein bis zwei Esslöffel Wasser hinzufügen.

Tipp: Dazu schmeckt selbst gebackenes Ciabatta.

LUPINENBRATLINGE VEGAN

Für die Bratlinge vermische ich die Lupinen mit Leinsamen und Haferflocken; beides sind ebenfalls ausgezeichnete Eiweißlieferanten und sehr bekömmlich. Dazu würze ich das saftige Gemisch mit Knoblauch, Currypulver und Kurkuma. Dazu passt, besser gesagt, es gibt einen coolen Gegensatz, frischer Quark oder ein veganer Joghurt mit Kräutern.

Zutaten

190 g Lupinen aus dem Glas (Abtropfgewicht)
1 Knoblauchzehe
30 g Haferflocken
20 g Leinsamen
1/2 TL Curry
1/2 TL Kurkuma
1 Prise Salz & Pfeffer
130 ml Wasser
30 ml Rapsöl (Zum Anbraten)

Zubereitung

Knoblauch schälen und zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Masse ca. 10 Minuten quellen lassen und dann daraus kleine Patties formen.

Bratlinge bei niedriger bis mittlerer Temperatur in einer Pfanne ca. 7 Minuten von beiden Seiten anbraten. Nicht so oft wenden, sonst zerfallen sie.



Foto: © scripta - stock.adobe.com

Foto: © vandyandy - stock.adobe.com

UNVERPACKT DARMSTADT

Ein Sortiment aus kontrolliertem Anbau, regional und fair gehandelt

Trockenprodukte wie Nudeln, Reis, Getreide und Hülsenfrüchte

Gewürze, Kaffee und Tee

Aufstriche und Süßes · Getränke

Obst, Gemüse, Eier und Molkereiprodukte

Waschmittel, Reiniger, WC-Papier und Seifen



2x in Darmstadt



Karlstr. 98, 64285 Darmstadt
Di - Fr 10:00 - 19:00 | Sa 10:00 - 14:00
06151 8222952

Gutenbergstr. 5b, 64289 Darmstadt
Mo - Fr 10:00 - 19:00 | Sa 9:00 - 15:00
06151 8058630

MAL KURZ DIE WELT RETTEN...

Wie wir im Alltag nachhaltig leben können



Weniger tierische Produkte

Auf Fleisch- und Milchprodukte gänzlich zu verzichten, ist sicherlich nicht jedermanns Sache. Durchschnittlich 1,2 Kilogramm Fleisch und Wurst essen wir nämlich hierzulande in der Woche. Das ist gemäß der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) gleichermaßen ungesund wie umweltschädlich: So ist die globale industrielle Tierhaltung nämlich nicht nur für einen großen Teil der Treibhausgase verantwortlich, sie beansprucht auch 70 Prozent der Ackerflächen als Weiden und für den Futtermittelbau. Die Folgen sind u.a. Regenwaldrodung und zunehmender Wassermangel. Allein zur Herstellung von einem Kilo Rind-

fleisch benötigt man 15.000 Liter des kostbaren Nass. Maßgeblich helfen könnte es also, den Konsum tierischer Produkte zumindest einzuschränken. Und wenn ein gutes Stück Fleisch auf den Tisch kommt, dann sollte man möglichst Bio-Fleisch aus regionaler Haltung wählen. Ansonsten lautet der Ratschlag: Anstatt Rindersteak oder Schnitzel lieber öfter ein leichtes mediterranes Essen auf den Speiseplan setzen! Das spart nicht nur 15 Prozent Treibhausgase (rein vegetarisch sogar 25 Prozent), sondern auch Geld: Denn für eine frische, rein vegetarische Kost zahlt man im Schnitt etwa 13 Prozent weniger.



Besser Apfel als Orange

Apfel und Orange sind die beliebtesten Fruchtsaftklassiker. Apfelsaft hat gegenüber O-Saft den großen Vorteil, dass Äpfel auch in Deutschland wachsen. Ein Liter Orangensaft mit 100 Prozent Fruchtsaftgehalt verursacht rund dreimal so viele Treibhausgase wie ein Saft aus heimischen Äpfeln. Stammen diese auch noch von regionalen Streuobstwiesen, leistet man einen zusätzlichen Beitrag zum Erhalt alter Sorten und der Artenvielfalt. Wer hingegen partout nicht auf O-Saft verzichten will, sollte zumindest zu fair erzeugtem Saft greifen, damit die Bauern in Südeuropa oder Brasilien auch etwas davon haben.

Lebensmittelreste verwerten

Mal wieder zu viel eingekauft? Übrig bleiben dann oft Reste, die früher oder später im Müll landen. Das sind etwa 82 Kilo pro Jahr bei jedem von uns. Helfen könnten da eine bessere Einkaufsplanung oder eben ein Resteessen. Denn aus vielen Lebensmitteln lassen sich ganz schnell leckere Zutaten oder Gerichte zaubern. Auch sollte man das Mindesthaltbarkeitsdatum hinterfragen: Anstatt aufgrund der Beschriftung alles einfach blind wegzuwerfen, lieber durch Probieren die Essbarkeit prüfen!

Der Begriff Nachhaltigkeit ist in aller Munde und meist untrennbar mit dem des Klimawandels verbunden. Denn eines ist klar: Wenn wir die Erde für unsere Nachkommen erhalten wollen, muss sich einiges ändern. Auch in unserem eigenen Verhalten und Denken. Dabei kann jeder von uns schon im „Kleinen“ – also nicht allein mit dem Wechsel zu Ökostrom oder durch den Kauf eines E-Autos – effektiv an wichtigen Stellschrauben drehen und

damit bereits einiges bewirken – wie zum Beispiel auf Plastikprodukte zu verzichten, weniger Müll zu produzieren oder Nahrungsmittel regional und saisonal einzukaufen. Den totalen Verzicht, der alles Gewohnte in Frage stellt, muss das aber noch lange nicht bedeuten. Es ist nämlich gar nicht so schwer, umweltfreundliche Alternativen für viele alltägliche Situationen zu finden. Mit folgenden Tipps kann es gelingen, das Leben mit wenig Aufwand etwas nachhaltiger zu gestalten!



Saisonale und regionale Lebensmittel ohne Plastikverpackung

Saisonale und regionale Lebensmittel ohne Plastikverpackung: frisch geerntet in der Umgebung oder in der Region angebaut und hergestellt. Das ist optimal. Saisonales und regionales Essen sind im Vergleich zu Lebensmitteln aus Übersee wesentlich klimafreundlicher, weil energieaufwendiges Transportieren und Lagern entfällt. Werden solche Produkte dann auch noch ohne Plastikverpackung im Handel angeboten – was in letzter Zeit übrigens zu-

nehmend geschieht – verbessert das die Nachhaltigkeitsbilanz zusätzlich. Ebenso kann jeder selbst beim Einkaufen dazu beitragen Kunststoff zu verbannen, indem man grundsätzlich Einkaufsnetze, Körbe, Frischhalteboxen oder Gemüse netze im Gepäck hat. Vorbildlich auf diesem Gebiet sind vor allem die boomenden „Unverpackt-Läden“, die ihre meist regionalen und saisonalen Lebensmittel konsequent ohne „Drumherum“ verkaufen.



Keine Einwegflaschen

Plastikflaschen verursachen bekanntlich erheblichen Müll. Außerdem kann durch deren Verwendung und durch die darin häufig enthaltenen Weichmacher Mikroplastik in unseren Organismus gelangen. Man sollte daher lieber auf Drinks in Kunststoffbehältern verzichten und Flaschen aus Glas beziehungsweise Edelstahl verwenden. Anstatt Mineralwasserflaschen und -kisten zu schleppen, kann man aber auch einfach so oft wie möglich Leitungswasser trinken, das in Deutschland übrigens sehr sauber ist, viele Nährstoffe enthält und zudem immer zur Verfügung steht.

Text: Nicola Wilbrand-Donzelli

Bewusster Umgang mit Kleidung

Hier gilt die Devise: Lieber zeitlose Qualität als Fast-Fashion-Quantität. Immerhin ‚produziert‘ jeder Deutsche jährlich rund 27 Kilogramm Altkleider. Die sozialen Dienste werden von der Klamottenflut regelrecht überschwemmt. 37 Prozent davon enden daher als Putzlappen, 20 Prozent im Müll. Daran kann man etwas ändern: Am umweltfreundlichsten ist es ohne Zweifel, Kleidung pfleglich zu behandeln und so lange wie möglich zu tragen. Wer etwas Neues braucht, sollte auf nachhaltige La-

bel oder – noch besser – auf gebrauchte Kleidung etwa vom Flohmarkt oder von Secondhand-Läden zurückgreifen. Vorsicht ist übrigens auch bei Leder, Seide oder Wolle geboten. Denn obwohl es sich um Naturprodukte handelt, sind sie nicht automatisch umweltfreundlicher als Kleider aus erdölbasiertem Kunststoff. Denn ihre oft sehr aufwendigen und umweltschädlichen Herstellungsprozesse und die oft weiten Transportwege von Produktionsstätten etwa aus Asien tragen ebenfalls zum Klimawandel bei.

Lokal shoppen

Wer den Einzelhandel vor Ort unterstützt, verbessert die CO₂-Bilanz. Fährt man etwa mit der Straßenbahn in die Lieblingsboutique in der City, produziert man zwar für Hin- und Rückweg rund 170 Gramm klimaschädliches CO₂, spart gegenüber dem Onlinekauf aber ein ganzes Kilogramm an Treibhausgasen. Denn pro bestelltes Paket erhöht sich nämlich die CO₂-Bilanz um 500 Gramm. Und wenn ein Teil der Bestellung zurückgeschickt wird, kommen nochmal 500 Gramm hinzu.

Feste Seifen und Shampoos benutzen

Aktuell im Trend als neue, umweltfreundliche Kosmetik sind Duschseifen, Handseifen oder Shampoos in Gestalt von handlichen Blöcken oder Riegeln. Diese festen Pflegeartikel, die gerade immer beliebter werden, haben eines gemeinsam: Sie enthalten kein Mikroplastik, also keine unsichtbaren aber unlöslichen Kunststoffe mehr. Hinzu kommt, dass hier auf bedenkliche Inhaltsstoffe wie Weichmacher oder Palmöl verzichtet wird. Außerdem sind die meisten Verpackungen dieser kompakten Drogerieprodukte aus schlichter, sparsam verwendeter Pappe.



Insekten ein Zuhause geben

Selbst wer nur auf dem Balkon gärt, kann einiges für die Umwelt und damit auch für die Erhaltung der Artenvielfalt tun. So sollte man zum Beispiel beim Pflanzen auf tierfreundliche Grüninseln für Bienen und Schmetterlinge achten oder beim Kauf von Blumenerde auf torffreie Produkte – sie stammen nicht selten aus bedrohten Moor-Landschaften – verzichten. Kommt dann noch ein Insektenhotel an die Wand des Balkons oder der Terrasse, ist schon viel erreicht.



Elektrische Haushaltshelfer

... nur mit voller Ladung starten. Auch wenn die liebsten T-Shirts wieder mal schmutzig sind, einzeln und ohne textile Gesellschaft sollten sie nicht in die Waschmaschine wandern. Dieses Prinzip ‚nur gut gefüllt ist gut‘ gilt auch für die Spülmaschine. Solche Elektrohaushaltshilfen sollten nämlich nur dann die Arbeit aufnehmen, wenn sie voll ausgelastet sind – und auch dann nur bei niedrigster Temperatureinstellung. Das schont die Wäsche ebenso wie den Energieverbrauch und die Wasserkosten.



Einflussreich

Mit ‚Einfach öko‘ unterziehen Sie Ihre eigenen vier Wände einem ‚Öko-Check‘ und entdecken so ungeahnte Nachhaltigkeits- und Einsparpotenziale. Ob Sie auf eine Wohnungseinrichtung aus gesunden Materialien Wert legen oder auf biofaire Kleidung, ob Ihnen sparsame Elektrogeräte wichtig sind oder Sie der viele Verpackungsmüll nervt – ‚Einfach öko‘ hilft Ihnen beim Einstieg in einen ressourcenleichten Lebensstil.

oekom Verlag, 2017



Einflussreich

Eckart von Hirschhausen zeigt, was die globalen Krisen unserer Zeit für die Gesundheit jedes Einzelnen von uns bedeuten. Er trifft Vordenker und Vorbilder und macht sich auf die Suche nach guten Ideen für eine bessere Welt. Dieses Buch ist eine Fundgrube von überraschenden Fakten, Reportagen, Essays und Querverbindungen.

dtv, 2021





GUTES FÜR DARMSTADT

Was EDEKA Marktleiter
Daniel Patschull wichtig ist

Daniel Patschulls Wurzeln liegen in Südhessen, seine EDEKA-Märkte in Darmstadt. Ihr Angebot ist dabei ein Spiegel der Region und der Standorte in den jeweiligen Stadtteilen. Das zeigt sich selbstverständlich in einem möglichst umfangreichen Angebot von hochwertigen Produkten regionaler Erzeuger. Aber nicht nur.

„Ein Lebensmittelmarkt darf kein Fremdkörper an seinem Standort sein, er muss organischer Teil davon sein.“ Das steht für Daniel Patschull absolut fest. „Die Menschen im Ruhrgebiet haben wahrscheinlich nun mal andere Bedürfnisse und Vorlieben als die in Arheilgen. Das muss man wissen, entsprechend handeln und den Menschen vor Ort jeden Tag aufs Neue beweisen“, fährt er fort. „Aber dabei bieten wir als EDEKA-Händler ja auch einen echten Vorteil.“

Er weiß, wovon er redet. Schließlich werden EDEKA-Märkte in der Regel von ortsansässigen, selbstständigen Händlern betrieben. „Die kennen ihre Heimat genau und agieren so aus ihr heraus. Sie stecken, wie ich hier in Darmstadt, mittendrin im lokalen Leben. Deshalb können wir besser und glaubwürdiger auf den Punkt bringen, was in unserer Nachbarschaft gebraucht und gewünscht wird, als Märkte von Ketten mit überregionalem Anspruch.“

Regionalität

Regional zu handeln bedeutet Verantwortung zu übernehmen

Wenn über Lebensmittel im Zusammenhang mit Regionalität gesprochen wird, steht zumeist die Herkunft von Produkten im Fokus. Für Patschull aber ist das zu kurz gedacht. Ihm geht es insbesondere auch um die Menschen in der Region, um ihre Bedürfnisse, Wünsche und Möglichkeiten.

„Einige haben mehr Geld, andere weniger. Einige lieben Fleisch, andere nicht. Als Lebensmittelhändler muss ich vor Ort möglichst alle zufrieden stellen. Das bedeutet zwar manchmal einen Spagat zu machen, aber dieser Herausforderung stelle ich mich gerne.“

Die Versorgung und die Zufriedenheit seiner Kundinnen und Kunden müssen für ihn sicher gestellt sein. Aber als Unternehmer sieht er seine Verantwortung noch viel weitreichender. „Vergessen darf man auch

nicht die Mitarbeitenden. Also alle, die täglich in den Märkten mit mir zusammen den Job stemmen und ihr Bestes geben. Und – ganz klar für mich – meine Familie. Meine Kinder und meine Frau.“

Über all das hinaus darf es für den gebürtigen Odenwälder auch ordentlich nach Lebenslust und Heimat schmecken. „Die Mischung machts“, sagt er. „Dann steigt die Lebensqualität.“

Heimat

Heimat gehört einfach ins Regal

„Was hier in der Umgebung wächst und erzeugt wird, das ist Teil unserer Identität. Und das ist im Zuge fortschreitender Globalisierung erhaltenswerter als je zuvor.“

Dabei geht es Daniel Patschull nicht etwa darum, das Angebot an überregionalen und internationalen Marken, Speisen und Getränken zu begrenzen. Es geht ihm viel mehr um die Erweiterung des Spektrums durch heimische Produkte. Es geht ihm nicht darum, die Zeit anzuhalten oder gar die Uhr zurückzudrehen. Im Gegenteil: Für ihn zählt eine vielfältige Zukunft mit starken regionalen Akzenten.

Diese Akzente setzen hier in Südhessen in erster Linie nachhaltige Produkte von hoher Qualität aus kleinen Familienbetrieben. Und die brauchen eine repräsentative Bühne, um wahrgenommen zu werden und sich bei den Verbrauchern durchzusetzen, um zukunftsfähig zu bleiben oder zu werden.

„Teil des Charakters einer jeden Region – also auch der unseren – ist, was dort gegessen und getrunken wird, wie es angebaut, gezüchtet und erzeugt wird. Und das gehört in die Regale meiner Märkte. Weil es davor schützt zu vergessen, was wir seit Kindertagen kennen und wie lecker Heimat sein kann.“



Bodenständigkeit

Bodenständigkeit bedeutet noch lange nicht, stehen zu bleiben

„Ich bin von hier und entdecke doch fast täglich Neues in meiner Umgebung. Das möchte ich gern in meinen Märkten weitergeben.“

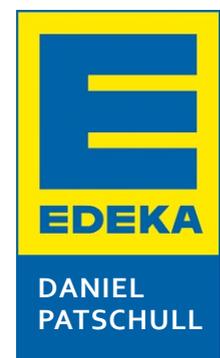
Tatsächlich kristallisiert sich abseits vom Mainstream heraus, dass vielerorts die Lust an authentischen, guten und nachhaltigen Lebensmitteln stetig wächst. Da wächst auf den Feldern des Odenwaldes plötzlich Quinoa oder Hanf. Alte Schweine- und Rinderrassen kehren zurück auf die Weiden. An der Bergstraße halten neue Trends Einzug in die Keller der Weingüter und immer mehr Landwirte stellen auf Bio um. Qualität wird wichtiger als Menge.

Dieser Entwicklung ist Daniel Patschull ständig auf der Spur. Er besucht Produzenten, probiert die Erzeugnisse und prüft, ob sie in sein Portfolio passen. Dabei verliert er nie die Verbraucher aus dem Blick. Denn viele dieser „neuen“ Erzeugnisse standen nie auf deren Speiseplan. Viele sind auch immer noch überrascht, dass ein Tier nun mal nicht nur aus dem Filet besteht. Und entscheidend ist auch, was der Geldbeutel hergibt. Dennoch schafft Patschull unter diesen Voraussetzungen immer wieder neue Angebote.

„Nehmen wir ein Beispiel. Ich bin von der Qualität eines Geflügelzüchters völlig überzeugt und möchte seine Hühnereier in mein Angebot aufnehmen. Also sagt er mir, wie viel Geld er für ein Ei braucht, damit es

sich für ihn rechnet. Ich weiß, dieser Betrag führt zu einem Preis im Markt, der vielen Kundinnen und Kunden teuer erscheinen wird. Aber gute Produkte sind eben in der Herstellung teurer. Also sage ich: Lass es uns probieren. Wenn wir es den Menschen nicht anbieten, werden wir nie erfahren, wie sie dazu stehen – ob sie es wollen oder nicht.“

All das ist EDEKA-Händler Daniel Patschull sehr wichtig. Und das ist noch längst nicht alles. Aber doch schon so einiges Gutes für Darmstadt.



Edeka in Arheilgen

Untere Mühlstraße 5
64291 Darmstadt-Arheilgen
Telefon: 06151-130 640
Öffnungszeiten: Mo – Sa 7 – 21 Uhr

Edeka in Kranichstein

Grundstraße 2-8
64289 Darmstadt-Kranichstein
Öffnungszeiten: Mo – Sa 8 – 21:00 Uhr

www.edeka.de

Kein langwieriges Schrauben, kein Hämmern, kein Dreck: Wer sich einen Teppich zulegt, muss ihn nicht mühevoll aufbauen, sondern kann ihn einfach ausrollen und bringt so im Handumdrehen einen neuen, anheimelnden Look in jeden Raum. Doch egal ob im Wohn- oder Schlafzimmer, in Flur oder Diele, ob aus reiner Wolle, handgeknüpft oder mit üppigem Flor – Teppiche sind längst nicht mehr nur funktionales Einrichtungsbeiwerk sondern Lifestyle-Objekte mit Eye-Catcher-Qualitäten. Angesichts der riesigen Auswahl mit unterschiedlichsten Materialien, Farben und Mustern ist es aber nicht leicht die richtige Wahl zu treffen. Folgender Überblick über die wichtigsten aktuellen Trends kann helfen, sich zu orientieren und den Überblick zu behalten in der schönen, großen Welt der Teppiche.

WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten

Foto: © FollowTheFlow - stock.adobe.com

WOHNLICHE BODENHAFTUNG

Die neue Lust auf Teppich



Foto: © Viacheslav Anyakin – stock.adobe.com

ETHNOLOOK UND NOMADENSTYLE

Zu den Favoriten gehören vor allem Teppiche, die sich an nahöstlichen oder nordafrikanischen Vorbildern orientieren – wie etwa die der marokkanischen Berber in gedämpften Braun-Beige-Tönen oder die farbenfroheren Kelims aus der Kaukasusregion. Ursprünglich wurden diese Teppiche, die eine jahrhundertealte Tradition haben und häufig auch als Wandbehang dienen, ausschließlich aus Schafswolle gewebt, beziehungsweise geknüpft. Heute sind es wegen höherer Produktionszahlen immer öfter andere Fasern. Der Reiz des traditionellen Designs mit dem Flair ferner Länder geht dennoch nicht verloren – egal mit welchem Interieurstil solche ‚Bodendecker‘ kombiniert werden.

STRUKTUR UND MATERIALMIX

Zu den ‚Must-Haves‘ zählen zurzeit ebenso Teppiche mit Strukturmix. Hier ist insbesondere die lebendige, fast dreidimensional wirkende Oberfläche das charakteristische Merkmal. Diese interessanten Hoch-Tief-Effekte entstehen durch die Verwebung unterschiedlicher Florhöhen, so dass die üppige Haptik nicht nur Abwechslung in den Raum bringt, sondern der Komfort für die Füße ebenfalls garantiert ist. Zudem sind solche Modelle nicht

nur weich, sondern auch robust. Sie sind unempfindlich gegen Flecken und schlucken Abnutzungsspuren. Besonders sticht dabei das sogenannte Cut & Loop Designs hervor: Es besteht aus Variationen von hoch geschnittenen Velourreihen und niedrigen Schlingen in ähnlichen Farbtönen, die sich zu einem fast reliefartigen Muster zusammensetzen.

GEOMETRIE UND FLORALES

Obwohl monochrome Teppich nach wie vor wegen ihrer klassischen Schlichtheit und Anpassungsfähigkeit an jedes Interieur beliebte Klassiker sind, mögen vor allem viele Jüngere eher auffällige Designs in der Wohnung. Meist dominieren hier Muster, die auch im Modebereich Trend sind: So gibt es bei angesagten textilen Bodeninterieurs zum Beispiel Blumenmuster, die sich am Hippistyle anlehnen oder an altenglische Rosentapeten erinnern. Eine Renaissance – insbesondere bei großformatigen Bodenbelägen – feiern auch geometrische und grafische Muster. Es sind dann zum Beispiel Ornamente, wie man sie von orientalischen Keramikacheln kennt oder Op-Art-Design, das mit optischen Täuschungen spielt. Streifen, Linien und Wellen, Wirbel und Ranken genauso wie Dreiecke gehören hier auf den gewebten, beziehungsweise geknüpften, Oberflächen zur typischen plakativen Formensprache.

LEUCHTKRAFT IM USED-LOOK UND PATCHWORK-SCHÖNHETEN

Der Mut zur Farbe darf bei den aktuellen Trends ebenso nicht fehlen: Kräftige Orangetöne, Blaulila oder changierende Farbverläufe im jeweiligen Pigmentspektrum lassen einen Teppich so immer zum It-Piece werden. Eine homogene Einfärbung ist dabei aber nicht immer gewollt. So erscheinen die Oberflächen manchmal wie ausgewaschen, so dass durch die sanften, fast zufällig wirkenden Abstufungen in den Fasern ein Usedeffekt entsteht. Dieser Stil passt nicht nur hervorragend zu Vintagemöbeln sondern macht als Kontrast genauso neben minimalistischen Designermöbeln eine gute Figur. Scheinbar unvollkommen und wie zufällig zusammengefügt sind Teppiche im Patchworklook ebenfalls echte Hingucker. Der besondere Charme dieser Variante des Shabby-Looks besteht darin, dass die textilen Bodencollagen – manchmal werden sie sogar aus alten Web- und Knüpfarbeiten gefertigt – sehr individuell sind. Es sind oftmals echte Schönheiten, die wie liegende Gemälde wirken. Darauf herumlaufen ist jedoch erlaubt!

GRÜN, GRÜN, GRÜN...

Die absolute Lieblingsfarbe im aktuellen Teppichkosmos ist grün. Die Pigmente der Pflanzenwelt, die auch für Ruhe und Entspannung stehen, sind es, die den Ton angeben. So wird die Natur gewissermaßen als textiler Bodenbelag von draußen nach drinnen geholt. Doch Grün ist nicht gleich grün: Bevorzugt werden eher Teppiche in gedämpften Abstufungen. Favoriten sind da vor allem zartes, pastoses Salbei und festlich barockes Petrol. Beide passen perfekt zu warmen Holzttönen sowie zu Möbeln und Accessoires aus Rattan oder Korb, beziehungsweise zu Einrichtungsobjekten in Pastelltönen wie etwa Altrosa oder Zartflieder.

LAUFEN AUF NACHHALTIGEN GEWEBEN

Immer größere Bedeutung bekommt auch in der Teppichbranche das Thema Nachhaltigkeit. Im Vordergrund stehen dabei unter anderem Naturfasern und ihre möglichst umweltfreundliche Verarbeitung. Zu solchen hochwertigen Rohstoffen, die aus schnellwachsenden und anspruchslosen Pflanzen gewonnen werden, gehören beispielsweise Bast oder Jute. Ihre getrockneten, schilfartigen Fasern, die die Basis für schlichte naturbelassene und vollständig biologisch abbaubare Bodenbeläge sind, werden gerade im Interieurbereich wiederentdeckt. Es ist nach dem ersten Boom rund um Jute und Bast in den 70er Jahren nun eine Renaissance im Lichte der Nachhaltigkeit.

Ebenso im Trend: Teppiche aus recycelten Materialien. Da reicht das Angebot von wiederverwerteter Baumwolle bis hin zu PET-Flaschen, die als gewebte Faser eine neue Verwendung finden. Besonders praktisch ist: Die wasserabweisenden Eigenschaften der recycelten Kunststoffe eignen sich nicht nur zur Indoornutzung, sondern setzen genauso im Outdoorbereich auf Balkon oder Terrasse stylische Teppich-Statements.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © Raedle Fotodesign – stock.adobe.com

VON POLL IMMOBILIEN DARMSTADT



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



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



VON POLL IMMOBILIEN Darmstadt



vpidarmstadt

VON POLL IMMOBILIEN Shop Darmstadt | Heinrichstraße 39 | 64283 Darmstadt | T: +49 6151 - 96 96 83 0

Leading REAL ESTATE COMPANIES OF THE WORLD™

www.von-poll.com/darmstadt

DESIGN UND WOHLIGE WÄRME AUF DER TERRASSE

Mit einem Heizsystem den Sommer verlängern



Foto: Weinor

Eine Terrassenheizung, die nicht nur wärmt, sondern auch gut aussieht, bietet der Hersteller Weinor mit dem Heizsystem Tempura/Tempura Quadra. Der attraktive Wärmespender verbreitet sofort nach dem Einschalten eine angenehme Wohlfühl-atmosphäre auf der Terrasse oder dem Balkon.

Laue Nächte und lange Abende im Freien sind für Garten- und Balkonbesitzer das Highlight des Sommers. Mit der Außenbeheizung Tempura/Tempura Quadra von Weinor lässt sich dieses Vergnügen auch dann noch fortführen, wenn die Temperaturen zu sinken beginnen. Dank Sofortwärme durch moderne Infrarottechnik kann der Terrassengenuss auch bei kühleren Temperaturen bis in den späten Abend verlängert werden. Denn die Wärme entsteht unmittelbar auf der Haut, ohne Aufheizphase und wirkt auch bei Windböen. Die Wärmeintensität lässt sich dabei nicht nur bequem über einen Handsender an- und ausschalten, sondern sie ist auch stufenlos dimmbar.

Infos: Wulf & Berger, Büttelborn
Tel: 06152 97909-0

Aktion nur vom 01.10. – 15.12.21
Beim Kauf eines weinor Glas-Terrassendachs **gratis** dazu: **weinor Heizsystem**
statt ~~730,- €~~ **Jetzt 0,- €** inkl. MwSt.

7 JAHRE GARANTIE*
Nur bei Ihrem weinor Top-Partner

* siehe www.weinor.de/garantiebedingungen

Mehr Infos:
wulf-berger.de

weinor Ausgezeichnet für Kompetenz & Qualität
TOP PARTNER

WULF & BERGER
64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

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 11, 64347 Griesheim
Tel: 06155 63205

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

Verbessern Sie mit einer neuen Enthärtungsanlage nicht nur Ihre Trinkwasserqualität, sondern schützen Sie Ihre Trinkwasserinstallation vor Kalkablagerungen.
Sprechen Sie uns an, wir beraten sie gerne.

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

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

GARTEN

Die üppige Pflanzenpracht des Sommers verabschiedet sich nun und die Vegetation stellt sich auf die kalte Jahreszeit ein. Tristesse und Langeweile müssen aber dennoch nicht Einzug halten – auch nicht auf den Beeten im Garten. Denn die grünen Oasen hinterm Haus können genauso

in den dunkleren Monaten ein stimmungsvolles Kleinod sein, das durch die richtige Gestaltung auch noch nach der Hochsaison eine Augenweide bleibt. Mit folgenden Ideen und Tipps gelingt es auf jeden Fall, den privaten Minipark trotz Winterschlaf perfekt in Szene zu setzen.

WENN DIE NATUR IN DIE RUHEZEIT GEHT

Ein schöner Garten hat auch im Herbst und Winter Saison

Buntes Blattwerk überall: Es sind vor allem die Gehölze, die jetzt mit ihrer herbstlichen Belaubung für buntes Spektakel sorgen. Dazu gehören beispielsweise Birken, Es-sigbäume, Berberitzen oder Zaubernüsse. Besonders farbenfroh: Zierliche Ahornsorten. Ihre Blätter glühen meist am intensivsten in allen Rottönen und sie brauchen zudem wenig Platz. Niedriger im Wuchs, aber nicht weniger reizvoll, gehören auch Stauden wie etwa der Storchnabel oder die dickblättrigen Bergenien sowie die Fette Henne zu typischen Herbstschönheiten. Unverzichtbar im Koloritreigen sind zudem Klassiker wie wildwachsender Wein oder Rotschleierfarn.



Foto: © goldbany - stock.adobe.com

ZAUBERHAFTER GRÄSER

Gerade im Herbst laufen auch filigrane Ziergräser zu Hochform auf. Dann zeigen sich nämlich bei vielen Arten neben den zarten Blätterstängeln gleichzeitig die Blütenstände. Zu solchen attraktiven Hinguckern gehören etwa das Lampenputzer- oder das Pampasgras mit ihren hochgewachsenen, buschigen Halmen, die sich insbesondere bei Raureif in glitzernde Skulpturen verwandeln.

WENN DIE SOMMERFARBE BLEIBT

Auch in der kalten Jahreszeit halten immergrüne Pflanzen den Farbstoff Chlorophyll in den Blättern und verlieren ihr Laub nicht. Wachsen sie im Garten etwa in Form von Kirschlorbeer, Rhododendren oder Efeu, können sie einen hübschen Kontrast zur benachbarten typisch herbstlichen, beziehungsweise winterlichen, Flora bilden. Am meisten stechen da die Blätter des Kirschlorbeers hervor, da dessen Grün durch die glasiert wirkenden Blattoberflächen sogar in trübem Winterlicht eine besondere Leuchtkraft entwickelt.

FRUCHTIGER SCHMUCK

Nicht nur Blüten und Blätter können jetzt eine Zierde sein: Genauso verschönern gerade diverse Arten mit Früchten und Beeren die Beete. Dabei ist die Farb- und Formenvielfalt groß. Besonders beliebt als Eyecatcher: Hagebutten mit ihren „Purpurmäntelein“, giftige Pfaffenhütchen mit den orangefarbenen Beeren, des Salomonssiegel mit den ebenfalls ungenießbaren, blauschwarzen Perlenfrüchten oder Zierapfelbäumchen mit ihren Mini-Paradiesfrüchten. Ein Alleskönner in Sachen Herbstfärbung sind die Hartriegelgehölze. Sie entwickeln jetzt nicht nur kräftig rote Triebe, die vermehrt aus dem Boden sprießen, sondern glänzen auch noch mit koloriertem Blattwerk, das zusammen mit vielen dunklen Beerchen hübsche Ensembles bildet.

FARBENFROHE KOST

Der Herbst ist Erntezeit! So ist heranreifendes Gemüse oder Obst nicht nur eine Leckerei auf der heimischen Anbaufläche – die Früchte machen auch optisch was her: Dabei zählen orangefarbene Kürbisse, blaue Trauben, die Lampionblume Physalis oder gelbe Quitten zu den populärsten essbaren Herbstfavoriten.



Foto: © Dorazett - stock.adobe.com

FRISCHE WINTERBLÜTEN

Zum Glück gibt es mit Ankunft der kalten Jahreszeit trotzdem noch Pflanzen, die frische Blüten austreiben. Besonders edel, die Christrosen: Sie sind inmitten reduzierter Wintervegetation ein fast frühlingshafter Aufheller mit ihren offenen Blüten in weiß, violett oder rosa. Viele kleine Blüh-Akzente setzt dagegen der buschartig wachsende Winterjasmin, der vor allem an Mauern oder Zäunen frisch und schmückend wirkt. Bis zum ersten Frost halten aber auch manche sommerlichen Blüher noch durch. Zu solchen ausdauernden Beauties, von denen man im Herbst noch lange etwas hat, gehören beispielsweise prächtige Dahlien, Kosmeen oder Zinnien.



Foto: © Flogline - stock.adobe.com

RINDENSCHMUCK

Interessante Maserungen an Baumstämmen können ebenfalls dekoratives Detail in einem winterlichen Garten sein. Denn solche Strukturen kommen am besten ohne Laub und üppige Begrünung zur Geltung. Eine besonders gute Figur machen dabei einige Ahornbäume, deren glatte Rinden je nach Art zum Beispiel in hellrot wie beim Zimtahorn oder in olivgrün mit weißer Zeichnung wie beim Schlangenhorn zum Blickfang werden. Ähnlich ist es bei der Birke: Ihr Stamm mit der typisch unruhigen, grauweißen Rinde blitzt sogar in den dunkelsten Gartenecken auf.

ZAUBER DER VERGÄNGLICHKEIT

Verblühtes und Astwerk sollte man im Herbst möglichst nicht gleich abschneiden. Es bietet nicht nur Schutz für viele Kleintiere – manche vermeintlich welken Blüten und Zweige können jetzt nämlich nochmal eine ganz spezielle Pracht entfalten. Das trifft vor allem auf Hortensien zu. Ihre großen vielteiligen Blütenköpfe bleiben nämlich meist lange erhalten und nehmen mit Ende des Sommers nach und nach herbstliche Tönungen an: Zu den schönsten gehört dabei die ‚melierte Mischung‘ aus sanftem lindgrün und rauchigem altrosa bei der Züchtung „Endless Summer“. Ähnlich dekorativ zeigt sich gegen Ende der Vegetationszeit auch das Bandkraut. Sein graugrünes Blattwerk mit dem Lippenblütlerkranz am Stängel behält bis in den Winter hinein seine Frische bei.



Foto: © Wolfgang Kruck - stock.adobe.com



Foto: © eyetric - stock.adobe.com

GARTENDEKO UND HERBSTLICHE KÜBEL

Auch mit Accessoires lässt sich mehr Abwechslung und Farbe in den Garten bringen. So kann man etwa auf einer vor Nässe geschützten Bank oder auf einem Terrassentisch Kürbisse oder Kränze aus Blüten und Zweigen mit Fruchtbesatz arrangieren. Weniger sollte hier aber mehr sein – sonst besteht Kitschgefahr! Die optimale Stimmung der Jahreszeit spiegeln genauso Zierkohlsorten oder üppige Chrysantemen wieder. Etwa als Kübelpflanzen können sie verwaiste Terrassen aufpimpen und so den Blick vom Wohnzimmerfenster auf den Freisitz reizvoller machen.



Foto: © Natalia Greese - stock.adobe.com

LICHTSPEKTAKEL

Mit LED-Strahlern, die beispielsweise als lineare Wegbeleuchtung fungieren oder pointiert etwa eine schöne Skulptur, beziehungsweise ein attraktives Gehölz anleuchten, lässt sich ein Garten in der dunklen Jahreszeit zusätzlich in Szene setzen. Solche illuminierten Akzente schaffen außerdem Tiefe und Räumlichkeit, indem sie den Blick gezielt auf bestimmte Punkte lenken. Ähnliche Effekte lassen sich auch mit Lichterketten oder Outdoor-Lampions erzielen, wenn sie an Ästen aufgehängt werden oder etwa altes Mauerwerk ins rechte Licht setzen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

MIT SICHERHEIT

loop5

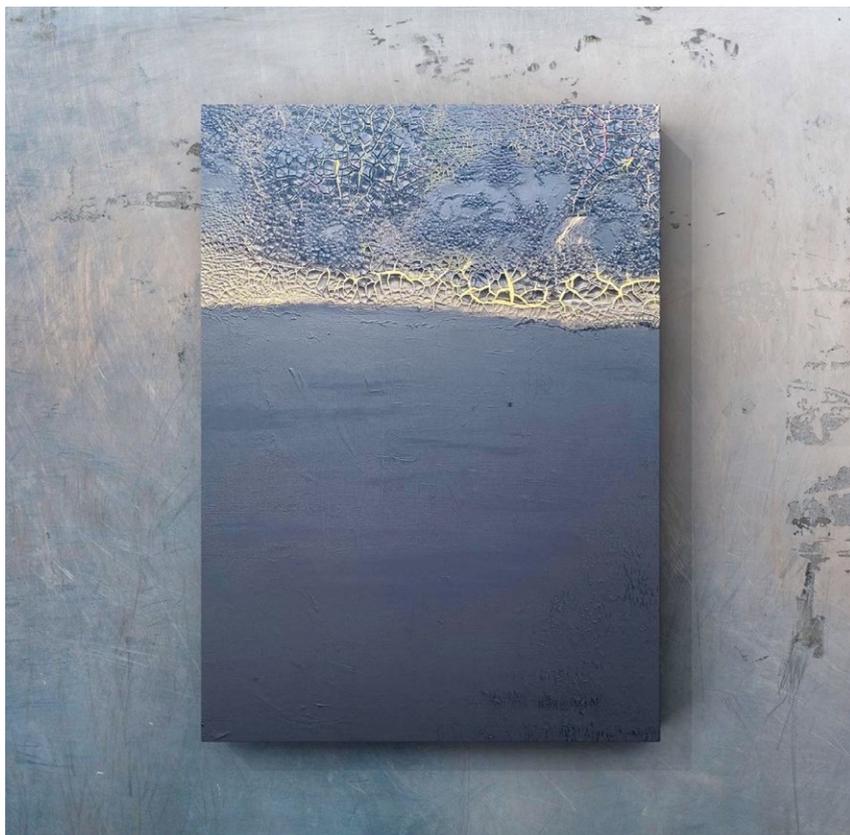
www.LOOP5.de/sicherheit

**WARUM
SELBER SPRIT
VERBRAUCHEN,
WENN ICH MICH
ALLE 15 MIN.
FAHREN LASSEN
KANN?**

**KOMM' EINFACH MIT
DEM BUS VOM HBF-DA
INS LOOP5!**

„FRAGIL“ - TAUCHT EIN IN DIE KREATIVE WELT VON SOPHIE KLEIN

Neue Ausstellung in der Loop5 Galerie



Farbintensive, emotionsgewaltige Bilder mit dem spannenden Widerspruch von rauher Zerbrechlichkeit, diese Punkte werden in der neuen Ausstellung des LOOP5 durch außergewöhnliche Bilder zum Vorschein gebracht. Seit dem 16.9.2021 findet man die Ausstellung „Fragil“ von Sophie Klein in der Loop5 Galerie, welche kostenlos während der Öffnungszeiten besucht werden kann.

Doch wie entstehen diese Werke?

Durch den Auftrag von vielen Farbschichten und dem Verwenden von unterschiedlichsten Mixed-Media Elementen entsteht eine haptische Tiefe, die im Betrachter den Wunsch auslöst, die Bilder zu berühren, um sie in ihrer Gänze zu erfassen. Schicht für Schicht bauen sich so sehr emotionale Bilder auf, die Wellen auslösen und das Gefühl vermitteln, man tauche in einen sehr

zerbrechlichen, aufrüttelnden Prozess der Künstlerin mit ein. Risse, Furchen, Abblätterungen in starkem Kontrast zu glänzendem Gold oder Epoxidharz zeigen die Ambivalenz des Lebens an sich auf.

Geboren 1986 in Eisenhüttenstadt, begleitet Sophie Klein Kunst nahezu schon ihr ganzes Leben, um dann vor 4 Jahren durch einen langen autodidaktischen Reifungsprozess zu ihrem Lebensmittelpunkt zu werden. Sie bezeichnet Kunst als ihren natürlichen Weg, Erlebnisse und Gedanken durch sie hindurch auf die Leinwand zu transportieren und auszudrücken. Im Gespräch mit der Künstlerin kristallisiert sich schnell heraus, welchen Stellenwert Kunst für sie hat. Sie empfindet Kunst als einen Weg sich mit Religion, Psychologie, Philosophie, Spiritualität und vor allem der Innenschau zu beschäftigen. „Beim Malen entsteht, wie beim Meditieren, eine Art „Flow-Zustand“, ein innerer Ort der Einker und Sortierung. Gedanken beruhigen sich, Leere entsteht, die bereit ist, sich mit Neuem zu füllen, und es ist wohl der beste Weg sich im „Jetzt“ aufzuhalten und zu verankern“, so Sophie Klein.

Inspiriert wird Sophie Klein dabei in aller Regel durch Begegnungen mit Menschen, das Erfühlen der individuellen Persönlichkeit, die dort angestoßenen Prozesse und die daraus entstehenden Reflektionen. Begleitend dazu begann sie auch den Weg zur Kunsttherapie um ihr Potenzial noch weiter aususchöpfen.

Das Loop5 hat die Ausstellung offiziell zum 5.10.2021 mit einer Vernissage im kleinen Rahmen eröffnet und die Künstlerin willkommen geheißen. „Wir freuen uns sehr, so eine großartige und außergewöhnliche Ausstellung bei uns im Loop5 präsentieren zu dürfen“, so Senior Center Manager Thomas Haeser. Alle weiteren Informationen zur Loop5 Galerie finden Sie auf der Homepage unter <https://loop5.de/services/galerie/>.

ÜBER DAS LOOP5 SHOPPING CENTER

Das LOOP5 ist seit seiner Eröffnung 2009 mit einer Bruttomietfläche von knapp 60.000 m² eines der größten Shopping- und Freizeitcenter für die ganze Familie im Rhein-Main-Gebiet. Auf drei Ebenen bieten die Shops den Besuchern ein vielfältiges und modernes Einkaufsangebot. 3.000 kostenlose Parkplätze und ein großzügiger Food Court sorgen für einen entspannten Aufenthalt. Seinen Namen verdankt das LOOP5 der Lage direkt an der A5 in Weiterstadt bei Darmstadt. Das Center ist montags bis freitags von 10.00 Uhr bis 20.00 Uhr geöffnet. Für das Management des Centers ist JLL (www.jll.de) verantwortlich.

ICH. MAX LIEBERMANN – EIN EUROPÄISCHER KÜNSTLER

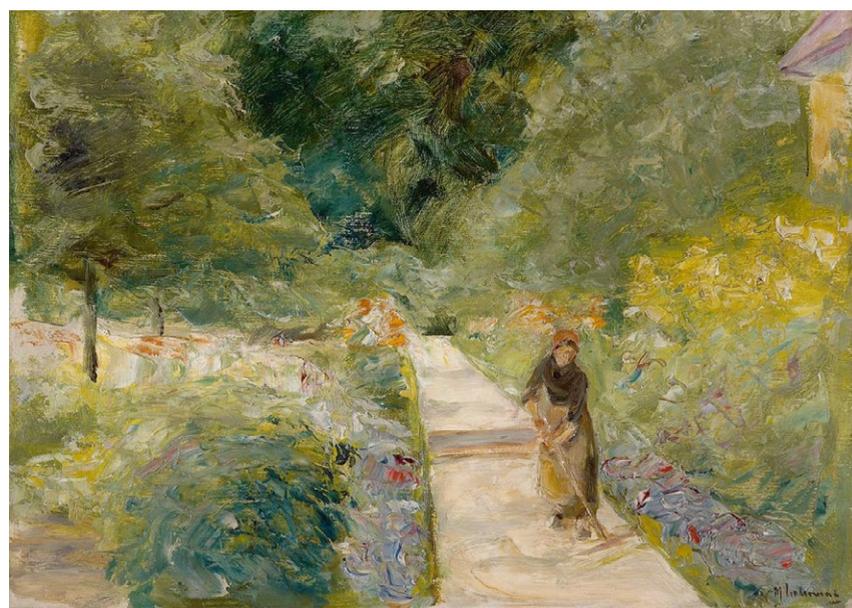
Ausstellung im Hessischen Landesmuseum Darmstadt

(hlmd) Das Hessische Landesmuseum Darmstadt zeigt vom 7. Oktober 2021 bis 9. Januar 2022 ganz besondere Schätze aus dem vielfältigen Werk des Künstlers Max Liebermann (1847-1935), welche sich bisher nie in dieser präzisen Auswahl zusammengefounden haben. Was die Ausstellung „Ich. Max Liebermann – Ein europäischer Künstler“ so kostbar macht, ist nicht allein die Vielzahl der gezeigten Werke, sondern die hohe Qualität, die sich in ihren Stücken manifestiert.

Als treibende Kraft der deutschen Kunst des neunzehnten Jahrhunderts war Max Liebermann mit ganz Europa vernetzt und galt als verbindendes Glied, der die deut-

sche mit der französischen und holländischen Kunst auf eindrucksvollem Wege vereinte. Die Ausstellung thematisiert Liebermanns Auseinandersetzung mit seinen Vorbildern, zu denen unter anderem Jean-François Millet und Rembrandt van Rijn gehörten, und ermöglicht eine direkte Gegenüberstellung zu ihnen.

Er hat den Realismus mitbegründet, den deutschen Impressionismus geprägt und die deutsche Kunst maßgeblich bestimmt. Aber wer war er wirklich? Erleben Sie ab diesem Herbst im Hessischen Landesmuseum Darmstadt Max Liebermann, seine Euphorie für das Alltägliche, für das Moderne, für die kosmopolitische Vernetzung!



Max Liebermann, Der Nutzgarten in Wannsee nach Westen, auf dem Weg eine Gärtnerin, 1924, © Kunstsammlungen Zwickau, Max-Pechstein-Museum, Foto-Atelier LORENZ

VOLLE ÖKOENERGIE* VORAUSS.

Ob Kulturvereine, Sportvereine oder Soziales. Wir unterstützen unsere lebenswerte Region bei unzähligen Festen und Veranstaltungen.

**EINFACH
KLIMAFREUNDLICH
FÜR ALLE.**

FÖRDERER
VON KULTUR
UND SPORT



VERZAUBERTE NEBENSAISON AN DER NORDSEE

An der ostfriesischen Küste hat man jetzt die Natur fast für sich allein

(djd). Wenn die tief stehende Sonne Strand, Deich, Dünen und Meer in goldenes Licht taucht und für ein intensives Spiel von Licht und Schatten sorgt, wenn der frische Wind einem um die Nase pfeift und das Rauschen der Wellen in den Ohren klingt, dann ist das Urlaub mit allen Sinnen. Die Nebensaison von November bis März ist an der Nordsee oft besonders schön. Jetzt geht es hier viel ruhiger zu, am Strand ist man fast für sich allein und das gesunde Reizklima macht den Körper ganz unmerklich fitter und widerstandsfähiger. Dazu sind die Unterkünfte oft deutlich günstiger als in der Hauptsaison.

Bensersiel ist zu jeder Jahreszeit ein reizvolles Ziel

Grund genug, sich in dieser Zeit ein paar Tage Meer zu gönnen, zum Beispiel im ostfriesischen Bensersiel. Der kleine Ort mit den leuchtend weißen Deichbrücken und dem sanft abfallenden Strand ist zu jeder Jahreszeit reizvoll. Denn trotz niedriger Temperaturen kann es bei sonnigem Wetter ein echtes Erlebnis sein. Naturfreunde freuen sich über ungestörte Streifzüge, bei denen sich manch reizvolles Ziel für Fernglas oder Kamera bietet. Im Winter verbringen ruhesuchende Urlauber gerne die Advents- und Weihnachtszeit oder den Jahreswechsel an der Küste – mit Wattwanderungen, Kerzenschein und heißem Ostfriesentee. Beim Laufen am Strand knirschen nun Eiskristalle unter den Füßen, und mit etwas Glück fällt sogar Schnee. Zurück in der Unterkunft macht man es sich dann so richtig gemütlich. Seit Kurzem können übrigens Wohnmobilisten ihr rollendes Zuhause von November bis



In der ruhigeren Jahreshälfte haben Nordseeurlauber das Watt fast für sich allein.

Foto: djd/Esens-Bensersiel Tourismus/Martin Stöver

März auf den neuen Stellplatz direkt am Strand stellen und beim Entspannen auf das Watt gucken. Nur bei Sturmflut muss der Rückzug angetreten werden.

Wattenhuus und Bärenstadt besuchen

Ist es zum ausgedehnten Draußensein mal allzu rau, ist ein Besuch im Wattenhuus oder in der Bärenstadt Esens angesagt, wo Museen und Cafés zum Schauen und Genießen einladen – Informationen zu Ausflugszielen gibt es unter www.bensersiel.de. Kommt dann der Frühling, wird mit den längeren Tagen auch das Wetter an der Nordsee wieder milder. Jetzt gibt es noch einmal die Gelegenheit, sich in aller Ruhe die Winterträchtigkeit aus dem Kopf pusten zu lassen – bis sich schließlich mit Beginn der nächsten Hauptsaison Strände und Unterkünfte mit Sommerurlaubern und fröhlichen Familien füllen.

Eine schöne herbstliche Radtour führt am Bentsertief entlang nach Esens.

Foto: djd/Esens-Bensersiel Tourismus/Martin Stöver



ZUKUNFTSPROJEKT GLASFASER

ENTEKA baut schnelles Internet in Erbach und Michelstadt aus

ERBACH/MICHELSTADT (ac) – Unter dem Motto „Gemeinsam für Südhessen: Zukunftsprojekt Glasfaser“ baut der Ökoenergie- und Telekommunikationsversorger ENTEKA ab Oktober 2021 sein schnelles Glasfasernetz in den ersten Teilen von Erbach und Michelstadt aus. Die Arbeiten werden voraussichtlich im Frühjahr 2022 abgeschlossen sein. Weitere Städte und Gemeinden des Odenwaldkreises sollen folgen. Die Anforderungen von Unternehmen und Privathaushalten in Sachen Datenvolumen und Geschwindigkeit beim Internet wachsen kontinuierlich. Immer wichtiger wird daher ein leistungsfähiges Glasfasernetz mit maßgeschneiderten Tarifen für eine schnelle Datenübertragung. Ein flächendeckendes Glasfasernetz bietet der Region somit eine optimale Infrastruktur.

Zunächst werden Ende Oktober 2021 die Haushalte in Erbach-West und in Michelstadt (Stadtring) von der ENTEKA post-



Foto: © Desima - stock.adobe.com

lich angeschrieben. Für Interessierte, die sich bis Ende November 2021 für einen ENTEKA-Glasfaseranschluss entscheiden, entfallen die Kosten für einen Hausanschluss im Gegenwert von rund 1.000 Euro. Getreu dem Leitspruch „Für die Region, von der Region“ arbeitet die ENTEKA beim Ausbau des Ultra-Highspeed-Internets mit regionalen Partnern zusammen.

ENTEKA wird allen Interessierten eine persönliche Beratung vor Ort anbieten und zudem mit seinem Infomobil in Erbach und Michelstadt präsent sein. Genaue Daten können zeitnah der Website www.entega.de/glasfaserausbau entnommen werden.

Brückmann Reisen

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



Unsere aktuellen Reiseangebote

3 Tage Ins Blaue	29.10. - 31.10.21	159 €
2x ÜF in einem der über 450 B&B Hotels, 1x Stadtführung (auch vom 19.11. - 21.11.21)		
4 Tage Böhmerwald	31.10. - 03.11.21	299 €
3x ÜF im 3* Hotel Central in Klattau 3x 3-Gang-Menü, Ausflugsprogramm, 2er Minikur		
4 Tage Schweizer Riviera	04.11. - 07.11.21	320 €
3x ÜF im 3* Bonelli-Hotel in Leysin, 3x 3-Gang-Menü, Ausflugsprogramm, Bahnfahrt		
6 Tage Timmendorfer Strand	07.11. - 12.11.21	480 €
5x ÜF im 4*Maritim Clubhotel, 5x Themenbuffets, Ausflugs-, Sport- und Freizeitprogramm		
4 Tage Saison-Abschluss im Erzgebirge	11.11. - 14.11.21	290 €
3x ÜF im Hotel Am Fichtelberg in Oberwiesenthal 3x Abendbuffet, Ausflugsprogramm		

Weitere Informationen, Beratung und Buchung
in unserem Büro

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

HERBSTLICHES EINKAUFsvergnügen IN DER CITY

20 % sparen mit dem Darmstadt Gutschein

Seit Ende letzten Jahres ist er erhältlich und in allen teilnehmenden Geschäften einlösbar: der „Darmstadt Gutschein“. Ziel ist es den lokalen Einzelhandel und die Gastronomie zu unterstützen und Umsätze in der Stadt zu behalten. Bürgerinnen und Bürger haben die Möglichkeit, online auf www.darmstadtgutschein.de oder im Darmstadt Shop am Luisenplatz einen Gutschein im Wert von 10, 25, 50 oder 100 Euro zu kaufen und können ihn schon heute in rund 50 Geschäften und Restaurants einlösen.

Das Besondere daran: Aktuell subventioniert das Citymarketing jeden Darmstadt Gutschein mit 20 Prozent – so lange der Vorrat reicht. Das bedeutet: Wer zum Beispiel einen Gutschein über 50 Euro kauft erhält einen Gutschein, der bis zum Ende des Jahres einen Wert von 60 Euro hat – und bekommt damit 20 % geschenkt. Nach Ablauf des Aktionszeitraumes haben die Gutscheine dann wieder ihren normalen Einkaufswert.

Insgesamt sollen so subventionierte Gutscheine im Wert von rund 500.000 Euro den Darmstädter Geschäften zu Gute kommen. Danach wird das System als normaler Stadtgutschein fortgeführt. Die subventionierten Gutscheine sind Privatpersonen vorbehalten.

Die digitale Plattform für den Darmstadt Gutschein ist die Webseite www.darmstadtgutschein.de. Hier können Gutschein-Besitzer sehen, in welchen Geschäften der Gutschein eingelöst werden kann. Gleichzeitig können sich Händler auf der Plattform registrieren, wenn sie eine Gutschein-Akzeptanzstelle werden wollen.



Firmenkunden: Geschenk für Mitarbeitende – Bekenntnis für den Standort

Dank der Vielzahl an Akzeptanzstellen eignet sich der Darmstadt Gutschein auch ideal als Geschenk für Mitarbeitende. Ob zum Geburtstag, zum Firmenjubiläum oder zu anderen Anlässen: Der Darmstadt Gutschein passt immer und kann mit einer Stückelung von 10 Euro oder 25 Euro direkt unter folgender Mai-

adresse bestellt werden: da-service@darmstadt.de Stichwort: Darmstadt Gutschein

„Wir freuen uns, dass immer mehr Firmen den Darmstadt Gutschein für sich entdecken. Der Kauf der Gutscheine ist ein Bekenntnis für den Standort und eine aktive Unterstützung der ortsansässigen Geschäfte“, so Citymanagerin Anke Jansen.

Initiatoren

Der Darmstadt Gutschein ist eine Initiative der Wissenschaftsstadt Darmstadt Marketing GmbH und des Darmstadt Citymarketing e.V. mit Unterstützung der Digitalstadt Darmstadt GmbH, der Wissenschaftsstadt Darmstadt sowie des Hessischen Ministeriums für Digitale Strategie und Entwicklung.



„UNVERPACKT“ – LOSE, NACHHALTIG, GUT



Seit mehreren Jahren entwickelt sich eine wahre Unverpackt-Welle in Deutschland. Was im Ausland schon länger bekannt ist, scheint hier ein neuer Trend zu sein, der wirklich was bewegt.

Das Konzept der plastikfreien Läden ist so einfach wie zukunftsweisend: Es spart Unmengen an Plastikverpackungen, die unter hohem Energieaufwand produziert werden, nur um kurz nach dem Einkauf im Müll zu landen.

Bettina Will bietet bereits seit fünf Jahren Produkte in ihrem Unverpackt-Laden lose und ohne Einwegverpackungen an.

Bereits 2016 hat sie ihren ersten Laden im Martinsviertel eröffnet, schon 2018 folgte der zweite in Aschaffenburg und seit gut einem Jahr gibt es den Unverpackt-Laden auch in Bessungen in der Karlstraße. Das Sortiment ist bunt gemischt und bietet (fast) alles was das Herz begehrt. Egal ob Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Kaffee, Süßwaren, Seife oder Waschmittel, im unverpackt-Laden bekommt man sämtliche Produkte als lose Ware – unverpackt eben.

„Das Tolle an diesem Konzept ist, dass sich unsere Kunden genau so viel Lasagneplatten oder Reis abfüllen, wie sie eben brauchen. Das vermeidet unnötige Verpackungen, Lebensmittelverschwendung und schont unsere Ressourcen“, erzählt Frau Will mit viel Leidenschaft. „Und wer kein eigenes Verpackungsmaterial dabei hat, der bekommt auch Mehrweg-Zuzieh-säckchen aus Bio-Baumwolle und Glasbehälter bei uns zu kaufen“, ergänzt Frau Will und lacht.

Dabei achtet die Inhaberin stets auf beste Qualität und, wenn möglich, auf regionale Herkunft ihrer Produkte.

So kommt beispielsweise der Quinoa aus

dem Odenwald, die Kichererbsen aus Trebur, die Dressings, Rote-Bete-Ketchup, Worschtsoos aus Modautal und die Bio-Eier aus Klein-Zimmern.

Darüber hinaus gibt es aber auch eine große Auswahl an Wasch- und Reinigungsmitteln sowie jede Menge Hygieneartikel, feste Shampoos, Seifen, Zahnbürsten oder Toilettenpapier – alles lose natürlich.

„Wir wollen dem gegenwärtigen Plastikwahnsinn etwas entgegensetzen und andere, neue Wege gehen“, bringt es Bettina Will auf den Punkt.

Ab November 2021 findet an jedem 1. Samstag im Monat um 15.30 Uhr eine Informationsveranstaltung statt.

Hier steht Bettina Will „Rede und Antwort“ – im wahrsten Sinne des Wortes:

- Wo kommen unsere Produkte her?
- Wie wird geliefert, gibt es eine plastikfreie Lieferkette?
- Wie funktioniert ein Einkauf mit wiegen und abfüllen?

Die Veranstaltungen finden im Martinsviertel statt.

INDIVIDUELLE KÜCHEN-LÖSUNGEN VOM FACHMANN



Bei der Auswahl neuer, moderner Küchen geht der Trend immer mehr zu offenen Küchen, die sich dem Wohn- und Essbereich anschließen. So bilden oft Insellösungen die Brücke zwischen Kochen und Gemütlichkeit. Meist bieten sie noch eine Sitzgelegenheit für das Frühstück am Morgen oder die kleine gesellige Runde beim Kochen.

Wie man ein solches Zentrum des Wohnens perfekt gestalten kann, zeigt Ihnen das Küchenfachgeschäft Ihres Vertrauens, denn beim Küchenkauf geht es nicht nur um Design und moderne Technik, denn die Anordnung der Geräte und die richtige Arbeitshöhe spielen gleichermaßen eine große Rolle. Damit alles passt, ist Beratung hier wichtiger, als in vielen anderen Bereichen.

Roman Gerlach, Inhaber von Gerlach Living in Reinheim ist nicht nur staatlich geprüfter Holztechniker und Tischlermeister, sondern auch leidenschaftlicher Hobbykoch. Diese Kombination macht ihn zum Profi und das wissen seine Kunden zu schätzen. Für ihn ist jede Küche etwas Besonderes, sie soll lange halten, perfekt

funktionieren und Freude bereiten. Durch die 30-jährige Berufserfahrung weiß Roman Gerlach worauf es ankommt und gibt Tipps aus der Praxis. Lösungen zu finden, die überraschen und begeistern, das ist die Leidenschaft des Küchenprofis und so sieht er es als Herausforderung, aus jeder Küche etwas Besonderes zu machen, egal welches Budget zur Verfügung steht. So werden im persönlichen Kundengespräch die Möglichkeiten und der Bedarf ermittelt. Daraus entwickelt Roman Gerlach Vorschläge und erarbeitet mit den Kunden in individuellen Einzelschritten eine Planung im Küchenprogramm. Der Küchen-spezialist ist stolz darauf, den „Großen“ der Branche mehr als nur Paroli bieten zu können; in allen Bereichen und einer ausgewählten Markenvielfalt. Lieferung und Installation der Küchen erfolgen durch eigene Fachkräfte, die alle ihr Handwerk verstehen. Selbst nach dem Küchenkauf ist Roman Gerlach gerne für seine Kunden da, denn Kundenzufriedenheit wird bei Gerlach Living groß geschrieben.

Unter www.gerlach-living.de können Sie sich einen Vorgeschmack davon holen, was das Reinheimer Küchenstudio zu bieten hat.

Neue **Küche**
[ge]fällig?

Living
GERLACH
KÜCHEN &
SCHLAFIDEEN



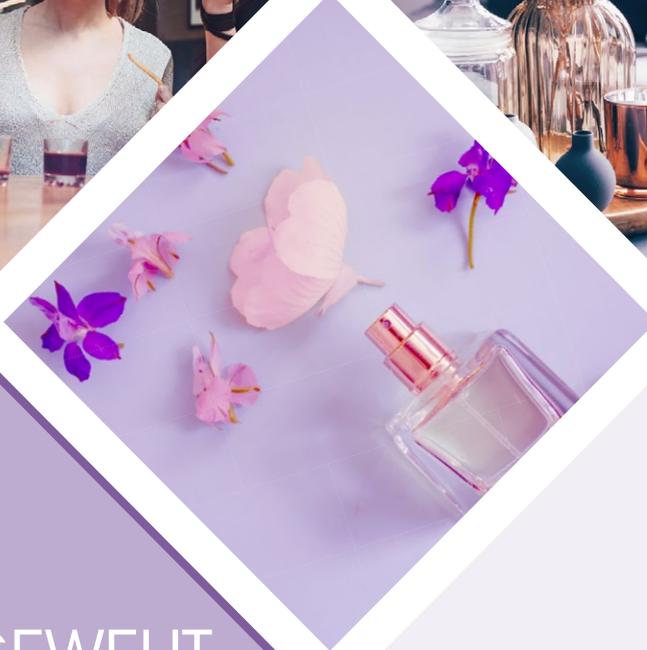
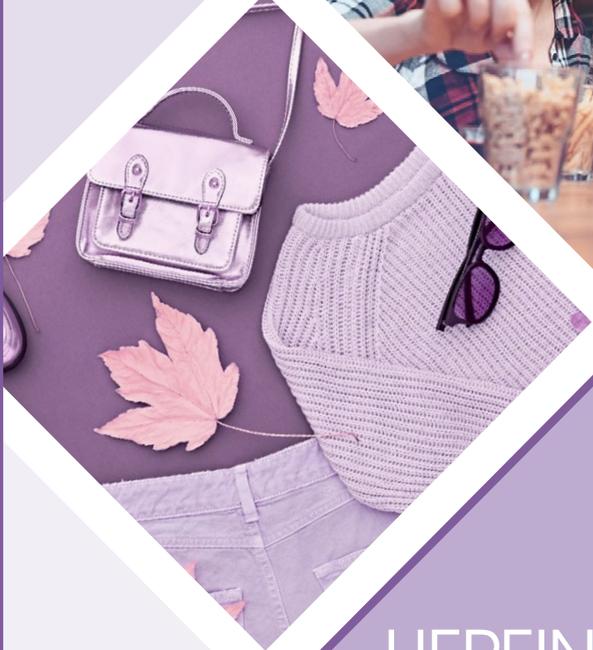
Darmstädter Str. 51
64354 Reinheim

T.: 061 62-91 95 22

Öffnungszeiten:

MO - SA: 9:00 - 12:30 Uhr
MO, DI, DO, FR: 14:30 - 18:00 Uhr
Mittwochnachmittag geschlossen

www.gerlach-living.de



HEREINGEWEHT
Die Herbstideen



carree

 [carreedarmstadt](#)

 [carreedarmstadt](#)

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 Matratzenkauf 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 Mausklick online ordern. Jedenfalls dann nicht, wenn es die richtige Matratze sein soll. „Im heutigen Angebotsdschungel 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 Onlinehandel 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, welche die Hochwertigkeit ihrer Produkte

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

nachweisen 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-Text“, 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 Altteile 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 oder auf der Homepage unter www.matratzenwelt.net.

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.net

Offen: Mo.–Fr. 9:30–19 Uhr • Sa. 9:30–16 Uhr



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 6151.78 04-0

Fax 0 6151.78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 6151.78 04-100