

LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region.



Gesundheit | Lust auf Genuss | Wohnkultur | Gartenlust

AUS DER REIHE GETANZT

Wenn Gleitwirbel dem Rücken zu schaffen machen

PURISMUS TRIFFT VERSPIELTHEIT

Spannung in den Wohntrends durch die Kombination gegensätzlicher Stile



GESUNDHEIT

- 10 **Gesunde Zähne sind kein Zufall!**
- 17–18 **Aus der Reihe getanzt**
Wenn Gleitwirbel dem Rücken zu schaffen machen
- 20–21 **Gleitwirbel-Beschwerden bei Bedarf mit minimalinvasiver OP beheben**
Orthopädisch Therapeutisches Zentrum, Mühlthal
- 22–23 **Punktgenaue, minimal-invasive Schmerztherapie**
Praxis Dr. med. Dieter Mahr
- 24–25 **So zeigen Sie dem Winter die kalte Schulter**
Tipps, um gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen
- 27–29 **Rückblick Gesundheitsmesse Groß-Umstadt 2015**
Dr. med. Sabine Wiesner

LUST AUF GENUSS

- 33–35 **Kein Weihnachten ohne Lebkuchen**
Wie das Festtags-Backwerk zum kulinarischen ‚Must-have‘ wurde
- 37 **LebensLust Flaschenpost**
Unsere Weinempfehlung

WOHNKULTUR

- 41–42 **Purismus trifft Verspieltheit**
Spannung in den Wohntrends durch die Kombination gegensätzlicher Stile
- 43 **Stoffe und Leder, aus denen Träume werden**
Polstermöbel Born GmbH
- 44 **Einzelne Designer-Fliesen und maßgeschneiderte Keramikkleider**
Fadel Raumidee

GARTENLUST

- 52 **Romantisches und stilvolles Gartenfest**
„Gartenwelten“ kommt nach Dieburg



17



33



10



24



41





...leider trifft das nicht für alle zu.

Jeder von uns verbindet mit Weihnachten ganz persönliche Erinnerungen und Erwartungen. Ein Fest der Liebe, der Familie, mit Freunden und Verwandten, ein feierlicher Gottesdienst, gemeinsam essen, sich beschenken, vorlesen, erzählen, singen, den geschmückten Baum bestaunen, sich Zeit nehmen für die Menschen, die uns am nächsten stehen: Das ist es, was viele mit Weihnachten verbindet.

Daran ist für viele Menschen auf dieser Welt gar nicht zu denken. Das gilt insbesondere für die Flüchtlinge, die sich in diesem Jahr auf den Weg gemacht haben in der Hoffnung auf ein besseres Leben, für sich und Ihre Familien. Sie blicken auf ein Jahr voller Not und Bedrohung zurück – haben große Strapazen auf sich genommen, um vor Krieg, Folter, Vergewaltigung und Mord zu fliehen. Sie haben es bis zu uns geschafft, in der Hoffnung auf ein Leben in Frieden und Freiheit.

Viele von ihnen feiern dieses Jahr das erste Weihnachten Ihres Lebens. Die Bräuche stellen sie manchmal vor Rätsel, ihre Wünsche sind dafür umso klarer. Flüchtlingskinder sind da nicht viel anders als einheimische Kinder: sie haben sehr individuelle Vorlieben und Wünsche. Vor ihrer Flucht hatten sie ja schon ein ganz

MORGEN, KINDER, WIRD'S WAS GEBEN...



normales Kinderleben, das sich oft gar nicht so sehr von dem der einheimischen Kinder hier unterscheidet. Bloß, weil ihnen hier alles Essentielle fehlt, heißt das nicht, dass sie sich nicht auch sehnlichst etwas ganz Individuelles – und aus Sicht der Erwachsenen vielleicht völlig Unnötiges – wünschen.

Unsere Idee: Schenken Sie Zeit! Zeit zum ... Vorlesen, Geschichten erzählen, Plätzchen backen, Alltag erleben etc. ...

Apropos Zeit! Zeit ist genau das, was auch wir in dieser turbulenten und immer hektischer werdenden Welt am nötigsten brauchen. Da kann schon eine kleine Auszeit wahre Wunder bewirken. Schenken Sie zu Weihnachten doch zur Abwechslung mal eine kleine Auszeit. Zum Beispiel einen Gutschein für ein Verwöhnprogramm bei einem Medical Spa im Rosenparkstudio in Darmstadts Innenstadt. Auch ein Besuch in „Die SAUNA“ in Erzhausen kann den Glückshormonen auf die Sprünge helfen. Denn regelmäßiges Schwitzen ist nicht nur gut für Geist und Seele, sondern stimuliert die körpereigenen Abwehrkräfte. Darüber hinaus ist körperliche Betätigung – gerade im Winter – besonders wichtig, um bei guter Laune zu bleiben und hält zudem den Stoffwechsel in Schwung. Was sie sonst noch tun können, um dem Winter die kalte Schulter zu zeigen, lesen Sie auf den Seiten 24-25.

Und natürlich haben wir auch in dieser Ausgabe wieder einiges zum Thema Gesundheit für Sie zusammen getragen. Wir berichten darüber, warum Wirbel manchmal aus der Reihe tanzen und Therapiemöglichkeiten. Und, was Sie alles über Implantate – die künstliche Zahnwurzel – wissen sollten, damit Sie auch ein Leben lang Freude daran haben. Mehr dazu ab Seite 10.

Aber was wäre Weihnachten ohne Lebkuchen...

Kaum eine süße Leckerei ist so fest mit dem Begriff Weihnachten verbunden wie Lebkuchen. Hergestellt wird die himmlische Knabberlei aus Gewürzen wie Zimt, Nelken, Anis, Kardamom, Koriander, Ingwer und Muskat. Lebkuchen schmeckt also nicht nur lecker, sondern ist dazu noch äußerst gesund.

Wo der Lebkuchen seine Wurzeln hat und warum dieser so gesund ist, verrät uns Nicola Wilbrand-Donzelli auf den Seiten 33-35.

Wenn es draußen so richtig kalt wird, mag man es sich am liebsten Zuhause gemütlich machen. Deshalb unser Vorschlag – Cocooning! Über den neuen und alten Wohntrend – von minimalistischem Purismus bis hin zum glamourösen Stil des Barock – alles eine Frage des Geschmacks.

Unser Redakteur Erik Erstfeld hat wieder Unternehmer für sich sprechen lassen, was denn nun der im Moment angesagteste Trend ist. Ergebnis: alles ist möglich – das Maß macht's!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest in Kreise Ihrer Liebsten, viele Glücksmomente und kommen Sie gesund und munter ins neue Jahr.

Ihre

F. Oehmichen

Friederike Oehmichen



WILLENBÜCHER
BESTATTUNGEN
seit 1868 im Familienbesitz

Das Leben ist ein Geschenk.

Ein liebevoller Abschied auch.

Telefon 0 61 51 - 6 47 05

Herdweg 6-8

64285 Darmstadt

www.willenbuecher.org

Lernen Sie uns kennen.

In unserer Hausbroschüre, auf unserer Homepage
oder im ganz persönlichen Gespräch.



SANFT UND SICHER

Im Klinikum Darmstadt sind Sie und Ihr Baby in guten Händen

Die Geburt eines Kindes ist für alle Beteiligten ein berührender Moment, für manche Eltern sogar der schönste Augenblick in ihrem Leben. Gleichzeitig ist jede Geburt unvorhersehbar. In dieser besonderen, aber auch verletzlichen Situation möchte das Team des Klinikums Darmstadt werdende Eltern mit all seiner Erfahrung und Kompetenz begleiten. Sicherheit geben die vorgeburtlichen Angebote am Klinikum. Mit dem Ultraschall können die Organe des Kindes bereits früh im Mutterleib untersucht werden.

Das neue Ultraschallgerät, das das Klinikum Darmstadt für rund 120.000 Euro aus Fördermitteln des Landes Hessen anschaffen konnte, ist das modernste Gerät in der Region. Schon ab der 12. Schwangerschaftswoche können innere Organe wie Herz und Nieren oder Arme und Beine sichtbar gemacht werden.

Begeistert sind die werdenden Eltern von den 3D- und 4D-Bildern: Wie bei einem Film sind Bewegungen und Mimik des Kindes in Echtzeit zu sehen. Gerade



Kindes gestaltet werden kann, wird es ab 2016 eine Schwangerenambulanz am Klinikum Darmstadt geben. Die werdenden Eltern haben dann die Möglichkeit, ihre Geburt zusammen mit den Hebammen und Ärztinnen aus dem Entbindungsteam zu besprechen, Sorgen zu benennen und gemeinsam nach guten Lösungen zu suchen.

„Das Besondere am Angebot der Frauenklinik am Klinikum Darmstadt ist die Verbindung aus größtmöglicher Natürlichkeit und maximaler Sicherheit für Patientinnen und ihr Baby“, erläutert Direktor PD Dr. Sven Ackermann. „Natürliche Geburten sind unseren Hebammen, Ärztinnen und Ärzten am liebsten. Sollte es doch zu Komplikationen kommen, so halten wir in unserer Klinik mit angeschlossener Neugeborenen-Intensivstation alles vor, was ihnen und ihrem Baby hilft.“

Kommt es unter der Geburt zu einer Gefahr für Mutter und Kind, so sind die erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Frauenklinik mit Hilfe modernster Technik jederzeit in der Lage, lebens- und gesundheitsrettende Hilfe zu leisten. Die Frauenklinik des Klinikums Darmstadt bildet zusammen mit der Frühgeborenen-Intensivstation der Darmstädter Kinderklinik Prinzessin Margaret das Südhessische Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe und die Klinik für Neonatologie. Die Neugeborenen-Intensivstation liegt direkt über dem Kreißsaal.

Die räumliche Nähe hat den Vorteil, dass die Neugeborenen schnell und fachgerecht versorgt werden. Damit können sich alle Schwangeren darauf verlassen, dass rund um die Uhr Gynäkologen, Anästhesisten und Neugeborenen-Intensivmediziner vor Ort sind, die auf die optimale Betreuung von Risikoschwangerschaften und -geburten spezialisiert sind.

In der Klinik für Neonatologie unter der Leitung von Dr. Georg Frey können bis zu 20 Neugeborene mit verschiedensten Erkrankungen betreut werden. Speziell auf Neugeborene abgestimmte Diagnostik wie Ultraschall (inkl. Herz), Röntgen, Kernspintomographie, differenzierte Laboruntersuchungen sowie augenärztliche Untersuchungen sind jederzeit möglich. „Ein großer Teil unserer Patienten sind Frühgeborene, das heißt Kinder, die vor der 37. Schwangerschaftswoche zur Welt kommen. Unser Ziel ist die ganzheitliche Versorgung unserer Patienten, um für eine möglichst ungestörte Entwicklung der Kinder zu sorgen“, sagt Dr. Frey. Aber auch Kinder mit Infektionen oder Neugeborenenengelsucht werden in der Klinik versorgt. Gemeinsam setzt sich das Team der Frauenklinik und der Klinik für Neonatologie dafür ein, dass die Geburt für Sie und ihr Kind zu einer guten Erfahrung wird.

Die Geburt im Klinikum Darmstadt

Das Team des Mutter-Kind-Zentrums der Frauenklinik begleitet alle Gebärenden und stellt deren Bedürfnisse in den Vordergrund. „Neben unterschiedlichen Gebärpositionen bieten wir Entspannungstherapie und Akupunktur an. Auf Wunsch ist eine Schmerzinderung durch rückenmarksnahe Betäubung jederzeit möglich. Selbstverständlich kann in unserer Klinik die Geburt auch ambulant erfolgen“, so Dr. Ackermann. Zum Kennenlernen gibt es jeden ersten Dienstag im Monat um 18 Uhr einen Informationsabend des Mutter-Kind-Zentrums im Logistikzentrum des Klinikums. Das Hebammen-Team betreut Schwangere nicht nur unter der Geburt, sondern bietet auch Geburtsvorbereitungskurse (Frauen- und Paarkurse, Intensivkurse und Einzelunterweisungen), Wochenbettbetreuung, Rückbildungsgymnastik und Akupunktur an. Wenn eine werdende Mutter unsicher ist, ob schon Geburtswehen eingesetzt

haben, kann sie jederzeit auch ohne Anmeldung vorbeikommen. Auch bei Notfällen nach der 20. Schwangerschaftswoche wie z.B. vorzeitigem Blasensprung, Blutungen oder vorzeitiger Wehentätigkeit können Schwangere jederzeit in den Kreißsaal kommen und es steht ein komplettes Team aus Hebamme, Geburtshelfer, Anästhesist und Kinderarzt bereit.

Telefon Hebammen und Kreißsaal: 06151 107-6179

Für Eltern, die zur Entbindung kommen, ist am Hintereingang der Frauenklinik ein speziellen Notfall-Parkplatz reserviert.

Eine Besichtigung des Kreißsaals ist nach telefonischer Absprache (06151-107-6179) werktags ab 16.00 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen ganztägig möglich.

für Eltern, die bereits ein Kind mit einer Fehlbildung geboren haben, ist eine frühzeitige Gewissheit wichtig, weiß Oberärztin Dr. Daniela Reitz. Nach über zehn Jahren Tätigkeit am Universitätsklinikum Marburg und Gießen leitet sie nun die Geburtshilfe und die Pränataldiagnostik am Klinikum Darmstadt. Meist kann sie die werdenden Eltern beruhigen. Sollte sich jedoch eine Fehlbildung des Kindes bestätigen, so können die werdenden Eltern zusammen mit den Kinderärzten und den Neonatologen am Klinikum Darmstadt beraten und die optimale Betreuung nach der Geburt geplant werden. Eine gute Planung ist oft entscheidend für die spätere Entwicklung der Kinder. Auch eine Mangelversorgung des Kindes lässt sich mit den neuen Möglichkeiten der Blutflussmessung gut erkennen, so dass der beste Entbindungszeitpunkt festgelegt werden kann.

Damit die Geburt entsprechend den Bedürfnissen der Schwangeren und ihres



Ihr Kontakt zum Perinatalzentrum Südhessen

Frauenklinik

Direktor PD Dr. Sven Ackermann
Leitende Oberärztin Dr. med. Daniela Reitz

Klinikum Darmstadt GmbH
Grafenstraße 9
64283 Darmstadt

E-Mail: Daniela.Reitz@mail.klinikum-darmstadt.de
Telefon Kreißsaal: 06151 107-6179
Telefon Pränataldiagnostik: 06151 107-6192
www.klinikum-darmstadt.de/frauenklinik

Klinik für Neonatologie

Kinderkliniken Prinzessin Margaret
im Klinikum Darmstadt
Leitung Prof. h.c. Dr. Georg Frey

Grafenstraße 9
64283 Darmstadt

E-Mail: Georg.Frey@kinderkliniken.de
Telefon: 06151 107-6207
www.perinatalzentrum-suedhessen.de



Fotos: Marienhospital Darmstadt/mas-foto.de

Vom Geburtsvorbereitungskurs über die Entbindung bis zur Rückbildungsgymnastik: Das Marienhospital bietet Schwangeren und jungen Müttern umfangreiche Versorgung vor, während und nach der Entbindung.

WOHLFÜHL-GEBURT IN ENTSPANNTER ATMOSPHERE

Das Marienhospital bietet umfangreiche Versorgung vor, während und nach der Entbindung

K-Taping gegen Schwangerschaftsbeschwerden? „Natürlich“, sagen die Hebammen des Marienhospitals. „Die Kinesio-Tape-Therapie kommt bei Schwangeren und frischgebackenen Müttern gut an, weil es eine effiziente und absolut medikamentenfreie Methode ist.“ Aber was bewirken die bunten Klebestreifen, die auch bei Sportlern sehr beliebt sind? „Dieses bewährte Verfahren aus der Physiotherapie wird eingesetzt, um die Muskeln zu entspannen und zu unterstützen und die Gelenke zu stabilisieren“, erklärt Marlene Kirchner, Hebamme im Marienhospital. Aber K-Taping ist nicht das einzige Angebot für Schwangere im Marienhospital.

Für werdende und junge Mütter gibt es ein umfangreiches Kurs- und Beratungsangebot vor und nach der Geburt. Dazu gehören die Info-Abende für werdende Eltern, Geburtsvorbereitungs- und Säuglingspflegekurse, Stillvorbereitungskurse und Rückbildungsgymnastik. Besonders beliebt ist auch der „Babytreff im Marienhospital“ – hier können sich junge Eltern zweimal im Monat miteinander austauschen sowie bei Bedarf den Rat von erfahrenen Kinderkrankenschwestern und Still- und Laktationsberaterinnen einholen.

In den vier Entbindungszimmern des Marienhospitals können die Schwangeren zwischen Hocker, Gebärfwanne, Pezzi-Bällen, Seilen, Sprossenwand, Matte und variabel einsetzbaren Entbindungsbetten wählen. Gemeinsam mit ihrer Hebamme wählen sie ihre ideale Gebärfwanne und die optimale Gebärfhaltung. Zur Entspannung stehen eine Badewanne, Massagebälle, Aromaöle und ein CD-Player für die eigene Musik zur Verfügung. Auf

Wunsch bekommen die werdenden Mütter schulmedizinische oder homöopathische Mittel zur Schmerzerleichterung und Entspannung, Aromatherapie, in begrenztem Umfang Akupunktur oder eine Periduralanästhesie.

Im Marienhospital haben werdende Mütter die freie Wahl unter sechs geburtshilflich tätigen Gynäkologinnen und Gynäkologen. Außerdem werden sie von 24 Hebammen individuell und einfühlsam betreut. Auf der Entbindungsstation haben zwei Hebammen rund um die Uhr Dienst. Eine weitere Hebamme sowie die ärztlichen Geburtshelfer sind immer in Rufbereitschaft, ebenso wie die Anästhesie- und OP-Abteilung. Sollten unerwartet doch Schwierigkeiten auftreten, können die Ärzte sofort auf die Ressourcen des Klinikums Darmstadt zurückgreifen.

Herz-Screening für Neugeborene

Als besonderen Service bietet das Marienhospital seit acht Jahren als erste deutsche Klinik das Herz-Screening für Neugeborene an. So können Eltern gleich nach der Geburt sicher sein, dass ihr Kind keinen Herzfehler hat. Mittlerweile wurde das 10.000 Baby auf Herz- und Gefäßmissbildungen untersucht. Fazit: 144 Kinder, bei denen ein schwerer oder sogar lebensbedrohlicher Herzfehler diagnostiziert wurde, konnten dank der Ultraschalluntersuchung rechtzeitig behandelt und gerettet werden. Immerhin etwa jedes hundertste Baby kommt mit einer Herz- oder Gefäßmissbildung auf die Welt, bei rund zehn Prozent der Kinder wird dies allerdings nicht rechtzeitig erkannt. Jedes Neugeborene im Marienhospital wird deshalb – wenn die Eltern einverstanden

sind – in den ersten drei Lebenstagen von dem erfahrenen Kinderkardiologen Dr. Elmo Feil am Herzen untersucht. Das Herzscreening kostet 75 Euro. Die Hälfte zahlt das Marienhospital. Die andere Hälfte müssen die Eltern selbst zahlen, einige Krankenkassen übernehmen diesen Eigenanteil jedoch.

Ausführliche Informationen rund um die Geburtsabteilung im Marienhospital gibt es auf der Internetseite unter www.marienhospital-darmstadt.de.

10.000 Babys wurden bereits auf gefährliche Herz- und Gefäßmissbildungen untersucht. Das Marienhospital war die erste deutsche Klinik, die diese Untersuchung 2007 eingeführt hat.



MARIEN
HOSPITAL
Darmstadt

Marienhospital Darmstadt
Martinspfad 72
64285 Darmstadt
Telefon: 06151-406-0
info@marienhospital-darmstadt.de

Internet:
www.marienhospital-darmstadt.de
www.facebook.com/Marienhospital
www.twitter.com/Marienhospital
www.youtube.com/DasMarienhospital

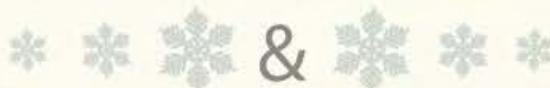
Ein Krankenhaus der
Klinikum Darmstadt GmbH
Akademisches
Lehrkrankenhaus

(*1843 – HEUTE)

ALICE von Herzen

Frohe

WEIHNACHTEN



ein gutes neues Jahr

2016



ALICE-HOSPITAL

AliceGute!

FRÜHKINDLICHES HÖREN IST WICHTIG

Früherkennung und Versorgung hörgeschädigter Kinder bei der Firma 'Hörgeräte Bonsel'

Seit einigen Jahren gibt es für Kinder das Neugeborenen-Screening. Diese Untersuchung gehört zu einer Reihe vorgeschriebener Kontrolluntersuchungen direkt nach der Geburt eines Kindes. Sie stellt mit einer objektiven Messmethode fest, ob ein Kind hören kann. Das Hören ab der Geburt und sogar im Mutterleib ist für die weitere Entwicklung des Kindes sehr wichtig.

In den ersten drei Lebensjahren bildet sich die Sprache eines Kindes. Durch akustische Reize, die über die Ohren aufgenommen werden, reifen die Nervenbahnen und Synapsen werden gekoppelt.

Entsteht in dieser Entwicklungsphase des Kindes ein Hörverlust oder ist eine Hörschädigung seit Geburt vorhanden, hat dies großen Einfluss auf die spätere Entwicklung und die Sprache des Kindes. Umso wichtiger ist es, einen Hörverlust so schnell wie möglich zu erkennen und wenn möglich mit Hörgeräten zu versorgen.



Fotos: © Rafael Ben-Ari/fotolia.com

Wird nun bei einem Neugeborenen-Screening festgestellt, dass ein Kind nicht gut oder sehr schlecht hören kann, wird es in einem pädiatrischen Zentrum aufgenommen. Dies erfolgt mit einer Überweisung des Kinderarztes.

In solch einem Zentrum werden erneut objektive und subjektive Hörtests durchgeführt. Es wird untersucht, um was für eine Hörstörung es sich handelt, woher sie kommt und wie man sie optimal versorgen kann.

Die Firma Hörgeräte Bonsel hat sich, mit dafür geschultem Personal, auf die Kinderanpassung spezialisiert. Es gibt einen eingerichteten Kinderraum, in dem alle Voraussetzungen erfüllt sind, um eine gute Kinderanpassung umzusetzen.

Wir arbeiten eng mit den Unikliniken und ihren pädiatrischen Zentren zusammen. Gleichzeitig gibt es auch eine Zusammenarbeit mit der Frühberatungsstelle in Frankfurt.

Nur ein guter und intensiver Austausch zwischen Pädagogen, Uniklinik und Frühberatungsstelle realisiert eine optimale Betreuung eines schwerhörigen Kindes.

Jede Anpassung beginnt mit einem Beratungsgespräch. In diesem Gespräch setzen wir uns mit den Eltern und den Kindern zusammen. Wir versuchen Vertrauen aufzubauen, Ängste und Bedenken anzusprechen und uns darüber auszutauschen.

Nun erfolgt die Abdrucknahme. Mit einem speziellen Silikonmaterial wird ein individueller Abdruck gefertigt, der sich Otoplastik nennt. Die Otoplastik hat die Aufgabe, das Hörgerät am Ohr zu halten und den verstärkten Schall vom Hörgerät über den Gehörgang zum Trommelfell zu leiten.

Die Otoplastik wird in einem speziellen Labor hergestellt. Gerne werden Wünsche nach bunten Ohrpasstücken erfüllt. Der Fantasie sind „fast“ keine Grenzen gesetzt. Nach circa zehn Tagen erfolgt die erste Anpassung mit den Hörgeräten.

Wir testen die Kinder und stellen über spezielle Messmethoden fest, ob der Hörverlust optimal versorgt ist oder ob noch eine Korrektur stattfinden sollte. Danach erhalten die Eltern eine Einweisung darüber, wie man die Hörgeräte einsetzt, bedient und reinigt.

Während der Anpassphase werden unterschiedliche Hörgeräte von verschiedenen Herstellern getestet. Es gibt variierende Techniken und Bauformen, die sich positiv oder negativ auf eine Kinderanpassung auswirken können.

Nachdem das passende Hörgerät ausgewählt wurde, findet nochmals eine Kontrolle in der zuständigen Uniklinik statt. Diese verordnet das Hörgerät für die nächsten fünf Jahre. In dieser Zeit finden regelmäßige Untersuchungen und Checks der Hörgeräte bei uns statt.

Da sich der Hörverlust mit dem Alter des Kindes auch verändern kann, muss in regelmäßigen Abständen ein Hörtest durchgeführt werden.



Foto: © Rafael Ben-Ari - fotolia.com

Hörtest bei einem Baby

Gleichzeitig erfolgt einmal im Jahr eine Vorstellung des Kindes in der Uniklinik.

Ein weiteres Spektrum unserer Kinderaudiometrie, ist die Anpassung von FM-Anlagen. Jedes Kind wird irgendwann im Kindergarten oder in der Grundschule mit starkem Störlärm konfrontiert werden. Die Hörgeräte helfen den Kindern gut zu verstehen, übertragen jedoch auch den Störlärm.

Diese zusätzlichen Funkübertragungs-Anlagen ermöglichen es den Kindern, sich besser im Störlärm zu orientieren und Sprache leichter aus dem Störlärm zu filtern. Der Pädagoge wird mit einem Sender inklusive Minimikrofon ausgestattet. Der Sender überträgt die Sprache ohne Nebengeräusche über Funk direkt in die Hörgeräte der Kinder. Diese sind mit Miniempfängern bestückt.

Man erreicht dadurch ein optimales Sprachverstehen im Störlärm und mindert Hörermüdigungen die durch Überanstrengungen stattfinden können.

Diese Anlagen werden von unterschiedlichen Herstellern angeboten. Die Auswahl erfolgt über ein Probetragen und einer Empfehlung der zuständigen Uniklinik.

Zu guter Letzt möchte ich mich nochmals persönlich vorstellen.

Mein Name ist Katja Plescher. Ich arbeite für die Firma Hörgeräte Bonsel seit 1992 und habe mich vor circa 15 Jahren auf die Kinderanpassung spezialisiert. Meine Ausbildung erfolgte auch über eine Hospitation in der Uniklinik Mainz.

Gerne gehe ich als „Schulakustikerin“ in die Herderschule und kümmere mich vor Ort um die Hörgeräte und Anlagen der dortigen Kinder.

Tatkräftige Unterstützung erhalte ich seit vielen Jahren von meiner Kollegin Traute Pfeiffer. Frau Pfeiffer hat lange Jahre als audilogische Assistentin in der Uniklinik Heidelberg gearbeitet und sich auch in der psychologischen Elternberatung weitergebildet.

Die optimale und intensive Betreuung unserer „Kleinsten“ ist uns bei der Firma Hörgeräte Bonsel eine Herzensangelegenheit!

**HÖRGERÄTE
BONSEL**

Darmstadt Luisenstr. 8, Tel: (06151) 2 42 78
Reinheim Darmstädter Str. 66, Tel: (06162) 91 23 99
Dieburg Steinstr. 24-26, Tel: (06071) 21 07 05
Groß-Zimmern Wilhelm-Leuschner-Str. 28, Tel: (06071) 4965104

www.bonsel.de

Eines der modernsten Radiologischen



Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik | Die Radiologen

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

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



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

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

- Früherkennung von Schlaganfällen und deren Vorboten durch feingewebliche Darstellung des Gehirns
- Darstellung entzündlicher Veränderungen des Rückenmarks, Bandscheiben-, Wirbelsäulen- und kleinster Knorpelschäden an Gelenken
- Erkennung erster Anzeichen eines Sauerstoffmangels im Gehirn, Herzdiagnostik in Verbindung mit CT Angiographie
- Darstellung kleinster Lokalrezidive und Metastasen im Rahmen der Tumordiagnostik und Spektroskopie
- **Hochauflösenden 3D Darstellung** der weiblichen Brust zur Abklärung fraglicher Befunde ohne jegliche Strahlenbelastung
- **Hochauflösende Computertomographie – MultisliceCT** ermöglicht uns hochwertigste Untersuchungen:
 - Der Lunge:** Raucher-Checks und damit unter anderem Früherkennung kleinster noch behandelbarer und heilbarer bösartiger Lungenknötchen
 - Der Bauchorgane:** Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Leber und Bauchschlagader werden im frühesten Stadium erkannt
 - Der Wirbelsäule:** Auf den Millimeter genaue CT-gesteuerte Schmerztherapie
 - Dem Herz:** Darstellung der Herzkranzgefäße ohne operativen Eingriff
 - Der Zähne:** 3D Planung und Kontrolle von Implantaten

Diagnostik-Zentren Europas



Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

Digitale Mammografie

Hochauflösende Darstellung der Brust;
Erkennung kleinster Verkalkungen und
Rundherde

Digitales Röntgen

Strahlungsreduziert im Vergleich zu
herkömmlichen Methoden

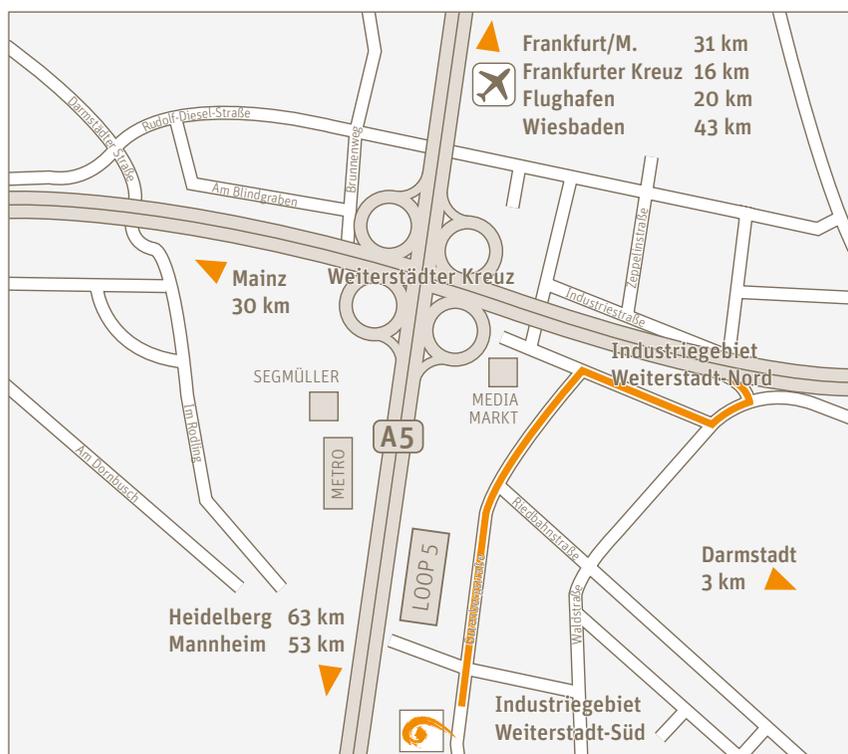
Knochendichtemessung

Ganzkörper-DXA Körperscan gemäss
den aktuellsten Richtlinien, zusätzlich
präzise Bestimmung von Muskulatur
und Körperfett



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen



Fachärzte für Diagnostische Radiologie

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

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

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

SCHÖNE, GESUNDE ZÄHNE SIND KEIN ZUFALL!

(fo) „Das Geheimnis des Lebens liegt im Suchen nach Schönheit“, sagte bereits Oscar Wilde. Und er hatte recht – gepflegte, schöne Zähne wirken spontan sympathisch und signalisieren Gesundheit, Lebensfreude und Erfolg. Leider hat nicht jeder das Glück, mit 32 gesunden, schönen Zähnen in einen Apfel beißen zu können. Unschöne oder fehlende Zähne sind heute aber kein Schicksal mehr. Die moderne Zahnheilkunde bietet nämlich zahlreiche Korrektur- und Behandlungsmöglichkeiten für ein ästhetisches Lächeln.

Zähne, die ein Leben lang halten, waren bereits schon vor vielen Jahren für die meisten Menschen ein Traum. Dank der großartigen Weiterentwicklung in der Zahnmedizin ist dieser Traum längst Wirklichkeit geworden. Die Aussichten auf ein lebenslanges strahlendes Lächeln sind blendend wie nie zuvor.

Doch vielen Menschen reicht es heutzutage nicht mehr aus, nur gesunde Zähne zu haben. Sie sollen auch besonders schön sein, denn Zahn-Ästhetik bedeutet nicht nur, schöne weiße Zähne zu haben. Das Lachen gehört ebenso zum Menschen wie der aufrechte Gang und nimmt maßgeblich Einfluss auf das Erscheinungsbild. Die Form des Gesichts, der Lippen oder die Tönung der Haut prägt die Individualität. Darauf einzugehen, Launen der Natur korrigierend auszugleichen oder entstandene Schäden an Ihren Zähnen „unsichtbar“ zu beheben – all das gehört zur Zahn-Ästhetik.

Ob vollkeramische Kronen, naturgetreue Brücken, Veneers oder auf Implantaten sicher verankerter Zahnersatz, die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Implantate sind bei Zahnverlust in vielen Fällen eine optimale beziehungsweise die elegante und technisch am weitesten ausgereifte Lösung. Neben dem hohen Komfort und der Sicherheit, beugen diese durch die Weiterbelastung des Kieferknochens nach einem Zahnverlust einem Knochenabbau effektiv vor. Allerdings ist hierbei eine perfekte Zahnreinigung das A und O.

Schöne Zähne und gutes Aussehen, das ist eine persönliche Idealvorstellung, für die es keine einheitlichen Maßstäbe gibt und auch nicht geben sollte.

Eine perfekte Optik ist nämlich nicht alles. Charme und Ausstrahlung sind der unsichtbare Teil der Schönheit, ohne die niemand wirklich schön sein kann.

Friederike Oehmichen

MEHR LEBENSQUALITÄT UND SICHERHEIT MIT IMPLANTATEN

Sicher kauen und selbstbewusst lachen können - mit festsitzenden Zähnen



ALLES WAS SIE WISSEN MÜSSEN.

Manchmal kann eine kleine Schraube aus Titan Ihr Lächeln wiederbeleben und ein geschwächtes Selbstvertrauen wieder stärken.

Menschen mit einem oder mehreren fehlenden Zähnen fühlen sich unter Umständen unsicher und befangen. Allerdings steckt hinter jedem fehlenden Zahn eine Geschichte – vielleicht sind ein Unfall, Karies, Parodontitis oder schlechte Erbanlagen die Ursache für die Zahnlücke. Unabhängig von den Gründen möchten Patienten richtig kauen können, stabile Zähne haben, die gesunden Zähne erhalten und sich attraktiv fühlen.

Wenn Zähne ersetzt werden müssen, wünschen sich immer mehr Patienten festsitzenden Zahnersatz. Mit mittlerweile rund 40 Jahren Erfahrung haben sich bei uns im O.P.I. Zentrum Implantate in der Zahnmedizin bewährt.

WAS SIND EIGENTLICH IMPLANTATE ?

Ein Zahnimplantat ist eine künstliche schraubenähnlich gestaltete „Zahnwurzel“ aus Titan oder Titan-Zirkonium, das anstelle der fehlenden natürlichen Zahnwurzel im Kiefer platziert wird und dort mit dem Knochen verwächst.

Das Implantat kann ambulant unter örtlicher Betäubung oder auch unter Vollnarkose chirurgisch eingesetzt werden. Titan wird vom menschlichen Körper im Allgemeinen gut vertragen. Bei Bedarf wird von uns ein Titanunverträglichkeitstest durchgeführt, damit Sie 100% sicher sind, ob das Material vertragen wird.

Nach einer Einheilphase von etwa 3 Monaten dient die künstliche Wurzel als Basis für die Befestigung von Einzelkronen oder Brücken aus mehreren Zähnen.

Das Implantat kann auch als Verankerung für eine Vollprothese dienen. In Ausnahmefällen und bei ausreichend vorhandenem Knochen können Implantate sogar sofort mit neuem Zahnersatz versorgt werden.

VORTEILE VON ZAHNIMPLANTATEN

Unsere Patienten schätzen an Implantaten, dass sie einen festen, belastbaren Zahnersatz bekommen, der bei guter Pflege und Mundhygiene auch lange hält und sich vor allem anfühlt wie der eigene Zahn.

Eine prothetische Versorgung mit Zahnimplantaten steigert in hohem Maße die Lebensqualität, weil sie ein sicheres Gefühl beim Essen, Kauen und Lachen ermöglicht.



Abb. 1
Ein Einzelzahnimplantat mit Krone

Darüber hinaus müssen beim Schließen von Zahnlücken mit Implantaten keine gesunden, intakten Nachbarzähne beschliffen werden, wie es bei herkömmlichen Brücken notwendig wäre. Implantate können auch bei Patienten eingesetzt werden, die völlig zahnlos sind und bisher eine herausnehmbare Prothese tragen mussten. Gaumenplatten, die herkömmliche Prothesen oft erfordern, sind bei der Therapie mit Implantaten nicht nötig. Daher können sich die Patienten beim Sprechen, Lachen und Essen wohler fühlen.

VORRAUSSETZUNGEN FÜR IMPLANTATE

Zahnimplantate brauchen genügend gesunden Kieferknochen, um fest und dauerhaft einzuwachsen zu können.

Manchmal ist für eine Implantation jedoch zu wenig Knochen vorhanden. Dies kommt öfter bei Patienten vor, die über viele Jahre hinweg eine Zahnprothese getragen haben. In diesen Fällen kann durch Einsetzen von Knochenaufbaumaterial der Kieferknochen oftmals wieder aufgebaut werden.

DIGITALE VOLUMENTOMOGRAPHIE (DVT) FÜR EINE SICHERE UND MODERNE IMPLANTATPLANUNG

Neben dem fachlichen Knowhow des medizinischen Personals ist auch eine leistungsfähige, moderne Ausstattung entscheidend, um Patienten eine bestmögliche Versorgung bieten zu können.

Daher verfügt unsere Praxis über ein 3D-Röntgengerät zur digitalen Volumentomographie, mit welchem sich die Platzierung eines Implantats – selbst bei ungünstigen Knochensituationen – perfekt planen lässt.

„Unsere Patienten erhalten bei uns durch die neueste Hardware auf dem Markt eine High-End-Zahnmedizin“, sagt Dr. Jan Foitzik



Abb. 2
Die Versorgung eines zahnlosen Unterkiefers mit 5 Implantaten und einer festsitzenden Versorgung.

EINE LÖSUNG - VIELE HERAUSFORDERUNGEN

Am Anfang jeder implantat-prothetischen Versorgung steht die Prüfung und die Koordination der Wünsche und Vorstellungen der Patienten mit den therapeutischen Möglichkeiten und dem Behandlungsaufwand, denn nicht alles, was möglich ist, ist auch sinnvoll, sagt Prof. Dr. Dr. Foitzik.

WELCHE RISIKEN GIBT ES?

Da die Herstellung vom implantatgetragenen Zahnersatz aufwändig und sehr kostspielig werden kann, muss mit den Patienten auch über die Kosten der Behandlung, über Alternativen, Schwierigkeiten und Risiken gesprochen werden.

Wie bei jeder Operation kann es auch während einer Implantation zu Komplikationen kommen. Das können Verletzungen von Nerven und Nachbarzähnen, Blutungen und die Eröffnung der Kieferhöhle sein. Durch eine sorgfältige Untersuchung, Planung und Vorgehensweise und mit entsprechender Erfahrung des Operateurs können solche Komplikationen weitgehend vermieden werden.

MIT ZIRKA 40 JAHREN ERFAHRUNG UND ÜBER 15.000 IMPLANTATEN

Ein schönes Lächeln öffnet viele Türen. Um Patienten zu einem solchen zu verhelfen, setzt man im O.P.I. Zentrum vor allem auf ein qualifiziertes Team. „Das Miteinander ist unsere große Stärke“, sagt Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurg Prof. Dr. mult. Christian Foitzik. Die von ihm vor rund 40 Jahren gegründete Praxis hat sich zu einem echten Kompetenzzentrum entwickelt: An zwei Standorten in Darmstadt auf insgesamt 1.500 Quadratmetern arbeiten heute acht Fachleute in den unterschiedlichsten Einsatzgebieten der Zahnmedizin – von klassischen zahnmedizinischen Therapien wie Parodontologie und Wurzelbehandlung über ästhetische Verfahren wie Bleaching und Veneers bis hin zu minimalinvasiven chirurgischen Eingriffen wie Implantologie und Knochenaufbau.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH.



O.P.I. ZENTRUM FÜR
ZAHNMEDIZIN & CHIRURGIE



Nieder-Ramstädter Str. 18-20
64283 Darmstadt
Parkplatz am O.P.I.

Grafenstr. 13
64283 Darmstadt
Parkhaus am Klinikum

Prof. Dr. Dr. Dr. Christian Foitzik
Dr. Jan Foitzik, Dr. Arne König & Kollegen

ZENTRALE 0 61 51 2 66 44
FAX 0 61 51 2 94 628

MAIL info@opi-darmstadt.de
WEB www.opi-darmstadt.de



IMPLANTATE – KÜNSTLICHE ZAHNWURZELN FÜR NATÜRLICHES AUSSEHEN



nicht mehr im Wachstum ist; ansonsten spielt das Alter keine Rolle. Entscheidend für den Erfolg ist vielmehr die Menge an Knochenmaterial, denn das Implantat muss über viele Jahre sicher im Kiefer verankert sein und große mechanische Belastungen aushalten. Ist etwas zu wenig Knochen vorhanden, kann der Zahnarzt mit Knochenersatzmaterial

Ob beim Sport, durch Stürze oder Erkrankungen: Ein Zahn ist verlorengegangen und soll ersetzt werden. Besonders bei Lücken im Bereich der Frontzähne, bei denen die benachbarten Zähne völlig intakt sind, ist Zahnersatz durch ein Implantat die erste Wahl. Patienten haben ein völlig natürliches Gefühl beim Kauen und Sprechen, als wäre der verlorene Zahn wieder da, und nur der geschulte Blick des Zahnarztes kann den Zahnersatz von den eigenen Zähnen unterscheiden. Bei der Versorgung mit einem Implantat müssen zudem, im Unterschied zu einer Brücke, keine angrenzenden gesunden Zähne abgeschliffen werden. Grundsätzlich kommen Implantate für jeden Patienten in Frage – wenn die individuellen Voraussetzungen stimmen.

Wichtig ist nicht das Alter, sondern die Gesundheit

Bei Patienten unter 18 Jahren muss sichergestellt werden, dass der Knochen

einen Knochenaufbau (Augmentation) vornehmen. Vor allem die Mundhygiene, Vorerkrankungen des Patienten (z.B. Diabetes) und der Verzicht auf Tabakkonsum (Rauchen) sind für den dauerhaften Erfolg einer Implantation von großer Bedeutung.

In wenigen Schritten zum Erfolg

In der ersten etwa einstündigen Behandlung wird unter örtlicher Betäubung an exakt berechneter Stelle ein enger Kanal in den Kieferknochen gebohrt und das Implantat eingeschraubt. Danach wird das Zahnfleisch über dem Implantat vernäht. Während rund drei Monaten heilt das Implantat ein. In dieser Zeit kann die Lücke durch eine provisorische Versorgung geschlossen werden.

„Diese Zeit der Einheilung ohne Belastung des Implantats ist in der Regel immer erforderlich, damit die neue künstliche Zahnwurzel fest mit dem umgebenden

Kieferknochen zusammenwachsen kann. Aus diesem Grund ist auch Vorsicht geboten, wenn mit Zahnersatz auf Implantaten in einem Tag geworben wird. Eine derartige Sofort-Versorgung von Implantaten ist nur in sehr wenigen Fällen angeraten, denn hier müssen wirklich alle Voraussetzungen optimal erfüllt sein und dies trifft nur in Ausnahmefällen zu“, weiß Dr. Michael Frank, Präsident der Landes Zahnärztekammer Hessen.

Im zweiten Schritt wird das Implantat freigelegt und mit einer speziellen Kappe versehen. In wenigen Tagen umschließt das Zahnfleisch diese Kappe wie einen natürlichen Zahn. Im dritten Schritt wird eine Abformung vorgenommen. Auf dieser Grundlage fertigt ein Zahntechniker den farblich genau passenden Zahnersatz. Im letzten Schritt schraubt der Zahnarzt einen speziellen Pfosten in das Implantat und setzt die neue Zahnkrone aus Keramik darauf.

Pflege und regelmäßige Kontrolle müssen sein

Wer lange Freude an seinen Implantaten haben möchte, sollte die Anweisungen des Zahnarztes zur Pflege genau beachten und mindestens einmal pro Jahr eine professionelle Zahnreinigung (PZR) in der Praxis durchführen lassen. Darüber hinaus gilt für Implantatsträger, wie für alle Patienten: Zweimal in jedem Jahr sollte eine Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt erfolgen.



Fotos: proDente e.V.



Das eigentliche Implantat ist die künstliche Zahnwurzel. Klein, aber sehr stark.



Fragen zu Zahnersatz und Implantaten beantwortet die kostenlose Patientenberatung der Landes Zahnärztekammer Hessen unter 069 427275-169. Weitere Informationen zu Mundgesundheit und Ernährung auf www.lzkh.de



Weil's um Ihre Zähne geht, reden wir keinem nach dem Mund.

Die Landes Zahnärztekammer Hessen:

Kompetent. Objektiv. Unabhängig.

Wir **informieren, beraten** und **klären** auf bei allen Fragen rund um Ihre Zähne.

Telefonische Beratung unter **069 427275-169**, weitere Informationen unter www.lzkh.de



IMPLANTATE – AUF DIE RICHTIGE PFLEGE KOMMT ES AN



Dr. Frank Engelmann

Implantate sind heute ein fester Bestandteil der modernen Zahnmedizin. Mit ihnen ist es möglich, einzelne oder mehrere Zähne fest zu ersetzen, ohne dabei gesunde Nachbarzähne überkronen zu müssen. Auch komplett zahnlose Kiefer lassen sich mit Hilfe von Implantaten wieder mit festen Zähnen versorgen. Auf die weniger komfortable Haftcreme kann so verzichtet werden. Durch die mittels Implantat gewonnene Stabilisation wird die Kaukraft erhöht und der Druck auf die Schleimhaut verringert. Implantate wirken dabei wie künstliche

Wurzeln, die fest im Knochen verankert sind.

Für die Langlebigkeit und die Stabilität eines Implantats spielt neben der individuellen, körperlichen Voraussetzung des Patienten, der korrekten chirurgischen Ausführung und der präzisen prothetischen Versorgung auch die optimale Nachsorge eine zentrale Rolle. Denn im Vergleich zu den natürlichen Bedingungen am Zahn schieben sich Keime einfacher zwischen Implantat und Gewebe. Das Zahnfleisch um ein Implantat entzündet sich schneller und dieser Umstand kann sich negativ auf den knöchernen Halteapparat des Implantats auswirken. Knochenabbau kann die Folge sein. Daher benötigen Implantat-Patienten eine differenzierte, individuelle Nachsorge.

Mit unserem speziellen Prophylaxeprogramm „SmilePro extra“ stellen wir diese Nachsorge sicher. Es ist speziell auf Patienten mit festem Zahnersatz wie Kronen, Brücken und Implantaten abgestimmt.

In der Zahnarztpraxis Dr. Frank Engelmann begleiten wir Sie: Von der Planung, über die Implantation, bis hin zu einer langfristigen Nachsorge erhalten Sie alles aus einer Hand.

So haben wir Ihr Implantat stets im Blick und Sie ein Leben lang Freude daran.




ZAHNARZTPRAXIS
Dr. Frank Engelmann

Kiesstraße 98
64287 Darmstadt
Telefon: 06151 / 47596
Email: info@zaehne-darmstadt.de
www.zaehne-darmstadt.de

SMILE
PROFESSIONALS

... für ein schöneres Lächeln



Foto: © Stephanie Frey - Fotolia.com

SUPERFOODS

Kraftpakete aus der Natur

Egal, ob Sie sich zu Normalessern, Veganern oder Rohköstlern zählen – Superfoods werten jede Art von Ernährung auf. Diese Kraftpakete voll konzentrierter Nährstoffe toppen sogar so manches Medikament. Granatapfel und Co stärken unser Immunsystem, bringen Energie, helfen beim Abnehmen und wirken generell gegen die Zellalterung. Der Ratgeber Gesundheit stellt 25 Superfoods und

ihre fantastische Wirkung sowie Herkunft ausführlich im Porträt vor und zeigt deren praktische Verwendung in der Küche - allgemein und anhand konkreter Rezepte. Einerseits macht das Buch Lust, diese Lebensmittel einfach mal (neu) kennen zu lernen und spielerisch in Rezepten auszuprobieren. Andererseits hilft es dem Leser diejenigen Superfoods auszuwählen, mit denen er seine Ernährung auf natürliche Art und nach seinen Bedürfnissen aufwerten kann.

Buchtipps



Superfoods – Kraftpakete aus der Natur
Susanna Bingemer

Verlag GJU
Taschenbuch, 128 Seiten, 12,99 Euro
eBook, 10,99 Euro

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

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

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

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

Gesamtauflage:
75.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 1500 Verteilstellen über den
Lesezirkel und 600 Auslagestellen

Druck: alpha print medien AG, Darmstadt

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


IMPRESSUM



Oliver Stephan Eckrich
Zahnarzt-Implantologe

Gabriele Bernhard
Zahnärztin

Sven Richter
Zahnarzt

IMPLANTATE UND ZAHNERSATZ AN EINEM TAG

Mehr als 20 Jahre internationale Implantaterfahrung

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

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

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

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



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

Im Anschluss nutzen wir die entsprechend geeigneten Implantate und Prothetikkomponenten der Sofortversorgungskonzepte verschiedener Premiumimplantathersteller. Jedes dieser Konzepte wurde für jeweils unterschiedliche Spezialsituationen entwickelt und wir verwenden das entsprechend geeignete für die individuelle Patientensituation. Wir haben ständig eine Vielzahl an unterschiedlichen Implantaten auf Lager und können somit individuell die beste Lösung für unsere Patienten anbieten. Dies erlaubt uns sowohl die Berücksichtigung der anatomischen als auch der finanziellen Aspekte.

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

Computergestützte Implantologie

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

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

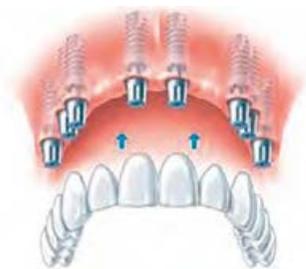
Auf Basis dieser Daten können wir einen Eingriff sehr genau vorausplanen. Am Computer lässt sich der Kiefer wie ein 3D-Modell in jede Richtung drehen und von allen Seiten betrachten – es ist sogar möglich, in den Knochen „hineinzusehen“ und die Qualität des Knochens zu beurteilen. So werden zum Beispiel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



Individuelle Bohrschablone*

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

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



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

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

Nach parodontalen Erkrankungen oder im höheren Alter kommt häufig auch noch ein Knochendefizit im horizontalen Bereich hinzu. Das Knochenlager wird nicht



Herausnehmbare Prothese auf Implantaten*

nur niedriger sondern auch schmäler und die Patienten haben große Probleme mit dem Halt von Totalprothesen speziell im Unterkiefer. Spezielle Sofortversorgungskonzepte auf im Durchmesser reduzierten Implantaten sind hier das Mittel der Wahl. Die sogenannten Mini-Implantate sind mit Durchmessern zwischen 1,8 und 2,9mm schmal genug, um auch bei stark reduzierten Knochenverhältnissen noch stabil verankerbar zu sein. Sie dienen der Prothesenstabilisierung, sind wirtschaftlich kostengünstig und können sogar in vorhandene Prothesen eingearbeitet werden.



Totalprothese mit Mini-Implantaten*

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

Gabriele Bernhard & Kollegen
Bioästhetische Zahnarztpraxis

Zahnärzte

Gabriele Bernhard
Stephan Eckrich
Sven Richter

Vorm Heiligen Kreuz 15
64331 Weiterstadt

Mo. – Do. 8.00 – 13.00 Uhr

Mo. – Do. 14.00 – 19.00 Uhr

Freitag 8.00 – 14.00 Uhr

Tel. 06150 – 4710

Mail: info@Zahnarztpraxis-Bernhard.de

www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de

* Bildquelle: Dentsply und Dentsply ExpertEase

DIE MIKROSKOPISCHE WURZELBEHANDLUNG

Eine filigrane Arbeit für Spezialisten



Leidet ein Zahn unter Karies und wird nicht rechtzeitig behandelt, entzündet sich der Nerv im Inneren des Zahnes. Erfolgt keine Behandlung, stirbt der Nerv ab und es entwickelt sich an der Zahnwurzel eine Entzündung im Kieferknochen. Diese schwächt das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem; der Stoffwechsel im Körper leidet. In einem solchen Fall gibt es zwei Alternativen: den Zahn zu entfernen oder eine Wurzelkanalbehandlung durchzuführen.

Die Zahnbehandlung ist der Zahntfernung vorzuziehen!

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

Bei der Behandlung müssen alle Wur-

zelkanäle inklusive ihrer Verästelungen gefunden und sorgfältig gereinigt und desinfiziert werden. Danach müssen die Kanäle und ihre Verästelungen vollständig und dicht abgefüllt werden, damit eine Reinfektion verhindert wird. Um diese Behandlungsschritte so perfekt wie möglich durchzuführen, ist eine Vergrößerung und die direkte Sicht in die Zahnstrukturen durch ein Operationsmikroskop notwendig. Die Komplexität der Behandlung erfordert einen viel höheren Zeitaufwand im Vergleich zur konventionellen Methode und übersteigt die Möglichkeiten einer allgemeintätigen Zahnarztpraxis.

Wir helfen Ihnen, Ihre Zähne zu erhalten! Seit nahezu 12 Jahren ist unsere Praxis auf dem Gebiet der Wurzelkanalbehandlung (Endodontie) spezialisiert. Unser freundliches Team begleitet Sie von der genauen Diagnose und kompetenten Beratung bis zu einer schmerzfreien und sicheren Therapie.



Dr. med. dent., MSc
Endodontie Anna Lechner
Eschollbrücker Straße 26 . 64295 Darmstadt
Tel.: 06151/315353
www.mikroskopische-endodontie-darmstadt.de



GRANATAPFEL

Die rubinrote Power-Frucht

Die unverwechselbaren rubinroten Samen im Granatapfel erinnern an Edelsteine. Der Granatapfel selbst sowie die Granatapfelsamen werden seit Tausenden von Jahren für medizinische Zwecke verwendet. In vielen Kulturen sind sie ein Symbol für Gesundheit, Fruchtbarkeit und ewiges Leben.

Granatäpfel gehören zu den gesündesten Lebensmitteln der Natur. Die Granatapfelsamen sind voller B-Vitamine, Kalium, Folsäure und Eisen. Zusätzlich liefern sie eine Menge Vitamin C, viele Ballaststoffe und nur sehr wenig Kalorien. Granatäpfel besitzen entzündungshemmende Eigenschaften und sind wirksam gegen Herzkrankheiten, Bluthochdruck und bestimmte Krebsarten, wie zum Beispiel Prostatakrebs.

Zeitgleich lässt der Saft überhöhte Cholesterinwerte fallen und reduziert arteriosklerotische Ablagerungen in den Blutgefäßen. Daher gilt der Granatapfel – offenbar besonders in Kombination mit Datteln – als hervorragende und



vollkommen natürliche Unterstützung für das Herz-Kreislauf-System: Der Früchte-Shake mit Granatapfel für Ihr Herz.

Wann auch immer Sie daher Granatäpfel auftreiben können, greifen Sie zu. Sollten Sie den Saft bevorzugen, so wählen Sie unbedingt beste Qualität, also einen reinen und ungesüßten Granatapfelsaft. Da sich in Studien besonders der fermentierte Granatapfelsaft bewährt hat, nehmen Sie – wenn erhältlich – diesen.

Als Zutat ins Müsli oder leckere Knabberei bietet sich überdies eine Aroniabeeren-Granatapfelkern-Mischung an. Geschmacklich ganz hervorragend zum Granatapfel passt übrigens der Ingwer. Reiben Sie davon etwas in Ihren Granatapfelsaft, das entstehende Aroma ist fantastisch! Von der zusätzlichen Wirkung des Ingwers ganz zu schweigen.

RAPPER MIT HERZ

Kay One erfüllt Sina einen Wunsch – Kinderhospiz Charity Event feiert Jubiläum

Bereits seit 10 Jahren gibt es das Kinderhospiz Charity Event in Groß-Gerau zugunsten des Bundesverbandes Kinderhospiz e. V. In diesem Jahr zeigt Rapper Kay One ein Herz für Hospizkinder. Ganze drei Tage lang Programm wartet vom 8. bis 10. Januar 2016 auf die Besucher.

Kay One, der auch bereits in der Jury von Deutschland sucht den Superstar saß, setzt fürs Jubiläumsevent auch ein Zeichen und wird am Samstag, 9. Januar, live in der Stadthalle auftreten. „Das Kinderhospiz Charity Event ist eine ganz besondere Angelegenheit für mich. Ich stehe für den guten Zweck auf der Bühne und freue mich Gutes zu tun, für Kinder und Familien, die schwer krank sind und nur noch wenig Zeit miteinander haben“.

Ein Rapper mit Herz!

Der heute 31-Jährige begann mit 13 Jahren mit dem Rappen und bekam bei seinem Weg ins Musikbusiness viele Steine in den Weg gelegt: „Ich habe auch schon viel in meinem Leben mitgemacht, Höhen und Tiefen. Aber Kinder sind die Zukunft und das Wichtigste auf unserer Welt, deswegen macht dieser Auftritt noch viel mehr Spaß!“

Weiterhin erklärt der Rapper: „Ich möchte gerne auch Kinder und Familien kennen lernen, denen es nicht so gut geht und mit ihnen in Kontakt treten. Mit einer gewissen Popularität kann man auf

hilfsbedürftige Menschen aufmerksam machen und das hoffe ich mit diesem Auftritt zeigen zu können.“

Die 14-jährige Sina freut sich auf ihre Stars

Sina Wangen freut sich sehr auf das Event im Januar: „Das Besondere an dem Event für mich ist, so viele Stars ganz aus der Nähe zu erleben, mit ihnen zu reden und die Auftritte mitzerleben. Und diesmal freue ich mich noch mehr als sonst, weil ich ja mit den Crazy Schülern selbst einen Auftritt haben werde.“ Die 14-Jährige sitzt selbst im Rollstuhl und ist Betroffene. „Kay One kenne ich ja noch nicht, nur von DSDS, ich bin gespannt, ihn kennen zu lernen.“ Weiterhin erklärt sie: „Musik ist echt wichtig für mich und es gibt keinen Tag, an dem ich mal keine Musik höre.“ Nach Kay One wird die Schülerin mit den Crazy Schülern auf der Bühne stehen und singen.

Zum krönenden Abschluss des Kinderhospiz Charity Events am 10. Januar gibt Luca Hänni mit Live-Band einen Vorgeschmack auf seine grandiose, neue Liveshow. Sie ist die exklusive, 60-minütige Vorpremiere zu seiner anstehenden Tour 2016 und beendet mit dem Konzert das Charity Event nach dem Kicker-Turnier. Tickets sind unter www.kinderhospiz-charity.de erhältlich.

Weitere Informationen:
Bundesverband Kinderhospiz
www.bundesverband-kinderhospiz.de

Charity Event
www.kinderhospiz-charity.de
www.facebook.com/kinderhospizcharity
www.bundesverband-kinderhospiz.de

Das Drei-Tage-Programm zum Jubiläum:

FREITAG: Am Freitag, 8. Januar 2016, findet eine Autogrammstunde unter anderem mit Daniele Negrone, Daniel Schuhmacher und Eren Can Bektas bei Werbepartnern in Groß-Gerau statt. Im Anschluss findet von 20 bis 22 Uhr im Best Western Hotel, Breslauer Straße 8 in Groß-Gerau ein Akustik-Gig u.a. mit Daniele Negrone, Evy, Dominik Büchele, Robin Eichinger (DSDS 2015) & Co statt.

SAMSTAG: Am Samstag, 9. Januar 2016, eröffnet Sänger Daniele Negrone, Botschafter des Bundesverbandes Kinderhospiz, gemeinsam mit der Verbands geschäftsführerin Sabine Kraft das Charity Event in der Groß-Gerauer Stadthalle. Im Liveprogramm auf der Bühne: Kay One, Patric Q, Evy und Emory. Auf der VIP-Tribüne nehmen dabei zahlreiche prominente Gäste Platz, die in den vergangenen Jahren bereits beim Kinderhospiz Charity Event zu Gast waren oder Botschafter des Bundesverbandes sind.

SONNTAG: Am Sonntag, 10. Januar 2016, findet dann ein riesiges Pro-Menschenkicker-Turnier für den guten Zweck statt. Angekündigt hierfür haben sich unter anderem Daniele Negrone, Jay Khan, Patric Q, Gabriella Christina de Almeida Rinne, Benny Kieckhoben, Eren Can Bektas, Silvia Wollny, Joey Heindle, Mykel Johnson. Im Anschluss gibt es noch ein Tourkonzert von Luca Hänni in der Stadthalle Groß-Gerau.

Zum Hintergrund

Der Bundesverband Kinderhospiz e.V. setzt sich für die Belange von unheilbar kranken Kindern mit begrenzter Lebenserwartung und deren Angehörigen in ganz Deutschland ein.

Jährlich bekommen rund 5000 Familien die Diagnose, dass ihr Kind so schwer krank ist, dass es vermutlich vor dem Erwachsenenalter sterben wird. Von diesem Moment an leben die Betroffenen in einem emotionalen Ausnahmezustand. Der Bundesverband Kinderhospiz hilft, den schwerst kranken Kindern und ihren Eltern, Geschwistern und anderen Angehörigen und Freunden möglichst viele glückliche gemeinsame Momente zu ermöglichen – etwa, indem sie als Ehrengäste zum Charity Event eingeladen werden. Die Arbeit des Bundesverbandes Kinderhospiz wird fast vollständig aus Spenden finanziert.

HELVETIA PARC und D-SIGN WERBUNG präsentieren:

10 Jahre Charity Event

Stars in Groß-Gerau 2016

KAY ONE LIVE

09. Januar 2016
Stadthalle Groß-Gerau

TICKETS: Lofthouse GG | Sonnenstudio No. 1 | alle Sparkassen in GG

POWERED BY: No.1, BURGER KING, MEDIMAX, FRIEDRICHSHOF, LOFT HOUSE, SPORTPLANET, HAARWELT, LAUDON, GIUSEPPE GP PETRELL, Da NICO Pizzeria, Emory

Artists featured: Azitakkt & Alessio (Local Act), Patric Q, Evy, Daniele Negrone, Emory



AUS DER REIHE GETANZT

Wenn Gleitwirbel dem Rücken zu schaffen machen

Das Rückgrat ist der wichtigste Stabilisator unseres Körpers, mit einer Statik, die sich im Laufe der Evolution immer mehr aufrichtete. So entwickelten sich unsere Vorfahren über die Jahrtausende schließlich vom ‚Vierbeiner‘ zum ‚Zwei-beiner‘ – zum ‚Homo Erectus‘.

Doch unser Kreuz muss mehr als nur aufrechte Haltung bewahren und große Belastungen aushalten. Es muss auch äußerst beweglich sein. Ansonsten würden wir zwar kerzengrade, aber schwerfällig und steif – wie in eine Ritterrüstung ge-

zwängt – durchs Leben wanken.

Damit diese flexible und zugleich stabile Konstruktion unseres Rückens aber überhaupt funktionieren kann, bedarf es 34 Wirbelkörper, die sich vom Hals- bis zum Steißbereich in einer leichten S-Form aneinanderreihen, stoßgedämpft von Bandscheiben und gestützt von den umliegenden Muskeln, Bändern und Sehnen.

Doch manchmal scheren einzelne Wirbel – fast immer sind es die im Lendenbereich – aus der Formation aus, rutschen

aus ihrer Ursprungsposition und sorgen so für eine gewisse punktuelle Fehlbelastung an unserer zentralen Knochenachse. In der medizinischen Fachsprache heißt dieses Phänomen „Spondylolisthesis“, das bei circa zwei bis vier Prozent der Bevölkerung auftritt und entweder erblich bedingt ist oder verursacht wird durch altersbedingte Verschleißerscheinungen, durch Verletzungen oder durch leistungssportbedingte Überbeanspruchung. ▶



GESUND HEIT



AUS DER REIHE GETANZT

Wenn Gleitwirbel dem Rücken zu schaffen machen

Typisch für die Ausbildung einer „Spondylolisthesis“ ist, dass ihr häufig eine Spaltbildung (Spondylolyse) im Bereich der kleinen Zwischenwirbelgelenke vorausgeht. Dabei handelt sich um eine Unterbrechung der knöchernen Verbindung zwischen benachbarten Wirbeln. Manchmal wird im Körper auch ein ‚Reparaturprozess‘ in Gang gesetzt, der diese Verknüpfung sozusagen mittels ‚Zuwachs von Masse‘ wiederherstellt und so die Stelle leicht vergrößert erscheint.

Gleitwirbel lassen sich nicht selten – insbesondere bei schlanken Patienten – bereits mit bloßem Auge erkennen. Dabei ist eine äußerlich sichtbare ‚Stufe‘ an der Lendenwirbelsäule, das sogenannte ‚Sprungschancenphänomen‘, charakteristisch. Das genaue Ausmaß der orthopädischen Auffälligkeit kann der Arzt jedoch anhand von Röntgenaufnahmen, die die Wirbelsäule

in verschiedenen Bewegungspositionen zeigen, verifizieren. So sind die Veränderungen der Wirbelbögen nämlich am besten feststellbar. Bedarf es einer detaillierteren Diagnostik, liefert ein MRT entsprechende Bilder.

Doch was optisch so deutlich zu Tage treten kann, ist oftmals nur ein Zufallsbefund. Denn in vielen Fällen verursacht das partielle Herausgleiten eines Rückenwirbels an sich noch keine Beschwerden. Diese entwickeln sich bei manchen Patienten erst, wenn Bandscheiben gequetscht, Nerven abgedrückt oder das Rückenmark beim betroffenen Segment samt umliegenden Lymph- und Bindegewebe eingeengt wird. Dann kann das Empfinden von leichtem Ziehen über Sensibilitätsstörungen bis hin zu stechendem, bis ins Bein strahlendem Schmerz reichen.

Wie intensiv die Beschwerden sind, hängt auch davon ab, wie extrem die jeweilige Fehlstellung ausgebildet ist: Befindet sich der Wirbel weniger als 50 Prozent außerhalb seiner ursprünglichen, ‚korrekten‘ Position, zeigen sich in den meisten Fällen keine oder nur gering störende Symptome, während es bei ei-

ner größeren ‚Verschiebung‘ häufiger zu Schmerzen kommt.

Zusätzlich verschlimmert werden solche Befindlichkeiten, wenn das Kreuz durch Heben und Tragen schwerer Gewichte belastet wird. Und auch eine untrainierte und wenig ausgebildete Rumpfmuskulatur, deren Aufgabe es ja unter anderem ist, den Rücken wie ein Stütz-Korsett zu stabilisieren, begünstigt die negativen Auswirkungen von Gleitwirbeln. Physiotherapie und maßvoller Sport können hier aber gegensteuern.

Und auch die moderne Medizin hat dank innovativer Methoden heute die Möglichkeit, die schmerzhaften Folgen von „Spondylolisthesis“ wirksam zu therapieren. Dabei hat sich vor allem der Einsatz von minimalinvasiver Operationstechnik bewährt. Ein Experte auf diesem Gebiet ist der Orthopäde Dr. med. Hans Dieter Geipert aus Mühlthal. Bei einem Besuch in seiner Praxis hat uns der erfahrene Facharzt unter anderem erklärt, welche Verfahren bei schmerzhaften Gleitwirbeln nachhaltig helfen und warum bei der Behandlung nicht allein nur der instabile ‚verrutschte‘ Lendenwirbel sondern auch das nach oben angrenzende Segment im Fokus stehen sollte.

Nicola-Wilbrand-Donzelli

Foto: © staras - Fotolia.com



Physiotherapie in Darmstadt und in Weiterstadt

Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit ist es wichtig die besinnlichen Tage zu nutzen, Familie und Freunde zu treffen, um eine schöne Weihnachtszeit miteinander zu verbringen.

Wir wollen auf diesem Weg danke sagen und freuen uns auf ein Wiedersehen in 2016.

Ihre Melanie Fuhr mit Team

Die Betreuung unserer Patienten auf fachlich bestem Niveau in einer angenehmen Wohlfühl-Atmosphäre liegt uns absolut am Herzen. Neben klassischer Physiotherapie und Massagetherapie helfen wir Ihnen gerne weiter mit Manueller Lymphdrainage, Manueller Therapie, Krankengymnastik auf neurologischer Basis nach PNF und Kiefergelenksbehandlungen. Sie möchten einfach mal in ruhiger Atmosphäre entspannen? Bei uns bekommen Sie in absoluter Ruhe Ihre Rücken- oder Ganzkörpermassage und können abschalten!

Besuchen Sie uns, in Darmstadt oder Weiterstadt.
Bei uns sind Sie in den besten Händen!



Praxis im WoQuaZ

Fachliche Leitung: Alexandra Baldus
Freiherr-vom-Stein-Straße 10
64331 Weiterstadt
Tel: (0 61 50) 86 940 660
E-Mail: physio@woquaz.info

Praxis an der Rosenhöhe

Fachliche Leitung: Guido Kaesehagen
Dieburger Straße 199
64287 Darmstadt
Tel: (0 61 51) 71 71 84
E-Mail: info@praxis-an-der-rosenhoehe.de

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Fango
- Klassische Massage
- Kiefergelenksbehandlung
- Wärmetherapie mit Rotlicht
- Manuelle Lymphdrainage
- KG-Neuro nach PNF
- Kältetherapie

LUCKY SPORTS HEALTH CLUB

Ihr SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM IN MÜHLTAL

- » gesundheitsorientiertes Gerätetraining mit Wellness Key System
- » chipkartengesteuerter Gerätezirkel
- » umfangreiches Kursprogramm mit Pilates, Yoga, Indoor Cycling u.v.m.
- » Vibrationstraining
- » Funktionales Training am TRX-System
- » Finnische Sauna und Biosauna
- » Solarium

REHASPORT auf Verordnung* unter physiotherapeutischer Leitung

Die Praxis für Naturheilkunde und Physiotherapie ist dem Gesundheitszentrum angeschlossen. Sie bietet gerätegestützte Krankengymnastik, manuelle Therapie, Massage, Lymphdrainage und Krankengymnastik auf privatärztliche Verordnung an.

*mit Kostenübernahme durch die gesetzl. Krankenkassen

**PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE
CHRISTINA GORSKI**

**JETZT
NEU
BEI UNS!**

www.luckysports.eu



© Fotos: Franziska Kriech



GESCHENKE FÜR JEDEN ANLASS

10er Karte? Schnupper-Abo? Massage?

So viele Möglichkeiten aber Sie können sich nicht entscheiden?

Mit einem Wertgutschein von LUCKY SPORTS treffen Sie garantiert die richtige Wahl und der Beschenkte kann selbst entscheiden, welche Leistung er in Anspruch nehmen möchte.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!
Telefon: 06151 145139



Das LUCKY SPORTS TEAM freut sich auf Ihren Besuch!



Ihr Sport und Gesundheitszentrum in der Wackerfabrik
LUCKY SPORTS Health Club
 Gorski & Gorski GbR
 Ober-Ramstädter Straße 96f • 4367 Mühlthal
www.luckysports.eu • **Hotline: 06151 145139**

Praxis für Naturheilkunde
 Christina Gorski
 Am Dippelshof 5 • 64367 Mühlthal



GLEITWIRBEL-BESCHWERDEN BEI BEDARF MIT MINIMALINVASIVER OP BEHEBEN

Die Wirbelsäule ist ein Behandlungsschwerpunkt
von Dr. Hans Dieter Geipert



Dr. Hans Dieter Geipert

Die Gemeinschaftspraxis von Dr. Hans Dieter Geipert und Dr. Uwe Wolfram in Mühlthal gehört seit über 13 Jahren zu den ersten Adressen im südhessischen Raum, wenn es um orthopädische Fragen geht. Die moderne Praxis zeichnet sich durch ein breites Spektrum diagnostischer und therapeutischer Leistungen aus, wo die langjährige Erfahrung der Fachärzte und der Einsatz von innovativen Verfahren medizinisches Knowhow auf höchstem Niveau garantiert.

Der Behandlungsschwerpunkt von Dr. Geipert ist die Wirbelsäule. Dabei ist der Orthopäde aufgrund seiner fundierten wirbelsäulenchirurgischen Ausbildung außerhalb seiner regulären Sprechstunde auch als Operateur tätig und steht seit einem Vierteljahrhundert am OP-Tisch. Sein Einsatzort in den letzten Jahren: Das Darmstädter Elisabethenstift und das Luisenkrankenhaus in Lindenfels.

Regelmäßig kümmert sich Facharzt Geipert auch um Patienten, deren Kreuz aufgrund von sogenannten 'Gleitwirbeln' (Spondylolisthesen) Probleme bereitet. Dieses Phänomen betrifft etwa fünf bis sechs Prozent der Mitteleuropäer, doch die Dunkelziffer dürfte wesentlich höher sein: Denn mangels spezifischer Beschwerden bleiben 'mobile Wirbel', die meist bestimmte Segmente der Lendenwirbelsäule betreffen, oftmals unentdeckt oder werden nur durch einen Zufallsbefund diagnostiziert.

Macht sich ein Gleitwirbel allerdings bemerkbar, sind es immer wieder ähnliche Symptome, die den Patienten zu schaffen machen. Was dann im Rücken passiert, erklärt der Experte: „Man muss sich vorstellen, wenn dieser in leichter S-Form geschwungene und aus mehreren Segmenten bestehende Spinalkanal unserer Wirbelsäule beim sogenannten Wirbelgleiten einen Versatz erfährt, kommt es mechanisch gesehen zu einer Verengung des Spinalkanals, einer sogenannten Spinalkanalstenose und reaktiv zu einer Verhärtung der umliegenden Muskelpartien. Das wiederum kann zum Abdrücken der Nervenstruktur führen sowie zu einem Stau der Lymphbahnen und einem Anschwellen der Venen in diesem Bereich. So ist der Gleitvorgang des Wirbels genau genommen ‚nur‘ der Auslöser für Beschwerden.“

Von der anatomischen Auffälligkeit instabiler Wirbelkörper sind gerade junge Menschen betroffen. Das klassische Wirbelgleiten ist, neben anderen Ursachen angeboren, so Dr. Geipert. „Dabei fehlt einfach an der Stelle des Wirbelbogens, an der die Wirbelgelenke normalerweise miteinander verhakt sind, ein Stückchen Knochen. Der Gleitvorgang entwickelt sich dann meist durch Überlastung in der Phase des Erwachsenwerdens (Adoleszenz) und wird durch Sportarten wie beispielsweise Kunstturnen, Ringen und Gewichtheben etc. provoziert. Die Muskeln verhärten, sie müssen nun vermehrt Haltearbeit leisten und versuchen die

Fehlposition zu kompensieren.“

Doch der erfahrene Orthopäde beruhigt: Gerade bei jungen Patienten bis zum 30. Lebensjahr ließen die spezifischen Beschwerden nicht selten von selbst nach, weil der Körper sich sozusagen auf den Schwachpunkt eingestellt und sich in gewisser Weise selbst heilt. Doch die Neigung der Wirbel zu verrutschen lässt grundsätzlich mit dem Älterwerden nach, betont Geipert.

Verursacht Wirbelgleiten bei älteren Personen Probleme, kann das zu typischen Beschwerden führen, die gerade beim Laufen oder bei Drehungen in die Beine strahlen, oft ein Schweregefühl hervorrufen, selten dass bei den Betroffenen ein Bein wegsackt. Dies seien bereits deutliche Anzeichen für einen vorangeschrittenen Befund, kommentiert der Facharzt. Das erkenne man auch daran, dass der Patient für gewöhnlich nach vorn gebeugt laufe, nur kurze Strecken ohne Stützpause zurücklegen könne, oder dass er das Becken als Schonhaltung entgegen der harmonischen Hohlkreuz-Position kippe.





„Bei einem so hohen Leidensdruck ist das Kind eigentlich schon in den Brunnen gefallen“, weiß Dr. Geipert. „Dann besteht Handlungsbedarf, indem zunächst eine gründliche Diagnostik durchgeführt wird. Das ist nämlich die halbe Miete bei Gleitwirbel-Problemen.“

Bei den diagnostischen Verfahren steht zuerst eine Abtastuntersuchung an. Nicht selten ergibt sich dann bereits ein Verdachtsbefund, weil an der neuralgischen Stelle häufig der Dornfortsatz des ‚mobilen‘ Wirbels wie eine Schanze deutlich nach hinten weg steht. „Die eigentliche statische Beurteilung geht aber nur über das konventionelle Röntgen“, betont der Mediziner. „In unklaren Fällen braucht man jedoch noch weitere Röntgen-Funktionsbilder von der Seite mit maximaler Vorbeugung und Rückneigung. Durch diese Positionsveränderungen des Kreuzes wird dann sichtbar, wie weit der Gleitvorgang signifikant mobil ist.“

Zur weiteren Abklärung sollte schließlich noch ein MRT herangezogen werden. Mit dieser hochauflösenden bildgebenden Technik werden unter Umständen ‚Engstellen‘ in dem über dem Gleitwirbel angrenzenden Segment nachgewiesen, was wiederum weitreichende Konsequenzen für die nachfolgende Therapie hat.

„Wir haben häufig bei Patienten ab etwa 60/65 Jahren, die wussten, dass sie einen Gleitwirbel haben, eine Beschwerdesymptomatik, die gar nicht mehr vom Verschiebung selbst herrührt. Das vormalige neuralgische Gleitsegment versteift sich altersbedingt nach und nach für gewöhnlich von selbst und ist so gewissermaßen vor physikalischen Einflüssen ‚geschützt‘. Die Schmerzen kommen so in vielen Fällen nicht mehr vom auffälligen Gleitwirbel, sondern von dem seit Jahrzehnten überbeanspruchten Nachbarsegment darüber, das im Laufe der Zeit mit einer Verdickung des Gelenkes beziehungsweise einer gewissen Zunahme der Knochenmasse reagiert. Das führt schließlich zu einer Verengung des

Spinalkanals, einer sogenannten Spinalkanalstenose, erläutert der Orthopäde weiter.

Bei einer solchen Diagnose setzt Rückenspezialist Dr. Geipert seit Jahren auf einen schonenden, mikroinvasiven Eingriff. Dabei entfernt er, nachdem ein kleiner Schnitt gemacht wurde, mithilfe eines OP-Mikroskops und einer Diamantfräse die durch die permanente Überbelastung angewachsene Knochensubstanz am betreffenden Segment durch Mikrofräsung. Bögen und Gelenke bleiben erhalten, so dass sich schon kurz nach der etwa gut einstündigen Operation das zusammengedrückte Rückenmark wieder in die normale Position ausdehnen kann.

„Man muss allerdings, bevor man dieses Verfahren anwendet, unbedingt darauf achten“, gibt der Experte zu bedenken, „dass beim Patienten die natürliche Einsteifung des Gleitsegmentes bereits abgeschlossen ist“. So hält Mediziner Geipert bei Behandlungsbedarf der Partie über dem ehemals mobilen Segment, die Standard-Operationsmethode, eine Versteifung des Gleitwirbels durchzuführen, für meist überflüssig. Sie könne sogar weiteren Schaden anrichten, unterstreicht der Facharzt kritisch, weil so die Überbeanspruchung und die daraus resultierende Quetschung des Spinalkanals weiter oben unter Umständen noch verstärkt würden. Dieser ‚klassische‘ Eingriff sei nur dann sinnvoll, wenn die Beschwerden mittels Röntgenaufnahmen eindeutig durch eine Spaltbildung zwischen den Wirbeln nachgewiesen würden, klinisch eindeutige Instabilitäts-symptome bestünden und eine Einengung (Stenose) ausgeschlossen werden könne.

Glücklicherweise bedarf es jedoch bei der Diagnose ‚schmerzhafter Gleitwirbel‘ nicht immer operativer Maßnahmen. Liegt nämlich lediglich nur eine Überlastung vor, lässt sich beispielsweise auch mittels einer effektiven Schmerzbehandlung der Leidensdruck mindern. „Durch

spezielle Spritzen“, so Geipert, „die unter Röntgenkontrolle genau an den Punkt der Wirbelgelenke gesetzt werden, wo der schmerzführende Nerv liegt, lassen sich sogar langfristig gute Ergebnisse erzielen. Patienten können so oft über Jahre Ruhe bekommen.“

Was aber können Betroffene selbst tun, um möglichen Komplikationen durch ‚instabile‘ Wirbel vorzubeugen beziehungsweise entgegenzuwirken? Hier rät der erfahrene Orthopäde zu maßvollem, situationsangepasstem Sport. Insbesondere Fahrrad fahren, Nordic Walking aber auch Bewegungseinheiten auf dem Crosstrainer seien gut für den Rücken. Durch die dabei leicht vorgebeugte Körperhaltung werde nämlich bei einer beginnenden Verengung des Spinalkanals der Raum im betreffenden Spinalkanalabschnitt nicht weiter zusammengedrückt sondern mehr geöffnet. Aber Achtung: Bei vorangeschrittenen Stenosen kann eine wie auch immer geartete sportliche Betätigung sogar durch lokale Schwellung eine Verschlimmerung der Symptomatik provozieren.

Nicola Wilbrand-Donzelli



ot_z mühlthal 
orthopädisch
therapeutisches
zentrum

Industriestr. 11
64367 Mühlthal
Telefon: (0 61 51) 3966 20
E-Mail: info@ot-z.de
www.orthopaede-darmstadt.com

PUNKTGENAUE, MINIMAL-INVASIVE SCHMERZTHERAPIE LINDERT RÜCKENSCHMERZEN

Facettenblockade oder PRT (periradikuläre Therapie)



Dr. med. Dr. Ing. Dieter Mahr, Facharzt für Radiologie

Wer kennt das nicht, Rückenschmerzen nach der Gartenarbeit oder nach einer Hebearbeit? Manche treibt der Schmerz im Rücken aus dem Bett, der Schmerz ist ständig präsent.

Viele Menschen haben sich damit abgefunden und leben mit permanenten Rückenschmerzen. Andere werden durch den Schmerz gequält, die Lebensqualität ist reduziert und man sucht Hilfe beim Arzt.

Es gibt eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten, von den konservativen Methoden über die minimal-invasiven Therapien bis hin zur Operation.

Bei der hier beschriebenen Methode handelt es sich um ein minimal-invasives Verfahren, bei dem unter kernspintomographischer oder computertomographischer Kontrolle Schmerzmittel punktgenau injiziert werden.

Der Vorteil der kernspintomographischen Kontrolle ist, dass keinerlei Strahlenbelastung für den Patienten entsteht. Nicht alle Rückenschmerzen können mit dieser minimal-invasiven Methode behandelt werden. Wenn ein grosser Bandscheibenvorfall vorliegt und es wird eine Nervenlähmung festgestellt, so ist meist eine neurochirurgische / mikrochirurgische Operation unumgänglich.

Aus diesem Grund ist eine neurologische Voruntersuchung notwendig, um eine drohende Nervenschädigung auszuschließen. Erst dann kann mit anderen

»» Der Vorteil der kernspintomographischen Kontrolle ist, dass keinerlei Strahlenbelastung für den Patienten entsteht. Schmerzstillende Substanzen können unmittelbar und exakt platziert werden.





Therapiemethoden, z.B. mit der minimal-invasiven Therapie begonnen werden.

Die Orte der Schmerzentstehung im Bereich der Wirbelsäule sind meist die kleinen Gelenkflächen der Zwischenwirbelgelenke, die Gelenkfacetten oder die Nervenwurzeln, die von Bandscheibengewebe oder von knöchernen Strukturen bedrängt werden.

Bei der Behandlung der Gelenkfacetten spricht man von einer Facettenblockade, bei der Nervenwurzelbehandlung spricht man von einer PRT, der periradikulären Therapie.

Ziel einer solchen minimal-invasiven Therapie ist es, die akuten Schmerzen auszuschalten.

Dies wird dadurch erreicht, dass man die schmerzstillenden und entzündungshemmenden Substanzen unmittelbar an den „Ort des Geschehens“ appliziert. Dies hat den Vorteil, dass die Wirkung rasch eintritt und die Dosis wegen der exakten Platzierung niedrig gehalten werden kann; dadurch werden auch systemische Nebenwirkungen selten.

Meist wird eine Kombination aus Lokalanästhetika und Kortikosteroiden eingesetzt. Das Lokalanästhetikum führt zu einer lokalen Schmerzausschaltung; es hat aber auch eine antientzündliche Wirkung. Die Kortikosteroide wirken ebenfalls der Entzündung entgegen und

führen zu einer Abschwellung der gereizten Nervenwurzel.

Um nun die schmerzstillenden Medikamente an die richtige Stelle zu bringen, ist eine Kontrolle der Injektion mit der Kernspintomographie oder Computertomographie erforderlich. Untersuchungen haben ergeben, dass ohne Sichtkontrolle die Nadeln selbst in geübten Händen nur bis zu 20 % richtig platziert werden. Erfolgt jedoch die Injektion mit Hilfe eines Kernspintomographen oder eines Computertomographen, so kann man genau sehen, ob mit der Nadel das Ziel erreicht wird.

Ist die Nadel richtig platziert, so können die Medikamente injiziert werden.

Oft bemerkt der Patient schon unmittelbar nach der Injektion eine deutliche Besserung, aber zur Ausschaltung des Schmerzgedächtnisses wird empfohlen, die Behandlung 4 – 6 mal mit einer Woche Abstand zwischen jeder Injektion durchzuführen.

Die Schmerzlinderung kann mehrere Wochen oder sogar Monate anhalten. Diese Zeit muss nun genutzt werden, um durch Krankengymnastik und Bewegungstherapie die Rückenmuskulatur zu lockern und zu stärken.

Mit dieser Begleitbehandlung ist eine langfristige Schmerzlinderung oder sogar Schmerzausschaltung möglich.



RNG RADIOLOGIE
Privatpraxis für Kernspintomographie
am Hundertwasserhaus in Darmstadt

Dr. med. R. Asmar
Dr. med. B. Bauer
Dr. med. N. Holzknicht
Dr. med. univ. H.I. Mackert
Dr. med. Günther Ness
Fachärzte für diagnostische Radiologie

Dipl. Chem. B. Weimer
Facharzt für Nuklearmedizin

Dr. med. Dr. Ing. Dieter Mahr
Facharzt für Radiologie

Büdingen Straße 8
64289 Darmstadt
Tel. 06151 / 790 90 - 60
Fax 06151 / 790 90 - 619
praxis@kernspin-darmstadt.de
www.kernspin-darmstadt.de





SO ZEIGEN SIE DEM WINTER DIE KALTE SCHULTER

Bewegung, Licht, Ernährung:
Wir geben Tipps, um gesund und fit
durch die kalte Jahreszeit zu kommen

Was fehlt dem Körper und der Seele im Winter am meisten? Licht und Sonne! Die erwärmen unseren Körper nicht nur, sondern pushen auch das Immunsystem. Denn durch die Sonnenstrahlen wird die Produktion von Vitamin D angeregt. Außerdem aktivieren die UV-B-Strahlen weiße Blutkörperchen, die den Organismus vor Viren und Bakterien und uns so vor Infektionen schützen.

Man sollte aber nicht nur auf genügend Bewegung und ausreichend Licht achten, auch eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, denn in unserem Körper entstehen ständig Unmengen von sogenannten freien Radikalen, die unseren Organismus schädigen können. Vor allem rote und blaue Früchte sind besonders reich an diesen sogenannten zellschützenden Antioxidanzien. Deshalb: Naschen Sie ab heute mehr Beeren, Pflaumen, Trauben oder auch Kirschen. Frisch, getrocknet oder auch als Tiefkühl-Variante bringen die Früchte Farbe und Power fürs Immunsystem auf den Teller.

Wellness

Wellnessanwendungen können wahre Wunder bewirken – mit einer kurzen Auszeit im römischen Dampfbad oder orientalischen Hamam, oder aber einem Kneippbad in Verbindung mit einem Saunabesuch stärken Sie Ihre Abwehr. Das regelmäßige Schwitzen wirkt auf Körper und Seele gleichermaßen. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden durch die extremen Temperaturreize stimuliert. Zugleich kommt der Geist mitten im hektischen Alltag bei einem Saunagang zur Ruhe.

Fliegende Haare

Besonders Frost und Heizungsluft machen den Haaren während der Wintermonate zu schaffen. Sie werden trockener, damit störrisch und schlechter kämmbar. Hier helfen Pflegeprodukte, die dem Haar Feuchtigkeit und Elastizität verleihen. Ebenfalls ein Winterphänomen: sogenannte fliegende Haare. Trockene Mänen laden sich schnell statisch auf und heben in alle Himmelsrichtungen ab. Tipp: Einfach etwas Arganöl beispielsweise MOROCCANOIL in den Händen verreiben und im trockenen Haar verteilen. Dieses hochwertige Arganöl pflegt das Haar und verleiht ihm gleichzeitig einen einzigartigen Glanz ohne zu fetten. Die Produktserie von MOROCCANOIL erhalten Sie bei HAARE Mittmann.

Gesicht und Hände brauchen besondere Pflege

Als Winterproblemzonen gelten neben der Gesichtshaut die Hände und Lippen sowie die Haut an Hals und Schienbeinen. Rauigkeit, Risse und stärkeres Abschuppen sind bei mangelnder Pflege hier keine Seltenheit. Da Unterschenkel wenige Talgdrüsen besitzen, neigen sie ohnehin schon zur Trockenheit, dicke Strumpfhose und Stiefel fördern den Sahara-Effekt. Hier kann man bereits beim Duschen vorbeugen – Duschöl auf den Beinen verteilen, nur lauwarm abspülen und ganz vorsichtig abtrocknen.

Das Medical Spa in Darmstadt



**Rosenpark
Studio** 

**WEIHNACHTS-
SPECIAL**
VERWÖHNZEIT FÜR IHRE LIEBEN!
AN ALLEN ADVENTSSAMSTAGEN:
10.00 – 15.00 UHR
**10% RABATT AUF
ALLE GUTSCHEINE**

Luxus Gesichts- und Körperkosmetikbehandlungen | Exklusive Kosmetik (Kanebo SENSAI®, Skin Ceuticals®, Clarins®)
Anti-Aging-Behandlungen | Ayurveda Massagen, klassische Ganz- und Teilkörpermassagen | Microdermabrasion (Jet Peel™, Abrahidri®)
Lymphdrainage | Cellulitebehandlung | Laserbehandlungen | Bodycontouring | Dauerhafte Haarentfernung



Bodylotion mit Sheabutter, Urea oder Arganöl unterstützt die Hautgeschmeidigkeit nachhaltig. Verschenken Sie doch einfach mal eine kleine Auszeit im Medical Spa. In Sachen Haut- und Körperpflege ist das Rosenparkstudio die Top-Adresse in Darmstadt.

Spröde Lippen adé...

Ungeschützt müssen meist auch unsere Lippen dem Winterwind trotzen. Hier öfter mal statt eines Lippenstifts einen fetthaltigen Lippenpflegenstift auftragen. Kinder, die gerne im Schnee toben, brauchen übrigens einen Extra-Hautschutz. Ideal sind spezielle Wind- und Kälteschutzcremes oder reine Vaseline. Das Fett verhindert, dass Feuchtigkeit auf der Haut anfriert. Wichtig: Wenn die Kinder wieder ins Warme kommen, die Fettschicht unbedingt abwischen. Sonst droht ein Hitzestau auf der Haut.

Die Mischung macht's...

Abwechslung auf dem Speiseplan ist gerade während der kalten und nassen Jahreszeit wichtig: Die richtige Mischung

aus Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten versorgt Ihren Körper bereits ausreichend mit den wichtigsten Vitaminen und Spurenelementen. Greifen Sie regelmäßig zu milchsäuren Produkten wie Naturjoghurt oder Kefir. Ob probiotisch oder nicht spielt dabei keine Rolle. Das Joghurteiweiß ist dabei besonders gut für den Aufbau körpereigener Eiweißstrukturen geeignet.

Harte Schale, weicher Kern – Knackiger Herzschutz

Es ist bestimmt kein Zufall, dass gerade im Winter viele Nüsse auf dem Adventsteller landen, denn sie liefern hervorragende Omega-3-Fettsäuren. Diese Omega-3-Fettsäuren wirken sich auf ganz unterschiedliche Weise positiv für unsere Gesundheit aus. So sind sie beispielsweise entzündungshemmend, cholesterinsenkend, blutverdünnend, triglyceridsenkend, stimmungsaufhellend und vieles weitere mehr.

Darüber hinaus sind die Alleskönner reich an Eiweiß, B-Vitaminen, Folsäure, Magnesium, Lezithin und Zink. Quasi: ein Rundum-Sorglos-Immun-Paket!

Friederike Oehmichen

Selbstgemachtes Müsli

hat viele Vorteile – Weniger Zucker und mehr Platz für kreative Ideen für einen gesunden Start in den Tag!

Zutaten für 1 Person:

- 2 EL kernige Vollkornflocken
- 1 EL kernige Dinkelflocken
- 1 EL ungeschwefelte Rosinen (Reformhaus oder Naturkostladen)
- 1 EL Walnüsse
- 1 EL geröstete Mandelstifte

- 50 g Früchte – frisch oder getrocknet/ gemischte Beeren
- 1 säuerlicher Apfel
- je nach Belieben Naturjoghurt, Kefir
- 1 TL Akazienhonig oder Ahornsirup
- 1 TL Sanddornsaft
- 1 TL Leinöl

Zubereitungsschritte:

1. Vollkorn- und Dinkelflocken, Rosinen, Früchte und Nüsse in einer Schüssel mischen. Frische Beeren verlesen, abspülen und abtropfen lassen, tiefgekühlte auftauen. Apfel waschen und in kleine Spalten schneiden.

2. Naturjoghurt/ Kefir mit Leinöl, Honig oder Ahornsirup und Sanddornsaft mischen und über das Müsli gießen und alles sofort servieren.

Übrigens:

Je höher der Vollkornanteil im Müsli ist, desto ballastreicher und gesünder ist es. Die größte Auswahl an Getreideflocken gibt es im Bio-Laden oder Reformhaus. Für eine natürliche Süße sorgen getrocknete Früchte: Von getrockneten Sauerkirschen und klassischen Rosinen über exotische Mangochips und Cranberries bis hin zu getrockneter Ananas, Banane und Kokoschips ist alles erlaubt, was schmeckt.



Foto: © d.usk - Fotolia.com



MOROCCANOIL

vielseitig
pflegend
rückstandsfrei



HAARE mittmann

Profi für ihre Keratinbehandlung

Bis zu 5 Monate gesundes, luxuriöses Haar, mit nur einer Anwendung!

Ungewolltes kräuseln gehört der Vergangenheit an. Gleich Termin vereinbaren!

www.haare-mittmann.de
wil.-leuschner-str. 16 · 64347 griesheim · 0 61 55 - 26 27
neckarstrasse 12 · 64283 darmstadt · 0 61 51 - 10 1000 1







Zentrum für Implantologie und Chirurgie
Dr. Ulrich Baumgardt

Einfach schöne Zähne

- 3D Röntgen
- Operationen unter Mikroskop
- Tiefschlaf/Vollnarkose
- Implantologie

- Parodontaltherapie
- Diagnostik v. Schleimhautveränderungen
- Radiolase
- Focussuche

- Individualprophylaxe
- Diagnostik v. Kiefergelenkerkrankungen
- Intraorale Kamera
- keramische Versorgung

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



Sawasdee Thai Massage

DER KURZURLAUB IN IHRER NÄHE

Ganzkörpermassagen

60min Thai Massage **25,- €**

60min Thai Öl Massage **29,- €**

Anita-Augspurgstr. 6
64521 Groß-Gerau
Tel. (06 152) 987560
Mo.-Fr. 10:00-19:00 Uhr
Sa. 10:00 - 18:00 Uhr
www.sawasdee-thai-massage-gg.de

Partnermassagen bis zu 6 Personen möglich
Alle Massagen auch als Geschenkutschein erhältlich



No. 1
sun & beauty

Das Geheimnis der Promis ist gelüftet:
Kryolipolyse

Fett weg mit Kälte

Die Kryolipolyse zählt zu den modernsten und effektivsten Methoden der lokalen Fettreduktion.

Sie sparen 50 %

3 x Kryolipolyse	statt 258 €	nur 129 €
5 x Kryolipolyse	statt 439 €	nur 215 €
10 x Kryolipolyse	statt 750 €	nur 375 €

an allen Körperarealen anwendbar · überschaubare Kosten für Frauen & Männer geeignet · sofort messbare Erfolge

Exklusiv in **Groß Gerau · Helvetiastraße 2** (im Fachmarktzentrum Helvetia-Park)
Jetzt Termin vereinbaren Tel.: 0 61 52 / 18 75 99 0 · www.beste-sonne.de

Gültig bis 31.01.2016



WELLNESS SCHENKEN
Jetzt an Ihre Liebsten denken

Wellness Gutschein

Jetzt an Weihnachten denken.
Verschenken Sie
Gesundheit, Wellnes & Wohlbefinden.

Entspannt ONLINE buchbar
mit nur wenigen Klicks zum perfekten Geschenk

Die Sauna ERZHAUSEN
Gesundheit | Wellness | Wohlbefinden

www.die-sauna.de

RÜCKBLICK GESUNDHEITSMESSE GROSS-UMSTADT 2015

Großes Interesse an „Herz & Körper“

Die Gesundheitsmesse am 10. + 11 Oktober 2015 lockte zum 7. Mal wieder zahlreiche Besucher die nach Groß-Umstadt. Das Interesse an Hilfsmitteln und Themen rund um Gesundheit wie Prävention, Rehabilitation, Therapie und Pflege war groß. Die Aussteller waren mit der Resonanz mehr als zufrieden.

Ganz neu auf der Gesundheitsmesse war das Thema Reisen. Aussteller informierten über neue Trends und Urlaubsziele aus den Bereichen: Sport- und Wellnesshotels (z.B. Maritim Deutschland), Schiffsreisen und Kreuzfahrten wie beispielsweise „cruises for you“.

Aber nicht nur Wellness- und Gesundheitsurlaube, sondern auch Fernreisen, Kreuzfahrten und Wandertouren fanden großen Anklang.

Ein besonderes Highlight war eine Roundtable-Runde. Hier sorgten Tischtennisspieler aus dem Profisport mit nur drei Tischtennisplatten für gute Laune und spannende Unterhaltung.

Gesunde Aussichten

Im kommenden Jahr findet die Gesundheitsmesse am 22. + 23. Oktober statt. Hier können Besucher wieder an zwei Tagen neben Therapie- und Diagnoseverfahren, verschiedene Produkte aus dem Pflege-, Sanitäts- und Hilfsmittelbereich, alternative Heilmethoden, Wellness- und Fitnessangebote kennenlernen. Es wird also wieder spannend ... unter dem Motto: bewusst und aktiv leben, gibt es wieder viele interessante Vorträge und ein unterhaltsames Rahmenprogramm rund um die Gesundheit für die ganze Familie.



Jetzt schon vormerken:
Nächste Gesundheitsmesse
am 22.+23. Oktober 2016

MOBYDICK

Saison 2016/2017

Madeira - Kanaren - Kapverden - Franz. Guyana - Trinidad & Tobago - Karibik - Martinique - Cuba - Key West - Miami - Savannah - Washington - New York - Bermudas - Azoren (oder) Grönland - Island

Gernsheimer Hochseekameradschaft e.V.
Albert-Schweitzer Straße 13
64584 Biebesheim

Tel.: +49 (0)6258 6254
Mail: info@gernsheimer-hochseekameradschaft.de

www.moby-dick.de



NOCH PLÄTZE FREI:

Per Bus entspannt auf Weihnachts- und Silvester-Tour

23.12. – 27.12. 2015
Weihnachten in Oberbayern
4* Hotel in Deggendorf, HP,
Ausflugsprogramm 399,- €

30.12. 2015 - 2.1. 2016
Silvester an der holl. Nordseeküste
4* Hotel in Noordwijk, HP,
Silvesterfeier im Hotel 379,- €

Das neue Reiseprogramm erscheint Ende Dezember!

Reisegutscheine – der Geschenktipp zu Weihnachten

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen

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

NATUR PUR – RELAX 2000 BETTENSYSTEME

Gesundes Schlafen mit unbedenklichen Materialien

Wer Wert auf ein gesundes Schlafumfeld legt, achtet auf die „Stimmigkeit des Ganzen“. Die Naturbetten von Relax-Bettensysteme werden aus gesundheitlich unbedenklichen Materialien gefertigt – keine Ausdünstung, keine Magnetfelder störenden Metalle, keine elektrostatisch wirkenden Gewebe.

Wie maßgeschneidert

Jede Wirbelsäule ist individuell und dementsprechend braucht sie auch eine individuelle Unterlage, um sich optimal entspannen zu können. Nicht nur das: Die Wirbelsäule braucht auch während des Schlafes Bewegungsfreiheit durch den Wechsel der Liegeposition, um sich wirklich entspannen zu können. Dies ermöglicht das Relax 2000 Bettssystem.

Einstellungsvielfalt

Ermöglicht wird die Anpassung des Bettes durch 45 Spezialfederkörper. So ist das Gestell noch punktelastischer, vor allem vom Schulter- bis zum Beckenbereich. Die Wirbelsäule wird an den richtigen Stellen unterstützt, an anderen wiederum gibt das System nach und ermöglicht so optimale Entspannung und einen erholsamen Schlaf. Die Spezialfederkörper kann jeder nach seinen eigenen Bedürfnissen einrichten, spezielle Zuelemente in der Mitte ermöglichen zusätzliche Schulter- und Beckenentlastung mit nur wenigen Handgriffen.

Darüber hinaus kann der Einlegerahmen für weitere Einstellungsvielfalt in



Passend zum Relax 2000 Bettssystem bietet die Schreinerei Groh Massivholzbetten – wie dieses aus Zirbenholz – aus eigener Fertigung an.

vier Varianten gewählt werden: Starr, mit Sitzhochstellung, mit Sitz- und Fußhochstellung oder mit Motorrahmen.

Ausgesuchte Rohstoffe

Die Matratzen aus Naturlatex sind extrem punktelastisch und passen sich der menschlichen Anatomie perfekt an. **Kommen Sie zum Probeliegen – wir beraten Sie gerne.**

Schreinerei Rainer Groh
Beineäcker 7 · 64395 Brensbach
Tel: 06161/2790
www.groh-moebel.de

Unser Tipp:



Schenken Sie Natur zu Weihnachten einen Brotkasten aus Zirbe. Informieren Sie sich unter www.groh-moebel.de



Foto: © NAN – Fotolia.com

KREUZFAHRTEN – TRICKS UND KNIFFE VOM PROFI

Damit Ihre Schiffsreise zum Traumurlaub wird

Weihnachten steht vor der Tür: Das ideale Geschenk für alle, die schon immer von einer Schiffsreise träumen!

Kreuzfahrten – Tricks & Kniffe vom Profi – Autorin Sylvia Gohlke

Sie suchen noch ein passendes Geschenk für Ihre Lieben, die schon immer von einer Kreuzfahrt an Bord eines dieser Traumschiffe träumen? Mit diesem Buch bekommen Sie das perfekte Geschenk – zur Vorbereitung einer See- oder Flussreise.

Wählen Sie nicht irgendein „Schnäppchen“, sondern finden Sie das zu Ihnen passende Schiff und entdecken die Welt auf intelligente und komfortable Weise per Schiff! Wenn Sie die Tipps in diesem Ratgeber beherzigen, werden Sie ‚schiffsüchtig‘ – versprochen!



Die Autorin, Sylvia Gohlke, packte bereits im Kindesalter die Faszination ‚Traumschiff‘ und über die Jahre wurde aus einem Hobby Ihr Beruf. Ebenso führt Sie seit nun

mehr zehn Jahren das See- und Flussreisbüro Cruises4you in Darmstadt und schreibt Reiseberichte Ihrer Kreuzfahrten, die in der Fachpresse Anerkennung finden. Von Reedereien bzw. Veranstaltern beauftragt, verbringt sie Tage an Bord, um mit neutralem Blick die aktuellen Zustände zu analysieren und Verbesserungsvorschläge zu erarbeiten.

ISBN 978-3-00-046491-1 (Taschenbuch) oder 978-3-00-046492-8 (E-Book) – 9,95 Euro

Ihr persönlich signiertes Exemplar können Sie direkt bei Cruises4you, Kasinostraße 16, 64293 Darmstadt erwerben.



PRESESTIMMEN:

„Man träumt von einer Kreuzfahrt an Bord eines dieser Traumschiffe und weiß nicht so recht, worauf man bei der Planung, der Buchung und an Bord achten muss. Mit dem Buch Tricks & Kniffe vom Profi bekommt man eine gute Basis zur Vorbereitung der See- oder Flussreise.“ (Darmstädter Tagblatt)

„Wie finde ich das passende Kreuzfahrtschiff? Worin unterscheiden sich die verschiedenen Kabinen? Was es hat mit dem Trinkgeld auf sich? Antworten auf diese Frage liefert die Neuerscheinung Kreuzfahrten, Tricks & Kniffe vom Profi. Sylvia Gohlke, Inhaberin eines Reisebüros in Darmstadt, hat das Handbuch geschrieben. Die passionierte Kreuzfahrerin erklärt auf 80 Seiten kurz und prägnant die Elemente einer Schiffsreise.“ (Travel One)

„Der Ratgeber ist vor allem für Kreuzfahrtsneulinge empfehlenswert, da er komprimiertes Insiderwissen vermittelt und auf typische Fragen eingeht, wie etwa - Wo sind an Bord kaum Motorengeräusche vernnehmbar? oder Welche Kabinen kommen bei Reisekrankheit eher nicht in Frage?“ (Schiffsreisen intern)

Entspannt schlafen
himmlisch träumen

Relax 2000
Bettssysteme

RELAX
natürlich schlafen

Rainer Groh

Möbel & Schreinerei
Beineäcker 7 · 64395 Brensbach
Tel: (0 61 61) 2790
schreinereigroh@t-online.de
www.groh-moebel.de
Mo. – Fr. 8 – 18.30 Uhr
Sa. 9 – 13 Uhr
oder nach Vereinbarung



**Maria Langer, Inhaberin Mobil Pflege Flores
zur Gesundheitsmesse Groß-Umstadt:**

„Für mich hat die Gesundheitsmesse sehr viel gebracht. Ich habe dadurch neue Patienten bekommen – sogar aus Spachbrücken – und sehr viele Empfehlungen. Ich werde, wenn alles klappt, die Gesundheitsmesse in 2016 in Groß-Umstadt wieder wahrnehmen.“

Flores
MOBILPFLEGE
AMBULANTER PFLEGEDIENST

Ringstraße 51
64823 Klein-Umstadt
Telefon 06078 - 96 85 92



24h Bereitschaft 0151 - 24173963

Wir bieten:

Grund- und Behandlungspflege

- Körperpflege, Medikamentengabe, Wundversorgung usw.

Vermittlung und Kooperation

- Hausärzte, Physiotherapie, Krankenkassen...

Hauswirtschaftliche Versorgung

- Einkaufen, Kochen, Haushalt...

Vertretung bei Urlaub, Krankheit der Angehörigen

Unterstützung und Beratung

- bei Behördengängen, Arztbesuchen...

mobilpflege.flores@t-online.de • www.mobilpflege.flores.de

Italien genießen auf der Odenwälder Weininsel



Carlo-Mierendorff-Straße 2
64823 Groß-Umstadt
Tel. 06078 / 91 31 15

Am Darmstädter Schloss 6
64823 Groß-Umstadt
Tel. 06078 / 9 30 72 93

Mediterrane Gerichte und Weine lassen Sie am sonnigen Lebensgefühl des Südens teilhaben. Die Gerichte sind dabei neue Kreationen aus der Kombination von Bewährtem.

Die frischen Zutaten und die enge Zusammenarbeit mit den Landwirten aus der Region gewährleistet eine Fleischversorgung von hoher Qualität.

Besuchen Sie uns: *Giordano & Carmelo*

www.gio-ca.de

TAG DER OFFENEN TÜR

mit Martinsmarkt im Haus Marianne
in Ober-Ostern



Bastelnde Bewohnerinnen mit Dekorationsmaterial für den Martinsmarkt

Am Samstag, den 7. November, fand im Rahmen des „Tag der offenen Tür“ im und auf dem Gelände des Alten- und Pflegeheimes Marianne in Ober-Ostern bereits zum 2. Male ein idyllischer Martinsmarkt statt!

Angehörige und Freunde von Bewohnern, Familienmitglieder von Mitarbeitern sowie insbesondere alle interessierten Bürger, die das Haus Marianne noch nicht kannten oder wieder kennenlernen wollten, hatten am Tag der offenen Tür die Gelegenheit einen informativen Rundgang durch alle Bereiche des Hauses zu machen. Nach dem Rundgang lud der parallel stattfindende Martinsmarkt dazu ein, auch weiterhin gemütlich zu verweilen und die Gelegenheit zu nutzen, mit Bewohnern, Mitarbeitern sowie der Hausleitung zu plaudern.

An den liebevoll gestalteten Verkaufsständen, die sowohl im als auch vor dem Haus aufgebaut waren, konnten die Besucher nach kreativen Dekorati-

onsgegenständen und auch schon nach ersten kleineren Weihnachtsgeschenken stöbern.

Besonders hervorzuheben ist, dass alles Angebotene in liebevoller Handarbeit extra für den Martinsmarkt hergestellt wurde. Vieles davon entstand dabei im Rahmen der „Förderung vorhandener Fähigkeiten“ von den Bewohnern des Hauses Marianne selbst. Unter der fachgerechten Anleitung des Betreuungspersonals wurden dabei die individuellen Fähigkeiten jedes Bewohners erkundet und gefördert, um diese zu erhalten und auch weiter auszubauen. Die Bewohner arbeiteten, wie im Jahr zuvor auch schon, sehr motiviert und begeistert bei der Herstellung der Geschenkartikel mit. Mit sehr viel Stolz auf ihre kreativen Ergebnisse wurden diese dann auch zum Teil von den Bewohnern selbst auf ihrem Bazar angepriesen.

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

HILFE FÜR FAMILIEN IN EXTREMSITUATIONEN

Die Familienpflege kann bei Krankheit oder Schwangerschaft entlasten

Die Familie ist nach wie vor der bedeutendste Lebensraum für Eltern und Kinder, als Ort der Geborgenheit und des Vertrauens. Aber was, wenn durch unvorhergesehene Ereignisse dieser Lebensraum auf einmal erschüttert wird?

Wenn die Mutter oder der Vater selbst erkranken, oder durch erneute Schwangerschaft, Geburt oder Erschöpfungsdepression den Familienalltag nicht mehr meistern können? Oft wohnen Familien nicht mehr wie früher im Zentrum großer Familienverbände und sind – mehr denn je – auf Hilfe von außen angewiesen. Aber wie kann man Hilfe von außen bekommen? Und steht einem diese überhaupt zu?

Im Alltag unserer Arbeit erleben wir es immer wieder, dass Familien gerade in solchen Extremsituationen auf sich al-

leine gestellt sind, was aber nicht sein müsste. Diese haben aber in solchen Situationen Anspruch auf Hilfe, der von den Krankenkassen getragen wird. Der Anspruch ergibt sich aus § 20 SGB VIII oder § 38 SGB V.

Die Familienpflege tritt dann ein, wenn die Person, die bisher einen Haushalt mit mindestens einem Kind unter 12 Jahren geführt hat – in der Regel Mutter oder Vater – diesen zum Beispiel wegen Krankheit, Schwangerschaft, Geburt oder Erschöpfungsdepression nicht mehr selbst oder alleine führen kann.

Unsere Mitarbeiter unterstützen und betreuen sie dann bei der Hausarbeit und der Versorgung der Kinder bis zu 8 Stunden am Tag.

Für uns ist es wichtig, Familien in solchen Situationen aufzufangen und zu begleiten. Daher beginnt unsere Arbeit eben-



Foto: © Monkey Business – fotolia.com

nicht erst mit der Durchführung der Familienpflege, sondern wir stehen Ihnen bereits bei der Beratung und Beantragung der Leistungen zur Seite.

In unserem Büro in der Oberstraße 31 in Eberstadt sind wir für Beratungsgespräche nach Vereinbarung, oder Mo – Do von 08:00 – 15:00 Uhr immer für Sie da. Wir freuen uns auf Ihren Besuch oder Ihren Anruf.



Das Pflgeteam Marienhöhe
Oberstraße 31
64297 Darmstadt
Tel: 06151 / 97190 0
www.pflgeteam-marienhoehe.de

VENENLEIDEN

Effektiv und komfortabel vorbeugen und behandeln



Fotos: www.medi.de

Unsere Venen leisten ganz schön viel: Sie transportieren täglich unser Blut zum Herzen. Die Beinvenen sind dabei besonders gefordert. Machen sie schlapp, staut sich Blut in den Beinen und es kommt zu verschiedenen Formen von Venenleiden. Die positive Nachricht ist: Die meisten sind gut therapierbar.

Schwere, müde Beine, ein Kribbelgefühl oder geschwollene Knöchel können auf eine Venenschwäche hinweisen. Wer die Symptome richtig deutet und rechtzeitig vorbeugt, kann Venenveränderungen wirksam entgegenwirken.

Generell treten Venenleiden mit zunehmendem Alter oder nach Schwangerschaften auf. Stehende Tätigkeiten, Übergewicht und

Bindegewebsschwäche sind ebenfalls Faktoren, die dafür sorgen, dass die Venen leiden.

Auch Alkohol, der gefäßerweiternd wirkt, Hormonumstellungen in der Schwangerschaft und Medikamente sowie andauernde Verstopfung fördern das Entstehen von Venenleiden.

Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer. Da sich Venenleiden nicht von selbst wieder zurückbilden, sollte bei den ersten Anzeichen ein Arzt aufgesucht werden. Mit modernen Strümpfen, denen man gar nicht mehr ansieht, dass sie Kompressionsstrümpfe sind, kann man Venenleiden effektiv und komfortabel behandeln. Wir beraten Sie gerne.

Ob für Reise, Beruf oder Freizeit, moderne Kompressionsstrümpfe müssen nicht langweilig sein. Mit den hochfunktionellen Produkten von Medi kommt sogar Farbe ins Spiel.

ROLLATOR TOPRO TROJA 2G



Gr. M und S
Premium Ausstattung
dunkelgrau,
dunkelblau, sand,
Einkaufskorb,
Komforträder Soft,
Ergo Grip Handgriffe



DAS „BLAUE HAUS“ IM NEUEN GEWAND

Stilvoll versorgt sein

Das „Blaue Haus“, wie die Bad Königer Seniorenwohn- und Pflegeeinrichtung im Odenwald gerne genannt wird, zeigt sich seit einigen Wochen im neuen Gewand. War die Außenfassade witterungsbedingt „in die Jahre gekommen“, so wurde jetzt ein neuer Außenanstrich aufgetragen, der das Haus in frischen Farben und (fast) wie neu erscheinen lässt. Den Verantwortlichen in der Einrichtung, allen voran Herrn Jörg Thuss, dem Geschäftsführer, kam dies sehr gelegen, will man doch den Senioren und pflegebedürftigen Menschen der Region eine einladende und attraktive Wohnmöglichkeit bieten. Überhaupt hat das „Wohnen“ oder das „Leben“ einen hohen Stellenwert in den Zielsetzungen des Hauses, damit die Bewohner neben einer zeitgemäßen Pflege und Versorgung den Blick auf gerade die Dinge, die das Leben lebenswert machen, nicht verlieren.

In 77 Einzelzimmern, die in 1- oder 2-Zimmer-Appartements angeordnet sind, bietet die Einrichtung stationäre Dauerpflege, Kurzzeit-, Verhinderungs- und, so die hauseigene Formulierung, Partnerpflege an. Mit Partnerpflege meint man, dass durch die unterschiedlichen Nutzungsmöglichkeiten der Räume auch die Partner pflegebedürftiger Menschen in die Einrichtung einziehen und hier bedarfsgerecht (mit-) versorgt werden können. Die Wohneinheiten sind variabel nutzbar und natürlich individuell gestaltbar. Aufgrund der flexiblen Möglichkeiten können auf Wunsch Appartements bis zur Größe von 70 m² zur Verfügung gestellt werden. Neben der anspruchsvollen „branchentypischen“ Möblierung stehen eine private Teeküche, eine Terrasse oder Balkon

und eine Nasszelle je Appartement zur Verfügung. Alle Räume sind hochwertig ausgestattet, mit beispielsweise Parkettfußböden und elektrischen Jalousien.

Hinsichtlich einer aktiven und ggf. strukturierten Tagesgestaltung bietet das Team des Sozial- und Betreuungsdienstes vielseitige, abwechslungsreiche und altersgerechte Freizeit-Aktivitäten an. So kann jeder Bewohner nach seinen Wünschen und Interessen an den unterschiedlichen Angeboten teilnehmen, sich aktiv einbringen, sich aber auch ins Private zurückziehen und seine Individualität aus- und erleben.

Ein nicht alltägliches Angebot steht mit dem „Garten der Sinne“ zur Verfügung. Die Bewohner können sich in diesem Garten geschützt im Außenbereich aufhalten, ihre Sinne anregen und dem Bewegungsbedürfnis angemessen Rechnung tragen. Natürlich stehen in dem barriere-freien Grünbereich verschiedene Sitzmöglichkeiten zur Verfügung, durch die der naturnahe Aufenthalt in der Umgebung von Hochbeeten, Zier- und Nutzpflanzen, Duftkräutern und Beeren attraktiv und erlebnisreich wird.

Feste Besuchszeiten gibt es in der Einrichtung nicht; Verwandte, Freunde und Bekannte der Bewohnerinnen und Bewohner sind jederzeit willkommen. „Wir wollen einen komfortablen Aufenthalt in unserem Haus mit größtmöglicher Normalität bieten“, erklärt dazu Stefan Zöller, der Heimleiter. Familienfeiern können im Haus, noch besser in der benachbarten Seniorenresidenz „Am Kurpark“, veranstaltet werden. So können z.B. Lebensjubiläen, Goldene oder



Seniorenwohn- & Pflegehaus „DAS BLAUE HAUS“

Die Philosophie unseres Hauses ist, für unsere Bewohnerinnen und Bewohner die Voraussetzungen zu schaffen, die Selbständigkeit und Unabhängigkeit weitestgehend zu bewahren.

Lebenswert leben im „BLAUEN HAUS“

Telefon 06063 5030-0 | Friedrich-Ebert-Str. 9 | 64732 Bad König
www.pflegehaus-badkoenig.de

Sitz der Gesellschaft: Seniorenresidenz „Am Kurpark“ GmbH · Werkstraße 27 · 64732 Bad König

Diamantene Hochzeiten sehr individuell und sehr familiär gefeiert werden. Auf Wunsch berät man Sie gerne über die verschiedenen Möglichkeiten.

Auch der Einzug und der Aufenthalt in einer Senioreneinrichtung sind nicht frei von „Bürokratismen“. Bei diesen Vorgängen, die sehr häufig mit Fragen um die Finanzierbarkeit des Aufenthaltes verbunden sind, greifen die Mitarbeiterinnen der Rezeption und der Verwaltung den Bewohnern und Angehörigen gerne unterstützend „unter die Arme“. Sonja Traut-Grzimek, die Leiterin des Rezeptionsteams: „Beim Einzug in eine Senioreneinrichtung gleicht kaum ein Fall dem anderen. Nicht selten können die Einzugstermine beim Aufnahmegespräch noch nicht verbindlich benannt werden. Manchmal muss es sehr flott gehen. In anderen Fällen treten unerwartet

Verzögerungen auf. Deshalb muss jeder Vorgang individuell bearbeitet werden“. Insbesondere bei Verhinderungs- und Kurzzeitpflege-Aufenthalten müssen die Leistungen der Pflegeversicherung koordiniert und bei der Berechnung der Aufenthaltsdauer entsprechend berücksichtigt werden.

Interessenten können sich jederzeit an die Mitarbeiterinnen der Rezeption wenden, die gerne Auskunft über die Angebote und Wohnmöglichkeiten der Einrichtung erteilen. Auch Führungen durchs Haus sind jederzeit möglich. Eine kurze Terminabsprache hierzu wäre zu empfehlen. Telefonisch ist die Einrichtung erreichbar unter 06063 | 5030-0. Infos zum Haus können Sie auch über die Homepage www.pflegehaus-badkoenig.de erhalten.



Schilddrüsenbehandlung



Sport-Coaching



Trauerbegleitung



Psychotherapie



Simone Lücke
Heilpraktikerin

Tel: 0177 7386249

praxis@heilpraktikerin-luecke.de
www.heilpraktikerin-luecke.de

Hypnose
Schüssler-Salze
Mentaltraining
Workshops
Vorträge

Falco Wisskirchen
Heilpraktiker für Psychotherapie

Tel: 06152 859 3395

info@hypnotherapie-falco-wisskirchen.de
www.hypnotherapie-falco-wisskirchen.de



Sie möchten mehr Informationen? Rufen Sie uns an! Wir freuen uns auf Sie!

AKTIV UND UMSORGT URLAUB MACHEN

und die „dunkle Jahreszeit“ bezwingen

Bad König (sm). Wohnen oder Urlaub machen? In der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König ist beides möglich. In gepflegter Umgebung und zentral gelegen, ist es das erste Haus am Platz für ältere Menschen, die stressfrei in einem gehobenen Ambiente einen Urlaub oder eine längere Zeit verbringen wollen. Die Appartements sind komfortabel und barrierefrei eingerichtet und verfügen über einen Wohn- und Schlafräum, eine Küche und ein geräumiges Bad. Auf Wunsch können Appartements mit Dachterrasse/ Wintergarten gewählt werden.

Natürlich bietet das Haus alles, was für das alltägliche Wohlbefinden erwartet wird: Friseur, Fußpflege, Residenzlädchen, Bibliothek und das Restaurant und Café „Parkblick“, das zusätzlich zum Gaumenschmaus einen herrlichen Ausblick in den Kurpark bietet. Neben den ausgewählten Freizeit- und Unterhal-

tungsangeboten von Bad König bietet die Residenz & Hotel „Am Kurpark“ interessante Veranstaltungen. Manche Gäste sagen nach dem ersten Aufenthalt: „Könnten wir doch hier überwintern!“. Und das können sie! Denn gerade in der Advents- und Weihnachtszeit ist niemand gerne alleine. In der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ sind Sie eingeladen zu erfahren, wie die Geselligkeit das Leben heller und schöner macht. Wenn die Tage kürzer werden, dann wünscht man diese Zeit in einer Umgebung zu verbringen, in der Sicherheit, Fürsorge und Service groß geschrieben werden. Dies gewährleistet auch der Bad Königer-Pflegedienst, der rund um die Uhr im Haus ist und so schnell erreicht werden kann.

Nähere Informationen erhalten Sie unter 06063 /9594-0.

WOHNEN – LEBEN – GENIESSEN – ZU HAUSE FÜHLEN



SENIORENGERECHTES WOHNEN MIT KOMFORT

Residenz & Hotel „Am Kurpark“ Bad König

Die Residenz, im schönen Odenwald gelegen, orientiert sich speziell an den Bedürfnissen von Senioren, die individuell und selbstständig leben wollen, mit Hilfe im Bedarfsfall, in einem Haus mit anspruchsvollen Wohnkomfort.

Leben Sie in einer attraktiven Umgebung – direkt am Kurpark.



Telefon 06063 9594-0
Werkstraße 27 | 64732 Bad König
www.residenz-hotel-badkoenig.de

Sitz der Gesellschaft: Seniorenresidenz „Am Kurpark“ GmbH · Werkstraße 27 · 64732 Bad König

Residenz & Hotel „Am Kurpark“ Schlangenbad

Die Philosophie unseres Hauses, im idyllischen Heilbad Schlangenbad im Rhein-Main Gebiet, ist es, die Selbstständigkeit weitestgehend zu bewahren. Optimal für Senioren, die ihre persönlichen Wünsche im neuen Zuhause gestalten wollen.

Wohnen Sie in einem komfortablen Haus – direkt am Kurpark.



Telefon 06129 5040-0
Rheingauerstr. 15 | 65388 Schlangenbad
www.residenz-hotel-schlangenbad.de

Für unsere Abteilung

AUSSERKLINISCHE INTENSIVPFLEGE

suchen wir



PFLEGEKRÄFTE (M/W)

in Voll-/Teilzeit

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



Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe
www.pflegedienst-hessen-sued.de

Bewirb dich und mach mit!

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH
Thüringerstr. 5b, 64297 Darmstadt
oder: info@pflegedienst-hessen-sued.de

INTENSIVPFLEGE ZU HAUSE

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

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

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

KEIN WEIHNACHTEN OHNE LEBKUCHEN!

Wie das Festtags-Backwerk zum kulinarischen
'Must-have' wurde

Kaum eine süße Leckerei ist so fest mit dem Begriff Weihnachten verschmolzen wie Lebkuchen. Bereits im Frühherbst kündigen sich jedes Jahr zuverlässig die Festtage an, wenn im Supermarkt das Traditionsbackwerk die Regale füllt und in Herz-, Stern-, Taler- oder Würfelform auf seine Käufer wartet.

Viel Gemeinsamkeiten hat Industrieware wie diese allerdings nicht mehr mit dem Gebäck, wie es etwa die mittelalterlichen

Mönche, die die Spezialität übrigens aufgrund ihrer Hauptzutat 'Honigkuchen' nannten, hergestellt haben. Sie boten die süßen Knabbereien, die immer auch noch die exotische Gewürzmischung aus Zimt, Nelken, Anis, Kardamom, Koriander, Ingwer und Muskat enthielten, in klösterlichen Apotheken an, weil man den Ingredienzien damals eine heilende Wirkung zuschrieb. Und man schätzte das Lebensmittel, dessen kulinarische

Vorfahren übrigens aus dem alten Ägypten beziehungsweise Griechenland stammen, als wichtige Ernährungsgrundlage, da es lang haltbar war und trotzdem nichts von seinem Aroma verlor.

Im Laufe des Mittelalters entwickelte sich Lebkuchen, dessen Name sich wahrscheinlich von 'Laib' ableitet, nach und nach zum 'Brot des Volkes', wurde nicht nur an Weihnachten sondern das ganze Jahr über auf Jahrmärkten verkauft. ▶



LUST AUF GENUSS

LUST AUF GENUSS

Besonders beliebt war die gebackene ‚Honig-Gewürz-Delikatesse‘ bei Wallfahrern, weil sie nicht nur lecker, sondern auch nahrhaft und gut zu transportieren war.

Obwohl die Grundbestandteile bei der Lebkuchenproduktion mit der Zeit nur wenig variierten, wandelte sich über die Jahrhunderte das Tempo der Teigher-

stellung: In den ursprünglichen Rezepten musste der Teig nämlich ohne Backtreibmittel auf natürlich Weise fermentiert werden, indem er mehrere Wochen beziehungsweise Monate gelagert wurde. Dadurch intensivierte sich der Geschmack und die ‚Masse‘ lockerte sich. Später wurde bevorzugt Pott-Asche und Hirschhornsalz, aber keine Hefe als Treibmittel eingesetzt. Und als das Backpulver im 19. Jahrhundert aufkam, reagierte der Teig mit noch schnellerer Volumenzunahme. Das begünstigte die industrielle Herstellung.

Im größeren Stil wurden Lebkuchen aber bereits im späten Mittelalter insbesondere in den reichen Kaufmannsstädten wie Nürnberg, Augsburg, Köln oder Basel gebacken, wo sich schon seit der Antike wichtige Handelswege kreuzten. Hier konnte man nicht nur auf betuchte Kundschaft bauen, man saß auch verkehrstechnisch an der Quelle, wenn es um den Import kostbarer orientalischer Gewürze ging. Der allgemeine Oberbegriff für die aromatischen Zutaten war damals ‚Pfeffer‘, so dass Lebkuchen bis heute auch ‚Pfefferkuchen‘ heißt.

Denn Ruf als Hauptstadt des Lebkuchens erarbeitete sich im Laufe der Geschichte schließlich Nürnberg. Hier gab es sogar ab dem 17. Jahrhundert eine Zunft der ‚Zeltner-Bäcker‘, deren Name sich vom altdeutschen Begriff für

‚Imker‘ ableitet. Lebkuchen wurde nun zur Massenware im besten Sinne des Wortes: Denn die ‚Lebküchner‘ wachten mit Argusaugen über die Qualität, die Reinheit und die Zusammensetzung ihres Produkts. So wird eines der ältesten Lebkuchenrezepte noch heute im Germanischen Museum in Nürnberg aufbewahrt – mit dem Wortlaut:

„Man nehme eyn Maßl Zucker,
eyn halb Seidel Honig,
vier Loth Zimt,
eyn Quentleyn Pfeffer,
zweyeynhalf Loth Ingwer,
dieselb Menge Muskat,
eyn Loth Cardumlein,
dazu noch eyn Häuflein Mehl,
soll 5 Loth schwer sein“.

Nürnberg mag wohl die angestammte Lebkuchen-Metropole sein – noch immer produzieren dort namhafte Hersteller – doch in unserer südhessischen Region gibt es ebenfalls einen Betrieb mit langer Tradition und köstlichem Backwerk, das sich sehen und schmecken lassen kann. Seit 1785, also seit elf Generationen, versteht man bei der Lebkuchenbäckerei Baumann in Reichelsheim-Beerfurth sein Handwerk. Hier entstehen Qualitätslebkuchen nach überlieferten Familienrezepten, die größtenteils noch in Handarbeit hergestellt werden – assistiert von zuverlässigen ‚Maschinenveteranen‘. Zu diesem nostalgischen Equipment gehört auch der Ofen aus Schamottstein, der von September bis Weihnachten fast pausenlos auf Hochtouren läuft, denn die Nachfrage nach dem prominenten Gebäck, das ohne Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder Haltbarkeitsverzögerer auskommt, ist groß. Bis zu vier Zentner Lebkuchen rutschen hier so täglich vom Blech.

Die Details der Rezepte für die süßen Delikatessen sind allerdings geheim. Doch Gäste sind in der Backstube dennoch zum Staunen und Schnuppern herzlich willkommen. Und wer nur einkaufen möchte, wird hier gleichfalls mehr als zufrieden gestellt, mit Lebkuchen aus einer der ältesten noch existierenden Manufakturen dieser Art in Deutschland... fernab von uniformer Industriefertigung, dafür aber mit dem gewissen Charme der Entschleunigung. Auch das kann neben der Freude an frischem Lebkuchen ein Stück zur weihnachtlichen Behaglichkeit beitragen. Weitere Informationen zur Odenwälder Lebkuchenbäckerei:
www.lebkuchen-baumann.de
Nicola-Wilbrand-Donzelli



Die Lieblingsrezepte der Redaktion
Friederike Oehmichen

Lebkuchenwürfel im Schoko-Kokosmantel

Vorsicht – Suchtgefahr!

Teig

- 500 g Mehl
- 250 g Zucker
- 125 g flüssiger Honig
- 1 Ei
- 30 g Margarine
- 1 EL Kakao
- 1 Päckchen Lebkuchengewürz
- 1 Päckchen Backpulver
- etwas Milch

1. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gießen, glatt streichen und 20 Minuten bei 200° backen. Nach dem Herausnehmen aus dem Backofen mit einem Küchentuch abdecken und auskühlen lassen.
2. Danach in gleichgroße Würfel schneiden – ähnlich wie Dominosteine.

Creme

- 375 g Palmin
 - 300 g Zucker
 - 3 Eier
 - 1 EL Kakao
 - 400 g Kokosflocken
1. Das Palmin in einem Wasserbad schmelzen
 2. Zucker und Eier verrühren, danach die restlichen Zutaten und das geschmolzene Palmin hinzu und alles zu einer Creme verrühren.
 3. Die Würfel nun zuerst in die Schokocreme tauchen und anschließend in Kokosflocken wälzen



Die Lieblingsrezepte der Redaktion
Angela Schmidt

Unsere Familien-Liebingskekse. Eine einfache Variation mit Kakao macht diesen Klassiker zum Hingucker auf jedem Plätzchenteller.

Spitzbuben – Schwarzweiß

Zutaten

- 250g Mehl
- 125g Puderzucker gesiebt
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 2 Eigelb
- 125g weiche Butter
- 10g Kakao
- Johannisbeergelee

1. Alle Zutaten – bis auf den Kakao und das Gelee – in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig halbieren und den Kakao mit einer Hälfte des Teigs verkneten.
2. Beide Teighälften eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Teige dünn ausrollen und einfache Kreise sowie Kreise mit einem Loch in der Mitte ausstechen. Am schönsten werden die Kekse, wenn man die beiden Teige dicht nebeneinander ausrollt so das sie aneinanderkleben und dann auf der Schnittstelle die Kreise aussticht. Bei 160°C ca. 10 Minuten backen.
4. Nach dem Backen auf die einfachen Kreise Johannisbeergelee streichen und die Kreise mit Loch darauf setzen. Fertig.





Die Lieblingsrezepte der Redaktion
Erik Erstfeld

Unsere Familie liebt österreichisch-böhmische Mehlspeisen. Unsere Plätzchen-„Klassiker“ in der Weihnachtszeit sind Kipferl, sichelförmig gebogene Hörnchen. Der Legende nach wurden diese Gebäcke in Erinnerung an die vergebliche Belagerung von Wien durch die Türken halbmondförmig gestaltet. Das ist zwar historisch nicht haltbar, aber eine schöne Geschichte. Also war es auch so!

Nougatkipferl

Zutaten für 80 Kipferl:

- 100g weiche Butter
- 200g Nougat
- 1 Ei
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Messerspitze Salz
- 300g Mehl
- ½ Teelöffel Backpulver
- 50g Schokoladen-Fettglasur

Die möglichst weiche Butter mit dem Nougat gut verkneten. Das Ei, den Vanillinzucker und das Salz zugeben und alles gut mischen. Das Mehl mit dem Backpulver sieben und nach und nach unter die Nougatmasse kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Alufolie gewickelt drei bis vier Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 190° vorheizen. Den Teig zu einer langen, dünnen Rolle formen und diese in 80 etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Kleine Hörnchen (Kipferl) daraus formen und auf ein Backblech legen. Die Kipferl auf der mittleren Schiene 12 bis 15 Minuten backen, bis sie hellbraun sind. Die Kipferl mit einem breiten Messer vorsichtig vom Backblech heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Die Schokoladenglasur im Wasserbad schmelzen lassen und die Spitzen der Hörnchen in die Glasur tauchen. Die Kipferl in ein Kuchengitter legen. Die Schokoladenglasur gut trocknen lassen, ehe die Kipferl zum Aufbewahren in eine Dose geschichtet werden.



Die Lieblingsrezepte der Redaktion
Nicola Wilbrand-Donzelli

Lebkuchen Cantuccini

Zutaten für 70 Portionen

- 50 g getrocknete Aprikosen
- 250 g Mehl
- 1 Tl Backpulver
- 200 g Zucker
- 150 g Haselnüsse
- 3 Tl Lebkuchengewürz
- 1 Vanilleschote
- Salz
- 25 g weiche Butter
- 2 Eier

1. Aprikosen in 1/2 cm große Würfel schneiden. Mehl, Backpulver, Zucker, Lebkuchengewürz, Vanillemark und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Butter und Eier dazugeben und mit den Knethaken des Handrührers rasch zu einem glatten Teig verkneten. Nicht zu lange kneten, da der Teig sonst zu weich wird. Die Aprikosen und Haselnüsse dazugeben und gut unterkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 45 Minuten kalt stellen.

2. Den Teig in vier Stücke teilen. Aus jedem Teigstück eine 25 cm lange Rolle formen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Teigrollen im Abstand von 5-6 cm darauflegen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 190 Grad (Gas 2-3, Umluft 180 Grad) 18-20 Minuten vorbacken. 5 Minuten abkühlen lassen und mit einem Sägemesser schräg in etwa 1 1/2 cm dicke Stücke schneiden. Kekse mit einer Schnittfläche auf das Backblech legen und noch einmal bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) 12-15 Minuten goldbraun backen. Die Kekse auskühlen lassen. Zwischen Lagen von Backpapier in Keksdosen kühl und trocken aufbewahrt halten sie sich etwa 6-8 Wochen.



Mit Lebkuchen herzhaft kochen Sauerbraten mit Lebkuchen

- | | |
|-----------------------|--|
| 500 ml Balsamico | Salz |
| 2 Zwiebeln | 2 kg falsche Lende |
| 2 Möhren | 3-4 El Butterschmalz |
| 1 Stange Lauch | 500ml trockener Rotwein |
| 250 g Knollensellerie | 250 ml Rinderfond |
| 250 ml Wasser | 150 g Aachener Printen |
| 2 Lorbeerblätter | 50 g Rosinen |
| 4 Gewürznelken | 1 El Steinpilzpulver – getrocknete Steinpilze mahlen |
| 5 Wacholderbeeren | Petersilie |
| 1 Tl Pfefferkörner | |
| 4 Pimentkörner | |

1. 2 Zwiebeln schälen und grob würfeln. Möhren und Sellerie schälen, waschen und grob würfeln. Für die Marinade den Balsamico, 250 ml Wasser, Lorbeerblätter, Nelken, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Piment und Salz mischen.

2. Fleisch waschen, mit Marinade und Gemüse in einen großen Gefrierbeutel füllen. Fest verschließen, so dass das Fleisch in der Marinade schwimmt, bzw. vollständig bedeckt ist. In eine Schüssel legen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Braten aus der Marinade heben. Marinade durch ein Sieb gießen, Flüssigkeit dabei auffangen, 200 ml abmessen. Braten mit Küchenpapier trocken tupfen. Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen, Fleisch darin rundherum kräftig anbraten, von allen Seiten salzen und pfeffern, herausheben. Abgetropftes Gemüse und Steinpilzpulver in das Bratfett geben und unter Wenden kräftig anbraten. Fleisch wieder hineinsetzen. Mit abgemessener Marinade, 500 ml Rotwein und 250 ml Rinderfond aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 175 °C bzw. 150°C ca. 4 Stunden schmoren – 2 Std. 175 °C + 2 Std. 150°C.

4. Printen grob zerbröseln. Braten aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. Bratsud durch ein Sieb gießen – dabei auffangen. Wieder in den Bräter geben, Rosinen und Printen zufügen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

5. Fleisch aufschneiden, in die Soße geben. Fleisch auf einer Platte mit Petersilie garniert anrichten.



Körbe „Buongustaio“

Mit Sorgfalt zusammengestellt: unsere Feinschmecker-Präsentkörbe lassen Gourmet-Herzen höher schlagen. Ihre besonderen Wünsche bei der Zusammenstellung berücksichtigen wir selbstverständlich gerne. Auch den Versand in einer schicken Präsentbox übernehmen wir auf Anfrage.

GUTSCHEINE

Wer die Auswahl gerne dem Beschenkten überlässt, ist mit unseren Geschenkgutscheinen gut beraten. Den Gegenwert bestimmen Sie.

klein – 8101

49,95

netto 41,97

mittel – 8102

75,-

netto 63,03

groß – 8103

115,-

netto 96,64



INHALT (Beispiel):

Pasta, Olio Extra Vergine, Aceto Balsamico, Amarettini, Cantuccini, Vino, Grappa, Grana Parmesan-Käse, Salami Felino, Espresso, Pesto, Olivencreme, getrocknete Tomaten, etc.

Puglia

Typisch Apulien. Die Weine von Vini Menhir wurden mehrfach ausgezeichnet.

- » 1 Fl. Quota 29 Primitivo IGT, Cantine Menhir, 0,75l
- » 1 Fl. N° Zero, Negroamaro IGT, Cantine Menhir, 0,75l
- » 1 Pkg. Pasta Fusilli Caserecci, Casa Molina, 500g
- » 1 Glas gegrillte Pilze, Qualitalia, 250g
- » 1 Glas getrocknete Tomaten, Qualitalia, 250g



6109

29,95

netto 25,17



Als Übergabegeschenk im Präsentkorb.

6104

59,95

netto 48,70

7111

39,95

netto 33,57

Festa Italiana

Unser exklusivstes Präsentset für diejenigen, die eine ganz besondere Aufmerksamkeit suchen. Hervorragende Weine, Pasta und Zutaten aus Italien. Ein Set, das keine Wünsche offen lässt und einen gelungenen Abend garantiert. Verpackungsmöglichkeiten nach Wunsch. (Siehe vorletzte Seite)

- » 1 Glas Sugo ai Funghi Porcini, Steinpilzsugo, Casa Molina 290g
- » 1 Glas Ligurische Oliven 220g, Casa Molina
- » 1 Tafel Zartbitterschokolade 57% Kakaoanteil, Caffarel, 100g
- » 1 Beutel Cantuccini 250g, Toskanische Mandelkekse, Sapori
- » 1 Pk. „PICI“ Pasta Casa Molina, 500g
- » 1 Pk. Espresso Molina Argento, 250g
- » 1 Fl. Olio extra vergine, Galantino, 250ml
- » 1 Fl. Aceto Balsamico di Modena, Mussini, 500ml
- » 1 Fl. Prosecco Frizzante, Santa Margherita, 0,75l
- » 1 Fl. Nero d'Avola DOP, Casa Molina, 0,75l

Tapa Tapa

Die beliebten Kleinigkeiten, die in den spanischen Tapa-Bars gereicht werden, wecken auch hier die Lust auf den nächsten Urlaub. Typisch werden sie mit etwas Brot in kleinen Schälchen serviert. Als Zwischenmahlzeit oder in reichhaltiger Auswahl auch als Hauptgericht.

- » Spanische Fuetsalami, ca. 180g
- » Manchego-Käse aus Schafs-, Kuh- und Ziegenmilch, ca. 500g
- » 1 Amphorenglas Oliven mariniert, 580g
- » 1 Glas Piquillo-Pimientomousse, 145ml
- » 1 Fl. Dominus kalt gepresstes Olivenöl, 0,5l
- » 1 Terracottaschale, 13cm
- » 1 Flasche PACO MOLINA Syrah, D.O. Yecla

MOLINA

Molina GmbH · Filiale Innenstadt
Adelungstraße 3 · 64283 Darmstadt
Telefon (0 61 51) 29 31 05
Mo – Sa 9 – 18 Uhr

MOLINAS
**GRAN
CONSUMO**

Molina GmbH
GranConsumo
Goebelstraße 21 · 64293 Darmstadt
Telefon (0 61 51) 9 58 05 · Mo – Fr 9 – 19 Uhr · Sa 9 – 16 Uhr

LEBENS LUST
FLASCHENPOST

EINE FRAGE DES GUTEN GESCHMACKS

„Das Leben ist viel zu kurz, um schlechten Wein zu trinken“, wusste schon Johann Wolfgang von Goethe. Wein, so verlangen es sein Ruf und der Aufwand seiner Herstellung, will mit Verstand getrunken sein. Und, das ist verbrieft, Goethe zeigte sich Zeit seines Lebens als Kenner guten Geschmacks und den Gaumenfreuden zugewandter Genussmensch.

Drängt sich uns doch immer wieder die Frage auf: Welcher Wein passt zu welchem Gericht?

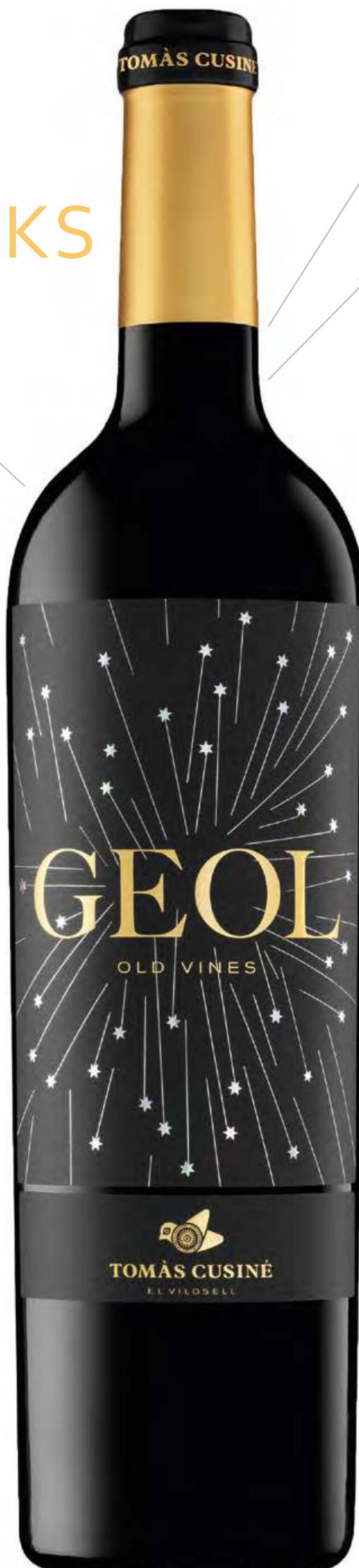
Wir stellen Ihnen wieder einen außergewöhnlichen Wein vor – passend zu Gans oder Wild – erhältlich in Marcus Molinas ‚Granconsumo‘. Preis: 17,50 Euro.

GEOL 2011

Smarte Power mit weichen Tanninen

Der Geol ist einer der ganz großen Weine aus der Region Kataloniens.

14 Monate im Barrique gereift, seine Farbe ist ein intensives picota – Kirschrot.



Elegant, kraftvoll, aromatisch, mit großer Komplexität und einem gut strukturierten Tannin-Gerüst ausgestattet. Er ist ein würdiger Begleiter edelster Fleisch- und Schmorgerichte, Wild und Gans. Die drei Rebsorten Merlot, Samsó und Cabernet Sauvignon verschmelzen zu einem ganz besonderen Genusslebnis. Im Duft Zedernholz, reife dunkle Waldbeeren, Eukalyptus und Bitterschokolade, sowie balsamische Noten wie Eukalyptus und Lakritz. Hinzu gesellen sich Aromen von geröstetem Eichenholz. Einer der besten Weine aus der kleinen Region Costers del Segre!
14,5 ° vol Alkohol.

Wichtig ist auch die richtige Weintemperatur

Bei einer Temperatur von 16 und 18 ° C kann der Wein am besten sein Aroma entfalten und das Weinbouquet kommt voll zur Geltung.

SUDFISCH

NEUERÖFFNUNG



Fischsuppe
mit Brot



Dorade
gegrillt mit Bratkartoffeln,
Salat, Soße und Brot



Gemischter Fischteller
Sardellen, Garnelen, Baby-Calamari,
Lachsstreifen, Schwertfischfilet, Seehechtfilet



Wolfsbarsch
gegrillt mit Bratkartoffeln,
Salat, Soße und Brot



Lachsfilet
gegrillt mit Bratkartoffeln,
Salat, Soße und Brot



Backfisch
gebraten mit Bratkartoffeln,
Salat, Soße und Brot



Täglich
frischer Fisch und
Meeresfrüchte
in sehr großer
Auswahl.



NEU

Otto-Röhm-Straße 77a
64293 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 66 727 66
Mobil: 0177 737 54 57

Elisabethenstraße 50
64293 Darmstadt

www.sudfischtas.de · info@sudfischtas.de

FI SCH TAS



Bei uns bekommen Sie Gänse aus unserer Region vom Demeter-Betrieb in Hoxhohl im Modautal. Die Tiere haben einen großen Auslauf mit Teich, finden hier reichlich Gras, ihr „Hauptnahrungsmittel“. Ergänzend werden Hafer, Erbsen und Bohnen zugefüttert, natürlich aus Bio-Erzeugung, soweit möglich vom eigenen Hof. Wichtig bei der Biohaltung von Gänsen: Es werden nur so viele Tiere gehalten, dass die Flächen nicht überdüngt werden können.



www.krug-bessungen.de

Seit 1897 besteht unsere Metzgerei in Bessungen und wird in der vierten Generation als Familienbetrieb geführt.

Wir verarbeiten nur frische, ausgewählte Zutaten aus der Region nach bester handwerklicher Art. Unser Fleisch beziehen wir aus dem Odenwald, sodass lange Transportwege vermieden werden. Bei uns steht Qualität immer an oberster Stelle! In unserem Sortiment finden Sie neben Fleisch- und Wurstprodukten auch eine große Auswahl an Weinen und Käsesorten sowie leckeren Salaten.

Wir sind mehrfach ausgezeichnet, so auch wieder 2015 von der Zeitschrift „Der Feinschmecker“, die uns zu einer der besten Metzgereien in Deutschland gewählt hat.



KRUG
Metzgerei &
Partyservice

seit 1897

Heidelberger Straße 80
64285 Darmstadt

Tel.: 0 61 51 - 6 22 23
Fax: 0 61 51 - 6 40 74

GEBRATENE GANS

Rezept

Zutaten für 4 Pers.:

- 1 Gans (ca. 3,5 – 4 Kilo)
- 4 kl., säuerliche Äpfel
- Salz, Pfeffer
- 100ml Weißwein
- 2 – 3 EL Thymian, getrocknet
- 1 EL Speisestärke
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Gans innen und außen unter fließendem Wasser waschen und dann mit Küchenpapier trockentupfen. Die Gans innen und außen kräftig mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Petersilie waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Die Stiele zur Seite legen. Die Äpfel waschen, vierteln und dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel mit den Petersilienstielen in die Gans füllen und die Bauchöffnung mit Küchengarn oder Spießchen verschließen.

Die Gans nun mit der Brust nach unten in einen großen Bräter legen und etwa 1/4 Liter kochendes Wasser neben die Gans gießen. Den Bräter schließen und die Gans nun im Ofen ca. 1 Stunde braten. Dann die Gans auf den Rücken drehen, nochmals etwas Wasser nachgießen und die Haut überall mit Spießchen einstechen. So kann das Fett besser austreten. Nun weitere 2 – 2,5 Stunden braten. Zwischendurch öfter mit dem Bratensaft begießen.

Etwa 20 Minuten bevor die Gans fertig ist, den Deckel entfernen, etwas Wasser mit Salz verrühren und die Gans damit bestreichen, damit sie schön knusprig wird. Ist die Gans fertig, den Sud aus dem Bräter entnehmen und die klare Fettschicht mit einem Löffel abschöpfen. Nach Geschmack etwas Weißwein zum Sud geben, die Sauce mit Speisestärke binden, die gehackte Petersilie einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



www.ihr-guter-liebig.de

WIR BACKEN FÜR IHRE GESUNDHEIT.

Unsere Produkte bestehen nur aus besten Zutaten, die Ihnen neben dem Genuss eine gesunde und ausgewogene Ernährung ermöglichen. Auch glutenfreie Produkte gehören zu unserem Angebot.

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

Schnitzer
intelligent ernähren
Probieren Sie zum Beispiel unser Schnitzer

Vollwertbrot aus 100% frisch gemahlenem Vollkornmehl. Hmmm – das schmeckt.

Ihr guter...

Liebig

BÄCKEREI · KONDITOREI

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



Die Kiste kommt!

... dazu gibt's die leckeren Rezepte

Alles bio ... alles frisch ...
Naturkost frei Haus !!!

Die Gemüsekiste
Bioland-Vertragshändler



Inh. Ute Zink-losi
Erfelder Straße 3 | 64560 Riedstadt
www.diegemuesekiste.de

Telefon 0 61 58 / 94 17 40

Patschull's Schlemmer Post



Kulinarische Bedürfnisse im Wintermodus

Sommergemüse lassen uns im doppelten Sinne des Wortes in den Wintermonaten kalt. Unser Körper verlangt nach Nahrung mit höherem Brennwert. Das bedeutet natürlich auch – ich spreche das Unwort aller Figurbewussten aus – Kalorien.

Zu allem Überfluss sind die kalten Monate auch noch dunkel. Dann ist unser Serotoninspiegel niedriger, weil uns das helle Tageslicht fehlt. Dabei steigt unser Wohlbefinden mit dem Serotonin. Wir können durch die Nahrungsaufnahme unsere Befindlichkeit beeinflussen.

Wie reagieren wir jetzt auf die Signale unseres Körpers und unserer Psyche? Ich meine, ein bisschen Naschen und gehaltvollere Nahrung gehören zur kalten und dunklen Jahreszeit. Und wenn dann zum Frühlingsbeginn die Hose ein wenig spannt, ist das auch nicht tragisch. Es kommt ja wieder die Zeit der leichten Sommerküche.

HÖCHSTER FLEISCHGENUSS BEI GUTEM GEWISSEN

Sternefleisch von Edeka Südwest in der Premiumstufe des Tierschutzlabels

Der Deutsche Tierschutzbund hat das Tierschutzlabel und die damit verbundenen Richtlinien eingeführt, um eine artgerechte Tierhaltung auszuweisen. Das Tierschutzlabel existiert sowohl in einer Einstiegs- als auch in einer Premiumstufe. Die strengen Vorgaben der Premiumstufe erfüllen nur wenige Erzeugerbetriebe – darunter die Produzenten des Sternefleisches von Edeka Südwest.



Die Voraussetzungen für die Einstufung in die Premiumstufe sind artgerechte Tierhaltung, absolute Glaubwürdigkeit, regelmäßige Kontrollen und maximale Transparenz. Mit dieser Partnerschaft fördert Edeka Südwest Fleisch nicht zuletzt den Erhalt unserer bäuerlichen Landwirtschaft.

Tiergerechte Haltung

Die Schweine werden nach den Richtlinien der Premiumstufe des Tierschutzlabels besonders artgerecht gehalten und schonend transportiert. Sie spielen mit Stroh,

bekommen keine gentechnisch veränderten Futtermittel und haben im Stall ausreichend Tageslicht.

Beste Qualität aus der Region

Sternefleisch wird von zertifizierten Betrieben aus einem Umkreis von maximal 200 Kilometern produziert. Die Tiere sind also bis zu den Schlacht- und Verarbeitungsbetrieben weniger als vier Stunden unterwegs.

Fleisch vom Feinsten

Sternefleisch steht für artgerechte Tierhaltung und für detaillierte, permanent aktuelle Dokumentation des Gesundheitszustands der Tiere. Das bedeutet höchste Lebensmittelsicherheit, nachvollziehbare Herkunft, kurze Transportwege, Erhalt der regionalen Landwirtschaft. Und Sternefleisch garantiert, dass keine vorbeugenden Antibiotika zur Mast und keine gentechnisch veränderten Futtermittel verfüttert wurden.

Ihr Daniel Patschull

DIE DUNKLE SEITE DES BIERGENUSSES



Malzbetontes Grohe Bock stimmt weihnachtlich

Für viele Darmstädter gehört das Bockbier der Grohe Brauerei einfach zur Zeit von Oktober bis Ostern. Und spätestens ab Pfingsten freut sich der Heiner wieder auf den Bockbieranstich in der Nieder-Ramstädter-Straße. Für Daniel Patschull ist es deshalb Ehrensache, das Bier der Traditionsbrauerei in seinem Edeka-Markt zu führen.



Foto: Erik Erstfeld

„Grohe Bock gehört zur Adventszeit“, ist Braumeister Stefan Goschier überzeugt.

nelle Zweimaischverfahren an, bei dem die Maische ein weiteres Mal gekocht wird, was der Vollmundigkeit des Bieres dient. Die Hauptgärung des Bockbieres findet bei 7 bis 10° während sieben bis zehn Tagen statt. Es darf dann aber bei Temperaturen um den Gefrierpunkt noch ein Vierteljahr reifen, bevor es abgefüllt wird. Alles in allem perfekte Bedingungen für das malzdominante Grohe Bock mit seiner ausgewogenen Hopfennote, Stammwürze von 16,8 Prozent und Alkoholgehalt von 6,7 Prozent. Grohe Bock gibt es bei Edeka Patschull in 0,33-Liter-Longneck-Flaschen.



Die vier verwendeten Malze in Kombination mit Hopfen aus der Hallertau und aus Spalt machen das Geheimnis des untergärigen Grohe Bock aus. Röstmalz, Münchener und Pilsener Malze harmonieren perfekt mit dem Karamalz, das für die süße Karamellnote sorgt. Eine kräftige Hopfengabe mildert dabei die Süße. Stefan Goschier, Braumeister von Grohe, wendet beim Brauen des Grohe Bock das traditio-

„GANS“ BESONDERS GUT

Ein Gänsebraten schießt beim Festessen den Vogel ab

Es ist keine Übertreibung, von einer Gänsesaison zu sprechen. Eingeleitet wird sie immer am Martinstag, dem 11. November. Fürs Weihnachtsfest ist bei vielen Familien die Gans ebenso unverzichtbar wie der Christbaum.

Die Gans sorgt bei einem Mahl in den Wintermonaten für einen festlichen Rahmen. Besonders lecker schmeckt sie mit Kartoffelklößen und Wintergemüse. Das Fleisch der Gans ist dunkler und hat eine festere Struktur als das anderer Geflügelarten, was eine längere Garzeit erfordert. Viele Gänseliebhaber mögen an der Gans gerade die knusprig gebratene Haut, unter der sich durchaus einiges an Fett befindet. Durch das Braten gibt die Gans einen großen



Teil Fett in die Soße ab, dort kann es abgeschöpft werden. Aber nicht zuviel, denn Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger! Zur Gans passt ein kräftiger Spätburgunder von der Bergstraße oder ein Bockbier der Grohe Brauerei.

Die Gänse von der Fleischtheke bei Edeka Patschull stammen aus der Region.



PURISMUS TRIFFT VERSPIELTHEIT

Spannung in den Wohntrends
durch die Kombination gegensätzlicher Stile

Mein Freund Wojtek Kaczorowski war ein spannender Typ, persönlich und äußerlich. Als Bildhauer und bildender Künstler war er in allem äußerst stilsicher. Trends interessierten ihn nicht. Wojtek war Wojtek – seine eigene Marke eben. Lange vor dem Aufkommen des „Used Look“ kombinierte er ausgewaschene Shirts, etwas zu kurz geratene, ausgebeulte Hosen und Schuhe, bei denen man die ursprüngliche Farbe nur erraten konnte, mit edlen Uhren von Jaeger-LeCoultre.

Wojtek wusste sich zu inszenieren und genoss die Blicke der Menschen, wenn er aus seiner zerbeulten, aber immer sauberen Hose den Autoschlüssel fischte und in seinen blankpolierten Porsche stieg. Der hatte natürlich alle möglichen Extras.

Elektrische Spannung gibt den Unterschied der Ladungen zwischen zwei Polen an. Wer eine spannende Wohnung haben möchte, muss gegensätzliche Stil-

richtungen gekonnt und mit Fingerspitzengefühl miteinander kombinieren. Das ist eine hohe Kunst, bei der das richtige Maß gefunden werden muss. Am besten beschränkt man sich auf die Kombination von zwei, höchstens drei Stilrichtungen, bei der möglichst nur eine bestimmend sein sollte.

Klare Formen, schlichte Materialien und dezente Farben sind charakteristisch für den puristischen Wohnstil. ▶



WOHN KULTUR



Polstermöbel Born GmbH
www.polstermoebel-born.de

PURISMUS TRIFFT VERSPIELTHEIT

Der Raum steht im Vordergrund, auf Schnörkeleien, Mustertapeten oder bunte Farbkombinationen wird bewusst verzichtet. Solch eine reduzierte Einrichtung führt leicht zu einer sterilen Atmosphäre. Und so kommt bei vielen, die sich dergestalt eingerichtet haben, irgendwann der Wunsch nach einigen wenigen besonderen Akzenten, ja sogar nach stilvollen



Stil-Brüchen auf. Warum nicht einen neu gepolsterten und geschmackvoll bezogenen Ohrensessel oder eine plüschige Eckcouch in einem ansonsten puristisch ge-



Fotos: © Shutterstock.com/nikolajakic - fotolia.com

haltenen Raum Akzente setzen lassen? In dieser Ausgabe der Lebenslust stellen wir Polstermöbel Born aus Fränkisch-Crumbach vor. Simon Thamm wird Sie bei der Wahl aus rund 6000 Bezugstoffen und 800 Ledermustern hervorragend beraten.

Stehen Sie vor der Renovierung eines alten Bads mit seinen blau-grünen oder cremefarbenen Kacheln? Überlegen Sie sich, bevor Sie diese schmucklosen Keramiken samt und sonders von den Wänden hauen, ob Sie in diesem Umfeld nicht einige wenige großformatige Fliesen anbringen wollen. Richtige Schmuckstücke kommen hier hervorragend zur Geltung. Schauen Sie sich mal in Darmstadt bei Fliesen Wunsch und Fadel Raumidee, in Stockstadt am Rhein bei Fliesenhaus Böttiger oder bei Fliesen Karch in Griesheim um.

Es geht aber auch anders. Bei weitem nicht jeder kann sich für den minimalistischen Purismus erwärmen. Die bunte, gemusterte Tapete mit Struktur erlebt derzeit eine ungeahnte Renaissance. Glamouröse Tapeten im Stil des Barock und des Rokoko begeistern. Und die farbintensive, manchmal regelrecht unruhige Fliese findet, auch zu großflächigen Mosaiken angeordnet, vermehrt ihren Weg in die Wohnzimmer. Hier gilt es Räume zu beruhigen, die sinnlichen Eindrücke zu reduzieren. Man muss sich erst ein wenig an den Gedanken gewöhnen, aber schlichte und dabei schicke Möbel aus Bauholz können dafür bestens geeignet sein.

Erik Erstfeld



1200 m² Ausstellung
sonntags von
10 – 16 Uhr geöffnet



Auf über 1200 m² – in einer der größten Fachausstellung Südhessens – bieten wir Vielfalt, Ideen und Phantasie. Durch die wir Sie gerne mit sachverständiger Beratung führen, um Ihnen beim Staunen zu helfen.

Besuchen Sie auch unsere neue Webseite: www.fliesen-wunsch.de

BERATUNG · VERKAUF · 64293 Darmstadt · Bismarckstraße 102 · 06151-668 49 60

V I E L F A L T
I D E E N
P H A N T A S I E



STOFFE UND LEDER, AUS DENEN TRÄUME WERDEN

Biedermeiersessel und Pipi-Langstrumpf-Sofas erstrahlen in neuem Glanz

Dank der großen Auswahl an Stoffen und Leder sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.



Fotos: © Polstermöbel Born GmbH/Erik Erstfeld

Simon Thamm

exklusiven Stoff aus Pferdeschweifhaar in gewollt ungleichmäßiger Optik für 240 Euro pro Meter bis zu robusten, strapazierbaren Stoffen, die für nur ein Fünftel zu haben sind. Beim Leder sind Rind und Nappa die Dauerrenner. Rauleder und Veloursleder werden schneller speckig, aber es gibt Kunden, die gerade das mögen. Polsterleder sind besonders schmiegsam und gewinnen bei guter Pflege im Laufe der Zeit an Anmutung.

Bei dieser Fülle an Möglichkeiten ist der Interessent schnell überfordert. „Aber meistens weiß ich schon vor dem Kunden, wo die Reise hingehet“, schmunzelt Simon Thamm, „Ich lasse ihm aber die Zeit, selbst die Auswahl zu treffen.“ Ein guter Polsterer ist eben nicht nur Stofffachmann sondern auch Menschenkenner. Und welche Möbel werden in Fränkisch-Crumbach repariert und aufgehübscht? „Oft alte, häufig sogar antike Stücke, die wir stilsicher einige Jahrhunderte zurück versetzen“, erklärt der Möbeldesigner. „Aber es kommt auch vor, dass wir im Auftrag eines Kunden ein Möbel direkt beim Händler abholen und neu beziehen, noch bevor es in die Wohnung kommt.“ Eine Kundin ließ bei Born ein Sofa mit vielen völlig unterschiedlichen Stoffen beziehen. „Dieses Pipi-Langstrumpf-Sofa hat uns dann so gefallen, dass wir es am liebsten behalten hätten“, erinnert sich Simon Thamm mit ein bisschen Wehmut.

Dem Raumausstattermeister und Möbeldesigner Simon Thamm (37), Inhaber und Geschäftsführer von Polstermöbel Born GmbH in Fränkisch-Crumbach, steht die Begeisterung ins Gesicht geschrieben, wenn er von seiner Tätigkeit erzählt. An seinem Beruf fasziniert ihn die kreative Formvielfalt und der Reiz, ein Möbel zu gestalten, das täglich im Gebrauch ist. Polstern ist für Simon Thamm eine Sache des Gefühls. Für Vater Bernhard (62) kommt die Begeisterung seines Sohnes nicht überraschend, der „Senior“ arbeitet jetzt schon 47 Jahre im Unternehmen, gegründet wurde das Unternehmen bereits im Jahr 1848.

Es gibt viele Raumausstatter, die auch polstern, aber nur noch wenige klassische Polsterer, für die das Polstern Haupterwerb ist. Wird da die Arbeit nicht irgendwann langweilig? Simon Thamm lacht bei dieser Frage über das ganze Gesicht: „Wer wie wir zwischen 60.000 Stoff- und 800 Ledermustern aussuchen kann, weiß gar nicht, wie man Langeweile buchstabiert.“ Polstermöbel Born verwendet Stoffe von allen großen deutschen und von ausgewählten Anbietern aus Frankreich und Italien. Preislich reicht das vom



Die meisten Kunden der Posterwerkstatt sind Privatleute, es kommt aber vor, dass beispielsweise



se Gastronomen ihren ganzen Stuhlbestand in Fränkisch-Crumbach neu beziehen lassen. Und es gibt außergewöhnliche Aufträge wie beispielsweise eine Wandbekleidung für das Daimler-Benz-Museum in Stuttgart, den Showroom von Audi für die Shanghai motorshow oder die Bestuhlung des Sitzungssaals im Heppenheim Rathaus. „Unser täglich Brot bleibt aber die Eckbank aus der Nachbarschaft“, ist sich Seniorchef Bernhard Thamm gewiss. Und die sollte möglichst bald ihren Weg nach Fränkisch-Crumbach finden.

Erik Erstfeld



Eine Arbeit für Spezialisten – Bei Born werden alte Stücke liebevoll aufgearbeitet.

Mit frischer Polsterung und einem neuen Bezug werden aus alten Möbeln schmucke Einzelstücke.



Polstermöbel Born GmbH

Polstermöbel Born GmbH
Bahnhofstraße 50
64407 Fränkisch-Crumbach
Telefon: 0 61 64 - 13 27
E-mail: info@polstermoebel-born.de
www.polstermoebel-born.de



EINZELNE DESIGNER-FLIESEN UND MASSGESCHNEIDERTE KERAMIKKLEIDER

Melanie und Anja Fadel kreieren mit Keramiken außergewöhnliche Raumbilder

Die Fliesen-Fadel GmbH & Co.KG wurde 1929 in Idar Oberstein gegründet und steht seitdem in Rheinland-Pfalz für grundsätzliche technisch-handwerkliche Qualität und raumgestalterische Exzellenz. Seit Mai 2013 ist das Fliesenfachgeschäft auch in Darmstadt präsent.

In ihrem Showroom in Darmstadt zeigen seitdem Melanie und Anja Fadel auf mehr als 200 Quadratmetern kreative Ideen rund um Raumgestaltung und Innenausstattung. Hier finden edle Natursteine, ausgesuchte Fliesen, aktuelle Designmöbel aus Holz und dekoratives

Kunsthandwerk von dezent-zurückhaltend bis knallig-farbenfroh das Interesse von Menschen, die Außergewöhnliches suchen.

Von der Beratung und der Planung über den Verkauf bis hin zur Fliesenverlegung bieten die beiden Schwestern, die das Unternehmen seit 2010 in vierter Generation führen, alles aus einer Fachhand. Sie beraten ihre Kunden technisch und gestalterisch bei kleinen, großen oder kniffligen Projekten. „Wir berücksichtigen dabei immer das technisch Sinnvolle und Machbare“, erklärt Anja Fadel, die an

der TU Darmstadt ihr Architekturstudium absolviert hat. „Mit unserer Planungssoftware können wir vorab zeigen, wie Bäder oder Wohnräume nach der Realisation aussehen werden.“

Das Unternehmen setzt ausschließlich Fliesenleger ein, die qualitativ exzellente Arbeit leisten. „Uns können Sie nicht nur Ihre Idee, sondern auch Ihren Schlüssel anvertrauen. Denn wir verbürgen uns für die Zuverlässigkeit aller Mitarbeiter“, versichert die Dipl.-Betriebswirtin Melanie Fadel. „Und natürlich koordinieren wir auch zuverlässig die Zusammenarbeit mit anderen Fachhandwerksbetrieben.“

Für die fachlich versierten Unternehmerinnen beschränkt sich Fliesenarbeit keineswegs auf die Fliese. Sie sorgen auch für einen einwandfreien Untergrund, einen neuen Estrich sowie geeignete Abdichtungen. **Erik Erstfeld**

FADEL_RAUMIDEE
Dieburger Straße 100
64287 Darmstadt
Tel.: 06151/6 69 10 34
www.fadel-raumidee.de



Die schwarz-weißen Feinsteinzeugfliesen im Bild haben das Format 20 x 20 Zentimeter und sind einen Zentimeter stark. Sie sind aber auch in den Größen 10 bis 60 Zentimeter, schwarz-braun, ganz schwarz, ganz weiß oder weiß-hellgrau erhältlich. Die Serie Déco d'Antan ist mit ihren geometrischen Mustern und blumigen Reliefdekorationen für Architekten und Innendesigner geradezu eine Spielwiese. Die Farben, Dekorationen und Kontraste wollen mit Bedacht ausgewählt und kombiniert werden und machen aus jeder Wand ein Kunstwerk.



Die Serie „La vie del sole“ von Franco Pecchioli. Fliesen in den Formaten 5 x 5, 10 x 10, 20 x 20 cm und 30 x 30 Zentimetern, ein rotes, rundes Waschbecken im Durchmesser von 47,5 und Höhe von 17 Zentimetern sowie eine Schale. Das Waschbecken, eine große Auswahl an Einzelfliesen sowie eine kleine Auswahl an Vasen und Müslischalen warten darauf, im Showroom optisch und haptisch entdeckt zu werden.



Anja und Melanie Fadel vor zwei Mosaiken des Spezialglasurenherstellers Franco Pecchioli aus Firenze. Pecchioli steht für italienischen Stil mit außergewöhnlichem Design und für tief verwurzelte Handwerkskunst in über 100-jähriger Tradition. Von Hand glasierte Fliesen und Mosaiken in 180 Farben und verschiedenen Größen, darunter 26 spezielle Gold- und Metallglanz-Glasuren, stehen zur Auswahl. Man kann mit diesem Material wunderbar Highlights setzen – im Bad, in der Küche, im Wohn- und Essbereich, hinter dem Bett, am Kamin oder auch im

Wellnessbereich. Wer es farbenfroh mag, greift gerne zu diesen Keramiken. Neben Fliesen stellt der Familienbetrieb Waschbecken, Duschtassen, Toiletten, Müslischüsseln und Vasen in einer Farbenpracht wie kein anderer her. Das Mosaik „La via del mare“ links im Bild besteht aus Fliesen im Format 5 x 5, 10 x 10 und 20 x 20 Zentimetern, sowie kleinen Dreiecken und spiegelt Himmel- und Meeresfarben. Rechts zeigt sich „La vie delle rose“ in Rosa- und Lilatönen in den Fliesenformaten 10 x 10 und 20 x 20 Zentimetern.

Fotos: © Erik Erstfeld

Ihr Fachgeschäft rund um
Küche und Wohnen

LANG
Küchen
Accessoires

Eberstädter Straße 48
64319 Pfungstadt
Tel. Küchen: 06157-93755-20
Tel. Accessoires: 06157-93755-66
www.lang-kuechen.de



Fotos: © Alena Ozerova/Christian Hillebrand - fotolia.com



Ihr Spezialist für schönes Wohnen!

Kniess
Betten- & Raumausstattung

IHR (T)RAUMUSSTATTER

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

IHR Meisterbetrieb

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

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



Puristisch! Schick!

Shade Notte
30x60cm ab 24,90 €/m²
 inkl. MwSt. solange Vorrat reicht



In angesagter Betonoptik präsentiert sich die aktuelle Serie aus dem Hause Pastorelli. Die durchgefärbten Feinsteinzeugfliesen sind in sieben verschiedenen Formaten von 30 x 30 cm bis 80 x 80 cm lieferbar. Ein Highlight dieser Serie sind sicherlich die Carpet Fliesen, die in Patchworkoptik einen abwechslungsreichen Kontrast zu dem puristisch modernen Betonstil bilden.



- Moderne Fliesen
- individuelle Beratung
- Große Auswahl
- fachgerechte Verlegung
- Meisterbetrieb
- Schausonntag

immer am 1. Sonntag im Monat 10-16 Uhr
 Keine Beratung · Kein Verkauf

Gerhart-Hauptmann-Straße 1 · 64589 Stockstadt/Rhein · Tel: (0 61 58) 84 378
 Mo-Fr: 9-12 Uhr und 14-18 Uhr · Sa: 9-13 Uhr · www.fliesen-boettiger.de

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 als auch die Bedenken um Sitz- und Waschbeckenhöhe sind

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

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

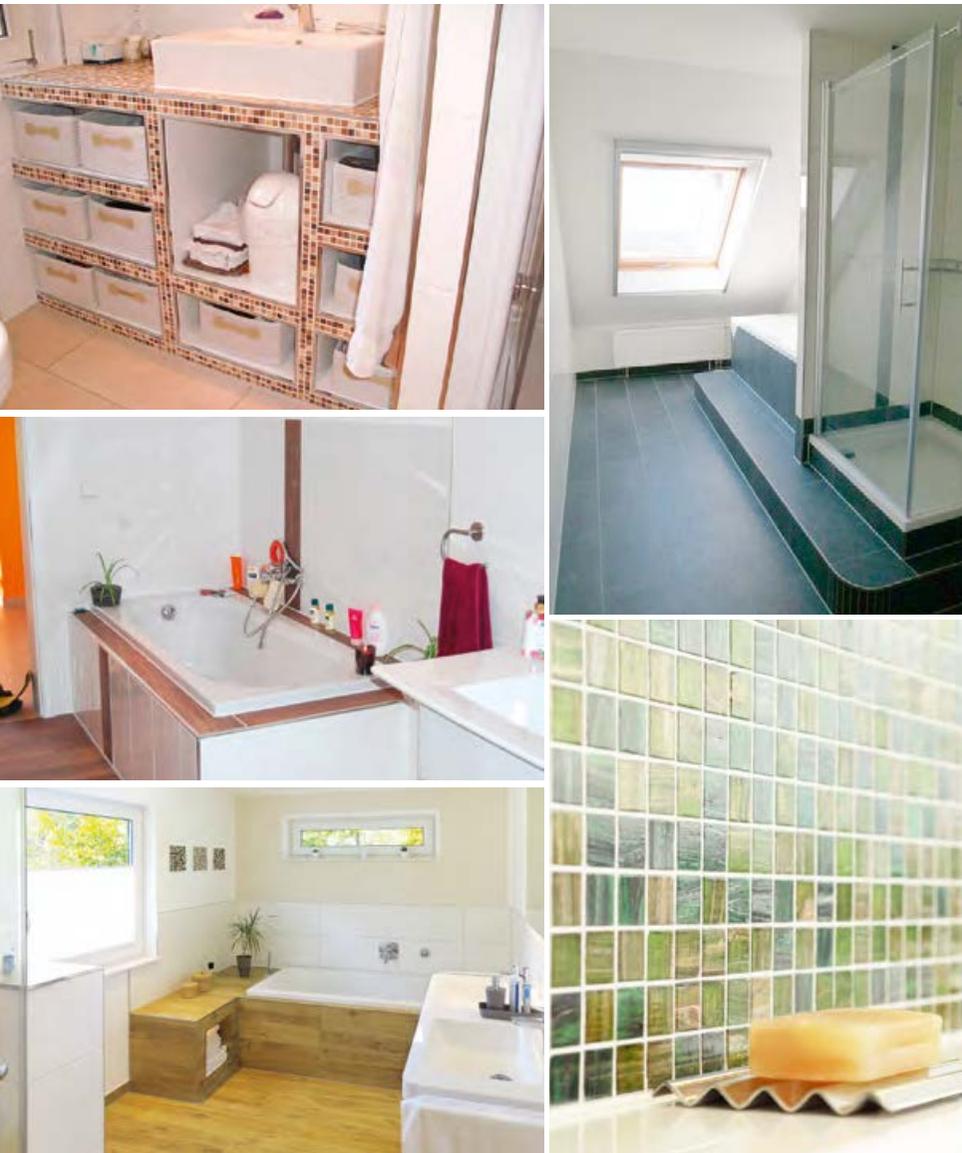
vielfältig sein – der eigene Geschmack, Familienzuwachs oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit im Alter sind nur einige davon. Mit solch einer Umbaumaßnahme steigern Sie nicht nur den Wert Ihrer Immobilie, sondern auch in einem hohen Maße die eigene Lebensqualität. Egal aus welchem Grund Sie Ihr Bad einer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

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

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER

Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim · www.shk-schweitzer.de
info@shk-schweitzer.de · gebührenfreie Servicennr.: 0800 6320555

Gebäudetechnik Schweitzer
 Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim
 Tel: 0800 6320555



Vielfältige Gestaltungsvarianten für ein elegantes Ambiente, das zu Ihnen passt.

Die Realisierung eines guten Bades fängt schon bei der richtigen Planung an. Dabei spielt die Auswahl der passenden Fliesen eine wichtige Rolle. Ob großes oder kleines Bad, man braucht das richtige Gespür für Größe, Farbe und Design-elemente der Fliesen um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Als kompetentes und erfahrenes Familienunternehmen erfüllen wir Ihren Fliesenraum für Bäder, Wohnräume, Terrassen, Treppen und Küchen vom Naturstein bis zur Designerfliese.

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



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

Berühren, anschauen und ausprobieren _ Das können Sie in unserer BäderGalerie auf 300 Quadratmetern!

Wir zeigen Ihnen die neuesten Armaturen und Trends im Badmöbeldesign. Ob Familienbad, Wellnessoase oder Generationenbad mit viel Komfort – wir entwerfen Ihr Traumbad. Auch Sonderlösungen für anspruchsvolle Raumvorgaben gehören zu unserem Spezialgebiet. Wir realisieren Bäder – und das seit 37 Jahren. Weil uns Qualität wichtig ist und wir Termintreue garantieren, arbeiten für Sie nur eigene Fachkräfte im Merkert-Team. Wir koordinieren sämtliche Fremdgewerke und sorgen für einen reibungslosen Ablauf!

Unsere Leistungen Komplettbad & Teilrenovierung



- _ Fachmännische Beratung Bad und Sanitär
- _ Individuelle Planung und kreative Gestaltung
- _ Preistransparenz & Kostentreue
- _ Kundendienst für Wartung und Reparaturen
- _ Zuverlässige Betreuung auch nach dem Kauf
- _ Baubegleitung & Überprüfung bei Eigenleistung



*Mit uns
entsteht Ihr
Traumbad!*



Alles rund um Ihr Bad ...

... www.merkert-bad.de



Bäder zum Wohlfühlen · Heizen mit System
Sudetenstr. 23 · 64521 Groß-Gerau · Tel. 06152/9252-0
Öffnungszeiten: Mo - Fr von 9 - 12 & 13 - 17.30 Uhr

GESUNDE UND WOHLTUENDE STRAHLUNGSWÄRME

Der Speicherofen – ein Heizprinzip, das überzeugt

Heizungen als Wärmequelle sind hierzu-lande unverzichtbar. Doch Heizungsluft ist nicht unbedingt gesund. Die üblichen Heizkörper erwärmen durch ihre heiße Oberfläche die Luft, wodurch Konvektionswärme entsteht. Da erwärmte Luft leichter ist als kalte Luft, steigt sie auf und es kommt zu mehr oder weniger starker Luftumwälzung. Und genau das hat unangenehme Folgen. Zum einen trocknet die Luft dabei aus, was besonders die Schleimhäute und Atemwege zu spüren bekommen, zum anderen werden dabei Hausstaub und andere Allergene aufgewirbelt, was besonders Allergikern zu schaffen macht. Wie aber sieht die ideale Wärmequelle aus?

Das Geheimnis natürlicher Strahlungswärme

Von den verschiedensten Heiztechniken, die bisher entwickelt wurden, kommt die Strahlungswärme des Speicherofens der Wirkung der Sonnenstrahlen am nächsten. Beide basieren auf dem gleichen physikalischen Prinzip. In mit Strahlungswärme beheizten Räumen haben

gesundheitsgefährdende Keime, Schimmelpilze und Feuchtigkeit deutlich geringere Chancen. Mediziner und Baubiologen empfehlen dieses Heizprinzip als die gesündeste Art der Raumerwärmung, da die Luft dabei frisch und sauber bleibt – genauso, wie es sein soll.

Zudem sollte sie ein gesundes Raumklima schaffen, sprich angenehme Raumtemperaturen und unbewegte, staubarme Luft.

Strahlungswärme wird vom menschlichen Organismus als besonders wohl-tuend empfunden. Sie durchdringt die Luft verlustfrei, ohne diese zu erwärmen. Erst beim Auftreffen auf feste Körper wie Wände, Gegenstände und auch den Menschen erzeugt sie Wärme. Diesen Effekt kennt jeder von sonnigen Wintertagen: Auch wenn die Luft sehr kalt ist, spürt man die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut.

Hier kommt nun der Speicherofen ins Spiel, denn, maximale Energieausbeute und minimaler Holzverbrauch, sehr

geringer Ascheanteil, umweltfreundliche Verbrennung mit geringem Schadstoffausstoß, größtmöglicher Feuersicht, modernem Design und innovativer Technik oder puristische Linienführung liefern Wohlbefinden und Wärme rundum.

All diese Anforderungen erfüllen unsere nach den strengen EU Normen und BImSchV Stufe 2 geprüften Speicher- und Grundöfen von Tonwerk und Keumalit. Sie arbeiten nach dem Prinzip der Sonne und liefern ihre gesunde, sanfte, lang anhaltende Strahlungswärme auch noch Stunden, nachdem das Feuer schon erloschen ist und schaffen ein gesundes, angenehmes Raumklima. Hinzu kommt noch der einzigartige Komfort des pa-

tentierten eco2 Systems von Tonwerk: Den Ofen mit Holz bestücken, anzünden, das war's ... die Tür schließt automatisch, die benötigte Verbrennungsluft wird bis zum Verschließen der Zuluftklappe auch automatisch geregelt. Wohlge-merkt, alles ohne elektrischen Firlefanz, das bedeutet unabhängig vom Strom-netz. Ascheentnahme ca. alle zwei bis drei Wochen. Sie müssen sich um nichts mehr kümmern – Komfort pur ... Erleben Sie es!

Wir beraten Sie gerne und liefern Ihnen auf Wunsch ein für Sie maßgeschneider-tes Wärmekonzept. Informationen erhalten Sie bei uns.



Die Strahlungswärme eines Speicherofens kommt der Wirkung der Sonnenstrahlen am nächsten.



Grundofenwelten

64347 Griesheim

Tel. 06155-880555

mobil: 0171-3879181

Mail: info@grundofenwelten.de

www.grundofenwelten.de



UNSERE KOMPETENZ FÜR IHRE SICHERHEIT

Der Kauf und die Installation eines neuen Abgassystems, ob für den Neubau oder die Renovierung, ist ein wesentlicher Faktor für die effiziente Wirkung der gesamten Heizanlage. Darum sollten Sie gemeinsam mit uns, dem Fachbetrieb, die für Sie passende Lösung besprechen. Nur so stellen Sie sicher, dass Ihre Heizanlage kosteneffizient und sicher arbeitet.

Seit nun mehr als 30 Jahren ist die Firma Iso-Kamin GmbH die renomierteste Fachfirma für Schornsteintechnik im Rhein-Main-Gebiet

Bei uns erhalten Sie alle fachlichen Leistungen rund um Ihren Kamin aus einer Hand. Ihr Kamin sorgt dafür, dass Ihre Heizungsanlage oder Ihr Ofen das Haus auf optimale Weise erwärmen kann.

Wir installieren für Sie unter anderem doppelwandige Schornstein-Systeme, einwandige Abgasleitungen für die Montage in vorhandene Schornsteine. Leichtbaukamine und spezielle Wand- und Deckendurchführungen gehören ebenso zu unseren Leistungen wie die Anpassung und Installation von Schornsteinkopfprodukten oder die Kaminkopferneuerung. Was Sie auch für Ihren Kamin benötigen, wir planen und installieren es!

Unsere Kunden schätzen neben unseren kurzen Lieferzeiten und der hohen Produktqualität vor allem unsere Flexibilität und Kundenorientierung.

Iso-Kamin GmbH – Komfort und Sicherheit für Ihr Zuhause.

Ihr ServicePartner

ISO KAMIN
L. Hassenzahl GmbH
Schornsteintechnik
Geschäftsführer P. Kastl

IsoKamin

L. Hassenzahl GmbH
Margaretenstraße 15
64347 Griesheim
Tel.: 06155 - 82 28 78
www.isokamin.de

ERBACHER SCHLOSSWEIHNACHT

Romantisches Erlebnis in historischer Umgebung



Erbach im Odenwald. Die Erbacher Schlossweihnacht – sie erstreckt sich rund um das Residenzschloss der Grafen zu Erbach-Erbach und führt hinein in das „Städtel“, die historische Altstadt mit ihren malerischen Fachwerkhäusern.

In der Weihnachtszeit ragt das Erbacher Schloss mitten aus dem Weihnachtsmarkt empor, und davor strahlt einer der größten Weihnachtsbäume Deutschlands über der beeindruckenden Szenerie. Die mächtigen Kerzenständer an den Eingangsportalen, deren Fackeln mit Einbruch der Dämmerung von einem Nachtwächter entzündet werden, bieten den Besuchern einen feurigen Empfang! Besonders anregend ist die Atmosphäre im „Städtel“: Dort bilden die Fachwerkhäuser, das Alte Rathaus und die Stadtkirche mit ihrem eleganten Turm eine zauberhafte Ku-

lisse. Und spätestens im weihnachtlich beleuchteten Schlosshof kann sich kein Besucher der festlichen Stimmung entziehen.

Rund 65 Aussteller präsentieren ihr vielseitiges Angebot. Vor allem im Kunsthandwerk konnte die Produktpalette erweitert werden. Sie reicht von handgefertigten Krippen, Holzdrechselarbeiten und Dekorationsartikeln aus Holz, Glaskunst aus Thüringen, Schmuck, Pelzprodukten und Töpferwaren bis zu selbstgeknähten Produkten für Kinder. Aber auch Glühwein, Weihnachtsleckereien und Kinderkarussells sind zu finden. Geöffnet ist die Erbacher Schlossweihnacht an allen Adventswochenenden freitags von 15.00 bis 20.00 Uhr, samstags und sonntags von 11.00 bis 20.00 Uhr.

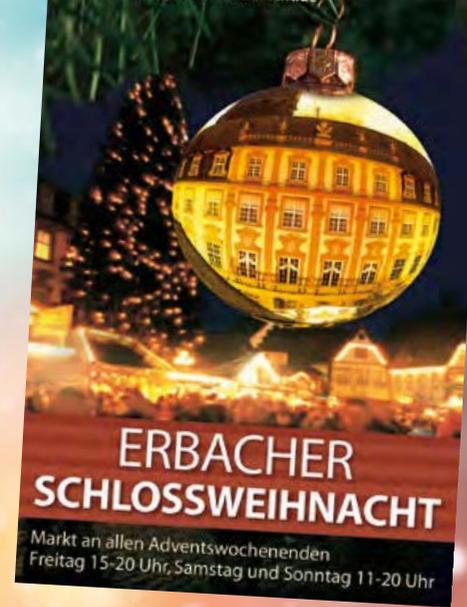
Die von der Fachschule für das Holz und Elfenbein verarbeitende Handwerk geschaffene Weihnachtskrippe im Schlosshof bietet eine Besonderheit. Der Stall kann rundum begangen werden und dabei zeigen die Figuren dem Betrachter ihre „zwei Seiten“.

Der Besuch der Erbacher Schlossweihnacht lässt sich übrigens prima mit einer Besichtigung der Gräflichen Sammlungen Schloss Erbach mit dem Rittersaal, der Waffenkammer, der Hirschgalerie, den Römischen Zimmern und den früheren Repräsentations- und Privaträumen der gräflichen Familie verbinden. Führungen finden an allen Markttagen um 14.00, 15.00, 16.00 und 17.00 Uhr statt. Gruppen können ihren individuellen Wunschtermin buchen. Informationen gibt es unter der

Rufnummer 06062-809360 oder unter www.schloss-erbach.de.

Oder wie wäre es mit einem Rundgang durch das Deutsche Elfenbeinmuseum mit seinen atemberaubenden Kunstwerken und der mehr als 200-jährigen Geschichte zur Entwicklung des Elfenbeinschnitzerhandwerks in Erbach und im Odenwald? Geöffnet ist das Deutsche Elfenbeinmuseum im November und Dezember dienstags bis freitags ab 13.00 Uhr sowie samstags und sonntags ab 11.30 Uhr. Informationen gibt es telefonisch unter 06062-91999-0 oder unter www.elfenbeinmuseum.de.

Im Odenwald-Laden in der Touristik-Information im Alten Rathaus werden



Qualitätsprodukte aus der Region angeboten. Lohnenswert ist auch ein Besuch der kunsthandwerklichen Geschäfte in der Altstadt, in denen vor allem Produkte aus den Materialien Elfenbein, Holz, Ton und Keramik angeboten werden. Zur Stärkung und zum Aufwärmen empfehlen sich die vielen netten Cafés, gemütlichen Gasthäuser und gepflegten Restaurants rund um den Weihnachtsmarkt. Wer ein romantisches Wochenende im weihnachtlichen Erbach plant, dem wird die frühzeitige Buchung von Hotelzimmer oder Ferienwohnung empfohlen.



„EINE VOR, ZWEI NACH DEM ESSEN“

Buchneuerscheinung im Darmstädter Ulrich Diehl Verlag



Der promovierte Biologe Helmut J. A. Roth behandelt in seinem Roman ein sehr komplexes, widersprüchliches und faszinierendes Thema – die illegale Herstellung und den Vertrieb von „Medikamenten“. In sein neues Werk hat er Kenntnisse aus Biologie und Pharmazie einfließen lassen und die kriminellen Machenschaften der Drogenkartelle beleuchtet, weshalb der

Autor es treffenderweise als „Kriminellen-Roman“ beschreibt.

Der Titel seines mittlerweile dritten Buches lautet: „Eine vor, zwei nach dem Essen“. Es handelt von der Geschichte zweier betuchter Apothekerfamilien in Deutschland, die durch die kriminelle Energie eines angeheirateten Mitglieds in den Drogensumpf gezogen werden, der von Mittelamerika bis nach Bremen, Darmstadt, Frankfurt und Berlin reicht.

„Bei Arzneigeschäften innerhalb und außerhalb der ehrbaren Pharmabran-

che geht es immer um unvorstellbar viel Geld. Dabei bleiben unzählige illegale Aktivitäten für Polizei und Justiz intransparent. Gefährliche Drogen- und auch Tötungsdelikte erstaunen fast niemand mehr, obwohl sie gesetzeswidrig und unethisch sind“, so der Autor. Sehr fantasievoll lässt er daher in seinem Roman nicht nur Familienangehörige beseitigen, er variiert auch die Art und Weise der Morde derart, dass man annehmen könnte, es gäbe das perfekte Verbrechen. Zum Schluss aber kommt dann alles anders – oder doch nicht? Spannend!



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 Zuelementen in der Mitte kann mit wenigen Handgriffen eine optimale Schulter- und Beckenentlastung erreicht werden. Relax 2000 wird individuell für jede gängige Bettgröße produziert und für den Einbau ist keine zusätzliche Montage nötig. Der Einlegerahmen ist in vier Varianten erhältlich: Starr, mit Sitzhochstellung, mit Sitz- und Fußhochstellung und mit Motorrahmen. Darüber hi-



naus 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

KAUFMANN
Christian Kaufmann Immobilien



Sie möchten Ihre Immobilie vermieten oder verkaufen?
Rufen Sie uns an!
Fachkompetenz und Erfahrung für Ihre Immobilie.
Telefon 06150-5417177
www.ck-immo.com



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

Schreinerei & Innenausbau SCHADT GmbH

Gernsheimer Str. 105 • 64319 Pfungstadt
Telefon: 06157 - 2372 • Telefax: 06157 - 5106
Mobil: 0171 - 4408544
www.schreinereischadt.de • info@wohntartig.de

WOHNEN + KÜCHE + Badmöbel + TÜREN + Fenster + Wintergärten

-ANZEIGE-

Feuchte Mauern ade

GB GmbH bietet Gebäudesanierung aus erster Hand



Groß-Umstadt. Es ist ein Alptraum für jeden Haus- und Wohnungsbesitzer Feuchtigkeit im Mauerwerk, die zu Setzrissen und Schimmelbefall führen kann. Besonders ältere Gebäude sind davon häufig betroffen. In seiner langjährigen Berufserfahrung hat Richard Bierbaum schon einige extreme Fälle erlebt. Er ist auf die Trocknung von Gebäuden spezialisiert und weiß, welche Probleme Feuchtigkeit im Haus nach sich ziehen kann. „Viele Menschen wundern sich darüber, dass sie oft krank sind und unter Kopfschmerzen leiden. Schimmelbefall in der Wohnung kann die Ursache sein“. Nach einer kostenlosen Analyse führt die Firma GB GmbH - BSS mit hochwertig-

sten und gesundheitlich unbedenklichen Materialien und modernster Technik die Mauertrocknung und Schimmel-sanie-rung durch. „Es ist heute nicht mehr nötig, ein Haus von außen aufzugraben“, sagt Bierbaum. Die aufwändigen Außenarbeiten werden durch Bohrungen im Mauerwerk ersetzt, durch die mittels Hochdruck das Mauerwerk mit einem speziellen Gel oder Harz abgedichtet wird. Seinen Kunden bietet das Unternehmen 10 Jahre Gewährleistung. Auch die Vermietung von Bautrocknern gehört zum Angebot der GB GmbH - BSS - Bautenschutz-Systeme, Richer Straße. 48 in Groß-Umstadt pr
Telefon 0 60 78 / 9 67 94 95

Contura
50
JUBILÄUMSAKTION

CONTURA 630
Jetzt ab **2.150€**
2990€
Sparen Sie **500€**

CONTURA 620T
Jetzt ab **2.430€**
2990€
Sparen Sie **500€**

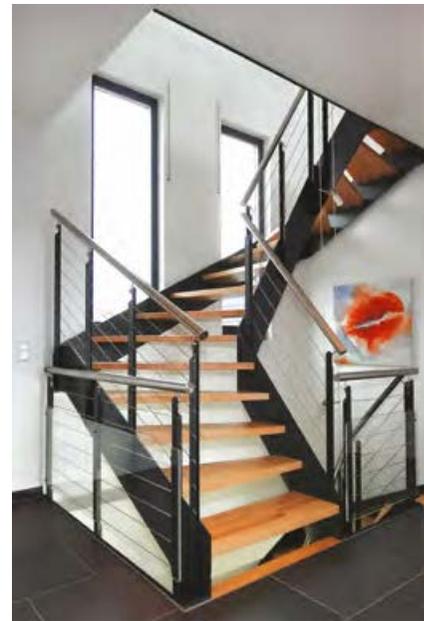
www.contura.eu

Ein Heizkamin für das moderne Zuhause

(epr) Ob der „Tatort“, die Jeanshose oder das Nutella-Brot: Es gibt Dinge, die nie aus der Mode kommen und zu echten Evergreens werden. Das gilt auch für den Kaminofen, der traditionell als Heiz- und Wärmequelle genutzt wird und sich auch heute noch großer Beliebtheit erfreut. Die Modelle der Serie Contura 600 sind gleichsam die Dauerbrenner unter den Kaminofenmodellen des schwedischen Herstellers Contura.

Jetzt präsentieren sie sich in neuem Look: Großzügig gestaltete Glasflächen, die das Feuer optisch voll zur Geltung bringen, und eine Brennkammer in bedienerfreundlicher Höhe, dank derer sich das Nachlegen von Brennholz einfach und komfortabel gestaltet, machen einen der erfolgreichsten Kaminöfen Conturas noch ein Stück besser. Der Wohnraum gewinnt zudem an Helligkeit durch die großflächige Leuchtkraft des Feuers. Contura 630 und 635 sorgen dank der effektiven Brennkammer für eine langanhaltende anheimelnde Wärme.

Ob Seitenfenster, ein Powerstone-Wärmespeichermagazin für die besonders lange Wärmespeicherung, ein Ventilator oder eine Specksteinverkleidung – alles ist möglich.



TREPPEN MIT LOFTCHARAKTER

Mit einem Loft assoziieren wir puristische Häuser mit klaren Formen und offener Bauweise. Lebens- und Wohnwelten, die geprägt sind von Freiheit, schlichter Eleganz und Einzigartigkeit. Dazu gehören großzügige, lichtdurchflutete Räume mit jeder Menge Bewegungsfreiheit, Flair und Gemütlichkeit – innovativ, individuell und flexibel. Die Entwicklungsabteilung der Treppenmeister Partnergemeinschaft hat eine Treppe entwickelt, die dem zunehmenden Trend zur Loftbauweise entspricht.

Die Entwicklungsarbeit wird bei dieser Organisation, der über 80 Handwerksbetriebe angehören, groß geschrieben. Das neueste Ergebnis dieser Entwicklungsarbeit ist eine schicke, großzügige Treppe im Loftcharakter mit schwarzen oder weißen Wangen und Massivholzstufen. Maßgeschneidert für Individualisten mit Wunsch nach Extravaganz. Das neue Treppendesign kommt puristisch und geradlinig daher, mit unverwechselbarem, puristischem Charme. „Die tragenden Elemente der neuen Loft-Treppe

sind Holz, Stahl und hochfester Verbundwerkstoff in einer völlig neuartigen Kombination“, erläutert Stefan Leuchtenmüller, Geschäftsführer der Leuchtenmüller GmbH in Miltenberg. Dadurch ergeben sich auch ganz besondere Eigenschaften: Ein außergewöhnliches Erscheinungsbild, eine überaus angenehme Begehbarkeit und ein flüsterleises Betreten (kein metallischer Klang). Eine weitere Besonderheit: Durch die Variation der Geländerdetails wie Stäbe, Geländerfüllung und Handlauf lässt sich die Loft-Treppe ganz individuell gestalten: Beispielsweise mit Glasgeländer oder Rellinggurten aus Edelstahl und mit quadratischem Handlauf aus Holz oder mit rundem Handlauf ebenfalls aus Edelstahl.

Ausführliche Informationen über Treppen, zeitgemäßes Design und gute Qualität mit vielen Detaillösungen sind im Ratgeber „Treppen-ABC“ enthalten, kostenlos zu bekommen über www.leuchtenmueller.de

Haus Comfort Studio GmbH

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



Fernseh - Simandl

Ihr Fachhändler für Unterhaltungselektronik

- ausgewählte Markenprodukte
- Beratung / Verkauf / Fachwerkstatt / Garantieleistungen
- Sat- und Antenneninstallation
- Montage und Einweisung vom Meister
- vor Ort Kundendienst

Wir informieren Sie über das neue digitale Fernsehen in HDTV

Bismarckstraße 65-67
64293 Darmstadt
Tel: 06151- 66 67 77
Tel: 06151- 89 33 55
www.fernseh-simandl.de

Die schnelle Nummer bei Fernseh-Kummer **06151-666 777**



Die große Ausstellung mit über **130** Treppen und Türen

Design
Perfektion
Vielfalt
Fachkompetenz
Service

TREPPEN MEISTER®

Leuchtenmüller

Das Original

Benzstraße 8 · 63897 Miltenberg · Telefon 09371-40840

Besuchen Sie unsere große Ausstellung

Mo - Fr. von 7 - 17 Uhr
Sa. von 10 - 16 Uhr

www.leuchtenmueller.com

ROMANTISCHES UND STILVOLLES GARTENFEST

„Gartenwelten“ kommt nach Dieburg



schiedene Rosensorten gibt? Das und vieles mehr rund um Blumen, Kräuter, Pflanzen, Haus und Garten können interessierte Gäste bei den Gartenwelten erfahren. Der historische Schlossgarten in Dieburg bietet dazu einen wunderschönen Rahmen.

Aussteller aus ganz Deutschland zeigen während des zweitägigen Gartenfes-

Für alle, die schon für das neue Gartenjahr planen, gibt es gute Nachrichten: Die Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH und Partner Cottage Garden Events haben jetzt für 2016 die Veranstaltung „Gartenwelten im Schlossgarten Dieburg“ angekündigt. Am 25. + 26. Juni 2016 dreht sich in Dieburg alles um Blühendes und Grünes, Erlesenes und Schönes, Dekoratives und Kunsthandwerkliches.

Wer weiß schon, dass Salbei nicht gleich Salbei ist, oder dass es über tausend ver-



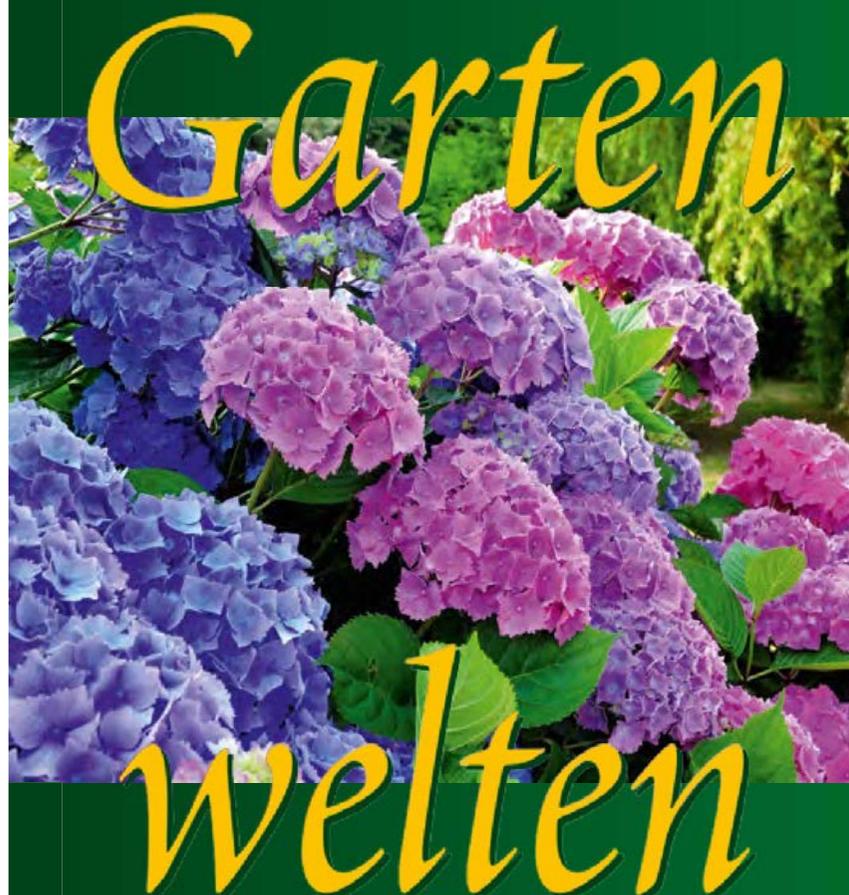
tes eine Vielzahl an außergewöhnlichen Pflanzen und zauberhafter Floristik, originellen Gartenaccessoires und exklusiven Gartenmöbeln. Aber auch ausgefallene Stoffe und Wohnaccessoires, Schmuck und Hüte und allerlei Leckereien dürfen nicht fehlen.

Fachleute geben gute Tipps und Ratschläge für den Garten und die Gartengestaltung. Musikalische Unterhaltungen, Gaumenfreuden und ein vielseitiges Kinderprogramm machen die Ausstellung zu einem Fest für die ganze Familie. Infos unter www.gartenwelten.org.



Fotos: © Jeanette Diehl - fotolia.com/Veranstalter

www.gartenwelten.org



25. + 26. Juni 2016
im Schlossgarten Dieburg



Über das zauberhafte Gelände des Dieburger Schlossgartens verteilt zeigen Aussteller aus ganz Deutschland die schönsten Rosen, Stauden, Kräuter und Gehölze, vielerlei Zierrat und alles was Haus und Garten schöner macht. Die Pflanzprofis bieten ein farbenfrohes, hochwertiges Sortiment und geben nützliche Tipps.

**Cottage
Garden Events**

Verkaufsausstellung für Gartenkultur und ländliche Lebensart.
Öffnungszeiten: Sa. 10 – 19 Uhr · So. 10 – 18 Uhr
Eintrittspreise: Tageskarte Sa. oder So. 6,- Euro / Dauerkarte 9,- Euro
Kinder & Jugendliche bis 14 Jahren frei.

Veranstalter: Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH, Marktplatz 3, 64283 Darmstadt, Tel. 06151-3929866 oder gartenwelten@udvm.de





Neue Zweigstelle für
Eigentümer!
Bad Nauheimer Straße 7
64289 Darmstadt

Eine gute Adresse für Ihre Immobilie.

Neue Zweigstelle und neue Tarifpakete speziell für Eigentümer und Eigentümergemeinschaften

Unser Geschäftsfeld Eigentumsverwaltung ist kontinuierlich gewachsen. Seit Juni 2015 bündeln wir deshalb unsere Kompetenzen in der Eigentumsverwaltung in einer eigens hierfür eröffneten Zweigstelle. Denn Kundenorientierung wird in jeder Hinsicht bei uns groß geschrieben. Beispielsweise mit maßgeschneiderten Tarifpaketen in der Sondereigentumsverwaltung. Dabei haben wir speziell auf die aktuelle Entwicklung in Sachen „Bestellerprinzip“ bei der Mietwohnungsvermittlung reagiert, wonach zukünftig die Maklerprovisionen von den Wohnungseigentümern zu zahlen sind.

TIPP: Entscheiden Sie sich für unser neu entwickeltes Premium-Paket

Das Paket enthält neben der kaufmännischen Betreuung und der technischen Begleitung auch die provisionsfreie Neuvermietung der Immobilie. Vermieter minimieren so das Risiko kurzfristig fälliger und nicht kalkulierter Kosten (z.B. für Neuvermietungen) und schaffen sich Planungssicherheit bei gleichbleibender monatlicher Belastung. Lassen Sie sich von uns beraten!

HEAG 
WOHNBAU

Ein Unternehmen der bauverein AG Darmstadt

Bad Nauheimer Straße 4
64289 Darmstadt
Tel. 061 51 3600-300
Fax 061 51 3600-350
info@heagwohnbau.de
www.heagwohnbau.de



Zauberhafte Momente

freundschaftliche Geschenke,
etwas Zartes für das Herz, gütig sein,
das Wunder fühlen, Kräfte sammeln
oder einfach an jemanden denken.

Mit diesem Zitat von Monika Minder
möchten ich mich im Namen der gesamten Redaktion
bei all unseren Leserinnen und Leser
sowie unseren Kunden bedanken.

Ohne Ihre Treue und Ihr Vertrauen
wäre unsere Arbeit sinnlos.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Adventszeit,
ein besinnliches Weihnachtsfest
und kommen Sie gesund und munter ins neue Jahr.

Ihr LebensLust-Team



www.baumann-gaerten.de

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

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

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

 **Baumann**
Gärten & Freiräume
Tel. 06155.7 82 42

Großer Weihnachtsbaum- verkauf



auf dem
**Metroparkplatz
in Weiterstadt!**

**Verkauf von
frischen
Nordmann-
und
Edeltannen!**

**Verkauf an jedermann!
Auch sonntags von
10 bis 18 Uhr geöffnet.**



...seit 1994
LÜDDEMANN
Tel: 0 61 52 / 5 61 79
www.lueddemann-gg.de

DIE BESONDERE PC-SCHULE FÜR FRAUEN

Wir danken für das uns
entgegengebrachte
Vertrauen
und wünschen IHNEN
friedvolle Weihnachten
sowie ein gutes Neues Jahr



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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik

DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 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