



Gesundheit | Lust auf Genuss | Wohnkultur

BLUTHOCHDRUCK

Gefährlicher Dauerstress fürs Herz

STOSSWELLENTHERAPIE

Die schonende Methode kann Operationen ersetzen



GESUNDHEIT

- 8-9 Moderne Diagnostik und Therapie aus einer Hand**
Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt
- 10-11 Mit High-Tech und Herzblut auf Spurensuche**
Kernspinpraxis am Hundertwasserhaus
- 14 Gezieltes Training nicht nur für Profis**
Mit Pilates und Faszientraining das körperliche Wohlbefinden steigern
- 16 Technische Medizin?!**
Dr. med. Dr.-Ing. Dieter Mahr über die Digitalisierung der Medizin
- 17-18 Bluthochdruck – gefährlicher Dauerstress fürs Herz**
- 19 Der Kummer, der nicht spricht, nagt leise an dem Herzen, bis es bricht**
Dr. med. Sabine Wiesner
- 20-21 Hand aufs Herz – Kardiologische Kompetenz zu Füßen des Hochzeitsturms**
Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt
- 22-24 Stoßwellentherapie – Die schonende Methode kann Operationen ersetzen**
- 28-29 Mehr als nur ein Schönheitsfehler**
Lipödem als relativ unbekanntes Krankheitsbild

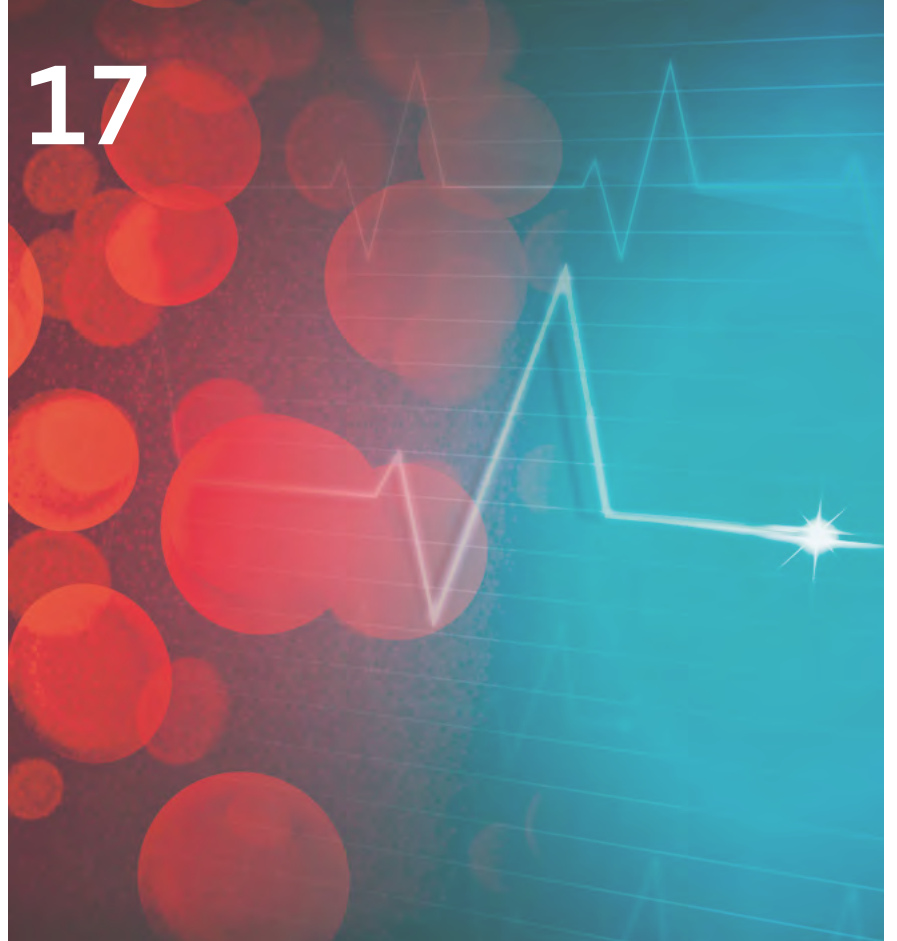
LUST AUF GENUSS

- 41-45 Da flieg ich drauf!**
Geflügel schmeckt lecker
- 47 Des vinos veritas**
Oder wie erkenne ich eine gute Flasche Wein

WOHNKULTUR

- 49-51 Federn und Daunen**
Eine geniale Konstruktion der Natur
- 57 Fit für den Winter?**
Pflegeprodukte schützen Parkettböden vor Schmutz und Schneematsch

17



49



41

22





PLÖTZLICH WEIHNACHTEN...

Für viele von uns kommt Weihnachten ja immer ganz unerwartet. Plötzlich ist er da, der ‚Heilige Abend‘, und man braucht noch Geschenke für die Liebsten...

An dieser Stelle sei gesagt: Entspannen Sie sich, es sind noch ganze 16 Tage bis Weihnachten!

Bei mir hält sich die Weihnachtsstimmung derzeit noch in Grenzen. Gerade erst habe ich meinen Garten winterfest gemacht und die Sommerdecke gegen meine flauschig warme Daunendecke getauscht.

Apropos Daunen...ich liebe Daunendecken und das nicht nur im Bett. Aber Vorsicht, wer in diesem Jahr eine hochwertige Daunendecke verschenken oder sich selbst

eine zulegen möchte, der sollte sich über die wärmenden Federn im Vorfeld gut informieren, denn Daunendecken sind nicht gleich Daunendecken. Wir haben unseren Redakteur, Alexander Götz, für Sie losgeschickt, um diesen genialen Dämmstoff mal genauer unter die Lupe zu nehmen. Lesen Sie dazu auf den Seiten 49–51.

Auch das angemessene Mahl und der dazu passende Wein spielt an Weihnachten immer eine ganz besondere Rolle. Natürlich haben wir auch in dieser Ausgabe wieder ein weihnachtliches Rezept für Sie zusammengestellt. Wir empfehlen Entenbrust mit Kartoffelblinis und Quittenrotkraut. Probieren Sie es einfach mal aus! Das Rezept finden Sie auf Seite 43. Wer viele Gäste erwartet und keine Lust auf große Kochaktionen hat, bestellt am besten im Maritim Konferenzhotel eine ‚Gans to go‘. Diese Gänse sind immer super lecker und von Meisterhand zubereitet. Was die Auswahl des passenden Weines betrifft, so sollte man nichts dem Zufall überlassen, sondern sich von einem erfahrenen Weinkenner beraten lassen. Schauen Sie doch einfach mal in Mo-

linas Granconsumo vorbei und probieren Sie den einen oder anderen edlen Tropfen, der Sie sicherlich begeistern wird.

Trotz aller weihnachtlichen Genüsse wollen wir Sie auch in der Weihnachtsausgabe wieder in Sachen Gesundheit auf dem Laufenden halten. Wir informieren Sie über Themen, die ans Herz gehen... Das Kardiovaskuläre Zentrum an der Mathildenhöhe bekommt einen Neuzugang – Prof. Dr. Arnt Kristen. Er übernimmt das Staffelholz von Prof. Dr. Heidt... Lesen Sie dazu auf den Seiten 20–21.

Außerdem berichten wir darüber, was es mit der Stoßwellentherapie auf sich hat und wo diese in der modernen Medizin zum Einsatz kommt.

In der Urologischen Gemeinschaftspraxis von Dr. Ratz und Frau Dr. Thiem-Martens in Groß-Gerau kommt diese Therapie beispielsweise bei Erektionsstörungen zur Anwendung. In der orthopädischen Privatpraxis Roth in Bensheim ist das schonende Verfahren mittlerweile unverzichtbarer Teil des Therapiespektrums.

Mehr zum Thema Stoßwellen finden Sie auf den Seiten 22–24.

Ein ganz besonderes Thema, von dem meist Frauen betroffen sind, ist das Lipödem. Eine Erkrankung, die weit mehr ist als nur ein Schönheitsfehler. Dabei handelt es sich um ein relativ unbekanntes Krankheitsbild, das für die Betroffenen oft zu einer seelischen Last wird. Mehr dazu auf den Seiten 28–29.

Und last but not least sollten Sie bei all dem das Feiern nicht vergessen...

Wir wünschen Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, ein unvergessliches Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Liebsten und kommen Sie gesund und munter ins neue Jahr.

Ihre

F. Oehmichen

Friederike Oehmichen



IMPRESSUM

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

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

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

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

Gesamtauflage: 95.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den
Leserzirkel und 1000 Auslagestellen

Druck: alpha print medien AG, Darmstadt

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

WILLENBÜCHER BESTATTUNGEN

seit 1868 im Familienbesitz

„Gut, dass wir heute darüber gesprochen haben.“
Bestattungsvorsorge bedeutet Entlastung.



GUTSCHEIN
für eine Blumendekoration
im Wert von € 50,-
gekoppelt an einen Bestattungsvorsorge-
vertrag mit Willenbücher Bestattungen*.
Bitte beachten Sie die lange Laufzeit:
Der Gutschein hat eine Gültigkeit
bis zum 31.12.2036

* Die Gültigkeit dieses Gutscheins beträgt abweichend von den §§ 195 ff., BGB 20 Jahre, wobei die Verjährung im Jahr des Vertragsabschlusses zu laufen beginnt. Der Gutschein ist personengebunden und nicht übertragbar. Es kann jeweils nur ein Gutschein pro Auftrag eingelöst werden. Blumendekorationsgutscheine können nicht in bar ausbezahlt werden; ein Weiterverkauf ist ausgeschlossen. Willenbücher Bestattungen übernimmt keine Haftung für Missbrauch sowie für jegliches Abhandenkommen.

Telefon 0 61 51 - 6 47 05 · Herdweg 6-8 · 64285 Darmstadt · www.willenbuecher.org

PFLEGE: PROFESSIONELL UND MENSCHLICH

Fachkräfte vom Klinikum Darmstadt und Marienhospital Darmstadt sprechen im Interview über Alltagssituationen und Pflegequalität

Über gute Pflege heute und die Anforderungen in der Zukunft sprechen Pflegedirektorin Annette Hofmann, ihr Stellvertreter Johannes Hofmann, Pflegedienstleiterin Margarete Lindner vom Klinikum Darmstadt und Martina Eggebrecht, Pflegedienstleiterin am Marienhospital Darmstadt.

Pflege im Wandel – was ist der Unterschied von früher zu heute?

Annette Hofmann: „Früher verstand sich die Pflege als Assistenz der Ärzte. Das hat sich gewandelt. Wir sind eine eigene Profession, die sich immer mehr spezialisiert. Wir wollen immer noch Menschen helfen, wir entscheiden uns aber immer mehr auch deshalb für diesen Beruf, weil er viele Aufstiegs- und Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung bietet. Die Eigenwahrnehmung und das Selbstbewusstsein der Pflegenden haben sich geändert.“

Haben sich auch die Patienten verändert?

Johannes Hofmann: „Ja, weg vom Leidenden hin zum Kunden. Patienten sind

heute selbstbewusst, häufig gut informiert und haben meist die Wahl, in welches Krankenhaus sie gehen möchten. Patienten haben ihre Abhängigkeit verloren. Auch die Pflege ist eine Dienstleistung, bei der wir um Patienten buhlen.“

Margarete Lindner: „Leider sind manche Patienten aber auch durch das Internet und die Medien falsch informiert. Viele Patienten verlangen für sich das Maximum – obwohl es von den Kostenträgern nicht bezahlt wird oder für den Heilungsprozess gar nicht notwendig ist.“

Annette Hofmann: „Patienten erwarten heute höchste Pflegequalität, neueste medizinische Behandlungen und gleichzeitig bestes Wohlfühl-Ambiente und Hotelleistungen.“

Was sind heute die Hauptaufgaben von Pflegekräften?

Margarete Lindner: „Management auf Station, Steuerung des Aufenthaltes, Organisation der Abläufe. Wir müssen unsere Arbeit ständig dem medizinischen Wissensstand anpassen, verbunden mit hoher Bereitschaft zu helfen.“



**Martina Eggebrecht,
Pflegedienstleiterin im Marienhospital**

Martina Eggebrecht: „Wir schauen jeden Patienten ganz individuell an und unterstützen seine Unabhängigkeit so weit wie möglich, fördern diese oder stellen sie wieder her. Ziel ist es, den Aufenthalt möglichst effektiv zu steuern – auch weil wir aus Studien wissen, dass lange Aufenthalte weder der Gesundheitsförderung noch der Heilung zuträglich sind. Dazu sind wir die Vermittler und Kommunikatoren zwischen Familie und Sozialdiensten und zwischen allen Berufsgruppen im Haus.“

Wie können Pflegekräfte entlastet werden, damit sie nicht demotiviert werden oder sich stark belastet und erschöpft fühlen?

Annette Hofmann: „Der Arbeitgeber und alle Vorgesetzten müssen jeden einzelnen Mitarbeitenden sehen und mit jedem wertschätzend umgehen. Zum Zweiten müssen die Organisationsprozesse stimmen und flexibel sein. Dafür haben wir uns in den vergangenen zwei Jahren, in denen diese Pflegedirektion so personell zusammenarbeitet, viele Dinge einfällen lassen und implementiert. Wir haben einen Springerpool entwickelt, der in festen Arbeitszeiten dort zum Einsatz kommt, wo akute krankheitsbedingte Engpässe sind. Dieser Pool kommt zum Beispiel jungen Müttern zugute, die nur ein paar Stunden vormittags Zeit für ihren Beruf haben. Wir haben Blutentnahme-Teams konzipiert, die die Pflegekräfte auf den Stationen ganz konkret von Arbeit entlasten. Ebenso bauen wir gerade Medikamententeams auf, die sich rein auf diese Tätigkeit konzentrieren

– dies ist zum Beispiel ein guter Arbeitsplatz für ältere Pflegekräfte, die sich den schweren körperlichen Arbeiten nicht mehr aussetzen wollen oder können. Auch Poolsekretärinnen bauen wir auf – sie sollen in Zukunft Stationen entlasten, wenn die eigene Stationssekretärin krank oder in Urlaub ist.“

Martina Eggebrecht: „Im Marienhospital haben wir in den vergangenen Monaten die Qualitäts- und Organisationsstandards des Klinikums übernommen und eingeführt. Den Dreischichtbetrieb haben wir flexibilisiert: jetzt stehen den Kolleginnen und Kollegen 20 neue Arbeits- und Dienstzeiten zur Verfügung. Auch hier gibt es jetzt den Qualifikationsmix in der Pflege und in den Stationen. Die Stationsleitungen haben mehr Kompetenzen als Führungskräfte erhalten, was für sie mehr Entscheidungs- und Handlungsfreiheit aber auch mehr Pflichten mit sich bringt. Ich bin sehr froh, dass wir es über die Monate ohne allzu große Verwerfungen geschafft haben, diese Veränderungen umzusetzen und das Team dabei mitzunehmen. Da ist ein Kulturwandel und Paradigmenwechsel passiert: von einem traditionell familiär geführten Haus hin zu einer Professionalisierung und Ökonomisierung, wie es die Vorgaben von Politik und Gesundheitswirtschaft nun mal vorsehen. Das muss man ganz klar so sagen.“

Nachtdienst – alleine zuständig für 30 Patienten. Wie schafft man das?

Johannes Hofmann: „Das ist nichts Neues. Das war schon immer so. Bloß haben sich heute die Patienten und der Pflegeprozess geändert. Wir schaffen das, indem wir Aufgaben vom Nacht- in den Tagdienst übertragen haben. Die Unterstützung ist in den einzelnen Stationen sehr unterschiedlich; in einigen setzen wir auch nachts Springerdienste ein, um unseren Kolleginnen und Kollegen zur Seite zu stehen.“

Wie sieht Pflege in Zukunft aus?

Johannes Hofmann: „Pflege wird sich immer weiter spezialisieren und die Basispflege wird immer mehr von Hilfskräften erledigt. Deutschlandweit liegt ein Problem darin, dass es zu wenige Pflegefachkräfte gibt. Das wird leider von der neuen generalisierten Pflegeausbildung, die jetzt auf uns zukommt, eher noch kon-



Pflegedirektorin Annette Hofmann, ihr Stellvertreter Johannes Hofmann und Pflegedienstleiterin Margarete Lindner

terkariert: die Medizin wird immer spezialisierter, die Pflegeausbildung aber, die wird generalisiert. Da wird es sehr stark auf die Fort- und Weiterbildung ankommen."

Wo und wie finden Sie dann Fachkräfte?

Annette Hofmann: „Wir setzen ganz konkret unser Engagement auf die Ausbildung. Im Oktober sind bei uns 60 Auszubildende in der Gesundheits- und Krankenpflege eingestiegen. Alle haben bei guten Noten die feste Zusage auf eine anschließende Festanstellung. Seit Oktober arbeitet bei uns auch eine Gruppe von Fachkräften aus Brasilien. Da wollen wir ganz stark darauf achten, dass die Integration in unsere Teams und in die Stadt gelingt. Wir finden Fachkräfte durch unser tägliches Handeln und indem wir unser gutes Image und die Stimmung in unseren Häusern nach außen tragen und dadurch immer mehr erreichen, dass die guten Pflegefachkräfte zu uns kommen wollen. Das greift schon, das spüren wir."

Was muss für die Pflegekräfte in deutschen Krankenhäusern noch geschehen?

Annette Hofmann: „Die Krankenhäuser müssen wirtschaftlich so aufgestellt werden, dass sie ausreichend Pflegekräfte einstellen können und die Ausbildung muss gewährleisten, dass Qualität und Quantität stimmen."

Welche Perspektiven bietet die Pflege am Klinikum?

Margarete Lindner: „Das Klinikum bietet mit seinen Tochterunternehmen ein ganzes Füllhorn an Berufsfeldern, Ar-

beitsstätten und Zeitmodellen. Zudem bietet Pflege einen absolut krisensicheren Arbeitsplatz. Und das verbunden in unserem Haus mit Tariflohn mit Zulagen, Vergütung aller geleisteter Arbeitszeiten, sehr individuellen und vielfältigen Arbeitszeiten, die an die familiäre Situation immer wieder neu angepasst werden können, breite Weiterbildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten, gute Aufstiegsmöglichkeiten, flache Hierarchien und (lacht) eine super nette Pflegedirektion!"

Kontakt:

Annette Hofmann

Pflegedirektorin Klinikum Darmstadt
Grafenstraße 9 · 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 / 107 – 5701
E-Mail: pflegedirektion@
mail.klinikum-darmstadt.de

Martina Eggebrecht

Pflegedienstleiterin Marienhospital
Martinspfad 72 · 64285 Darmstadt
Tel.: 06151 / 406 – 389
E-Mail: martina.eggebrecht@
mail.klinikum-darmstadt.de



Das Team der Physikalischen Therapie

Bestmögliche Unterstützer

Sie kümmern sich bereits während des Krankenhausaufenthaltes um eine optimale Aktivierung und Mobilisation der Patienten – ab Januar ist das Physikalische Therapeuten-Team von Anke Bettermann auch im Marienhospital aktiv.

300 Patientinnen und Patienten suchen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von

Anke Bettermann täglich im Klinikum Darmstadt auf. Sie helfen frisch Operierten dabei, aufzustehen, üben mit ihnen das Hinsetzen und Laufen und den Umgang mit Hilfsmitteln. Auch wenn im Klinikum Darmstadt die Versorgung einen neurologischen und traumatologischen Schwerpunkt hat, hat das Team der Physikalischen Therapie die Zulassung für

die nachstationäre und auch eine ambulante Behandlung. Und so kommen in das Untergeschoss des Gebäudes 5 in der Grafenstraße täglich auch Patienten, die direkt nach der Krankenhausentlassung Hilfe und Unterstützung bei der Mobilisation suchen.

Seit 2013 gibt es dieses 40-köpfige Team am Klinikum, zu dem die Berufsgruppen Ergotherapie, Logopädie, Lymphdrainage und Physiotherapie zählen. Ab dem 1. Januar 2017 wird es sich auch um die therapeutische Versorgung der Patientinnen und Patienten im Marienhospital kümmern – dort vor allem im physiotherapeutischen Bereich.

„Wir können unseren Patienten wichtige und hilfreiche Tipps und Ratschläge für den Alltag geben. Denn zu Hause angekommen, müssen sie ja wissen, wie es weiter laufen kann“, sagt Anke Bettermann. Dazu verfügt das Team über eine große Bandbreite an Hilfsmitteln, die während des Krankenhausaufenthaltes ausprobiert werden können. Dazu zählen Bett- und Sitzfahräder zur Koordination und Mobilisation, ein Gehparcours

mit unterschiedlichen Bodengegebenheiten und eine Kooperation mit „Physio für Kids“, die in renovierten Räumen Physiotherapie für Säuglinge und Kinder anbieten.

„Wichtig für eine hohe Qualität der Versorgung unserer Patienten ist der interdisziplinäre Austausch, der uns prima gelingt und uns dabei hilft, die therapeutische Betreuung immer den aktuellen Wissensstandards anzupassen.“ Abschließend sagt Anke Bettermann: „Wir haben hier zwar sehr oft nur einen kurzzeitigen Kontakt zu unseren Patienten, aber es erfüllt uns immer wieder mit Stolz, wenn wir in dieser kurzen Zeit bestmögliche Unterstützer für sie sein können.“

Kontakt:

Anke Bettermann
Physikalische Therapie
Grafenstraße 9
64283 Darmstadt
Tel.: 06151 - 107 6122
E-Mail: physio@mail.klinikum-darmstadt.de



Patienten können auf dem Gehparcours mit unterschiedlichen Bodengegebenheiten das Laufen üben

Fachärzte Rhein-Main

VERBESSERTE HAUSARZTVERSORGUNG IN GROSS-GERAU UND BISCHOFSSHEIM

Der Hausarzt nimmt für die Gesundheitsversorgung in Deutschland eine wichtige Rolle ein: Er ist bei allen gesundheitlichen und psychischen Belangen der erste Ansprechpartner. Als „Arzt des Vertrauens“ ist er häufig auch in menschlicher Hinsicht ein Ratgeber für seine Patienten. Dabei begleitet er ganze Familien fast ihr Leben lang und hat somit einen umfassenden Gesamtüberblick. Vor diesem Hintergrund hat Hessens größtes interdisziplinäres Ärztenetz, die Fachärzte Rhein-Main, sein Leistungsspektrum weiter ausgebaut: Nun können nicht nur Patienten mit chirurgischen oder orthopädischen Beschwerden die Experten der Fachärzte Rhein-Main aufsuchen, sondern auch Patienten mit allgemeinmedizinischen Problemen.

Seit Oktober sind die beiden Fachärztinnen für Allgemeinmedizin, Dr. med. Uta Haffner und Dr. med. Julija Aranza-Helm, Teil des über 30-köpfigen Ärzteteams. Sie übernehmen die hausärztliche Versorgung der Patienten an den Standorten Groß-Gerau und Bischofsheim. „Die Vernetzung von Haus- und Fachärzten innerhalb eines Praxisnetzes ist für die Patienten von großem Vorteil. Selbst

bei schwerwiegenden Erkrankungen und Beschwerden ist so eine lückenlose Versorgung auf höchstem Niveau garantiert – und das ohne lange Umwege und Wartezeiten“, so Volker Heuzeroth, Geschäftsführer der Fachärzte Rhein-Main.

Breites allgemeinmedizinisches Leistungsspektrum

Das allgemeinmedizinische Leistungsspektrum umfasst neben der Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen auch Aufbaukuren, allgemeine Check-ups, Hautkrebsscreenings, Operationsvorbereitungen, Reiseimpfberatungen, Ultraschalluntersuchungen der Bauchorgane und der Schilddrüse sowie verschiedene Vorsorgeuntersuchungen. Aber auch Kurz- und Langzeit-EKGs sowie Eigenblutbehandlungen bei Allergien oder zur Stärkung des Immunsystems sind nun im Netzwerk möglich.

Über das Netzwerk der Fachärzte Rhein-Main

Die Fachärzte Rhein-Main sind ein zukunftsweisendes Modell für die fachärztliche Versorgung in städtischen und ländlichen Regionen. Das Netzwerk verfügt über zwölf Praxisstandorte im Rhein-Main-Gebiet: Neben Groß-Gerau und



Bischofsheim sind das unter anderem auch Wiesbaden, Mainz, Raunheim und Rüsselsheim.

Zur hohen Qualität der Fachärzte Rhein-Main trägt ein zentraler Grundsatz des Netzwerks ganz entscheidend bei: Spezialisierung. Das bedeutet, dass sich

jeder Facharzt auf ein ganz bestimmtes Teilgebiet der Medizin spezialisiert hat und ausschließlich in diesem behandelt. Dabei setzen die Ärzte auf moderne sowie schonende Therapieverfahren und OP-Methoden.

Unsere Experten für die hausärztliche Versorgung:



Dr. med. Uta Haffner

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin. Sie verstärkt seit Oktober 2016 das Team der Fachärzte Rhein-Main am Standort Groß-Gerau.



Dr. med. Julija Aranza-Helm

ist ebenfalls Fachärztin für Allgemeinmedizin. Sie gehört seit Oktober 2016 zum Team der Fachärzte Rhein-Main am Standort Bischofsheim.

Weitere Informationen und Vereinbarung von Sprechstundenterminen unter:

www.fachärzte-rhein-main.de Tel. Groß-Gerau: 06152 / 17252612
Tel. Bischofsheim: 06144 / 7433

Fachärzte Rhein-Main Netzwerk der Emma Klinik



UNSERE FACHGEBIETE

Allgemeinmedizin: Hausärztliche Versorgung

Chirurgie: Handchirurgie, Schulter-, Hüft- und Kniegelenkchirurgie, Fußchirurgie, Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie, Oberflächenchirurgie u.a.

Gefäß- und Viszeralchirurgie: Krampfader, Portimplantation, Schlüsselloch-Chirurgie: Galle, Blinddarm, Leisten-, Nabel- und Bauchwandbrüche u.a.

Gynäkologie: Erweiterte Krebsvorsorge, Risikoschwangerschaften, ambulante Operationen u.a.

Orthopädie: Behandlungen des Haltungs- und Bewegungsapparates, Bewegungsanalysen

Proktologie: Hämorrhoiden, Darmspiegelungen, Krebsvorsorge u.a.

Kontakt

Groß-Gerau, Frankfurter Str. 19-21, Tel. 06152 / 17252600
Bischofsheim, Am Flurgraben 22, Tel. 06144 / 7433

Weitere Standorte

Seligenstadt, Hanau, Offenbach, Groß-Umstadt, Neu-Isenburg, Wiesbaden, Idstein, Mainz, Raunheim, Rüsselsheim

www.fachärzte-rhein-main.de | www.emma-klinik.de



Praxis Rüsselsheim

Die Strahlentherapie RheinMain-Nahe ist Kooperationspartner des Darmkrebszentrums Rüsselsheim.

um eine individuelle Therapieentscheidung getroffen. „Der Austausch mit unseren ebenfalls sehr erfahrenen Kollegen im Darmzentrum des GPR-Klinikums sorgt für die optimale Betrachtung jedes einzelnen Krankheitsverlaufes“ – informiert Dr. Gabriele Lochhas von der Strahlentherapie RheinMainNahe am Standort Rüsselsheim.



Strahlentherapie RheinMainNahe

Mainz • Rüsselsheim • Bad Kreuznach

**Dr. Gabriele Lochhas,
Dr. Ute Metzmann,
PD Dr. Ralph Mücke**

Strahlen · Helfen · Heilen

Gezielte Behandlung von Rektumkarzinomen

Die Diagnose „Darmkrebs“ betrifft in Deutschland jährlich über 70.000 Menschen. In den Praxen der Strahlentherapie RheinMainNahe in Rüsselsheim, Mainz und Bad Kreuznach wird die auf den jeweiligen Betroffenen abgestimmte Behandlung von Patienten und überweisenden Fachärzten hoch geschätzt. Die erfahrenen Praxisinhaber Dr. Gabriele Lochhas, Dr. Ute Metzmann und PD Dr. Ralph Mücke leben mit ihren Teams den Grundsatz: Für die Krankheit die Technik und für den Menschen die Menschlichkeit.

Zur Anwendung kommt eine Strahlentherapie in der Regel bei den Karzinomen des unteren Dickdarmabschnittes, der Rektum- oder

Enddarmregion. Häufig erfolgt die Strahlentherapie in Kombination mit einer Chemotherapie vor oder nach der Operation des betroffenen Darmabschnittes. Die kombinierte Strahlen- und Chemotherapie ist heute sehr gut ambulant durchführbar.

Individuelle Therapieentscheidungen

Beim Rektumkarzinom unterscheidet man Tumore, welche sehr nahe am Darmschließmuskel wachsen und solche, die sich in einigen Zentimetern Entfernung zum Schließmuskel befinden. Ferner unterscheidet man Tumore, die sehr begrenzt auf der Darmwand wachsen oder solche, die sich über die Darmwand hinaus in die Umgebung ausdehnen. Je nach Situation wird durch ein Expertengremi-

Sichere Technik

für die optimale Behandlung

Die Praxen der Strahlentherapie RheinMainNahe verfügen über hochmoderne Linearbeschleuniger. Somit kann die Strahlendosis sehr exakt platziert werden. Gleichzeitig wird das umliegende gesunde Gewebe weitgehend geschont. Vor Beginn der Strahlentherapie wird mit den Patienten ein ausführliches Erstgespräch geführt. „Die Menschen sollen sich von uns und unseren Teams informiert und respektiert fühlen, das gibt ihnen Sicherheit und entlastet sie in der Krankheitsphase“ – so Dr. Gabriele Lochhas.



Dr. G. Lochhas,
Fachärztin für
Strahlentherapie



August-Bebel-Str. 59 d / am GPR-Klinikum
65428 Rüsselsheim
Tel: 0 61 42 - 79 44 80
August-Horch-Str. 12 · 55129 Mainz
Tel: 0 61 31 - 61 99 80
Mühlenstr. 39a · 55545 Bad Kreuznach
Tel: 0 67 1 - 920 65 80

info@strahlentherapie-rheinmain.de
www.strahlentherapie-rheinmain.de



Dank der Reha nach meiner OP schaffe ich jetzt wieder alles an einem Tag.

Für die kommenden Festtage
wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie
frohe und besinnliche Stunden
und ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr 2017.

 **ASKLEPIOS**
Hirschpark Klinik

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

Asklepios Hirschpark Klinik
Lindenstraße 12
64665 Alsbach-Hähnlein

Tel.: (0 62 57) 501-0
empfang.alsbach@asklepios.com
www.asklepios.com/alsbach

MODERNSTE DIAGNOSTIK UND THERAPIE AUS EINER HAND

Muskelverletzungen im Spitzen- und Breitensport



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

Verletzungen der Skelettmuskulatur nehmen im klinischen Alltag der Sportorthopädie einen großen Anteil der behandlungsbedürftigen Diagnosen ein und gehören mit einer Häufigkeitsverteilung – je nach Sportart – von 10-55% zu den häufigsten Sportverletzungen. Im Fußball sind sie mit circa 1/3 aller verzeichneten Verletzungen führend. Davon betreffen circa 80% den rückwärtigen Oberschenkel. 60% fallen dabei im Training an und 40% im Spiel. Die meisten Muskelverletzungen können in der Regel konservativ versorgt werden und heilen folgenlos aus.

Kommt es jedoch zu einer verzögerten Diagnosestellung, einer inadäquaten Therapie oder einer zu frühen sportlichen Belastung, so kann es zu komplizierten und progredienten Heilungsverläufen kommen. Fast 1/3 aller von einer Muskelverletzung des Oberschenkels betroffenen Sportler erleiden innerhalb eines Jahres eine Rezidivverletzung. Damit stellt eine stattgehabte Muskelverletzung einen bedeutsamen Risikofaktor für das Auftreten einer Rezidivverletzung dar.

Es werden direkte und indirekte Muskelverletzungen unterschieden. Bei direkten Verletzungen handelt es sich um Muskelkontusionen (Prellungen, Quetschungen) bzw. seltener Lacerationen (Zerreißen) im Rahmen von Anpralltraumen bei Gegnerkontakt. Indirekte Verletzungen entstehen im Rahmen übermäßiger Belastung und äußerem Zug.

Klassifikationen von Muskelverletzungen geben Anhaltspunkte und Entscheidungshilfen zur individuellen und stadiengerechten Gestaltung therapeutischer Strategien und Planung der therapeutischen Maßnahmen. Komplexe Behandlungsstrategien werden in ein multiprofessionelles Netzwerk eingebettet, um dem Sportler einen möglichst raschen Wiedereinstieg in die sportliche Aktivität und den Wettkampf zu ermöglichen.

Komplexe Behandlungsstrategien werden in ein multiprofessionelles Netzwerk eingebettet, um dem Sportler einen möglichst raschen Wiedereinstieg in die sportliche Aktivität und den Wettkampf zu ermöglichen.

Bedeutsam ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Reha-Zentren und Kollegen anderer Fachdisziplinen.

Sicher ist das Umfeld eines professionellen Sportlers ein anderes als das eines Hobbysportlers. Im Orthopädischen Zentrum Darmstadt (OZD) als auch im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt (DSD) sind wir in der Lage, auch den Hobbysportlern modernste Diagnostik- und Therapieverfahren anbieten zu können. So können die Patienten direkt von den Erfahrungen aus dem Spitzensport profitieren.

Symptome

Die Patienten berichten über teilweise plötzliche, stichartige einschießende Schmerzen, bei anderen äußern sie sich eher langsam ziehend, bei anderen „macht der Muskel zu“.





Diagnostik

An erster Stelle der Diagnostik steht die klinisch funktionelle Untersuchung. Dabei ist zu beachten, dass der physiologische Muskeltonus von Sportlern sehr individuell und abhängig von Trainingsbelastung, ausgeübter Sportart und weiterer Faktoren ist.

Zu den technischen Untersuchungsmethoden zählt die Sonographie, die schon lange im OZD angewandt wird, sowie die Kernspintomographie zur weiteren Differenzierung der Verletzung. Mit der Kernspintomographie steht im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt nun ein weiteres Tool zu Verfügung, um schnell eine umfassende Diagnostik und anschließend eine individuell angepasste Therapie einleiten zu können.

Als therapeutische Maßnahmen bei funktionellen und strukturellen Muskelverletzungen kommen stadienabhängig zunächst folgende Maßnahmen zum Einsatz:

- Pause/Eis/Compression/Hochlagerung (PECH)
- Tape/Ruhigstellung
- Entzündungshemmende Enzyme – Eiweiß, Mikronährstoffe
- Lokale Infiltrationen (Lokalanaesthetika, Traumeel, ACP (autologes conditioniertes Plasma))

- Physiotherapie/Lymphdrainage/manuelle Therapie
- Physikalische Therapiemaßnahmen (Elektrotherapie, Kältetherapie, extrakorporale Stoßwellentherapie)
- Sportartspezifisches Rehatraining
- Ursachen und symptomorientierte Therapie (Statik, Überlastung, Ernährung, usw.)

Herausgreifen möchte ich exemplarisch die extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT)

In den letzten Jahren hat sich die medizinische Forschung mit dem Thema ESWT bei Muskelverletzungen intensiv auseinandergesetzt und es kam auch mit Hilfe des therapeutischen Einsatzes im Spitzensport zu sehr positiven Ergebnissen.

Die ESWT ist eine effektive Methode der Muskelbehandlung beim Sportler. Nach der Akutversorgung kann die ESWT zur Anwendung gebracht werden. Hierbei macht man sich die schmerzausschaltende und die heilungsinduzierende Wirkung zu Nutze. Sie basiert auf komplexen Wechselwirkungen von Ausschaltung der neurogenen Entzündung, Sekretion von Wachstumsfaktoren, Änderung der Genexpression und Aktivierung von Stammzellen.

Im Fokus steht hierbei die Behandlung von Muskelverletzungen oder -überlastungen, aber auch von muskulären Triggerpunkten bei myofaszialen Schmerzen als Folge von Muskelverletzungen oder muskulärer Über- bzw. Fehlbelastung. Das Einsatzspektrum der ESWT erstreckt sich auf den gesamten muskulären und tendinösen Bewegungsapparat. Die individuelle Einstellung der applizierten Energie und der Impulsfrequenz, basierend auf Feedback durch den Sportler, ist ein wichtiges Element in der Therapiegestaltung.

Prophylaktisch (d.h., um Verletzungen zu vermeiden) gilt es, Vorschäden zu erken-

nen und auszugleichen sowie Trainingszustand, die sportartspezifische Gewandtheit, Dysbalancen, Fehlstellungen und muskuläre Defizite zu beurteilen. Weiter beeinflussende Faktoren sind Schlaf, Ernährung und Psyche, auch externe Faktoren wie Trainingssteuerung, Wettkampf-Spielplanung und Regeneration.

Profitieren auch Sie von der Erfahrung aus dem Spitzensport und den diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten im Orthopädischen Zentrum und Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt.



Dr. med. Thomas Saltzer Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer Dr. med. Marc Denos

**WIR HELFEN IHNEN,
GESUND ZU WERDEN.**

Sportmedizin Chirotherapie Kinderorthopädie
Spezielle Schmerztherapie
Moderne Diagnostik mit offenem MRT



Dr. med. Thomas Saltzer

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Luisenplatz 1 (Merckhaus), 64283 Darmstadt

Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Tel. 0 61 51 - 60 67 2-0
Fax 0 61 51 - 60 67 2-22
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Tel. 0 61 51 - 78 67 5-0
Fax 0 61 51 - 78 67 5-55
deutsches@schmerzzentrum-da.de
www.schmerzzentrum-da.de

MIT HIGH-TECH UND HERZBLUT AUF SPURENSUCHE IN DER KERNSPINPRAXIS AM HUNDERTWASSERHAUS

Die Radiologen Dr. Günther Ness und Dr. Dietlinde Zirl praktizieren seit dem 1.10.2016 in der Radiologie am Hundertwasserhaus in Darmstadt. Die erfahrenen Fachärzte decken – unterstützt von einem hochqualifizierten Mitarbeiterteam – mit ihren modernen bildgebenden Verfahren das komplette Untersuchungsspektrum der Kernspindagnostik ab. „Wir sehen uns als Übersetzer der modernen Medizin und deren Möglichkeiten und sind gleichzeitig Weichensteller für etwaige Therapien“, so die erfahrenen Spezialisten.

Eine besondere Bedeutung hat für die Experten das intensive Gespräch mit dem Patienten. Dafür nehmen sich die Mediziner sehr viel Zeit, denn sie wissen, erst der vertrauensvolle Kontakt zwischen Radiologen und Patienten macht eine gute und individuelle Beurteilung der bildgebenden Diagnostik möglich. Hierzu benötigt man allerdings nicht nur ein hohes Maß an medizinischem Know-how, sondern auch eine große Portion Einfühlungsvermögen im Umgang mit dem Patienten.

Betritt man die Radiologie am Hundertwasserhaus, so spürt man sofort das Besondere. Hier herrscht keine Aufregtheit, kein hoher Lärmpegel, sondern Ruhe und Gelassenheit. Man kann es auch die volle Konzentration auf den Patienten und sein Krankheitsbild nennen. Freundlich bittet uns Dr. Ness in das Innere der Praxis und erklärt das Geschehen in den einzelnen Behandlungsräumen. Mit ihm zusammen in die neue Praxis ging Dr. med. Dietlinde Zirl. Die Fachärztin für diagnostische Radiologie studierte in Erlangen Medizin. Nach beruflichen Stationen in Ingolstadt und Bad Homburg kommt sie nun vom Medizinischen Versorgungszentrum in Frankfurt am Main. Dort praktizierte einst auch Dr. Ness und so kreuzten sich ihre Wege, die nun in Darmstadt zusammengehen. Die Radiologie am Hundertwasserhaus gehört zum Verbund der Radiologie Nuklearmedizin Adickesallee Frankfurt mit insgesamt neun Standorten quer über das Rhein-Main-Gebiet verteilt. Jede Partnerpraxis hat dabei ihren eigenen Schwerpunkt. Bei der Radiologie am Hundertwasserhaus sind es die Kernfelder der MRT-Diagnostik:

Die neuroradiologische, muskuloskelettale und abdominelle Diagnostik, aber auch die Onkologie sowie die Herzdiagnostik.

„Die Diagnostik des schlagenden Herzens ist am anspruchsvollsten sowohl in der Technik der Bilderzeugung als auch in der Interpretation der Befunde“ so Dr. Ness. In der Tat befindet sich die Praxis auf dem technisch neuesten Stand. Zwei Geräte sind das Herzstück darin: Das 3 Tesla MRT Ingenia von Philips ermöglicht durch seine doppelt so hohe Magnetfeldstärke im Vergleich zu herkömmlichen Geräten besonders hoch aufgelöste Bilder für spezielle Fragestellungen (je höher die Magnetfeldstärke, desto detailreicher sind die Bilder). Darüber hinaus verbessert das

Gerät die Erfassung von Organfunktionen (Diffusion) und die Darstellung von Durchblutung und Gefäßarchitektur, beispielsweise in Gehirn und Prostata.

Das zweite Gerät, das MRT Magnetom C! von Siemens ist ein offenes Kernspin-Gerät für alle Patienten, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind oder die unter einer Klaustrophobie leiden, also der Angst vor engen Räumen. Bei diesem »offenen« Gerät liegt der Patient nicht in einem engen Tunnel, sondern auf einer großzügigen Untersuchungsfläche, die über 300° nach den Seiten offen ist. Dabei bietet es eine gute Bildqualität und garantiert somit eine hohe Diagnosesicherheit. Und noch eine Besonderheit birgt es: Bei Beschwerden der Wirbelsäule kann unter MRT-Kontrolle eine Infiltrationsbehandlung der kleinen Wirbelgelenke oder der Nervenwurzelaustrittspunkte durchgeführt werden. Es erfolgt die gezielte Applikation von entzündungshemmenden und lokal schmerzstillenden Medikamenten. Dadurch kommt es in einer Vielzahl der Fälle zu einer länger anhaltenden Schmerzlinderung bzw. Schmerzfreiheit

„Nur das Zusammenspiel von optimaler Technik und ärztlichem Wissen kann die treffendste Diagnose stellen.“

im Bereich der Lendenwirbelsäule. So kann bei entsprechender Indikation eine Operation vermieden werden. Im Gegensatz zur herkömmlichen CT ist es ein strahlungsfreies Verfahren.

Die Nutzung dieser innovativen Technik in der Radiologie am Hundertwasserhaus kommt nicht von ungefähr zum Einsatz: „Technik ist mein Steckenpferd“ verrät Dr. Günther Ness, der nach seinem Abitur zunächst das Studium der Technischen Informatik an der TU Darmstadt abschloss, bevor er in Heidelberg Medizin studierte. „Es fasziniert mich immer wieder aufs Neue, wie man mit moderner Technik eine Krankheit sichtbar machen kann. Dabei ist die Radiologie sozusagen ein Querschnittsfach. Man muss von Kopf bis Fuß eines Patienten Bescheid wissen: You only see what you know“.

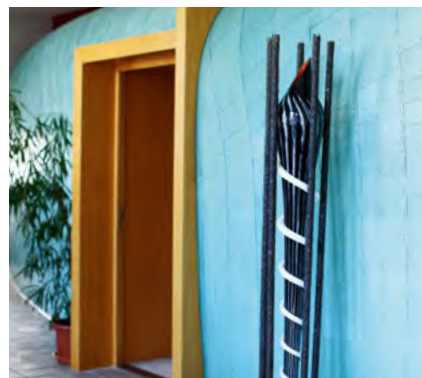
So ist klinische Erfahrung eminent wichtig. „Da ist meine Zeit am Klinikum Aschaffenburg, dem Elisabethenstift Darmstadt sowie den Kreiskliniken Groß-Umstadt eine wertvolle Hilfe. Mit ständigem Lernen up to date zu sein versteht sich von selbst. Nur das Zusammenspiel von optimaler Technik und ärztlichem Wissen kann die treffendste Diagnose stellen.“

Die Arbeit in der Radiologie ist von dektivistischer Natur: „Oft kommen die Pa-

tienten ohne ein ganz konkretes Krankheitsbild; ihr Beschwerdebild leitet uns. Dann müssen wir aus den Bildern unsere Schlüsse ziehen und die Frage, warum es dem Patienten schlecht geht, beantworten“ so der gebürtige Hofheimer Dr. Ness. Frau Dr. Zierl fährt fort: „Wenn wir erkannt haben, warum es dem Patienten schlecht geht, so müssen wir das Krankheitsbild noch verständlich erklären. Es nützt nichts, ihn mit Fachbegriffen zu konfrontieren, sondern mit viel Fingerspitzengefühl zu zeigen, woher sein Leiden kommt und welche Behandlungswege möglich und vor allem sinnvoll sind. Gemeinsam mit dem Patienten und dem behandelnden Arzt stellen wir so die Weichen für seine Therapie.“

Wenn die beiden Radiologen erzählen, merkt man ihnen nicht nur die Leidenschaft für ihren Beruf an, sondern auch die empathische Fürsorge für ihre Patienten. „Wir sind bemüht, uns dem Patienten und seinen Beschwerden anzunehmen und ihm weiterzuhelfen, ob gesetzlich oder privatversichert“ so Dr. Ness.

Auch die Öffnungszeiten sind patientenfreundlich und flexibel gestaltet: Dienstags und freitags ist die Radiologie von 8.00 – 17.00 Uhr, am Mittwoch bis 19.00 Uhr und montags und donnerstags sogar bis 21.00 Uhr geöffnet.



Fotos: André Hirtz/Arthur Schönbein



RADIOLOGIE
AM HUNDERTWASSERHAUS
DARMSTADT
Praxis für Kernspintomographie

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

Dipl. Chem. B. Weimer
Facharzt für Nuklearmedizin

Büdingen Straße 8
64289 Darmstadt
Tel. 06151 / 790 90 - 60
Fax 06151 / 790 90 - 619
info@radiologie-hundertwasserhaus.de
www.radiologie-hundertwasserhaus.de



Dr. med. Dietlinde Zierl und Dr. med. Günther Ness,
Fachärzte für diagnostische Radiologie

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 Bauchsclagader 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



Während im Sportbereich lange Zeit nur verschiedene Muskeln im Vordergrund standen, kommt die Aufmerksamkeit mittlerweile vermehrt den Faszien – umgangssprachlich als Bindegewebe bezeichnet – zu. Dieses ganzheitliche Training begeistert nicht nur Fachleute, sondern kann auch bequem zu Hause durchgeführt werden.

GEZIELTES TRAINING NICHT NUR FÜR PROFIS

Mit Pilates und Faszientraining das körperliche Wohlbefinden steigern

(epr) Der eigene Körper kommt im Alltag häufig zu kurz. Wenig Bewegung und eine ungesunde Haltung sorgen für Verspannungen und ein allgemeines Schlappheitsgefühl. Dabei kann man bereits mit kurzen Trainingseinheiten eine immense Verbesserung des Wohlbefindens erzielen. Besonders gut gelingt dies mit ganzheitlichen Fitnesskonzepten, die Verklebungen in den Faszien lösen und für eine bessere Hydratation des Gewebes sorgen. Das Praktische: Die Übungen lassen sich auch zu Hause ideal durchführen!

Pilates und Faszientraining – bei dem vor allem die tief liegenden und kleineren Muskelgruppen angesprochen werden – sind ein Bereich, auf den sich das Familienunternehmen Gaugler & Lutz spezialisiert hat. Mit seinem softX®-Sortiment bietet es verschiedene Fitnessgeräte an, die in enger Zusammenarbeit mit Trainern, Leistungssportlern und Therapeuten entwickelt wurden und alle höchsten qualitativen Ansprüchen genügen. Das beliebte Faszientraining hebt sich besonders dadurch hervor, dass es nicht nur die Leistungsfähigkeit erhöht und die Bewegungspräzision verbessert, sondern auch das Verletzungsrisiko verringert und

Schmerzen vorbeugt. Ein besonderes Highlight im Sortiment ist die multifunktional einsetzbare Twincise Roll. Sie wird aus hochwertigem, wasserabweisendem Material gefertigt und besteht aus vier Teilen, die ein besonders flexibles Programm ermöglichen. Zur punktuellen Selbstmassage bietet Gaugler & Lutz zudem spezielle Faszien-Kugeln an. Diese fördern durch den ausgeübten Druck die Rehydratation des Gewebes und regen die lokale Durchblutung an. Der US-amerikanische Osteopath Stephen Typaldos gilt als Pionier des Faszientrainings und bringt die Relevanz dieses Trendsports wie folgt auf den Punkt: „Muscles don't matter – think Fascia!“ Mit einem ausgewogenen Training und dem richtigen Zubehör wird das eigene Wohlbefinden in Kürze verbessert und das Bindegewebe deutlich gestrafft. Nicht umsonst schwören Sportgrößen wie Dirk Nowitzki und Bastian Schweinsteiger auf dieses Konzept. Die komplette softX®-Produktpalette sowie nützliche Tipps gibt es unter www.mats-and-more.de.



Fotos: epi/Gaugler & Lutz

Die softX®-Faszienrolle ist in verschiedenen Härtegraden verfügbar. Die optimale Variante ermittelt man durch Rollen über den Oberschenkel.





Frohe Weihnachten

&
ein gesundes neues Jahr 2017

AliceGute!



AliceGute!

TECHNISCHE MEDIZIN?!

Dr. med. Dr.-Ing. Dieter Mahr über die Digitalisierung der Medizin

Computer sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Ohne IT, Computer oder auch Rechner käme es zum Chaos auf den Straßen, zum Zusammenbruch der Wirtschaft, zum Stillstand unseres Lebens.

Auch in der Medizin gibt es kaum eine Fachrichtung, die ohne den Einsatz von Computern arbeitet. Über Verwaltungs- und Organisationssysteme in Praxen und Krankenhäusern bis zum Operationsroboter sind Computer in der Medizin integriert. Jede Fachrichtung hat ihre speziellen Anwendungen und Einsatzmöglichkeiten, so auch die Radiologie. Mit sogenannten RIS- und PACS-Systemen (RIS steht für: Radiologie-Informationssystem und PACS steht für: Picture Archiving and Communication System, einem Bildarchivierungssystem) werden sowohl die gesamten Patientendaten als auch die Untersuchungsdaten einschließlich des Bildmaterials verwaltet, gespeichert und zugeordnet. Hinzu kommt, dass eine Aufbewahrungspflicht der Bilddaten in der Radiologie von bis zu 30 Jahren besteht, was bei der ungeheuren Anzahl von Bildern, die in der Schnittbilddiagnostik erstellt werden, eine echte Herausforderung für die Computertechnik ist.

Früher wurde den Patienten eine Tüte gereicht, in der die erstellten Röntgenaufnahmen oder auch die CT- bzw. MRT-Bilder mitgegeben wurden. Heute ist es eine CD, auf der die aktuellen Bilder, aber auch die Aufnahmen der Voruntersuchungen gespeichert sind. Somit kann der Patient sein gesamtes Bildmaterial zu jedem mitbehandelnden Arzt mitnehmen, was früher wegen der großen Anzahl, aber auch wegen des Gewichts aller Aufnahmen ein Problem darstellte.

Inzwischen sind viele Ärzte und auch Krankenhäuser vernetzt, so dass die Patientendaten, aber auch die Bilddaten über das Internet an alle Beteiligten versendet werden können oder aber man hat Zugriff

auf einen zentralen Datenspeicher und kann sich die Daten und Bilder der entsprechenden Patienten ansehen.

Die Teleradiologie ist eine schon lange praktizierte Arbeitsweise, bei der viele Krankenhäuser mit einer zentralen Befundungsstelle verbunden sind. In der Nacht oder an Feiertagen und am Wochenende sind in der diagnostischen Abteilung häufig keine Ärzte anwesend, die notwendige CT-Untersuchung befunden könnten. Es besteht aber eine Verbindung zu einer Teleradiologie-Zentrale, in der Tag und Nacht Spezialisten zur Verfügung stehen. Die Bilder werden per Datenübertragung an die Zentrale gesendet, dort werden die Bilder beurteilt und befundet und kurze Zeit später steht dem Krankenhaus der Befund zur Verfügung. Dieses Verfahren wird auch weltweit international praktiziert, so dass Ärzte in Indien Bilder aus den USA befunden.

Auf die Problematik der Datensicherheit gehe ich nicht ein; hiermit beschäftigt sich ein großer Berufszweig von Spezialisten.

Die Analysen von entnommenem Material eines Patienten, sei es Blut, Urin oder Gewebematerial einer Biopsie werden

Früher wurde den Patienten eine Tüte gereicht, in der die erstellten Röntgenaufnahmen oder auch die CT- bzw. MRT-Bilder mitgegeben wurden. Heute ist es eine CD, auf der die aktuellen Bilder, aber auch die Aufnahmen der Voruntersuchungen gespeichert sind.



Dr. med. Dr.-Ing. Dieter Mahr wird demnächst in Darmstadt seine neue Kernspin-Praxis eröffnen, in der die bewährte Arbeitsweise und Philosophie seiner vorherigen Praxis wieder 'praktiziert' wird.

von computergesteuerten Analysegeräten durchgeführt, wobei zunehmend in das Innere der Zellen vorgedrungen wird bis hin zur Gen-Sequenzanalyse. Die gewonnenen Daten können nur noch von Spezialisten interpretiert werden, wobei zunehmend Computer die Vielzahl der gewonnenen Daten speichern und mit den Daten bestimmter Krankheitsbilder vergleichen, so dass dann der Computer Diagnosen vorschlägt, die der Arzt überprüft und mit anderen Fakten vergleicht, so dass die richtige Diagnose deutlich schneller gefunden wird. Dies trifft insbesondere auf seltene Erkrankungen zu. Bei solchen Erkrankungen kann man nicht auf seinen Erfahrungsschatz zurückgreifen, aber ein Computer kann die Daten weltweit sammeln und miteinander vergleichen.

Auch in der radiologischen Diagnostik kommen zunehmend Computer zum Einsatz, die anhand der erstellten Bilddaten Diagnosevorschläge machen und somit die Sicherheit des Auffindens oder des Ausschlusses einer Erkrankung erhöhen. In der Mammadiagnostik weisen Computer auf Unregelmäßigkeiten von Gewebestrukturen hin, was dem untersuchenden Arzt das Auffinden von Mamma-Karzinomen in einem frühen Stadium erleichtert.

Es gibt Veränderungen, die sich der visuellen Beurteilung lange entziehen. Ein Beispiel ist die Alzheimerdiagnostik. Bei der sogenannten Volumetrie wird das gesamte Gehirn des Patienten kernspintomographisch untersucht. Die gemessenen Daten werden dann vom Computer mit den Daten von „Gesunden/Normalen“ verglichen, wobei die „Normal-Daten“

aus den Messungen von einer Vielzahl von gesunden Menschen (40.000 und mehr) stammen. Der Computer vergleicht kleinste Areale, Pixel für Pixel, des Patienten mit dem Normaldaten und kann somit schon geringe Abweichungen von der Norm erkennen. Geringe Veränderungen in bestimmten Hirnarealen können schon sehr früh auf degenerative Erkrankungen hinweisen. Das menschliche Auge ist nicht in der Lage, solche geringen Veränderungen schon so früh zu erkennen. Inzwischen weiß man, dass durch die computergestützte Auswertung eine degenerative Erkrankung des Gehirns wie z.B. der Morbus Alzheimer 3 Jahre vor den ersten eindeutigen klinischen Symptomen nachweisbar ist.

Die Entwicklung von intelligenten Computern, die aus den bisher gespeicherten Daten und den daraus resultierenden Ergebnissen lernen, macht ebenso große Fortschritte. Es bleibt abzuwarten, wie sich intelligente Computer verhalten, wenn sie erkennen, was der Mensch auf unserem schönen Planeten anrichtet?



GESUND HEIT

BLUTHOCHDRUCK – GEFÄHRLICHER DAUERSTRESS FÜRS HERZ

Hoher Blutdruck, der ab einem Wert von etwa 140/90 beginnt, ist lautlos und er ist tückisch. Denn Betroffene mit dieser Diagnose wissen oftmals gar nichts davon. Die Hypertonie – wie es in der medizinischen Fachsprache heißt – zeigt nämlich in den allermeisten Fällen zunächst keine Symptome und sie bleibt nicht selten so lange unerkannt, bis lebensbedrohliche Komplikationen wie etwa Nierenversagen oder ein Schlaganfall auftreten.

Besonders gefährdet durch Bluthochdruck ist auch das Herz, das im Laufe eines Menschenlebens rund drei Milliarden Mal schlägt und dabei ungefähr 250 Millionen Liter Blut durch den Organismus transportiert. Der wichtigste Muskel des Körpers kann allerdings nur leistungsfähig bleiben und optimal arbeiten, wenn der Kreislauf-Motor, der im Prinzip aus zwei durch die Herzscheidewand im gleichen Takt schlagenden Pumpen besteht, in Balance mit dem Gefäßsystem ist.

Doch gerade diese ‚Pipelines‘, die von der rechten Herzkammer aus den Lungenkreislauf mit sauerstoffarmem Blut und von der linken Seite aus über die Aorta den Körper mit sauerstoffreichem Blut beliefern, verändern sich unter hohem Blutdruck auf ungesunde Weise. Denn unter ständig anhaltendem Druck können sich mit der Zeit in den Gefäßen – besonders, wenn gleichzeitig eine Fettstoffwechselstörung besteht – Fett und Kalkpartikel ablagern und zu Verengungen





BLUTHOCHDRUCK – GEFÄHRLICHER DAUERSTRESS FÜRS HERZ

– zu ‚Arteriosklerose‘ – führen. Zugleich werden die Wände der Adern starrer und poröser, so dass die abnehmende Gewebe-Elastizität normale Schwankungen des Blutflusses nicht mehr ausgleichen kann.

So kämpft das Herz bei Blutaustoß gegen einen immer höher werdenden Widerstand in den Venen und Arterien an. Daraus resultiert, dass der Herzmuskel immer mehr Energie aufwenden muss, um die gleiche Pumpleistung aufrechterhalten zu können. Dies bedeutet wiederum: Die Muskelmasse – davon ist häufig gerade die linke Herzkammer betroffen – verdickt und vergrößert sich. Doch dadurch wird der lebenswichtige ‚Kreislauf-Motor‘ nicht gestärkt. Das Gegenteil ist der Fall: Der Herzmuskel gerät unter diesen Bedingungen in Durchblutungsnot, da oftmals auch die für die Sauerstoffversorgung des Organs verantwortlichen Herzkranzgefäße enger werden. Betroffene Patienten verspüren dann nicht selten neben Kurzatmigkeit ein beklemmendes Gefühl in der Brust (Angina Pectoris) und einen bohrenden Schmerz

in der linken Seite mit Ausstrahlung in einen Arm. Unbehandelt entwickelt sich im weiteren Verlauf eine chronische Herzmuskelschwäche, die Herzinsuffizienz, mit Erweiterung der Herzkammern.

Der ‚Worst Case‘ tritt ein, wenn es zu einem völligen Verschluss einer oder mehrerer Äste der Herzkranzgefäße und damit zu einem ‚Absterben‘ von Herzmuskelgewebe kommt. Dann entwickelt sich ein lebensbedrohlicher Herzinfarkt. Passiert Ähnliches im Gehirn und eine Ader ist nicht mehr durchlässig, wird auch hier die Blutversorgung eingeschränkt oder sogar abgeschnitten. Die schlimmste Folge kann dann ein Schlaganfall sein.

Glücklicherweise müssen solche gravierenden Komplikationen kein unausweichliches Schicksal sein. Denn Herzschäden und Gefäßverengungen, die durch Hypertonie verursacht werden, lassen sich,

*Es liegt an jedem Einzelnen,
durch ausgewogene, gesunde
Ernährung, tägliche Bewegung,
genügend Schlaf und
regelmäßigen Arztchecks
Bluthochdruck zu verhindern.*

noch bevor medikamentös behandelt werden muss, häufig durch eine gesündere Lebensweise vorbeugen. So sind Bewegungsmangel, zu fette, zu süße und zu salzige Speisen, sowie übermäßiger Alkohol- und Nikotingenuss Gift für den Blutdruck. Aber auch Stress und wenig Schlaf können Hypertonie fördern.

Einen besonders ‚schwerwiegenden‘ Risikofaktor stellt aber Übergewicht dar, das nicht selten mit Diabetes – einem weiteren Blutdruck-Förderer – einhergeht. Hierbei ist vor allem das Bauchfett gefährlich, weil insbesondere dort Hormone freigesetzt werden, die die Gefäße schädigen. Unterm Strich sind es aber nicht nur ‚zu üppige‘ Essensgewohnheiten und andere

Genuss-Laster, die zu Bluthochdruck führen können. Auch eine genetische Veranlagung ebenso wie der Alterungsprozess spielen dabei ursächlich eine Rolle.

Wie viele Menschen tatsächlich von der schleichenden Krankheit betroffen sind, zeigt die Statistik: In Deutschland liegen wir mit einem Anteil von 55 Prozent bei Personen zwischen 35 und 64 sogar noch vor Ländern wie Großbritannien und den USA. Und das Problem soll weiter zunehmen. Prognosen der WHO (Weltgesundheitsorganisation), die Hypertonie sogar zur größten Gesundheitsgefahr weltweit erklärt, gehen davon aus, dass Bluthochdruck bis zum Jahr 2025 vor allem in den westlichen, ‚gut genährten‘ Wohlstandsgesellschaften um 60 Prozent zulegen wird. Keine rosigen Aussichten also!

Doch es liegt an jedem Einzelnen, nicht Teil dieser befürchteten Entwicklung zu werden: Durch ausgewogene, gesunde Kost, tägliche Bewegungseinheiten, genügend Schlaf sowie regelmäßige Arztchecks und Blutdruckmessungen kann man nämlich selbst ein Stück weit dazu beizutragen, Hypertonie samt gefährlicher Folgeerkrankungen vorzubeugen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



**GESUND
HEIT**

DER KUMMER, DER NICHT SPRICHT, NAGT LEISE AN DEM HERZEN, BIS ES BRICHT

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



Dr. med. Sabine Wiesner

Die Auswirkungen von Stress auf den Körper sind hinreichend belegt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommt hier eine besondere Bedeutung zu. Vor allem der Herzinfarkt steht – trotz verbesserter Diagnostik und Therapie – ganz oben in den Krankheitsstatistiken der Industrieländer. Bei keinem Organ merken wir unsere Gestimmtheit so unmittelbar wie beim Herzschlag: Bei Freude und körperlicher Belastung aber auch bei Angst, Kummer und Sorgen schlgt unser Herz schneller.

Sind wir ausgeglichen, entspannt und ruhig, schlgt es langsamer.

Diese faszinierende bedarfsweise Anpassungs- oder Regulationsfähigkeit unseres Herz-Kreislauf-Systems bezeichnen wir als Herzrhythmusvariabilitt (HRV). Gesteuert wird diese über unser vegetatives Nervensystem, das letztlich alle unsere Körperfunktionen miteinander verbindet und reguliert – es entscheidet situationsgerecht, ob wir uns im Kampf/Action/Flucht-Modus (Sympathikusaktivität) oder im Modus Entspannung/Regeneration (Parasympathikusaktivitt) befinden. Die Antwort auf die Frage „wie bleibe ich gesund?“ oder „wie werde ich wieder gesund/gesunder?“ ist so gesehen relativ einfach: Eine gute Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems hält uns gesund, eine schlechte macht uns krank. Bereits Charles Darwin wusste, dass nicht der Stärkste oder Intelligenteste überlebt, sondern der, der sich bestmöglich an Veränderungen anpassen kann.

Bei dauerhafter Stressbelastung ist die Regulationsfähigkeit eingeschränkt: wir befinden uns überwiegend im Kampf/Action/Flucht-Modus: Herzschlag und

Atmung sind beschleunigt, Stresshormone werden ausgeschüttet, Regenerationsmechanismen werden geblockt – wir „kommen nicht mehr runter „ – und werden schließlich krank.

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

ist keine Kassenleistung, die privaten Krankenkassen übernehmen jedoch i. d. R. die Kosten.

Zeigt sich bei dieser Messung eine erhöhte Sympathikus-Aktivität, besteht der nächste Schritt darin, Möglichkeiten zu erarbeiten, wie Sie Ihre vegetative Balance wieder herstellen können: oftmals können bereits einfache Maßnahmen wie Atem- und Entspannungsübungen (sog. Biofeedback-Techniken), moderates Ausdauertraining oder der Einsatz von sog. Adaptogenen (i. d. R. pflanzliche Präparate, die die Funktion des vegetativen Nervensystems modulieren) zu einer Verbesserung führen.



**dr. med.
sabine wiesner**

**fachärztin für
innere medizin
ernhrungsmedizin**

- hausrztliches und internistisches Leistungsspektrum
- Ernährungsmedizin
- Orthomolekulare Medizin
- Gesundheitsförderung
- Präventionsmedizin
- Aromatherapie
- Raucherentwöhnung
- Patientenschulungen für Diabetiker mit und ohne Insulin
- Schulungen für Patienten mit Asthma und COPD



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

HAND AUFS HERZ – KARDIOLOGISCHE KOMPETENZ ZU FÜSSEN DES HOCHZEITSTURMS

Prof. Dr. Arnt Kristen aus Heidelberg verstärkt ab 2017 das Fachärzteteam
am Kardiovaskulären Zentrum in Darmstadt



*Experten für
Herzensangelegenheiten:
Dr. med. Matthias Zander (links)
Prof. Dr. med. Arnt Kristen (mitte)
Prof. Dr. med. Martin C. Heidt (rechts)*

Höchste medizinische Standards auf universitärem Niveau von neun erfahrenen Kardiologen an einem Standort: Das sind die optimalen Bedingungen, die die Patienten des Kardiovaskulären Zentrums Darmstadt – der größten Praxis für Kardiologie und Gefäßmedizin im südhessischen Raum – vorfinden. Nun wird zum Jahreswechsel Professor Dr. Arnt V. Kristen das hochqualifizierte Fachärzte-Team auf der Mathildenhöhe verstärken, während Professor Dr. Martin C. Heidt nach sieben intensiven Jahren im ‚Kardio-Zentrum‘ die Aufgaben des Chefarztes der Inneren Medizin im nahen Agaplesion Elisabethenstift übernehmen wird.

Auf die Kontinuität und die hohe Qualität der fachärztlichen Versorgung werden die personellen Veränderungen im Kardio-Zentrum keinen Einfluss haben. Wie sein Vorgänger Prof. Dr. Heidt kommt auch ‚Neuzugang‘ Prof. Dr. Kristen aus dem universitären Bereich. Er hat als Kardiologe am Universitätsklinikum Heidelberg in den letzten Jahren viel Erfahrungen als Herz-Kreislauf-Spezialist sowohl im klinischen als auch im wissenschaftlichen Segment gesammelt. „Professor Heidt und ich haben einige fachliche Gemeinsamkeiten wie etwa die Gefäßmedizin“, erläutert Professor Kristen. „Deshalb passt es umso mehr, dass ich nun die Gelegenheit habe, in diese ‚Lücke‘ zu sprin-

gen und gewissermaßen den Staffelstab meines Kollegen hier in Darmstadt übernehmen. Zusätzlich bringe ich in meinem medizinischen Gepäck aus Heidelberg aber auch noch die Spezialisierung auf die Behandlung von seltenen Eiweißablagerungen (Amyloidose) insbesondere am Herzen mit. Mit diesem Thema setze ich mich wissenschaftlich nun schon seit 15 Jahren intensiv auseinander.“

Den neuen Herausforderungen, die ab Januar 2017 auf ihn warten, sieht Professor Kristen freudig entgegen. Denn er wird von da an Teil eines eingespielten Teams von Herz- und Gefäßspezialisten sein, das nicht nur im Praxisbetrieb, sondern auch in den benachbarten Kliniken Alice-Hospital und Elisabethenstift wirkt. Zu Füßen des Hochzeitsturms wird nämlich eine Medizin der kurzen Wege praktiziert, wo ambulante und stationäre Behandlung samt der dort ansässigen anderen medizinischen Disziplinen wie etwa der Radiologie mit ihren unterschiedlichen Verfahren eng miteinander verzahnt sind. Der behandelnde Arzt hat so die Möglichkeit, seine Patienten durchgängig zu betreuen. „Mich reizt sehr, dass ich hier in einem perfekten Gefüge mit ambulanter Medizin und stationärer Versorgung samt Notfallmedizin mitarbeiten kann“, sagt Prof. Kristen weiter „Das hat den großen Vorteil, dass ich den Patienten über den gesamten Behandlungszeitraum als Hauptansprechpartner begleiten kann. Es beeindruckt mich, dass wir hier auf das gesamte Netzwerk moderner Medizin zurückgreifen können – allerdings ohne die Anonymität, wie sie nicht selten in den großen Uniklinken vorherrscht. Dort sieht man als Arzt Patienten häufig nur ein einziges Mal.“

Mit dem Einstieg von Arnt Kristen in das Kardiovaskuläre Zentrum Darmstadt gewinnt die erfahrene Gemeinschaftspraxis aber nicht nur einen neuen, äußerst sympathischen und kompetenten Kollegen hinzu. Auch Prof. Dr. Heidt bleibt durch seine neue Aufgabe als Chefarzt der Inneren Medizin am Elisabethenstift mit seiner ‚alten‘ Wirkungsstätte verbunden. „Die Kooperation zwischen dem Stift und unserer Praxis soll nun wesentlich vertieft werden. Über die Wahl von Prof. Heidt zum Chefarzt freuen wir uns sehr, weil er fachlich sehr gut geeignet ist. Und wir sind auch stolz darauf, dass er aus unse-

ren Reihen kommt“, so der Sprecher des Kardio-Zentrums Dr. med Matthias Zander.

Durch diese neue, intensivere Zusammenarbeit und Verzahnung wird nun auch das Elisabethenstift – wie vorher bereits das Alice-Hospital – verstärkt in das medizinische Gesamtkonzept eingebunden, wo die Patienten, die sich auf der Mathildenhöhe einer Behandlung am Herzen oder den Gefäßen unterziehen müssen, nicht nur von den kurzen Wegen vor Ort profitieren, sondern auch von der ‚Medizin aus einer Hand‘. „Bisher war es so“, ergänzt Dr. Zander, „dass wir die kardiologische Versorgung der Patienten, die im Alice-Hospital behandelt wurden, über die ambulanten und stationären Schnittstellen hinaus nahtlos gewährleisten konnten. Diese Idee des ‚Medizin-Campus‘ bewährt sich nun schon seit Jahren und wird von unseren Patienten sehr geschätzt, weil sie sich so viel besser aufgehoben fühlen. Denn anstatt bei einer nötigen stationären Weiterbehandlung von einem niedergelassenen Arzt in ein anderes Krankenhaus mit ‚fremder‘ Ärzteschaft überwiesen zu werden, um dann später wieder zur weiteren Versorgung zurückzukommen, können wir hier unsere Patienten auf dem gesamten Weg begleiten.“

Um dieses ganzheitliche Angebot der sanften Übergänge zukünftig auch den Patienten, die im Elisabethenstift wegen Herz- und Gefäßkrankheiten versorgt werden, zu garantieren, brauche es natürlich Kollegen, die sich vertrauen und gut miteinander kooperieren und kommunizieren können, ergänzt Dr. Zander. „Prof. Heidt, der sieben Jahre Teil unseres Praxis-Teams war und dadurch immer noch sowohl fachlich als auch zwischenmenschlich mit uns verbunden ist, kann durch seine neue leitende Funktion im

Elisabethenstift die Umsetzung des ‚Campus-Prinzips‘, wo alles nah beieinander liegt und logistisch verknüpft ist, vorantreiben und die Medizin aus einer Hand auch dort auf den stationären Betrieb übertragen.“

Für die Fachärzte des Kardiovaskulären Zentrums bedeutet diese Vernetzung mit dem Elisabethenstift, dass sie in Zukunft neben der ambulanten Praxisarbeit in zwei Kliniken Untersuchungen und Behandlungen durchführen können. Die kardiologischen und angiologischen Schwerpunkte der jeweiligen Abteilungen unterscheiden sich allerdings: Im Alice-Hospital etwa befinden sich das 24-Stunden-Notfall-Herzkatheterlabor zur Behandlung von Patienten mit akutem Herzinfarkt und die Chest-Pain-Unit. Zum speziellen medizinischen Angebot im Elisabethenstift gehören hingegen die Behandlung von speziellen Herzrhythmusstörungen (Elektrophysiologie) sowie die Aufdehnung (Dilatation) von Beinarterien.

So wird auch Prof. Arnt Kristen als Nachfolger von Prof. Martin C. Heidt im Kardio-Zentrum nun für seine Patienten auf dem Campus rund um die Mathildenhöhe – sei es in der Praxis, im Alice-Hospital oder im Herzkatheterlabor am Elisabethenstift – unterwegs sein. „Ich finde es eine äußerst spannende Aufgabe“, kommentiert der Facharzt, „in Zukunft meine Expertise innerhalb dieses optimal aufeinander abgestimmten Gefüges einzubringen. Darauf freue ich mich sehr.“

Für Dr. Zander bedeuten die personellen Veränderungen auch eine weitere Optimierung der Campus-Idee und damit auch eine weitere Verbesserung des Behandlungsspektrums für die Patienten. Nicht von ungefähr bezeichnet der erfahrene Internist deshalb die Kollegenschaft



auf und am Fuße der Mathildenhöhe als „Großfamilie von Spezialisten“. Zu dieser eng vernetzten Experten-Gemeinschaft, wo nicht nur medizinisches Knowhow mit viel Herzblut umgesetzt wird, sondern auch das Vertrauensverhältnis zum Patienten gelebt werden kann, zählt von nun an auch Professor Kristen. „Familienmitglied“ bleibt aber genauso Professor Heidt.... allerdings mit neuen Aufgaben.

Prof. Dr. med. Arnt Kristen freut sich auf die neue Herausforderung.

Kardiovaskuläres
Zentrum



Darmstadt

Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt
im Ärztehaus Mathildenhöhe
am Alice-Hospital

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



STOSSWELLENTHERAPIE

Die schonende Methode kann Operationen ersetzen

Vielseitig, effektiv und schonend – das sind die Vorzüge der Stoßwellentherapie auf einen kurzen Nenner gebracht. Mit vollem Namen heißt das bewährte Verfahren eigentlich „Extrakorporale Stoßwellentherapie“, ESWT. Es wird nämlich von außen angewendet und kann so ambulant von Medizinern unterschiedlicher Fachgebiete genutzt werden.

Zum Einsatz kommen dabei heute bevorzugt Geräte, die energiereiche mechanische Wellen mittels bestimmter unter Strom gesetzter Quarzkristalle erzeugen.

Nebenwirkungen gibt es bei der Stoßwellentherapie so gut wie keine. Und auch Komplikationen sind bei dem äußerlich angewendeten Verfahren nicht zu befürchten.

Die dadurch entstehenden Druckimpulse werden anschließend über einen ‚mobilen Kopf‘, den der Arzt auf die Haut drückt, in den Körper übertragen. Diese innovative Technik löst mittlerweile immer mehr ältere Apparaturen ab, bei denen noch Schallwellen die Schwingungen produzieren.

Grundsätzlich ist es das Ziel beider Anwendungsarten, die Energie der Wellen auf einer gewünschten Zone im Körper, die mitunter auch in tieferen Bereichen liegen kann, zu bündeln – ähnlich wie es mit Licht in einem Brennglas geschieht. Auf diese Weise können die Impulse ihre Wirkung fokussiert in dem erkrankten Bereich entfalten, während umliegende Gewebe nicht tangiert werden.

Besonders gut breiten sich die Stoßwellen, die je nach Diagnose in unterschiedlichen Stärken verwendet werden, in wasserhaltigem Ambiente aus – wozu ja auch der menschliche Körper gehört. Treffen die energiereichen Schwingungen dabei auf einen Festkörper mit höherer Dichte, nimmt diese härtere Struktur die ankommenden Wellen auf. Das kann je nach ‚Zielort‘ zu unterschiedlichen Reaktionen führen. Wissenschaftler nehmen an, dass durch diese physikalischen Abläufe nicht nur die Durchblutung gefördert wird. Auch Nervenzellen könnten im ‚beschallten‘ Gewebe aktiviert werden, wodurch sich wiederum Reparaturmechanismen in Gang setzen.

Etabliert hat sich die ESWT zuerst in der Urologie. Dort wird das Verfahren schon lange erfolgreich angewendet, um etwa



Nieren-, Harnleiter- und Gallensteine kleineren Durchmessers (bis zu zwei Zentimeter) zu zertrümmern. Aufwändige Operationen bleiben vielen Patienten so erspart.

Eine Fachdisziplin, die ebenfalls immer häufiger – auch begleitend zu anderen Therapien – auf Stoßwellen-Methode zurückgreift, ist die Orthopädie. In diesem medizinischen Bereich, in dem das Verfahren noch nicht zu den gesetzlichen Kassenleistungen gehört, wird die Methode zum Beispiel bei Sehnenerkrankungen wie etwa bei einer Entzündung der Achillessehne oder beim ‚Tennisellenbogen‘ erfolgreich genutzt. Zudem lassen sich Fersensporn und die Kalkschulter optimal mit den Impulsen, die üblicherweise in mehreren Sitzungen von bis zu 15 Minuten angewendet wird, therapieren. Aber auch bei Schmerzen und Funktionsstörungen der Muskulatur – dazu zählen Verspannungen, Verhärtungen oder Zer-

rungen – zeigt das Verfahren, bei dem dann eher niederenergetisch und nah an der Körperoberfläche verlaufende Wellen ausgesendet werden, lindernde Wirkung. Gleiches gilt für Knochenbrüche, die verzögert heilen. Hier sollen die fokussierten und gebündelten Impulse die Neubildung knöcherner Strukturen fördern. Obwohl die ESWT sehr schonend ist, darf das Verfahren nicht bei jedem angewendet werden. So ist die Therapie ausgeschlossen bei Gerinnungsstörungen, bösartigen Tumorleiden, Schwangerschaft, akuten Entzündungen innerhalb der Behandlungszone oder wenn große Nerven- und Gefäßstränge im Bereich des Zielgewebes liegen.

Ansonsten gilt aber: Nebenwirkungen gibt es bei der Stoßwellentherapie so gut wie keine. Und auch Komplikationen sind bei dem äußerlich angewendeten Verfahren nicht zu befürchten. Nur bei der älteren Methode, bei der Schallwellen wirken, sind Schmerzen meist unvermeidlich. Solche Begleiterscheinungen wird vorab aber immer mit Schmerzmitteln oder einer Lokalanästhesie entgegengewirkt. Manchmal kann es auch zu kleineren Hauteinblutungen und Blutergüssen kommen. Diese sind jedoch in der Regel harmlos und müssen nicht weiter behandelt werden.

Alles in allem ist die medizinische Anwendung von Stoßwellen ein ausgesprochen risikoarmes und effektives Verfahren, mit dem sehr gute Behandlungserfolge erzielt werden können. Daher ist Nutzung der energiereichen Wellen heute insbesondere für Urologen und Orthopäden unentbehrlicher Teil des Therapiespektrums.

**GESUND
HEIT**

MIT STOSSWELLEN GEGEN EREKTIONSSTÖRUNGEN

Die Urologie Groß-Gerau ist in Hessen
Referenzzentrum für diese innovative Therapiemethode



Dr. med. Christian Ratz und Saskia Thieme-Martens, Fachärzte für Urologie

Fotos: Christoph Pabst

Die Einführung der Stoßwellen-Therapie in der Medizin ist eine Erfolgsgeschichte: Erstmals in den 1980er Jahren eingesetzt zur Nierensteinzertrümmerung, machte sie bald die meisten Steinoperationen überflüssig. Die Niedrigenergie-Variante der Stoßwelle sollte bald danach die Orthopädie erobern, um jetzt zur Urologie zurückzukehren. Wird sie jetzt bei der Behandlung männlicher Genitalerkrankungen wieder zu einer Revolution führen?

Stoßwellen sind eigentlich nichts anderes als kurze akustische Impulse, die sich räumlich ausbreiten. Dadurch kommt es zu einer mechanischen Reizung des be-

handelten Gewebes, die wiederum biochemische Veränderungen hervorruft. Nachgewiesen sind unter anderem die vermehrte Ausschüttung von Wachstumsfaktoren, lokale Durchblutungsförderung einschließlich Bildung neuer Gefäße, sowie antibakterielle und entzündungshemmende Effekte*.

Genau dies macht man sich bei der Behandlung der Erektionsstörung (aber auch bei Penisschmerzen bei Induratio Penis Plastica oder chronischem Beckenschmerzsyndrom) zu Nutze: Direkt im Schwellkörper kommt es zu einer messbaren dauerhaften Durchblutungsförderung, die die Erkrankung dauerhaft verbessert*.

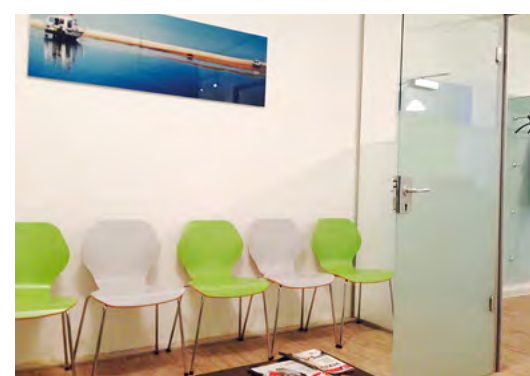
Dies ist insofern ein völlig neuer Ansatz, da bisherige Therapien, wie z.B. die bekannten Bedarfsmedikamente (u.a. „Viagra“) nur kurzfristig die Symptome bessern, aber an der eigentlichen Erkrankung nichts ändern. So blieb bisher betroffenen Männern (immerhin je nach Alter zwischen 10-50% aller Männer) nur die immer wiederkehrende Einnahme von Medikamenten mit zum Teil deutlichen Nebenwirkungen.

Die Urologie Groß-Gerau war die erste Praxis, die die linienförmig fokussierte Piezo-Stoßwelle in Hessen eingeführt hat, weil sie eine viel versprechende neue Behandlungsmöglichkeit bietet.

Die Stoßwellentherapie, vor etwa 5 Jahren erstmals für die Erektionsstörung eingesetzt, hat bereits in vielen Studien ihre Effektivität unter Beweis stellen können* und wird mittlerweile sogar in den Leitlinien der Europäischen Urologen Organisation (EAU) als „first line Therapie“ erwähnt*, hat sich bisher jedoch aufgrund der teuren und aufwändigen Geräte noch nicht flächendeckend durchgesetzt.

Die Urologie Groß-Gerau war die erste Praxis, die die linienförmig fokussierte Piezo-Stoßwelle in Hessen eingeführt hat, weil sie eine viel versprechende neue Behandlungsmöglichkeit bietet. Denn, wie im September 2016 der frühere Vorsitzende der Europäischen Gesellschaft für Sexualmedizin, Prof. H. Porst auf dem Deutschen Urologenkongress feststellte:

„Die Niedrigenergie-Stoßwelle ist zweifelsfrei eine neue und erfolgreiche konservative Therapieoption (...) und sollte 2016 in keiner auf Erektionsstörungen spezialisierten Praxis/Klinik mehr fehlen!“*



UROLOGIE Groß-Gerau



Gemeinschaftspraxis

Dr. Christian Ratz

Facharzt für Urologie
Onkologisch verantwortlicher Arzt
Akupunktur

Saskia Thieme-Martens

Fachärztin für Urologie

An Sandbühl 2
64521 Groß-Gerau
Tel. 06152-81626
Mail: info@uro-gross-gerau.de
www.uro-gross-gerau.de

- Vorsorge
- Sterilisation des Mannes
- Urologie der Frau
- Ambulante Operationen
- Akupunktur
- Raucherentwöhnung
- Behandlung von Erektionsstörungen

*wissenschaftliche Unterlagen über den Verfasser

EXTRAKORPORALE STOSSWELLENTHERAPIE – HEILENDE IMPULSE FÜR DEN BEWEGUNGSAPPARAT

In der orthopädischen Privatpraxis Roth in Bensheim ist das schonende Verfahren unverzichtbarer Teil des Therapiespektrums



Bernhard Roth,
Facharzt für Orthopädie, Akupunktur, Chirotherapie, Zertifikat Kernspintomografie (fachgebunden)

Seit Oktober 2015 praktiziert Bernhard Roth in den neuen Räumen seiner orthopädischen Privatpraxis am Berliner Ring in Bensheim. Mit seinem Knowhow und modernsten Medizinverfahren samt der dazugehörigen innovativen Technik kann der erfahrene Arzt, der seit zwanzig Jahren in der Region als niedergelassener Orthopäde arbeitet, seinen Patienten perfekte Bedingungen bieten. Einer von B. Roths Arbeitsschwerpunkten ist die Behandlung von chronischen Schmerzzuständen an Muskeln und Gelenken. Neben der Trigger-Akupunktur kommen dabei häufig auch ‚Piezo-Stoßwellen‘ zum Einsatz. Wie diese erfolgreiche Methode funktioniert und wann sie genutzt wird, erklärt der Fachmediziner im Interview.

LebensLust: Herr Roth, Stoßwellen gibt es ja schon länger – auch in anderen medizinischen Disziplinen. Auf welchem Prinzip basiert denn die Technik, die Sie in Ihrer Praxis nutzen?

Bernhard Roth: Bei der ‚Extrakorporalen Stoßwellen-Therapie‘, wie die Methode eigentlich heißt, hat sich in den letzten Jahren einiges verändert. Während früher die Impulse mit gebündelten Schalldruckwellen auf ein bestimmtes Ziel im Körper gelenkt wurden, arbeiten wir nun mit einem Gerät der neuesten Generation, das sogenannte ‚Piezo-Waves‘ aussendet. Hier sind elektrisch aufgeladene Quarzkristalle, deren Energie sich verdichtet, verantwortlich für die mechanischen Schwingungen. Diese physikalische Reaktion, die man auch ‚piezoelektrischen Effekt‘ nennt, hat den Vorteil, dass die Wellen nun keine Schmerzen mehr erzeugen und im Gegensatz zum Schallwellen-Prinzip von den Patienten nicht als unangenehm empfunden werden.

Was lösen die Piezo-Stoßwellen im Körper aus?

Bei der Anwendung beeinflussen die fokussierten Wellen-Impulse die Behandlungszone so, dass der Organismus angeregt wird, die kalkartigen Ablagerungen und Depots abzubauen beziehungsweise abzutransportieren.

Bei welchen Diagnosen setzen Sie diese Technik ein?

Mit den Piezo-Stoßwellen werden vor allem chronische oder hartnäckige Schmerzzustände behandelt, wie sie etwa bei der Kalkschulter, beim Fersensporn oder beim Tennisellenbogen typisch sind. Aber auch bei Muskelverspannungen und -verhärtungen hat sich diese Methode sehr bewährt.

Können Sie die Vorgehensweise bei der Therapie anhand des Beispiels der ‚Kalkschulter‘ etwas genauer erklären?

Bevor das Gerät überhaupt genutzt wird, muss natürlich immer zuerst eine genaue Diagnostik durchgeführt werden. So kann ich die schmerzhaften Ablagerungen am Gelenk mit meinem eigenen „offenen MRT“ exakt lokalisieren und kann außerdem feststellen, ob eventuell eine akute Entzündung an der Zielstelle vorliegt. Unter solchen Umständen kann nämlich die Therapie erst dann beginnen, wenn die Entzündung nach medikamentöser Behandlung abgeklungen ist. Gibt es schließlich grünes Licht für die Stoßwellen, ist es in der Regel nicht mit einer Sitzung getan. Bei der Kalkschulter etwa bedarf es erfahrungsgemäß drei bis vier Anwendungen, die dann jeweils zehn bis 15 Minuten dauern. Wie viel Zeit die Therapie insgesamt in Anspruch nimmt, hängt aber immer auch von der zu behandelnden Stelle ab... und auch davon, wie groß diese ist und wie lange sie dem Patienten schon zu schaffen macht.

Ist für den Erfolg der Therapie die Anwendungszeit ausschlaggebend?

Nein, die Behandlungsdauer ist bei dem Verfahren nicht der entscheidende Faktor. Bei den ‚Piezo-Waves‘, die sich je nach Indikation auch stärker oder schwächer einstellen lassen, geht es vielmehr

um die Anzahl der einwirkenden Impulse. Die ‚Gesellschaft für Stoßwellen-Therapie‘ empfiehlt zur Behandlung der Kalkschulter 2000 Impulse.

Was überzeugt Sie am meisten bei der ‚Extrakorporalen Stoßwellen-Therapie‘?

Mit diesem schonenden Verfahren ist nicht nur eine äußerst präzise und fokussierte Anwendung nahezu ohne Belastung des umliegenden Gewebes möglich. Die Stoßwellen mit der ‚Piezo-Technologie‘ verursachen außerdem fast keine Schmerzen während der Anwendungen. Hinzu kommt, dass Beschwerden und chronische Schmerzzustände – wie etwa bei der Kalkschulter – nachhaltig gelindert werden können und sich so die Mobilität des Patienten schnell wieder verbessert. In vielen Fällen lässt sich durch eine Behandlung mit extrakorporalen Stoßwellen sogar eine Operation vermeiden. Besonders effektiv zeigt sich die Behandlung des Fersensporn, wo es rasch zu einer Schmerzlinderung kommt und so die Mobilität wiederhergestellt wird.



Orthopädische Privatpraxis Roth

Bernhard Roth

Facharzt für Orthopädie,
Akupunktur, Chirotherapie

- Orthopädie
- Akupunktur
- Triggerakupunktur
- Schmerztherapie
- Sportmedizinische Betreuung
- Stoßwellentherapie - ESWT

Berliner Ring 147
64625 Bensheim
Tel. 06251 / 593 03-0
E-Mail: praxis@orthopaedieroth.de
www.orthopaedieroth.de

Welt-Aids-Tag

MIT ODER OHNE HIV: BEIM ZAHNARZT SIND ALLE PATIENTEN GLEICH

Frankfurt, 30. November 2016. In jedem Jahr am ersten Dezember richtet sich der Blick auf die Immunschwächekrankheit AIDS. Um die nicht heilbare, aber medikamentös beherrschbare Krankheit dauerhaft in die Schranken zu weisen, bedarf es weiterhin kontinuierlicher Aufklärung über die Ansteckungsrisiken.

Die zahnärztliche Behandlung ist eine der wenigen ärztlichen Tätigkeiten im ambulanten Bereich, bei der chirurgische Eingriffe an der Tagesordnung sind. Dass es dabei so gut wie nie zur Übertragung von Krankheitserregern kommt, ist den außergewöhnlich hohen Hygienestandards in Hessens Zahnarztpraxen zu verdanken.

Mit Blick auf diese sehr hohen Standards bringt Dr. Michael Frank, Präsident der LZKH, die Sache auf den Punkt: „Vor der Hygiene ist jeder Patient gleich. Wir setzen die strikten Vorgaben des Robert-Koch-Instituts zur Vermeidung von Infektionen und zum Schutz der Patientinnen und Patienten und unserer Praxis-

teams um, ganz gleich, ob wir von einer Infektion wissen oder nicht. Für diffuse und übersteigerte Sorgen ist hier kein Platz und der Mensch mit HIV ist ein Patient wie jeder andere auch“.

Dennoch ist es notwendig, Patientinnen und Patienten mit HIV viel Sensibilität und Einfühlungsvermögen entgegenzubringen. „Trotz jahrzehntelanger Aufklärungsarbeit haftet der HIV-Infektion noch immer etwas Stigmatisierendes an. Die Betroffenen sind dementsprechend empfindsam für Verhaltensweisen, die als diskriminierend verstanden werden könnten. Bekommt ein gesunder Mensch durch Zufall mit, wie die Praxismitarbeiterin den Behandlungsstuhl desinfiziert, auf dem er gesessen hat, wird er womöglich die gute Hygiene in der Praxis wohlwollend zur Kenntnis nehmen. Der betroffene Patient sieht hierin hingegen ein Zeichen von Angst und persönlicher Ablehnung. Hier wird vom ganzen Praxisteam Einfühlungsgabe verlangt, um im Umgang mit Patientinnen und Patienten mit HIV immer wieder die richtigen Signale zu setzen“, sagt Dr. Frank.

Die Landeszahnärztekammer Hessen bringt durch Fortbildungen zur Praxishygiene die hessischen Zahnarztpraxen regelmäßig auf den neuesten Stand. Umfassende Informationen über die geltenden Hygiene-Richtlinien und ihre Umsetzung sowie zu Fortbildungen im Bereich Hygiene stehen auf den Internetseiten der Kammer (www.lzkh.de und www.zqms-eco.de) bereit.

Eine neue Broschüre der Bundeszahnärztekammer (BZÄK) und der Deutschen AIDS-Hilfe (DAH), die das Team der zahnärztlichen Praxis umfassend über den Umgang mit HIV-positiven Patientinnen und Patienten informiert, kann ebenfalls auf der Website der LZKH unter „Aktuelles“ heruntergeladen werden

Fragen beantwortet die kostenlose Patientenberatung der LZKH unter der Telefonnummer 069 427275-169 wenden.

HIV oder nicht? Angesichts sehr hoher Hygienestandards macht das keinen Unterschied



Foto: proDente e. V.



Kontakt:
Landeszahnärztekammer Hessen
Pressestelle Veit Justus Rollmann
Tel. 069 427275-116,
E-Mail: rollmann@lzkh.de

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-Kreislauf-System; 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 Zahnentfernung 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 Behandlungser-

folge 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 Wurzelkanäle 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

KREBSVORSORGE BEGINNT JETZT SEHR VIEL FRÜHER

Neues Gesundheitskonto der AOK Hessen: 400 Euro extra für jeden Versicherten / Lachgassedierung beim Zahnarzt und Osteopathie auf Kassenkosten

Darmstadt. Weisheitszahn gezogen – Kind glücklich, dank Lachgas bezahlt von der AOK Hessen. Normalerweise ist diese Form der Sedierung keine Kassenleistung, aber das neue Gesundheitskonto macht es möglich. Für jeden Versicherten stehen 400 Euro jährlich für Extra-Leistungen – auch für Osteopathie, Homöopathie und Reiseschutzimpfungen – zur Verfügung.

Was es noch nie gab: Die Krebsvorsorge wird deutlich nach vorne verlegt. „Nun können auch Mittzwanziger zum Check-up und somit auf Nummer sicher gehen“, meint Manfred Schmidt, AOK-Chef für den Kreis Darmstadt. Mit dem Gesundheitskonto könne eine vierköpfige Familie 1.600 Euro pro Jahr in Gesundheitsleistungen investieren, die vom Katalog der gesetzlichen Krankenversicherung normalerweise ausgeschlossen sind. „Wir wollen durch diese Offensive noch mehr neue Kunden für uns gewinnen“, ergänzt Schmidt. Aktuell sind bei der Gesundheitskasse 1,56 Mio. Menschen versichert – diese Zahl steigt seit Jahren kontinuierlich an. Auch wer mitten im Jahr zur AOK Hessen wechselt, hat seine 400 Euro sicher, der Betrag wird unterjährig nicht gekürzt. Daran sind keinerlei Bedingungen geknüpft. Die Inanspruchnahme kann sofort erfolgen.

Check-up 25

Je Extra-Leistung wurde eine Obergrenze definiert. So können pro Person und pro Kalenderjahr für Osteopathie 150 Euro übernommen werden. Für Reiseschutzimpfungen stehen sogar 200 Euro zur Verfügung, und

eine homöopathische Behandlung bei einem zugelassenen Arzt und entsprechenden Arzneimitteln darf auch schon mal 240 Euro

kosten. Der Check-up 35 müsste jetzt streng genommen in Check-up 25 umbenannt werden, ist somit schon zehn Jahre früher mög-

lich. Das Hautkrebs-Screening können sogar 18-jährige nutzen. Das ist vor allem bei Vorerkrankungen in der Familie sinnvoll.

Gesundheit in besten Händen



Die Gesundheitskasse.

Gespannt, wie ihre Kräfte wachsen.

Entspannt, wenn's um Gesundheit geht.

Was immer Sie in Ihrem Leben planen, beim Thema Gesundheit können Sie ganz entspannt sein. Denn Ihre Gesundheitskasse in Hessen bietet erstklassige Leistungen – und ist mit ihrem persönlichen Kundenservice immer für Sie da.

www.gespannt-aufs-leben.de

VERSCHLAFEN SIE IHRE ZAHNBEHANDLUNG

Für Patienten mit Zahnarztangst ist die Vollnarkose eine Alternative



Oliver Stephan Eckrich
Zahnarzt-Implantologe

Gabriele Bernhard
Zahnärztin

Dr. Angela Hechler
Anästhesistin

Zahnarztangst kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Beginnend mit dem unangenehmen Gefühl, dass bei regelmäßigen Kontrollterminen etwas gefunden werden könnte, über die Bedenken vor einer größeren Behandlung oder einem chirurgischen Eingriff, bis hin zur schlichten Panik, sobald auch nur die Vorstellung ins Bewusstsein kommt, auf dem Zahnarztstuhl Platz nehmen zu müssen.

Ist die Zahnarztangst ausgeprägt, führt dies oft dazu, dass die betreffenden Patienten nur im Schmerzfall in die Praxis kommen. Meistens ist dann neben der Schmerzausschaltung auch zusätzlich eine umfangreiche Behandlung notwendig, da meist auch weitere Zähne behandlungsbedürftig sind. Dies ist alles andere als förderlich, dem Patienten die Angst vor dem Zahnarztbesuch zu nehmen. Das genaue Gegenteil ist der Fall – die Behandlungsdauer wächst und somit die Angst vor jedem Zahnarztbesuch.

Wir möchten Ihnen heute unser neues Teammitglied, Frau **Dr. Angela Hechler** vorstellen. Sie ist seit über 20 Jahren Fachärztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin und begleitet professionell unsere Narkosefälle. Besonders am Herzen

liegt ihr die Behandlung von Kindern um mit der Narkose den Zahnarztbesuch so schonend wie möglich zu gestalten.

Auch ängstliche Patienten können den Zahnarztbesuch anästhesiologisch betreut so schonend wie möglich erleben. Jeder Mensch ist anders, Behandlungssituationen werden ganz unterschiedlich wahrgenommen und variieren in ihrer Intensität. Da ist es gut, wenn man sich darauf verlassen kann, dass Sorgen und Schmerzen ernst genommen und im Rahmen modernster medizinischer Möglichkeiten gelindert werden können. Die Zahnarztpraxis Gabriele Bernhard & Kollegen bietet diese Option. Dr. Angela Hechler führt ein intensives Beratungsgespräch, stimmt das Narkoseverfahren der Wahl individuell ab. Der persönliche Gesundheitszustand wird genauso berücksichtigt wie eingenommene Medikamente und Unverträglichkeiten. Bei Behandlungen mittlerer Dauer bietet sich die Analgosedierung an. Patienten bleiben in einer Art entspanntem Dämmer-schlaf ansprechbar, nehmen Ereignisse um sich herum weniger bis nicht mehr wahr. Werden längere Behandlungen nötig, ist die klassische Vollnarkose möglich.

In jedem Fall überwacht die erfahrene Anästhesistin Frau Dr. Angela Hechler alle Körperfunktionen über die gesamte Behandlungsdauer am Zahnarztstuhl. Patienten dürfen die Praxis nach ein bis drei Stunden in Begleitung wieder verlassen. Sie sind in der Regel spätestens nach 24 Stunden wieder voll einsatzfähig.



Lassen Sie sich z.B. Ihre Implantate unter Vollnarkose setzen.

Kassen übernehmen in mehreren Fällen die Kosten

Nicht immer müssen Patienten für Narkosen selbst aufkommen, wenn sie über die übliche lokale Betäubung hinausgehen. Bei privaten Krankenversicherungen kann ebenfalls eine Erstattung der Kosten für die Vollnarkose in Frage kommen. Abhängig ist dies von der Versicherung und Ihrem gewählten Tarif. Die Erstattungsrichtlinien sind nicht einheitlich, es lohnt sich also, wenn Sie bei Ihrer Versicherung nachfragen.

Auch gesetzliche Versicherungen übernehmen die Leistungen unter bestimmten Voraussetzungen, weiß Dr. Angela Hechler. Dazu gehören nicht nur größere chirurgische Eingriffe, hier einige Voraussetzungen:

Die Kosten für Behandlungen in Vollnarkose oder Dämmer-schlaf werden bei bestimmten Voraussetzungen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen wie:

- Bei Kinder unter 12 Jahren, die nicht mit dem Zahnarzt zusammenarbeiten und deshalb unter örtlicher Betäubung nicht behandelt werden können
- Patienten, die wegen mangelnder Kooperation bei geistiger Behinderung

oder schweren Bewegungsstörungen eine Vollnarkose brauchen

- Patienten, die schwere, ärztlich anerkannte Angstreaktionen zeigen und deshalb nicht unter örtlicher Betäubung behandelt werden können
- Patienten, bei denen Beruhigungsmittel oder örtliche Betäubungsmittel wegen einer organischen Erkrankung oder Allergie nicht eingesetzt werden dürfen

Treffen diese Voraussetzungen nicht zu, können Sie selbstverständlich jederzeit eine solche Behandlung als Wunschbehandlung durchführen lassen. In diesem Fall werden die Kosten nach der Gebührenordnung für Ärzte berechnet und müssen von Ihnen persönlich getragen werden. Die Höhe der Kosten sind abhängig von der Dauer und der Art der Narkosemaßnahme und werden mit Ihnen im Vorfeld besprochen.

Die Zahnärzte Herr Eckrich und Frau Bernhard und unsere Anästhesistin Frau Dr. Angela Hechler 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



MEHR ALS NUR EIN SCHÖNHEITSFEHLER

Lipödem als relativ unbekanntes Krankheitsbild

Attraktive, formschöne Beine, die die Blicke nur so anziehen, wünscht sich wohl jede Frau. Leider sind diese vielen nicht vergönnt. Häufig ist daran Cellulite oder gar ein Lipödem Schuld. Während zwei von drei Frauen unter Cellulite, auch „Orangenhaut“ genannt, leiden, hat das im Anfangsstadium sehr ähnlich aussehende und daher meist erst sehr spät erkannte Lipödem, die oftmals im Volksmund auch als „Reiterhosen“ oder „Säulenbeine“ bezeichnete Krankheit, weitaus schlimmere Folgen.

Das Lipödem ist eine oft verkannte Fettverteilungsstörung, die stets an beiden Extremitäten auftritt und überwiegend den Oberschenkel-, Gesäß- und Hüftbereich sowie die Innenseite der Kniegelenke und der Unterschenkel, im fortge-

schrrittenen Stadium auch die Oberarme betrifft. Die Ursachen sind noch nicht gänzlich erforscht, es kommt jedoch zu einem Anschwellen der betroffenen Körperteile durch geschwollenes Fettgewebe und gleichzeitig vermehrte Flüssigkeitseinlagerung.

Weist das Lipödem anfangs die auch für Cellulite typische feinknotige Haut auf, kommen in den weiteren Stadien eine großknotige Hautoberfläche mit größeren Dellen (auch „Matratzenphänomen“ genannt) sowie im dritten Stadium große, deformierende Hautlappen und -wülste hinzu. Füße und Hände sind dabei in der Regel nicht betroffen, sodass das Fettgewebe darüber eine Art Kragen bildet. Für viele Frauen führen gerade diese sichtbaren, physischen Veränderungen zu einer großen psychischen Belastung.

Zur seelischen Last gesellen sich dann meist noch Druckschmerzen bzw. Berührungsempfindlichkeit.

Weitere Symptome sind angeschwollene Beine bei längerem Stehen oder Sitzen, ein Schweregefühl in den Beinen bzw. Armen, Cellulite, kalte Haut, eine erhöhte Neigung zu blauen Flecken sowie Verhärtungen im Unterhautgewebe mit Berührungsschmerz.

Genetische Veranlagung spielt beim Lipödem offenbar ebenso eine Rolle wie hormonelle Faktoren. Bereits junge, schlanke Frauen können während oder kurz nach der Pubertät betroffen sein, manchmal aber auch erst nach einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. Die fortschreitende Zunahme des Unterhautfettgewebes beginnt meist im Bereich der



Foto: © bestphoto studio – fotolia.com



Foto: © medi

„Mode sollte uns nicht einschränken, sondern Freiheiten schenken!“

Sie legen viel Wert auf stylische Outfits und tragen oft leuchtende Farben. Vielen Betroffenen fehlt der Mut dazu. Was raten Sie ihnen?

„Die erste Kompressionsstrumpfhose und die Armbestrumpfung waren auch für mich damals gewohnungsbedürftig. So ein festes, enges Material sollte ich täglich tragen? Und dann noch im Sommer? Am Anfang war ich verunsichert, begriff aber schnell, dass die Versorgung mir hilft, mit weniger Schmerzen durch den Alltag zu gehen. Ich hoffte, den Krankheitsverlauf mit dem konsequenten Tragen der Kompression positiv zu beeinflussen. Genau das ist dann ja auch passiert. Mein wachsendes Interesse an Mode war zudem eine Eigetherapie - die Flucht nach vorne sozusagen. Warum sollte ich mir wegen der Kompression selbst Grenzen setzen, wenn es doch eigentlich einfach nur eine dicke Strumpfhose ist? Ich wollte auch Shorts und Röcke tragen! Egal, ob ein Ödem stark ausgeprägt ist oder nicht – jeder darf das

tragen, worauf er Lust hat. Mode sollte uns nicht einschränken, sondern Freiheiten schenken.“

Sie hatten bereits drei Liposuktionen. Würden Sie diesen Eingriff anderen Betroffenen empfehlen?

„Die Liposuktionen waren sehr anstrengend: kräftezehrende Operationen, schlaflose Nächte, schweißtreibende Verbandswechsel und viel gutes Zureden meines Mannes inklusive. Das Ergebnis ist aber eindeutig: mehr Lebensqualität! Ich konnte bis kurz vor den Eingriffen kaum 45 Minuten Autofahren, ohne wegen der Schmerzen Pause zu machen. Heute klappt das fast schon beschwerdefrei. Nun, ein Jahr später, bin ich zwar nicht geheilt und weiterhin auf Lymphdrainagen und Kompression angewiesen, aber in niedrigerem Maße und fast schmerzfrei.“

Warum ist es für Sie wichtig, auch nach den OPs weiterhin Kompression zu tragen?

„An einem üblichen Arbeitstag sitze ich rund neun Stunden im Büro und merke oft, dass mein Gewebe eben nicht „normal“ ist, sondern das einer Lipödem-Patientin. Die Kompressionsstrümpfe helfen mir vor allem bei der Schmerzprävention und unterstützen mein schwaches Lymphsystem mit aller Kraft. Ich weiß die Kompression zu schätzen und möchte nicht leichtsinnig mit meinem neugewonnen Lebensgefühl und meiner Gesundheit umgehen. Daher trage ich meine Strümpfe regelmäßig.“

Welche Tipps möchten Sie anderen Betroffenen geben?

„Mit einem Lipödem ist es eine große Herausforderung, sich jeden Tag aufs Neue zu motivieren und die Therapie durchzuziehen. Mein Appell: Versucht Schritt für Schritt mutiger zu werden und schenkt den Aspekten eures Lebens mehr Aufmerksamkeit, die euch dabei helfen, auch schlechte Tage gut zu überstehen.“

Bayreuth (ots) – Caroline Sprott ist 27 Jahre alt und arbeitet als Mediengestalterin in einer Gießener Werbeagentur. Seit 2015 schreibt sie auf ihrem Blog (www.lipoedemmode.de) regelmäßig über ihr Leben mit Lipödem und zeigt anderen Betroffenen, wie sie ihre Kompressionsstrümpfe stylish und modern in die Garderobe integriert. Sie hält sich mit Schwimmen und Joggen fit und lebt ihre Leidenschaft für Mode auch auf ihrem Instagram-Account aus. Im Interview gibt sie modische Tipps für Ödem-Patienten.



Oberschenkel und dehnt es sich von oben nach unten über die Beine aus.

Um die Krankheit zu lindern, werden verschiedene Therapieansätze verfolgt: Die komplexe physikalische Entstauungstherapie beginnt meist direkt nach Diagnosestellung und beinhaltet manuelle Lymphdrainage mit anschließender Bandagierung, oftmals im Rahmen einer stationären RehaMaßnahme. Lymphdrainage sowie maßgefertigte flachgestrickte Kompressionsbestrumpfung gehören anschließend zum lebenslangen Begleiter der betroffenen Frauen, um die Schwellungen zu verhindern und eine Verschlimmerung des Lipödems zu vermeiden. Eine weitere Möglichkeit der Behandlung ist die sogenannte Liposuktion, eine medizinisch notwendige Fettabsaugung, die das

überschüssige Fettgewebe verringert, wodurch erheblich weniger Lymphflüssigkeit im Gewebe gebildet wird und die Bein- und Armform oftmals wieder normalisiert werden kann.

Wer unter geschwollenen, schmerzenden Beinen und einem sich in diesem Bereich verändernden Hautbild leidet, sollte in jedem Fall einen Termin bei einem Gefäßspezialisten wie beispielsweise bei einem Lymphologen oder einem Phlebologen, vereinbaren, um zu klären, ob es sich dabei um ein Lipödem handelt. (me)

Buchtipp

DIE LYMPHE DAS HEILENDE WASSER

Unser Leben gestaltet sich im gleichwertigen Zusammenspiel der lebendigen Zellen mit ihrem Ver- und Entsorger, der Lymphe. Dennoch führt bis heute die Lymphe in der medizinischen Praxis gegenüber Zelle und Blutkreislauf ein Schattendasein. Das erste und wichtigste Ziel wahrer Therapie ist deshalb, die acidotisch gestaute, blockierte Lymphe wieder in Fluss zu bringen. Dieses Buch bietet die Gelegenheit, die Grundlagen der Lymphologie zu überprüfen und zu hinterfragen. Die offenkundigen Heilerfolge auf der Basis meiner Hypothesen erfordern dies geradezu. Ich habe hier bewusst eine einfache und klare Sprache gewählt, damit über medizinisch Vorgebildete wie Therapeuten, Heilpraktiker und vor allem Arztkollegen hinaus auch Patienten und andere interessierte Laien von dem Inhalt profitieren können.



Die Lymphe das heilende Wasser
von Dr. med. A.H. Barth
Potamos Verlag, 208 Seiten

Aus dem Inhalt:

- Neues Denken altes Wissen wiederentdeckt
- Der Lymphkreislauf neu betrachtet
- Welche Kraft bewegt die Lymphe?
- Lymphologische Ganzheitstherapie (LGB®)
- Einflüsse der Ernährung auf die Lymphe
- Krankheiten und ihre Heilung
- Krankheitsbilder von A bis Z

BUNTER THERAPIEKICK: NEUE FARBEN UND DESIGNS

Lymphödem – Lipödem und die Therapie mit medizinischen Kompressionsstrümpfen

Die Basistherapie bei Ödemerkrankungen, wie einem Lymphödem oder Lipödem, sind medizinische Kompressionsstrümpfe. Die Strümpfe werden bei Bedarf und Notwendigkeit von Ihrem Arzt verordnet.

Medizinische flachgestrickte Kompressionsstrümpfe aktivieren durch ihren medizinischen Druckverlauf die Lymphfähigkeit. Sie sichern das Therapieergebnis der Lymphdrainage. Der Lymphstau löst sich, Schwellungen und Verhärtungen

werden abgebaut. Spannungsgefühle klingen ab, die Beine und Arme fühlen sich schmerzfreier und entspannter an. Bei Ödemerkrankungen wird die Kompressionstherapie mit manueller Lymphdrainage, Ernährungsberatung und Bewegungstherapie kombiniert.

Die Kompressionstherapie passt sich durch mehrere tausend Kombinationsmöglichkeiten und zusätzliche Ausstattungsdetails ganz individuell den Bedürfnissen der Patienten an. Sie bietet Ödempatienten wieder mehr Lebens-

qualität und dabei Bewegungsfreiheit und Komfort.

Die flachgestrickten Kompressionsstrümpfe für die Ödemtherapie sind Maßanfertigungen. Sie werden in Reihen gestrickt und mit einer schmalen Naht geschlossen, um ausgeprägte Körperformen bei Lymph- und Lipödem anatomic passgenau und dabei bequem zu versorgen.

Die medizinischen Kompressionsstrümpfe für Arm- und Beinversorgungen sind auch in trendigen Farben erhältlich. Ein



Fotos: © medi

warmes „Moosgrün“, ein leuchtendes „Kirschrot“ und der elegante Nudeton „Cashmere“ erweitern die Farbpalette.

Lassen Sie eine individuelle Beratung und Anpassung von unserem geschultem Fachpersonal durchführen. Wir freuen uns über Ihren Besuch.



Sanitätshaus

Georg Behrmann

seit 1876

Orthopädietechnik Meisterbetrieb und Rehathechnik

Schützenstraße 10 64283 Darmstadt Tel: 06151 / 23 92 5

Rheinstraße 49 64367 Mühlthal Tel: 06151 / 39 66 240

Mail: info@behrmann-online.de · www.behrman-online.de



ZUM PFLEGEN BRAUCHT MAN PFLEGEKRÄFTE BEZIEHUNGSWEISE PFLEGEFACHKRÄFTE



Foto: © Photographee.eu – fotolia.com

Der Fach- und Pflegekräftemangel ist in aller Munde. Die Medien sind voll davon, uns zu erzählen, wie sich künftige Generationen wohl pflegen lassen sollen. Die demographische Entwicklung wird uns immer wieder vor Augen geführt, aber was hat das mit uns zu tun, die wir 30, 40, oder 50 Jahre alt sind?

Es hat etwas mit uns zu tun, denn wer soll uns in Zukunft pflegen? Roboter? Oder Menschen, die es mit Wertschätzung und Empathie ausüben?

Daher ist es wichtig, dass wir für heute und für morgen unserer Verantwortung gerecht werden, und die Begeisterung für die Pflege und Versorgung von älteren und kranken Menschen an andere weitergeben.

Ein erster wichtiger Schritt zu diesem Ziel ist die Ausbildung von Alten- und Krankenpflegepersonal – ob jung oder älter. Unser Pflegedienst hat es sich zur Aufgabe gemacht, jungen und älteren Menschen Ausbildungsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen. Zurzeit bilden wir zehn Auszubildende gemeinsam mit den Altenpflegeschulen „F&U“ und „Mission Leben“ in der Altenpflege aus. In Kooperation mit dem BZG (Bildungszentrum für Gesundheit) bieten wir außerdem zwei Auszubildenden in der Krankenpflege die Möglichkeit, die Ambulante Krankenpflege kennen zu lernen. Im zweiten Schritt ist eine wertschätzende Haltung gegenüber Pflegekräften besonders wichtig, da Pflegefachkräfte und Pflegehilfskräfte zurzeit in den Me-

dien immer wieder im Zusammenhang mit negativen Beispielen erscheinen. Ein positiveres Image würde sicherlich die Entscheidung erleichtern, den Beruf zu ergreifen.

Zuletzt, und sicherlich nicht unwichtig, setzen wir uns für eine leistungsgerechte Vergütung unseres Pflegepersonals ein, die ja von der Gesamt-Gesellschaft getragen wird. Und damit liegt es auch in unserer aller Verantwortung, da dies über unsere Sozialversicherungsabgaben und Steuern finanziert wird und werden muss. Fangen wir also jetzt und heute damit an, was wenig kostet und wir alle können:

- Menschen in der Pflege, ob professionell oder ehrenamtlich, unsere Anerkennung auszusprechen
- Verallgemeinerungen zu widersprechen
- die Medien aufzufordern, mehr positive Berichterstattung über die Pflege und deren Einrichtungen zu bringen und so zu einem positiven, wertschätzenden und aufbauenden Klima beizutragen.

Dann werden wir auch in Zukunft Menschen für die Pflege begeistern können.

Ihr Pflegeteam Marienhöhe aus Darmstadt-Eberstadt



**Das Pflegeteam
Marienhöhe**
Für ein Leben in
gewohnter Umgebung

Das Pflegeteam Marienhöhe
Oberstraße 31 · 64297 Darmstadt
Tel: 06151 / 97 19 00
www.pflegeteam-marienhoehe.de
info@pflegeteam-marienhoehe.de



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 2017.

Ihre Melanie Fuhr mit Team

Physiotherapie im WoQuaZ ab jetzt auch mit Krankengymnastik an speziell dafür ausgelegten Sportgeräten

Wir freuen uns, Ihnen unseren neuen erweiterten Praxisbereich, mit der Möglichkeit der Krankengymnastik an speziellen Therapiegeräten, vorstellen zu können.

Ab sofort bieten wir Ihnen von normaler Krankengymnastik über spezielle Techniken wie Manuelle Lymphdrainage oder Manuelle Therapie auch Krankengymnastik oder Prävention an Therapiegeräten an.

Wir begleiten Sie hierbei gerne beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele, von Rückenschule über Rekonvaleszenz nach Verletzungen und OPs oder zum Erreichen Ihrer sportspezifischen Trainingsziele stehen wir Ihnen mit Rat und Tat mit ausgebildetem und geschultem Personal zur Verfügung. Lassen Sie sich heute noch einen Termin geben und erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Bezuschussung bzw. komplette Übernahme der jeweiligen Kosten.

Vertrauen Sie uns – wir sind da für Sie!



Melanie Fuhr



Alexandra Baldus

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

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

LUCKY SPORTS HEALTH CLUB

Ihr SPORT- UND GESUNDHEITSZENTRUM IN MÜHLTAL



© Fotos: Franziska Kriek

- » 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

**JETZT
NEU
BEI UNS!**

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**



www.luckysports.eu



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 • 64367 Mühlthal
www.luckysports.eu

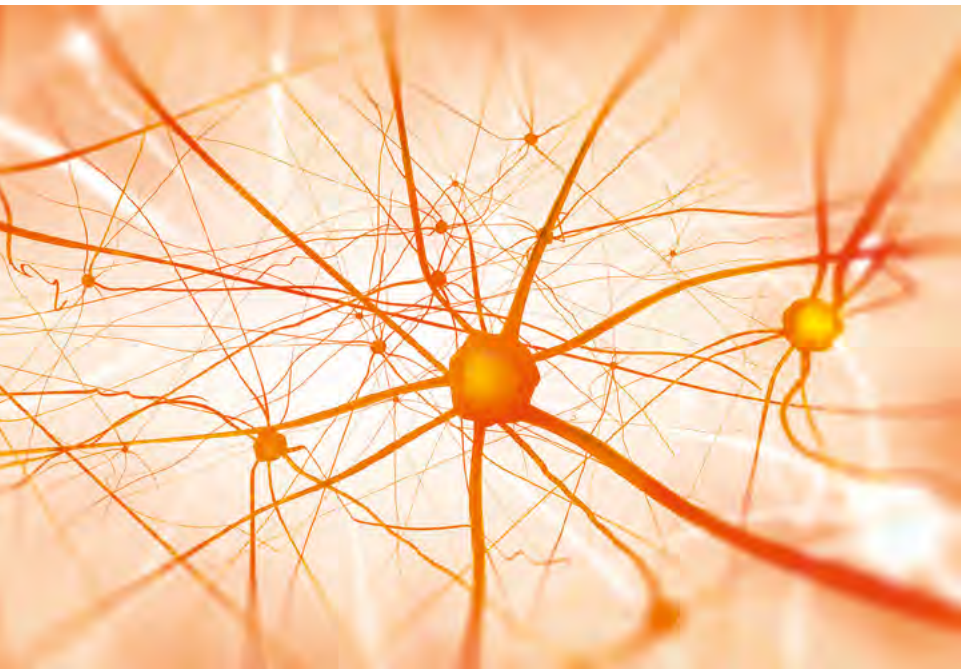
Praxis für Naturheilkunde
Christina Gorski

Am Dippelshof 5 • 64367 Mühlthal
Hotline: 06151 145139



ALZHEIMER UND OMEGA-3 FETTSÄUREN

Studie zur Bekämpfung der Alzheimer Krankheit



Weltweit beschäftigen sich Forscher intensiv mit Alzheimer.

(Zentrum der Gesundheit) Das Projekt mit dem Namen LipiDiDiet ist an der Neurologie der Medizinischen Fakultät der Universität des Saarlandes in Homburg angesiedelt und ist damit das grösste bisher in Homburg/Saar koordinierte EU-Forschungsprojekt.

Weltweite Forschungsgruppen

Das internationale Forschungsteam steht unter der Leitung von Prof. Dr. Tobias Hartmann (Stiftungsprofessur für Neurodegeneration und Neurobiologie an der Universität des Saarlandes) und umfasst 16 Forschungsgruppen u.a. aus den Universitäten von Amsterdam, Bonn, Göteborg, Kuopio, Nijmegen, Prague, Stockholm, Szeged, Tel Aviv, sowie den Firmen Royal Numico und EURICE.

Teilnehmer aus dem Saarland sind neben der Projektgruppe von Prof. Dr. Tobias Hartmann auch die Gruppe von Prof. Dr. Klaus Fassbender (Direktor der Klinik für Neurologie des Universitätsklini-

kums des Saarlandes und Vizepräsident der Universität des Saarlandes) sowie EURICE (Saarbrücken), die die Forscher beim Management des EU-Projektes unterstützt.

Forschung über einen Zeitraum von 5 Jahren

Das Projekt LipiDiDiet hat eine Dauer von 5 Jahren und hat zum Ziel, auf der Basis von Omega-3 Fetten Nahrungsmittel zu entwickeln, welche das Risiko einer Alzheimer Erkrankung verringern sollen. Bereits im Vorfeld konnten die Grundlagen für dieses Projekt gelegt werden. So wurden die ersten Omega-3 Nahrungsmittel entwickelt und eine klinische Studie am Karolinska Institut in Stockholm zeigte eine Wirkung bei Patienten mit beginnender Alzheimer Krankheit.

Prävention von Alzheimer

Nun sollen mit neuen Untersuchungsmethoden Patienten noch vor Ausbruch der Krankheit identifiziert und die Wirksam-

Wohlbefinden und Entspannung im Herzen Pfungstadt's: Salzgrotte „Mineralis“ lädt ein



Salzgrotten bilden das Mikroklima eines Salzbergwerkes bzw. eines Aufenthaltes am Meer nach. Sie eignen sich ideal zur Linderung einer Vielzahl von Krankheiten sowie als alternative Form der Entspannung. Mit jedem Atemzug nimmt man in der Grotte wertvolle Mineralien auf (Magnesium,

Eisen, Calcium, Kalium, Natrium, Chlor, Kupfer, Brom, Selen, Chrom und Jod). Durch die spezielle Belüftungs- und Klimatechnik der Grotte sowie ein Totes-Meersalz-Ultraschall - Solevernebler der neuesten Technik und eine Wasserkaskade wird eine hohe Effektivität bei der Linderung einer Vielzahl von Erkrankungen erreicht. Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit wird gestärkt, die Abwehrkräfte des Organismus aufgebaut.

Positiver Nutzen der Salzgrotte:

Zum Beispiel: Allergische und chronische Bronchitis, Asthma, Nasennebenhöhlenentzündung, Dermatologische Erkrankungen wie Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis, Hautentzündung, Allergien, Rheumatische Erkrankungen, Herz- und Gefäßerkrankungen (z.B. Bluthochdruck), Unterfunktion der Schilddrüse, Stress, Depressionen & Erschöpfungszustände, Schlafprobleme, Tinnitus, Entgiftung & Entsäuerung. Der Aufenthalt beträgt 45 Minuten, in dieser Zeit können bis zu 6 Personen auf gemütlichen Relaxliegen entspannen. Bei speziell ausgewählter Entspannungsmusik und stimmungsvollen Lichteffekten können Sie sich vom Alltagsstress erholen und Beschwerden ohne lästige Medikamente lindern.

Wir bieten auch speziell Kindersitzungen in einer eigens dafür geschaffenen Kinder-Salzgrotte mit viel Platz und Spielzeug für die Kleinen an. Soletherapie in der speziellen Infrarotkabine die mit Ultraschall-Solevernebler und negativ ionisiertem Sauerstoff. Nach dieser 25 minütigen Therapie können Sie sich noch eine erholsame Entspannung auf unserem Massagesessel gönnen.

Neu in unseren Angebot

Frau Monika Skolik , geprüfte Fußpflegerin und Nageldesignerin freut sich auf ihren Anruf. Termine unter Tel. 06157 990067 oder 0152 34026204

Massage in der Salzgrotte

Ärztlich geprüfte Wellnesstherapeutin Frau Janine Anton bietet an den Wochenenden Massagen in der Salzgrotte an .



Geöffnet ist die Grotte **Montags bis Freitags von 9.00 bis 11 Uhr** und von **16.00 bis 19 Uhr**. Eine besondere Kleidung ist nicht notwendig. Termine können sowohl vor Ort als auch telefonisch vereinbart werden.

Preise: Salzgrotte p.Pers. 45 Min. € 9,50

Kinder bis 6 Jahre atmen in Begleitung eines Erwachsenen kostenfrei durch!

Infrarot -Solekabine 25 Min. € 9,50

Massagesessel 10 Min. € 3,00.

Salzgrotte- Mineralis

Karlsbader Str. 6

64319 Pfungstadt-Hahn

Tel.: 06157 - 99 00 67

www.salzgrotte-mineralis.de

**Salzgrotte
MINERALIS**

Meeresklima an der Bergstrasse

*Natürliche Hilfe bei: Stress - Erkältungen - Bronchitis
- Allergien - Neurodermitis - Schuppenflechte...*

Gönnen Sie sich Augenblicke der Ruhe und Entspannung.

*Unsere Salzgrotte bietet Ihnen ein Mikroklima, wie man es
sonst am Meer oder natürlichen Salzheilstoffen vorfindet.*

Salzgrotte MINERALIS ~ Familie Schmuck
64319 Pfungstadt - Hahn ~ Karlsbader Strasse 6 ~ Tel: 06157 - 99 00 67
www.salzgrotte-mineralis.de ~ Termine nach telefonischer Vereinbarung

GUTSCHEIN

Sparen Sie bares Geld bei
Ihrem Besuch in der Salzgrotte!

statt ~~9,50 €~~

nur 8,00 €

bei Vorlage dieses Coupons



Fisch ist ein wichtiger Omega-3-Fettsäuren-Lieferant.

keit weiter verbessert werden. LipiDiDiet beschäftigt sich nicht nur mit der Prävention der Alzheimer Krankheit, sondern auch mit der Protektion und Stärkung der Hirnleistung im Alter allgemein. Das Team von Prof. Dr. Klaus Fassbender untersucht die Prozesse der Nervenentzündung bei Alzheimer, und die Projektgruppe Prof. Dr. Tobias Hartmann versucht, die molekularen Stoffwechselvorgänge im Zusammenhang mit Fettsäuren und Alzheimer zu entschlüsseln.

Man hat festgestellt, dass Fette das Risiko einer Alzheimer Krankheit beeinflussen können. In dem von der Europäischen Union geförderten Großprojekt LIPIDIDIET soll dieses Prinzip nun genutzt werden um frühzeitig, noch vor dem Auftreten der ersten klinischen Symptome der Krankheit, präventiv eingreifen zu können.

Fette vermindern das Risiko

Bereits in Vorstudien konnte gezeigt

werden, dass einige Fette das Risiko erhöhen können, während andere das Risiko zu vermindern scheinen. Als zentrales Molekül der Alzheimer Erkrankung wird das Amyloid Beta 42 angesehen und eine übermäßige Produktion dieses Eiweißstoffes führt sogar zu besonders frühem Auftreten der Krankheit. In Zellkultur und Mäusversuchen konnte bereits die Produktion des Alzheimer erregenden Amyloid Beta 42 dadurch verringert werden, indem eine bestimmte Omega-3 Fettsäure, so genanntes DHA, gegeben wurde.

Omega-3 EPA & DHA ist rein vegan, da die EPA & DHA aus Mikroalgen gewonnen werden. Zusätzlich ist Vitamin D3 enthalten.

Essentieller Bestandteil unserer Nahrung

Omega-3 Fettsäuren sind ein essentieller Bestandteil der unserer Nahrung, denn der Mensch kann sie nicht selber synthetisieren. Omega-3 Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Langkettige Omega-3 Fettsäuren wie DHA werden in unter anderem von Meerwasserorganismen produziert und gelangen üblicherweise durch den Verzehr von Kaltwasserfischen, aber z. B. auch von tierischen Organen wie Leber und Hirn in die menschliche Nahrungskette. Die Omega-3 Fettsäure DHA wird vor allem im Gehirn benötigt.

So besteht das menschliche Gehirn zu einem großen Teil aus DHA. DHA senkt aber nicht nur die Amyloid Beta 42 Produktion, es werden auch weitere Wirkungen auf die neuronale Leistungsfähigkeit, sowie entzündliche, oxidative und andere Prozesse vermutet. Daher wird für den Menschen vermutet, was im Tierversuch längst bekannt ist, dass DHA die kognitive Leistungsfähigkeit schützt und stärkt. LIPIDIDIET beschäftigt sich entsprechend nicht nur mit der Prävention der Alzheimer Krankheit, sondern auch mit der Protektion und Stärkung der Hirnleistung im Alter allgemein.

In ersten Versuchen konnten die Forscher nicht nur Teile des molekularen Mechanismus der Wirkweise von Fetten im Gehirn entschlüsseln, sondern auch weitere Hinweise auf die Wirkung in Bevölkerungsstudien sammeln. In einer weiteren kürzlich abgeschlossenen Studie am Menschen konnte der geistige Zerfall von Alzheimer Patienten mit DHA für die Studiendauer von einem Jahr aufgehalten werden. Allerdings wurde diese positive Wirkung nur bei Patienten ganz am Anfang der Krankheit beobachtet.

ABSCHIED VON DEN PFLEGESTUFEN

Ab 1. Januar 2017 gilt ein neues Beurteilungssystem

Bald ist es soweit: Ab 1.1.2017 wird es keine Pflegestufen mehr geben. Dann tritt das sogenannte Pflegestärkungsgesetz II in Kraft. Grundlegend neu ist dann die Definition von „Pflegebedürftigkeit“. Bisher wurde Pflegebedürftigkeit vorrangig an körperlichen Einschränkungen festgemacht. Ab nächstem Jahr wird bei der Beurteilung geschaut, wie sehr der Betroffene in der Lage ist, seinen Alltag selbstständig zu bewältigen. Dazu gehören eben nicht nur körperliche, sondern auch z. B. geistige Einschränkungen. Deshalb geht mit dem neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff auch ein neues Beurteilungssystem einher, das sogenannte NBA (Neues BeurteilungsAssessment). Anstelle der Pflegestufen wird dann der Grad der Selbständigkeit in fünf sogenannte Pflegegrade eingeteilt.

Der Übergang von der alten in die neue Systematik geht bei Personen, die bereits eine Pflegestufe haben, automatisch. Sie werden in der Regel numerisch

um eins angehoben. Z. B. Pflegestufe 1 wird dann Pflegegrad 2 sein. Die Pflegekassen informieren hierzu ihre Versicherten. Dadurch sind sie in den meisten Fällen etwas besser gestellt, was die Höhe der Leistungen angeht. Alle neuen Erstanträge werden ab 1.1.2017 im neuen System beurteilt und eingestuft.

Weitere Änderungen im PSG II betreffen die Themen Beratung für Pflegebedürftige und Angehörige, Zugang zu Rehabilitationsmaßnahmen, Hospiz- und Palliativpflege, Krankenhausstrukturen, Prävention, ärztliche Versorgung in Pflegeheimen, Übergangspflege nach Krankenhausaufenthalt u. a. m.

Alle Informationen rund um das Pflegestärkungsgesetz finden Sie im Internet unter www.pflegestärkungsgesetz.de. Eine kostenlose Informationsbroschüre zu diesem Thema können Sie beim Pflegedienst Hessen-Süd, Thüringerstraße 5b in Darmstadt-Eberstadt erhalten.

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

- Pflegeberatung und Pflegeanleitung**
im Auftrag vieler Pflegekassen
- Vorbereitung auf den MDK-Besuch**
- Fragen rund um die Pflege**
- Hilfestellungen bei Anträgen u.v.m.**

Rufen Sie an!
Tel: (0 61 51) 50 14 00

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH

DA Eberstadt
Thüringer Straße
Tel: 06151 501 400

Weiterstadt-Gräfenhausen
Hauptstraße 10
Tel: 06150 52 9 52

www.pflegedienst-hessen-sued.de

BUTTER ODER MARGERINE?

Was ist wirklich gesünder?

(Zentrum der Gesundheit) – Butter oder Margarine – eine beliebte Frage. Butter galt lange Zeit als Cholesterin-übeltäter, während die Margarine als rein pflanzliches Fett hochgelobt wurde. Dann stellte man fest, dass Cholesterin aus der Nahrung dem Cholesterinspiegel recht wenig anhaben kann und dass pflanzliche Fette nicht in jedem Fall gesund sein müssen. Dennoch besteht Butter aus gesättigten Fettsäuren, die keinen guten Ruf haben – und auch die Margarine erhielt plötzlich herbe Kritik, u. a. aufgrund ihrer Transfettsäuren. Was also ist gesünder: Butter oder Margarine.

Butter – nur pasteurisiert, nicht homogenisiert

Butter wird aus der Sahne, also dem Fett der Kuhmilch hergestellt. Man benötigt 20 bis 25 Liter Kuhmilch, um 1 Kilogramm Butter produzieren zu können. Die Milch, aus der man die Sahne gewinnt, wird pasteurisiert (15 bis 30 Sekunden lang auf etwa 75 Grad erhitzt, um potentiell schädliche Mikroorganismen abzutöten), aber immerhin nicht homogenisiert.

Bei der Homogenisierung werden die Milchfette unter hohem Druck in winzig kleine Partikel gesprengt, um damit ein Aufrahmen der Milch zu verhindern.

Homogenisierte Milch soll Herzkrankheiten begünstigen können. Aus derart behandelter Milch könnte man jedoch aufgrund der veränderten Fettstruktur keine Butter mehr herstellen.

Butter oder Margarine bei Lactoseintoleranz und Milcheiweissunverträglichkeit

Butter enthält so gut wie keine Lactose (0,1 – 1 g pro 100 g) und auch kaum Milcheiweiss (0,9 g pro 100 g). Daher wird sie im Allgemeinen sowohl von Menschen mit Lactoseintoleranz gut vertragen als auch von Menschen, die auf das Milcheiweiss empfindlich reagieren.

Wer eine stark ausgeprägte Lactoseintoleranz aufweist, kann – wenn es denn Butter sein soll – auf Ghee zurückgreifen. Ghee oder Butterschmalz entsteht, wenn Butter gekocht und der dabei entstehende Schaum an der Oberfläche immer wieder abgeschöpft wird. Auf diese Weise werden Wasser, Eiweiss und Lactose entfernt. Übrig bleibt das reine Butterfett. Eine weitere lactosefreie Alternative ist die lactosefreie Butter, die nicht mehr als 0,1 g Lactose (Milchzucker) pro 100 g Butter enthält.

Die Lactose wird dazu erst aus der Milch entfernt. Man versetzt sie mit dem Enzym Lactase. Dieses spaltet den Milchzu-

cker in die beiden Einfachzucker Glucose und Galaktose auf – und die Milch wird lactosefrei. Jetzt können aus dieser Milch lactosefreie Milchprodukte hergestellt werden und so auch lactosefreie Butter.

Allerdings sind die eingesetzten Enzyme meist gentechnisch verändert. Zwar sind sie im Endprodukt nicht mehr aktiv, wer jedoch der Gentechnik gegenüber kritisch eingestellt ist, greift vielleicht doch lieber zu einem rein pflanzlichen Fett, das automatisch lactosefrei und milcheiweissfrei ist.

Sehr viel häufiger im Gespräch als Lactose oder Milcheiweiss ist im Hinblick auf die Butter bekanntlich das Cholesterin. Denn Butter gehört zu den Spitzenreitern der cholesterinreichen Lebensmittel.

Butter und das Cholesterin

In 100 g Butter sind ca. 240 mg Cholesterin enthalten. In 100 g Ghee sogar 340 mg Cholesterin. Übertroffen werden diese Werte nur noch vom Eidotter, der pro 100 g über 1000 mg Cholesterin liefert, von Innereien (Leber und Niere), dem Kaviar sowie von Produkten die Eier enthalten, wie z. B. Biskuitgebäck, Sauce Hollandaise und Mayonnaise.

Doch weiss man inzwischen, dass der Cholesteringehalt der Ernährung nicht zwingend zu einem erhöhten Blutcholesterinspiegel führen muss. Daher wundert es auch nicht, dass sich der Verzehr von täglich 60 ml Ghee (oder 10 Prozent der täglichen Kalorienaufnahme) in einer Studie der Ohio State University sogar sehr positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkte. Die beteiligten Forscher gaben an, dass Ghee höchstwahrscheinlich



Fotos: © initia/exclusive-design – fotolia.com

VANESSA LUTZ

Entspannungstraining | Persönlichkeitsentwicklung

Stressbewältigung | Ganzheitliches Coaching

Systemische (Familien-) Aufstellung

Mozartstr. 3 | 64807 Dieburg
Tel. 06071 - 921213
coaching@vanessa-lutz.de
www.vanessa-lutz.de



In der Praxis für Entspannungstraining und Persönlichkeitsentwicklung von Vanessa Lutz in Dieburg erhalten Sie Unterstützung zur Stressbewältigung und Potenzialentfaltung.

Die Erhaltung der Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität stehen dabei im Vordergrund.

Bewährte Entspannungsmethoden, die Aufstellungsarbeit, sowie das ganzheitliche Coaching sind wesentliche Bestandteile ihrer Arbeit, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Weitere Informationen unter: www.vanessa-lutz.de

Nächste Veranstaltung:

Systemische (Familien-) Aufstellung

Samstag, 17. Dezember 2016 • 10.00 – 16.00 Uhr



entzündungshemmende Wirkung mit sich bringt und daher dem Körper die Regulierung des Cholesterinspiegels leicht macht.

Und selbst wenn Butter den Cholesterinspiegel erhöhen würde, wäre das nicht unbedingt ein Grund zur Beunruhigung. Denn ein erhöhter Cholesterinspiegel führt nicht unbedingt – wie man jahrelang glaubte – zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Das soll nur bei manchen Menschen der Fall sein, nämlich bei jenen, deren LDL-Cholesterin in kleinen dichten Partikeln vorliegt. Das LDL-Cholesterin gilt gemeinhin als „schlechtes“ Cholesterin. Schlecht ist es jedoch nur, wenn es klein und dicht ist. Recht unproblematisch ist es, wenn es in grossen Partikeln gegenwärtig ist – und genau das ist es bei der Mehrheit der Menschen.

Diese Details werden bei der Verordnung von Cholesterinsenkern (Statinen) selten bedacht. Und so schlucken viele Menschen Medikamente, die sie gar nicht bräuchten und die sie zudem noch dem



Risiko für äusserst unangenehme Nebenwirkungen aussetzen. (Nebenwirkungen der Statine, Statine schaden den Augen, Parkinson durch Statine)

Butter und Herzkrankheiten

Schon allein ein Blick auf die Geschichte der Herzkrankheiten lässt Zweifel an deren Ursache aufkommen. Denn die Epidemie der Herzkrankheiten begann erst zwischen 1920 und 1930. Butter aber wird schon seit Jahrhunderten gegessen. Warum sollte sie erst ab den 1920ern krank machen können und davor nicht?

Ja, auch dann, als der Konsum von Butter dank der Margarineindustrie immer weiter abnahm, stiegen die Zahlen der Herzkranken, der Übergewichtigen und der Diabetiker. Es kann also nicht an der Butter liegen, dass die Menschen samt ihrer Herzen und Blutgefässe immer kränker werden.

Sehr viel wahrscheinlicher ist es, dass der verstärkte Verzehr von isolierten Kohlenhydraten (Zucker, Auszugsmehle) in Back- und Teigwaren sowie Süssigkeiten einerseits zum Anstieg des Cholesterinspiegels und auf der anderen Seite auch zur Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen führte.

EINE SANFTE, GANZHEITLICHE METHODE

Bowtech – die Original Bowen-Technik

Bowtech ist eine sanfte, ganzheitliche Methode der Körperarbeit, die an Muskulatur, Sehnen und Nervensträngen ansetzt. Wenige Griffes mit sehr wenig Druck bringen den Organismus wieder ins Gleichgewicht und erinnern ihn an seine Selbstheilungskräfte. BOWTECH setzt nur Impulse; eine Balance geschieht wie von selbst.

Durch Belastungen des Lebens vergisst der Körper seinen Urzustand der Ganzheit und des Heilseins. Unwohlsein und Krankheit können die Folgen sein. Durch wenige sanfte Griffes wird der Körper in Balance gebracht und kann sich wieder an die Matrix der Gesundheit erinnern. Der Biocomputer bekommt also sozusagen ein Update.

Wirkung

Die BOWTECH-Griffe werden an spezifischen strukturellen Stellen des Körpers angewandt, die das Gehirn als natürliche Bezugspunkte zur Bestimmung der Körperhaltung heranzieht. Das hat zur Folge, dass die Griffes eine stark positive Auswirkung auf die Statik des Körpers haben. Der Körper kann sich wieder an seinen heilen Zustand erinnern und selbst in Balance bringen.

Viele Verspannungen haben ihre Ursache nicht unbedingt an dem Ort, an dem man sie vorfindet. Häufig kann z. B. eine schiefe Beckenstellung für Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich verantwortlich sein. Deshalb empfiehlt sich eine komplette Körperarbeit.



Foto: © Stasique – fotolia.com

Dauer und Anwendung

In der Regel dauert eine Sitzung 30 – 60 Minuten. Die Erfahrung hat gezeigt, dass der Körper nach ca. 4 bis 6 Anwendungen die Fähigkeit besitzt, in der Ruhephase, also über Nacht, mit der Reparaturarbeit zu beginnen. Chronische Zustände bedürfen meist einiger Anregungen mehr. Der Klient liegt bei der Anwendung auf der Liege. Die Griffes können auch durch leichte Kleidung ausgeführt werden. Pausen zwischen den Griffabfolgen sind feste Bestandteile der Anwendung, denn Heilung kann nur im Ruhezustand erfolgen.

Einsatzfelder

Die BOWEN-Technik lässt sich bei Menschen jeden Alters anwenden. Sie unterstützt den Bewegungsapparat, die inneren Organe, das Herz-Kreislaufsystem, das Nervensystem, Haut und Atemwege, das Hormonsystem, das gesamte Nervensystem, Sportler zur Leistungssteigerung.

(Quelle: Die Original Bowtech-Methode, Südwest Verlag, Manfred Zainzinger). Literatur: Die original BOWTECH-Methode Südwest Verlag, ISBN 3-517-06907-8

Schmerzfrei durch sanfte Griffes



Die Bowen-Technik gehört zu den weltweit führenden ganzheitlichen Techniken im Bereich der Körperarbeit (lt. WHO). Durch sanfte, gezielt gesetzte Griffes an Muskeln, Bändern, Sehnen, Gelenken, Nerven und Faszien werden Impulse in den Körper gesendet, die eine Selbstheilung in Gang setzen. Die

Griffes werden nicht nur symptombezogen eingesetzt, sondern der gesamte Körper wird mit einbezogen. Denn häufig zeigt sich die Ursache einer Dysbalance an einer anderen Stelle als der der Ursache.

Diese sanfte Körperarbeit verfügt über eine erstaunliche Wirkung und eignet sich hervorragend dazu, Wohlbefinden und Gesundheit zu erlangen und zu erhalten. Probieren Sie es aus, ich freue mich auf Sie.

Verschenken
Sie Wohlbefinden
mit einem
Gutschein!

Kennenlern-
Angebot:
Testen Sie die
Bowen-Methode
mit einer
Erstanwendung
für 25 €

Die Bowen-Technik unterstützt

- den Bewegungsapparat
- die inneren Organe
- das Herz-Kreislaufsystem
- das Nervensystem
- Haut und Atemwege
- das Hormonsystem
- Sportler zur Leistungssteigerung

Jeder profitiert von dieser Technik, vom Baby bis zum Senior. Die Bowen-Technik ersetzt nicht den Besuch bei Ärzten/innen, welchen die Erstellung der Diagnose und des Therapiekonzeptes ausdrücklich vorbehalten ist.



Petra Kammerer

Gesundheitspraktikerin, Kosmetikerin

Vitale Haut – vitaler Körper

Kümmelgasse 13 • 65468 Trebur

Telefon: 06147 / 919424

info@kosmetikpraxis-kammerer.de

www.bowtech-kammerer.de

RECHTZEITIG ENTSCHIEDEN, LANGE ZEIT GENIESSEN



Residenz & hotel „Am Kurpark“:
Ein Platz an der Sonne.

Ruth Laber genießt den Ruhestand in der Residenz „Am Kurpark“ in Bad König. „Man sollte die Entscheidung, in die Residenz zu ziehen, rechtzeitig treffen, also bevor die Gebrechen anfangen“, rät „Residenzlerin“ Ruth Laber, „da kann man alles noch so schön genießen.“ Für Senioren ist das Residenz-Wohnen ein beliebtes Wohnkonzept, da es die Bedürfnisse im Alter berücksichtigt. Seniorenresidenzen gibt es einige. Doch es sind große Unterschiede in der Konzeptionierung festzustellen. Gerade die Service- und Dienstleistungen, die für Senioren die gewünschte Erleichterung im Alltag mitbringen, variieren enorm. In Bad König in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ erleben Senioren Residenz-Wohnen mit seniorengerechtem Komfort. Das bedeutet, dass den Bewohnern ein sehr breites Servicespektrum zur Verfügung steht. Dabei sind viele Leistungen, wie z. B. Einzugsbegleitung oder ein Notfall-Paket im Mietvertrag inkludiert, andere kann man individuell dazubuchen.

Frau Laber wohnt mit ihrem Mann seit über einem Jahr in einer 55m²-Wohnung mit Blick auf den Kurpark – Genuss pur für das Ehepaar: „Das gesamte Angebot ist attraktiv – und das zu einem tollen Preis-Leistungsverhältnis“, findet Frau Laber. Bevor sich das Ehepaar endgültig entschied, in die Residenz zu ziehen, wohnte es zur Probe. „Wir wissen um die Angst der Menschen, diesen Schritt zu gehen. Deswegen bieten wir das Probewohnen an und nehmen uns auch sonst viel Zeit für jeden Einzelnen. Den Einzug begleiten wir und stehen bei diffizilen Angelegenheiten als Ansprechpartner zur Verfügung“, erklärt Vermietungsberaterin Silvia Uhlig. Aus ihrer langjähri-

Direkt nebenan: Die Bewohner der Residenz „Am Kurpark“ haben den Bad Königer Kurpark gleich vor der Haustür.



Senioren leben eigenständig & sicher

...in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König. Direkt am Kurpark genießen sie den Ruhestand in ihrem individuell eingerichteten Zuhause, schätzen den umfassenden Service im Alltag und freuen sich über den Kontakt zu Gleichgesinnten.

Informieren Sie sich ausführlich unter **06063.9594-0** auch über Probewohnmöglichkeiten.

WOHNEN ★ LEBEN ★ GENIESSEN

**RESIDENZ
& HOTEL**
„AM KURPARK“



Residenz & Hotel „Am Kurpark“
Zum Kurpark / Werkstraße 27
64732 Bad König
info@seniorenresidenz-badkoenig.de

gen Erfahrung weiß sie, dass nach der Eingewöhnungsphase die Entlastung besonders deutlich ist und die Bewohner dann vor allem die Gemeinschaft unter Gleichgesinnten sehr schätzen.

Durch ein abwechslungsreiches Unterhaltungsangebot ist das Leben in der Residenz zudem kurzweilig. Von Power-Point-Vorträgen über Fauna und Flora bis hin zu Modepräsentationen und Konzerten ist für jeden Geschmack etwas

dabei. Auch kulinarische Events stehen regelmäßig auf dem Programm. Wenn Sie mehr über das Leben in der Residenz „Am Kurpark“ wissen möchten, gibt Ihnen

Frau Silvia Uhlig unter 06063.9594-0 oder info@seniorenresidenz-badkoenig.de gerne Auskunft.

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

GROSSE GEFÜHLE AUF EIS

HOLIDAY ON ICE präsentiert neue Show TIME ganz im Zeichen der Zeit!

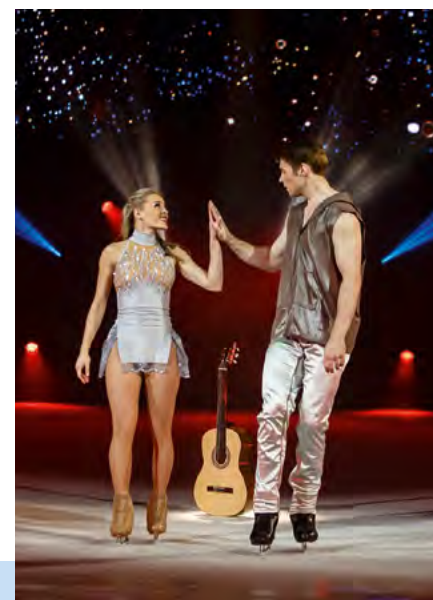


Fotos: © Holiday on Ice

In der neuen HOLIDAY ON ICE-Show TIME nehmen die Eiskunstläufer das Publikum mit auf eine Reise durch die wohl schönsten Momente des Lebens. Inspiriert von eindrucksvollen und unvergesslichen Augenblicken, zaubert die erfolgreichste Eisshow der Welt mit seiner brandneuen Produktion die schönsten Erinnerungen aufs Eis: Ob die erste große Liebe, der erste Kuss oder ein unvergessliches Abenteuer – die fulmi-

nanten Performances und packenden Stunts auf der spiegelglatten Bühne hauchen diesen Gedanken neues Leben ein und lassen die Zeit für einen Moment stillstehen. In aufwendig handgefertigten Kostümen ziehen die Eisläufer und Akrobaten die Zuschauer mit ihren beispiellosen Choreografien auf höchstem sportlichem Niveau in ihren Bann. Das völlig neue Musikkonzept sorgt in seiner einzigartigen Zusammenstellung für

Ohrwurmgarantie und überzeugt mit Neuinterpretationen der beliebtesten Klassiker der letzten Jahrzehnte. Durch das brillante Licht- und Soundkonzept mit modernsten Effekten werden die schönsten Augenblicke in außergewöhnlicher Kulisse für immer eingefroren.



Über HOLIDAY ON ICE

Mit mehr als 328 Millionen Besuchern (Das ist Guinness-Rekord!) ist HOLIDAY ON ICE die beliebteste Eisshow der Welt. Über 70 Jahre nach der ersten Vorstellung im Dezember 1943 hat sich HOLIDAY ON ICE von einer kleinen Hotelshow in den USA in ein global agierendes Unternehmen entwickelt. Bereits im Jahr 1951 eroberte HOLIDAY ON ICE Europa und feierte im gleichen Jahr in Frankfurt die erste Deutschland-Premiere. Die beliebte Eisshow

arbeitet mit Elementen aus Theater, Tanz, Oper, Pop, Magie, Musical und Akrobatik. Jährlich entstehen so besonders innovative und originelle Produktionen, die pro Saison mit rund 1.000 Vorstellungen in mehr als 75 Städten in 15 Ländern weltweit gastieren. Zwischen November 2016 und März 2017 präsentiert HOLIDAY ON ICE in 22 deutschen Städten die pulsierende Show BELIEVE sowie die brandneue Produktion TIME.



Wir wünschen allen unseren Bewohnern, Angehörigen und Besuchern ein frohes Weihnachtsfest, verbunden mit den besten Wünschen für das Jahr 2017.



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



Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



Reisegutscheine zu Weihnachten –
eine gute Geschenkidee,
die immer ankommt.

HOLIDAY ON ICE

Samstag, 07.01.2017

Sonntag, 08.01.2017

Donnerstag, 12.01.2017

Freitag, 13.01.2017

Samstag, 14.01.2017

Sonntag, 15.01.2017

Nähere Informationen,
Beratung & Buchung in unserem Büro
oder unter www.brueckmann-reisen.de

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

DER TOTE UNTERM EISERNEN STEG

Zweiter Kriminellen-Roman

von Autor Helmut J. A. Roth ist auf dem Markt



Die Geschichte von illegaler Herstellung und dubiosem Vertrieb falscher Medikamente geht in die nächste Runde: Der Machtkampf aus dem mexikanischen Drogenmilieu greift auf Deutschland über.

Der Chef eines Clans wird ins Rhein-Main-Gebiet gelockt, wo er in einem entscheidenden Duell seine Vormachtstellung unter Beweis stellen muss. Sein Rivale zeichnet sich durch Brutalität, Raffinesse, gutes Aussehen und absoluten Siegeswillen aus. Zu allem Übel stammen auch noch beide aus der gleichen „Fami-

lia“. Doch der Streit um die Macht ist in Wirklichkeit nicht nur ein Zweikampf. Er entwickelt sich für Kriminalhauptkommissar Pauli aus Frankfurt, trotz massiver Unterstützung durch Darmstädter Kollegen, zu einer persönlichen Herausforderung. Bereits die ersten Konfrontationen beider Lager sind gefährlich und todbringend. Eine internationale Unterstützung hilft nicht wirklich weiter.

Die Wahrzeichen Frankfurts, der „Eiserne Steg“ und die „Skyline von Mainhattan“, sowie die Darmstädter Symbole „Langer Ludwig“ und „Hochzeitsturm“ auf dem Titelbild weisen auf die Hauptschauplätze dieses Kriminellen-Romans hin, der nicht zuletzt durch seinen regionalen Bezug eine besondere Atmosphäre entfaltet.



Das Buch ist ab sofort bei uns (per Telefon: 06151 / 39298-44, Email: krimi@udvm.de oder Fax: 06151 / 39298-99) und über Ihren Buchhändler erhältlich!

12 STARKE STIMMEN – EIN KALENDERPROJEKT

Gegen Gewalt und für die Stärkung von Frauenrechten in Indien



Viele indische Frauen setzen sich öffentlich gegen Gewalt und für die Stärkung von Frauenrechten ein. Wir haben als „weltwärts“-Freiwillige acht Monate mit diesen Frauen zusammengelebt und gearbeitet. Von Deutschland aus wollen wir ihr Engagement weiterhin unterstützen und gründeten deshalb den Verein Dhira. Aktuell fördert Dhira e.V. ein Radioprojekt zur Frauenstärkung und Sensibilisierung sowie ein Frauenhaus des Prajna Counselling Centres in Mangalore, Südindien.

Gemeinsam entwickelten wir die Idee, einen Kalender über Prajnas Mitarbeiterinnen zu veröffentlichen, die sich mit bewundernswertem Einsatz für notle-

dende, marginalisierte und diskriminierte Frauen in und um Mangalore engagieren. Er gibt Einblicke in das berufliche und private Leben der 12 Frauen und zeigt dabei ein sehr diverses Bild auf: Die Frauen unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Motivation, Weltanschauung und Religion. Zudem hat jede dieser Frauen eine Botschaft für die Betrachtenden.

Weitere Informationen :
www.dhira.org

Dhira e.V.
women empowerment

Wo Sie den Kalender erhalten

Gegen Erstattung der Portokosten ist es möglich, Kalender über unsere Emailadresse zu bestellen. Diese werden wir im Dezember an Sie verschicken. Weitere Informationen finden Sie zudem auf unserer Website. Wenn Sie selbst Initiative ergreifen und die Kalender gegen eine Spende an Dhira e.V. verteilen möchten, schreiben Sie uns ebenfalls gerne eine Email.

Wir freuen uns, wenn Sie mit uns die Botschaften der Frauen verbreiten möchten!



dhira@posteo.de



www.dhira.org



www.facebook.com/dhirawomen

IN TOPFORM DURCH DIE WECHSELJAHRE

Der vegane Gesundheits- und Ernährungsratgeber

Warum ist die vegane Ernährung gerade in den Wechseljahren so wirkungsvoll? Weil sie keine Diät, sondern ein positives Ernährungskonzept ist! Jede Frau kann ganz ohne Diät nachhaltig abnehmen und ihr Idealgewicht erreichen. Sie werden sich verjüngt, energiegeladener, schöner und optimistischer fühlen. Die Autorin ermutigt alle Frauen dazu, ein positives Verhältnis zu den Wechseljahren zu entwickeln.

Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie Beschwerden und Nahrungsunverträglichkeiten erkennen, Mangelerscheinungen und Risikofaktoren ausschließen können. Der detaillierte Ernährungsteil des Ratgebers informiert über die Grundprinzipien der vollwertigen veganen Ernährung. Wichtige vegane und gesunde Lebensmittel werden vorgestellt. Im praktischen Teil wird die Leserin mit köstlichen veganen Rezepten belohnt – ein Highlight! Keine Frau muss mit vega-

ner Ernährung hungern oder verzichten, um ihre Ziele zu erreichen – ganz im Gegenteil!

Darüber hinaus finden Sie wertvolle Tipps zur Körperpflege und zum Stressmanagement. Einige der besten alternativen Heilmethoden werden vorgestellt. Sie sind Balsam für Körper, Geist und Seele.

Annette Nellessen zeigt mit ihrem umfangreichen Ratgeber überzeugend auf, dass es jeder Frau in den Wechseljahren gelingen kann, ihren Körper auf natürliche Weise durch vollwertige vegane Ernährung wieder in Topform zu bringen. Ein wunderschönes Buch, 376 Seiten stark, liebevoll gestaltet, und mit vielen farbigen Abbildungen. Auf über 120 Seiten finden Sie leckere vegane Rezepte, jedes mit einem schönen Foto bebildert. Das großzügige Format, 24x19 cm, ist eine Augenweide. Ein hochwertiger

Hardcover-Einband mit zwei praktischen Lesebändchen macht das Werk zu einem wahren Schmuckstück.

Viele leckere vegane Rezepte. Vollwertig. Naturbelassen. Biologisch. Vitaminreich. Mineralstoffreich. Glutenfrei. Laktosefrei. Sojafrei. Ein himmlischer Genuss.



- **Fit durch vegane Ernährung: ohne Hormone!**
- **Nachhaltig abnehmen ohne Diät.**
- **Nahrungsmittel: maximale Verträglichkeit.**
- **Brustkrebs vorbeugen.**
- **Schilddrüse: Hashimoto unter Kontrolle.**
- **120 Seiten vegane Rezepte: vollwertig, glutenfrei, laktosefrei, sojafrei, biologisch.**

DAVID NEUBARTH
PHOTOGRAPHY



Studio-X1

Loft Style Foto Studio in Groß-Bieberau
in der "ALTEN MÖBELFABRIK"

Mo-Do & Sa: Termine nach Vereinbarung
Jeden Fr. im Studio: 9:00-17:00 Porträt Tag ohne Termine

Wir haben Spezialisten für folgende Bereiche
Business Fotografie

Business und Bewerbungs Porträts im Studio oder Vor Ort
Event und Veranstaltungs Fotografie
Image und Arbeitsprozess Fotografie
Architektur (Innen /Aussen) und Objekt Fotografie

Private Fotografie

Familien und Kindershootings (auch Outdoor)
Hochzeitsfotografie
Feste und Feiern (Kommunion, Geburtstag etc.)
Babybauch & Newborn
Lifestyle Porträts

David Neubarth | Studio-X1 | Wohlfühl & Loft Style Fotostudio in der alten Möbelfabrik

!!! Wir sind gut erreichbar, trotz Baustelle !!!

Bahnhofstrasse 19 | 64401 Groß-Bieberau

www.dn-pg.de | www.studio-x1.de | info@dn-pg.de | 06162 - 919 33 90

KÜNSTLERISCHE RUNDREISE ÜBER DARMSTADT

mit dem neuen Jahreskalender 2017

Fotografiert von Christian Grau, Befolgen von André Risto.



Für den Darmstädter Fotografen Christian Grau ist das Leben vor allem eine Frage der Perspektive – und die gilt es für ihn festzuhalten.

Meistens sucht er intensiv auf Augenhöhe die Nähe der Menschen und Objekte, die er im Bild festhält. Es sind Momentaufnahmen, besondere Orte, ein anderer Blick eben auf das was wir eigentlich kennen - eingefangen über ein ganzes Jahr.

In seinen 2008 und 2013 veröffentlichten Bildbänden „Darmstadt – Der andere Blick“ und „Darmstadt II – Der andere Blick“ lässt der Fotograf Menschen, die emotional mit dieser Stadt verbunden sind, seine Luftaufnahmen ganz subjektiv und persönlich interpretieren und ihre Eindrücke in Worte fassen.

Ein ideales Geschenk für all jene, die gerne auch einmal einen anderen Blick auf Darmstadt wagen möchten.



LUST AUF GENUSS

Fotos: © Karepa/DenisNata - fotolia.com



DA FLIEG ICH DRAUF!

Geflügel schmeckt nicht nur lecker, es ist zudem sehr gesund und eignet sich auch für fast jede Gelegenheit – im Alltag und für Gäste.

Bei Geflügel fällt einem zuerst das Hühnchen, Huhn oder Pute ein. Gemeinsam haben alle ein helles, zartes Fleisch. Aber auch Ente und Gans gehören zur Familie von Geflügel. Zudem sind im Geflügelfleisch viel hochwertiges Eiweiß, Eisen und wichtige B-Vitamine enthalten und das, wenn man von der Geflügelhaut absieht, bei niedrigem Fettanteil und wenig Kalorien. Bei Menschen mit Gewichtsproblemen, aber auch bei Sportlern ist Geflügelfleisch aus diesem Grunde sehr beliebt. Wer also den Fettgehalt einer Mahlzeit re-

duzieren möchte, kann die Haut ganz einfach entfernen. Das Fett in Geflügelfleisch hat jedoch eine günstige Zusammensetzung mit vielen ungesättigten Fettsäuren. Diese haben einen positiven Einfluss auf den Fett- und Cholesterinspiegel im Blut und damit auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Die Zubereitung des Geflügelfleischs ist denkbar einfach. Man wäscht es, tupft es trocken und je nach Rezept wird es im Ganzen gebraten, klein geschnitten

oder gefüllt. Ganz wichtig: Das Fleisch muss immer durchgebraten werden. Blutig oder rosé mag beim Rindfleisch schmecken. Bei Geflügel ist das eine ganz schlechte Idee. Geflügelfleisch ist sehr anfällig für Salmonellen und die werden nur durch ausreichend Hitze unschädlich gemacht. Um zu verhindern, dass das Fleisch beim Braten austrocknet, nehmen Sie es rechtzeitig aus der Pfanne oder wickeln es einfach in Speck ein. Das schützt vorm Austrocknen und sorgt für ein tolles Aroma.

LUST AUF GENUSS



Die richtige Menge Geflügelfleisch einkaufen

Ein beeindruckendes Festmahl bringt nicht nur alle Gäste zum Staunen, es macht sie auch alle satt und glücklich. Und ein bisschen Platz für den Nachtisch soll ja auch noch bleiben. Deshalb sollte ein ganzes Hähnchen für vier Personen ungefähr 1,2 Kilogramm wiegen. Sind sechs bis acht Personen versammelt, reichen 1,8 bis 2,3 Kilogramm. Bei Gerichten mit Geflügelteilstücken ohne Knochen sollte sowohl bei Hähnchen als auch bei Pute mit 125 bis 150 Gramm, mit Knochen mit 200 bis 250 Gramm pro Person geplant werden. Wer zur Feier des Tages lieber zu Ente oder Gans greift, dem sei ans Herz gelegt, dass für vier Personen eine 2,5-Kilo-Ente oder ein Gänsebraten von 3 Kilogramm ausreichen.

Die Herkunft ist entscheidend

Es muss nicht das teure Demeter-Huhn vom Bio-Bauernhof sein, aber bitte auch nicht die Massenware aus dem Supermarkt. Wie sehr musste ein Tier leiden, dessen Kilogrammgewicht in der Tiefkühltheke für 5 Euro zu haben ist? Unter solch einer Haltung leidet nicht nur das Tier, sondern auch der Geschmack seines Fleisches. Ein guter Kompromiss sind zahlreiche Bauernhöfe im Umland. Dort hat das Federvieh genügend Auslauf, ausreichend Tageslicht, wird artgerecht gehalten – und zu moderaten Preisen verkauft.

Braten, Schmoren, Eintöpfe – Die Zubereitung ist vielseitig

Gerade in der kalten Jahreszeit kommen zart gegarte Geflügelgerichte aus dem Schmortopf besonders gerne auf den Tisch. Vorteile haben sie viele: Sie sind an-

genehm wärmend, butterweich, herrlich unkompliziert in der Zubereitung – und eine sämige Sauce aus dem Schmortopf bringen sie auch direkt mit.

Eintöpfe sind alles andere als altbacken. Mit feinem Geflügelfleisch wird aus Omas Klassikern ein modernes Essen für die kalte Jahreszeit. In Kombination mit buntem Gemüse, milden Hülsenfrüchten oder schmackhaften Kartoffeln macht Hähnchen- und Putenfleisch in nährstoffreichen Eintöpfen das Immunsystem fit für stürmische Tage. Die gute alte Hühnersuppe ist schließlich immer noch das Hausmittel Nummer Eins, wenn es um die Bekämpfung einer Erkältung geht. Und manche sagen, sie sei auch gut für die Seele.

Festtagsklassiker

Der Putenbraten ist einer der Klassiker auf der Festtagstafel – am liebsten serviert mit Rotkohl und Semmelknödeln. Mit leichten Variationen lässt sich aus dem Festtagsklassiker etwas ganz Neues zaubern. Aber auch überlieferte Rezepte von der Großmutter haben ihren Reiz: Sie sind teilweise über 100 Jahre alt und haben alle individuellen Charakter. Und nicht zuletzt erinnern wir uns spätestens beim Kochen wieder an einen besonderen Menschen.

Saisonale Beilagen

Doch nicht nur zu den Festtagen ist Geflügel etwas Besonderes. Saisonale Beilagen geben den Gerichten ihre ganz eigene Note: So schmeckt eine gedünstete oder gebratene Putenbrust herrlich zu Spargelgemüse. Oder wie wäre es mit Geflügelrouladen an frischen Pilzen aus dem Wald? Mit unterschiedlichen Füllungen wie Camembert und Preiselbeeren oder mit Karotten-Walnuss-Pesto sind sie einfach ein Hochgenuss.





Entenbrust mit Kartoffelblinis und Quittenrotkraut

3. Die Orangen heiß abbrausen, trocken reiben und mit einem scharfen Küchenmesser schälen (ca. 2 Spalten) und den Saft auspressen.

Nun die Entenbrüste von beiden Seiten – mit der Fettseite zuerst –, dem Rosmarin und den Orangenschalen in einer heißen Bratpfanne kurz und scharf anbraten. Jetzt die Entenbrust in die vorgewärmte ofenfeste Pfanne hineinsetzen und in den vorgewärmten Backofen stellen und ca. 30-45 Minuten garen. In der milden Hitze gart die Entenbrust völlig sanft und wird innen gleichmäßig zartrosa und saftig.

4. Zwischenzeitlich den Bratensatz mit dem Orangensaft ablöschen, diesen leicht reduzieren lassen und den Entenfond angießen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit Mehlbutter (Mehl und Butter im Verhältnis 1:1 miteinander vermengen) abbinden.

Kartoffelblini

50 g Creme fraiche
2 Eier
200g Kartoffel
1 Msp Muskatnuss
1 Prise Salz und Pfeffer
1 EL Mehl
1 EL Stärke
2 EL Butter

Die geschälten Kartoffeln kochen und gut ausdampfen lassen. Durch die Presse drücken, nach und nach mit Creme fraiche, Ei, Mehl, Stärke, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen. Aus der Masse kleine Blinis formen und mit Butter goldgelb braten.

Rotkraut

1 kg Rotkohl
2 Quitten
1 Zwiebel
40 g Butterschmalz
300 ml Brühe (Fleisch- oder Gemüsebrühe)
2 Nelken
1 Stück Zimtstange (nur ein kleines Stück)
Salz
Pfeffer (frisch gemahlen)
3,5 EL Weißweinessig
3,5 EL Quittengelee

1. Rotkohl putzen, halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden (besonders fein werden die Streifen auf der Aufschnitt- oder Brotschneidemaschine).

2. Quitten mit einem trockenen Tuch abreiben und dabei den „Flaum“ abreiben, abspülen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Quittenviertel in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

3. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin zusammen andünsten. Brühe, Nelken, Zimt, Salz und Pfeffer dazugeben und mit Deckel etwa 50 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen. Gelegentlich umrühren, damit der Kohl nicht anbrennt.

4. Essig und Gelee unterrühren und den Rotkohl mit Salz, Pfeffer, Essig und Gelee kräftig abschmecken.

Ein kulinarisches Fest für die Sinne Rezept für 4 Personen

2 unbehandelte Orangen
1 Zweig frischer Rosmarin
4 Entenbrüste küchenfertig, à 200 g
Salz
Pfeffer aus der Mühle
300 ml Entenfond
1 EL Mehl
1 EL Butter

1. Den Backofen (Ober- und Unterhitze) auf 80 Grad vorwärmen. Eine ofenfeste Form oder Pfanne in dem vorgewärmten Backofen stellen.
2. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden (aber Vorsicht, nicht ins Fleisch schneiden!). Mit Salz und Pfeffer einreiben.



DIE ODENWÄLDER
WINZER
GENOSSENSCHAFT

vinum | autmundis



*Geschenke für
jeden Geschmack*

Weine, Sekt, Perlwein, Brände,
Essig & Öle, Gelees, Pralinen,
Gummibären, Weinnudeln u. v. m.
Wir beraten Sie gerne!

vinum autmundis · Riegelgartenweg 1 · 64823 Groß-Umstadt
Telefon: (06078) 2349 · www.vinum-autmundis.de



MARITIM
Konferenzhotel Darmstadt



Unsere Weihnachtsgans

...macht Ihre Feier perfekt!

Sie bestellen, wir liefern: Portion Gans oder komplette Gans mit Beilagen (Soße, Rotkraut, Kartoffelknödel und Bratapfel).
Preis pro Portion: 25 €
Ganze Gans für vier Personen inklusive Beilagen und einer Flasche Rotwein: 99 €
Eine Anlieferung per Taxi ist auf Wunsch möglich.
Gern beraten wir Sie auch zu einem individuellen Angebot.
Bestellung bitte 48 Stunden im Voraus unter der Rufnummer 06151 878-0.

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie bei Bestellung einer Weihnachtsgans bis zum 5. Dezember 2016 eine Flasche Maritim Sekt gratis dazu!

MARITIM Konferenzhotel Darmstadt
Rheinstraße 105 · 64295 Darmstadt · Telefon 06151 878-0
info.dar@maritim.de · www.maritim.de
Betriebsstätte der **MARITIM** Hotelgesellschaft mbH · Herforder Straße 2 · 32105 Bad Salzungen

Ein Dessert sollte bei einem festlichen Mahl niemals, aber auch wirklich niemals fehlen.

TARTE AU CHOCOLAT – EIN HIMMLISCHES VERGNÜGEN

Tarte au chocolat

Zutaten:

200g dunkle Schokolade (mind. 70%)
200g Butter
200g Eier (ca. 3-4)
200g Zucker
Mark einer Vanilleschote
1 gehäufte EL Mehl
ggf. etwas Puderzucker zum Bestäuben

Eine Kuchenform – oder Tarteform – hat – leicht mit Butter einfetten.

1. Den Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Die Schokolade und Butter über dem Wasserbad unter ständigem Rühren schmelzen.
3. Den Zucker unter die geschmolzene Schoko-Butter-Masse geben und so lange verrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat. 3 Eier (ca. 200 g – evtl. noch ein Ei zugeben) in einer Schüssel gut verquirlen. Anschließend die abgewogenen und schaumig gerührten Eier nach und nach unter die Schoko-Masse geben.
4. Ca. 1 EL von der Masse wegnehmen und mit dem Mark der Vanilleschote mischen.

Die vanillierte Masse wieder zum Teig geben und gut vermengen, damit die Vanille gleichmäßig verteilt ist.

5. Das Mehl mit einem Sieb über den Teig verteilen und mit Bedacht unterheben, bis das Mehl gut verteilt ist. Aufpassen, dass keine Klümpchen entstehen.

6. Den Teig in die Kuchenform füllen und ca. 20 – 30 Minuten backen. Die Mitte der Tarte sollte noch etwas weich sein.

Bei Zimmertemperatur vollständig auskühlen lassen. Bitte nicht in den Kühlschrank oder an einen zu kühlen Ort stellen. Sie schmeckt bei Zimmertemperatur einfach am besten!

Die Schokotarte kann auch schon einen Tag vorher zubereitet werden, dann hat sie in jedem Fall die richtige Temperatur. Kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Crème brûlée ist die Krönung eines festlichen Essens

Zutaten für 10 Portionen

1 Vanilleschote
700 g Crème fraîche und 300g Milch – ergeben zusammen 1 Liter
10 Eigelb (Kl. M)
150 g weißer Zucker
50 g brauner Zucker

Eigelb und Zucker miteinander verrühren. Crème fraîche und Milch erwärmen – aber nicht kochen – zur süßen Eigelbmasse geben. Die Mischung in Formen füllen und bei 120°C im Ofen 45 Minuten backen – abkühlen lassen! Nun mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.

Tipp: Kleine Brenner zum Karamellisieren gibt es in Haushaltswarengeschäften und im Versandhandel. Die Crème sollte noch kühl und der karamellierte Zucker heiß sein!



MIT GESUNDEM ESSEN FIT DURCH DEN TAG

Empfohlen von der Ernährungsexpertin Dr. Sabine Wiesner

Paleo Körnerbrot ohne Nüsse – glutenfrei und lecker

Zutaten

2 EL Leinsamenmehl, 140g Sonnenblumenkerne, 60 g Kürbiskerne, 60 g Sesamsamen, 2 EL Ghee (geklärte Butter), 1 EL Tahini (Sesammus), 4 Eier Größe M, 2 TL Weinstein-Backpulver, je 1 TL gemahlener Kardamom und Koriander, je nach Geschmack auch Kümmel, getrocknete Kräuter ... , 1 Prise Salz, je 2 EL Kürbis- und Sonnenblumenkerne (für Deko)

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad vorheizen.
100 g Sonnenblumenkerne und 40 g Kürbiskerne in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer zu Mehl verarbeiten. Die restlichen (ganzen) Kerne (= 40 g Sonnenblumenkerne und 20 g Kürbiskerne) hinzugeben. Jeweils 1 EL für die Deko am Ende übrig lassen. Sesamsamen, Leinsamenmehl, Tahini, (geschmolzenes) Ghee/Butterschmalz, Eier, Backpulver, Kräuter, Salz hinzugeben und zu einem Teig kneten. Kastenbackform mit Backpapier auskleiden oder sehr gut einfetten. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und mit 1 EL Sonnenblumenkernen und 1 EL Kürbiskernen bestreuen. Die Kerne leicht andrücken. Für 40-50 Minuten in den Backofen geben und ab und zu gegen Ende den „Stäbchentest“ machen: Klebt kein Teig mehr am Stäbchen, ist das Brot fertig. Aus der Backform heben und auskühlen lassen (Rp. nach www.palaeo360.de/rezepte/paleo-körnerbrot/). Lässt sich mit allem belegen, was Ihnen schmeckt. Hält sich gut eine Woche.

Soulfood Gemüsesuppe mit Bratbällchen – geht schnell, macht glücklich

Zutaten

2-3 rohe geschälte Kartoffeln, 2 – 3 geschälte Karotten, 1 Stange Lauch, klare Brühe (am besten natürlich selbst gemacht), pro Person 1 rohe Bratwurst vom Lieblingsmetzger Ihres Vertrauens, Liebstöckel (= Maggikraut – frisch oder getrocknet)

Zubereitung

Kartoffeln und Karotten in kleine Würfel, Lauch in feine Ringe schneiden und alles in die Brühe geben. Rohe Bratwurst von der Pelle befreien, aus dem „Teig“ kleine Bällchen formen und ebenfalls dazu geben und alles auf kleiner Flamme garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel abschmecken. Tipp für die, die mehr Wärme brauchen: einfach ein wenig geschro-tete Chilis dazugeben.

... und Apfelcrumble als Nachtisch

2 Teile Mandelmehl mit je 1 Teil Butterschmalz/Ghee und Zucker zu Streuseln vermengen. Ein paar Rosinen in Wasser (oder Rum oder Calvados) einweichen. Äpfel schälen und entkernen, in kleine Stückchen schneiden und etwas Zimt oder Vanille je nach Geschmack dazu geben. Abwechselnd in eine hitzebeständige Form schichten und ca. 30–40 min. bei 175° backen. Am besten noch lauwarm mit Vanille-Eis servieren.

lecker!



Wenn die Familie kommt – Festtagsessen mit Tradition: Gegrilltes Hähnchen mit Maronen-püree und Rapunzel

Zutaten

1 küchenfertiges Hähnchen, 1 kg Esskastanien (Maronen), stark gewürzte klare Brühe, Zucker, Zimt, Rapunzel (=Feldsalat), Zwiebel, Knoblauch, saure Sahne, Essig, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Zimt, Zucker, Paprika, Rosmarin, 1 Schalotte

Zubereitung

1 Hähnchen waschen und trocken tupfen. Leicht mit Sonnenblumenöl einölen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Rosmarin würzen. Im Backofen bei 175° goldbraun braten. Vor dem Anschneiden dann ca. 10 min ruhen lassen. (Tipp: Statt dem Hähnchen lässt sich selbstverständlich auch anderes Geflügel verwenden.)

Esskastanien entweder am spitzen Ende kreuzförmig einschneiden oder am „Bauch“ einen langen Schnitt anbringen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten

Backpapier auslegen und gut mit Salz bestreuen. Bei ca. 175° im Backofen rösten (NICHT mit Umluft!!!), bis die äußere Schale aufplatzt, sich leicht entfernen lässt und auch das pelzige Häutchen leicht und vollständig ablösbar ist (ggf. nochmal in den Backofen geben). Die geschälten Maronen bei leichter Hitze in der klaren Brühe verkochen lassen. Achtung: da die goldgelben Maronen sehr mehlig sind, brauchen sie sehr viel Brühe, bis sie zu einer braunen Masse zerfallen, das Ganze dauert bestimmt 2, eher 3 Stunden (je länger umso besser) – die Masse

ab und zu umrühren, damit sie nicht anhängt. Den Brei mit reichlich Zimt und Zucker sowie ggf. noch mit Salz abschmecken.

1 Knoblauchzehe schälen und anschneiden, um damit die Salatschüssel großzügig auszureiben. 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, klein geschnittene Schalotten, 1 Prise Zucker, 2 EL saure Sahne (milchfreie Alternative: Vegane Mayonnaise) hinzugeben und glatt rühren. Rapunzel (Feldsalat) verlesen und in das Dressing geben.



WEINCURIER



LIEBE WEINFREUNDE,

alle Jahre wieder erscheint um diese Jahreszeit unsere sorgsam überarbeitete Auswahl exklusiver und geschmackvoller Geschenkideen für Weihnachten. Für unsere Geschäfts- und Privatkunden übernehmen wir natürlich auch Verpackung und Versand nach Ihren Wünschen. Wenn Sie Ihre Präsente gerne individuell zusammenstellen möchten, steht Ihnen unser gesamtes Sortiment zur Verfügung. Wir beraten und arrangieren gemäß Ihrer Preisvorgabe. Neben vielen bekannten und aktualisierten Präsenten finden Sie in diesem Weincurier eine Auswahl zur Jahreszeit passender Weine. Vor Jahresende warten zudem noch einige Verkostungen und Weinseminare auf neugierige Gaumen und Nasen. Termine nebenstehend.

Alle Produkte können Sie auch über unseren Webshop bestellen (www.casamolina.de).

— Ihr Marcos Molina

FAMILIE MOLINA SAGT
DANKE UND WÜNSCHT
FROHE WEIHNACHTEN



Öffnungszeiten vor Weihnachten

Auch an den drei Samstagen vor Weihnachten (3., 10. und 17. Dezember) sind wir von 9 bis 19 Uhr für Sie da!



Profumo Toscano

So duftet und schmeckt die Toskana. Unser Genießer-Set aus handwerklich hergestellten toskanischen Spezialitäten.

- » 1 Flasche Colle Carpito Rosso Toscano, IGT, 0,75l
- » 1 Stk. Salami al Chianti Classico, Falorni, ca. 350g
- » 1 Packung Pasta „Spaghetti“ toskanische Nudelspezialität, 500g, Morelli
- » 1 Glas Wildschweinragù, Renzini, 200g

6105
33⁹⁵
netto 28,53

FRISCH EINGETROFFEN

Traditionelle und herrlich duftende Panettoni aus Italien und Gebäckspezialitäten aus Spanien. Eine süße Geschenkidee. Die verschiedenen Sorten finden Sie unter

www.casamolina.de/panettone



Bodegas Hnos. Pérez Pascuas, Pedrosa de Duero D.O. Ribera del Duero

**Cepa Gavilán,
D.O. Ribera del
Duero Crianza
2013**

04XVP005
10⁹⁵
14,60/l

Persönliche Empfehlung!

90
PUNKTE



Tenuta Lamole di Lamole, Greve in Chianti, Toskana

**Lamole di
Lamole, Chianti
Classico DOCG,
2013**

Aroma nach Veilchen,
Kirschen und roten
Beerenfrüchten,
mineralisch,
Balsamnoten

Gambero Rosso®
04LAM001
10⁹⁰
14,53/l



Tenute Rubino, Brindisi, Apulien

**Oltre Mè, IGT
Salento, Tenute
Rubino, 2015**

Leuchtendes Rubinrot,
Himbeere, Heidelbeere,
Muskat, Rosen,
Veilchen, weich

Gambero Rosso®
04RUB012
9⁹⁵
13,27/l



Planeta, Menfi (AG), Sizilien

**Dorilli,
Cerasuolo
di Vittoria
DOCG, 2014**

Rubinrot; weich
und ausgeglichen;
rote Frücht

Gambero Rosso®
04PLA007
13⁹⁵
18,60/l

MOLINA'S
**GRAN
CONSUMO**



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

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

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

CASAMOLINA.DE

WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

DE-ÖKO-037

Slow Food®

DES VINOS VERITAS

Oder wie erkenne ich eine gute Flasche Wein

„Bring mal eine gute Flasche Wein mit!“ – Diesen Satz haben wir schon oft gehört und uns spätestens vor den Weinregalen gefragt, wie wir einen Tropfen erkennen, bei dessen Genuss niemand die Runde verlässt.

Warum die enormen Preisspannen bei Wein?

Wer die Wahl zwischen einem Wein zu 5,- oder zu 50,- Euro hat, wird nicht lange überlegen. Er greift vermutlich zur günstigeren Flasche. Doch woher kommen diese Preisunterscheide? Beim günstigen Supermarktwein handelt es sich oft um Produkte von auf den Massenmarkt spezialisierten Weingütern. Hier wird nicht mit der Hand gelesen, sondern maschinell geerntet. So landen oft Blätter und kleinere Äste im Lesegut, die dort nicht hineingehören. Bei einem guten Wein werden die Trauben von Hand gelesen. Für einen ganz edlen Tropfen werden nur die besten Trauben einer Lese verwendet. Auch die Pflege des Weinbergs kostet. Um die Reben vor dem Mehltau zu schützen, werden Rosen zwischen die Weinstöcke gepflanzt. Auch eine fachgerechte Bewässerung ist wichtig. Und dann ist da noch der Ausbau im Holzfass, der mehrere Jahre dauern kann. All das treibt den Preis für einen Wein schnell in die Höhe. Aber gerade in Bordeaux sind die Preise in den letzten Jahren ausgeufert. Der Wirtschaftsboom in Asien trieb die Nachfrage nach Bordeaux-Wein und ließ die Preise geradezu explodieren.

Was sagt das Etikett?

Auf dem Etikett französischer Weine sind die Worte „mise en bouteille au château“ ein Hinweis auf gute Qualität. Sie bedeuten, dass der Wein auf dem Weingut durch den Besitzer abgefüllt worden sein muss (Erzeugerabfüllung). Sieht man auf dem Etikett dazu die Worte „Cru classe“ oder „Grand vin de“, kann man von einem qualitativ gutem bis sehr guten Wein ausgehen. Die verschiedenen Weinbaugebiete Frankreichs definieren „Grand Cru“ jedoch unterschiedlich. In Deutschland ist in einigen Weinbaugebieten der Begriff „Großes Gewächs“ ein Äquivalent für die höchste Klassifikationsstufe von Weinen aus Weingütern. In

Spanien und Italien spricht man oft von Reserva (Riserva) und Gran Reserva. Bei der spanischen Reserva darf der Wein erst im dritten Jahr nach der Ernte ausgeliefert werden. Die Bezeichnung Gran Reserva kennzeichnet einen Spanier, der mindestens zwei Jahre im Eichenholzfass und insgesamt mindestens fünf Jahre in Fass und Flasche gereift ist. In der italienischen DOC-Regelung bezeichnet der Zusatz Riserva einen Wein, der eine längere Alterung erfahren hat, als derselbe Wein ohne den Zusatz. Meist werden auch Vorgaben zur Lagerung (z. B. eine bestimmte Zeit im Holzfass, anschließend Lagerung auf der Flasche) gemacht. Die genauen Bestimmungen unterscheiden sich teilweise deutlich von Gebiet zu Gebiet. Übrigens: Der Einfallsreichtum von Etiketten-Designern korreliert nicht mit der Güte des Weins!

Was sagt der Jahrgang?

An der Jahrgangsdiskussion scheiden sich die Geister. Es gibt Weinkenner, die schwören auf einen bestimmten Jahrgang, während sie andere verschmähen. Ganz so extrem ist es mit den Jahrgängen nicht, aber natürlich gibt es gute und weniger gute Jahre in den Weinregionen. So sind 2005, 2009 und 2010 Spitzenjahre in Bordeaux gewesen. In Italien ist 2010 bei den Brunellos ein Jahrhundert-Jahrgang. Während in Spanien 2001, 2004 und 2011 fast regionen-übergreifend ganz hervorragend waren. Und 2015 ist dabei, zu einem regelrechten Star fast al-

ler Weinbauregionen Europas zu werden. Weniger gute Jahrgänge kann man aber genauso genussvoll trinken. Ihnen fehlt oft die Dichte und Ausdruckstärke und sie sind auch nicht so langlebig – aber dafür meist deutlich günstiger. Das Terroir in ihnen bleibt unverkennbar.

Je heißer und sonniger ein Jahr ist, desto besser ist der Jahrgang

Von wegen. Gerade der Jahrgang 2003 hat gezeigt, wie viel Stress Hitze und Dürre dem Weinstock bereiten. Die Trauben verlieren Wasser, die Haut wird dicker und bildet mehr Tannine. Das Ergebnis sind hoch konzentrierte Weine mit höherem Alkoholgehalt und oftmals mit vielen Bitterstoffen. Ein guter Jahrgang zeichnet sich durch ausgewogenes Wetter ohne markante Wetterereignisse (wie Stürme, Hagel, extremer Frost) aus. Idealerweise herrscht zur Lese hin ruhiges, warmes Spätsommerwetter.

Je älter, desto besser?

Auch das ist ein Trugschluss. Man muss schon einen besonderen Geschmack haben, um ganz alten Tropfen etwas abzugewinnen. Die beste Zeit eines Rotweins ist etwa 3-5 Jahre nachdem er auf den Markt gekommen ist (bei manchen Crus auch länger). Dann ist er sozusagen auf dem Höhepunkt. Zuvor gewinnt er hinzu und wirkt noch jung und wild. Danach baut er ab und wird mit jedem Jahr blasser und schmeckt immer stärker faul oder nach Essig. Bei Weißwein gilt: Je frischer, desto besser. Handelt es sich nicht um spezielle Weißweine (wie etwa der edelsüße Sauternes), so sind die meisten Gewächse am besten in den ersten drei Jahren zu konsumieren.

Begehrte Newcomer, verkannte Schnäppchen, teure Klassiker

Wer dem Wahnsinn in Bordeaux entkommen will, sollte sich in anderen Ecken Europas umschauen. Gerade Spanien bietet (noch) ein tolles Preis-Leistungsverhältnis bei vielen Weinen. Viele Appellationen sind in Spanien im Kommen. So erfreuen sich das Priorat oder die Ribera del Duero großer Beliebtheit, sind aber teils nicht günstig. Echte Schnäppchen findet man noch in den Regionen Toro, Bierzo oder Navarra. Aus Italien macht seit einigen Jahren der Primitivo hierzulande einen Höhenflug. Hier, in der neuen Welt, gibt es immer wieder neue Stars. Schon länger beliebt ist der rassige Sauvignon Blanc aus Neuseeland.

Am besten ist es allerdings, man wird beim Weinkauf beraten. Denn nichts geht dabei über die Tipps eines Kenners – am besten noch mit einer Probe. Und genau das findet man in Molina's Gran-consumo! Alexander Götz





HÄHNCHENBRUST AUF FETA-GEMÜSE

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets
ca. 150g Prosciutto Crudo
600g Zucchini
400g Cocktailtomaten
200g Steinchampignons
180g Feta
250g Frischkäse
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
einige Salbeiblätter
etwas Olivenöl



Foto: © Die Gemüsekiste

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in der Mitte leicht einschneiden, mit 1 – 2 Salbeiblättern spicken, salzen und pfeffern. Mit je 2 – 3 Scheiben Prosciutto Crudo umwickeln. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl die Hähnchenbrustfilets von allen Seiten kurz anbraten. Dann die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.



Die Cocktailtomaten waschen und halbieren, Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse

in eine Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Frischkäse in Klecksen über das Gemüse verteilen. Die angebratenen Hähnchenbrüste auf das Gemüse setzen und mit Feta-Stücken bestreuen.

Das Ganze im Backofen für 25 – 30 Minuten gratinieren lassen.



Die Kiste kommt!

... dazu gibt's die leckeren Rezepte

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

Die Gemüsekiste
Bioland-Vertragshändler

Bioland®
ÖKOLOGISCHER LANDBAU

Inh. Ute Zink-Iosi

Erfelder Straße 3 | 64560 Riedstadt

www.diegemuesekiste.de

Telefon 0 61 58 / 94 17 40

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 · KONITOREI

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

Lust auf kostbare Alternativen?

NAHRUNG, DIE GUT TUT • VOLLER GENUSS • FRISCHES 100%URDINKELBROT
ROHKÖSTLICHES • ARTGERECHTE ERNÄHRUNG • ENERGIESPENDER
SUPERFOOD -ALLES GUT• HANF• CHIA• BAOBAB• ZUCKERALTERNATIVEN
GLUTENFREIE ARTIKEL UND BACKWAREN• GARANTIERT GESCHMACKVOLL
VEGETARISCH • GEKEIMTE NUSS- UND SPROSSENVARATIONEN • VITAMINE
VEGANES • GUTES ESSEN - GUTE LAUNE • HAUSGEMACHTE AUFSTRICHE
GESUNDE ÖLE • GETREIDEMEHLALTERNATIVEN • WERTVOLL - VOLLWERT
SELBSTVERSTÄNDLICH BIO • ALLES KOKOS • BESONDERE NASCHEREIEN
LECKER • ESSEN, TRINKEN, EINKAUFEN • INDIVIDUELLE BERATUNG

Gesund und Lecker...
-auch zum Mitnehmen

Sandwiches • Smoothies • Salate • Tagesgericht
Kaffee • Snacks und Kuchen



kostbar

... gesund und lecker

Dieburger Straße 144 | 64287 Darmstadt

Tel 06151 - 98 13 664 | info@meinekostbar.de | www.meinekostbar.de



WOHN KULTUR

Das Magazin für Wohntrends in Ihrer Region



Wohnkultur drinnen und draußen

FEDERN UND DAUNEN

Eine geniale Konstruktion der Natur

FIT FÜR DEN WINTER?

Pflegeprodukte schützen Parkettböden vor Schmutz und Schneematsch



Stoffe · Dekorationssysteme
Bodenbeläge · Teppiche
Sonnenschutz · Insektenschutz
Polstern

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

MINIMUM AN MATERIAL – MAXIMUM AN WÄRMEDÄMMUNG

Federn und Daunen sind eine geniale Konstruktion der Natur

Wir alle kennen das wohlige Gefühl in eine warme Daunendecke gehüllt zu sein und auf einem weichen Kissen mit Daunen oder Federn zu schlafen. Ein genauerer Blick zeigt, warum das so ist und wie die Natur einen genialen Dämmstoff mit minimalem Gewicht geschaffen hat. Daunen sind der zarteste Teil des Gefieders und ähneln in ihrer Struktur einer Schneeflocke. Sie wachsen unter den Deckfedern an Brust und Bauch. Die Daune ist ein dreidimensionales Gebilde, bestehend aus einem kaum sichtbaren Kern, aus dem strahlenförmig seideweiche Haare herauswachsen. Feinste Granen, die wie ein sich verzweigender Baum wachsen, gehen hiervon ab und besitzen am Ende eine Länge von ca 2,5 Mikron (1 Mikron = 1/1000 mm). Diese Struktur erzeugt ein Dickicht, das ideal geeignet ist, sowohl warme Luft an der Hautoberfläche einzuschließen, als auch die Durchdringung der kalten Luft von außen optimal zu verlangsamen. Das Gewicht einer Daune beträgt 0,001 bis 0,002 g. Dem entsprechend wiegen maximal 1000 Daunen 1g.

Die Besonderheit vom Polarkreis

Eine Besonderheit stellt die Eiderdaune dar. Ihr gesamtes Jahresaufkommen mit 1500 bis 2000 kg ist extrem niedrig. Herkunftsländer sind die Küstenbergwelten von Island, Grönland und Kanada. Hier sind die Tiere den extremsten Witterungen ausgeliefert. Ihr Daunenkleid ist noch leichter und noch verästelter, sodass es noch besser isolieren kann. Das weibliche Tier nutzt neben der eigenen Wärmeisolation die Daune auch zum Nestbau und schützt somit ihre Brut vor dem Erfrieren. Sobald die Küken das Nest verlassen haben, kommen staatlich anerkannte Sammler und lesen die Nester auf. Die Seltenheit dieses Produktes, das aufwendige und zum Teil risikoreiche Sammeln wie auch die extreme Leistungsfähigkeit dieser Daune spiegeln sich in ihrem hohen Preis wider.

Die Feder

Das Zentrum der Feder stellt ein zum Teil hohler Kiel dar, von dem nach beiden Seiten Äste abzweigen, die die so genannte „Fahne“ bilden. Unter dem Mikroskop erkennt man, dass diese Ästchen

noch weitere Verzweigungen haben. An den Enden der „Strahlen“ befinden sich winzig kleine Haken und Bogen, die wie ein Reißverschluss wirken. Dadurch, dass Federn vom Wassergeflügel eine starke Krümmung besitzen, entstehen neue übereinander liegende Hohlräume, die einen optimalen Schutz gegen Temperaturschwankungen sicherstellen. In einer genialen Konstruktion hat so die Natur mit einem Minimum an Material ein Maximum an Wärmedämmung, Festigkeit und Elastizität geschaffen.

Schlachtrupf vs. Lebendrupf

Federn und damit auch Daunen fallen insbesondere in den Ländern an, in de-

WOHN
KULTUR



nen in großem Umfang Geflügelzucht betrieben wird. Über 90 % des Weltaufkommens von Daunen und Federn wird durch Schlachtrumpf gewonnen. Die Tiere werden geschlachtet und anschließend zumeist maschinell gerupft, bevor das Fleisch in die Weiterverarbeitung geht.

Beim traditionellen, „bäuerlichen“ Lebendrupf werden den Tieren per Hand („Handrupf“) mehrmals im Jahr Daunen abgenommen. Dies geschieht im Rahmen des hormonell gesteuerten Mauserprozesses der Vögel, bei dem altes Gefieder abgestoßen wird und neues Gefieder nachwächst. Die Daunen sind dabei nicht mehr fest angewachsen. Bei vorsichtiger Handhabung kann solch ein Rupfen für die Tiere weitgehend schmerzfrei erfolgen.

Daunengewinnung nicht makellos

Doch gerade das „Lebendrupfen“ ruft immer wieder Tierschützer auf den Plan. Aus Gründen der Gewinnmaximierung werden den Tieren viel öfter (und damit schmerzhafter) Federn und Daunen genommen, als sie ertragen. Wie die Süddeutsche Zeitung schon vor Jahren berichtete, hat die internationale Tierschutzorganisation „Vier Pfoten“ Belege gesammelt, die den Begriff Handarbeit relativieren: Gänsedaunen würden den Tieren mitunter bei lebendigem Leib ausgerupft, eine schmerzhaft Angelegenheit. Eine gründliche Recherche nach Herkunft und Gewinnung von Daun-, bzw. Federprodukten ist angebracht.

Preise

Wer Decken und Kissen in Handarbeit herstellen möchte, der findet im Internet einige Anbieter für Federn und Daunen. Die Preisspanne für die kuschelige Füllmasse ist enorm. Los geht es bei einem Kilogramm-Preis von etwa 75 Euro für eine Mischung aus 80% Federn und 20% Daunen. Je höher der Daunenteil, je höher der Preis. Eine Kilogramm reine Daunen ist für rund 450.- Euro zu haben, wobei der Preis je nach Weiße und Alter auf bis zu 1000.- Euro pro Kilo steigen kann. Absoluter Spitzenreiter ist die oben erwähnte Eiderdaune. Sie kostet sagenhafte 5000.- Euro pro Kilo.

Aberglaube

Auch Kurioses gibt es rund um Federn und Daun: Manchmal wird dazu geraten, nicht auf Feder- oder Daunenkissen zu schlafen, da diese den Zahnschmerz „ziehen“ sollen, was dem Aberglauben zuzuordnen ist. Die Verstärkung des Zahnschmerzes ist auf die liegende Position und damit veränderte Blutdrucksituation im Kopfbereich zurückzuführen, womit auch der schmerzauslösende Druck im Pulpencavum des Zahnes erhöht wird.



Für Ihren Schlaf sind wir hellwach.



Unser Service für Sie:

- Fachkundige Beratung durch medizinisch geschultes Personal
- Bio-Matratzen aus unserer Region
- Bettdecken, Kissen, Bettwäsche
- Sonderanfertigungen in jeder Größe
- Zuverlässiger Lieferservice
- Entsorgung der Altteile
- Hervorragende Qualität zu vernünftigen Preisen
- Großer Kundenparkplatz



KOHLPAINTNER'S
**Betten-
und
Matratzenwelt**

Waldstraße 55 · Groß-Zimmern

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

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

VOM SCHEITEL BIS ZUR SOHLE PERFEKT GESTYLT!

Ganzheitliche Gestaltungskonzepte kreieren
charaktervolle Wohnräume



Foto: epr/JOKA

(epr) „Wenn das Äußere stimmt, wächst das Innere nach“, sinniert ein gut gebräunter Jürgen Vogel im Kinohit „Keinohrhasen“. Auch wenn diese These durchaus hinterfragungswürdig ist, so lässt sich kaum leugnen, dass optische Reize ihre Wirkung auf uns Menschen haben. Das gilt nicht nur für den modischen Bereich, sondern auch für die Einrichtung!

Ob Teppich, Parkett, Tapete oder Stoff – die Möglichkeiten, sein Zuhause zum Wohlfühlort werden zu lassen, sind geradezu unendlich. Um in dieser Auswahl nicht die Orientierung zu verlieren, hat das Unternehmen Jordan unter der Marke JOKA fünf farborientierte Themenwelten geschaffen. „Nordisches Flair“ verkörpert den beliebten skandinavischen Stil: nachhaltig, natürlich, schlicht. Materialien wie Holz, Leinen, Korb und Wolle stehen im Vordergrund und transportieren das Flair eines leicht bewölkten Strandtages. Die Reihe „Natürlicher Charakter“ lässt die Natur in den urbanen Raum einziehen. Helles Leder, lebhaftes Eichenmaserung und zarte Dekostoffe mit floralen Mustern herrschen vor – Harmonie sowie sanfte Farbtöne stehen

Ein Schlafzimmer, in dem man leicht zur Ruhe kommt. Die gekonnte Kombination aus hellen und dunklen Elementen schafft Harmonie.

im Vordergrund. „Weltoffene Akzente“ stillt dagegen das Fernweh! Hier wird der Zauber fremder Kulturen zelebriert, so zieren die gestalterischen Elemente geheimnisvolle Nuancen von Rot bis Safran. Ornamentale Musterungen und liebevoll ausgewählte Accessoires vermitteln Orient-Feeling, das durch ein modernes Feline-Parkett und schlichte Stühle nicht übermächtig wird. Frühlingshaft und unbekümmert geht es bei der „Lebendigen Vielfalt“ zu. Tapeten und Stoffe lassen den Raum zart erblühen und erzeugen in Kombination mit Vichykaros, gläsernen Kronleuchtern sowie Laminatboden im Pinien-Dekor einen modernen Ausdruck mit nostalgischem Einschlag. Last but not least vermag die Serie „Elegante Erscheinung“ gleich zwei Verlangen zu stillen – nach prachtvoller Opulenz und vornehmer Zurückhaltung. Ihre Farbpalette reicht von Weiß bis Schwarz, hier sind es die edlen Materialien – von Metall bis Samt –, die wirken und Luxus verbreiten. Was alle JOKA-Farbwelten vereint, ist das gekonnte Gespür für zeitloses, ansprechendes Design. Die gesamte Produktpalette sowie Informationen zu dem scheinbar unendlichen Angebot finden Interessierte unter www.joka.de.

WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

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

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20
64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555



Erleben Sie grenzenlose Freiheit

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

GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER

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

Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000



Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf

Bewegung

Ernährung

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

Schreinerei & Innenausbau SCHADT GmbH

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

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

Um sich ausreichend entspannen zu können, benötigt unsere Wirbelsäule während des Schlafes Bewegungsfreiheit durch den Wechsel der Liegeposition. Dazu ist jetzt kein maßgeschneidertes Bett mehr nötig – das erledigt das Bettssystem Relax 2000 des Salzburger Unternehmens Relax – Natürlich Wohnen. Ermöglicht wird die Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse durch 45 patentierte Spezialfederkörper. Mit speziellen Zügelementen in der Mitte kann mit wenigen Handgriffen eine optimale Schulter- und Beckenentlastung erreicht werden. Relax 2000 wird individuell für jede gängige Bettgröße produziert und für den Einbau ist keine zusätzliche Montage nötig. Der Einlegerahmen ist in vier

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

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





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

Puristisch! Schick!

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.



Kunst-Keramik
wir entwerfen nach
Ihren Wünschen – Infos
unter (0 61 58) 84 378



- 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

DIE NEUE STOFFLICHKEIT!

Keramische Fliesen überzeugen auch in textilen Optiken

(epr) Die Muster alter Brokat- oder Damaststoffe in Vintage-Optik sind ein ganz neuer Trend im Bereich keramischer Wandfliesen. Aber auch bei den Bodenfliesen werden die Stoff- und Teppichimitationen immer beliebter. Ihre Vorteile liegen auf der Hand: absolut pflegeleicht, langlebig, klimaregulierend und energiesparend. Es sind aber vor allem die kreativen Möglichkeiten, die begeistern, denn dank modernster Druckverfahren ist so gut wie jeder Look möglich. Die spanischen Fliesenhersteller beweisen hier wieder einmal ein gutes Gespür für Design und Ausstattung. Die neuen Ink-Jet Drucke zaubern die Muster alter Gobelins auf Keramik, setzen verblasst wirkende Orientteppiche als Patchwork zusammen oder zeichnen die zarten Linien von gewebtem Leinen auf großformatige Wand- und Bodenfliesen. Traditionelle Tweedmuster werden beispielsweise bei dem spanischen Herstel-

ler Roca in verschiedenen Graustufenungen sowohl für den Boden als auch für die Wand zu einer gemütlichen Raumumgebung zusammengestellt. Die spanische Firma Azteca hat wunderschöne Textiltapetenmuster der 50er- und 60er-Jahre im Programm. Leicht verblasst und in zurückgenommener Farbgebung passen sie ebenso perfekt zum weiterhin aktuellen Shabby-Chic wie zum Mid-Century Mobiliar. Noch mehr Ideen gibt es unter www.tileofspain.de.



Foto: epr/Tile of Spain/Azteca

Romantisch, ein klein wenig nostalgisch, aber sehr modern wirken die großformatigen Fliesen des spanischen Herstellers Azteca mit ihrem Vintage-Tapetenmuster.

Historische Fliesen im aktuellen Kontext zeitgemäß interpretiert

Als 1852 in der kleinen Ortschaft Nennig in der Nähe von Mettlach ein außergewöhnlich gut erhaltener römischer Mosaikfußboden entdeckt wurde, war Eugen von Boch von diesem Fund so beeindruckt, dass er beschloss, ebensolche Fußböden herzustellen. Bereits 1869 wurden in der Mettlacher Mosaikfabrik Keramikfliesen gefertigt und als „Mettlacher Platten“ in alle Welt verkauft. Das

Design und insbesondere die Dekoration dieser Fliesenkollektion setzen die Tradition der Mettlacher Platten in einer zeitgemäßen Ästhetik fort. Die Designer von Villeroy & Boch Fliesen haben sich von den historischen Vorlagen inspirieren lassen und diese in eine moderne Fliesenserie mit einer ausgesprochen authentischen Ausstrahlung übertragen. Die Muster und Dessins der Vorlagen wurden überarbeitet und in aktuellen Farben dem heutigen Geschmack angepasst.

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

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

Fliesen karch GmbH
Beratung - Verkauf - Verlegung

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

Foto: ©Villeroy & Boch Fliesen

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

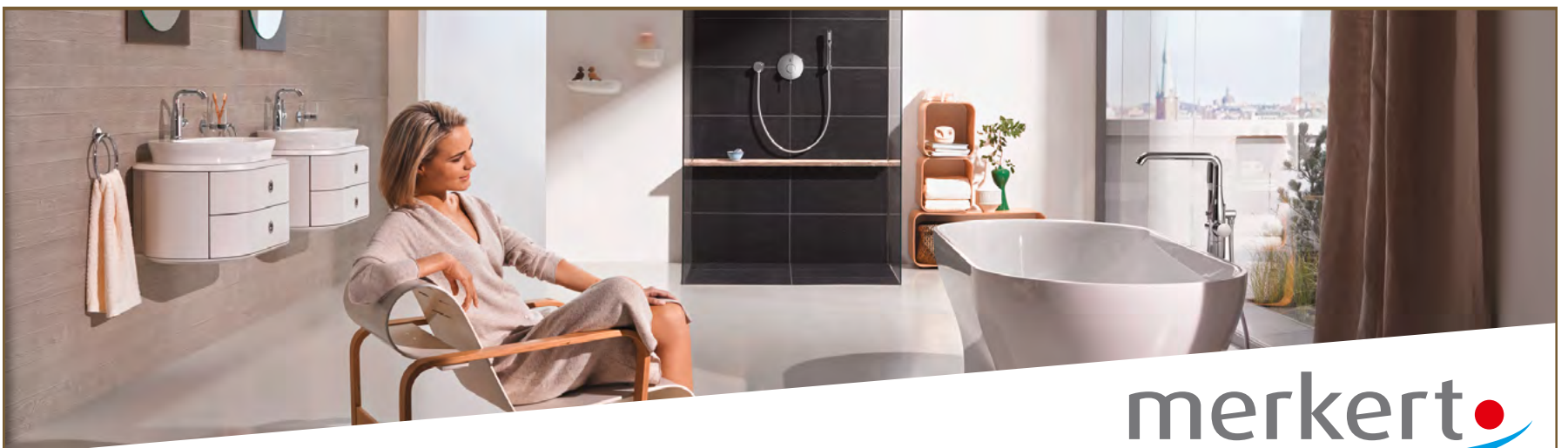
Wir zeigen Ihnen die neuesten Armaturen und Trends im Badmöbeldesign. Ob Familienbad, Wellnessoase oder Generationenbad mit viel Komfort – wir entwerfen Ihr Traumbad. Auch Sonderlösungen für anspruchsvolle Raumvorgaben gehören zu unserem Spezialgebiet. Wir realisieren Bäder – und das seit 37 Jahren. 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

merkert.
Bäder zum Wohlfühlen · Heizen mit System

- _ 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



merkert.

Alles rund um Bad und Heizung: www.merkert-bad.de · Sudetenstr. 23 · 64521 Groß-Gerau · Tel. 06152/9252-0

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.- Fr. 9.00 - 12.00 Uhr & 13.00 - 17.00 Uhr - Samstag: nur nach Terminvereinbarung

Kleinbad - Renovierung

für anspruchsvolle Kunden **50^{plus}**



5,7 m²

Bild • Minova Bad

vorher

nachher



5,7 m²

Bild • Minova Bad

Minova Bad - Vorteile

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

Optimale Raumausnutzung

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

Professionelle Dienstleistungen

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

Kompletter
Renovierungsservice
für kleine Bäder
von 3 - 8 m².

Wir machen
auch aus Ihrem Bad
etwas Besonderes
- Ihr Zuhause



Besuchen
Sie uns!

Kleine Bäder überraschend anders!



6,1 m²



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

Oscar
Wilde



4,7 m²

FIT FÜR DEN WINTER?

Pflegeprodukte schützen Parkettböden vor Schmutz und Schneematsch

(epr) Ist es draußen grau und ungemütlich, hält man sich am liebsten in der warmen Stube auf. Vor allem dann, wenn das Zuhause ansprechend eingerichtet ist und eine gemütliche Ausstrahlung hat, zum Beispiel durch einen Holzfußboden. Trotz des unfreundlichen Wetters kann man sich jedoch nicht monatelang verkriechen wie ein Igel oder eine Haselmaus. Denn auch im Herbst wartet das Büro und auch im Winter haben die Kinder Schule. Und manchmal muss man an die frische Luft, um den Kopf freizubekommen.

Ein Spaziergang durch eine vom Schnee verzauberte Landschaft macht einfach gute Laune. Wenn dann noch die Sonne lacht, sind alle Sorgen wie weggeblasen. Kehrt man nach Hause zurück, kann sich das aber schnell ändern. Denn kleine Steinchen, Matsch, Streusalzreste und nasse Pfotenabdrücke von Bello und Co tun dem schönen Parkettboden gar nicht gut. Natürlich sorgen Sauberlaufmatten dafür, dass der größte Schmutz draußen bleibt. Aber irgendetwas wird immer in die Wohnung getragen, auch wenn man die Schuhe sofort an der Haustür auszieht. Weil Holz keine großen Was-

sermengen verträgt, ist von einer Reinigung mit triefnassem Lappen generell abzuraten. Der Holzprofi Bona empfiehlt stattdessen seinen umweltfreundlichen und pH-neutralen Parkettreiniger sowie den Bona Spray Mop, bei dem der Reiniger schon in eine Kartusche integriert ist. Dank des flexiblen Kopfes gelangt man sogar bis in die kleinsten Ecken. Werden Sandkörner oder Kieselsteinchen beim Staubsaugen übersehen, kann es darüber hinaus zu unansehnlichen Kratzern kommen, die sich nicht einfach wegwischen lassen. Bei geölten Holzböden hilft das Bona Parkett-Öl, das tief in das Holz eindringt und eine strapazierfähige, imprägnierte Oberfläche erzeugt. Gepflegt werden geölte Parkettböden mit dem Bona Öl-Refresher, der sich durch eine kurze Trockenzeit auszeichnet. Wenn gar nichts mehr geht, müssen die Profis ran: Von Bona empfohlene Handwerker übernehmen Schliff und Oberflächenbehandlung des alten Holzfußbodens und arbeiten diesen so auf, dass er noch jahrelang Freude macht. Den kürzesten Weg zu den Bona Partnern und mehr Informationen über die verschiedenen Reinigungs- und Pflegemittel von Bona gibt es im Internet unter www.bona.com.

Foto: epr/Bona



Ein Holzfußboden hat eine gemütliche Ausstrahlung. Reinigungs- und Pflegemittel von Bona sorgen dafür, dass Parkett und Co jahrelang Freude machen.

WENN DER FUSSBODEN DIE HAUPTROLLE SPIELT

Schön, robust und langlebig – Designbelag überzeugt auf vielen Ebenen

(epr) Auf den Boden herunterkommen, auf dem Boden geblieben sein – das „Darunter“ spielt in unserem Sprachgebrauch eine genauso wichtige Rolle wie in seiner Kernfunktion als Basis der eigenen vier Wände. Eine besonders stilvolle Figur macht der neue Designboden Aquasplash von Logoclic. Was ihn vor allem auszeichnet ist die Symbiose aus überzeugender Optik und hochwertiger Funktion. Das nun umfangreich erweiterte Sortiment und die zwei erhältlichen Paneelbreiten sorgen dafür, dass Bewohner auf jeden Fall den individuell gewünschten Look für ihr Heim finden. Dass Aquasplash zudem angenehme Fußwärme ausstrahlt, macht ihn zur elementaren Zutat für die Wohlfühl-

mosphäre. Und nicht nur die Bewohner, sondern auch die Nachbarn profitieren: Durch seine Beschaffenheit ist er sehr leise, sodass Trittschall keine Chance hat. Überhaupt ist er extrem belastbar, was die Nutzungsklasse 34 verdeutlicht, nach der der Aquasplash nicht nur für Wohn-, sondern auch für Gewerberäume mit sehr intensiver Nutzung bestens geeignet ist. Zudem gibt er dank seiner UV-Beständigkeit auch im Wintergarten eine gute Figur ab. Daneben ist er staub- und schmutzabweisend sowie zu 100 Prozent wasserfest – und lässt sich auch ganz einfach vom Laien verlegen.

Mehr gibt es unter www.logoclic.info und www.bauhaus.info.

Foto: epr/Logoclic



Planschen erlaubt: Mit dem Aquasplash zieht nicht nur ein Hingucker ein. Der Boden ist zudem außerordentlich robust – da können sich auch die Kleinen bestens austoben.

EIN KAMINOFEN NACH GANZ PERSÖNLICHEN WÜNSCHEN

Neuheit erwärmt neben dem Wohnraum auch die Herzen der Bewohner

(epr) Ein Ziel des Menschen ist es, sich stetig weiterzuentwickeln. Tägliche Erfahrungen und Erlebnisse helfen dabei, die eigene Persönlichkeit zu stärken. Bei Produkten verhält es sich zumeist ähnlich. Durch den regelmäßigen Gebrauch und die technische Entwicklung lässt sich manchmal entdecken, an welchen Stellen das jeweilige Modell noch besser gemacht werden kann.

Vor diesem Hintergrund haben sich die Macher aus dem Hause Attika auf die Fahnen geschrieben, Gutes stets noch besser zu machen. Dazu gehört neuerdings die Weiterentwicklung des erfolgreichen Kaminofens VIVA 120 zum VIVA 120 L. Und so erwärmt das Schweizer Traditionsunternehmen mit der Neuheit nicht nur die Wohnräume, sondern vor allem auch die Herzen der Bewohner. Denn diese haben nun noch mehr Möglichkeiten, ihren ganz persönlichen Traumofen zu gestalten – die Ausstattungsvielfalt des VIVA 120 L ist riesig.

So kann man beispielsweise zwischen einem manuellen Luftschieber für Liebhaber des traditionellen „Feuermachens“ oder der vollautomatischen Luftsteuerung, dem CleverAIR™ System, wählen. Letzteres sorgt dafür, dass dem Feuer zu jeder Brennphase das exakt richtige Luftgemisch zugeführt wird – und so heißt es dann einfach „Holz einlegen, zurücklehnen und das Feuer genießen“! Ebenso können die Kunden aus sechs verschiedenen Türgriffen auswählen. Das Angebot umfasst fünf Griffmodelle in unterschiedlichen Materialien wie Holz, Leder oder Edelstahl. Überhaupt gibt es eine Reihe weiterer Möglichkeiten, seine Feuerstelle optisch nach ganz individuellen Vorstellungen zu gestalten: Ob sechs verschiedene Lackfarben, eine Feuerraumtür aus Stahl oder Vollglas oder aber die Wahl, seinen Ofen mit oder ohne seitliches Seitenfenster auszustatten. Garantiert erlebt man mit der neuen Variante Feuergenuss pur: Denn obwohl der VIVA 120 L einen nur unwe-



Foto: epr/Attika

*Wohlig warmer Wohnraum:
Mit dem Kaminofen VIVA 120 L
zieht eine ganz besonders
knisternde Atmosphäre in die
eigenen vier Wände ein.*

sentlich größeren Durchmesser besitzt als sein Vorgänger, besticht er durch einen deutlich großzügigeren Feuerraum mit 44 Prozent mehr Feuersicht. Hier können problemlos 33 Zentimeter lange Holzstücke – vorher „nur“ 25 Zentimeter – verbrannt werden. Übrigens: Der VIVA 120 L ist in identischer Ausführung auch als kleinerer VIVA 100 L erhältlich. Mehr Informationen zum Kaminofen der nahezu unbegrenzten Möglichkeiten gibt es unter www.attika.ch.

VIVA 120
AKTION

JETZT SCHON AB
€ 2'720.-
(VIVA 120 Stahl Schwarz mit Stahltür, ohne Seitenfenster)

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

Feuerkultur aus der Schweiz

Modern und elegant – der VIVA 120

Das Feuer, elegant und wirkungsvoll, offen – mit Option Seitenfenster für eine freie Sicht aus jeder Perspektive. Als moderner und zeitgerechter Kaminofen passt der VIVA 120 in jede Architektur. Spielend leicht lässt er sich 360° um die eigene Achse drehen, perfekte Verbrennungswerte dank bester Technologie und eine trendgerechte, grosszügige Glasfront runden dieses preiswerte Modell ab.

VIVA 120 ist für den Einsatz in Niedrigenergie-Häusern auch mit dem konkurrenzlosen AIR-System für kontrollierte Verbrennungsluftzufuhr erhältlich und erfüllt die strengen Anforderungen des Deutschen Instituts für Bautechnik (DIBt) in Bezug auf Dichtigkeit. Somit darf VIVA auch in Wohnräumen mit kontrollierter Lüftungsanlage installiert werden.

Seit über 30 Jahren entwickelt die Attika Feuer AG Öfen und ist heute ein führender Entwickler, Markenhersteller und Anbieter von Feuerstellen in Premiumqualität.

Der kann jetzt HD.

freenetTV

DIGIPAL ISIO HD UVP 169,99 €

Mit DVB-T2 HD kommt Antennenfernsehen nun endlich in brillanter HD-Qualität direkt zu Ihnen nach Hause.

Ihr **TechniSat** Fachhändler berät Sie gerne:

Fernseh-Simandl
Ihr Fachhändler für
Unterhaltungselektronik

Bismarckstraße 65-67
64293 Darmstadt
Tel: (0 61 51) 66 67 77
Fax: (0 61 51) 89 33 55
www.fernseh-simandl.de

RENOVUS SCHAFFT MEHRWERT FÜR IHR HAUS

Die Renovus Wohngebäudesanierung mit Sitz in Groß-Umstadt bietet mit ihrem Expertenteam eine von TÜV-Gutachtern begleitete Wohngebäude-Sanierung und Modernisierung zur Werterhaltung und Wertssteigerung von Immobilien.

Mit Renovus hat man einen hochkompetenten und seriösen Partner bei der Beratung und optimalen Durchführung von professionellen Komplett- und Teilsanierungen, Modernisierungen, An- und Umbauten und der Erstellung statischer Bewertungen und technischer Risikobewertungen (z.B. vor dem Hauskauf).

Zudem ermöglichen die Spezialisten für altersgerechte und barrierefreie An- und Umbauten, dass man auch im Alter in seiner gewohnten Umgebung bleiben und leben kann und sichern den Wohnkomfort.

Beste Transparenz für eine umfassende Kosten- und Planungssicherheit garantiert das „Drei-Phasen-Konzept“ von Renovus:

1. Die Bestandsaufnahme
2. Die Projektplanung
3. Die Kostenkalkulation

Detaillierte Informationen über Renovus und die umfassenden Leistungen erhält man auf der Homepage www.renovus.de oder telefonisch unter: 06078-9307656.

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

RENOVUS

Wohngebäudesanierung
Beratung und Durchführung

Mehrwert für Ihr Haus!

Ihre Spezialisten für:
Renovierung • Komplett- und Teilsanierung
Modernisierung • Um- und Anbauten



Johannes-Lampe-Straße 20
64823 Groß-Umstadt
www.renovus.de

Fon: 06078 9307656
Mobil: 0152 2704 6604
k.zingraf@renovus.de

FEUCHTE WÄNDE?

WIR LEGEN IHR MAUERWERK TROCKEN!

URSAL[®]
Abdichtungstechnik GmbH



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

Kein Ausgraben. Keine Putzkosmetik.

10 Jahre Garantie!

seit 35 Jahren bewährt



URSAL Abdichtungstechnik GmbH
Groß-Gerauer-Weg 52 • 64295 Darmstadt
www.ursal.de • info@ursal.de
Tel.: 06151 / 31 46 26



Baumänner

wissen, was Frauen wünschen:

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

Wir erreichen das mit kompetenter **Garten- und Baumpflege**.

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



ROMANTISCHES UND STILVOLLES GARTENFEST

„Gartenwelten“ kommt nach Dieburg



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 2017 die Veran-

staltung „Gartenwelten im Schlossgarten Dieburg“ angekündigt. Am 20. + 21. Mai 2017 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 verschiedene 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 Gartenfestes 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.



FÜR ALLE, DIE ES GRÜNER MÖGEN.

GARTENWELTEN

Verkaufsausstellung für
Gartenkultur und ländliche Lebensart

20.+21. Mai 2017

im Schlossgarten Dieburg

www.gartenwelten.org

Sa. 10 – 19 Uhr · So. 10 – 18 Uhr · Eintrittspreise: Tageskarte Sa. oder So. 6,- € / Dauerkarte 9,- € · Kinder & Jugendliche bis 14 Jahren frei.

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

**Jetzt finden Sie
bei Löwer eine
bezaubernde
Fülle weihnacht-
licher Geschenk-
und Dekoideen.**

*z.B. weihnachtlich
bepflanzte Schalen und
Kistchen, hübsch dekorierte
Miniaturbäumchen,
kräftige Amaryllis im edlen
Glaspokal, reichblühende
Schmetterlingsorchideen in
Glasschale arrangiert und
und und...*

Ihr Löwer-Team



Löwer

Roßdorf

...einfach gut

Roßdorf

Dieburger Str. 62
(direkt an der B 38)

Telefon 0 61 54 / 694 09 - 0

Mo. - Fr. 8.30 Uhr - 18.30 Uhr · Sa. 8.30 Uhr - 18.00 Uhr

**Christrosen ab 4,99 €,
Frisch geschlagene
Weihnachtsbäume,
Tannengrün, Misteln
und vieles mehr.
Hereinschauen lohnt sich!**



Wir machen Eigentumsverwaltung]passgenau[

Erfahrung und Kompetenz, das A & O bei der
Immobilienverwaltung.

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

Heag 
WOHNBÄU

Ein Unternehmen der bauverein AG Darmstadt





Frohe Weihnachten

Wir erwarten vom neuen Jahr immer
das, was das alte nicht gehalten hat.
Dabei sind wir es doch selbst,
die das Jahr gestalten.

**In diesem Sinne möchten wir uns
bei Ihnen allen für ein erfolgreiches
Jahr bedanken und wünschen
ein frohes Weihnachtsfest
und kommen Sie gesund und
munter ins Jahr 2017**

Ihre Friederike Oehmichen und die
gesamte Redaktion



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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51.78 04-0

Fax 0 61 51.78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51.78 04-100