

LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region



Gesundheit | Lust auf Genuss | Wohnkultur

LEBENSMOTOR HERZ-KREISLAUF

Wie die Arterien unseren Körper mit Sauerstoff versorgen

KRAUTIGES SUPERFOOD OHNE STAR-ALLÜREN

Kohl ist auf dem kulinarischen Vormarsch



GESUNDHEIT

- 9-10 Lebensmotor Herz-Kreislauf**
Wie die Arterien unseren Körper mit Sauerstoff versorgen
- 11 Arterienerkrankungen erfolgreich behandeln**
Zentrum für Herzgesundheit – Kardiologie Darmstadt
- 12-13 Fitness mit Flummi-Dynamik**
Training auf dem Mini-Trampolin verbindet Sport und Spaß
- 14-15 ...Bevor das Herz bricht**
Dr. med. Martin Ruch – Die Radiologen, Darmstadt
- 16 Den Gefäßen Gutes tun**
Eine Blutdrucknormalisierung kann Arteriosklerose vorbeugen

LUST AUF GENUSS

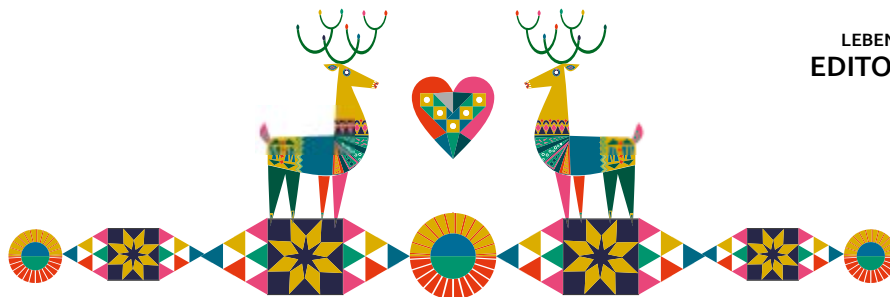
- 25-26 Krautiges Superfood ohne Star-Allüren**
Kohl ist auf dem kulinarischen Vormarsch
- 27 Mit Rioja auf der sicheren Seite**
Interview mit Sommelier David Schwarzwälder – Molinas Gran Consumo
- 30-31 Käsereise mit Geschmack**
Köstliche Käsesorten für Feinschmecker – Edeka Patschull

WOHNKULTUR

- 34-35 Wohnliche Bodenschätze**
Trendige Designs bei Parkett, Teppich & Co
- 37 Farbenkrauth schreibt Service groß**
Interview mit Geschäftsführer Alexander Labus-Lixfeld



ALLE JAHRE WIEDER ...



Weihnachten kommt für viele Menschen ja meistens ziemlich unerwartet. Plötzlich ist er da, der Heilige Abend, und man braucht noch Geschenke...

Dabei sollte die Weihnachtszeit doch eher beschaulich sein und still, und natürlich am besten noch verschneit ... Tatsächlich aber sind die Wochen vor Weihnachten für die meisten von uns geprägt von Hektik und

Terminen, von Weihnachtsfeiern, Geschenke-Rallye und Koordination von Verwandtenbesuchen zum Fest. Und zur Krönung braucht es da ja auch noch das perfekte Weihnachtsmenü.

Fakt ist, für viele bedeutet die besinnlichste Jahreszeit vor allem nur eins: Eine gehörige Portion Stress. Vielleicht müssen wir uns die Besinnlichkeit wieder zurückerobern. Also runter vom Gas und regelmäßige Auszeiten einplanen – auch und vor allem in der hektischen Vorweihnachtszeit!

Apropos...Runter vom Gas und Weihnachtsessen, das passt nicht zusammen? Passt doch, sagt Lars Bechtold – Käsesommelier bei Patschull EDEKA in Arheilgen. Er hat für Sie die absolute Wunderwaffe für ein gelungenes Weihnachtsdinner: Raclette! Auf den Seiten 30-31 finden Sie eine außergewöhnliche Käsevariation vom Fachmann persönlich zusammengestellt. Dazu noch eine besondere Auswahl von Daniel Patschulls Lieblingstropfen ... Einfach lecker und garantiert stressfrei!

Auch wenn wir eigentlich die meisten Pfunde zwischen Neujahr und Weihnachten zunehmen, als von Weihnachten bis Neujahr, so bekommt trotzdem über die Feiertage fast jeder sein Fett ab – die Kalorien-Bomben setzen sich als Hüftspeck gnadenlos fest. Um die Kilos wieder halbwegs in den Griff zu bekommen, sollte man nach einer ausgedehnten Völlerei wieder etwas leichtere Gerichte auf den Speiseplan rufen. Weniger Fett, mehr Eiweiß, ausreichend Gemüse, weniger Zucker, so lautet jetzt die Devise.

Geradezu ideal ist Kohlgemüse in allen Variationen. Denn besonders während der kalten Jahreszeit, sind Kohlsuppen besonders lecker. Sie machen anhaltend satt, regen den Stoffwechsel an und liefern pro Kalorie jede Menge Nährstoffe. Dabei ist der Kohl nicht nur verdauungsfördernd und sättigend, sondern hat obendrein auch noch einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Zudem kann er helfen den Cholesteringehalt zu senken. Mehr Wissenswertes zum Kohl lesen Sie auf den Seiten 25-26.

Mit steigendem Alter steigt auch die Gefahr an den Gefäßen zu erkranken. Wir sind diesem Thema nachgegangen und haben nachgefragt bei Dr. med. Achim Küppers, einem erfahrenen Gefäßspezialisten, in der Kardiologie Darmstadt Zentrum für Herzgesundheit. Erfahren Sie mehr darüber, wie man Risiken entgegenwirken kann und welche Behandlung im Einzelfall sinnvoll ist. Lesen Sie dazu ab Seite 9.

Ein ereignisreiches Jahr mit vielen schönen Momenten neigt sich dem Ende entgegen.

Ich wünsche Ihnen allen eine wunderschöne und vor allem entspannte Weihnachtszeit, erholen Sie sich gut, tanken Sie Ihre Batterien neu auf und kommen Sie gesund und munter ins neue Jahr.

F. Oehmichen

Ihre Friederike Oehmichen



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

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

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

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

Gesamtauflage: 80.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den
Lesezirkel 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 Anzeigensonderveröffentlichung.

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

ZAHNARZTPRAXIS
AM WEISSEN TURM

In nur einer Sitzung zum perfekten Zahnersatz!

Eine keramische Rekonstruktion
mit CEREC macht alles einfacher:

- > nur eine Sitzung
- > kein Abdruck
- > präzise und passgenau



Gemeinsam fürs



Unser Ziel: die bestmögliche Behandlung aller Patientinnen und Patienten!

Sicherheit und Transparenz, innovative Medizin und interdisziplinäre Zusammenarbeit zeichnen uns aus. Wir bieten rund um die Uhr modernste Behandlungsmethoden, Professionalität und Herz.

Der Mensch und das Leben stehen bei uns im Mittelpunkt.

EINE HERZENSANGELEGENHEIT

ENTE-GA-Mitarbeiter/-innen nähen für Brustkrebspatientinnen

DARMSTADT (blu) – 125 bunte Herzkissen für Brustkrebspatientinnen hat die ENTEGA-Vorstandsvorsitzende Dr. Marie-Luise Wolff an das Klinikum Darmstadt übergeben. Die Herzkissen sind aus weichem Stoff und mit Watte gefüllt. Die Kissen nahmen Klinikums-Geschäftsführer Clemens Maurer, der medizinische Geschäftsführer Dr. med. Nawid Khaladj und der Direktor

der Frauenklinik PD Dr. med. Sven Ackermann entgegen.

Die Idee für Herzkissen, die ENTEGA-Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in ihrer Freizeit genäht haben, stammt aus den USA. Sie sollen den Schmerz lindern, der durch die Operationsnarbe in der Achselhöhle entsteht. Die Kissen haben eine Spezialform und werden unter der Achsel getragen. Sie schützen so die operierte Stelle vor unangenehmen Druck.

„ENTE-GA ist sehr stolz auf ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die schon zum sechsten Mal Herzkissen für Brustkrebspatientinnen genäht haben. Wir hoffen, dass unsere Kissen auch diesmal ein wenig Freude schenken und wünschen den Empfängerinnen gute Besserung“, sagte Dr. Marie-Luise Wolff.



Die ENTEGA-Vorstandsvorsitzende, Dr. Marie-Luise Wolff, hat 125 Herzkissen an (v.l.) Clemens Maurer, PD Dr. med. Sven Ackermann und Prof. Dr. med. Nawid Khaladj vom Klinikum Darmstadt übergeben

Wir bringen Sie Stück für Stück zurück ins Leben.



REHABILITATION · ANSCHLUSSHEILBEHANDLUNG · HEILVERFAHREN

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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

 **ASKLEPIOS**
Hirschpark Klinik



Foto: Strahlentherapie RheinMainNahe, Urheber: Das Atelier

Strahlen · Helfen · Heilen

Gezielte Behandlung bei Lungenkrebs

Das Lungenkarzinom ist die dritthäufigste Krebserkrankung in Deutschland. Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist die Bestrahlung, neben Operation, Chemo- und Immuntherapie. In der Strahlentherapie RheinMainNahe setzen erfahrene Ärzte aktuelle Bestrahlungsmethoden ein, um das Lungenkarzinom effektiv zu behandeln. Im Mittelpunkt steht jedoch immer der Mensch und so schätzen die Patienten die Fürsorglichkeit und das Verständnis des gesamten Praxisteam.

Unterschieden werden nicht kleinzellige und kleinzellige Lungenkarzinome. Diese Einteilung bezieht sich auf das mikroskopische Bild des Karzinoms und ist verknüpft mit bestimmten Tumoreigenschaften. Das klein-

zellige Karzinom zeichnet sich durch ein hohes und frühzeitiges Risiko aus, Metastasen zu bilden. Die Behandlung erfolgt üblicherweise mit Chemo- und Strahlentherapie. Die nicht kleinzelligen Lungenkarzinome werden bei frühzeitiger Diagnose operiert. Alternativ erfolgt auch hier eine Kombination aus Chemo- und Strahlentherapie. Zunehmende Bedeutung gewinnt auch die Immuntherapie. Das Metastasierungsrisiko ist geringer als bei den kleinzelligen Karzinomen.

Schonende Bestrahlung

In der Regel erfolgt eine Bestrahlung des Tumors und der dazugehörigen Lymphknoten. Da die Lunge eine hohe Sensibilität für Strahlung besitzt, ist es von besonderer

Wichtigkeit, gesundes Lungengewebe zu schonen. „Hierbei nutzen wir gezielt die moderne Technik. So kann beispielsweise mit einer atemgesteuerten Bestrahlung die Belastung des gesunden Lungengewebes reduziert werden“ – so Dr. Gabriele Lochhas, ltd. Fachärztin am Standort Rüsselsheim.

Persönliche Betreuung der Patienten

Die eigentliche Bestrahlung dauert nur Sekunden. Die Behandlung erstreckt sich jedoch über fünf Termine pro Woche und dauert sechs bis sieben Wochen. In der Strahlentherapie RheinMainNahe hat jeder Patient einen festen ärztlichen Ansprechpartner. Im ausführlichen Vorgespräch werden sämtliche Fragen gut verständlich beantwortet. „In unseren Praxen arbeiten wir mit modernen Linearbeschleunigern. Das ist für die erfolgreiche Therapie entscheidend. Dennoch haben wir auch stets den Menschen mit seinen Bedürfnissen im Blick“ – so Dr. Ute Metzmann, ltd. Fachärztin am Standort Mainz.



Strahlentherapie RheinMainNahe

Mainz • Rüsselsheim • Bad Kreuznach

Dr. med. Ute Metzmann
Dr. med. Gabriele Lochhas
PD Dr. med. Ralph Mücke

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

info@strahlentherapie-rheinmainnahe.de
 www.strahlentherapie-rheinmainnahe.de

NICHT RAUCHEN IST DIE BESTE KREBSVORSORGE

Tabak ist ein Hauptrisikofaktor für Lungenkrebs und andere Tumorerkrankungen

Der Gesundheits-countdown

Das passiert nach dem Rauchstopp:

- **Schon drei Tage** nach der letzten Zigarette verbessert sich die Funktion der Atemwege.
- **Nach einer Woche** sinkt der Blutdruck.
- **Mit der Zeit** verschwinden die Verfärbungen von Fingern und Zähnen, die Haut glättet sich.
- **Drei bis neun Monate** nach dem Rauchstopp verbessern sich Husten und Atemwegsbeschwerden.
- **Zwei Jahre später** hat ein Ex-Raucher wieder fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen wie ein Nichtraucher.
- **Bereits innerhalb einiger Jahre** sinkt das Erkrankungsrisiko für die meisten Krebsarten deutlich, mehr dazu auch unter www.krebsinformationsdienst.de.
- **Nach zehn Jahren** ist das Lungenkrebsrisiko nur noch halb so hoch, wie es wäre, hätte man weitergeraucht.

(djd). Nicht alle Krebsrisiken lassen sich beeinflussen. Aber eines der größten hat jeder selbst in der Hand: Denn Rauchen ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor der Krebsentstehung. So sind nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts und der Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland hierzulande bei Männern etwa neun von zehn, bei Frauen mindestens sechs von zehn Lungenkrebskrankungen auf das aktive Rauchen zurückzuführen. Doch Tabakkonsum macht nicht nur die Lunge krank: Beispielsweise werden fast alle Krebsarten im Mund- und Halsbereich, Speiseröhrenkrebs, Tumoren in Magen, Darm, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse und Blase sowie Gebärmutterhalskrebs und einige Formen der Leukämie vorrangig oder anteilig durch das Rauchen befördert.

Rauchstopp bringt längeres Leben

Das Krebsrisiko durch Rauchen ist umso höher, je früher man mit dem Rauchen angefangen hat, je länger man dabei bleibt und je größer die Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten ist. "Mit einem Rauchstopp kann man die Gesundheitsgefahren aber zumindest teilweise wieder rückgängig machen", erklärt Frau Dr. Ute Mons,



Rauchen ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor bei der Krebsentstehung. Hier hat jeder seine Gesundheit selbst in der Hand.
 Foto: djd/DKFZ/Rumkugel-Fotolia

Leiterin der Stabsstelle Krebsprävention am Deutschen Krebsforschungszentrum. Für Männer ist dies schon länger bewiesen, eine neuere britische Studie hat den Effekt jetzt auch bei Frauen belegt. So leben rauchende Britinnen im Vergleich zu Nichtraucherinnen elf Jahre kürzer. Wird das Rauchen im Alter von 30 Jahren wieder aufgegeben, gleicht sich der Unterschied fast völlig aus, bei einem Rauchverzicht mit 40 gewinnen Frauen immerhin neun zusätz-

lich Lebensjahre. "Sich das Rauchen abzugewöhnen, lohnt sich also auf jeden Fall, auch für Frauen oder Männer, die schon längere Zeit zur Zigarette greifen", so das Resümee von Mons. Wer Fragen zu Rauchen und Krebs, dem Nutzen eines Rauchstopps oder der Behandlung bereits bestehender Krebserkrankungen hat, kann sich auch unter der kostenlosen Rufnummer 0800 - 420 30 40 an die Experten des KID wenden. Mehr Infos zum Thema gibt es außerdem unter www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung/.

Auch anderen Krankheiten vorbeugen

Nicht nur das Krebsrisiko, auch die Wahrscheinlichkeit für viele andere Gesundheitsprobleme sinkt durch den Verzicht auf Tabak. So schwindet nicht nur der Raucherhusten, auch Herz und Kreislauf werden entlastet, der Blutdruck sinkt und der Verlauf von chronischen Atemwegserkrankungen wie COPD wird gebremst. Wichtig für Männer: Nichtraucher sind im Durchschnitt potenter, da der Qualm die feinen Gefäße im Penis schädigt und damit die Erektionsfähigkeit stört.

FIBROMYALGIE, RHEUMATOIDE ARTHRITIS, BECHTEREW – MUSS DAS WIRKLICH SO SEIN?



Dr. med. Sabine Wiesner

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ – so definiert es die WHO, die Weltgesundheitsorganisation – Rheuma-Patienten sind weit, ganz weit davon entfernt: schmerzgepeinigte Menschen, denen ständig alles weh tut, die davon ganz schlapp und depressiv werden,

zum Teil auch immobil und abhängig von fremder Hilfe – und die immer wieder hören, dass ihre Krankheit nicht heilbar sei – stimmt, und stimmt auch nicht.

Stimmt: Weil die klassische Behandlung mit Schmerz- und Rheumamitteln sowie Antidepressiva die Symptome höchstens zeitweise mindert, dies aber auch häufig mit zusätzlichen Nebenwirkungen erkauft wird. Und die ebenfalls empfohlene Bewegung häufig gar nicht umgesetzt werden kann.

Stimmt nicht: Wir sehen täglich, wie änderungswillige Patienten ihr Leben selbst in die Hand nehmen, ihr Blut untersuchen lassen und ihre in der Regel gravierenden Mikronährstoffdefizite auffüllen – um sich dann als „geheilt“ und „endlich wieder glücklich“ zu bezeichnen.

Was machen die? Stellen ihre Ernährung um, fangen an zu laufen (und wenn es nur ein paar Meter sind am Anfang – jeder

„Die klassische Behandlung mit Schmerz- und Rheumamitteln sowie Antidepressiva mindert die Schmerzen nur zeitweise.“

Wie gesagt: vor der Therapie steht die Messung – in der Regel im Blut. Dann wird ersetzt, was fehlt – von einem Therapeuten, der hierfür speziell ausgebildet ist. Orthomolekulare Medizin ist effektiv, ungefährlich, nebenwirkungsfrei – sie gibt eben Lebensqualität zurück. Was kann ich als Ärztin denn mehr wollen?

Schritt zählt!), nehmen nebenwirkungsfrei und individuell dosiert Vitamin D, Vitamin E, Omega 3, Zink, Aminosäuren, Magnesium, B-Vitamine – und bekommen plötzlich ihr Leben zurück!

Um das mitzerleben, dafür stehe ich jeden Tag auf und gehe gerne für Sie in meine Praxis!

Wenn ich davon erzähle, höre ich immer wieder:

- „aber ich ernähre mich doch gesund“ – gesund ist relativ – über unsere Ernährung habe ich schon oft hier geschrieben...
- „aber so viel ist doch gefährlich“ – stimmt nicht: nicht zu viel und nicht zu wenig, das ist die Kunst
- „so viel Eiweiß schadet doch der Niere“ – stimmt auch so nicht, wirklich „eiweißarm“ brauchen die allerwenigsten Patienten, wenn man den neuesten Untersuchungen glaubt.



„Vitamin E“ ist ein Sammelbegriff für eine Gruppe von insgesamt 8 fettlöslichen Substanzen, den sog. Tocopherolen und -trienolen. Diese kommen in der Natur nicht einzeln vor und haben antioxidative Wirkungen. Vitamin E kommt besonders häufig vor in Sanddorn, Erdnüssen, Fenchel, Sonnenblumen- und Olivenöl.

Vitamin E

- Hemmt lokale Entzündungen und unterstützt die Bewegungsfähigkeit – deswegen u.a. der Einsatz bei rheumatologischen Erkrankungen
- Wirkt präventiv gegen koronare Herzkrankheit/Arteriosklerose – 400 – 800 IE/d können das Herzinfarkt-Risiko um bis zu 77% senken!
- Wirkt der Oxidation von LDL-Cholesterin entgegen

- Kann Neurodermitis-Symptome bis zur vollständigen Remission mildern
- Sonnenschutzvitamin
- Senkt das Immunglobulin E (Allergie)
- Schützt unser Gehirn vor oxidativem Stress, der mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, MS in Verbindung gebracht wird
- Verbessert die Insulinsensitivität
- Kann Prostata- und Lungenkrebs verhindern
- Kann begleitend bei der Helicobacter-Eradikationstherapie eingesetzt werden
- Wird als „Antisterilitätsvitamin“ bezeichnet, weil es an der Steuerung der Keimdrüsen beteiligt ist



**dr. med.
sabine wiesner**

**fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin**

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



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

Neue Belegärzte

EIN ECHTER GEWINN

Seit Oktober arbeitet die Gynäkologie am Alice-Hospital mit zwei neuen Belegärzten zusammen.

Diplom-Mediziner Ulf Frank Brandes und Dr. med. Wolfgang F. Cikrit sind ein eingespieltes Team: ihr gemeinsamer Weg begann bereits im Jahre 1990 als Assistenzarzt Brandes u.a. vom Belegarzt Cikrit, damals im Marienhospital, eingestellt wurde. Seit Anfang 2014 arbeiten sie in frauenärztlicher Gemeinschaftspraxis in der Wilhelminenstraße 25 zusammen. Dort bieten sie ihren Patientinnen das volle Spektrum an diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen des Fachgebietes der Frauenheilkunde. Bisher haben die Belegärzte ihre stationär zu behandelnden Patientinnen im Marienhospital versorgt. Am 1. Oktober sind beide Ärzte ans Alice-Hospital – dem einzig verbliebenen Belegkrankenhaus in Darmstadt – gewechselt. Damit gewinnt die Klinik zwei ausgesprochen erfahrene Fachärzte.

Der aus Thüringen stammende Brandes hat sein Medizinstudium in Leipzig und Erfurt absolviert. Nach seiner Assistenzarztzeit im Marienhospital vollendete er 1997 seine Facharztausbildung bei Prof. Leyendecker am Klinikum Darmstadt. Daran anschlie-



Dipl. med. Ulf Brandes &
Dr. med. Wolfgang Cikrit freuen
sich auf die Zusammenarbeit
im Alice-Hospital
Foto: Dorothee Schulte

ßend folgte die Tätigkeit als niedergelassener Gynäkologe in eigener Praxis, sowie als Belegarzt im Marienhospital.

Cikrit hat in Würzburg studiert. Danach folgten die Facharztausbildung unter anderem in Mannheim und die Tätigkeit als Oberarzt in Groß-Gerau. Er arbeitet bereits seit 1985 als niedergelassener Frauenarzt.

Die Entscheidung, mit ihren Belegbetten an das Alice-Hospital zu wechseln, fällt den beiden Fachärzten aufgrund der aktuellen Änderungen am Marienhospital. Dessen gynäkologische Abteilung – jetzt ein Teil der Frauenklinik des Klinikums – verzichtet seit Oktober auf das Belegarztsystem. Für Brandes und Cikrit wäre aber genau das ein großer Verlust und eine erhebliche Einschränkung des Tuns in ihrem Fachgebiet.

Belegärzte mit ganzem Herzen

Die Verzahnung zwischen Praxis und Klinik bietet viele Vorteile: Vom ersten Besuch in der Praxis, über eventuell notwendige stationäre Therapien bis hin zu der Nachbe-

„Mit Dr. Brandes und Dr. Cikrit haben wir uns nicht nur zwei kompetente Fachkräfte ins Boot geholt, sondern auch zwei Mediziner, bei denen sich Patientinnen menschlich gut aufgehoben fühlen.“

treuung – die Patienten haben immer den gleichen Facharzt als Ansprechpartner. Das stärkt das Vertrauensverhältnis, erspart Doppeluntersuchungen und schützt außerdem vor Informationsverlust. „Wir haben unser berufliches Leben diesem System verschrieben“, sagt Cikrit, „das ist unsere Überzeugung.“ Auch Brandes kann sich seine weitere berufliche Tätigkeit nicht anders vorstellen: „Ich bin traurig über jede werdende Mutter, die ich während einer Schwangerschaft betreue und nicht selbst bei der Entbindung begleiten kann“. Stolz

ist er auf die Anzahl von ca. 7.700 Kindern, denen er bisher beim Start ins Leben helfen konnte.

Am „Alice“ steht den beiden Ärzten und ihren schwangeren Patientinnen eine große geburtshilfliche Abteilung zur Verfügung. Auch dieses Jahr kommen hier wieder mehr als 1.200 Neugeborene zur Welt. Die Gynäkologie des Hospitals erweitert mit den versierten Fachärzten auch deutlich ihr operatives Angebot. Sie bieten ihren Patientinnen ein breites Spektrum an diagnostischen und therapeutischen Verfahren auch gerade im operativen Bereich. Hier hat sich Brandes auf die minimalinvasiven Eingriffe mittels Endoskops durch die Bauchdecke oder den Bauchnabel spezialisiert, Cikrit gilt als Spezialist für vaginale, also über die Scheide durchgeführte, Operationen.

Freundlich und empathisch

„Mit Dipl. med. U. Brandes und Dr. med. W. Cikrit haben wir uns nicht nur zwei kompetente Fachkräfte ins Boot geholt, sondern auch zwei Mediziner, bei denen sich Patientinnen menschlich gut aufgehoben fühlen“, sagt Marcus Fleischhauer, Geschäftsführer des Alice-Hospitals. Das belegen auch die Aussagen ihrer Patientinnen in medizinischen Bewertungsportalen im Internet. Von freundlicher und einfühlsamer Betreuung, Kompetenz, Empathie, Zeit für ihre Patientinnen und einer gut verständlichen Aufklärung ist da die Rede.

Auch die beiden Ärzte freuen sich über die Zusammenarbeit mit der Klinik. „Das Alice-Hospital hat uns mit offenen Armen aufgenommen, das Wort Wertschätzung wurde inhaltlich ausgefüllt“, erzählt Brandes. Seine bisherigen Erfahrungen am Haus seien ausgesprochen positiv. Die Zusammenarbeit der verschiedenen Disziplinen laufe harmonisch, und für alle Bereiche einer gut funktionierenden Klinik gebe es kompetente Ansprechpartner und Spezialisten.

INFO

Geburtshilflich tätige Belegärztinnen am Alice-Hospital

**Dipl. med. Ulf Brandes &
Dr. med. Wolfgang Cikrit**
Wilhelminenstr. 25
64283 Darmstadt
T: 06151 - 15 22 00

**Dr. med. Karin Gerstung-Ottmann &
Mona Ritz-Uden**
Ärztelhaus 2, Mathildenhöhe
Dieburger Str. 31 C
64287 Darmstadt
T: 06151 - 44 47 8

Elena Mirau
Ärztelhaus 2, Mathildenhöhe
Dieburger Str. 31 C
64287 Darmstadt
T: 06151 - 42 99 077

Dr. med. Minu Mortazavi
Ärztelhaus 4
Dieburger Str. 22
64287 Darmstadt
T: 06151 - 77 37 3



ALICE-HOSPITAL



GESUND HEIT

Fotos: ©crevis/AHMAD FAIZAL YAHYA – fotolia.com



LEBENSMOTOR HERZ-KREISLAUF

Wie die Arterien unseren Körper mit Sauerstoff versorgen

Pausenlos ist unser Blut in Arterien und Venen auf der Wanderschaft durch den Körper, um den menschlichen Organismus am Laufen zu halten. Rund 100.000 Kilometer misst dieses verästelte Röhrensystem, das sich wie in einem riesiges Straßenlabyrinth über große und kleine Verkehrswege ausbreitet. Jeder ‚entlegene‘ Winkel wird dabei über kleinste Gefäße von den Zehenspitzen bis zu den Haarwurzeln erreicht. Sauerstoff, Nähr- oder auch Giftstoffe nimmt unsere wichtigste Körperflüssigkeit

dabei mit auf seine Reise.

Dass der rote ‚Lebenssaft‘ nicht immer gleich aussieht und entweder dunkel – also sauerstoffarm – beziehungsweise hell – sauerstoffreich – erscheint, haben bereits die Babylonier vor über 4.000 Jahren erkannt. Erst in der Neuzeit lernten die Wissenschaftler aber die Details dieses komplexen Durchblutungskreislaufs mit zweierlei Gefäßtypen – den Arterien und den Venen – kennen, dessen Zentrum das Herz bildet.

100.000 Mal täglich schlägt diese Power-Pumpe und garantiert so die Sauerstoffversorgung für jede Körperzelle. Dabei werden mit jedem Herzschlag zirka 70 Milliliter Blut aus der rechten Herzkammer in die Hauptschlagader befördert. Das sind rund fünf Liter Blut pro Minute beziehungsweise 7.000 Liter täglich, die vom Herzen weg zunächst den Weg über die Lunge nehmen, um dort den lebenswichtigen Sauerstoff aufzutanken. Ab hier wird das angereicherte Blut dann im ►



gesamten Körper verteilt – zuerst über große Arterien, danach zu den kleineren Arteriolen und schließlich in dünne Kapillare.

Für den Rücktransport des ‚verbrauchten‘ energiearmen und kohlendioxidhaltigen Blutes zum Herzen sind schließlich die Venen zuständig. Zwischenstation ist dabei wieder die Lunge, wo das ‚Abfallprodukt‘ CO₂ ausgeatmet wird.

Solange das organische Transportsystem intakt ist, kommt der Verkehrsfluss unseres ‚Lebenssaftes‘ normalerweise nicht ins Stocken. Problematisch wird es jedoch, wenn die Adern schadhaft sind und die Flüssigkeitsmengen die flexible Röhre nicht mehr gleichmäßig passieren können. Das kann gerade bei den arteriellen Gefäßen gefährlich werden.

Gesunde Arterien haben nämlich glatte, elastische Innenwände und lassen das Blut ungehindert zu Herz, Gehirn, Armen, Beinen und allen anderen Regionen des Körpers fließen. Ist der problemlose Durchfluss nicht

mehr gewährleistet, weil es Verengungen gibt, spricht die Medizin von Atherosklerose. Dabei entstehen nach und nach – das ist meist ein langer, schleichender Prozess – Ablagerungen etwa aus Cholesterin an den Innenseiten der Arterien. Manchmal verhärten sich diese Plaques zusätzlich durch die Einlagerung von Kalk. Die Folge: Mit der Zeit verengen sich die Blutbahnen und werden weniger dehnbar, was verschiedene gesundheitsschädigende Folgen haben kann.

Zum einen können Blutgerinnsel, deren Bildung durch die Ablagerungen begünstigt wird, nun eher in den schmaler gewordenen Röhren hängen bleiben und diese verstopfen. Zum anderen kann das Blut nicht mehr ungehindert fließen und muss daher mit erhöhtem Druck durch die Arterie getrieben werden.

So kann Bluthochdruck auch eine Folge von Atherosklerose sein. In der Kombination bilden gerade diese beiden Diagnosen aber eine besonders unheilvolle Allianz. Mit Bluthochdruck und verengten,

zugesetzten Arterien steigt nämlich die ‚stille‘ Gefahr, irgendwann einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, auch wenn Patienten vorher jahrzehntelang beschwerdefrei lebten.

Selbst vorbeugen kann man solchen Risiken vor allem durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise mit ausreichend Bewegung, wenig Nikotin und Alkohol sowie einer ausgewogenen Ernährung. Zudem man sollte sich – insbesondere wenn man bereits zu den Best-Agern gehört – Rat und Expertise bei einem erfahrenen Gefäßspezialisten holen. Hier lässt sich durch modernste Untersuchungsmethoden schnell erkennen, in welchen Zustand die Gefäße sind und ob therapeutische Maßnahmen nötig sind, damit der Lebensmotor ‚Herz-Kreislauf‘ weiter zuverlässig funktioniert.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Fotos: © Sebastian Kaultzki – fotolia.com

WAS TUN BEI VENENTHROMBOSE?

Empfehlungen von Prof. Dr. Arend Billing, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie am Sana Klinikum Offenbach und Leiter des dortigen Gefäßzentrums, und seinem Team

Bei einer tiefen Becken- oder Beinvenenthrombose handelt es sich um eine teilweise oder komplette Verstopfung der Vene durch ein Blutgerinnsel. Sie kann zur

gefürchteten Lungenembolie führen. Zudem kommt es in vielen Fällen nach Jahren zum sogenannten postthrombotischen Syndrom, das zum schwer behandelbaren

‚offenen Bein‘ werden kann. Die Ursachen können vielfältig sein: eine Verletzung der Venenwand, Blutgerinnungsstörungen, Bewegungsmangel (Bettruhe nach OP, lange Reisen im Sitzen), Austrocknung, Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Schwangerschaft sowie die Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. die „Pille“). Auch eine genetische Vorbelastung kann eine Rolle spielen. Die Standardtherapie besteht in der Gabe gerinnungshemmender Medikamente, die allerdings sorgfältig eingestellt werden muss. In Einzelfällen kann eine Operation oder eine Lyse zum Einsatz kommen. Bei der Operation wird das Gerinnsel mit Hilfe eines sogenannten Ballonkatheters geborgen. Eventuell muss die Engstelle zudem mittels Ballon aufgedehnt wer-

den, bzw. es muss eine Gefäßstütze (Stent) eingebracht werden, um die Stelle permanent offen zu halten. Mittlerweile versucht man, mit neuen Verfahren das Blutgerinnsel lokal aufzulösen. Hierzu werden entsprechende Medikamente von innen direkt in den Thrombus gesprüht. Wie lange eine Blutverdünnungs- und Kompressionstherapie dauern muss, sollte vom Gefäßspezialisten sorgfältig abgewogen werden.



Fotos: © Sana Klinikum Offenbach

Das Gefäßzentrum des Sana Klinikums Offenbach ist eine der renommiertesten Anlaufstellen in Hessen für Gefäßerkrankungen jeder Art. Chefarzt Prof. Dr. Arend Billing (im Bild links, mit den Oberärzten Frau Dr. med. Vanessa Tirneci und Nicolai Podlich, beides Fachärzte für Angiologie) ist endovaskulärer Spezialist und verfügt über langjährige Erfahrung und Kompetenz u.a. in der Aorten Chirurgie, Bypasschirurgie sowie den interventionellen Techniken. Ein besonderer Schwerpunkt sind die minimal-invasiven Techniken einschließlich Aortenstentgraft und Carotisstenting. Das Gefäßzentrum ist zudem eines der ganz wenigen, das sowohl über eine stationäre als auch ambulante Angiologie verfügt. Vereinbarung von Sprechstunden: Tel. 069-8405-5590.



Sana Klinikum Offenbach GmbH
Starkenburgering 66
63069 Offenbach

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

ARTERIENERKRANKUNGEN ERFOLGREICH BEHANDELN

Gefäßmedizin auf höchsten Niveau in der
internistischen Gemeinschaftspraxis
„Kardiologie Darmstadt“

Dr. Achim Küppers verstärkt seit 2011 das hochqualifizierte Fachärzte-Kollegium im Zentrum für Herzgesundheit „Kardiologie Darmstadt“ am Alice-Hospital. Der medizinische Fokus des erfahrenen Internisten liegt hier vor allem auf der Behandlung von Arterien und Venen. Dabei kann Dr. Küppers bei Diagnostik und Therapie unter anderem auf hochmoderne Ultraschalltechnik der neuesten Generation zurückgreifen. Im Interview erklärt Dr. Küppers, welche Arterienkrankheiten besonders verbreitet sind, wie man Risiken entgegenwirken kann und welche Behandlung am besten ist.

Was unterscheidet Arterien in ihrem Aufbau von Venen?

Im Gegensatz zum venösen funktioniert das arterielle System auf Hochdruckbasis mit dem Herzen als zentraler druckerzeugender Pumpe. Um diesem pulsierenden Druck standzuhalten, haben Arterien eine entsprechend stabilere Wandstruktur, die zudem mit kräftigen Muskeln ausgestattet ist. Welche Kräfte auf diese Gefäße einwirken, lässt sich bekanntlich per Blutdruckmessung deutlich machen: Für die Anspannungsphase ist beispielsweise ein Wert von 120 und für die Entspannungsphase von 80 mm/Hg (*Maßeinheit für Blutdruck: „Millimeter Quecksilbersäule“*) sehr gut. Zum Vergleich: Venen sind dünnwandig, haben nur minimale Wandmuskulatur und müssen auch nur einem Druck von 4 bis 8 mm/Hg standhalten.

Was kann Arterien schädigen und krank machen?

Am weitesten verbreitet sind gesundheitliche Probleme aufgrund einer Arteriosklerose. Dabei handelt es sich um Veränderungen der inneren Gefäßwand in Form von Ablagerungen, die meist durch kleinste Verletzungen in Gang gesetzt werden. Unabhängig davon, wo das im arteriellen System entsteht, nennt man diese Veränderungen Plaque. Dieser Plaque besteht im Grunde genommen aus diversen zellulären und nicht-zellulären Bestandteilen, die sich neben roten und weißen Blutzellen, den Blutplättchen sowie Eiweißkörpern ebenfalls im Blut befinden. Nehmen diese Ablagerungen zu, muss sich das Blut mit wachsendem Druck durch die Engstellen quetschen, wodurch analog dem Flussbett, welches durch Steine eingeengt wird, die Geschwindigkeit des Blutes in der Engstelle zunimmt. Durch Messung der Geschwindigkeit mit den modernen Ultraschallsystemen lässt sich dann die Verengung im Gefäß quantifizieren. Im schlimmsten Fall kann die Arterie sogar komplett verstopfen. Am Herzen kommt es

„Zu den negativen Einflüssen, die vor allem im Zusammenspiel den Arterienverschleiß fördern, gehören insbesondere Bewegungsmangel, Übergewicht oder Rauchen.“

dann zu einem Infarkt oder an den Beinen beispielsweise zu der ‚peripheren arteriellen Verschlusskrankheit‘ (pVAK). Umgangssprachlich wird diese Erkrankung, die deutlich häufiger Raucher trifft, auch ‚Schaufensterkrankheit‘ genannt, weil Betroffene aufgrund starker Schmerzen beim Laufen ständig pausieren und stehen bleiben müssen.

Gibt es Risiken, die sich besonders schädigend auf die Arterien-Gesundheit auswirken können?

Es ist wohl eine Binsenweisheit, dass Gefäße genauso altern wie andere Zellstrukturen. Das ist vielen aber nicht bewusst. Bei der Bauchschlagader etwa kann man schon ab einem Alter von rund 40 Jahren gewisse Veränderungen sehen, die dann aber meist noch keine Bedeutung haben.

Ansonsten gibt es zur Entstehung der Arteriosklerose ein sogenanntes Risikofaktoren-Modell: Damit sind Einflussfaktoren gemeint, die eine Plaque-Bildung fördern können. Das sind: Bewegungsmangel mit Übergewicht, Fettstoffwechselstörung, Rauchen, Diabetes mellitus oder auch genetische Veranlagung.

Die Spiegel des im Blut messbaren Cholesterins etwa sind – das muss man fairerweise sagen – nur zu zwanzig Prozent mit der Ernährung zu beeinflussen. Der Rest ist genetische Veranlagung.

Wie gehen Sie bei Arteriosklerose vor?

Es beginnt wie immer in der Medizin mit dem Gespräch, der Anamnese. Hierbei bekommen wir bereits einen Eindruck von den Bedingungen, unter denen der Patient sein Leben führt. Größe, Gewicht, der sogenannte Body-Maß-Index und Blutdruck sind Basiswerte, die es zu erheben gilt.

Dann ist die optimale Diagnostik zunächst der Ultraschall, speziell hier mit Duplex-Technik, weil gefährliche Ablagerungen sofort



Dr. med. Achim Küppers

sichtbar und messbar werden. Zudem ist die Untersuchung mit diesem bildgebenden Verfahren völlig harmlos, weil bei der Anwendung keine Komplikationen zu erwarten sind. Liegt schließlich ein Befund vor, sind die Behandlungsoptionen je nach Ausmaß der Arteriosklerose unterschiedlich. Hier richtet sich die weitere Vorgehensweise dann – wie häufig in der Medizin – nach dem jeweiligen Stadium der Krankheit. Die ‚pAVK‘ etwa teilen wir in vier Stufen mit einer Splittung der zweiten Stufe in ‚a‘ und ‚b‘ ein. Medizinische Maßnahmen, die im Katheter-Labor angewendet werden, kommen jedoch erst ab einem Stadium 2b in Betracht. Das sind Menschen, die keine 200 Meter ohne Schmerzen im Bein laufen können.

Dabei wird entweder zur Erweiterung der Arterie ein Katheter ins Gefäß geschoben, ein sogenannter Stent gesetzt oder am Ende auch operiert. Das muss dann immer je nach Patient und Befund individuell entschieden werden.

Was können Betroffene denn selbst für ihre Arterien tun?

Abgesehen von dem natürlichen Alterungsprozess, lässt sich einem Verschleiß der arteriellen Gefäße vor allem mit viel Bewegung entgegenwirken. Das ‚strukturierte Gehtraining‘, bei dem man drei Mal täglich mindestens eine halbe Stunde stramm laufen sollte, gehört zum Beispiel zur Therapie bei ‚pAVK‘. Ansonsten ist es wichtig, Patienten mit Arteriosklerose immer wieder darauf aufmerksam zu machen, dass Rauchen, Übergewicht oder ungünstige Ernährung die Probleme an den Gefäßen – insbesondere in Kombination aller Faktoren – verschlimmern können. Das Vermitteln solcher Zusammenhänge im persönlichen Gespräch ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt einer guten medizinischen Behandlung.



Zentrum für Herzgesundheit
Kardiologie Darmstadt

Dieburgerstraße 29
64287 Darmstadt
Tel. 06151-42000

praxis@kardiologie-darmstadt.de
www.kardiologie-darmstadt.de

FITNESS MIT FLUMMI-DYNAMIK

Training auf dem Mini-Trampolin verbindet Sport und Spaß

Für alle, die Ausdauersport eher als quälend empfinden, könnte Work-Out auf dem Mini-Trampolin eine echte Alternative sein, um sich dauerhaft fit zu halten. Denn Übungen auf federndem Gewebe, die im Fachjargon „Rebounding“ genannt werden, sind nicht nur gesund, sondern auch äußerst spaßig. Einmal ausprobiert, wird höchstwahrscheinlich auch der hartnäckigste innere Schweinehund regelmäßiger sportlicher Betätigung nicht mehr abgeneigt sein. Kindliche Begeisterung an fast schwerlosem Flummi-Gefühl paaren sich hier beim Auf und Nieder mit der automatischen Anspannung jeder Körperfaser.

Gefährliche Sprungakrobatik mit Kaspult-Risiko ist damit allerdings nicht gemeint. Beim Rebounding müssen die Füße auf dem elastischen Untergrund, der etwa ein Meter Durchmesser misst, nämlich nicht unbedingt

in große Höhen abheben. Für ein effektives Training reichen genauso wenig gewagte Jump-Einheiten.

Ein ungeübter Fitness-Aktivist sollte dennoch nicht einfach drauflos hüpfen. Das Knowhow für die entsprechenden Bewegungsabläufe kann man sich entweder bei entsprechenden Studio-Kursen aneignen oder sich im Netz schlau machen. Hier finden sich jede Menge Anleitungsvideos oder Ratgeber-Beiträge, die den Umgang mit dem runden Sprunggerät erklären und entsprechende Übungen zeigen.

Und so geht's: Bei Jumping-Fitness auf dem Mini-Trampolin fließen neben schnellen und moderaten Sprüngen, Schritten und Kombinationen aus der traditionellen Aerobic häufig auch Elemente aus dem Kraftsport ein. Jede Bewegung, die meist durch Musik



Foto: © alphasprint – fotolia.com

unterstützt wird, geschieht dabei im Zusammenspiel mit der Schwer- beziehungsweise Trägheitskraft. Dadurch ist das Workout, das mehrmals wöchentlich schon im Rahmen von 15-Minuten-Einheiten erfolgreich sein kann, aber keinen komplizierten Trainingsplan erfordert, gelenkschonender als viele andere Sportarten. Es eignet sich deshalb

auch für ältere Menschen und für all jene, die ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen haben. Durch die Zug- und Druckimpulse beziehungsweise die rhythmisierte Be- und Entlastung werden zudem die Muskelgruppen auf eine Weise gefordert, wie sie im Alltag kaum vorkommt. Davon profitieren auch das Herz-Kreislaufsystem und der Lymphfluss,

STARKE HILFE BEI SCHWACHEN VENEN

Leichtere Beine mit Kompressionsstrümpfen



Text und Bildquelle: www.medi.de

ger Prozess. Anfangs sind die Anzeichen einer chronischen Venenerkrankung kaum spürbar. Die Patienten haben oft keine Schmerzen oder Beschwerden. Geschwollene Beine und Füße oder Spannungsgefühle, besonders nach einem langen Tag im Sitzen oder Stehen, sind nach dem Hochlagern in der Nacht morgens wieder verschwunden. Deshalb werden Venenleiden häufig ignoriert oder gar nicht als solche wahrgenommen. Dabei ist es einfach, aktiv zu werden und das Venensystem mit medizinischen Kompressionsstrümpfen zu entlasten und zu unterstützen.

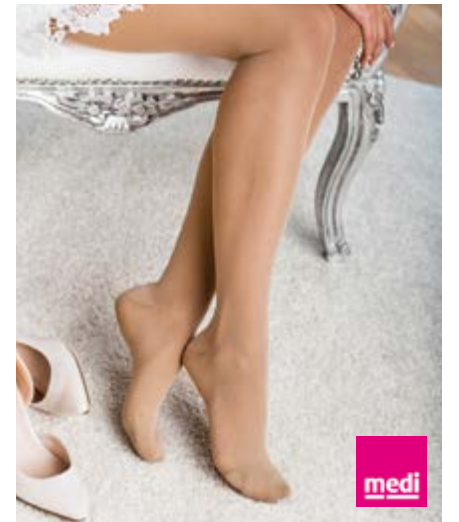
Je ausgeprägter das Venenleiden, je höher das Gewicht des Patienten sowie die Neigung zu Schwellungen und je weicher das Bindegewebe, desto kräftiger soll das Material des Strumpfes sein.

Vom Hersteller medi gibt es für die Therapie bei ausgeprägten Venenleiden den Kompressionsstrumpf mediven forte. Das strapazierfähige Material bietet den ganzen Tag zuverlässige Kompression mit Tiefenwirkung, um die Venen zu entlasten und ihre Funktion zu verbessern. mediven

forte eignet sich besonders für Patienten mit weichem Bindegewebe. Das festere Material kann Schnürfurchen vorbeugen. Der blickdichte Strumpf kaschiert Verfärbungen und Krampfadern.

Durch den Kompressionsdruck und aktive Muskelpumpen können die innenliegenden Venenklappen wieder besser schließen und den Bluttransport zum Herzen unterstützen. Spannungsgefühle und Schmerzen werden gelindert, Schwellungen können abklingen. Die Neigung zu Thrombosen und Venenentzündungen kann gemindert werden. Mehr Bewegung, wie ein täglicher Spaziergang, Treppensteigen oder Wasser-treten ergänzen effektiv die Kompressionstherapie.

Der Arzt kann bei Notwendigkeit medizinische Kompressionsstrümpfe verordnen. Im medizinischen Fachhandel werden sie angemessen. Die Strümpfe sind in Serien- und Maßgrößen mit individuellen Ausstattungsdetails erhältlich. Das antibakterielle und atmungsaktive Material bietet hohen Tragekomfort. Das ist besonders angenehm bei sommerlichen Temperaturen.



Unsere Leistungen im Überblick:

Orthopädietechnik

- Orthesen und Prothesen
- Orthopädische Schuheinlagen nach Fußdruckmessung
- Sporteinlagen
- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen

Rehatechnik

- Gehhilfen & Rollatoren
- Rollstühle
- Elektro-Rollstühle & Scooter
- Toilettenhilfen
- Pflege- und Alltagshilfen
- Pflegebetten & Zubehör

Wellness-Fitness & Gesundheitsprodukte

der durch die ständige Körperfederung nachhaltig aktiviert wird und beim Entschlacken hilft. Darüber hinaus werden Bandscheiben intensiver mit Gewebeflüssigkeit versorgt und die gesamte Stütz Muskulatur entlang der Wirbelsäule stimuliert.

All dies führt zu einem ganzheitlichen Körpertraining, an dem sämtliche Muskelgruppen beteiligt sind, die zudem permanent Bewegungen ausbalancieren müssen. Koordination, Gleichgewichtssinn und eine gute Körperspannung werden so ebenfalls geschult.

Wie gesund Rebounding ist, bestätigen vor Jahrzehnten bereits Erfahrungen der NASA. Die amerikanische Raumfahrtbehörde fand schon in den achtziger Jahren heraus, dass Training auf dem Trampolin „die effizienteste, effektivste Art zu trainieren ist, die der Mensch sich bisher ausgedacht hat.“ Damals kannten allerdings nur angehende Astronauten dieses Workout.

Fest steht: Wer auf den Jumping-Geschmack gekommen ist, tut sich und seinem Körper etwas Gutes. Es ist eine Sportart mit Allround-Qualitäten: Kraft und Ausdauer werden gleichzeitig gestärkt und dabei auch das Abnehmen langfristig unterstützt. Denn auf dem Trampolin wird die Fettverbrennung mächtig angekurbelt. In einem zehnminütigen Training – das bestätigen Studien – sollen genauso viele Kalorien verbrannt werden wie während einer halbstündigen Joggingtour. Und die AOK empfiehlt ihren Kunden Trampolinspringen sogar als Vorsorge gegen Osteoporose.

Weitere Infos

- Erhältlich ist ein Minitrampolin im Sportfachhandel. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass eine solide Randpolsterung mit darunter angebrachten starken Haltefedern vorhanden ist. Außerdem müssen scharfe Kanten und Ecken gut abgedeckt sein. Meist sind die Modelle, die einen Durchmesser von 100 bis 120 Zentimeter haben, nach ihrer Belastbarkeit eingeteilt. So braucht eine 60 Kilo leichte Person eine andere Ausführung als eine hundert Kilo schwere. Achten sollte man auch auf das TÜV Prüfzeichen.

Es gibt also viele Gründe regelmäßig auf das federnde Sportgerät zu steigen, das übrigens in der Mini-Version auch bestens im eigenen Wohnzimmer funktioniert. Sogar Sportmuffel werden wahrscheinlich ihre Freude daran haben. Trainieren auf dem Mini-Trampolin ist nämlich nachweislich auch eine Wohltat für stressgeplagte Seelen, steigert das emotionale Wohlbefinden. So wird beim Workout im Flummi-Modus eine große Menge des Glückshormons Endorphin ausgeschüttet. Der motivierte Jumping-Fan kann dadurch eine dynamische Leichtigkeit des Seins erleben und sich an effizienter Fitness freuen, ohne dabei seinen Sport als auspowernde Fettverbrennungs-Schinderei wahrzunehmen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Fit & schlank mit dem Mini-Trampolin

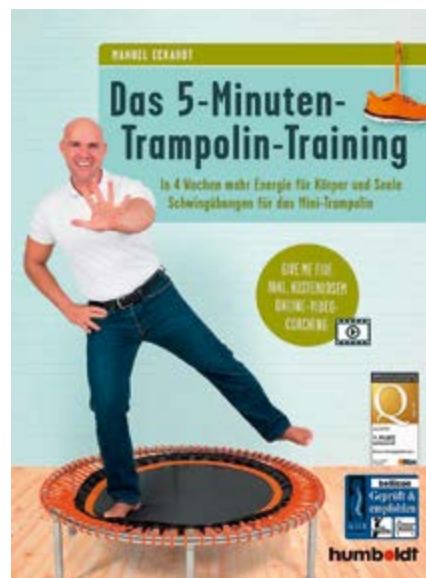
Für eine schöne Figur, mehr Gesundheit und gute Laune

Marion Grillparzer

Hüpfen auf dem Mini-Trampolin – das ist Fatburner, Spannungshelfer, Kreativitätsförderer und Glücksbringer in einem. Und eigentlich kann man darauf nicht nur hüpfen, sondern auch wippen, walken, laufen, tanzen, Yoga machen ... Außerdem ist das praktische Trainingsgerät immer und überall einsetzbar, sogar im Büro. Marion Grillparzer schwört deshalb auf dieses Supertalent und stellt die besten Blitzprogramme für Einsteiger und Fortgeschrittene vor. Aber auch ein Fitness-Verwöhnprogramm für zwei und ein Kinderprogramm sind mit dabei.

Südwest Verlag; Auflage: 3, 2013

144 Seiten, ca. 13 Euro



Das 5-Minuten-Trampolin-Training

Manuel Eckardt

Die Schwingungen, die ein Mini-Trampolin erzeugt, haben fantastische Auswirkungen auf Körper und Seele. Schon fünf Minuten regelmäßiges Schwingen sorgt für spürbare Effekte: Jeder Muskel, jede Sehne und jede Zelle wird bewegt und aktiviert. Schwingen hält den Alterungsprozess auf und stärkt das Herz. Auch Knochen werden wieder vermehrt durchblutet und aufgebaut. Vom Trampolin-Training profitieren jedoch nicht nur Gleichgewichtssinn, Ausdauer und Beweglichkeit spürbar. Die Schwingübungen haben nachweislich positive Wirkung: Für mehr Wohlbefinden, Energie und Zufriedenheit.

humboldt Verlag; 2017

160 Seiten, 19,99 Euro

GESUNDHEIT
IST DIE ERSTE
PFLICHT IM
LEBEN.

OSCAR WILDE

WIR KÜMMERN UNS UM IHRE
GESUNDHEIT!

Therapie- und
Präventionszentrum

BEWEGUNG • ENTSPANNUNG • THERAPIE

ÖFFNUNGSZEITEN

montag | donnerstag | freitag
09:00 - 20:00
dienstag | mittwoch
09:00 - 12:30
15:00 - 20:00
samstag
10:00 - 14:00
sonntag | feiertag
geschlossen



RALF SCHRÖDER
sportphysiotherapeut

otto-hahn-straße 5a
64823 groß-umstadt
Tel.: 06078 96 79 296

email: info@therapiezentrum-umstadt.de
www.therapiezentrum-umstadt.de

ANGEBOTE

bewegung

Wirbelsäulengymnastik*

Funktionsgymnastik

Rückenfit*

Rückenzirkel

Bauch Beine Po

Physiosport

Wirbelsäulengymnastik für Mütter*

Tees Fit (ab 13 Jahren)

Medizinisches Gerätetraining

entspannung

Hatha Yoga*

Yoga supersanft*

Meditation

Massagen

Cranio Sacrale Entspannung

therapie

Krankengymnastik

Manuelle Therapie

Lymphdrainage

Kinesio Tape

*Bezuschussung
durch
Krankenkasse
möglich

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

Gesünder leben:

Kann ein „Herz brechen“?

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

men, dass der Herzmuskel nicht mehr pumpt, sondern nur noch „fibrilliert“, dann erlischt die Blutversorgung für den Körper und das Gehirn. Das Herz steht still.

Kann dies so plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

Dr. Ruch: Seit der Entwicklung schneller Computertomographen, welche das Herz in 1 bis 5 Sekunden komplett abbilden, ist man schnell genug, um die Pulsation des Herzens auszugleichen. Über eine Vene wird Kontrastmittel ver-

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

Dr. Ruch (lacht): Schnellstens aufhören zu rauchen! Nein, im Ernst: Durch Vorsorgemedizin! Es gibt heutzutage Möglichkeiten auch beim sogenannten „Gesunden“ ohne Katheterinterventionen



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin / Philosophie

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

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

Innere Medizin und Interventionelle
Radiologie Hochrheinklinik Bad Säckin-
gen – Schwerpunktlinik für Herz- und
Gefäßerkrankungen

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm
Radiologie Universitätsklinik Basel und
Straßburg

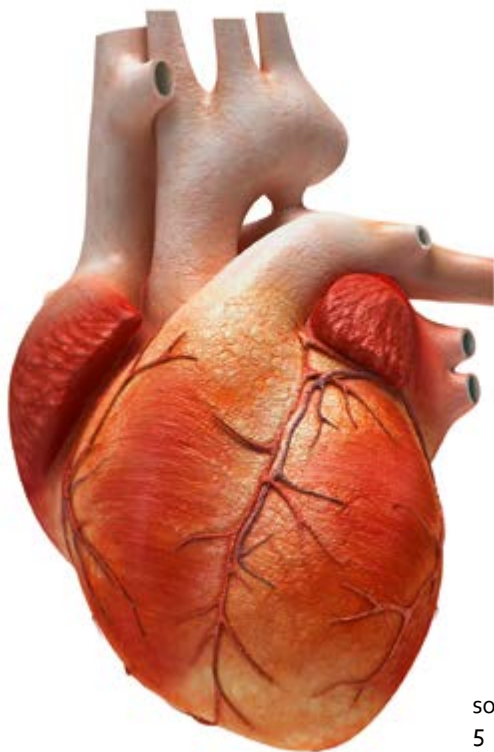
Medical Imaging Cambridge Adden-
brookes Hospital, Prof. Adrian Dixon
(England)

Rijkskshospital Oslo, Prof. Frode Laerum
(Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomeus
and Royal London Hospital

01/07 Barking Havering and Redbridge
Teaching Hospital Trust Essex für In-
terventionelle Radiologie und Tumour
Imaging

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



abreicht; die Herzkranzgefäße stellen sich dar, dies kann dreidimensional in einer Computersimulation nachberechnet werden. So erhalten wir dann Aufnahmen der Herzkranzgefäße, die es sogar ermöglichen durch diese Herzkranzgefäße „hindurchzufliegen“.

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

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

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

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

Dr. Ruch: Sie geht eigentlich so vor sich wie jede Computertomographie der Lunge etc. Der Patient sollte nüchtern sein, wir brauchen etwa 1 Stunde, weil der Patient vorher etwas zur Ruhe kommen

sollte. Der eigentliche Scan geht knapp 5 Sekunden, danach sind wir bereits in der Lage mitzuteilen, ob eine relevante Erkrankung der Herzkranzgefäße vorliegt. In unserer Gruppe diskutieren wir Aufnahmen mit einem Kardiologen. In einem Abschlussgespräch wird der endgültige Befund dann mit dem Patienten besprochen – es geht ja schließlich um eine relevante Diagnose.

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

Die da wären?

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

Welche Methoden gibt es noch?

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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

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

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

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

HERZRASEN VOR DEM ZAHNARZTBESUCH

Eine Dentalphobie ist grundsätzlich heilbar: Jeder Fünfte ist betroffen

(djd). Die Hände sind feucht, das Herz pocht wie wild, man kann keinen klaren Gedanken mehr fassen: Wer unter einer sogenannten Dentalphobie leidet, hat panische Angst vor einem Zahnarztbesuch. Schätzungen

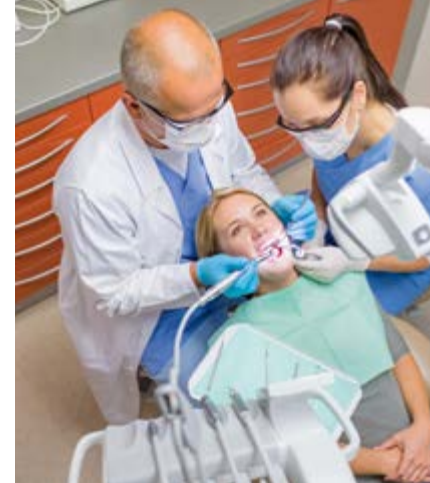
zufolge ist etwa jeder fünfte Bundesbürger mehr oder weniger stark davon betroffen. In extremen Fällen wird ein Zahnarztbesuch so lange hinausgezögert, bis die Schmerzen übermächtig sind. In der Zwischenzeit wer-

den Kariesbefall, Zahnstein und peinlicher Mundgeruch lieber in Kauf genommen, als sich behandeln zu lassen. Dies alles ist verbunden mit Nachteilen im privaten und beruflichen Bereich.

Dentalphobie ist behandelbar

Die Ursache für eine Dentalphobie ist oftmals ein schmerzhaftes Erlebnis beim Zahnarzt – oder auch einfach nur die Angst vor einer Spritze oder vor dem Geräusch des Bohrers. Die Furcht vor dem Zahnarzt können Betroffene nur bekämpfen, indem sie sich ihr stellen und beispielsweise mit dem Zahnarzt ganz offen über ihre Sorgen reden. Das Praxispersonal wird dann im Idealfall individuelle Unterstützung anbieten. Zudem gibt es Zahnärzte, die auf Angstpatienten spezialisiert sind. Eine Alternative ist der Gang zu einem Psychotherapeuten. In einer psychotherapeutischen Kurzbehandlung können Dentalphobiker Strategien gegen die Angst erlernen und ausprobieren.

Die Konfrontation mit der eigenen Furcht lohnt sich in jedem Fall. Denn eine krankhafte Zahnarztangst ist prinzipiell heilbar oder lässt sich zumindest lindern. Zur Auswahl stehen Entspannungsverfahren, Hypnose, der Einsatz von Medikamenten oder auch eine Behandlung unter Vollnarkose. Im Notfall kann eine Narkose sinnvoll sein, langfristig wird aber damit die Angst vor dem Zahnarzt nicht beseitigt. Je früher eine Therapie begonnen wird, desto schneller kann die Angst abgebaut werden und desto leichter lassen sich Schäden an den Zähnen vermeiden. Viele Informationen rund um das Thema Zahngesundheit gibt es auch unter www.ergodirekt.de/meinzahn. Ein Schwerpunkt ist die richtige Vorsorge. Damit kann man selbst dazu beitragen, dass die Besuche auf dem Zahnarztstuhl zumindest reduziert werden.



Eine krankhafte Zahnarztangst ist prinzipiell heilbar oder lässt sich zumindest lindern. Zur Auswahl stehen verschiedene Verfahren wie etwa Hypnose oder der Einsatz von Medikamenten. Foto: djd/ergodirekt.de/ PantherMedia/CandyBox Images



Wir möchten uns für das im Jahr 2018 entgegengebrachte Vertrauen herzlich bedanken und wünschen Ihnen auf diesem Wege frohe Weihnachten und ein glückliches Jahr 2019.

Wir freuen uns, Sie wieder im Neuen Jahr begrüßen zu dürfen.

Zahnarztpraxis Dr. Mladen Mamuša
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 15 · 64331 Weiterstadt-Brh.
Telefon 06150 40 303

Therapien bei Zahnarztangst

(djd). Auf der Seite www.dentalphobie.info etwa gibt es einen Überblick und Erfahrungsberichte über Therapien bei einer Dentalphobie. Hier einige Ansätze im Überblick:

- **Psychotherapeutische Maßnahmen** wie etwa die sogenannte kognitive Verhaltenstherapie. Der Betroffene stellt sich seinen Gedanken und Ängsten und versucht, sie bewusst zu steuern.
- **Entspannungsverfahren** wie etwa entspannende Musik über Kopfhörer bei der Behandlung können Betroffene ablenken.
- **Bei der Hypnose** werden dem Patienten angenehme Gedanken und Vorstellungen vermittelt. Der Patient wird dabei in eine leichte Trance versetzt.
- **Akupunktur**
- **Medikamente**
- **Vollnarkose**

Viele Infos rund um das Thema Zahngesundheit gibt es auch unter www.ergodirekt.de/meinzahn.

ZIC Zentrum für Implantologie und Chirurgie
Dr. Ulrich Baumgardt

Einfach schöne Zähne

- 3D Röntgen
- Operationen unter Mikroskop
- Tiefschlaf/Vollnarkose
- Implantologie
- Parodontaltherapie
- Diagnostik v. Schleimhautveränderungen
- Radiolase
- Focussuche
- Individualprophylaxe
- Diagnostik von Kiefergelenkerkrankungen
- Intraorale Kamera
- keramische Versorgung

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

Focus Gesundheit

Dr. Ulrich Baumgardt ausgezeichnet

Dr. Ulrich Baumgardt, empfohlener Zahnarzt für Implantat und Chirurgie, in der Region Kreis Groß-Gerau ausgezeichnet. Dies ermittelte Focus-Gesundheit in Zusammenarbeit mit der Hamburger Stiftung Gesundheit für die große Studie „Deutschlands empfohlene Ärzte in der Region“.

Dr. Ulrich Baumgardt wird 2018 – wie bereits für das Jahr 2017 – für seine Leistungen in drei Bereichen empfohlen: Chirurgie, Implantologie und Parodontologie. Für die Studie wurden Informationen zu rund 240.000 ambulant tätigen Mediziner in ganz Deutschland herangezogen. Basis der Daten ist die Arzt-Auskunft der Stiftung Gesundheit, die unter anderem Informationen wie den Facharztstatus, Zusatzqualifikationen, die Niederlassungsjahre, Publikationen, Gutachter- und Vortragstätigkeiten, die Mitgliedschaft in Fachgesellschaften, die

Patientenzufriedenheit, Barrierefreiheit, Qualitätsmanagement und Kollegenempfehlungen berücksichtigt. Empfohlen werden diejenigen Ärzte, die in der gewichteten Gesamtschau der Daten am positivsten abschneiden.

Jochen Niehaus, Chefredakteur Focus-Gesundheit: „Die Focus-Arztssuche bringt Patienten mit dem passenden Arzt zusammen. Unsere Empfehlung beruht auf objektiven Kriterien und dem Votum von Fachleuten – sie gibt Patienten eine wertvolle Hilfestellung bei der Wahl eines Facharztes in Wohnortnähe. Die empfohlenen Ärzte sind über das Online-Angebot der Focus-Arztssuche (<http://focus-arztssuche.de>) einsehbar. Patienten können dort nach Medizinern in ganz Deutschland recherchieren – und zum Beispiel auch nach den empfohlenen Ärzten ihrer örtlichen Umgebung filtern.“



Gabriele Bernhard
ZahnärztinSven Richter
ZahnarztDr. med. dent. Géraldine Croissant
ZahnärztinDr. Angela Hechler
Anästhesistin

VERSCHLAFEN SIE IHRE ZAHNBEHANDLUNG

Für Patienten mit Zahnarztangst ist die Vollnarkose eine Alternative

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.

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



Gabriele Bernhard & Kollegen
Bioästhetische Zahnarztpraxis

Zahnärzte

Gabriele Bernhard
Sven Richter
Maria Kadoglou
Dr. med. dent. Géraldine Croissant

Brunnenweg 7
64331 Weiterstadt

Mo. – Do. 8.00 – 20.00 Uhr

Freitag 8.00 – 18.00 Uhr

Tel. 06150 – 4710

Mail: info@Zahnarztpraxis-Bernhard.de
www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de

Neue Anschrift!

URLAUB – AUCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

und das nicht nur an Weihnachten!

73 Prozent aller pflegebedürftigen Menschen – das sind mehr als 2 Millionen Menschen – werden von ihren Angehörigen zu Hause gepflegt, ein Kraftakt für Angehörige und dennoch nehmen ihn viele Menschen auf sich.

Wer einen Angehörigen pflegt, steht unter einer dauerhaften Anspannung. Die Sorgen sind Tag und Nacht gegenwärtig. In den allermeisten Fällen besteht eine Pflegesituation über mehrere Jahre. Das zehrt gewaltig an den Nerven und mitunter leider auch an

den familiären und freundschaftlichen Beziehungen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass die Pflegeperson an sich selbst denkt und für sich selbst sorgt. Viel zu viele Menschen verlieren das aus den Augen oder tun es als egoistisch ab.

Hand aufs Herz: Wieviel Zeit bleibt Ihnen neben der Pflege wirklich noch für Ihre Freunde, Ihre Hobbys oder einfach mal für eine ruhige Stunde mit einer Tasse Tee? Vielleicht werden Sie jetzt sagen: „Die Pflege meines Partners ist für mich wichtiger

als meine eigene Gesundheit.“ Das ist zwar eine sehr lobenswerte Einstellung, doch sie ist gefährlich und macht unter Umständen auch krank. Bedenken Sie doch, dass Sie nur so gut pflegen können, wie Ihre körperlichen und seelischen Kräfte es zulassen. Deshalb sollten Sie alles dafür tun, dass Sie möglichst lange gesund und leistungsfähig bleiben – auch im Interesse Ihres pflegebedürftigen Angehörigen.

Das hat auch der Gesetzgeber erkannt und im Pflegeversicherungsgesetz die sogenannte Verhinderungspflege nach § 39 SGB XI fest verankert.

Hinter diesem Begriff verbergen sich Gelder, mit denen eine Ersatzpflege organisiert werden und der pflegende Angehörige auch mal Urlaub von der Pflege machen kann. Die Verhinderungspflege erstattet die Kosten bis zu einer bestimmten Höhe, wenn der Pflegebedürftige die sog. „Pflegestufe 0“, Pflegestufe 1, Pflegestufe 2 oder Pflegestufe 3 bzw. ab 01.01.2017 Pflegegrad 2, 3, 4 oder 5 hat oder seit mindestens sechs Monaten von einer privaten Pflegeperson überwiegend betreut wird. Werden diese Gelder nicht in Anspruch genommen, verfallen sie mit Ablauf des Kalenderjahres.

Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse, dem Pflegestützpunkt, im Internet oder beim Pflegedienst Hessen-Süd: 06151/501400. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



*Pflegende Angehörige brauchen Entlastung – Ein regelmäßiger Urlaub von der Pflege ist dabei wichtig.
Foto: Halfpoint – fotolia.com*

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH
Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt | Hauptstraße 10 · 64331 Weiterstadt
Tel: 06151 501 400 | Tel: 06150 52 9 52

www.pflegedienst-hessen-sued.de

Sabina Hasanagic
Heilpraktikerin
F.X. Mayr-Therapeutin

F.X.Mayr-Kur
Fastenbeginn 06.03.2019 11.00 Uhr in der Praxis, bitte mit Anmeldung

- Ausführliche Eingangsuntersuchung
- Individueller Ernährungs- und Therapieplan
- Nach der modernen F.X. Mayr Medizin
- Ist sanft und gleichzeitig hocheffektiv
- Lassen Sie sich beraten

- F.X. Mayr-Therapeutin
- Thymus-Therapie
- Ozon-Sauerstoff-Therapie
- Aufbau-Regenerationskuren
- Homöopathie
- Dunkelfeldmikroskopie
- Elektroakupunktur nach Dr. Voll
- Darmsanierung-Colon-Hydro-Th.

Gesundheit bedeutet harmonisches Gleichgewicht aller Kräfte.

Praxis für Naturheilkunde
Im Merck-Haus • Rheinstraße 7-9 • 64283 Darmstadt • Tel.: 0 61 51 - 2 10 00
www.heilpraxis-hasanagic.de

Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.

Darmsanierung

Colon-Hydro-Therapie

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

Der Darm ist die Wurzel der Lebenskraft und gleicht der Wurzel eines Baumes. Der Mensch ist der Baum und der Darm ist seine Wurzel. Ist die Wurzel faul, erkrankt der Baum. Ein gesunder Darm bietet also die Grundlage für einen gesunden Körper. Nahezu alles, was wir essen und trinken, wird durch die Darmwand in die Blutbahn geschleust:

Ähnlich wie bei Pflanzen, die über feine Haarwurzeln Nährstoffe aus dem Boden ziehen, zieht der menschliche Körper die notwendigen Substanzen aus dem Darm. Ist der Boden mit Gift belastet, wird der Baum krank.

Durch die Colon-Hydro-Therapie kommt es zu:

- Entgiftung des Milieus, vor allem im Darm aber auch im ganzen Körper
- Entlastung des Immunsystems und dadurch Verstärkung der Immunabwehr
- Die Darmschleimhaut und Darmflora regeneriert sich

Die Therapie ist schmerz- und geruchsfrei. Man fühlt sich wohl danach.

Sie kann angewendet werden bei:

- Vorbereitung für Darmuntersuchung Coloskopie (vor Darmspiegelung)
- Gelenkerkrankungen / Rheuma
- Immunschwäche / Allergien
- Reizdarm / Blähungen / Verstopfungen
- Migräne / Kopfschmerzen
- depressiven Verstimmungen
- Fastenkuren / Mayr-Therapie u.v.m.

GÖNNEN SIE IHREM DARM DEN ANGENEHMEN KNEIPP-EFFEKT

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

GUT FÜR SENIOREN UND DIE GANZE FAMILIE



da in vielen Seniorenhäusern entweder der Pflegeaspekt sehr stark betont ist, auf ein selbstbestimmtes Leben verzichtet werden muss oder mögliche, zukünftige Veränderungen nicht berücksichtigt werden.

„Um den Bedürfnissen in den verschiedenen Phasen des Alters gerecht zu werden, bieten wir in Bad König drei unterschiedliche Senioren-Wohnkonzepte in separaten Häusern an“, erklärt Silvia Uhlig. Beliebt ist vor allem das Service-Wohnen. In der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ wählen die Bewohner aus einem breiten Serviceangebot genau jene Leistungen, die ihren Alltag individuell erleichtern und bereichern. Die Senioren genießen so ihren Ruhestand unbeschwerter und leben in sicherer Umgebung. Auf persönliche Ansprache wird großen Wert gelegt, genauso wie auf einen freundlichen, familiären Umgang. Die Wohnungen, mit Parkett ausgestattet und je nach Lage mit Wintergarten/Balkon oder Terrasse, sind hell und werden mit eigenen Möbeln bestückt. So stellt sich schnell das Gefühl ein, zuhause zu sein. Gut für die Eltern. Gut für die ganze Familie.

Wer mehr über die Senioren-Wohnkonzepte in Bad König erfahren möchte, findet diese auf www.senioren-wohnbkonzepte.de oder wendet sich direkt an Silvia Uhlig unter 06063.9594-0.

„Eigentlich sind Vater und Mutter noch recht fit; nur ein bisschen muss man ihnen im Alltag unter die Arme greifen“, denkt sich mancher, während er den Eltern die Getränke ins Haus trägt. Einkaufen, Fenster putzen, Schnee schippen, Gartenarbeit, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen – das sind die klassischen Alltagspflichten, bei denen Senioren von Familienangehörigen oft geholfen bekommen.

Auf Dauer kann das jedoch eine Belastung für die gesamte Familie werden, denn die wertvollen Erholungsphasen für die Angehörigen, die oft eigene Familie unterhalten müssen, verkürzen sich. Dazu kommt noch der persönliche Anspruch, für die Eltern da sein zu wollen – Tag und Nacht.

Auch für die Senioren ist das kein gutes Gefühl. „Ich höre zunehmend in Beratungsgesprächen, dass Interessenten ihre Kinder nicht gerne für ihre Belange und Bedürfnisse einspannen und sich deswegen nach Alternativen für Wohnmöglichkeiten umsehen“, so Silvia Uhlig, Vermietungsberaterin in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König. Häufig geben sie frustriert auf,

Praxisgemeinschaft für Osteopathie

Astrid Schmieder D.O.[®]M.R.O.[®]
staatl. anerkannte Osteopathin
Heilpraktikerin, PT

Michael Rexrodt BSc.
staatl. anerkannter Osteopath
Heilpraktiker, PT

Nicole Haberland
staatl. anerkannte Osteopathin
Heilpraktikerin, PT

Björn Hoffmann
staatl. anerkannter Osteopath
Heilpraktiker, PT



64807 Dieburg
Schillerstraße 5
Spitalstraße 29

Tel. 06071/21528
www.astrid-schmieder.de

AB JANUAR: JOHANNITER-TAGESPFLEGE IN GRIESHEIM

Ihr Tag ist wertvoll. Auch wenn Sie nicht mehr arbeiten gehen und sich um die Familie kümmern, haben Sie es sich verdient, jeden Tag lebendig zu gestalten. Dafür werden die Johanniter in Griesheim eine neue Tagespflege schaffen.

einander und werkeln gemeinsam in Küche und Garten. Dabei und beim „Babbeln“ bei einer Tasse Tee entsteht wertvolle Zeit für Geselligkeit. In der Zwischenzeit haben die Angehörigen Zeit, ihren Aufgaben nachzugehen. Was könnte wertvoller sein?

Ein Ort der Begegnung, an dem man Angehörige mit Pflegebedarf tagsüber mit gutem Gewissen unterbringen kann.

Die Schutzbefohlenen haben im Johanniter-Leuchtturm einen abwechslungsreichen Tag. Sie werden durch das Angebot an altersgerechter Bewegung fit gehalten und können sich in bei Aufgaben des täglichen Lebens einbringen. Die Gäste entdecken dabei den Tag neu für sich: bei einer Zeitungslektüre, beim Bingo, den gemeinsamen Mahlzeiten oder auf einem der Ausflüge. Wir feiern Geburtstage und Jahresfeste mit-

Von montags bis freitags wird ab Januar 2019 unser erfahrenes und sympathisches Team in Griesheim die Türen öffnen für die Gäste. Als qualifizierte Pflegeeinrichtung bietet die Johanniter-Tagespflege einen hohen Standard in der pflegerischen Versorgung und ist Partner aller Pflegekassen. Für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf ist Tagespflege eine echte Alternative. Überzeugen Sie sich mit eigenen Augen und vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Pflegedienstleiter Dirk Dornblüth freut sich auf Ihren Anruf 06155 6000 30.

Schönen Ruhestand!

Residenz Bad König



Hier erleben Senioren einen unbeschwerteren Ruhestand nach eigenen Wünschen in sicherer, stilvoller Umgebung:

- ★ Hochwertig ausgestattete 2- und 3-Zimmer-Appartements
- ★ Ambulanter Pflegedienst im Haus (24h-Notruf)
- ★ Viele Leistungen individuell wählbar u. v. m.

Mehr unter: www.senioren-wohnbkonzepte.de

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG



Direkt am Kurpark
Werkstraße 27
64732 Bad König
06063.9594-0

Ab Januar mehr Zeit für mich! Die Johanniter-Tagespflege in Griesheim



Ab Januar bieten wir mit unserer neuen Tagespflege in Griesheim Geselligkeit und professionelle Betreuung für Ihre Lieben.

Weitere Informationen unter:
Tel. 06155 6000-30
tagespflege.griesheim@johanniter.de

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



DEN GEFÄSSEN GUTES TUN

Eine Blutdrucknormalisierung kann
Arteriosklerose vorbeugen



Blutdruckwerte im Normbereich?
Foto: djd/Hermes Arzneimittel/Cultura/Image Source

(djd). Nach Angaben der Deutschen Gefäßliga e.V. leiden hierzulande etwa vier Millionen Menschen an Arteriosklerose – doch nur bei jedem Dritten sei die Erkrankung diagnostiziert, die mit einer Verhärtung und Verdickung der Gefäßwände einhergeht. Der Gefäßliga zufolge zählt die Arteriosklerose zu den häufigsten, gefährlichsten und teuersten Erkrankungen in den westlichen Industrieländern und ist der Auslöser für

Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Während die Blutgefäße in jungen Jahren noch elastisch sind, lagern sich mit der Zeit an der Innenwand der Arterien sogenannte Plaques ab. Diese Fettansammlungen können nach und nach den Blutstrom behindern, sodass die Betroffenen unter Durchblutungsstörungen und Missempfindungen in der betroffenen Region klagen. Schlimmstenfalls droht ein gefährlicher Gefäßverschluss, eine Embolie.

Blutdruck im Fokus behalten

Im Hinblick auf Arteriosklerose raten Experten dazu, die Blutdruckwerte zu überwachen und bei Bedarf zu normalisieren. So gilt ein erhöhter Blutdruck als Symptom der Erkrankung, ist aber zugleich auch ein Risikofaktor, der die Problematik verstärken kann. Der Grund: Bluthochdruck strapaziert die Blutgefäße stark, was zu kleinen Rissen und weiteren Gefäßverhärtungen führen kann. Laut wissenschaftlicher Untersuchungen kann auch das Muskelmineral Magnesium, enthalten in Nüssen, grünem Gemüse oder Bananen, zur Blutdrucknormalisierung beitragen. Optimieren lässt sich der Speiseplan zudem mit Biolectra Magnesium 365 mg fortissimum Brausetabletten aus der Apotheke. Das Vermeiden oder zumindest Reduzieren weiterer Risikofaktoren wie Rauchen, Alkohol, Fehlernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress trägt ebenfalls dazu bei, die Blutgefäße möglichst lange elastisch und funktionsfähig zu halten.

Multitalent Magnesium

Auch das Auftreten lästiger Muskelkrämpfe und verhärteter Muskulatur lässt sich durch

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 Salzheilstollen vorfindet.

Salzgrotte MINERALIS · Familie Schmuck
telefonische Terminvereinbarung · Tel. 06157/990067
64319 Pfungstadt-Hahn · Karlsbader Str. 6 · www.salzgrotte-mineralis.de

Familie Schmuck wünscht ihren
Kunden & Freunden von Herzen
viele schöne Adventstage!

eine gute Magnesium-Versorgung verringern, da der Mineralstoff als Gegenspieler von Calcium fungiert. Zum besseren Verständnis: Liegt eine erhöhte Calciumkonzentration in der Muskulatur vor, kann dies zu Verspannungen und Krämpfen führen.

Magnesium reduziert den Calciumeinstrom in die Muskelzellen und hat somit einen entspannenden Effekt auf die Muskulatur. Davon profitieren neben den Muskelzellen auch die Blutgefäße. Die Arterien weiten sich, der Blutdruck kann sinken. Verstärkt wird der Effekt, indem Magnesium zusätzlich die Bildung gefäßerweiternder Substanzen fördert. Dabei ist die Wirkung dosisabhängig: Höhere Magnesium-Dosen senken den Blutdruck stärker.

Verhaltensregeln bei Bluthochdruck

- Regelmäßige Bewegung in den Alltag einbauen: Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto.
- Ausreichend trinken: So wird die Fließfähigkeit des Blutes verbessert.
- Kneipp-Anwendungen: Kalte Schenkelgüsse und Wassertreten können den Venentonus verbessern.
- Gefäßsport betreiben: Gruppen in der Nähe des Wohnortes finden sich unter www.deutsche-gefaessliga.de.
- Venen stützen: Medizinische Kompressionsstrümpfe werden von Ärzten verschrieben.
- Auf die Durchblutung achten: Bei langen Fahrten, Flügen oder Bettlägerigkeit den behandelnden Arzt um Hilfe bitten, das Thrombose-Risiko zu senken, eventuell mit Heparin-Spritzen.

Zentrum für Komplementärmedizin & Gesundheitsförderung

- ✓ Traditionelle Chinesische Medizin
- ✓ Med. Sauerstofftherapie (Oxyven)
- ✓ Klinische Metallausscheidung (Chelate)
- ✓ Orthomolekular- & regenerative Mitochondrienmedizin

- ✓ Amerikanische Chiropraktik
- ✓ Ganzkörperhyperthermie
- ✓ Lasermedizin (LLLT / PRP)

- ⊕ Allgemeinmedizin & Schmerztherapie
- ⊕ Kinderwunschbehandlung
- ⊕ Integrative biologische Krebsmedizin

fritz
dirk h.
heilpraktiker

Taurogger Platz 25 • 64560 Riedstadt • Tel. 06158 / 2210 • www.tcm-fritz.de

Wir sind eine medizinische Praxis, deren diagnostisches und therapeutisches Angebot im wesentlichen Therapieformen umfasst, die jenseits der klassischen Leitlinienmedizin liegen und so das in Deutschland bestehende gesetzlich geregelte Kassenmedizinsystem um wesentliche Aspekte bereichert. Nicht konkurrierend, sondern ergänzend. Daher auch die Bezeichnung Komplementärmedizin. Durch die umfangreichen, jeweils mehrjährigen Ausbildungen und Berufserfahrungen des Praxisinhabers, Heilpraktiker Dirk Fritz, in sowohl Klinischer Medizin, Radiologie und Orthopädie, amerikanischer Chiropraktik, westlichen Naturheilverfahren, Traditioneller Chinesischer Medizin als auch der Orthomolekularmedizin sind wir in der Lage die Krankheits-, bzw. Beschwerdebilder der sich uns hilfesuchend Anvertrauenden aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und zu beurteilen. Vieles kann so entdeckt werden, was dem nur einer Richtung folgendem Blick verborgen bleibt und dadurch erfolgreiche ursächliche Therapie nicht möglich ist. Sollten wir dennoch an unsere diagnostischen und therapeutischen Grenzen stoßen, verweisen wir verantwortungsbewusst rechtzeitig an entsprechend weiterführend beratende, helfende

Fachleute. Vom Kleinstkind bis zum Greis ist hier jeder gut aufgehoben. Allzu oft finden Erkrankte leider erst dann den Weg in die Praxis, wenn sie mit „Damit müssen Sie leben“, „Mehr können wir nicht tun“, „Da ist nichts“ oder „Alles psychisch“ als schulmedizinisch aus therapiert allein gelassen sind. Erfreulicherweise aber auch viele, die den Wert von Gesundheit als ihr höchstes Gut erkannt haben und rechtzeitig natürliche und v.a. nebenwirkungsfreie Hilfe in Anspruch nehmen möchten. Und sei es „nur“ vorsorgend oder begleitend beratend.

Das Mitarbeiterteam der Praxis besteht ausschließlich aus medizinischem Fachpersonal und ist gründlich auch notfallmedizinisch geschult. Wir legen insbesondere Wert auf vertrauensvollen, wertschätzenden Umgang mit unseren Patienten und nehmen uns vor allem auch alle Zeit, die nötig ist, um umfänglich sämtliche bestehenden Beschwerden zu erfassen und mit Ihnen zusammen einen für Sie gangbaren Weg zu Ihrer persönlichen Gesundheit zu finden. Für unverbindliche Vorabinformationen rufen Sie einfach an oder schicken eine mail. Es grüßt Sie herzlich ihr Dirk H. Fritz, Heilpraktiker in Riedstadt.

ZUM GLÜCK IST ES MEIST KEINE GRIPPE

Erkältungen mit natürlichen Mitteln bekämpfen

(djd). Im letzten Winter erlebte Deutschland eine heftige Grippewelle: Laut Robert-Koch-Institut zogen sich weit über 300.000 Menschen eine Influenza zu. In kürzester Zeit fesselten massive Symptome wie Schüttelfrost, Gliederschmerzen, Husten, Schnupfen und Fieber viele Betroffene ans Bett und hoben den Krankenstand 2018 auf ein Rekordniveau. Ein plötzlicher, heftiger Verlauf gilt als Merkmal für eine echte Grippe – Erkrankte sollten dann umgehend den Arzt aufsuchen. Glücklicherweise kann in den meisten Fällen Entwarnung gegeben werden. Vielmehr handelt es sich meist um einen grippalen Infekt, der sich langsam entwickelt und vergleichsweise milde verläuft. Dennoch wünschen sich Erkältete eine rasche und verlässliche Hilfe gegen ihre Beschwerden.

Natürliche Mittel gegen Schnupfen

Wer unter Schüttelfrost leidet, flüchtet sich gerne in ein heißes Bad oder gönnt sich ein Fußbad. So wird der Körper richtig durchgewärmt und das Immunsystem aktiviert. Ruhe unterstützt diesen Prozess. Doch Vorsicht: Bei Fieber sollte man Wärme eher meiden. Husten und Heiserkeit können mit Lutschpastillen und Salbeitee bekämpft werden. Reichliches Trinken hält

die Schleimhäute feucht und trägt dazu bei, festsitzendes Sekret zu verdünnen. Bewährt hat sich auch das Inhalieren mit isotonischer Kochsalzlösung. Eine "Geheimwaffe" zur schnelleren Ausheilung grippaler Infekte sind natürliche Arzneimittel aus der Apotheke wie "Gripp-Heel". Seine Inhaltsstoffe können die Symptome bei Fieber, Gliederschmerzen und Entzündungen der Atemwege lindern. Es entfaltet eine antientzündliche Wirkung, aktiviert die körpereigenen Abwehrkräfte und beschleunigt Studien zufolge die Ausheilung um bis zu drei Tage. Das ist wichtig, denn bekommt man den viralen Infekt rasch in den Griff, lässt sich meist auch verhindern, dass sich eine bakterielle Infektion anschließt.

Eine starke Abwehr schützt

Wie schnell eine Erkältung sich ausbreitet oder wie hartnäckig sie verläuft, hängt vom körpereigenen Immunsystem ab. Bei kleinen Kindern ist dieses noch nicht ausgereift, daher sind sie häufig krank. Unter einer erhöhten Infektanfälligkeit leiden auch Menschen, die dauerhaft unter Stress stehen, zu wenig schlafen, sich unausgewogen ernähren oder selten an die frische Luft gehen. Viele führende Mediziner weisen darauf hin, dass sich die Abwehrkräfte trainieren las-



sen. So tragen regelmäßige Saunabesuche, Wechselduschen oder Spaziergänge dazu bei, den Körper abzu härten und an Temperaturschwankungen zu gewöhnen. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie ausreichend Schlaf können das Immunsystem ebenfalls unterstützen.

*Bei Spaziergängen an der frischen Luft können sich die Atemwege an Temperaturschwankungen gewöhnen.
Foto: djd/Gripp-Heel/Getty*



die sauna
Wellness-Resort und Spa

Sauna & Sole-Dampfbad

Themen Aufgüsse

2800m² Freigelände & Blockhaus

Schwimmbad

Infrarotkabinen

Massage

Klassische Massage

Fußreflexzonen-Therapie

Lymphdrainage - Entstauungstherapie

Aromaölmassage

Hamamassage

Hot Stone Massage

Kosmetikbehandlungen

Gertraud Gruber

Thalgo

Medizinische Fußpflege

Maniküre

Restaurant

frisch zubereitete Speisen

freundlicher Service

hohe Qualität

entspannt genießen



Jetzt schon an Weihnachten denken –
verschenken Sie Gesundheit, Wellness und Entspannung
mit einem Gutschein für Ihr Wohlbefinden.

FIT FÜR DEN WINTER?

So lässt sich der Körper auf Ausdaueraktivitäten bei Minusgraden vorbereiten

(djd). Sport und Bewegung in der Natur tun Körper und Seele gut – egal bei welcher Witterung oder in welcher Jahreszeit. Wer in Sachen Ausdauertraining auch im Winter am Ball bleiben möchte, sollte den Körper entsprechend vorbereiten. Denn wer unzureichend trainiert ist, strapaziert Muskeln, Sehnen und Gelenke bei Minusgraden enorm. Eine weitere Säule für die winterliche Fitness bildet eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Vitaminen und Spurenelementen. Sie spielen bei allen Stoffwechselvorgängen eine entscheidende Rolle. So unterstützen Vitamin B1, Vitamin

B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Niacin und Pantothensäure den Energiestoffwechsel. Daher sollten sportlich Aktive in punkto Ernährung neben dem richtigen Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett auch auf eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit, Vitaminen und Spurenelementen achten.

Mäßiges Tempo, richtige Kleidung

Auch wenn Training und Ernährung stimmen – vor sportlicher Aktivität gilt stets: aufwärmen und dehnen. Um das Risiko von Überdehnung oder Muskelrissen zu mindern, sollte man bei Kälte außerdem nicht einfach loslaufen, sondern den Körper langsam auf den Temperaturunterschied einstellen. Vorsicht: Viele Freizeitsportler ziehen sich zu warm an und geraten ins Schwitzen. Am besten ist es, beim Start noch leicht zu frösteln und den Körper durch die Bewegung stetig zu erwärmen. Die Mütze auf dem Kopf sollte nicht fehlen, denn über ihn verliert der Körper viel Wärme. Manche Sportler bevorzugen einen Mundschutz oder atmen durch

Bewegung macht glücklich – auch bei Minusgraden: Sportliche Betätigung sorgt auch in der kalten und dunklen Jahreszeit für die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Eine gute Vorbereitung auf den winterlichen Ausdauersport – auch in Sachen Ernährung – ist besonders wichtig. Foto: djd/LaVita

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

die Nase, damit die Luft bereits angewärmt in die Atemwege strömt.

Vorsicht Schnupfengefahr

Kühlt der erhitzte Körper aus, schwächt die Abwehr und Erkältungserreger haben leichtes Spiel. Bewährte Gegenmaßnahme: viel trinken und der Genuss von reichlich Wintergemüse. Rote Bete, Möhren, Kürbis, Spinat, Schwarzwurzeln oder Kohl sind gesund, zaubern Farbe auf den Tisch und füllen die körpereigenen Vitamin- und Spurenelementedepots auf. Das Immunsystem profitiert von Eisen, Kupfer, Selen, Vitamin C, Vitamin D und Zink. Zusätzlich optimieren lässt sich der winterliche Speiseplan durch ein natürliches Saftkonzentrat wie LaVita. Vom langjährigen Eishockeyprofi Gerd Truntschka entwickelt, bündelt es die positiven Eigenschaften von über 70 wertvollen Lebensmitteln, liefert alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente und zudem noch wertvolle Enzyme, Aminosäuren, L-Carnitin, Coenzym Q10 und sekundäre Pflanzenstoffe. Weitere Tipps zum Thema gesunde Ernährung finden sich auch auf www.lavita.de.



Wichtig bei Wintersport: die richtige Funktionskleidung, eine gesunde, ausgewogene Ernährung und ausreichend trinken. Foto: djd/LaVita

Fit bleiben in der kalten Jahreszeit

(djd). Im Winter fällt es oft schwer, nicht faul auf dem Sofa liegen zu bleiben. Gegen diese Argumente hat der innere Schweinehund wenig Chancen:

• **Raus an die Morgensonne:** US-Forscher haben festgestellt, dass Tageslicht am Morgen wie ein Schlankheitsmittel wirkt. Zusätzlich kann der Körper mit Hilfe des Sonnenlichts wichtiges Vitamin D produzieren.

• **Bewegung macht glücklich:** Sportliche Betätigung sorgt auch in der kalten und dunklen Jahreszeit für die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin.

• **Die Ernährung optimieren:** die B-Vitamine B1, B2, B6 und B12 sowie Niacin und Pantothensäure unterstützen den Energiestoffwechsel und somit die Leistungsfähigkeit. LaVita ist ein natürlicher Lieferant aller wichtigen Vitamine und Spurenelemente

FitnessKing®

Jetzt geöffnet!

... ab echten

8,88 Euro
im Monat*

FitnessKing Groß-Gerau - Helvetia Parc
Infozeiten für Neukunden:
Mo - Fr 12-20 Uhr + Samstags 12-17 Uhr
24 Stunden geöffnet

* bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft „EarlyKing“ zzgl. einmalig 44,44€ Starterpackage

FitnessKing Groß-Gerau nun endlich eröffnet

Nun endlich darf jeder die Trainingsfläche direkt im Helvetia Parc erobern! Auf rund 1.500m² wartet ein riesiges Angebot an Fitness und Lifestyle auf alle Sportbegeisterte.

Das Fitnessstudio kann 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr genutzt werden. Neben den bekannten Angeboten wie z.B. Kraft- oder Ausdauergeräten können die Mitglieder individuelle Zusatzangebote hinzufügen, z.B. Kurse mit echten Trainern, Wellnessbereich mit Sauna/Massage, Getränke-Flatrate und Vibrationsplatten. Für alle VIP-Mitglieder gibt es noch eine Friseur-Flatrate.

Das Beste: Eine Mitgliedschaft bei FitnessKing ist im EarlyKing-Tarif schon für 8,88€ im Monat möglich! Einfach im Helvetia Parc Groß-Gerau zwischen 12-20 Uhr (Mo-Fr) bzw. 12-17 Uhr (Sa/So) vorbeikommen und Probetraining vereinbaren.

Mittelalterlich-romantischer Weihnachtsmarkt am 22. & 23.12.2018

Der legendäre mittelalterliche romantische Weihnachtsmarkt findet in Gernsheim auf einem großen und zentral gelegenen Platz statt.

„Natürlich vollkommen anders als bei den üblichen Weihnachtsmärkten wird hier besonders auf mittelalterliche Stände und weihnachtliches Ambiente Wert gelegt“, so der Veranstalter Holger Hörstkamp. Ein reichhaltiges Angebot für Jung und Alt, Essens- und Getränkestände im historischen Stil, mit heißen und kalten alkoholischen und nicht alkoholischen Getränken, sowie deftige Speisen und mittelalterliches Gebäck u. ä. wird sich dort finden.

Die verschiedensten Händler mittelalterlicher Waren und Kunsthandwerker, sowie ein reichhaltiges Angebot an Kurzweil werden geboten. Dazu gehören z.B. das Reiten



auf Kamelen und Zwergponys, Aktions- und Mitmachstände, Axtwerfen, sowie Bogenschießen für Jedermann.

Ein berittener Nikolaus besucht gegen ca. 15.00 Uhr die Kinder und den ganzen Tag über werden mittelalterliche Klänge zu hören sein.

Passend zum historischen Fest der Wintersonnwende wird es eine Menge großer Feuerstellen und gigantische Baumstammfackeln geben, die das mittelalterliche Flair unterstreichen.

Der Eintritt ist FREI!

Öffnungszeiten:

Samstag, den 22.12.2018 - 12 bis 21 Uhr

Sonntag, den 23.12.2018 - 12 bis 18 Uhr

www.heimdalls-erben.de



11. Mittelalterlicher Romantischer WEIHNACHTSMARKT

in
64579 Gernsheim
Wormser Strasse
Fischerfest Parkplatz

22./23.12.2018

HÄNDLER & CO
SÜßE & HERZHAFT SPEISEN
SÜßER WARMER MET & GLÜHWEIN

WEIHNACHTLICHE MUSIKKLÄNGE
WINTERLICHE FEUERSTELLEN

KINDER PONY REITEN
NIKOLAUS
und vieles mehr ist zu erleben ...

FREIER EINTRITT

www.heimdalls-erben.de

**Mitglieder
bekommen
mehr!**

„Darmstädter Schätzje.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Jetzt Mitglied werden: www.volksbanking.de/aurora

Volksbank
Darmstadt-Südhausen eG

**Brückmann
Reisen**

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen

J. Brückmann OHG - Omnibusbetrieb

HOLIDAY ON ICE – SHOWTIME

75 Jahre Entertainment auf Eis!

in der Festhalle Frankfurt

Mittwoch	09.01.2018	19.00 Uhr
Donnerstag	10.01.2018	19.00 Uhr
Freitag	11.01.2018	19.00 Uhr
Samstag	12.01.2018	13.00 + 20.00 Uhr
Sonntag	13.01.2018	16.30 Uhr

Bequeme Hin- und Rückfahrt im Reisebus
Fahrpreis: ab 15,00 €

Karten in allen Kategorien buchbar
ab 34,90 €
Ermäßigung für Kinder bis 15J.
und Senioren ab 65J.

**Das ideale
Weihnachtsgeschenk!**

Nähere Informationen, Beratung & Buchung:
Pfungstädter Str. 176-180 | 64297 Darmstadt
Telefon 0 61 51 / 5 52 71 | info@brueckmann-reisen.de
www.brueckmann-reisen.de

Faszination

in kleinen Bädern!

minova®
EXCLUSIV bad



Erleben Sie
unsere Neuheiten!

8,3 m²

Durchdachte BADgestaltung!

**Einzigartige, neue
Renovierungskonzepte**

- großformatige Fliesen
- maßgefertigte Spiegel
- fugenlose Waschtischplatten
- rahmenlose Duschwände

Besuchen
Sie uns!



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

Oscar
Wilde



6,0 m²

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

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

Ausstellung: Mo.-Fr. 10-12 und 14-18 Uhr
Bringen Sie bitte die Maße Ihres Bades mit!

minova®
EXCLUSIV bad

LUST AUF GENUSS



KRAUTIGES SUPERFOOD OHNE STAR-ALLÜREN

Kohl ist auf dem kulinarischen Vormarsch

Kohlgemüse, das vor gar nicht so langer Zeit noch als ‚Arme-Leute-Kost‘ abgestempelt wurde, feiert gerade eine ehrenvolle Rückkehr auf unsere Teller. Denn die kohligen Pflanzen aus heimischem Anbau sind mehr als nur schnöde Sättigungsbeilage. Sie haben sich zum angesagten Trendessen gemausert, das unter anderem mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen punktet, ohne dabei allerdings – so wie manch andere gehypte Delikatesse aus

Übersee – lange Transportwege zurücklegen zu müssen. Kohl ist ein sprichwörtlich bodenständiges Gemüse: Ein regionaler Genuss, der Akzente in puncto Nachhaltigkeit und Gesundheit setzt.

Doch Kohl ist nicht gleich Kohl. Die Liste der Arten ist lang und fast jede Sorte glänzt mit einer anderen Form, Farbe oder Geschmacksvariante. Dabei begann der Kohl seine Karriere in der griechischen und rö-

mischen Antike eher als Medizinprodukt: Berühmt waren die krautigen Gewächse, die damals meist noch in uriger Wildform wuchsen und noch nicht großflächig kultiviert wurden, vor allen wegen ihrer Heilkraft. Pythagoras zum Beispiel betrachtete die Pflanzen aus der Familie der Kreuzblütler als Allrounder-Medizin, Aristoteles aß sie, wenn er zu tief ins Glas geschaut hatte und der Feldherr Cato hielt sie für ein gutes Mittel gegen die Pest. Noch bis ins 19. Jahr- ▶





Fotos: ©azurita/ExQuisine – fotolia.com

hundert wurden Kohlblätter als organische Pflaster auf Wunden gelegt und bei Magen-Darm-Entzündungen behalf man sich häufig mit Kohl-Saft.

Dieses alte Wissen trägt wohl auch dazu bei, dass kohlige Mahlzeiten heute im Zeitalter bewusster und gesunder Ernährung wieder im Trend sind. Dabei gehört besonders Grünkohl zu den Sorten, die gerade bei urbanen Hipstern ob in New York oder Berlin in aller Munde sind. Die grünen Blätter – im Amerikanischen „Kale“ genannt – werden in

manch einem Szenerestaurant als kulinarische Neuentdeckung mit Superfood-Qualität gefeiert.....sei es in Form von Smoothies, Chips, als gekochtes Gemüse oder als Rohkostsalat.

Aber auch krautige Verwandtschaft wie Wirsing, Blumenkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Weißkohl oder Rotkohl erleben eine Renaissance. Verschwunden ist das muffige Spießerimage früherer Tage. Umso mehr überzeugen nun neben den vielen delikaten Zubereitungsmöglichkeiten beeindrucken-

LUST AUF GENUSS

de Höchstwerte an Mineralstoffen und Vitaminen sowie fast unschlagbare Tiefstwerte an Kalorien.

Außerdem enthalten alle Kohlsorten jede Menge Ballaststoffe, die nicht nur verdauungsfördernd und sättigend sind, sondern auch einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben und helfen, den Cholesteringehalt zu senken. Doch damit nicht genug: Kohlpflanzen – das gilt vor allem für Rosen- und Grünkohl – weisen auch einen sehr hohen Eiweißgehalt auf und gelten deshalb bei so manchem Experten als das ‚Rindfleisch unter den Blattgemüsen‘.

Und Kohlpflanzen werden außerdem immer wieder als ‚Schutzengel des Organismus‘ bezeichnet. Sie enthalten nämlich eine hohe Konzentration von sogenannten Antioxidantien oder sekundären Pflanzenstoffen, die unsere Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützen und die Abwehrkräfte stärken beziehungsweise die körpereigene Entgiftung anregen.

Zu den gesundheitsfördernden Stoffen gehören auch die Flavonoide, die insbesondere im Rotkohl vorkommen. Sie wirken ebenfalls antioxidativ, können sogenannte freie Radikale also aggressive Sauerstoffverbindungen im Körper unschädlich machen und so der Entstehung von bösartigen Zellen vorbeugen. Es gibt zudem Hinweise in Studien, dass diese Substanzen auch vor Herzinfarkt schützen sollen.

Es spricht also einiges dafür, jetzt im Winter immer mal wieder ein leckeres Kohlgericht auf den Speiseplan zu setzen. Die Auswahl an entsprechenden vielblättrigen oder kugelrunden Sorten ist ja groß genug.

Und hartnäckigen Skeptikern, die bisher lieber einen Bogen um dieses heimische Superfood machen, weil sie den typischen Kohl-Mief in der Wohnung oder die berüchtigten unangenehm-



men Gase, die sich nach dem Verzehr häufig im Magendarmtrakt bilden, fürchten, sei gesagt: Ein Schuss Essig und eine beruhigende Prise Kümmel ins kohlige Mahl gegeben, kann lästigen Düften und Ausdünstungen aller Art effektiv entgegenwirken. Es bleibt: Gesunder, kalorienarmer Genuss pur. Also ran an die Kochtöpfe!

Nicola Wilbrand-Donzelli



BERGSTRÄSSER WINZER eG

Ihre Adresse für Wein & Sekt!

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



Wir wünschen allen Kunden ein frohes Weihnachtsfest & ein glückliches Neues Jahr




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

Wir haben für Sie geöffnet:
Montag bis Freitag 9.00 - 19.00 Uhr
Samstags 9.00 - 18.00 Uhr
SONNTAGS 10.00 - 16.00 Uhr

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.

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

MIT RIOJA AUF DER SICHEREN SEITE

Interview: Sommelier und Spanien-Kenner David Schwarzwälder: „Bei Molinas Gran Consumo gut beraten“



David Schwarzwälder ist Sommelier, arbeitet als Korrespondent für die Fachzeitschriften „Weinwirtschaft“ und „Weinwelt“, lebt in Spanien, arbeitet in der Schweiz und in Frankreich, ist Dozent an der Universität Geisenheim und der Fachhochschule Wädenswil in der Schweiz. Von Schwarzwälder ist das Buch „Spanien und seine Weine. Von Klassik bis Avantgarde“.

Spanischer Wein hat längst zur Weltspitze aufgeschlossen. Gut, dass Molinas Gran Consumo dem Rechnung trägt und auch Topweine im Angebot hat. Was sollten Weinkäufer unbedingt beachten?

Wer Spaß am Wein haben will, sollte etwas Geld ausgeben und sich beraten lassen. Die

Fachverkäufer von Gran Consumo kennen sich aus, und man wird ausgezeichnet bedient. Ich rate, mal wegzugehen von ausgetretenen Pfaden.

Wie kommt es, dass unter spanischem Wein vor allem Rioja verstanden wird, dem Kunden alles andere spanisch erscheint?

Rioja ist zu Recht beliebt, weil er viel Qualität zum erschwinglichen Preis bietet. Ich behaupte, ein guter Rioja ist einer der verlässlichsten und konstantesten Weine weltweit. Mit ihm ist man auf der sicheren Seite. Man sollte etwas experimentieren, um seinen Liebling zu finden. Rioja ist eine Marke, kein Weinbaugebiet.

Haben Sie eine Lieblings-Weinregion auf der großen Halbinsel?

Eine spannende und weitgehend unbekannte Gegend ist das Weinbaugebiet Rias Baixas in Galicien mit ausgezeichneten Albarinos oder Bierzo, wo einige Jungwinzer auf den Schieferböden hervorragende Wein produzieren, die grandiose Weinlandschaft Gredos oder das Priorat.

Der Klimawandel beschert deutschen Winzern große Jahrgänge. Ist das in Spanien ähnlich?

Für den Weinbau in Zentraleuropa war 2018 ein extrem trockenes, aber ein Superjahr, für die iberische Halbinsel das nasseste seit 20 Jahren. Die Spanier werden von Wetterkapriolen genauso heimgesucht wie die Deutschen. Viele bedenken nicht den Höhenvorteil in Spanien. 1000 Meter über dem Meer würde in Deutschland kein Wein gedeihen, in Spanien schon.

Die iberische Halbinsel hat schwere Unwetter erlebt. Gab es Schäden im Weinbau?

Von Schäden ist mir nichts bekannt, aber davon, dass wegen der Feuchtigkeit viele Trauben verfault sind. Ganz ungewöhnlich ist, dass es Gegenden gibt, wo Trauben wegen des anhaltend schlechten Wetters nicht reif wurden. 2018 war die Ernte extrem inhomogen. Da sind Winzer des Vertrauens wichtig, ich empfehle kleinere Selbstvermarkter.

Können Sie sich erklären, warum Sherry, ein sehr vielfältiger Wein, bei uns kaum eine Rolle spielt?

Der wesentliche Grund dafür ist, dass Sherry nicht als Wein wahrgenommen wird. Viele denken an das aufgespritzte, oft süße Zeug. Der Geschmack des Weins fällt aus der Reihe, und viele stehen kopfschüttelnd davor, weil Sherry zu lange einfach schlecht gemacht wurde. Aber ich sehe den Sherry vor einem grandiosen Comeback.

Warum gibt es keinen hochwertigen Cava?

Hochwertigen Cava gibt es schon. Natürlich bei Gran Consumo. Das wird leicht übersehen. Es gibt hochwertige, lange

auf der Hefe gereifte Cavas, denen ich eine enorme Renaissance voraussage. Rund 20 Häuser produzieren Champagner-Qualität für ein Drittel des Preises. Die Kunden müssen sie nur noch entdecken.

Das Priorat hat sicher großen Anteil am Aufschwung der spanischen Weine. Was rechtfertigt die hohen Preise?

Eine ausdrucksstarke Sache. Das Priorat ist zweifellos das teuerste Anbaugebiet und bietet eine Menge alternative Weine. Bio ist ein Wahnsinnsthema. Ich trinke die kräftigen Roten eigentlich nur im Winter. Sie haben so viel Power, dass sie nicht in die wärmere Jahreszeit passen wollen.



Molina GmbH GranConsumo
Goebelstraße 21 · 64293 Darmstadt
www.casamolina.de
info@casamolina.de



WeinCurier

Liebe Weinfreunde!

Alle Jahre wieder: wie immer um diese Zeit präsentieren wir Ihnen unsere ausgesuchte Selektion exklusiver und geschmackvoller Geschenkideen zum Weihnachtsfest. Ob Geschäfts- oder Privatkunde: aus unserem großen Sortiment stellen wir Ihnen jedes Präsent nach Ihren individuellen Wünschen zusammen und übernehmen selbstverständlich auch Verpackung und Versand. Dabei beraten und arrangieren wir ganz nach Ihren Preisvorstellungen. In diesem WeinCurier finden Sie neben bekannten und aktualisierten Präsenten eine Auswahl zur Jahreszeit passende Weine. Vor Jahresende warten zudem noch Verkostungen und Weinseminare auf neugierige Gaumen und Nasen. Die Termine finden Sie nebenstehend. Alle Produkte können Sie auch über unseren Webshop www.casamolina.de bestellen.

Ihr Marcos Molina

NÄCHSTE WEINPROBEN im GranConsumo

16. & 17.11 bis 19 Uhr Spanien- & Portugalweinprobe | Eintritt frei

24.11 18 - 22 Uhr Vino & Musica | Eintritt 25 € | rückvergütbar

30.11. & 01.12 bis 19 Uhr Italien-Weinprobe | Eintritt frei

Öffnungszeiten vor Weihnachten

Auch an den **4 Samstagen vor Weihnachten**

(1., 8., 15. & 22.12.) sind wir von **9 bis 19 Uhr** für Sie da!

Frisch eingetroffen

Traditionell und herrlich
duftende Panettoni aus Italien und Gebäck-
spezialitäten aus Spanien. Eine süße Geschenk-
idee in verschiedenen Sorten.

6105
34.95
EUR
netto 29.37 €

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, Morelli, 500g
- 1 Glas Wildschweinragù, Renzini, 200g



Azienda Agricola
Suavia, Soave,
Venetien

**Monte Carbonare,
Soave Classico
DOC, 2016**

Strohgelb, frische Blumen,
exotische Früchte, mine-
ralisch, rassig, elegant.



10.95

14.60 €/l
03SUA001



Fattoria San Fabiano
Calcinata, Poggibonsi,
Toskana

**Chianti Classico
DOCG Biologico,
2016**

Feine Noten von
Kirsche, roten Früchten
und Gewürzen,
ausgeglichen und
harmonisch.



10.50

14.00 €/l
04SFC001



Vini Menhir, Minervino
di Lecce, Apulien

**Cala Muri, Primitivo
Salento, IGT, 2015**

Rot-violett, mediterrane
Kräuter, reife Pflaumen,
wilde Brombeere, 12
Mon. Barrique.



14.95

19.93 €/l
04MEN005



Gil Family Estates,
diverse Weinregionen
Spaniens

**Atalaya del Camino,
D.O. Almansa,
Bodegas Atalaya,
2016**

Dunkelviolet. Reich,
mächtig, langanhaltend,
feine, reife Tannine, rote
Beeren mit Rauchnoten.



12.95

17.27 €/l
04XJG021



Geschenke, die nach Sonne schmecken.

Ein Geschenk von Molina ist in jeder Hinsicht geschmackvoll. Handverlesene und handwerklich hergestellte Produkte, die schon beim bloßen Anblick Appetit machen. Ein leckeres Präsent macht zweimal Freude: Beim Auspacken und beim Genießen. Wählen Sie aus unseren vorbereiteten Präsentsets, oder stellen Sie sich eine individuelle Auswahl zusammen. Alle Präsente erhalten Sie als Überreichpräsent in attraktiven Geschenkboxen, Weidenkörben oder stabilen Holzkisten. Gerne kümmern wir uns auch um den Versand an Ihre Empfängeradressen. Jedem Paket kann zudem eine von Ihnen gestellte, individuelle Grußkarte beigelegt werden. Auch Ihre Sonderwünsche, wie z.B. den Versand ins Ausland erledigen wir gerne und auf Anfrage.



7199
79.95 EUR
netto 67,18 €

Casa Molina Grande

Das große Genießer-Set aus dem Hause Molina. Eine hochwertige Assemblage der Casa Molina Erzeugnisse.

- 1 Pkg. Cavatelli Caserecci Pasta, 500g
- 1 Glas Pesto Genovese, 180g
- 1 Glas Ligurische Oliven, 220g
- 1 Glas Bruschetta, 180g
- 1 Fl. Chianti Riserva DOCG Casa Molina, 0,75l
- 1 Fl. Podere Toscano, IGT Rosso Casa Molina 0,75l
- 1 Flasche Grappa di Moscato invecchiata, 0,5l
- 1 Flasche Aceto Balsamico di Modena, 250ml
- 1 Flasche Olio extra Vergine, Apulien, 0,5l



6153
29.95 EUR
netto 25,17 €

Risotto & Lugana

- 1 Fl. Lugana Flora, La Morenica, 0,75l
- 1 Glas Fleur de Sel, Guerande, 100g
- 1 Stk. Grana Padano 200g, Auricchio
- 1 Beutel Risotto al Tartufo, Cascina Belvedere, 250g
- 1 Beutel Risotto al Limone, Cascina Belvedere, 250g



6102
29.95 EUR
netto 27,99 €

Tartufo

Für Trüffel-Liebhaber, und die, die es werden möchten.

- 1 Pkg. Trüffelpasta · Morelli, 250g
- 1 Glas Paté di Tartufo · Sabatino, 25g Sommertrüffel
- 1 Trüffelsalami aus dem Piemont · Cascina Stella, ca. 170g
- 1 Fl. Condimento al Tartufo Olivenöl · Oleria del Chianti, extra vergine mit Trüffelaroma, 250ml

6103
34.95 EUR
netto 32,66 €

Gusto Italiano

Seit vielen Jahren unser beliebtestes Präsent. Handwerklich. Köstlich. Italienisch!

- 1 Fl. Galantino Olio extra vergine[®] Frantoio, 250ml
- 1 toskanische Wildschweinsalami, Falorni, ca. 350g
- 1 Glas gegrillte Artischockenherzen, Qualitalia, 250 g
- 1 Glas getrocknete Tomaten in Olivenöl, Qualitalia, 250 g



7510
34.95 EUR
netto 29,37 €

Firenze

Principe Corsini, 2 Flaschen 0,75l Weinpräsent in Holzkiste

- 1 Fl. Cortevicchia, Chianti Classico Riserva DOCG, 2015, BIO, 0,75l, Alk.: 14% Vol.
- 1 Fl. Le Corti, Chianti Classico DOCG, 2015, BIO, 0,75l, Alk.: 14% Vol.

Sa. 8.12

Versand zu Weihnachten
Damit Ihre Präsente pünktlich zu Weihnachten bei den Empfängern sind, empfehlen wir eine Bestellung bis spätestens 8. Dezember.

Patschull's Schlemmer Post



Alle Jahre wieder...

zwei Dinge gehören zu einem gelungenen Weihnachtsabend: „Charles Dickens' Weihnachtsgeschichte und leckeres Essen und Trinken in geselliger Runde. Letzteres führt immer zur gleichen Frage: Fondue oder Raclette? Für beide Klassiker gibt es nämlich eine eingeschworene Fangemeinde... Tendenz steigend!

Wer hat's erfunden?

...natürlich die Schweizer! Neben ihren lokalen Wurzeln haben die beiden Weihnachts-Konkurrenten auch ihre französische Namensherkunft gemein. Der würzige, geschmolzene und geschabte Käse – franz. raclet „schaben“ oder „kratzen“ – ist eines der bekanntesten Nationalgerichte der Schweiz und genau dort hat Raclette seinen Ursprung. Das Wort Fondue kommt ebenfalls aus dem Französischen und bedeutet „geschmolzen“. Auch wenn das Käsefondue als traditionelle Schweizer Variante gilt.

Raclette hin, Fondue her – wir wünschen Ihnen einen guten Appetit, genüssliche Feiertage und kommen Sie gesund und munter ins neue Jahr!

Ihr Daniel Patschull

KÄSEREISE MIT GESCHMACK

Köstliche Käsesorten für Feinschmecker

Lars Bechtold, unser Spezialist in Sachen Käse, empfiehlt dieses Jahr Raclette oder Fondue! „Ein Raclette ist eine absolute Wunderwaffe für lange Abende in gemütlicher Runde. Mit einem Raclette-Grill lassen sich Fleisch, Fisch oder Gemüse auf der Grillfläche oder einem heißen Stein knusprig anbraten, da sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Allerdings ist auch ein klassisches Käsefondue immer eine su-

per Sache... Beides ist schnell zubereitet, ohne dass man immer wieder zum Kochen in der Küche verschwinden muss“, erzählt Lars Bechtold und lacht.

Lars Bechtold hat Ihnen – neben den Klassikern – eine außergewöhnliche Käsevariation zusammengestellt, die Ihr Raclette garantiert zu einem wahren Geschmacks-erlebnis macht.



1

Tomme du Père Elie

Der aus frischer Labmilch gewonnene Quark wird geformt, gepresst und gesalzen. Nach dem Trocknen wird er mindestens 35 Tage in feuchten Kellern verfeinert. Der Tomme du Père Elie ist ein cremiger Rohmilchkäse mit einer blumigen Fichtenrinde. Durch seine Schmelzfähigkeit eignet er sich hervorragend für ein Raclette.

2

Schweizer Raclette Käse

Ein Halbhartkäse aus 100% schweizer Milch mit hervorragenden Schmelzeigenschaften. Zusätzlich zu der Classic-Variante gibt es den Käse verfeinert mit Pfeffer, Paprika, Knoblauch oder Röstzwiebeln.

3

Unsere Heimat Raclette

Mit feinsten, tagesfrischer Rohmilch wird dieser Käse nach traditioneller Rezeptur im Kupferkessel hergestellt. Bei der Herstellung kommt ausschließlich feinste Heumilch zum Einsatz, bei der die Kühe eine besonders gute Milch abgeben. Mit seinem würzigem Geschmack und geschmeidigen Konsistenz ist er für jeden Genießer ein wahrer Gaumenschmaus. Der Käse hat eine dunkelgelbe bis bräunliche Rinde.





4

Trüffelkäse Südtirol

Bei diesem exklusive Käse wird der Käse-
teig nicht durch Zugabe von Trüffelöl oder
Trüffelbutter aromatisiert. In dem Südtiroler
Käse ist ausschließlich hochwertiger
Trüffel enthalten. Der Trüffel verbindet sich
sehr harmonisch mit dem Fett des Käses
und hat damit den idealen „Partner“ gefun-
den. Der Südtiroler Trüffelkäse schmeckt
rahmig-mild, mit einer feinen, dezenten
Trüffelnote.

5

Morbier

Morbier ist ein halbfester Schnittkäse, der
aus Rohmilch hergestellt wird. Benannt
ist der Käse nach der kleinen Gemeinde
Morbier im französischen Jura. Die Be-
zeichnung ist seit dem Jahr 2000 AOC-ge-
schützt; es handelt sich dabei um eine
geschützte Herkunftsbezeichnung. Somit
darf dieser Käse nur dann Morbier genannt
werden, wenn er in der französischen Regi-
on Franche-Comté stammt.

6

Bleu de Brebis cire

Der Herstellung baut auf jahrhundertealten
Methoden auf und garantiert seinen einzig-
artigen Charakter. Die Schimmelpilzkulturen
werden durch Stechen mit Nadeln hinzu-
gefügt. Der aus Schafmilch gewonnene Blauschimmel-
käse ist würzig-cremig im Geschmack
und eignet sich ideal zum Raclette und
muss unbedingt mit auf die Käseplatte.



PERFEKTER GENUSS

Die dazu passenden Weine

Und damit das Festessen auch eine wirk-
lich runde Sache wird, habe ich Ihnen ei-
nige feine Tropfen aus meinem Sortiment
zusammengestellt.

TJOKOLAT 2014

Er ist ein absoluter Geheimtipp. Ein Cuvée
aus hauptsächlich Shiraz und Mourvèdre
mit etwas Pinot Noir. Im Glas dunkelrot
mit purpurnen Reflexen, in der Nase star-
ke Aromatik nach saftigen Kirschen, dunk-
ler Schokolade und Mokka, auf der Zun-
ge kraftvoll, dabei fruchtig-harmonisch,
Schokolade im Nachhall.
Nomen est Omen: Der Tjokolat schmeckt
wie flüssige Schokolade, gepaart mit safti-
ger Schwarzkirsche.
Empfohlene Trinktemperatur 17°C

PRIMITIVO DI MADURIA

Riserva DOC „Antico Ceppo“ 2014

Dieser Qualitätswein ist toller Begleiter zu
Käse, aber auch zu Kalbssteak mit Rosma-
rin und genauso zu Wildfleischgerichten
etc. Seine Farbe ist rubinrot mit veilchen-
blauen Reflexen. Das Bukett duftet kom-
plex, nach reifen Früchten wie Pflaume,
Kirsche, Brombeere und besticht durch
seine ausgewogene Würz- und Röstnoten,
seinen fruchtbetonten Geschmack sowie
seine weichen Tannine.
Empfohlene Trinktemperatur 18°C

VIA AL CASTELLO AMARONE

della Valpolicella DOCG Rotwein 2012

Dieser großartige Tropfen besticht durch
intensive Aromen von Vanille und Leder
gepaart mit fruchtigen Noten nach Dörr-
pflaume und dunklen Beeren. Am Gaumen
präsentiert sich der Wein sehr dicht, voll
und nachhaltig, samtig-weich. Er passt
hervorragend zu Wildgerichten, Braten
und kräftigem Käse.
Empfohlene Trinktemperatur 18-20°C

Apropos Geschenke: Diese Weine sind ein
ideales Mitbringsel für all jene, denen man
mit Wein eine große Freude machen kann.
Ich persönlich habe immer gerne ein klei-
nes Sortiment meiner Lieblingsweine im
Keller. Ich bin gerne auf spontane Besuche
vorbereitet. So kann ich meinen Gästen
oder meiner Familie immer den einen oder
anderen besonderen Tropfen kredenzen.

RACLETTE MIT PELLKARTOFFELN

Zutaten für 6 Portionen
1,5 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
Salz
1 Teelöffel Kümmel
1,2 kg Schweizer oder französischer
Raclettekäse

Als Beilage nach Wahl

- Essiggurken
- Silberzwiebeln
- Eingelegtes Gemüse oder Pilze
- Kräuterwürzmischung
- Roher oder gekochter Schinken
- Salami
- Brot

Egal ob im Pfännchen oder vom ganzen Laib –
der Käse ist beim Raclette die wichtigste Zutat.
Kartoffeln waschen. In einem Topf mit wenig
Wasser, Salz und Kümmel ca. 20 Minuten als
Pellkartoffeln garen. Abgießen und z. B. auf
dem heißen Raclettegerät oder einer Warmhal-
teplatte warm stellen.
Den Käse am Stück unter dem Raclette-Grill
schmelzen, portionsweise abschaben und ser-
vieren, oder den Käse in 0,5 cm dicke Scheiben
schneiden und in Pfännchen unter dem Raclet-
tegerät portionsweise schmelzen.

Die geschmolzenen Portionen werden mit den
am Tisch gepellten Kartoffeln, Essiggurken und

Silberzwiebeln gegessen. Der kulinarischen
Phantasie sind jedoch keine Grenzen gesetzt:
In Essig Eingelegtes (Pilze, Gemüse) und di-
verse Würzmischungen (z.B. Kräuter) eignen
sich ebenso. Zusätzlich kann man den Käse mit
frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreu-
en.
Sobald eine grössere Tafelrunde sich zum
Raclette versammelt, sind Wartezeiten am An-
fang und zwischen den Portionen unvermeid-
lich. Stellen Sie deshalb etwas Trockenfleisch,
Hauswurst oder Rohschinken bereit und rei-
chen Sie dazu Schwarzbrot (z.B. Walliser Rog-
genbrot).
Guten Appetit!



Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt



sucht ab sofort

Eine/n Elektrotechniker/in (Meister/in)

Die Einstellung erfolgt zunächst im Beschäftigungsverhältnis befristet für die Dauer von 2 Jahren. Eine Übernahme in das Beamtenverhältnis ist beabsichtigt, soweit die beamtenrechtlichen Voraussetzungen erfüllt werden.

Die Tätigkeit der/des Elektrotechnik Meisterin / Elektrotechnik Meisters umfasst die Planung, Durchführung und Dokumentation von Wartung und Instandhaltung der Energietechnik, Antriebstechnik, Messtechnik, Sicherheitstechnik und Nachrichtentechnikanlagen.

Die Justizvollzugsanstalt Weiterstadt ist zuständig für die Vollstreckung von Freiheitsstrafen an erwachsenen männlichen Strafgefangenen.

Die Arbeit im geschlossenen Vollzug setzt eine gefestigte Persönlichkeit voraus. Erwartet werden daher Belastbarkeit, soziale Kompetenz und Durchsetzungsvermögen sowie die Bereitschaft zur Rufbereitschaft. Ebenfalls sind eine schnelle Auffassungsgabe, Kooperationsfähigkeit, Flexibilität und eine gute Ausdrucksfähigkeit von Vorteil.

Eigenverantwortliches, projekt- und zielorientiertes Arbeiten, sowie Improvisationsfähigkeit runden Ihr Profil ab.

Die Vergütung erfolgt nach Entgeltgruppe 7 TV-H mit einer Wochenarbeitszeit von 40 Stunden.

Das Land Hessen ist bestrebt, den Anteil von Frauen im Landesdienst zu erhöhen und fordert daher insbesondere Frauen zur Bewerbung auf. Bei gleicher Eignung werden schwerbehinderte Menschen bevorzugt berücksichtigt. Vollzeitstellen sind grundsätzlich teilbar.

Ihre vollständige und aussagefähige Bewerbung richten Sie bitte an die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt, Vor den Löserbecken 4, 64331 Weiterstadt.

Eine Rücksendung der Unterlagen nach Abschluss des Auswahlverfahrens ist aus Kostengründen nur möglich, wenn der Bewerbung ein entsprechend frankierter Rückumschlag beigelegt wird. Ist dies nicht der Fall werden die Unterlagen vernichtet.

Für telefonische Informationen steht Ihnen Herr Sonnenberg
(06150-102-1010/ Hartmut.Sonnenberg@JVA-Weiterstadt.justiz.hessen.de) gerne zur Verfügung.

WOHN KULTUR

Das Magazin für Wohntrends in Ihrer Region



Wohnen mit Stil

WOHNLICHE BODENSCHÄTZE

Trendige Designs bei Parkett, Teppich & Co



Foto: ©Photographie.eu – fotolia.com

WOHNLICHE BODENSCHÄTZE

Trendige Designs bei Parkett, Teppich & Co

Eigentlich ist es schade, dass sie täglich mit Füßen getreten werden, die Bodenbeläge, die unser Zuhause zieren. Denn sie sind nicht nur eine funktionale Fortbewegungsfläche in den eigenen vier Wänden. Mehr denn je ist es nun vielfältiges, originelles Design, das in der Waagrechten unseren Wohnräumen einen ansprechenden Wohlfühl-Charakter verleiht. Dabei ist die Auswahl an Materialien und Gestaltungskonzepten riesig. Schon lange gilt bei Bodenbelägen nicht mehr der schlichte Grundsatz: ‚Hauptsache zweckmäßig und unempfindlich‘. Für alle ambitionierten Wohnenden bedeutet das aber die Qual der Wahl zu haben.

Ganz vorn dabei ist das Klassiker-Thema ‚Natur‘. Denn was könnte uns daheim besser erden als ein hochwertiger Holzboden? Dann aber bitte – ganz im Trend – offenporig geölt mit allen Unregelmäßigkeiten anstatt komplett versiegelt. So wird die warme und authentische Optik des Naturmaterials unterstrichen. Andererseits verabschieden sich Parkett & Co

vom Dielen-Einheitslook. En Vogue sind gerade geometrische, manchmal auch zweifarbige Muster und Verlege-Varianten, wie man sie eigentlich sonst nur von Fliesen kennt.

Trendig sind außerdem so genannte Designböden in ‚Mimikry-Manier‘. Dabei handelt es sich um Bodenbeläge, die so tun, als seien sie etwas ganz anderes: Kork tritt beispielsweise im Estrich-Gewand auf, Laminat in der Gestalt von poliertem Stein, Linoleum tarnt sich als Steinzeug-Fliese oder Badkacheln imitieren Holz. ‚Fake Floor‘ zu verlegen ist also alles andere als stillos.

Bei Einrichtungspuristen schleicht sich dagegen immer öfter der raue Charme eines polierten oder eingefärbten Sichtestrich-Bodens in das Wohnherz. Diese moderne Strenge besticht vor allem dann, wenn die kühlen Flächen mit Mobiliar ausgestattet werden, das entweder einen warmen Kontrast setzt oder durch zurückhaltendes klares Bauhaus-Design die Kompromisslosigkeit unterstreicht.



Manche mögen wohnliche Bodenhaftung jedoch nur, wenn sie Fußkontakt zu kuscheligen Teppichen haben – jenseits aller ‚Kühle‘. Diese Basis-Textilien können dann gewissermaßen die wärmenden Ergänzungen zu Stein- oder zu Holz-Belägen sein.

Die Interieur-Experten setzten diese Saison bei gewebter oder geknüpfter Boden-Ware vor allem auf Farben – gerne auch als Colour-Blocking – und auf edle Materialien wie Seide. So dürfen wir neben sämtlichen Rotschattierungen Blau nicht aus den Augen lassen. Hier sind es unter anderem verwaschene, aquarellar-



**PARKETT • DIELEN • VINYL • LAMINAT
VERLEGUNG • ABSCHLEIFEN • RENOVIERUNG**



Mosaikparkett inkl. Verlegung
ab 48,50 €



Dielen inkl. Verlegung
ab 79,90 €

Parkett Studio Darmstadt

Donnersberggring 12 • 64295 Darmstadt • Tel. 0 61 51 - 89 49 12
darmstadt@bembe.de • www.bembe.de



Foto: ©Dariusz Jarzabek - fotolia.com



tige Wassertöne, die Räume insbesondere in Kombination mit Holzböden ein blaues, beruhigendes Wunder erleben lassen.

Ganz vorn mit dabei auf dem bunten Cat-Walk der Carpet-Fashion sind zudem geometrische Muster. Rhomben, Quadrate oder Wellen ziehen hier im Retro-Stil der 80er-Jahre alle Blicke auf sich. Dabei ist egal, ob die grafische Opulenz als Teppichboden im Ganzen oder in Form von Teppichfliesen zum Puzzeln daherkommt. Hauptsache die Vielseitigkeit der Optik sticht ins Auge.

Ein Statement zu setzen gilt auch für die Oberflächenstrukturen. Besonders originell ist zum Beispiel ein aus unzähligen Filzkügelchen zusammengesetzter oder im groben Flechtwerk hergestellter Teppich. So ein voluminöses Stück mit viel Relief ist insbesondere in minimalistischer Einrichtung ein attraktiver Eye-Catcher und dazu noch eine weiche Wohltat für die Füße.

Als geknüpfte oder gewebte Evergreens sind aber genauso verspielte, blumige Muster, die an ‚Flower Power‘ oder englische Tapeten erinnern, sowie Ethno-Teppiche mit traditionellen Kelim- oder Berbermustern weiterhin ziemlich populär. Sie erfahren insofern aber eine Renaissance, als sie nun vermehrt als großformatige textile Kunstwerke auch an Wänden präsentiert werden – genauso wie es früher mit den berühmten Gobelins gemacht wurde.

Kleinteilig sollten Teppiche, gleich ob einfarbig oder gemustert, ob Vintage oder modernes Designer-Stück grundsätzlich nie sein. Hier gilt die Devise: Großzügigkeit ist eine gute Eigenschaft. Denn XL-Teppiche strukturieren den Raum wie von selbst und harmonisieren den Gesamteindruck.

Wer also in nächster Zeit renovieren will oder einfach mal Neuanschaffungen in Sachen Wohnlichkeit plant, sollte sich ruhig mal die Basis-Horizontale seines Zuhauses vornehmen und eine kleine Bodenreform starten. Denn moderne, zeitgemäße Teppich-, Kork-, Parkett- oder Fliesenkonzepte sind mehr als nur eine Bühne für die Einrichtung. Sie sind wichtige Mitspieler bei einer mobiliaren Inszenierung, runden ein Interieur erst richtig ab.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: ©hd3dsh - fotolia.com



HÖCHSTE QUALITÄT
seit 1967



Stoffe · Dekorationssysteme
Bodenbeläge · Teppiche
Sonnenschutz · Insektenschutz
Polstern

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



www.baumann-gaerten.de

Verwöhn- Kultur statt einfach nur Gartenpflege!

Unsere geschulten Jungs im **grünen Service-Mobil** packen an. Fachgerecht und einfühlsam, hübschen sie nicht nur auf, sondern versorgen, ersetzen, pflanzen um. Was blühen und gedeihen soll, wird optimal betreut, Störendes entfernt. Schenken Sie sich einen gesunden, gepflegten Garten. Und das Gefühl, umsorgt zu werden!



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 ma-

ximale Bewegungsfreiheit bei höchster Funktionalität zu erleben.

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

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

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20 · 64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555

Erleben Sie grenzenlose Freiheit

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

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

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

KOMPETENZ UND QUALITÄT BEI FLIESEN UND BAD

Thomas Klein und Orlando Medo führen das Griesheimer Traditionsunternehmen Fliesen Karch. Thomas Klein gehört dabei als Urgestein dazu. Er hat in dem Betrieb zunächst gelernt, arbeitete dann im Betrieb und übernahm ihn zusammen mit Orlando Medo im Jahr 2004. Sieben Mitarbeiter beschäftigt das inhabergeführte Familienunternehmen. Schwerpunkte der Kompetenz sind Fliesenarbeiten für Bäder, Wohnräume,

Terrassen, Treppen, Küchen und Natursteinarbeiten. Auch Komplettlösungen sind möglich. Fliesen Karch arbeitet mit sorgfältig ausgewählten Fachbetrieben für Bäder und Küche zusammen. Vorteil: Präzise Abstimmung der unterschiedlichen Handwerke untereinander und ein hoher Qualitätsstandard. Die Mitarbeiter werden regelmäßig durch Werksbesuche bei den Herstellern von Fliesen weitergebildet.



Die neuen und die alten Chefs von Fliesen Karch:
Orlando Medo, Josef Karch, Thomas Klein und Johann Karch (v.l.n.r.)



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



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

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

FARBENKRAUTH SCHREIBT SERVICE GROSS

Interview mit Geschäftsführer Alexander Labus-Lixfeld

Weihnachtsmarkt beim ältesten Baumarkt der Region – hier gibt es alles fürs Fest und noch mehr!



Alexander Labus-Lixfeld (46) ist seit fünf Jahren bei Farbenkrauth in Darmstadt und neben Winfried Krauth Geschäftsführer des Baumarktes im Darmstädter Süden. Er ist verheiratet und wohnt in Darmstadt und ist eingefleischter Lilien-Fan. Wir haben mit ihm gesprochen.

Originell, dass ein Baumarkt Werbung mit einer Baustelle vor der Tür macht.

Labus: Diese Baustelle ist eine Katastrophe. So wichtig es ist, dass der Radweg neu angelegt wird und Versorgungsleitungen verlegt werden, aber ausgerechnet zur Weihnachtszeit.

Aber die Zufahrt ist doch wieder benutzbar. Was kostet denn so stadtnah ein Parkplatz bei Ihnen?

Labus: Nichts. Bei uns einzukaufen ist

schon etwas Besonderes. Wir sind nicht nur der einzige Baumarkt im Süden der Stadt sondern „der“ Baumarkt für alle Darmstädter. Bei uns – das haben andere nicht – hält zudem die Straßenbahn direkt vor der Tür. Man kann uns also hervorragend auch ohne Auto erreichen.

Es weihnachtet allerorten. Ist der Weihnachtsmann auch bei Ihnen?

Labus: Und ob. Wir haben unsere Gartenmöbelausstellung weggeräumt und den Weihnachtsmarkt in der riesigen Halle aufgebaut. Das ist Christmas pur. Hier gibt es alles, was man fürs Fest braucht. Bis hin zur Beleuchtung für innen und außen.

Und was ist mit Bäumen?

Labus: Die gibt es bei uns natürlich auch. Blaufichten, Nordmänner, Nobilistannen

frisch aus deutschen Wäldern. Die Bäume werden so gefräst, dass sie in den Ständer passen, ordentlich eingenetzt, auf Wunsch in Folie verpackt. Nicht nur bei den Bäumen fühlen wir uns regional verwurzelt. Es gibt bei uns auch Äpfel vom Bauern aus Gräfenhausen und Wein aus Groß-Umstadt. Im ältesten Baumarkt in Südhessen – wir sind 112 Jahre alt, aber immer noch jung und dynamisch – wird Service großgeschrieben.

Bei aller Regionalität. Was schenkt sich denn Herr Labus aus dem bunten Angebot seines Baumarktes zum Fest?

Labus: Einen Akkuschauber. Das braucht nicht nur der Mann. Unser Geschäft ist voll mit Geschenken. Eine schöne Sache ist auch ein Weber-Grill, denn Grillen ist ja inzwischen das ganze Jahr über ein Thema.

Grillen an Weihnachten. Das ist ja mal was anderes.

Labus: Selbstverständlich gibt es auch was Neues. Wir haben zum Beispiel nicht nur Weber-Grills in allen Größen, sondern auch das Zubehör und planen unsere Ausstellung demnächst um Geräte der Firmen Napoleon und Campingaz zu erweitern. In der Gourmètecke gibt es neben den Weinen von Vinum Autmundis in Groß-Umstadt auch die Gewürze vom Hessenmeister der Grilleure, dem Umstädter Oli Schröbel. In Kürze wird auch der in Darmstadt vom Weinfest bekannte rheinhessische Winzer Bretz seine ausgezeichneten Weine bei uns anbieten. Sie sehen, bei uns tut sich eine Menge.



800 m² strahlende Augen ... Vorfreude pur: Große Auswahl an Weihnachtsbäumen, Baumschmuck, -ständern und -beleuchtung!



Tannen frisch geschlagen, gefräst und eingenetzt!



Kerzen, Karten, Kränze, festliche Dekoration, u.v.m. ...

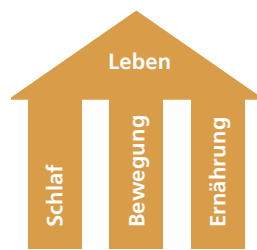
farbenkrauth
MEHR ALS NUR BAUMARKT

Entspannt schlafen - himmlisch träumen



RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben



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 Zugelementen 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



Sofas und Sessel müssen nicht immer die gleiche Farbe haben. Foto: djd/www.hendersandhazel.de

Das individuelle Zuhause

Gemischte Materialien geben der Innenausstattung eine persönliche Note

(djd). Lange hieß es in der Einrichtungsbranche, dass es die Ruhe und die Gleichmäßigkeit seien, die ein Zuhause wohnlich machen. Um das zu erreichen, sollten Stoffe und Materialien bei der Innenausstattung oft einheitlich oder ähnlich gewählt werden. Hier droht allerdings auch Langeweile. In vielen Fällen ist es dann der gekonnte Mix von Materialien, der die eigene Wohnung oder das Haus einzigartig macht und die persönliche Handschrift erkennen lässt. Drei Faustre-

geln sorgen dafür, dass das Zusammenspiel von verschiedenen Elementen nicht im Chaos endet.

Glatte Leder und Textil mischen

Leder und Stoff passen gut zusammen. In einem Wohnzimmer miteinander kombiniert, können sie sich prima ergänzen. Denkbar ist beispielsweise eine Couch aus hochwertigem Leder, daneben ein gemütlicher Stuhl mit Stoffbezug.

Mut zur Farbe

Sofas und Couchecken sind in den meisten Fällen entweder dunkel oder cremefarben. Seien Sie mutig und wählen Sie einmal eine auffallende Stofffarbe, wie zum Beispiel Ockergelb auf dem Modell Novara von Henders & Hazel. Diese Farbe passt zu vielen anderen Polstermöbeltönen. Auch Stühle bekommen einen ganz anderen Charakter, wenn ihre Sitzfläche nicht in einer dezenten Farbe gewählt, sondern bunt gestaltet wird. Versammeln sich dann mehrere farbige Stühle des gleichen Modells um einen Tisch herum, ist gute Laune vorprogrammiert.

Holz trifft Metall

Handbearbeitetes Metall und Holz sind ebenfalls eine gute Kombination. Der Mix von warmem Holz und dem modernen Look von Metall bringt eine interessante Note in Ihr Zuhause. Zu einem Sideboard aus wildem Eichenholz passen beispielsweise schwarze Metallprofile rund um Türen und Schubladen, oder Tische mit einer Holzplatte können auf Beinen aus Metall stehen. Unter hendersandhazel.de finden Sie bei der Kollektion Metallo/Metalox Inspiration und Bilder von Möbeln, die beide Elemente miteinander verbinden.

URSAL®
Abdichtungstechnik GmbH

Feuchte Wände?
Wir legen Ihr Mauerwerk trocken!

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



Groß-Gerauer-Weg 52 | 64295 Darmstadt | ☎ 06151 314626 | www.ursal.de

IHR ZUKUNFTSSICHERES KOMFORTBETT VON KIRCHNER

Starten Sie unbeschwert in den Tag: Mit den höhenverstellbaren Holz- und Polsterbetten von Kirchner genießen Sie müheloses Aufstehen. Jeden Tag. Ganz gleich, ob Sie sich für ein Einzelbett oder Doppelbett entscheiden – Ihr individuelles Komfortbett von Kirchner fertigen wir ganz nach Ihren Wünschen an.

Funktionalität

Funktionalität verstehen wir ganzheitlich, nicht nur auf die Liegefläche beschränkt. Bei Kirchner heißt das unsichtbare motorische Höhenverstellung im Bett.

Funk-Fernbedienung

Alle Funktionen, inklusive der Höhenverstellung, lassen sich stufenlos per Funk-Fernbedienung oder optional per Handschalter einstellen. Das beleuchtete Tastenfeld erleichtert dabei die Bedienung im Dunkeln.

Alles aus einer Hand rund um den gesunden Schlaf findet der Kunde im Betten- und Matratzenfachgeschäft der Familie Kohlpaintner, in der Waldstraße 55, in Groß-Zimmern. Hier sind neben Bettge-

stellen und Matratzen auch Lattenroste, Bettdecken, -Kissen und Bettwäsche erhältlich.

„Die Zufriedenheit unserer Kunden liegt uns besonders am Herzen“ erklärt Inhaberin Maria Kohlpaintner. In dem Familienbetrieb haben hochwertige und schadstofffreie Produkte einen besonderen Stellenwert.

Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt ist ein von der „Aktion gesunder Rücken e.V.(AGR)“ zertifiziertes Fachgeschäft. Nur Händler, die den aufwändigen AGR-Schulungsprozess erfolgreich durchlaufen und den jährlichen Test bestehen, erhalten diese Zertifizierung.

Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt
Waldstraße 55 · 64846 Groß-Zimmern
Telefon 0 60 71 - 4 28 25
E-Mail: kohlpaintner@gmx.de
www.matratzenwelt.net
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.30 bis 19.00 Uhr
Sa. 9.30 bis 16.00 Uhr



Foto: ©Kirchner

**ICH BIN IHR
TECHNISAT
FACHHÄNDLER**

Ihr Top-Partner für
Premium-Qualität

**ERSTKLASSIGE
BERATUNG**

**PROFESSIONELLER
SERVICE**

**UMFASSENDES TECHNISAT
PRODUKTSORTIMENT**

**Fernseh
Simandl**

Bismarckstraße 65-67 · 64293 Darmstadt
Tel. 0 61 51 / 666 777

www.fernseh-simandl.de

TechniSat

Wir wünschen eine gesegnete Weihnachtszeit
und ein gutes gesundes neues Jahr.

www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

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



KOHLPAINTNER'S
**Betten-
und
Matratzenwelt**

Waldstraße 55 · Groß-Zimmern

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

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

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

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

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

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

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

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



HEAG 
WOHNBÄU