

LEBENS LUST



Das Magazin für Ihre Region.



Gesundheit | Lifestyle | Genuss | Wohnkultur | Business

Vom Scheitel bis zur Sohle

Arthrose – Wenn der Knorpel geht, kommt der Schmerz

REIS

Das Superkorn, das die Welt ernährt



GESUNDHEIT

- 04 **Minimal-invasive Schmerztherapie**
Praxis für Kernspintomographie
am Hundertwasserhaus
- 08 **Sodbrennen –
wenn Tabletten nicht mehr helfen**
Chirurgische Praxis am Marienhospital
- 10 **Qualität im Zeichen der Prinzessin**
Alicehospital
- 12 **Die Schilddrüse – kleines Organ mit großer Wirkung**
Praxis Dr. Sabine Wiesner
- 13 **Fasten, nicht hungern – Hildegard von Bingen**
Praxis Dr. Carmen Kirstgen

FIT FOR RUN

- 17–18 **Gesund laufen**
Diesen Schuh zieh' ich mir an
- 19 **Arthrose**
Wenn der Knorpel geht...
- 21 **Gesund und Fit in den Frühling**
Tag der offenen Tür im LUCKY SPORTS Health Club

LUST AUF GENUSS

- 27–29 **Reis – mehr als nur eine Sättigungbeilage**
Das Superkorn, das die Welt ernährt

WOHNKULTUR

- 32–36 **Wie man sich bettet, so liegt man**
Warum die richtige Matratze so wichtig ist

17



21



27



13



12



32





HERZLICH WILLKOMMEN IM NEUEN JAHR

Stecken Sie auch so voller Tatendrang?

Foto: Arthur Schönbein



Nach einer kleinen Pause im Dezember melden wir uns wieder zurück. Hier in der Redaktion haben wir uns gleich wieder ganz eifrig an die Arbeit gemacht, um Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch in diesem Jahr wieder über Themen wie Gesundheit, Ernährung und aktuelle Wohn-trends zu informieren.

Fit, gesund und schlanker in den Frühling

Es ist wieder da, dieses „Alles-auf-Anfang“-Gefühl. Zwar hat das Frühlingfie-ber schon ein klein wenig um sich ge-griffen, nur leider ist davon noch nicht wirklich etwas zu sehen.

Im Februar beginnen wieder die „när-rischen Tage“. Da herrscht in manchen Städten Ausnahmezustand und danach beginnt die Fastenzeit. Jetzt heißt es wieder: Gemüsebrühe statt Gummibär-chen!

Ein Trend, der immer mehr Begeisterung findet, ist das Fasten nach Hildegard von Bingen. Eine Kur, bei der nicht das Hun-gern sondern vielmehr die Mäßigung auf dem Plan steht. Was es damit auf sich hat und wie es funktioniert, hat unsere Redakteurin Nicola Wilbrand-Donzelli für Sie zusammen getragen. Wer interes-siert ist, kann sich vom 24.2. bis 3.3.2015 in einer Gruppe aufmachen, das Ganze im eigenen Alltag zu testen. Mehr zu die-sem Thema lesen Sie auf Seite 13.

Okay, geben wir es zu: Die Monate seit Dezember sind alles andere als dafür ge-eignet, einen Traumkörper zu schmieden

oder dem Normalbürger eine zufrieden-stellende Fitness zu verschaffen. Wer also seinen guten Vorsätzen frönen und obendrein noch das Stimmungsbarometer etwas ankurbeln möchte, ist im LUCKY SPORTS Health Club genau rich-tig. Das Sport und Gesundheitszentrum ist ein idealer Ort für ein maßgeschnei-deres Körpertraining.

Bewegung macht glücklich! Besonders Laufen bringt Körper, Geist und Seele wieder in den Einklang. Aber wie genau? Und vor allem „welchen Schuh zieh ich mir an“...? Unser Redakteur Erik Erstfeld hat sich für uns auf den Weg gemacht und ist schlussendlich bei Sport Hübner fündig geworden... lesen Sie dazu auf den Seiten 17–18.

Auch wenn der Frühling nicht mehr weit ist... der Februar ist für viele Menschen der gefühlt längste Monat des Jahres – für mich trifft dies in jedem Fall zu. Symptome wie, Unausgeglichenheit, Antriebslosigkeit oder Müdigkeit sind da nicht selten. Das Wetter ist aber nicht im-mer Schuld an dieser Gemütsverfassung, manchmal ist auch die Schilddrüse dafür verantwortlich. Mehr zu dem Thema: Kleines Organ mit großer Wirkung fin-den Sie auf Seite 12.

Aber warum eigentlich Trübsal blasen? Besser Sie machen es sich bis der Früh-ling kommt Zuhause noch etwas ge-mütlich. Das geht am besten bei einem guten Essen in geselliger Runde und ei-ner guten Flasche Wein. Apropos Essen: Risotto ist ein echter Klassiker italieni-

scher Kochkunst. Mal mit Meeresfrüch-ten, Kürbis oder ganz einfach nur Safran – er ist ein echter Evergreen, der sowohl im Winter als auch im Sommer gut an-kommt – einfach perfekt für einen gelun- genen Abend.

Unser Experte in Sachen italienischer Feinkost, Marcus Molina, weiß genau worauf es ankommt bei einem perfekten Risotto, um bei den Gästen einen blei-benden Eindruck zu hinterlassen. Und natürlich darf der passende Wein dazu nicht fehlen. Im Granconsumo und Ca-samolina gibt es wieder viele Sonderpos-ten zu sensationellen Preisen. Viel Spaß beim Schmökern und gutes Gelingen beim Nachkochen

F. Oehmichen

Ihre
Friederike Oehmichen



Philipp hat in Deutsch eine Fünf. Wenn er groß ist, will er Pilot werden. Das LOS bietet die richtige Hilfe.



**Testtag
im LOS
am 21.02.2015**

Nachdem Philipps Deutschnote im Zeugnis wieder so schlecht war, entschloss sich seine Mutter endlich zu schauen, wo die Pro-bleme ihres Kindes liegen.

Probleme erkennen

Dass es Philipp nicht an Intelligenz fehlte, merkte man deutlich. In Ma-thematik etwa konnte er durchaus ganzen „N“- sowie „H“-Werten vol-le Rechtschreibfehler – ganz zu schweigen von den Diktaten. Alles Über hat nichts. Philipps Mutter war ratlos – bis sie auf das LOS traf.

Gut beraten im LOS

Philipps Mutter vereinbarte sofort einen Gesprächstermin. Im LOS stellte man dann unter anderem fest, wo Philipps individuelle Schwächen lagen. Auf Basis dieser Diagnose wurde ein Förderplan exakt auf ihn zugeschnitten, um

seine Probleme zu lösen. In seiner kleinen Fördergruppe arbeitet Phi-lipp nun zweimal pro Woche an dem, was ihm bislang so schwer fiel.

Erfolg in der Schule

Dank erster Fortschritte ist er wieder richtig motiviert – schließlich, das weiß er, braucht man gute Zeugnisse, um Pilot werden zu können.

Der Weg zum LOS

Über den individuellen Förder-unterricht für Ihr Kind informiert Sie Barbara Dexler, LOS Groß-Gerau, Adolf-Kolping-Straße 38, Telefon 06152 - 712902

Lehrinstitut für
Orthographie und
Sprachkompetenz



PUNKTGENAUE, MINIMAL-INVASIVE SCHMERZTHERAPIE LINDERT RÜCKENSCHMERZEN

Facettenblockade oder PRT (periradikuläre Therapie)



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

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

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

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

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

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

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



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





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

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

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

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

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

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

führen zu einer Abschwellung der gereizten Nervenwurzel.

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

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

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

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

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



RNG RADIOLOGIE

Privatpraxis für Kernspintomographie
am Hundertwasserhaus in Darmstadt

Dr. med. R. Asmar

Dr. med. B. Bauer

Dr. med. N. Holzknecht

Dr. med. univ. H.I. Mackert

Dr. med. Günther Ness

Fachärzte für diagnostische Radiologie

Dipl. Chem. B. Weimer

Facharzt für Nuklearmedizin

Dr. med. Dr. Ing. Dieter Mahr

Facharzt für Radiologie

Büdinger Straße 8

64289 Darmstadt

Tel. 06151 / 790 90 - 60

Fax 06151 / 790 90 - 619

praxis@kernspin-darmstadt.de

www.kernspin-darmstadt.de



Fotos: André Hirtz

Eines der modernsten Radiologischen



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

Wir verfügen über den derzeit leistungsstärksten Kernspintomographen mit doppelt-starker 3T-Technologie für höchstauflösende Aufnahmen des gesamten Körpers.

Aufgrund neuester Technologien erreichen wir kürzeste Untersuchungszeiten (Scans von max. 12 Sekunden), die zudem strahlenarm sind.



Dr. Ruch, Dr. Failing, Dr. Oehm, Dr. Jennert

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

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

Diagnostik-Zentren Europas



Digitale Mammografie

Hochauflösende Darstellung der Brust; Erkennung kleinster Verkalkungen und Rundherde

Digitales Röntgen

Strahlungsreduziert im Vergleich zu herkömmlichen Methoden

Knochendichtemessung

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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

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

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik

Die Radiologen

Gutenbergstrasse 23
64331 Weiterstadt
Fon 0 61 51. 78 04-0
Fax 0 61 51. 78 04-200
www.dieradiologen-da.de
info@dieradiologen-da.de



SODBRENNEN – WENN TABLETTEN NICHT MEHR HELFEN

Moderne Behandlungsmöglichkeiten des gastroösophagealen Refluxleidens



Dr. med. Andreas Strack

Mehr als die Hälfte der Deutschen leidet gelegentlich oder dauerhaft unter Sodbrennen. Die Schmerzen treten meist nach dem Essen auf, das Schlafen ist oft nur mit erhöhtem Oberkörper möglich. Zusätzlich beklagen viele Patienten das Zurücklaufen von Speiseresten. Unerkannter Reflux kann so schwere Atemwegserkrankungen hervorrufen (Asthma bronchiale). Unbehandelt entstehen Geschwüre in der Speiseröhre, in seltenen Fällen entsteht hierdurch Krebs. Mediziner nennen diese Volkskrankheit gastroösophageale Refluxerkrankung (Gerd = gastroösophageal refluxdisease). Eine Schwäche des unteren Speiseröhrenschließmuskels oder Erschlaffungen der Speiseröhrenmuskulatur lassen den Speisebrei in die Speiseröhre zurücklaufen. Die Ursachen dieser Erkrankung sind vielfältig.

- Der Schließmuskel kann von Natur aus zu schwach sein.
- Reizstoffe wie Nikotin oder bestimmte Medikamente können die Muskelspannung mindern.
- Negativ wirkt es auch, wenn zu viel Magensäure produziert wird oder sich der Magen zu langsam entleert – hier spielen Essgewohnheiten, Alkoholkonsum und Stress eine Rolle.

In den meisten Fällen ist eine zu große Lücke im Zwerchfell vorhanden, und zwar an der Stelle, an der die Speiseröhre vom Brustkorb in die Bauchhöhle übertritt. Mediziner bezeichnen einen solchen Bruch als Hiatushernie. Hierdurch wird die Funktion des Speiseröhrenschließmuskels (unterer Ösophagussphinkter) geschwächt. Dieser Speiseröhrenschließmuskel funktioniert wie ein Ventil: Er lässt die Speisen bei der Nahrungsaufnahme zum Magen durchrutschen und blockiert gleichzeitig den Rückfluss des Mageninhalts in die Speiseröhre.

Die Verschlusschwäche führt zu vermehrtem Sodbrennen – saurem Reflux, der das Gewebe der Speiseröhre verätzt. Das zieht häufig eine Entzündung der Speiseröhre nach sich, unbehandelt entstehen entzündliche Geschwüre und Narben. Schließlich kommt es zur Bildung der sogenannten Barrett-Schleimhautbildung, welche als Krebsvorstufe gilt und sich nicht mehr zurückbildet. Läuft die Erkrankung ohne Bildung von Erosionen ab, spricht man von der sogenannten nicht erosiven Refluxerkrankung (NERD).

Zur Diagnosesicherung wird üblicherweise eine Endoskopie, also eine Spiegelung von Speiseröhre und Magen durchgeführt. Hierbei kann die eingetretene Schädigung der Speiseröhre bestimmt werden. Die PH-Impedanzmessung registriert mit einer kleinen Sonde über 24 Stunden alle Refluxereignisse und erlaubt so die exakte Erhebung des Schweregrades der Erkrankung. Im Marienhospital in Darmstadt stehen für beide Untersuchungsmethoden modernste Geräte zur Verfügung.

Die Behandlung des sauren Refluxes erfolgt in der Regel zunächst medikamentös. Hier kommen in erster Linie sogenannte Protonenpumpenhemmer (kurz: PPI) zum Einsatz. Neben einer Therapie mit Tabletten hilft es allgemein, gesünder zu leben, unverträgliche sowie magenreizende Nahrungsmittel zu meiden, das Rauchen aufzugeben, bei Übergewicht abzunehmen und Stress entgegenzuwirken. Manche Betroffene schlafen besser, wenn der Kopfteil des Bettes leicht erhöht ist. Chirurgische Maßnahmen sind bei einer nichtentzündlichen Refluxerkrankung in der Regel nicht angezeigt.

Wenn bei der Endoskopie entzündliche Veränderungen (Erosionen) an der Speiseröhrenschleimhaut festgestellt werden, ist es besonders wichtig, den Säureanteil im Reflux zu verringern. Auch dazu eignen sich in erster Linie PPIs. Oft heilen die Verletzungen und selbst kleine Geschwüre schon nach wenigen Wochen wieder aus. Narbige Verengungen muss der Arzt unter Umständen mit einer Sonde weiten. Nach einer Dauermedikation von vier Wochen wird üblicherweise auf eine Bedarfsmedikation umgestellt. In den meisten Fällen ist der Patient dann auf die regelmäßige Medikamenteneinnahme angewiesen. Untersuchungen zeigen, dass bis zu 80 Prozent der Patienten nach Absetzen der Medikation erneut Beschwerden haben. Bessern sich die Beschwerden auch nach einer längerfristigen medikamentösen Therapie nicht oder verträgt ein Patient die Mittel nicht, kann ein minimal-invasiver operativer Eingriff hier dauerhaft Abhilfe schaffen.

Durch die Beseitigung des Zwerchfellbruchs mit Verkleinerung der Durchtrittspforte der Speiseröhre durch das Zwerchfell und zum anderen die Rückver-

lagerung des häufig in den Brustkorb verschobenen Ventils zwischen Magen und Speiseröhre in die Bauchhöhle, wird die Ventilfunktion wieder verbessert. Durch eine Manschettenbildung wird zusätzlich das Zurücklaufen von Mageninhalt aus der Speiseröhre in den Magen verhindert. Auch große Zwerchfellbrüche, durch die gelegentlich sogar der ganze Magen im Brustkorb liegt, können so dauerhaft verschlossen werden. Selten wird ein Netz implantiert, das zusätzlich zum Nahtverschluss auf das Zwerchfellgewebe aufgebracht wird.

Alle Operationen werden endoskopisch – also ohne Bauchschnitt – durchgeführt. Das Risiko einer neuerlichen Verschlussundichtigkeit lässt sich so unter fünf Prozent senken. Der Einsatz modernster HDTV-Technik, wie sie im Marienhospital in Darmstadt verwendet wird, ermöglicht eine starke optische Vergrößerung sowie eine bestmögliche Übersicht, so dass die Operationen komplikationsarm durchzuführen und Nebenwirkungen wie postoperative Schluckstörungen zu vermeiden sind. Das Verfahren ist auch für Patienten geeignet, die bereits einmal in der Bauchhöhle operiert wurden. Es gilt als schmerzarm. Postoperativ dürfen die Patienten bereits am Abend wieder trinken, am Folgetag wird bereits mit dem Kostaufbau begonnen. Nach drei bis vier Tagen können die Patienten die Klinik bereits wieder verlassen. Die minimal-invasive Operation ist damit eine interessante und Kosten sparende Alternative zur Langzeitmedikation. Sie stellt den einzigen kausalen Behandlungsansatz der Refluxerkrankung dar.

Dr. med. Andreas Strack
www.chirurgie-strack.de



Operation mit Einsatz modernster HDTV-Technik





chirurgische praxis

am marienhospital

dr. med. andreas strack

facharzt für chirurgie
minimal invasive chirurgie
proktokologie
h-arzt
sportmedizin
martinspfad 72
64285 darmstadt
tel 0 61 51 - 2 47 56
fax 0 61 51 - 29 48 06
www.chirurgie-strack.de



Kompetenz mit über 4000 minimal-invasiven Operationen des Bauchwand- und Leistenbruchs.

Minimal-invasive Operationen

- Operation des Leistenbruchs (TEP Technik)
- Narbenbruchoperationen (IOPM)
- Blinddarmoperationen
- Refluxchirurgie (bei Sodbrennen/Zwerchfellbruch)
- Dickdarmoperationen bei gut- und bösartigen Erkrankungen (Singl Port Technik)
- Entfernung der Gallenblase (auch NOTES Technik)
- Operative Entfernung abdomineller Zysten (Milz, Leber, Mesenterialzysten)
- Milzentfernung
- Lösung von Verwachsungen
- Adipositaschirurgie (Magenband, Magenbypass, Schlauchmagen)

Viszeralchirurgische Eingriffe, insbesondere

- Tumorchirurgie des Magen- Darm-Traktes
- Schilddrüsenoperationen
- Gallenwegserkrankungen

Proktokologie

- Enddarmserkrankungen, insbesondere
- Hämorrhoiden, Fisteln, Fissuren und Tumore

Endoskopie

- Coloskopie
- Gastroskopie

Chirurgie des Mannes

- Vasektomie („Sterilisation“)

Unfallchirurgische Eingriffe

- Operative und konservative Behandlung von Knochenbrüchen
- Arthroskopie von Knie- und Sprunggelenk
- Umstellungsosteotomie bei Fehlstellungen des Vorfußes

Chirurgie der Hand

- Carpaltunnelsyndrom
- Schnellende Finger
- Ganglionentfernung
- Sehnenverletzungen
- Morbus Dupuytren (Kontraktur)

Kinderchirurgie, insbesondere Operationen der

- Leistenbrüche
- Leistenhoden
- Nabelbrüche
- Phimose (Vorhautverklebung)

Gefäßchirurgie

- Varizenchirurgie („Krampfaderleiden“)
- Portimplantationen

DAS ALICE-HOSPITAL ERHÄLT GÜTESIEGEL FÜR BESONDERE QUALITÄT

Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) bescheinigt damit der Klinik eine hervorragende Versorgung und Unterbringung ihrer Patienten.



Das Siegel vom PKV, der das Alice-Hospital für seine herausragenden Leistungen ausgezeichnet hat.

Qualität im Zeichen der Prinzessin

Gesundheit ist das höchste Gut, weiß schon der Volksmund. Umso wichtiger ist es, die Qualität im Gesundheitswesen möglichst hochzuhalten. Das Alice-Hospital ist nun vom Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) als eine von rund 150 Kliniken bundesweit für seine herausragenden Leistungen ausgezeichnet worden. An dem von der PKV 2012 auf den Weg gebrachten Partnerschaftsprogramm, in dessen Rahmen die Gütesiegel vergeben werden, können sich nur Kliniken beteiligen, die ihren Patienten sowohl im medizinischen als auch im Unterakunfts-Bereich eine besonders gute Qualität bieten.

Das Alice-Hospital wurde nun gleich für sechs seiner medizinischen Leistungsschwerpunkte ausgezeichnet, darunter die Herzkatheteruntersuchungen, die Geburtshilfe, die Gallenblasenentfernung und die Erstimplantation von Herzschrittmachern. Um die Güte der medizinischen Leistungen zu überprüfen, greift die PKV auf Qualitätsdaten zurück, die nach der Systematik der gesetzlichen Qualitätssicherung im Krankenhaus erhoben werden. Sie umfassen zum Beispiel Angaben zur Durchführung von Eingriffen bis hin zu Komplikationen und müssen zur Auswertung an eine Landesgeschäftsstelle Hessen zur Qualitätssicherung übermittelt werden.

» Das Alice-Hospital hebt sich mit seinem Service und seinen besonderen Angeboten hervor.

Willi Roos, PKV Projektleiter, ergänzt: „Wir richten uns bei der Qualitätsmessung nach den gesetzlich vorgegebenen Qualitätskriterien, die ausnahmslos für alle Patienten eines Krankenhauses gelten. So leisten wir als PKV einen wichtigen Beitrag zur besseren Information aller Patienten über die medizinische Qualität im Krankenhausbereich und beschränken uns nicht nur auf Fragen des Komforts in den Ein- und Zweibettzimmern.“

Mit der Idee einer Qualitätspartnerschaft nehmen das Alice-Hospital und die PKV eine Vorreiterrolle in Sachen Qualitätssicherung ein. Denn mittlerweile hat auch die Politik die Wichtigkeit dieses Themas erkannt und eine Arbeitsgruppe aus Vertretern von Bund und Ländern eingesetzt. Diese hat ein Eckpunktepapier auf den Weg gebracht, das wichtige Schritte für eine Verbesserung der Qualität vorsieht. So soll es etwa zukünftig ein Bundesinstitut für Qualitätssicherung geben, das eine qualitätsorientierte Krankenhausplanung und bundeseinheitliche Qualitätsvorgaben entwickelt. Unabhängig davon, ob diese Vorhaben umgesetzt werden, zeigt doch allein die Diskussion darüber, dass das Alice-Hospital und die PKV mit ihrer Qualitätsvereinbarung bei diesem wichtigen Thema vorangehen.

„Wir freuen uns über das Gütesiegel und die damit verbundene Anerkennung unseres hohen Qualitätsstandards“, erklärte Marcus Fleischhauer, Kaufmännischer Geschäftsführer des Alice-Hospitals, bei der Vertragsunterzeichnung. „Das Gütesiegel dient allen unseren Patienten als Qualitätsnachweis, unabhängig vom Versicherungsstatus. Die offizielle Benennung als Partner werten wir daher als Ergebnis langfristig überdurchschnittlicher Qualität in Medizin und Pflege, die wir auch bei der Unterkunft, Verpflegung und dem Service anbieten können.“

Alice-Hospital
Dieburger Str. 31
64287 Darmstadt
Tel.: 06151/402 0
info@alice-hospital.de
www.alice-hospital.de



ALICE-HOSPITAL

KLEINSTEN STEINEN AUF DER SPUR

Die Urologische Klinik am Klinikum Darmstadt setzt auf modernste Technik.

Die Urologische Klinik am Klinikum Darmstadt investiert in die Behandlung von Nierensteinen: Zwei neue, hochauflösende digitale Röntgenanlagen ermöglichen minimalinvasive Eingriffe durch den Harnleiter oder durch Punktion der Niere.

Etwa fünf Prozent der Deutschen sind in ihrem Leben von Nierensteinen betroffen, mit wachsender Tendenz. Schuld daran sind unsere Essgewohnheiten und Stress, zu wenig Trinken und übermäßiges Schwitzen. Auch Sportler sind im Sommer besonders für Ablagerungen im Harnsystem anfällig.

Die Urologische Klinik am Klinikum Darmstadt hat dieses Jahr in die Behandlung von Nierensteinen investiert: Seit Februar 2014 stehen im eigenen Funktions- und Operationstrakt, der vollständig autonom betrieben wird, zwei neue, hochauflösende digitale Röntgenanlagen zur Diagnostik und für Eingriffe zur Entfernung von kristallisierten Ablagerungen aus Niere, Blase oder Harnleiter zur Verfügung. Mit Hilfe der insgesamt rund 500.000 Euro teuren Anlagen können selbst kleinste Steine im Körper nachgewiesen werden, die Strahlenbelastung für Patientinnen und Patienten und Untersuchende wird dabei auf ein Minimum reduziert.

„Rund ein Drittel der Patienten der Urologischen Klinik kommen wegen Beschwerden mit Nierensteinen – meist als Notfallpatienten mit schmerzhaften Koliken. Deshalb steht die Technik rund um die Uhr im ganzen Jahr zur Verfü-



Priv. Doz. Dr. med. Rolf Gillitzer

Foto: Klinikum Darmstadt

gung“, sagt Klinikdirektor Priv. Doz. Dr. med. Rolf Gillitzer. In ca. 70-80 Prozent der Fälle verliert der Patient den Stein von selbst. Als primäre Therapieoption bei nicht spontan abgehenden Nierensteinen steht die ESWL (Extrakorporale Stoßwellenlithotripsie) im Hause zur Verfügung. Bei dieser schonenden Methode werden die Steine mit Ultraschallwellen von außen beim wachen Patienten zertrümmert.

Kommt es nicht zum Erfolg, müssen interventionelle Verfahren eingesetzt werden. „Der Operateur“, erläutert Dr. Rolf Gillitzer, „kann mit diesen Röntgenanlagen während des Eingriffs auf zwei Bildschirmen die Röntgenbilder und die Aufnahmen einer endoskopischen Kamera parallel betrachten und dokumentieren. Mit Hilfe von modernen, flexiblen Instrumenten können selbst wenige Millimeter

große Nephrolithen (Nierensteine) entfernt werden. Mit minimalinvasiven Eingriffen durch den Harnleiter oder durch Punktion der Niere versuchen die Ärzte, die Steine möglichst im Ganzen herauszuziehen“, berichtet Dr. Gillitzer weiter. „Wir wollen die Steine möglichst nicht zertrümmern, damit die Kristalle restlos entfernt werden können. Sonst besteht die Gefahr der Neubildung.“

Das Team von Dr. Gillitzer hat seit Februar rund 200 Eingriffe zur Entfernung von Nierensteinen durchgeführt. Diese neuen Röntgenanlagen vereinfachen den Zugang zur steintragenden Niere oder zum Harnleiter und ermöglichen so einen schnelleren und komplikationsfreien Eingriff. In der Regel müssen Patienten nur zwei bis drei Tage zur Überwachung im Krankenhaus bleiben – danach sind sie wieder fit.



Kontakt:

Priv.-Doz. Dr. med. Rolf Gillitzer
Klinikum Darmstadt
Grafenstraße 9
64283 Darmstadt

Tel. 06151-107 6951
urologie@klinikum-darmstadt.de

Urologische Ambulanz:
Tel. 06151-107 6962



Foto: Helmut Hahn, Klinikum Darmstadt

Leistungsspektrum der Urologischen Klinik

Eine besondere Fachexpertise hat die Urologische Klinik am Klinikum Darmstadt im Bereich Prostatakrebs. Mit 2922 Fallzahlen in 2014 ist die Klinik als „Top Nationales Krankenhaus 2015 – Prostatakrebs“ von der Focus-Klinikliste ausgezeichnet.

Außerdem gehört die Klinik zu Deutschlands größten Kliniken in der Anzahl und Expertise sämtlicher operativer Harnableitungsverfahren bei Blasenkrebs.

Die Urologische Klinik verfügt über einen abgeschlossenen Operationstrakt, der aus zwei größeren und einem kleineren Operationssaal besteht, sowie anästhesiologischen Vorbereitungsräumen, Geräte- und Sterilisationsräumen. Das

operative Spektrum umfasst sämtliche urologischen Operationen einschließlich aller endoskopischen, minimalinvasiven Verfahren, bis hin zu den größtmöglichen uro-onkologischen und plastisch rekonstruktiven Eingriffen (mit Ausnahme der Nierentransplantation und geschlechtsumwandelnder Verfahren). Kleine Eingriffe werden auch ambulant durchgeführt.

Seit Herbst verstärkt Dr. Johann Schuster das Team der Urologischen Klinik und bringt mit seiner Fachexpertise in der Urologischen Prothetik einen neuen Schwerpunkt ins Klinikum Darmstadt: Künstliche Schließmuskeln (auch bei Frauen) und Schwellkörperprothesen sind sein Spezialgebiet.

DIE SCHILDDRÜSE – kleines Organ mit großer Wirkung

können einander verstärken. Typische Beschwerden der häufigsten Schilddrüsenerkrankungen sind in Tabelle 1 – 3 exemplarisch gelistet.

Unsere Schilddrüse ist ein äußerst sensibles Organ: Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen sind anfälliger für Stress, umgekehrt begünstigen wohl auch Stresssituationen – inkl. besondere Umbruchzeiten wie z.B. Pubertät oder Wechseljahre – die Ausbildung von Schilddrüsenerkrankungen. Ein weiterer Grund kann ein Jodmangel sein, weshalb man u. a. in Deutschland beispielsweise das Speisesalz jodiert.

Besonders erwähnenswert sind die Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse. Diese nehmen zu, genau wie andere Autoimmunerkrankungen oder Allergien. Dabei produziert der Körper plötzlich Abwehrstoffe gegen die eigene Schilddrüse. Am bekanntesten sind die Hashimoto-Thyreoiditis und der Morbus Basedow. Antibiotika, Kortison oder andere die Immunabwehr unterdrückende Medikamente sind hier wirkungslos.

01

Schilddrüsenunterfunktion – der Körper läuft auf Sparflamme

- Allgemeine Verlangsamung
- Gewichtszunahme
- Teigiges oder „aufgedunsenes“ Gesicht
- ständiges Frieren, obwohl es für andere nicht zu kalt ist,
- Müdigkeit und deutlich erhöhtes Schlafbedürfnis
- Leistungs- oder Konzentrationsabfall
- Verstopfung, Haarausfall oder raue Haut
- „depressiv“ und antriebsarm

02

Alles auf Hochtouren –

Warnzeichen einer Schilddrüsenüberfunktion

- Schlaflosigkeit und Ruhelosigkeit
- Ungewollter Gewichtsverlust
- Nervosität und Reizbarkeit
- Schwitzen, obwohl es für andere nicht zu warm ist
- Abgeschlagenheit und Erschöpfung
- Durchfall oder Herzrasen

Die Behandlung richtet sich in der Schulmedizin nach der Schilddrüsenfunktion – eine Überfunktion wird mit blockierenden Substanzen unterdrückt, eine Unterfunktion durch Schilddrüsenhormongabe ausgeglichen – sei es durch synthetische oder bioidentische Hormone. Hierbei fällt häufig eine Diskrepanz zwischen der medizinisch sinnvollen Dosis und der subjektiven „Wohlfühldosis“ auf.

Komplementärmedizinisch werden Substanzen eingesetzt, die den entzündlichen Stress auf Zellebene reduzieren helfen: Antioxidantien wie die Vitamine A, C, E, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie z. B. Curcuma, Omega-3-Fettsäuren und Selen.

Ist Ihr Aminosäure-Status intakt? Wenn die Aminosäure L-Tyrosin fehlt, kann unser Körper unter anderem kein Schilddrüsenhormon „bauen“.

Wie steht es um Ihren Eisen- und Zinkspiegel?

Ein überdurchschnittlich häufiger Zusammenhang besteht zwischen Zöliakie und Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse, ein Test oder ein Auslassversuch von Gluten-haltigen Nahrungsmitteln kann sinnvoll sein.

Manche – insbesondere Hashimoto-Patienten – reagieren sensibel auf Jod in Nahrungs- oder Nahrungsergänzungsmitteln. Hier kann es sinnvoll sein, auf willentliche zusätzliche Jodaufnahme zu verzichten, da viele Nahrungsmittel bereits Jodzusätze enthalten.

Eine Vielzahl homöopathischer Medikamente inkl. Schüssler-Salze kann darüber hinaus Begleitbeschwerden nebenwirkungsfrei lindern.



Dr. med. Sabine Wiesner

In diesem Zusammenhang lohnt sicher auch mal ein Blick über den „westlichen Tellerrand“ hinaus z. B. in die chinesische Medizin oder das Ayurveda, wenn wir uns fragen, warum ein bestimmter Mensch eben eine ganz bestimmte Erkrankung erfährt. Dem Einen oder Anderen von Ihnen mögen die Erklärungsansätze dort wertvolle Impulse geben, um das eigene „Heil-Werden“ selbst voranzutreiben...

03

Überflüssig wie ein Kropf?

Die Schilddrüsenvergrößerung (Struma oder Kropf und die Schilddrüsenknoten)

- Schwellung der unteren Halsregion, manchmal auch einseitig
- Kloß-, Druck- oder Engegefühl im Hals
- Luftnot
- Schluckbeschwerden

Wie immer geht es darum, Krankheit auch als Aufforderung zur Veränderung zu verstehen. Ein ganzheitliches Konzept, das den Menschen in seiner Gesamtpersönlichkeit wahrnimmt und nicht nur seine Laborwerte im Auge hat, bietet hier die bestmögliche Chance.



Die Schilddrüse ist eine der wichtigsten Steuerzentralen unseres Körpers. Sie ist ein ca. 25 g schweres schmetterlingsförmiges Organ, das unterhalb des Kehlkopfes auf der Luftröhre liegt. Zirka 30 Prozent aller Deutschen haben krankhafte Veränderungen der Schilddrüse, dabei sind Frauen 5x häufiger davon betroffen als Männer. Bei Schwermut oder Antriebslosigkeit wird schnell eine depressive Verstimmung diagnostiziert. Viele Frauen denken: Willkommen in den Wechseljahren. Doch weit gefehlt, diese typischen Symptome des hormonellen Umbruchs können auch eine andere Ursachen haben, z.B. die Erkrankung der Schilddrüse. Diese übersehen wir allerdings häufig, weil die Schilddrüse oft ähnliche Beschwerden verursacht wie die Wechseljahre und Befindlichkeitsstörungen. Die Symptome von sind oftmals zum Verwechseln ähnlich. Und sie



dr. med.
sabine wiesner

fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin
und prävention

- hausärztliches und internistisches Leistungsspektrum
- Ernährungsmedizin
- Orthomolekulare Medizin
- Gewichtsreduktionskurse
- Raucherentwöhnung
- Patientenschulungen für Diabetiker mit und ohne Insulin
- Patientenschulungen für Diabetiker mit Asthma
- Patientenlaufftreff

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



FASTEN, NICHT HUNGERN

Das Gesundheitsvermächtnis der Hildegard von Bingen

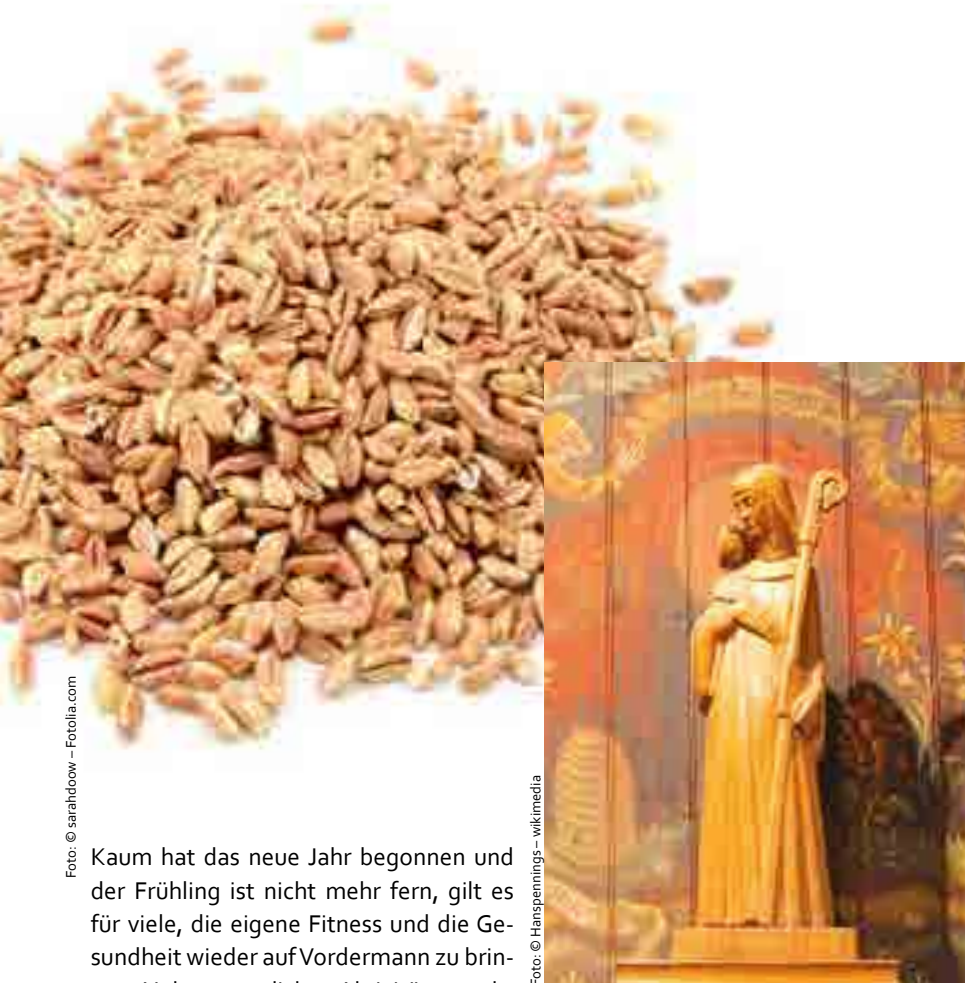


Foto: © sarahdoow – Fotolia.com

Foto: © Hanspenning – wikimedia

Kaum hat das neue Jahr begonnen und der Frühling ist nicht mehr fern, gilt es für viele, die eigene Fitness und die Gesundheit wieder auf Vordermann zu bringen. Neben sportlichen Aktivitäten steht dann zwecks Entschlackung nicht selten auch Fasten auf der Agenda der guten Vorsätze – ein Trend, für den sich immer mehr begeistern.

Eine, die den Menschen neben einer ausgewogenen Ernährung mit viel Gemüse und Kräutern auch diverse Ausleitungsverfahren wie beispielsweise den Aderlass oder das Schröpfen bereits vor rund 900 Jahren ans Herz legte, war die Benediktiner-Äbtissin Hildegard von Bingen. „Sie hat in ihren Visionen das Wesen der Nahrungsmittel geschaut und beschrieben, wie sie auf den Organismus des Menschen wirken“, erläutert die Gynäkologin Dr. med. Carmen Kirstgen aus Mühlthal, die sich auch auf Naturheilverfahren spezialisiert hat und bestens vertraut ist mit den Lehren der berühmten Ordensfrau.

Die weise Benediktinerin sah in ihrem Medizinverständnis als eine der Ersten einen engen Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden des Menschen und dem, was er zu sich nimmt – dass sich das Wohl von Leib und Seele offenbar gegenseitig bedingt. „Wenn nämlich ein Mensch an allerlei Mühsal, Angst und Folgen von vielerlei Speisen und Getränken leidet, so dass sich durch ungeeig-

nete Speisen und Getränke verkehrte Schlackenstoffe angesammelt haben“, stellt Hildegard in einer ihrer zahlreichen überlieferten Schriften fest, „dann kommt die erschütterte und ermüdete Seele zum Erliegen.“

Für die bekannte Mystikerin, Prophetin und Heilkundlerin, die heute als Visionärin und Vorreiterin der Naturmedizin gilt, sind Fasten genauso wie ausgewogene Ernährung allerdings mehr als nur zwei Maßnahmen für eine bessere Gesundheit. Sie sind eingebettet in das christliche Weltbild, wo die Seele, der Geist und der Körper des Menschen als Teil der gesamten Schöpfung und der göttlichen Ordnung untrennbar miteinander verbunden sind und im Einklang zueinander stehen sollen. Eine Voraussetzung dafür ist – gemäß Hildegard von Bingen – stets das rechte Maß in allen Lebensbelangen einzuhalten. Alles Übermäßige, Übertriebene war der gelehrten Nonne suspekt.

Dieser Grundsatz gilt deshalb auch beim Fasten, also Maß halten. „Hildegard von Bingen sieht Fasten sehr umfassend und sie lehnt es in seiner strengen, extremen Form ab“, kommentiert Carmen Kirst-

gen. „Bei ihr geht es nicht nur um den Körper. Sie sieht immer die Gesamtschau von Körper, Seele und Geist. Fasten ist eine zentrale Übung, damit der Mensch wieder heil werde, in all seinen Lebensbeziehungen und in seiner Lebenseinstellung.“ Für Hildegard bedeutete Fasten, eine Tür nach innen zu öffnen. Sie sah darin eine ideale Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Laster abzubauen und stattdessen die Tugenden zu fördern.

Die Zutaten, welche die Ordensfrau zur Ausleitung und damit zur Reinigung des Organismus empfiehlt, unterscheiden sich ebenfalls deutlich von denen anderer, herkömmlicher Fasten-Methoden. Das elementare Basis-Produkt ist hier – ebenso wie es bei der täglichen Ernährung sein sollte – ein extrem nahrhafter und leicht verdaulicher Ur-Weizen, der praktisch alle Kohlenhydrate, Eiweiße, Mineralien und Spurenelemente enthält, die der Mensch zum Leben braucht und laut Hildegard „Lebensenergie und Frohsinn“ schenkt. „Es handelt sich dabei um Dinkel. Er steht als Getreide im Vordergrund. Dazu kommen noch viele sogenannte Hildegard-Gewürze wie der Bertram, Galgant, Ysop, Quendel und Fenchel.“, ergänzt Dr. Kirstgen.

Wer mehr erfahren will über diese spezielle Art zu fasten und außerdem die



Dr. med. Carmen Kirstgen

wegweisenden Lehren und die Philosophie der größten Heilkundlerin des Mittelalters besser kennen lernen möchte, hat demnächst die Möglichkeit, seinen Wissensdurst bei Veranstaltungen zu dem Thema zu stillen. „Die Originaltexte von Hildegard sind für uns heute nicht einfach zu lesen. In einer Vortragsreihe werden jedoch einige Texte vorgestellt und erklärt. Aber auch ihre Bilder, ihre Musik und ihre zentrale Botschaft für die Menschen, die für uns heute aktueller denn je ist, werden vorgestellt“, so Expertin Kirstgen. „Der Einführungsvortrag in das gemäßigte Dinkel-Fasten nach Hildegard findet am 5.2.2015 statt. Wer interessiert ist, kann sich vom 24.2. bis 3.3.2015 in einer Gruppe aufmachen, das Ganze im eigenen Alltag zu testen.“

Nicola Wilbrand-Donzelli



Schule für Angewandte Geburtshilfe

Seminare & Vorträge
zu Gesundheit, Wachstum
und Wohlbefinden unter
www.angewandte-geburtshilfe.de



Praxis Dr. med. Carmen Kirstgen Gynäkologie & Naturheilverfahren

Praxis Dr. med. Carmen Kirstgen
Ober-Ramstädter Str.96 E · 64367 Mühlthal
06151 / 870 82 72
www.dr-kirstgen.de



MIKROSKOPISCHE WURZEL- BEHAND- LUNG



Dr. med. Anna Lechner

„Durch die moderne endodontische Behandlung in einer darauf spezialisierten Zahnarztpraxis ist es möglich, nahezu jeden Zahn lebenslang zu erhalten.“

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

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

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

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



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

Auf den richtigen Biss kommt es an!

Wer häufig unter **Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen** leidet, kommt meist nicht auf die Idee, diese Beschwerden mit den Zähnen in Verbindung zu bringen. Wenn die Zähne nicht richtig aufeinanderpassen, hat das gravierende Auswirkungen auf unseren Körper. Wer kennt das nicht? Jemand der „verbissen“ dreinschaut, hat wohl gerade eine harte Nuss zu knacken. Wer andauernden Stress oder emotionale Ausnahmesituationen zu bewältigen hat, greift nur allzu oft zu der meist unbewussten Bewältigungsstrategie, sich „durchzubeißen“.

Nächtliches Knirschen oder Pressen auf den Zähnen führt nicht nur zu Muskelverspannungen der Kaumuskulatur, sondern auch der angrenzenden Muskelketten im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Im weiteren Verlauf können auch Knacken oder Schmerzen in den Kiefergelenken auftreten. Selbst Beinlängendifferenzen resultieren nicht selten aus einer fehlenden Abstützung der Kiefer. Das Ausmaß dieser Fehlfunktion des Kausystems, auch Craniomandibuläre-Dysfunktion (CMD) genannt, ermitteln wir in unserer Praxis durch eine **funktionsdiagnostische** Untersuchung der Kiefergelenke und des Kausystems sowie der Körperhaltung. Exakte Modelle der Kiefer sowie eine elektronische Vermessung der Kieferbewegungen gehören ebenso zur Befunderhebung wie die Analyse der Körperhaltung. Mit Hilfe von herausnehmbaren Schienen, die der Patient

auf seine Ober- oder Unterkieferzähne aufsetzt, kann die verlorene Bissabstützung wieder aufgebaut werden. Damit es der Muskulatur leichter gelingt, wieder locker zu werden, ist die begleitende Behandlung durch einen erfahrenen Physiotherapeuten oder Osteopathen hilfreich. Wie häufig und wie lange eine solche Schiene getragen werden muss, hängt vom individuellen Patientenfall ab. Interessant ist, wie schnell eine Schiene oft zu einer deutlichen Besserung bis hin zum völligen Verschwinden von ehemals hartnäckigen Schmerzen führen kann. Wenn die Bisslage sich durch die Schienenbehandlung stabilisiert hat, kann die Tragedauer der Schiene unter Umständen reduziert werden. In schwierigeren Fällen muss vielleicht über einen Aufbau der Kauflächen mit Keramik nachgedacht werden, um das Behandlungsergebnis auch ohne Schiene zu stabilisieren. Das Ziel ist in jedem Fall wieder „richtig“ zubeißen zu können ohne dass es zu Verspannungen in der Muskulatur kommt.

Und darüber hinaus:

„Biss“ haben bedeutet auch im übertragenen Sinne, seinen Standpunkt gegenüber seinem beruflichen oder privaten Umfeld zu behaupten, mit beiden Beinen im Leben zu stehen!

Gabriele Bernhard

Zahnärztin

Master Univ. en Homeopatia
der Univ. Sevilla

www.zahnarztpraxis-bernhard.de

Schonende Behandlungsmethoden. Ganzheitliche Zahnmedizin. Praxis mit Wohlfühlfaktor.

*Gabriele Bernhard
& Kollegen*



- ✓ Cerec
- ✓ 3D-Röntgen
- ✓ Laserbehandlung
- ✓ Dental Spa
- ✓ CMD-Therapie
- ✓ Endodontie
- ✓ Eigenes Praxislabor

Von Patienten
bewertet mit

Note
1,4

jameda



Gabriele Bernhard & Kollegen
Bioästhetische Zahnarztpraxis

Die Zahnexperten

Vorm Heiligen Kreuz 15 · 64331 Weiterstadt · TEL 0 61 50-47 10
www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de

„Bonding stillt ein Grundbedürfnis des Neugeborenen und seiner Eltern.“

Interview mit
Dr. Thomas Martin

Chefarzt der Klinik für
Frauenheilkunde und
Geburtshilfe der Kreiskliniken
Darmstadt-Dieburg



Was genau versteht man unter Bonding?

Zum Abschluss einer jeden Geburt beginnt die Bonding-Phase. Dem Elternpaar wird mit ihrem neugeborenen Kind über einen Zeitraum von mindestens zwei Stunden ein enger, kontinuierlicher Hautkontakt ermöglicht. Dafür wird das nackte Kind auf die unbedeckte Brust der Mutter gelegt und mit warmen Tüchern bedeckt. Falls die Mutter dazu nicht in der Lage ist, kann der Vater das Bonding übernehmen. Dafür ist die Entscheidung über die Art und Weise der Ernährung des Kindes unerheblich und auch Frauen, die ihr Baby nicht stillen möchten, werden ermutigt, sich diese wertvolle Zeit zu nehmen.

Wie wirkt sich Bonding auf die Familie aus?

Als Chefarzt der Frauenklinik ist es mir wichtig, positiven Einfluss auf die jungen

Familien zu nehmen und sie zu unterstützen. Die direkte Phase nach der Geburt ist besonders sensibel für diese Interaktion.

Die Familie steht unter dem Einfluss der unter der Geburt ausgeschütteten Stresshormone. Das Liebes- und Bindungshormon Oxytocin wird durch den engen Hautkontakt, die Nähe zum Herzschlag, durch die sanften, kindlichen Massagen und das erste Saugen an Haut und Brustwarze zunehmend ausgeschüttet. Es reduziert nicht nur den Blutverlust, indem es die Kontraktionen der Gebärmutter fördert, sondern reduziert den Herzschlag, die Atemfrequenz und das Schmerzempfinden. Es entsteht ein innerer Zugang zu den Gefühlen und Bedürfnissen des Kindes.



Das Elternpaar erlebt so eine beruhigende, emotionale Erfahrung zur Kontaktaufnahme. Dem Kind wird die Möglichkeit gegeben, im eigenen Rhythmus in dieser Welt anzukommen. Die Eltern werden das Kind sanft streicheln und Blickkontakt aufnehmen. Das Neugeborene ist ruhiger, aufmerksamer und weint deutlich weniger. Dieses Vorgehen stärkt die Bindung und letztendlich die Familien.

Wie können Väter am Bonding teilhaben?

Auch Väter sollten in der Zeit nach der Geburt mit dem Kind Haut auf Haut in Verbindung treten dürfen. Ihre Empfindung sowie Gefühle, die bei diesem Kontakt entstehen, prägen ihre frühesten Erfahrungen als Väter. Auch durch gemeinsames Beobachten des Kindes entsteht eine Bindungsstärkung und der Zugang zur Vater- und Familienrolle wird

enorm erleichtert. Das Bonding stillt von Anfang an grundlegend ein Grundbedürfnis des neugeborenen Menschen und seiner Eltern auf ganz einfache und liebevolle Weise.

Kontakt:

Dr. med. Thomas Martin
Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
Krankenhausstraße 11
64823 Groß-Umstadt
Telefon: 06078/79 – 2601
Web: www.kreiskliniken-dadi.de



Prostatakarzinom – schonende Behandlung durch Strahlentherapie



Dr. G. Lochhas, Fachärztin für Strahlentherapie

Effektive Methode – geringe Nebenwirkungen

Die Strahlentherapie hat sich bei der Behandlung von Prostatakrebs als effektive Methode bewährt. Hierbei werden Techniken eingesetzt, die die Strahlendosis gezielt im erkrankten Gewebe platzieren, wie IMRT und Rapid arc. Die umliegenden Organe können dadurch weitgehend geschont werden. Beide Praxen der Strahlentherapie RheinMain verfügen über Linearbeschleuniger, die diese erfolgreiche und gleichzeitig schonende Behandlung ermöglichen. „So ist das Inkontinenzrisiko bei der Strahlentherapie im Vergleich zur Operation gering. Auch sind die Patienten seltener von Erektionsstörungen betroffen“ – erklärt Dr. Gabriele Lochhas. Als Nebenwirkungen der Strahlentherapie können entzündliche Reaktionen von Darm, Blase und Harnröhre auftreten. Diese bilden sich in den meisten Fällen jedoch wieder zurück. Entscheidet sich der Patient zur Operation, kann in speziellen Fällen zusätzlich eine Strahlentherapie angezeigt sein. Dies ist dann der Fall, wenn der Tumor nicht vollständig entfernt werden

Das Prostatakarzinom ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Je nach Ausgangslage kommen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zum Einsatz. Hierzu zählt die Strahlentherapie, neben der Operation und der Antihormonbehandlung. In den Praxen der Strahlentherapie RheinMain stehen den Patienten modernste Therapiegeräte zur Verfügung. Die Praxisinhaberinnen, Dr. Gabriele Lochhas und Dr. Ute Metzmann, verfügen über langjährige Erfahrung in der sicheren Behandlung von Prostatakrebs.



Strahlen Helfen Heilen

konnte oder er eine gewisse Größe überschreitet.

Wenig Aufwand für Patienten

In der Strahlentherapie RheinMain haben die Patienten ihren festen ärztlichen Ansprechpartner, der sie vor Beginn der Behandlung umfassend zu den Abläufen informiert. Da die einzelne Bestrahlung nur wenige Minuten dauert, sind die Patienten in ihrem Alltag kaum eingeschränkt. Die gesamte Behandlungsserie dauert ca. sieben bis acht Wochen.

Strahlentherapie RheinMain Dr. Gabriele Lochhas, Dr. Ute Metzmann

August-Bebel-Str. 59 d / am GPR-Klinikum
65428 Rüsselsheim
Tel: 0 61 42 / 79 44 80
August-Horch-Str. 12
55129 Mainz
Tel.: 06131-61 99 80
info@strahlentherapie-rheinmain.de
www.strahlentherapie-rheinmain.de





UND WIE SIEHT IHR HERZ AUS?

Herzdiagnostik ohne Herzkatheter

KONZEPT:

Die „Cardiodiagnostik-Darmstadt“ ist eine Kooperation von Radiologen und Kardiologen zur gemeinsamen Versorgung von Herzpatienten.

- modernste Bildgebung zur Herzdiagnostik ohne Herzkatheter

Auf dem Campus stehen zur Verfügung:

- Chest-Pain-Unit
- Herzkatheterlabore
- stationäre und ambulante kardiologische Versorgung
- komplette radiologische Abteilung

AUSSTATTUNG:

256-Schichten-Flash-Computertomografie (Flash-Cardio-CT)

- geringe Strahlenbelastung
- hohe Genauigkeit in der Beurteilung der Herzkranzgefäße
- bestmögliche Alternative zur klassischen Herzkatheter-Untersuchung

Speziell kardiovaskulär ausgerüstete Magnetresonanztomografie (Cardio-MRT)

- komplett ohne Röntgenstrahlen
- zur Beurteilung der Herzfunktion und des Herzmuskels (z.B. Herzmuskelentzündung, Infarktgröße)

EXPERTISE:

Lehrpraxis der Universitätskliniken Heidelberg und Gießen

- langjährige Erfahrung in der Versorgung von Herzpatienten
- kardiologische Leitung:
Prof. Dr. Martin C. Heidt und
Dr. med. Matthias Zander
- radiologische Leitung:
Prof. Dr. Oliver Mohrs ist Q3-Ausbilder für Cardio-CT und MRT der deutschen Röntgengesellschaft, promovierte und habilitierte zur kardiovaskulären CT und MRT und ist Autor vieler wissenschaftlicher Publikationen.

KONTAKT:

Beide Methoden werden ambulant ohne Krankenhausaufenthalt am Standort Alice-Hospital (Dieburger Str. 29-31; D-64287 Darmstadt) durchgeführt.

Informieren Sie sich gerne auf unserer Homepage (www.cardiodiagnostik-darmstadt.de).

Falls noch nicht erfolgt, empfehlen wir eine kardiologische Voruntersuchung (z.B. Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt: 06151-2976-21).

Termine zur Cardio-MRT oder zur Flash-Cardio-CT können Sie vereinbaren unter der Rufnummer:

06151-402-4709.

DIESEN SCHUH ZIEH ICH MIR AN

NICHT JEDER SPORTSCHUH EIGNET SICH FÜR JEDEN ZWECK

Das kleine ABC vom Laufen

Ich gebe zu, ich bin Nostalgiker und Minimalist. In den 90er-Jahren habe ich mir ein paar rustikale Bundeswehr-Bergschuhe gekauft, die seitdem treu ihre Dienste leisten. Nur ein einziges Mal musste ich sie seither besohlen lassen. Doch in der letzten Zeit schmerzen meine Füße nach ausgedehnten Wanderungen heftig, diese Schuhe an zwei Tagen hintereinander anziehen ist völlig ausgeschlossen. Ich muss mir eingestehen, dass es mal Zeit für eine Fachberatung wird. Bei Sport Hübner in Darmstadt müsste mir doch geholfen werden.

Verkaufsleiter Christian Kühn lächelt milde, als ich ihm meine Geschichte erzähle (offensichtlich bin ich mit meiner Einstellung zum Sportschuh keine Ausnahme), bevor er mir bestimmt, aber sehr freundlich die Leviten liest. „Ermüdungsbrüche im Mittelfußbereich sind eine neue Volkskrankheit“, klärt er mich auf. „Wenn Füße durch falsches Schuhwerk in eine unnatürliche Stellung bzw. in Ihrem Fall in die Unbeweglichkeit gezwungen werden, können an den Knochen Haarrisse entstehen, die sich im Extremfall bis zu echten Brüchen ausweiten.“ ►





„Gerade beim Running ist es extrem wichtig, den richtigen Schuh für den Fuß zu finden“, weiß Christian Kühn.

Jede Laufsportart hat ihre eigenen Ansprüche an das Schuhwerk. Das werde ich bei meiner Beratung jetzt lernen. Sport Hübner führt deshalb aus gutem Grund Running- bzw. Jogging-, Walking-, Leichtwander- und Alpenschuhe – vier grundverschiedene Modelle.

Beim Running werden Füße, Gelenke, Muskeln und Bänder dem Drei- bis Vierfachen des Körpergewichts ausgesetzt. Und welcher Fuß zeigt nicht irgendwelche Fehlstellungen? „Diese Fehlstellungen müssen unbedingt mit dem richtigen Running-Schuh korrigiert werden, wenn es nicht zu bleibenden Schäden an Hüfte, Knie oder Fußgelenk kommen soll“, insistiert Christian Kühn. Bei Sport Hübner verlässt sich das Verkauf-

personal bei der Auswahl des richtigen Schuhs nicht allein auf das geschulte Auge, sondern unterzieht jeden Käufer einer videounterstützten Laufanalyse. Diese findet, um unnatürliche Bewegungen zu minimieren, bewusst nicht auf einem Laufband statt. Strümpfig geht es stattdessen auf die Teststrecke, wo detailliert festgestellt wird, wie sich beim Abrollen der Fuß zu Knöchel und Knie verhält. Jetzt kommen etwa zwei bis drei Modelle infrage. Dann folgt eine zweite Analyse bzw. ein Passformvergleich mit Schuh. Das alles dauert etwa 15 bis 25 Minuten. „Beim nächsten Mal kann man sich das dann ersparen?“ Christian Kühn verneint meine Frage. Die Hersteller verändern ihre Modelle und durch das Training verbessert sich das Laufverhalten. Der Kunde benötigt nach einer gewissen Zeit einen anderen Schuh. „Viele neigen dazu, zu kleine Laufschuhe zu kaufen“, warnt Kühn. „Insbesondere Frauen greifen eher zur kleineren Größe.“

Viel schonender ist das Walking. Hier trifft maximal das Doppelte des Körpergewichts auf den Bewegungsapparat. Deshalb benötigen die Füße des Läufers deutlich weniger Korrektur. Hier reicht der geschulte Blick des Verkaufsberaters, die Kunden werden lediglich bei offensichtlichen Fehlstellungen zur Laufbandanalyse gebeten. Walkingschuhe sind weniger flexibel als Runningschuhe.

In den Alpenschuhen im ersten Stock bei Sport Hübner entdeckte ich die Eigenschaften meines alten Bundeswehr-Bergschuhs: Steife Sohlen, die kaum abrollen, aber in schwierigem Gelände Trittsicherheit geben, oberhalb der Sohle der an den Schuh „gebackene“ Geröllschutz aus Kunststoff. Ein solcher Schuh hat natürlich sein Gewicht. War



Auch ein Leichtwanderschuh bewältigt schon mal unebene, steinige Böden wie hier auf dem Parkour bei Sport Hübner.

ich damit denn tatsächlich all die Jahre bei meinen Wanderungen durch den Odenwald, dem „lieblichen“ Mittelgebirge, optimal unterwegs? Die Antwort liegt auf der Hand, und so schiele ich schon nach den Leichtwanderschuh nebenan.

Das ist es wohl, was ich benötige. Deutlich leichter und flexibler als meine alten Treter, aber mit einer rutschfesten Sohle, die stabiler ist als die beim Walkingschuh. Der relativ feste Schaft gibt Halt und verfügt wie die meisten Walkingschuhe über feuchtigkeitstransportierende Membrantechnologie.

Einer für alles? Beim Laufen auf keinen Fall! Immer die richtigen Schuhe jeweils für Running, Walken, Wandern und fürs Gebirge.

Erik Erstfeld



Fotos: © Erik Erstfeld

Der Alpenschuh ist ein robuster Schuh fürs Gebirge.



Buch-Tipp!

Wer jetzt Lust bekommen hat, die neu erworbenen oder auch schon eingelaufene Schuhe gleich richtig einzusetzen, muss nicht weit weg. Schöne Wanderwege gibt es meistens direkt vor der Haustür. Wie zum Beispiel im Odenwald. Ein Netz von über 10.000 km Wanderwegen erschließt das schöne Mittelgebirge im Länderdreieck von Hessen, Bayern und Baden-Württemberg. Bruckmanns Wanderführer „Odenwald“ zeigt die 40 schönsten Touren und lädt dazu ein, diese Region mit ihren ausgedehnten Wäldern und alten Kulturlandschaften zu erkunden.

Bruckmanns Wanderführer „Odenwald“
mit Wanderkarten und GPS-Daten zum Download
168 Seiten, 12,95 €

WENN DER KNORPEL GEHT, KOMMT DER SCHMERZ

Wie kann man Arthrose vorbeugen?

Im Bauplan des Homo Sapiens ist unsere heutige hohe Lebenserwartung eigentlich nicht vorgesehen. Deswegen müssen wir uns im Alter mit mehr oder weniger deutlichen Verschleißerscheinungen abfinden. Eine davon ist die Arthrose – der Knorpelverschleiß an Gelenken. Sie ist eine der häufigsten Ursachen für chronische Schmerzen und Bewegungsstörungen. Nach Schätzungen der Deutschen Rheuma Liga sind davon hierzulande rund fünf Millionen Menschen – die meisten von ihnen sind über sechzig Jahre alt – betroffen. Tendenz steigend. Gefördert wird die Arthrose aber auch durch die Lebensgewohnheiten unserer Wohlstandsgesellschaft. Bewegungsmangel und Übergewicht sind dabei die größten Risikofaktoren.

Am häufigsten tauchen arthritische Beschwerden an den Knien, der Hüfte, den Händen, den Füßen aber auch der Schulter auf. An diesen mobilen Knochenverbindungen wirken besonders große mechanische Belastungen. Die Folge: Die wenige Millimeter dicke Knorpelsubstanz zwischen den Gelenken, die zusammen mit der Gelenkflüssigkeit das „Schmiermittel im Getriebe“ ist, nutzt sich mit der Zeit ab, degeneriert und das umgebende Bindegewebe verliert die Fähigkeit Was-

ser einzulagern. Das Gelenk ist jetzt ungeschützt, entzündet sich und schwillt an, so dass die Patienten sich nicht mehr frei und ohne Schmerzen bewegen können. Dieser Prozess, der letztendlich nichts anderes ist als eine Störung des Gleichgewichts zwischen knorpelabbauenden und knorpelregenerierenden Vorgängen, findet aber meist schleichend statt, so dass die Betroffenen davon zunächst nichts oder nur wenig wahrnehmen. Doch man kann dem Verschleiß schon vorbeugend Paroli bieten. Eine Abnutzung um jeden Preis zu vermeiden und die Gelenke zu schonen, ist da aber nicht die richtige Strategie. Denn nur „Scharniere“, die regelmäßig bewegt werden, können auch ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Die alte Weisheit „Wer rastet, der rostet“ besitzt also durchaus Gültigkeit. Was bedeutet das aber konkret für das Verhalten im Alltag? Was kann man selbst prophylaktisch gegen Arthrose tun, bevor ein Gang zum Arzt nötig wird? Um den Bewegungsapparat langfristig beschwerdefrei in Schwung zu halten, gilt in erster Linie, eine Überlastung der Gelenke grundsätzlich zu umgehen. Das kann gelingen, wenn man die nebenstehenden Tipps beherzigt.



TIPPS FÜR VERHALTEN IM ALLTAG:

1. Immer in Bewegung bleiben:

Mobilität ist das Lebenselixier für jedes Gelenk: Die Nährstoffversorgung wird so verbessert und Knorpelregeneration gefördert. Aber Vorsicht: Zu starke einseitige Belastungen können den Gelenkknorpel schädigen.

2. Muskeltraining und -aufbau:

Eine gut trainierte Muskulatur entlastet die Gelenke bei jeder Bewegung. Und sie stabilisiert unsere Knochen-Statik – verhindert so auch asymmetrische Fehlbelastungen. Denn ist dies bei einem Gelenk der Fall, kann das die übrigen in unserem Körper in eine ungesunde Schiefelage bringen und auf Dauer zu Knorpelschäden führen.

3. Gelenkfreundliche Sportarten

moderat ausüben:

Dazu gehören etwa Schwimmen, Wasser-Gymnastik, Radfahren oder Nordic-Walken (geeignetes und gutes Schuhwerk ist hier wichtig!). Aber auch sanfte Übungen auf dem Minitrampolin sind optimal. Die Bewegungsabläufe bei Sportarten wie Tennis oder alpiner Skilaufl (Langlauf ist schonender) können dagegen eher die Knorpelschicht der Gelenke strapazieren.

4. Unfallgefahren möglichst reduzieren:

Ein verletztes Gelenk ist nämlich besonders anfällig für Arthrose. Leistungssportler haben hier ein erhöhtes Risiko.

5. Reduktion beziehungsweise Vermeidung von Übergewicht:

Zu viele Kilos üben nämlich einen enormen Druck auf das dünnsschichtige Knorpelgewebe aus und fördern so seinen Abbau.

6. Bewusste und gesunde Ernährung:

Ein hoher pflanzlicher Nahrungsanteil und wenig rotes Fleisch können helfen, knorpelschädliche Entzündungsprozesse zu verhindern. Außerdem sollten täglich mindestens zwei Liter Wasser getrunken werden.

7. Genussgifte meiden:

Bei regelmäßigem Alkohol- und Nikotinkonsum besteht das Risiko, dass die Vitalität und die Nährstoffversorgung der Knorpelzellen negativ beeinflusst wird.

Nicola Wilbrand-Donzelli

KOFFEINBOMBEN UND HERZRASEN

AOK Hessen warnt vor übertriebenem Konsum von Energy-Drinks

Darmstadt. Glaubt man der Werbung, so verleihen die Energy-Drinks Flügel. Dieses Versprechen wollen die Hersteller mit der Kombination aus besonders viel Koffein und den Stoffen Taurin, Glucuronolacton und Inosit einlösen. Dabei ist eine leistungssteigernde Wirkung überhaupt nicht bewiesen. Zu viel davon schadet dem Kreislauf enorm.

In einer Befragung des Bundesinstituts für Risikobewertung zeigte sich, dass vor allem junge Männer zwischen 20 und 25 Jahren häufig und viel Energy-Drinks trinken. Manche der Studienteilnehmer tranken bis zu fünf Liter des Getränks binnen 24 Stunden. Beim Feiern werden die Drinks gern mit Alkohol gemischt, am liebsten mit Wodka. Die Konsumenten wissen laut Studie zwar um die Risiken der Muntermacher, halten sie aber für sich selbst nicht für bedeutsam.

Koffein für das Aufputschgefühl

In bestimmten Kreisen unter jungen Leuten gehört der Energy-Drink einfach dazu. Wer ihn trinkt, will möglichst wach und leistungsfähig bleiben und sich besser konzentrieren können. Für das Aufputschgefühl durch den Drink ist vor allem das Koffein zuständig. Ein Viertel Liter des Drinks darf seit dem Jahr 2013 nur noch bis zu 80 Gramm Koffein enthalten. „Das ist aber immer noch drei Mal so viel wie in derselben Menge Cola“, sagt Manfred Schmidt, AOK-Chef für den

Kreis Darmstadt. Das Problem: Koffein steigert die Herzfrequenz und stimuliert das zentrale Nervensystem. In geringen Mengen wirkt es deshalb anregend und macht wach. Große Mengen hingegen machen uns unkonzentriert und unruhig.

Kombi mit Alkohol heikel

Trotz aller Versprechen stehen die Drinks

seit Jahren in der Kritik. Gesundheitsexperten warnen davor, dass zumindest bei stärkerem Konsum ernste Gefahren wie Herzrhythmusstörungen, Krampfanfälle und Nierenversagen zu befürchten sind. „Wenn man viel Energy-Drinks trinkt, die Drinks mit Alkohol vermischt, wenig schläft oder sich körperlich anstrengt, sollte man sich der damit verbundenen

Gefahren auf jeden Fall bewusst sein“, sagt Schmidt. Deshalb kommt der Energy-Drink als Durstlöscher überhaupt nicht in Frage. Für die Fachleute gilt man dann als Vieltrinker, wenn man binnen 24 Stunden mehr als einen halben Liter hinunterkippt.



Gespannt, wie er sich entwickeln wird.

Entspannt, wenn's um Gesundheit geht.

Was immer Sie in Ihrem Leben planen, beim Thema Gesundheit können Sie ganz entspannt sein. Denn Ihre Gesundheitskasse in Hessen bietet erstklassige Leistungen bei Prävention, Gesundheitskursen und Bonusprogrammen – und ist mit ihren Beratungszentren immer in Ihrer Nähe. www.gespannt-aufs-leben.de

Dafür sind wir AOK.



SCHÜTZEN SIE IHRE GELENKE BEIM WINTERSPORT

Viele Wintersportler betreiben ihren Sport nur saisonal, was dazu führt, dass viele von ihnen nicht ausreichend vorbereitet sind.

Im alpinen Wintersport gibt es neben dem Skisport auch das Snowboarden. Die meisten Verletzungen entstehen durch einen Sturz oder einen Zusammenstoß. Zu den häufigsten Verletzungen zählen: Daumen- und Knieverletzungen, Zerrungen, Knochenbrüche sowie Schulter- und Sprunggelenksverletzungen – wobei die Bänder des Kniegelenks besonders gefährdet sind.

Durch die Verdrehung kann es dann zu Schädigungen von Kapsel und Bändern kommen. Je nach Schwere der Verletzung handelt es sich um eine Überdehnung oder einen Riss des Gewebes. Dies

kann zu einem schmerzhaften Bluterguss mit einer Schwellung führen. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, dass Muskel- und Sehngewebe ausreichend trainiert wird. Bandagen bzw. Orthesen können dabei helfen, eine Wiederholungsverletzung zu vermeiden. Darüber hinaus lassen sich aber auch mit gut passenden Skischuhen und richtig eingestellten Bindungen viele Verletzungen vermeiden.

Orthesen und Bandagen stabilisieren und sichern somit den Therapieerfolg

Zur optimalen Versorgung stehen für die Behandlung im Zuge von Verletzungen oder zur Vorbeugung Orthesen bzw. Bandagen zur Verfügung. Diese dienen zur Stabilisierung, Entlastung, Ruhigstellung, Führung oder Korrektur der Gelenke.

Stabilität, Mobilität und Wohlbefinden

Ob Sprunggelenk, Knie, Wirbelsäule, Hand, Ellenbogen oder Schulter: Wenn die Gelenke schmerzen, helfen Bauerfeind Train Aktivbandagen. Sie geben Halt und massieren das Gelenk bei jeder Bewegung. Das regt die Durchblutung an und unterstützt den Heilungsprozess. Sie lassen sich leicht anlegen und schnüren nicht ein.

Orthesen werden vornehmlich dann eingesetzt, wenn ein betroffenes Gelenk Führung, Stabilität oder Ruhigstellung braucht. Stabilorthesen entlasten und stützen; funktionelle Orthesen helfen, wieder die Beweglichkeit herzustellen. Multifunktionsorthesen können fest oder beweglich eingestellt werden – je nach Therapieplan.

www.behrman-online.de

Leistungen



Leistungspalette Sanitätshaus Behrmann

- Orthopädie-Technik mit Ganganalyse, Einlagen, Prothesen, Orthesen
- Reha-Technik und Hilfsmittel, Gehhilfen, Rollstühle, Pflegebetten, Sitzschalen, Toilettenstühle
- Elektrokrankenfahrzeuge
- **Bandagen, Gelenkbandagen, Kreuzstützmieder, Leibbinden**
- Venentherapie, Kompressionsstrümpfe, Anziehhilfen, Ödemtherapie
- Sanitätsartikel Krankenpflegeartikel
- Gesundheitswäsche, Gesundheitsschuhe, Tempurkissen
- Brust-Prothetik, Spezial-BHs, Bademode
- Medizintechnik, Blutdruckmessgeräte Verkauf und Verleih

Sanitätshaus Georg Behrmann
Schützenstraße 10
64283 Darmstadt
Tel: 06151/239 25
www.behrman-online.de

STABILITÄT, MOBILITÄT UND WOHLBEFINDEN

BANDAGEN, ORTHESEN, MEDIZINISCHE KOMPRESSIONSSTRÜMPFE VON BAUERFEIND IM SANITÄTSHAUS BEHRMANN

HANDGELENK

Stabilorthese RhizoLoc®

Zur Stabilisierung oder bei Verletzungen im Daumengelenk wie Seitenbandriss oder -zerrung („Skidaumen“), bei Arthrose oder Reizungen. Verstellbare Klettlasche



FUSSGELENK

Aktivbandage MalleoTrain®

zur muskulären Stabilisierung des Sprunggelenks



KNIE

Aktivbandage GenuTrain®

Wenn sich Ihr Knie instabil anfühlt, geschwollen ist oder schmerzt, insbesondere bei Meniskusverletzungen. Fördert eine schnellere Mobilisierung.

RÜCKEN

Aktivbandage LumboTrain® (Lady) zur muskulären Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei „Hexenschuss“ oder „Lendenwirbelsäulensyndrom“: Kreisende Druckmassage des Lendenbereichs.

I Fotos: Bauerfeind I



GESUND, FIT UND AKTIV AUCH 2015!

Ganzheitliches Training mit medizinischer Betreuung im LUCKY SPORTS Health Club



Christina Gorski,
diplomierte
Sportwissenschaftlerin
und Heilpraktikerin



Traditionell ist der Frühling die Zeit, in der sich die meisten Menschen zum Sport aufraffen. Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen. Das führt zu einem wahren Motivationsschub – auch bei den Sportmuffeln. Der Winterspeck muss weichen, die Ausdauerwerte wieder den Stand früherer Tage erreichen. Doch das setzt ein gezieltes Training voraus, weiß Tina Gorski, Inhaberin von LUCKY SPORTS Health Club, aus eigener Praxis. Ganz egal, ob nun der Rücken schmerzt oder die Waage mal wieder das eine oder andere Kilo zu viel anzeigt, im LUCKY SPORTS gibt es – je nach Bedarf – ein umfassendes Fitnesskonzept, sowohl im Kraft- und Ausdauerbereich als auch bei der Gewichtsreduktion.

Dabei legt Tina Gorski, Inhaberin des Sport und Gesundheitszentrums, ein besonderes Augenmerk darauf, dass sich ihre Besucher wohlfühlen und sicher sein können, dass, egal mit welchem Anliegen die Menschen zu ihr kommen, für jeden

ein passendes Trainingsprogramm herausgearbeitet wird!

Der „Health Club“ besticht aber nicht nur durch eine außergewöhnliche und stilprägende Architektur, sondern auch durch eine hochmoderne Ausstattung und das perfekt aufeinander abgestimmte Zusammenspiel aus ganzheitlichen Trainingskonzepten und alternativer Naturheilkunde. Bereits seit einem Jahr können sich hier Patienten zusätzlich mit orthopädischen Beschwerdebildern oder bei chronischen Schmerzen behandeln lassen. Oftmals kann nämlich eine orthomolekulare Therapie oder begleitende Schmerztherapie sehr sinnvoll sein.

Ab Februar neu im Leistungsangebot des Sport- und Gesundheitszentrums ist der Reha-Sport. Die Kostenübernahme hierfür erfolgt durch die gesetzlichen

Krankenkassen, sofern die benötigten Trainingseinheiten von einem Arzt – auch dem Hausarzt – verschrieben wurden.

Eine ausführliche Anamnese spielt dabei eine ganz entscheidende Rolle, denn diese gibt Aufschluss, wo die Ursachen der Beschwerden tatsächlich liegen und welche Therapie eingeleitet werden muss. Sie ist quasi die Voraussetzung und gleichzeitig Grundlage für ein gezieltes Training und den damit verbundenen Behandlungserfolg.

Zum Angebot des „Health Club“ gehören aber auch, neben dem gesundheitsorientierten Kraft- bzw. Cardiotraining, ein abwechslungsreiches Kursangebot im Vormittags- und Abendbereich und Wochenende, sowie zwei Saunen, Solarium und Massage.

Und noch eine Neuerung gibt es 2015 bei LUCKY SPORTS: Seit Kurzem kann man nämlich auf modernsten Kraftgeräten von Technogym mit Key System trainieren. Dabei handelt es sich um ein chipgesteuertes Trainingssystem, das eine ideale Geräteeinstellung für jeden garantiert und außerdem die Gewichtsbelastung sowie Bewegungsabläufe individuell und detailliert ermittelt – fast so gut wie ein Personal-Coach also!

Alle Daten werden dabei auf dem Trainingsschlüssel gespeichert, so dass auf diese Weise der effektivste Trainingsmodus erstellt werden kann, der garantiert mehr Spaß, Sicherheit und Erfolg bietet – nach dem Motto „Erfolg durch Kontrolle“. Ein weiterer Vorteil dieses High-Tech-Systems ist: Der Trainingsteilnehmer wird immer in dem jeweils für ihn richtigen Trainingsbereich gehalten und kann sich dadurch bestens selbst kontrollieren. Falsches oder unsachgemäßes Training gehört damit der Vergangenheit an.

Zusätzlich bietet LUCKY SPORTS seinen Kunden noch regelmäßige Check ups und Modifikationen der Therapie- bzw. des Trainingsplanes. Das garantiert, dass alle

Mitglieder ihre Trainingsziele erreichen und so beschwerdefrei werden. Mehr Lebensqualität und Zufriedenheit stellen sich dann automatisch ein.

Christina Gorski fasst das Credo ihrer Arbeit so zusammen:

„Gesundheit ist das eigentliche Fundament für ein glückliches und erfülltes Leben und ein Garant für Leistungsfähigkeit, Erfolg und Wohlergehen.“

Der nächste Tag der offenen Tür mit vielen interessanten Angeboten für Neueinsteiger ist am Samstag und Sonntag, den 7./8. März 2015 von 10 – 18 Uhr. Hier können die Räume des Sport- und Gesundheitszentrums besichtigt und alle Fragen direkt vor Ort geklärt werden. Interessierte Besucher sind herzlich eingeladen, die Heilpraktikerin/Sportwissenschaftlerin Christina Gorski und ihr Team kennenzulernen und Lust auf Training zu bekommen. Weitere Informationen gibt es unter www.luckysports.eu oder unter Telefon 06151 145139.

LUCKY SPORTS Health Club
www.luckysports.eu
Gorski & Gorski GbR
Ober-Ramstädter-Str. 96f
64367 Mühlthal
Tel. 06151 145139

Praxis für Naturheilkunde
Christina Gorski
Am Dippelshof 5
64367 Mühlthal



FIT INS NEUE JAHR

Jetzt anmelden & einen Gratismonat erhalten!
Dieser Monat kann entweder an einen Trainingspartner/in zum Schnuppern weitergegeben oder selbst genutzt werden.
*gilt bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft bis zum 31.03.2015

1 MONAT GRATIS*

Ihr LUCKY SPORTS Health Club
Sport- + Gesundheitszentrum Wackerfabrik
Ober-Ramstädter-Str. 96 f · 64367 Mühlthal
Tel. 06151 145139 · www.luckysports.eu



MODERNE WOHNFORM IM ALTER – Individuelle Lösungen für aktive Senioren



Wer sich für ein Leben in der direkt am Kurpark gelegenen Residenz entscheidet, kann gemäß unserem Motto „Wohnen, leben und genießen“ aus einem breit gefächerten und individuellen Dienstleistungsspektrum eine zu seinem Lebensalltag passende Wohnform wählen. Unsere Bewohner können ein Leben auf Hotelniveau genießen. Wenn sie sich dabei sicher und geborgen fühlen, haben wir alles richtig gemacht. Dies gewährleistet auch der Bad Königer-Pflegedienst, der rund um die Uhr im Haus ist und schnell erreicht werden kann. Es stehen 120 hochwertige und abgeschlossene Wohnungen mit 1,5-, 2- oder 3-Zimmern mit Wintergarten/Balkon/Terrasse zur Verfügung, die nach eigenen Wünschen eingerichtet werden können. Ganz gleich für welche Wohnform sich die Senioren entscheiden, sie haben in jedem Fall die Möglichkeit, an einer Vielzahl von hauseigenen Aktivitäten teilzu-

nehmen. Das Angebot reicht dabei von Gymnastik über Vorträge bis hin zu Ausflügen und kulturellen Veranstaltungen.

Natürlich bietet unser Haus alles, was für das alltägliche Wohlbefinden erwartet wird: Friseur, Fußpflege, Residenzlädchen, Bibliothek und das Restaurant und Café „Parkblick“, in dem Bewohner und Gäste gleichermaßen kulinarisch verwöhnt werden.

Nähere Informationen erhalten Sie bei unserer Residenzberaterin Frau Silvia Uhlig unter 06063/9594-0.



WOHNEN – LEBEN – GENIESSEN – UND ZU HAUSE FÜHLEN

*SENIOREN*gerecht



**Residenz & Hotel
„Am Kurpark“ Bad König**

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

Leben Sie in einer attraktiven Umgebung – direkt am Kurpark.



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

**Residenz & Hotel
„Am Kurpark“ Schlangenbad**

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

Hier wohnen Sie in einem komfortablen Haus – direkt am Kurpark.



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

Vitametik® – eine Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem

Verspannungsbedingte Beschwerden gehen oft mit Stress einher und haben vielerlei Auswirkungen: Sie beeinträchtigen die Nervenfunktion und führen oft zu Schmerzen. Bei der Vitametik® wird durch einen speziellen Impuls, ausgelöst an der seitlichen Halsmuskulatur, der gesamte Körper angesprochen! Denn das kurze Signal kommt sofort im Gehirn an und setzt eine Kettenreaktion in Gang. Den Rest macht der Körper dann von selbst. Vitametik® kann bei allen stress- und verspannungsbedingten Beschwerden eingesetzt werden, wie z.B.

- Nackenverspannungen
- Knie- oder Hüftproblemen
- Rückenproblemen, Hexenschuss
- Kopfschmerzen/Migräne
- Tinnitus, Schwindel
- Schulter-/Armproblemen
- Bandscheibenvorfall
- Schlafstörungen

Vitametik® ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker, ist jedoch eine wertvolle Ergänzung zu laufenden Behandlungen. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden.



**Stress,
Verspannungen
und Schmerzen
loslassen –
Regeneration
anstoßen.**

Vitametik®-Praxen in Ihrer Nähe:

Armin Brecht

Wächtersbachstr. 17 · 64823 Groß-Umstadt
Tel.: 06078 399 233

Doris Albrecht

Luisenstraße 6 · 64832 Babenhausen
Tel.: 06073 604 533

Ingrid Kösterke

Limesweg 2b · 64843 Niedernberg
Tel.: 06028 217 822 0



Im Puls des Lebens

Zentrum für Implantologie und Chirurgie
Dr. Ulrich Baumgarte

Einfach schöne Zähne

• 3D-Modell	• Perforationsgeräte	• Removable Prothetik
• Orale Hygiene	• Orale Hygiene	• Diagnostik von Karies
• Mundhygiene	• Mundhygiene	• Zahngesundheit
• Festschraubprothetik	• Karies	• Zahngesundheit
• Implantologie	• Zahngesundheit	• Zahngesundheit

ZIC – Zentrum für Implantologie und Chirurgie Dr. Ulrich Baumgarte
Darmstädter Str. 29, Groß-Gerau | 06152 18 31 38 | www.zic-gg.de

NEUES AUS DER PFLEGEVERSICHERUNG

Seit dem 1.1.2015 gelten neue Regelungen

Foto: © Robert Kneschke – Fotolia.com



Die Pflegereform ist ja inzwischen zu einem kontinuierlich andauernden Prozess geworden. Der politische Handlungsbedarf wird immer dringender. Aber der große Wurf ist in Berlin bisher noch nicht geglückt. Auch die aktuell zum 1.1.15 in Kraft getretene Neuerung der Pflegeversicherung, das sog. 1. Pflegestärkungsgesetz, kann nur als Nachbesserung verstanden werden. Für den Sozialversichererten ist auf jeden Fall eine gute Nachricht darin enthalten: Es gibt mehr Geld.

Insbesondere für Menschen mit Demenz wurde nochmal eine Schippe draufgelegt. Es wurde in diesem Gesetz auch dem Problem Rechnung getragen, dass Personen, die pflegebedürftig sind, also eine Pflegestufe haben, nicht nur Bedarf

an Körperpflege und Hauswirtschaft haben, sondern oft auch andere Entlastung brauchen. Dafür bekommt jetzt jeder, der eine Pflegestufe hat, einen pauschalen Grundbetrag monatlich zusätzlich zur Verfügung gestellt. Dieser Betrag (104,- Euro) wird aber nicht an den Versicherten ausgezahlt, es können dafür aber sog. Betreuungs- und Entlastungsleistungen eingekauft werden. Auch kann das jährlich zur Verfügung stehende Budget für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege unter gewissen Bedingungen in die monatliche Pflege mit einbezogen werden. Dadurch entsteht mehr finanzieller Spielraum. Für alle Geldleistungen, die die Pflegekassen anbieten, gab es eine Anhebung um 4 %. Das gilt auch für das monatliche Pflegehilfsmittel-Budget.

Und wo kommt das ganze Geld her? Natürlich wurde dafür der Beitragssatz, den jeder sozialversicherungspflichtige Arbeitnehmer von seinem Lohn bezahlt, um 0,3 % angehoben. Es wurde jetzt auch eine gesetzliche Verpflichtung eingegangen, einen Pflegevorsorgefonds aufzubauen, der bis 2035 Rücklagen schafft, um die langfristige Stabilisierung der Beitragsentwicklung gewährleisten zu können, wenn die geburtenstarken Jahrgänge (1959 – 1967) ins Pflegealter kommen. Ob die Rechnung aber aufgeht, wird erst die Zukunft zeigen.

Es sind jetzt mehr Optionen geschaffen worden, die zur Verfügung stehenden Gelder einzusetzen. Aber dadurch ist auch alles sehr viel unverständlicher und auch undurchsichtiger geworden. Selbst die Experten tun sich schwer, dieses Gesetz wirklich zu verstehen und in die Praxis umzusetzen. Es bleibt abzuwarten, ob dieses Gesetz überhaupt praxistauglich ist. Einen Versuch der Aufklärung wagt die Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH mit ihrem Vortrag am 24.2.2015. Der Vortrag ist kostenfrei. Es wird aber um Anmeldung gebeten: 06151/501400.

seit 1998

Pflegedienst Hessen-Süd

Kontakt: 06151 501400

EINLADUNG

zur Vortragsreihe der PDHS-Academy

24.2.2015

16:00 Uhr

Neues aus der Pflegeversicherung –

Das 1. Pflegestärkungsgesetz

Eintritt frei, Anmeldung erbeten: 06151/501400 in den Geschäftsräumen der Pflegedienst Hessen Süd Janssen GmbH im Einkaufszentrum Thüringerstraße, Darmstadt-Eberstadt, gegenüber dem Lebensmittelmarkt.
www.pflegedienst-hessen-sued.de

hier ausschneiden

K&S Inside

Begleitwohnen für Angehörige

- Erleben Sie mit, wie sich das neue Zuhause anfühlt
- Stärken Sie Ihr Vertrauen in unsere Leistung

Mit unserem *Inside*-Gutschein sind Sie herzlich eingeladen, die ersten drei Tage nach Einzug Ihres Angehörigen in unserer Residenz zu wohnen sowie an den gemeinsamen Mahlzeiten und Aktivitäten teilzunehmen.

Den Gutschein erhalten Sie in unserer Residenz.

Herzlich
willkommen

K&S Seniorenresidenz Babenhausen

Ostring 48 | 64832 Babenhausen

Telefon: 0 60 73 / 744 71 0 | Fax: 0 60 73 / 744 71 100

babenhausen@ks-unternehmensgruppe.de

www.ks-unternehmensgruppe.de

K&S „INSIDE“ – Herzlich willkommen zum Begleitwohnen!

Die K&S Seniorenresidenz in Babenhausen lädt Angehörige herzlich ein, sich beim Einzug ihres Vaters oder ihrer Mutter ein Bild vom Leben im neuen Zuhause zu machen. Dazu bietet sie ein dreitägiges „Begleitwohnen“ an, das ältere Menschen in den ersten Tagen nach dem Umzug in die Einrichtung zusätzlich unterstützen kann. Denn zunächst ist alles neu und unbekannt: Die anderen Bewohner des Hauses, die Mitarbeiter, die Weitläufigkeit der neuen Umgebung und die Atmosphäre.

„Mit dem Begleitwohnen für Angehörige laden wir die Kinder oder auch andere Verwandte unserer Bewohner ein, sich selbst ein Bild von unserem Haus zu machen – die ersten Tage in der neuen Umgebung gemeinsam zu gestalten und mitzuerleben, wie sich das neue Zuhause anfühlt“, so die Idee von K&S. Dabei könnten sie ihrer Mutter oder ihrem Vater unbürokratisch zur Seite stehen und auch selbst Vertrauen in die neue Situation entwickeln.

Die Geborgenheit, die eine vertraute Person einem älteren Menschen in der frühen Phase der Umstellung vermitteln könne, den Schritt in das Leben in einer Senioreneinrichtung wesentlich erleichtern. Kosten fallen für das K&S „INSIDE“-Angebot nicht an. Es sieht die Übernachtung in einem Einzel- oder Doppelzimmer inklusive drei abwechslungsreicher Mahlzeiten pro Tag vor. Angebote des Gemeinschaftslebens und der Tagesgestaltung können, so der Residenzleiter, ebenfalls wahrgenommen werden. „Den „INSIDE“-Gutschein erhalten die Angehörigen bei uns in der Residenz.

Für eine Führung durch unser schönes, neues Haus und für ausführliche Beratungsgespräche stehen wir natürlich auch gern zur Verfügung.“

Gut betreut leben –

in der Seniorenresidenz Babenhausen

Residenzleitung,

Telefon 0 60 73 / 744 71 102

www.ks-unternehmensgruppe.de

FETTZELLEN NACHHALTIG AUFLÖSEN mit der KRYOLIPOLYSE-Technologie

Für Ihr Fett
beginnt die Eiszeit



**Figura
wohl**®

Studio für Körper & Seele der Frau

Exklusiv in Darmstadt bietet „FiguraWohl“ Studio für Körper & Seele der Frau diese effektive und nicht operative Methode zur dauerhaften Fettreduktion! Was ist es genau? „Kryo“ ist griechisch und bedeutet Kälte, „Lipolyse“ ist die Aufspaltung von Fetten mittels Temperatursenkung.

Das Prinzip der Kryolipolyse ist einfach: kontrolliertes Einwirken der Kälte auf die Fettzellen. Es bewirkt deren Auflösung und natürlichen Abbau über den körpereigenen Stoffwechsel.

Dank modernen Technologien ist das Verfahren selbst schmerzfrei und angenehm. Bereits seit 2008 findet die Kryolipolyse in den USA eine breite Kundenzufriedenheit. Und auch in Deutschland bewährt sich die Methode mehr und mehr als eine sichere Alternative zum Skalpell. Das Kryolipolyseverfahren ist besonders geeignet für Areale, die weder Diät noch körperlichem Training zugänglich sind (z.B. Bauch, Hüften, Reiterhosen, BH-Bereich am Rücken,

Innenschenkel usw.). Die behandelten Fettpolster werden pro Behandlung um ca. 20 bis 25 Prozent kleiner, wobei die Menge variieren kann. Die Erfahrungen zeigen, dass die Behandlung 1 bis 5 Einzelbehandlungen umfasst, die im Abstand von 3 bis 6 Wochen pro Zone durchgeführt werden.

Möchten Sie mehr erfahren zu den Möglichkeiten des Kryolipolyseverfahren und dessen optimaler Nutzung?

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie laden wir **Probanden** ein. Die Anzahl der Plätze ist beschränkt.

Weitere Informationen auf Anfrage oder vereinbaren Sie ein kostenloses, persönliches Probier- und Beratungsgespräch.

Infotelefon: Ljuba Franken
06151-101960.



Wer kennt nicht die Stellen, die mit Sport und Diät nicht reduziert werden?



Die vielen Fettzellen bilden z.T. eine dicke Fettschicht, welche die Haut nach außen drückt. (ungekühlte Fettschicht)



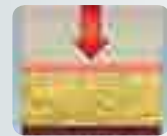
Die Kryolipolyse kühlt die Fettschicht auf ca. 4°C herunter, eine Temperatur, bei der sich viele Fettzellen schon kristallisieren. (gekühlte Fettschicht)



Die Nährstoffzufuhr der Fettzelle wird bei längerer Kühlung (ca. 60 Minuten unterbrochen und die Fettzelle stirbt ab. (kristallisierte Fettzellen)



Der Körper sieht die abgestorbenen Fettzellen als Fremdkörper an und baut diese auf natürliche Weise ab. (abgestorbene Fettzellen)



Nach ca. 3-4 Wochen sieht man schon eine große Veränderung. Nach ca. 12 Wochen ist die Verarbeitung abgeschlossen.

... weil die Frau es wert ist.

„FiguraWohl“ · Studio für Körper & Seele der Frau · Gagerstr. 10 · 64283 Darmstadt · Tel. 06151-101960 info@figurawohl.de · www.figurawohl.de

ALLERGIEN, HEUSCHNUPFEN UND UNVERTRÄGLICHKEITEN

Allergien mit dem NAET Konzept sanft behandeln ohne Medikamente



Was ist eine Allergie?

Eine Allergie ist eine überschießende Reaktion des Immunsystems auf einen oder mehrere Stoffe in der Umwelt, dem so genannten Allergen. Das Immunsystem erkennt eine eher harmlose Substanz wie z.B. Pollen, Hausstaub, Tierhaare, Nahrungs-

mittel, u.a. als gefährlich und bekämpft diese wie Bakterien oder Viren. Der Körper reagiert mit Symptomen wie juckende Augen, triefender Nase, Hustenreiz, Durchfällen, u.a. Bei NAET wird der Allergiebegriff im Gegensatz zur Medizin weiter gefasst und bezeichnet danach jede schwächende Reaktion eines Organismus auf Einflüsse von innen und außen als eine „NAET-Allergie“.

Was bedeutet NAET?

NAET bedeutet Nambudripad's Allergy Elimination Technique und ist nach der Erfinderin der Methode – Dr. Devi Nambudripad – benannt. Grundlage von NAET ist die Erkenntnis, dass Allergien und Unverträglichkeiten durch das Gehirn gesteuert werden. Das Gehirn weist Nahrungsmittelbestandteilen oder anderen Stoffen einen Feindstatus zu, worauf das körpereigene Immunsystem entsprechend reagiert. Die Korrektur besteht darin, das Gehirn zu veranlassen, den Feindstatus aufzuheben.

Wie funktioniert das NAET-Behandlungskonzept?

Das NAET-Konzept greift auf Elemente der westlichen und östlichen Medizin und Methoden der Naturheilkunde zurück. Nach kinesiologischer Testung erfolgt die Behandlung in drei Schritten mittels Akupressur, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Diese Anwendungen unterstützen Körper und Gehirn bei der Annahme der

Korrektur. Pro Sitzung kann ein „Allergen“ nach der NAET-Methode korrigiert werden. Nach erfolgreicher Korrektur der zehn „Standardsubstanzen“ mit NAET ist eine Stabilisierung des menschlichen Körpers festzustellen. Das Immunsystem wird entlastet und der Stoffwechsel optimiert. Krankheitsbilder, bei der die Methode erfolgreich zum Einsatz kommt, sind Heuschnupfen, Neurodermitis, Ekzeme, Verdauungsprobleme verschiedenster Art und Migräne. Das NAET-Therapiekonzept ist bei Menschen aller Altersklassen einsetzbar.

Angelika Treber · Heilpraktikerin

Mainzerstraße 92 a · 64572 Büttelborn · Tel. 06152/179611
www.angelikatreber.de

Naturheilpraxis
Angelika Treber

- Allergiebehandlungen
- CranioSacrale Therapie • ISBT Bowentherapie
- Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn
- Ohrakupunktur und Schädelakupunktur

Termine nach Vereinbarung

Heilpraktikerin Angelika Treber, Dipl. Biol.

Mainzer Str. 92a, 64572 Büttelborn, Tel. 06152/179611, www.angelikatreber.de

NEUE RÖMERGARTEN RESIDENZ Neuer Demenzbereich „Haus Elisabeth“ öffnet im März 2015

Wie geplant, hat die neue Seniorenresidenz der Römergarten Residenzen GmbH, Haus Elisabeth, am 1. November in der Bahnstraße 3 ihren Betrieb aufgenommen. Als stationäre Pflegeeinrichtung wird Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Probewohnen und ab 2015 ein beschützter, geschlossener Bereich für Menschen mit Demenz angeboten. Wegen der hohen Nachfrage möchten wir diesen Bereich zum März 2015 eröffnen.

Im Haus Elisabeth können bis zu 112 Bewohner in 86 Einzelzimmern und 13 Doppelzimmern betreut und gepflegt werden. Jedes Zimmer ist hell und freundlich und bereits mit Möbeln teilausgestattet. Zur Grundausstattung gehören ein modernes Pflegebett mit Schwanenhalsleuchte, ein Nachttisch, ein Schrank mit Wertfach, ein Sidebord, ein Tisch mit Stuhl/Hochlehner. Elektrische bedienbare Rolläden erleichtern das Verdunkeln und schöne Gardinen an den Fenstern

unterstreichen den wohnlichen Charakter. Anschlüsse für TV sowie ein seniorengerechtes Telefon gehören selbstverständlich dazu.

Alle Bewohnerzimmer verfügen über ein großes barrierefreies Bad mit bodengleicher Dusche, Haltegriffen, WC und Waschbecken sowie Ablagemöglichkeiten für Hygieneartikel. Die Bäder haben eine große, leichtgängige Schiebetür, damit auch Rollstuhlfahrer und Bewohner mit Gehhilfe einen leichten Zugang haben. Gerne können die Bewohner auch Möbelstücke oder lieb gewonnene Erinnerungsstücke mitbringen und somit das Zimmer nach eigenen Vorstellungen individuell einrichten und fühlen sich so gleich wie zuhause. In den Wohnbereichen stehen zwei große Aufenthaltsräume mit Einbauküche, ein Wohnzimmer zum gemütlichen Beisammensein und weitere Therapieräume zur Verfügung. Im Erdgeschoss befindet sich ein großes Café mit Zugang zum Garten. Als öffent-



Wir haben noch Plätze frei!

Kommen Sie vorbei und machen Sie sich ein Bild von unserer neuen Seniorenresidenz in Groß Zimmern

Wir freuen uns auf Sie.

Römergarten Residenzen GmbH, Haus Elisabeth
Bahnstraße 3, 64846 Groß-Zimmern
Telefonische Auskunft: (0 60 71) 92 06-0
www.roemergarten-residenzen.de

liches Café können es sich nicht nur Bewohner und Angehörige hier gemütlich machen, sondern auch externe Gäste sind herzlich willkommen. Die Bewohner sollen möglichst aktiv bleiben und deshalb wird ein abwechslungsreiches Angebot zur Unterhaltung und aktivem Mitmachen angeboten. Beispielsweise sind es Kochen und Backen, genauso wie Gedächtnisspiele, Leserunden und Gymnastik zur Sturzprävention u.a.m. Die Römergarten Residenz Haus Elisabeth möchte ein Teil der Gemeinde werden und soweit als möglich einen Beitrag

dazu leisten. Somit wird nach und nach mit Seniorengruppen, Vereinen und sozialen Dienstleistern ein enger Kontakt geknüpft werden.

Im Haus Elisabeth sind jederzeit Besucher aus der Gemeinde Groß-Zimmern und Umgebung stets herzlich willkommen. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte den Residenzleiter Thomas Neubecker, Telefon 06071/9206-0. Er freut sich über jede Anfrage berät Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.

Saunazeit - Freude schenken

Gesundheit - Wellness - Wohlbefinden

... mehr als nur Sauna



SCHWITZEN



Gutscheine
SCHENKEN



GENIESSEN

Das Wellness Resort ganz in Ihrer Nähe

Am Ohlenberg 29 64390 Erzhausen

+49 (0) 6150 / 81013

Mo - Fr: 11:00 - 24:00
Sa: 10:30 - 24:00
So & Feiertage: 10:00 - 23:00

www.die-sauna.de



WEIN CURIER

REST- UND SONDERPOSTEN



SO BEGINNT UNSER JAHR

Wir blicken auf ein turbulentes und erfolgreiches Jubiläumsjahr zurück und möchten uns bei Ihnen für Ihre zahlreichen Glückwünsche sowie Einkäufe recht herzlich bedanken.

Wie Sie es von uns kennen, starten wir für neues Jahr mit den besten Wünschen und den besten Angeboten.

In diesem Wein-Curier: Unsere Auswahl an Inventur- sowie Rest- und Sonderposten zu unschlagbaren Schnippchenpreisen. Diese (und viele weitere) Angebote erhalten Sie in unseren Geschäften sowie mit komfortablem Lieferservice über unseren Webshop.

Viel Spaß beim Sparen und Genießen wünscht Ihnen Ihre Familie Molina.



Molina

BESONDERE EMPFEHLUNG



Famiglia Serralunga, Serralunga d'Alba, Piemonte
Barolo Serralunga D'Alba DOCG, Volumi Bollati, 2009

Herbhaft, feinsäuerlich, cremig, leichtes Aroma

Barolo Serralunga d'Alba ist ein Wein aus dem Piemont, der aus dem Nebbiolo-Weinrebe besteht.

Der Wein ist sehr fein und hat einen sehr angenehmen Geschmack.

Der Wein ist sehr fein und hat einen sehr angenehmen Geschmack.

1-Liter-Flasche

1995
11,15/L
27,95

SELECCIÓN DE LA CASA: VINOS PACO MOLINA

○ PACO MOLINA Blanco Macabeo Selección, D.O. Yecla, 2013 ~~4,90~~ **2,99** 1,99/L

PARIS BALTA, PACS DEL PENEDES, CATALUÑA

○ Savia Viva, Blanco Medium, Parellada, D.O. Penedès, 2013 ~~4,95~~ **3,95** 3,23/L

● Indígena, Garnatxa Tinto, D.O. Penedès, Biológico, 2011 ~~10,95~~ **7,95** 10,40/L

CASTILLO DE PERELADA, CATALUÑA

○ Cresta Azul, vino de aguja- ~~4,95~~ **3,95** 3,23/L

JANÉ VENTURA, EL VENDRELL, TARRAGONA, D.O. PENEDES

○ Blanc Selecció, 15 Vinyes, 2012 ~~6,95~~ **5,95** 7,93/L

● Negre Selecció, 12 Vinyes, 2010 ~~12,95~~ **8,95** 11,93/L

CARA NORD CELLER, VILOSELL, D.O. CONCA DE BARBERA

○ Cara Nord Blanc, D.O. Conca de Barberà, 2012 ~~9,95~~ **7,95** 10,40/L

● Mineral, D.O. Montsant, 2012 ~~11,95~~ **7,95** 10,40/L

● Cara Nord Negre, D.O. Conca de Barberà, 2012 ~~9,95~~ **7,95** 10,40/L

BODEGAS CASA JUAN, LAGUARDIA, RIOJA ALAVESA

○ Cuarteto, Blanco, D.O.C. Rioja, Selección Molina, 2013 ~~4,50~~ **3,50** 4,67/L

PROYECTO GARNACHAS DE ESPAÑA

● Garnacha Salvaje del Moncayo, 0,75 L, 2011 ~~7,95~~ **5,95** 7,93/L

● Garnacha Olvidada de Aragón, 0,75 L, 2010 ~~10,95~~ **8,95** 11,93/L

Bodega J. Alameda, Alameda, Sardinia
Cannonau di Sardegna DOC 2009

Dunkelrotter, aromatisch, kräftige Struktur

Bodega J. Alameda, Alameda, Sardinia
La Cala, Vermentino di Sardegna DOC 2013

Leuchtend, duftig, schwerm, aber gelöst



~~5,80~~

4,50
6,00/L



~~7,95~~

5,95
7,93/L

WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre



DE-ÖKO-037

Slow Food®

www.casamolina.de

MOLINA

Molina GmbH – Filiale Innenstadt

Adelungstraße 3 Telefon (061 51) 29 31 05
64283 Darmstadt Telefax (061 51) 218 72
info@casamolina.de

MOLINA'S

GRAN CONSUMO



Molina GmbH – GranConsumo

Goebelstraße 21 Telefon (061 51) 9 58 05
64293 Darmstadt Telefax (061 51) 9 58 09

Molina Stammhaus

Montag–Freitag 9:30 – 19:00 Uhr
Samstag 9:00 – 18:00 Uhr

GranConsumo am Hauptbahnhof

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



LUST AUF GENUSS



DAS SUPER-KORN, DAS DIE WELT ERNÄHRT

Reis ist mehr als eine Sättigungsbeilage

Keine süß-saure Leckerei beim Chinesen, kein scharfes indisches Curry-Gericht, kein japanisches Sushi und keine spanische Paella ohne Reis! Die kleinen Körner sind die unverzichtbare Grundlage für viele Gerichte – gleich ob aus Asien oder aus Europa. Dabei sind sie meist gar nicht die aromatischen Geschmacks-träger auf dem Teller. Nein – sie sind die soliden, zuverlässigen Begleiter, die sich schmackhaft mit den jeweiligen Spezialitäten aus Fisch, Fleisch, Gemüse oder Früchten samt Soßen vermischen und

dazu noch satt machen. Ein besonderer Star unter diesen delikaten Mixturen ist das italienische Risotto. Hier wird der Reis zum cremig-feuchten Mittelpunkt des Mahls – ist eins geworden mit den dazugehörigen leckeren Zutaten wie Weißwein, Butter oder Parmesan.

Doch Reis ist nicht gleich Reis. Seine Vielfalt ist beeindruckend: Rund 8.000 kultivierte Sorten existieren heute – meist durch Züchtung angepasst an verschiedenste Klimaverhältnisse und Bedingungen. Damit aber nicht genug: In Indien ►





Basmati Reis

Venere Reis

Arborio Reis

Brauner Reis

Langkornreis

Wildreis

Carmarque Reis

Parboiled Reis

lagern in der nationalen Reiskornplasma-bank sogar 22.000 lokale Varianten. Der genetische Reichtum des Biomaterials soll auf diese Weise nicht verloren gehen. So klein die länglichen oder rundlichen Körner sind, so groß ist ihre Bedeutung. Reis gehört nämlich zu den wichtigsten Nutzpflanzen der Erde. Seine wilden Ursprünge liegen vermutlich in den Deltas der Flüsse Ganges, Yangtse, Euphrat und Tigris. Und als Kulturgewächs wird er schon seit rund 7.000 Jahren in Südostasien angebaut. In Europa begann der

Reis seine kulinarische Erfolgsgeschichte aber erst im 14. Jahrhundert in Italien. Heute stellt die einjährige Pflanze, die botanisch zur Familie der Gräser zählt, für mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung das Hauptnahrungsmittel dar. In vielen asiatischen Sprachen und Dialekten sind die Worte für Reis und Essen sogar identisch. Das zeigt, welchen elementaren Stellenwert die nahrhaften Körner haben, die genau genommen die essbaren Samen an einer hängenden Ährenrispe sind. Diese Reissamen bekom-

men, nachdem sie geerntet, getrocknet und gereinigt wurden, ihr typisch weißes Aussehen durch Polieren beziehungsweise Schälern. Dabei werden die zarten Silberhäutchen entfernt, die die Körner schützend umgeben, so dass die darin enthaltenen zahlreichen Vitamine und Eiweiße ebenfalls verloren gehen. Dennoch: Auch im geschälten Reis steckt noch genug Nahrhaftes: Er enthält vor allem sättigende Ballaststoffe und Koh-

lenhydrate, dazu Eisen, Magnesium und Phosphor sowie geringe Mengen Proteine und Fett. Doch diese Stoffe sind nicht immer in gleicher Konzentration vorhanden. Das hängt davon ab, wie der Reis behandelt wurde und um welche Sorte es sich handelt. Um hier besser durchzublicken, könnte die folgende kleine Übersicht über die geläufigsten Arten, die auch bei uns im Handel angeboten werden, weiterhelfen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Reis ist nicht gleich Reis...

Ein kleiner Überblick über die Sorten

Patna Reis

benannt nach der gleichnamigen indischen Stadt, gehört zu den am häufigsten konsumierten Reis-Sorten in den westlichen Industrieländern. Patna Reis ist der bekannteste Langkornreis, der jedoch im Vergleich zu anderen Reis-Sorten über ein eher hartes Korn verfügt und sehr neutral im Geschmack ist. Weil er geschält ist und deshalb weniger Nährstoffe enthält, wird er nicht selten nachträglich mit Eisen oder Vitaminen angereichert.

Basmati

heißt aus dem indischen Sankrit übersetzt „der mit dem Duft“. Dieser edle, langkörnige Reis, der teurer als andere Sorten ist und dessen typisches erdig-würziges Aroma angeblich von einer Gen-Mutation herrührt, wächst nur in bestimmten Regionen in Indien und Pakistan am Fuße des Himalaya. Basmati wird geschält und ungeschält angeboten.

Jasmin-Reis

ist ebenfalls eine duftende Langkorn-Reissorte, die aber aus Thailand

stammt. Sie ähnelt dem Basmati. Doch ihr Aroma, das sich erst beim Kochen entfaltet, hat eher einen blumigen Charakter.

Klebreis

wird vor allem in Asien gegessen und enthält besonders viel Stärke. Dadurch wird er nach dem Kochen besonders klebrig und bleibt so perfekt an Esstäbchen haften.

Brauner Reis

der auch Natur- oder Vollkornreis genannt wird, ist eigentlich keine Reissorte, sondern schlicht Reis, bei dem die äußere Silberhäutchen-Schicht nicht entfernt wurden. Das macht ihn geschmacklich interessanter. Und er enthält mehr Vitamine und Eiweiße als geschälter Reis.

Carmarque-Reis

ist eine rote Reissorte, die im südfranzösischen Rhone-Delta angebaut wird. Das äußere nährstoffhaltige Häutchen bleibt hier erhalten und wird beim Kochen rot.

Arborio

ist ein rundkörniger, sehr stärkehaltiger Reis, der vor allem in Italien angeboten wird. Er wird beim Kochen cremig und ist besonders gut für Risotto geeignet.

Navarra

Rundkornreis ist eine in Spanien angebaute Sorte, die beim Kochen – ähnlich wie beim Risotto – cremig weich wird und traditionell für Paella benutzt wird.

Venere Reis

auch „Venus Reis“ genannt, wurde schon vor 2800 Jahren in China kultiviert. Seit 1997 wird er auch in der italienischen Poebene angebaut – ein dunkles, ebenholzfarbiges, leicht glänzendes Reiskorn, das seine Farbe durch eine natürliche, dünne Pigmentschicht erhält. Nach der Ernte wird der Reis nur „entspelzt“ und nicht wie üblich geschliffen. Daher behält er weitgehend seine außergewöhnliche Qualität und seine Inhaltsstoffe. Die Reiskörner sind kochfest, haben einen knackigen Biss und schmecken leicht nussig.

Parboiled Reis

ist keine Sorte, sondern ein Verarbeitungsverfahren: Bevor die Reiskörner geschliffen werden, weicht man sie ein und behandelt sie mit Dampfdruck. Dadurch werden die wasserlöslichen Nährstoffe ins Innere des Korns gepresst und bleiben so erhalten. Die Körner werden so leicht transparent und gelblich. Gekocht ist der Reis aber weiß.

Wildreis

ist eigentlich kein Reis, weil die Samen von einer ursprünglich aus Nordamerika stammenden Wasserpflanze stammen. Der Wildreis, der heute in den Handel kommt, ist jedoch meist nicht mehr „wild“, sondern wird mittlerweile ebenfalls angebaut. Die Körner, die schon die Indianer schätzten, schmecken kräftig nussig und sind aus ernährungsphysiologischer Sicht ausgesprochen inhaltsreich und gesund.

LEBENS LUST
DER EXPERTENTIPP

„Risotto ist Magie!“

Das mit dem Reis und seiner Herkunft ist so eine Sache. Bisher war ich der Überzeugung, dass Reis vorwiegend im „Land der aufgehenden Sonne“, also in Asien, angebaut würde. Wie also kommt dieses vielseitig verwendbare Korn, das die Welt ernährt, nach Italien? Denn eigentlich ist das Stiefelland bekannt für besonders schmackhafte Pizza und Pasta, gehaltvolle Weine und die Kunst der Kaffeebereitung.

Um das herauszufinden, besuche ich wieder meinen Freund und Spezialist in Sachen asiatischer und südländischer Feinkost, Marcus Molina. Nach einer herzlichen Begrüßung und einer Tasse Espresso komme ich auch gleich zu meiner Frage: Wie passen der Reis und die Italiener eigentlich zusammen? Hier bekomme ich eine Antwort, die mich nachhaltig beeindruckt und auch überrascht hat. „Ganz einfach“, klärt mich Molina auf, „Italien ist Europas größter Reisproduzent. Die Italiener lieben nämlich ihren Reis mindestens genauso wie Pizza oder Pasta, wenn nicht sogar mehr. Die Risotto-Variationen sind so vielfältig, dass garantiert keine Langeweile in der Küche aufkommt. Da darf eine Großpackung Riso in keinem Küchenregal fehlen“, schwärmt der Gourmet und Kenner südländischer Küche.

Risotto ist für die Italiener eine Passion, mehr noch, er ist Magie und für einen Feinschmecker ein Fest für die Sinne! Dabei schmeckt spezieller Risotto-Reis ganz anders als „normaler“ Reis, was sicherlich auch mit seiner besonderen Zubereitung zusammenhängt. Doch auch hier gibt es weit mehr als eine Sorte. Für welche sollte man sich aber dann am besten entscheiden, um ein perfektes Risotto zaubern zu können? Wie immer erhalte ich eine fachkundige Beratung von meinem Expertenfreund. „Nun, wer nach einem Risotto-Reis Ausschau hält, sollte sich für einen ‚Carnaroli‘ entscheiden. Er ist unter Kennern eigentlich der König unter den Risotto-Sorten und wird im Piemont angebaut. Die Körner behalten, auch wenn sie gar sind, noch Biss, sind jedoch außen schön cremig, verkleben aber nicht zu stark miteinander. Aber auch das ‚Arborio‘- oder ‚Vialone‘-Korn eignet sich hervorragend für ein

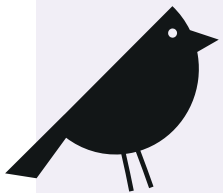
hingebungsvolles Risotto“, erfahre ich vom Feinkosthändler meines Vertrauens, Marcus Molina.

Bleibt noch die Frage der richtigen Zubereitung. Worauf muss ich besonders achten, damit das Risotto auch in jedem Fall gelingt? „Eigentlich ist das gar kein Hexenwerk, aber wie so oft steckt auch hier der Teufel im Detail. Man muss eben dabei bleiben“, erklärt Molina. „Das geht nicht so einfach nebenher. Der Risotto braucht Aufmerksamkeit und will gerührt werden und zwar ständig, sonst wird’s nicht richtig cremig. Das ist schon das ganze Geheimnis“, erzählt der Hobbykoch munter weiter. Auf keinen Fall aber solle man den Reis vor dem Kochen waschen. Das sei ein absolutes „No Go“, da sonst die klebende Stärke verloren ginge, mahnt der Kulinarik-Experte. Bei einem vorzüglichen Glas Wein erfahre ich dann noch die idealen, aber meist in jedem Haushalt verfügbaren Grundzutaten und die Zubereitung eines typisch italienischen Risottos: Als Erstes Zwiebeln und Knoblauch mit Öl und Butter in einem großen Topf mit schwerem Boden anschwitzen. Anschließend den Reis hinzugeben und leicht anbraten, dann mit Weißwein ablöschen, Brühe zugießen und schließlich rühren, rühren, rühren... bis die perfekte Konsistenz erreicht ist. Wenn der Reis fast gar ist, mit Butter und Parmesan binden, kurz stehen lassen und servieren! Das Risotto muss dann noch leicht zerfließen und richtig schön schlotzig sein.

Rundum zufrieden, mit einer Packung feinsten Risotto-Reises samt Rezept im Gepäck und um einige Weisheiten reicher – insbesondere hinsichtlich meines irrümlichen Glaubens, Reis sei hauptsächlich eine asiatische Angelegenheit – zieht es mich wieder an meinen Schreibtisch zurück, um meine neu gewonnenen Erkenntnisse zu Papier zu bringen. Festzustellen bleibt auf jeden Fall: Egal welchen Risotto-Reis man auch bevorzugt und in welcher Variation man ihn mag... die italienische Spezialität macht einfach glücklich! Probieren Sie es doch selbst aus!

Ihre
Friederike Oehmichen

Rezept



Risotto ai frutti di mare

Risotto mit Meeresfrüchten

- 8 Riesengarnelen
(à 30 g, ohne Kopf und Schale)
- 400 g TK-Meeresfrüchte
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 70 g Parmesan
- 70 g Butter - kalte
- 4 El Olivenöl
- 250 g Risotto-Reis
- 1 Tl Tomatenmark
- 250 ml Weißwein
- 3 El trockener Wermut
(z. B. Noilly Prat)
- 700 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 0,2 g Safranfäden (1 Tüte)

Zubereitung

1. Garnelen der Länge nach aufschneiden und entdarmen. Garnelen kalt stellen. Meeresfrüchte in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauchzehen fein würfeln.

2. 2 El Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Reis zugeben kurz anschwitzen und das Tomatenmark mitrösten. Risotto mit Wein und Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Gemüfefond nach und nach ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren aufgießen, bis der Reis mit leichtem Biss gegart ist und die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Dabei auf mittlere Hitze zurückschalten.

3. 30 g Butter und restliches Öl in einem Topf erhitzen, Meeresfrüchte darin bei milder Hitze 4-5 Minuten dünsten. Nach 2 Minuten Safran und Garnelen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Meeresfrüchte, Garnelen und restliche Butter und Parmesan mit dem Risotto mischen.

Buon Appetito



Rezept

Fotos: © uckybit24 - Fotolia.com



Feldsalat mit Topinambur

Zutaten für 4 Personen:

- 200g Feldsalat
- 200g Topinambur
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Butter
- ½ Zitrone
- 5 EL Öl
- 4 EL Essig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Topinamburknollen gründlich waschen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die halbe Zitrone zusammen mit etwas Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Topinambur-Scheiben begeben und bei milder Hitze ca. 5 Minuten nicht zu weich kochen. Nun die Butter schmelzen und den gut abgetropften Topinambur leicht anbraten. Anschließend beiseite stellen und abkühlen lassen. Das Öl, den Essig, das Salz und den Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden, den Knoblauch durch eine Presse drücken. Beides in die Marinade geben und das Ganze ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen den Feldsalat waschen und putzen. Kurz vor dem Servieren zusammen mit dem Topinambur zur Marinade geben und gut mischen.

Tipp: Statt Feldsalat können Sie auch Endivien oder Winterpostelein verwenden.

Sawadee Thai Massage

DER KURZURLAUB IN IHRER NAHE

Ganzkörpermassagen

60min Thai Massage **25,- €**

60min Thai Öl Massage **29,- €**

Partnermassagen bis zu 2 Personen möglich
Alle Massagen auch als
Sachspende erhältlich

Anfa-Augspurgstr. 6
64521 Groß-Gerau
Tel: 067521 997560
Mo-Fr: 10:00-19:00 Uhr
Sa: 10:00-18:00 Uhr
www.sawadee-thai-massage-gg.de

BÄCKEREI

Ihr guter... **Liebig**

Wir backen **Bio** für ihre Gesundheit

Jetzt auch
in Bickenbach –
Pfungstädter Straße 1
(ehemals Bäckerei Klein)
mit unserer frischen
Backware für Sie da.

64297 Eberstadt: Schwanenstr. 6

64560 Crumstadt: Friedrich-Ebert-Str. 44
64342 Seeheim: Pfungstädter Str. 7

Schnitzer

FISCH TAS

**Täglich
frischer Fisch**

immer im Sortiment:
Tiefkühlfisch,
alles in großer Auswahl

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 8 bis 19 Uhr

Otto-Röhm-Straße 77A · 64293 Darmstadt
Telefon 06151 / 6672766
Mobil 0177 / 7375457 oder 0162 / 9719128
info@sudfischtas.de · www.sudfischtas.de

Die Kiste kommt!

... dazu gibt's die leckeren Rezepte

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

Die Gemüsekiste
Bioland-Vertragshändler

Bioland
ÖKOLOGISCHER LANDBAU

Inh. Ute Zink-Iosi
Erfelder Straße 3 | 64560 Riedstadt
www.diegemuesekiste.de
Telefon 0 61 58 / 94 17 40

Werte zu erschaffen und Werte zu erhalten ist die Grundlage meiner Arbeit.

*Gerne
verwalte ich
auch Ihre
Immobilie.
Ich kümmere
mich mit meinem
Team um die
substanzielle,
finanzielle und
rechtliche
Sicherheit Ihrer
Immobilie.*

BÜRO QUARTIER
AM HERRNGARTEN

*Diese Informationen sind nach besten Wissen und Gewissen zusammengetragen aus der aktuellen EnEV und Publikationen der Rechtsprechung. Sie dienen nur der Information. Wir übernehmen keine Haftung für die Rechtssicherheit oder die Vollständigkeit der Angaben.

Energieausweis nach EnEV 2014

Das Thema Energieausweis bei Vermietung oder Verkauf einer Immobilie wird in der Energieeinsparverordnung detailliert geregelt. So legt die EnEV 2014 fest, dass der Energieausweis schon bei der ersten Besichtigung vorgelegt werden muss. Mieter und Käufer erhalten den Energieausweis nach Vertragsabschluss als Original oder Kopie. Darüber hinaus müssen die wichtigsten Angaben aus dem Energieausweis in Immobilienanzeigen stehen. Hier drohen Bußgelder, wenn die Regelungen der Energieeinsparverordnung nicht eingehalten werden.

Energieausweispflicht für Nichtwohngebäude

Nach der EnEV 2014 müssen behördlich genutzte Gebäude mit einem starkem Publikumsverkehr und einer Nutzfläche von mehr als 500 m² (bisher ab 1.000 m²) einen Energieausweis aushängen. Ab Juli 2015 gilt das schon für Gebäude mit mehr als 250 m² Nutzfläche. Sofern bereits ein Energieausweis vorhanden ist, besteht die Aushangpflicht darüber hinaus auch für nichtbehördliche Gebäude mit starkem Publikumsverkehr wie Banken, Hotels, Restaurants sowie größere Geschäfte.

Heizung

Die Energieeinsparverordnung schreibt vor, dass Heizkessel, die mit flüssigen oder gasförmigen Brennstoffen beschickt werden und vor dem 1. Januar 1985 eingebaut oder aufgestellt worden sind, ab 2015 nicht mehr betrieben werden dürfen. Hiervon ausgenommen sind Niedertemperatur-Heizkessel und Brennwertkessel. Nach der Energieeinsparverordnung (EnEV) müssen Eigentümer dafür sorgen, dass bei heizungstechnischen Anlagen bisher ungedämmte, zugängliche Wärmeverteilungs- und Warmwasserleitungen sowie Armaturen, die sich nicht in beheizten Räumen befinden, gedämmt werden. Wer hiergegen verstößt, dem droht ein Bußgeld in Höhe von bis zu 50.000 Euro.

Dämmung

Hausbesitzer müssen bis Ende 2015 die oberste Geschossdecke bestimmter Immobilien dämmen, die nicht die Mindestanforderungen zum Wärmeschutz erfüllen. Die Regelung gilt für Bestandsgebäude, die mindestens vier Monate im Jahr normal beheizt werden. Gedämmt werden muss die oberste Geschossdecke über beheizten Räumen oder wahlweise das Dach selbst. Ausgenommen sind Besitzer von Ein- und Zweifamilienhäusern, die in ihrer Immobilie mindestens seit 1. Februar 2002 selbst wohnen. Wer folglich ein Haus neu kauft, muss diese Regelung beachten und mit einer Sanierung rechnen. Der neue Eigentümer hat aber zwei Jahre Zeit, die Dämmung anzubringen. Die Dämmpflicht gilt für alle zugänglichen obersten Geschossdecken – unabhängig davon, ob sie begehbar sind oder nicht. Spitzböden sind ebenso betroffen wie nicht ausgebaute Aufenthalts- oder Trockenräume. Wer untätig bleibt, dem droht ein Bußgeld in Höhe von bis zu 50.000 Euro.

Kamine

Heizungen, die mit festen Brennstoffen wie Kohle oder Holz betrieben werden und vor dem 1. Januar 1995 errichtet worden sind, müssen zum 1. Januar 2015 außer Betrieb genommen werden, wenn sie die gültigen Grenzwerte für Feinstaub und Kohlenmonoxid nicht einhalten.

Wichtige Mitteilung für Hauseigentümer

Anforderungen bei Änderung von Außenbauteilen

Generell gilt der Grundsatz, dass alle Baumaßnahmen dem Standard der jeweils gültigen Energieeinsparverordnung entsprechen müssen. Dies ist nicht anzuwenden auf Änderungen von Außenbauteilen, wenn die Fläche der geänderten Bauteile nicht mehr als 10 % der gesamten jeweiligen Bauteilfläche des Gebäudes betrifft. Ist der veränderte Bauteil kleiner oder gleich 10 % der gesamten Bauteilfläche, kann dieser in der vorherigen Form wiederhergestellt werden, ist der Bauteil größer als 10 % muss dieser veränderte Bauteil der neuen EnEV entsprechen.

Rauchmelder

In Baden-Württemberg und Hessen mussten bereits in bestehenden Gebäuden bis zum Jahreswechsel Rauchwarnmelder in Wohnungen eingebaut werden. Bis Ende 2015 ist dies nun auch bei Bestandsbauten in Bremen, Niedersachsen und Sachsen-Anhalt Pflicht.

Bestellerprinzip

Ich gehe davon aus, dass der Gesetzentwurf zum Bestellerprinzip und zur Mietpreisbremse verabschiedet wird. Ich rechne damit, dass dieser bis zur Jahresmitte 2015 in Kraft tritt. Das Bestellerprinzip besagt, dass die Maklercourtage bei der Vermittlung von Wohnraum an nicht kommerzielle Mieter vom Auftraggeber des Maklers gezahlt wird. In aller Regel dürfte der Makler vom Vermieter beauftragt werden.

Mein Angebot an Vermieter

Persönlich begrüße ich die Klarheit, die der Gesetzgeber hier anstrebt. Es wird auch nur schwerlich rechtlich unbedenkliche Wege geben, diese Regelung zu umgehen. Um die zusätzliche Belastung der Vermieter etwas zu erleichtern, biete ich den Service der Vermietung für Wohnraum zu zwei Monatsnettomieten zzgl. MwSt. an, wobei 50 % der Provision nach Zahlung der Kautions des Mieters und weitere 50 % der Provision nach 3 Monaten fällig sind. Sollte der Mieter seine Miete nicht zahlen oder seine Wohnung innerhalb dieser 3 Monate bereits gekündigt haben, entfallen die zweiten 50% der Provision.

Mietpreisbremse

So gut wie beschlossen ist auch die staatlich verordnete Mietpreisbremse, die im ersten Halbjahr Gesetz wird. Dann dürfen die Mieten bei neuen Verträgen nur noch höchstens zehn Prozent über dem Niveau des amtlichen Mietspiegels der Kommunen liegen. Ausgenommen sind Neubauten oder größere Modernisierungen. Dies sollte aber nur fünf Jahre in festgelegten Gebieten mit angespannten Wohnungsmärkten gelten. Diese Städte oder Stadtteile sollen von den Ländern festgelegt werden. Die genauen Modalitäten stehen hier noch nicht fest.

Mindestlohn

Ab 01.01.2015 beträgt der flächendeckende Mindestlohn 8,50 € pro Stunde. Im Sinne des Gesetzes gelten Verträge mit Firmen, die zum Beispiel Hausmeister-service, Gebäudereinigung und Grünpflege erledigen als Subunternehmen. Um eine Haftung für eventuelle Verstöße einzuschränken, sollte eine Bestätigung dieser Subunternehmer eingefordert werden, dass der Mindestlohn gezahlt wird.

Telefon 06151 3609700 | consulting@oliverheeb.de

OHC Oliver Heeb Consulting GmbH
Schleiermacherstraße 12 64283 Darmstadt

Immobilien
by OLIVER HEEB



WELCHE MATRATZE BRAUCHT MEIN KÖRPER?

Neueste Hightech-Messmethoden geben die Antwort.

Kaum eine Entscheidung ist für den Kunden so schwierig wie die, eine geeignete Matratze zu finden. Schwierig deshalb, weil die Wahl der Matratze bereits nach kurzem Probeliegen getroffen werden muss. Die Beurteilung ihrer gesundheitlichen Eignung ist jedoch erst nach Wochen oder sogar Monaten möglich. Das Sanitätshaus Orthopädie-Technik Krieg startet in Zusammenarbeit mit der Physikalischen Schlafforschung des Instituts Proschlaf ein Programm zur liege-orthopädisch korrekten Bestimmung von Matratzen und Kopfkissen.

Test am Liege-Simulator gibt Sicherheit:

Mit einem bisher einzigartigen Liege-Simulator bietet die Proschlaf-Forschung in Zusammenarbeit mit regional autorisierten Sanitätshäusern Kunden den Zugang zu einer Matratzenbau-Technik, die den eigenen Körperbau zum Maß-



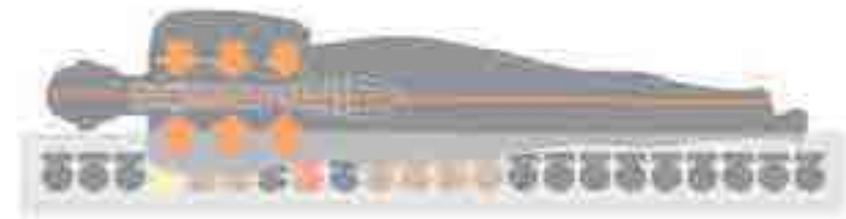
Erholsamer und schmerzfreier Schlaf sind lt. Proschlaf-Forschung kein Zufall sondern basieren auf ergonomisch korrekten Bau von Matratze und Kopfkissen.

stab seiner Liegeunterlage macht. Erholsamer und schmerzfreier Schlaf sind lt. Proschlaf-Forschung kein Zufall.

In 3 Schritten wird die individuelle Matratze konzipiert.

1. Liegedruckmessung auf einzigartigem Liegesimulator.
2. Simulation der ermittelten Werte über Luftdruck am Liegesimulator.
3. Individueller Aufbau der Matratze nach Probeliegen.

Speziell ausgebildete Orthopädie-Techniker und Liegeberater des Sanitätshauses Krieg führen den Test durch und werten ihn orthopädisch aus. Obwohl jeder Bettbenutzer eine Nachbetreuung genießt, sind persönlich angemessene „Individual-Matratzen“ nicht teurer als herkömmliche, hochwertige Produkte.



Das am Liege-Simulator ermittelte Körper-Stützprofil wird in Form von unterschiedlich festen Stützeinlagen in die Matratze eingearbeitet.

Foto: Proschlaf Stempel-Stütztechnik



**Kostenfreie Messungen
an den Aktionstagen
18. bis 20. Februar 2015**
nach telefonischer Terminvereinbarung



Ansprechpartner:

Kai Pieschel

- Bachelor of Engineering Technische Orthopädie
- Fachberater Fußgesundheits

Robert Ermshaus

- Reha-Techniker
- Medizinprodukteberater



Orthopädie-Technik Krieg GmbH

Raiffeisenstraße 19
64342 Seeheim-Jugenheim
Telefon: (0 62 57) 68966
www.ot-krieg.de

REISETIPPS FRÜHJAHR 2015

4. - 8. MÄRZ 2015

Ital. Blumenriviera

im 4* Hotel mit HP & Ausflügen 399,- €

9. - 15. MÄRZ 2015

Reit im Winkel im zentralen Hotel mit HP & Programm

595,- €

15. - 18. MÄRZ 2015

Kurztripp Berlin

Hotel Ambassador - mit Programm 259,- €

**Viele weitere Reiseideen
finden Sie in unserem
Katalog 2015**



Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



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



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

WIE MAN SICH BETTET...



... SO LIEGT MAN

Warum die richtige Matratze so wichtig ist –
Nachgefragt beim Bettenhaus Kalbfuß

Matratze, Lattenrost, Decke und Kissen machen Schlaf erst so richtig erholsam. Und so unterschiedlich jeder Körper ist, so individuell sind auch die Bedürfnisse jedes Menschen, wenn es ums richtige, erholsame Liegen geht. Die Auswahl von Matratzen, Lattenrosten, Decken und Kissen sind eine beratungsintensive Angelegenheit. Ich habe mich Anja Zickler, der Geschäftsführerin von Bettenhaus Kalbfuß in Darmstadt, anvertraut. „In den letzten Jahren haben wir eine Tendenz zum Weicherschlafen“, erklärt

mir Anja Zickler. „Noch vor einigen Jahren empfahlen Orthopäden im Zweifel festere Matratzen. Matratzen sollen zum einen dem Körper ein Einsinken ermöglichen, auf der anderen Seite aber auch stützen. Wenn die Wirbelsäule zwischen Nacken- und Lendenwirbel eine Gerade bildet, ist dieses Ziel erreicht.“ Eine gute Matratze sollte 15 Jahre ihren Dienst tun, ohne durchgelegen zu werden. Man unterscheidet zwischen verschiedenen Matratzentypen.

Bei der **Taschenfederkernmatratze** sind

die Stahlfedern unter leichtem Druck in Reihen von Stofftaschen eingenäht. Sie hat sieben unterschiedlich feste Liegezonen, damit Schulter und Hüfte gut einsinken können, die Taille dagegen gestützt wird. Die Taschenfederkernmatratze ist sehr atmungsaktiv, was Personen entgegenkommt, die stark schwitzen. Sie ist aber auch schwer und damit ziemlich unhandlich. Für mich als Hausstauballergiker ist sie eher zweite Wahl, da die Taschen innen hohl sind, was für Hausstaubmilben sehr einladend ist. ▶



„Latexmatratzen sind bei uns nicht mehr im Programm, da wir mit den **Kaltschaumstoffmatratzen** eine bessere Alternative haben“, erklärt mir Anja Zickler. Latexmatratzen bestehen aus natürlichem und synthetischem Latex. Naturlatex hat aber die unangenehme Eigenschaft, im Laufe der Zeit zu bröseln. Außerdem wird Latex im Laufe der Jahre fester und sehr schwer. Latexmatratzen sind wenig atmungsaktiv und müssen von unten entlüftet werden. Während Latexmatratzen „gebacken“ werden, werden Kaltschaumstoffmatratzen, wie der Name schon sagt, kalt geschäumt und schockgefroren.

Dadurch sind die Poren größer und die ganze Matratze atmungsaktiv und relativ leicht. Die Kaltschaumstoffmatratze verfügt ebenfalls über sieben Liege zonen. Kaltschaumstoffmatratzen werden bei Bettenhaus Kalbfuß gerne und mit Überzeugung verkauft.

Und was ist mit den viel gepriesenen **Viskoelastischen Matratzen**? „Auch die haben wir nicht im Programm“, meint Anja Zickler lächelnd und erklärt auch gleich die Gründe für diese Entscheidung. „Viskoelastische Matratzen passen sich tatsächlich dem Körper extrem gut an – einen Tick zu gut. Das viskoelastische Material reagiert sowohl auf Druck als auch auf Wärme. Das heißt unter anderem, dass man auf den Matratzen im

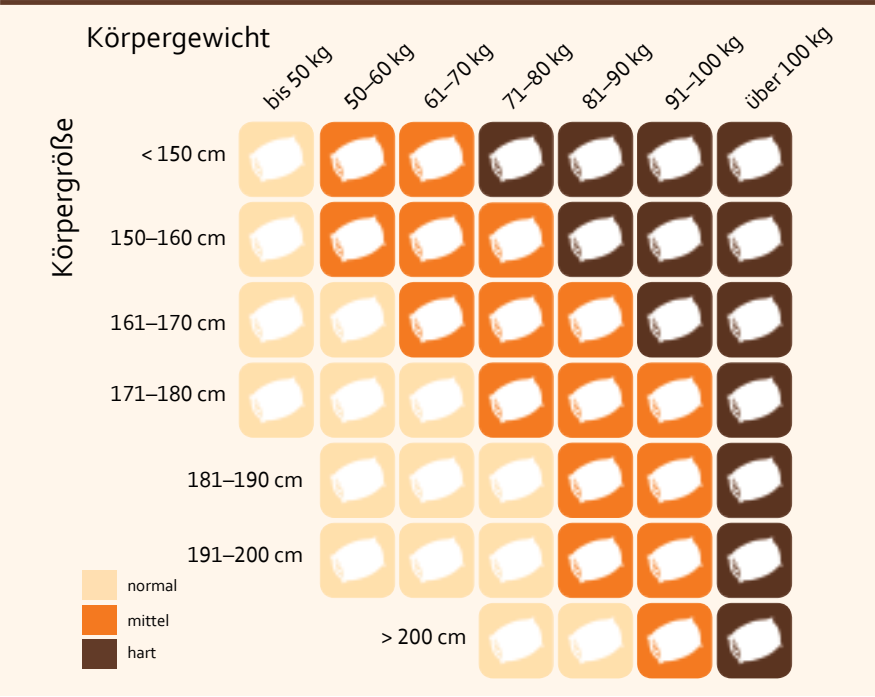


Geschäftsführerin Anja Zickler mit einer flexiblen und relativ leichten Kaltschaumstoffmatratze.

Winter anders als im Sommer liegt. Der Körper sinkt sehr tief ein und wird dadurch am nächtlichen Umdrehen gehindert. Das lange Liegen in ein und derselben Position kann unangenehm werden und zur unerwünschten Versteifung der Muskulatur führen.

Da findet das vor allem in den USA beliebte **Boxspringbett** eher die Zustimmung der Bettenfachfrau. Hier liegt die Taschenfederkernmatratze auf einer Unterfederung statt auf einem Lattenrost. Das Boxspringbett bietet eine gleichbleibende Unterstützung über die gesamte Liegefläche hinweg und weist daher meist keine den Körper unterstützende Mehrzonen-Einteilung auf.

Erik Erstfeld



Der ideale Härtegrad einer Matratze richtet sich nach Größe und Gewicht des Schlafers.



Matratze und Lattenrost bilden hier die richtige Unterlage für den Körper. Vom Steiß bis zum Nacken zeichnet die Wirbelsäule eine Gerade.

MARKENGERÄTE ZU GÜNSTIGEN PREISEN

Viel Technik aus dem Bereich Elektronik/ Unterhaltung – TOP Qualität zum kleinen Preis. Während der gesamten Umbauphase gibt es jede Menge reduzierte Markengeräte und Einzelstücke auch für den kleinen Geldbeutel.

Behalten Sie unser Schaufenster im Auge. Hier gibt es immer besondere Aktionen...

Eine individuelle Beratung zu unseren Markenprodukten, Installation von

Empfangstechnik bis hin zum Einstellen der Sender im Fernseher etc. sind für uns selbstverständlich. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihre Familie Schöffel



Fernseh - Simandl

Der Fachhändler für Unterhaltungselektronik

- Installation, Wartung, Reparat
- Kameras, Video, Foto, Audio, TV, HiFi, Stereoanlagen
- Sat- und Antenneninstallation
- Planung und Einweisung von WLAN
- 100% Originalprodukte
- Der Fachhändler für alle Ihre Audio-Video-Peripherie in H277

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

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

Dormabell Innova, die Welle der Entspannung.

Die Menschen sind unterschiedlich. Deshalb ist es wichtig, dass Matratzen und Komfortrahmen auf jeden einzelnen Menschen individuell abgestimmt werden. So kann die optimale Kombination aus beiden an Körperschwerpunkten im Becken- und Schulterbereich nachgeben und im Lendenwirbelbereich stützen. Mit dem Innova Messesystem ist die individuelle Anpassung möglich.

Lassen Sie sich bei uns kostenlos vermessen und beraten.

Bettenhaus Kalbfuß

Th. Kalbfuss Nf. GmbH & Co. KG
64283 Darmstadt | Ludwigsplatz 10
Fon 0 61 51/2 63 81
info@bettenhaus-kalbfuss.de

das Beste für Ihren Schlaf

ALLES AUS EINER HAND

Kniess Betten- und Raumgestaltung

Die Betten- und Raumausrüstung Kniess in Darmstadt-Eberstadt bietet rund um die Inneneinrichtung alles aus Meisterhand. Inhaber Michael Kniess und sein Team kommen bei Bedarf direkt zum Kunden nach Hause, beraten, messen aus, bauen auf und ab, reparieren und renovieren. Auch wenn der Einsatz weiterer Handwerker vonnöten ist, werden diese von der Betten- und Raumausrüstung Kniess organisiert, so dass der Kunde alles aus einer Hand erhält. Im Ladengeschäft in der Oberstraße 43 bietet der Traditionsbetrieb eine große Auswahl schöner und qualitativ hochwertiger Markenprodukte und somit zahlreiche Anregungen für die individuelle Raumgestaltung. Vom Stoff bis zum Dekorationsartikel führt das Unternehmen ein Vollsortiment deutscher Produkte. Bekannt ist der Name



Kniess auch für gesunden Schlaf. Kompetente Beratung rund um die Matratze wird hier abgerundet durch gute Preise. Die Listenpreise von Kniess Betten- und Raumausrüstung sind oft sogar günstiger als die sogenannten Sonderpreise aus Angebotsofferten von Mitbewerbern, so dass der Weg in die Oberstraße 43 für den Kunden in jedem Fall lohnenswert ist.

Wie man sich bettet ...

Gesunder Schlaf mit perfekt auf Sie abgestimmten Betten, Rahmen und Matratzen

Ein Beispiel aus unserem umfangreichen Angebot: **Verstellbarer Federholzrahmen**, Längsholme aus mehrfach verleimtem Buchenschichtholz für gleichbleibende Seitenstabilität, mehrfach verleimte Federholzleisten für optimalen Liegekomfort, hervorragende Stabilität durch zwei zusätzliche Querholme, Liegekomfort in voller Breite durch überstehende Leisten, verstärkte Mittelzone für regulierbare Körperunterstützung, Schulterkomfortzone, stufenlose Kopf- und Fußverstellung. Auch als Motorrahmen erhältlich.

Schauen Sie vorbei – wir beraten Sie gerne!

Kniess
Betten- & Raumausrüstung

Oberstraße 43
64297 Darmstadt-Eberstadt
Tel.: 0 61 51/5 44 07 o. 53 70 62
www.raumausrustung-kniess.de



Foto: © VadimGuzhva - Fotolia.com

-ANZEIGE-

Feuchte Mauern ade

GB GmbH bietet Gebäudesanierung aus erster Hand



**Schimmel-Sanierung
TÜV zertifiziert**

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

sten und gesundheitlich unbedenklichen Materialien und modernster Technik die Mauertrocknenlegung und Schimmel-sanierung durch. „Es ist heute nicht mehr nötig, ein Haus von außen aufzugraben“, sagt Bierbaum. Die aufwändigen Außenarbeiten werden durch Bohrungen im Mauerwerk ersetzt, durch die mittels Hochdruck das Mauerwerk mit einem speziellen Gel oder Harz abgedichtet wird. Seinen Kunden bietet das Unternehmen 10 Jahre Gewährleistung.

Auch die Vermietung von Bautrocknern gehört zum Angebot der GB GmbH - BSS - Bautenschutz-Systeme, Richer Straße. 48 in Groß-Umstadt

pr
Telefon 0 60 78 / 9 67 94 95

RÄUMUNGSVERKAUF nur noch wenige Tage!

Jetzt gibt's auf **ALLE** bereits
reduzierten Preise nochmals
20% RABATT
oder machen Sie einen Preisvorschlag

*Alles Abholpreise, ohne Dekoration. Nur solange der Vorrat reicht. Rabatt gilt nicht für bereits laufende Aufträge. Keine Haftung für Druckfehler.



Friedrich-Wöhler-Str. 23 (Gewerbegebiet Ost)
64579 Gernsheim • Telefon: 0 62 58 / 83 35 60

Mo. - Fr. von 10 - 19 Uhr • Samstag von 10 - 18 Uhr
Sonntag von 11 - 17 Uhr (keine Beratung & Verkauf)



SAKU-SYSTEM
massivholzmoebelundmehr.de

Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000

Spezialfederkörper

geprüft und empfohlen von der IGR
Wir stärken Ihren Rücken
Interessengemeinschaft der Rückenschulzweiräder e.V.
www.igr-ges.de



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

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 Bett-system 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

DIE NEUE LUST AUF GROSSE FLIESEN

XXL-Formate schaffen optische Weite und ein hochwertiges Raumambiente

Die unterschiedlichen Größen und verschiedensten Formate von Fliesen eröffnen einen unermesslichen Spielraum bei der kreativen Gestaltung von Wand und Boden. Ob Mini-Mosaik oder majestätisches XXL-Format – keramische Fliesen sind ideales Material für eine individuelle Wohnraumgestaltung. Mit Fliesenformaten und Verlegemustern lassen sich zudem Raumproportionen günstig beeinflussen.

erleichterte Verlegung an Wänden durch die geringe Stärke. Überzeugen Sie sich selbst in unserer Ausstellung von der Vielfalt der Farben und Oberflächen.

Fliesen-Böttiger GmbH
64589 Stockstadt
www.fliesen-boettiger.de

Fliesen im Großformat liegen im Trend. Mit Kantenlängen von 60, 90, 120 cm oder sogar bis zu 300 cm erlauben großformatige Fliesen eine ebene Gestaltung von Wand- und Bodenflächen, die optische Weite und ein repräsentativ-hochwertiges Raumambiente schaffen. Eine dezente Ton-in-Ton-Gestaltung der Fugen erhöht die harmonische, großzügige Wirkung der Beläge.

Die neuen Techniken erlauben sogar die Herstellung von Großformatfliesen in einer Stärke von nur 3 mm! Diese sind absolut hervorragend geeignet für Renovierungen und Sanierungen im Bodenbereich (Fliese auf Fliese), sowie die



Soooo eine Fliesenauswahl...
...das ist Klasse!

BÖTTIGER
Das Fliesenhaus

Gerh.-Hauptmann.-Str. 1
64589 Stockstadt
Tel. 06158 - 843 78
www.fliesen-boettiger.de

TYPISCH SCHWEDISCH – Ein Kaminofen für jedermann und jeden Stil



(epr) Skandinavisches Design ist weltberühmt für seinen erfrischenden, puren und entspannten Understatement-Stil, der die Diskrepanz zwischen Handwerk und industrieller Fertigung überwindet, sowie für seinen demokratischen Ansatz. So entstand auch aus dem Gedanken „Ein Kaminofen für jedes Zuhause und jeden Ort“ heraus das Grundmodell der schwedischen Contura Serie 500: klein, kompakt und überall leicht aufzustellen. Mit der Serie Contura 500 Style hat der Hersteller diese Idee nun weiterentwickelt und präsentiert eine Formensprache, die noch puristischer ist. Die Serie umfasst drei neue Modelle, die sich dank der klaren Linie des Designs makellos in jede Wohnumgebung einpassen – unabhängig vom individuellen Stil. Die vollverglaste Kaminofenfront und beim Contura 556 Style zusätzlich auch die Seitenscheiben sorgen für beste Sicht auf das Feuer aus jeder Perspektive. Beim Modell Contura 586 Style lässt sich das Feuermöbel auf einer Säule aufstellen. Auch die Abdeckung ist modern und elegant flach gehalten. Verbessert wurde zudem die Funktionalität von Türgriff und Luftregler, die perfekt in die Front integriert sind. Dennoch lassen sich die Griffe selbst dann ohne Handschuhe betätigen, wenn der Kaminofen beheizt ist. Mehr unter www.homeplaza.de oder www.contura.eu

dischen Contura Serie 500: klein, kompakt und überall leicht aufzustellen. Mit der Serie Contura 500 Style hat der Hersteller diese Idee nun weiterentwickelt und präsentiert eine Formensprache, die noch puristischer ist. Die Serie umfasst drei neue Modelle, die sich dank der klaren Linie des Designs makellos in jede Wohnumgebung einpassen – unabhängig vom individuellen Stil. Die vollverglaste Kaminofenfront und beim Contura 556 Style zusätzlich auch die Seitenscheiben sorgen für beste Sicht auf das Feuer aus jeder Perspektive. Beim Modell Contura 586 Style lässt sich das Feuermöbel auf einer Säule aufstellen. Auch die Abdeckung ist modern und elegant flach gehalten. Verbessert wurde zudem die Funktionalität von Türgriff und Luftregler, die perfekt in die Front integriert sind. Dennoch lassen sich die Griffe selbst dann ohne Handschuhe betätigen, wenn der Kaminofen beheizt ist.

Mehr unter www.homeplaza.de oder www.contura.eu

Infrarot-Heizung 4.0

DIE NEUE GENERATION VON INFRAROTHEIZUNG

SunLight-Deckenheizung – Jetzt nochmal deutlich sparsamer im Verbrauch



Unsere SunLight-Deckenheizung stellt einen neuen IR-Heizungstyp dar, der mit einer sehr großen Oberfläche, aber mit relativ niedrigen Temperaturen (ca. 35°C), deutlich günstiger einen Raum heizen kann, als dies bei herkömmlichen Infrarot-Heizungen der Fall ist.

So können Räume schon mit 15 – 60 Watt Heizleistung pro qm, je nach Wandbeschaffenheit, Isolierung und Anzahl

der Außenwände beheizt werden. Die SunLight gibt es als Deckenheizungen in den Größen 150x150 cm und 300x150 cm mit indirekter LED-Beleuchtung. In der neuesten Version auch mit eingebauten LED-Strahlern.

Die Leistungsaufnahme für die Heizung beträgt 280 – bzw. 560 Watt. Mit der „kleinen“ SunLight lassen sich Räume bis 16 qm Grundfläche und 2,50 m



Contura 556
Aktionspreis
**Jetzt ab
1890,-**



Contura 520T
Aktionspreis
**Jetzt ab
2290,-**



Contura 510
Aktionspreis
**Jetzt ab
1490,-**

**Contura Frühjahrsaktion
vom 2. Februar
bis 30. April 2015
mit den beliebten Contura
500 Modellen:**



Contura 590T
Aktionspreis
**Jetzt ab
2490,-**

Haus Comfort Studio GmbH

Bad Nauheimer Str. 1 · 64289 Darmstadt

Öffnungszeiten: Mo., Di.: nach Vereinbarung

Mi.- Fr.: 12 - 19 Uhr · Sa.: 10 - 16 Uhr

Telefon (0 61 51) 9 71 99 45 · www.kaminofen-haus.de

Raumhöhe auch an kalten Wintertagen beheizen. Mit der 4,5 qm großen SunLight Deckenheizung werden Räume bis 30 qm behaglich mit günstiger Wärme versorgt.

Durch die Anbringung an der Decke sorgt die SunLight für einen angenehm angewärmten Fußboden. Nach und nach speichern auch Wände und Möbel im Raum die Wärme und sorgen so für eine sehr angenehme Rundumwärme. Die Luft im Raum erwärmt sich erst an den warmen Objekten und bleibt 2-3 °C kühler als gewohnt. So geht beim Lüften sehr viel weniger Wärme verloren, als dies beim konventionellen Heizen über die warme Luft der Fall wäre. Die meis-

te Wärme bleibt im Raum gespeichert. Trockene Wände, die eine bessere Isoliereigenschaft erlangen, gleichmäßige Wärme und staubarme Luft sind weitere Vorzüge einer Infrarotheizung.

Wir dokumentieren die Stromverbrauchsdaten der SunLight von drei unterschiedlichen Räumen, die wir auf die neue SunLight umgestellt haben, auf unserer Homepage.

www.1a-ecosystems.info

Weitere Infos erhalten Sie bei:

1a-ecosystems Wienecke

in Gross-Gerau

Tel: 06152/3873

Mobil: 0170 5578161

neuartige Infrarot-Heizung

**Die Alternative, die
Heizkosten reduziert
Gesunde und wohltuende
Rundumwärme - Sparsam in
Anschaffung und Verbrauch!**

1a-ecosystems Wienecke

Mainzer Str. 25,
Tel.: 06152 3873

64521 Groß-Gerau
Mobil: 0170 55 78 161

www.1a-ecosystems.info

- verhindert Schimmelbildung
- keine Wartungskosten
- ideal für Allergiker
- Mit PV-Anlage ==>> der Weg zur Energieunabhängigkeit zu Kosten einer herkömmlichen Heizungsanlage
- Nachtspeicher Ersatz ==> 70% Ersparnis
- 30% sparsamer als herkömmliche IR-Heizungen



WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

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

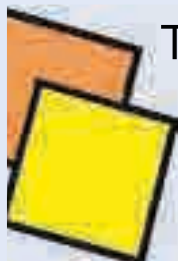
Das Thema Barrierefreiheit betrifft aber nicht nur ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen, sondern auch junge Familien. Eine Modernisierung des Badezimmers lohnt sich in jedem Fall. Die Gründe hierfür können vielfältig sein – der eigene Geschmack, Familienzuwachs oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit im Alter sind nur einige davon. Mit solch einer Umbaumaßnahme steigern Sie nicht nur den Wert Ihrer Immobilie, sondern auch in einem hohen Maße die eigene Lebensqualität. Egal aus welchem Grund Sie Ihr Bad einer Generalüberholung unterziehen wollen, steht Ihnen die Firma „Gebäudetechnik Schweitzer“ als kompetenter Partner zur

Seite. Angefangen von der passgenauen und individuellen Planung des Raumkonzepts, der Auswahl geeigneter Fachfirmen, bis hin zur Fertigstellung – quasi alles aus einer Hand. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Gebäudetechnik Schweitzer
Nehringstraße 20
64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555



Fliesen Karch – Auswahl und Kompetenz Traditionsunternehmen aus Griesheim



VIELFÄLTIGE GESTALTUNGS-
VARIANTEN FÜR EIN
ELEGANTES AMBIENTE,
DAS ZU IHNEN PASST.



- Planung
- Wellnessbereiche
- Fliesen- Platten- u. Mosaikverlegung
- Senio-Bäder
- Bodenbeläge
- Raumgestaltung
- Balkon- u. Terrassensanierung
- Verfugungen
- Reparaturen

Fliesen Karch GmbH
Pfützenstraße 73
64347 Griesheim
Telefon (06155) 39 91
Telefax (06155) 28 73

Fliesen Karch besteht bereits seit über 50 Jahren.

Traditionsunternehmen aus Griesheim

Kontakt: Fliesen Karch

Pfützenstraße 73 · 64347 Griesheim · Tel.: 0 61 55 - 39 91



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. Als einziger Betrieb in der Region bietet Fliesen Karch nach eigenen Angaben die Fliesen der italienischen Firma „Aventura“ an. Die Designerfliesen bieten neben einer tollen Optik und einer hohen Qualität ein ausgezeichnetes Preis-Leistungsverhältnis. Außerdem gibt es Bäder aus einer Hand sowie Estrich und Trockenbau.

DIE WILDE HILDE

Fit und gesund ins neue Jahr



Die Schlemmerzeit, also Weihnachte, ist vorbei und die Fastnacht hat Halbzeit. Mancher hat da mit essen und trinken ganz schee iwwe die Sträng (zu viel) geschlagen und macht beim Wiegen schnell die Aache (Augen) zu. Für den ist die Fastenzeit die Chance uff „leichtere Tage“. Mit Wasser, Säfte aber auch Gewürze kann man Körper, Geist und Seele widder in Gleichklang bringe und die Pfunde schmelze ganz nebenbei. Die heilige Hildegard von Bingen hat vor gut 850 Jahr schon gewusst, wie gut Kräuter, Gewürze, Saft Wasser orrer eine Dinkelkur unser tägliches Leben im Gleichgewicht halte. Ihr müsst jetzt ned uff alles



zu bestimmte Zeite dahin zu gehen. Dem geb ich ein Tipp: Geht zum Sporthübner und kauft euch ein paar richtige Schuh, laßt euch beraten, weil es gibt fürs Laufe, Renne, Jogge usw. die passende Schuh. Mit dem richtige Schuhwerk läuft mer dann wie uff Wolke und schont die Gelenke. Das des wichtig ist seht ihr an den Bergsteigern, die laufe ja auch ned mit Sandale ins Gebirge. Was auch wichtig ist für das körperliche Befinden sind gute Matratze, weil es heißt ja ned umsonst, wie mer sich bettet, so liegt mer. Die Auswahl ist riesengroß und in einem guten Bettenhaus ist die Beratung oberstes Gebot. Ob Härtegrade, Federkern, Latex, verstellbare Sprungrahme und sogar Probeliegen wird angeboten. Das macht sich bezahlt bei Bandscheiben, Arthrose orrer andere Gliederschmerzen, weil durch Fachkenntnis kein Wunsch offen bleibt. So mancher Schläfer, der schon mitten in der Nacht vor Schmerzen ned mehr schlafen konnt, will mit neuer Matratze ned mehr aus dem Bett.

Also machts's gut
Es grüßt

die Hilde



IMPRESSUM

Redaktion:

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

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

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

Satz: Angela Schmidt, Obla Design

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

Gesamtauflage:

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

Druck:

alpha print medien AG, Darmstadt

Erscheinungsweise:

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

verzichte, nur ein klein bisje an früher denke. Da hats höchstens zwei Mal in der Woche Fleisch gewe (gegeben), aber fast jeden Tag Kartoffel, Salat und Gemüse. Gesund und nahrhaft ist auch der Reis. Im asiatischen Raum, wo Reis ein Grundnahrungsmittel ist, sind die Wohlstandskrankheiten wie Zucker, Cholesterin orrer Herzinfarkt kein Thema, mit Fisch, Hähnchen und scharfen Gewürzen. Reisgericht ist ned nur schmackhaft sondern auch gesund. Selbst Italien hat den Ruf

der Zeit erkannt und baut Reis an und zwar in so Menge, dass der europäische Raum mit versorgt wird. Also trotz Pizza, Pasta, Nudel fahrn auch die Italiener uff Naturprodukte ab. Zu gesundem Essen und Fasten gehört auch Bewegung und wer vielleicht noch Arthrose in seine Knoch hat, der weiß, von was ich red. Weniger Gewicht und vor allem Bewegung lindern die Beschwerden. Sportangebote wie Fitnessstudio, Nordic Walking gibt's genug. Awwer ned jeder hat Bock druff,

WILLENBÜCHER
BESTATTUNGEN

(0) 61 51 6 47 05

Das Leben ist ein Geschenk.
Ein liebevoller Abschied auch.

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

Lernen Sie uns kennen.
In unserer Hausbroschüre, auf unserer Homepage
oder im ganz persönlichen Gespräch



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



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik

DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51 78 04-0

Fax 0 61 51 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51 78 04-100