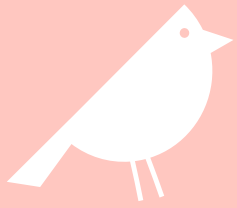


Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe 3|2026

LEBENS LUST



WEGE ZU MEHR BALANCE,
GESUNDHEIT UND
REGENERATION

NASCHGARTEN DELUXE –
BEEREN, KRÄUTER & OBST
VOM BALKON

SOMMERFRISCHE FÜR
ZUHAUSE – WOHNEN 2026,
LICHT MATERIAL & FARBE

Wohnkonzept 60 Plus – Neubau-Eigentumswohnungen *Ruhestand planen*

**Bestlage im
Ludwigshöhviertel**



In Darmstadt entsteht eine moderne Residenz mit seniorengerechten Eigentumswohnungen – komplett stufenfrei, mit Aufzug und hochwertiger Ausstattung.

Ein Zuhause, viele Möglichkeiten:

Privatsphäre genießen, Gemeinschaft erleben – und bei Bedarf Unterstützung nutzen.



Beispiel-Wohnungen:

2 Zimmer, 66 m², Loggia
€ 493.366,-

3 Zimmer, 72 m², Loggia
€ 543.454,-

5 Zimmer, 136 m², Penthouse
€ 987.603,-

KfW 40

Zusätzliche Highlights:

- Gemeinschaftliche Treffpunkte im Innen- und Außenbereich
- Forum mit Kaminzimmer, Bibliothek, Gemeinschaftsraum, Gästearpartment
- Residenz-Garten mit Boule-Bahn, Rosenpavillon, Gartenschach

Residenz
Ludwigshöhe
Darmstadt

Tel. 06103 804 990
www.residenz-ludwigshöhe.de

BERATUNG UND VERKAUF
VETTER & PARTNER®
IMMOBILIEN SIND VERTRAUENSACHE

GESUNDHEIT

Wege zu mehr Balance, Gesundheit und Regeneration	5
Chronische Entzündungen Was im Körper passiert und wie Ernährung helfen kann	6
Antientzündliche Rezepte für einen Tag	7
20 Jahre ambulante kardiologische Rehabilitation am Alice-Hospital Darmstadt	11
Expertise für Hernien-Chirurgie am Agaplesion Elisabethenstift Darmstadt	12
Den Urlaub unbeschwert genießen Reiselust mit Rollator, Stoma und Co. Tipps vom Sanitätshaus Klein	14
...Bevor das Herz bricht Dr. med. Martin Ruch über die Möglichkeiten zur Früherkennung von arterieller Verschlusskrankung	16

REINHEIMER MARKT

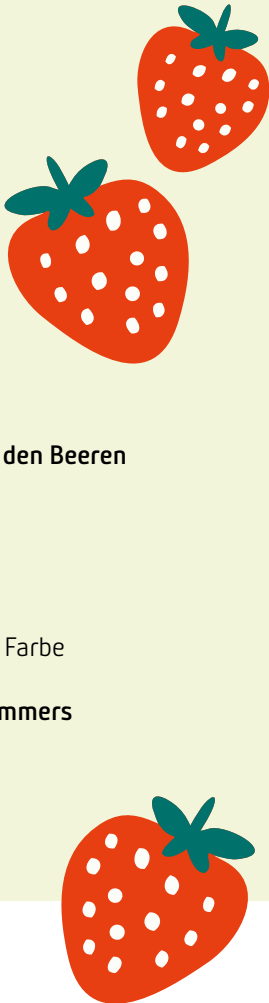
Die Welt trifft sich uff de Gass' Sonderseiten zum Reinheimer Markt 2026	23
---	----

LUST AUF GENUSS

Naschgarten Deluxe Beeren, Kräuter & Obst vom Balkon – nachhaltig, regional, Bienenfreundlich	35
Rezepte mit Erdbeeren	38
Erdbeeren – eine Ode an die Königin unter den Beeren	39

WOHNKULTUR

Sommerfrische für Zuhause Wohnen 2026 zwischen Licht, Material und Farbe	41
Pfingstrosen – Die große Geste des Frühsommers	44
Odenwald Country Fair 2026 4.-7. Juni – Englischer Garten zu Eulbach	35



UND ES WIRD SOMMER

Übers Loslassen, Abschalten, Kraft tanken

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer weckt Sehnsucht. Nach drau-
ßen, nach Kraft tanken, nach Leichtigkeit.
Dieses Jahr hat er sich Zeit gelassen. Nach
den Eisheiligen kam er kurz mit viel Wär-
me – fast zu viel auf einmal. Jetzt zeigt er
sich wechselhaft, unruhig, nicht eindeutig.
Jedes Jahr dasselbe – und doch immer
wieder neu: Der Sommer verändert die
Stimmung leise, oft fast unbemerkt. Viel-
leicht ist genau das der Punkt dieser Aus-
gabe: weniger funktionieren, mehr zu-
lassen – raus aus dem Tempo, rein in das
echte Leben.

Dabei spielt der Körper eine zentrale Rolle.
Bewegung als natürlicher Entzündungs-
regulator zeigt, wie sehr kleine Routinen
Stabilität geben können – nicht als Pro-
gramm, sondern als Teil des Alltags Seite
4 und 5.

Chronische Entzündungen wirken oft im
Hintergrund und bleiben doch spürbar. Er-
nährung wird hier nicht zur Vorgabe, son-
dern zur Unterstützung im Alltag gedacht.
Wir haben antientzündliche Rezepte für
einen Tag für Sie zusammengestellt Seite
6 und 7.

Herzgesundheit braucht Zeit. Die ambu-
lante kardiologische Rehabilitation am
Alice-Hospital Darmstadt begleitet Men-
schen dabei, Vertrauen in den eigenen
Körper zurückzugewinnen und Stabilität
Schritt für Schritt aufzubauen – Infos dazu
finden Sie auf Seite 11.

Am Agaplesion Elisabethenstift Darmstadt
werden sämtliche Hernien meist minimal-
invasiv („Schlüsselloch“-Operationen) be-
handelt. Lesen Sie auf Seite 12 + 13 über
Ursachen und moderne Behandlungsme-
thoden.



Sommerzeit ist Urlaubszeit: Auszeiten un-
beschwert genießen trotz Rollator, Stoma
und Co. Das Sanitätshaus Klein unterstützt
bei Mobilität und Vorbereitung, damit Rei-
sen und Erholung möglich bleiben. Lesen
Sie dazu auf Seite 14 + 15.

Auf den „Lust auf Genuss“ – Seiten 34 + 35
dreht sich alles um Beeren, Kräuter & Co:
Naschgarten deluxe vom Balkon – nach-
haltig, regional, bienenfreundlich.
Die Erdbeerzeit ist kurz, aber präsent. Re-
zepte und eine kleine Hommage an eine
Frucht, die den Sommer jedes Jahr neu
markiert Seite 38 und 39.

Sommerfrische für Zuhause dreht sich um
Räume, die sich verändern, wenn Licht
und Material zusammenspielt – und um
die Frage, wie sich Entlastung im eigenen
Zuhause anfühlen kann Seite 40 und 42.
Ich wünsche Ihnen einen inspirierenden
Sommer mit vielen kleinen und großen
Genussmomenten. Kommen Sie gesund &
munter durch diese Zeit.

Ihre
Friederike Oehmichen

Gotzmann Teppiche

Teppichwäsche
ist Vertrauenssache!

TEPPICHBÖDEN | LAMINAT
VINYL PVC-BELÄGE

gotzmann-teppiche.de

TEPPICHWÄSCHEREI SEIT 1954

Nehmen Sie die Teppichwäscherei in Augenschein.

Am Blauen Stein 11 | Darmstadt ☎ 06151-311593

Redaktion: Chefredaktion und Herausgeberin V.i.S.d.P.
Friederike Oehmichen
Telefon: (0 61 51) 10 12 130 · Mobil: 0163 7350002
Fax: (0 61 51) 10 12 139
www.magazin-lebenslust.de
oehmichen@magazin-lebenslust.de
Verlag: Ulrich Diehl Verlag und
Medienservice GmbH
Marktplatz 3, 64283 Darmstadt

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

Gesamtauflage: 80.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den
Leserzirkel und 1000 Auslagestellen in Südhessen
Druck: HAAS Druck GmbH

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

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

IMPRESSUM

An abstract, colorful illustration featuring a large, stylized profile of a human head in light blue, facing right. The head is composed of various overlapping shapes and colors, including orange, yellow, and purple. Inside the head, there are several smaller, overlapping circles and shapes in shades of orange, yellow, and blue. Above the head, there are more abstract shapes, including a large orange circle, a blue wave-like shape, and a blue 'Z' shape. The word 'GESUNDHEIT' is written in white, serif capital letters across the center of the illustration. In the bottom right corner, there is a circular logo with the text 'THE BEST OF' and a stylized graphic of a hand holding a heart.

GESUNDHEIT

WEGE ZU MEHR BALANCE, GESUNDHEIT UND REGENERATION



Bewegung als natürlicher Entzündungsregulator

Regelmäßige Bewegung gehört zu den wirksamsten und zugleich unterschätztesten Maßnahmen, um chronische Entzündungsprozesse positiv zu beeinflussen. Bereits moderate Aktivität – wie tägliches Spaziergehen, Radfahren oder leichtes Krafttraining – kann entzündungsfördernde Botenstoffe im Körper reduzieren und gleichzeitig die Produktion entzündungshemmender Signalstoffe unterstützen. Bewegung verbessert zudem die Durchblutung, aktiviert den Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem. Wer sich regelmäßig bewegt, setzt seinem Körper täglich einen wichtigen Impuls für Regeneration, Zellgesundheit und innere Balance.

Schlaf – die nächtliche Reparaturphase des Körpers



Während wir schlafen, arbeitet unser Körper auf Hochtouren: Zellen regenerieren sich, das Immunsystem wird reguliert und Entzündungsprozesse können heruntergefahren werden. Chronischer Schlafmangel hingegen wirkt wie ein stiller Brandbeschleuniger für Entzündungen. Zu wenig oder schlechter Schlaf kann hormonelle Dysbalancen fördern, Stresshormone erhöhen und entzündliche Marker im Blut ansteigen lassen. Ausreichender, qualitativ hochwertiger Schlaf ist daher keine Luxusfrage, sondern eine zentrale Säule nachhaltiger Gesundheit.



Stressmanagement – Heilung beginnt im Nervensystem

Dauerhafter Stress versetzt den Körper in einen permanenten Alarmzustand. Das Nervensystem schüttet kontinuierlich Stresshormone aus, die entzündliche Prozesse langfristig verstärken können. Chronische Entzündungen sind deshalb oft nicht nur ein körperliches, sondern auch ein emotionales Thema. Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen, Zeit in der Natur oder bewusste Ruhephasen helfen dabei, das Nervensystem zu beruhigen und dem Körper Signale von Sicherheit und Regeneration zu senden. Innere Ruhe ist oft ein unterschätzter Schlüssel für körperliche Heilungsprozesse.

Darmgesundheit – das Zentrum eines starken Immunsystems

Ein großer Teil unseres Immunsystems sitzt im Darm. Gerät das empfindliche Gleichgewicht der Darmflora aus der Balance, können entzündliche Prozesse im gesamten Körper begünstigt werden. Eine ballaststoffreiche Ernährung, fermentierte Lebensmittel und ausreichend Flüssigkeit unterstützen eine gesunde Darmbarriere und fördern nützliche Darmbakterien. Ein gesunder Darm bedeutet nicht nur bessere Verdauung, sondern auch eine stabilere Immunantwort, mehr Energie und eine bessere Regulation chronischer Entzündungen.

Mikronährstoffe – kleine Helfer mit großer Wirkung

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind essenziell für die Regulation entzündlicher Prozesse. Nährstoffe wie Vitamin D, Magnesium, Zink, Selen und Omega-3-Fettsäuren unterstützen Immunfunktion, Zellschutz und Regeneration. Ein Mangel an wichtigen Mikronährstoffen kann stille Entzündungsprozesse verstärken und die körpereigene Balance schwächen. Eine gezielte Versorgung – idealerweise über hochwertige Lebensmittel und bei Bedarf in Rücksprache mit Fachpersonal – kann einen wertvollen Beitrag zu mehr Wohlbefinden leisten.

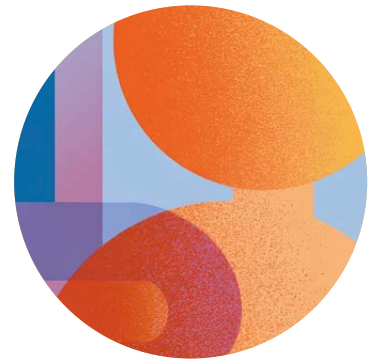
Blutzuckerbalance – weniger Schwankung, weniger Entzündung

Ein dauerhaft instabiler Blutzuckerspiegel kann entzündliche Prozesse im Körper fördern. Häufige Zucker- und Kohlenhydratspitzen belasten den Stoffwechsel, erhöhen oxidativen Stress und können langfristig zu einer erhöhten Entzündungsbereitschaft beitragen. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Eiweiß, gesunden Fetten und ballaststoffreichen Lebensmitteln hilft, den Blutzucker stabil zu halten. Ein konstanter Energiehaushalt bedeutet oft auch weniger Entzündung, mehr Leistungsfähigkeit und ein besseres Körpergefühl.



Pflanzenstoffe – natürliche Kraftpakete gegen Entzündung

Die Natur liefert eine beeindruckende Vielfalt bioaktiver Pflanzenstoffe, die entzündungsregulierend wirken können. Beeren, grüner Tee, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, natives Olivenöl und Pilze wie Shiitake enthalten wertvolle Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, die Zellen schützen und oxidative Prozesse im Körper reduzieren können. Wer bunt, frisch und pflanzenreich isst, versorgt seinen Körper täglich mit natürlichen Schutzstoffen, die Gesundheit auf zellulärer Ebene unterstützen.



Entzündungsförderer bewusst reduzieren

Gesundheit entsteht nicht nur durch das, was wir hinzufügen – sondern auch durch das, was wir reduzieren. Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, stark verarbeitete Lebensmittel, Bewegungsmangel und chronischer Stress gelten als wesentliche Treiber stiller Entzündungen. Auch Umweltgifte und dauerhaftes Sitzen können den Körper belasten. Schon kleine bewusste Veränderungen im Alltag können langfristig große Wirkung entfalten. Weniger Belastung bedeutet mehr Raum für Heilung, Regeneration und innere Balance.

Buchtipps



Louise Hay
Gesundheit für Körper und Seele: mit Übungen, Meditation und Affirmation zum eigenen Selbst und zur inneren Balance

Louise L. Hay lehrt in diesem Buch das erfolgreichste psychologische Programm zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Aus den Erfahrungen ihrer zahlreichen Seminare und Workshops entstand dieses umfassende und von jedem anwendbare Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele. Mit Übungen, Meditationen und Affirmationen weist sie den Weg zurück zum eigenen Selbst und zur inneren Balance.

Allegria Taschenbuch, 384 Seiten

CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN

Was im Körper passiert und wie Ernährung helfen kann

Chronische Entzündungen gelten heute als einer der stillen Treiber vieler moderner Erkrankungen. Anders als akute Entzündungen, die als natürliche Schutzreaktion des Körpers kurzfristig auftreten, bleiben chronische Entzündungsprozesse oft über Monate oder Jahre bestehen – häufig unbemerkt. Wissenschaftliche Erkenntnisse bringen sie unter anderem mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Gelenkbeschwerden und einer geschwächten Immunbalance in Verbindung. Die Ursachen sind vielfältig: dauerhafter Stress, Schlafmangel, Bewegungsmangel, Umweltbelastungen – und vor allem eine Ernährung, die reich an stark verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und ungünstigen Fetten ist. Diese Faktoren können entzündungsfördernde Prozesse im Körper verstärken. Gleichzeitig zeigt die Forschung, dass bestimmte Nährstoffe und Lebensmittel das Potenzial haben, entzündungsregulierend zu wirken.

Besonders empfehlenswert ist eine Ernährung mit viel frischem Gemüse, Beeren, Kräutern, hochwertigen Pflanzenölen wie nativem Olivenöl, Omega-3-reichen Lebensmitteln wie Lachs, Walnüssen oder Leinsamen sowie ballaststoffreichen Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Chili enthalten bioaktive Pflanzenstoffe, die ebenfalls positive Effekte auf entzündliche Prozesse haben können. Fermentierte Lebensmittel wie Naturjoghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kimchi unterstützen zudem die Darmflora – ein wichtiger Schlüssel für ein gut reguliertes Immunsystem.



Foto: © Kufotos – stock.adobe.com

Weniger sinnvoll sind stark verarbeitete Produkte, übermäßiger Zuckerkonsum, Transfette sowie ein hoher Konsum von Alkohol. Auch dauerhaft hohe Insulinspitzen durch stark raffinierte Kohlenhydrate können entzündliche Prozesse begünstigen.

Ein entzündungshemmender Lebensstil ist deshalb mehr als ein Ernährungstrend – er ist eine langfristige Investition in Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. Wer bewusst isst, regelmäßig in Bewegung bleibt und dem Körper ausreichend Regeneration gibt, schafft die besten Voraussetzungen für innere Balance.

Ernährung, die heilt, beginnt nicht mit Verzicht – sondern mit besseren Entscheidungen auf dem Teller.

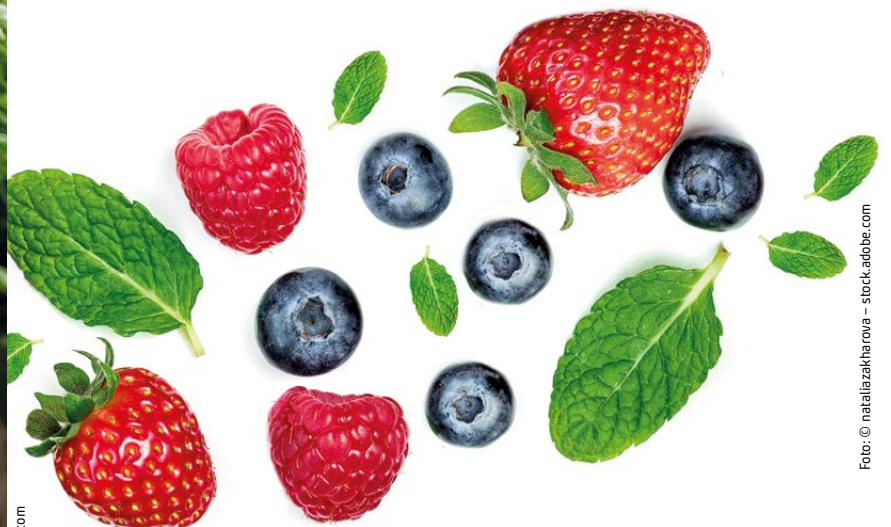


Foto: © nataliazakharova – stock.adobe.com

ANTIENTZÜNDLICHE REZEPTE FÜR EINEN TAG



Foto: © Vladislav Noseek – stock.adobe.com

Frühstück

Warmer Beeren-Porridge mit Walnüssen

Zutaten (1 Person)

50 g Haferflocken
200 ml ungesüßte Hafer- oder Mandelmilch
1 Handvoll Heidelbeeren
1 EL geschrotete Leinsamen
1 Handvoll Walnüsse
1 TL Zimt
Optional: 1 EL Naturjoghurt

Zubereitung

Haferflocken mit Pflanzenmilch in einem kleinen Topf erhitzen. Unter Rühren 3–5 Minuten cremig kochen. Leinsamen und Zimt einrühren und in eine Schüssel geben. Beeren und grob gehackte Walnüsse darüberstreuen. Optional mit etwas Naturjoghurt servieren.

Warum entzündungshemmend?

Hafer liefert Beta-Glucane für Darm und Blutzucker. Beeren enthalten antioxidative Pflanzenstoffe. Walnüsse und Leinsamen bringen Omega-3-Fettsäuren.

Mittagessen

Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Kurkuma

Zutaten

80 g Quinoa
1 kleine Zucchini
1 rote Paprika
1 Handvoll Spinat
1 kleine rote Zwiebel
1 Dose Kichererbsen
1 EL Olivenöl
1 TL Kurkuma
schwarzer Pfeffer
Zitronensaft
frische Petersilie

Zubereitung

Quinoa nach Packungsangabe garen. Gemüse klein schneiden. Zwiebel in Olivenöl glasig anbraten. Paprika und Zucchini zufügen und einige Minuten braten.

Kurkuma und Pfeffer einrühren. Kichererbsen und Spinat dazugeben. Quinoa unterheben. Mit Zitronensaft und Petersilie abschmecken.

Warum entzündungshemmend?

Kurkuma wirkt antioxidativ. Kichererbsen liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Viele bunte Gemüse = viele sekundäre Pflanzenstoffe.

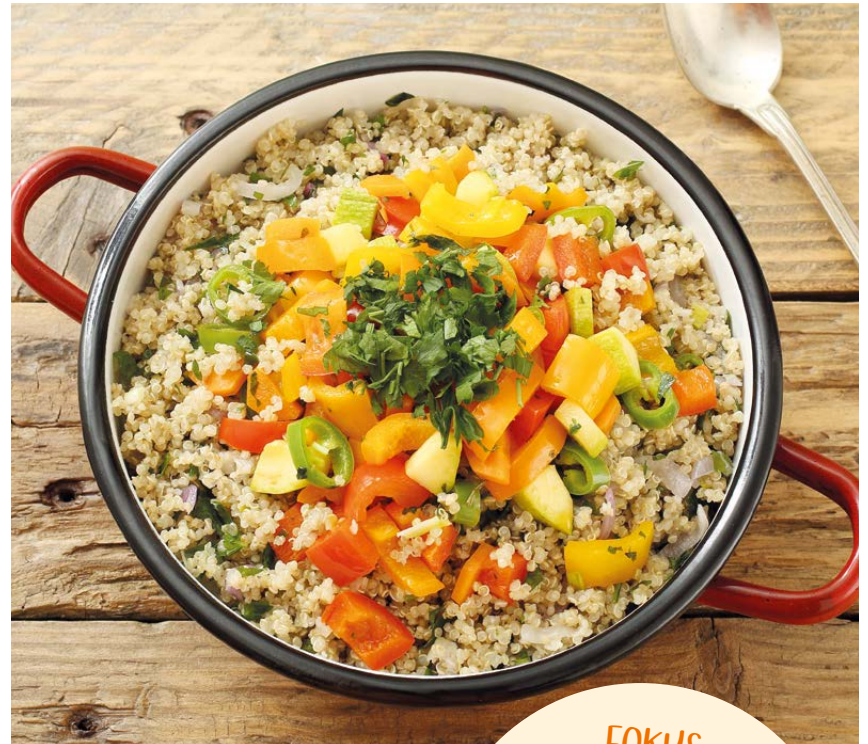


Foto: © deniol09 – stock.adobe.com

Snack am Nachmittag

Grüner Tee & Nüsse

1 Tasse grüner Tee

kleine Handvoll Mandeln oder Walnüsse

Optional: 1 Apfel

Abendessen

Ofenlachs mit mediterranem Gemüse

Zutaten

1 Stück Lachs
1 kleine Süßkartoffel
Brokkoli
Karotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Rosmarin oder Thymian
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft

FOKUS

- frische Zutaten
- einfache Zubereitung
- stabiler Blutzucker
- gute Fette
- viel Gemüse und Eiweiß
- wenig industrielle Produkte

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen. Gemüse in Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Kräutern und Knoblauch vermengen. Auf ein Backblech geben und 20 Minuten garen. Lachs danebenlegen und weitere 12–15 Minuten backen. Mit Zitronensaft servieren.

Warum entzündungshemmend?

Lachs liefert Omega-3-Fettsäuren. Brokkoli enthält Sulforaphan. Süßkartoffeln halten den Blutzucker stabiler als viele Weißmehlprodukte.

Foto: © stock.adobe.com



Getränke über den Tag

Wasser, Kräutertee, Grüner Tee, Kaffee in Maßen, möglichst ohne Zucker

Tipp: Nicht ständig snacken.

Zwischen den Mahlzeiten 4–5 Stunden Pause unterstützen stabile Insulinwerte.

Guten Appetit!

EIN PAAR TAGE RAUS – UND DIE KASSE ZAHLT MIT

Krankenkassen fördern zertifizierte Präventionskurse auch am Urlaubsort

(DJD). Der Rücken schmerzt, der Kopf ist voll und irgendwann ist einfach die Luft raus. Viele kennen dieses Gefühl: Dauerstress, Verspannungen, vielleicht erste Warnzeichen wie erhöhter Blutdruck. Der Alltag läuft zwar weiter, doch das eigene Wohlbefinden bleibt auf der Strecke. Dabei lohnt es sich, früh gegenzusteuern. Was viele nicht wissen: Krankenkassen unterstützen genau das mit Zuschüssen für Gesundheitsreisen und zertifizierte Präventionskurse. Ein paar Tage rauskommen, aktiv etwas für sich tun und neue Kraft schöpfen – das ist oft günstiger als gedacht.

Yoga, Walking und vieles mehr

Gesundheitsreisen sind keine klassischen Kurzurlaube, sondern kompakte Präventionsangebote. Voraussetzung für die Förderung ist die Teilnahme an zertifizierten Kursen wie Rückentraining, Yoga, Walking oder Stressbewältigung. „Wer diese vor Ort absolviert, kann sich einen Teil der Kosten von der Krankenkasse erstatten lassen“, erklärt IKK-Pressesprecherin Juliane Mentz. Auch einzelne Krankenkassen wie die IKK classic bezuschussen solche Ange-



Nordic Walking, Aqua Fitness und mehr werden bei den Gesundheitsreisen und Präventionskursen vieler Krankenkassen angeboten.

Foto: DJD/IKK classic/Getty Images/Vladimir Vladimirov

bote. Gebucht wird in der Regel über spezialisierte Anbieter, etwa unter www.akon.de/ikk-classic. Je nach Modell wird der Zuschuss direkt verrechnet oder im Nachhinein erstattet. Versicherte zahlen nur ihren Eigenanteil für Unterkunft und Anreise. Bei vielen Krankenkassen kann die Teilnahme

an den Präventionskursen zusätzlich für das persönliche Bonusprogramm angerechnet werden.

Gemeinsam gute Routinen entwickeln

Am Reiseziel zeigt sich schnell, worum es geht: bewusst bewegen, richtig atmen

und zur Ruhe kommen. Nicht die Leistung zählt, sondern das gute Gefühl. Dabei trifft man meist auf eine bunte Mischung von Teilnehmern – Freundesgruppen, Paare ebenso wie Alleinreisende. Die Kurse sind qualitätsgeprüft und werden von geschulten Fachkräften geleitet. „Gesundheitsreisen setzen genau da an, wo viele im Alltag nicht weiterkommen: Sie schaffen einen geschützten Rahmen, um neue Routinen auszuprobieren“, so Mentz. „Entscheidend ist, dass man das Gelernte anschließend auch zu Hause weiterführt.“ Zuschüsse und Bedingungen einzelner Krankenkassen können sich unterscheiden. Wichtig ist, auf zertifizierte Kurse zu achten und frühzeitig zu buchen.

WIR BRINGEN SIE WIEDER AUF DIE BEINE.

Orthopädische
Anschlussheilbehandlung
und Rehabilitation

Stationäre
Reha



Weitere
Informationen

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



ASKLEPIOS
HIRSCHPARK KLINIK

FRISCHER ATEM BEGINNT ZWISCHEN DEN ZÄHNEN

Wie gute Mundpflege Zähne, Zahnfleisch und Gesundheit schützt

(DJD). Ein kurzer Moment im Gespräch, ein merkwürdiger Seitenblick – und plötzlich fragt man sich: Habe ich etwa Mundgeruch? Das Thema ist vielen unangenehm, kommt aber häufiger vor, als man denkt. Frischer Atem und gesunde Zähne hängen eng zusammen. Tatsächlich liegt die Ursache für schlechten Geruch meist direkt im Mundraum. Bakterien zersetzen Speisereste und bilden dabei flüchtige, übel riechende Schwefelverbindungen.

Wenn Plaque in den Lücken festsetzt

Besonders häufig sammeln sich Beläge in den Zahnzwischenräumen. Dort gelangt die Zahnbürste nur schwer hin, sodass sich Plaque festsetzen kann. Das führt nicht nur zu Mundgeruch. Bleibt der Belag länger bestehen, kann er das Zahnfleisch reizen und eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis) auslösen. Unbehandelt kann sich daraus eine Parodontitis entwickeln, die langfristig sogar zum Zahnverlust führen kann. Chronische Entzündungen im Mund stehen auch im Verdacht, andere Erkrankungen zu begünstigen – etwa Herz-Kreislauf-Probleme oder Diabetes.

*Empfehlung von Expertinnen und Experten für die Zahnpflege:
zweimal tägliches Putzen sowie
Zahnzwischenraumreinigung.*

Foto: DJD/GumStar/Raphaël Susitna

Die Zwischenräume reinigen

Eine gründliche Mundhygiene ist daher mehr als Kosmetik, sie trägt auch zur Gesundheit bei. Fachleute empfehlen, neben dem täglichen Zähneputzen auch die Zahnzwischenräume regelmäßig zu reinigen. Für diese schwer zugänglichen Stellen gibt es spezielle Hilfsmittel wie Interdentalbürsten, die Beläge in den Zwischenräumen entfernen können. Sie sind in unterschiedlichen Größen und Modellen erhältlich. Wer damit nicht zurechtkommt, dem bieten beispielsweise die Soft-Picks von Sunstar Gum eine gute Alternative. Ihre weichen Gummiborsten und der gebogene Griff sorgen für eine gründliche und einfache Reinigung aller Zahnzwischenräume. Wichtig ist es, die



passende Größe zu wählen und ohne Druck zu arbeiten.

Täglich am Ball bleiben

Welche Methode am besten geeignet ist, hängt von den individuellen Zahnzwischenräumen ab. Bei sehr engen Bereichen kann auch Zahnseide wie das Gum Expanding Floss sinnvoll sein. Viele Tipps und

Informationen zum Thema Mundgesundheit finden sich beispielsweise unter www.sunstargum.com. Am wichtigsten bleibt die Regelmäßigkeit: Nur wer täglich reinigt, kann Plaque gründlich entfernen und schlechtem Atem vorbeugen. Ergänzend gehören die professionelle Zahnreinigung und der Check beim Zahnarzt mindestens einmal jährlich zur Mundgesundheit dazu.

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

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

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



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



DR. SCHRÖDER
KIEFERORTHOPÄDIE



DR. KOWALSKI
GRAFENSTRASSE

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

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



Zahnarztpraxis Dr. Lisa Epping M.Sc.

Master of Science in Parodontologie und Implantologie



Wir sind ein freundliches Team, das sich mit Freude und Engagement um Ihre Zahngesundheit kümmert. Bei uns stehen Sie als Patient im Mittelpunkt.

Gerne nehmen wir uns für Ihre individuellen Bedürfnisse ausreichend Zeit.

In unserer modernen Praxis bieten wir Ihnen das gesamte Spektrum der hochwertigen Zahnmedizin. Kontaktieren Sie uns gerne für einen Termin.

Unsere Leistungen:

- Ästhetische Zahnheilkunde
- Prophylaxe
- Implantate
- hochwertiger Zahnersatz
- Parodontologie
- Digitales Röntgen
- Lachgas

Praxis für Zahngesundheit – Dr. Lisa Epping M.Sc.

Kirchstraße 53
64354 Reinheim
Tel.: 06162 – 913350
E-Mail: termin@praxis-epping.de

Öffnungszeiten

Montag	8 – 13 Uhr
Dienstag	8 – 18 Uhr
Mittwoch	8 – 15 Uhr
Donnerstag	8 – 17 Uhr
Freitag	8 – 12 Uhr

Folgen Sie uns auf
Facebook oder Instagram!



@ZAHNARZTPRAXIS.EPPING

PRIVATE KRANKEN- VERSICHERUNG: NICHT ALLE TARIFE SIND GLEICH

Diese Leistungen sind für Selbstständige und Freiberufler entscheidend



In der privaten Krankenversicherung richtet sich der Beitrag nach dem Eintrittsalter und dem gewünschten Versicherungsschutz. Hier können Leistungen individuell festgelegt werden und sind vertraglich garantiert.

Foto: djd/uniVersa/Westend61/Kniel Synnatzschke

(DJD). Selbstständige und Freiberufler haben unabhängig von ihrem Einkommen die Wahl: Sie können sich freiwillig in der gesetzlichen Krankenversicherung versichern oder in die private Krankenversicherung wechseln. In beiden Fällen müssen sie ihren Beitrag im Regelfall allein bezahlen, da sie anders als Arbeitnehmende keinen Arbeitgeberzuschuss erhalten. Welche Vorteile kann die private Krankenversicherung für Selbstständige und freiberuflich Tätige haben?

Leistungsumfang: Standardversorgung oder individuelle Absicherung?

Die gesetzliche Krankenversicherung garantiert eine zweckmäßige und wirtschaftliche Versorgung, deren Umfang sich durch Gesundheitsreformen ändern kann. Die private Krankenversicherung funktioniert anders: Hier bestimmen Eintrittsalter und gewählter Versicherungsschutz die Beitragshöhe. Leistungen werden individuell vereinbart und vertraglich festgeschrieben. Ein häufig genannter Vorteil: Privatversicherte erhalten in der Regel schneller Termine bei Fachärztinnen und Fachärzten.

Die Details machen den Unterschied

Zwischen den Tarifen privater Versicherer bestehen erhebliche Unterschiede. Hochwertige Tarife umfassen freie Arzt- und Krankenhauswahl inklusive Behandlung in Privatkliniken mit Chefarztbehandlung und Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer. Die Erstattung sollte bis zu den Höchstsätzen der Gebührenordnung für Ärzte und Zahnärzte reichen, bei medizini-

scher Notwendigkeit auch darüber hinaus. Bei Zahnersatz und Implantaten ist eine möglichst hohe Erstattung wichtig, üblich sind meist 80 Prozent, einige Anbieter übernehmen 90 Prozent.

Leistungen in der Familienphase

Auch Kur- und Sanatoriumsbehandlungen sowie Rehamaßnahmen sind in einem guten Tarif mitversichert, bei längerer Arbeitsunfähigkeit sollte ein nahtloser Übergang vom Krankentagegeld zur Berufsunfähigkeitsrente angeboten werden. Bestandskunden sollten jederzeit ohne erneute Gesundheitsprüfung in einen anderen Tarif wechseln können. Für junge Familien sind die Leistungen in der Familienphase entscheidend – während und nach der Schwangerschaft etwa Pränataldiagnostik, Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik.

Spar-Tipp: Beitragsrückerstattung

Einige Tarife belohnen kostenbewusstes Verhalten mit Beitragsrückerstattungen. So bietet beispielsweise der Tarif uni-Top|Privat 300 der Univera neben einer garantierten Beitragsrückerstattung von 600 Euro pro Jahr bei Leistungsfreiheit eine erfolgsabhängige Rückerstattung, die derzeit bei 2,5 Monatsbeiträgen liegt. Infos: www.universa.de/top-privat. Der Tarif lässt sich optional ergänzen, etwa um eine garantierte Beitragsreduzierung ab dem 67. Lebensjahr oder um Leistungen im Pflegefall.

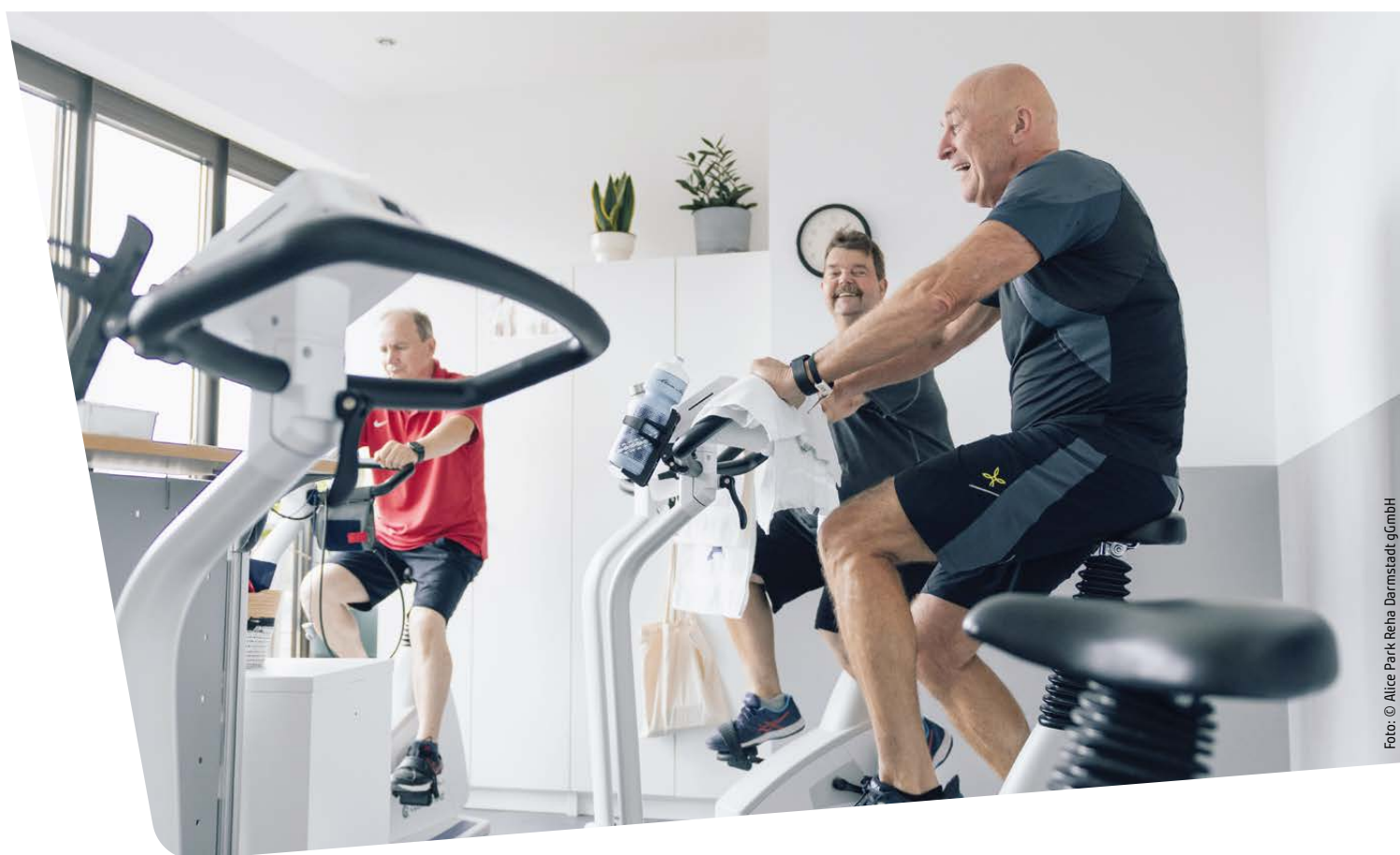


Foto: © Alice Park Reha Darmstadt gGmbH

20 JAHRE AMBULANTE KARDIOLOGISCHE REHABILITATION AM ALICE-HOSPITAL DARMSTADT

Seit nunmehr 20 Jahren steht die ambulante kardiologische Rehabilitation am Alice-Hospital für eine ganzheitliche und wohnortnahe Versorgung von Herzpatientinnen und -patienten. Mit der Eröffnung der Alice Park Reha im Jahr 2006 wurde das kardiologische Angebot der Klinik entscheidend erweitert: Von der ambulanten Versorgung in den Belegarztpraxen über die stationäre Notfallbehandlung bis hin zur strukturierten Nachsorge erfolgt die Betreuung seither aus einer Hand – und an einem Standort.

„Wir sind sehr stolz, dass dieses Erfolgsmodell bis heute Bestand hat“, betont der kaufmännische Geschäftsführer des Alice-Hospitals Marcus Fleischhauer. „Damit gewährleisten wir eine umfassende medizinische Versorgung für alle kardiologischen Patientinnen und Patienten.“

Interdisziplinäres Team aus mehr als 30 Fachkräften

Unter der Leitung von Zentrumsleiter Martin Elsner und der leitenden Ärztin Frau Dr. Dushanka Matzat kümmert sich ein interdisziplinäres Team aus mehr als 30 Fachkräften um die Rehabilitation von maximal 40 Patientinnen und Patienten gleichzeitig. „Damit bieten wir eine sehr individuelle und zielgerichtete Betreuung an“, erklärt Elsner. Zum Team gehören Spezialistinnen und Spezialisten aus Kar-

diologie, Diagnostik, Labormedizin, Rehabilitations- und Sozialmedizin, Ergo- und Physiotherapie, Sozialdienst, Psychologie, Diabetes- und Ernährungsberatung sowie Sporttherapie.

Das Therapieangebot ist sehr vielfältig und umfassend: Neben Nordic Walking, Joggen, herzfrequenzüberwachtem Ergometertraining, Kraft- und Koordinationstraining stehen beispielsweise auch Entspannungsverfahren wie autogenes Training, Qi Gong sowie diverse Seminare und Einzelgespräche zur Gesundheitsbildung auf dem Programm. „Die Planungsabteilung erstellt für jede Patientin und jeden Patienten einen maßgeschneiderten bedürfnisgerechten Behandlungsplan“, so Elsner. „Unser Ziel ist es, das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken und den Menschen Sicherheit für ihren Alltag zu geben.“

Einzigartiges Umfeld für die Genesung

Ein besonderer Pluspunkt ist die Lage der Einrichtung: Direkt an der Mathildenhöhe gelegen, bietet die Alice Park Reha ein einzigartiges Umfeld für die Genesung. Der Blick auf die russische Kapelle und den Fünffingerturm, ein Wahrzeichen Darmstadts, trägt zur positiven Atmosphäre bei. Seit ihrer Gründung im Jahr 2006 wurden in der Einrichtung mehr als 10.000 Patientinnen und Patienten betreut – viele von

„Unser Ziel ist es, das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken und den Menschen Sicherheit für ihren Alltag zu geben.“

ihnen nach einem Herzinfarkt oder anderen kardiologischen Ereignissen. Die Kombination aus wohnortnaher Betreuung und täglichem Training wird dabei besonders geschätzt. Zuweisungen erfolgen in erster Linie durch Kliniken, aber auch nie-

dergelassenen Ärztinnen und Ärzten aus einem Umkreis von bis zu 35 Kilometern. Über die klassische Rehabilitation hinaus bietet die Einrichtung zusätzliche Programme wie RV Fit, die IRENA-Nachsorge sowie die Möglichkeit des privaten Trainings am Nachmittag an.

Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz und zwei Jahrzehnten Erfahrung bleibt die Alice Park Reha ein zentraler Baustein der kardiologischen Versorgung in Südhessen.

Kontakt

Alice Park Reha Darmstadt gGmbH

Zentrum für ambulante kardiologische und angiologische Rehabilitation und Prävention
Fachärztliche Leitung: Frau Dr. Matzat
Innere Medizin, Kardiologie

Dieburger Straße 31c
64287 Darmstadt
T: 06151 402 44 00
T: 06151 402 44 79
H: www.alice-park-reha.de
E: info@alice-park-reha.de



EXPERTISE FÜR HERNIEN-CHIRURGIE AM AGAPLESION ELISABETHENSTIFT DARMSTADT

Am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT werden sämtliche Formen von Hernien behandelt. Dabei wenden die Experten überwiegend minimal invasive chirurgische OP-Verfahren („Schlüsselloch-Operationen“) an.

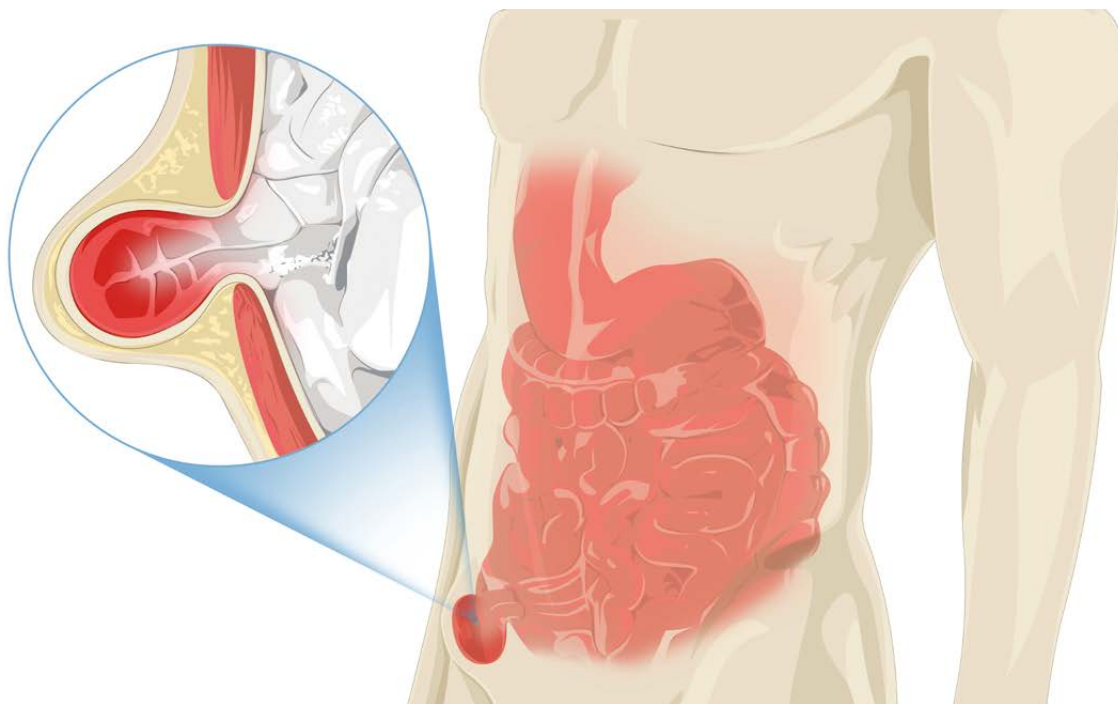
Was ist eine Hernie?

Unter einer Hernie (Bruch) versteht man das Vorfallen von Bauchfell oftmals mit inneren Organen durch eine Muskellücke in der Bauchwand (äußerer Bruch) oder im Zwerchfell (innerer Bruch). Hernien gehören zu den häufigsten chirurgischen Krankheitsbildern. Ein Defekt der Bauchdecke kann angeboren oder erworben sein. Manchmal lassen sich die Organe mit einem leichten Druck wieder in die richtige Position bringen (Reponieren), eine Heilung ist jedoch nur durch eine Operation möglich.

Am zertifizierten Hernienzentrum wird großer Wert auf die Qualität der Behandlung gelegt. Der richtige Zeitpunkt der Operation und das optimale Verfahren haben einen erheblichen Einfluss auf das Langzeitergebnis der Bruchversorgung. Die Langzeitergebnisse werden im deutschen Herniamed Register dokumentiert. Die Patienten erhalten vor jeder Hernien-Operation eine ausführliche und kompetente Beratung, in der die individuelle Therapieplanung und das Vorgehen je nach Art und Ausmaß der Hernie festgelegt werden.

Was wird bei einer Hernien Operation gemacht?

Die Hernien Operation ist ein häufiger Eingriff, bei dem Organe oder das Gewebe wieder in die richtige Position gebracht werden und die Öffnung oder Schwachstelle im Bindegewebe repariert wird. Während einige, sehr kleine Hernien allein mit einer Naht versorgt werden können, erfordern die meisten eine Verstärkung mit einem chirurgischen Netz (ein medizinisches Implantat, das zur Unterstützung und Verstärkung der Schwachstelle dient).



Das therapeutische Spektrum

Narbenbruch-Operationen

Sublay-Technik, präperitoneale Netzplatzierung, eTEP, Onlay-Technik, laparoskopisches IPOM, offenes IPOM, plastischer Verschluss, Komponentenseparation

Komplexe Bauchwandhernien

Komponentenseparation, Vorbehandlung mit Botoxinjektionen, intraoperative Faszientraktion mit Fasciotens®

Leistenbruch-Operationen

minimalinvasiv: TEP, TAPP
offen: Lichtenstein, TIPP, Shouldice

Zwerchfellbruch-Operationen

Laparoskopische Fundoplicatio (Nissen/Toupet), Pfeilernaht, Netzversorgung

Operationen bei parastomaler Hernie

Laparoskopisches IPOM, Sublay-Technik, direkte Naht, Sugarbaker-Verfahren

Operationen bei epigastrischer Hernie

eTEP, MILOS, laparoskopisches IPOM, Sublay-Technik, direkte Naht

Nabelbruch-Operationen

eTEP, MILOS, laparoskopisches IPOM, Sublay-Technik, PUMP, direkte Naht

Der Behandlungsablauf

Nach den Untersuchungen und der Aufklärung im Vorfeld, findet die Operation statt. Wie lange es dauert, bis sich Patienten nach einer Hernien Operation erholt haben, hängt von der Größe Ihrer Hernie, der Art der Hernien Operation, aber auch vom Alter und dem Gesundheitszustand ab. Die meisten Menschen erholen sich nach einem minimalinvasiven Eingriff schneller als nach einer offenen Hernien Operation.

Arbeit und Sport nach der OP

Ziel ist es, dass Patienten schnellstmöglich wieder ihre Lebensqualität erlangen.

Es wird empfohlen, zwei Wochen bis zum Abschluss der Wundheilung auf schwere körperliche Arbeit zu verzichten. Bei leichter Arbeit sind Patienten in der Regel nach 2 bis 3 Tagen nach der Operation wieder arbeitsfähig. In der Regel können Patienten nach der Entlassung ab der zweiten Woche wieder leichten Sportarten wie Wandern, Schwimmen (wasserdichter Verband) und ab der zweiten Woche weiteren Sportarten wie Radfahren und Joggen, sowie Ballspiele wie Fußball, Tennis und Golf nachgehen.



**AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT**
DARMSTADT

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie · Zertifiziertes Hernienzentrum
Landgraf-Georg-Straße 100 · 64287 Darmstadt · www.agaplesion-elisabethenstift.de

Qualität, Erfahrung und moderne Hernienchirurgie – jetzt offiziell bestätigt

In den vergangenen Jahren wurde die Ergebnisqualität unserer Hernien-Operationen (Leistenhernien, Nabel- und Narbenhernien und auch große, komplexe Bauchwanddefekte) umfassend geprüft.

Das Ergebnis: Die Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie (DGAV) hat uns als Hernienzentrum zertifiziert.

Für unsere Patient:innen bedeutet diese Zertifizierung vor allem eines: Sicherheit, hohe Behandlungsqualität und die Expertise eines erfahrenen spezialisierten Teams.

Geleitet wird das Hernienzentrum von Prof. Woeste, Chefarzt der Klinik, Vor-

standsmitglied der Deutschen Herniengesellschaft sowie Mitglied des Vorstands der DGAV. Koordinatorin des Zentrums und benannte Chirurgin ist Oberärztin Frau Dr. Eva Hofmann.

Das Team am ELISABETHENSTIFT bietet ein breites Spektrum moderner Behandlungstechniken – von minimalinvasiven Verfahren bis hin zu individuell maßgeschneiderten Therapiekonzepten, abgestimmt auf Patient und Befund.


Kompetenzzentrum
Hernienchirurgie



Trinken erwünscht – bis kurz vor der OP

Innovatives Nüchternheitskonzept stärkt Sicherheit und Wohlbefinden von Patient:innen

Interview mit Chefarzt Dr. med. Marc Winetzhammer (Zentrum für Anästhesie, OP und Schmerztherapie) zum Thema „Trinken erwünscht – bis kurz vor der OP“

Am ELISABETHENSTIFT gibt es ein neues Konzept, bei dem mit kürzerer Nüchternheitszeit vor der OP gearbeitet wird. Was ist das genau?

Dr. Winetzhammer (s. Foto): „Mit einem innovativen Nüchternheitskonzept gelingt es Kliniken Sicherheit und Wohlbefinden von Patient:innen zu stärken. Viele Stunden vor einer Operation nichts zu essen und trinken galt jahrzehntelang als unverzichtbar. Das wird heute zunehmend

„Wer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, geht körperlich stabiler in die Narkose.“

kritisch hinterfragt, da ein langer Verzicht auf Flüssigkeit nachweislich das Risiko für Komplikationen nach einer Operation erhöhen kann. Für die meisten Patient:innen ist es von Vorteil, klare Flüssigkeit zu sich zu nehmen, bis sie von der Station in den OP gebracht werden.“

Wie ist der Ablauf vor der OP?

Dr. Winetzhammer: „Im Rahmen des Narkoseaufklärungsgesprächs erhalten unsere Patient:innen eine Nüchternheitskarte. Wer keine wesentlichen Vorerkrankungen oder operative Besonderheiten aufweist, bekommt eine grüne Karte und darf bis kurz vor der Operation klare Flüssigkeiten trinken: Wasser, Tee, klare Säfte oder Kaffee mit einem Schuss Milch sind erlaubt.

Für Patient:innen mit bestimmten Einschränkungen gibt es die gelbe Karte mit individuell festgelegten Zeiten. Nur wenige Patient:innen erhalten eine rote Karte, bei der nichts mehr aufgenommen werden darf.

Hinter der Idee steckt ein einfaches Ziel: mehr Sicherheit und weniger Komplikationen. Denn wer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, geht körperlich stabiler in die Narkose. Das Risiko, insbesondere bei älteren Menschen, für Kreislaufprobleme, Stürze oder Verwirrheitszustände nach der Operation sinkt deutlich. Auch die Erholung verläuft oft schneller.

Darüber hinaus vermindert die Zufuhr klarer Flüssigkeiten bis kurz vor der Operation Durst-, Hunger- und Unwohlsein, reduziert Stress und stabilisiert den Blutdruck. Die Anlage venöser Zugänge wird erleichtert und das Risiko von Übelkeit, Erbrechen und Schmerzen nach der Operation wird gesenkt.“



Dr. med. Marc Winetzhammer
Chefarzt



Online-Termin schnell und einfach vereinbaren

Über die Webseite können Patienten ganz unkompliziert einen Termin vereinbaren.

DEN URLAUB UNBESCHWERT GENIEßEN

Reiselust mit Rollator, Stoma und Co.

Der Sommer ist da! Und mit ihm die Lust, Neues zu entdecken oder einfach mal die Seele baumeln zu lassen. Eine körperliche Einschränkung, eine chronische Erkrankung oder die Nutzung von Hilfsmitteln sind kein Grund, auf das Reisen zu verzichten. Mit der richtigen Vorbereitung wird Ihr Urlaub entspannt und sicher.

Sprechen Sie vor Ihrer Reise mit Ihren behandelnden Ärztinnen, Ärzten, Therapeuten und Therapeutinnen, was Sie beachten sollten.

Damit Sie Ihre Auszeit in vollen Zügen genießen können, haben wir die wichtigsten Tipps und Checklisten für Ihre Reisevorbereitung zusammengestellt.



Macht nicht nur im Urlaub mobil: Faltbarer Elektro-Rollstuhl der Fa. Ergoflix GmbH

Foto: © ergoflix Group

ergoflix



Wechseln Sie bei Hitze häufiger die Basisplatte. Für sportliche Aktivitäten gibt es spezielle Schutzgürtel.

Foto: © shutterstock

1. Die Wahl des Reiseziels und der Unterkunft

Barrierefreiheit fängt bei der Buchung an. Verlassen Sie sich nicht blind auf das Label „barrierefrei“, da dieses gesetzlich nicht einheitlich geschützt ist.

Fragen Sie ganz konkret nach! Gibt es in der geplanten Unterkunft stufenlose Zugänge oder einen Aufzug? Wie breit sind die Zimmertüren? Gibt es eine ebenerdige Dusche und Haltegriffe am WC? Hat der Hotelpool eine Rampe? Gibt es Ansagen im Aufzug, taktile Leitlinien? Wie barrierefrei ist das Hotel im allgemeinen, können Sie wirklich alles nutzen und erreichen? Stellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Fragenkatalog zusammen, bevor Sie sich auf die Suche machen. Wer es sich leichter machen möchte, nutzt speziell auf barrierefreie Urlaube spezialisierte

Reiseveranstalter, wie z.B. Runa Reisen, die sich auf Reisende im Rollstuhl fokussieren. Aber auch auf der Internetseite des ADAC oder der deutschen Zentrale für Tourismus finden Sie hilfreiche Tipps und geprüfte Reiseziele. Tauschen Sie sich in Ihrer Sport- oder Selbsthilfegruppe über Reisen aus. Andere Betroffene haben oft die besten Anregungen.

2. Unterwegs im Flugzeug, Zug, Auto oder Schiff

Je nachdem, welches Verkehrsmittel Sie nutzen, sollten Sie frühzeitig Assistenz buchen. Wer mit dem PKW unterwegs ist, plant am besten großzügige Pausen an barrierefreien Raststätten ein. Der ADAC bietet hier eine gute Übersicht und über google können Sie die zu erwartende Auslastung an bestimmten Wochentagen und Uhrzeiten erfragen. Eventuell lohnt es

Barrierefreiheit fängt bei der Buchung an. Verlassen

*Sie sich nicht blind auf das
Label „barrierefrei“, da dieses
gesetzlich nicht einheitlich
geschützt ist.*

sich sogar, den Reisetag oder die Abreisezeit anzupassen, um möglichst stressfrei unterwegs zu sein. Wer einen Schwerbehinderungsgrad, aber keinen Anspruch auf den blauen EU-Parkausweis hat, kann den orangenen Parkausweis, eine bundesweit gültige Parkerleichterung (z.B. kostenloses Parken, verlängerte Parkzeiten) beantragen. In Hessen wird der orangene Parkausweis normalerweise vom zuständigen Bürgerbüro ausgestellt. Vermeiden Sie, egal mit welchem Verkehrsmittel Sie unterwegs sind, unbequeme Haltungen und Druckstellen.

Wenn Sie mit der Bahn reisen möchten, können Sie den Mobilitätsservice der Deutschen Bahn (MSZ) unter msz.bahnhof.de buchen. Buchen Sie Ihr Bahnticket gleich über „barrierefreies Reisen“ auf bahn.de, damit Sie keinen Tarifausgleich verpassen und Sie alle Vergünstigungen sofort finden. Für Stoma-Tragende kann eine Gurtbrücke, die den Sicherheitsgurt im Auto auf Abstand hält, eine echte Erleichterung sein. Besprechen Sie die Details Ihrer Reise unbedingt mit Ihrer Stoma-Therapeutin oder Ihrem Stoma-Therapeuten. Bei Bahnreisen buchen Sie am besten auch gleich einen Gepäckservice. Zu schnell ist der Koffer doch zu schwer oder der Weg, den Sie mit Taschen und Co zurücklegen müssen, zu lang. Das Care Team des Sanitätshaus Klein hilft Ihnen mit Tipps, Tricks und nützlichem für Ihren Urlaub weiter. Stoma-Versorgungen sind hitzeempfindlich. Lassen Sie Ihre Versorgung bei längeren Pausen deshalb nicht im Auto liegen. Packen Sie eine Tasche, die Sie gut mit sich führen können.

Wer fliegen möchte, bucht mindestens 48 Stunden vor Abflug den kostenlosen Mobilitätsservice der Airline. Egal ob mit Rollstuhl, Stoma, Prothese oder einer chronischen Erkrankung, führen Sie Ihre Nachweise (z.B. Prothesenpass, ärztliches Attest, Stomapass) mit sich. Packen Sie zur Sicherheit eine Kopie ins aufgegebene Gepäck. Alles, was Sie an Pflege- und Hilfsmitteln benötigen, sollten Sie großzügig

bemessen und eine mindestens für drei Tage ausreichende Menge im Handgepäck mit sich führen. Auch wenn Sie Ihre Bescheinigung dazu berechtigt, führen Sie keine Schere im Handgepäck mit, das spart viele Diskussionen beim Sicherheitscheck. „Bereiten Sie Ihre Stoma-Versorgung so zu, dass sie direkt einsatzbereit ist. Das gilt vor allem für Teile, die zugeschnitten werden müssen.“ empfiehlt Christiane Jung, Pflegeexpertin Stoma, Kontinenz und Wunde beim Sanitätshaus Klein. „Verpacken Sie alles sicher und trocken. Transparente Ziploc-Beutel sind eine gute Wahl, sie können notfalls auch nasse Wäsche und Flüssigkeiten dicht weitertransportieren. Katheternutzende sollten sich katheterisieren, bevor Sie in den Flieger steigen.“

Zusätzliche Hilfsmittel und Versorgung brauchen Platz. Die meisten Airlines transportieren Ihr Mehrgepäck, wie z.B. Rollatoren und Rollstühle, wenn Sie dies vorher anmelden.

„Machen Sie ein Foto Ihres Rollators, Rollstuhls etc., bevor Sie das Gepäck aufgeben. So können Sie im Falle eines Falles einfacher Regressansprüche stellen“, rät Jan Geier, Leiter des Reha-Teams beim Sanitätshaus Klein. „Wenn Sie mit einem flugtauglichen Elektrorollstuhl reisen, stellen Sie sicher, dass die Akkus Ihres Rollstuhls die Richtlinien der UN 38.3 einhalten. Sie müssen einen entsprechenden Nachweis bei Reservierung oder Einchecken vorlegen.“

3. Pannenfrei mit Rollstuhl und Rollator

Bringen Sie Ihr Hilfsmittel vor Ihrer Reise zum Check ins Sanitätshaus Klein. Sie erfahren dort auch Tipps und Tricks für die Nutzung am Strand oder auf unebenen Untergründen. Lassen Sie sich in der Reha-Ausstellung zu faltbaren und leichteren (Reise-)Alternativen für Ihr Hilfsmittel beraten. Ein kleines Set mit Luftpumpe, Ersatzschlauch und den passenden Inbusschlüsseln oder einem Multitool gehört ins Gepäck. Wer lange unterwegs ist, sollte über einen zweiten Akku nachdenken.

Der „Euroschlüssel“

Kennen Sie schon den Euroschlüssel? Mit diesem einheitlichen Schließsystem erhalten Sie in ganz Europa (insbesondere Deutschland, Österreich und Schweiz) Zugang zu barrierefreien Toiletten an Autobahnen, Bahnhöfen und in Fußgängerzonen. Sie können ihn mit dem entsprechenden Nachweis (z. B. Schwerbehindertenausweis) online unter shop.cbf-da.de bei CBF e.V. in Darmstadt bestellen oder direkt bei CBF e.V. in der Pallaswiesenstraße 123 a erwerben. Dort erhalten Sie auch „der Locus“, das aktuelle Verzeichnis behindertengerechter Toiletten. Die App „WC-Finder“ erleichtert Ihnen den Weg zum nächsten stillen Örtchen.

Gut vorbereitet?

Dann kann es losgehen!

Egal, wohin Ihre Reise Sie in diesem Jahr führt: Nehmen Sie sich Zeit für die Planung und scheuen Sie sich nicht, Hilfe einzufordern. Sehen Sie die Planung als Einstimmung auf Ihren Urlaub, mit der Sie lächelnd entspannt bleiben können, wenn doch das Leben dazwischenkommt. Sie sind schließlich bestens vorbereitet.

Das gesamte Team des Sanitätshaus Klein freut sich, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Mobilität zu begleiten und wünscht Ihnen eine wunderbare, erholsame und barrierefreie Reise!



*Kennt unzählige Urlaubs-Hacks:
Christiane Jung, Pflegeexpertin Stoma,
Kontinenz und Wunde beim Sanitätshaus Klein
im Beratungsraum für Stomaversorgung*

Foto: © Sanitätshaus Klein

Sanitätshaus Klein
Unser Lächeln hilft



Standort Darmstadt
Standort Dieburg
Sanitätshaus KLEIN
Rheinstraße 19-21
64283 Darmstadt

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag
8:30 – 18:00 Uhr

Telefon: 06151 – 97 750
E-Mail: darmstadt@sani-klein.de

www.sani-klein.de



...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

akuten Situationen kann es durch massive Herzrhythmusstörungen soweit kommen, dass der Herzmuskel nicht mehr pumpt, sondern nur noch „fibriert“, dann erlischt die Blutversorgung für den Körper und das Gehirn. Das Herz steht still.

Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

Dr. Ruch (lacht): Schnellstens aufhören zu rauchen! Nein, im Ernst: Durch Vorsorgemedizin! Es gibt heutzutage Möglichkeiten auch beim sogenannten „Gesunden“ ohne Katheterinterventionen die Herzkranzgefäße sehr präzise darzustellen und genau zu sehen, ob

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

Welche Verfahren gibt es da?

Dr. Ruch: Seit der Entwicklung schneller Computertomographen, welche das Herz in 1 bis 5 Sekunden komplett abbilden, ist man schnell genug, um die Pulsation des Herzens auszugleichen. Über eine Vene wird Kontrastmittel verabreicht; die Herzkranzgefäße stellen sich dar. Dies kann dreidimensional in einer



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

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

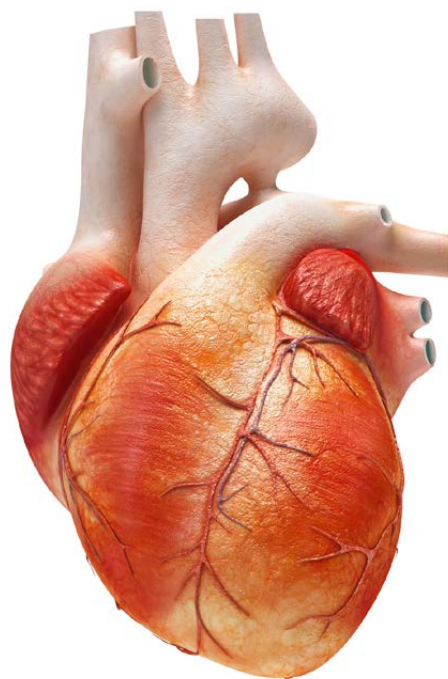


Rijks-hospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

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



Computersimulation nachberechnet werden. So erhalten wir dann Aufnahmen der Herzkranzgefäße, die es sogar ermöglichen durch diese Herzkranzgefäße „hindurchzufliegen“.

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

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

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

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

Dr. Ruch: Sie geht eigentlich so vor sich wie jede Computertomographie der Lunge etc. Der Patient sollte nüchtern sein, wir brauchen etwa eine Stunde, weil der Patient vorher etwas zur Ruhe kommen sollte. Der eigentliche Scan geht knapp 5 Sekunden, danach sind wir bereits in der Lage mitzuteilen, ob eine relevante Erkrankung der Herzkranzgefäße vor-

liegt. In unserer Gruppe diskutieren wir Aufnahmen mit einem Kardiologen. In einem Abschlussgespräch wird der endgültige Befund dann mit dem Patienten besprochen – es geht ja schließlich um eine relevante Diagnose.

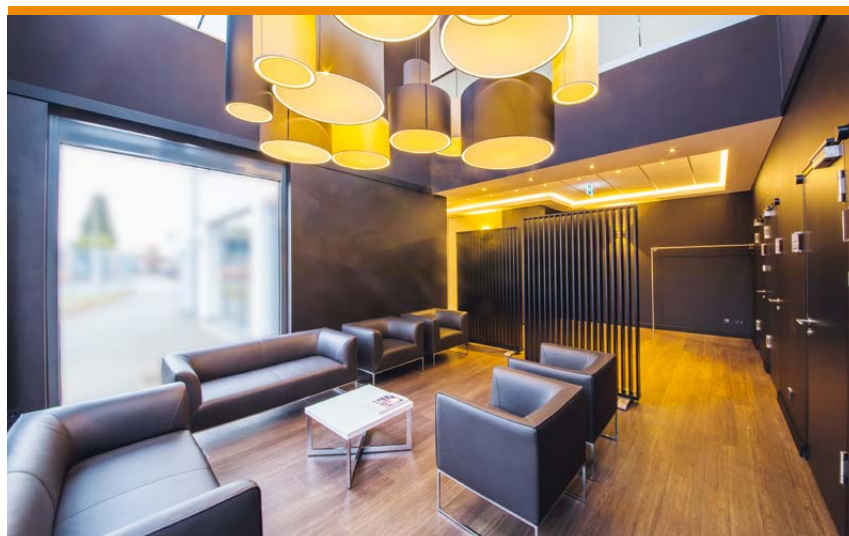
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

Die da wären?

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

Welche Methoden gibt es noch?

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



MVZ RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert

Dr. med. Stefan Oehm

Dr. med. Martin Ruch PhD MBA

Sondernummer für Privatsprechstunde, Vorsorgemedizin, Früherkennung und Sportmedizin:

Fon 0 61 51. 78 04-100

MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH Die Radiologen

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

RAUS AUS DEM TABU: EINSAMKEIT VERSTEHEN – UND ÜBERWINDEN

Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ vom 22. bis 28. Juni 2026

(DJD). Der Feierabend bricht an, doch die Wohnung ist still. Man möchte kurz von den Erlebnissen des Tages berichten, doch am anderen Ende der Leitung hebt niemand ab. Oder man sitzt beim Abendessen am Tisch, umringt von Bekannten, und spürt dennoch eine unsichtbare Mauer zu den anderen. Viele kennen solche Momente. Sie zeigen: Einsamkeit ist eine universelle menschliche Erfahrung und ein sehr persönliches Gefühl. Es entsteht, wenn der Wunsch nach Verbundenheit und Zugehörigkeit unerfüllt bleibt.

Einsamkeit betrifft Menschen jeden Alters

Einsam zu sein ist aber nicht dasselbe wie allein zu sein. Es ist die schmerzhaft Lücke zwischen den sozialen Beziehungen, die wir haben, und denen, die wir uns wünschen. Das im Auftrag des Bundesfamilienministeriums und vom Kompetenznetz Einsamkeit erarbeitete Einsamkeitsbarometer 2024 zeigt, dass Einsamkeit eine wachsende gesamtgesellschaftliche Herausforderung ist. Mehr als elf Prozent der Befragten fühlten sich häufig einsam. Erstmals waren jüngere Erwachsene (18 bis 29 Jahre) ähnlich stark oder sogar stärker betroffen als Menschen über 75 Jahre.

Ursachen sind individuell

Besonders in Zeiten des Umbruchs ist das Risiko groß: Wenn junge Menschen fürs Studium in eine fremde Stadt ziehen, Eltern



Niemand muss mit dem Gefühl der Einsamkeit allein bleiben: Bundesweit gibt es mehr als 1.000 Unterstützungsangebote.

Foto: © DJD/BMBFSFJ/Getty Images/Alvaro Gonzalez

nach einer Trennung plötzlich alleinverantwortlich sind oder der Arbeitsalltag mit dem Renteneintritt endet. Armut, Arbeitslosigkeit und intensive Sorgearbeit, etwa bei der Pflege von Angehörigen, gehören auch zu den Ursachen. Dabei geht es oft um mehr als ein flüchtiges Gefühl, denn chronische Einsamkeit belastet die psychische und körperliche Gesundheit. Auch

fürs gesellschaftliche Miteinander spielt das Thema eine große Rolle: Laut Einsamkeitsbarometer kann Einsamkeit sogar das Vertrauen in politische Institutionen schwächen.

Wege aus der Einsamkeit

Niemand aber muss mit diesem Gefühl allein bleiben, schon kleine Schritte können große Veränderungen bewirken. Orte und Möglichkeiten dafür sind unter www.kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote zu finden. Die vom Bundesfamilienministerium initiierte Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ vom 22. bis 28. Juni

will Aufmerksamkeit auf das Thema lenken und Unterstützungsangebote sichtbar machen. Unter dem Motto „Gemeinsam was bewegen“ finden vielfältige Aktionen statt, mehr Infos: www.kompetenznetz-einsamkeit.de/aktionswoche. Ein Highlight ist ein Online-Tippspiel zur Fußball-WM, das Gemeinschaft und Austausch fördert, aufzurufen unter dem Link gemeinsam.fancietty.com. Im Zentrum der Auftaktkonferenz zur Aktionswoche steht der Kick-off der „Allianz gegen Einsamkeit“: ein Bündnis aus Gesellschaft und Politik, das Aktivitäten zur Bekämpfung von Einsamkeit auf breiter gesellschaftlicher Ebene verankern soll.



Einsamkeit ist ein sehr persönliches Gefühl. Es entsteht, wenn der Wunsch nach Verbundenheit und Zugehörigkeit unerfüllt bleibt.

Foto: © DJD/BMBFSFJ/Getty Images/Memento.jpeg



**Die Johanniter
Immer in Ihrer Nähe
und für Sie da.**

An 365 Tagen im Jahr kommen unsere Mitarbeiter vom **Hausnotruf**, wenn Sie in Not geraten .

Tel. 06071 2096 420
hnr.dadi@johanniter.de
menue.dadi@johanniter.de
www.juh-da-di.de




JOHANNITER

IHR ZUHAUSE, IHRE FREIHEIT – MIT SICHERHEIT

Die eigenen vier Wände bedeuten Lebensqualität und Unabhängigkeit. Damit es auch so bleibt, auch wenn man im Alltag möglicherweise etwas unsicherer wird, sind wir an Ihrer Seite. Es reicht ein kleiner Moment der Unachtsamkeit und schon kann es passieren. Angehörige können dann verständlicherweise nicht jede Minute vor Ort sein und so kommen die Johanniter ins Spiel.

Mit dem Hausnotruf der Johanniter schenken wir Ihnen und denen, die sich um Sie sorgen, ein gutes Gefühl. Ob als Armband oder Kette: Der wasserdichte Notrufknopf ist Ihr direkter Draht zu uns. Und wenn Sie das auswählen, dann sogar unterwegs. Ein Knopfdruck genügt, und unsere erfahrenen Mitarbeiter des Hausnotruf sind sofort für



Sie da. 24 Stunden am Tag an 365 Tagen im Jahr.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen: unser erfahrenes und freundliches Team berät Sie gerne. Rufen Sie uns einfach unter 06071 2096 420 an und wir finden die Hausnotruf-Lösung, die am besten zu Ihnen passt. Ausführliche Informationen finden Sie außerdem auf johanniter.de/hausnotruf-testen.

WAS SICH NICHT VERTRÄGT

Eine Medikationsanalyse in der Apotheke hilft, Wechselwirkungen früh zu erkennen

(DJD). Fünf Tabletten morgens, eine mittags, drei am Abend – und dazu noch ein pflanzliches Mittel „zwischendurch“: Gerade ältere und chronisch kranke Menschen, die regelmäßig mehrere Medikamente einnehmen, verlieren schnell den Überblick. Dabei ist vielen nicht bewusst, dass die Kombination auch Risiken bergen kann. Eine Medikationsanalyse in der Apotheke hilft dann, Ordnung ins System zu bringen und mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen. Diese pharmazeutische Dienstleistung ist für viele Versicherte kostenfrei, wird aber noch wenig genutzt. Dabei kann sie die Therapie deutlich sicherer machen.

Wechselwirkungen vermeiden

„Der Mehrwert liegt darin, dass Wechselwirkungen möglichst vermieden werden und der Patient seine Medikation wirklich versteht“, erklärt Linda Apotheker Gerd Berlin aus Haßloch. Genau hier können

Apotheken ihre fachliche Kompetenz gezielt einbringen und zugleich die Bindung zu ihren Kundinnen und Kunden stärken. Für eine verlässliche Analyse sollten sämtliche eingenommenen Arzneimittel erfasst werden, also auch freiverkäufliche Präparate wie Paracetamol, pflanzliche Mittel oder Nahrungsergänzungsmittel. Denn selbst Lebensmittel wie Grapefruit können die Wirkung von Medikamenten beeinflussen.

KI trifft menschliche Kompetenz

In der Apotheke werden die Angaben systematisch geprüft. Dabei geht es vor allem um drei Punkte: die genannten Wechselwirkungen, Risiken für Organe wie Leber oder Niere sowie sogenannte Verordnungskaskaden. Hinter letzterem steckt folgendes Problem: Treten Nebenwirkungen eines Medikaments auf, werden diese nicht immer als solche erkannt, sondern mit einem



Wer eine Medikationsanalyse durchführen lassen möchte, sollte alle aktuell einzunehmenden Mittel zusammentragen.

Foto: © djd/Linda/Getty Images/Alexandr Musuc

weiteren Mittel behandelt. So entsteht eine Kette zusätzlicher Verordnungen, die sich oft vermeiden ließe.

Gut für die Therapietreue

Für Patienten bedeutet das vor allem mehr Sicherheit und Klarheit. Wer versteht, warum er welche Präparate nimmt, hält sich eher an die Therapie. Zudem können problematische Kombinationen erkannt und in Abstimmung mit der Arztpraxis angepasst werden. Wer unsicher ist, ob eine Apotheke die Leistung anbietet, kann gezielt suchen, etwa über die Apothekensuche auf www.linda.de. Für die Analyse sollten Interessierte vorab ein Termin vereinbaren: „Das Gespräch dauert im Schnitt eine Stunde, eingeschlossen zehn Minuten Vorbereitung.“ Hilfreich ist ein aktueller Medikationsplan, inklusive Selbstmedikation und Nahrungsergänzung.

ZUHAUSE IST ES DOCH AM SCHÖNSTEN

Pflege mit Kompetenz und Herz

Es gibt Momente im Leben, in denen Unterstützung notwendig wird – sei es aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen oder dem Wunsch, auch im Alter in den eigenen vier Wänden bleiben zu können. Der Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH bietet genau diese Hilfe: individuell, professionell und zuverlässig. Im Mittelpunkt steht eine Betreuung, die sich an den persönlichen Bedürfnissen orientiert und nicht auf Standardlösungen setzt. Unter dem Motto „Alles aus einer Hand“ werden umfassende Dienstleistungen angeboten, die den Alltag erleichtern und gleichzeitig die Selbstständigkeit fördern.

Seit 1996 versorgt der Pflegedienst Menschen in Darmstadt und Umgebung, damit sie trotz gesundheitlicher Herausforderungen ein würdevolles und eigenständiges Leben führen können. Das Leistungsspektrum reicht von der Kranken- und Altenpflege über Intensivpflege und häusliche Beatmung bis hin zu pflegerischen Betreuungsleistungen, Verhinderungspflege und Familienpflege. Darüber hinaus gehören ein Hausnotruf, ein mobiler Friseurdienst sowie die Pflegeberatung nach §45 SGB XI zum Angebot.

Wer mit einer Pflegesituation konfrontiert wird, steht vor vielen Fragen: Welche An-



Foto: © Malambolpeopleimages.com – stock.adobe.com

sprüche bestehen gegenüber der Pflegekasse? Wie erfolgt die Einstufung in einen Pflegegrad? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Der Pflegedienst Hessen-Süd steht Betroffenen mit kompetenter Beratung zur Seite und zeigt individuelle Lösungswege auf. Diese Beratung erfolgt direkt zu Hause und wird in der Regel von der Pflegekasse übernommen.

Für eine persönliche Beratung oder zur Terminvereinbarung stehen wir Ihnen gerne unter 06151-969 770 zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.pflegediensthessen-sued.de.

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

Alles aus einer Hand!

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de

Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

DMS
UMZUG & LOGISTIK

empfohlen
vom:  **Seniorenrat**
Darmstadt e.V.



Senioren UMZUG

- ✓ Sorgfältiger Transport und fachgerechter Möbelaufbau
- ✓ Rundum-Service im alten & neuen Zuhause
- ✓ Haushaltsauflösungen, Einlagerung und Reinigung u.v.m.

Sorgenfrei ins neue Zuhause

Jetzt informieren: 06155 - 83 67 0

Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

Wiesenstraße 5 ■ 64347 Griesheim ☎ Telefon: 06155 - 83 67 0



friedrich-umzug.de

GUT AUFGEHOBEN SEIN – UND DIE FAMILIE SPÜRBAR ENTLASTEN

Es gibt Entscheidungen im Leben, die nicht nur den eigenen Alltag verändern, sondern auch das Leben der Menschen, die einem am nächsten stehen. Der Umzug in eine Seniorenresidenz gehört dazu – und ist für viele Angehörige zunächst mit Unsicherheit verbunden.

Doch genau hier entsteht häufig etwas sehr Wertvolles: Entlastung, Vertrauen und neue Gelassenheit und damit einhergehend ein großes Stück mehr Lebensqualität für alle Beteiligten.

Wenn Menschen in unsere Seniorenresidenz einziehen, bedeutet das nicht nur ein neues Zuhause für sie selbst, sondern auch spürbare Erleichterung für ihre Familien. Die Sorge um Sicherheit, Versorgung und tägliche Unterstützung tritt in den Hintergrund – weil Sie Ihre Lieben in guten Händen wissen und dass rund um die Uhr Fürsorge, Aufmerksamkeit und professionelle Begleitung gewährleistet sind. Diese Sicherheit schafft Raum für das, was wirklich zählt: gemeinsame Zeit, Gespräche ohne organisatorische Belastung und ein Miteinander, das nicht von Pflichten, sondern von Nähe geprägt ist.

Unser Anspruch ist es, diesen Übergang so angenehm wie möglich zu gestalten. Mit einem Umfeld, das Geborgenheit vermittelt, mit Menschen, die zuhören, und mit einem Alltag, der Struktur, Genuss und Lebensqualität verbindet.

Denn gut versorgt zu sein bedeutet nicht nur Pflege und Unterstützung – es bedeutet vor allem: in Ruhe leben zu können, während die Familie wieder Tochter, Sohn, Enkel oder Ehepartner sein darf, statt Sorge und Verantwortung allein zu tragen. Ein gutes Zuhause entlastet nicht nur die Bewohner. Es schenkt auch ihren Angehörigen ein gutes Gefühl.

Möchten Sie mehr erfahren?

Tel.: 06063 9594-0
info@seniorenresidenz-badkoenig.de
www.senioren-wohkonzepte.de

Lernen Sie das Residenzleben gerne bei einem Aufenthalt in einem unserer Hotel-Appartements kennen – wir freuen uns auf Ihren Besuch!



RESIDENZWOHNEN – schenkt auch Angehörigen Entlastung

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG



Werkstraße 27
64732 Bad König

Tel.: 06063 9594-0
info@seniorenresidenz-badkoenig.de

www.senioren-wohkonzepte.de

Akupunktur bei Augenleiden

Seit 2005 führe ich in meiner Praxis eine Akupunkturmethode zur Behandlung von Augenerkrankungen durch. Innerhalb der letzten Jahre wurden Patienten mit Augenleiden aller Art erfolgreich mit der Augen-Akupunktur nach Boel behandelt.

Zu den häufigsten Fällen, die heute mit Augen-Akupunktur behandelt werden, gehören Altersweitsichtigkeit, Macula Degeneration (Durchblutungsstörungen im Auge), Grüner Star/Glaukom, Grauer Star im Anfangsstadium, Augenleiden verursacht durch Diabetes, Netzhauterkrankungen, Thrombosen am Auge oder Augeninfarkt sowie Retinitis Pigmentosa.

Dabei können zwar nicht alle Augenleiden vollständig geheilt werden, einige können jedoch stark gelindert, oder ein Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt werden. Die Augen-Akupunktur ist eine sinnvolle Ergänzung und Alternative zur klassischen schulmedizinischen Augenbehandlung bei ihrem Augenarzt. Dabei werden spezielle Augen-Akupunkturpunkte am Körper genadelt. Am Auge direkt, bzw. in das Auge hinein findet keine Therapie statt.

Jeder Mensch spricht unterschiedlich gut auf Akupunktur an. Bei manchen

Patienten werden schon innerhalb von 5 bis 10 Sitzungen große Erfolge erreicht, bei manchen dauert es mehrere Monate, oder länger. Etwa 10 % der Patienten sind resistent gegen jegliche Akupunkturbehandlung, das heißt, diesen Patienten kann bisher noch nicht geholfen werden.

Innerhalb der ersten Behandlungswoche – außer bei grauem Star und Diabetes, da dauert es länger – kann man erkennen wie gut der Patient auf Akupunktur ganz allgemein anspricht, und hier lässt sich auch feststellen, ob eine Weiterbehandlung erfolgversprechend ist oder nicht.

Vor einer Behandlung sollte eine Ganzkörpervorsorgeuntersuchung stattfinden, damit zusätzliche Erkrankungen, welche möglicherweise im Zusammenhang mit Erkrankungen am Auge bestehen, erkannt und behandelt werden können. Generell besteht eine gute Erfolgsquote, das heißt, es lässt sich eine Verbesserung am Auge erreichen. Auch bei Augenleiden, die nicht durch eine Funktionsstörung am Auge direkt, sondern durch Funktionsstörungen im Gehirn (Blutgerinnsel im Gehirn, Thrombosen im Kopf, Gehirnerschütterungen nach Unfällen) bedingt sind.



Sabina Hasanagic Schanz
Heilpraktikerin / F. X. Mayr-Therapeutin

Akupunktur bei Augenleiden naturheilkundliche Behandlung bei Augenerkrankungen wie Makuladegeneration, Alters-Weitsichtigkeit, Glaukom u.a.

Praxis für Naturheilkunde

Rheinstraße 7 • 64283 Darmstadt • www.hasanagic.de
Tel.: 0 61 51-21 000 • Fax: 0 61 51-21 024 • praxis@hasanagic.de



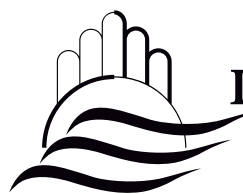
www.hasanagic.de

GROSSE SOMMERABENDE AUF DER MATHILDENHÖHE

Vier Höhepunkte der Darmstädter Residenzfestspiele 2026 im August

Bei den Darmstädter Residenzfestspielen vom 31. Juli bis 9. August 2026 wird die **Open-Air-Bühne auf der Mathildenhöhe** erneut zum Schauplatz großer musikalischer Erlebnisse. Unter dem Jubiläumsmotto **„In eine bessere Welt – 25 Jahre**

Darmstädter Residenzfestspiele“ stehen dort vier ganz besondere Veranstaltungen auf dem Programm: Den Auftakt macht am **DO-Abend, 6. August**, Deutschlands bekanntester Swing-Entertainer **Tom Gaebel** mit seinem Programm **„Sinatra Summer**



**Darmstädter
Residenzfestspiele**



31. Juli - 9. August 2026

„In eine bessere Welt“

25 Jahre Darmstädter Residenzfestspiele

Kollegiengebäude Innenhof, 20:30 Uhr

Fr, 31. Juli Les Haricots Rouges

Sa, 1. Aug. Golden Voices of Gospel

So, 2. Aug. Bodecker & Neander (Pantomime)

Landesmuseum, Rodensteiner Hof, 11 Uhr

So, 2. Aug. Matineeconcert - Duo Amabile

Jagdschloss Kranichstein, 19:30 Uhr

Di, 4. Aug. Barock_Plus

Mi, 5. Aug. Los Temperamentos

Mathildenhöhe (Open-Air), 20:30 Uhr

Do, 6. Aug. Tom Gaebel & Band

Fr, 7. Aug. Chorsinfonisches Konzert
mit Carmen Piazzini, Klavier

Sa, 8. Aug. Musical Songs for a Better World

So, 9. Aug. Italienische Opernnacht

Infos und Tickets 06151 - 20 400
www.residenzfestspiele.de



Swing“. Mit Big-Band-Sound, Charme und einer gehörigen Portion Sommerlaune präsentiert er neben eigenen Titeln die großen Klassiker von Frank Sinatra und seinen Zeitgenossen.

Das große chor-sinfonische Konzert am **FR-Abend, 7. August**, steht ganz im Zeichen des 170. Todestages von Robert Schumann sowie des 200. Todestages von Carl Maria von Weber und lässt die Musik der beiden bedeutenden Komponisten der Romantik lebendig werden. Die renommierte Darmstädter Pianistin **Carmen Piazzini** interpretiert gemeinsam mit der Darmstädter Hofkapelle unter dem Dirigat von Wolfgang Seeliger **Robert Schumanns Klavierkonzert in a-Moll**, eines der beliebtesten Werke der romantischen Klavierliteratur. Im zweiten Teil stehen Auszüge aus Carl Maria von Webers Oper **„Der Freischütz“** auf dem Programm, gesungen von Solisten und dem Konzertchor Darmstadt.

Mit der **„Musical-Night: Songs for a Better World“** folgt am **SA-Abend, 8. August**, ein Abend voller Emotionen und großer Musical-Melodien. Die bekannten Musicalstars **Roberta Valentini, Karim Khawatmi** (siehe Foto rechts oben) und **Nico Müller** präsentieren gemeinsam mit dem Konzertchor Darmstadt und der Band der **„musicalpeople“** aus Berlin Höhepunkte aus der Welt des Musicals.

Den traditionellen und glanzvollen Abschluss der Residenzfestspiele bildet am **SO-Abend, 9. August**, wie jedes Jahr die **Italienische Opernnacht**. Solisten, der **Konzertchor Darmstadt** und die **Darmstädter Hofkapelle** unter der Leitung von Wolfgang Seeliger präsentieren berühmte Arien, Chöre und Ouvertüren vor der eindrucksvollen Kulisse des UNESCO-Welterbes Mathildenhöhe.

Die Mathildenhöhe, als herausragendes Zeugnis des Jugendstils und seit 2021 UNESCO-Welterbe, bietet für diese Konzerte eine einzigartige Atmosphäre. Architektur, Sommerabend und Musik verbinden sich hier zu einem besonderen Festivalerlebnis, das weit über Darmstadt hinaus Besucherinnen und Besucher anzieht.

Auch die weiteren Veranstaltungen der Residenzfestspiele 2026 laden zu besonderen Entdeckungen ein. Im Innenhof des Kollegiengebäudes sorgen die französischen Jazz-Veteranen **Les Haricots Rouges** (Eröffnungskonzert am 31.07.), die mitreißenden **Golden Voices of Gospel** (01.08.) sowie die Berliner Pantomimen **Bodecker & Neander** (02.08.) für unterhaltsame Festivalmomente. Im Rodensteiner Hof des Hessischen Landesmuseums gestaltet das **Duo Amabile** am Sonntagvormittag (02.08.) eine sommerliche Matinee, während im historischen Marstall des Jagdschlusses Kranichstein zwei Abende unter dem Titel **„Barocke Genuss-Musik“** stattfinden, an denen die beiden Spitzenensembles der Alten Musik **„Barock_Plus“** (04.08.) und **„Los Temperamentos“** (05.08.) auf historischen Instrumenten musizieren werden.

Das Jubiläumsprogramm spiegelt die ganze Vielfalt der Residenzfestspiele wider: von Jazz und Gospel über Pantomime und Kammermusik bis hin zu Sinfonik, Musical und Oper. So wird auch das Jubiläumsmotto **„In eine bessere Welt“** auf ganz unterschiedliche Weise erlebbar – durch Lebensfreude, künstlerische Inspiration, gemeinschaftliches Erleben und die verbindende Kraft großer Musik.

Weitere Informationen und Tickets für alle Veranstaltungen findet man unter www.residenzfestspiele.de und bei www.ztix.de (Print@Home-Funktion). Das Festspielbüro ist von MO-FR zw. 9-18 Uhr unter 06151-20400 erreichbar.

Die Welt trifft sich uff de Gass'

Reinheimer Markt

13. + 14. Juni

Offizielle Eröffnung 16 Uhr - entega-Bühne

SA
13

SMART Band

Schlawutzi Schlegel

Lieblingsband

SO
14

Lifestyle Showband

Sunshine Music Band

Drumlet



Hauptponsoren



GRUSSWORT ZUM REINHEIMER MARKT 2026



Spaß uff de Gass – und das auch 2026!

Liebe Menschen in und um Reinheim,

der Reinheimer Markt geht in diesem Jahr in seine 27. Runde – und wir freuen uns, Sie am 13. und 14. Juni wieder in unserer Stadt begrüßen zu dürfen. Wenn sich die zentrale Achse Reinheims erneut in eine lebendige Flaniermeile verwandelt, heißt es wieder: genießen, entdecken und gemeinsam feiern.

Rund 60 Aussteller sorgen in diesem Jahr für ein vielfältiges Angebot. Dabei haben wir bewusst auf Qualität gesetzt und den Markt weiterentwickelt. Eine der sichtbarsten Neuerungen ist der angepasste Verlauf: Vom Bahnübergang zieht sich das Marktgeschehen nun in nördlicher Richtung bis zur Kreuzung am Westring. Der untere Bereich wird in diesem Jahr nicht bespielt – dafür bündeln wir das Geschehen noch stärker und schaffen eine dichtere, lebendigere Atmosphäre.

Solche Veranstaltungen sind heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Sie leben vom Engagement vieler – und davon, dass nicht nur jeder auf sich selbst schaut, sondern bereit ist, seinen ganz eigenen Beitrag zu leisten. Ob als Aus-

steller, Helferin oder Helfer, Sponsor oder Organisator: Erst dieses Zusammenspiel macht einen Markt wie den unseren überhaupt möglich.

Gerade in einer Zeit, in der vieles anonym wird und sich das Freizeitverhalten spürbar verändert – man denke nur an das zunehmende Clubsterben und den Rückgang klassischer Ausgehkultur – gewinnen echte Begegnungen wieder an Bedeutung. Orte wie der Reinheimer Markt schaffen genau das: Raum für Austausch, für gemeinsames Erleben und für das Gefühl von Gemeinschaft. Unser besonderer Dank gilt daher allen, die sich mit Zeit, Ideen und Unterstützung einbringen. Ohne dieses Engagement wäre ein Fest in dieser Form nicht denkbar.

Trotz aller Veränderungen bleibt eines gleich: der besondere Charakter unseres Marktes. Er ist Treffpunkt, Schaufenster und Fest zugleich – für Reinheim und die gesamte Region.

Lassen Sie uns gemeinsam ein schönes, friedliches und fröhliches Wochenende erleben. Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Ihr Ulrich Diehl

Vorsitzender Gewerbeverein
Reinheim e.V.

HAMMERMÜHLE OBER-RAMSTADT

Historisches Ambiente trifft moderne
Gastlichkeit mit dem neuen Pächter Dario Licata

Die Hammermühle in Ober-Ramstadt ist weit mehr als ein Restaurant – sie ist ein Stück Stadtgeschichte mit besonderem Flair. In den historischen Gemäuern der ehemaligen Mühlenanlage verbindet das Haus kulinarischen Genuss mit einzigartigem Ambiente und zählt seit Jahren zu den festen gastronomischen Adressen in der Region.

Die denkmalgeschützte Anlage blickt auf eine lange Geschichte zurück und verbindet heute historischen Charme mit moderner Gastronomie. Seit der Wiedereröffnung unter den neuen Pächtern Giuseppe und Dario Licata setzt die Hammermühle zudem neue Akzente. Die Betreiber haben das traditionsreiche Haus mit frischen Ideen übernommen und verfolgen das Ziel, Gastronomie, Gastlichkeit und Veranstaltungsangebote noch stärker miteinander zu verbinden.

Gäste erwartet ein stilvolles Ambiente, das Tradition und zeitgemäße Gastlichkeit harmonisch vereint. Besonders beliebt sind neben dem Restaurantbetrieb auch der idyllische Innenhof und der Mühlengarten, die vor allem in den warmen Monaten zum Verweilen einladen.

Kulinarisch setzt die Hammermühle auf hochwertige Küche mit einer gelungenen Mischung aus regionalen Einflüssen, mediterranen Akzenten und klassischer Gastfreundschaft. Damit hat sich das Haus über die Jahre als feste Größe in der Gastronomieszene etabliert.



Neu ist der verstärkte Fokus auf Veranstaltungen und Events. Die Hammermühle entwickelt sich zunehmend auch zu einer vielseitigen Eventlocation für private Feiern, Firmenevents und kulturelle Formate. Verschiedene Räumlichkeiten bieten den passenden Rahmen für Hochzeiten, Geburtstage, Tagungen oder andere besondere Anlässe.

Damit positioniert sich die Hammermühle heute nicht nur als Restaurant, sondern auch als Ort der Begegnung und des gemeinsamen Erlebens. Historisches Ambiente, kulinarischer Anspruch und neue Veranstaltungsmöglichkeiten machen sie zu einer besonderen Adresse in Ober-Ramstadt.

Reinheimer Markt – Wir sind auch mit dabei!

Besucht unseren Pizza Stand und genießt unsere leckere Pizza in toller Atmosphäre.

Location gesucht?

Feiern Sie bei uns
jeden Anlass,
der es wert ist,
gefeiert zu werden.



- Hochzeit
- Firmenfeier
- Trauerfeier
- Geburtstag
- Catering

64372 Ober-Ramstadt · Hammergeasse 9
06154 / 6 38 33 37 · info@hammermuehle-licata.de

www.hammermuehle-licata.de



Fuchsberg 9
64807 Dieburg
Tel. 06078/6038930
oder 0173/8384919

team@sheilas-salon.de
www.sheilas-salon.de

SICHER, FAMILIENFREUNDLICH UND VIELFÄLTIG

Reinheimer Markt zieht in neuen Veranstaltungsbereich

Reinheimer Markt

13. + 14. Juni

Foto: © alipko – stock.adobe.com



Der Reinheimer Markt findet in diesem Jahr am 13. und 14. Juni in einem verkürzten Veranstaltungsbereich entlang der Darmstädter Straße, jedoch unter Einbeziehung der Einkaufspassage statt. Aufgrund gestiegener Sicherheitsanforderungen musste die traditionsreiche Veranstaltung, die seit nahezu drei Jahrzehnten besteht, organisatorisch neu aufgestellt werden. Die Festmeile erstreckt sich künftig vom Bahnübergang bis zum Westring.

Die Verlegung wurde notwendig, da die Durchführung im bisherigen Bereich insbesondere im Hinblick auf die Anforderungen an das Sicherheits- und Entfluchtungskonzept nicht mehr umsetzbar gewesen wäre. Veranstalter und Organisatoren haben diese Veränderung genutzt, um den Markt zugleich konzeptionell anzupassen. Neu ist unter anderem eine große Kidsarea auf der Wiese an der Ecke Darmstädter Straße/Am Schwimmbad. Dort erwarten Familien und Kinder verschiedene Attraktionen wie ein großes Trampolin, das Spielmobil der Kinder- und Jugendförderung, ein Angebot des OAMC sowie eine Schiffschaukel. Entlang der gesamten Festmeile sorgen weitere Fahrgeschäfte und Angebote – darunter Autoscooter und Riesenrad – für Unterhaltung bei Jung und Alt.

Ergänzt wird das Programm durch vielfältige Verpflegungsangebote, Auto- und Firmenpräsentationen sowie ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm. Die beiden Bühnen befinden sich in diesem Jahr an der Bergstraße sowie unterhalb des Westrings. Neben Livemusik an beiden Tagen präsentieren sich auch Vereine auf den Bühnen.

Der Reinheimer Markt ist am Samstag von 14:00 Uhr bis 01:00 Uhr sowie am Sonntag von 12:00 Uhr bis 20:00 Uhr geöffnet.

Die offizielle Eröffnung des Reinheimer Marktes findet am Samstag um 16:00 Uhr statt.

Mit Verkehrsbehinderungen ist bereits ab Freitagnachmittag zu rechnen. Der vollständige Abbau des Festgeländes erfolgt bis spätestens Montagnachmittag. Die Zufahrt zum EDEKA erfolgt bereits wie im vergangenen Jahr an den Festtagen ausschließlich über die Bergstraße und ist per Ampelschaltung geregelt.

Bürgermeister Manuel Feick betont die intensive Zusammenarbeit aller Beteiligten:

„Die neuen Rahmenbedingungen haben allen Beteiligten viel Engagement und Flexibilität abverlangt. Mein besonderer Dank gilt dem Gewerbeverein Reinheim e.V., der gemeinsam mit der Stadt Reinheim als Veranstalter fungiert, und der Ulrich Diehl Verlags- und Medienservice GmbH, die die Organisation auch in diesem Jahr federführend übernommen hat. Alle gemeinsam haben in sehr guter und konstruktiver Zusammenarbeit ein neues Konzept entwickelt. Gemeinsam ist es gelungen, den Reinheimer Markt auch unter veränderten Anforderungen attraktiv und zukunftsfähig

aufzustellen.“ Und weiter: „Ich bitte, auch im Namen der Organisatoren, um Verständnis für mögliche Unannehmlichkeiten und um Beachtung der Halteverbote rund um den Festbereich.“

Eingebettet in das Festwochenende ist zudem das 25-jährige Jubiläum der Städtepartnerschaft mit der italienischen Stadt Licata. Nach dem Jubiläumsabend am Freitag nehmen Delegationen aus Italien sowie weiteren Partnerstädten am Wochenende am Marktgeschehen teil.

Manuel Feick, Bürgermeister

BEA

MODE & MEHR

Besuchen Sie uns **in der Kaufpassage auf dem Reinheimer Markt** und sichern Sie sich Ihr neues Lieblingsstück!

Shopping-Wochenende

Egal ob modische Kleidung oder besondere Accessoires – gönnen Sie sich etwas Schönes und profitieren Sie von unserem **Wochenend-Special!**

BEA Mode & Mehr
Kaufpassage Reinheim

**AKTION:
10 % RABATT
auf ALLES!**

Gültig von Freitag bis
Sonntag. Ausgenommen
bereits reduzierte
Ware

Wir freuen
uns
auf Euch

CECIL STREET ONE STUDIO



NAVIGAZIONE

KENNYS.



Ideal Home Range

BANDS UND KÜNSTLER AUF DEM REINHEIMER MARKT

Live-Acts auf Allianz- und Entega-Bühne sorgen für Stimmung

Bands auf der Allianz-Bühne

Schlawutzis Trommler

Mitreißende Rhythmen, pure Energie und jede Menge gute Laune: Die Schlawutzis Trommler stehen für percussiongeladene Live-Performances, die direkt ins Ohr und in die Beine gehen. Mit kraftvollen Beats, dynamischer Bühnenpräsenz und interaktiven Elementen schaffen sie ein besonderes Erlebnis, das das Publikum unmittelbar einbindet. Ob auf der Bühne oder mobil im Marktgeschehen – die Trommler sorgen für Stimmung und außergewöhnliche Klangmomente.

Lieblingsband

Der Name ist Programm: Die Lieblingsband begeistert mit einem vielseitigen Repertoire aus bekannten Pop-, Rock- und Partyhits, die generationsübergreifend für beste Stimmung sorgen. Mit charismatischer Bühnenpräsenz, musikalischer Qualität und einem Gespür für das Publikum verwandelt die Band jede Veranstaltung in ein gemeinsames Live-Erlebnis. Mitsingen, Tanzen und Feiern sind hier ausdrücklich erwünscht.

Drumlets

Rhythmus trifft Show: Die Drumlets verbinden moderne Percussion mit energiegeladener Performance und visuellen Effekten. Ihre Auftritte leben von Präzision, Dynamik und einer mitreißenden Bühnenszenierung, die Musik und Entertainment gekonnt vereint. Das Ensemble bringt kraftvolle Beats und außergewöhnliche Klangbilder auf den Reinheimer Markt und setzt damit besondere Akzente im Programm.

Sunshine Music Band

Die Sunshine Music Band steht für handgemachte Live-Musik, gute Stimmung und ein abwechslungsreiches Repertoire aus Klassikern, Partyhits und aktuellen Songs. Mit viel Spielfreude und professioneller Performance sorgt die Band für beste Unterhaltung und lädt das Publikum zum Mitsingen, Tanzen und Genießen ein. Ein Garant für musikalische Unterhaltung mit sommerlicher Leichtigkeit und positiver Energie.



Foto: © Gernadiy Poznyakov – stock.adobe.com

Bands auf der ENTEGA-Bühne

Lifestyle – Kurzportrait

Mit Lifestyle erwartet die Besucher des Reinheimer Markts eine erfahrene Showband, die seit Jahren für professionelle Live-Unterhaltung und beste Partystimmung steht. Mit einem abwechslungsreichen Mix aus bekannten Hits, Klassikern und aktuellen Songs sorgt die Band für mitreißende Stimmung und spricht ein breites Publikum an. Energiegeladene Performance, musikalische Vielseitigkeit und Gespür für den richtigen Moment machen Lifestyle zu einem Garant für einen stimmungsvollen Festabend.

SMART Band – Kurzportrait

Die SMART Band aus Bad Vilbel steht für moderne Live-Musik mit breitem Repertoire und hoher Bühnenpräsenz. Von Pop und Rock über Funk bis hin zu aktuellen Chart-Hits bietet die Band ein vielseitiges Programm, das zum Tanzen, Mitsingen und Feiern einlädt. Die erfahrenen Musiker überzeugen mit professioneller Performance, musikalischer Qualität und direkter Nähe zum Publikum – beste Voraussetzungen für einen gelungenen Auftritt auf dem Reinheimer Markt.



EINFACH GUT BEDACHT



**30 Jahre
Meisterbetrieb**

martin +bach

GmbH & Co. KG

Dachdeckerei + Zimmerei

www.dachdeckerei-martin.de • Tel. 06162 2274

Ober-Ramstädter Weg 37 • 64354 Reinheim/Odw.

Ich komme zu Ihnen!

YN

**Mobile Fachfußpflege,
Wellnessmassagen,
Kosmetik & Co.**

Yvette Nieder
Tel.: 0152-02821315
www.yn-beauty.de
yn.beauty.wellness@gmail.com



Bühnen-Programm

Allianz Bühne

Samstag – 13.06.

15/15:30 Uhr

SV45 Karatevorführung

19 Uhr

Schlawutzi Schlegel Trommler

20:30 Uhr

Lieblingsband

Sonntag – 14.06.

13/15 Uhr

Trumlets Trommler

14 Uhr

Zumba und Aerobic SV45

ab 15 Uhr

Sunshine Musik Band

Entega Bühne

Samstag – 13.06.

15:30 Uhr

Kindertanzgruppen

SV 45 Reinheim

16:00 Uhr

Eröffnung Reinheimer Markt

Bürgermeister Manuel Feick,
Delegation Licata und
Fürstenwalde, Gewerbeverein
Reinheim e.V., Ulrich Diehl

16.30 Uhr

Kindertanzgruppen

SV45 Reinheim

17 bis 19 Uhr und

SMART Band

20:30 – 0 Uhr

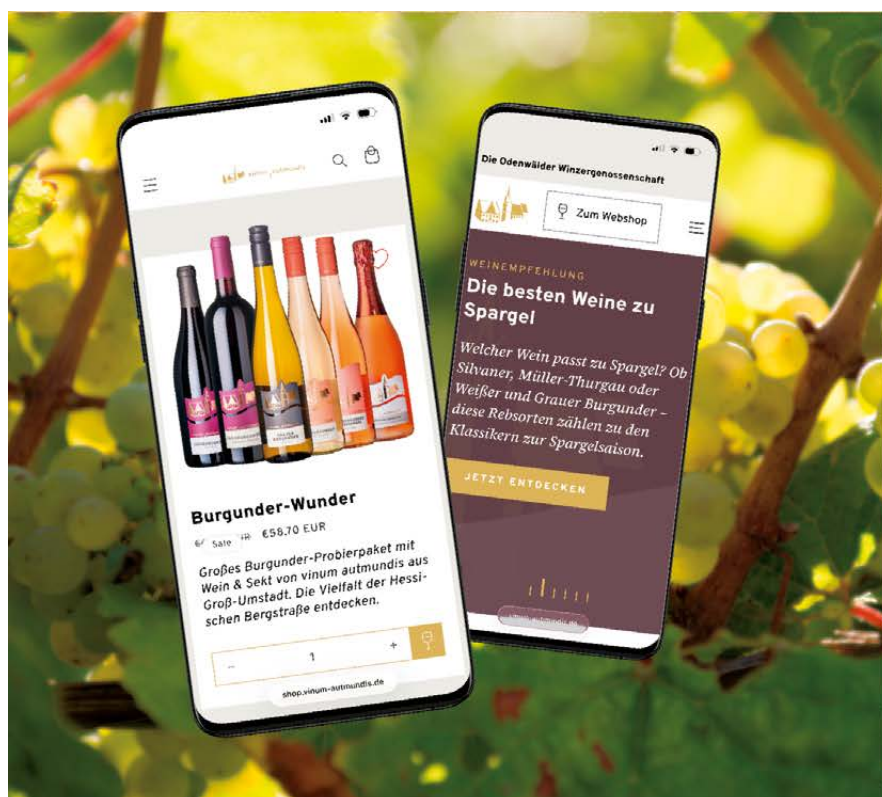
Sonntag – 14.06.

14 Uhr

Feuer- und Schlangenshow Robaria

15 – 20 Uhr

Lifestyle Showband (mit Pause)



ENTDECKEN SIE DIE UMSTÄDTER WEINE IM ONLINESHOP

Auf unserer Homepage finden Sie unsere
genussreichen Weinevents, leckere Rezepte,
Aktuelles aus der Winzergenossenschaft,
Wissenswertes über die Winzerfamilien,
Reben & Weine.

Besuchen Sie uns auf dem Reinheimer Markt!

www.vinum-autmundis.de

Die Odenwälder Winzergenossenschaft eG
Riegelgartenweg 1 | 64823 Groß-Umstadt



VIER GENERATIONEN EISNER – FAMILIENBETRIEB SEIT 50 JAHREN IN REINHEIM

Die Geschichte der Autovermietung Eisner beginnt in den 1950er-Jahren in Darmstadt-Bessungen.

Firmengründer Friedrich Eisner betrieb dort zunächst eine Tankstelle. In den 1960er-Jahren entwickelte sich daraus ein Möbelwagenverleih, bei dem Kunden Transportfahrzeuge erstmals selbst fahren konnten – ein damals neues und gefragtes Angebot.

1976 übernahm Hans-Jürgen Eisner den Familienbetrieb und führte ihn weiter.

Seit nunmehr 50 Jahren ist das Unternehmen in Reinheim ansässig und hat sich in dieser Zeit zu einer festen Größe in der Region entwickelt.

1999 trat Michaela Eisner als dritte Generation in das Unternehmen ein und baute den Betrieb weiter aus.

2012 eröffnete sie zusätzlich ein Auto-
pfandhaus in Reinheim, das sich als weiteres Standbein sehr gut entwickelt hat.

2015 entstand darüber hinaus eine moderne Portalwaschanlage mit Selbstwaschmöglichkeiten.

Ergänzt wurde das Angebot durch Fahrzeugaufbereitung, Lackierarbeiten sowie einen Shop mit Pflege- und Zubehörprodukten rund ums Auto.

2025 ist mit Luc Eisner bereits die vierte Generation in den Familienbetrieb eingetreten. Er unterstützt das Unternehmen vor allem im Büro, im Marketing und im Bereich Social Media.



Eisner e.K.

✓ **Autovermietung**

✓ **Autopfandhaus**

✓ **Autoaufbereitung**

✓ **Waschpark**



Engelbert-Wörz-Str. 2 64354 Reinheim

www.eisner-reinheim.de Tel: + 49 6162 / 5557



Washtag für den guten Zweck

Das Jubiläum möchte die Familie Eisner gemeinsam mit ihren Kundinnen und Kunden feiern. **Am 29. Juni findet ein besonderer Washtag statt.** Die gesamten Einnahmen dieses Tages werden zugunsten städtischer Betreuungseinrichtungen für Kinder in Reinheim gespendet. Zusätzlich werden gegen eine kleine Spende kleine Kratzer an Fahrzeugen entfernt.

Die Familie Eisner freut sich auf viele Besucher und darauf, gemeinsam etwas Gutes für die Region zu tun.

Kontakt
Eisner e.K.
Engelbert-Wörz-Straße 2
64354 Reinheim
06162/5557
www.eisner-reinheim.de



EINFACH. ZUHAUSE. WOHLFÜHLEN.

Mein Name ist Bettina Keil und ich bin als Vorwerk Kobold Kundenberaterin für Sie persönlich zuständig.

Bereits seit fast 10 Jahren bin ich die Ansprechpartnerin rund ums Thema Raumpflege aus dem Hause Vorwerk in Modautal, Fischbachtal, Groß-Bieberau, Georgenhausen/Zeilhard und in Teilgebieten von Ober-Ramstadt, Mühlthal und Lautertal. Sie als langjähriger Vorwerk-Kunde erhalten von mir einen stets zuverlässigen und freundlichen Service, der Folgendes beinhaltet:

- Kostenloser Service-Check (er dient der Langlebigkeit und dem Werterhalt Ihres Produktes)
- Persönliche und individuelle Beratung
- Hilfe bei Produktfragen
- Unverbindliches Testen aller Kobold Produkte
- ORIGINAL Vorwerk Verbrauchsmaterial inkl. kostenlosem Lieferservice

Sie als Vorwerk-Neukunde wünschen einen Produkttest in entspannter Atmosphäre in Ihren eigenen Wänden mit umfassender Beratung? – Gerne lassen Sie uns einen für Sie passenden Termin finden. Erleben Sie live unser VK7 Akkustaubsauger System, gründlich, hygienisch, kompatibel mit diverserem Zubehör wie Saugen-und-



Wischen-Gleichzeitig, 50% Zeitersparnis und Turbofunktion.

Bereits in den vergangenen Jahren habe ich am Reinheimer Markt unseren Vorwerk Kobold Stand vor Ort präsentiert. Dieses Jahr bin ich am Samstag für Sie da und freue mich auf Ihren Besuch am Stand oder über Ihre Kontaktaufnahme um einen persönlichen Termin in Ihrem Zuhause zu vereinbaren.

Bettina Keil
Ihre Kundenberaterin vor Ort

buchert
raumausstattung

Tradition trifft Moderne

Tapeten · Gardinen · Bodenbeläge
Sonnenschutz · Gardinenwaschservice

Buchert Raumausstattung GmbH
Melanie Jöckel – Geschäftsführerin
Raumausstattermeisterin

Eichestraße 28 · 64372 Ober-Ramstadt
Tel: 06154 - 69 40 50
info@raumausstattung-buchert.de
www.raumausstattung-buchert.de

Beratung · Verkauf · Verlegung · Montage

**SIE GENIEßEN DEN GARTEN.
WIR KÜMMERN UNS UM DEN REST.**

Gartenbau Tennert & Crede GmbH
Außerhalb 32 · 64354 Reinheim
☎ 06162 - 919378
✉ buero@gartenbau-tennert.de
🌐 gartenbau-tennert.de

Lebendiges Reinheim
Gewerbeverein Reinheim e.V.

VORWERK

**DEIN KOBOLD
CLEAN-TEAM!**

Das intelligente Reinigungssystem.

Bettina Keil
Für dich da in Modautal, Groß-Bieberau,
Georgenhausen/Zeilhard
Teilgebiete Ober-Ramstadt, Fischbachtal,
Mühlthal und Lautertal

0151 20703570
Bettina.Keil@kobold-kundenberater.de

Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG, Mühlenweg 17 – 37, 42270 Wuppertal

ZUKUNFT FÄHRT VORAUSS

Mit dem Autohaus Willi Krämer KG auf dem Reinheimer Markt

Der Reinheimer Markt ist ein Ort voller Leben, Begegnungen und Entdeckungen – und in diesem Jahr wird er zur Bühne für moderne Mobilität. Als Aussteller präsentiert sich das Autohaus Willi Krämer KG aus Groß-Bieberau und gibt spannende Einblicke in die Zukunft des Autofahrens.

Auch wenn die neuesten Modelle noch nicht physisch vor Ort zu sehen sind, lohnt sich ein Besuch ganz besonders: Denn hier erhalten Sie exklusive Informationen, persönliche Beratung und einen echten Vor-

sprung, wenn es um die kommenden Fahrzeug-Highlights geht.

Ihr regionaler Ansprechpartner – persönlich, kompetent, zukunftsorientiert

Das Autohaus Willi Krämer KG steht für Vertrauen, Service und Innovation. Als etablierter Partner in der Region begleitet das Team seine Kunden auf dem Weg in eine neue Ära der Mobilität – mit ehrlicher Beratung, individueller Betreuung und einem klaren Fokus auf moderne Technologien.



Jetzt bei uns
informieren



ID. Polo Style: 14,6-13,4; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0-0; CO₂-Klasse: A

Eine Spur Extra. Der neue vollelektrische ID. Polo

„ID. Polo?“, werden Sie sich fragen. Genau – ein vollelektrischer ID. mit allem, was den Polo auszeichnet, völlig neu gedacht und gemacht. Die neue Designsprache „Pure Positive“ schafft beim Exterieur ein ruhiges, zeitloses Erscheinungsbild. Im Innenraum erwarten Sie große Displays, die auf Wunsch mit Retro-Symbolen in der Anzeige übersichtlich informieren, und physische Tasten für Klima- und Soundanlage. Der neue ID. Polo bietet fünf Personen und bis zu 441 Litern Gepäck Platz. Seine Reichweite führt gern auch über urbane Grenzen hinaus. Und bis zu 105 kW Gleichstromladen macht schnell wieder mobil. Dazu können im neuen ID. Polo innovative Assistenzsysteme jede Fahrt sicherer, entspannter und komfortabler machen. Sie sehen: außen, innen, Antrieb – überall eine Spur Extra. Besuchen Sie uns und erfahren Sie alles zum neuen vollelektrischen ID. Polo.

ID. Polo Life Life 155 kW 1-Gang-Automatik

Energieverbrauch kombiniert: 14,5-13,3 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 0-0 g/km; CO₂-Klasse: A

Ausstattung: App-Connect, LED-Scheinwerfer, Climatronic, Keyless Start, Automatische Distanzregelung ACC, Light Assist, Emergency Assist, Außenspiegel elek. anklappbar u.v.m.,
Lackierung: Pythongelb Metallic

Leasing-Sonderzahlung:	4.467,70 €	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Laufzeit:	48 Monate	48 mtl. Leasingraten à	210,00 €¹

Fahrzeugabbildung zeigt ggf. vom Angebot abweichende Sonderausstattungen. ¹ Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für Privatkunden. Inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt. Gültig bis zum 30.06.2026. Stand 05/2026.



Ihr Volkswagen Partner

Willi Krämer KG

Lichtenberger Straße 66 64401 Groß-Bieberau

Tel. +49 6162 93140, <http://www.autohaus-willi-kraemer.de>

Gerade auf dem Reinheimer Markt bietet sich die perfekte Gelegenheit, ganz unverbindlich ins Gespräch zu kommen und sich umfassend zu informieren.

ID.3 Neo – Markteinführung ab Q3

Mit dem ID.3 Neo kündigt sich ein spannendes Kapitel der Elektromobilität an. Das Modell wird ab dem dritten Quartal verfügbar sein und setzt neue Maßstäbe in Sachen Effizienz, Design und Alltagstauglichkeit.

Auf dem Markt können Besucher bereits jetzt mehr über dieses zukunftsweisende Fahrzeug erfahren. Der ID.3 Neo steht für ein durchdachtes Gesamtkonzept: vollelektrischer Antrieb, moderne Assistenzsysteme und ein komfortables Fahrerlebnis, das sowohl im Alltag als auch auf längeren Strecken überzeugt.

Wer sich frühzeitig informiert, sichert sich nicht nur wertvolles Wissen, sondern auch einen klaren Vorteil bei der Planung des nächsten Fahrzeugkaufs.

ID Polo – kompakte Elektromobilität ab Q4

Ein weiteres Highlight ist der ID Polo, dessen Markteinführung für das vierte Quartal geplant ist. Dieses Modell richtet sich besonders an alle, die eine kompakte, wendige und effiziente Lösung für den Alltag suchen.

Der ID Polo bringt frischen Wind in das Segment der Kleinwagen und kombiniert moderne Elektrotechnik mit hoher Alltagstauglichkeit. Perfekt für Stadtverkehr, kurze Wege und alle, die ein unkompliziertes, zuverlässiges Fahrzeug schätzen.

Auch hier gilt: Zwar ist das Fahrzeug noch nicht vor Ort ausgestellt, doch das Team des Autohauses Willi Krämer KG stellt Ihnen alle wichtigen Informationen bereits jetzt vor – verständlich, transparent und individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.



Energy-Sondermodelle – sofort verfügbar und besonders attraktiv

Neben den kommenden Highlights informiert das Autohaus auch über die aktuellen Energy-Sondermodelle. Diese sind bereits verfügbar und bieten eine besonders attraktive Kombination aus moderner Ausstattung, Effizienz und Preisvorteilen.

Die Energy-Modelle richten sich an alle, die nicht warten möchten und schon heute von innovativer Technik profitieren wollen. Mehr Komfort, durchdachte Extras und ein überzeugendes Gesamtpaket machen sie zu einer idealen Wahl für den Einstieg oder Umstieg.

Beratung, die weitergeht

Ein großer Vorteil: Beim Autohaus Willi Krämer KG endet der Service nicht beim ersten Gespräch. Kunden werden langfristig begleitet – von der ersten Information über die Auswahl des passenden Modells bis hin zu Service, Wartung und individuellen Finanzierungslösungen. Gerade bei neuen Technologien wie der Elektromobilität ist diese persönliche Betreuung ein entscheidender Faktor.

Jetzt informieren – morgen profitieren

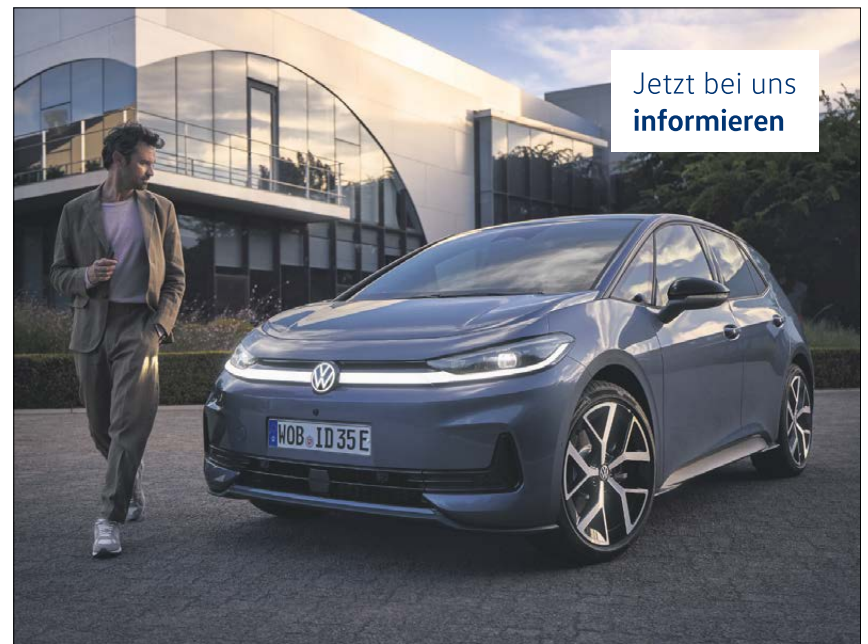
Der Reinheimer Markt bietet Ihnen die Möglichkeit, sich frühzeitig über kommende Modelle zu informieren und Ihre Mobilität von morgen schon heute zu planen. Ob Sie sich für den ID.3 Neo ab Q3 interessieren, den ID Polo im Q4 im Blick haben oder direkt von den verfügbaren Energy-Sondermodellen profitieren möchten – das Team des Autohauses Willi Krämer KG ist Ihr kompetenter Ansprechpartner.

Weitere Informationen finden Sie online unter:

www.kraemer-gross-bieberau.de

Auch ohne ausgestellte Fahrzeuge ist der Besuch am Stand des Autohauses Willi Krämer KG ein echter Gewinn. Denn hier erhalten Sie nicht nur Einblicke in kommende Innovationen, sondern auch eine ehrliche, persönliche Beratung, die Ihnen hilft, die richtige Entscheidung zu treffen.

Nutzen Sie die Gelegenheit auf dem Reinheimer Markt und entdecken Sie, wie die Mobilität von morgen aussieht – schon heute.



Der neue ID.3 Neo So geht neu.

Klar im Design. Stark im Alltag. Rundum innovativ. Der neue ID.3 Neo bringt alles mit, was den ID.3, den ersten von Grund auf als Elektrofahrzeug entwickelten Volkswagen, seit seiner Einführung auszeichnet. Und macht es noch besser: Das Exterieur-Design im neuen Look ist klar, selbstbewusst und stilischer. Im Innenraum sorgt das hochwertige Ambiente mit physischen Tasten und großen Displays für intuitive Bedienung und viel Komfort. Dazu können im neuen ID.3 Neo je nach Ausstattung innovative Helfer für mehr Sicherheit, einfacheres Parken und bessere Sicht sorgen. Entdecken Sie den neuen ID.3 Neo jetzt bei uns.

ID.3 Neo Trend Trend 125 kW 1-Gang-Automatik

Energieverbrauch kombiniert: 14,1–14,0 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 0–0 g/km; CO₂-Klasse: A

Ausstattung: App-Connect, Front Assist, Lane Assist, Verkehrszeichenerkennung, Climatronic, LED-Scheinwerfer vorn&hinten, Regensensor, Light Assist, Einparkhilfe vorn&hinten, Sprachassistent IDA, Keyless Start, Multifunktionslenkrad, ACC u.v.m., **Lackierung:** Mondsteingrau

Leasing-Sonderzahlung:	6.000,00 €	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Laufzeit:	36 Monate	36 mtl. Leasingraten à	169,00 €¹

Fahrzeugabbildung zeigt ggf. vom Angebot abweichende Sonderausstattungen. ¹ Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für Privatkunden. Inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt. Gültig bis zum 30.06.2026. Stand 05/2026.



Ihr Volkswagen Partner

Willi Krämer KG

Lichtenberger Straße 66 64401 Groß-Bieberau
Tel. +49 6162 93140, <http://www.autohaus-willi-kraemer.de>



IHR NEUER

SERVICE PARTNER

Öffnungszeiten
Montag–Freitag:
5.45–20.30 Uhr
Samstag:
7.00–12.30 Uhr

WK

AUTOHAUS KRÄMER

Lichtenberger Straße 66
64401 Groß-Bieberau
06162 93140
www.kraemer-gross-bieberau.de

Für Volkswagen, Audi, Cupra, Seat und Skoda ab 4 Jahren:

10% auf Ersatzteile 50% auf Motoröl

* Privatkundenangebot, exkl. Räder, Reifen, Zubehör und Fokusangebote

Standplan 2026

- Jahrmarkt/
Karussell/
Schausteller
- Teilnehmer
- Toilette
- Behinderten-
toilette



Reinheimer Markt

- 1 Willi Scholz – Süß- & Spielwaren
- 2 Heimer – Bierwagen
- 3 Günter Petzold – Slusheis & Cocktails
- 4 Klamotte – Bekleidung und Accessoires
- 5 Häbbschjesmacher – Oureweller Hotdog, Pommes, Bembel, Softdrinks, Bier
- 6 SV 1945 Reinheim – Bier und alkoholfreie Getränke
- 7 Spiritz UG – Getränke (mit u. ohne Alkohol), Cocktails
- 8 Motorradtechnik Lang – Motorräder
- 9 Mayers & Sohn – Kaiserschmarrn
- 10 TV 1888 Reinheim – Waffeln
- 11 Ristorante Hammermühle – Pizza & Softgetränke
- 12 Kerbverein Spachbrücken – Cocktails
- 13 Ingo Reichert – Kleidung, Schilder, Accessoires
- 14 Sell-Köhlersüßwaren – Softeis, Crepes, Kartoffelpuffer
- 15 Ludwig Heisel – Angelspiel, Ballons
- 16 Entega Plus GmbH – Energiedienstleistungen
- 17 Noahs Hütte – Sekt, Bier, Aperol
- 18 Kroczeck & Tillmann oHG – Softeis/Slusheis

Markttöfnungszeiten:

Samstag von 14:00 - 24:00 Uhr
Sonntag von 12:00 - 20:00 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag 13:00 - 18:00 Uhr

Teilnehmer am Reinheimer Markt

- | | | |
|---|---|--|
| 19 Apfelhütte – Bratwurst, Handkäs
Apfelwein | 34 Dart Club Lucky Strike –
Getränke aller Art + Burgertruck | 49 Schachclub Reinheim/
Groß-Bieberau – Präsentation |
| 20 Vorwerk – Kobolt
Kobolt Kundenberaterin | 35 Mediterraneo – Bier, Wein, Spritz,
Crepes, Nudeln | 50 Göbel Obstbrennerei –
Obstbrände und Cocktails |
| 21 Rieger Philipp Wohnwagen –
Wohnwagenvermietung | 36 Ship it GmbH – Cocktails,
Longdrinks Shots | 51 Tennert & Grede Gartenbau
GmbH – Gala / Canapés |
| 22 Ines Fritsch – Wundertüten
ehrenamtlich verpackt | 37 Enrico Weiß – Kettenflieger | 52 Andre Blum – Dosenwerfen |
| 23 Flugsportvereinigung
Offenbach Reinheim e.V. –
Flugzeug und Präsentation | 38 Andreas Göbel – Kinderkarussell | 53 Björns Foodtruck – Speisen
(nur Sonntag) |
| 24 Autohaus Willi Krämer –
Volkswagen | 39 Andreas Göbel – Autoscooter | 54 Gerwerbeverein |
| 25 Autohaus Ehrhard – Toyota | 40 Fritz Bernschein – Prager
Schinken | 55 Ulrich Diehl Verlag |
| 26 Andrea Amend – Kaffee, Kuchen,
Wasser, Apfelschorle | 41 Wach's Futterkrippe –
Bratwurst, Steak, Pommes & Co,
Getränke | 56 Made in Südhessen |
| 27 Rink AVC Systeme – Hotdogs,
Bubbel, Waffeln, Softeis,
Getränke | 42 Michael Peter Böhme –
Riesenrad | 57 Laux Greifarm – Spielautomaten |
| 28 Kinder und Jugendförderung
Reinheim – Spielmobil,
Buttonmaschine uvm. | 43 Marco Geißler –
Bubblewaffeln mit Füllung | 58 Merlins Crêpes – Crêpes & Kaffee |
| 29 Maik Thiliant – Schiffschaukel | 44 Claudis Craftthings – Drahtkunst,
Korbwaren, Armbänder | 59 Acebes Gastro Service –
Schwenkgrill, Getränke, Slusheis |
| 30 Fun Events Mainz –
4er Bungee-Trampolin | 45 Almburschen – Wurst, Käse und
Wild aus Österreich | 60 DT KFZ-Sachverständigenbüro –
Präsentationsstand |
| 31 Heiko Seibert – Süßwaren | 46 THW Ober-Ramstadt – Fahrzeug
Präsentation | 61 Jerome Grünewald – Langos,
Kartoffeltwister |
| 32 OAMC – Präsentation,
Übungsmöglichkeit | 47 Daniel Blum – Pfeilwerfen | 62 Lemon Bar – Cocktails Longdrinks |
| 33 Odenwälder Winzer /
vinum autmundis – Wein, Saft | 48 Heim u. Haus NL Aschaffenburg –
Markisen, Terrassendächer,
Fenster, Energieeinsparung etc. | 63 Kawasaki Wagner – Motorräder |
| | | 64 Allianz Reinheim, Tyrone Keller –
Getränke aller Art |
| | | 65 Günter Petzold – Schießwagen |
| | | 66 Günter Petzold – Kinderkarussell |
| | | 67 Kaufpassage – BEA Mode & Mehr
Achims Lädchen |



Foto: www.re80s.net



Alle Angaben ohne Gewähr.
Änderungen nach Erscheinungs-
termin möglich.



LUST AUF GENUSS

Foto: © Katecat - stock.adobe.com



Foto: © valvira - stock.adobe.com

NASCHGARTEN DELUXE

Beeren, Kräuter & Obst vom Balkon – nachhaltig, regional, bienenfreundlich

Urban Gardening auf Balkon und Terrasse ist der beste Weg, auch mitten in der Stadt Schritt für Schritt zum Selbstversorger zu werden. In kleinen, grünen Oasen wachsen auf begrenztem Raum Gemüse, Kräuter und Beeren – direkt vor der eigenen Haustür. So wird aus wenig Platz viel Ertrag und aus dem Alltag ein Stück mehr Natur.

Ein Naschgarten macht dieses Konzept besonders erlebbar: Zwischen Erdbeeren, Tomaten, Kräutern und Beerensträuchern darf nicht nur gepflegt, sondern auch direkt genascht werden – ein echtes Erlebnis für alle Sinne. Besonders schön ist, dass der Naschgarten ein Spaß für die ganze Familie ist: Kinder und Erwachsene entdecken gemeinsam, pflanzen, pflegen und ernten.

Dabei geht es nicht nur ums Ernten, sondern auch ums Ausprobieren, Lernen und Genießen. Wer selbst anbaut, weiß genau, wo die Lebensmittel herkommen, spart Verpackung und erlebt, wie erfüllend es ist, das eigene Wachstum vom Samen bis zur Ernte zu begleiten. Mit ein paar einfachen Tricks gegen Schnecken und andere „Mitesser“ – wie Schneckenzäune, Absammeln am Morgen oder robuste Kräuterpflanzen – bleibt die Ernte gut geschützt und der Genuss im Vordergrund.

Und so geht's Schritt für Schritt:

1. Balkon anschauen (Planung)

Schau morgens und nachmittags auf deinen Balkon und notiere: viel Sonne / halbschattig / schattig

Entscheide dann:

- viel Sonne – Erdbeeren, Tomaten, Kräuter
- halbschatten – Beeren + Kräuter
- wenig Sonne – Minze, Petersilie, Johannisbeeren

Ziel: Du pflanzt nur, was wirklich passt

2. Gefäße vorbereiten

- Besorge Töpfe, Kästen oder Kübel
- Jedes Gefäß braucht Löcher unten

- Unten rein: 2–3 cm Blähton oder Kies (gegen Staunässe) Ziel: Pflanzen sollen keine „nassen Füße“ bekommen

3. Erde einfüllen

- Nutze torffreie Gemüse- oder Blumenerde
- Erde locker einfüllen (nicht fest drücken)
- Optional: etwas Kompost oder Langzeitdünger untermischen. Ziel: lockerer, nährstoffreicher Boden

Pflanzen richtig kombinieren

Im Juni wächst alles schnell. Damit dein Naschgarten gut funktioniert, ist es wichtig, Pflanzen mit ähnlichen Bedürfnissen zusammenzusetzen.

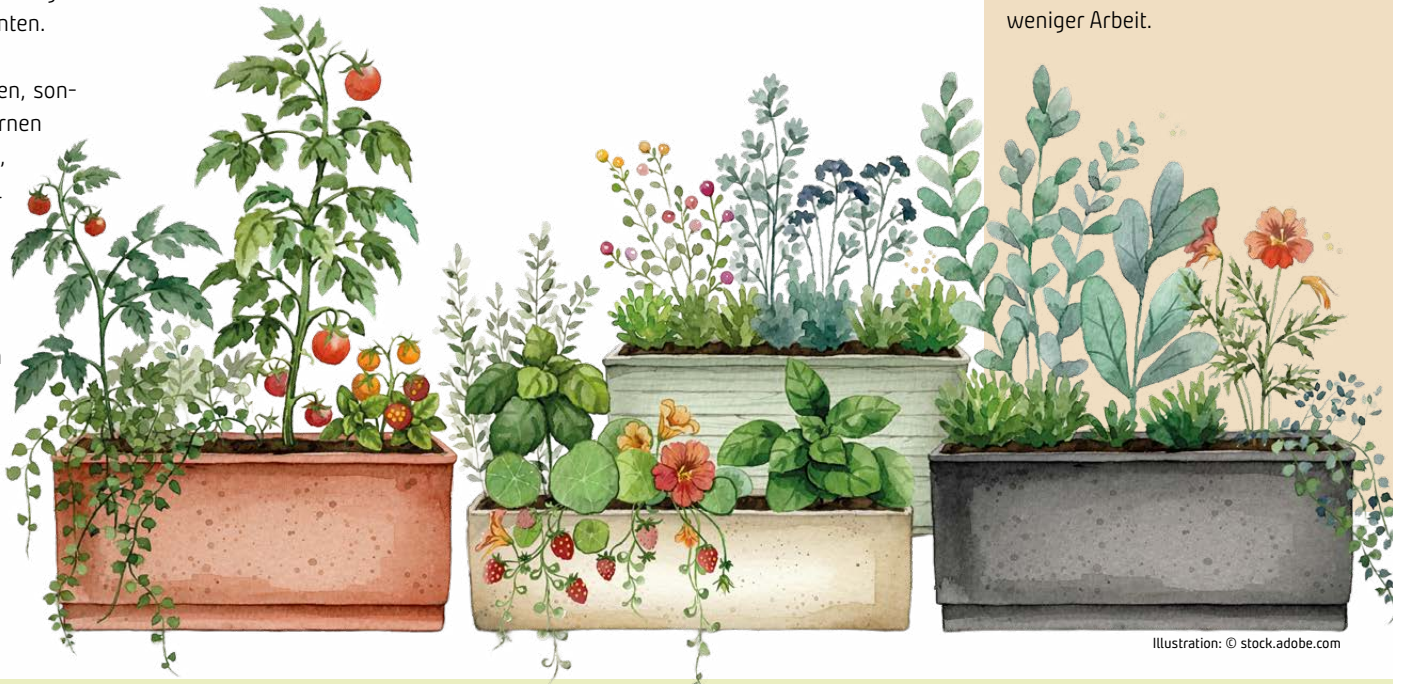
WICHTIG IM JUNI

- alles wächst jetzt gleichzeitig und schnell
- Töpfe nicht zu klein wählen
- regelmäßig gießen (oft täglich)
- genug Abstand lassen
- nicht zu viele Pflanzen in einen Topf setzen

FAZIT

Dein Balkon ist kein wildes Durcheinander, sondern ein kleines Gartensystem.

Wenn du Pflanzen nach ihren Bedürfnissen gruppierst, wächst alles besser – und du hast mehr Ernte bei weniger Arbeit.



BEET 1 – SONNENBEET (Erdbeeren & Tomaten)

viel Sonne | viel Wasser | viele Früchte

Pflanzen:

- Tomatenpflanzen
- Erdbeeren
- Basilikum
- Kapuzinerkresse (als Rand oder Hängepflanze)

So funktioniert es:

- Tomaten brauchen viel Platz nach oben
- Erdbeeren wachsen unten oder am Rand
- Basilikum passt perfekt zwischen Tomaten
- Kapuzinerkresse schützt und sieht schön aus

Tipp: Tomate + Basilikum + Erdbeeren lieber in getrennte, große Töpfe, aber nebeneinander stellen.

BEET 2 – KRÄUTERBEET (Mediterran & robust)

Sonne bis Halbschatten | wenig Pflege | immer erntebereit

Pflanzen:

- Rosmarin
- Thymian
- Oregano
- Schnittlauch
- Petersilie

So funktioniert es:

- Rosmarin & Thymian mögen es trocken und sonnig
- Petersilie & Schnittlauch mögen es etwas feuchter
- Oregano ist sehr robust und wächst stark

Wichtig: Lieber in 2 Gruppen teilen: Gruppe trocken (Rosmarin, Thymian, Oregano) Gruppe frisch (Petersilie, Schnittlauch)

BEET 3 – BEEREN & BLÜTENBEET Halbschatten | mittel viel Wasser | langsam wachsend

Pflanzen:

- Himbeeren
- Johannisbeeren
- ggf. kleine Heidelbeeren im Kübel
- Kapuzinerkresse (rankend oder hängend)

So funktioniert es:

- Beeren brauchen große Töpfe
- wachsen eher in die Höhe oder Breite
- Kapuzinerkresse darf darüber oder daneben wachsen

Tipp: Dieses Beet wirkt besonders „wild und natürlich“.

BEET 4 – SOMMERBEET (einfach & schnell) Sonne bis Halbschatten | wenig Aufwand | schnelle Ernte

Pflanzen:

- Buschbohnen
- Erbsen (mit kleiner Rankhilfe)
- ggf. Pflücksalat als Lückenfüller

So funktioniert es:

- Bohnen wachsen kompakt und liefern viel
- Erbsen brauchen ein kleines Gitter oder Schnur
- Salat kann immer wieder geschnitten werden





Erdbeeren!

*Kurz in der Saison,
groß im Geschmack*

Die Erdbeersaison läuft auf Hochtouren, Hauptsaison sind Juni und Juli. Die süßen Früchte sind nicht nur pur ein Genuss, sondern lassen sich auch vielseitig in Sommer-Drinks und Gerichten einsetzen – Inspirationen finden Sie in der LebensLust und in den Märkten von EDEKA Patschull.

Auf den ersten Blick sehen alle gleich aus, wachsen aber in über 1.000 verschiedenen Kultursorten. Durch frühe und späte Sorten ist nahezu der ganze Sommer über Erntezeit.

Unsere Erdbeeren kommen direkt aus der Nachbarschaft, vom Spargelhof Appel in Darmstadt. Vollreif geerntet, ohne Umwege in den Verkauf gebracht. Gute Erdbeeren erkennt man nicht an der Größe, sondern am Duft und am Geschmack. Sie sind für den Moment gemacht, in dem sie gegessen werden – nicht für lange Lagerung. Ob im Quark, im Joghurt mit Müsli oder als Shake mit Buttermilch: Erdbeeren sind unkompliziert und vielseitig. Die Produkte von Hüttenthal passen dazu ideal – regional, ehrlich und passend zur Saison.

Und manchmal braucht es nicht mehr als eine Schale frischer Erdbeeren, um zu zeigen, wie gut Sommer schmecken kann. Denn bei guten Lebensmitteln gilt: Je weniger man verändert, desto mehr bleibt vom Geschmack.



Erdbeeren richtig lagern

Haltbarkeit: bis zu 2 Tage

Lagertemperatur: 2–3 °C

Wichtig: nicht nachreifend

Hinweis: Erdbeeren sind kälteunempfindlich und sollten kühl gelagert werden, damit Aroma und Frische erhalten bleiben.

Wo Wurst noch Handwerk ist

Johann Olfert – und sein perfektes Gespür für Aromen

Johann Olfert – Metzgermeister aus Leidenschaft und jemand, der genau weiß, was gute Wurst wirklich ausmacht.

Hausgemachte Leberwurst, Blutwurst und Presskopf nach traditioneller Art – das gibt es heute nur noch selten. Und doch wird genau das bei uns noch gelebt, bei EDEKA Patschull im Heiner Center in Darmstadt. Während vielerorts nur noch verpackt wird, wird hier noch gewurstet, gemischt, gewürzt und geformt.

Johann Olfert steht für echtes Handwerk, beste Zutaten und eine klare Haltung: keine unnötigen Zusatzstoffe, dafür guter Geschmack, der aus Überzeugung entsteht. Sein Sortiment reicht von Blut-, Leberwurst und Presskopf bis zu Kochkäswurst, Feuer- und Chili-Cheese, Heiner-Fleischkäse, 68er Bratwurst, Wildschwein- und Kartoffelbratwurst u. v. m.



Johann Olfert



Seit kurzem neu in unserem Sortiment: Blutwurst, Leberwurst und Presskopf in der Dose – hausgemacht, von Johann Olfert persönlich hergestellt und abgefüllt. Eine seiner Rezepturen wurde mit DLG-Gold ausgezeichnet. Donnerstags gibt es immer frische Würste fürs Wochenende. Vorbeikommen. Probieren. Genießen.



www.edeka-patschull-darmstadt.de



Frische als Anspruch

Wir haben ihn gewonnen –
den „Goldenen Apfel“ 2026!



Susanne Werkmann mit dem „Goldenen Apfel“

... darüber freuen wir uns riesig. Nicht wegen des Pokals im Regal, sondern wofür er steht. Der „Goldene Apfel“ von EDEKA Südwest zeichnet die beste Obst- und Gemüseabteilung aus. Für uns ist er die Bestätigung eines Anspruchs, den wir jeden Tag leben: Frische, Qualität und Sorgfalt – vom Wareneingang bis ins Regal.

Hinter dieser Auszeichnung steckt keine Einzelaktion, sondern tägliche Arbeit. Frühes Anpacken, genaues Hinschauen, konsequente Qualitätskontrollen und Menschen, die Lebensmittel lieben und Verantwortung übernehmen. Unser besonderer Dank gilt dem gesamten Team rund um Susanne Werkmann, das diesen Anspruch jeden Tag mit Leben füllt.

Für unsere Kundinnen und Kunden bedeutet diese Auszeichnung vor allem eines: Sie können sich darauf verlassen, dass wir bei Obst und Gemüse keine Kompromisse machen. Der „Goldene Apfel“ ist für uns deshalb nicht das Ziel, sondern Ansporn, weiter dranzubleiben und jeden Tag ein Stück besser zu werden.

Danke an unser Team und an unsere Kundinnen und Kunden für ihr Vertrauen.

Daniel & Pia Patschull

Unsere kulinarischen Sommerperlen

Gutes Essen beginnt bei den Menschen,
die es machen

Es entsteht in den Händen von Menschen die mit Leidenschaft und Hingabe – in der Region, in Manufakturen, auf Höfen und in Betrieben – das Beste aus ihren Produkten machen. Es geht um Herkunft, um Handwerk und um die Menschen, die hinter ihren Produkten stehen. Es geht um kurze Wege, um ehrlichen Geschmack und um Lebensmittel, bei denen man sofort spürt: Hier steckt Überzeugung drin. Genau das machen wir bei unseren Sommerperlen erlebbar. Wir holen Produzenten und Manufakturen in den Markt, geben ihnen Raum für Begegnung und lassen vor allem ihre Produkte sprechen.

Unsere Termine:

Fischgenuss bei EDEKA Patschull im Heiner Center & Arheilgen

Ein Sommer wie am Meer. Oder besser gesagt: ein Sommer mit Me(h)r Geschmack. Bei EDEKA Patschull im Heiner Center & Arheilgen erwartet Sie eine besondere Genussreihe rund um ausgewählte Fischspezialitäten. Lassen Sie sich überraschen!

10.06.–14.06.

Barrakuda

Klar im Charakter, kräftig im Geschmack – ein Auftakt mit Ansage.

08.07.–11.07.

Mahi Mahi

Sommerlich, fein, ausgewogen – Fisch mit Leichtigkeit.

12.08.–15.08.

Thunfisch aus dem Ganzen

Direkt, intensiv, kompromisslos – purer Geschmack.

09.09.–12.09.

Fächer- /Segelfisch aus dem Ganzen

Besonders, selten, ein Finale für alle, die mehr wollen.



Eberstadt – Genuss pur erleben

In Eberstadt stehen Begegnung und Handwerk im Mittelpunkt. Hier treffen Sie regionale Erzeuger, Manufakturen und Produzenten persönlich vor Ort. Sie präsentieren ihre Produkte selbst, erzählen ihre Geschichten und geben Einblicke in ihr Handwerk.

Es geht ums Probieren, um Fragen und um echtes Verstehen – direkt am Produkt, direkt im Gespräch. Seien Sie neugierig. Lassen Sie sich von unserer vielfältigen Auswahl inspirieren!

19.06. – Eiszeit

Natürlich. Handgemacht. Himmlisch lecker.

Zwei echte Macher – ein Anspruch: richtig gutes Eis, mit Sinn und Verantwortung in höchster Bio-Qualität.

17.08. – Manufaktur Marziale & I Deliziosi

La Dolce Vita im Markt

Hausgemachtes Eis & italienische Feinkost – ein Stück Italien zum Probieren.

18.08. – Elisabeten Suppen

Rückspiel – weil's so gut war

Noch mal Löffel rein: unsere Suppenklassiker sind zurück.



20.08. – Kapellenhof (Schafshofgut)

Regional gewinnt

Schafsspezialitäten mit Charakter – ehrlich produziert, ehrlich gut.

21.08. – Prima Feinkost

Zweites Heimspiel – voller Geschmack.

Wurstwaren, die man kennt – und die man gern wieder probiert.

21.08. – Birkenhof Brennerei

Starke Region, starker Abschluss.

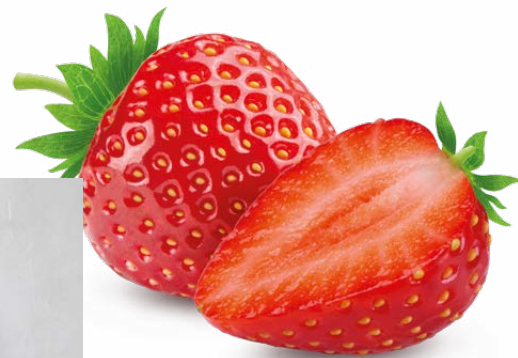
Feine Destillate aus regionaler Handwerkskunst.



22.08. – Rémi Kohlhaas (Weinverkostung)

Für unsere Genießer.

Weine probieren, vergleichen und den Lieblingswein finden.



Erdbeer-Biskuitrolle mit Mascarponecreme

Zubereitungszeit: 35 Min. + Kühlzeit

Schwierigkeit: mittel

Portionen: ca. 10 Stück

Kalorien: ca. 320 kcal

Zutaten

Biskuit

- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 120 g Staubzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Wasser
- 120 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver

Creme

- 250 g Mascarpone
- 150 g Joghurt
- 50 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- ½ Bio-Zitrone (Saft + Abrieb)
- 300 g Erdbeeren

Zubereitung

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelbe mit Zucker, Vanillezucker und Wasser hell-cremig aufschlagen. Eischnee vorsichtig unterheben. Mehl und Backpulver mischen, darüber sieben und behutsam unterheben.

Teig gleichmäßig aufs Blech streichen und 12–15 Minuten goldgelb backen.

Biskuit auf ein gezeckertes Geschirrtuch stürzen, Backpapier abziehen und sofort einrollen. Auskühlen lassen.

Für die Creme Mascarpone, Joghurt, Zucker, Vanille und Zitrone glatt rühren. Erdbeeren würfeln und unterheben.

Biskuit entrollen, füllen, erneut einrollen und mindestens 1 Stunde kühlen.



Erdbeer-Spargelsalat mit Mango

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeit: leicht

Portionen: 4

Kalorien: ca. 280 kcal

Zutaten

- 250 g Erdbeeren
- 400 g grüner Spargel
- 1 reife Mango
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL Pinienkerne

Dressing

- 1 TL Senf
- 3 EL Olivenöl
- 1–2 EL Crema di Balsamico bianco
- 1–2 TL Mangopüree
- Pfeffer
- 1 Prise Vegeta

Zubereitung

Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren oder kurz anbraten. Erdbeeren halbieren, Mango in Spalten schneiden.

Rucola auf Tellern verteilen, alles darauf anrichten. Für das Dressing Senf, Balsamico und Mangopüree verrühren. Olivenöl langsam einarbeiten, bis eine Emulsion entsteht. Mit Pfeffer und Vegeta abschmecken. Über den Salat geben und mit Pinienkernen bestreuen.



Erdbeer-Tiramisu im Glas

Zubereitungszeit: 25 Min. + Kühlzeit

Schwierigkeit: leicht

Portionen: 4

Kalorien: ca. 390 kcal

Zutaten

- 250 g Mascarpone
- 200 g Joghurt
- 300 g Erdbeeren
- 100 g Löffelbiskuits
- 2 EL Zucker
- Orangensaft

Zubereitung

Erdbeeren pürieren und teilweise stückig lassen. Mascarpone, Joghurt und Zucker zu einer glatten Creme verrühren. Löffelbiskuits kurz in Orangensaft tränken. Alles in Gläsern schichten: Biskuit, Erdbeeren, Creme – wiederholen.

Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Panna Cotta mit Erdbeerspiegel

Zubereitungszeit: 20 Min. + Kühlzeit

Schwierigkeit: leicht

Portionen: 4

Kalorien: ca. 410 kcal

Zutaten

- 500 ml Sahne
- 50 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 3 Blatt Gelatine
- 300 g Erdbeeren
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit Zucker und Vanillemark sowie -schote langsam erhitzen (nicht kochen).

Gelatine ausdrücken, in der heißen Sahne auflösen. In Gläser füllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Erdbeeren pürieren, mit Zucker und Zitronensaft abschmecken und auf die Panna Cotta geben.



ALLE ZUTATEN GIBT'S NATÜRLICH BEI UNS:

Darmstadt · Eschollbrücker Str. 44 & Schwarzer Weg 9
Darmstadt-Arheilgen · Untere Mühlstr. 5
Darmstadt-Eberstadt · Heidelberger Landstr. 223
Darmstadt-Kranichstein · Grundstr. 2-8


EDEKA
Patschull

Noch mehr Rezepte

www.edeka-patschull-darmstadt.de



ERDBEEREN

EINE ODE AN DIE KÖNIGIN UNTER DEN BEEREN

Es gibt Früchte, die schmecken gut. Und es gibt Erdbeeren. Sie gehören zu den wenigen Früchten, die sofort lesbar sind: rot, weich, aromatisch. Kein Rätsel, keine Distanz. Was man sieht, ist, was man bekommt – im besten Fall sogar etwas mehr.

Erdbeeren sind ein saisonales Lebensmittel. Ihr Erscheinen ist begrenzt, ihr Charakter entsprechend konzentriert. Sie dulden keine langen Wege, keine Lagerzeiten, keine Nachlässigkeit. Ihr Aroma ist empfindlich, ihre Struktur ebenso.

In der Küche brauchen sie deshalb wenig Erklärung. Frisch verarbeitet, kurz ergänzt – Zucker, Sahne, vielleicht etwas Säure – bleibt ihr Profil klar. Alles darüber hinaus verschiebt den Schwerpunkt weg von der Frucht.

Ernährungsphysiologisch sind Erdbeeren unauffällig im besten Sinn. Sie liefern kaum Energie, aber relevante Mengen an Vitamin C, Folsäure und sekundäre Pflanzenstoffe. Ihr Wert liegt nicht in der Sättigung, sondern in der Frischewirkung: leicht, wasserreich, unmittelbar verfügbar.

Entscheidend ist die Reife. Eine voll ausgereifte Erdbeere unterscheidet sich nicht graduell, sondern grundsätzlich von früh geernteter Ware. Sie ist weicher, aromatischer, aber auch empfindlicher. Genau diese Empfindlichkeit ist Teil ihrer Qualität.

In der Verarbeitung zeigt sich ihre Vielseitigkeit ohne Beliebigkeit: roh, als Komponente in Desserts, reduziert zu Konfitüre oder als Kontrast in herzhaften Kombinationen. Sie bleibt erkennbar, auch wenn sie verändert wird.

Im Vergleich zu vielen anderen Früchten ist sie kein Produkt der Dauer, sondern der kurzen Verfügbarkeit. Das prägt ihren Stellenwert in der Küche: nicht Alltagsfrucht, sondern Saisonprodukt mit klarer Grenze. Die Erdbeere ist damit weniger Symbol als Tatsache:

eine Frucht, die nur unter bestimmten Bedingungen ihr volles Potenzial zeigt – und genau darin ihre Qualität findet.



WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten

SOMMERFRISCHE FÜR ZUHAUSE

Wohnen 2026 zwischen Licht, Material und Farbe

Ein Wohngefühl, das aus Ruhe entsteht

Wenn man die Wohntrends 2026 auf einen gemeinsamen Nenner bringt, dann ist es weniger ein neuer Stil als vielmehr eine Verschiebung der Wahrnehmung. Räume sollen nicht mehr „gestaltet“ wirken, sondern selbstverständlich. Nicht die Idee steht im Vordergrund, sondern das Zusammenspiel aus Material, Farbe und Licht. Genau dort entsteht diese leise Form von Sommerfrische, die sich durch viele aktuelle Wohnkonzepte zieht.

Materialien als eigentliche Grundlage

Der Ausgangspunkt dieser Entwicklung liegt eindeutig bei den Materialien. Glatte, perfekt inszenierte Oberflächen treten zurück, stattdessen rücken Stoffe und Strukturen in den Vordergrund, die Nähe zur Natur spürbar machen. Leinen ist dabei fast sinnbildlich: leicht unregelmäßig, nie ganz streng, immer in Bewegung mit dem Licht. Dazu kommen Holz, Rattan, Stein und Keramik – Materialien, die nicht erklären müssen, was sie sind. Sie geben Räumen eine körperliche Präsenz, ohne sie zu beschweren. In dieser Materialwelt entsteht bereits eine erste Form von Ruhe, noch bevor überhaupt über Farbe gesprochen wird.

Farbwelt 2026: zurückgenommen und atmosphärisch

Die Farben folgen dieser Logik konsequent. 2026 dominiert eine Palette, die sich aus der Natur ableitet. Sand, Greige, warme Beigetöne und gebrochene Off-Whites bilden die Basis. Sie funktionieren nicht als Akzent, sondern als verbindende Schicht zwischen Architektur, Möbeln und Textilien. Darauf lagern sich fein abgestufte Naturfarben: Salbeigrün, ein staubiges, weiches Blau, Terrakotta in gedämpfter Form oder ein sehr helles, fast „verwaschenes“ Gelb. Entscheidend ist dabei nicht die einzelne Farbe, sondern ihre Nähe zueinander. Räume wirken dann stimmig, wenn Farben nicht konkurrieren, sondern ineinandergreifen.

Parallel dazu entwickelt sich das, was oft als „neue Neutralität“ beschrieben wird: Beige wird wärmer, komplexer, manchmal mit einem leichten Rosé- oder Hautunterton. Neutralität bedeutet 2026 nicht mehr Kühle, sondern eine sehr feine, natürliche Wärme.

Farbe im Zusammenspiel mit Material und Licht

Im Kontext der gesamten Wohnentwicklung wird deutlich: Farbe ist kein isoliertes Gestaltungsmittel mehr. Sie funktioniert nur im Zusammenspiel mit Material und Licht. Derselbe Ton wirkt auf Leinen weich und organisch, auf glatten Flächen dagegen deutlich kühler und strenger.

Auch Licht verändert die Wahrnehmung grundlegend. Warmes, diffuses Tages- oder Kunstlicht verstärkt die weichen Naturtöne, während direkte Beleuchtung eher Kontraste betont. Deshalb wird Licht heute nicht mehr nur funktional gedacht, sondern als gleichwertige Gestaltungsebene.

Planung als schichtweiser Prozess

Die Umsetzung folgt diesem Prinzip der Reduktion und Abstimmung. Räume entstehen nicht auf einmal, sondern in Schichten: zuerst die großen architektonischen Flächen, dann Möbel als ruhige Volumen, anschließend Textilien und zuletzt kleine Akzente. Diese Reihenfolge verhindert Überladung und sorgt dafür, dass der Raum als Ganzes lesbar bleibt.

Wiederholung spielt dabei eine wichtige Rolle. Materialien und Farben, die sich im Raum mehrfach wiederfinden, schaffen Zusammenhalt. Gleichzeitig braucht es bewusste Ruheflächen, die dem Auge Orientierung geben.

Fazit

Die Wohntrends 2026 lassen sich weniger als Stilrichtung beschreiben, sondern als eine leise Verschiebung hin zu mehr Materialbewusstsein, weicheren Farben und einem feineren Gespür für Licht. Räume wirken dadurch weniger inszeniert, sondern eher so, als hätten sie ihre eigene Ruhe gefunden.

Im Zusammenspiel entsteht genau jene Qualität, die sich als Sommerfrische beschreiben lässt: ein Wohnen, das nicht laut werden muss, um präsent zu sein – getragen von natürlichen Materialien, sanften Farbtönen und einem Licht, das den Tag im Raum weiterlaufen lässt.

Und vielleicht ist genau das das Schönste daran: Räume zu schaffen, die sich am Ende ein bisschen so anfühlen wie Ankommen.

Viel Freude beim Planen und Gestalten deines Zuhauses.



DER KAFFEE IST FERTIG

Mit der Trendfarbe Macchiato zieht entspannte Lässigkeit ein

(DJD). Der Wunsch nach Geborgenheit und Sicherheit prägt die aktuellen Einrichtungstrends. Statt der bewussten Reduktion auf Sachlichkeit, die lange in vielen Wohnungen vorherrschte, sollen Räume jetzt wieder mehr Wärme ausstrahlen. In diesem Zug gewinnen etwa bei der Wandgestaltung Natur- und Erdtöne an Bedeutung. Vorteil: Sie wirken nicht nur rundum gemütlich, sondern lassen sich auch kreativ und vielfältig mit der vorhandenen Einrichtung und vielen unterschiedlichen Farben kombinieren.

Wärme und Natürlichkeit fürs Zuhause

Wie wäre es beispielsweise mit einem angenehm duftenden und wärmenden Milchkaffee? Das Braun der aktuell angesagten Farbe „Macchiato“ etwa macht ihrem Namen alle Ehre. Mit dem attraktiven und beruhigenden Ton zieht auf unkomplizierte Weise Coffeehouse-Chic ins Zuhause ein. Der warme, fein abgestimmte Branton bewegt sich zwischen einem cremigen Beige sowie einem frischen Kaffee und vermittelt damit Ruhe und Authentizität. Die Schöner Wohnen-Trendfarbe des Jahres 2026 wirkt warm, aber nicht schwer und passt somit zu vielen unterschiedlichen Einrichtungsstilen. „Brauntöne sind in der Raumgestaltung besonders angesagt, weil sie Wärme und Natürlichkeit ausstrahlen“, beschreibt Interior Designerin und TV-Moderatorin Eva Brenner den Trend. Selbst wenn man



So wohltuend wie ein duftender und wärmender Milchkaffee: Mit der Trendfarbe Macchiato erhält das Zuhause einen lässigen und gleichzeitig entspannten Look.

Foto: © djd/SCHÖNER WOHNEN-Kollektion

komplette Räume damit streicht, wirkt die Farbe nicht erdrückend. Sie legt sich eher wie ein weicher, warmer Filter über das Zimmer und macht die gesamte Atmosphäre beruhigend und einladend.

Bewusst kontrastreich kombinieren

Wer Lust auf Kontraste hat, kann die Wandfarbe Macchiato aber auch mit lebendigen Akzenten kombinieren. Dem erdigen Ton macht das überhaupt nichts aus, im Gegenteil. Intensive Nuancen wie Smaragdgrün, Kobaltblau, ein sattes Rot oder Sonnengelb kommen vor dem Milchkaffee-Hintergrund sehr gut zur Geltung. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com etwa gibt es mehr Inspirationen, erhältlich ist die Trendfarbe des Jahres 2026 im Fachhandel und in vielen Baumärkten. Ob am Essplatz, hinter

der Couch oder in der Lesecke, der warme Branton von Macchiato legt sich wie eine Decke um den Raum, ohne ihn dunkel wirken zu lassen. Helle Textilien, Geschirr und Holzmöbel fangen davor an zu strahlen.

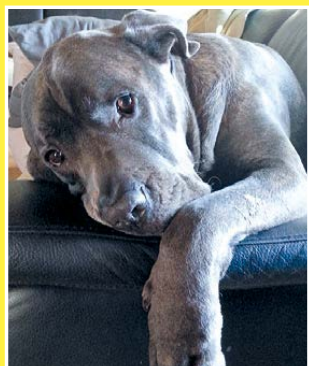
Ein Tipp: Der behagliche Effekt wird durch sanfte, abgerundete Formen und warme Holzarten zusätzlich verstärkt.



Das warme Braun von Macchiato lässt sich stilvoll mit weiteren hellen Naturtönen kombinieren.

Foto: © djd/SCHÖNER WOHNEN-Kollektion

Feuchte Mauern und **SCHIMMEL** müssen nicht sein!



Ein Albtraum für jeden Haus- und Wohnungsbesitzer, Feuchtigkeit im Mauerwerk. Setzrisse und Schimmelbefall können die Folge sein. **Viele Menschen sind oft krank und leiden unter Lungen- und Bronchialerkrankungen, Asthma, Allergien und Kopfschmerzen. Schimmel kann die Ursache sein; aber in jedem Fall werden Erkrankungen dadurch verschlechtert, Schimmelsporen befinden sich auch in der Luft. Auch Ihre Haustiere können unter Schimmel leiden.** Nach einer kostenlosen Analyse führen wir mittels modernster Technik die Mauertrockenlegung und Schimmelsanierung durch. **Es ist nicht mehr nötig, ein Haus von Außen auf zu graben!** Mittels Injektionstechnik wird das Mauerwerk abgedichtet.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin – es geht um Ihre Gesundheit!

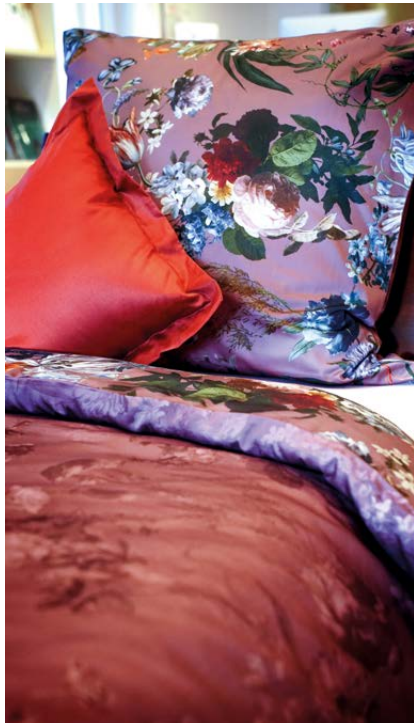
**Schimmelsanierung
TÜV-zertifiziert**

BSS Bautenschutzsysteme Bierbaum |

Telefon: 0151 587 277 25 | www.bss-100.de

„FÜR IHREN SCHLAF SIND WIR HELLWACH“

Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt:
Schlafen wie im Märchen muss kein Traum bleiben



Wer beim Matratzen-Kauf die Augen offenhält, der kommt im Umkreis an Kohlpaintner's Betten- und Matratzen in Groß-Zimmern in der Waldstraße 55 kaum vorbei. „Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!“, heißt der Leitsatz der Profis, die auch im Netz auf Bewertungsportalen Bestnoten und viel Lob für ihre Beratung erhalten.

Anders als viele andere Produkte lassen sich Matratzen nicht einfach per Mausklick online ordern. Jedenfalls dann nicht, wenn es die richtige Matratze sein soll. „Im heutigen Angebots-Dschungel ist es nicht leicht, die perfekte Matratze für sich zu finden“, wissen die Fachleute bei Kohlpaintner's. Sie nehmen sich deshalb Zeit für die Beratung. Und ganz wichtig: Der Kunde kann vor Ort probeliegen. „Nur so können wir auch sicherstellen, dass die Matratze or-

thopädisch zum Kunden passt,“ erklärt der Chef Jan Kohlpaintner. „Und nur so kann der Kunde fühlen, ob ihm die Matratze zusagt.“

Service, Qualität und Gesundheit stehen bei dem Familienbetrieb an oberster Stelle, weshalb die Mitarbeiter auch regelmäßig durch Schulungen auf dem Laufenden gehalten werden. Um hohe Qualität zu gewährleisten, setzt man bei Kohlpaintner's auf regionale Hersteller, die Hochwertigkeit ihrer Produkte nachweisen können. „Alle Matratzen, die wir anbieten, sind zu 100 Prozent schadstofffrei“, führt Jan Kohlpaintner aus.

Ist die ergonomisch richtige Matratze gefunden, können Kunden auch den für sie geeigneten Lattenrost wählen. Das gleiche gilt für Bettgestelle, Bettwäsche und Bettbezüge.

Betten mit Komforthöhe und ausgefallenem Design zählen ebenfalls zum Sortiment. Auf Wunsch werden die Artikel kostenlos nach Hause geliefert und Alt-Teile gratis entsorgt.

Geöffnet ist Kohlpaintner's Betten- und Matratzen von Montag bis Freitag, 10 Uhr bis 18 Uhr und Samstag von 10 Uhr bis 16 Uhr.

Weitere Informationen gibt es per
Telefon 0 60 71 - 4 28 25,
E-Mail info@matratzenwelt.net oder unter
www.matratzenwelt.net



www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

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



Kohlpaintner's



BETTEN UND MATRATZEN

Waldstraße 55 • Groß-Zimmern
Tel: (0 60 71) 4 28 25 • www.matratzenwelt.net

Offen: Mo.–Fr. 10 –18 Uhr • Sa. 10 –16 Uhr

PFINGSTROSEN

Die große Geste des Frühlommers



Foto: © Anna - stock.adobe.com

Es gibt Pflanzen, die blühen. Und es gibt Pflanzen, die einen Moment im Jahr verwandeln. Die Pfingstrose gehört unzweifelhaft zur zweiten Kategorie.

Wenn der Frühlommer in den Garten einzieht, wirken ihre Knospen zunächst beinahe verschlossen, als sammelten sie noch einmal alle Kraft in sich. Und dann, oft innerhalb weniger Tage, öffnen sie sich zu jener üppigen Blütenfülle, die den Garten plötzlich in ein anderes Licht taucht. Kaum eine Pflanze verbindet Opulenz und Selbstverständlichkeit so mühelos wie die Pfingstrose. Für wenige Wochen gehört ihr die ganze Bühne.

In traditionsreichen Gärten begegnet man dabei häufig den klassischen Sorten der Staudengärtnerei „Gräfin von Zeppelin“. Ihre Qualität liegt nicht im Exotischen, sondern im Verlässlichen: Pflanzen, die sich über Jahre hinweg in den Garten einfügen und mit jeder Saison schöner wirken.

Zwei Erscheinungsformen, ein Charakter

Dabei erscheint die Pfingstrose in zwei unterschiedlichen Formen. Die Staudenpfingstrose zieht sich im Winter vollständig in die Erde zurück und beginnt jeden Frühling neu. Sie begleitet den Garten zyklisch – sichtbar nur während der Vegetationszeit, dafür mit umso größerer Wirkung.

Die Strauchpfingstrose dagegen bleibt. Ihre verholzenden Triebe geben dem Garten auch im Winter Struktur und Ruhe. Sie wirkt weniger wie eine saisonale Erscheinung als vielmehr wie ein stiller Solitär, der den Garten dauerhaft prägt.

Und doch teilen beide denselben Charakter: jene Mischung aus Fülle und Würde, die Pfingstrosen seit Jahrhunderten zu einer der kultiviertesten Gartenpflanzen macht.

Die Rückkehr der Klassiker

Besonders gefragt sind heute wieder Sorten, die klassische Schönheit mit Gartenstabilität verbinden. „Sarah Bernhardt“ zählt mit ihren dicht gefüllten rosafarbenen Blü-

Wir feiern! 120 Jahre Jubiläum mit vielen tollen Angeboten



39,99

GARDENA Micro-Drip Start Set M für bis zu 7 Blumentöpfen und drei Pflanztröge

- Ideal für Pflanztröge, Kübel und Beete
- Spart Wasser durch gezielte Tropfbewässerung
- Gleichmäßige Versorgung für gesunde Pflanzen
- Einfach zu installieren und jederzeit erweiterbar

Stauden mix im 5 Liter-Topf

- ein echter Blickfang
- ein dauerhaft schönes Gartenerlebnis

ab 14,99



DEAL Blumenerde

20 Liter

- Gebrauchsfertig für Zimmer-, Balkon- und Kübelpflanzen

2,29

Dauertiefpreis (1/0,11 €)



3,99

Dauertiefpreis (1/0,10 €)

DEAL Rindenmulch

40 Liter, Körnung: 0 - 40 mm

- Zur Bodenabdeckung



Kunstrasen in 2m Breite

Rasen „Aktion moos“

pro Quadratmeter

nur 4,99

DEAL Grillholzkohle

3 kg

- Leicht anzündbare Grillkohle
- FSC zertifiziert
- Holzherkunft aus nachhaltigen Anbau

4,99

Dauertiefpreis (1,66 €/kg)



XXL-Gasgrill „Barbeque Hero“



- 6 Brenner, max. Grillpower, 22 kW, 2 Searbrenner und 1 Seitenkocher
- robust, zuverlässig & schnell einsatzbereit

sensationell nur 399,-

Gasfüllung geschenkt beim Kauf eines Gasgrills



Bierzeltgarnitur, 3-teilig Tisch (70 x 220 cm)

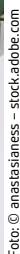
- Hergestellt aus hochwertigem Fichtenholz, robust und langlebig

149,- statt 189 €

Angebote gültig solange Vorrat reicht.

120 JAHRE farbenkrauth
ALLES FÜR HAUS UND GARTEN

DA, Heidelberger Str. 195, www.farbenkrauth.de



„Bowl of Beauty“ lebt vom Kontrast zwischen hellem Zentrum und kräftigen äußeren Blütenblättern, während „Festiva Maxima“ mit ihrem feinen roten Sprenkel auf weißem Grund fast nostalgisch wirkt. „Karl Rosenfeld“ schließlich bringt ein tiefes, leuchtendes Rot in den Frühsommergarten.

Pfingstrosen lieben sonnige bis halbschattige Plätze, nährstoffreiche Böden und vor allem Ruhe. Hat eine Pflanze ihren Standort gefunden, bleibt sie oft jahrzehntelang dort und entwickelt mit den Jahren eine immer größere Blühkraft. Vielleicht liegt gerade darin ihre besondere Ausstrahlung: Sie wirken nie kurzfristig oder modisch, sondern immer gewachsen.

Eine Pflanze jenseits der Trends

Vielleicht ist genau das das Geheimnis der Pfingstrose: Sie folgt keinen Trends, weil sie selbst längst zu einem Maßstab geworden ist. Sie steht für jene seltene Form von Gartenkultur, die nicht laut sein muss, um Eindruck zu hinterlassen.

Pfingstrose blüht nicht?

Bleibt die Blüte aus, liegt das oft an zu wenig Licht. Hecken oder Bäume sind im Laufe der Zeit gewachsen und beschatten den Standort. Pfingstrosen brauchen viel Sonne für eine gute Blüte.

Hilfe schafft nur: Umpflanzen an einen sonnigen Platz oder Rückschnitt der Schattenpflanzen. Meist gilt: Mehr Licht = mehr Blüten.

Mehr zum Thema Pfingstrosen finden Sie hier: graefin-von-zeppelin.de

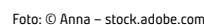


Pfingstrosen: Auswahl · Pflege · Gestaltung

Delius Klasing, 192 Seiten

Der spezielle Teil geht in gut verständlicher und informativer Weise auf die verschiedenen Arten und Sorten der Strauch- und Staudenpäonien ein. Neben einer allgemeinen Beschreibung zur Entstehung und Einführung einer Sorte, zur Herkunft und Verbreitung gibt ein Kurzmemo Auskunft über Wuchshöhe, Duft, Blütentyp und Blütezeit.

Viele der hier vorgestellten Sorten sind von so ungewöhnlicher Schönheit und Pracht, dass nicht nur die Nachfrage nach diesen edlen Pflanzen deutlich gestiegen ist, sondern auch der Bedarf an einschlägiger Literatur, die umfassend über die Vielfalt der Sorten, ihre Ansprüche und Verwendungsmöglichkeiten informiert und diese auch in trefender und ästhetischer Weise abbildet. Das ist mit diesem Buch, in das auch die jahrzehntelange Erfahrung des bekanntesten französischen Päonienzüchters Jean-Luc Rivière einfließt, und den hervorragenden Fotos von Michel Reuss in optimaler Weise gelungen.



NAGEL-GROUP


WERDE LOGISTIK- PROFI

AUSBILDUNG

NAGEL DEINE KARRIERE FEST

Als einer der führenden Food-Logistiker Europas suchen wir für 2026 und 2027 echte Talente (m/w/d).

Deine Ansprechpartnerin in Groß-Gerau:
Ingrid Sensfelder | 06152 938 1115
www.karriere.nagel-group.com/ausbildung

**FACHLAGERISTEN /
FACHKRÄFTE
FÜR LAGERLOGISTIK**

BERUFSKRAFTFAHRER

Tarifliche
Vergütung

Urlaubs- und
Weihnachtsgeld

Azubievents

Mitarbeiter-
rabatte

Beste
Übernahme-
chancen

Niederlassungs-
austausch

STROMNETZ DER ZUKUNFT?
DA HABE ICH EINEN PLAN VON.

ICH SCHLIESSE
DIE ZUKUNFT AN.

Lea W.

Projektleiterin Netzentwicklung
Strom bei der e-netz Süd Hessen
plant das Netz der Zukunft
und schützt das Klima.

ENTEKA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

SCHNEIDEN STATT SÄGEN

Wie Handwerkerscheren das Arbeiten schneller, sauberer und sicherer machen



Handwerkerscheren schneiden Materialien wie Holz schneller, sauberer und sicherer, als es eine Säge tut.

Foto: © djd/www.original-loewe.de/Fabian Fruehling

(djd). Wer Schläuche, Holz- oder Kunststoffleisten zuschneidet, greift oft zu Säge oder Cutter. Dabei gibt es eine Alternative: Handwerkerscheren trennen dieselben Materialien schneller, ohne Krümel und Verletzungsrisiko. Der entscheidende Unterschied zu gewöhnlichen Scheren liegt im Aufbau: Statt mit zwei aneinander vorbeilaufenden Klingen arbeiten Handwerkerscheren nach dem Amboss-Prinzip. „Das heißt, eine scharfe Klinge schneidet gegen

eine feste Unterlage – ähnlich wie ein Messer auf einem Schneidebrett“, erklärt Jürgen Usinger, Produktmanager beim deutschen Werkzeughersteller Original Löwe. Dadurch schneiden die Handwerkerscheren zuverlässiger, klemmen nicht und übertragen die Kraft effizienter. Beispiele unter www.original-loewe.de zeigen, wie vielseitig einsetzbar die Scheren sind.

WIR SUCHEN DICH (M/W/D)

- Garten- und Landschaftsbauer*in
- Gärtner*in
- Maurer*in
- Pflasterer*in



**Gartenbau
Tennert & Grede GmbH**

Außeralb 32 · 64354 Reinheim

☎ 0 61 62 - 91 93 78

✉ buero@gartenbau-tennert.de

🌐 gartenbau-tennert.de



Anforderungs-
profile und mehr:



Wir suchen:

Verkaufsberater (m/w/d)
Heiz- & Energiesysteme

Anlagenmechaniker (m/w/d)

Kundendienstmonteur (m/w/d)
Schwerpunkt Sanitär Heizung Klima

Wir bieten:

- flexible Arbeitszeitgestaltung
- digitales Arbeiten
- persönliche Förderung und berufliche Aufstiegschancen
- moderne Betriebsausstattung
- Kommunikation auf Augenhöhe



RICHTER
KONZEPTLÖSUNGEN AUS EINER HAND!

BAD & WELLNESS | HEIZUNG & WÄRME | LÜFTUNG & KLIMA
PHOTOVOLTAIK | ELEKTROTECHNIK | KUNDENDIENST

Hirschbachstraße 72 | 64354 Reinheim | 06162 9628-0
info@richter-reinheim.de | www.richter-reinheim.de
📱 [richter_reinheim](https://www.instagram.com/richter_reinheim) | [f RichterReinheim](https://www.facebook.com/RichterReinheim)





Dr. Oehm

Dr. Jennert

Dr. Ruch

Neu: offenes MRT in Upright Technik.
[Untersuchungen bei Platzangst und im
Stehen unter Belastung]



DieRadiologen

MVZ RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK GMBH

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

- 3Tesla-Ultrahochfeld-MRT [2 Systeme]
- Offenes MRT
- Upright MRT
- Multislice-Computertomografie –
u.a. auch der Herzkranzgefäße
- CT- und MRT-gesteuerte spezifische
Schmerztherapie
- Mammografie und MR-Mammografie
- 3Tesla multiparametrische MRT der Prostata
- Digitales Röntgen
- 3D-Sonografie
- Knochendichtemessung [DEXA-Scan]

MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH
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