

LEBENSLUST

Ausgabe 2|2020

Das Magazin für Ihre Region

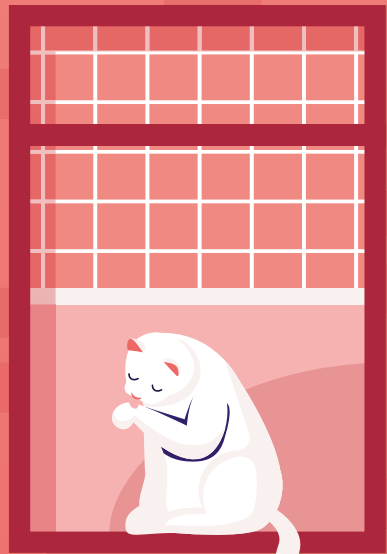


KLEINES ORGAN MIT GROSSEN AUFGABEN

Warum die Bauchspeicheldrüse unverzichtbar für unseren Stoffwechsel ist

LEBEN IM AUSNAHMEZUSTAND

Wie die Corona-Krise unsere Welt verändert und welche Chancen die tiefgreifende Zäsur ist



ALLTAG IN DER CORONA-KRISE

Wie bleibt man zuversichtlich und gesund?

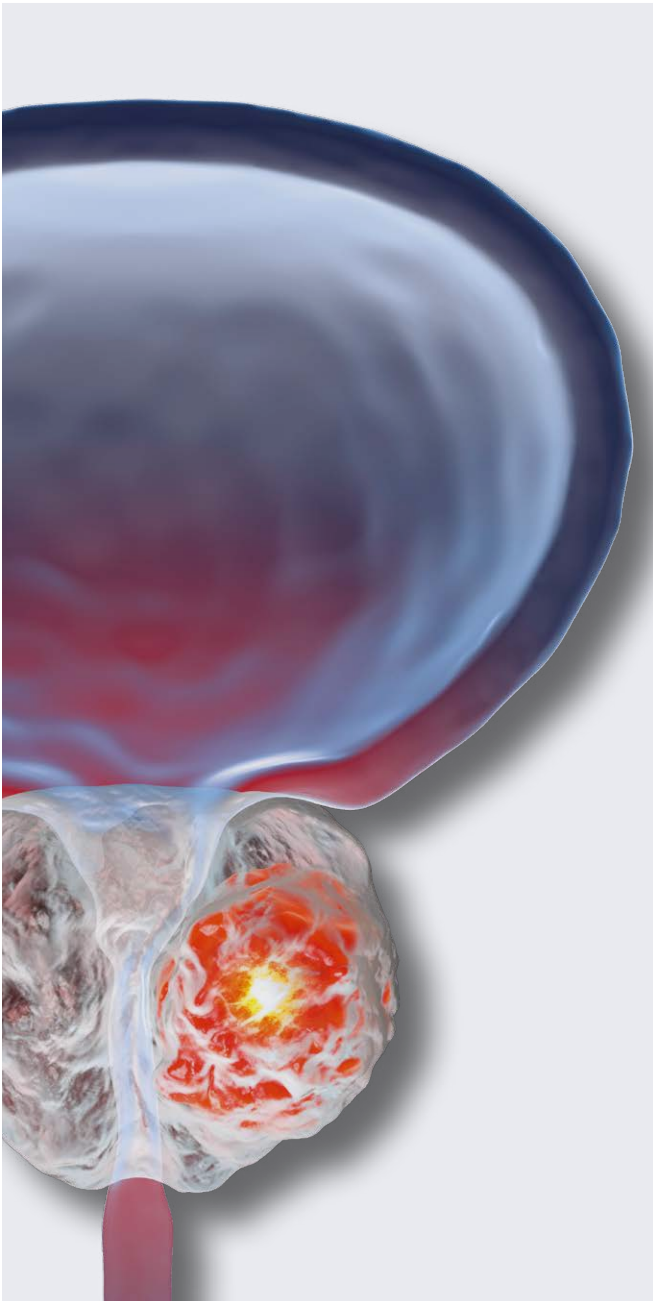
BEHAGLICH, ROBUST UND NACHHALTIG

Böden und Terrassen aus heimischen Hölzern sind im Trend

CORONA & DARMSTADT

Initiativen · Ideen · Interviews





MODERNE PROSTATATA-KREBS-DIAGNOSTIK

- Häufigste Krebserkrankung des Mannes in Deutschland, pro Jahr 70.000 Neuerkrankungen und 12.000 Todesfälle
- Bei Behandlung im frühen Stadium durch frühzeitige Diagnostik steigt 10-Jahres-Überlebensrate auf 99%
- Bisherige Methoden gelten in der Fachliteratur als zu ungenau (Blutwert PSA kann bei Gewebeentzündungen bösartige Veränderungen vortäuschen; manuelle Untersuchung, Ultraschall und selbst standardisierte Gewebeprobe erreichen nicht die entlegenen Zonen der Prostata).
- Die Radiologie Darmstadt bietet als einzige Praxis in Südhessen die multiparametrische, Kontrastmittel-verstärkte MRT ohne Strahlenbelastung und ohne Einführen einer Empfängerspule im Enddarm nach neusten Leitlinien an.
- Unsere Fachärzte wurden für die Prostata-MRT von der Deutschen Röntgengesellschaft zertifiziert.
- Unsere speziellen MRT-Geräte (3 Tesla MRT der neusten 3. Generation) und die Auswerte-Software wurden vom Berufsverband Deutscher Radiologen zertifiziert.

KONTAKT / TERMINE



Standort am
Fachärzteezentrum
Grafenstr. 13
64283 Darmstadt

E-Mail: prostata@
radiologie-darmstadt.de

Tel.: 06151-60630-0
Fax.: 06151-60630-10



**RADIOLOGIE
DARMSTADT**

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



- **20 Fachärzte/Fachärztinnen an 6 Standorten** - mit ambulanter und stationärer (4 Krankenhäuser) Versorgung für den Großraum Darmstadt
- **Standortübergreifende Vernetzung** (kostenlose Bilderakte für Patienten)
- **Höchste Qualität in der Befundung** durch zertifizierte Fachärzte mit weitreichender Erfahrung aufgrund hoher Untersuchungszahlen
- **langjährige Auszeichnungen** durch Focus und Jameda
- **Akademische Lehrpraxis** der Universität Heidelberg
- **Zertifizierte Expertise** in den Fachgebieten Allgemeinradiologie, Kinderradiologie, Neuroradiologie, muskuloskeletale, onkologische und urogenitale Radiologie, Thoraxradiologie, Mamma-Diagnostik und Cardiodiagnostik



www.radiologie-darmstadt.de

WAS FÜR ZEITEN...

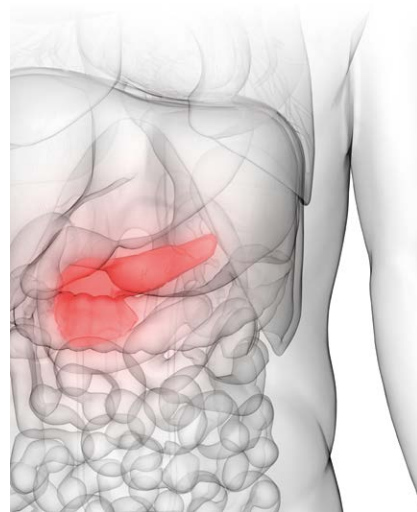
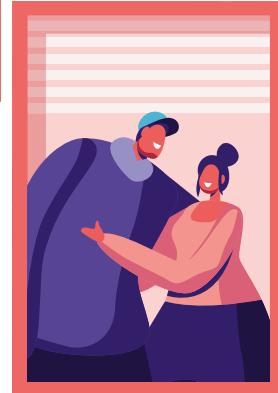
Die Corona-Pandemie stellt gerade unser aller Alltagsleben ganz schön auf den Kopf. Kindergärten und Schulen sind geschlossen, unsere Geschäfte stehen vor großen Herausforderungen und Andere suchen nach kreativen Lösungen im Kampf gegen den Virus.

Uns allen muss in dieser besonderen Situation bewusst sein, dass gesamtgesellschaftliches Handeln und Solidarität die Gebote der Stunde sind, um unser Gesundheitssystem nicht zu überlasten. Trotzdem fällt es nicht leicht, uns zuhause

einzuigeln. Gerade jetzt, wo doch gerade draußen der Frühling beginnt, die Sonne scheint, die Pflanzen zu blühen und die Vögel zwitschern.

Zugegeben, es hat schon bessere Zeiten in Darmstadt gegeben. Aber trotz der krassen Situation, in der wir derzeit alle aufgrund des grassierenden Coronavirus stecken, wird es ein Leben nach der Krise geben – eine Zeit ganz ohne Corona. Und bis dahin bedeutet das: „Radikale Akzeptanz!“ Bleiben Sie zuhause, aber vor allem gesund.

Ihre Redaktion LebensLust



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

IMPRESSUM

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

Gesamtauflage: 80.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den
Leserzirkel und 1000 Auslagestellen
Druck: Mannheimer Morgen Großdruckerei und Verlag GmbH

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

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

GESUNDHEIT

Seite

Rückenschmerzen – Moderne Diagnoseverfahren und Behandlungsmaßnahmen

Ein Gespräch mit Dr. med. Marc Dehos, Orthopädisches Zentrum DA

4

Kleines Organ mit großen Aufgaben

Warum die Bauchspeicheldrüse unverzichtbar für unseren Stoffwechsel ist

8

Leben im Ausnahmezustand

Wie die Corona-Krise unsere Welt verändert und welche Chancen die tiefgreifende Zäsur ist

12

Alltag in der Corona-Krise

Wie bleibt man zuversichtlich und gesund?

13

Corona 2.0 – Kümmern Sie sich um Ihr Immunsystem!

Dr. med. Sabine Wiesner

14

Wie sicher ist in Corona-Zeiten der Gang zum Zahnarzt?

Interview mit Dr. Jan Foitzik vom O.P.I.-Zentrum Darmstadt

15

WOHNKULTUR

Behaglich, robust und nachhaltig

Böden und Terrassen aus heimischen Hölzern sind im Trend

24

Holzdielen für die Terrasse

6 Tipps für einen natürlichen Look

26

CORONA & DARMSTADT

Online-Plattform „Wir sind weiter für Sie da!“ auf Erfolgskurs

Bereits über 100 lokale Geschäfte und Restaurants im „Digitalen Schaufenster“ gelistet

31

Bleib-DA.de

Neue Eberstädter Initiative zur Unterstützung von lokalem Einzelhandel und Einkäufern

32

Die Corona-Krise macht unseren Unternehmen schwer zu schaffen

Interview mit Michael Knies – Vorsitzender des Gewerbevereins Eberstadt – zur aktuellen Situation

33

RÜCKENSCHMERZEN – MODERNE DIAGNOSEVERFAHREN UND BEHANDLUNGSMASSNAHMEN

Ein Gespräch mit Dr. med. Marc Dehos, Orthopädisches Zentrum Darmstadt



Dr. med. Marc Dehos
Facharzt für Orthopädie am
„Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt“

Im Orthopädischen Zentrum Darmstadt am Luisenplatz sind 3 Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie tätig: Prof. Dr. J. Fischer, Dr. M. Dehos und Dr. Th. Saltzer.

Die Gemeinschaftspraxis zeichnet sich besonders dadurch aus, dass die drei Fachärzte mehrere Zusatzbezeichnungen besitzen und ihre Patienten auf besonderen Spezialgebieten (z. B. Sportmedizin, Kinderorthopädie) medizinisch versorgen können.

Vor fast einem Jahr wurde zusätzlich das „Deutsche Schmerzzentrum Darmstadt“ mit dem Schwerpunkt „musculoskeletale Erkrankungen“ eröffnet, das weitere Möglichkeiten für umfassende moderne Diagnosemaßnahmen und Therapieoptionen bietet. Hierzu gehört das offene Gerät zur Kernspintomographie (Magnetresonanztomographie; MRT), das eine sehr genaue Abklärung krankhafter Veränderungen an den Weichteilgeweben wie Muskeln, Bänder und Sehnen sowie weiterhin eine außerordentlich sichere Kontrolle für gezielte Injektionen oder Infiltrationen von Wirksubstanzen ermöglicht. Auf diese Weise können auch bei Bandscheibenvorfällen operative Eingriffe sehr häufig vermieden werden.

LebensLust bat Herrn Dr. Dehos um einige praxisnahe Erläuterungen zur Versorgung von Patienten mit Rückenbeschwerden im „Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt“.

Herr Dr. Dehos, in Ihrer Praxis stellen sich viele Patienten mit Rückenschmerzen vor, die Sie aus vorausgegangenen Behandlungen bereits kennen und für die sich in den meisten Fällen kein besonderer Aufwand zur Diagnose mehr als notwendig erweist. Wie gehen Sie jedoch vor, wenn ein Patient zum ersten Mal über sehr akute Rückenbeschwerden – ggf. auch mit Mobilitäts Einschränkungen – klagt oder bei einem Ihrer Patienten Schmerzen in einem bisher nicht betroffenen Bereich und mit nicht bekannter Qualität auftreten?

Dr. Dehos: Es wird am besten sein, wenn ich Ihnen unsere Vorgehensweise an einem typischen Fall darstelle: Der Patient (etwa 50 Jahre alt) berichtete über starke, bisher völlig unbekannte Schmerzattacken im Bereich der unteren Wirbelsäule und des Beckenübergangs mit leichter Ausstrahlung ins Gesäß (gluteal). Auch die Beweglichkeit war eingeschränkt, ansonsten zeigten sich keine Auffälligkeiten. Damit war eine Körperregion, das Kreuzbein-Darmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk), betroffen, das die Verbindung von Wirbelsäule und Becken darstellt. Es wird durch Bänder bzw. Muskeln stabilisiert. Störungen der ohnehin nur geringen Beweglichkeit dieses Gelenks, also Blockierungen, werden durch Beeinträchtigungen der Muskeltätigkeit bewirkt, die durch Fehlbelastungen, Fehlstellung des Beckens und auch durch Narbenbildung nach Operationen auftreten können.

Welche Schritte nehmen Sie vor, um den Befund abzuklären?

Dr. Dehos: Nun, wir haben bei unserem Patienten zunächst untersucht, inwieweit diese Schmerzen auf eine Lumboischialgie zurückzuführen sind. Der Ischiasnerv verläuft von der unteren LWS ausgehend durch die Tiefe des Gesäßes über die Rückseite des Oberschenkels und kann einstrahlende Schmerzen über die Kniekehle hinaus bis in die Wade und den Fuß (Ferse, Fußsohle) verursachen. Bei Verletzungen oder wenn dieser Nerv eingeklemmt ist, kann das in seinem gesamten Einflussbereich Schmerzen auslösen. Teilweise gehen diese Ischias-Schmerzen auch auf Schäden an der Bandscheibe (Vorwölbung oder Vorfall) zurück und strahlen dann vom Rücken in das jeweilige Bein aus. Wenn ein Bandscheibenvorfall mit Zerreißung des schützenden Faserringes bereits erfolgt ist, kann eine spontane Heilung z. B. unter Physiotherapie oder mit Schmerzmitteln kaum noch erwartet werden. Weiterhin musste bei dem Patienten geklärt werden, ob eine

Überbeanspruchung der Wirbelgelenke (Facettengelenke) ggf. in der Folge eines Bandscheibenvorfalles aufgetreten war, was ebenfalls starke Schmerzen und Bewegungsbeeinträchtigungen verursachen kann.



Wie gehen Sie vor, um die Diagnose zu stellen?

Dr. Dehos: Bereits die Aufnahme der Vorgeschichte des Patienten (Anamnese) kann wichtige Hinweise liefern, wobei wir sehr gezielt hinsichtlich Berufsausübung, Sport, Begleiterkrankungen und sozialem Umfeld nachfragen. Wichtig ist auch die Erwartungshaltung des Patienten. Wir gehen davon aus, dass es sich in ca. 80% der Fälle um Störungen der Muskelfunktionen handelt. Insofern beginnen wir mit einer gründlichen körperlichen Untersuchung, deren Resultate wichtige Hinweise auf das krankhafte Geschehen geben. Die Befunderhebungen schließen das Auffinden von Druckpunkten, Reaktionen auf bestimmte Aktionen (Beine heben, Füße heben, Stehen auf einem Bein etc.) ein. Es werden auch bestimmte Provokationen vorgenommen, um die Auslöser der Schmerzen zu finden. In speziellen Fällen werden die Neurologen in unserem Haus zur zügigen Klärung einer nervalen Ausfallerscheinung einbezogen. Sofern der Verdacht auf eine Gelenkbeteiligung besteht, versuchen wir durch Infiltration von Lokalanästhetika und durch Mobilisierung des Gelenkes abzuklären, wie der Patient darauf reagiert, um dann weitere Maßnahmen zu treffen. Diese

Injektionen können durch die modernen Bildwandler (offenes MRT) sehr genau und strahlenfrei platziert werden.

Inwieweit werden bildgebende Verfahren zur Diagnosestellung verwendet?

Dr. Dehos: Es ist selbstverständlich, dass wir unsere klinischen Befunde durch die Verwendung von Röntgen/Sonographie oder CT/MRT ergänzen bzw. bestätigen, um so Veränderungen an knöchernen Strukturen objektiv zu dokumentieren. Mit besonderen Methoden können hierbei auch Funktionsstörungen erkannt werden. Für krankhafte Veränderungen an den Weichteilgeweben (Muskeln, Bänder, Sehnen) verwenden wir den Kernspintomographen, wobei unser offenes Gerät besondere Vorteile bietet, so dass sehr ängstliche Patienten oder Kinder auf diese Weise ohne Probleme sicher untersucht werden können.

Um auf unseren Patienten zurückzukommen: Unsere ersten Behandlungsversuche mit Physiotherapie, Massage etc. führten nur sehr kurzfristig zur Linderung seiner Beschwerden, und er kam mit stark schmerzhaften Einschränkungen seiner Beweglichkeit in die Praxis zurück. Die Ausstrahlung in die Beine mit Kribbeln, Ausfallerscheinungen und Taubheitsgefühl hatten sich verstärkt. Der Patient konnte nicht mehr Sitzen und krümmte sich im Stehen nach vorne.

In der kernspintomographischen Untersuchung konnte ein Bandscheibenvorfall (Prolaps) mit Sequesterbildung (abge-





trennter Teil einer Bandscheibe in Richtung Rückenmark) erkannt werden, wodurch der Nerv komprimiert wurde und sich so die starken Beschwerden erklärten. Es bestand die Gefahr von motorischen Ausfällen und die Möglichkeit einer Lähmung der Blasen- oder auch Mastdarmfunktion.

Wie sind Sie in diesem Fall dann therapeutisch vorgegangen?

Dr. Dehos: Wir versuchten es nun unter Kenntnis der vorliegenden Nervenwurzelkompression mit MRT-gesteuerten Injektionen in den Zielbereich unter Verwendung von Lokalanästhetika und Corticoiden, um die Schwellung der Nervenwurzel zu reduzieren, was in der Regel die Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich, insbesondere aber die Beinschmerzen über den Ischiasverlauf verringert, was aber nur für kurze Zeit gelang. Darauf erfolgte die Überweisung zum Neurochirurgen zur operativen Dekompression der Nerven und zur Entfernung des freien Bandscheibenmaterials, was letztendlich einen durchgreifenden Erfolg brachte, der weiterhin anhält.

Zum Glück für den Patienten waren vom Zeitpunkt der ersten Inanspruchnahme unserer Praxis bis zur operativen Intervention nur 7-10 Tage vergangen, in denen die gesamte Diagnostik und auch alle relevanten konservativen Therapiemöglichkeiten eingesetzt werden konnten, um dem Patienten eine Operation zu ersparen, was in über 95% der Fälle mit bestehenden Nervenwurzelreizungen bei vorliegendem Bandscheibenvorfall auch gelingt.

Sie hatten es hier mit einem Fall zu tun, bei dem mit konservativen Maßnahmen kein zufriedenstellender Erfolg zu erreichen war. Bei welchen anderen der besprochenen Diagnosen müssen Sie mitunter auch eine Empfehlung zur Operation in Betracht ziehen?

Dr. Dehos: In den meisten Fällen besteht kein unmittelbarer Zwang dazu. Bei den

degenerativen Veränderungen (Abnutzungen, altersbedingt) ohne nachweisbare Schäden der Nervenwurzeln oder am Austrittskanal der Nerven können einfache minimal-invasive Dekompressionen vorgenommen werden. Beim Facettengelenk-Syndrom werden ebenfalls gezielt Lokalanästhetika verwendet, und in einigen Fällen erweist es sich als angezeigt, die winzigen Nervenenden an den Facettengelenken über eine Thermokoagulation/ablation auszuschalten. Der Vorteil dieser Methode ist, dass der schmerzlindernde Effekt in der Regel länger, in manchen Fällen sogar über Jahre anhalten kann.

Als Konsequenz zu diesem Fall: wann sollte ein Patient mit bisher unbekanntem Rückenschmerzen unbedingt den Facharzt (Orthopäden) aufsuchen?

Dr. Dehos: Die „Rote Fahne“ (red flag) sollte dann „aufgezogen“ werden, wenn neben den Rückenschmerzen neurologische Ausfälle auftreten, die zuvor unbekannt waren und bis in die Füße ausstrahlen. Im Extremfall können sich beide Beine als taub erweisen. Außerdem sollte man auf Bewegungseinschränkungen (Lähmungserscheinungen) achten, z. B. dass die Füße nicht mehr aktiv angehoben oder gesenkt werden können. Die Praxis des Facharztes für Orthopädie ist in diesen Fällen die geeignete Anlaufstelle zur sicheren Diagnostik und zur Einleitung einer geeigneten Therapie.

WIR HELFEN IHNEN, GESUND ZU WERDEN

Sportmedizin
bis moderne Diagnostik
mit offenem MRT



Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Dr. med. Marc Dehos

Dr. med. Thomas Satzler

Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie



Privatpraxis

Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 60 67 20

info@orthopaedisches-zentrum.eu

www.orthopaedisches-zentrum.eu

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Privatpraxis

Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 786 750

deutsches@schmerzzentrum-da.de

www.schmerzzentrum-da.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 aufrecht zu erhalten. 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 so plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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)

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

Innere Medizin und Interventionelle
Radiologie Hochrheinklinik Bad Säckingen –
Schwerpunkt für Herz- und Gefäß-
erkrankungen

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm
Radiologie Universitätsklinik Basel und
Straßburg

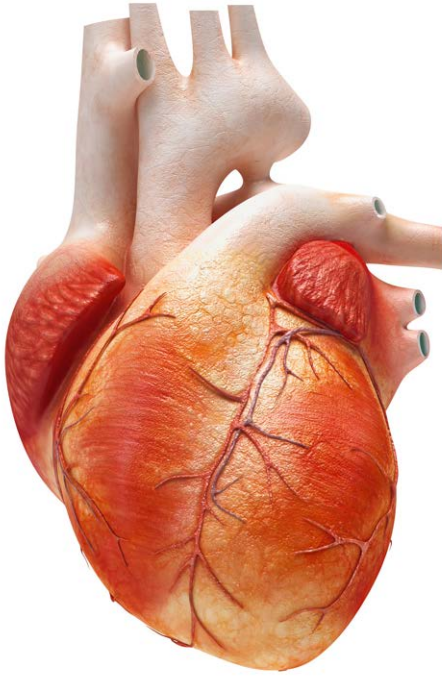
Medical Imaging Cambridge Adden-
brookes Hospital, Prof. Adrian Dixon
(England)

Rijkshospital Oslo,
Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomew
and Royal London Hospital

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

2009 gründete er mit den
Kollegen Oehm und Jennert das
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 Katheter-Verfahren; dort sieht man ja lediglich die Einengung für den Fluss des Kontrastmittels, nicht aber die Wandbeschaffenheit der Arterie selbst. Nur mit dieser Methode ist dies möglich – die Unterscheidung von Kalk und den viel gefährlicheren „Soft Plaques“.

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

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

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

Dr. Ruch: Sie geht eigentlich so vor sich wie jede Computertomographie der Lunge etc. Der Patient sollte nüchtern sein, wir brauchen etwa 1 Stunde, weil der Patient vorher etwas zur Ruhe kommen sollte. Der eigentliche Scan geht knapp 5 Sekunden, danach sind wir bereits in der Lage mitzuteilen, ob eine relevante Erkrankung der Herzkranzgefäße 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.

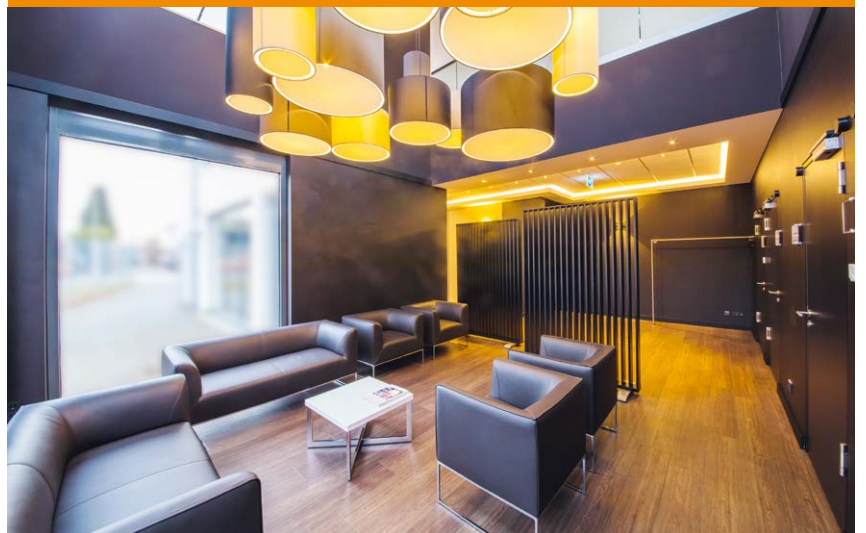
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“, es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten 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 80.000fache Kraft des Magnetfeldes der Erde, die 1,5 Tesla Kernspingeräte etwa das 40.000fache.



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

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

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

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



Erleben Sie grenzenlose Freiheit

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

Mit einer neuen Brennwertkessel-Anlage (Gas/Öl) jedes Jahr bares Geld sparen, die Umwelt schonen und einmalig staatliche Förderung nutzen.

Sprechen Sie uns an, wir beraten sie gerne.

Wiesenstr. 11 · 64347 Griesheim · Telefon: 06155 63205
www.shk-schweitzer.de · info@shk-schweitzer.de



GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

„Danke Hirschpark Klinik, für die hervorragende Betreuung“



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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik

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

WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

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

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

Bewegungsfreiheit bei höchster Funktionalität zu erleben.

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

Familienzuwachs oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit im Alter sind nur einige davon. Mit solch einer Umbaumaßnahme steigern Sie nicht nur den Wert Ihrer Immobilie, sondern auch in einem hohen Maße die eigene Lebensqualität. Egal aus welchem Grund Sie Ihr Bad einer Generalüberholung unterziehen wollen, steht Ihnen die Firma „Gebäudetechnik Schweitzer“ als kompetenter Partner zur

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

Gebäudetechnik Schweitzer
Wiesenstraße 1 · 64347 Griesheim
Tel: 0800 6320555

GUT GERÜSTET FÜR DAS GENERATIONENBAD

Mehr Komfort für jede Lebenssituation

(djd). Der Fördertopf für altersgerechte Modernisierungen ist für 2020 mit 100 Millionen Euro gut bestückt. Wer sein Bad umrüsten und für die Finanzierung die Förderung der KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau) nutzen will, sollte wegen des großen Verbraucherinteresses nicht zu lange warten. Gut zu wissen: Die Fördergelder können unabhängig vom Alter beantragt werden. So lässt sich moderner

Badkomfort beispielsweise mit bodenebene Dusche oder höhenverstellbarem WC einbauen, der in jedem Lebensalter mehr Annehmlichkeiten schafft. Unter www.geberit.de gibt es dazu mehr Infos. Der richtige Ansprechpartner für die Planung und die Unterstützung bei der Beantragung von KfW-Förderungen ist ein Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnikbetrieb mit Erfahrung in der Badplanung.



Wird der Abfluss des Waschtischs nach hinten in die Vorwand verlegt, bietet er mehr Beinfreiheit, sodass das Becken auch einfach im Sitzen genutzt werden kann.

Foto: djd/Geberit

GUT VERSORGT IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Beratung und Information bei Pflegebedürftigkeit und bei Bezug von Pflegegeld

Für unsere Abteilung

AUSSERKLINISCHE INTENSIVPFLEGE

suchen wir



Examinierte Pflegekräfte (m/w/d)

in Voll-/Teilzeit
Ohne Hektik in der 1:1-Versorgung zu Haus beim Kunden
Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!



Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH
Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt · Tel: 06151 501 400

www.pflegedienst-hessen-sued.de

Beratungseinsatz nach §37.3 SGB XI (bei Bezug von Pflegegeld)

Wir möchten, dass Sie Ihr Pflegegeld behalten!

Wer die Pflege und Betreuung durch Angehörige oder Freunde in der häuslichen Umgebung selbst sicherstellt und dafür Pflegegeld bezieht, ist nach § 37.3 SGB XI (Pflegeversicherung) verpflichtet, einen Beratungsbesuch (Qualitätssicherungsbesuch) von einem Pflegedienst in Anspruch zu nehmen. Die Kosten hierfür trägt die Pflegekasse.

Die Häufigkeit der Beratungseinsätze ist abhängig von der Höhe des Pflegegeldes, die wiederum ist abhängig vom Schweregrad der Pflegebedürftigkeit (Pflegegrad).

PG 1 – Optional, 2x im Jahr
PG 2 – Verpflichtend, 2x im Jahr
PG 3 – Verpflichtend, 2x im Jahr
PG 4 – Verpflichtend, 4x im Jahr
PG 5 – Verpflichtend, 4x im Jahr

Pflegeberatung bei Pflegebedürftigkeit

Jeder, der einen pflegebedürftigen Angehörigen hat oder selbst pflegebedürftig ist, hat

einen gesetzlichen Anspruch auf Pflegeberatung.

Aber ab wann ist man eigentlich pflegebedürftig? Der Pflegedienst Hessen Süd berät Sie bei Ihren Fragen. Ausgebildete Pflegeberater geben Ihnen fachliche Informationen und Hilfen.

Wir beraten Sie zu Hause oder auch vor und nach einer Entlassung aus dem Krankenhaus. Unser Leistungsangebot in der Pflegeberatung ist sehr vielfältig und umfangreich. Wir helfen weiter bei Fragen zu Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige, Möglichkeiten der Verhinderungspflege, Fragen zur Finanzierung der Pflege, Hilfestellung bei Beantragung eines Pflegegrades, Vorbereitung auf die Begutachtung durch den medizinischen Dienst der Krankenkasse, praktische Anleitung in der Pflege zu Hause, Anleitung zur Vorbeugung von Stürzen, Beratung über notwendige Hilfsmittel und den sicheren Umgang damit, pflegerische Einschätzung, ob eine Versorgung zu Hause möglich ist oder doch eine andere Wohn- und Versorgungsform notwendig ist. Fragen Sie uns, denn wir beraten Sie gerne! Rufen Sie uns an unter der Telefonnummer: 06151-501 400, oder schreiben Sie uns eine E-Mail: info@pflegedienst-hessen-sued.de

BEI EINEM AKUTEN HERZINFARKT ZÄHLT JEDE SEKUNDE

Die Chest Pain Unit am Alice-Hospital feiert dieses Jahr ihr 10-jähriges Jubiläum. Die Zahl der Patienten ist seither stetig gestiegen.

Zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, hilft in vielen Fällen enorm weiter. Bei anhaltenden Schmerzen in der Brust kann es sogar Leben retten. Der richtige Zeitpunkt ist in diesen Fällen so umgehend wie möglich und der richtige Ort ist eine sogenannte Chest Pain Unit (CPU), auf Deutsch Brustschmerz-Einheit oder auch Brustschmerz-Ambulanz.

Das Alice-Hospital war 2010 die erste Klinik in Südhessen mit einer von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) – zertifizierten CPU. Heute haben sich diese Ambulanzen deutschlandweit immer mehr etabliert und ihre Anzahl steigt stetig. „Patienten mit Verdacht auf einen Herzinfarkt oder eine andere akut lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Erkrankung profitieren von einer CPU, weil sie dort von erfahrenen Fachärzten ohne zeitliche Verzögerung eine zielgerichtete und immer an die aktuellen Leitlinien angepasste Diagnostik und Therapie bekommen“, sagt Dr. Holger Steiger, niedergelassener Kardiologe am Zentrum für Herzgesundheit Kardiologie Darmstadt und ärztlicher Geschäftsführer der Klinik.

Nur 30 Minuten bis zur Wiedereröffnung eines Blutgefäßes

Bei einem akuten Herzinfarkt zählt jede Sekunde. Je schneller ein verschlossenes Herzkranzgefäß mithilfe eines Herzkatheters wiedereröffnet wird, desto geringer sind die langfristigen Schäden am Herzmuskel. Fachleute sprechen von der „Door to Balloon“-Zeit, um zu beurteilen, wie lange es durchschnittlich in einer Klinik dauert, bis wieder Blut durch ein Infarktgefäß strömt, nachdem der Patient eingetroffen ist. Da ist die CPU am Alice-Hospital mit knapp 30 Minuten im Mittel sehr schnell.

Acht Überwachungsbetten und zwei zusätzliche Schockräume hat die CPU am Alice-Hospital. Um unverzüglich die richtige Diagnose stellen zu können, arbeiten die Fachärzte der beiden kardiologischen Praxen am Campus hier mit hochmodernen Geräten. Neben zwei Herzkatheterplätzen und einer Ultraschalldiagnostik stehen ihnen hier in Zusammenarbeit mit der Car-

diodiagnostik Darmstadt auch ein Flash-CT und ein Kardio-MRT zur Verfügung. Das Flash-CT fertigt unter minimaler Röntgenbelastung innerhalb so kurzer Zeit Aufnahmen des Herzens an, dass er sich sogar durch den Herzschlag nicht stören lässt. Mit dem Kardio-MRT können die Ärzte die Funktion und Krankheiten des Herzens mithilfe elektromagnetischer Felder ohne jegliche Strahlenbelastung untersuchen.

Qualifizierte Fachärzte und Pflegekräfte

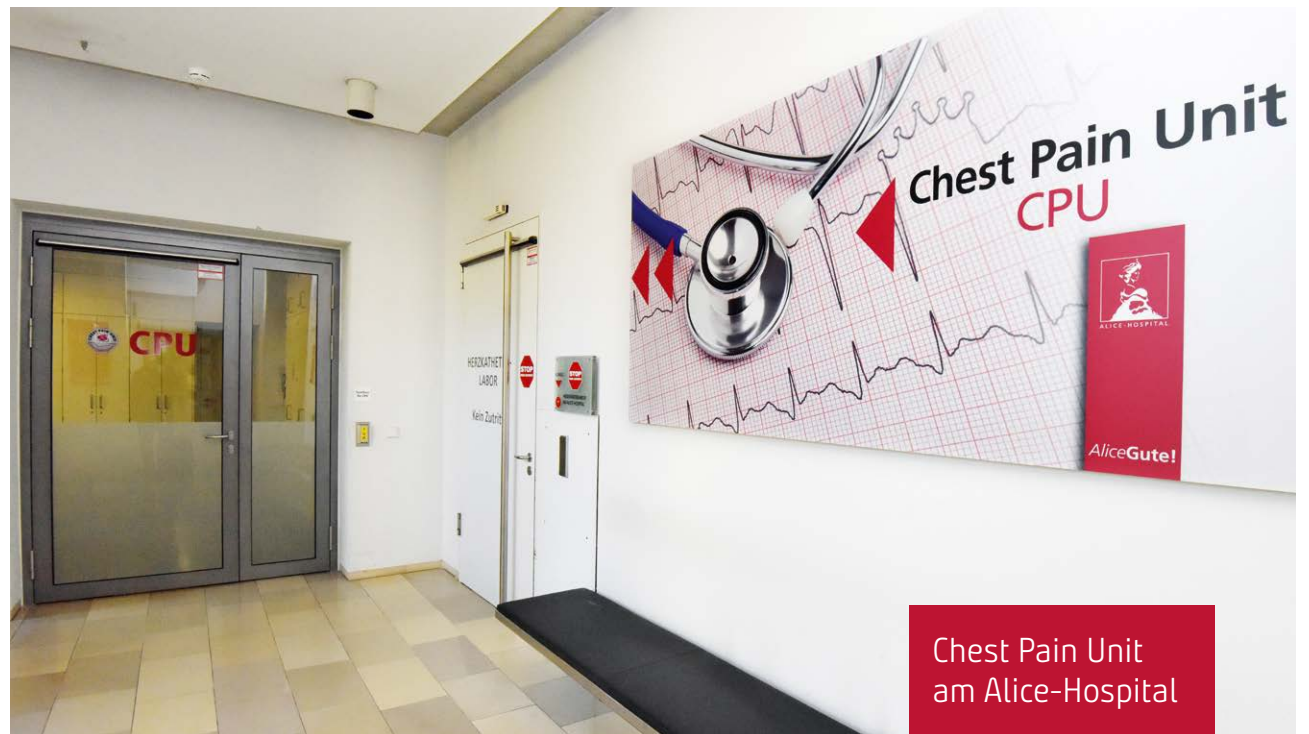
Fast 4580 Patienten hat die CPU im vergangenen Jahr aufgenommen und damit fast doppelt so viele wie im ersten Jahr. In fast 900 Fällen war eine rasche Herzkatheter-Untersuchungen erforderlich. „Unser Konzept hat sich bewährt: Wir bieten unseren Notfall-Patienten eine hochmo-

derne Herz-Kreislauf-Medizin an“, sagt Dr. Matthias Zander, niedergelassener Arzt am Kardiovaskulären Zentrum Darmstadt und ärztlicher Leiter der Brustschmerz-Ambulanz am Alice-Hospital. Das führt er auch auf die hohe Kompetenz der Pflegekräfte zurück. „Unsere CPU hat ein exzellentes Pflorgeteam, das uns Ärzte in hohem Maße unterstützt“, so Zander.

Zu den Aufgaben der Pflegekräfte der Brustschmerz-Ambulanz gehören unter anderem die Gabe von Medikamenten und die Kontrolle von Vitalparametern. Dabei versuchen sie, ihren Patienten Ruhe und Sicherheit zu vermitteln. „Wer bei uns aufgenommen wird, hat oft große Angst,“, erzählt Fatima Piskavica, die pflegerische Leitung der Einheit. Damit auch im Krank-



heitsfall immer ausreichend viele Pflegekräfte im Einsatz sind, kooperiert die CPU mit den beiden kardiologischen Stationen im Haus. Über einen Notfallknopf kann sie jederzeit schnell weitere Fachkräfte zu Hilfe rufen. Für ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen Patienten und Personal trägt auch das Belegarztsystem bei. Denn von der ambulanten Versorgung, über den stationären Aufenthalt bis hin zu der Nachbetreuung sind immer die gleichen Fachärzte zuständig.



CPU und Herzkatheterlabor liegen direkt neben einander
Bild: © Claus Voelker

Chest Pain Unit am Alice-Hospital

Ärztlicher Leiter:

Dr. med. Matthias Zander

Stellv. Ärztlicher Leiter:

Dr. med. Holger Steiger

Leitende Pflegekraft:

Sr. Fatima Piskavica

(06151) 402 70 06



ALICE-HOSPITAL

GESUNDHEIT

LEBEN IM AUSNAHMEZUSTAND

Wie die Corona-Krise unsere Welt verändert und welche Chancen die tiefgreifende Zäsur bietet

ALLTAG IN DER CORONAKRISE

Wie bleibt man zuversichtlich und gesund?



LEBEN IM AUSNAHMEZUSTAND

Wie die Corona-Krise unsere Welt verändert und welche Chancen die tiefgreifende Zäsur bietet

Die Vögel zwitschern, überall blühen die Bäume und strahlender Sonnenschein lässt die Laune steigen. Es ist Frühling – eigentlich die beste Zeit sich mit Freunden in der Eisdielen zu verabreden, im Park die Seele baumeln zu lassen oder mit der Familie zu einem Städtetrip aufzubrechen. Doch dieses Jahr ist alles anders. Die Welt steht gerade gespenstisch still – verharrt in einer seit über 70 Jahren nie da gewesenen Krise. Das Coronavirus hat unseren Globus fest im Griff, hat sich von Asien aus als blinder Passagier in Windeseile ausgebreitet, so dass in vielen Ländern seit Wochen ein Shutdown gilt: Eine Vollbremsung des sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Lebens, die zum Ziel hat, die rasanten Infektionsketten zu verlangsamen und so den Krankenhäusern genug Zeit gibt, sich auf den Intensivstationen um diejenigen zu kümmern, bei denen die Virusinfektion lebensgefährliche Lungenentzündungen auslöst. Die Gesundheit steht also an erster Stelle. Keiner soll sterben, weil zu wenige Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Es ist die Solidarität mit den Menschen, die – wie Ältere und Vorerkrankte – am meisten durch den Covid19-Erreger gefährdet sind, die die verantwortlichen Politiker dazu veranlasst hat, solch radikale Maßnahmen zu treffen.

„Social Distance“ und staatlich verordnete Häuslichkeit bedeuten für die meisten aber nicht nur Innehalten und Aushalten mit viel Disziplin und Geduld. Der eingefrorene Alltag im Ausnahmezustand ist für viele – insbesondere für

den Mittelstand und Selbstständige – auch eine Existenzbedrohung – trotz der versprochenen Hilfspakete der Bundesregierung und der Länder. So greift die Corona-Krise in alle Lebensbereiche ein, ist eine Seelen-Krise, eine Bewährungsprobe, die jedem – auch den Gesunden – Enormes abverlangt. Es ist ein unvergleichliches Szenario, das vielen auch Angst macht, zumal niemand sagen kann, wie das Leben nach der Pandemie aussehen wird.

Eines ist jedoch ziemlich sicher: Die Welt, wie wir sie kennen, wird nicht mehr reflexartig zum „Business as usual“ zurück kehren können. Zu groß sind die Einschnitte, die vor allem unsere freien westlichen Gesellschaften jetzt verkraften müssen. Doch kolossale Veränderungen wie diese bedeuten nicht zwangsläufig die totale Lähmung. Die Chance auf Wandel, aus dem schließlich neue Normalitäten entstehen, ist ebenfalls gegeben. Das hofft jedenfalls der renommierte Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx. Schon jetzt, so analysiert er in einem Beitrag für www.zukunftsinstitut.de, würden trotz Bürgerrechtsbeschränkungen wie Ausgangssperren und Kontaktverbote gute Eigenschaften des Menschen zum Vorschein kommen. So erfahren wir gerade das Paradoxum, dass sozialer Verzicht und körperliche Distanz dank der digitalen Techniken nicht automatisch Vereinsamung bedeutet. Und auch sonst, so scheint es, kultivieren wir jetzt im Zustand der Isolation mehr denn je Zuwendung, Hilfsbereitschaft und Empathie.

Ebenfalls nachhaltig auswirken wird sich durch die Corona-Krise verordnete Stillstand und die plötzliche Durchwirbelung von allem Gewohnten auf die globale Wirtschaft. Darüber sind sich Politiker wie Ökonomen ziemlich einig. Zu erwarten seien zwar deutliche konjunkturelle Einschnitte aber kein Zusammenbruch. Darauf setzt Trendforscher Horx. Er macht trotz allem Hoffnung für kommende Zeiten, wo zwar die globale Just-in-Time Produktion mit riesigen verzweigten Wertschöpfungsketten, bei denen Millionen Einzelteile über den Planeten gekarrt werden, sich in ihrer alten Form wahrscheinlich überleben wird, dafür aber ökonomische Korrek-

turen neue Perspektiven bieten werden. „Überall in den Produktionen und Service-Einrichtungen“, prophezeit Horx, „wachsen wieder Zwischenlager, Depots, Reserven. Ortsnahe Produktionen boomen, Netzwerke werden lokalisiert, das Handwerk erlebt eine Renaissance. Das Global-System driftet in Richtung GLOKALisierung: Lokalisierung des Globalen.“

Noch trennen uns Angstbarrieren vor den unbekanntenen Folgen der Pandemie. Doch schon bald wird wahrscheinlich das Leben langsam wieder hochgefahren und die Kontaktsperren Schritt für Schritt gelockert werden. Wie der Alltag nach dem Neuanfang dann sein wird und welche Gestaltungsmöglichkeiten jedem dann zur Verfügung stehen, wird sich zeigen. Manchmal, so sagt Zukunftswissenschaftler Horx, sei es gerade der Bruch mit dem Gewohnten – auch wenn er erzwungen ist – der seit jeher den lebendigen Zukunftssinn des Menschen freisetzt und meist zu Besserem führt.

Bis dahin bleibt im Moment nur, sich in Zuversicht zu üben und voller Achtsamkeit das gesellschaftliche Gemeinschaftsgefühl so zu pflegen, dass es möglichst die schwierige Zeit überdauert. Bundes-

präsident Frank-Walter Steinmeier formulierte es vor kurzem so: „Wir haben es in der Hand, ob Solidarität nach innen und außen die Oberhand gewinnt oder aber der Egoismus des ‚Jeder für sich‘. Die Welt danach wird eine andere sein“. Es liegt also an jedem Einzelnen durchzuhalten und das Beste aus der Ausnahmesituation und deren Konsequenzen zu machen: Vielleicht schaffen wir es, ‚nach Corona‘ unseren Wohlstand neu zu definieren – in einer freien, demokratischen Gesellschaft, wo Solidarität und Gemeinsinn zu den höchsten Gütern zählt und mit einer gezähmten, entschleunigten Marktwirtschaft, die neue regionale Akzente setzt – jenseits eines entfesselten, weltumspannenden neoliberalen Kapitalismus.

Versuchen wir also gelassen zu bleiben und vertrauen wir auf uns selbst und die Kraft neuer Lösungen.

In diesem Sinne – alles Gute von Ihrem LebensLust-Team

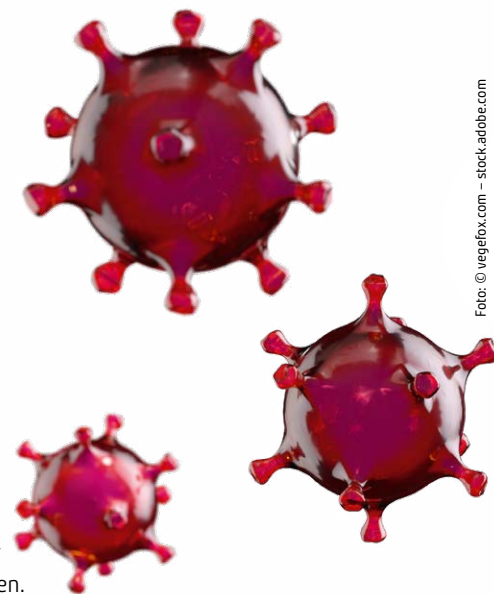


Foto: © vegefox.com – stock.adobe.com



Foto: © alexanderuhrin – stock.adobe.com



Foto: © Maridav – stock.adobe.com

ALLTAG IN DER CORONA-KRISE

Wie bleibt man zuversichtlich und gesund?

Covid-19 verändert unsere Gesellschaft und das Leben jedes Einzelnen. Das betrifft nicht nur akut am Virus erkrankte Menschen, sondern auch all jene, die sich vor einer Infektion fürchten, um ihre Existenzgrundlage bangen müssen oder etwa strengen Quarantäne-Regelungen unterliegen. Durch die aktuelle Lage, wo alle zuhause bleiben, können Ängste und seelische Belastungen ausgelöst werden, die sich nicht zuletzt auch körperlich auswirken, indem sie etwa unser Immunsystem schwächen. Folgende Tipps können helfen, die physische und seelische Gesundheit in der schwierigen Zeit aufrecht zu erhalten und die positive Lebenseinstellung nicht zu verlieren.

1. Strukturierter Alltag und sinnvolle Tätigkeiten

Auch wenn Sie derzeit keine Home-Office-Pflichten haben, strukturieren Sie Ihren Alltag zuhause -jenseits von Home-schooling mit den Kindern und normalen Haushaltserledigungen – durch feste Aktivitäts-, Ruhe- und Schlafenszeiten. Das stabilisiert die Seele. Dabei können auch handwerkliche beziehungsweise kreative Beschäftigungen, zu denen man sonst weniger kommt oder die lange unerledigt blieben, ausfüllend und inspirierend sein. Wie wäre es, mal wieder den Kleiderschrank auszumisten, sich längst fälligen Reparaturen und Renovierungsarbeiten zu widmen, sich zu einen Brettspiel-Nachmittag mit dem Nachwuchs zu verabreden oder ein ‚altes‘ Hobby wie etwa Zeichnen in Angriff zu nehmen?

2. Kompromissbereitschaft und Konfliktbewältigung

Verordnete Häuslichkeit und Quarantäne in einer Familie oder einer Wohngemeinschaft können trotz abwechslungsreicher ‚Beschäftigungsprogramme‘ zu völlig neuen Dynamiken und Gefühlen bei den Beteiligten führen. Im schlimmsten Fall erschweren sich Familien- und WG-Mitglieder gegenseitig die ohnehin belastende Isolation, anstatt die Vorteile der Gemeinschaft zu nutzen. Nehmen Sie daher eigene Bedürfnisse etwas mehr zurück, als Sie es gewohnt sind. Finden Sie einen Rahmen, etwa das tägliche gemeinsame Abendessen, um mögliche Spannungen oder Probleme in Ruhe anzusprechen. Verschweigen und Überspielen kann nämlich toxisch auf das Gruppgefüge wirken und sich beim Einzelnen sogar durch körperliche Symptome bemerkbar machen.

3. In Bewegung bleiben

Für das eigene Wohlfühl sollten trotz geschlossener Fitnessstudios, Schwimm-

bäder oder Sportplätze auch jetzt moderate Fittesseinheiten nicht fehlen. Draußen lässt sich ja zum Glück noch Joggen und Spaziergehen realisieren, solange man das nur mit einem Begleiter tut. Und genauso geht sportliches Muskelspiel auch in den eigenen vier Wänden. Niemand muss also zum Couch-Potato verkümmern. So kann man etwa auf jeder Treppe schweißtreibende Step-Übungen machen, Krafttraining mit Wasserflaschen-Gewichten betreiben oder Yoga beziehungsweise Pilates auf dem Wohnzimmerteppich praktizieren. Wer so überhaupt keine Motivation verspürt, kann sich online jede Menge aktuelle und auf die derzeitige Situation zugeschnittene Fitness-Inspirationen holen. Im Netz präsentieren sich als Vorturner sogar prominente Fußballer oder Basketballer mit gut umsetzbaren Unterrichtseinheiten, die auch Kindern Spaß machen.

4. Solidarität und Hilfsbereitschaft

Jeder kann dazu beitragen, das Wohlbefinden von Menschen, die akut am Corona-Virus erkrankt sind, zu steigern – indem man die Erkrankten bestmöglich in der Versorgung unterstützt und potentielle Risikogruppen wie ältere und vorerkrankte Menschen nicht über das zur Infektionsvermeidung notwendige Maß meidet. Das kann etwa bedeuten, den Einkauf für Betroffene zu erledigen oder persönliche Kontakte über Telefon und Internet zu pflegen. In den sozialen Netzwerken, aber genauso auf Bäumen oder Hauswänden posten unzählige Menschen – darunter viele Studierende und Schüler – nun Zettel, auf denen sie ihre Hilfe anbieten – sei es für den Gang in den Supermarkt für ältere Nachbarn oder andere Erledigungen. Auch in regionalen Gruppen in den sozialen Netzwerken organisieren sich Freiwillige. Für Darmstadt und Umgebung bietet zum Beispiel der SV 98

die Plattform ‚#soliDArisch‘, die Helfende und Hilfesuchende zusammenbringt.

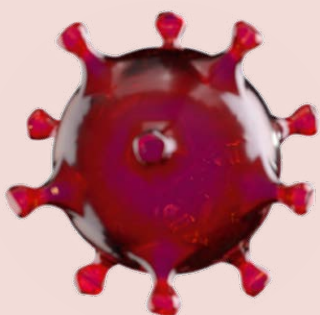
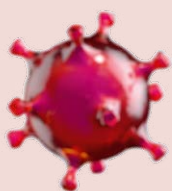
5. Guter Draht nach draußen

Durch die gebotenen Kontakteinschränkungen werden Internet und Telefon immer wichtiger. Nutzen Sie zur Verfügung stehende Kanäle, um die Verbindung zu Freunden und Familie aufrecht zu erhalten. Gleiches gilt im beruflichen Kontext: Regelmäßige persönliche Kontakte zu den Kollegen über Telefon oder Videokonferenzen können beitragen, den Arbeitstag zu erleichtern, Normalität zu bewahren und sich gegenseitig zu unterstützen.

6. Abstand verbindet

Gerade in der aktuellen Situation, wo das strikte Vermeiden körperlicher Nähe unverzichtbar ist, kann das Bewusstsein, mit ‚Social Distance‘ ein ‚gutes Werk‘ zu tun und andere Menschen durch das eigene Verhalten zu schützen, zusätzlich beim gesunden Bewältigen einer solch schwierigen Phase helfen. Ebenfalls ein heilender Balsam kann jetzt die Kultur sein, die in der Öffentlichkeit in Form von Konzerten und Theater gerade nicht mehr stattfindet. Doch Kunstschafter sind auch in Notzeiten kreativ: Unzählige Musikstars und Schriftsteller, die selbst alle zuhause sein müssen, lassen Fans nun online an ihren Künsten teilhaben, kommen so regelmäßig live in unsere Wohnzimmer. Besonders wohltuend sind gerade auch Nachbarschaftsgesänge und Konzerte, die – inspiriert von der anrührenden Balkon-Musik der Italiener – mittlerweile fast täglich in vielen leeren Straßen europaweit zu hören sind. Es sind tröstende Töne gegen den Corona-Blues – gegen die Einsamkeit, gegen Angst und Langeweile – und für ein Gefühl des Zusammenhalts.

Nicola Wilbrand-Donzelli



CORONA 2.0 – KÜMMERN SIE SICH UM IHR IMMUNSYSTEM!



Dr. med. Sabine Wiesner

Nachdem ich Ihnen bereits in der letzten LebensLust-Ausgabe einige Anregungen/Hilfe zur Selbsthilfe gegeben habe, möchte ich das Thema „Behandlung von Virusinfekten“ inkl. Grippe und Coronavirus heute vertiefen.

Mir selbst macht nicht Corona Angst, sondern das, was aus Angst derzeit überall in der Welt passiert. Dabei werden einige Fakten immer außer Acht gelassen:

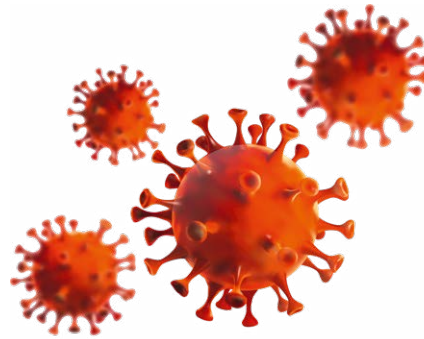
Virusinfektionen gehören zum Leben dazu. Sie werden halt oft nicht gemessen – leider. In meiner Praxis tun wir dies regelmäßig – und finden z. B. häufig chronisch verlaufende Erkrankungen mit vor allem EBV und CMV – oft Auslöser von Chronischen Müdigkeitssyndromen (Diagnosen, die die Schulmedizin häufig abstreitet ...).

Selbst bei einem „leichten grippalen Infekt“ besteht laut einer mehrjährigen Studie aus Schottland ein 7-15-prozentiges Risiko, dass Coronaviren nachgewiesen werden – diese Viren sind also nicht neu. Und wer redet über die bisher 247 Grippe-Tote, die wir bisher 2020 in Deutschland haben?

„Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt“, wusste schon Sebastian Kneipp – was also können wir tun?

1. Alles, was die Abwehr stärkt, fördern

Dazu gehört Bewegung an frischer Luft, Kneipp-Güsse, gesunder Schlaf, gesunde



Ernährung, Stressbewältigung, Meditation, Selbstfürsorge – all das lässt sich in jeden Alltag einbauen

2. Aminosäuren

Bausteine des Lebens und des Immunsystems – sie brauchen allein 1 g pro kg Körpergewicht, um Ihren momentan Stand zu erhalten – und eben wesentlich mehr, um aufzubauen – siehe mein letzter LebensLust-Artikel

3. Vitamin C

Über den Tag verteilt in retardierter Form als Vorbeugung unschlagbar. Wenn es Sie bereits erwischt hat, können Vitamin-C-haltige Infusionen helfen: Richard Z. Cheng, Leiter des International Vitamin C China Epidemic Support Teams hält hochdosiertes Vitamin C vielleicht für die einzig mögliche Substanz, die Covid-19-Infektionen zu bekämpfen – in Südkorea bei Symptomen mit Infusionen bis 30g!

4. Vitamin D

Sorgen Sie für hohe Spiegel, d.h. > 60 ng/ml bei sonst Gesunden, bei chronisch Kranken 80 – 100 ng/ml – natürlich unter Beachtung der Vitamin-D-Ratio, zusätzlich Vitamin K2, tägliche Einnahme... – ich habe schon oft darüber geschrieben.

5. Ätherische Öle

Eignen sich als Inhalationen, zur Raumbeduftung, als Mundspülungen, zur Händedesinfektion – über die Wirkung zum Beispiel von Eucalyptus, Niaouli, Teebaum, Ravintsara und Lavendel bei „Schnupfen“ jeder Art hatte ich bereits geschrieben und Ihnen ein Rezept an die Hand gegeben.

6. Pflanzliche Extrakte

wie Takuna (Ameisenbaum), Samento (Katzenkrallen, *Urtica tomentosa*) oder Noni (*Morinda citrifolia*) sind sowohl in der Vorbeugung als auch in der Therapie von akuten und chronischen Virusinfekten wunderbar und effektiv einsetzbar – die Effekte sind durch Studien auch gut belegt.

Sie sehen: nicht der Virus an und für sich ist das Problem, sondern das Versagen der Schulmedizin in diesem Bereich inkl. deren Abwertung/Ablehnung der vorgenannten Behandlungsmöglichkeiten – und das, was wir daraus machen. Sie haben die Wahl!

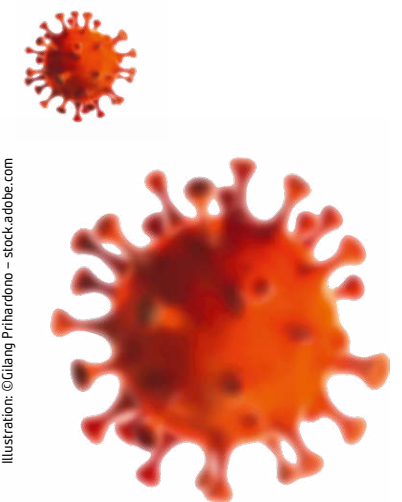


Illustration: ©Giliang Prihardono – stock.adobe.com



Foto: ©Orawan – stock.adobe.com

Fakten zur Wunderwaffe Vitamin C

- Bei Erkältungssymptomen sofort stündlich 1000mg Vitamin C über 6 Stunden, danach 3x täglich 1000mg
- Schützt Zellen, Organe, Eiweißbausteine und andere Vitamine vor sogenannten Freien Radikalen
- 3g Vitamin C pro Tag schützt das Herz vor Infarkten und verhindert die sogenannten Nitrat-Toleranz
- Halbiert die Krebshäufigkeit für eine Vielzahl von Karzinomen
- Wird als Hochdosis-Vitamin-C-Infusionen effektiv in der biologischen Krebstherapie eingesetzt
- muss ständig zugeführt werden, da wir Menschen keine Speicherkapazität hierfür haben – Meerschweinchen und Menschenaffen übrigens auch nicht
- senkt Risiko für Altersstar
- Diabetiker und Raucher haben einen deutlich höheren Bedarf bzw. regelmäßig (noch) niedrigere Blutspiegel als andere Patienten

... wie ich kürzlich las wurden gerade 50 Tonnen (d.h. 50.000 Kilogramm) Vitamin C in den letzten Wochen nach Wuhan in China transportiert – schlau, oder?



dr. med.
sabine wiesner

fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin

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

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

WIE SICHER IST IN CORONA-ZEITEN DER GANG ZUM ZAHNARZT?

Das fragen sich derzeit viele Patienten. Wir sind der Frage mal nachgegangen: Darf man in Zeiten von Corona noch zum Zahnarzt gehen?



Dr. Jan Foitzik

Darüber sprachen wir mit dem Inhaber Dr. Jan Foitzik, Zahnarzt & Oralchirurg, vom O.P.I. Zentrum für Zahnmedizin & Chirurgie in Darmstadt.

LebensLust: Dr. Foitzik, ist Ihre Praxis aktuell überhaupt geöffnet?

Dr. Foitzik: Zunächst einmal Ja! Natürlich sind wir auch in Corona-Zeiten weiterhin für unsere Patienten da! Das OPI befindet sich in seinem 40. Jubiläumsjahr. Wir sehen uns als einen Teil Darmstadts, da war es für uns keine Frage, dass wir auch weiterhin für unsere Patienten und generell für alle Darmstädter da sind. Zahnschmerzen und sonstige Zahn-erkrankungen machen ja auch vor Corona nicht halt.

LebensLust: Wie hat sich das neuartige Corona-Virus bisher auf Ihre Praxis ausgewirkt?

Dr. Foitzik: Für uns alle hat sich der Alltag seit der Corona-Krise massiv verändert. Zum Glück hat die Regierung für uns und unsere Patienten keine Schließung von Zahnarztpraxen angeordnet. Trotzdem: Spätestens seit die Bundesregierung Mitte März die Schließungen von Schulen, Kindergärten und anderen Einrichtungen ankündigte und flächendeckend dazu aufrief aus dem Homeoffice zu arbeiten, war klar, dass wir etwas unternehmen müssen.

LebensLust: Besondere Zeiten brauchen besondere Maßnahmen. Welche haben Sie in Ihrer Praxis ergriffen?

Dr. Foitzik: Unser oberstes Ziel war und ist es unseren Teil zur Infektionsvermeidung beizutragen! Gemeinsam mit meiner Frau, Dr. Sonja Foitzik und unserer Managerin Michaela Resch haben wir als Krisenstab innerhalb von 24 Stunden alle unsere Abläufe überprüft und entsprechende Sofortmaßnahmen ergriffen: Wir arbeiten nun in zwei Teams, um zeitliche Überschneidungen zu vermeiden. Darüber hinaus reduzieren wir den Kontakt innerhalb der Belegschaft und können so für unsere Patienten die gewohnten Öffnungszeiten sicherstellen.

Zudem weisen wir unsere Patienten durch Informationstafeln daraufhin, sich noch bevor sie sich am Empfang anmelden, ihre Hände gründlich (mindestens 20 Sek) mit Seife zu waschen und anschließend noch einmal zu desinfizieren. Bunte Markierungen auf dem Fußboden helfen den Patienten den empfohlenen Sicherheitsabstand einzuhalten. Als zusätzliche Maßnahme zum Schutz für unsere Mitarbeiter und Patienten dienen die neu angebrachten Plexiglasscheiben sowie das Tragen von Mundschutz unserer Mitarbeiter an der Rezeption.

Ansonsten arbeiten wir mit einem individuellen Terminierungssystem. Das heißt, Termine werden derzeit „auf Lücke“ vergeben. Zudem verteilen wir unsere Patienten auf zwei Wartebereiche. So können wir sicherstellen, dass sich nicht zu viele Personen gleichzeitig in einem Wartezimmer befinden.

LebensLust: In Zeiten von Corona herrscht große Verunsicherung. Welche Behandlungen kann man denn weiterhin bei Ihnen im OPI durchführen lassen?

Dr. Foitzik: Wir sind in der Lage weiterhin Operationen durchzuführen, da uns drei Operationsräume der Klasse 1a, was einem Klinikstatus entspricht, zur Verfügung stehen. Unsere Mitarbeiter tragen während der Behandlung aufgrund des Virus zusätzlich zum Mundschutz noch ein transparentes Gesichtsschild. Generell sind also von Seiten der Ausstattung und dank unserer speziell geschulten Mitarbeiter alle zahnärztlichen und oralchirurgischen Behandlungen auch weiterhin möglich. Selbstverständlich beraten unsere Damen am Telefon jeden einzelnen Patienten individuell. Gerade in diesen Zeiten ist es uns besonders wichtig auf Anfragen flexibel reagieren zu können und unsere Patienten zufrieden zu stellen.

Wir sind sehr stolz darauf, unseren Patienten-Service in den nächsten Tagen noch durch ein weiteres Tool zu verbessern. Mittels Videokonferenz können jetzt nämlich unsere Ärzte mit den Patienten Beratungen am Bildschirm durchführen. Beispielsweise kann so vorab geklärt werden, ob eine Behandlung nötig ist oder wann eine Behandlung in der Praxis durchgeführt werden soll.

Auf unserer Internetseite www.opi-darmstadt.de haben wir für Sie sämtliche aktuellen Informationen sowie interne Neuerungen, zum Beispiel unsere Öffnungszeiten und Erreichbarkeit, zusammengestellt.

LebensLust: Das klingt als hätten Sie sich als Praxis bereits professionell auf Corona eingestellt. Was möchten Sie den Lesern noch mitteilen?

Dr. Foitzik: Wir möchten uns ganz herzlich bei unseren Patienten bedanken – dafür, dass sie uns auch weiterhin ihr Vertrauen schenken! In solchen besonderen Zeiten ist der Zusammenhalt untereinander essentiell! Uns ist wichtig, dass die Darmstädter wissen: Wir sind für euch da und tun auch in Zeiten von Corona alles, was uns in unserem Rahmen möglich und umsetzbar ist!



O.P.I. ZENTRUM FÜR
ZAHNMEDIZIN & CHIRURGIE

Dr. Jan Foitzik, Dr. Christoph Jäger & Kollegen

Nieder-Ramstädter-Strasse 18-20
64283 Darmstadt
T 0 61 51 . 2 66 44
M info@opi-darmstadt.de
www.opi-darmstadt.de

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage

KATTLER INFORMIERT

**Infotag „Gesunde Füße und Beine“
am 5. Mai 2020**

- **Kostenlose Fußdruckmessung**
von 10.00–12.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr
- **Kostenloser Venencheck** –
ganz einfach und ohne vorherige Anmeldung
von 10.00–12.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr

**Rollatorentag
am 26. Mai 2020**

Können Sie Ihrem Rollator noch trauen? **Kostenlose Prüfung Ihres treuen Begleiters** von 10.00–16.00 Uhr
An diesem Tag 10% auf jeden Rollator

Absolute Neuheit im Hause Kattler

DER GELENKSCHONENDE GEHSTOCK

NEU! Dieser höhenverstellbare PREMIUM-Gehstock wurde entwickelt, um Ihre Gelenke und Muskeln vor eventuellen zusätzlichen Schädigungen zu schützen. Der schwarze DERBY-Griff aus Hartholz ist für beide Handseiten geeignet ist und kann durch seine abgerundete Nase bei Bedarf auch schnell über den Arm gehängt werden. Aufgesetzt wird dieser Griff auf einen schlanken Schuss aus leichtem, zugleich aber sehr robustem Carbon mit schwarzer Carbon-Optik. Besonderes Detail ist die komfortable und optisch äußerst ansprechende Neck-Verbindung am Schaft. Highlight ist ein um 360° drehbarer Kreis-Gummipuffer mit Verschleißanzeige am Fuß, dieser garantiert einen ständigen Kontakt mit dem Untergrund mit der maximalen Auflagefläche, was Ihnen einen noch sichereren Gang und Stand verschafft. Hinzu kommt das integrierte Dämpfungssystem, welches Ihre Gelenke und Muskeln unterstützt und diese zusätzlich vor eventuellen Schädigungen durch Schläge und Vibrationen, die bei der Benutzung entstehen können, schützt.



Foto: ©Gastrock

Auch im Sortiment: Eine Vielzahl Gehstöcke verschiedenster Arten, z.B.: Faltstöcke für unterwegs. Ihr individueller Gehstock unterstreicht Ihre individuelle Persönlichkeit. **Wir führen die größte Auswahl an Gehstöcken rund um Darmstadt.**

PHYSIO STEP-DERBY Einführungspreis:

faltbar
statt 129,- € nur noch **115,- €**

fest
statt 109,- € nur noch **98,95 €**

HÜFT-OP? ARTHROSE IM KNIE?

Wie kann ich ohne viel Kraft schnell von weichem Polstermöbel in den Stand kommen? Es gibt viele einfache Hilfsmittel, zum Beispiel das Aufstehkissen von Russka

Vor allem in weichen Polstermöbeln sinkt man tief – mit der Folge, dass das Aufstehen viel Kraft erfordert und die Gelenke belastet. Dieses Kissen ist eine praktische Alltagshilfe, da es durch seine besondere Form für eine aufrechte und ergonomische Sitzposition sorgt und das Aufstehen erleichtert. Das sanfte Einsinken des Gesäßes entspannt die untere Rückenmuskulatur und fördert ein rücken- und hüftschonendes Sitzen. Durch den gepolsterten Schaumstoff-

kern mit samtig weichem Veloursbezug sitzt man sehr komfortabel. Das Kissen ist vielseitig einsetzbar – zu Hause, im Büro oder unterwegs und für alle Sitzmöbel bestens geeignet. Besonders für Personen mit Hüft-, Rücken- und Knieproblemen. Auch in den Ausführungen »extra fest« und »extra groß« erhältlich.



Foto: ©RUSSKA

max. Belastbarkeit 77kg: **59,90 €**

max. Belastbarkeit 130 kg: **69,90 €**

Der SALJOL Carbon Rollator besticht durch die dynamische Form der 50er Jahre und durchdachte Funktionen – weit mehr, als nur Sitzen und Ausruhen.

Korkhandgriffe sorgen für einen sicheren Halt und ein edles Erscheinungsbild: Sie sind in neun Abstufungen bis zu einer Stützhöhe von 103 cm individuell anpassbar. Links und rechts befinden sich Netze für Getränke oder Regenschirm.

In der schicken, regendichten Henkeltasche mit Kunstleder-Applikation – inklusive regendichter Handyhülle – haben alle Habseligkeiten Platz. Diese ist mit bis zu 5 kg belastbar und dennoch mit einer Hand abnehmbar.

Mittels Einhandmagnetverschluss lässt der Rollator sich auf 22 cm zusammenfallen – bei nur 5,8 kg. Dank vier Reflektoren an der Rückseite und drehenden Speichenreflektoren ist man auch im Dunkeln gut erkennbar. Zwei Ösen zum Einhängen einer Front- oder Fußraumbeleuchtung sorgen für zusätzliche Sicherheit.

Die all-terrain Bereifung mit Seitenprofil absorbiert Stöße bestens. So lässt sich problemlos und sicher über Kieselsteine und Kopfsteinpflaster fahren, aber auch auf glattem Untergrund glänzt der Rollator mit Grip und Bremsfähigkeit. Durch die Gangschaltung an den Hinterrädern lässt sich die Gehgeschwindigkeit reduzieren, und der Rollwiderstand einfach einstellen. So kommt man sicher jeden Berg hinunter. Der Rollator bewegt sich nicht unkontrolliert weg und gibt so dem Nutzer den Halt, den er braucht.

Die Vorteile im Überblick

- Gangschaltung für sichere Bergabfahrt
- Reflektoren für mehr Sicherheit im Dunkeln
- edle Tasche mit vielen Funktionen
- Stoßdämpfend, dank weicher all-terrain Bereifung

Zubehör: Licht, Tablett



Foto: ©SALJOL GmbH

Mobil auch in den eigenen vier Wänden

Das verspricht der Trust Let's go mit ergonomischem und schönem Design – so ist ein Kaffeetisch schnell gedeckt!

Mit nur 54 cm Breite und gerade mal 6,5 kg Gewicht passt er fast überall durch und ist sogar einhändig lenkbar. Nach Gebrauch einfach klein zusammenfallen und ab damit in die Ecke – so steht er nicht im Weg.



Foto: ©RUSSKA

STARKE PARTNER FÜR DIE FUSSGESUNDHEIT

Hallifx Sandalen und Pantoletten: Der passende Schuh bei einem Hallux Valgus.

Mit Hilfe der individuell einstellbaren Großzehenschlaufe wird die Fehlstellung des Hallux valgus sanft korrigiert. Dies bedeutet eine sofortige Entlastung und Schmerzlinderung. Der Drehverschluss optimiert eine optimale Anpassung der Großzehenschlaufe. Die

Hallifx Sandalen und Pantoletten werden normal getragen, jedoch ist die Tragezeit bereits Therapiezeit.

Die Sandale zeichnet sich durch einen verstellbaren Fersenriemen aus und bietet dadurch mehr Halt. Das herausnehmbare Fußbett kann durch eine individuelle orthopädische Einlage ausgetauscht werden.

Wir räumen unser Herbst/Winterlager – bis zu **50% Nachlass**

Exklusiv bei uns!

RUSSKA Pantoletten TenGo/LowGo ist eine elegante Veloursledersandale in attraktivem Braun.



Schuhe von BERKEMANN

Für sämtliche schmerzende Stellen am Fuß (z.B.: Hallux/ Krallenzehen) Luftkissenstoßdämpfung bei schmerzenden Gelenken Für Einlagen geeignet

berkemann

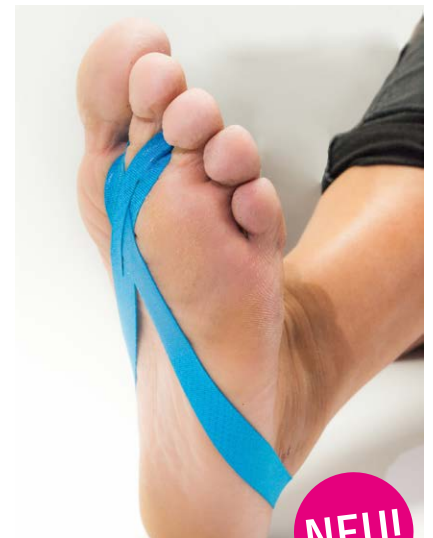


STRÖBER Herrenschuhe

Qualitäts/ Bequemschuhe Neustes Design, für Einlagen geeignet



Fotos: ©KATTLER



NEU!

Neuheit: Hallifx Hammerzehen Loop

Hallifx Loops sind hautfreundliche Tape-Schlaufen zur Korrektur von Hallux valgus und Hammerzehen. Sie werden in Schuhen oder barfuß, aber auch unter normalen Socken/Strümpfen getragen.

Sie eignen sich für alle Schuharten, einschließlich Sommerschuhe und Sandalen. Hallifx Loops verändern die Position der Zehen und verbessern langfristig die funktionellen Eigenschaften des Fußes.

Beim Hallux valgus ziehen die Loops die Großzehe wieder in die natürliche Position. Damit wird das Zehengrundgelenk beim Gehen oder Laufen wieder physiologisch richtig belastet und der Schmerz, der durch Hallux valgus verursacht wird, reduziert.

Bei einer Hammerzehe ziehen sie die zweite und/oder dritte Zehe nach unten. Dadurch kann der Vorfuß seine Dämpfungswirkung besser entfalten. Die Belastung der Mittelfußköpfchen wird deutlich vermindert. Leiden Sie an Hallux valgus in Verbindung mit Hammerzehen, sind Loops auch doppelt an einem Fuß anlegbar. Material: 50% Polyurethan, 37% Polyamid, 13% Elastan

KOSTENLOSE FUSSDRUCK- UND KÖRPERANALYSE

unser kostenloser Service für Sie

Unser langjähriger Wellbe Experte für Pro-Biomechanik analysiert und berät Sie am Event Tag bei Vorlage des Gutscheins persönlich.

Die neuartige weichelastische Laufsole von Wellbe gilt in Fachkreisen als die Innovation der Aktivschuhe! Erleben auch Sie den perfekten Schritt!

HILFE... ICH BEKOMME MEINE KOMPRESSIONSSTRÜMPFE NICHT AN

Anziehhilfe für Kompressionsstrümpfe

Diese unterstützt Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit und Kraft beim oft sehr schwierigen Anziehen von engen Kompressionsstrümpfen. Leicht im Gewicht, kompakt in der Form. Die Oberfläche ist glatt und reibungsfrei in verschiedenen Ausführungen erhältlich.

Eine fachgerechte individuelle Beratung ist genauso wichtig wie ein hochwertiger Schuh selbst. Beides finden Sie im Hause Kattler. Geschäftsführerin K. Walter sucht hier noch mit viel Liebe und Sorgfalt die Schuhe persönlich für ihre Kunden aus.

Russka Anziehhilfe für Kompressionsstrümpfe, feste Grifflänge: ca. 35cm

Standard, Breite am Fußteil 12 cm weit, Breite am Fußteil 14cm
49,90€

Mit ausziehbarem Griff: 41-61cm lang, Breite am Fußteil 12cm lang & weit, Breite am Fußteil 14cm
69,90€

EIN GESUNDER BEWEGUNGSAPPARAT BEGINNT BEI DEN FÜSSEN!

wellbe – die Softschuhe! Federleicht und weich

Tests des Unternehmens zeigen: wellbe belastet und entlastet nicht ruckartig spontan, sondern vorsichtig und ganz sanft. So ist jeder Schritt ein „Wohlge(h) fühl“ für den ganzen Körper. Diese Schuhe sind in fast allen Berufen, in der Freizeit sowie im Wellnessport ganztägig einsetzbar. wellbe kann z.B. auch helfen bei:

- Fersensporn
- Hallux vagus
- Rücken-fit-Training
- der Stärkung von Knie und Hüfte
- dem Lösen von Verspannungen
- dem Aufbau der Fußmuskulatur

Die Druckbelastung auf den Fuß kann bei herkömmlichen Schuhen punktuell sehr hoch sein. Mit der patentierten wellbe Laufsole lässt sich eine optimale Druckverteilung erzielen: spürbare, sofortige Druckentlastung in Füßen, Knien, Hüfte und Rücken.

wellbe-Softschuhe ... wie Barfußlaufen auf weichem Sand

Erleben auch Sie ...

- wie leicht wellbe Schuhe sind
- wie sicher und fest man im wellbe steht
- wie sanft die Druckentlastung der Gelenke ist
- wie sanft das Wohlfühltraining der Muskulatur ist
- wie angenehm Venen durchblutet werden
- wie auch Sie einfach länger gesund und fit leben können!

wellbe®



Fotos: ©wellbe

KOMME, WAS WOLLE – DIE JOHANNITER SIND WEITER FÜR SIE DA...



Foto: ©Die Johanniter

...auch in diesen verrückten Zeiten versehen wir den Dienst am Menschen im Landkreis Darmstadt-Dieburg. Ob in der Pflege, der Rettung oder mit sozialen Diensten – die Johanniter sind nach wie vor im Einsatz.

Natürlich machen sich beide Seiten Gedanken wegen einer möglichen Verbreitung: die Mitarbeiter der Johanniter gleichermaßen wie die Kunden. Aber was wäre die Alternative? Wer würde sich an sieben Tagen in der Woche um pflegebedürftigen Senioren kümmern, wenn kein Angehöriger das erledigen kann? Wer nachts aufstehen, wenn es einen Notfall im Haus gibt?

In diesem Sinne ein dringender Aufruf: Sie können den Johannitern vor Ort im Regionalverband Darmstadt-Dieburg helfen. In

Zeiten, wo uns viele Dienste weggebrochen sind, weil Einrichtungen geschlossen werden, sind wir mehr denn je auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Unterstützen Sie uns und spenden Sie – oder werden Sie Fördermitglied.

Spenden nehmen wir dankend entgegen unter folgendem Konto: DE60 5085 2651 0033 2021 28 bei der Sparkasse Dieburg.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern gute Gesundheit. Halten Sie durch, es kommen auch wieder andere Zeiten.

Residenz & Hotel „Am Kurpark“ Bad König

AUCH IN „UNREALEN ZEITEN“ FÜR SIE DA

Auch an der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König ziehen die Alltagsbeschränkungen bedingt durch die Kontaktsperre wegen Covid-19 nicht spurlos vorbei. Schon seit Mitte März achten die Senior*innen strikt auf die Einhaltung der Hygienevorschriften, empfangen kaum Besuch von außen und der Tag der offenen Tür wurde ebenfalls auf unbestimmt verschoben. „Die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Bewohner*innen stehen für uns immer an oberster Stelle“, konstatiert Silvia Uhlig, Vermietungsberaterin der Residenz „Am Kurpark“.

Dafür wurden viele Schutzmaßnahmen, zum Beispiel häufigere Desinfektion von Handläufen, Türklinken und Resi-Bus, eingeführt und mit Aushängen, Rundschreiben und persönlich durch die Mitarbeitenden darauf aufmerksam gemacht, wie sie sich selbst schützen können. Obwohl hausinterne Veranstaltungen eingestellt wurden, gibt es weiter die Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen, z. B. beim Mittagessen. Dieses zählt zu den Höhepunkten des Tages; man trifft sich, tauscht sich aus, genießt die Gesellschaft in trauter Runde – gerade in solchen Zeiten ist das immens wichtig.

„Wir haben für unsere Bewohner*innen eine gute Lösung gefunden“, freut sich Frau Uhlig und erklärt weiter: „Statt vier sitzen

jetzt nur noch zwei Personen am Tisch. So muss niemand alleine sein und eine Unterhaltung ist auch noch möglich.“

Auch die Bewohner*innen nehmen die Situation gut an. „Wir können in Residenz-Lädchen einkaufen, den Resi-Bus benutzen, wenn wir selbst etwas besorgen möchten und unsere Spaziergänge im Kurpark machen“, berichtet Frau Reiß, die das Residenz-Leben schon seit über 12 Jahren kennt, zufrieden. Manche treffen sich auch auf den Etagen im Haus, wo man ausreichend Sitzgelegenheiten findet und zugleich den empfohlenen Abstand einhalten kann. Durch die Galerie und die hohe Fensterfassade ist das Haus lichtdurchflutet und bietet eine freundliche Atmosphäre. „So fällt uns die Decke nicht auf den Kopf und wir kommen mit dieser unrealen Situation, die wir gerade alle erleben, besser klar.“ Humor hilft. Oder der Blick aus dem Fenster. Die Residenz liegt direkt am Kurpark und täglich kann man dabei zusehen, wie der Frühling seine Pracht entfaltet. Da vergisst man schon mal alles um sich herum und freut sich an den kleinen großen Dingen im Leben.

Wenn auch Sie sich einen angenehmen, sicheren Ruhezustand wünschen und mehr über uns und unser Haus erfahren möchten, legen wir Ihnen an Herz, sich momentan mit uns ausschließlich telefonisch in Verbindung zu setzen. Unsere Vermie-

tungsberaterin Frau Silvia Uhlig schickt Ihnen auf Wunsch unsere Broschüre zu, durch die Sie einen ersten Eindruck von uns und dem Haus gewinnen können, und nimmt sich für Sie gerne Zeit. Sie erreichen

sie unter 06063.9594-0. Bis wir Sie wieder persönlich in unserem Haus begrüßen dürfen, empfehlen auch wir Ihnen, zu Hause zu bleiben und sich zu schützen. Und noch eines: Bitte bleiben Sie gesund!



**Auch in „unrealen Zeiten“
sind wir für Sie da!**

Wir freuen uns sehr darauf, Sie bald wieder persönlich zu begrüßen und haben bis dahin nur eine große Bitte an Sie:
Bleiben Sie gesund!

**RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG**



**Mehr Infos unter
06063.9594-0 oder
www.senioren-
wohkonzepte.de**

DAS O.P.I.-ZENTRUM IN DARMSTADT BITTET UM IHRE MITHILFE

In der nächsten Zeit wird es spannend sein zu wissen, wer eine CoV-2- Infektion durchgemacht und demzufolge mit größter Wahrscheinlichkeit Antikörper gegen das Virus gebildet hat – also immun ist.

Das *Institut für medizinische Diagnostik – IMD Berlin*, beschäftigt sich derzeit damit, zügig einen Nachweis von Antikörper gegen SARS-CoV-2 einzuführen, denn hierzu gibt es im Moment noch keine Studien.

Zu diesem Zweck benötigen wir ganz dringend Serumproben von Patienten mit sicher nachgewiesener SARS-CoV-2 – Infektion. Wer also nachweislich an Corona erkrankt war, und dessen Testabstrich mindestens 14 Tage zurückliegt und natürlich zwischenzeitlich wieder genesen ist, bei dem könnten wir eine Blutprobe entnehmen.

Selbstverständlich erhalten auch Sie die Ergebnisse. So können Sie sicherstellen, dass von Ihnen

keine Ansteckungsgefahr mehr ausgeht und Sie auch nicht mehr angesteckt werden können – quasi ein Benefit, von dem nicht nur Sie, sondern auch Ihre Mitmenschen profitieren.

Die Untersuchung ist kostenfrei!

Bitte nehmen Sie Kontakt auf über corona@opi-darmstadt.de

Mit Angabe von Name und Kontaktdaten sowie Zeitpunkt der Infektion



O.P.I. ZENTRUM FÜR
ZAHNMEZIZIN & CHIRURGIE

Nieder-Ramstädter-Straße 18-20
64283 Darmstadt
T 0 61 51 . 2 66 44
M info@opi-darmstadt.de
www.opi-darmstadt.de

MOTIVIERT UND ENGAGIERT IN VIRULENTEN ZEITEN

Während derzeit Millionen Deutsche im Home Office ihrer Arbeit nachgehen, fahren viele Menschen nach wie vor jeden Tag an ihren Arbeitsplatz, weil sie dort und besonders jetzt gebraucht werden. Sie füllen Supermarktregale auf, befördern Waren von A nach B, verkaufen Medikamente und versorgen Kranke und Bedürftige. Mitarbeiter in solchen kritischen Infrastrukturen sind besonders in der Corona-Krise unverzichtbar. Heute bekommt das Wort „systemrelevant“ auf einmal eine ganz neue Bedeutung.

Zu diesen „systemrelevant“ Berufen gehören aber auch Sanitätshäuser wie das Darmstädter Sanitätshaus Kattler.

Sie versorgen tagtäglich Menschen mit Hilfsmitteln und bedienen so eine Nische, die von Apotheken und Ärzten nicht abgedeckt werden. Und natürlich gelten auch hier genau dieselben Vorschriften von ‚Social Distancing‘, wie sie im Moment von ca. 80 Millionen Menschen versucht werden einzuhalten.

Für den Geschäftsalltag und den Kundenverkehr im Sanitätshaus Kattler in der Rhein-

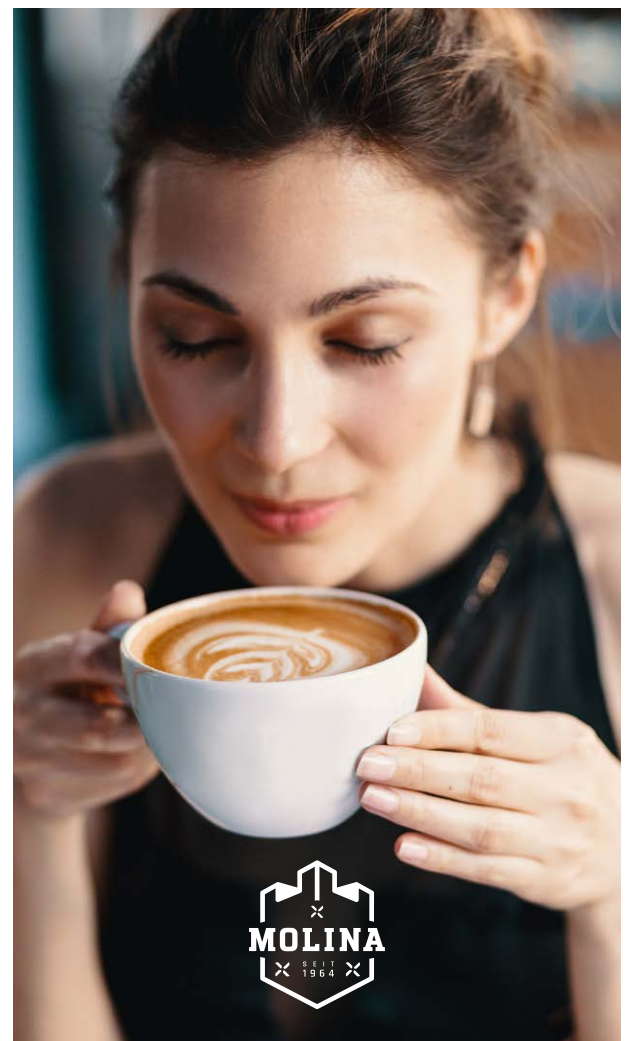
strasse bedeutet dies, dass es immer wieder zu Wartezeiten kommen kann, da auf Grund der geltenden Corona-Bestimmungen sich nicht mehr als maximal 2 Personen in den Geschäftsräumen aufhalten sollen. Um das Infektionsrisiko so niedrig wie möglich zu halten gilt auch hier: Hände desinfizieren! Zu diesem Zweck steht für die Kunden direkt am Eingang Desinfektionsmittel bereit. Auch das Tragen von Mundschutz im Sanitätshaus ist in Zeiten von Corona außerordentlich wichtig, weil man sich in bestimmten Bereichen relativ nah kommt, wie etwa beim Anpassen von Kompressionsstrümpfen.

Von diesen Vorkehrungen profitieren insbesondere die Risikogruppen wie beispielsweise Kunden mit Vorerkrankungen, Lungenerkrankungen oder Brustkrebspatientinnen, die sich in einer Chemo – bzw. Strahlentherapie befinden.

Für diese außergewöhnlichen Umstände in außergewöhnlichen Zeiten bittet das Team des Sanitätshauses Kattler rund um Kirsten und Stefan Walter um Verständnis!

KATTLER  **SANITÄTSHAUS**
Seit 1847

Sanitätshaus Kattler – Rheinstraße 3 – 64283 Darmstadt
Telefon 06151-9999-0 – info@kattler.de – www.kattler.de



Kaffee & more fürs Homeoffice

Lassen Sie sich
Pasta, Pesto, Kaffeebohnen,
Olivenöl & Balsamico etc.
bequem nach Hause liefern!

www.casamolina.de



Wir sind weiterhin zu den gewohnten
Öffnungszeiten für Sie da.

MOLINA'S
**GRAN
CONSUMO** 

Molina GmbH · GranConsumo

Goebelstraße 21 · 64293 Darmstadt
Telefon (0 61 51) 9 58 05

Montag-Freitag 9-19 Uhr · Samstag 9-16 Uhr

www.casamolina.de

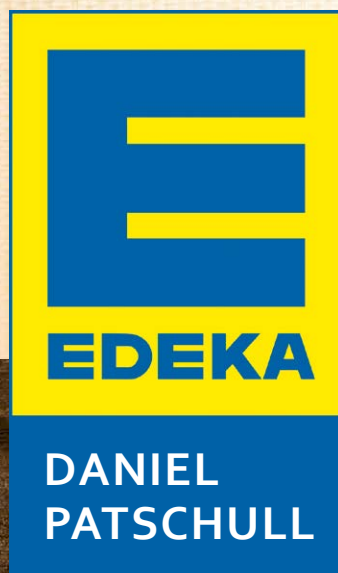


LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

diese außergewöhnlichen Zeiten fordern uns. Jetzt erfahren wir, wie wichtig es ist, sich aufeinander verlassen zu können und rücksichtsvoll miteinander umzugehen. Trotz aller Schwierigkeiten liegt es mir am Herzen, auch dankbar zu sein für all die schönen Dinge, die wir in diesen Tagen erleben können; Hilfsbereitschaft und Nähe trotz Distanz. Bei allen, die ihren Beitrag leisten, die Herausforderungen zu meistern, bedanke ich mich aufrichtig. Wenn wir zusammenhalten, schaffen wir es aus der Krise. Da bin ich mir sicher.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute!
Bleiben Sie gesund!

Ihr Daniel Patschull



EIN RIESIGES DANKESCHÖN!

Kürzlich kam gegen Ende eines anstrengenden Tages eine Kundin mit ihrer Tochter in den Laden. Die beiden dankten uns herzlich für unseren Einsatz und überreichten uns kleine Geschenke. Eine Geste, die mich tief bewegte. Ohne Sie, liebe Kundinnen und Kunden, gäbe es uns nicht. In einer Zeit, die uns alle vor große Herausforderungen stellt, beweist sich, was Treue wert ist. Mein Team und mich macht es von Herzen dankbar, was wir Tag für Tag an Solidarität und Freundlichkeit von Ihnen erfahren. Es rührt uns an, gibt uns Kraft und Gewissheit, auf dem richtigen Weg zu sein. Für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung, liebe Kundinnen und Kunden, ein großes Danke. Wir geben unser Bestes für Sie!

EIN GROSSARTIGES TEAM!

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

viele von Euch haben Familie und Kinder zu Hause – und arbeiten dennoch mit vollem Einsatz. Ob an der Kasse, beim Füllen der Regale, Herrichten der Obst- und Gemüseauslagen oder beim Putzen im Lager – das Engagement, mit dem Ihr auch jetzt bei der Sache seid und in dieser schwierigen Zeit richtig Gas gebt, macht mich super stolz. Euer Dienst für unsere Kunden ist weit mehr als ein Job. Ihr lebt Euren Beruf mit Leidenschaft. Dass der Krankenstand derzeit noch niedriger ist als sonst, ist für mich ein Zeichen ehrlicher Verbundenheit. Wir stehen füreinander ein, halten zusammen, sind ein großartiges, stets freundliches Team. Ich danke jedem einzelnen von Herzen dafür.

»Die Dinge sind nie so, wie sie sind.
Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.«

Jean Anouilh



DIE VERSORGUNG IST SICHER!

Leere Regale mag keiner – schon gar nicht wir Einzelhändler. Für Panik- und Hamsterkäufe gibt es freilich keinen Grund. Keiner muss in der Coronakrise befürchten, dass die Versorgung zusammenbricht. Das verspricht Ihnen Ihr Edeka-Team Patschull. Allerdings kann es unter den außergewöhnlichen Umständen vorkommen, dass Artikel kurzzeitig nicht wie gewohnt vorrätig sind, statt vierlagigem vorübergehend zweilagiges Toilettenpapier ausliegt oder eine Marke nur als Bioprodukt vorhanden ist. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zusammen mit unseren stets zuverlässigen Lieferanten federn wir Engpässe für Sie selbstverständlich ab. Wenn alle besonnen und bedarfsgerecht einkaufen, ist genug vorhanden.



GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Jeder möchte möglichst bald wieder Normalität. Bis es soweit ist, sind Rücksicht und Solidarität gefragt - und ein paar Regeln einzuhalten: Husten und Niesen Sie in die Armbeuge. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände. Mit Mundschutz, Handschuhen, Hygiene und einem Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 Meter verringern Sie die Ansteckungsgefahr. Kaufen Sie nicht mehr Vorrat ein als Sie brauchen. Wir geben unser Bestes, doch haben Sie Verständnis, wenn manches etwas anders als gewohnt abläuft. Ihr Edeka-Team Patschull ist sicher, dass wir diese Krisenzeit durchstehen, wenn wir alle verantwortungsvoll und gewissenhaft handeln. Gemeinsam sind wir stark!



Edeka in Arheilgen · Untere Mühlstr. 5
64291 Darmstadt-Arheilgen
Telefon: 06151-130 640
Öffnungszeiten: Mo – Sa 7 – 21:45 Uhr

Edeka in Kranichstein · Grundstraße 2-8
64289 Darmstadt-Kranichstein
Öffnungszeiten: Mo – Sa 8 – 21:00 Uhr

www.edeka.de



Frühlingserwachen:

Spargelweine

„Wein ist unsere Passion.“

Bei Molina erhalten Sie nicht nur Südhessens größte Weinauswahl, sondern auch immer die ehrliche Beratung von Menschen, die Wein wirklich lieben und Ihnen gerne dabei helfen, Ihren „Lieblings-Tropfen“ zu finden. Zum **Frühjahrserwachen** suchen Sie einen Wein, der besonders zu **Spargel** passt? Wir haben eine Auswahl an Spargelweinen für Sie zusammengestellt, welche Sie bei uns im GranConsumo finden (teilweise auch an unserer Weintheke zur Vorverkostung) oder auch bequem online auf www.casamolina.de bestellen können.



Volpe Pasini, Togliano di Torreano, Friaul

GRIVO', Pinot Grigio, DOC, C.O.d.F., 2019

Neue Ausstattung

Flaschenpreis **9,95€**
13,27€/L

03VOL001



Cantina Giralan, Giralan, Südtirol

448 s.l.m.- IGT Bianco dei Vigneti Dolomiti, 2018

Flaschenpreis **6,95€**
9,27€/L

03GIR003



Malvira, Canale (CN), Piemont

Roero Arneis DOCG, 2019

Flaschenpreis **9,95€**
13,27€/L

03MAL003



Tenuta Olim Bauda, Incisa S. (AT), Piemont

Gavi di Comune di Gavi, DOCG, 2018

Flaschenpreis **11,95€**
15,93€/L

03OLI002



Tipp!

Perla del Garda, Lonato del Garda (BS), Lombardei

VIVARELLO, LUGANA DOC, 2019

6+1
Flaschenpreis **8,95€**
11,93€/L

03PDG001



Perla del Garda, Lonato del Garda (BS), Lombardei

PERLA, Lugana DOC, 2019

Flaschenpreis **10,50€**
14,00€/L

03PDG002



Azienda Agricola De Stefani, Fossalta di Piave Venezia, Venetien

VENIS, Sauvignon Blanc, IGT Veneto, 2018

Flaschenpreis **12,95€**
17,27€/L

03STE003



Azienda Agricola Inama, S. Bonifacio, Venetien

Vin Soave, Soave Classico DOC, 2018

Flaschenpreis **10,50€**
14,00€/L

03INA001



Tenimenti Luigi d' Alessandro, CORTONA (AR), Toskana

Bianco del Borgo, IGT Toscana, Bio 2018

Flaschenpreis **10,95€**
14,60€/L

03TAL001



Tasca D' Almerita, Palermo, Sizilien

Leone D' Almerita, Bianco Sicilia, IGT, 2018

Flaschenpreis **9,95€**
13,27€/L

03REG004



Donnafugata, Contessa di Entellina, Sizilien

Sur Sur, Grillo, Sicilia DOC, 2018

Flaschenpreis **10,95€**
14,60€/L

03DON006



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien

Zero, Rosato Salento, IGT, 2018

6+1
Flaschenpreis **8,95€**
11,93€/L

04MEN013



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien

Pietra, Rosato, Salento IGT, 2019

6+1
Flaschenpreis **9,95€**
13,27€/L

04MEN012



Molina's GranConsumo
Goebelstraße 21
64293 Darmstadt
Telefon (06151) 95805
Telefax (06151) 95809
info@casamolina.de

casamolina.de

Öffnungszeiten:
Mo- Fr: 9:00 - 19:00 Uhr*
Samstag: 9:00 - 16:00 Uhr*
(*ausgenommen an Feiertagen)

Parkplätze direkt vor der Tür! Haltestelle & Hbf nur wenige Schritte entfernt!



Alle abgebildeten Preise sind inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten, in Euro. Flascheninhalt: 0,75l, wenn nicht anders angegeben. Alle abgebildeten Getränke enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Produktdetails auf: www.casamolina.de Gültig im Aktionszeitraum bis 31.05.2020. Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht.

Newsletter bequem nach Hause schicken lassen: senden Sie uns Ihre Adresse an: bienvenido@casamolina.de Jederzeit abbestellbar unter: adios@casamolina.de Oder online anmelden zum E-Mail-Newsletter. Datenschutzhinweise unter: casamolina.de/datenschutzhinweise

6+1 oder **12+1** = Beim Kauf von 6 bzw. 12 Fl. im Originalkarton dieses Artikels, erhalten Sie 1 Fl. gratis dazu.

Flascheninhalt = 0,75 Liter, wenn nicht anders angegeben. Alle Weine enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Details auf casamolina.de

WOHNKULTUR

bauen · wohnen · einrichten

**BEHAGLICH,
ROBUST UND
NACHHALTIG**

Böden und Terrassen
aus heimischen Hölzern
sind im Trend



**PARKETT
DARMSTADT**

Gräfenhäuser Straße 55
64293 Darmstadt

Admonter 
NATURE'S FAVOURITE DESIGNER



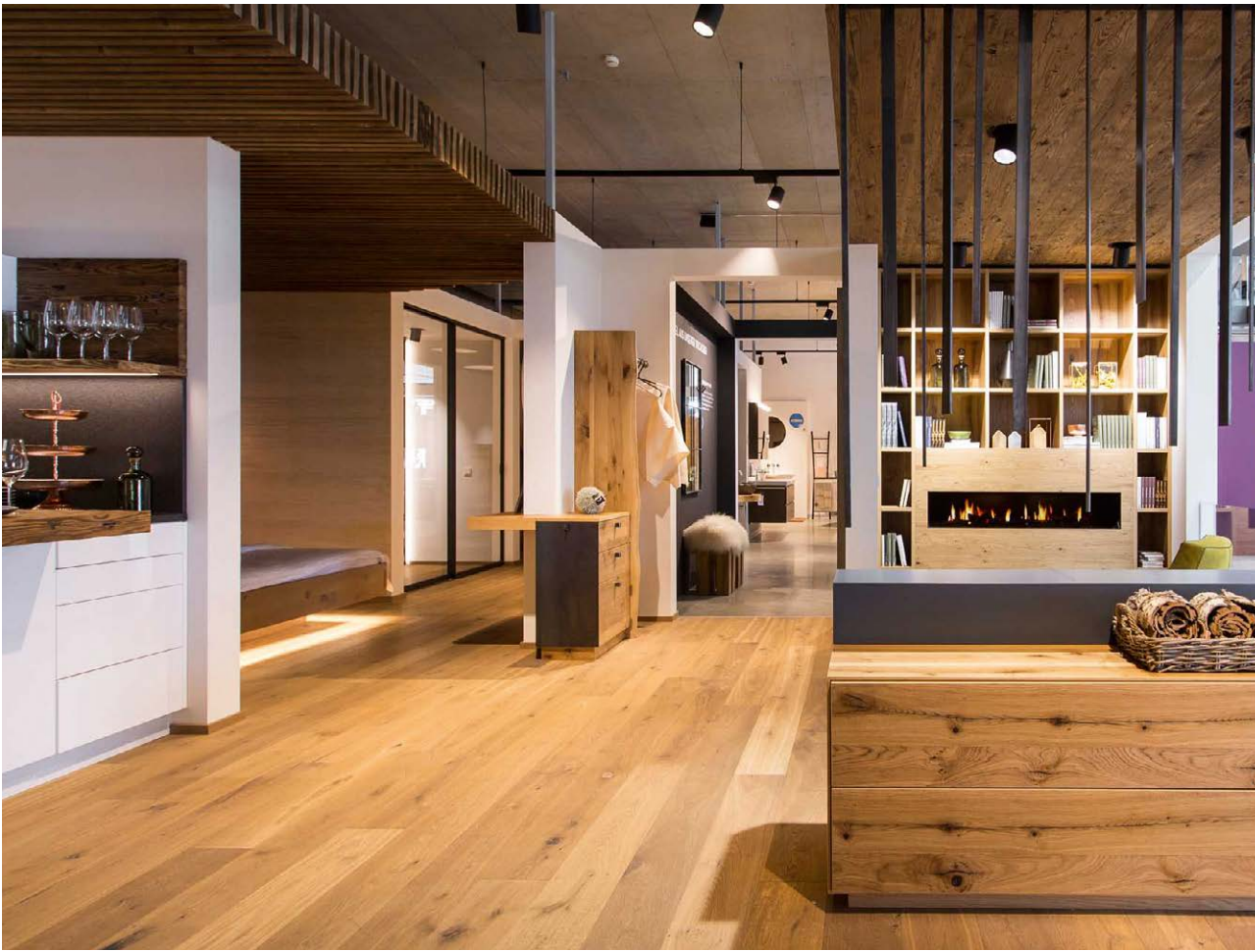


Foto: ©Admonter

BEHAGLICH, ROBUST UND NACHHALTIG

Böden und Terrassen aus heimischen Hölzern sind im Trend

Holz gehört zu den ältesten Baumaterialien überhaupt. Aus der Mode gekommen ist der Stoff, aus dem die Bäume sind, aber nie. Konkurrenzlos ist er auch heute noch, insbesondere dann, wenn es um wertige und strapazierfähige Bodenbeläge für drinnen und draußen geht. Dabei ist die Auswahl an Holzarten, Farben und Design so groß wie nie zuvor. Man hat die Qual der Wahl: Zum einen sind Wohnräume mit Parkett beziehungsweise Dielen oder eine Terrasse aus Holz Anschaffungen, die viele Jahre Freude bereiten sollen, andererseits sind die Trends und Qualitäten so vielfältig, dass es schwer fällt, sich zu orientieren und zu entscheiden. Eine gute Beratung im Fachhandel sollte deshalb unverzichtbar sein.

Klar ist, schöne langlebige Holzbeläge, die die eigenen vier Wände oder den Freisitz draußen als gemütlichen Barfußschmeichler schmücken sollen, müssen zu allererst gefallen. Doch die Optik ist heute nur ein Kaufargument. Immer mehr Menschen wollen nämlich wissen, woher der natürliche Rohstoff kommt und wie nachhaltig seine Produktion war. Wie bei Lebensmitteln geht der Trend auch beim Bauen und Renovieren zu ökologisch sinnvollen Werkstoffen und Produkten.

Immer stärker nachgefragt – am besten im Naturlook pur mit geölten Oberflächen – sind deshalb heimische Hölzer, aus denen

Parkett und Dielen gefertigt werden. Dazu gehören unter anderem Ahorn, Birke, Buche, Douglasie, Eiche, Erle, Kirsche, Lärche, Nussbaum, Robinie oder Esche. Optisch werden diese Baumarten in der Produktion stets den aktuellen Trends angepasst. Einer davon ist, den besonderen Charakter exotischer Holzsorten zu imitieren. Für Parkettböden beispielsweise können inzwischen heimische Arten wie Bernsteinrobinie und Kirschbaum so modifiziert werden, dass sie rötliche Tropenhölzer wie etwa Wenge oder Merbau zum Verwechseln ähnlich sehen. Entsprechend lässt sich die komplette Farbpalette von Hell bis Dunkel, von gelblich bis teak-grau als Landhausdielen, Schiffsboden oder elegantes Stabparkett mit Hölzern aus unseren Breiten abbilden. Neben der großen Auswahl an unterschiedlichen Sorten und Qualitäten sind es zusätzlich bestimmte Verarbeitungstechniken, die hölzerne Bodenbeläge zum attraktiven Hingucker machen. Dazu gehört unter anderem die wieder entdeckte uralte Technik des Räucherns, die zum Beispiel einer Achateiche nicht nur größere Haltbarkeit sondern auch einen wunderbar dunklen Teint verleiht. Grundsätzlich sind es – wie schon seit Jahren – gerade satte rustikale Tönungen, die ganz oben auf der Beliebtheitskala der Deutschen stehen und deshalb bevorzugt ausgewählt werden. Eine andere aktuelle und immer weiter verbreitete Bearbeitungsweise für Boden-

material aus heimischen Wäldern ist das Thermoverfahren, das sich besonders im Außenbereich vorm Haus bewährt. Mit dieser ‚imprägnierenden‘ Verarbeitungstechnik, bei der das Holz über viele Stunden hohen Temperaturen ausgesetzt ist, wird die Zellulose-Substanz nicht nur weniger

anfällig für Hitze, Feuchtigkeit, Fäulnis und Schädlinge, sie wird auch optisch interessanter. Das gilt vor allem für die robuste Esche, die wegen ihres Härtegrades und ihrer Strapazierfähigkeit auch als ‚neue Eiche‘ gehandelt wird.

Als Alternative zu den klassischen Outdoor-Belägen aus heimischer Lärche oder Douglasie zielt diese Holzart als Thermovariante nun immer öfter vor allem Balkone und Terrassen. Angeboten wird die wärmebehandelte Esche, die gerne mit schraubenlosen unsichtbaren Kunststoff-Klick-Halterungen befestigt wird, auch in rillenloser Version. Das lässt die typische Massivholzoptik der Sorte mit ihrer lebhaften Maserung in eher gräulicher Tönung besser zur Geltung kommen. Außerdem sammelt sich auf der glatten Oberfläche, die übrigens nicht rutschgefährlicher ist als Dielen mit Vertiefungen, weniger Feuchtigkeit, und die Splittergefahr ist geringer. Wer sich bei einem Bodenbelag im oder vorm Haus für angestammte Hölzer aus unseren Regionen entscheidet, sollte dennoch immer überprüfen, ob der Kauf auch wirklich aus relativ naher und nachhaltiger Forstwirtschaft stammt. Denn auch bei Arten, die potentiell bei uns vorkommen, kann es sein, dass die jeweiligen Bäume aus weit entfernten Wäldern kommen und über tausende Kilometer nach Europa transportiert wurden, wie beispielsweise Ahorn aus Kanada oder Lärche aus Sibirien. Hier kann das Zertifikat ‚Holz von hier‘ eine gute Orientierungshilfe sein, ebenso wie das Siegel des weltweiten Wald-TÜVs ‚PEFC‘, das jedoch weniger die geographische Herkunft als die nachhaltige Bewirtschaftung von Forstflächen überprüft. In jedem Fall machen beide ‚Label‘ es den Verbrauchern leichter, eine Kaufentscheidung auch zugunsten von Klimaschutz und Biodiversität zu treffen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: ©Photographie.eu – stock.adobe.com

WPC – Verbundwerkstoffe aus Holz oder Wiesengras

Ein alternativer Bodenbelag ist der neuartige Verbundwerkstoff WPC (Wood-Plastic-Composite) aus Holz und Kunststoff. Die splitterfreie Kombination besteht zu einem Anteil von 50 bis 90 Prozent aus Holzmehl oder Wiesengras und einem entsprechenden Anteil einer Kunststoffmatrix, häufig Polypropy-

len (PP). Der Kunststoff sorgt für hohe Formbeständigkeit und Pflegeleichtigkeit, das Holz für einen natürlichen Charakter. Statt Holzmehl können auch andere Pflanzenfasern wie etwa Flachs verwendet werden. WPC ist witterungsbeständig und zu hundert Prozent recyclebar. Besonders nachhaltig ist das WPC, wenn Kunststoff aus dem Ausschuss der Vollkunststoffteilproduktion verwendet wird.



Interview mit Raimund Ambrus, Inhaber von SR Parkett

Wie sind Sie denn auf den Holzweg gekommen, Herr Ambrus?

Raimund Ambrus: Mein Vater ist Parkettleger. Als Student habe ich ihm oft geholfen, da hat es mich gepackt. Als sich die Gelegenheit bot, bin ich mit einem Kollegen ins Parkett-Geschäft eingestiegen.

Parkett, das hört man, ist Ihre Leidenschaft.

Raimund Ambrus: Holz ist ein so sympathisches Wohlfühlmaterial, für das ich mich und andere einfach begeistern muss.

Würden Sie auch etwas anderes verkaufen?

Raimund Ambrus: Ich versuche jeden von den Vorzügen des Holzbodens zu überzeugen. Selbstverständlich berücksichtige ich dabei die Bedürfnisse des Kunden und biete Alternativen an.

Warum Holz?

Raimund Ambrus: Ich rate immer zum bestmöglichen Produkt. Echtes Parkett ist Natur pur, hat eine ganz andere Haptik als beispielsweise ein Kunststoff.

Wie nachhaltig ist Parkett?

Raimund Ambrus: Die Branche verwendet nur Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Wir arbeiten überwiegend mit europäischen Partnern. Für Holz spricht auch seine Langlebigkeit – wenn es ordentlich behandelt wird.

Ordentlich behandelt?

Raimund Ambrus: Die Oberflächen werden heutzutage überwiegend mit Öl behandelt. Das ist zwar etwas aufwendiger in der Pflege, dafür kann man Schäden partiell leichter auszubessern.

Ist Holz nicht zu schade, um es mit Füßen zu treten?

Raimund Ambrus: Man tritt es ja nicht, sondern läuft darauf. Für Füße kenne ich kein angenehmeres Material.

Holz arbeitet, heißt es.

Raimund Ambrus: Das stimmt. Ein Naturmaterial arbeitet aber nicht nur, es atmet, tauscht Feuchtigkeit aus, erzeugt ein gesundes Raumklima. Richtig verlegt, kann ein Holzboden in Ruhe arbeiten.

Wie ist das mit Nässe?

Raimund Ambrus: In Feuchträumen ist Parkett prinzipiell möglich. Dafür kommen allerdings nur bestimmte Holzarten in Frage. Vor allem Eiche. Sogar Saunen werden damit ausgestattet. Buche quillt bei Kontakt mit Wasser gern auf. Davon rate ich ab.

Lässt sich Parkett auch selbst verlegen?

Raimund Ambrus: Das ist selbstverständlich möglich. Allerdings, bei höherwertigem Parkett rate ich immer dazu einen Profi dran zu lassen.

Buchtipps



Manuel Sauer

Junges Gartendesign – Terrassen und Sitzplätze

Frische Ideen für moderne Wohlfühllosen Gärten entwickeln sich immer mehr zum verlängerten Wohnraum unter freiem Himmel. Entspanntes Zusammensein, ein Platz zum Feiern oder auch nur zum Träumen sind die Wünsche von jungen und jung gebliebenen Gartennutzern. Im Mittelpunkt einer Gartenplanung stehen deshalb Sitzplätze und Terrassen. Starre Stilgesetze überzeugen hier schon lange nicht mehr, kluge Gestaltungsregeln schon. Der renommierte Landschaftsarchitekt und Bestsellerautor Manuel Sauer zeigt, wie es geht.

192 Seiten, Becker Joest Volk Verlag, 28,- Euro



Verlegen und Wohlfühlen



Parkett
Laminat
Linoleum
Kork
Vinyl
Zubehör



PARKETT
DARMSTADT

Gräfenhäuser Straße 55
64293 Darmstadt

www.parkett-darmstadt.de
kontakt@parkett-darmstadt.de

Verlegung · Verleih · Beratung

HOLZDIELEN FÜR DIE TERRASSE

6 Tipps für einen natürlichen Look

Holzdielen verleihen der Terrasse einen natürlichen und edlen Look. Hier erfahren Sie, worauf Sie bei Planung, Verlegen und Pflege achten sollten.

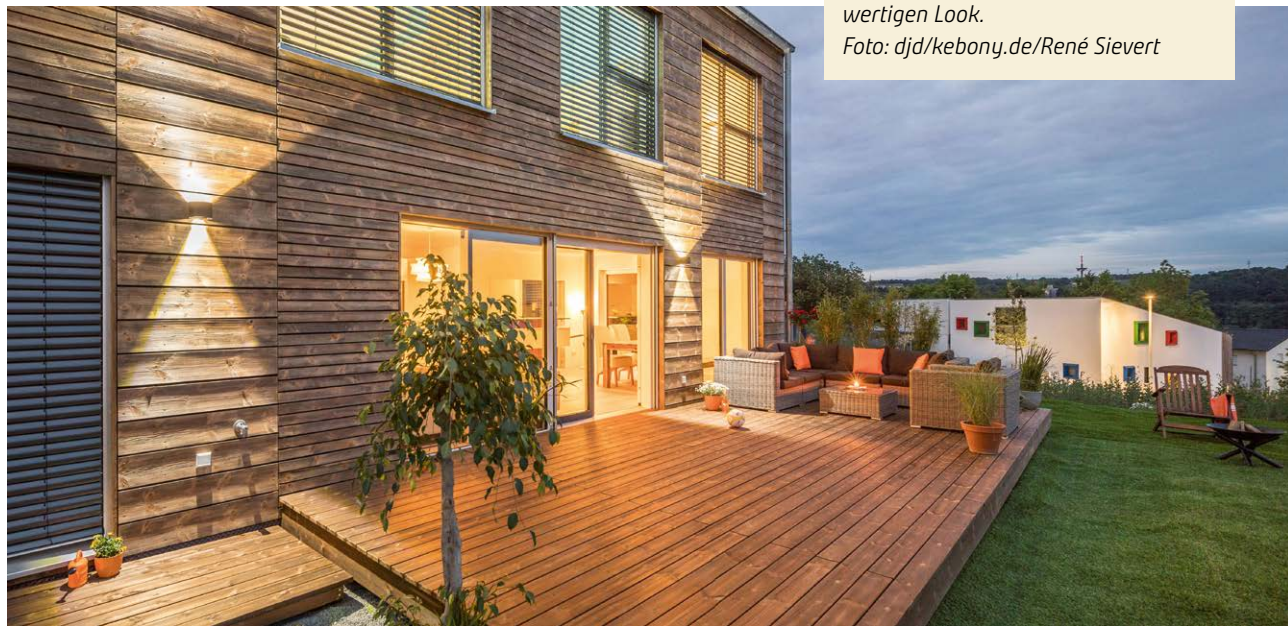
(djd). Die Terrasse als Freiluftwohnzimmer hat in den vergangenen Jahren enorm an Stellenwert gewonnen. Damit sind auch die Erwartungen an eine elegante und hochwertige Einrichtung gestiegen - angefangen mit dem Bodenbelag. Hochwertige Dielen zählen als Naturmaterial für die Holzterrasse zu den Favoriten. Hier lesen Sie Tipps zur Planung, zum Verlegen und zur richtigen Pflege.

1. Was spricht für Holzdielen auf der Terrasse?

Viele Hausbesitzer wünschen sich eine möglichst natürliche und nachhaltige Einrichtung. Holz als Naturmaterial steht dabei besonders im Mittelpunkt. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Terrassendielen aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammen. Dazu zählt es, dass hochwertige Holzqualitäten verwendet werden, Tropenholz aus unklaren Bezugsquellen sollte tabu sein.

2. Wie viel Pflege benötigen die Holzdielen?

Holz im Garten gilt gemeinhin als pflegeintensiv. Dabei liegen auch hier die Unterschiede im Detail. Denn moderne Verarbeitungsverfahren sorgen dafür, dass das Naturmaterial widerstandsfähiger und robuster wird. Ein gutes Beispiel dafür sind die Holzdielen von Kebony aus Norwegen. Dabei wird das Holz so veredelt, dass es pflegeleicht und zugleich sehr langlebig ist. Dazu werden die Hölzer in einem patentierten Verfahren mit Bioalkohol imprä-



Holzdielen verleihen der Terrasse einen natürlich und gleichzeitig hochwertigen Look.

Foto: djd/kebony.de/René Sievert

gniert und danach getrocknet. Im Ergebnis sind die Dielen danach sehr langlebig und erfordern nur noch wenig Pflege - ein Säubern mit einem weichen Besen und etwas Wasser genügt. Erhältlich sind zwei stilvolle Varianten mit unterschiedlichen Oberflächenstrukturen. Gut zu wissen: Wind und Wetter verleihen den Holzdielen mit der Zeit eine attraktive Patina.

3. Worauf kommt es bei der Planung der Holzterrasse an?

Entscheidend sind zunächst mal die örtlichen Gegebenheiten: also Ausrichtung, Lage und Größe des Gartens. Diese Faktoren bestimmen wesentlich die Planung. Während eine Südausrichtung der Terrasse Sonne pur verspricht, ist zum Beispiel eine westliche Ausrichtung die Lösung für alle, die vor allem die Abendsonne genießen

wollen. Eine östliche Ausrichtung bietet sich eher für eine Zweiterrasse, etwa als Platz zum Frühstück in der Morgensonne, an.

4. Wie groß sollte die neue Terrasse an?

Groß genug, damit Familie, Freunde und Grillgäste genügend Platz finden. Grundsätzlich empfiehlt es sich, die Größe der Holzterrasse an die Ausmaße Ihres Hauses anzupassen und nicht überzudimensionieren. Der örtliche Fachhandel kann dazu beraten.

5. Wo finde ich Hilfe bei der Terrassenplanung und beim Verlegen?

Fachbetriebe mit handwerklichem Know-how haben sich auf hochwertige Holzterrassen spezialisiert. Der norwegische Hersteller unterstützt Tischler und Co. vor Ort

mit Schulungen und technischen Details, um eine umfassende Beratung zu ermöglichen. Auf diese Weise kommen hochwertiges Holz und hochwertiges Handwerk zusammen. Handwerker aus Ihrer Region finden Sie unter [<https://kebony.com/de/haendler>].

6. Woran kann ich hochwertige Holzqualitäten erkennen?

Entscheidend ist insbesondere die Herkunft. Zu erkennen sind hochwertige Quellen an Zertifizierungen wie dem FSC-Siegel für nachhaltigen Anbau. Qualitätsanbieter geben für ihre Terrassendielen zudem Zusagen bezüglich Langlebigkeit und Haltbarkeit, die Garantiezeit kann bis zu 30 Jahre betragen. Die Imprägnierung sollte chemiefrei erfolgen, etwa mit Bio-Alkohol.



Für alle, die Holzböden lieben.

Neueröffnung!

**Parkett
Laminat
Designböden
Massivholzdielen
Bioböden**
Pfungstadt
Industriegebiet
Robert-Bosch-Str. 22
www.holz-becker.com

BECKER
IHR PARTNER
IN SACHEN HOLZ

FIT DURCH DEN SOMMER

Daran sollten Gartenbesitzer in der warmen Jahreszeit denken

(djd). Sommerzeit ist Gartenzeit. In diesen Monaten spielt sich ein Großteil der Freizeit draußen ab. Zeit mit der Familie verbringen, den Kindern beim Toben im Planschbecken zusehen, fröhliche Grillpartys mit Freunden feiern: Alles das gehört für viele zu einem gelungenen Sommer im eigenen Garten dazu. Zwischendurch sind ein paar Handgriffe zu erledigen, damit das Grün in Schuss bleibt. Je nach Witterungslage sollten Hecken, Rasenflächen und Blumenbeete gewässert werden. Zudem benötigt der Rasen einen regelmäßigen Schnitt und auch Hecken und Sträucher erfordern etwas Aufmerksamkeit, damit sie ihr adrettes Erscheinungsbild über den Sommer behalten.



*Mit leichten Formschnitten bleibt das Grün auch im Sommer gut in Form.
Foto: djd/STIHL/Thomas Kettner*

Weniger ist mehr beim Mähen und Wässern des Sommersrasens

Bei warmen Temperaturen und ausreichend Wasser sprießt der Rasen üppig und benötigt einen regelmäßigen Schnitt. Ein bequemes Arbeiten ermöglichen akkubetriebene Mäher, wie sie etwa Stihl im Sortiment hat. Mit ihnen kommt der Freizeitgärtner flexibel und mobil voran, ganz ohne Kabelwirrwarr. Dabei lautet die Empfehlung für Gartenbesitzer: Das Gras nicht zu kurz und dafür lieber häufiger mähen. „Sommerrasen sollte man insbesondere bei Hitze nicht kürzer als fünf Zentimeter schneiden. Nur dann können die Grashalme den eigenen Trieben ausreichend Schatten spenden“, sagt der Stihl-Experte Jens Gärtner. Sollte das Grün nach dem Urlaub außer Form geraten sein, kann man besser mehrere Runden mit dem Mäher absolvieren statt nur einen Durchgang - so vermeidet man gelbe Spitzen an den Halmen. Auch in Sachen Wasser kann weniger mehr sein: „Häufiges Beregnen mit kleinen Wassermengen kann dem Rasen eher schaden als nutzen“, erklärt Gärtner. Bei Trockenheit sollte dieser nur ein- bis zweimal pro Woche, dafür aber ausgiebig bewässert werden. Als Faustregel werden 20 bis 25 Liter pro Quadratmeter empfohlen.

Gut in Form bleiben während der warmen Jahreszeit

Nicht nur Gras wächst im Sommer kräftig. Auch Thuja, Liguster und Buchsbaum treiben munter aus. „Um die Vogelwelt und ihren Nachwuchs zu schützen, sind kräftige Heckenrückschnitte in der warmen Jahreszeit untersagt. Leichte Formschnitte sind hingegen erlaubt und auch zu emp-

fehlen“, sagt Jens Gärtner. Um das Grün in der gewünschten Form zu behalten, bietet sich eine akkubetriebene Strauchschere wie beispielsweise die Stihl HSA 26 aus dem AS-Akkusystem an. Sie ist besonders leistungsfähig und verfügt zusätzlich zum Strauchmesser über ein zwölf Zentimeter breites Grasmesser für das Schneiden von Rasenkanten. Das handliche Gerät ermöglicht ein bequemes Arbeiten, ohne dass die Arme ermüden. Nicht zuletzt sind Akku-Geräte abgasfrei und leise, so dass die Nachbarschaft nicht gestört wird.

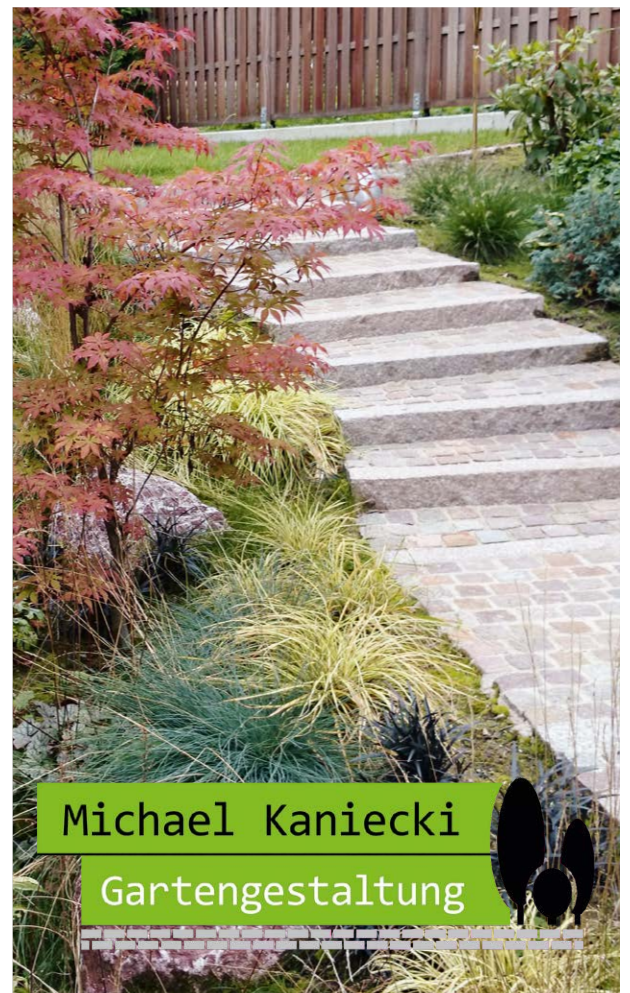


*Nicht zu kurz, dafür lieber regelmäßig:
So lautet die Maxime für das sommerliche Rasenmähen. Foto: djd/STIHL*



Sie träumen davon,
wir realisieren es.

Ihr Garten ist unsere Passion.



Michael Kaniecki

Gartengestaltung

Michael Kaniecki
Garten und Landschaftsbau e.K.
Frankfurter Landstraße 213
64291 Darmstadt

Tel. 061519507213
E-Mail: mail@michaelkaniecki.de
www.gartengestaltung-landschaftsbau-darmstadt.de



BAUVERZÖGERUNGEN ALS FOLGE DER CORONAKRISE

Vorsicht vor verfrühten Zahlungsaufforderungen des Bauunternehmers

(djd). Viele Bauherren sehen sich derzeit mit Bauzeitverzögerungen konfrontiert. Denn die Coronakrise geht auch am Baugewerbe nicht spurlos vorüber: Auf den Baustellen für Eigenheime und Eigentumswohnungen kann es längerfristig zu materiellen und personellen Engpässen kommen. Laut Erik Stange, Sprecher des Verbraucherschutzvereins Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB), wirkt sich zum Beispiel der Ausfall von Montagearbeitern aus dem Ausland auf die Bauzeiten aus. Auch bei den Herstellern von Baumaterialien können längerfristige Lieferschwierigkeiten auftreten, auch wenn die Beschränkungen des öffentlichen Lebens wieder aufgehoben sind.

Plausibel dargelegte Bauverzögerungen können akzeptiert werden

Stange weist darauf hin, dass sich Verzögerungen potenzieren können, da auf der Baustelle verschiedene Gewerke koordiniert zusammenarbeiten müssen. So kann etwa der Elektriker nicht mit der Arbeit beginnen, wenn der Rohbau später als geplant fertiggestellt wird. Der BSB rät Bauherren, plausibel dargelegte Gründe für Verzögerungen vorläufig zu akzeptieren. Wenn der Bauunternehmer aber auswei-

chend reagiert oder nur kurze, allgemeine Informationen liefert, sollte das Unternehmen schriftlich zur fristgerechten Fortsetzung der Bauarbeiten aufgefordert werden. Beratung und Hilfe geben unabhängige Bauherrenberater, unter www.bsb-ev.de stehen dazu mehr Infos und Berateradressen zur Verfügung.

Zahlungen nur für tatsächlich erbrachte Leistungen anweisen

Zu größter Vorsicht rät Stange, wenn Firmen mit verfrühten Zahlungsaufforderungen auf den Bauherrn zukommen. Zahlungen dürfen nur nach Baufortschritt gefordert und bezahlt werden. Ihre Höhe muss laut Gesetz dem Wert entsprechen, den der Unternehmer auf der Baustelle erbracht hat, zudem müssen die Leistungen mit dem Vertrag übereinstimmen. Stange warnt: „Bei Überzahlungen haben Bauherren kein Druckmittel, um auf die Beseitigung von Mängeln am Bau zu bestehen. Falls das Bauunternehmen vor Abschluss der Bauarbeiten in Insolvenz geht, ist das zu viel gezahlte Geld weg.“ Für den Bauherrn kann eine existenzbedrohende Situation entstehen, wenn er nicht über größere finanzielle Reserven verfügt



(djd). Die Folgen der Coronakrise können Bauherren noch längere Zeit begleiten. Sie müssen mit Bauzeitverzögerungen durch personelle Engpässe und Lieferschwierigkeiten bei den Herstellern von Baumaterialien rechnen. Da Gewerke auf der Baustelle ineinandergreifen, können sich Verzögerungen potenzieren und auch dann noch auftreten, wenn es keine Einschränkungen des öffentlichen Lebens mehr gibt. Der Verbraucher-

schutzverein Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB) rät, das nur zu akzeptieren, wenn die Gründe vom Unternehmer plausibel dargelegt werden. Unter www.bsb-ev.de gibt es mehr Infos. Zudem weist der BSB darauf hin, dass Bauherren keine vorzeitigen Zahlungen leisten, sondern nur nach tatsächlichem Baufortschritt zahlen sollten. Im Falle einer Insolvenz droht sonst der Verlust der Überzahlung.

MIT OZON GEGEN BAKTERIEN UND VIREN

GB GmbH – BSS Groß-Umstadt ist mit der Bekämpfung von Erregern und Sporen gut vertraut

(as/PR) Wenn wir den Begriff „Ozon“ hören, denken wir zuallererst an das Ozonloch über dem Nordpol. Es handelt sich um ein Gas, das etwa durch Sonneneinstrahlung in der Atmosphäre entsteht. Über den Polkappen unserer Erde ist es schädlich, in un-

ser aktuellen Situation kann es aber gezielt sehr nützlich eingesetzt werden. „Mit Ozon ist es möglich, Viren und Bakterien zu bekämpfen“ sagt Richard Bierbaum von GB GmbH – BSS in Groß-Umstadt. Das Unternehmen ist spezialisiert auf Mauertrocken-

legungen und Schimmelsanierung und ist deshalb mit Bekämpfung von Erregern und Sporen gut vertraut.

Ozon ist ein Stoff, der auch die menschliche Lunge angreift, deshalb ist Vorsicht geboten, nur ausgewiesene Fachleute dürfen

damit arbeiten. Die Wirkung beruht darauf, dass das Gas sowohl positiv als auch negativ geladen ist, Bakterien aber immer negativ, sie somit keine Abwehrmöglichkeit haben. Auch Bakterien und Pilzsporen werden angegriffen. Dieses Prinzip machen sich auch die Abwehrzellen unseres Organismus zunutze, wie Forscher herausgefunden haben.

Die Firma GB GmbH – BSS kann mit flexibel einsetzbaren Geräten in Räumen und auch Fahrzeugen arbeiten. Das Gas verteilt sich in Minutenschnelle und erreicht unzugängliche Stellen, die sonst nur schwer zu reinigen sind. Auch an Textilien ist es wirksam. Selbst antibiotikaresistente Keime werden so vernichtet.

Bei Fragen steht Richard Bierbaum gerne zur Verfügung, dessen lange Erfahrung mit Bedrohungen durch Viren und Bakterien auch in der aktuellen Krise einen sicheren Arbeitsablauf garantiert. „Was unsere Kunden auch wissen sollen: Außer Bakterien und Viren kann man mit Ozon auch Moder- und Brandgeruch bekämpfen“.

Weitere Informationen gibt es unter 06078 – 967 9495

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!

GB GmbH – BSS Groß-Umstadt
Tel. 06078/9 67 94 95

Schimmelsanierung
TÜV-zertifiziert

CORONA & DARMSTADT

Initiativen · Ideen · Interviews



Foto: © Sina Eitmer - stock.adobe.com





WIR SIND WEITER FÜR SIE DA!



Digitales Schaufenster
darmstadt-citymarketing.de

Darmstadt ist...
LEBEN

ONLINE-PLATTFORM „WIR SIND WEITER FÜR SIE DA!“ AUF ERFOLGSKURS

Bereits über 100 lokale Geschäfte und Restaurants im „Digitalen Schaufenster“ gelistet

(AM) Das Digitale Schaufenster, das für Bürgerinnen und Bürger verfügbare Online-Shops und Dienste sowie die Erreichbarkeit von Geschäften und Restaurants der Stadt Darmstadt auflistet, wächst täglich und wird von den Einzelhändlern und Gastronomen sehr gut angenommen. Über 100 Einträge mit Bildern und aktuellen Informationen verzeichnet das Web-Angebot (www.darmstadt-citymarketing.de/digitales-schaufenster) bereits – Tendenz steigend.

„Wir freuen uns sehr, dass so viele lokale Geschäfte vom kostenlosen Web-Angebot Gebrauch machen. Wir erleben ein hohes Maß an Solidarität mit den Einzelhändlern und Gastronomen. Bei den Bürgerinnen und Bürgern ist das Digitale Schaufenster ebenfalls sehr gefragt, was die Zugriffszahlen auf die Seite und die Besuche über die Sozialen Medien belegen. Die Seitenaufrufe haben sich mit über 1500 pro Tag um ein

Vielfaches gesteigert“, betont **Citymanagerin Anke Jansen** und wird von **Anja Herdel, Geschäftsführerin der Wissenschaftsstadt Darmstadt Marketing GmbH**, ergänzt: „Das Digitale Schaufenster ist bereits 2019 als Projekt im Rahmen der Digitalstadt Darmstadt mit 26 Einträgen von Einzelhändlern gestartet. Auf dieser Basis ist es uns gelungen, auf die aktuell schwierige Situation für Einzelhandel und Gastronomie unterstützend, schnell und technisch unkompliziert zu reagieren.“

Die Web-Plattform listet Einzelhändler und Gastronomiebetriebe in über 30 Kategorien auf. Über die Suchfunktion ist eine gezielte Angebotsauswahl möglich. Das Spektrum umfasst dabei Einträge von Modehäusern und Bekleidungs- sowie Accessoiresgeschäften, Haushaltswaren Anbietern, Einrichtungsexperten, verschiedenen Buchläden, Fahrradexperten, Apotheken und Sanitätshäusern, Feinkost- und Lebensmittelgeschäften, Friseuren und weiteren

Dienstleistern. Bei Restaurants, die ihre Gerichte zum Abholen oder Ausliefern anbieten, sind jeweils die Öffnungszeiten hinterlegt. Vom Digitalen Schaufenster-Eintrag aus hat der User auch die Möglichkeit, direkt auf die Webseite des Anbieters, dessen Online-Shop oder seine Sozialen Netzwerke zu gelangen.

Geschäfte und Restaurants, die kostenfrei auf der Online-Plattform „Wir sind weiter für Sie DA!“ gelistet werden wollen, finden das auszufüllende Online-Formular auf www.darmstadt-citymarketing.de oder können folgende Informationen auch direkt via E-Mail an presse-marketing@darmstadt.de schicken: Name des Unternehmens/Betriebs, Adresse, Telefonnummer, E-Mail, Homepage-Adresse, Webshop-Adresse, Links zu Social Media-Kanälen, Beschreibung des Unternehmens/Betriebs mit Angebotshinweis in ganzen Sätzen (maximal 500 Zeichen), Öffnungszeiten, zwei rechte-

freie Fotos der Einrichtung als JPG-Dateien im Querformat mit Angabe des Urhebers.

Das Digitale Schaufenster ist ein Projekt der Wissenschaftsstadt Darmstadt Marketing GmbH, des Darmstadt Citymarketing e.V. und der Digitalstadt Darmstadt GmbH.

Weitere Angebote in Darmstadt

P-Magazin (Darmstadts „Nette Läden“) - www.p-stadtkultur.de/netterladen
Frizz-Magazin - www.frizzmag.de/citylife/news/lokale-lieferdienste-und-online-shops

Es ist so schön in Darmstadt - www.esistoschoenindarmstadt.de

Vorhang auf-Magazin - <https://vorhang-auf.com/gutscheinaktionen-und-lieferservice-der-darmstaedter-gastronomie-und-einzelhandel/>

Eberstädter Initiative - www.bleib-DA.de
 Corona-Nachbarschaftshilfe - <https://corona-hilfe-darmstadt.de>

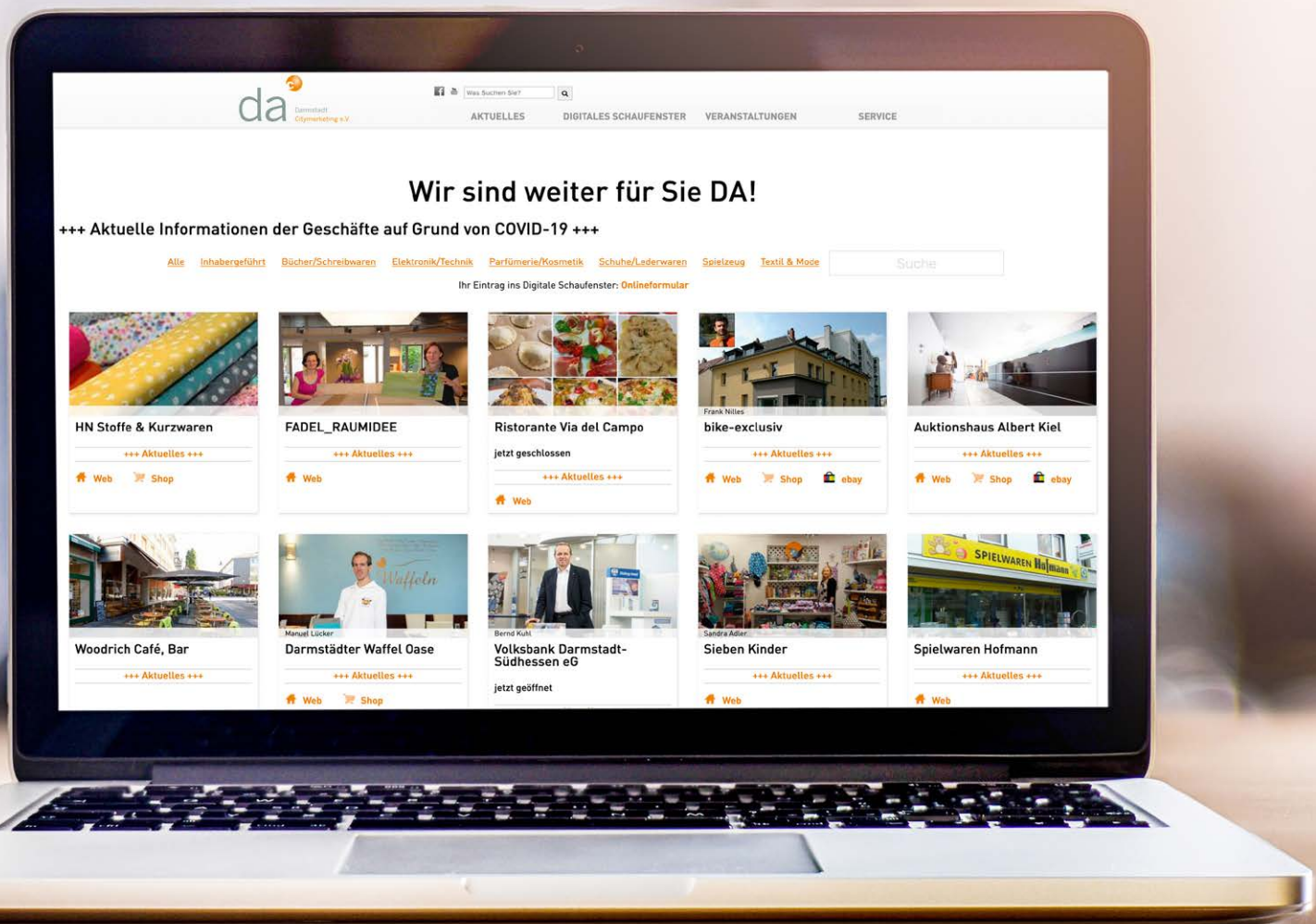




Foto: Denis Rozhnovsky – stock.adobe.com | Bildmontage: Angela Schmidt

BLEIB-DA.DE

Neue Eberstädter Initiative zur Unterstützung von lokalem Einzelhandel und Einkäufern

In Eberstadt hat sich eine Initiative zur Unterstützung der örtlichen Geschäfte zusammengeschlossen. Gesundheit ist das oberste Gut, deshalb sei es unbedingt wichtig, sich an die Vorgaben zur Kontakteinschränkung zu halten, auch beim Einkaufen, sind sich Ortsgewerbevereinsvorsitzender Michael Kniess, Anja Spangenberg von der Eberschaftshilfe e. V., Nancy Graf von der Agentur „be a part“ und Bezirksverwalter Ludwig Achenbach einig. Trotzdem sei es gerade jetzt existenziell wichtig für die Zukunft Eberstadts, die örtlichen Geschäfte zu erhalten.

Die Auslegungshinweise der Hessischen Landesregierung zur Vierten Verordnung zur Bekämpfung des Corona-Virus vom 25.03.2020 bieten Möglichkeiten auch für die Geschäfte, die zur Zeit wegen der Corona-Krise geschlossen sein müssen – d. h. Abhol- und Lieferservice sowie Onlineverkauf. Jetzt geht es darum, betroffenen Geschäftsleuten und Einkäufern klarzumachen, dass Einkäufe in Eberstadt trotzdem möglich sind, bei strikter Einhaltung der Sicherheitsvorschriften. „Am besten ist es immer, den Telefonhörer in die Hand zu



Foto: Christian Grau

Ludwig Achenbach

nehmen, da genügt auch ein Blick ins Telefonbuch, um das Stammgeschäft zu finden“, sagt Michael Kniess.

Damit die Eberstädter auch digital einen guten Überblick über alte oder neue Einkaufsmöglichkeiten im Ort bekommen, wurde jetzt die Plattform „www.bleib-DA.de“ kreiert. Erstellt wurde sie ehrenamtlich von Nancy Graf und ihrem Team, die „ihre digitale Kompetenz regional einsetzen wollen“ – gerade jetzt. Hier sind die Eberstädter Geschäfte mit ihren Kontaktdaten und ihrem Angebot erfasst, natürlich auch mit Links zu Internetpräsenz und On-

lineshop, falls vorhanden. Verlinkt ist das Ganze noch mit der Darmstädter Gemeinschaftsaktion „Digitales Schaufenster“. Die Adressen kommen nicht nur vom Ortsgewerbeverein, sondern vor allem von der Eberschaftshilfe, die sie schon vor längerer Zeit gesammelt hatte für eine Broschüre über die Eberstädter Angebote, die in diesem Jahr noch gedruckt werden soll – gefördert von der Bauverein AG.

Käufer und Verkäufer können nun telefonisch oder per Internetkontakt bekommen, die Übergabe per Lieferservice oder Abholen mit entsprechenden Regeln erfolgen. Was ist, wenn jemand selbst nicht das Haus verlassen kann? Die ehrenamtliche Eberschaftshilfe gibt es bereits seit 2016, ihre Aufgabe ist die Unterstützung älterer Menschen z. B. mit Einkaufsgängen. Diese Initiative bringt sich derzeit erst recht ein und hat sich auch mit der Website solida.de vernetzt. Wer also bei einem Eberstädter Geschäft einkaufen möchte, um es auch in Zukunft noch für das Gemeinwesen zu erhalten, kann sich an die Eberschaftshilfe wenden, wenn er als älterer Mensch derzeit zu Hause bleiben möchte, die ehrenamtlichen Helfer bringen dann die Waren nach Hause (Tel.-Nr. 501 609 23, Anrufbeantworter wird Montag bis Freitag täglich abgehört, info@eberschaftshilfe.de). Anja Spangenberg: „Wir bieten im ganzen Stadtviertel nachbarschaftliche Hilfe, momentan

nur für Einkäufe, und freuen uns über alle, die mit uns aktiv werden möchten“.

Ludwig Achenbach: „Bei allen schwierigen Zeiten ist die gute Botschaft, dass Leute hier im Rathaus anrufen und fragen, was können wir tun. Schön, wenn dann durch das Zusammenführen etwas entsteht“. Oberbürgermeister Jochen Partsch, der schon vergangene Woche zur Solidarität mit den örtlichen Geschäften, Gastronomen und Künstlern aufgerufen und entsprechende Schritte der Stadtpolitik eingeleitet hatte, freut sich über diese Initiative. Sie könne die Menschen in allen Stadtvierteln ermuntern, ihren Geschäften treu zu bleiben. Partsch: „Dies ist eine lobenswerte Idee, die auf bürgerschaftliches Engagement zurückgeht und durch bürgerschaftliches Engagement umgesetzt wird. Ein Gewinn für alle Seiten. Mein Dank gilt allen Beteiligten“.

www.bleib-DA.de
www.eberschaftshilfe.de, Tel. 501 609 23
www.eberstadt-gewerbeverein.de
www.bap-marketing.com

Ansprechpartner Presse:
 Bezirksverwaltung Eberstadt
 Ludwig Achenbach,
 Tel. 132423 – 0170/817 25 81,
ludwig.achenbach@darmstadt.de

DIE CORONA-KRISE MACHT UNSEREN UNTERNEHMEN SCHWER ZU SCHAFFEN

Interview mit Michael Kniess – Vorsitzender des Gewerbevereins Eberstadt – zur aktuellen Situation

Im Jahr 1924 wurde das Unternehmen Betten & Raumausstattung Kniess gegründet. Egal, ob der Traditionsbetrieb die alten Lieblingsmöbel neu polstert, in der haus-eigenen Bettfedernreinigung das Federbett reinigt oder die Zimmer vom Boden bis zur Decke neu renoviert – alles geschieht seit jeher mit der Kompetenz und dem Können eines Fachmanns. In dritter Generation führt Michael Kniess heute das Unternehmen in Eberstadt. Mit ihm und seiner Frau Andrea kümmern sich etwa ein Dutzend Mitarbeiter intensiv um die Belange der Kunden. Wir haben den Gewerbevereinsvorsitzenden zur aktuellen Situation befragt.

Herr Kniess, behördlich angeordnet ist Ihr Ladengeschäft nun geschlossen. Handwerksbetriebe dürfen aber noch arbeiten. Erledigen Sie derzeit noch Aufträge?

Michael Kniess: Wir haben mit unseren Mitarbeitern auf die gesetzlichen Vorgaben reagiert und umstrukturiert. Die einzelnen Teams für den Gardinen-, Boden- und Sonnenschutzbereich arbeiten weiter, halten aber Abstand voneinander, jeder hat Desinfektionsmittel zur Hand, mit dem man sich vor und nach dem Kundenbesuch die Hände desinfiziert.

Der gesamte Einzelhandel hat mit schwerwiegenden Auswirkungen der Krise zu kämpfen. Schildern Sie uns doch bitte als Gewerbevereinsvorsitzender einmal die Lage bei Ihnen und Ihren Kollegen?

Michael Kniess: Durch die Schließung erreichen uns aus Eberstadt jetzt schon verzweifelte Aufrufe. In vielen Gaststätten, Hotels und auch Einzelhandelsgeschäften ist die Finanzdecke nicht so dick, dass die

Betriebe monatelang geschlossen bleiben könnten, z.B. haben die Modegeschäfte gerade die im Herbst geordnete Ware bekommen und auch bezahlt. Der Frühling ist für diese Betriebe die umsatzstärkste Jahreszeit. Jetzt bleibt diese Ware auf unbestimmte Zeit liegen und wird dadurch dieses Jahr den Firmen massive Schwierigkeiten bereiten.

Können Sie die laufenden Kosten stark reduzieren, etwa über Kurzarbeitergeld?

Michael Kniess: Unser Ladengeschäft ist geschlossen, alle Verkäuferinnen sind dadurch in Kurzarbeit geschickt worden. Büro und Werkstatt sind aber besetzt. Wir haben für unsere Kunden eine Klingel an der Tür montiert, und können sie so für Abholungen einzeln hereinlassen.

Welche Chancen ergeben sich z.B. durch den Onlinehandel oder durch hohe Preisabschläge, besondere Aktionen und Initiativen für Ihre Stammkunden?

Michael Kniess: Wir hatten am 20. Februar unsere Kunden trotz einiger Bedenken mit unserem Stammkunden Mailing angeschrieben. Die Resonanz war sehr gut, wir konnten dadurch für mehrere Wochen Arbeit generieren.

Die Menschen fahren nicht mehr in Urlaub, feiern keine großen Feste mehr. Kann es sein, dass so eingespartes Geld in den eigenen vier Wänden investiert wird?

Michael Kniess: Momentan sieht es so aus, dass viele Renovierungs-Aufträge auf unbestimmte Zeit verschoben oder auch ganz storniert wurden. Dadurch werden wir auch für unsere Maler und Bodenleger



Michael und Andrea Kniess

in absehbarer Zeit Kurzarbeit beantragen müssen.

Allerdings ist eine starke Nachfrage nach Sonnenschutz und Gardinen zu verzeichnen. Langfristig wird bestimmt wieder mehr Geld in die eigenen vier Wände investiert: Stichwort »Cocooning«

Der Staat hat einige Instrumente auf den Weg gebracht – Kurzarbeitergeld, Kredite, Soforthilfen. Fehlt Ihnen noch etwas?

Michael Kniess: Sicher sind die Hilfen aus Berlin und Länderebene gut gemeint. Ich denke aber, dass die finanziellen Probleme der Kleinunternehmer mit der Soforthilfe nur um 3-4 Wochen nach hinten geschoben werden. Von Seiten der Mitglieder des Gewerbevereins haben wir schon gehört, dass die Banken nur sehr träge und schwer neue Kredite genehmigen. Der Staat haftet

ja nur zu 80-90 Prozent, die anderen Sicherheiten muss der Kreditnehmer mitbringen. Und hier werden eine Menge Unterlagen verlangt, die bei den meisten nicht sofort greifbar sind.

Welche Eigenschaften schätzen Sie an Menschen am meisten?

Ehrlichkeit und Pünktlichkeit

Ihr Lieblingsplatz in Eberstadt?

Eine Bank auf den Streuobstwiesen

Die netteste Erinnerung an Ihre Kindheit?

Die ewig langen Sommerferien

Lieber Bier oder Wein zum Feierabend?

Da bin ich pflegeleicht. Was auf den Tisch kommt, wird gerne genommen....

Der interessanteste Mensch, dem Sie je begegnet sind?

Da ich jedes Jahr sehr viele neue Kontakte und Kunden kennen lernen darf, habe ich da keinen speziellen Favoriten.

FITNESS, ERNÄHRUNG, FREIZEIT – TRENDS IM CARREE

Das Carree Darmstadt will modernen Trends Rechnung tragen und bietet neben Einkaufsangeboten für Bio- und Ernährungsbewusste auch Fitnessmöglichkeiten an

Ein gesteigertes, gesundes Ernährungsbewusstsein, nachhaltige Produkte, die bei der Herstellung die Umwelt schonen, Apps, die sportliche Aktivitäten steuern und optimieren – Trends, die vor einigen Jahren noch eher ein Nischendasein führten, sind mittlerweile zum Massenphänomen geworden oder zumindest deutlich stärker verbreitet und ins Bewusstsein der Men-

schen gerückt. Gut so! Denn das Leben ändert sich. Die Menschen sind einschneidenden Wandlungen ausgesetzt. Also muss sich auch der Mensch ändern und sich auf neue Gegebenheiten einstellen und anpassen. Oder einfach nur etwas für sich tun, um sich wohl zu fühlen.

Darum stellt sich auch der Einzelhandel diesen neuen Gegebenheiten und unter-

stützt die Nachfrage mit entsprechenden Angeboten. Im Carree Darmstadt kann ein gesundheitsbewusster Mensch alles finden, was er für ein bewusst modernes Leben braucht. Zum Beispiel nachhaltige Textilien, Bio-Lebensmitteln, regionale Produkte, aber auch Sportangebote. Darüber hinaus gibt es im Quartier – wozu auch die Kulturstätte Centralstation und die Piazza

unter freiem Himmel gehören – auch jede Menge Freizeitangebote. Und die wiederum sind wichtig für die Seele, für eine ausgewogene Work-Life-Balance, um sich wohl zu fühlen. So bleibt das Carree-Quartier immer am Puls der Zeit, unterstützt Trends oder setzt neue, wo es möglich ist.



App ins neue Zuhause!



Mit der neuen Immobilien-App der Sparkasse Darmstadt sind Sie 48 Stunden vor allen anderen über neue Angebote informiert.



Jetzt downloaden!



 Sparkasse
Darmstadt
ImmobilienCenter

In Immobilienangelegenheiten zum Marktführer Südhessens

Sie möchten . . .

- eine Immobilie kaufen
- eine schnelle Kreditzusage
- eine Immobilie verkaufen
- eine Immobilie vermieten
- eine Immobilie finanzieren
- eine Immobilie versichern
- Ihre bestehende Annuitätsrate gegen Arbeitslosigkeit, Berufsunfähigkeit absichern

Sie suchen . . .

- eine Anschluss-Finanzierung (auch Fremdadlösungen)
- ein Forward-Darlehen
- Beratung / Betreuung von Bauträgern
- zinsgünstige KfW-Darlehen für die Modernisierung

<https://www.sparkasse-darmstadt.de/immobilien>

Telefon: 06151 - 2816 100888

APP FÜR BANK-GENUSS

Die Schätze am Wegesrand nutzen

Stephanie und Michael Hill haben die „Mein Bankerl“-App entwickelt. Sie zeigt sämtliche Parkbänke auf einer Karte an, die die Community mit Foto und Standort hinzugefügt hat – mittlerweile mehr als 3.100 in 15 Ländern. Die Bänke lassen sich nach Eigenschaften filtern, wie zum Beispiel mit Tisch, am Spielplatz oder mit Ausblick. Die Nutzer der App können die Bankerl als Lieblingsplätze in einer Favoritenliste speichern und so jederzeit wieder dorthin finden.

Parkbänke sind für die Initiatoren von „Mein Bankerl“ mehr als nur Sitzgelegenheiten, können sie doch Aktiv-Stationen für ein touristisches Angebot darstellen. Bei den sogenannten Bankerl-Wegen werden Parkbänke mit QR-Codes ausgestattet und zu Themenwegen verbunden. Der Besu-

cher läuft von Bankerl zu Bankerl, scannt QR-Codes ab und erhält so mit der „Mein Bankerl“-App auf dem Smartphone Inhalte wie Sportübungen, Entspannungsübungen, Rätselaufgaben, Spielanleitungen und Informationen. Doch damit nicht genug: Hat er einen gesamten Bankerl-Weg absolviert, bekommt er eine Urkunde.

Umsetzen lassen sich die Bankerl-Wege je nach Umfang in nur wenigen Wochen. Für Regionen bietet das Konzept Möglichkeiten, die schönsten Orte sichtbar zu machen, dort spielerisch Inhalte zu vermitteln und regionale Unternehmen mit einzubeziehen. Ein Ort wird dadurch einfach und schnell um eine Attraktion reicher, ohne dass dazu große Investitionen notwendig sind. Denn Parkbänke gibt es nahezu überall und vie-



Foto: Mein Bankerl

le von ihnen haben an ihren Standorten sehenswerte Aussichten auf die Gegend. Auch Hotels, Tier- und Naturparke können Bankerl-Erlebnisse nutzen, um Besuchern Aktivitäten zu bieten oder Wissen digital und interaktiv zu vermitteln.

In Zukunft haben die beiden Initiatoren noch viel vor. Sie wollen die App um einige

Features erweitern und ein Online-Magazin dazu aufbauen. Aktuell entwickeln sie die iOS-Version, die im Mai 2020 fertig sein soll. Die Android-Version ist bereits im Google Playstore verfügbar.

Weitere Infos unter www.mein-bankerl.de

ImmobilienBERNINGER – SERVICE AUCH IN KRISENZEITEN

ImmobilienBERNINGER ist seit 2014 im Raum Darmstadt und Umgebung als professionelles Maklerbüro tätig. Schwerpunkt ist der Verkauf und die Vermietung von Wohnimmobilien und Anlageobjekten. „Im Mittelpunkt steht die Zufriedenheit unserer Kunden“, sagt Inhaberin Katharina Berninger, Immobilienmaklerin (IHK).

Die Corona Krise betrifft auch ihr Unternehmen. Wie sehr schränkt es die Tätigkeit ein? „Wohnen gehört zur Grundversorgung eines jeden. Daher möchten wir auch in diesen schwierigen Zeiten für unsere Kunden da sein und stehen telefonisch zu allen Immobilienthemen zur Verfügung.“

Aktuelle Vorschriften werden strengstens beachtet. „Am Tag dieses Interviews sind Einzelbesichtigungen, die bei ImmobilienBERNINGER bereits zum Standard gehören, noch gestattet. Natürlich halten wir dabei die Hygienestandards und alle Schutzmaßnahmen ein. Insbesondere achten wir auf den vorgegebenen Mindestabstand und verzichten auf das Händeschütteln“, sagt Katharina Berninger.

Bei der Abwicklung setzen wir alles daran, dem Kunden den bestmöglichen Service zu bieten. Die meisten Themen sind auch telefonisch oder per Mail zu klären, Unterlagen können kontaktlos übergeben werden.

Technisch ist ImmobilienBERNINGER auf neuestem Stand. Schon vor Corona war eine virtuelle 360° Besichtigung möglich. Hierbei werden mit einer speziellen Kamera dreidimensionale Bilder der Immobilie erzeugt, die sich der Kunde von zu Hause aus anschauen kann. Außerdem liefern Exposés mit professionellen Ob-

jekttaufnahmen und 3-D Grundrisse viele Informationen über die Immobilie. So können Vor-Ort Besichtigung auf wenige ernsthafte Kaufinteressenten mit Einzelbesichtigungsterminen eingeschränkt werden. Für den Verkäufer ist eine kontaktlose Abwicklung möglich, da seine Anwesenheit bei den Besichtigungsterminen nicht erforderlich ist.

Ist es sinnvoll, in der aktuellen Situation eine Immobilie zu kaufen? Expertin Katharina Berninger meint: „Es ist in der aktuellen Situation schwierig zu sagen, wo wir nach der Krise stehen. Die weitere Ent-

wicklung hängt primär von Dauer und Art der Maßnahmen in der Wirtschaft bei der Pandemie ab“. In Immobilienportalen sei deutlich erkennbar, dass das Interesse an Immobilien ungeboren ist. Der Bedarf ist aufgrund der Wohnungsknappheit in den Städten vorhanden, die Zinsen für die Finanzierung sind niedrig. Die Immobilie bleibt auch in diesen Zeiten eine nachhaltige und lukrative Anlagemöglichkeit.

„Ob aber Einbußen vom privaten Verbrauch die Kaufkraft und somit die Immobilienpreise in Folge zurückgehen lassen, kann momentan noch keiner sa-

gen“. ImmobilienBERNINGER ist auch in den kommenden Wochen und Monaten kompetenter Ansprechpartner in allen Immobilienfragen. „Ich wünsche den Lesern gute Gesundheit in dieser Zeit!“ as/PR

ImmobilienBERNINGER
Tulpenweg 10
64291 Darmstadt
Telefon +49 6151 7873030
Telefax +49 6151 7873031
E-Mail info@immobilien-berninger.de
www.immobilien-berninger.de



Verkauf & Vermietung

Wir sind gerne
Ihr verlässlicher
Partner!



ImmobilienBERNINGER
www.immobilien-berninger.de
Telefon +49 (0) 6151 7873030



www.facebook.com/immobilienberninger



Mitglied im

Neues von der ENTEGA



Selbstlernende Heizkörperthermostate

ENTEKA stattet Rathäuser und kommunale Gebäude in der Region mit smarten Thermostaten aus, die zu dauerhaften Energieeinsparungen führen.

Hintergrund ist die Initiative Smart Region Rhein-Main-Neckar, die ENTEKA gestartet hat. Es geht dem Darmstädter Energieversorger mit dieser Initiative darum, den ländlichen Raum an den Chancen der Digitalisierung zu beteiligen.

Das neue System zur Steuerung der Heizkörper sorgt dafür, dass die Räume nur dann beheizt werden, wenn Mitarbeiter sie nutzen. Die Idee für das intelligente Heizen stammt von dem Start-up vilisto, das Ende des vergangenen Jahres den ENTEKA-Wettbewerb „Best-of-X“ für junge Gründer gewonnen hatte.

Die neuen Thermostate funktionieren vollautomatisch und verfügen über integrierte Anwesenheitssensoren, die erkennen, ob ein Raum zum aktuellen Zeitpunkt genutzt wird. Ist das nicht der Fall, wird die Temperatur automatisch abgesenkt. So wird ohne großen

Aufwand Energie gespart. Mit Hilfe selbstlernender Algorithmen und lokaler Wetterdaten werden die Heizkörper zudem vorausschauend gesteuert, so dass die Räume rechtzeitig zu Arbeitsbeginn auf die erforderliche Temperatur beheizt sind. Die Thermostate erkennen auch, ob etwa Fenster geöffnet sind, und regeln die Temperatur herunter. Sie erstellen zudem automatisch einen Heizkalender, in dem festgelegt wird, wann welcher Raum geheizt werden muss. Die Thermostate messen auch die Raumfeuchte und sorgen für ein angenehmes Raumklima.

„Das Heizen von Bürogebäuden und Bildungseinrichtungen geschieht aktuell wahnsinnig ineffizient. Wir heben diese Einsparpotenziale mit den neuen Möglichkeiten der Digitalisierung“, teilt ENTEKA mit.

ENTEKA für hohe Innovationskraft ausgezeichnet

DARMSTADT (ac) – Der Energieversorger ENTEKA ist für seine hohe Innovationskraft ausgezeichnet worden. Die Analyse- und Beratungsgesellschaft Service Value hatte in einer breit angelegten Studie – in Kooperation mit dem Informationssender WELT – bundesweit rund 280.000 Führungskräfte nach der Innovationskraft 2.679 deutscher Unternehmen in 244 Branchen befragt.

Für ENTEKA-Geschäftsführer Thomas Schmidt ist die Auszeichnung in der Kategorie Energieversorger Lob und Ansporn zugleich: „Im Mittelpunkt unseres täglichen Handelns stehtes der Kunde. Dass wir nun für unsere hohe Innovationskraft ausgezeichnet wurden, ist für uns ein sehr positives Signal und zeigt, dass wir für unsere Kunden die richtigen Produkte und Energielösungen anbieten.“

ENTEKA ist einer der größten Anbieter von Ökostrom und klimaneutralem Erdgas in Deutschland und unterstützt seine Kunden

mit innovativen Produkten beim Energie sparen, ohne dass diese auf den gewohnten Komfort verzichten müssen. Mit der ENTEKA Zuhause Flat, die ENTEKA als erstes Unternehmen in Deutschland eingeführt hat, erhalten Kunden beispielsweise Ökostrom, Internet und Telefon zum monatlichen Festpreis. Das bedeutet, nur noch ein Tarif für Ökostrom, Highspeed-Internet und beliebig viele Telefonate ins deutsche Festnetz. Und mit ENTEKA Solar komplett mieten Kunden günstig und komfortabel ihre Solaranlage auf dem eigenen Dach und das zum monatlichen Festpreis. Inklusive Wartung und Installation.

Das Unternehmen wurde in den vergangenen Jahren mehrfach prämiert. So wurde ENTEKA beispielsweise vom Deutschen Institut für Service-Qualität (DISQ) in der Kategorie „Energie“ mit dem Deutschen Servicepreis ausgezeichnet und der TÜV SÜD kürte das Unternehmen zum wiederholten Male zum „Wegbereiter der Energiewende“.





ENTE GA kann künftig Fernwärme speichern

„Der Speicher ist ein ökologisch, aber auch ökonomisch sinnvolles Projekt“

ENTE GA errichtet im Zuge des Fernwärmeausbaus einen Warmwasserspeicher, um den im Tagesverlauf schwankenden Verbrauch auszugleichen. Das Projekt ist nicht nur wichtiger Teil der Fernwärmestrategie des Unternehmens, sondern auch Gegenstand wissenschaftlicher Forschung der TU Darmstadt.

ENTE GA hat ihren Fernwärmeabsatz unter anderem durch den Anschluss der TU Darmstadt und des Klinikums im vergangenen Jahr erheblich gesteigert. Die Wärme wird klimafreundlich im Müllheizkraftwerk Darmstadt (MHKW) produziert. Während die Erzeugung relativ konstant ist, schwankt der Fernwärmeverbrauch im Tagesverlauf. Er ist beispielsweise am Morgen oder in den Abendstunden höher. Um diese Verbrauchsspitzen abfedern zu können, ist angesichts des gestiegenen Absatzes ein Speicher vorteilhaft, der derzeit gegenüber der Gasturbinenanlage auf dem Betriebsgelände in der Frankfurter Straße errichtet wird.

Der Speicher besteht aus gebogenen Stahlplatten, die vor Ort aufeinandergesetzt und verschweißt werden. Zehn Ringe werden 25 Metern hoch übereinandergesetzt. Der Durchmesser des Speichers beträgt etwa 15 Meter. Er kann fast vier Millionen Liter Wasser fassen. Es dauert fünf Wochen, bis der Behälter mit Wasser befüllt ist. Die Wärme aus dem MHKW heizt das Wasser im Speicher auf maximal 99 Grad Celsius auf. „Der Speicher ist immer bis zum Rand mit Wasser gefüllt und so gut isoliert, dass er in ca. 300 Tagen noch etwa zur Hälfte geladen ist“, sagt Martin Freystein, ENTEGA-Projektleiter. Gespeichert werden können rund 140 Megawattstunden Wärmeenergie. Diese Menge reicht aus, um im Schnitt ca. 10.000 Haushalte einen Tag lang zu versorgen. Die Investitionskosten für den Speicher betragen etwa 2,8 Millionen Euro. Das Projekt wird mit Bundesmitteln aus dem Topf des Kraftwärmekopplungsgesetzes (KWKG) mit 30 Prozent gefördert.

Mit diesem Warmwasserspeicher kann ENTEGA die Wärme aus dem MHKW maximal nutzen. Wenn bei einer kurzen Lieferunterbrechung oder bei einer turnusgemäßen Revision die Müllverbrennung stillsteht, muss die Fernwärme bisher unter Einsatz von Erdgas im Kesselhaus auf dem Firmengelände produziert werden. Das ist nicht nur teuer, sondern auch weniger klimafreundlich. „Der Speicher ist ein ökologisch, aber auch ökonomisch sinnvolles Projekt, das die Klimaziele der ENTEGA voranbringt“, sagt Joachim Krein, ENTEGA-Abteilungsleiter. Wenn im MHKW zeitweise keine Wärme für das Fernwärmenetz zur Verfügung steht, werden Kunden zukünftig mit der Energie aus dem Speicher versorgt. Zudem kann mit dem Speicher ohne Einsatz von Erdgas der schwankende Verbrauch im Tagesverlauf effizient und nachhaltig ausgeglichen werden.

Der Wärmespeicher hat auch das Interesse der TU Darmstadt geweckt. Wissenschaftler des Institutes für technische Thermodynamik werden im Behälter rund 150 Temperaturmessstellen installieren. Sie wollen an einem realen Speicher sein Verhalten messen und analysieren, wenn etwa Energie zugeführt oder verbraucht wird. Ziel ist es, ein Referenzmodell zu erhalten, das Grundlage für die Simulation eines Warmwasserspeichers ist. Dann kann zum Beispiel am PC ermittelt werden, wie sich zukünftige Speicher bei einem bestimmten Volumen verhalten. Das vom Land Hessen geförderte Forschungsprojekt hat ein Volumen von rund 500.000 Euro und ist auf drei Jahre angelegt.

Die Inbetriebnahme des Speichers ist für Anfang 2020 geplant.

ENTE GA erneut zum „Wegbereiter der Energiewende“ ausgezeichnet.*

TÜV SÜD bestätigt erfolgreiche Zertifizierung

DARMSTADT (ac) - Der TÜV SÜD hat die Auszeichnung des Energieversorgers ENTEGA zum „Wegbereiter der Energiewende“ Ende Dezember 2019 im Rahmen eines Überwachungsaudits für ein weiteres Jahr bestätigt. Nach Angaben der Zertifizierungsstelle „Klima und Energie“ des TÜV SÜD setzt sich ENTEGA im besonderen Maße für den Ausbau der Erneuerbaren Energien, die Senkung des Rohstoff- und Energieverbrauchs und für eine Flexibilisierung des Energieversorgungssystems ein und treibt somit die Energiewende eindrucksvoll voran. Das Qualitätssiegel zertifiziert ausschließlich Energieunternehmen, die sich für das aktive Vorantreiben der Energiewende einsetzen. ENTEGA ist bundesweit erst der vierte Energieversorger - und im Rhein-Main-Gebiet der erste Versorger - der mit dem TÜV SÜD-Siegel ausgezeichnet wurde.

Für ENTEGA-Geschäftsführer Thomas Schmidt ist die Bestätigung sehr bedeutsam: „Dass unser eingeschlagener Weg der nachhaltigen Erzeugung von erneuerbaren Energien erneut vom TÜV SÜD erfolgreich bestätigt wurde, ist für uns von großer Bedeutung. Wir werden den Weg zum Wohle des Klimas und somit von uns allen konsequent weiter gehen.“

ENTE GA ist einer der größten Anbieter von Ökostrom und klimaneutralem Erdgas in Deutschland und hat es sich zur Aufgabe gemacht, innovative und klimafreundliche Produkte und Lösungen zu entwickeln, die den Alltag vereinfachen und bei einem nachhaltigen Leben unterstützen.



ENTE GA UNTERSTÜTZT DIE REGION.*

Ob Kulturvereine, Sportvereine oder Soziales. Wir unterstützen unsere lebenswerte Region bei unzähligen Festen und Veranstaltungen.

EINFACH
KLIMAFREUNDLICH
FÜR ALLE.

FÖRDERER
VON KULTUR
UND SPORT



„TUN STATT BLUBBERN!“

Interview mit Markus Eiben, Inhaber des Fahrradgeschäfts Asphalt & Wald in Mühlthal

Markus, dein Geschäft ist direkt von den Einschränkungen rund um die Corona-Pandemie betroffen. Wie wirkt sich das auf deinen Radladen aus?

Markus Eiben: „Aktuell läuft der Betrieb in unserer Werkstatt reibungslos. Anfragen und Terminabstimmungen beantworten wir per E-Mail oder telefonisch. Auch eine intensive Beratung kann im Moment leider nur über diese Kanäle erfolgen. Da wir unsere Vermessung mit dem Laser im Moment nicht anbieten können, haben wir Anleitungen zur Selbstvermessung vorbereitet. Die Feinabstimmung wird dann nach dem Kauf des Fahrrades zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt.“

Ich biete auch einen Lieferdienst an. Die Räder werden von mir auf Wunsch in der Umgebung persönlich zugestellt.“

Wurdest du von der Gemeinde Mühlthal ausreichend informiert, um die Abläufe im Geschäft entsprechend anpassen zu können?

Markus Eiben: „Leider gab es keine Informationen durch die Gemeinde. Da hätte ich mir etwas Hilfestellung gewünscht. Es gibt auch keine Informationen darüber, welches Geschäft in Mühlthal unter welchen Bedingungen offen hat. Alles Wichtige habe ich mir selbst aus dem Internet geholt. Da hat Mühlthal echt Nachholbedarf.“

Wie schützt du dich und deine Mitarbeiter? Welche Maßnahmen hast du getroffen?

Markus Eiben: „Generell halten wir die zwei Meter Regelung und die Hygienevorschriften ein. Das Wichtigste sind erstmal die Informationen an der Tür und im Internet. Hier ist der Ablauf für die Kunden beschrieben. Kontakt über Telefon und E-Mail. Abstimmung der Termine zur Anlieferung oder Abholung der Räder. Die Übergabe der Räder findet vor der Türe statt. Wir desinfizieren Lenker, Sattel und andere Gegenstände bei der Übergabe an den Kunden.“

Wie verhalten sich deine Kunden in der Situation, die wir seit dem 18. März haben?

Markus Eiben: „Einige Stammkunden rufen an, um nachzufragen, wie die Situation für mich als Händler gerade ist. Die allgemeine Situation ist ja auch gerade aus wirtschaftlicher Sicht besorgniserregend. Die meisten Kunden zeigen Verständnis für die Maßnahmen. Komischerweise sind manchmal gerade ältere Herrschaften, meiner Meinung nach, etwas zu sorglos. Aber im Großen und Ganzen passt das schon.“

Du hast zwar keinen Online-Shop, doch der Bestand deiner Räder ist über deine Webseite einsehbar. Verzeichnest du vermehrte Zugriffe über das Internet?



Markus Eiben: „Ja, die Zugriffe sind gestiegen. Unsere Kunden sehen die Räder, die wir vorrätig haben, online. Auch die Bestellzeiten sind einsehbar. Das ist hilfreich. So können sich viele Kunden vorab über unseren Bestand informieren und einen Termin vereinbaren.“

Welches sind die dringendsten Anliegen deiner Kunden? Und wie hilfst du ihnen weiter?

Markus Eiben: „Die Fahrradsaison steht vor der Tür. Aktuell steht das Reparieren im Mittelpunkt. Meine Kunden suchen vermehrt die Beratung beim Kauf von E-Mountainbikes, E-Bikes, Rennrädern oder Triathlonrädern. Auch die Beratung zu Zubehör, wie Helme, Reifen etc. ist gefragt.“

Was ist dein Motto für die nächsten Wochen und Monate?

Markus Eiben (lacht): „Tun statt blubbern!“

Na dann! Ich wünsche dir und deinem Team weiter viel Erfolg sowie Glück und Gesundheit.

Mit Markus Eiben sprach Claus-Jürgen Junglas

Asphalt & Wald Der Radladen

Markus Eiben
Rheinstraße 37
64367 Mühlthal Nieder-Ramstadt
06151 5998433
Info@asphalt-wald.de
www.asphalt-wald.de

www.Popup-Online-Shop.de proudly presents

NACH NUR SIEBEN TAGEN WIEDERERÖFFNET

www.rosahimmelblau.com – Baby und Kinderboutique, Erstaustattungsberatung aus Darmstadt



Es geht um die Existenz des Einzelhandels. Auch das Ladengeschäft von Rosa Himmelblau aus Darmstadt ist vom Shutdown betroffen. Kein Umsatz, keine Perspektive. Und das, obwohl die Karten zum 10-jährigen Geschäftsjubiläum schon gedruckt waren. Ein Supergau für das kleine inhabergeführte Unternehmen. Kurzentschlossen haben sich Alexandra und Markus Größle entschieden, ihr Ladengeschäft schnellstmöglich online wiederzueröffnen.

Und das ist mit einem Popup-Online-Shop mit Hilfe der Partner von „Made in Südhessen“ gelungen. In wenigen Tagen konnte ein professioneller Onlineshop realisiert werden.

Seit heute heißt es:

„Wir haben wieder geöffnet!“

Halbe Sachen machen weder im „richtigen“ Leben noch im Internet einen Sinn. Wichtig war es laufende Provisionszahlungen an einen Plattformbetreiber zu vermeiden. Die eigenen Produkte stehen im Mittelpunkt und können individuell beworben und präsentiert werden. Ein Onlineshop ist eine Investition in die Zukunft. Und die hat für Rosa Himmelblau heute begonnen.

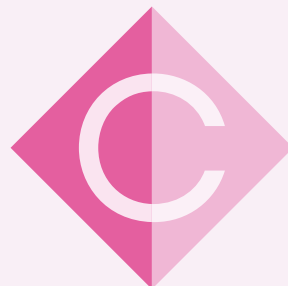
Wir gratulieren zur Eröffnung!

Das Team von „Popup-Online-Shop.de“ und „Made in Südhessen“
Weitere Informationen unter
<https://www.Popup-Online-Shop.de>

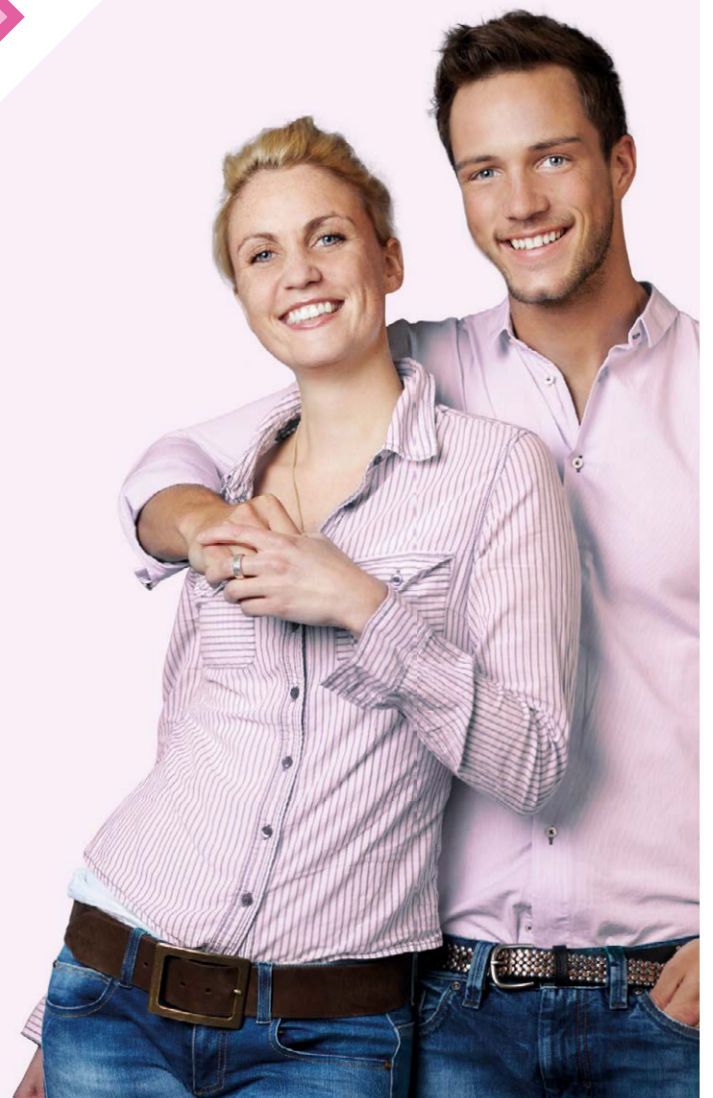
 **RosaHimmelblau**



WOHLFÜHLQUARTIER
Fit fürs Leben



carree



Wir freuen uns auf Sie!

Im Carree 3 | 64283 Darmstadt
www.carree-darmstadt.com

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag:
10:00 - 19:00 Uhr

KATTLER INFORMIERT

Infotag „Gesunde Füße und Beine“ am 5. Mai 2020

- **Kostenlose Fußdruckmessung**
von 10.00–12.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr
- **Kostenloser Venencheck** –
ganz einfach und ohne vorherige Anmeldung
von 10.00–12.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr

Rollatorentag am 26. Mai 2020

Können Sie Ihrem Rollator noch trauen?
Kostenlose Prüfung Ihres treuen Begleiters
von 10.00–16.00 Uhr

An diesem Tag 10% auf jeden Rollator

K onkurrenzlos
A ußergewöhnlich
T olerant
T eamorientiert
L eistungsorientiert
E ngagiert
R espektvoll



WAS ZEICHNET UNSER SANITÄTSHAUS KATTLER DENN AUS?

Als mittelständiges Unternehmen, Sanitätshaus Kattler (seit 1847 familiär geführt), liegt es unseren Geschäftsinhabern Stephan & Kirsten Walter sehr am Herzen gerade im Bereich der Palliativversorgung werktags innerhalb von 12 Stunden eine Versorgung zu ermöglichen.

Wir haben geöffnet!

Bei uns finden Sie das besondere
Geschenk in besonderen Zeiten:

Für Sport und Fitness, Entspannung
und Körperpflege, Miederwaren, Schuhe
für den besonderen Fuß u. v. m. ...

Wir bieten Ihnen in unserem Hause eine
qualitative, kompetente Beratung an

- Bandagen & Orthesen
 - Brustprothetik
 - Kompressionstherapie
(venöse und Lymphatische Versorgung)
 - Für Ihre Fitness (z.B.: Theraband...)
 - Für Ihr Wohlbefinden (z.B. Keilkissen...)
 - Für Ihre Körperpflege (z.B.: Nagel Etui...)
 - Für Ihre Mobilität (z.B.: Rollator...)
 - Für ihre Sicherheit (z.B.: Toilettenstuhl...)
 - Für ihren Haushalt (z.B.: Trinkbecher...)
- ...und noch vieles mehr...

Schauen Sie einfach mal bei uns vorbei.
Unser Team freut sich auf Ihren Besuch.