

LEBENSLUST

Ausgabe 4|2020

Das Magazin für Ihre Region



DER AUFRECHTE GANG UND DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

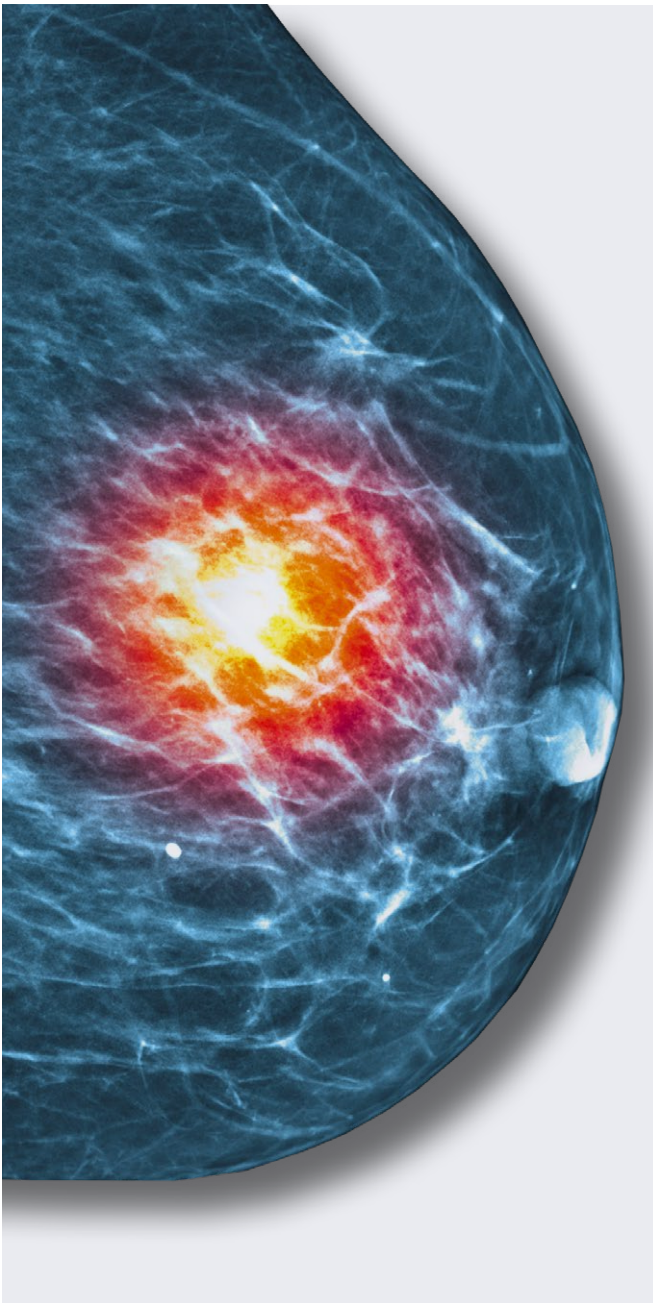
Rückenschmerz gehört zu den häufigsten Volkskrankheiten

BIOLOGISCHES WUNDERWERK IN OVAL-VERPACKUNG

Warum Hühnereier mehr sind als ein kulinarisches Basisprodukt

SICH DIE WELT NACH HAUSE HOLEN

Wohnen im Ethno-Style ist beliebter denn je



MODERNE MAMMA-DIAGNOSTIK

- Das Mamma-Karzinom ist der häufigste bösartige Tumor der Frau
- Die frühzeitige Diagnostik ermöglicht eine deutlich verbesserte Heilungschance
- Die Radiologie Darmstadt bietet als einzige Praxis in Südhessen das komplette Spektrum
- Zur Diagnostik der weiblichen Brust im Rahmen des Screening-Programmes (Frauen zwischen 50-70 Lebensjahren) oder als kurative Untersuchung (übrige Altersbereiche)
- die Fachärzte der Radiologie Darmstadt werden regelmäßig in der Brustdiagnostik zertifiziert und leiten das Mammografie-Screening Programm Südhessen
- Beispiele für unsere Untersuchungen: Mamma-MRT, Tomosynthese (einzigartig in der Region), digitale Mammografie, Ultraschall, Galaktografie, Gewebeprobe-Entnahme zur Klärung der Bösartigkeit von Tumoren (Vakuumbiopsie einzigartig in der Region)



KONTAKT / TERMINE



Dieburger Str. 22
64287 Darmstadt

E-Mail: brustdiagnostik@radiologie-darmstadt.de

Tel.: 06151-961386-1
Fax.: 06151-961386-2



RADIOLOGIE
DARMSTADT

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



- **20 Fachärztinnen und Fachärzte 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 EIN SOMMER – DAS SCHWEISST ZUSAMMEN

32 Grad ... und alle Welt freut sich, außer mir – kommt Ihnen das bekannt vor? Willkommen im Club der Hitze-Muffel! Während alle in der Sonne braten und am See chillen, sitzen wir Hitze-Hater mislaunig mit Sonnenhut im Schatten, fächeln uns hektisch Luft zu und zücken alle zwei Minuten das Thermalspray, um uns abzukühlen. Wenn es ginge, würden wir schon ab 27 Grad nicht mehr das Haus verlassen. Für Hitze-Hater ein paar coole Tipps für heiße Tage:

Eine echte Wunderwaffe und ein absolutes ‚must have‘ bei diesem Wetter sind Sprays mit erfrischenden Düften wie Limone oder Minze. Probieren Sie es aus – einfach toll. Strohhüte und leichte, helle Kleidung wie etwa Leinen oder Baumwoll-Kaftane sind jetzt das Gebot der Stunde.

Wer in diesen Tagen unter schweren Beinen, geschwollenen Füßen oder Schwindel leidet, sollte besser die Beine hochlegen und Fuß- und Wadenbäder mit belebendem Badesalz nehmen. Auch Beincremes können helfen. Gut einmassieren und über fittere Beine freuen!

Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung indem Sie jede Menge trinken, denn die-

ser schwächelt gerne mal bei diesen Temperaturen. Füllen Sie Ihren Elektrolytehaushalt wieder auf. Auch pflanzliche Kreislauftropfen können helfen, wenn einem bei diesen Temperaturen ganz duselig wird. Am besten immer schön den Schatten suchen und unsere brandheiße LebensLust lesen.

Auf unseren Genussseiten berichten wir beispielsweise vom Giggel, vom Hingl und vom Ei, und darüber, warum Hühnereier mehr sind als ein kulinarisches Basisprodukt. Lesen Sie dazu auf den Seiten 32-33. Den richtigen Wein, nicht nur zum Essen, sondern auch zur Jahreszeit, den bekommen Sie garantiert im Granconsumo. Auf Seite 34 finden Sie jede Menge Schaumweine und Proseccis zu reduzierten Preisen. Einfach mal im Granconsumo vorbeischauen, umschauen und überraschen lassen.

Natürlich haben wir für Sie auch wieder einige Rezepte aufgeschrieben – quasi einen Hauch Urlaub für zuhause. Kulinarisch befinden wir uns nämlich in Norditalien, genauer gesagt in Bologna. Da ist man sie, die klassische Sauce Bolognese.

Aber Vorsicht, bestellen Sie dort niemals Spaghetti Bolognese, denn hier isst man sie traditionell immer mit Tagliatelle oder Fettuccine und die werden, wie könnte es anders sein, mit Ei zubereitet. Die Rezepte finden Sie auf Seite 35 + 36. Einfach nachkochen und genießen.

Essen unterm freien Himmel – einfach herrlich. Auf den Seiten 41-48 der ‚GARTENWELT‘ finden Sie jede Menge Tipps und Tricks sowie Anbieter, die dafür sorgen, dass Ihr Garten zu einem echten Outdoor-Wohnzimmer wird.

Wohnen im Ethno-Style ist beliebter denn je. Sich die Welt nachhause holen, ist in diesem Jahr besonders angesagt. Wer also Lust hat mal in fremde Welten einzutauchen, dem empfehlen wir die Seiten 37, 38, 39 und 40.

Und natürlich steht bei uns auch in unserem Heft die Gesundheit wieder an erster Stelle. Es gibt ja noch so vieles mehr als dieser klitzekleine Virus, der unser Leben nun schon seit Monaten durcheinanderbringt.

Besonders Rückenschmerzen können für Betroffene zu einer richtigen Tortur werden. Fast 80 Prozent aller Deutschen klagen darüber – sogar schon Jugendliche. Eines der häufigsten Rückenteiden in der jugendlichen Lebensphase ist die Skoliose. Die Orthopädische Universitätsklinik



Friedrichsheim in Frankfurt am Main setzt auf neueste Behandlungsmethoden. Zu diesem Thema führten wir ein Interview mit Dr. med. Jacques Müller-Broich. Mehr dazu auf den Seiten 5, 6 und 7.

Einfach zurücklehnen und die warmen Tage genießen. Wir wünschen Ihnen noch einen perfekten Restsommer und viel Freude mit unserer neuen Ausgabe.

Passen Sie gut auf sich und andere auf!

Ihre

F. Oehmichen

Friederike Oehmichen



GESUNDHEIT

Seite

Der aufrechte Gang und das Kreuz mit dem Kreuz

Rückenschmerz gehört zu den häufigsten Volkskrankheiten

6

Skoliose so früh wie möglich behandeln

Orthopädische Universitätsklinik Friedrichsheim

7

Spinalkanalverengung – Die übersehene Diagnose

Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer, Orthopädisches Zentrum Darmstadt

8

Orthopädie und Unfallchirurgie an den Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Prof. Dr. Schröder betreut und berät Patienten in Jugenheim und Groß-Umstadt

10

Stress lass nach – Hilfe, ich kann nicht mehr!

Dr. med. Sabine Wiesner

18

Nicht nur reden, sondern machen!

Der Seniorenrat Darmstadt bleibt auch in der Corona-Krise aktiv

22

LUST AUF GENUSS

Biologisches Wunderwerk in Oval-Verpackung

Warum Hühnereier mehr sind als ein kulinarisches Basisprodukt

32

Vom Giggel, vom Hingl und vom Ei

Geflügel in Bio-Qualität aus dem Odenwald

33

Nudeln am laufenden Band

Wer die italienische Küche liebt, kommt an Fettuccine nicht vorbei

35

WOHNKULTUR

Sich die Welt nach Hause holen

Wohnen im Ethno-Style ist beliebter denn je

38

Lichtideen für die Sommerterrasse

So wird der eigene Garten zum Lieblingsplatz

43

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

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 in Südhessen
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 ausdrück-
lichen 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 am Titel hatten jeweils zu 50%: Friederike
Oehmichen und Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH

Im Alice-Hospital werden immer mehr Babys geboren

„BEI UNS IST ALLES ETWAS PRIVATER UND UNAUFGEREGTER“

Eine besondere Stimmung empfängt den Besucher auf der Geburtsstation des Alice-Hospitals – eine Mischung aus geschäftiger Eile und spannungsgeladener Ruhe. Margit Begons Schicht ist längst rum, doch sie bleibt noch. „Heute ist hier viel los“, erklärt die Hebamme, „aber das ist in letzter Zeit eigentlich immer so. Seit letztem Sommer ging die Geburtenzahl ordentlich rauf.“ Auch in der Corona-Zeit habe es keinen Einbruch gegeben.

Seit fast vierzig Jahren Hebamme

Margit Begon ist seit 39 Jahren Hebamme, davon 34 Jahre im Alice. „Eigentlich wollte ich nur ein Jahr bleiben – aber jetzt bin ich immer noch hier.“ Sie kann mit einem stressigen Arbeitstag umgehen, bei dem man zu Schichtbeginn nicht weiß, wie er ablaufen und wie lange er dauern wird. „Wenn dann alles gut geklappt hat, macht mich das glücklich und ich gehe zufrieden nach Hause.“

Lange, stressige Schichten wird es hier wohl auch in Zukunft geben. Das hat mehrere Gründe. Zum einen wächst die Bevölkerung in Darmstadt „und das wird laut Prognosen auch so bleiben“, sagt Marcus Fleischhauer, Geschäftsführer des Alice-Hospitals.

Immer weniger Geburtsstationen in der Region

Zudem sind einige Krankenhäuser in der Region in den vergangenen Jahren geschlossen worden oder die Geburtsstationen wurden aufgegeben, wie beim Marienhospital in Darmstadt oder den Kliniken in Groß-Gerau und Bensheim. So konzentrieren sich die Geburten auf einzelne Krankenhäuser.

Das Alice-Hospital hat unter anderem den Vorteil, dass es an die Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret direkt nebenan angebunden ist. So kamen auf der Alice-Geburtsstation mit ihren drei Kreißsälen im vergangenen Jahr mehr als 1.500 Neugeborene zur Welt, das sind über 20 Prozent mehr als im Vorjahr. Innerhalb von zehn Jahren hat sich die Geburtenzahl verdoppelt. Das Alice-Hospital reagiert auf diese Entwicklung und plant einen Erweiterungsbau mit neuem Kreißsaal. Der soll voraussichtlich in den nächsten drei Jahren fertig sein.

Auch die Ärzte, Pflegekräfte und Hebammen, die sich um die Familien kümmern,



Blick in den Kreißsaal. Foto: Rahel Welsen

müssen flexibel sein. Die sechs Gynäkologinnen und Gynäkologen und 19 Hebammen im Alice-Hospital sind Belegärzte und -hebammen. Das heißt, sie sind selbstständig und organisieren sich selbst. Das gibt ihnen die Möglichkeit, „freier zu entscheiden“, sagt Begon, die auch eine der beiden Hebammensprecherinnen ist. „Du wirst gehört, dein Wort zählt.“

Zwillinge mit zwei Geburtstagen

Die Hebammen begleiten die werdenden Mütter als Fachkräfte während der Geburt. Ihr Ziel ist es, den Frauen Vertrauen in ihre eigene Kraft zu geben und sie professionell zu unterstützen. Bei Notfällen ziehen sie einen Arzt hinzu. Da Begon schon lange in diesem Beruf ist, hat sie schon Einiges erlebt. So wurden erst im Mai im Alice Zwillinge an verschiedenen Tagen geboren – Amalia Sophie um 23:56 Uhr, ihre Schwester Charlotte Julie um 00:02 Uhr. Müssen die Geburtstagsgäste dann künftig zweimal kommen?

Ist der Geburtsvorgang abgeschlossen, sind die Pflegekräfte am Zug, die sich um die Mütter und die Neugeborenen kümmern. Auch hier gibt es viel zu tun, weiß Christine Jäger, Stationsleiterin der Gynäkologie und Geburtshilfe. Zwei Stunden verbringen die Eltern mit ihrem Baby im Kreißsaal, danach werden sie abgeholt und auf die Station gebracht. Zwei bis drei Tage verbringen die Frauen bei einer Spontangeburt im Schnitt im Krankenhaus, bei einem Kaiserschnitt sind es drei bis vier Tage.

Entspannte Väter

Die Station bietet 22 Betten für die Frauen. Besonders begehrt sind die sieben Familienzimmer, in denen auch die Väter übernachten können. Die übrigens in der Regel „sehr entspannt“ mit den Kindern umgehen, erzählt Jäger.

Die Krankenschwestern und Kinderkrankenschwestern helfen bei allen möglichen Fragen. Sie beraten die Mütter beim Stillen, assistieren den Kinderärzten sowie den Gynäkologen bei der Visite und vor allem beobachten sie die Neugeborenen ständig sehr genau, schauen auf die Hautfarbe und das Gewicht, die Ausscheidungen und das Verhalten, erklärt Jäger. Das wird alles genau dokumentiert. Bei Auffälligkeiten hilft die Kinderklinik nebenan.

So können sich die Mütter hier in Ruhe erholen. Christine Jäger fasst zusammen: „Die Station ist klein und familiär. Bei uns ist alles etwas privater und unaufgeregter. Wir haben den Raum dazu, auf die Patientenwünsche einzugehen. Das schätzen die Frauen am Alice.“

www.die-geburtsklinik.de



Die Seite zur Onlinebuchung ist über den LINK: <https://www.alice-hospital.de/fachbereiche/geburtshilfe/online-terminvereinbarung/erreichbar>.



ALICE-HOSPITAL

GESUNDHEIT

DER AUFRECHTE GANG UND DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

Rückenschmerz gehört zu den
häufigsten Volkskrankheiten



DER AUFRECHTE GANG UND DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

Rückenschmerz gehört zu den häufigsten Volkskrankheiten

„Isch habe Rücken“, dieses Statement im rheinländischen Singsang vom kauzigen Horst Schlämmer, alias Hape Kerke-ling, ist weit über den Comedy-Kosmos hinweg bekannt. Mittlerweile wird der populäre Spruch fast inflationär benutzt – meist begleitet von einem Schmunzeln – wenn es gilt, die eigenen mehr oder weniger quälenden Wehwehchen an der Wirbelsäule zu beschreiben.

Doch eigentlich sind Rückenschmerzen alles andere als eine amüsante Angelegenheit. Im Gegenteil: Fast 80 Prozent aller Deutschen klagten über schmerzhafte Probleme zwischen Nacken und Steißbein. Und sogar Jugendliche haben immer öfter das „Kreuz mit dem Kreuz“. Der deutschen Volkswirtschaft entsteht so insgesamt – sei es durch Arbeitsunfähigkeit oder medizinische Behandlungskosten – jährlich ein Schaden von über 50 Milliarden Euro. Seinen Ursprung hat das „Übel“ allerdings in grauer Vorzeit, nämlich als der Mensch zum Mensch wurde und den aufrechten Zweibeiner-Gang lernte.



Foto: ©endostock – stock.adobe.com

Denn erst nachdem die Hände frei einsetzbar waren, konnten sie zielgerichteter anbeziehungsweise zupacken und schließlich durch eine enge Verbindung zum Verstand viel Intelligentes schaffen – eine wichtige Voraussetzung für weitere Entwicklung zum zivilisierten und kultivierten Homo Sapiens. Was wären wir also ohne die tragende Kraft unseres Rückgrates? Das wichtige doppel-S-förmige Achsenorgan mit seinen 33 bis 34 Wirbelkörpern hält uns also auch bei großer Mobilität gerade und stabil – eine ständige Herausforderung für die knöchernen Architektur des Körpers! Zudem umfasst und schützt das Kreuz das Rückenmark als elementaren Teil des Nervensystems, von wo alle organischen Strukturen mit dem Gehirn verbunden sind.

Wie komplex sich Rückenschmerzen auswirken können wird deutlich, wenn die Beschwerden chronisch werden. Dann haben nämlich unter Umständen neben organischen auch psychische und soziale Ri-

sikofaktoren, die Mediziner „Yellow Flags“ nennen, Einfluss auf das unspezifische Krankheitsbild. Zu solchen Warnhinweisen zählen beispielsweise Depressionen, negativer Stress im Berufs- Schul- oder Privatleben, Bewegungsvermeidung aus Angst vor dem Schmerz oder das Ausblenden seelischer Belastungen und ihre unbewusste ‚Umdeutung‘ in körperliche Symptome.

Skoliose – Fehlstellung der Wirbelsäule

Manchmal allerdings sind die Beschwerden aber auch nur auf die Knochenarchitektur zurückzuführen und das passiert vor allem dann, wenn der menschliche Körper – wie etwa während der Pubertät – noch nicht ausgewachsen bzw. ausgereift ist.

Eines der häufigsten Rückenleiden in dieser jugendlichen Lebensphase ist die Skoliose. Warum eine Skoliose überhaupt entsteht ist bis heute noch nicht abschließend geklärt. Sicher ist nur, dass es meistens in den Phasen des intensiven kindlichen Wachstums zu einem Abbruch der normalen Wachstumsvorgänge kommt und die Wirbelsäule sich nicht nur verformen, sondern sich auch in sich verdrehen kann. Das vermindert die Beweglichkeit. Wird diese verformte Achse nicht behandelt, werden die Beschwerden chronisch

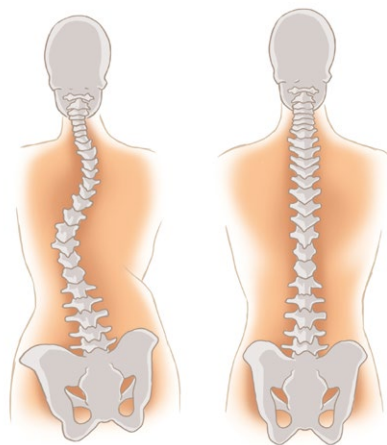


Illustration: ©Katerka Studio – stock.adobe.com

Die Behandlung der Skoliose ist eine äußerst anspruchsvolle Angelegenheit

und können sich im Laufe der Zeit sogar weiter verschlechtern. Nicht selten ist die Deformierung der Wirbelsäule sogar für Laien mit dem bloßen Auge erkennbar.

Die Behandlung der Skoliose ist eine äußerst anspruchsvolle Angelegenheit. Deshalb sollten sich Eltern oder Betroffene umfassend informieren und sich möglichst an Spezialisten wenden, die bereits viele Erfahrungen mit der Behandlung von Skoliosepatienten haben. Denn eine dauerhafte Fehlstellung der Wirbelsäule führt zu einer schnelleren Abnutzung von Wirbel und Bandscheiben, sodass Patienten mit einer Skoliose mit zunehmendem Lebensalter unter erheblichen Beschwerden leiden können.

Im Allgemeinen gilt: Mit den richtigen Behandlungen lässt sich das Fortschreiten oft aufhalten – allerdings nicht heilen. Deshalb sind Vorsorge und Früherkennung so wichtig.

Nicola Wilbrand-Donzelli

SKOLIOSE SO FRÜH WIE MÖGLICH BEHANDELN

Orthopädische Universitätsklinik Friedrichsheim in Frankfurt am Main setzt als zertifiziertes Wirbelsäulenspezialzentrum auf neueste Behandlungsmethoden



Foto: Orthopädische Universitätsklinik Friedrichsheim

Dr. med. Jacques Müller-Broich
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Zentrumsleiter des Wirbelsäulenspezialzentrums

Seit Februar 2020 ist die Orthopädische Universitätsklinik Friedrichsheim in Frankfurt ein anerkanntes Wirbelsäulenspezialzentrum der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft (DWG). Patienten profitieren damit nachgewiesenermaßen von besonders hohen Qualitätsstandards bei Wirbelsäulenbehandlungen. Wir sprachen mit Dr. med. Jacques Müller-Broich über die Behandlung von Skoliosepatienten.

LebensLust: Herr Dr. Müller-Broich, was versteht man eigentlich unter Skoliose, und wie kommt es dazu?

Dr. Müller-Broich: Unter einer Skoliose versteht man eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule von über 10 Grad, die sich meist erst im Laufe des Wachstums entwickelt. Es gibt aber auch eine hohe Anzahl von angeborenen Verkrümmungen, die im Laufe des Wachstums drastisch zunehmen können.

Ursächlich ist ein unterschiedlich schnelles Wachstum der Wirbelkörper im vorderen und hinteren Anteil, das zu einer Rotation der Wirbelkörper und Verkrümmung führt. Bei den angeborenen Skoliosen verstärkt häufig eine gestörte Aktivierung der Rückenmuskulatur die Verkrümmung. Warum es zu einer Skoliose kommt, ist bis heute nicht ausreichend geklärt, die Ursachen sind multifaktoriell; eine große genetische/familiäre Komponente liegt sicherlich vor.

LebensLust: Warum ist eine frühzeitige Behandlung der Skoliose so wichtig?

Dr. Müller-Broich: Durch die Verbiegung kommt es mit der Zeit zu strukturellen Veränderungen der Wirbelkörper. Diese lassen sich in der Regel nicht mehr rückgängig machen. Eine Skoliose lässt sich am besten während des Wachstums beeinflussen, eine Zunahme der Verkrümmung aufhalten oder häufig sogar etwas zu reduzieren. Daher ist eine frühzeitige und konsequente Behandlung zur Wachstumslenkung wichtig. Bereits in leichten Fällen muss man eng-

maschig kontrollieren, da die Skoliose sich im weiteren Wachstum verschlimmern kann. Ist das Wachstum abgeschlossen, kommt es nur noch bei schwerer Skoliose zu weiterer Krümmung.

LebensLust: Sie bieten an Ihrer Klinik, die bereits mehrfach vom Focus Magazin ausgezeichnet wurde, das komplette Behandlungsspektrum für Skoliose an. Das heißt, es muss nicht immer sofort operiert werden. Was lässt sich denn konservativ überhaupt machen?

Dr. Müller-Broich: Grundsätzlich müssen immer erst die konservativen Optionen ausgeschöpft sein, bevor man an einen Eingriff denkt.

Abhängig vom Alter des Kindes und vom Cobb-Grad (Ausmaß der Verkrümmung) gibt es verschiedene Möglichkeiten, das Wachstum in die richtige Richtung zu lenken.

Bei 10° bis 20° kann die Katharina-Schroth-Therapie gute Dienste leisten. Dabei handelt es sich um eine spezielle Form der Physiotherapie, bei der die Kinder mehr über ihren eigenen Körper erfahren und auch spezielle Atemtechniken lernen. Diese Therapieform hat aber auch ihre Grenzen. Über die Muskulatur lässt sich die Wirbelsäule aufrichten, die Kinder bleiben flexibel.

Bei einer Verkrümmung ab 20° reicht allerdings die Krankengymnastik allein nicht mehr aus. In diesen Fällen setzen wir 3-Punkt-Stützkorsette, sog. Chêneau-Korsette, ein, mit deren Hilfe die Wirbelkörper derotieren sollen. Wir beginnen mit 16 bis 18 Stunden Tragezeit und steigern auf 23 Stunden. Von kleinen Kindern wird es gut toleriert, in der Pubertät ist es schwieriger. Das Gute daran: Bei früher Diagnose und konsequenter Therapie bis zum Abschluss des Wachstums ist keine weitere Therapie oder Operation nötig.

LebensLust: Ab wann ist ein Eingriff unumgänglich und wie sieht er aus?

Dr. Müller-Broich: Eine Versteifungsoperation ist ab 40° bis 50° Verkrümmung angezeigt. Dabei werden die einzelnen Wirbel mit Schrauben versehen und die Skoliose über einen Stab korrigiert.

Ziel ist es, die Wirbelsäule aufzurichten und den inneren Organen wie Lunge und Herz wieder Platz zu verschaffen. Dabei erreichen wir auch tolle kosmetische Ergebnisse mit Reduktion der Rippenbuckel und zum Beispiel die Korrektur eines Schultertiefstandes. Dies ist häufig vor allem für junge Patientinnen eine nicht zu unterschätzende psychische Erleichterung. Die Operation erfolgt standardmäßig unter Neuromonitoring. Das bedeutet, dass während der gesamten Operation die Nervenströme gemessen und kontrolliert werden. Dieses bietet die größtmögliche Sicherheit

zur Verhinderung einer Lähmung während der Operation. Schmerzen nach einem solchen Eingriff werden durch den Einsatz von Schmerzkathetern am Rückenmark auf ein Minimalmaß reduziert. Kinder stecken den Eingriff sehr, sehr gut weg und kommen mit erstaunlich niedriger Schmerzmittel-Dosierung aus.

Bei Kindern, die sich im Wachstum befinden und deren Verkrümmung zu stark ist, können wir eine neue Methode ohne Versteifung, das *Vertebral Body Tethering*, anbieten. Dabei wird mit einem speziellen Band die Wirbelsäule auf der konvexen Seite unter Spannung gesetzt. Dadurch lässt sich die Skoliose der Kinder deutlich reduzieren und die Wirbelsäule bleibt beweglich. Bis zum Wachstumsabschluss richtet sich die Wirbelsäule noch weiter auf. Da es sich um eine sehr neue Methode handelt, setzen wir diese nur in ausgewählten Fällen ein. In vielen Fällen, in denen die Kinder noch jünger sind oder die für obige Verfahren nicht geeignet sind, z.B. Kinder mit Behinderungen, nutzen wir mitwachsende Stäbe, sog. *Growing Rods*. Früher mussten die Stäbe alle vier Monate operativ ausgetauscht bzw. verlängert werden. Das war schmerz-

voll für die Kinder und bedeutete jedes Mal eine OP mit Krankenhausaufenthalt. Heute arbeiten wir mit den magnetisch verlängerbaren Stäben. Jeder Stab hat eine Art Minimotor, den wir von außen ambulant mittels eines Elektromagneten aktivieren. So können wir den Stab dem kindlichen Wachstum anpassen und die Skoliose aufrichten. Ohne Narkose, das dauert zwei bis drei Minuten und ist ähnlich wie das Nachziehen einer Zahnsperre.

LebensLust: Wie geht es nach dem Eingriff weiter?

Dr. Müller-Broich: Spätestens am zweiten Tag nach der Operation müssen die Patienten aufstehen. Nach sieben bis neun Tagen gehen die Kinder in der Regel nach Hause. Die Wundheilung dauert etwa 14 Tage. Den Knochen muss man etwas länger Zeit geben, denn die Wirbelkörper müssen erst miteinander verwachsen.

Gymnastik und Reha beginnen wir nach sechs Wochen. Nach einem Jahr ist alles fest, sodass fast jeder Sport ausgeübt werden kann. Trotzdem gilt auch weiterhin: fit bleiben und Übergewicht vermeiden.



Die Orthopädische Universitätsklinik Friedrichsheim in Frankfurt am Main gehört zu den renommierten und leistungsstärksten Fachkliniken in Deutschland und Europa.

Jährlich werden ca. 4.000 stationäre und ca. 17.000 ambulante Patienten jeden Alters behandelt – vom Routineeingriff bis zur hoch komplexen Operation. Dabei wird die Therapie auf den Einzelnen abgestimmt. Bis neue Erkenntnisse in den klinischen Alltag einfließen, vergehen oft Jahre. Dies ist bei der Orthopädischen

Universitätsklinik anders. Denn sie ist führend bei der Entwicklung von Innovationen – auch in Kooperation mit Partnern – und stellt sie Patienten so schnell wie möglich zu Verfügung.

Auf Basis der breiten Erfahrung des hochqualifizierten Teams werden auf die Situation des Patienten abgestimmte konservative und modernste operative Therapieverfahren genutzt, mit dem Ziel, die Lebensqualität der Patienten nachhaltig zu verbessern.



**ORTHOPÄDISCHE
UNIVERSITÄTSKLINIK
FRIEDRICHSHEIM**



Ein Unternehmen des
Universitätsklinikums Frankfurt am Main

Marienburgstr. 2
60528 Frankfurt am Main
Tel.: +49 69 6705-0

info@friedrichsheim.de
www.orthopaedische-uniklinik.de

Terminvergabe Ambulanz/Poliklinik:
Telefon: 069 6705-388
(Mo.-Fr. 8:00 bis 17:00 Uhr)

Privatsprechstunden
Telefon: 069 6705-1954/-228

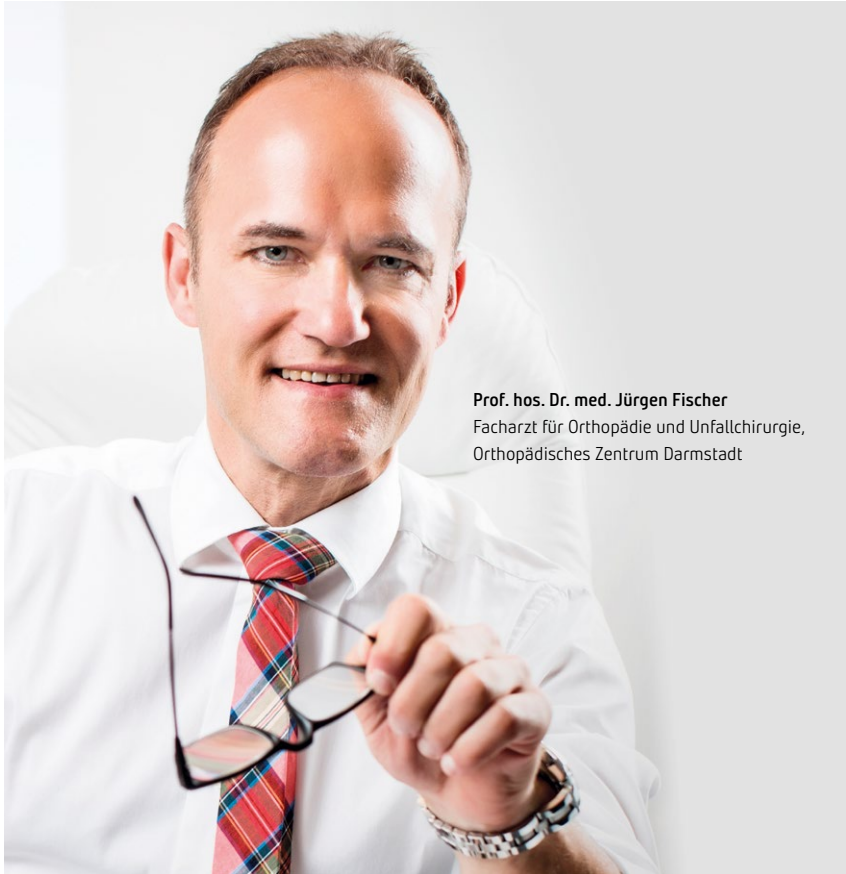
Leistungsbereiche

- EndoProthetikzentrum der Maximalversorgung
- Wirbelsäulenspezialzentrum
- Kinderorthopädie
- Fußchirurgie
- Tumororthopädie
- Schulter-/Sportorthopädie



SPINALKANALVERENGUNG – DIE ÜBERSEHENE DIAGNOSE

Im Interview Prof. Jürgen Fischer vom Orthopädischen Zentrum Darmstadt



Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Um welche Diagnose handelt es sich bei der Spinalkanalverengung?

Prof. Fischer: Das leicht verletzbare Rückenmark und dessen Nerven werden durch ein äußeres Rohr geschützt. Kommt es zu einer Verengung des Rückenmarkrohres, so werden die darin befindlichen Nervenfasern des Rückenmarks zusammengedrückt und können dauerhaften Schaden nehmen.

Wie äußert sich die Erkrankung?

Prof. Fischer: Das typische an der Erkrankung ist, dass es zu Beginn sehr unspezifische Symptome sind. Die Patienten klagen oft über Schmerzen in den Beinen, im Oberschenkel, aber auch bis in den Unterschenkel ausstrahlend. Daneben kommen unspezifische Rückenschmerzen, bewegungsabhängige Schmerzen, intermittierendes Kribbeln, aber auch eine schnelle Ermüdung der Beine vor sowie auch Beschwerden im Bereich der Arme, ziehende, dumpfe Schmerzen, Missempfindungen oder Ungeschicklichkeiten beim Feinbewegungsmuster der Hände.

Gerade diese unspezifischen Symptome führen dazu, dass die Patienten oft Monate, ja manchmal jahrelang fehlerhaft behandelt werden.

Nur eine rechtzeitige Diagnose und adäquate Behandlung schützt den Patienten vor dauerhaftem Schaden.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Prof. Fischer: Das Wichtigste ist, dass der Arzt daran denkt. Besteht der geringste Verdacht, sollte umgehend eine kernspintomographische (d. h. röntgenstrahlenfreie Schnittbilduntersuchung) durchgeführt werden. Hierbei kann der Querdurchmesser des Rückenmarks sowie der Querdurchmesser des Rückenmarkrohres vermessen werden. Typischerweise liegt der Durchmesser des Rückenmarkrohres bei 14 mm und mehr. Unterschreitet der Durchmesser 12 mm, so spricht man von einer relativen Enge. Ab einem Durchmesser unterhalb von 10 mm von einer absoluten behandlungsbedürftigen Rückenmarksenge.

Nur eine rechtzeitige Diagnose und adäquate Behandlung schützt den Patienten vor dauerhaftem Schaden.

Sind die Symptome dauerhaft?

Prof. Fischer: Je länger der Druck auf dem Nerv besteht, umso stärker treten dauerhafte Schäden auf. Bei einer rechtzeitigen Diagnose können die Symptome vollständig rückläufig sein.

Wie werden bei Ihnen die Diagnosen gestellt?

Prof. Fischer: Im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt wird zunächst eine eingehende Befragung des Patienten durchgeführt und sofern der Verdacht besteht, eine strahlenfreie Untersuchung im Kernspintomographen durch. Da viele Patienten vor der engen Röhrenuntersuchung des Kernspins sich scheuen und unter Platzangst leiden, führen wir dies in einem rundherum offenen Kernspintomographen durch. Der Patient liegt entspannt und der Kopf ist außerhalb des Untersuchungsgerätes.

Diese modernen Hochleistungstomographen ermöglichen für den Patienten ein entspanntes Untersuchungsklima und gestatten gleichzeitig eine präzise Diagnosestellung. Das Rückenmark kann auch dreidimensional räumlich dargestellt werden. Hierbei zeigen sich dann die typischen Einschnürungen, ähnlich wie bei einer Sanduhr, eine taillenförmige Abschnürung.

Welche Therapieoptionen bestehen?

Prof. Fischer: Bei beginnenden Verengungen können einfache Maßnahmen z.B. durch Haltungskorrektur schon eine rasche Linderung bringen. Abschwellende Medikamente sowie die Schulung geeigneter Verhaltensweisen sind unabdingbar. Persistieren die Beschwerden, so muss heute nicht wie in den vergangenen Jahren sofort eine operative Behandlung erfolgen. Wir können im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt derzeit mehr als 70 % aller mittel- und hochgradigen Wirbelkanalverengungen ohne operative Maßnahmen beseitigen.

Als erstes wird die Engstelle im Kernspintomographen dreidimensional lokalisiert. Es existieren heute moderne Medikamente, die zu einer Erweiterung des inneren Querdurchmessers führen. Somit ähnlich, wenn man es salopp formulieren will „wie mit einem Rohrreiner am Abfluss“. Voraussetzung ist, dass dieser punktgenau an der Engstelle eingebracht wird.

Je nach Schwere der Erkrankung werden

1-5 Behandlungen erforderlich. Durch die Erweiterung des Raumangebotes für das Rückenmark können operative Behandlungen vermieden werden.

Warum wird diese Methode nicht häufiger eingesetzt?

Prof. Fischer: Zum Ersten bedarf es einer langjährigen ärztlichen Erfahrung, um diese Methode sicher durchzuführen.

Zweitens sind bestimmte moderne technische Voraussetzungen notwendig, um ein präzises dreidimensionales Bild und optimale Lokalisation der Rückenmarkeinen-gung vorzunehmen.

Als drittes bedarf es einer sicheren kontrollierten Echtzeitnadelführung, um das Medikament sicher an den Ort des Geschehens zu bringen.

Die Behandlung sollte röntgenstrahlenfrei in einer offenen kernspintomographischen Hochleistungsapparatur erfolgen. Nur an wenigen Orten besehen sämtliche o. g. Voraussetzungen, die zur präzisen, sicheren Durchführung der Behandlung erforderlich sind.

Wird diese Behandlung bei Ihnen durchgeführt?

Prof. Fischer: Die oben beschriebene Behandlung wird seit langem im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt mit hoher Erfolgsquote durchgeführt. Voraussetzung ist, dass die Diagnose exakt gestellt wurde, die Erkrankung präzise lokalisiert ist und der Patient über die begleitenden Maßnahmen aufgeklärt ist.

Was ist die wichtigste Voraussetzung für eine Heilung des Patienten?

Prof. Fischer: Die wichtigste Voraussetzung ist, dass der Arzt oder der Patient darüber aufgeklärt ist, dass es diese Erkrankung gibt und das man rechtzeitig daran denkt. In den vielen Fällen, die wir mit Spätfolgen im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt sehen, handelt es sich um Fälle, die über Monate und Jahre fehlerhaft behandelt wurden, da die Erkrankung der Rückenmarkkanalenge nicht bekannt war oder an diese nicht rechtzeitig gedacht wurde. Das frühzeitige daran Denken und rechtzeitige Einleiten entsprechender Behandlungsmaßnahmen kann dem Patienten schon sichere Linderung bringen und dauerhafte Schäden vermeiden.

Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Dr. med. Marc Dehos

Dr. med. Thomas Saltzer



www.schmerzzentrum-da.de
deutsches@schmerzzentrum-da.de



Offene Kernspintomographie (MRT)

Patientenfreundliche modernste Technik

Präzise Diagnostik und Therapie

Fon 06151-786750
Fax 06151-7867505

Luisenplatz 1
64283 Darmstadt

Privatpraxis



ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE AN DEN KREISKLINIKEN DARMSTADT-DIEBURG

Prof. Dr. Schröder betreut und berät Patienten in Jugenheim und Groß-Umstadt

Seit Anfang 2020 leitet Prof. Dr. Peter Schröder neben der Klinik für Orthopädie und Traumatologie in Jugenheim auch die Abteilung Unfallchirurgie und Orthopädie in Groß-Umstadt als Chefarzt. „Ziel war es, an beiden Standorten die gleich hohe Qualität in der orthopädischen und unfallchir-

urgischen Versorgung sicherzustellen und ein medizinisches Gesamtkonzept für eine hervorragende Behandlung zu entfalten“, so der ausgewiesene Experte im Bereich der Endoprothetik. „Dank der engagierten und versierten Arbeit beider Teams der Orthopädie und Unfallchirurgie in Groß-Um-

stadt und Jugenheim ist uns das gelungen“, freut sich Schröder. Prof. Schröder ist seit 2016 als Chefarzt Orthopädie in Jugenheim tätig; seit Ende 2017 leitete er bereits die Sektion Endoprothetik in Groß-Umstadt mit einer eigenen Endoprothetik-Sprechstunde.

lindernde Wirkung haben können. Im Anfangsstadium können sich Veränderungen wie Gewichtsabnahme, richtige Ernährung und vor allem Bewegung positiv auswirken. Im mittleren Stadium lassen sich lokale Schmerztherapien durchführen oder auch Krankengymnastik. Im dritten, fortgeschrittenen Stadium hilft häufig nur ein operativer Eingriff wie der Gelenkersatz.

Patientenindividuelle Behandlungskonzepte in der Endoprothetik

„Die moderne Endoprothetik erfordert eine komplexe Sicht auf den Patienten und entsprechend patientenindividuelle Behandlungskonzepte“, so Prof. Schröder. Im Zentrum der Behandlung steht immer der individuelle Patient mit seinen Beschwerden, Wünschen und Ansprüchen. Gemeinsam erarbeiten Arzt und Patient auf Basis der Diagnose ein individuelles kurz-, mittel- und langfristiges Behandlungskonzept. Mit dem vorrangigen Ziel, die Symptome der Erkrankung wie Schmerz und Bewegungseinschränkung zu lindern. Der Gelenkverschleiß wird dabei in drei Stadien eingeteilt, in denen unterschiedliche Therapieformen und Maßnahmen schmerz-

Pro Jahr mehr als 850 Hüft- und Kniegelenksimplantationen

„Erst wenn Physiotherapie, Einlagenversorgung oder lokale Schmerztherapien nicht weiterhelfen, sprechen wir mit dem Patienten über die Möglichkeiten des Gelenkersatzes“, erklärt Prof. Schröder. Die Erfahrung des Operateurs und der gesamten Klinik mit Pflege und Physiotherapie sind dann ein entscheidender Faktor für das erfolgreiche Gelingen eines Hüft- oder Kniegelenkersatzes. Der Gesetzgeber fordert deshalb u.a. für solche hochspezialisierten Eingriffe eine Mindestzahl an durchgeführten Operationen in einer Klinik. Die Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg mit





ihren Standorten in Jugenheim und Groß-Umstadt haben in der Endoprothetik eine jahrzehntelange Erfahrung. In unabhängigen Qualitätsprüfungen erhielt die Klinik in Jugenheim jeweils beste Ergebnisse. Hier werden pro Jahr mehr als 850 künstliche Hüft- und Kniegelenksimplantationen einschließlich aufwändiger Wechseloperationen durchgeführt. Sie ist damit eine der größten Kliniken dieser Art in Hessen. Schonende Operationsmethoden in minimalinvasiver Technik verbunden mit hochmodernen Implantaten kommen hierbei zum Einsatz.



Diese Expertise wird neben der Klinik in Jugenheim auch am Standort Groß-Umstadt angeboten. Betroffene, die sich zum

Thema „Gelenkersatz“ beraten lassen möchten, können sich im Rahmen einer Sprechstunde bei Prof. Schröder und seinem Team vorstellen. Neben der Endoprothetik werden an beiden Standorten auch alle anderen operativen orthopädisch-unfallchirurgischen Therapiemöglichkeiten angeboten. Hierzu gehören u.a. sämtliche arthroskopischen Operationen („Schlüsselloch-Chirurgie“), Schulterchirurgie, Hand- und Fußchirurgie, Kinderorthopädie und Wirbelsäulenoperationen bei akuten und chronischen Rückenschmerzen.

Auch Ausbau des Alterstraumazentrums

In seiner Doppelfunktion möchte Prof. Schröder das Leistungsspektrum an beiden Standorten auch in anderen Bereichen konsequent weiterentwickeln. „Gemeinsam mit meinem Kollegen Dr. Martin Schunck, Chefarzt der Geriatrie, werden wir auch unser zertifiziertes Alterstraumatologisches Zentrum weiter ausbauen“, berichtet Schröder. Bei diesem interdisziplinären Projekt werden betagte und hochbetagte Patienten mit Knochenbrüchen besonders bedarfsgerecht versorgt. Durch die spezielle Herangehensweise gelingt es, dass die Patienten häufiger wieder in ein selbstständiges Leben zurückkehren können.



Kreisklinik Groß-Umstadt

Prof. Dr. med. Peter Schröder
Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
Krankenhausstraße 11
64823 Groß-Umstadt
Chefarztsekretariat Frau Petri
Telefon 0 60 78 / 79 – 2501
E-Mail: a.petri@kreiskliniken-dadi.de

Kreisklinik Jugenheim

Prof. Dr. med. Peter Schröder
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Traumatologie
Hauptstraße 30
64342 Jugenheim
Chefarztsekretariat Frau Keilmann
Telefon 0 62 57 / 508 196
E-Mail: d.keilmann@kreiskliniken-dadi.de

www.kreiskliniken-dadi.de



ALLES GUTE FÜR DEN RÜCKEN

Vom Online-Kurs der Krankenkasse über Anti-Stress-Apps bis zu Homeoffice-Regeln

(djd). Fitnesscenter dicht, Sporthallen zu: Viele Menschen haben durch den Lockdown und die nur schrittweisen Lockerungen in den vergangenen Wochen und Monaten gemerkt, wie wichtig Bewegung ist. Besonders Rückenpatienten spüren die Folgen von langem Sitzen im Homeoffice. „Bereits vor der Corona-Pandemie waren Beschwerden des Muskel- und Skelettsystems mit über 30 Prozent der häufigste Grund für eine Krankschreibung“, sagt Maren Soehring von der IKK classic. Am Ball bleiben ist daher besonders wichtig.

Der Trainer kommt ins Haus

Aktuell sind vor allem Apps für Smartphone und Tablet sowie zertifizierte digitale Gesundheitskurse besonders gefragt, die viele Krankenkassen inzwischen im Angebot haben. Das Programm „Gesunder Rücken“ vermittelt beispielsweise in zehn einstündigen Einheiten nicht nur Übungen, sondern auch Wissen rund um einen bewegten Lebensstil und über die Zusammenhänge von körperlicher und seelischer Gesundheit. Außerdem wird erklärt, wie



Besser durch die Homeoffice-Zeit: Die Krankenkassen helfen mit speziellen Gesundheitsprogrammen.

Foto: djd/IKK classic/Getty Images/jeffbergen

ein ergonomischer Arbeitsplatz aussehen sollte. „Das Thema Homeoffice wird uns noch eine Weile begleiten, deshalb ist es so wichtig, auch die Arbeit von zu Hause gesundheitsgerecht zu gestalten“, sagt IKK-Expertin Soehring. Versicherte können pro Jahr zwei Gesundheitskurse, entweder online oder vor Ort, kostenfrei absolvieren.

Weitere Infos gibt es auch unter www.ikk-classic.de/Gesundheitskurse. Und was ist mit der Kostenerstattung für Präsenzkurse, die wegen der Pandemie ausfallen muss-

ten? „Hier gelten in diesem Jahr zahlreiche Sonderregelungen“, erklärt Maren Soehring. So könnten die Kurse in vielen Fällen entweder online fortgesetzt oder bis zum Jahresende nachgeholt werden.

Seelisch wieder ins Gleichgewicht

Bei der Entstehung von Rückenbeschwerden spielt oft auch die Psyche eine wichtige Rolle. Stress und Ängste etwa können Verspannungen im Schulter-Nackenbereich fördern. Viele Patienten profitieren daher von gezieltem Entspannungstraining. Ganz neu sind Apps, die den eigenen Stresspegel messen und dabei helfen, den Alltag weniger hektisch und belastend zu gestalten. In nur fünf Minuten pro Tag soll das zum Beispiel „Kenkou“ schaffen. Die App verspricht langfristig ein besseres Stressmanagement, unter anderem durch Übungen zu Achtsamkeit und Resilienz. Der Umgang mit herausfordernden Situationen wird ebenso geübt wie gesündere Verhaltensstrategien im Alltag. Darüber hinaus kann das Mini-Programm über die Kamerafunktion des Handys Atem- und Pulsfrequenz registrieren. Dadurch lassen sich Erfolge messen. Gut zu wissen: Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten für die zwölfmonatige Nutzung der App. „Versicherte müssen sich dafür nur registrieren“, erklärt Maren Soehring.

„Meine Rehabilitation? Natürlich in der Hirschpark Klinik“



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“ setzt unser qualifiziertes und erfahrenes Behandlungsteam, 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.

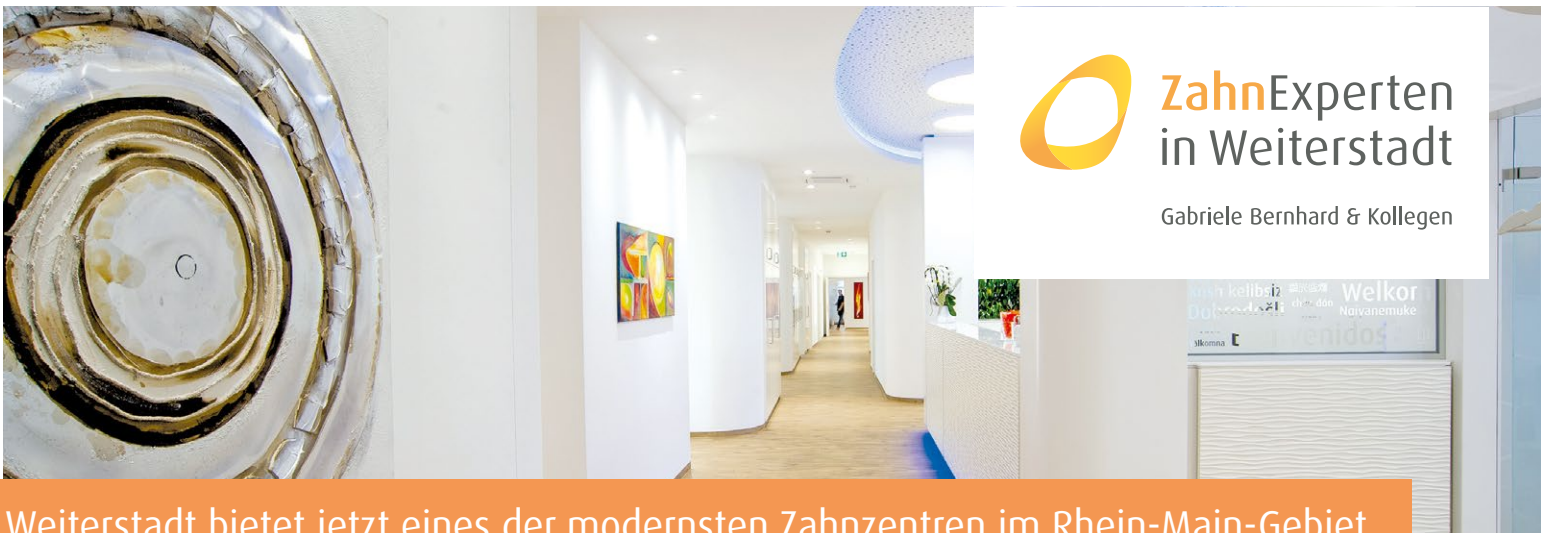
Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik

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



Weiterstadt bietet jetzt eines der modernsten Zahnzentren im Rhein-Main-Gebiet ALLE ZAHNEXPERTEN UNTER EINEM DACH

Die „ZahnExperten in Weiterstadt“ sind aus der „Bioästhetischen Zahnarztpraxis Gabriele Bernhard und Kollegen“ hervorgegangen. Anfang 2018 hat sich das Team dazu entschlossen, neue größere Räume zu beziehen und sich einen neuen Namen zu geben.

Nach Umstrukturierung und Umzug eröffnete die Praxis im Oktober 2018 ihre neuen Räume im Brunnenweg 7 im Weiterstadtpark. In der neuen Praxis kümmern sich 4 Zahnärzte – darunter in Kürze ein Oralchirurg – und 25 qualifizierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Neben acht topmodernen Behandlungszimmern verfügt die Praxis über ein eigenes Meisterlabor, das mit neuester digitaler CAD/CAM Technik ausgestattet ist, um bei der Herstellung von Zahnersatz perfekte Ergebnisse in Ästhetik, Funktion und Haltbarkeit zu erzielen. Für die ZahnExperten steht das Wohl der Patienten im Mittelpunkt. Damit sich die Patienten verstanden und bestens behandelt fühlen, hat jeder Patient seinen festen „Stammbehandler“, zu dem eine persönliche Beziehungs- und Vertrauensbasis entsteht.

Egal, ob es sich um Prophylaxe, zahnerhaltende Maßnahmen wie Füllungen, aber auch Wurzelbehandlungen (Endodontie), metallfreie Versorgungen aus Vollkeramik und Zirkon, die Behandlung von Funktionsstörungen des Kiefergelenks (auch Craniomandibuläre Dysfunktion, CMD genannt) oder die Versorgung mit Implantaten oder chirurgische Eingriffen dreht: In der neuen Praxis sind die Wege zum nächsten Spezialisten kurz und alle Patienten bestens aufgehoben. Darüber hinaus überzeugen die klimatisierten, lichtdurchfluteten Praxisräume mit einer ansprechenden Farb- und Formgebung und vermitteln dem Patienten ein angenehmes Wohlfühlambiente.

Ein weiterer Pluspunkt ist die Anreise. Die Praxis ist ganz einfach per Bus, PKW oder Fahrrad zu erreichen. Es gibt ausreichend kostenlose Parkmöglichkeiten und einen überdachten Fahrradständer. Über einen Aufzug kommen Patienten bequem barrierefrei in die Praxis.

Implantate

Wenn Zähne nicht mehr erhalten werden können, ist es heute meist möglich, fehlende Zähne durch das Einbringen von Implantaten (künstlichen Zahnwurzeln) in den Knochen zu ersetzen. Dabei profitieren Patienten der ZahnExperten von der Erfahrung eines Oralchirurgen. Für Eingriffe in den Kiefer sollte grundsätzlich immer ein Fachzahnarzt für Oralchirurgie konsultiert werden. Mitunter ist es notwendig, fehlende Knochensubstanz aufzubauen, um ausreichend Verankerung für die Implantate zu schaffen. Die mithilfe eines dreidimensionalen Röntgenbildes (DVT) gewonnenen Informationen ermöglichen es, eine präzise computerunterstützte Planung für die optimale Implantatposition vorzunehmen und den Umfang des notwendigen Knochenaufbaus zu beurteilen. Auch die Herstellung einer Implantationsschablone ist auf Basis dieser Daten möglich.

Behandlung unter Vollnarkose oder Hypnose

Für ängstliche Patienten besteht die Möglichkeit der Zahnbehandlung unter zahnärztlicher Hypnose oder bei umfangreichen zahnärztlichen Eingriffen ist es auch möglich, die Behandlung unter Vollnarkose durchführen zu lassen. Hierzu steht den ZahnExperten eine erfahrene Anästhesistin zur Seite.



Funktionsstörungen der Kiefergelenke (CMD-Therapie)

Zähneknirschen oder -pressen, aber auch Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenbeschwerden sowie Tinnitus (Ohrgeräusche) werden durch Stress begünstigt und treten häufig im Zusammenhang mit Funktionsstörungen der Kiefergelenke auf. Diese sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) kann zu schmerzhaften Fehlbelastungen und Schonhaltungen in anderen Bereichen des Muskel- und Skelettsystems führen und das Wohlbefinden nachhaltig beeinträchtigen. Gabriele Bernhard hat sich darauf spezialisiert, die individuelle Ursache der CMD-Störung zu untersuchen und nach genauer Bisslagebestimmung mittels individuell angefertigter Zahnschienen zu behandeln. Dabei erfolgt eine enge Zusammenarbeit mit einem Netzwerk aus spezialisierten Osteopathen und Physiotherapeuten.

Metallfreier Zahnersatz aus Vollkeramik

Patienten legen Wert auf ein ästhetisches natürliches Aussehen ihrer Zähne. Die ZahnExperten verfügen über langjährige Erfahrung in der Versorgung mit metallfreiem Zahnersatz aus Vollkeramik und Zirkon. Das praxiseigene Meisterlabor ist nicht nur mit hochwertiger Digitaler CAD/CAM-Technik ausgestattet, um moderne keramische Werkstoffe zu verarbeiten, sondern die Zahntechniker verfügen auch über exzellente handwerkliche Fertigkeiten, um dem Zahnersatz eine natürliche Ästhetik zu verleihen, für eine perfekte Form und Funktion.

Dental Mikroskop – der Blick in den Wurzelkanal

Was man nicht sieht, kann man nicht behandeln. Bei Zahnwurzeln handelt es sich um sehr komplexe und weit verzweigte Systeme. Kommt es hier zu einer Entzündung, hängt der Erfolg der Behandlung im Wesentlichen davon ab, ob alle Entzündungsherde entfernt und die Wurzelkanäle optimal gereinigt werden konnten. Mithilfe eines Dental Mikroskops wird eine bis zu 25-fach vergrößerte Darstellung des Zahninneren ermöglicht, wodurch die Sicherheit und die Erfolgsaussichten einer Wurzelkanalbehandlung (Endodontie) deutlich erhöht werden. Gabriele Bernhard und Sven

Richter sind die Endo-Spezialisten bei den ZahnExperten und stehen Ihnen für Fragen rund um das Thema Wurzelbehandlung gerne zur Verfügung.

Digitale Röntgenverfahren

Diagnostik ist das A und O, um im Vorfeld einer Behandlung die richtigen Entscheidungen treffen zu können. Bei den ZahnExperten in Weiterstadt kommen strahlungsarme digitale Röntgenverfahren zum Einsatz, die eine optimale Beurteilung der Zahn- und Kiefersituation ermöglichen. Mit der digitalen Volumentomographie (DVT) lassen sich Zahn- und Kiefersituation dreidimensional abbilden und ermöglichen so eine genaue Beurteilung der Zahnwurzelsituation, der Knochenverhältnisse und angrenzender Nachbarstrukturen.

Prophylaxe und Parodontitistherapie

Die ZahnExperten legen ein besonderes Augenmerk auf das frühzeitige Erkennen und die Therapie der Parodontitis. Diese Entzündung des Zahnhalteapparates kann unbehandelt nicht nur zum Zahnverlust führen, sondern erhöht auch das Risiko für andere, zum Teil schwere Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Schlaganfall und Diabetes. Ein speziell ausgebildetes Team von Prophylaxemitarbeiterinnen betreut die Patienten im Rahmen der Prophylaxe und berät über geeignete Vorsorgemaßnahmen und trägt dazu bei, das Entzündungen des Zahnhalteapparates frühzeitig erkannt und nachhaltig behandelt werden.

Kurzum

Egal, mit welchen Anliegen Patienten in die Praxis kommen – bei den ZahnExperten in Weiterstadt werden sie optimal versorgt.



Kontakt

ZahnExperten Weiterstadt
Gabriele Bernhard & Kollegen
Brunnenweg 7 | 64331 Weiterstadt
Tel.: 06150 47 10 | Fax: 06150 18 99 93
Web: www.ZahnExperten-Weiterstadt.de
Mail: info@ZahnExperten-Weiterstadt.de



„SUPER TEAM UND EINE GUTE ARBEITSATMOSPHERE“

Peter Stuzmann über seinen Beginn als Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Seit April steht die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Kreisklinik Groß-Umstadt unter einer neuen Leitung: Peter Stuzmann übernahm die Stelle des Chefarztes. Nach Tätigkeiten in Hanau, Darmstadt und Frankfurt ist er mit der Region bestens vertraut. Durch Lehraufenthalte an der Charité in Berlin sowie Ausbildungszentren in Belgien und Frankreich geht der Blick auch über die Region hinaus. Zusammen mit seinem erfahrenen Team aus Fachärzten, Pflegenden, Hebammen sowie auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den umliegenden MVZ, führt er die ausgezeichnete und wohnortnahe Versorgung an der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Kreisklinik Groß-Umstadt fort. Zudem hat der neue Chefarzt auch damit begonnen, das Leistungsspektrum der Fachklinik zu erweitern und auszubauen.

Schonende Chirurgie

Peter Stuzmann ist ein von der ‚Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Endoskopie‘ zertifizierter Experte für sogenannte minimalinvasive Eingriffe, also eine besonders

schonende Chirurgie. Zahlreiche Erkrankungen können heutzutage mittels minimalinvasiver Chirurgie erfolgreich behandelt werden. So etwa Endometriose, eine gynäkologische Erkrankung, bei der Patientinnen häufig unter starken chronischen Schmerzen und ungewollter Kinderlosigkeit leiden. Zudem bringt der neue Chefarzt Zusatzqualifikationen in den Bereichen Myomtherapie und Urogynäkologie mit an die Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg. Unter Myomen versteht man gutartige Tumore, die in der Gebärmutter auftreten können. Sie sind oftmals klein und unbedenklich für die weibliche Gesundheit – bereiten sie jedoch Krankheitssymptome, sollten sie vorrangig minimalinvasiv entfernt werden. Urogynäkologie bezeichnet das Feld der Frauenheilkunde, welches sich mit Senkungsbeschwerden etwa des Enddarms, der Gebärmutter und der Harnblase sowie Harninkontinenz befasst. Experten für diese Krankheitsbilder sind äußerst rar gesät – auch deshalb freut sich die Leitung der Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg, dass Herr Stuzmann das Ruder an der Klinik für

Frauenheilkunde und Geburtshilfe übernommen hat und nun diese neuen medizinischen Schwerpunkte etabliert.

Gynäkologische Onkologie

Ein innovativer Schwerpunkt der Tätigkeit von Peter Stuzmann an den Kreiskliniken

Darmstadt-Dieburg wird im Bereich der Gynäkologischen Onkologie liegen. Mit umfangreichen, langjährigen Erfahrungen und nicht zuletzt mit der Zusatzqualifikation ‚Gynäkologische Onkologie‘ ist Stuzmann ein anerkannter Experte auf diesem Gebiet. Entsprechend soll dieser Versorgungs-





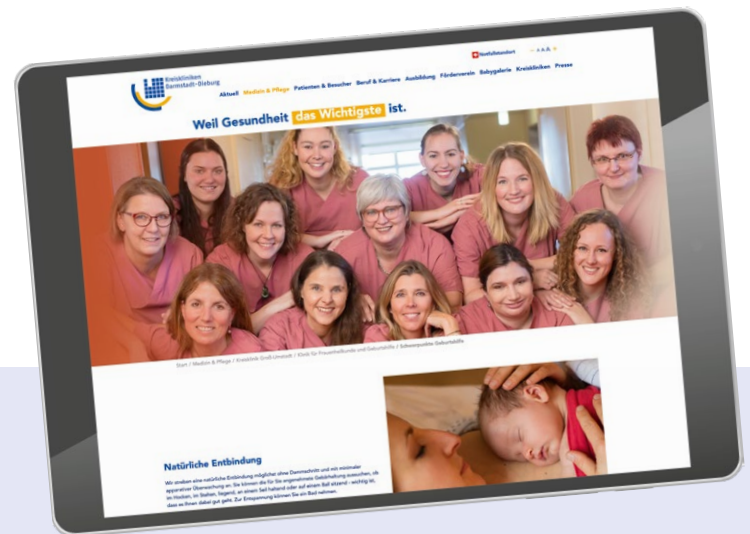
schwerpunkt als sinnvolle Ergänzung zum bestehenden gynäkologischen Spektrum auf- und ausgebaut werden – „insbesondere, um möglichst vielen krebserkrankten Patientinnen eine heimatnahe Versorgung anbieten zu können“, so Stuzmann. Der Bereich Abklärung von Auffälligkeiten in der Gebärmutterhalskrebs-Vorsorge, sogenannte Kolposkopie und Dysplasiediagnostik, ist eine zunehmend wichtige Ergänzung in dieser Versorgungsstruktur. Moderne diagnostische (kolposkopische gesteuerte PE, Stiefelkürette, LEEP) und operative Verfahren (u.a. CO²-Laser mit OP-Kolposkop) ergänzen dieses Leistungsspektrum.

Nachwuchsförderung

Auf die ersten Monate an der Kreisklinik Groß-Umstadt schaut Stuzmann mit Freude zurück: „Besonders beeindruckt hat mich die Motivation meiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mich sofort herzlich in das Team aufgenommen haben,“ so der

neue Chefarzt. „Ich habe ein super Team und eine gute Arbeitsatmosphäre vorgefunden. Jeder Einzelne gibt hier sein Bestes, um unsere Patientinnen bestmöglich zu versorgen.“ Mit Peter Stuzmann ist ein versierter Mediziner und eine kompetente Führungskraft Teil der Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg geworden. Die Nachwuchsförderung liegt ihm besonders am Herzen. „Nur in einem guten Team kann man die besten Ergebnisse erzielen. Deswegen möchte ich meine Kenntnisse weitergeben und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördern“, beschreibt Stuzmann sein Arbeitsethos.

„Wir freuen uns, dass mit Peter Stuzmann ein erfahrener Gynäkologe die Fachklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe als Chefarzt leitet“, so Betriebsleiterin Pelin Meyer und Betriebsleiter Christoph Dahmen. „Von der hohen Qualität seiner Qualifikationen profitieren alle unsere Patientinnen im Landkreis.“



Digitaler Infoabend der Geburtshilfe der Kreisklinik Groß-Umstadt

Anlässlich der aktuellen Situation rund um CoVid-19 können die Infoabende in der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe nicht vor Ort stattfinden. Trotzdem können Sie sich über das Angebot der Klinik informieren und das Team der Geburtshilfe digital kennen lernen – ganz bequem von zu Hause und zu jeder Zeit. Weitere Informationen sowie die Präsentation zum Infoabend finden Sie auf der Webseite der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg: www.kreiskliniken-darmstadt-dieburg.de

Bei Fragen rund um Ihre Geburt und zu den Möglichkeiten, die unser Team aus Hebammen, Ärzten und Pflegepersonal Ihnen im Kreissaal und auf der Wochenstation bietet, rufen Sie uns gerne unter der 06078 / 79 – 2606 (Kreißaal) an.



Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtsklinik

Chefarzt Peter Stuzmann
Krankenhausstraße 11
64823 Groß-Umstadt
Telefon: 06078 / 79 – 2601
E-Mail: p.stuzmann@kreiskliniken-dadi.de

www.kreiskliniken-dadi.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 „fibriilliert“, 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.

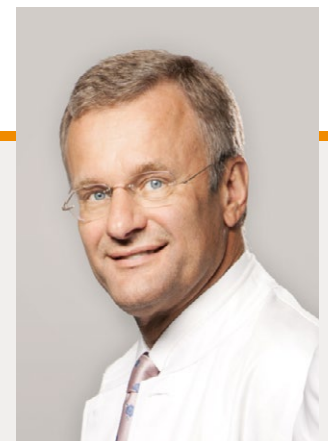
Was kann ich dagegen tun, damit mich ein solches Schicksal nicht ereilt?

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 Immunbiologie Freiburg (Prof v.Kleist)

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

Gefäßchirurgie Uniklinik Ulm
Radiologie Universitätsklinik Basel und Straßburg

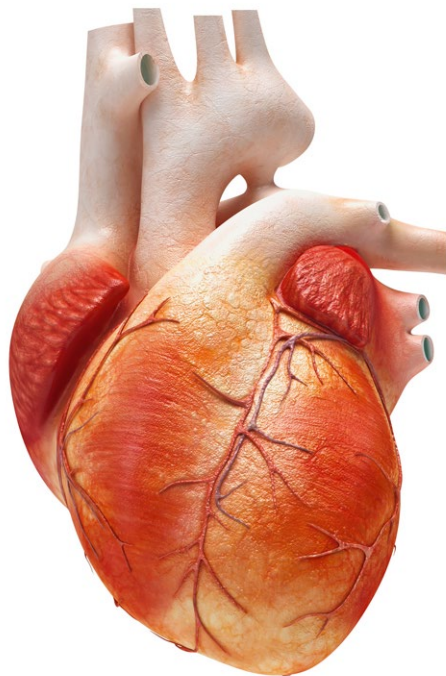
Medical Imaging Cambridge Addenbrookes Hospital, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo,
Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant The Bartholomew and Royal London Hospital

01/07 Barking Havering and Redbridge 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.

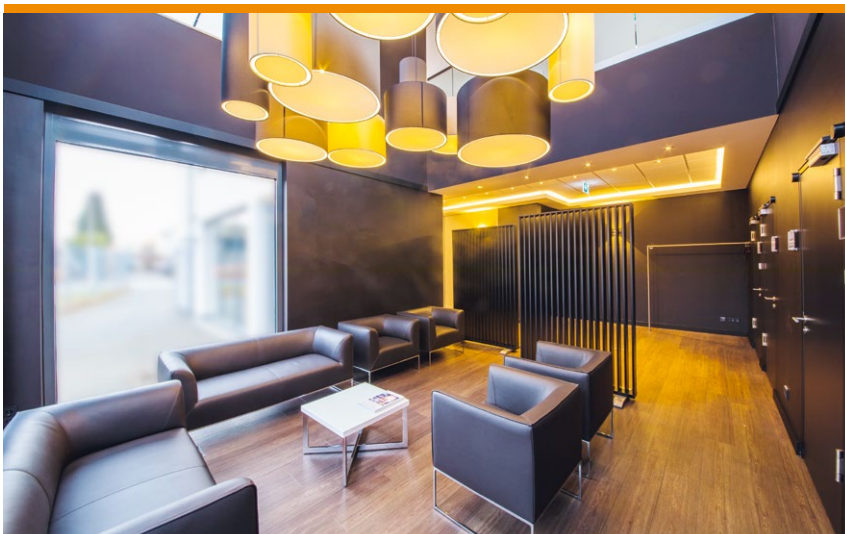
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“, es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

STRESS LASS NACH – HILFE, ICH KANN NICHT MEHR!



Dr. med. Sabine Wiesner

Das höre ich in der letzten Zeit noch öfter als sonst – leider....

Über die Möglichkeiten, mehr für die körperliche Gesundheit zu tun, hatte ich bereits wiederholt geschrieben und freue mich, dass viele von Ihnen meinen Empfehlungen folgen. Selbst etwas für seine eigene Gesundheit zu tun bedeutet Verantwortung zu übernehmen für das Geschenk des Lebens, das uns schließlich nur einmal zuteil wird. Ihr Auto geht ja auch regelmäßig in Inspektion und bekommt gute Brenn- und Schmierstoffe.

Nach dem Motto „schlimmer geht immer“ werden zunehmend Artikel/Reportagen auffällig, die sich mit den psychischen Aspekten der Krise befassen: Auswirkungen

auf unser eigenes Ich, auf die Partner-, Eltern/Kind- und sonstige Beziehungen, auf den gesellschaftlichen Umgang miteinander, auf finanzielle und wirtschaftliche Aspekte unseres Lebens....

Jede Krise ist ein Stresstest für unser Leben. Es zeigt sich dabei, welche Resilienz und welche Coping-Strategien jeder Einzelne und damit eine Gesellschaft als Ganzes hat. Hierunter versteht man die Belastbarkeit in Stresssituationen und der möglichst konstruktive Umgang damit.

Beides kann man lernen – vielen von Ihnen habe ich in meiner täglichen Arbeit damit bereits helfen können mit sinnvoller Diagnostik und daraus resultierenden Lösungsvorschlägen – wenn auch Sie Hilfe und Unterstützung suchen, sprechen Sie mich bitte an!

Viele der Belastungen und Bedrohungen, die wir täglich erfahren, können wir physisch sehen – andere, wie jetzt Corona, sind unsichtbar: wie kann etwas so Kleines wie ein Virus unsere Welt so beeinflussen: wie kommt das? Wie geht es weiter? Was wird danach – und auch: was wird bei einem neuen Virus?

In einer Zeit ständiger Reizüberflutungen und globaler Berichterstattung wird es im-

mer schwieriger, solche Fragen zu beantworten. Vielleicht gibt es dafür auch keine Antwort?

Nachrichten sind auch Bestandteil „psychologischer Kriegsführung“ – in jeder Hinsicht. Also finde ich immer folgende Überlegungen hilfreich, wenn ich eine Nachricht bekomme:

- Was sind die dargelegten Fakten?
- Sind sie plausibel?
- Von wem kommen sie?
- Wer hat sie geprüft?
- Wer hat was davon?

Vielleicht finden wir nicht auf jede dieser Fragen eine Antwort, aber wenn wir uns damit beschäftigen, können wir uns damit gegen unsere Ohnmacht wehren, allem und jedem komplett hilflos ausgeliefert zu sein und wir unterstützen uns selbst Tag für Tag aktiv dabei, autonom und stressfrei

unser Leben zu leben. Dabei ist – wie der Kollege Dr. Strunz es formuliert – Gesundheit kein Sprint, sondern ein lebenslanger Marathon.

Wie gesagt: Resilienz und Stresscoping sind lernbar! Wir helfen Ihnen gerne dabei!

Bleiben Sie gesund!
Herzliche Grüße

Ihre
Dr. S. Wiesner



Foto: © Kieferpix – stock.adobe.com

... und wenn Ihnen der Stress mal wieder den Schlaf raubt:

Viele Faktoren beeinflussen unseren Schlaf negativ (s. o.) – und die können Sie beeinflussen:

- Schlafen Sie in einem dunklen, kühlen, ruhigen Raum
- Vermeiden Sie Reizüberflutung am Abend
- Verwöhnen Sie sich mit Schlafritualen – so wie wir es bei unseren Kindern tun
- Laufen Sie mit einem Abendspaziergang Ihren Stresshormonen davon
- Vermeiden Sie Alkohol und andere Reizgifte
- Vermeiden Sie schwere und kohlehydrathaltige Mahlzeiten am Abend Und wenn das alles nicht reicht, greifen Sie nicht zu (abhängig machenden) Schlafmitteln, sondern füllen Sie Ihren Mikronährstoffhaushalt auf – idealerweise nach einer gezielten Blutuntersuchung
- Das Salz der inneren Ruhe: Magnesium – regelmäßige Einnahme „bis zur Durchfallgrenze“
- Omega-3-Fettsäuren 3 – 6/d täglich mit fetthaltiger Nahrung
- Sogenannte Adaptogene in Tropfen oder Kapselform oder zum Inhalieren
- Melatonin = das Schlafhormon in Kapselform einnehmen oder eine der Vorstufen davon – bitte nach Anweisung eines hierin geschulten Therapeuten



Foto: © Wordley Calvo Stock – stock.adobe.com



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

GESICHTSMODELLIERUNG IN DER ÄSTHETISCHEN CHIRURGIE

Darf es noch ein wenig mehr Jugendlichkeit sein?



Dr. med. Roman Fenkl

Wer kennt dieses Gefühl ab einem gewissen Alter nicht? Gestern schienen Jugend und gutes Aussehen genau so selbstverständlich wie die Unendlichkeit des Universum. Dann steht man eines Morgens auf, sieht sich die Person an, die einem aus dem Spiegel entgegenschaut und kann es nicht glauben: Das bist doch nicht Du selbst. Du fühlst Dich doch ganz anders, viel jünger!

Willkommen im Club. So geht es allen ab einem gewissen Alter. Wenn Sie dann auch noch – als Frau – zu denjenigen „Pechvögeln“ gehören, deren Frauenarzt Ihnen mit fester Stimme erklärt, dass Sie nach Ihrer Menopause keine Hormonersatztherapie (HET) benötigen, weil Sie ja kaum Hitze wallungen haben, dann fehlt Ihrem Körper auch noch der „Sprit“, der Haut und Haare, Knochen und Muskeln „fit hält“, nicht kümmern lässt. Ohne Hormone verfallen Sie, bilden weniger eigene Hyaluronsäure in Ihrem Gewebe, die die Haut durch Feuchtigkeits-Bindung frisch und geschmeidig hält. Das heißt: Sie werden alt.

Eine milde Panik bricht aus. So, als hätten Sie etwas Wichtiges verloren, können es aber nicht wiederfinden. Sie stehen vor dem Spiegel, ziehen mit beiden flachen Händen Ihre Wangen nach hinten und sagen zu sich: „Nur ein Bisschen so“. Kennen Sie diese Worte, meine Damen? Meine Herren? Ich habe sie schon hunderte Male gehört. Exakt dieselben Worte! Aber genau so geht es nicht. Alterung im Gesicht ist ein sehr komplexer Vorgang und bedeutet, dass einerseits Ihr Knochen schwindet, die Augenhöhle weiter wird, der Kieferknochen schrumpft, die Lippen dünner (und „schlabbriger“) werden, Falten werfen und die Schneidezähne verdecken, die in der Jugend noch deutlich sichtbar waren, unter den fülligen Lippen, die Ihnen ein ständig freundliches Lächeln ins Gesicht zauberten. Alterung bedeutet, dass die Augenbrauen an Wulstigkeit verlieren,

die Schläfenregion an Volumen verliert und einsinkt (Sie verstecken dies schon lange geschickt mit Ihrem Pony) und Ihre Wangenregion einsinkt. Alterung bedeutet, dass Ihre Oberlidhaut sich vermehrt wie Unkraut und schwer auf den Liddeckeln liegt, die Unterlider dunkle Ringe bekommen und Tränensäcke sich wie Beulen nach vorne stülpen.

Alterung bedeutet, dass im Gesicht Gewebe (Knochen und Weichteile) verloren geht. Dadurch beginnt die Haut, die sich über dem Gewebeschwund nicht mehr ausreichend zusammenziehen kann, zu hängen. Das ist auch bedingt durch einen allmählichen Verlust körpereigener Hyaluronsäure, einer sehr wichtigen, natürlichen Substanz, die in der Lage ist, Unmengen an Gewebewasser zu binden und dort zu halten. Wenn Sie also bemerken, dass das Glas Wasser, das Sie gerade trinken, nach 20 Minuten genau so wieder aus Ihrem Körper heraus läuft, dann haben Sie einen eindeutigen

Erfahrungsaustausch Patienten informieren Patienten

Zahlreiche unserer Patienten haben – anonym – im Internet eine Kritik abgegeben über ihre Behandlung und Erfahrungen in unserer Praxis. Dabei hat der Praxisinhaber beziehungsweise das Praxisteam keinen Einfluss auf die Kommentierung. Hierdurch soll es nachfolgenden Patienten möglich werden, sich aufgrund der inzwischen reichlich vorhandenen Einträge zu verschiedenen Operationen selbst ein Bild zu machen.

Sie finden die Beurteilungen unter dem Punkt „Referenzen“ auf unserer Homepage www.dr-fenkl.de.

Mangel an körpereigener Hyaluronsäure und Ihr Körper ist „trocken wie ein dürrer Ast“.

Was kann der Ästhetische Chirurg dagegen tun? Zunächst führe ich eine Gesichtsanalyse durch. Ich sehe mir mit Ihnen zusammen Ihr „Problem Gesicht“ an und erkläre Ihnen, welche Maßnahmen Ihnen helfen können. In den meisten Fällen kann die **Gesichtsmodellierung** – eine Maßnahme ohne Operation und meist ohne größere blaue Flecken – sehr gut helfen. Aber was ist das?

Ich bringe über wenige „Piekser“ mit einer feinen Kanüle ganz gezielt sehr lange haltbare Hyaluronsäuren nicht in, sondern unter die Haut und baue damit Ihre Gesichtstrukturen Schritt für Schritt so wieder auf, wie sie einmal waren. Das Mitbringen von Jugendbildern zur Erstberatung ist daher sehr hilfreich, denn wir streben ja keine Veränderung des Gesichts an, sondern eine Rückführung der wesentlichen Alterungsvorgänge.



Foto: © fizkes - stock.adobe.com

Diese Hyaluronsäure wurde chemisch so abgeändert, dass der Körper sie nicht so schnell „aufsaugen“ und abbauen kann wie das natürliche Original. Die Haltbarkeit wird seitens der Hersteller-Firmen mit bis zu 2 Jahren angegeben. Dies kann jedoch sehr unterschiedlich sein, denn je jünger Sie sind, desto weniger Hyaluronsäure benötigen Sie und umso länger hält das Füllmaterial. Mit zunehmendem Alter „saugt“ der Körper die begehrte Substanz beschleunigt auf, das heißt, die Behandlung wird teurer, die Haltbarkeit – zumindest anfangs – etwas geringer, bis das Gewebe gesättigt ist. Mit zunehmender Sättigung des Gewebes wird die Haltbarkeit deutlich länger, das Behandlungsergebnis dauerhafter. Sie können die angewendete Menge von Mal zu Mal selbst steuern, durch einen Blick in den Spiegel während der Behandlung, fast wie beim Friseur. Natürlich gibt es ein empfohlenes, auf Ihr Gesicht abge-

stimmtes „Basis-Programm“, das Sie minimal anwenden sollten. Was darüber hinaus geht, bestimmen Sie, entweder während der Behandlung oder beim nächsten Mal. Zuerst haben fast alle große Angst vor der „unbekannten Veränderung“. Beim nächsten Mal, wenn Sie schon wissen, dass ich mit allergrößter Sorgfalt und Planung vorgehe, Ihre Wünsche so genau wie möglich berücksichtige, dann darf es unter Umständen auch ein Bisschen mehr sein ...

Jedenfalls gehen viele meiner Patientinnen und Patienten nach der Behandlung ganz normal nach Hause ... oder zum Einkaufen. Trotzdem gibt es einige Menschen, die vermehrt zu Blutergüssen neigen. Denen empfehle ich, schon vor der Behandlung ein auf den Hauttyp abgestimmtes Camouflage-Makeup auszusuchen, damit der Partybesuch nach der Behandlung nicht zum Problem wird.

Häufig berichten meine Patienten im Nachhinein, dass „niemand etwas bemerkt“ hat, sie jedoch darauf angesprochen wurden, ob sie einen erholsamen Urlaub hinter sich gebracht oder besonders gut ausgeschlafen hätten.

Wenn das so ist, dann habe ich das Behandlungsziel ganz sicher erreicht. Meinen Sie nicht auch?

Mit Hilfe von Hyaluronsäuren kann der Plastische Chirurg seinen Patienten ihr (verlorenes) jugendliches Aussehen wieder zurückgeben.

**Operationszentrum
für Plastische, Ästhetische und
Wiederherstellende Chirurgie
Zentrum für Augenlid-Chirurgie**

Dr. med. Roman Fenkl

Moselstr. 1 · 64347 Griesheim
Praxis-Telefon: 06155 / 87 88 84
Montag - Donnerstag 8 - 18 Uhr
Info@Dr-Fenkl.de
www.dr-fenkl.de

WIE SICH GESUNDER SCHLAF AUF UNSEREM ORGANISMUS AUSWIRKT

Interview mit Herr und Frau Walter aus dem Hause Kattler



Stephan und Kirsten Walter

Gut schlafen: Das klingt so einfach und kann doch so schwer sein. In unserem Interview Gesunder Schlaf informieren wir Sie, wie Sie Schlafstörungen vermeiden und Ihren Schlaf dauerhaft verbessern können. Schlafbedürfnis bedeutet „Bedürfnis nach Schlaf“. Schlafen ist immer wieder ein Thema, da viele Menschen heutzutage zu wenig oder schlecht schlafen. Hierbei ist jeder als individuell zu betrachten und je nach individuellem Schlafbedürfnis sollte man 6-8 Stunden schlafen.

Für das gute Schlafen ist eine angenehme Liegeposition wichtig, also eine bequeme

Matratze und ein bequemes Kissen. Die Temperatur im Raum sollte angenehm sein und Geräusche und Licht sollten abgestellt sein.

LebensLust: Was können die Gründe für schlechten Schlaf sein?

Stephan Walter: Viele Gründe lassen sich auch auf Schlafstörungen zurückführen von organischen Erkrankungen als physische und psychische.

Nehmen wir mal die organischen Erkrankung z.B.: Bei Schlafapnoe (3-5 Sek. Atemaussetzer während des Schlafes) kommt es zu Atemstillständen während des Schlafes. Dadurch kommt es zu einer geringeren Versorgung mit Sauerstoff während der Nacht und gleichzeitig zu wiederholten, kurzen Weckreaktionen, die die Betroffenen meist nicht wahrnehmen. Durch den gestörten Schlaf und die Unterversorgung mit Sauerstoff kann es zu weiteren Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel und Konzentrationsproblemen kommen. Häufige Folgeerkrankungen sind Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Depressionen. Hier ist dringend ärztlicher Rat einzuholen.

LebensLust: Sehr interessant. Wie verhält es sich in besonderen Situationen? Viele Menschen schwitzen nachts extrem oder frieren – Wechseljahre, Nervenzündungen oder hohes Alter können dies verursachen.

Kirsten Walter: Natürlich kann man auch hier helfend zur Seite stehen. Oft weiß man im allgemeinen nicht, was es für hervorragende Produkte hierfür gibt. Wir empfehlen eine Decke mit Klimaausgleich (Klima-Anlagen-Prinzip) während der Einschlafphase. Das Besondere dieser Decke ganz gleich wie warm oder kalt es ist: Temperaturschwankungen können durch mikrofeine Klima-Kapseln reduziert werden.

LebensLust: Jetzt gibt es aber auch Patienten mit hohem Pflegegrad, welche das Bett schwer oder gar nicht verlassen können. Hier besteht doch oft Angst oder die Tatsache der offenen Körperstellen, welche sehr schmerzhaft sind.

Stephan Walter: Hier werden oft die Angehörigen und die Pflegedienste gefordert. Man spricht bei offenen Stellen über Dekubitus, welche oft an Ellenbogen, Kreuz- und

Steißbein sowie Fersen auftreten können, da durch das ständige Liegen hier am meisten Druck entsteht. Ist der Dekubitus erst entstanden, dauert es lange, diesen schmerzhaften Prozess wieder zu heilen. Dieser sollte immer unter Beobachtung stehen.

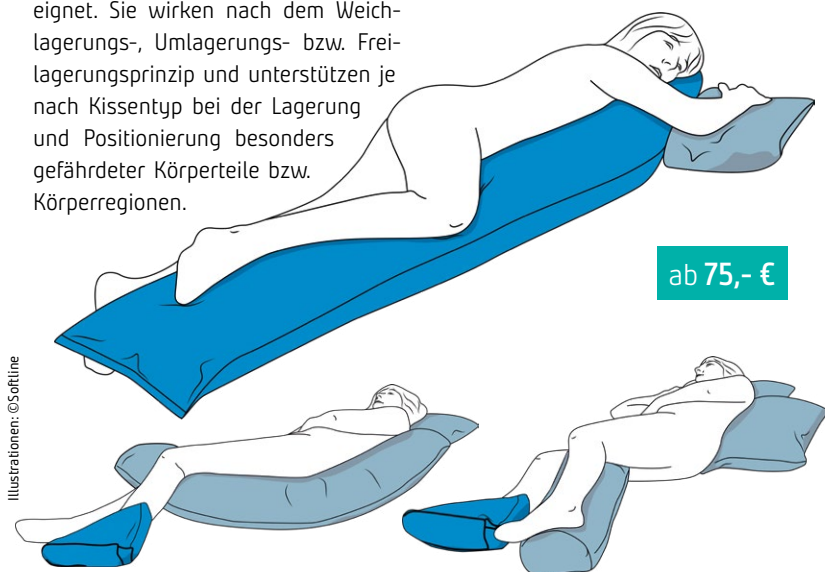
Durch eine spezielle Dekubitus Lagerung kann man einen Dekubitus verhindern, hierzu werden als Prophylaxe Weichlagerungssysteme, bzw. Weichlagerungsmatratzen benutzt. Man kann aber durch Wechseldruckmatratzen bzw. Weichlagerungsmatratzen vorbeugen. Wir arbeiten mit verschiedenen fachlich kompetenten Reha-Firmen zusammen.

Lagerungskissen sind als statische Positionierungshilfen für Leib, Rumpf und Extremitäten sowohl für die Dekubitusprophylaxe als auch für die Dekubitus-therapieunterstützung geeignet. Sie wirken nach dem Weichlagerungs-, Umlagerungs- bzw. Freilagerungsprinzip und unterstützen je nach Kissentyp bei der Lagerung und Positionierung besonders gefährdeter Körperteile bzw. Körperregionen.

LAGERUNGSKISSEN FÜR DIE DEKUBITUSPROPHYLAXE

SHP-CareWave Lagerungskissen aus Softline-Schaum sind als statische Positionierungshilfen für Leib, Rumpf und Extremitäten sowohl für die Dekubitusprophylaxe als auch für die Dekubitus-therapieunterstützung geeignet. Sie wirken nach dem Weichlagerungs-, Umlagerungs- bzw. Freilagerungsprinzip und unterstützen je nach Kissentyp bei der Lagerung und Positionierung besonders gefährdeter Körperteile bzw. Körperregionen.

Sie sind wasserdicht, atmungsaktiv, abwaschbar und wischdesinfizierbar. **Seitenlagerungskissen** sind in XL 180 x 31 cm und XS 142 x 26 cm verfügbar. **Fersenfreilagerungskissen** sind in XL und XS verfügbar.



ab 75,- €

FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

TEMPUR



Foto: ©Tempur

Kattler bietet ein umfangreiches Sortiment an Tempur®-Artikeln an: von Einlegerahmen, Matratzen über Schlafkissen bis hin zu Thermodecken und Bezügen.

Als Pioniere der Schlaftechnologie versteht man sich bei Tempur – mit der Passion für Innovationen und dem Wunsch, bestmöglichen Schlaf zu bieten. Schlafexperten, Designer und Wissenschaftler haben Jahre damit verbracht, ursprünglich für die Raumfahrt entwickelte Materialien weiter zu perfektionieren – um sicherzustellen, dass man individuellen, unterstützenden und außergewöhnlichen Komfort für den Körper genießen kann.

Diese Decke reguliert aktiv eine angenehme Schlaftemperatur. Sie verfügt über einen aktiven Temperatur-Regulierungs-Effekt. Ganz gleich wie warm oder kalt es ist, Temperaturschwankungen können durch mikrofeine Klima-Kapseln reduziert werden. Die Decke kann bei bis zu 60°C gewaschen werden, ist atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend.

- reguliert aktiv eine angenehme Schlaftemperatur
- OEKO-TEX® zertifiziert
- in vier Größen erhältlich

ab 199,- €

PFLEGE ZU HAUSE – NUTZEN SIE DEN REHA-SERVICE DES SANITÄTSHAUSES KATTLER

unser
Service
für Sie

Die Abteilung Reha-Service des Sanitätshauses Kattler gibt Rat für Angehörige und Betroffene und ist Ihr Ansprechpartner zur Anschlussversorgung nach dem Krankenhaus und dem Reha Aufenthalt. Die ausführliche Beratung für Betroffene und Pflegenden gehören selbstverständlich dazu.

In unserer Werkstatt werden die Rehamittel konfiguriert, technisch gewartet und repariert. Sowohl die Dokumentation wie auch die technischen Sicherheitskontrollen führen unsere Reha-Service-Experten fachgerecht durch.

Unser Team im Bereich Rehabilitationstechnik ist immer dann gefragt, wenn Mobilität und Eigenständigkeit eingeschränkt oder nicht mehr gegeben sind. Mit unseren hochwertigen Hilfsmitteln sorgen wir bei den Betroffenen und deren Familien für mehr Lebensqualität, Selbstständigkeit und Wohlbefinden. Die Medizin- und Rehabilitationstechnik ist eine Schlüsseltechnologie unserer Gesellschaft.

Ältere und Menschen mit Handicap werden durch Einsatz von rehabilitationstechnischen Hilfsmitteln in die Lage versetzt, ihr Leben selbstständiger zu gestalten.

Uns 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. Hier können wir dabei helfen, einen besonders schwierigen Teil qualitativ aufzuwerten.

Auch ist die schnelle unkomplizierte Anschlussversorgung nach Krankenhaus und/oder Reha-Einrichtungen möglich.

Sauerstofftherapie wird auch sehr groß geschrieben im Sanitätshaus Kattler, denn Sauerstoff ist Leben!

Das alles und noch viele andere Hilfsmittel für die Rehabilitation alter und Menschen mit Handicap finden Sie bei uns im Sanitätshaus Kattler.

Weiterer Service des Sanitätshauses Kattler:

- Beratung von Patienten, Fachpersonal vor Ort in Seniorenzentren und ambulanter Pflegedienst
- Wartung von Rehamitteln
- Reparaturen in unserer Werkstatt
- Versorgungen in Einrichtungen
- Leih-Service (Rollstuhl, Rollator...)
- Technische Sicherheitskontrollen für Rehamittel
- Genehmigungs- und Abrechnungsformalitäten mit den Kostenträgern
- Wir garantieren Ihnen, dass alle Hilfsmittel kurzfristig verfügbar sind.

Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin mit unserem Reha-Service. Somit wird sichergestellt, dass Ihre Ansprechpartner im Haus sind und Wartezeiten vermieden werden.

Wir versorgen mit:

- Aktiv-Rollstühlen
- Leichtgewichts-Rollstühlen
- Multifunktions-Rollstühlen
- Elektro-Rollstühlen
- Gehhilfen
- Elektromobilen
- Lauflernhilfen und Stehhilfen
- Treppenlifter, Treppensteigergeräten
- Pflegebetten & Zubehör
- Mobilien Liftsystemen, Patientenlifter
- Transfer- und Positionierungshilfen
- Hilfen für das Bad, wie Toilettensitze
- Griffen, Badewannenliftern, Duschstühlen

Termintelefon Reha-Service:
06151-9999-0

PFLEGEHILFSMITTEL FÜR DIE PFLEGE ZU HAUSE

Personen mit Pflegestufe / Pflegegrad haben monatlich Anspruch auf Pflegehilfsmittel in Form eines monatlichen Pauschalbetrags. Wenn Sie in einem Pflegeheim gepflegt werden, haben Sie keinen Anspruch mehr auf diese Pflegehilfsmittel. Wenn Sie ein Abonnement haben, sollten Sie dieses kündigen.

Wichtig: Wenn Sie jedoch in ein Betreutes Wohnen einziehen (also nicht stationär gepflegt sondern allenfalls durch einen ambulanten Pflegedienst betreut werden), haben Sie auch weiterhin Anspruch auf die Pflegehilfsmittel. Klären Sie das bitte mit der Pflegedienstleistung ab.



Foto: ©etac

Klebgriff Flex von etac, inkl. komplettem Montage- zubehör

- Belastbarkeit bis 100kg
- Kein Bohren
- Sicherer Griff

69,95 €



Foto: ©Otto Bock EB

Pflegebett Domiflex2 push-and-ready

Der Anspruch auf ein Pflegebett kann ab einem Pflegegrad geprüft werden.

1341,95 €

- Mit elektrischer Höhen-, Rücken- und Beinteilverstellung
- hochstabile Seitengitterholme
- inkl. Aufrichter mit Triangelgriff.

- Außenmaß ca. 103 x 223 cm
- Liegeflächenmaß ca. 90 x 200 cm
- Höhenverstellung 40 bis 81 cm
- max. Personengewicht 155 kg



Foto: ©Movingstar

Open Air Artikel von Movingstar

Mobilität ist eins der wichtigsten Themen für alle Menschen mit temporären oder dauerhaften körperlichen Einschränkungen.

Der Movingstar ist der leichteste faltbare Elektromobil der Welt. Das wendige Elektromobil, welches mehrfach zertifiziert ist, vereint bequemes Handling und Comfort. Ein Baustein für ein selbstbestimmtes Leben.

Moving Star Modell 102

3490,- €

Für Menschen mit einer Gehschwäche oder Altersschwäche ist ein Rollator bei einem Spaziergang im Grünen oder bei einem Stadtbummel wichtig und hilfreich. Doch auch in der Wohnung kann das Laufen zur echten Herausforderung werden. Das birgt nicht nur ein hohes Sturzrisiko, es ist zudem mit einem Kraftaufwand verbunden. Gerade die wenig vorhandene Kraft muss sparend eingesetzt werden.

Wohnraumrollator Page von Saljol

Der Wohnraumrollator hat eine Sitzfläche und passt, mit nur 51cm an der schmalsten Seite, durch nahezu jede Tür. Er kann an jeder Stelle voll belastet werden ohne zu kippen. Das umfangreiche Zubehör macht den Pagen zur vielseitigen Haushaltshilfe.



Foto: ©Saljol

ab 399,- €

- Zuhause sicher und bequem kochen!
- Wohnraumrollator Page als Putzhilfe
- Der Weidenkorb – die ideale Transportmöglichkeit
- Der Page Wohnraumrollator als Unterstützung beim Wäsche-Machen



NICHT NUR REDEN, SONDERN MACHEN!

Der Seniorenrat Darmstadt bleibt auch in der Corona-Krise aktiv



Irmgard Klaff-Isselmann

Seit 45 Jahren setzt sich der Seniorenrat Darmstadt für die Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen ein. Dazu gehörte in jüngster Zeit auch regelmäßig der Seniorentag im Darmstadion, der diesen Sommer allerdings wie viele große Veranstaltungen wegen der Pandemie ausfallen muss. Ansonsten ist aber das umtriebige Team des Seniorenrates mit seinen vielen ehrenamtlichen Unterstützern trotz der schwierigen Bedingungen weiter aktiv und versucht bestmöglich seine Hilfestellungen anzubieten. Wie sich der Verein trotz der Corona-Einschränkungen weiter engagieren kann und was die Krise konkret für die ältere Generation im Alltag bedeutet, erklärt die Vorsitzende des Seniorenrates Irmgard Klaff-Isselmann im Interview.

Die letzten Monate waren ja für alle eine Ausnahmesituation. Wie beurteilen Sie die einschneidenden Maßnahmen, die ja jeden betrafen?

Meines Erachtens hat Deutschland bisher die Pandemie vergleichsweise gut gemanagt – dank unseres demokratischen Sozialstaates, unseres stabilen Gesundheitssystems und natürlich auch, weil unsere Wirtschaft gut aufgestellt ist. Erfreulich war dabei ebenso die Solidarität untereinander und der Zusammenhalt der Menschen – trotz verordneter sozialer Distanz. Besonders in den ersten Wochen der pandemiebedingten Einschränkungen haben die meisten an einem Strang gezogen und so erfolgreich ein stärkeres Ansteigen der Infektionszahlen verhindert. Zudem war die Hilfsbereitschaft groß: Zum Beispiel Nachbarschafts- oder Einkaufsdiens-

te gerade für Ältere, die nicht rausgehen sollten, funktionierten oft wunderbar.

Dennoch haben viele in diesen extremen Wochen gelitten. Was hat das für die Arbeit des Seniorenrats bedeutet?

Dieses tückische Virus hat natürlich vor allem bei den älteren Menschen enorme Ängste verursacht. Besonders schlimm haben die verordneten Maßnahmen die Senioren in Wohn- und Pflegeeinrichtungen getroffen, weil ihre Angehörigen sie nicht mehr besuchen konnten und auch sonst keine ‚realen‘ Kontakte von außen mehr erlaubt waren. Die Einsamkeit und Verunsicherung war also groß.

So hat ‚Social Distancing‘ auch für unsere Aktivitäten schmerzhaft Einschnitte gebracht. Das heißt wir konnten über Wochen ebenfalls nicht in die Seniorenheime gehen. Erst jetzt können wir unter den bekannten Auflagen unsere Besuchsdienst-Angebote glücklicherweise wieder langsam anschieben, können nun vor allem ältere Menschen besuchen, die sonst keine oder nur wenig Zuwendung bekommen.

Corona hatte aber leider auch auf den Betrieb unserer vielfrequentierten Internet-Cafés Einfluss: Diese Lokalitäten sind derzeit weiter geschlossen, da sich dort die nötigen Abstände einfach nicht einhalten lassen. Doch wir bieten unsere Dienste nun virtuell an. Das bedeutet: Jeder, der Unterstützung bei individuellen Fragen und Problemlösungen braucht, kann jetzt seinen Tutor online treffen und sich so austauschen. Dennoch ist es nicht dasselbe, wie sich analog zu begegnen und ohne Medium zu kommunizieren.

Wie steht es mit den Veranstaltungen, die Sie auf Ihrer Internetseite im Kalender für 2020 auflisten?

Hier haben wir erst einmal nichts gestrichen. Denn schrittweise geht ja in der derzeitigen Situation auch hier die Entwicklung hin zu mehr Öffnung. Damit möchten wir auch Mut machen und eine positive

Perspektive schaffen – für all jene, die der Isolation entfliehen und wieder mehr Kontakte knüpfen wollen. So sollte jeder Unternehmungslustige sich weiter informieren können, welche Veranstaltungen seit längerem geplant sind. Über die in unserem Kalender angegebenen Telefonnummern lässt sich dann unkompliziert nachfragen, ob das jeweilige Angebot stattfindet oder nicht.

Wird die ‚Corona-Zäsur‘ langfristig etwas an Ihrer ‚Mission‘ ändern?

Eigentlich nicht. Unsere Grundsätze bleiben dieselben. Der Seniorenrat Darmstadt lebt ja schon immer vom Miteinander. Und unser Credo „Wir reden nicht nur, sondern machen etwas für ältere Menschen“ begreifen wir nun in diesen schwierigen Zeiten mehr denn je als wichtigen Auftrag. Gerade jetzt gilt es am Ball zu bleiben und immer öfter auch kreativ zu werden, um entsprechende Hilfestellungen und Angebote für Senioren weiter erfolgreich umsetzen zu können.

Welche positiven Impulse können wir als Gesellschaft aus dieser Krise ziehen? Solche Einschnitte bieten ja auch immer die Chance auf Veränderung.

Für die Zukunft wünsche ich mir – und das kann schon in der Nachbarschaft und im Wohnviertel beginnen – mehr ‚Wir-Ge-

fühl‘. Dabei ist mir vor allem ein größerer Zusammenhalt der Generationen wichtig. Hier haben wir vom Seniorenrat den Fokus natürlich auf den älteren Menschen. Sie sollten für ein gutes Miteinander viel mehr am gesellschaftlichen Leben beteiligt werden – sollen sich gebraucht fühlen. Von ihren Lebenserfahrungen können nämlich alle profitieren und das Verständnis füreinander würde wachsen.

Unterm Strich geht es mir auch darum, dass die Jüngeren den älteren Mitbürgern respektvoll und verständnisvoll gegenüberstehen. Dazu könnte vielleicht auch ein verpflichtendes soziales ‚Gesellschaftsjahr‘ nach der Schule beitragen. Immerhin hat die ältere Generation uns Zusammenhalt gelehrt und die Grundsteine unseres Wohlstandes gelegt. Sie sollte deshalb ihren Lebensabend in der Mitte der Gesellschaft verbringen dürfen. Dazu gehören übrigens auch optimale Pflegemöglichkeiten, die auf die wirklichen Bedürfnisse ausgerichtet sind.

*Das Gespräch führte
Nicola Wilbrand-Donzelli*

Seniorenticket Hessen:
1 Jahr
1 € pro Tag
1 Ticket

Gültig für ganz Hessen!

Die Jahreskarte für alle ab 65: Einmalig 365 € zahlen und täglich ab 9 Uhr fahren.

HEAG MOBILIO
DADINA

[rmv.de/seniorenticket](https://www.rmv.de/seniorenticket)

PROFESSIONELLE UND EINFÜHLSAME BEGLEITUNG BEI DER VORSORGE UND DEM LETZTEN ABSCHIED

Kahrhof Bestattungen plant und begleitet in achter Generation Trauerfeierlichkeiten in und um Darmstadt

2020 ist Jubiläumsjahr bei Kahrhof Bestattungen. Das traditionelle Familienunternehmen in der Merckstraße kann nämlich auf 160 Jahre Firmengeschichte zurückblicken. Doch nun sind durch ‚Corona‘ die geplanten Feierlichkeiten nur in einem kleinen Rahmen in der Paulusgemeinde möglich. Dort werden dann unter anderem als Zeichen der Verwurzelung in der ‚Heinermetropole‘ Spenden an heimische Organisationen oder Initiativen übergeben. Man wolle damit auch etwas an die Menschen der Stadt zurückgeben, betont Senta Kahrhof. Im Interview spricht die Diplom-Kauffrau über das Abschiednehmen in Pandemiezeiten, über bevorzugte Beerdigungsformen und über die Vielseitigkeit des Bestatterberufes, der sich als Dienstleistungsgewerbe in einer ganz besonderen Branche ständig weiter entwickelt und gleichermaßen auf Tradition und Innovation setzt.

Inwieweit haben sich Beerdigungen unter Corona-Beschränkungen verändert?

Zunächst einmal müssen auch wir nun aufwändigere Vorkehrungen zum Schutz vor dem Virus treffen. Doch der bewusste Umgang mit Infektionskrankheiten gehörte schon vor dieser Pandemie zu unserem Arbeitsalltag – vergleichbar etwa mit den Hygiene-Standards in Krankenhäusern und Arztpraxen.

Durch die Kontaktregeln haben sich in den vergangenen Wochen aber vor allem die Beerdigungszeremonien verändert. Das trifft insbesondere die Angehörigen und Freunde der Verstorbenen. Sie leiden oftmals darunter, dass sie nun ihrer Trauer und Zuneigung bei den Feierlichkeiten nicht den üblichen Ausdruck verleihen können. Damit müssen sich alle im Moment leider abfinden.

Was macht die besonderen Herausforderungen Ihres Berufes aus?

Es ist wohl das Spannungsfeld zwischen Empathie und Organisation: Auf der einen Seite hat man bei einem Bestattungsfall sehr viel Logistisches wie etwa behördliche Formalitäten oder Anzeigengestaltung zu erledigen und auf der anderen Seite geht es bei unserer Arbeit sehr viel um Einfühlungsvermögen und die Frage: ‚Wie kann ich die betroffenen Angehörigen an die Hand nehmen und erspüren, wie eine Zeremonie bestmöglich gestaltet werden soll?‘ Wir wollen dabei natürlich immer alle Wünsche und Ideen der Angehörigen mit einbeziehen.

Haben sich Bestattungsformen im Vergleich zu früher verändert. Gibt es ‚Trends‘?

Klassische Erdbestattungen, die früher sehr verbreitet waren, sind heute nicht mehr so nachgefragt. Dafür gibt es mehr Urnenbeisetzungen. Die Gründe dafür liegen wohl in den gesellschaftlichen Veränderungen. Die jüngeren Generationen wohnen heute oftmals – etwa aus beruflichen Gründen – nicht mehr in ihren Heimatgemeinden, wo etwa die Eltern und Großeltern noch leben. Ein Familiengrab regelmäßig zu pflegen, ist so logistisch oftmals nur schwer umsetzbar – ganz abgesehen von den Kosten. Diesen Aufwand wollen und können viele heute nicht mehr leisten.

Angesichts solcher Aspekte geht der Trend zu naturnahen Bestattungen, die teilweise bei Erd- und Feuerbestattungen möglich sind. Hier werden beispielsweise Wiesengräber immer beliebter. Ihr Vorteil für Angehörige, die wenig Zeit haben: Die Pflege ist einfach, da meist nur ein kleiner von Gras umgebener Grabstein existiert. Eine andere Möglichkeit ist eine Bestattung am Fuße eines Baumes, die bisher jedoch nur für Urnenbeisetzungen erlaubt ist.

Wo kann man solche Beerdigungen durchführen?

Mittlerweile stellen sich auch kommunale Friedhöfe in der Region wie zum Beispiel der Naturfriedhof Mühlthal oder der Trauerwald Eberstadt nach und nach auf naturnahe Bestattungen ein. Man muss also nicht unbedingt lange durch weiter entfernte und nur mit dem Auto erreichbare Waldstücke stapfen, um ein Natur-Grab zu besuchen. Diese nahen Optionen haben den Vorteil, dass die örtlichen Gegebenheiten



Seit 160 Jahren ist Kahrhof Bestattungen in Darmstadt verwurzelt



Senta Kahrhof führt die Familientradition von Kahrhof Bestattungen in 8. Generation fort.

ten meist bekannt sind und sie durch den angebundnen ÖPNV nicht nur leicht erreichbar sondern auch nachhaltig sind.

Welche Ziele haben Sie sich in Ihrem Unternehmen für die Zukunft gesetzt?

Tatsächlich spielt die Nachhaltigkeit auch in unserer Branche eine immer größere Rolle. Zum Beispiel gibt es heute Bestattungsmaterialien, die, nachdem sie in die Erde verbracht wurden, komplett biologisch abbaubar sind.

Ein weiteres Zukunftsthema ist die Digitalisierung. Ihr konsequenter Ausbau auch in Zusammenarbeit mit den Behörden schafft enorme Arbeitserleichterungen und wird uns zunehmend bei der Erledigung der Formalitäten entlasten. Dadurch schaffen wir glücklicherweise auch mehr Freiraum für den persönlichen Kundenkontakt.

Auch die Vorsorgeberatung gewinnt innerhalb unserer zahlreichen Tätigkeitsbereiche kontinuierlich an Bedeutung. Denn immer mehr Menschen möchten vorzeitig ihre Beerdigung planen und gleichzeitig etwa durch eine Sterbegeldversicherung oder ein Treuhandkonto auch finanziell absichern. Dadurch sollen vor allem die Angehörigen entlastet werden.

Welchen Unterschied macht es bei Ihren vielfältigen Aufgaben ein alteingesessenes Familienunternehmen zu führen?

Es ist das Menschliche, das unsere Firma und das Miteinander im Team prägt. Darauf legen wir größten Wert. Diesen Anspruch ‚Für einander da zu sein‘ wollen wir auch unseren Kunden bieten. Das heißt,

wir wollen aus dieser Tradition heraus bei unserer Arbeit immer nahbar bleiben! So gibt es beispielsweise bei uns außerhalb der offiziellen Geschäftszeiten kein Bereitschafts-Callcenter, das bei Meldung eines Todesfalles die Anrufe entgegennimmt. Wir möchten hier auch nach Feierabend und am Wochenende bereits beim ersten Kontakt persönlicher Ansprechpartner sein, um so frühestmöglich ebenso feinfühlig wie professionell an der Seite der trauernden Angehörigen zu sein. Das ist unsere Philosophie!

Das Gespräch führte
Nicola Wilbrand-Donzelli

Fast alle Veranstaltungen in 2020 finden in Präsenz und Online statt. Aktuelle Informationen zu Themen und Terminen finden Sie auf der Homepage von Kahrhof Bestattungen unter „Aktuelles“.

KAHRHOF
BESTATTUNGEN
BESTATTUNGSVORSORGE

Kahrhof Bestattungen GmbH & Co. KG
Merckstraße 13, 64283 Darmstadt
Telefon: 06151-599080
kontakt@kahrhof-bestattungen.de
www.kahrhof-bestattungen.de



BARMER

Zu Hause pflegen in Corona-Zeiten

Unterstützung für pflegende Angehörige

Ihre BARMER Pflegekasse ist für Sie da!

Auch in dieser schwierigen und belastenden Zeit stehen wir pflegenden Angehörigen zur Seite. Unsere besonderen Angebote finden Sie auf unserer Website.



www.barmer.de/pflegekurse



VOLZ

„Wir schaffen Atmosphäre zum Wohlfühlen“

- Fenster und Türen
- Garagentore
- Rolläden
- Markisen
- Smarhome
- Sicherheitstechnik

**Frankfurter Landstr. 12
64291 DA-Arheilgen
Tel: 06151 372 894
info@volz-darmstadt.de**

volz-darmstadt.de

Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Schlaf

Leben

Bewegung

Ernährung

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

Schreinerei & Innenausbau SCHADT GmbH
Gernsheimer Str. 105 · 64319 Pfungstadt
Tel: (0 61 57) 2372 · Mobil: 0171- 4 408544
www.schreinereischadt.de · info@wohntartig.de

RELAX
natürlich schlafen

Wohnen · Küche · Badmöbel · Türen · Fenster · Wintergärten

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

Um sich ausreichend entspannen zu können, benötigt unsere Wirbelsäule während des Schlafes Bewegungsfreiheit durch den Wechsel der Liegeposition. Dazu ist jetzt kein maßgeschneidertes Bett mehr nötig – das erledigt das Bettsystem Relax 2000 des Salzburger Unternehmens Relax – Natürlich Wohnen.

Ermöglicht wird die Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse durch 45 patentierte Spezialfederkörper. Mit speziellen Zug-elementen in der Mitte kann mit wenigen Handgriffen eine optimale Schulter- und Beckenentlastung erreicht werden. Relax 2000 wird individuell für jede gängige Bettgröße produziert und für den Einbau ist keine zusätzliche Montage nötig. Der Einlegerahmen ist in vier Varianten erhältlich: Starr, mit Sitzhochstellung, mit Sitz- und Fußhoch-

stellung und mit Motorrahmen. Darüber hinaus ist Relax 2000 komplett metallfrei – ein weiteres Plus für einen erholsamen Schlaf. Die verwendeten Holzarten sind allesamt unbehandelt und stammen ausschließlich aus nachhaltiger, einheimischer Produktion.

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



WEIL UMZIEHEN VERTRAUERNSSACHE IST

Wer die umfangreiche Aufgabe eines privaten Umzugs vor sich hat, braucht einen zuverlässigen Partner an seiner Seite. Für einen Wohnungswechsel im gehobenen Alter gilt das noch viel mehr. Seit über 80 Jahren führt die Möbelspedition Friedrich Friedrich mit viel Herz und Verstand professionell Umzüge durch – mittlerweile auch maßgeschneiderte Seniorenumzüge. Das persönliche Hab und Gut der Umzugskunden wird dabei stets so behandelt, als wäre es das eigene.

Eine fachlich fundierte, persönliche Beratung ist immer der erste Schritt zu einem gelungenen Umzug. Dabei beziehen erfahrene Umzugsberater mit viel Fingerspitzengefühl die besonderen Bedürfnisse älterer Generationen mit ein, und bleiben während des gesamten Umzugs verlässliche Ansprechpartner.

Friedrich Friedrich
Wiesenstraße 5
64347 Griesheim
Tel: 06155 8367-0
www.friedrich-umzug.de

Darauf können Sie vertrauen:

Vor dem Umzug

- Sie erhalten eine umfassende und persönliche Beratung.
- Auf Wunsch planen wir den neuen Wohnraum für Sie.
- Wir unterstützen Sie bei Haushaltsauflösungen.
- Sie können Möbel einlagern, die Sie temporär nicht benötigen.
- Wir helfen Ihnen bei Behörden-gängen.

Während des Umzugs

- Wir stellen Ihnen hochwertige Verpackungsmaterialien zur Verfügung.
- Auf Wunsch packen wir Ihr Hab und Gut fachgerecht ein und aus.

- Die De-/Montage von Möbeln, die Installation von Elektrogeräten und Sanitär sowie das Auf-/Abhängen von Lampen, Bildern oder Gardinen erledigen wir ebenfalls für Sie.
- Wir bieten einen persönlichen Fahrservice ins neue Domizil an.
- Maler-, Reinigungs- und Entsorgungsarbeiten dürfen Sie ebenfalls bei uns anfragen.

Bei Ihnen steht ein Umzug an? Dann sprechen Sie uns an. Wir beraten und informieren Sie rund um den bevorstehenden Wohnungswechsel und finden für (fast) alles eine Lösung.

Michael Kawik
m.kawik@friedrich-umzug.de
Tel.: 06155-83670



Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

DMS

UMZUG & LOGISTIK



Friedrich Friedrich Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH
Wiesenstraße 5 • 64347 Griesheim • www.friedrich-umzug.de ☎ 06155 8367-0



Fernseh Simandl

Verkauf · Lieferung · Einstellung



- Reparatur von LCD und Hi-Fi-Geräten
- Montage und Reparatur von Sat- und Kabelanlagen

• **Spezielle Produkte für Senioren**

Bismarck-Str. 65-67 · 64293 Darmstadt
 Tel: 06151 666 777 · info@fernseh-simandl.de
www.fernseh-simandl.de

Ab sofort ist unser Fachgeschäft unter Einhaltung aller Hygienevorschriften wieder für Sie geöffnet.

Pflegeheim „Haus Marianne“

Pflege in familiärer Atmosphäre

- Stationäre Pflege und Betreuung
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Das 1. zertifizierte singende Pflegeheim im Odenwald
- Wohnbereich für Menschen mit Demenz



www.altenpflegeheim-marianne.de · Tel: (0 61 64) 13 86
 Ostertalstraße 5 · 64385 Reichelsheim/Ober-Ostern

ANITA SPORT-TIGHT FITNESS – „DIE WUNDERHOSE“:

Straffe Oberschenkel – schlanke Beine!

Bei dieser Hose von ANITA trifft Komfort auf Funktion: Die spezielle Struktur des Gewebes erzeugt während der Bewegung einen leichten Massageeffekt, der den Lymphfluss in Gang setzt – für schlanke und gestraffte Beine.

Das Modell überzeugt mit hautverträglichen Materialien, die atmungsaktiv und schnell-trocknend sind. Diese Hose formt Ihre Figur perfekt und bringt Ihre Weiblichkeit optimal zum Ausdruck.

In Darmstadt exklusiv bei Ihrem Sanitätshaus Kattler in allen Größen erhältlich!



Exklusiv bei Kattler

KATTLER  **SANITÄTSHAUS**
 Seit 1847

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

Nicht alleine einsam – sondern füreinander da sein!



Der Johanniter-Pflegedienst ist für Sie da.

Mit unserem Pflegeangebot helfen wir Ihnen auch in schwierigen Zeiten. Dank unserer hohen Hygienestandards achten wir drauf, dass Sie gesund bleiben und geben Ihnen Sicherheit.

Für Griesheim, Weiterstadt und Erzhausen erreichen Sie uns unter
 061 50/1899 18

DIE JOHANNITER 
 Aus Liebe zum Leben

MIT HERZ DABEI – DER JOHANNITER PFLEGEDIENST

Ein Zuhause bietet Sicherheit und Geborgenheit. Gerade deshalb möchten viele Menschen ihre gewohnte Umgebung auch im hohen Alter und bei Krankheit nicht aufgeben. Die Johanniter passen sich Ihren Bedürfnissen an: mit dem mobilen Pflegedienst in und um Erzhausen, Weiterstadt und Griesheim. Mit Fachwissen, Erfahrung und Zuwendung gehen die Mitarbeiter auf Ihre Wünsche ein. Sei es im hohen Alter, bei Krankheit oder nach einem Unfall: Sie entscheiden in Absprache mit Ihrer Krankenkasse, welche Leistungen des Johanniter-Pflegedienstes Sie in Anspruch nehmen möchten und können. Die Pflegedienstleitung Hanne Poth ist immer bestrebt zu ermöglichen, was gewünscht wird. Rufen Sie an, Frau Poth steht mit Rat, und wenn es möglich ist auch mit Tat, zur Seite. Tel. 06150 – 18 99 18.



Foto: ©Die Johanniter

HILFE FÜR MENSCHEN AUF SAMOS

Spendenaufwurf für Med'Equali – Medizinische Versorgung von Geflüchteten

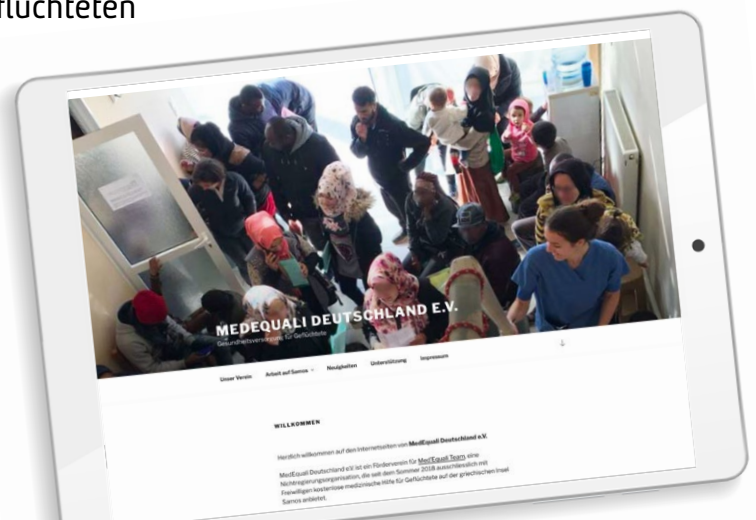
Das Thema Corona beherrscht zur Zeit die Medien und unsere Gedanken, aber was bedeutet das eigentlich für die Flüchtlingslager?

Eine junge Kinderkrankenschwester und Medizinstudentin befindet sich seit über zwei Monaten 2000 Kilometer von ihrem Zuhause entfernt, auf der griechischen Insel Samos in einem Geflüchtetenlager. Zusammen mit Mitgliedern der NGO Med'Equali hilft sie die medizinische Grundversorgung der Menschen sicherzustellen. Med'Equali ist eine Nichtregierungsorganisation, die seit dem Sommer 2018 ausschließlich mit Freiwilligen kostenlose medizinische Hilfe für Geflüchtete auf Samos anbietet.

Das Camp sollte ursprünglich 650 Menschen Platz bieten, nun leben hier allerdings über 7000 Menschen. Um das ursprüngliche Camp herum hat sich eine Zeltstadt ausgebreitet: ohne Stromversorgung, kein fließendes Wasser, keine Duschen, keine Toiletten. Gekocht wird über offenem Feuer.

In der Klinik ist die Schlange der wartenden Patienten jeden Tag so lang, dass man kein Ende erkennen und bei weitem nicht alle behandeln kann. Die Erkrankungen sind meistens auf die unzumutbaren Lebensumstände zurückzuführen: Schlimme Infektionen der Haut, Verbrennungen, Neugeborene, die von Ratten gebissen werden, Mangelernährung, Traumatisierung. Frauen und Mädchen haben Mühe sich vor Übergriffen zu schützen, unbegleitete Minderjährige haben rechtlich kaum Möglichkeiten der Versorgung ohne eine erziehungsberechtigte Person, die einwilligt.

Das Coronavirus hat die Lebensbedingungen noch verschlechtert. Die Wäscherei hat geschlossen, die Schule ist nicht mehr geöffnet, fast alle NGOs, die sich um die soziale und rechtliche Betreuung gekümmert haben, sind nicht mehr aktiv. Auf die Insel kann nur noch medizinisches Personal unter strengen Kontrollen einreisen, um eine Notfallversorgung zu ermöglichen.



Auf der Website der Organisation gibt es weitere Informationen: www.medequali.de

Adresse:
Med'Equali Team – Mai-Ly Khan
Kanari 23
83110 Vathy
Samos – Greece

Kontoverbindung:
Med'Equali
IBAN: DE05 4306 0967 1046 4829 00

www.medequali.de/spende/

Unter diesen Umständen ist es für Med'Equali gerade jetzt besonders wichtig ausreichend Spenden zu erhalten. Dringend benötigt werden auch Vitaminpräparate, speziell für Babys und Kinder, aber auch für Erwachsene, außerdem Zinktabletten.

DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

Pflegedienst Hessen-Süd bietet umfangreiche Pflegedienstleistungen „Alles aus einer Hand“

Der Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH bietet Maximalversorgung zu so vielen Dienstleistungen wie möglich. Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ wird auf möglichst leichtem Weg eine Fülle von Unterstützungen angeboten, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Dabei steht immer der Mensch im Mittelpunkt!

Zuverlässigkeit, Transparenz und hohe Fachlichkeit zeichnet den Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH ebenso aus, wie ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit Mitarbeitern und Kunden. Seit 1996 werden in Darmstadt und Umgebung Menschen dabei unterstützt, ihr Leben im eigenen Zuhause so angenehm wie möglich zu gestalten. Die Mitarbeiter des Pflegedienstes Hes-



sen-Süd kümmern sich täglich liebevoll um die zu pflegenden Personen. Die Betroffenen können sich auf eine optimale medizinische Versorgung und eine individuelle Betreuung verlassen.

Jedem Betroffenen wird so viel Aufmerksamkeit und Zeit für Pflege eingeräumt wie notwendig. Geboten werden genau die Entlastungen, die benötigt werden und alle notwendigen Hilfen, wenn es darum geht, trotz körperlicher Einschränkungen zu Hause leben zu können. Denn „zu Hause ist es bekanntlich doch am Schönsten.“

Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ wird eine Fülle von Unterstützungen angeboten, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Kranken- und

Wer bei der ambulanten Pflege auf einen kompetenten und zuverlässigen Partner bauen möchte, dem steht der Pflegedienst Hessen-Süd mit Erfahrung und Zuverlässigkeit zur Seite, denn wer von einer Pflegesituation betroffen ist, dem stellen sich eine Vielzahl von Fragen. Es fängt damit an, ob die bestehende Situation überhaupt eine Voraussetzung für den Anspruch an die Pflegekasse darstellt. Wie kann man das einschätzen? Dann geht es um die ersten notwendigen Schritte. Wo wende ich mich hin? Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Was bedeuten die Begriffe „Sachleistung“ oder „Geldleistung“? Welche Hilfsangebote und Hilfsmittel gibt es? Welche Institutionen können mir helfen?

Diese und ganz viele andere Fragen stürmen auf pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen ein. Hier hilft der Pflegedienst Hessen-Süd mit Rat und Tat und berät zu Hause und informiert über die Möglichkeiten. In der Regel übernimmt die Kosten dieser Beratung die zuständige Pflegekasse.

Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin mit uns. Telefonisch erreichen Sie uns unter der Telefonnummer 06151-501400. Sie wollen sich weiter über uns informieren? Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite: www.pflegedienst-hessen-sued.de

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de

300 EURO-SPENDE FÜR GENERATIONENHILFE BAD KÖNIG E. V.

Residenz & Hotel „Am Kurpark“ bedankt sich für schnelle Hilfe

Unkomplizierte Unterstützung, schnelle Hilfe – das zeichnet die Generationenhilfe Bad König e. V. aus. „Wenn Not am Mann ist, sind wir zur Stelle und helfen Menschen, die alltägliche Dinge nicht alleine verrichten können“, fasst Frau Erika Volk, Vereinsvorsitzende der ersten Stunde, kurz und knapp zusammen. Das ist nicht nur in Zeiten von Corona eine wertvolle Arbeit, aber dann ganz besonders.

„Für unsere Bewohner wollten wir schnell Mund-Nasen-Schutz besorgen, um das Erkrankungsrisiko wegen Covid-19 zu minimieren. Dank Frau Volk und ihrem Team haben wir innerhalb weniger Tage ausreichend Masken erhalten, womit wir den Bewohnern einen weitestgehend normalen Alltag während der strikten Kontakt-sperre ermöglichen konnten, und sind unbeschadet durch diese Zeit gekommen“, zeigt sich Jörg Thuss, Geschäftsführer der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König beeindruckt. Kurzerhand entschloss er sich, dem Verein mit einer zusätzlichen Spende von 300,00€ unter die Arme zu greifen. „Es gibt schon viele Ideen, wie das Geld eingesetzt



Spendenübergabe vor der Residenz „Am Kurpark“ Bad König

Foto: © senioren-wohkonzepte.de

werden kann. Wir werden alle Möglichkeiten abwägen und ein Augenmerk darauf haben, dass die Spende möglichst vielen Menschen hilft“, ist Frau Volk glücklich über die Finanzspritze.

Für die Maskenproduktion waren viele fleißige Hände am Werk. „Es wurde jeden Tag genäht, oft bis spät in die Abendstunden. Stoffe und Gummiband haben wir z. T. gespendet bekommen. Nach 2000 genähten

Masken habe ich aufgehört zu zählen“, lacht Frau Volk. Die Generationenhilfe startete im Jahr 2013. Die Idee, Menschen in ihrer Eigenständigkeit zu unterstützen, entspricht auch dem Konzept der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König. Dort leben Senioren seit Jahren selbstbestimmt und sicher, genießen ihren Ruhestand in angenehmer Gesellschaft. Ein perfekter Schulterschluss für beide Institutionen.

Besonders dankbar ist Frau Volk für die vielen fleißigen Helfer, ohne die ein Projekt wie die Generationenhilfe gar nicht möglich wäre. „Die Spende der Residenz“, findet sie, „ist eine tolle Anerkennung und Wertschätzung unserer Leistung.“

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG



www.senioren-wohkonzepte.de

DER NAHE-RADWEG

Unser Fahrrad-Reise-Tipp: Von Selbach bis Bingen radeln



Idar-Oberstein

Der Nahe-Radweg ist eine gemütlichere Tour, der auf ca. 127 km entlang der Nahe von der Quelle bei Selbach bis zur Mündung in den Rhein bei Bingen führt. Die Route führt durch romantische Flusstäler und das Weinbaugelände der Nahe. Der Fluss entspringt ca. 464 Meter ü. d. Meeresspiegel auf saarländischem Gebiet und mündet nach ca. 112 Flusskilometern zwischen Bingen und Bingerbrück in den Rhein. Das Gesamtgefälle beträgt ca. 383 Meter.

Unsere Etappen:

Tour 1: Selbach – Birkenfeld – Idar-Oberstein (ca. 50 km)

Das erste Teilstück führt von der idyllisch im Wald gelegenen Quelle bei Selbach und am Bostalsee vorbei, über Nohfelden, bekannt durch seine Burg und den alljährlich stattfindenden mittelalterlichen Markt,

nach Birkenfeld. Von der Kreisstadt Birkenfeld an der oberen Nahe führt der Radweg zur sehenswerten Schmuck- und Edelsteinstadt Idar-Oberstein. Hier werden ab Hammerstein zwei mögliche Strecken angeboten. Eine über den Homerich und eine dem Flusslauf der Nahe folgende durch die Naheauen. Weiter flussabwärts geht es im historischen Kupferbergwerk bei Fischbach auf Zeitreise durch die Erdgeschichte.

Tour 2: Idar-Oberstein – Kirn – Bad Sobernheim – Bad Kreuznach (ca. 59 km)

Über Kirn steht die Kyrburg, die einzige Whisky-Burg Deutschlands, auf der in den Sommermonaten Opernfestspiele stattfinden. Die Innenstadt dieser ehemaligen Residenz der Wild- und Rheingrafen bietet viele interessante Sehenswürdigkeiten. Von hier geht es weiter entlang der Nahe durch historische Weinorte zum Felke-Kurort Bad Sobernheim.

Erlesene Weine können direkt beim Winzer genossen werden. In Sobernheim liegt der Barfusspfad direkt am Nahe-Radweg. Weiter geht es über Bad Münster am Stein – Ebernburg mit herrlichem Blick auf Rotenfels und Rheingrafenstein von der Sickingen Ebernburg – nach Bad Kreuznach. Die salzhaltige Luft der Salinen, dem größten Freiluftinhalatoriums Europas, laden ein zum Entspannen und Relaxen.

Brückmann Reisen

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



Jetzt
NEU
 Rad-Reisen

Unser Radl-Programm

Für alle Radl-Freunde mit Fahrrad oder E-Bike

Radln im Altmühltal

So 6.9.2020 – Do 10.9.2020 / 5 Tage – **385,- €**

Fahrt im modernen Brückmann-Reisebus
 Transfer der eigenen Fahrräder im Komfort-Radanhänger
 4x Übernachtung – HP im 3*Hotel Krone in Kinding
 Tour-Material

Der Nahe-Radweg/Tagestour

Fr 4.9.2020 – **30,- €**

Tour: Idar-Oberstein – Kirn – Bad Sobernheim – Bad Kreuznach
 Fahrt mit Bus & Fahrradanhänger zum Ausgangsort der Tour
 Verpflegung aus der Packtasche individuell
 Mindest-Teilnehmerzahl 15 Personen

Weitere Informationen, Beratung und Buchung
 in unserem Büro

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

ZUM BESTEN DER ALTEN – ZUR EHRE DER STADT

Immo Grimm hat ein Buch zur Geschichte der Emilia Seniorenresidenz geschrieben: Sie führt über vier Jahrhunderte vom ersten Hospital zum heutigen Altenheim

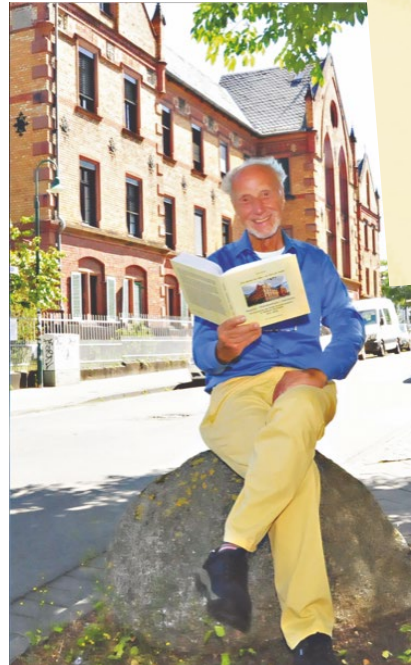
Mit der Erbauung des ersten Hospitals in 1611 begann die Armen- und Altenfürsorge in Darmstadt. Zunächst war das Hospital eine Wohn- und Pflegestätte für Arme, Sieche, Waisen und hilfsbedürftige Kranke. In das Hospital konnte man sich auch einkaufen, eine Pfründe erwerben, die Unterkunft und Verpflegung auf Lebenszeit sicherten. Die Bewohner nannte man Pfründner. Wie sich aus diesem Pfründnerhaus, einem streng christlich geprägten Sozialasyl, ein modernes Seniorenheim entwickelte, schildert das Buch von Immo Grimm mit spannenden sozialgeschichtlichen Details und Illustrationen.

Es ist das dritte Buch des 1935 in Darmstadt-Bessungen geborenen ehemaligen Leitenden Oberarztes der Darmstädter Hautklinik. Zusammen mit Ruth Reichardt veröffentlichte er 2013 die Geschichte des

Teilklinikums Eberstadt: „Ins Licht gerückt ... Von der Provinzial-Pflegeanstalt Eberstadt zum Teilklinikum der Stadt Darmstadt“. Mit Wolfgang Kauder schrieb er 2018 „Das Marienhospital Darmstadt – Vom Ordenshospital zur Klinikum-GmbH“.

Die Geschichte der Darmstädter Emilia Seniorenresidenz ist im Ralf-Hellriegel-Verlag erschienen. Der Titel enthält ein Zitat des Oberbürgermeisters Wilhelm Glässing, das er 1921 in seiner Rede zur Einweihung eines Erweiterungsbaus formulierte.

Auf 128 reich bebilderten Seiten wird die Jahrhunderte alte Geschichte des Altenheims dargelegt. Im Laufe der Zeit haben sich der Alltag und das Leben im Heim entscheidend geändert. Den Blick in die Gegenwart eines Alten- und Wohnheims liefert Einrichtungsführerin Patricia Roßbach-Jauernik mit dem Schlusskapitel.



„Zum Besten der Alten – zur Ehre der Stadt“ – Hospital – Pfründnerhaus – Altenheim

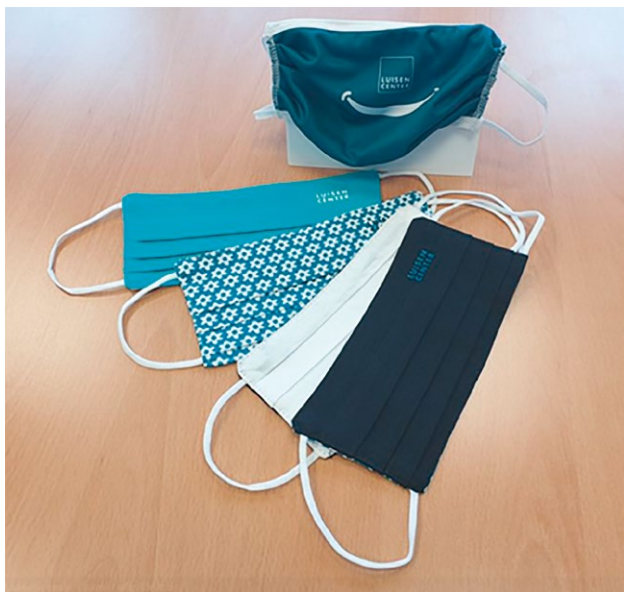
von Immo Grimm, erschienen im Ralf-Hellriegel-Verlag, Darmstadt 2020
ISBN 978-3-00-065795-5
Preis: 14,90 Euro, 128 Seiten

Zu beziehen über
Ralf-Hellriegel-Verlag
Haardtring 369, 64295 Darmstadt
Telefon: 06151 / 880063

Kurz notiert:

LUISES HAPPY MASK

Ein Projekt von Darmstädter für Darmstädter



Jetzt ganz neu in Darmstadt: Luises Maskenkollektion – „Luises Happy Mask“

Die handgenähten Wendemasken in verschiedenen Farben wurden zusammen mit lokalen Darmstädter Geschäften entworfen und produziert.

Erworben können die „Happy Mask“ im Center Management des Luisencenters im 2. Obergeschoss für € 7,50 pro Stück.

Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt



sucht ab 01.01.2021 eine/n

Mitarbeiter/in (m/w/d)

im mittleren Vollzugs- und Verwaltungsdienst

Die Einstellung erfolgt zunächst im Beschäftigungsverhältnis in Vollzeit (40 Stunden/Woche) und ist zunächst befristet bis 30.11.2022.

Anforderungen sind eine abgeschlossene Berufsausbildung im Bereich der öffentlichen Verwaltung oder eine vergleichbare förderliche Ausbildung oder berufliche Qualifikation; keine Vorstrafen (Einverständnis für eine Sicherheitsüberprüfung muss vorliegen); gesundheitliche Eignung; Führerschein Klasse B; Engagement; Flexibilität; Eigeninitiative und Verantwortungsbewusstsein.

Gute Kenntnisse der deutschen Sprache in Wort und Schrift und ein verbindliches, freundliches, korrektes, sicheres Auftreten und Teamfähigkeit werden ebenfalls erwartet.

Darüber hinaus werden Belastbarkeit, Servicebewusstsein und die Fähigkeit zu selbständigem Arbeiten - nach entsprechender Einarbeitungszeit - vorausgesetzt, sowie die Bereitschaft, sich engagiert und verantwortungsvoll den besonderen Anforderungen einer Tätigkeit im Justizvollzug zu stellen. Zu Ihren persönlichen Stärken gehören eine gute Auffassungsgabe, mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit, Konfliktfähigkeit und soziale Kompetenz. Erfahrungen im Bereich des öffentlichen Dienstes, Kenntnisse im Vollzugs- und Verwaltungsrechts, Fremdsprachenkenntnisse und interkulturelle Kompetenz sind von Vorteil.

Die Vergütung erfolgt zunächst für die Dauer der Probezeit nach Entgeltgruppe 4 TV-H. Anschließend kann eine Höhergruppierung in die Entgeltgruppe 6 TV-H erfolgen.

Die Justizvollzugsanstalt Weiterstadt ist zuständig für die Vollstreckung von Freiheitsstrafen an erwachsenen männlichen Strafgefangenen. Das Land Hessen ist bestrebt, den Anteil von Frauen im Landesdienst zu erhöhen und fordert daher insbesondere Frauen zur Bewerbung auf. Bei gleicher Eignung werden schwerbehinderte Menschen bevorzugt berücksichtigt.

Der hessische Justizvollzug fördert aktiv die Gleichstellung aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir begrüßen deshalb im Rahmen der rechtlichen Vorgaben für die ausgeschriebene Stelle Bewerbungen von allen Menschen, unabhängig von deren Geschlecht, kultureller und sozialer Herkunft, Alter, Religion, Weltanschauung, Behinderung oder sexueller Orientierung.

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

Ihre vollständige und aussagefähige Bewerbung richten Sie bitte bis

15.10.2020

an die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt, Vor den Löserbecken 4, 64331 Weiterstadt oder an Poststelle@JVA-Weiterstadt.justiz.hessen.de.

Für telefonische Informationen steht Ihnen Herr Sonnenberg (06150-102-1010) gerne zur Verfügung.



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100

LUST AUF GENUSS

BIOLOGISCHES WUNDERWERK IN OVAL-VERPACKUNG

Warum Hühnereier mehr sind als
ein kulinarisches Basisprodukt

NUDELN AM LAUFENDEN BAND

Wer die italienische Küche liebt,
kommt an Fettuccine nicht vorbei



BIOLOGISCHES WUNDERWERK IN OVAL-VERPACKUNG

Warum Hühnereier mehr sind als ein kulinarisches Basisprodukt



Wir klopfen und schlagen es auf, wir rühren und verquirlen es in Kuchen, wir hauen es in die Pfanne oder schnippeln es in den Salat. Ohne das Hühnerei wäre unser Speiseplan wohl wesentlich ärmer. Es ist eines der am vielfältigsten verwertbaren Nahrungsmittel, auf das kaum einer verzichten will, das aber deshalb auch häufig als ‚selbstverständlich‘ wahrgenommen wird. Dabei ist das Ei ein echtes Wunderwerk der Natur. Bis es heranreift, muss der Organismus einer Legehennen nämlich Schwerstarbeit verrichten.

So liegt der Comedian-Harmonist-Evergreen „Ich wollt ich wär ein Huhn und hätt' nicht viel zu tun“ mit seinem Wunsch eigentlich ziemlich daneben. Denn Legehennen haben meist kein gemütliches Leben, sie vollbringen Tag für Tag Höchstleistungen. In sagenhaften 24 Stunden – das heißt sie haben fast täglich einen Eisprung – durchwandern ihre Eizellen den rund 60 Zentimeter langen Eileiter, um zu guter Letzt als perfekt verpacktes Gebilde, das mit seiner schützenden Kalkhülle robust und zerbrechlich zugleich ist, herauszupurzeln.

In der freien Natur würde ein Huhn je nach Art etwa fünf bis zehn Eier legen und anschließend mit dem Brüten, das bis zum Schlüpfen des Nachwuchses etwa 21 Tage dauert, loslegen. Erst danach würde das Eierlegen erneut beginnen, bis wieder genug ovale Rundlinge im Nest liegen, um eine weitere Brutphase einzuleiten.

In Legebatterien wird dieser natürliche Rhythmus heute so ‚optimiert‘, dass die Brutpause der Hühner entfällt und die Eier sofort entnommen werden. Die Tiere kommen also gar nicht mehr zum Brüten und legen deshalb – von ihren inneren Arterhaltungs-Mechanismen gesteuert – permanent Eier. Das ist eine extrem kräftezehrende Angelegenheit, die jedoch täglich millionenfach garantiert, dass der Eiervorrat in den Supermärkten nicht zur Neige geht.

Etwa 200 Eier jährlich verspeist jeder Deutsche im Schnitt. Dabei wollen heute immer mehr Verbraucher möglichst Eier von ‚glücklichen Hühnern‘. So wird das Tierwohl bei der Kaufentscheidung zu einem zunehmend wichtigen Aspekt. Dass hier in letzter Zeit ein Umdenken stattfindet und das Massenprodukt Ei und die industrielle Hühnerhaltung zunehmend kritisch hinterfragt werden, spiegelt sich mittlerweile auch in der Gesetzgebung wieder. Zum Beispiel ist seit 2010 die enge Käfighaltung untersagt, wo die Hühner in Drahtgeflech-



ten zusammengepfercht waren und jedem Huhn nur knapp die Fläche eines Din-A4-Blattes zugestanden wurde. Heute sind vor allem Freiland- und Biohaltung auf dem Vormarsch, aber auch Legebatterien in

Bodenhaltung haben nach wie vor Marktanteile. Tierschützer kritisieren hier, dass sich diese Art der Eierproduktion nur mar-



ginal von den ehemaligen Käfig-Standards unterscheidet. (vgl. Text über Haltungsformen in Rahmung)

Woran lässt sich aber erkennen, dass das Ei im Supermarkt aus artgerechter Haltung stammt? Ganz einfach: Am Stempel. Seit 2004 wird jedes Ei in der Europäischen Union mit einem Herkunftscode versehen. Die erste Ziffer auf der Signatur steht für das Haltungssystem. So bedeutet 0 Biohaltung, 1 Freilandhaltung und 2 Bodenhaltung. Die Buchstaben dahinter bezeichnen dann das Land, aus dem das Ei stammt. DE steht dabei beispielsweise für Deutschland, AT für Österreich, IT für Italien, BE für Belgien oder NL für die Niederlande. Wo die Henne, die

das Ei gelegt hat, lebt, zeigt schließlich eine mehrstellige Nummer an. Betriebe, die dem ‚Verein für kontrollierte alternative Tierhaltungsformen‘ (KAT) angehören, lassen sich etwa über die Webseite www.was-steht-auf-dem-ei.de finden.

Dass Eier – gleich ob braun oder weiß – ziemlich nahrhaft sind, versteht sich eigentlich von selbst. Immerhin sind sie der energiegeladene Ursprungsort des Lebens. Entsprechend hoch ist – insbesondere im Eigelb – die Ballung von wertvollen Inhaltsstoffen, darunter die Vitamine A, D, E und B12 sowie wichtige Proteine, Mineralien und Fettsäuren. Das lange skeptisch behauptete Cholesterin im Ei als Feind für Herz und Gefäße ist heute übrigens teilweise rehabilitiert. Studien haben jüngst herausgefunden, dass, wenn man Eier in Maßen genießt, kein erhöhtes Risiko besteht. Dabei betonen die Experten, es käme ohnehin nicht auf das einzelne Ei an, sondern vielmehr auf die begleitende gesunde Ernährung.

Wer also nicht auf sein Frühstücksei, dessen Farbe im Übrigen keine Qualitätsmerkmal sondern lediglich ein Hinweis auf die helle oder dunkle Tönung der ‚Mini-Scheiben‘ am Ohr der Henne ist, verzichten will, kann das mit gutem Gewissen tun. Doch sollte beim Genuss dieses einzigartigen Lebensmittels möglichst auch immer Respekt mitschwingen vor der Leistung des Federviehs, das uns diese nahrhaften ovalen Kraftpakete zuverlässig liefert. Sein Wohl sollte deshalb beim Einkauf immer mit bedacht werden. Wer hier sicher gehen will, setzt am besten auf Produkte, die aus eher

Diese Haltungsformen gibt es bei Legehennen

Eine artgerechte Haltung von Legehennen ist in Deutschland mittlerweile gesetzlich vorgeschrieben. Demnach sollen die Tiere ihr natürliches Verhalten in einem gesonderten Nestbereich ausleben können. Doch es gibt nach wie vor große Unterschiede bei den Haltungsformen:

Bodenhaltung: Scharren, im Staub baden und mit den Flügeln schlagen. Das können Hennen zumindest bedingt in der Bodenhaltung. Auf einem Quadratmeter Stallfläche – das ist immer sehr wenig – dürfen sich maximal neun Hühner befinden. Ein Drittel der Fläche – so die Vorschrift – muss mit Einstreu bedeckt sein.

Kommen in der Bodenhaltung mehrere Ebenen etwa mittels Sitzstangen zum Einsatz, heißt das **Volierenhaltung**. In diesem Fall dürfen maximal 18 Hennen pro Quadratmeter leben, was Tierschützer als nicht artgerecht anprangern

und es lediglich als Modifizierung der mittlerweile verbotenen Käfighaltung kritisieren.

Freilandhaltung: Hier halten sich die Hühner zusätzlich zum Stall im Freien auf. Der Auslauf muss dabei überwiegend begrünt sein und einen Unterstand oder Bäume beziehungsweise Sträucher bieten, damit die Tiere Schutz vor natürlichen Feinden finden können. Mindestens vier Quadratmeter Auslauf müssen jedem Huhn zur Verfügung stehen.

Biologische-Haltung: Auch Hühner in ökologischer Haltung können tagsüber nach draußen gehen. Im Stall steht den Tieren vergleichsweise mehr Fläche zur Verfügung. Zudem müssen die Hennen aus biologischer Aufzucht stammen und Biofutter bekommen. Dieses können die dann mit einem intakten Schnabel, denn der darf bei Biohühnern im Gegensatz zu anderen Haltungsformen nicht gekappt werden, verspeisen.

Fotos: © Pineapple studio/ajdumortier - stock.adobe.com



kleineren Betrieben mit Bio-Siegeln stammen und idealerweise auch noch aus der Region kommen. Tierschutz und nachhaltige ökologische Landwirtschaft – ohne lange Transportwege – sind nämlich optimale Garanten für höchste Eier-Qualität.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Liebe Kundinnen und Kunden,

in diesem Sommer verbringen viele ihren Urlaub in Deutschland. Vor der eigenen Haustür sozusagen. Und dabei machen sie häufig die Erfahrung, dass tatsächlich etwas Wahres in dem viel zitierten, aber selten befolgten Rat steckt: Das Gute liegt so nah.

Es gilt aber, nicht nur die Landschaft oder die Sehenswürdigkeiten neu zu entdecken, sondern auch hochwertige Produkte und insbesondere Lebensmittel, die hier in Südhessen von verantwortungsvollen Erzeugern auf den heimischen Markt kommen.

Kosten Sie doch einfach mal so einen ordentlichen Happen Heimat. Das wird Ihnen sicher schmecken und ökologisch sinnvoll ist es auch. Nehmen wir nur einmal ein Beispiel: Unser richtig leckeres Bio-Geflügel aus dem Odenwald. Das kommt nach kurzen Transportwegen absolut frisch aus der Region und artgerechter Haltung in unsere Auslage.

Vielleicht bringt Sie das ja auf den Geschmack, zu erkunden, was sich kulinarisch und nachhaltig noch alles vor Ihrer eigenen Haustür tut. Und bei uns in Arheilgen.

Herzlichst

Ihr Daniel Patschull



DANIEL PATSCHULL

Vom Giggel, vom Hingl und vom Ei

Geflügel in Bio-Qualität aus dem Odenwald

Der Giggel ist der Hühnermann, das Hingl ist die Hühnerfrau. Und beide liefern des Deutschen zweitliebstes Fleisch: Geflügel. Rund vierzehn Kilo verputzt jeder von uns im Jahr davon, also etwa zweihundert Gramm pro Woche. Schmecken muss es natürlich, aber es lohnt sich auch, genauer hinzusehen, wie die Tiere gehalten und gefüttert werden – zumal dabei ein direkter Zusammenhang besteht. Und über all das haben wir uns in Arheilgen mit EDEKA Marktleiter Daniel Patschull unterhalten.

Das Ei ist gelegt, im wahrsten Sinne seines Wortes

Er selbst bezeichnet sich und seine Familie als echte Genussmenschen. Aber Genuss, Gesundheit und Verantwortung sind für ihn kein Widerspruch, sondern gehen absolut Hand in Hand. „Das weiß sogar schon mein zwölfjähriger Sohn“, sagt er. Dabei zeigt er uns ein Foto seines Sohnes Fynn und erzählt, dass der sonntags immer stolz wie Bolle ist, wenn er seinen Eltern ein frisches Ei aufischt. Der Junge hält nämlich seit vier oder fünf Jahren Hühner und Enten auf dem elterlichen Grundstück – in ganz eigener Verantwortung und aus eigenem Antrieb.



Und das alles begann – hier ist es abschließend geklärt – mit einem Ei. Das hat er in Groß-Zimmern auf dem Birkenhof bekommen, ausbrüten lassen und inzwischen ist Fynn der Herr über eine muntere Schar Federvieh.

So eine Geschichte erzählt natürlich auch davon, dass Patschull seine regionalen Produzenten persönlich kennt. Das ist ihm wichtig. Denn er will genau wissen, wie seine Partner arbeiten. Schließlich soll es für ihn und seine Mitarbeiter eine Selbstverständlichkeit sein, selbst die kritischsten Fragen der Kunden absolut ehrlich zu beantworten. Nur so entsteht eine nachvollziehbare Kette aus Vertrauen vom Hühnerstall bis auf den Teller. Und nur so ist dieses Konzept erfolgreich. Denn Nähe beschreibt nicht nur die räumlichen Dimension, sondern vor allem eine sehr persönliche.

Man schmeckt einfach, wenn ein Huhn tun durfte, was ein Huhn tun muss.

„Wer das probiert hat, dem muss man nichts mehr erzählen“, sagt der Marktleiter. „Und deshalb bieten wir hier in Arheilgen die Bio-Eier vom Birkenhof in Groß-Zimmern an und Frisch-Geflügel aus Mossautal im Odenwald.“

Dort hat Familie Kern 2018 nämlich einen landwirtschaftlichen Betrieb nach dreißig Jahren aus dem Dornröschenschlaf wachgeküsst – mit „Coffee“ und „Cream“. Das sind zwei Hühnerassen, die speziell für die Haltung in ökologischen Betrieben gezüchtet wurden. Lebendig, anspruchslos und mit Zweitnutzen.

„Zweitnutzen...“ ergänzt Daniel Patschull, „... hinter diesem merkwürdig klingenden Begriff verbirgt sich, dass sowohl Hahn als auch Henne

wirtschaftlich genutzt werden. Und das steht im Gegensatz zu den eher industriell gehaltenen Hybridrassen, deren männliche Hühner meistens getötet werden. Hier liefert der Hahn das Fleisch, die Henne legt Eier und wird nach der Legezeit zum Suppenhuhn. Doch bis es soweit ist, können die Hühner tun, was Hühner tun müssen. Und das ist ein wenig so wie bei den Bienen. Die „Lebemänner“ lassen es sich bis zum Ende gut gehen, die Mädels müssen arbeiten.

Nach der Zeit im Kindergarten dürfen die Hähne in ihren Wellnessbereich – das ist ein Stall mit Wintergarten und Auslauf. Dort können sie nach Herzenslust picken und scharren und auf der Hühnerstange schlafen, bis sie im Alter von gut vier Monaten geschlachtet werden.

Die Hennen ziehen im Alter von vier bis fünf Monaten in ihr mobiles Hotel ein. Dort beginnen sie nach einigen Wochen Eier zu legen. Und wenn nach etwa einem Jahr die Eier-Produktion naturgemäß abnimmt, wird die Legehennen zum Suppenhuhn.

„Vielleicht noch einige Worte zu diesem mobilen Hotel der Hennen. Das ist ein beweglicher Stall auf Rädern mit weichen Nestern und Hühnerstangen. Die Idee dieses geflügelten Mobilitätskonzepts ist, dass der Stall in bestimmten Abständen versetzt werden kann. Während der Vegetationsphase ist frisches Gras nie weit.“ Daniel Patschull steht im Thema. Das ist deutlich zu hören. Er weiß, was er seinen Kunden anbietet.

Man könnte auch sagen, er ist ein Überzeugungstäter, was regionale, nachhaltig erzeugte Produkte betrifft. Und wenn es nach ihm ginge, wäre der Anteil dieser Produkte viel größer im Angebot seines Marktes. Aber ihm ist klar, das braucht Zeit. Die nimmt er sich und hebt immer wieder neue kulinarische Schätze aus der Region. In Südhessen. Hier bei uns.

Edeka in Arheilgen · Untere Mühlstraße 5 · 64291 Darmstadt-Arheilgen

Telefon: 06151-130 640 · Öffnungszeiten: Mo – Sa 7 – 21 Uhr

Edeka in Kranichstein · Grundstraße 2-8 · 64289 Darmstadt-Kranichstein

Öffnungszeiten: Mo – Sa 8 – 21:00 Uhr

www.edeka.de

Lassen Sie die Korken **richtig** knallen!

Schaumwein




Zum Öffnen eines Schaumweins gehört Fingerspitzengefühl:

1. Die Flasche zuvor bitte nicht schütteln; Kapsel & Draht entfernen.
2. Leicht schräg halten und den Korken behutsam heraus drehen.
Wenn der Druckverlust zu plötzlich geschieht, kommt es zum Übersäuern, dabei entweicht die Kohlensäure & es prickelt nicht mehr.
3. Das einzuschenkende Glas ebenfalls etwas schräg halten, so verhindert man eine zu große Schaumbildung.
4. Anstoßen & Genießen!

 <p>Selección de la casa: Vinos Paco Molina Spanien</p> <p>PACO MOLINA Cava Extra Seco, D.O. Penedes</p> <p>12+1 </p> <p>Flaschenpreis 6,95€ 9,27€/L</p> <p>17XPM002</p>	 <p>Juvé & Camps, Sant Sadurní d'Anoia, Katalonien</p> <p>Cinta Púrpura, Cava Reserva Brut, 2016</p> <p>12+1</p> <p>Flaschenpreis 12,95€ 17,27€/L</p> <p>17XJC003</p>	 <p>Juvé & Camps, Sant Sadurní d'Anoia, Katalonien</p> <p>Cava Reserva de la Familia Bio, Brut Nature Gran Reserva 2015</p> <p>12+1</p> <p>Flaschenpreis 18,95€ 25,27€/L</p> <p>17XJC004</p>	 <p>Castillo de Perelada, Cataluña</p> <p>Cava Castillo de Perelada Brut Reserva Fest. Blue</p> <p>12+1 </p> <p>Flaschenpreis 8,95€ 11,93€/L</p> <p>17XCP001</p>	 <p>Castillo de Perelada, Cataluña</p> <p>Cava Castillo de Perelada Brut Rosado</p> <p>12+1</p> <p>Flaschenpreis 8,95€ 11,93€/L</p> <p>17XCP004</p>
---	---	--	---	---

 <p>Azienda Agricola De Stefani, Fossalta di Piave Venezia, Venetien</p> <p>PROSECCO 0.15, DOC, Millesimato, extra dry 2019</p> <p>6+1 </p> <p>Flaschenpreis 10,95€ 14,60€/L</p> <p>17IST001</p>	 <p>Azienda Agricola De Stefani, Fossalta di Piave Venezia, Venetien</p> <p>Spumante Rosé Millesimato Brut 0,15 2018</p> <p>6+1 </p> <p>Flaschenpreis 10,95€ 14,60€/L</p> <p>17IST002</p>	 <p>Col Vitoraz Spumanti, S.Stefano di Valdobbiadene, Treviso</p> <p>Prosecco di Valdobbiadene Spumante DOCG, extra-dry, 2019</p> <p>12+1</p> <p>Flaschenpreis 12,95€ 17,27€/L</p> <p>17ICV001</p>	 <p>Prosecco Vivarello, Selezione Molina</p> <p>VIVARELLO, Prosecco Spumante Extra Dry, DOC Treviso</p> <p>12+1 </p> <p>Flaschenpreis 7,95€ 10,60€/L</p> <p>17IV1001</p>	 <p>Prosecco Vivarello, Selezione Molina</p> <p>VIVARELLO, Prosecco Spumante Extra Dry, DOC Treviso, 2019</p> <p>6+1 </p> <p>Flaschenpreis 9,95€ 13,27€/L</p> <p>17IVI005</p>
---	--	--	---	--

 <p>Ca' del Bosco, Erbusco (Brescia), Lombardei</p> <p>Ca del Bosco, Franciacorta Spumante DOCG, Cuvée Prestige</p> <p>12+1</p> <p>Flaschenpreis 29,95€ 39,93€/L</p> <p>17IFR020</p>	 <p>Azienda Agricola Cà dei Frati, Lugana di Sirmione, Lombardei</p> <p>Cuvée dei Frati, Spumante Brut</p> <p>12+1 statt 18,95€ 15,95€</p> <p>21,27€/L</p> <p>17ICF001</p>	 <p>Planeta, Menfi (AG), Sizilien</p> <p>Carricante Spumante, Metodo Classico Brut DOC 2016</p> <p>12+1</p> <p>Flaschenpreis 19,95€ 26,60€/L</p> <p>17IPL001</p>	 <p>Champagne de Castelnau, Reims, Champagne, Frankreich</p> <p>Champagne Castelnau Brut Classic</p> <p>12+1</p> <p>Flaschenpreis 26,95€ 35,93€/L</p> <p>17CCA001</p>	 <p>Ackermann, Loire, Frankreich</p> <p>Crémant d'Alsace Brut, Blanc de Blancs, Pfaff</p> <p>12+1</p> <p>Flaschenpreis 12,95€ 17,27€/L</p> <p>17FPF001</p>
--	--	--	---	--

„12+1 Aktion auf alle Weiß, Rosé- und Schaumweine“: ausgenommen bereits reduzierte, oder mit „6+1“ ausgewiesene, Artikel.
Alle Aktionen erhältlich im GranConsumo, online erhältlich sind Aktionen, die mit  gekennzeichnet sind!



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!*



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

 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 29.08.2020.
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/datenschutzerklaerung

NUDELN AM LAUFENDEN BAND

Wer die italienische Küche liebt, kommt an Fettuccine nicht vorbei



Foto: © istetiana – stock.adobe.com

Flach, eckig – und unbedingt „al dente“! So lassen sich Fettuccine beschreiben, und genau diese Bissfestigkeit ist es auch, die diese italienische Bandnudelsorte so beliebt macht. Noch besser schmecken Fettuccine allerdings selbstgemacht, und zum „Anbandeln“ braucht man nicht einmal eine Nudelmaschine. In Norditalien werden diese „Bandnudeln“ gern auch mit Ei hergestellt. Das Mehl ist ein Weizenmehl Typ 405.

Anleitung für selbstgemachte Fettuccine

Zutaten für 4 Personen

150 g Weizenmehl
150 g Hartweizengrieß
3 Eier
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz
Mehl zum Bestäuben

Zubereitung

Für Fettuccine Weizenmehl auf eine saubere Arbeitsfläche sieben, mit Hartweizengrieß vermischen und anhäufen. Oben eine Mulde formen, Eier hineinschlagen und Olivenöl und Salz hinzufügen. Mit einer Gabel verquirlen und nach und nach etwas Mehl einarbeiten, bis die Eier nicht mehr flüssig sind. Mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig weiter verkneten.

Tipp: Wenn der Teig zu trocken wird, etwas Wasser hinzugeben.

Den fertigen Teig in Frischhaltefolie ca. 30-60 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Dann den Teig aus der Folie wickeln und in mehrere Portionen teilen, mit Mehl bestäuben und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ca. 1-2 mm dünn ausrollen.

Tipp: Die Teigportionen, die noch nicht ausgerollt worden sind, währenddessen wieder in Frischhaltefolie wickeln, damit sie nicht austrocknen.

Teigfladen noch einmal beidseitig bemehlen, kurz trocknen lassen und dann wie einen Palatschinken locker zusammenrollen. Teigrolle in schmale Streifen (ca. 5-10 mm) schneiden. Die selbstgemachte Pasta kann nun entweder frisch in Salzwasser gekocht oder getrocknet werden.

Tipp: Wenn die Fettuccine getrocknet werden, im Teig das Salz weglassen.

Gut zu wissen

Frische Pasta sind saugfähiger als Fertignudeln, sie brauchen also ein wenig mehr Sauce. Eiernudeln passen gut zu kräftigen Saucen mit Gemüse, Käse oder auch Speck. Ich mische immer gerne ein paar Tropfen Olivenöl und etwas Butter darunter. Noch etwas geriebenen Pecorino darüber und fertig!

Wer es etwas deftiger mag, macht eine Sauce Bolognese – ein echtes italienisches Familienessen.

„Niemals in Italien Spaghetti Bolognese bestellen“. Die perfekte Nudel für das weltberühmte Bologneser Sauce sind Bandnudeln, Tagliatelle oder Fettuccine, aber nur die frischen, zarten, goldgelben Nester.

Sauce Bolognese

Zutaten für 4 Personen

3 EL Butter
1 weiße Zwiebel
300 g gehacktes Rindfleisch
200 g gehacktes Schweinefleisch
1 kleines Stück Speckschwarte
2 Knoblauchzehen
1 Selleriestange
2 gelbe Karotten
1 Dose Tomaten, gewürfelt
100 g Tomatenmark
etwas Tomatensoße
100 ml Rotwein
100 ml Brühe
1 Schuss Sahne oder Milch
Parmesan
Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt

Zubereitung

Zwiebeln, Karotten und Sellerie würfeln. Zunächst die Zwiebeln und den Sellerie zugeben in Butter, etwas Öl und Salz andünsten – nach einigen Minuten die Karotten zugeben. Anschließend das Hackfleisch hinzugeben und so lange anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Knoblauchzehen hineindrücken, gewürfelte Tomaten aus der Dose, Tomatenmark und Lorbeerblatt hinzugeben und einige Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rotwein und Brühe dazugeben und etwa ein bis zwei Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Zum Schluss: Falls die Soße zu dick ist, evtl. noch etwas Tomatensaft/-soße dazugießen bis die Soße die richtige Konsistenz hat. Jetzt das Lorbeerblatt und die Speckschwarte wieder entfernen. Einen Schuss Milch oder Sahne in der Soße verrühren (das macht die Soße angenehm mild) vielleicht noch etwas mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



ZABAGLIONE DI NONNA

Italienisches Dessert
nach Großmutes Rezept

Zutaten

4 EL extrafeiner Zucker
4 Eigelb
Marsalawein bester Qualität

Zubereitung

Die Eier aufschlagen und eine Eierschale als Messbecher aufheben. Mit dem elektrischen Rührgerät die Eigelbe und den Zucker in einer hitzebeständigen Schüssel zu einer glatten, leichten Creme schlagen. ½ Eierschale (4 TL) Marsala pro Eigelb hinzufügen, dann die Schüssel über das Wasserbad stellen. Immer weiter schlagen; die Creme darf nicht kochen. Nach etwa 10 Minuten wird die Creme dickflüssiger und schaumig und die Zabaglione ist fertig. Sofort servieren, damit sie nicht gerinnt.

Tipp: Für eine mildere Creme statt Marsala Moscato d'Asti (in gleichen Mengen) verwenden.

Buon appetito!



WOHNKULTUR

bauen · wohnen · einrichten



SICH DIE WELT NACH HAUSE HOLEN

Wohnen im Ethno-Style ist
beliebter denn je

LICHTIDEEN FÜR DIE SOMMER- TERRASSE

So wird der eigene Garten
zum Lieblingsplatz



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

SICH DIE WELT NACH HAUSE HOLEN

Wohnen im Ethno-Style ist beliebter denn je

Keine Flüge nach Übersee, kein Trip in exotische Gefilde. Reiseträume bleiben in Zeiten von Corona vor allem auf heimische und schnell erreichbare europäische Ziele beschränkt. Eintauchen in ferne, fremde Welten muss also vorerst noch eine Weile warten, oder? Nicht ganz! Die eigenen vier Wände bieten nämlich jede Menge Platz für Globetrotter-Feeling. Mehr denn je ist nämlich gerade Einrichtung im Ethnostyle angesagt. Dabei ist der Trend eigentlich ein Klassiker, doch er ist alltagstauglich und moderner geworden: So lassen sich heute Möbel, Muster und Accessoires aus aller Herren Länder unter einem Dach versammeln, ohne Alt-Hippie-Romantik zu beschwören. Dann trifft der wohnliche Zeitgeist mit neuesten Designermöbeln beispielsweise auf Keramik aus Marokko, auf Seidenplaids aus Fernost oder auf afrikanische Holzfiguren.

Typisch für Multi-Kulti-Wohnen ist, dass die Einrichtungsgegenstände authentisch rüberkommen. Das heißt: Traditionelles Kunsthandwerk und Ethno-Objekte sollten möglichst aus den Ursprungsländern stammen, handgefertigt sein und aus Naturmaterialien wie etwa Holz, Metall, Rattan, Bast oder Textilien ohne Kunstfasern bestehen. Zudem ist Ethno-Interieur nicht selten bunt und vor allem bei Stofflichem gerne auch gemustert.

So scheint der Stil auf den ersten Blick eher etwas für Menschen zu sein, die keine

Angst vor Farbe haben und von gewagten Kombinationen keine Kopfschmerzen bekommen. Doch der Ethno-Trend kann auch zurückhaltend und archaisch sein – lediglich gewürzt mit einem Hauch Exotik. Es kommt eben wie so oft auf die richtige Dosierung an.

Grundsätzlich gilt: Mehr ist nicht mehr! Also sollte man keinen wilden Potpourri über das ganze Haus verteilt zusammenwürfeln. Das kann schnell chaotisch und beliebig wirken und die einzelnen Multi-Kulti-Accessoires können so schnell wegen Reizüberflutung in der Masse untergehen. Besser ist: Eyecatcher-Inseln schaffen und eine Balance zwischen Üppigkeit und Zurückhaltung finden. So kann es zum Beispiel sehr geschmackvoll aussehen, etwa auf einem Sideboard Erinnerungsstücke von Reisen, die ja meist eine Geschichte erzählen, als Sammelsurium aus aller Welt zusammenzustellen. Die restliche Einrichtung sollte dann aber schlichter sein und dem Ethno-Ensemble optisch den Vortritt lassen.

Ein Stilmix kann aber genauso weniger kleinteilig in einem Raum kombiniert werden. So spricht nichts dagegen, fernöstliche mit orientalischen oder südamerikanischen mit afrikanischen Gegenständen großflächiger miteinander zu arrangieren, wenn ein harmonisches Gesamtbild ohne Überladungseffekte entsteht. Das gelingt zum Beispiel, indem ein gemeinsamer roter



Wie bitte?
650 Muster
direkt vor
Ort?

5 Holzwelten
5 Wohnboxen
5 x mehr Auswahl

Neueröffnung!

**Parkett
Laminat
Designböden
Massivholzdielen
Bioböden**

Pfungstadt
Industriegebiet
Robert-Bosch-Str. 22
www.holz-becker.com

BECKER
IHR PARTNER
IN SACHEN HOLZ

Faden – sei es dieselbe Farbe der Objekte, ein ähnliches Muster oder ein verwandtes Material – dem Ethno-Konzept zugrunde gelegt wird.

Auch Puristen, die in ihren vier Wänden auf Reduktion und auf klare Linien à la Bauhaus und Mid-Century-Style setzen, können getrost Ethno-Akzente setzen. Hier lässt sich mit wenig viel bewirken. Schon ein größeres Möbelstück mit exotischer Herkunft wie etwa ein großer geflochtener Aufbewahrungskorb, eine XL-Bodenvase aus gehämmertem Metall oder ein uriger Nomaden-Leder-Pouf können dem Zuhause dann Fernweh-Flair verleihen ohne die klassische Strenge des Raumes zu stören. Teuer muss Einrichtung im Ethno-Style übrigens nicht sein, denn jeder hat bestimmt besondere Reisemitbringsel oder Eroberungen vom Flohmarkt zuhause, die viel zu schade sind, um im Keller ihr Dasein zu fristen. Wer dennoch sein Ethno-Ambiente durch neue Anschaffungen auffrischen will, kann ebenso gut auch im Fachhandel oder in Welt-Läden fündig werden.



Fotos: © structor/mihalouna88 – stock.adobe.com

Am Unkompliziertesten und Flexibelsten sind Ethno-Effekte übrigens mit ‚mobilen‘ Textilien zu erzielen: Vor allem Kissen mit ihren traditionellen Mustern, Motiven und Farben – gleich ob sie sich an indischen oder indianischen Vorbildern orientie-

ren – können im Handumdrehen Weltenbummler-Feeling in die Wohnung zaubern. Dasselbe gilt zum Beispiel auch für handgewebte Wandbehänge oder Kelimteppiche mit ihren typischen grafischen Designs. Schon mit wenigen Handgriffen lässt sich so allein durch stoffliche Akzente ein wahrhaft zeit- und grenzenloser Einrichtungsstil zum ‚Wohnfühlen‘ schaffen: Ein ‚Allerwelts-look‘ im besten Sinne des Wortes also!

Nicola Wilbrand-Donzelli



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 maxima-

le 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

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

TAPETEN GEGEN FERNWEH

Mit Wandschmuck lassen sich Urlaubsgefühle ganzjährig nach Hause holen



Der mexikanische Einrichtungsstil lässt sich recht einfach mit bunten Stoffen und Dekoelementen umsetzen.

Foto: djd/Deutsches Tapeten-Institut/A.S. Création

(djd). Die Menschen in Deutschland müssen weiterhin mit Einschränkungen leben, die ihren Alltag und ihre gewohnte Lebensweise beeinflussen. Die Angst vor Ansteckung hält viele Bundesbürger beispielsweise vom Urlaub in fernen Ländern ab, für einige Regionen gelten ohnehin noch Reisewarnungen. Mit Tapeten lassen sich Urlaubsgefühle ganzjährig nach Hause holen, sie können die Sehnsucht nach Strand, Meer, Bergen und Exotik stillen.

Aktuelle Trends und Anregungen findet man unter www.deutschland-tapeziert.de. Aber welches ist das persönliche Lieblingsreiseziel? Entsprechend kann die Auswahl der Tapete sein.

Viva la Mexico

Mexikanisches Lebensgefühl bedeutet Lebensfreude, Leichtigkeit, ein entspanntes Miteinander, leben und leben lassen. Das mittelamerikanische Land steht für eine üppige Vegetation, für weiße Strände, Palmen und türkisfarbenes Meer. Der entsprechende Einrichtungsstil lebt von einer

Detailverliebtheit und dem Mut zu kontrastreichen Farbstellungen, die aber ein harmonisches Gesamtbild erzeugen.

Jungle/Wald/Grün

Der Urban Jungle Trend hält seit Jahren an, zu ihm zählen auch Tapeten mit großen Blattmotiven. Inzwischen sind aber auch Tiere wie Papageien, Affen, Tiger und Leoparden in den Jungle-Motiven zu entdecken. Ein Mix aus Grüntönen überanstrengt das Auge nicht, daher kann man hier auch Tapeten mit verschiedenen Motiven oder Mustern wählen.

Asia Feeling

Der asiatische Einrichtungsstil steht für Schlichtheit und Natürlichkeit, wer sich asiatisch einrichtet, mag es puristisch und aufgeräumt. Tapeten in hellen, natürlichen oder pastelligen Farben und mit fernöstlichen Ornamenten oder filigranen Blüten und Blättern holen diesen Stil in die eigenen vier Wände.

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 unserer 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

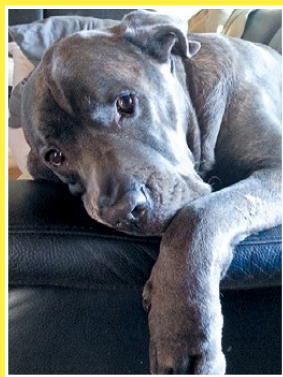
werden angegriffen. Dieses Prinzip machen sich auch die Abwehrzellen unseres Organismus zunutze, wie Forscher herausgefunden haben.

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, Viren 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



GARTENWELT



EXOTISCHE BLÜTEN, BETÖRENDE DÜFTE

Ein Hauch von tausendundeiner Nacht im heimischen Garten

(djd). Ein gut geplanter und gepflegter Garten spricht alle Sinne an. Er lädt dazu ein, barfuß das feuchte Gras zu erspüren, verwöhnt die Augen mit üppiger Farbenpracht und betört den Geruchssinn mit zarten und kräftigen Blütenaromen. Blühende Duftinseln lassen sich auch in kleinen Gärten verwirklichen. Auf wenigen Quadratmetern kann zum Beispiel neben einer sonnenverwöhnten Sitzcke ein Paradies aus Duftrosen und Duftstauden entstehen. Es umschmeichelt die Nase mit natürlichen Parfums und Aromen und lädt zum Entspannen ein.

Farben- und Duftosen passen in jeden Garten

Attraktiv ist zum Beispiel die Kombination von Pfingstrosen, Lavendel oder Duftphlox mit stark duftenden Rosensorten wie der nostalgischen Edelrose Augusta Luisa oder dem an Maracuja erinnernden Aroma der Edelrose Tropicana. Düfte aus tausendundeiner Nacht halten mit den Orienta-Rosensorten Einzug in den Garten. Dass sie das wertvolle Erbe der wilden Rosa Persica aus



Die Kombination von Rosen und Stauden lässt Gartenträume Wirklichkeit werden.

Foto: djd/www.rosen-tantau.com/Stefan Schulze

den Steppen Persiens und Afghanistans in sich tragen, zeigt sich in den typischen dunklen Flecken im Zentrum der Blüten.

Moderne Züchtungen etwa von Rosen Tantau verbinden die traditionellen Tugenden mit Gesundheit und einer Vielzahl von

Wuchsformen. Mehr Infos dazu gibt die Website www.rosen-tantau.com, auf der auch umfangreiche Pflanz- und Pflegetipps zu finden sind.



Foto: © sutichak - stock.adobe.com

Rosenpracht fürs neue Jahr noch im Herbst pflanzen

Im Sommer stehen vor allem Pflege und Schnitt auf der Tagesordnung: Regelmäßiges Ausschneiden verwelkter Blüten regt den Austrieb neuer Knospen an und schützt die Pflanzen vor Pilzkrankungen. Ab Ende August und im September empfehlen Rosenprofis die Gabe und gründliche Einwässerung von Kalimagnesia, auch Patenkali genannt. Es lässt das Holz der Rosen schneller ausreifen und erhöht damit die Winterhärte. Gute Monate für die Pflanzung wurzelnackter Rosenstöcke sind Oktober und November. Als Winterschutz sollten die neuen Stöcke etwa 20 Zentimeter hoch mit Erde angehäufelt werden. Im kommenden April wird sie wieder abgehäufelt und leicht zurückgeschnitten. So können sich Gartenfreunde schon in der nächsten Gartensaison über üppige Blühpacht und aromatische Duftentfaltung an einem neu angelegten Lieblingsplatz erfreuen.

EINE WIE DU

bringt einiges auf den Weg.

Verändere Deine Welt. Werde Landschaftsgärtner.

Ausführliche Informationen rund um den Beruf findest Du unter: www.landschaftsgaertner.com

Du suchst...

**einen Ausbildungsplatz
in der Region?**

Dann melde dich bei uns:

06122 9311412



FGL
Hessen-Thüringen



galabau_ht

Fachverband Garten,- Landschafts- und
Sportplatzbau Hessen-Thüringen e.V.
Max-Planck-Ring 37
65205 Wiesbaden



Ihr Experte für
Garten & Landschaft

LICHTIDEEN FÜR DIE SOMMERTERRASSE

So wird der eigene Garten zum Lieblingsplatz

(djd). Werkeln, relaxen, grillen: Im Sommer bieten Garten, Terrasse und Balkon unendliche Möglichkeiten - als Outdoor-Wohnzimmer und Familien-Treffpunkt in einem. Wie der Garten mit angesagter, kreativer und funktionaler Beleuchtung gerade

Kabellose Leuchten machen sich prima als Tischdeko.

Foto: djd/Lampenwelt.de



sem Sommer besonders im Trend. Die kreativen Lichtideen, die ohne Kabel auskommen, können ganz nach Lust und Laune auf der Terrasse platziert werden. Es gibt sie zum Aufladen am Stromnetz

abends noch mehr zur Wohlfühloase wird, zeigt beispielsweise der Online-Shop www.lampenwelt.de mit Inspirationen und Angeboten rund um das Thema Licht.

Urlaub zu Hause auf Balkon und Terrasse
Balkon und Terrasse können im Sommer zu Lieblingsplätzen werden. Mit gemütlichen Lounge-Möbeln, farbenfroher Deko und den richtigen Leuchten ist die Stimmung und damit der Urlaub zu Hause perfekt. Must-haves für die Sommerterrasse sind Wand-, Steh- oder Pendelleuchten, Lichterketten und Lampions sowie tragbare Leuchten mit Akku.

Light to go – für noch mehr Flair im Garten
Tragbare Leuchten mit Akku liegen in die-

oder mit Solarfunktion, in bunten Farben und Styles, aber auch schlicht für den loungeigen Garten im Natural-Chic. Besonders beliebt ist Light to go mit Zusatzfeatures, die Spaß bringen - von Lautsprechern bis zur Farbwechselfunktion.

Die sommerliche Gartenparty

Nichts geht über Grillwürstchenduft an einem lauen Sommerabend. Mit kreativen Lichtideen kann man zusätzlich für eine spezielle Stimmung sorgen. So tauchen stylische Dekoleuchten den Garten in eine gemütliche Lichtatmosphäre. Und Lichterketten mit bunten Motiven, etwa einem Kaktus, dürfen an einem fröhlichen Abend unter freiem Himmel keinesfalls fehlen.

THE RAINMAKER
Wir lassen es regnen

Hunter® RAIN-BIRD
Planung - Beratung - Verkauf - Montage

☎ 06150 961 961 0

www.the-rainmaker.de info@the-rainmaker.de

Rollrasen Darmstadt

- Beratung
- Verkauf
- Lieferung
- Verlegerservice

Telefon 06150 865 88 95
www.rollrasen-darmstadt.de

Blumen und Pflanzen in Szene setzen

Wohlfühlstimmung pur ist angesagt, wenn alle Blumen blühen und der Sommerwind die Blätter rascheln lässt. Damit die Lieblingspflanzen am Abend mit der Dämmerung nicht verschwinden, können Lichtquellen im Beet platziert werden - fest

installiert oder als Erdspeieße. Beliebt sind auch Spots mit smarten Funktionen: So lassen sich die Pflanzen in jeder beliebigen Farbe beleuchten - alles ganz unkompliziert gesteuert über das Smartphone.

OLLIS GARTENBAU



Gartenpflege im Abo!

Oliver P. Simon
Fachwart für Obst- und Gartenbau
Marburger Straße 13, 64289 Darmstadt, www.ollis-gartenbau.de
Tel. 06151 96 77 292 oder 0176 1033 1033 info@ollis-gartenbau.de

GartenAbo

Wir arbeiten, Sie genießen

Das Besondere am GartenAbo ist, dass Sie genau wissen, woran Sie sind. Im Vorfeld besprechen wir mit Ihnen gemeinsam, welche Vorstellungen Sie für Ihr Gartenparadies haben und erstellen ein gemeinsames Gartenpflegekonzept im Abo-Format. Hier legen wir fest, welche Serviceleistungen zu welchem Zeitpunkt durch uns ausgeführt werden. Danach müssen Sie sich nicht mehr um die weitere Terminierung und Planung kümmern - können aber jederzeit mit Wünschen auf uns zukommen.

Was beinhaltet das Abo noch?

Wir bieten: umfassende Rasenpflege inkl. Kantentrimmen und Beratung, Hecken- und Strauchschnitt, Beetpflege, Beikrautentfernung, Düngen und Pflanzenschutz auf Wunsch

Im Preis inbegriffen: Aufnahme von Laub und Schnittgut, Abtransport und Kompostierung

Gegen Aufpreis: umfassende Analyse Ihres Gartens inkl. Bodenprobe und Erstellen eines Pflegekonzepts

GartenAbo - bleiben Sie finanziell flexibel

Wir erfüllen unsere Serviceleistungen aus dem gemeinsam erstellten Gartenpflegekonzept innerhalb des gewählten Abo-Zeitraums. Sie bleiben finanziell flexibel und können bei Abschluss des GartenAbos festlegen, ob Sie lieber monatlich oder vierteljährlich zahlen.

Unser spezieller Service:

Ihr Garten wird von einem unserer Teams gepflegt. So finden Sie stets das gleiche Gärterteam als Ansprechpartner in Ihrem Garten vor und können Sonderwünsche direkt abstimmen.

Ollis GartenAbo - individuell geplant - der Weg zu Ihrem Wunschgarten.



th.przygoda
Firmengruppe
Abbruch • Entsorgung • Transporte • Baustoffe

www.thprzygoda.de
info@thprzygoda.de
☎ 06150 961 96 11

Wir bewegen was



BD-Natursteine
Bayram Demircioglu

- Treppenbeläge • Innen- und Außenfensterbänke
- Küchenarbeitsplatten
- Verkleidungen, Bäder, Terrassen usw.

BD-Natursteine
Bayram Demircioglu
Zeppelinstraße 18
64625 Bensheim
Mobil: 01639802488
E-Mail: bd-natursteine@arcor.de
Termine nach Vereinbarung



SOMMERGENUSS
mit weinor

Erfinden Sie Ihre Terrasse neu.
Mit den weinor Design-Markisen!

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

weinor

Ihr weinor Fachhändler

Mehr Infos:
wulf-berger.de

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

WETTERSCHUTZ MIT SENSORTECHNIK

Smarte Markisen richten sich vollautomatisch nach der Witterung



Wettersensoren sorgen dafür, dass Markisentücher einerseits gut gegen Wind und Regen geschützt werden, andererseits bei Sonne als Hitzeschutz vollautomatisch wieder ausfahren.

Foto: djd/Weinor

(djd). Eine professionell installierte, hochwertige Markise hält einiges aus und lässt sich auch von kleineren Wetterkapriolen nicht beeindrucken. Bei stärkerem Wind und Unwettern muss sie aber eingefahren sein, damit sie keinen Schaden nimmt oder andere in Mitleidenschaft zieht. Doch was, wenn das Wetter umschlägt und man vergessen hat, den Sonnenschutz einzurollen? Mit einer Kombination aus Motorantrieb, der heute bei größeren Markisen zum Standard gehört, sowie Wettersensoren können Terrassen-, Balkon- oder Fenstermarkisen gut auf sich selbst aufpassen.

Sicher geschützt bei aufkommendem Wind
„Spezielle Windsensoren lassen sich direkt am Ausfallende der Markise anbringen“, sagt Stefan Brüggemann, Produktmanager beim Markisenhersteller Weinor. „Hier sitzen sie an der richtigen Stelle und nehmen Schwingungen wahr, die durch den Wind entstehen.“ So können die Sensoren rechtzeitig reagieren und die Markise fährt ein, damit sie gut geschützt ist. Bei stark wechselhaftem Wetter mit heftigen Fallwinden und Böen ist es allerdings ratsam, das Tuch manuell zu schließen. Denn dieses Wetterphänomen kann von Sensoren nicht immer zuverlässig erkannt werden.

Kombisensoren für jede Wetterlage
Sehr gut geeignet zur Automatisierung des Sonnenschutzes sind Kombisensoren für Sonne, Wind und Regen, unter www.weinor.de/tuch-und-co gibt es dazu mehr Tipps und Infos. Sie sorgen nicht nur für den Wetterschutz, sondern können die Markise

bei Sonnenschein auch automatisch wieder öffnen. Das stellt sicher, dass die Räume im Sommer gut gegen Überhitzung und die Einrichtung vor den UV-Strahlen der Sonne geschützt werden. Wettersensoren lassen sich nachträglich montieren. Wenn ein Stromanschluss nicht oder nur mit hohem Aufwand möglich ist, stehen Produkte bereit, deren Stromversorgung über Batterie oder Solarzellen erfolgt.

So bleibt das Tuch trocken
Wettersensoren bieten einen guten Regenschutz für das Markisentuch, da sie verhindern, dass es nass wird. Doch auch in eingerolltem Zustand benötigt die Markise Wetterschutz. Für die Montage unter einem Balkon oder einem Dachüberstand eignen sich offene und teilgeschlossene Markisen. Wenn diese ungeschützt an der Fassade montiert werden, sind Modelle mit geschlossener Kassette die bessere Wahl. Ein Tipp zum Schluss: Markisentücher dürfen schon mal nass werden, sie sollten aber nicht für längere Zeit nass bleiben. Daher gilt: Bei Regen Markise besser einfahren. Und wenn sie einmal in feuchtem Zustand eingerollt wurde, sollte sie so schnell wie möglich zum Trocknen ausgefahren werden, sobald die Witterung es zulässt.

FÜR IHREN SCHLAF SIND WIR HELLWACH

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



(kow) Schlafen wie im Märchen? Das muss kein Traum bleiben! Wer beim Matratzen-Kauf die Augen offenhält, der kommt hier im Umkreis an Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt in Groß-Zimmern in der Waldstraße 55 kaum vorbei. „Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!“, heißt dort der Leitsatz der Profis, die auch im Netz auf Bewertungsportalen Bestnoten und viel Lob für ihre Beratung erhalten.

Regionale Hersteller

Anders als viele andere Produkte lassen sich Matratzen nicht einfach per Mausklick online ordern. Jedenfalls dann nicht, wenn es die richtige Matratze sein soll. „Im heutigen Angebots-Dschungel ist es nicht leicht, die perfekte Matratze für sich zu finden“, wissen die Fachleute bei Kohlpaintner. Sie nehmen sich deshalb Zeit für die Beratung. Und ganz wichtig: Der Kunde kann vor Ort probeliegen. „Nur so können wir auch sicherstellen, dass die Matratze orthopädisch zum Kunden passt,“ erklärt der Junior-Chef Jan Kohlpaintner. „Und nur so kann der Kunde fühlen, ob ihm die Matratze zusagt.“

Und noch etwas betont der Junior-Chef, worin sich das Unternehmen vom Online-Handel abgrenzt: „Wir bieten unseren Kunden ausschließlich Neuware und keine Matratzen, die eventuell bereits beschlafen sind.“

Service, Qualität und Gesundheit stehen an oberster Stelle, heißt der Leitsatz des Familienbetriebs, weshalb die Mitarbeiter auch regelmäßig durch Schulungen auf dem Laufenden gehalten werden. Um hohe Qualität zu gewährleisten, setzt man bei Kohlpaintner auf regionale Hersteller, die Hochwertigkeit ihrer Produkte nachweisen können. „Alle Matratzen, die wir anbieten, sind zu 100 Prozent schadstofffrei, und zwar nicht nur der Bezug, sondern auch der Kern der Matratzen erfüllt den Standard 100 von Öko-Text“, führt Jan Kohlpaintner aus.

Ist die ergonomisch richtige Matratze gefunden, können Kunden auch das für sie geeignete Material des Bezugsstoffs wählen. Das gleiche gilt für Bettgestelle, Bettwäsche und Bettbezüge. Betten mit Komforthöhe und ausgefallenem Design zählen ebenfalls zum Sortiment. Auf Wunsch werden die Artikel kostenlos nach Hause geliefert und Alt-Teile gratis entsorgt.

Geöffnet ist Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt von Montag bis Freitag, 9.30 bis 19 Uhr und Samstag von 9.30 bis 16 Uhr.

Weitere Informationen gibt es per Telefon 0 60 71 - 4 28 25, E-Mail: kohlpaintner@gmx.de oder auf der Homepage unter www.matratzenwelt.net.

www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

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



KOHLPAINTNER'S
**Betten-
und
Matratzenwelt**

Waldstraße 55 · Groß-Zimmern

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

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



Ivar Leon Menger

» **UNSERE FREUNDE HÄNGEN SICH
MODERNE BILDER AN DIE WAND.
ICH HABE DIE KUNST LIEBER
ZWISCHEN UNSEREN WÄNDEN.**«



Die modernste Türen-Ausstellung Hessens finden Sie ganz in Ihrer Nähe: bei Becker in Pfungstadt. Erleben Sie in unseren lichtdurchfluteten Ateliers mehr als 120 verschiedene Türen. Von Design-türen über Glastüren bis hin zu Funktionstüren in unterschiedlichsten Oberflächen und Optiken. Durch ein deutschlandweit einmaliges Präsentationssystem finden auch Sie Ihren persönlichen Favoriten. Passend dazu hochwertige Massivholzdielen, langlebiges Parkett, Laminat und viele Designböden, luxuriöse Wand- und Deckenverkleidungen, sowie eine große Auswahl an Holz für den Garten.
64319 Pfungstadt, Industriegebiet, Robert-Bosch-Straße 22 oder im Internet: www.holz-becker.com

Neuer Service der e-Netz Süd Hessen

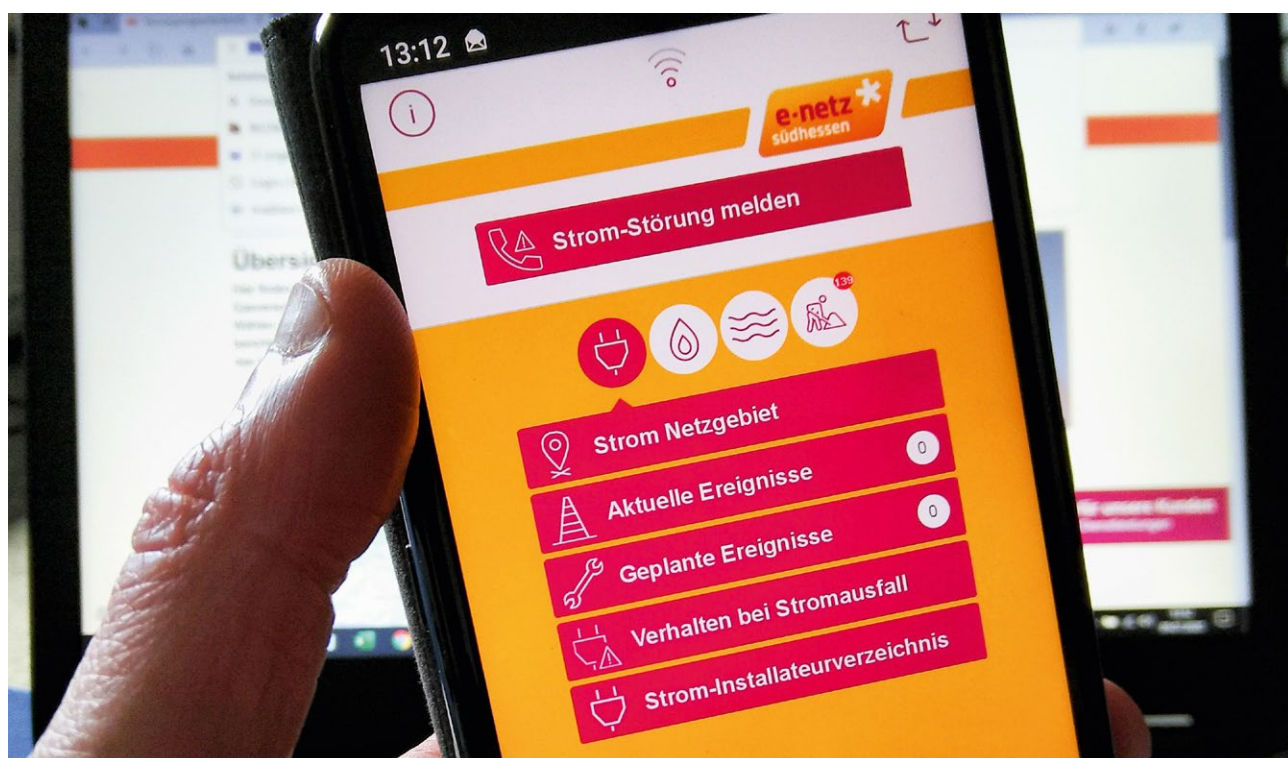
BAUSTELLENMANAGEMENT MIT DEN KOMMUNEN WIRD VERNETZT

Im Rahmen ihrer Smart-Region-Initiative hat die ENTEGA AG den kommunalen Partnern ein digitales Werkzeug für das kommunale Baustellenmanagement angeboten. Bereits elf Konzessionskommunen haben sich für die Nutzung dieser digitalen Plattform entschieden. Weitere Kommunen haben ihr Interesse gemeldet.

Das kommunale Baustellen-Portal ist ein Service der e-netz Süd Hessen. Die webbasierte Plattform ermöglicht es den Kommunen, alle Baustellen im öffentlichen Straßenraum auf ihrem Gemeindegebiet in einer sogenannten Datenbank zu dokumentieren und zu verwalten. Die Eckdaten der Baustellen der e-netz Süd Hessen, die kommunale Mitarbeiter heute noch aus einer offiziellen Baustellenanmeldung per Hand in die Verwaltungsdateien der Kommune übertragen, werden automatisiert in die kommunale Aufbruchsdatenbank überspielt.

Zusätzlich können die Kommunen mit Hilfe des Tools die Einwohnerinnen und Einwohner ihrer Gemeinde über verkehrsbehindernde Baumaßnahmen im öffentlichen Straßenraum informieren: Bei der Eingabe der Baustellendaten in die Datenbank – z.B. von einer Straßensanierung oder von der Leitungsverlegung eines anderen Netzbetreibers – entscheiden die Mitarbeiter der Kommune, ob die Baumaßnahme im Informationssystem e-netzReport (siehe Kasten) veröffentlicht wird.

Die Veröffentlichungen erscheinen in der Ansicht einer Straßenkarte und einer Baustellen-Liste auf der Website der Kommune, in der App des e-netzReports sowie auf der Website der e-netz. Die Kommunen



Der e-netz Report ist eine verlässliche und schnelle Kommunikation des Netzbetreibers über die Dauer und den Grund der Störung.

haben außerdem die Möglichkeit, auf diesem Wege die Bürgerschaft über Wasserrohrbrüche, Sperrungen aufgrund von Veranstaltungen oder verkehrsbehindernden Hochbaumaßnahmen zu informieren.

Die Baustellen werden in einem digitalen Stadtplan der Kommune (open-street-map) als Streckenbaustelle oder als punktuelle Baustelle markiert. Die Karte des Gemeindegebiets wird in den jeweils bestehenden Webauftritt der Kommune eingebunden. Beginn und Ende der Maßnahme, der Anlass für die Verkehrsbehinderung und der „Bauherr“ werden als Detailinformationen genannt. Verkehrsbehindernde Baustellen der e-netz erscheinen dort automatisch durch Eingabe von e-netz Mitarbeitern. „Neben einem Verwaltungswerkzeug erhalten die Kommunen auf diesem Wege ein Bürgerinformationssystem über verkehrsbehindernde Baumaßnahmen“, erklärt hierzu Kathrin Goldmann, Mitarbeiterin der „Zentralen Dienste“ im Hauptamt der Stadt Griesheim. Die Stadt Griesheim wird die erste Kommune sein, die auch die Funktion des Bürgerinformationssystems auf ihrer Website einbinden wird.

Das „Kommunen-Portal“ ist ein kleiner Ableger der Datenbank der e-netz Süd Hessen. Im Zuge des Aufbaus des e-netz-Reports wurde diese Software neu entwickelt, um den Gesamtprozess der Meldung und Dokumentation von Baustellen zwischen Nachunternehmern der e-netz, den

Straßenbaubehörden des Landes und der Kommunen sowie der e-netz-Süd Hessen effizienter zu gestalten. „Um Doppelangaben über verkehrsbehindernde Baustellen zu vermeiden, wird aus dieser Datenbank auch das Informationssystem e-netzReport gespeist“, erklärt Benedikt Herget, der als Mitarbeiter der e-netz die technische Entwicklung der Aufbruchsverwaltung der e-netz und das Kommunale Baustellen-Portal betreut.

e-netzReport

Netzbetreiber wie die e-netz Süd Hessen fallen ihren Kunden besonders dann auf, wenn im Alltagsleben etwas nicht funktioniert: Der immer verfügbare Strom kommt ausnahmsweise mal nicht aus der Steckdose. Der gewohnte Weg zur Arbeit wird durch eine Baustelle an den Versorgungsleitungen versperrt.

Umso wichtiger ist eine verlässliche und schnelle Kommunikation des Netzbetreibers über die Dauer und den Grund der Störungen. Für diese Kommunikation hat die e-netz ergänzend

zur klassischen Pressearbeit das Netzinformationssystem e-netzReport entwickelt. Über eine App, ihre Website und mehrere Informationskaskaden informiert die e-netz ihre Netzkunden, kommunale Ämter, Entscheidungsträger und Feuerwehrlinien sowie konzerninterne Fachbereiche über Netzstörungen und verkehrsbehindernde Baumaßnahmen. Registrierte Nutzer erhalten Push-Nachrichten, wenn ein Ereignis eingetreten ist, ansonsten sind die Informationen für alle Interessenten abrufbar.

VOLLE ÖKOENERGIE* VORAUSS.

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

**EINFACH
KLIMAFREUNDLICH
FÜR ALLE.**

FÖRDERER
VON KULTUR
UND SPORT

