

LEBENSLUST

Ausgabe 6|2020

Das Magazin für Ihre Region



HAU(P)T-SACHE GESUND!

Unser größtes Organ ist eine sensible Architektur, die gepflegt werden will

ZENTRAL-SCHARNIER MIT BEINAUFHÄNGUNG

Die Hüfte ist sensibler Dreh- und Angelpunkt des Körpers

KALT GEPRESST UND JUNGFRÄULICH

Olivenöl

KONJUNKTUR DER KLEINEN DINGE

Stylische Wohnaccessoires helfen gegen den Winter-Blues

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



WAS FÜR EIN JAHR...



Als ich mir für diese Ausgabe so meine Gedanken zum Editorial machte, stolperte ich über einen Songtext von Silbermond: Es war ein anderer Sommer, es war ein anderes Jahr... Und ein Zitat von Albert Einstein: Es ist schwieriger, eine vorgefasste Meinung zu zertrümmern als ein Atom. Ich konnte mich nicht entscheiden, welcher der Texte besser in diese Zeit passt und für dieses Editorial geeignet wäre. Beide passen für mich zu dieser besonderen Winterzeit. Vielleicht ja genau die richtige Zeit sich ein paar Gedanken über Sinn und Unsinn unseres Alltags zu machen. Wie haben wir dieses Jahr erlebt? Ist das Streben nach noch mehr vom Gleich-

chen und den Preis, den wir dafür zahlen, all das wert? Ist Gewinnmaximierung und die Sichtbarkeit von Erfolg maßgebend für unsere innere Zufriedenheit? Bestimmen vorgefasste Meinungen unbeeindruckt von Fakten unser Handeln im Alltag? Sind wir noch objektiv genug oder lassen wir unsere Meinungen – gar unser Empfinden, was Recht und Unrecht ist – fremdbestimmen? Die Adventszeit bietet eine gute Gelegenheit über all das nachzudenken. Über den Zweifel als teilweise nützlichen Begleiter, aber auch über die Dankbarkeit und Freude an den kleinen Lichtblicken des Alltags, die Solidarität, die wir erfahren haben und die Sehnsucht nach Menschen und deren Umarmungen, die wir so schmerzlich vermissen. Ein anderes Jahr eben ... Während draußen der Winter Einzug hält, beschäftigen wir uns inzwischen damit, wie wir es uns zuhause schön behaglich machen können. Nicht nur, dass uns die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt schlägt, in diesem Jahr erleben wir den Winter inmitten einer Pandemie, die viele Einschränkungen mit sich bringt. Hier können stylische Wohnaccessoires erfrischende Akzente setzen. Inspirationen finden Sie auf den Seiten 33-36. Auch das Essen hat in diesen Zeiten einen neuen Stellenwert bekommen. Wir haben

für Sie ein paar Rezepte zusammengetragen, die nicht nur satt machen, sondern auch die Seele wärmen. Bei uns zuhause waren das immer Pfannkuchen in allen möglichen Variationen. Auf Seite 30+31 finden Sie Pfannkuchenrezepte 5 mal anders...

Und natürlich haben wir auch mal wieder bei Marcus Molina, Inhaber von Granconsumo, vorbeigeschaut. Mit ihm haben wir über Olivenöl, dessen Herkunft, Geschmack und Qualität gesprochen. Wer also für seine Liebsten, Freunde oder Geschäftskunden ein außergewöhnliches Weihnachtsgeschenk sucht, ist hier garantiert auf der sicheren Seite. Einige interessante Infos finden Sie auf Seite 27.

Bei all diesen doch eher genüsslichen Themen darf die Gesundheit auf keinen Fall zu kurz kommen. Eines unserer Hauptthemen ist die Haut. Gerade in dieser kalten Jahreszeit ist sie besonders pflegebedürftig. Sie ist nämlich nicht nur Wind und Wetter, sondern auch der meist sehr trockenen Heizungsluft ausgesetzt. Tipps zur Pflege finden Sie auf den Seiten 7-9.

Ein weiteres Thema ist die Hüfte. Sie ist der sensible Dreh- und Angelpunkt des Körpers. Wir haben nachgefragt bei Prof. Dr. med. Georg Köster, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie und Leiter des EndoProthetikZentrums der Schön Klinik, ob man vorbeugend etwas dagegen tun kann, an den Gelenken zu erkranken, was die häufigsten Ursachen sind, und wie heutzutage moderne Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten aussehen. Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 10-17. Jetzt verabschiede ich mich für dieses Jahr und wünsche Ihnen eine wunderbare Adventszeit und einen guten Start in ein hoffentlich erfreulicheres neues Jahr

F. Oehmichen
Ihre Friederike Oehmichen

GESUNDHEIT

- Hau(p)t-Sache gesund!**
Unser größtes Organ ist eine sensible Architektur, die gepflegt werden will Seite 7
- Zentral-Scharnier mit Beinaufhängung**
Die Hüfte ist sensibler Dreh- und Angelpunkt des Körpers 12
- Wir helfen Ihrer Hüfte wieder auf die Sprünge**
Schön Klinik Lorsch 13
- Neue Wege in der Arthrose-Therapie**
Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt 14

- Mythen und Wahrheiten zu Arthrose**
Rund um das Thema kursieren so manche Gerüchte 16
- Wenn die Gelenke beim Aufstehen mehr knacken als der Stuhl**
Dr. med. Sabine Wiesner 17

LUST AUF GENUSS

- Kalt gepresst und jungfräulich**
Olivenöl 25
- Fünf mal anders**
Pfannkuchen herzhaft und süß 30

WOHNKULTUR

- Konjunktur der kleinen Dinge**
Stylische Wohnaccessoires helfen gegen den Winter-Blues 33
- Grünes Glück**
Warum Gärtnern einfach gut tut 37

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

Texte: Friederike Oehmichen,
Nicola Wilbrand-Donzelli, Alexander Götz
Fotografie: Arthur Schönbein,
Christian Grau, Erik Erstfeld
Satz: Angela Schmidt, 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, zusätzlich 3750 Verteilstellen über den
Lesezirkel 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 ausdrücklichen
Genehmigung des Verlages. Das LebensLust Magazin
erscheint als Anzeigensonderveröffentlichung.

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

WEIHNACHTEN
festlich feiern

carree

f @ carreedarmstadt

BEI UNS SIND IHRE ZÄHNE IN DEN BESTEN HÄNDEN

Wir sind auch in Zeiten von Corona weiterhin für Sie da!



ÜBER DAS O.P.I.

Seit mehr als 35 Jahren steht das O.P.I. in Darmstadt für eine hochqualitative Versorgung im Mund-, Zahn-, Kiefer- und Gesichtsbereich und wird bereits in zweiter Generation geführt. Dr. Jan Foitzik und ein Team von acht spezialisierten Ärzten und Zahnärzten und rund 30 zahnmedizinische Mitarbeiter kümmern sich um das Wohl der Patienten. In Kombination mit unserem Zahntechnikmeister Thomas Gross machen wir es möglich, dass Sie in jedem Fall die Praxis mit neuen Zähnen verlassen können. Das gesamte Leistungsspektrum ist dabei umfassend auf die Patientenbedürfnisse abgestimmt und deckt diese ganzheitlich ab.

Dabei kann aufgrund verschiedener Zertifizierungen in den Fachbereichen Implantologie und der damit einhergehenden hohen Fachkompetenz auch der Verlust mehrerer oder aller Zähne innerhalb nur einer Sitzung kompensiert werden. Die einzelnen Behandlungsschritte sollen nachfolgend genauer vorgestellt werden:

1. Beratung & Untersuchung

Für das Erstgespräch zum Thema All-on-4® nehmen wir uns viel Zeit, um über die Behandlung aufzuklären und alle Fragen ausführlich zu beantworten. Uns ist es wichtig, die patientenseitigen Wünsche und Erwartungen zu erfahren und diese von Anfang an mit in die Behandlungsplanung aufzunehmen. Nach Untersuchung der Mund- und Kieferregion wird eine Röntgenaufnahme angefertigt, um den aktuellen Zustand von Mund und Kiefer genauer einsehen zu können.

2. Diagnose und Planung

Ein präzises und minimalinvasives Implantationsverfahren setzt eine umfassende Diagnostik voraus. In unserer Praxis wird dies mithilfe der strahlungsarmen dreidimensionalen Volumentomographie (DVT) ermöglicht, welche so detailliert wie möglich die anatomischen Gegebenheiten des Kiefers und den damit zusammenhängenden Zahnwurzeln und Nervenbahnen erfasst. Neben dieser präzisen 3D-Röntgenmethode werden Fotografien und Abdrücke von Ober- und Unterkiefer angefertigt, um die notwendigen Patientendaten zu vervollständigen. Mittels einer speziellen Software wird für jedes Zahnimplantat die ideale Position im Mund ermittelt und mithilfe einer Schablone übertragen.

3. Der Tag des Eingriffs

Morgens

Unser Praxisteam nimmt Sie freundlich in Empfang und beantwortet alle eventuell noch bestehenden Fragen, bevor die Vorbereitung für den Eingriff beginnt. Dieser wird auf Grundlage der zuvor erhobenen dreidimensionalen Daten vorgenommen. Der Eingriff wird meistens unter Sedierung oder unter Vollnarkose durchgeführt. Insofern erforderlich, werden vor der Implantation Zähne entfernt und die Wundbereiche mit einem photodynamischen Laser von Bakterien befreit. Anschließend werden mithilfe der navigierten Implantologie passgenaue Öffnungen für die einzusetzenden Zahnimplantate angefertigt. Die dafür individuell angefertigten Bohrschablonen ermöglichen eine schonende, minimalinvasive Implantation, die für den Patienten nahezu schmerzfrei ist.

Gesunde, ästhetische Zähne tragen in hohem Maße zur persönlichen Lebensqualität bei. Dies wird vor allem immer dann bewusst, wenn Zähne erkrankt sind oder gar fehlen. Moderne Behandlungskonzepte innerhalb der zahnärztlichen Implantologie ermöglichen feste „dritte“ Zähne an nur einem Tag, die sich anfühlen, als wären es die eigenen. Wasserglas, Haftcreme und eine lockere Prothese haben damit keinen Platz mehr im Leben, denn der neue Zahnersatz ist durch innovative Zahnimplantate fest im Mund verankert.

Die Optionen der zahnärztlichen Implantologie sind heute bei Zahnverlust so innovativ und dabei substanzschonend wie nie zuvor. Allen voran das Behandlungskonzept All-on-4®, das es dank einer speziellen Technik erlaubt, den Verlust mehrerer oder aller Zähne mit festsitzendem, implantatgetragenen Zahnersatz innerhalb nur einer Behandlungssitzung zu kompensieren. Auch für Angstpatienten ist diese Behandlungsmethode ideal geeignet.

Was steckt hinter dieser Methode?

Das All-on-4®-Konzept ist in seinen Ursprüngen bereits über 40 Jahre alt und steht heute für ein sicheres und schonendes Verfahren, das einem einfachen Prinzip folgt. Namensgebend für das All-on-4®-Konzept ist die Tatsache, dass

meist vier Implantate pro Kiefer ausreichend sind, um die Zahnbrücke sicher und dauerhaft zu verankern. Dies ist abhängig vom vorhandenen Knochenangebot sowie der individuellen Kiefersituation. Die Implantatanzahl ordnet sich dabei der stabilen Verankerung des Zahnersatzes unter. Außerdem kann ein zeitaufwändiger Knochenaufbau durch diese spezielle Implantationstechnik meist vermieden werden. Die Implantate sind sofort nach dem Eingriff belastbar, sodass die Versorgung mit Zahnersatz sehr kurzfristig und damit für den Patienten komfortabel erfolgen kann.

Neue feste Zähne im O.P.I. Darmstadt

Als kompetenter Ansprechpartner für Qualitätszahnmedizin in Darmstadt ist das O.P.I. ZENTRUM FÜR ZAHNMEDIZIN & CHIRURGIE in der Lage, Patienten einen sicheren, vorhersagbaren und vor allem ästhetischen Zahnersatz auf Implantaten herzustellen. Die implantologische Sofortversorgung wird dabei ausschließlich von Fachzahnarzt für Oralchirurgie und Praxisinhaber Dr. Jan Foitzik durchgeführt.



Neue feste Zähne an nur einem Tag - kein Problem mit dem innovativen All-on-4®-Konzept.

Mittags

Nach dem Einsetzen der Implantate sind es nur noch wenige Stunden bis zu den neuen, sofort belastbaren Zähnen. Im nächsten Schritt wird dafür der Zahnersatz individuell angefertigt.

Nachmittags

Im letzten Schritt wird dem Patienten der festsitzende Zahnersatz eingesetzt und er verlässt unsere Praxis wieder mit einem strahlenden Lächeln. Die Wartezeit zwischen den Behandlungsschritten verbringen Sie in unserem Ruheraum.

Auch nach dem Eingriff umfassend für die Patienten da

Der erste Nachsorgetermin findet am nächsten Werktag statt, eine weitere Kontrolle erfolgt etwa sieben bis zehn Tage nach dem Eingriff, um die korrekte Einheilung zu kontrollieren. Zwei bis drei Wochen später erfolgt der nächste Kontrolltermin, bei dem Patienten zusätzlich hilfreiche Tipps zu Pflege und Reinigung

des Zahnersatzes erhalten. Da es sich beim eingesetzten Zahnersatz vorerst um eine provisorische Versorgung handelt, wird bei einem nächsten Termin – circa drei bis sechs Monate später – dann der finale Zahnersatz passend zur ausgeheilten Mundsituation gefertigt und eingesetzt.

Seit mehr als 35 Jahren steht das O.P.I. in Darmstadt für eine hochqualitative Versorgung im Mund-, Zahn-, Kiefer- und Gesichtsbereich und wird bereits in zweiter Generation geführt. Dr. Jan Foitzik und ein Team von acht spezialisierten Ärzten und Zahnärzten und rund 30 zahnmedizinische Mitarbeiter kümmern sich um das Wohl der Patienten. In Kombination mit unserem Zahntechnikmeister Thomas Gross machen wir es möglich, dass Sie in jedem Fall die Praxis mit neuen Zähnen verlassen können. Das gesamte Leistungsspektrum ist dabei umfassend auf die Patientenbedürfnisse abgestimmt und deckt diese ganzheitlich ab.

DIE BEHANDLUNGSVORTEILE**METHODISCH UND PERSÖNLICH**

- Das All-on-4®-Konzept ist in der Regel fast immer anwendbar.
- Die Behandlung ist nahezu schmerzfrei.
- Für Angstpatienten ist eine stressfreie Behandlung unter Sedierung oder Narkose möglich.
- Innerhalb eines Tages erhalten Patienten neue, schöne, festsitzende Zähne.
- Die Methode ist so konzipiert, dass lange Einheilzeiten ohne Zähne entfallen.
- Ein aufwändiger Knochenaufbau kann meist vermieden werden.
- Die individuell gefertigte Brücke ermöglicht eine gaumenfreie Lösung.
- Die Anzahl der Zahnarztbesuche und Behandlungsdauer reduzieren sich.
- Auch die Kosten reduzieren sich um etwa 30 Prozent im Vergleich zur herkömmlichen Methode.
- Patienten verlassen die Praxis mit festsitzenden Zahnersatz in individueller Ästhetik und mit optimaler Funktionalität.
- Die Behandlung kann im O.P.I. Darmstadt auf Wunsch auch samstags stattfinden.



Die individuellen Patientenwünsche werden beim persönlichen Gespräch neben der Ästhetik und der Funktionalität der Zahnimplantate bestmöglich berücksichtigt.



Der Eingriff gestaltet sich minimalinvasiv und schonend, dieser kann unter Sedierung oder in Narkose erfolgen.

SAUBERE & KEIMFREIE LUFT - WEIL UNS IHRE SICHERHEIT AM HERZEN LIEGT!**Mit Hochleistungsluftfiltern gegen Bakterien und Viren in der Raumluft**

Weil uns Ihre Sicherheit am Herzen liegt, haben wir die Praxis mit einer Raumfilteranlage ausgestattet. Diese innovative 4D-Technologie – bestehend aus vier nacheinander geschalteten Hochleistungsfiltern – filtert über 99% der in der Raumluft vorhandenen kleinsten Partikel – auch die COVID-19-Viren – aus der Luft. Dank dieser Technik kann eine Ansteckung innerhalb der Praxis nahezu ausgeschlossen werden.

Trotzdem, ein Restrisiko bleibt:

Bitte beachten Sie daher unbedingt die Empfehlungen des RKI

Sie waren in den letzten zwei Wochen **nicht** in einem Risikogebiet und haben **keine** Symptome einer Grippe (Husten, Schnupfen, Halskratzen, ggf. Fieber): Eine Behandlung ist möglich.

Sie **waren in den letzten zwei Wochen in einem Risikogebiet** (s. o.), haben aber **keine** Symptome (s. o.) einer Grippe:

Bitte rufen Sie **unbedingt** vor dem Besuch in der Praxis an, auch wenn Sie bereits einen Termin vereinbart haben.

Sie fühlen sich krank oder haben Symptome einer Grippe:

Alle aufschiebbaren zahnärztlichen Behandlungen sollten vermieden werden. Kommen Sie also **nicht unangekündigt** in die Praxis. Auch dann nicht, wenn Sie bereits einen Termin vereinbart haben oder es sich um einen **Notfall** handelt. Rufen Sie in diesen Fällen **unbedingt vorher** in der Praxis an, man wird dann alles Weitere mit Ihnen besprechen.

Sie sind **positiv auf das Corona-Virus getestet** oder befinden sich in Quarantäne:

Bitte sagen Sie alle vereinbarten Termine ab. Kommen Sie **nicht unangekündigt** in die Praxis. Auch dann nicht, wenn es sich um einen **Notfall** handelt. Rufen Sie in diesen Fällen **unbedingt vorher** in der Praxis an, man wird dann alles Weitere mit Ihnen besprechen.

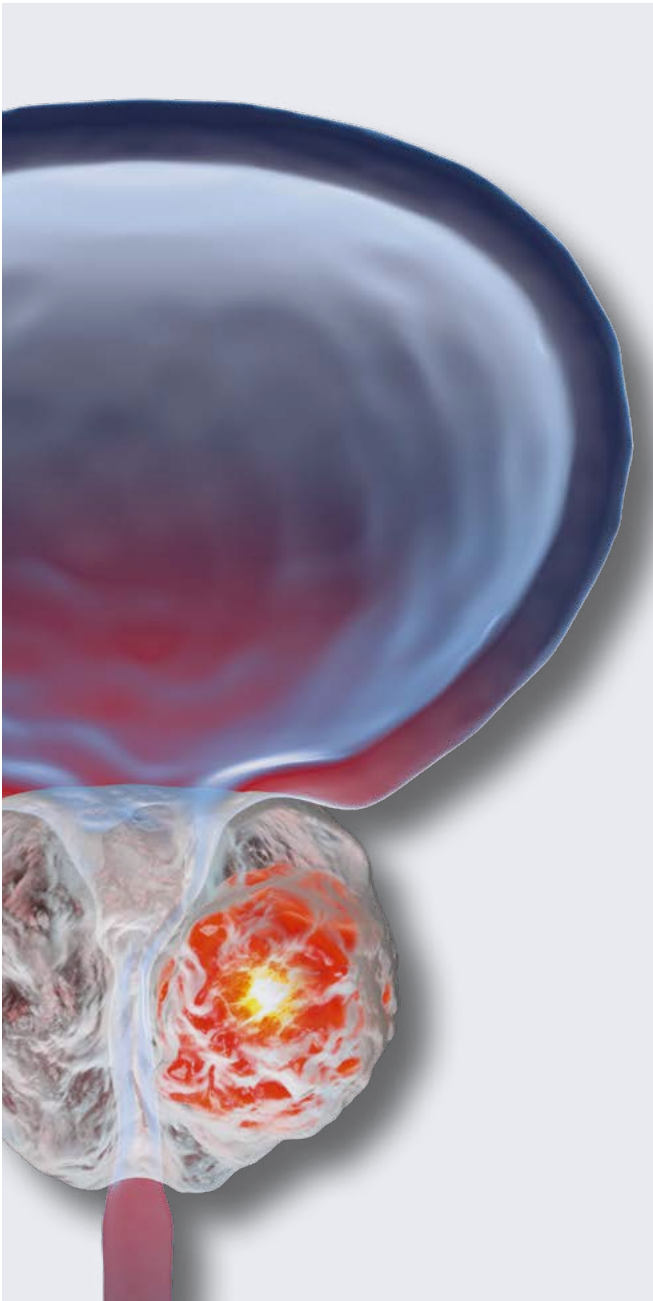
**O.P.I. ZENTRUM FÜR ZAHNMEDIZIN & CHIRURGIE**

Dr. Jan Foitzik, Dr. Christoph Jäger & Kollegen

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Do 7.00 Uhr – 19.30 Uhr
Fr 7.00 Uhr – 13.30 Uhr



MODERNE PROSTATA-KREBS DIAGNOSTIK

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

KONTAKT / TERMINE



Standort am
Fachärzteezentrum
Grafenstr. 13
64283 Darmstadt

E-Mail: prostata@
radiologie-darmstadt.de

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



**RADIOLOGIE
DARMSTADT**

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



- **20 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

GESUNDHEIT



HAU(P)T-SACHE GESUND!

Unser größtes Organ ist
eine sensible Architektur,
die gepflegt werden will

HAU(P)T-SACHE GESUND!

Unser größtes Organ ist eine sensible Architektur, die gepflegt werden will

Könnte man sprichwörtlich aus der Haut fahren, würde die Hülle eines Erwachsenen rund zehn Kilo wiegen und ausgebreitet eine Fläche von etwa zwei Quadratmetern bedecken. Doch unsere organische Fassade ist nicht homogen aufgebaut. Sie besteht aus drei Schichten – der Ober-, Leder- und Unterhaut – die vielfältige Aufgaben übernehmen. So hält uns unsere Verpackung, die übrigens ziemlich elastisch ist, nicht nur gut zusammen. Das Bollwerk schützt den Kör-

per auch vor Gefahren von außen wie vor Druck sowie vor Eindringen von Wasser, UV-Strahlen, Schmutz und Krankheitserregern. Als lebenswichtige Barriere sorgt die Haut zudem dafür, dass wir nicht dehydrieren und der Wärmehaushalt des Organismus stabil bleibt.

Eine weitere wichtige Kompetenz dieses XL-Organs ist, dass es – insbesondere im Gesicht – unsere Gefühle spiegelt und wichtiger Kommunikator ist. So werden wir rot vor Wut oder Scham, blass vor Schreck oder wir schwitzen vor Angst und Anspannung. Hinzu kommt, dass unsere Haut zuständig für einen wichtigen Teil der Sensorik ist. Sie ist das Sinnesorgan, mit dem wir tastend unsere Umwelt erkunden und sie beim wahrsten Sinne des Wortes begreifen.

Diese sensitiven Abläufe spielen sich hauptsächlich in der mittigen Lederhaut ab. Hier sind die Nervenenden und Rezeptoren angesiedelt, die Reize wie Schmerz, Kälte oder Wärme an das Gehirn weiterleiten. Ebenfalls in dieser Zone sitzen die Blutgefäße, die die Haut ernähren, aber genauso die Temperatur im Körper regeln. So ziehen sich die Adern etwa beim Frieren zusammen und halten die Energie im Körper, während sie sich erweitern, wenn

es zu warm wird. Dieser Kühlungseffekt wird zusätzlich durchs Schwitzen unterstützt.

Das von den meisten so ungeliebte Fettgewebe siedelt sich hauptsächlich in der Unterhaut an und hat die wichtigen Funktionen, dass es wärmeisolierend wirkt, als Nahrungsdepot für ‚Notzeiten‘ dient und nützlicher Puffer gegen Stöße ist. Von diesem Bereich gehen auch die Fasern aus, die die Haut mit Knochen, Sehnen und die Muskulatur verbinden. Zudem befinden sich hier die Schweißdrüsen.

Der sichtbarste Teil unserer Hülle ist die Oberhaut, die äußere Epidermis. Diese Schutzbarriere, die uns faktisch nach außen abschottet, ist auch das Aushängeschild, das unser Aussehen bestimmt und einen nicht unerheblichen Teil unseres Ichs ausmacht. Doch gerade diese ‚repräsentative‘ Schicht muss im Laufe eines Lebens viel aushalten, da sie den äußeren Einflüssen unmittelbar ausgesetzt ist und sich permanent verändert, etwa durch ständige regenerierende Verhornungs- und Abschuppungs-Prozesse oder durch die Bildung von Pigmenten als Schutz vor schädigenden Lichteinflüssen.

Die menschliche Fassade ist aber mehr als nur eine optische Visitenkarte, denn an ih-



rem Zustand lässt sich häufig ablesen, wie gesund oder ungesund wir leben. Die Haut als Gedächtnis unserer Lebensgewohnheiten, die nicht vergisst, ob wir zum Beispiel im Laufe der Jahre zu viel geraucht oder zu viel Sonne getankt haben. Frühe Faltenbildung beziehungsweise Pigmentstörungen, die nicht selten auch bösartig werden können, sind dann die Folge.

Aber auch wer seine Haut immer optimal umgibt und zeitlebens seiner kostbaren Hülle bewusst viel Pflege gönnt, kann das Älterwerden mit herkömmlichen Mitteln nicht aufhalten. Jedoch ist Altern nicht gleich Altern. Die offensichtlichen Anzeichen der Vergänglichkeit sind bei jedem Menschen – das hat häufig auch genetische Gründe – unterschiedlich. Fakt ist: In der zweiten Lebenshälfte verliert die Haut kontinuierlich immer mehr Feuchtigkeit. Sie wird dünner und trockener, weil die Zellen nicht mehr so viel Wasser speichern können und die Talgdrüsen der Lederhaut immer weniger Fett produzieren. Hinzu kommt, dass das stabilisierende Gerüst-eiweiß ‚Protein Kollagen‘ sich nicht mehr schnell genug regeneriert und so langsam abgebaut wird. Die Elastizität geht dadurch nach und nach verloren.

Ein Trost ist: Jeder kann trotzdem etwas für das Wohlbefinden seines größten Organs tun und durch eine sorgsame Behandlung dazu beitragen, dass es den sensiblen und komplexen Haut-Strukturen, die in unserem Körper solch elementare Aufgaben erfüllen, gut geht. So lassen sich insbesondere durch eine gesunde Lebensweise Al-

tersprozesse zumindest etwas abmildern: Wer reichlich Wasser trinkt, ausgiebige Sonnenbäder vermeidet, möglichst vollwertige Nahrung isst, nicht raucht sowie viel Sport treibt und ausreichend schläft, hält seine Epidermis länger rosig und straff. Dadurch sind die Chancen groß, sich in seiner Haut langfristig nicht nur pudelwohl sondern auch jung zu fühlen!

Nicola Wilbrand-Donzelli

Haut-Pflegetipps für den Winter

Besondere Herausforderungen muss unsere Haut vor allem jetzt in der kalten Jahreszeit aushalten. Denn der Kontrast zwischen trockener Heizungsluft in Innenräumen und niedrigen Temperaturen draußen verlangt der Epidermis und ihren Unterschichten – insbesondere dem Feuchtigkeits- und Fett-Haushalt – nun eine Menge Flexibilität ab. Das winterliche Wellness-Programm sollte deshalb an die unterschiedlichen Bedingungen angepasst werden. Mit Hilfe folgender Pflegetipps bleibt unsere beanspruchte Hülle fit und widerstandsfähig:

- Stellen Sie zu Hause und an Ihrem Arbeitsplatz Grünpflanzen auf. Sie sind die ökologische Alternative zu Luftbefeuchtern – geben rund 98 Prozent des aufgenommenen Wassers wieder an ihre Umgebung ab. Da tankt auch die Haut mit auf. Außerdem hilft regelmäßiges Lüften die Luftfeuchtigkeit in überheizten Räumen zu steigern.
- Duschen Sie nur kurz und lauwarm und verwenden Sie rückfettende Duschöle, die im ‚Schonwaschgang‘ reinigen. Sanft zur Haut sind zudem Duschcremes und pH-neutrale Waschlotionen.

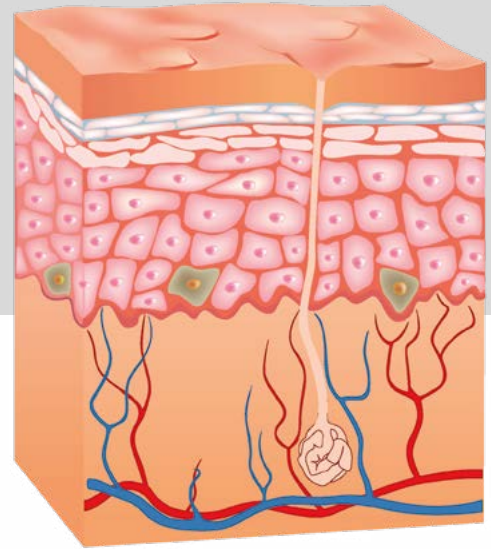


Illustration: © Terriana - stock.adobe.com

- Regelmäßig nach dem Waschen eincremen! Mit reichhaltigen Cremes, die der Haut helfen, die natürliche Feuchtigkeit besser zu speichern.
- Spröden Teint können Sie auch von innen aufpäppeln – zum Beispiel mit Omega-Fettsäuren, die etwa in Lachs, Hering, Makrele oder in Leinsamen- und Walnussöl enthalten sind.
- Wenn die Haut ständig spannt, nicht immer nachcremen, sondern auf reichhaltigere Pflege umsteigen.
- Stundenlangens Aalen im schön heißen Badewasser mag gemütlich sein, aber die Haut wird leider dadurch ganz schön ausgelaugt. Möglichst nicht länger als 15 Minuten und in maximal 35 Grad warmem Wasser baden. Auch duftige Schaumbäder trocknen die Haut aus. Nehmen Sie stattdessen Öl- oder Cremebäder.

Buchtipps



Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck
**Die Ernährungs-Docs –
 Gesunde Haut: Die besten
 Ernährungsstrategien bei
 Neurodermitis, Schuppenflechte,
 Akne & Co.**

Die Ernährungs-Docs Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck und Dr. med. Jörn Klasen überraschen wieder mit ihrem Wissen über die Zusammenhänge von richtiger Ernährung und Gesundheit. In diesem Begleitbuch zur erfolgreichen NDR-Sendung »Die Ernährungs-Docs« haben sich die bekannten TV-Ärzte unser größtes, hochsensibles Organ vorgenommen: die Haut. Du bist, was du isst – das gilt vor allem auch für die Haut. Die E-Docs vermitteln auf bewährte Art alles Wissenswerte über die Haut und welchen Einfluss die Ernährung auf sie hat. Die drei Top-Mediziner geben viele alltagstaugliche Tipps und verraten mehr als 60 Rezepte, die der Haut guttun und unwiderstehlich lecker schmecken.

ZS Verlag GmbH, 192 Seiten



Michaela Axt-Gadermann
Natürlich! Schöne Haut

Rein und rosig soll sie sein – unsere Haut. Sie steht wie kein anderes Organ für Gesundheit und Attraktivität. Deshalb investieren wir viel Zeit und Geld in ihre Pflege. Doch was hilft wirklich? Nur allzu oft lassen wir uns von den übertriebenen Versprechungen der Werbeindustrie und von bunten Packungsdesigns anlocken, ohne zu wissen, welche Pflege unsere Haut wirklich mag. Die positive Nachricht ist jedoch: Gute Pflege muss nicht teuer sein!

Professor Michaela Axt-Gadermann, Dermatologin und Autorin erfolgreicher Gesundheitsratgeber, klärt auf: Welche Rolle spielen Ernährung und Darmflora? Gibt es Lebensmittel, die unsere Haut von innen strahlen lassen?

Diese und viele andere Fragen werden hier in gewohnt unterhaltsamer Weise mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beantwortet.

Südwest Verlag, 208 Seiten

BEWEGUNG FÜR STARKE GELENKE

Mitmach-Sportvideos bringen ältere Menschen auch zu Hause auf Trab



Foto: djd/www.gelenkstark.de/Getty Images/shaperecharge

(djd). Zwar hat sich die Corona-Pandemie in Deutschland zuletzt zurückgezogen und viele Einschränkungen wurden aufgehoben. Doch für ältere Menschen und andere Risikogruppen ist das Leben noch längst nicht wieder normal. In eine Gymnastikgruppe oder ins Schwimmbad zu gehen, bleibt für sie – selbst wenn erlaubt – noch undenkbar. Gerade älteren Menschen

Gegen Arthrose hilft vor allem Bewegung. Wer momentan lieber zu Hause bleibt, kann auch dort gut in Schwung kommen.

fällt es oft auch schwer, sich außer Haus in Schwung zu halten, da beliebte Sportarten wie Joggen oder Radfahren für sie nicht geeignet sind. Dabei ist regelmäßige körperliche Aktivität unerlässlich, um die Gelenke stark und flexibel zu erhalten:

„Bewegungsmangel gehört neben knöchernen Verletzungen zu den Hauptfaktoren, die eine Verschlechterung bestehender Gelenkbeschwerden und am Ende die Entstehung von Arthrose beschleunigen“, erklärt dazu Dr. Hans-Christoph Kneféli, Facharzt für Chirurgie.

Übers Internet kommt der Sport nach Hause

Wenn ältere Menschen sich bewegen sollen, aber nicht zum Sport gehen können, muss der Sport eben zu ihnen kommen – zum Beispiel mit Mitmachvideos über das Internet. Atro ProVita hat deshalb die Website www.gelenkstark.de ins Leben gerufen. Sie soll Betroffene dabei unterstützen, auf sinnvolle und leicht umzusetzende Art und Weise ihren Körper in Schuss zu halten und insbesondere Arthrosesymptomen vorzubeugen oder sie zu bekämpfen. Die auf Ältere spezialisierte Sport- und Reha-therapeutin Tina Aldag zeigt dort insgesamt sieben knapp 20-minütigen kostenlosen Videos einfache Bewegungsübungen, mit denen man auch zu Hause effektiv

trainieren kann. Dafür braucht man nichts als ein wenig Platz und überall verfügbare Hilfsmittel wie eine Matte oder Decke, einen Stuhl oder eine Wasserflasche.

Gezielte Übungen für Hüften, Knie und Co.

Jedes Video hat einen bestimmten Schwerpunkt, zum Beispiel die Hüften oder Knie. So entsteht ein abwechslungsreiches Wochenprogramm, die Nutzer können aber auch gezielt etwaigen Beschwerden entgegenwirken. Der große Nutzen regelmäßiger Bewegung ist medizinisch gut belegt, wie Kneféli betont: „Nachweislich fördert körperliche Aktivität die Kräftigung der Muskulatur und den Erhalt gesunder Gelenke durch Stabilisierung der gelenknahen Bänder und Sehnen sowie der gelenkbildenden Strukturen“. Und den Spaß gibt es dabei ganz umsonst obendrauf.

„Danke Hirschpark Klinik, für die hervorragende Betreuung“



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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik

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

GESUNDHEIT

ZENTRAL-SCHARNIER MIT BEINAUFHÄNGUNG

Die Hüfte ist sensibler Dreh- und
Angelpunkt des Körpers



ZENTRAL-SCHARNIER MIT BEINAUFHÄNGUNG

Die Hüfte ist sensibler Dreh- und Angelpunkt des Körpers

Nach dem Knie ist die Hüfte das zweitgrößte Gelenk des Menschen. Durch seine mittige Lage als Verbindungselement von Becken und Oberschenkelknochen beziehungsweise Rumpf und Beinen ist sie nicht nur statisch sehr wichtig, sondern ist zugleich auch enormen physikalischen Kräften ausgesetzt. So ist unsere „Beinaufhängung“ unter ständiger Beanspruchung, muss einerseits Stabilität garantieren, andererseits aber beweglich und flexibel bleiben. Abnutzungserscheinungen sind deshalb bei vielen Menschen im Laufe der Jahrzehnte die natürliche Folge.

Die komplexe Konstruktion des Hüftgelenks funktioniert nach dem Kugellager-Prinzip. In diesem Fall ist es nach oben geschlossen und nach hinten nur gering geöffnet, wodurch die Beine in der Lage sind um etwa 140 Grad nach vorne und 50 Grad zur Seite bewegt zu werden. Für die Stabilität sorgen vor allem die extrem starken Bänder zwischen Oberschenkel und Hüfte sowie die größten und kräftigsten Muskeln im menschlichen Körper, die unsere mittigen Flanken zusätzlich zusammenhalten ohne dabei die Motorik einzuschränken.

Eine zentrale Bedeutung im Bauplan des Hüft-Kugelgelenks haben die Knorpelschichten, die sowohl die Hüftpfanne als auch den Kopf des Oberschenkelknochens überziehen. Als relativ elastisches wasserhaltiges Gewebe puffern sie gewissermaßen die Reibung ab, so dass die knöchernen Schlüsselstellen am Hüftscharnier ohne großen Widerstand übereinander gleiten können. Drehen, beugen, strecken sowie an- und abspreizen sind

dadurch problemlos möglich. Zwischen den beiden geschmeidigen Gelenkflächen befindet sich zusätzlich eine viskose Flüssigkeit, die sogenannte Gelenkschmiere. Sie sorgt zusätzlich für Gleitfähigkeit und trägt gemeinsam mit der Knorpelsubstanz zur Stoßdämpfung bei.

Eine weitere wichtige Aufgabe des Schmierstoffs ist die Ernährung des Knorpels. Dieser wird nämlich nicht durchblutet, sondern durch wechselnden Druck – wie etwa beim Gehen – versorgt: So werden unter Belastung Abfallprodukte aus dem Gewebe herausgeschwemmt, bei Entlastung nimmt es dann Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit auf – ähnlich wie bei einem Schwamm. Bewegung ist für einen gesunden Knorpel also essentiell!

Diese fein ausjustierte Bio-Struktur mit ihren Schutzmechanismen ist jedoch auch anfällig. Mit der Zeit kann es nämlich zu krankhaften Abnutzungserscheinungen, zu Arthrose, kommen. Bei dieser Volkskrankheit, die meist Ältere betrifft, handelt es sich um einen lokalen Knorpelabrieb, durch den sich nach und nach der schmale Gelenkspalt zwischen Gelenkkopf und Gelenkpfanne verengt, bis schließlich Knochen auf Knochen schabt, was wiederum zu Deformationen wie Ausfaserungen oder sogar Absplitterungen führen kann.

Die Folge: Es hakt und klemmt. Das sensible System läuft ‚unrund‘, was früher oder später zu Funktionseinschränkungen und Entzündungsreaktionen am Gelenk führt. Schwellungen, Überhitzungsgefühle, Morgensteifigkeit, Anlauf- und Belastungsschmerz bis hin zum

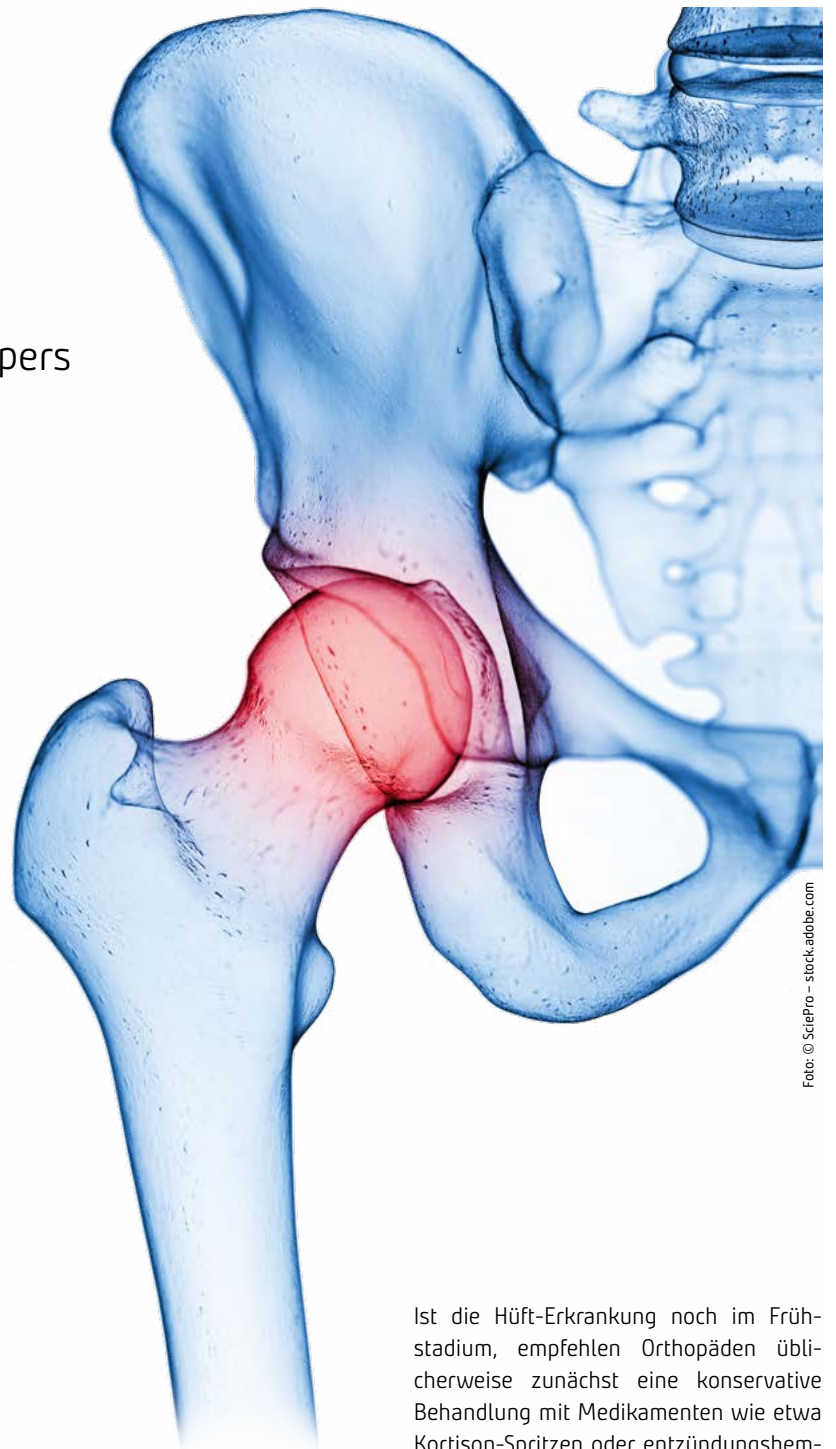


Foto: © SciePro – stock.adobe.com



Foto: © Shong – stock.adobe.com

Ruhe- und Nachtschmerz sind dann häufig ein sicheres Indiz für eine fortschreitende Zerstörung der Knochenstruktur.

Obwohl der komplexe Prozess einer Arthrose bis heute nicht abschließend erforscht ist, weiß man dennoch sicher, dass bestimmte Indikatoren die Krankheit beschleunigen. So besteht ein erhöhtes Arthrose-Risiko insbesondere bei den großen Gelenken an Hüfte und Knie zum Beispiel durch Übergewicht, bei dauerhaften sportlichen und körperlichen Belastungen, bei bestimmten Stoffwechselstörungen wie Diabetes, Rheuma oder Gicht sowie bei Verletzungen oder Einblutungen am Knochen.

Immer wieder sind es aber auch angeborene Fehlstellungen, die Hüftgelenk-Arthrose befeuern. Hierzu zählen etwa die unzureichende Überdachung des Hüftkopfes (Hüftdysplasie), die vermehrte Überdachung oder eine buckelartige Erhöhung am Übergang vom Hüftkopf zum Oberschenkelhals.

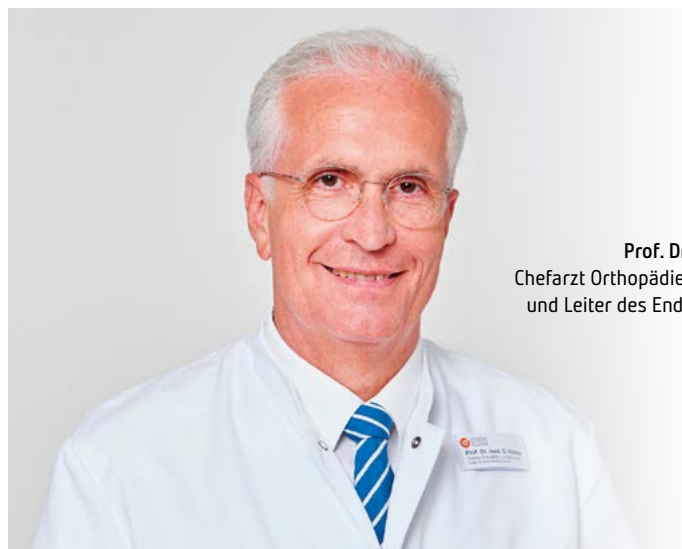
Ist die Hüft-Erkrankung noch im Frühstadium, empfehlen Orthopäden üblicherweise zunächst eine konservative Behandlung mit Medikamenten wie etwa Kortison-Spritzen oder entzündungshemmenden Schmerzmitteln – möglichst begleitet von Physiotherapie und moderatem Funktionstraining zwecks Dehnung und Stärkung geschwächter Muskelgruppen. Schonhaltungen wird so entgegengewirkt und die Beweglichkeit unterstützt.

Wenn solche Therapieansätze keine Linderung verschaffen, steht am Ende der Maßnahmen nicht selten die Implantation eines künstlichen Hüftgelenkes durch erfahrene Chirurgen. Dieser operative Eingriff, der immerhin rund 200.000 mal jährlich in Deutschland durchgeführt wird, ist dann meist nach intensiven Beratungen die letzte Option für Betroffene, wieder schmerzfrei und mobil zu werden. High-Tech-Prothesen, die es in unterschiedlichen Ausführungen und Materialien gibt, ersetzen so die kranken Knochen- und Knorpelstrukturen. Deren Zellen besitzen nämlich keine Fähigkeit zur Selbstheilung wie etwa andere Gewebe im Körper. Der Verschleiß der Biomasse kann also nicht rückgängig gemacht werden. Umso wichtiger ist deshalb, heute auf modernste orthopädischer Implantat-Technik als langlebigen Gelenkersatz zurückzugreifen zu können.

Nicola Wilbrand-Donzelli

WIR HELFEN IHRER HÜFTE WIEDER AUF DIE SPRÜNGE

Moderne Spitzenmedizin auf höchstem Niveau:
Profitieren Sie von der Erfahrung ausgezeichneter Spezialisten.



Prof. Dr. med. Georg Köster
Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie
und Leiter des EndoProthetikZentrums

Herr Professor Köster, kann ich vorbeugend etwas tun, um keine Probleme mit den Hüftgelenken zu bekommen?

Bewegung, gesunde Ernährung sowie die Vermeidung von Übergewicht sind wichtig und nutzen den Hüftgelenken. Wir wissen heute, dass neben der mechanischen Überlastung auch der Stoffwechsel eine Rolle bei Entstehung von Arthrose (Gelenkverschleiß) spielt. So empfiehlt es sich bei Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Diabetes und Gicht, Entgleisungen durch Medikamente und Ernährung optimal in den Griff zu bekommen.

Eine Operation, bei der ein neues Hüftgelenk eingesetzt wird, ist meist der letzte Schritt. Wann ist eine OP sinnvoll?

Konservative Behandlungsmethoden können Hüftbeschwerden in frühen Stadien erfolgreich beseitigen oder lindern. Damit kann eine OP hinausgezögert werden. Bleibt der Therapieerfolg aus, ist der Gelenkersatz oft die einzige sinnvolle Maßnahme. Die Entscheidung fällen wir gemeinsam mit dem Patienten. Kriterien sind das Ausmaß von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, sowie Veränderungen im Röntgenbild und nicht zuletzt die persönliche Lebenssituation der Patienten.

Wichtig ist die vernünftige Aufklärung über den Eingriff sowie über realistische Erwartungen, was das Leben mit einem künstlichen Gelenk bedeutet.

Welche Methoden bei künstlichen Hüftgelenken bieten Sie in der Schön Klinik an?

Wir bieten das gesamte Spektrum des künstlichen Hüftgelenkersatzes an: vom Kurzschaff über den Standardschaft bis hin zum Spezialimplantat für besondere Fälle. Darüber hinaus sind wir spezialisiert auf angeborene Fehlstellungen und voroperierte Hüftgelenke bis hin zu komplexen Austauschoperationen. Bei jedem Eingriff legen wir großen Wert auf das Operationsverfahren, das den Knochen und die umgebende Muskulatur so weit wie möglich schon (minimalinvasiv). Höchste Qualitätskriterien sind uns sowohl bei der individuell abgestimmten Auswahl von Implantatmaterialien als auch bei der optimalen Nachbehandlung nach dem von uns entwickelten „Endo Aktiv Programm“ wichtig.

Was ist das Endo Aktiv Programm?

Dieses Therapiekonzept haben wir in der Schön Klinik entwickelt und inzwischen bei über 40.000 Patienten erfolgreich angewendet. Ziel ist die Verbesserung der Patientenzufriedenheit und ein sicheres und schnelles Wiedererreichen der Mobilität. Wer sich bei uns operieren lässt, erfährt vor dem Eingriff detailliert, was auf ihn zukommt. Unsere Erfahrung zeigt, dass gut informierte Patienten entspannter in die Klinik gehen und bei der Nachbehandlung aktiver mitarbeiten. Bei der OP setzen wir meistens eine für den Körper verträglichere

Rückenmarksanästhesie (Spinalanästhesie) mit einem Schlafmittel ein. Wir operieren muskelschonend und legen bis auf seltene Ausnahmen keine Wunddrainagen mehr. So entfällt später das schmerzhafte Entfernen und das Infektionsrisiko sinkt. Dank Frühmobilisation durch unsere Physiotherapeuten laufen die meisten Patienten nach einigen Tagen wieder selbständig. Die Patienten dürfen sich frei bewegen, also auch sofort wieder auf der Seite liegen und schnell wieder etwas essen. Das reduziert nachweislich die Stresssituation im Körper, die Patienten fühlen sich weniger krank und werden schneller wieder fit.

Warum soll ich mich als Patient für die Schön Klinik Lorsch entscheiden?

Als Fachklinik sind wir seit mehr als 30 Jahren auf die Behandlung von Gelenkerkrankungen spezialisiert. Unsere Therapie basiert auf langjährigen Erfahrungen sowie neuesten Erkenntnissen in Medizin und Wissenschaft. Unseren Schwerpunkt bildet der künstliche Gelenkersatz, die Endoprothetik. Jährlich werden mehr als 1.000 dieser Operationen bei uns durchgeführt. Damit zählt die Klinik zu den Größten in Hessen. Außerdem sind wir als EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung zertifiziert. Die Qualität der hier geleisteten Arbeit spiegelt sich in der Weißen Liste, dem Internetportal im Gesundheitswesen, wider. Die Klinik hat mit 91 Prozent eine herausragende Weiterempfehlungsquote. Der AOK Krankenhausnavigator bescheinigt der Schön Klinik für den Bereich „Künstlicher Hüft- und Kniegelenkersatz“ eine überdurchschnittliche Behandlungsqualität.

Welchen Nutzen habe ich als Patient von diesen Auszeichnungen?

Diese Auszeichnungen durch externe, kontinuierliche Qualitätsprüfungen bieten Patienten eine Orientierung bei der Auswahl ihres Behandlungszentrums. Krankenkassen sammeln über Jahre Daten über das Behandlungsergebnis und erstellen daraus eine Bewertung. Patienten beurteilen ihre Zufriedenheit mit dem Behandlungsergebnis. Sie fühlen sich gut aufgehoben, wenn sie wissen, dass Chirurgen über jahrelange Erfahrung und Routine verfügen. Qualitätsprüfungen und Auszeichnungen geben den Patienten Sicherheit.

Gibt es Einschränkungen mit einem künstlichen Hüftgelenk? Worauf muss ich achten?

Alle normalen Alltagsaktivitäten sollten mit einem künstlichen Hüftgelenk zu bewerkstelligen sein. Gewisse Einschränkungen gelten für Sportarten, die häufige Bewegungswechsel erfordern wie Fußball, Handball, Basketball oder Volleyball. Tennisspielen und Skifahren sind für den geübten und trainierten Sportler möglich, jedoch nicht auf dem Niveau vor dem Gelenkersatz. Alles in allem führt der künstliche Gelenkersatz an der Hüfte für die allermeisten Patienten zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität und Mobilität.

Herr Professor Köster, was verbindet Sie persönlich mit dem künstlichen Hüftgelenk?

Das ist eine außergewöhnliche Frage, dennoch beantworte ich sie gerne. Das Hüftgelenk fasziniert mich schon seit sehr vielen Jahren. Als junger Assistenzarzt an der Universitätsklinik Göttingen war mein damaliger Chef ein international anerkannter Wissenschaftler auf dem Gebiet des Gelenkersatzes. Ich durfte ihn damals auf ein wissenschaftliches Symposium in die USA begleiten. Dort lernte ich aus nächster Nähe die großen Koryphäen des Gelenkersatzes kennen. Sie waren seit den ersten Stunden, also seit den 60iger Jahren des letzten Jahrhunderts, an der Entwicklung maßgeblich beteiligt. Seitdem lässt mich die Thematik nicht mehr los und beschäftigt mich wissenschaftlich und als Operateur. Der künstliche Hüftgelenkersatz wurde sogar am Ende der 90iger Jahre als Operation des Jahrhunderts bezeichnet. Bis zum heutigen Tag operiere ich nahezu täglich mit Faszination und Leidenschaft.

Herr Professor Köster, wir danken Ihnen für dieses Interview.

Schön Klinik Lorsch
Wilhelm-Leuschner-Straße 10
64653 Lorsch
Tel: +49 6251 591-360

E-Mail: KlinikLorsch@schoen-klinik.de
www.schoen-klinik.de/lorsch



NEUE WEGE IN DER ARTHROSE-THERAPIE

Früherkennung leistet einen wichtigen Beitrag zur langfristigen Reduktion von Beschwerden

Die Arthrose ist eine Gelenkerkrankung. Jeder kann davon betroffen sein. Schon in der 4. Lebensdekade zeigen sich in Gelenken Abnutzungerscheinungen. Über dem 60. Lebensjahr ist nahezu jeder in irgendeiner Form von der Arthrose betroffen. Wenn die Knorpelschicht sich im zeitlichen Verlauf mehr und mehr verringert, kommt es auch mehr und mehr zu schmerzhaften Beschwerden in den betroffenen Gelenken. Am häufigsten betroffen sind stark belastete Gelenke wie beispielsweise Knie- und Hüftgelenke, aber auch die Fingergelenke können hiervon betroffen sein. Nicht selten sind genetische Faktoren neben Fehlstellungen und Fehlbelastungen bzw. Verletzungen und Stoffwechselerkrankungen die Ursache für eine Arthrose.

Als erste Symptome sind meist bewegungsabhängige Schmerzen in den Gelen-

ken, oft gekennzeichnet durch einen Anlaufschmerz, der dann nach einer kurzen Bewegungsphase wieder abnimmt und verschwindet. In fortgeschrittenen Stadien kann es dann gar zu Dauer- und Ruheschmerzen, gepaart mit Gelenkdeformierungen kommen.

Um betroffenen Patienten lange Leidenswege zu erleichtern oder gar zu ersparen, ist es sinnvoll, bereits in jungen Jahren Gesundheitsrisiken rechtzeitig zu erkennen und die notwendigen präventiven Maßnahmen in die Wege zu leiten. Gerade im Kindes- und Jugendalter können frühzeitig Gesundheitsstörungen erkannt und mit geringem Therapieaufwand eine Reparatur der Schäden mit zum Teil vollständiger Heilung erreicht werden.

Mit modernsten bildgebenden Verfahren (MRT) können wir schon früh Struktur-

Die Bandbreite der möglichen Behandlungsalternativen im Rahmen der Arthrose-Behandlung ist vielfältig.

schäden sichtbar machen und identifizieren, ohne dass der Patient schon eine relevante Schmerzsymptomatik aufweist. Genau zu diesem Zeitpunkt ist aber mit dem Patienten eine Behandlungsstrategie zu planen, um ein Fortschreiten des Strukturschadens zu verhindern.

Im deutschen Schmerzzentrum Darmstadt (DSD) steht uns hierzu einer der modernsten offenen Kernspintomographen zu Verfügung, um bei Patienten schon frühzeitig beginnende degenerative Veränderungen an den Gelenken zu entdecken.

Die Bandbreite der möglichen Behandlungsalternativen im Rahmen der Arthrose-Behandlung ist vielfältig. Ziel der Behandlung ist der Erhalt der funktionellen Integrität der Gelenke. Unter den konservativen Verfahren werden zunächst Bewegungstherapien, physikalische Anwendungen, Medikamente und auch Stütz- und Entlastungsbandagen angeboten. Begleitend können auch Gelenkinjektionen mit pflanzlichen und homöopathischen Medikamenten als auch Hyaluronsäurepräparaten durchgeführt werden, die zu einer Verbesserung der Gleitfähigkeit der Gelenke beitragen können.

Um strukturelle Veränderungen im Bereich der Gelenkoberflächen anzugehen, stehen uns heute im Orthopädischen Zentrum Darmstadt ganz neue Verfahren zur Verfügung. So können wir beispielsweise Erfahrungen aus der Stammzellforschung sowie aus dem Bereich der wachstumsstimulierenden Faktoren erfolgreich auf den Einsatz im Bereich der degenerativen Gelenkerkrankungen übertragen. Diese körpereigenen Regenerations- und Heilungs-

prozesse von verletztem Gewebe werden durch Wachstumsfaktoren, Signalsubstanzen, durch Enzyme und Immun-Zellen des Körpers gesteuert. In einem speziellen Verfahren werden diese Stoffe als sogenanntes PRP (platelet-rich-plasma) aus dem Blut gewonnen und als Booster die Regenerations- und Reparationsvorgänge im Gelenk aktivieren und unterstützen.

Dieses hocheffiziente Verfahren kann bei allen Formen der Arthrose im Bereich der großen und kleinen Gelenke sowie auch im Bereich der Wirbelsäule eingesetzt werden. Sogar bei Verletzungen von Sehnen- und Bandstrukturen sowie bei chronischen Sehnenbeschädigungen können durch das PRP die körpereigenen Regenerations- und Reparaturprozesse erfolgreich unterstützt werden.

So sind wir heute im ‚Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt‘ in der Lage, unseren Patienten das gesamte konservative Spektrum der Arthrose-Therapie anzubieten und individuelle, maßgeschneiderte Therapieempfehlungen zur präventiven und kurativen Therapie der Gelenke zu erstellen. Aber damit wir rechtzeitig und erfolgreich therapieren können, ist eine regelmäßige Vorsorge zum Beispiel durch jährliche Checkups in Abhängigkeit Ihres persönlichen Risikoprofils erforderlich. Vereinbaren Sie Ihren Vorsorgetermin am besten noch heute!



Dr. med. Thomas Saltzer
Facharzt für Orthopädie am
„Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt“



Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 · 64283 Darmstadt
Tel: (0 61 51) 606 720
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu

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

MYTHEN UND WAHRHEITEN ZU ARTHROSE

Rund um das Thema kursieren so manche Gerüchte



Mythos: Dass Kälte die Gelenkschmerzen verschlimmert, ist nicht belegt.

Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/Budimir Jevtic - stock.adobe.com

(djd). Es ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung, folglich gibt es viele unterschiedliche Meinungen, Erfahrungen und Tipps zu Arthrose. Allerdings gibt es auch fast ebenso viele Irrtümer. Grund genug, einige der kursierenden Mythen unter die Lupe zu nehmen. Gerade jetzt in der kühlen Jahreszeit hört man beispielsweise immer wieder, dass Kälte die Arthrose verschlimmere. Das stimmt nur bedingt: Zwar können frostige Temperaturen Verspannungen fördern und so Beschwerden begünstigen, vielmehr ist es aber der in den Wintermonaten weit verbreitete Bewegungsmangel, der den Gelenken zusetzt.

Gelenke schonen – nein!

Damit ist gleich ein weiteres Gerücht ausgeräumt: Von Arthrose betroffene Gelenke soll man schonen. Falsch! Tatsächlich sorgt moderates Training sogar dafür, dass der angegriffene Knorpel gut mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird. Was wiederum die Nährstoffe angeht, hält sich oft die Ansicht, dass diese gegen Gelenkverschleiß wenig ausrichten können.

Auch das ist so nicht richtig. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen andere Ergebnisse. So können zum Beispiel bioaktive Kollagen-Peptide zum Trinken in Verbindung mit anti-entzündlichem Ha-

gebütten-Extrakt positive Effekte erzielen. Studien mit dem Prüfpräparat CH-Alpha Plus (rezeptfrei, Apotheke) zeigen, dass die Knorpeldichte bei täglicher Einnahme der Trinkampullen zunimmt und sich der Gelenkknorpel stabilisiert. Unter www.ch-alpha.de gibt es weitere Infos sowie interessante Fakten. Ein anderer Mythos dreht sich um Fingerknacken und Co. Fast jeder hat schon erlebt, dass manche Menschen auf Kommando ihre Gelenke knacken lassen können. Dann heißt es häufig: „Davon bekommt man Arthrose.“ Auch unwillkürliche Knackgeräusche beim Aufstehen, Beugen oder Strecken werden häufig als Vorboten oder Symptome von Gelenkverschleiß interpretiert. Dafür gibt es jedoch keine Belege. Laut einer Studie der Universität von Kalifornien hatten etwa „Fingerknacker“ nicht mehr Handprobleme, Schmerzen oder Schwellungen als „Nichtknacker“.

Der Arzt kann nicht helfen – doch!

Einem Irrtum sollte allerdings möglichst kein Arthrosepatient unterliegen: dass der Arzt nicht helfen kann. Auch wenn fortgeschrittener Gelenkverschleiß als nicht heilbar gilt, gibt es doch viele ärztlich verordnungsfähige Behandlungsmöglichkeiten, um die Beschwerden zu lindern. So können neben herkömmlichen Schmerzmitteln auch konservative Therapien wie Krankengymnastik, Einlagen, Orthesen sowie Kälte- und Wärmebehandlungen die Lebensqualität verbessern.

(djd). Arthrose ist weit verbreitet, das Wissen darüber aber oft Irrtümern unterworfen. So hört man immer wieder, dass Kälte die Schmerzen verschlimmere. Tatsächlich ist es vielmehr der im Winter verbreitete Bewegungsmangel, der den Gelenken zusetzt. Auch verursacht etwa Fingerknacken entgegen landläufiger Meinung keine Arthrose, wie eine Studie belegt. Richtig ist hingegen, dass moderates Training die Nährstoffversorgung des Knorpels verbessert. Apropos Nährstoffe: Auch wenn viele Betroffene es nicht glauben, können diese einen Beitrag zur Stabilisierung des Knorpels leisten – zum Beispiel Kollagen-Peptide zum Trinken in Verbindung mit anti-entzündlichem Hagebutten-Extrakt. Das zeigen wissenschaftliche Studien mit dem Prüfpräparat CH-Alpha Plus. Unter www.ch-alpha.de gibt es mehr dazu.

Buchtipps



Wolfgang Feil

DIE DR. FEIL STRATEGIE Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden

Seit über 20 Jahren haben sich die Autoren mit den Problemen von Arthrose-Patienten beschäftigt und ihre Erfahrungen, gekoppelt mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, in diesem Buch für Sie zusammengestellt. Aktivpläne und entzündungssenkende Rezepte runden diesen wertvollen Ratgeber ab.

Forschungsgruppe Dr. Feil, 176 Seiten



Gabriele Weber

Das große Arthrose Kochbuch

mit 150 abwechslungsreichen und entzündungshemmenden Rezepten zur Vorbeugung und Linderung von schmerzhaften Gelenkerkrankungen inkl. Ratgeberteil & 14 Tage Ernährungsplan.

Mit Hilfe von richtigen Lebensmitteln und einer gesunden und entzündungshemmenden Ernährung belastende Gelenkschmerzen vorbeugen.

Gabriele Weber ist Ernährungsberaterin mit langjähriger Berufserfahrung. Sie hat sich auf die Beratung und Begleitung von Menschen spezialisiert, die an Arthrose leiden. Ihr Wissen und ihre Kenntnisse machen dieses Buch zu einem perfekten Ratgeber bzw. Kochbuch.

Independently published, 188 Seiten

WENN DIE GELENKE BEIM AUFSTEHEN MEHR KNACKEN ALS DER STUHL.....



Dr. med. Sabine Wiesner

.... auf dem Sie sitzen, könnte der Grund dafür Arthrose sein. Als Betroffener kann man selbst einiges tun, um den Fortschritt dieser chronischen Erkrankung hinauszuzögern.

Die Ursachen für Arthrose sind unterschiedlich: Gelenkfehlstellungen, Überbelastung durch exzessiven Sport oder Übergewicht. Eine Arthrose kann auch Folge einer anderen Grunderkrankung sein. Bei einer Arthrose kommt es durch fortschreitende Knorpelentzündung zu einer Schädigung und einem Abbau des darunterliegenden Knochens. Die Folge sind Schmerzen, Bewegungseinschränkung, weitere Fehlstellungen und am Ende steht häufig der Gelenkersatz durch eine Prothese.

Eine spezielle Arthrose-Diät, die Ihre Erkrankung heilt, d.h. die Veränderungen rückgängig macht, gibt es nicht. Allerdings können Sie viel dafür tun, dass Ihre Gelenke „wie geschmiert“ laufen und die Erkrankung nicht weiter fortschreitet:

- Reduzieren Sie Ihr Gewicht – ja, das ist machbar!
- Treiben Sie regelmäßig moderaten „stoßarmen“ Ausdauersport
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit
- Essen Sie basenbetont – v.a. viel frisches Gemüse regelmäßig in ausreichender Menge
- Erhöhen Sie den Anteil an anti-entzündlich wirkenden Omega-3-Fettsäuren in Ihrer Ernährung: mindestens 3g täglich, am besten in den wirksamen Formen DHA und EPA. 2-3 x pro Woche sollte fetter Seefisch auf dem Speiseplan stehen, täglich Lein- und Sojaöl sowie die Omega-3-„Bomben“ Chia-Samen

- Vitamin C (mind. 1500 mg/d), Vitamin E (400 IE/d) wirken anti-oxidativ und bremsen Entzündungsvorgänge, genau so wie
- Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Resveratrol, Curcumin, Pycnogenol oder Artemisia annua, der einjährige Beifuß, haben ebenfalls entzündliche und schmerzlindernde Inhaltsstoffe
- Mineralien und Spurenelemente wie Zink, Selen, Bor, Calcium und Magnesium sind für den Knochenstoffwechsel essentiell
- Nicht nur die Aminosäureverbindung SAM (S-Adenosyl-Methionin) sondern eine insgesamt optimale Aminosäureversorgung ist unabdingbar für einen gut funktionierenden Knochen- und Knorpelstoffwechsel
- Chondrotinsulfat (400 mg/d) wirkt ebenfalls entzündlich und steigert die Produktion von Hyaluronsäure, einem wichtigen Bestandteil der Gelenkschmiere
- Hyaluronsäure wird normalerweise in die Gelenke gespritzt, kann aber auch oral aufgenommen werden, dafür sind mindestens 50, besser 100 mg/d nötig
- Glucosaminsulfat (1000-1200 mg/d) ist ein Grundbaustein im Knorpel. Oral zugeführt kann es dazu beitragen, den Knochenabbau zu verlangsamen, die Entzündung zu hemmen und damit die Arthrose-Schmerzen.

Eine kombinierte Gabe von Chondroitin- und Glucosaminsulfat über einen längeren Zeitraum (d. h. > 6 Monate) ist in einigen Studien der schmerzstillenden Wirkung klassischer Entzündungs-Medikamente ebenbürtig. Viele Arthrose-Patienten in meiner Praxis können mit einer gezielten Behandlung mit den o. g. Substanzen ihre klassischen Schmerzmittel zumindest deutlich reduzieren und damit deren Nebenwirkungen verringern. Wir beraten Sie hierzu gerne in einem persönlichen Gesprächstermin!



Fit mit Fett: Omega-3-Fettsäuren

Fett ist nicht gleich Fett und die Betonung einer fettarmen Ernährung führt zu vielen gesundheitlichen Problemen. Dabei gewinnt das „richtige“ Verhältnis der Fettsäuren untereinander zunehmend an Bedeutung, und hier besonders die mehrfach ungesättigten Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Hohe Spiegel dieser Fettsäuren

- wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd in allen Geweben
- verlangsamen allgemein zelluläre Alterungsprozesse
- schützen vor Depressionen und mindern deren Symptome
- sind essentiell für eine normale Gehirnentwicklung
- sind unerlässlich in der Therapie einer Vielzahl neurologischer und psychiatrischer Erkrankungen incl. Migräne, ADHS, Demenz, Alzheimer...
- verbessern die Insulinsensitivität
- senken die Triglyceride und LDL und steigern HDL
- reduzieren das Risiko für Herzrhythmusstörungen
- reduzieren das Risiko einer schweren Koronaren Herzerkrankung
- wirken antithrombotisch und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und damit die Mikrozirkulation
- reduzieren das Risiko und Fortschreiten degenerativer Augenerkrankungen
- erhöhen die Spermienzahl und deren Beweglichkeit
- günstig bei Verletzungen und in der Regeneration nach Sport

Bei der Einnahme zu beachten:

- Immer mit fetthaltiger Nahrung zum Essen
- Mind. 3g/d langfristig – die Zusammensetzung hängt von der Indikation ab
- Achten Sie auf hochreine Qualität (Thema Schwermetallbelastung aus Fischölen).
- Gute Präparate sind geruchs- und geschmacksneutral und lassen Sie nicht „fischig“ aufstoßen!

.... Und wie immer:

- Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beachten
- der therapeutische Einsatz gehört in die Hand eines erfahrenen und ausgebildeten Therapeuten
- kein Ersatz für hochwertige Nahrungsfette!



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

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies 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.

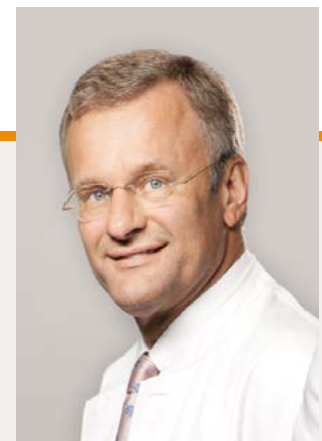
Was kann ich dagegen tun, damit mich ein solches Schicksal nicht ereilt?

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

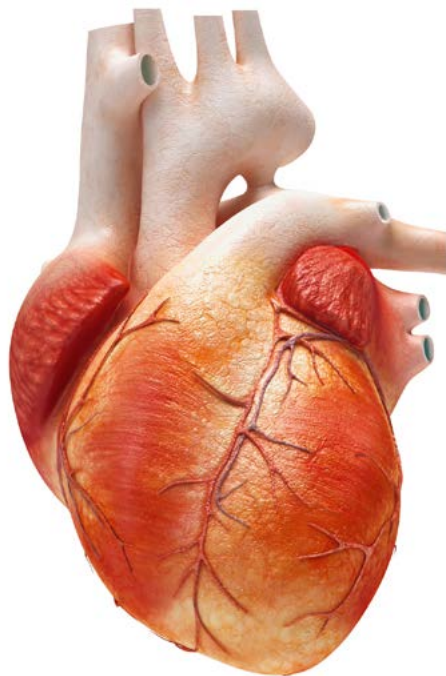
Medical Imaging Cambridge Addenbrookes Hospital, Prof. Adrian Dixon (England)

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



Foto: © djd/Dr. Liebe/PantherMedia/Chris DeSilver

Zweimal tägliches Zähneputzen mit Zahncreme kann dazu beitragen, sich vor Virusinfektionen zu schützen.

MIT SICHERHEIT 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 ihrem mobilen Pflegedienst in und um Griesheim, Weiterstadt, Erzhäusern und dem Ried versorgen sie seit über 30 Jahren mit Fachwissen, Erfahrung und Zuwendung Senioren zu Hause. Seit

der Corona-Pandemie ist der Aspekt der Sicherheit dazu gekommen. Auch diese Herausforderung meistert das Team seit März ohne Unterbrechung. Pflegedienstleiterin Hanne Poth ist immer bestrebt zu ermöglichen, was gewünscht wird. Rufen Sie an, Frau Poth steht mit Rat, und wenn sehr gerne auch mit Tat, zur Seite. Tel. 06150 – 18 99 18.

Nicht alleine einsam – sondern füreinander da sein!



Der Johanniter-Pflegedienst sorgt mit seinen hohen Hygienestandards für Sicherheit und hilft, dass Sie gesund bleiben.

Für Griesheim, Weiterstadt und Erzhäusern erreichen Sie uns unter
06150/189918

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



DIE ABWEHR BEGINNT IM MUND

Beim Kampf gegen Viren fordern Experten mehr Aufmerksamkeit für die Mundhygiene

(djd). Neben der Corona-Pandemie drohen in der kommenden kalten Jahreszeit auch neue Erkältungs- und Grippeviren. Die dafür verantwortlichen Viren und Bakterien gelangen vor allem über den Mund in den Körper. Wissenschaftler fordern daher, dass neben dem Mund-Nasen-Schutz und gründlichem regelmäßigem Händewaschen auch mehr Aufmerksamkeit auf die Pflege des Mundraums gelegt werden soll. Auf einfache Weise kann jeder viel selbst dazu beitragen, dass Keime und Viren weniger Chancen haben, durch den Mund in den Körper zu gelangen und dort vielerlei Erkrankungen auszulösen: Mindestens zweimal täglich gründlich und gewissenhaft Zähneputzen mit Zahncreme kann dazu beitragen, sich vor Infektionen und Erkrankungen zu schützen. Dafür werden unter anderem die „Anti-Virus-Eigenschaften“ der in Zahncremes enthaltenen Schaumbildner, den Tensiden, verantwortlich gemacht. Zusätzlich bildet eine gesunde, geputzte Mundhöhle natürliche Barrieren gegen Viren und Bakterien.

Gute Mundhygiene gegen Virenverbreitung

Die Hauptübertragung von Viren findet über Tröpfchen statt, die durch Husten oder Niesen über die Schleimhäute des Gegenübers aufgenommen werden. Dies gilt es, zu verhindern – im Falle der Corona-Pandemie vornehmlich

durch Abstand halten und das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes. Zudem wird immer wieder darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, sich mit Seife oder Handwaschgel die Hände zu waschen. Dadurch könne die direkte oder indirekte Verbreitung von Infektionskrankheiten eingedämmt werden. Britische Zahnärzte stellten nun fest, dass auch eine gute Mundhygiene dazu beitragen kann, die Verbreitung von Viren zu vermeiden. Prof. Martin Addy von der Bristol University stellt fest, dass fast sämtliche Zahncremes Tenside enthalten, die antimikrobiell wirken: Sie deaktivieren Viren, indem sie deren Oberfläche zerstören. Bestmögliche tägliche Mundraumpflege mit Rohstoffen aus der Natur verspricht beispielsweise das medizinische Zahncreme-Konzentrat Ajona in der kleinen markanten roten Tube, das ebenfalls hochwirksame Tenside enthält. Unter www.ajona.de gibt es alle weiteren Informationen.

Anti-Viren-Aktivität von Zahncremes hält mehrere Stunden

Laut Professor Addy hält die antimikrobielle Aktivität von Zahncremes in der Mundhöhle für einige Stunden an. Somit könne mit der zahnärztlichen Empfehlung, die Zähne mindestens zweimal täglich für mindestens zwei Minuten gründlich und gewissenhaft zu putzen, die Viruslast in der Speichelflüssigkeit effektiv gesenkt werden.

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



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. Seit fast zwei Jahren ist das Team nun schon an dem neuen Standort im Brunnenweg 7 im Weiterstadt Park. In der neuen Praxis kümmern sich 4 Zahnärzte – darunter ein Oralchirurg – und 25 qualifizierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen um das Wohl der Patienten.

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 Implantations-schablone 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 Volumetomographie (DVT) lassen sich Zahn- und Kiefersituation dreidimensional abbilden und ermöglichen so eine genaue Beurteilung der Zahnwurzel-situation, 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 Vorsorge-maßnahmen und trägt dazu bei, dass 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

„Wir tun unser Bestes, um die Qualität unserer Arbeit auch unter Corona-Bedingungen zu garantieren“

TROTZ PANDEMIE BEGLEITET DER PFLEGEDIENST HESSEN-SÜD SEINE KUNDEN SICHER DURCH DIE KRISE

Seit gut 25 Jahren steht der ambulante Pflegedienst-Südhessen für Fachkompetenz und individuelle, herzliche Betreuung. „In guten Händen sein“, heißt so auch das Unternehmensmotto, das mehr als 90 Mitarbeiter jeden Tag engagiert und professionell umsetzen – sogar jetzt in Pandemie-Zeiten! Im Gespräch berichtet Dörthe Schuchardt, die mit Firmengründer Norbert Janssen die Geschäfte führt, was ambulante Pflege im Corona-Krisen-Modus bedeutet.

Wie meistert Ihr Team unter den erschwerten Bedingungen den Pflege-Alltag?

Die Arbeit ist stressiger und zeitaufwändiger geworden, da nun wesentlich mehr Anforderungen auf uns zukommen. Es geht dabei nicht um die Versorgung an sich, sondern um die aufwändigen Hygiene- und Schutz-Maßnahmen, die rund um die Pflege ergriffen werden müssen. Das macht den Alltag der Pflegekräfte nicht leichter. So sind wir im Moment so ausgelastet, dass wir keine Kunden mehr aufnehmen können.

Müssen Sie denn Kunden zurückweisen?

Ja leider. Wir bekommen nämlich gerade eine Flut von neuen Anfragen – insbesondere von pflegebedürftigen Menschen, die sich dringend unsere Unterstützung wünschen, da sie aufgrund der Schreckensnachrichten der letzten Monate, möglichst nicht in ein Krankenhaus beziehungsweise in ein Pflegeheim verlegt werden wollen.

Wir sind dann bedauerlicherweise meist gezwungen den Auftrag abzulehnen, weil unsere Kapazitäten gerade vollkommen erschöpft sind.

Was macht die derzeitige Situation mit Ihren Patienten?

Es gibt auf allen Seiten große Unsicherheiten, so dass immer wieder auch Termine von Kunden oder deren Angehörigen abgesagt werden, weil die Angst vor einer möglichen Ansteckung zu groß ist. Solche Ausfälle führen natürlich zu Mindereinnahmen, da wir die dadurch entstandenen Lücken nicht so schnell wieder schließen können.

Was würden Sie sich von den verantwortlichen Politikern zusätzlich für Ihre Branche wünschen, damit Sie und Ihre Kundschaft besser durch die Krise kommen?

Hier wären meiner Meinung nach an einigen Stellen konkretere Leitlinien mit mehr Lebensnähe erforderlich. Manche Vorgaben sind nämlich zwar gut gemeint, aber vieles bleibt dabei doch zu schwammig und ist nicht zu Ende gedacht – zum Beispiel, wenn es darum geht, dass wir vor jedem Haus-Besuch unsere Patienten auf Corona testen sollen. Das ist jedoch völlig realitätsfern, da es nicht nur aus wirtschaftlichen und organisatorischen sondern auch aus zeitlichen Gründen nicht umsetzbar ist.

Welche Konsequenzen ziehen Sie daraus?

Wir haben in den letzten Monaten gelernt,



Foto: © Yakobchuk Olena – stock.adobe.com

dass es ebenso auf die Eigeninitiative in Sachen Infektionsschutz ankommt. Die eigene Sorgfaltspflicht des Unternehmens ist also mitverantwortlich, dass es bei uns trotz der erschwerten Bedingungen gut weiterläuft und sich die von uns betreuten Menschen optimal aufgehoben und sicher fühlen können.

Ihre „Infektions-Bilanz“ ist also bislang gut?

Toi, Toi, Toi. Wir hatten noch keine positiv getesteten Fälle. Das hängt wahrscheinlich auch damit zusammen, dass wir uns größtenteils selbst um Tests für unsere Mitarbeiter gekümmert haben, da diesbezügliche Vorgaben der Politik aus unserer Sicht nicht immer konsequent und zielführend genug waren. So sind wir bisher zum Glück ohne Infektionen durch die Pandemie gekommen.

Welche Durchhalte-Parolen geben Sie an Ihr Team und Ihre Kunden weiter? Bis es einen verfügbaren Impfstoff gibt, dauert es ja noch...

Tatsächlich ist mindestens noch diesen Winter Disziplin und Vernunft unverzichtbar. Damit wir das auch schaffen, appelliere ich deshalb an das Verantwortungsgefühl von jedem einzelnen. Wer sich möglichst konsequent an die Regeln hält, schützt damit nämlich nicht nur sich selbst, sondern auch seinen Gegenüber. Für unseren Bereich bedeutet das konkret, dass unsere Kunden ebenfalls aufgefordert sind, bei den gemeinsamen Terminen eine Maske zu tragen. Wer all das verinnerlicht, hat es – unabhängig von unserer Branche – also weitgehend selbst in der Hand, dass wir alle gesund bleiben.

Gesegnete Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr



Im Fahrdienst, Menüservice, Hausnotruf und der Pflege sind die Johanniter selbstverständlich auch an den Festtagen für Sie da.

Mehr Informationen unter:
06155 6000-0 oder
06071 2096-0

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



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 · Tel: 06151 969 770

www.pflegedienst-hessen-sued.de

Entspannt schlafen - himmlisch träumen



RELAX 2000

Für noch mehr Entspannung: AUCH IN ZIRBE ERHÄLTLICH!

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben



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

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



WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

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



Residenz „Am Kurpark“

DIE BESTE ZEIT IST IMMER IM JETZT

Zeiten, wie man sie 2020 erlebt, kann man als Senior*in mit dem Anspruch stilvoll, sicher und selbstbestimmt zu leben, nicht besser verbringen als in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“. Das wissen auch die Bewohner*innen. „Wir haben hier alles, was wir brauchen und es geht uns richtig gut“, findet Frau Liane Reiß, die schon seit über 12 Jahren in einem 2-Zimmer-Appartement in der Residenz in Bad König mit Blick auf den schönen Kurpark lebt.

Dabei schätzt sie neben dem familiären Ambiente und den Service- und Dienstleistungen vor allem die Tatsache, dass sie in der Gemeinschaft eingebunden ist. „Wir versuchen, auch in Zeiten der Kontaktbeschränkungen, unseren Bewohner*innen persönliche Ansprache zu ermöglichen und merken, dass dies den Menschen besonders gut tut. Sie wissen, sie sind nicht alleine und man hat ein offenes Ohr für ihre Sorgen, Nöte und – ganz wichtig – aufmunternde Worte“, weiß Inge Völker-Langer, soziokulturelle Begleitung in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“. Das macht den Bewohner*innen viel Mut und zeigt, wie wichtig Gesellschaft generell im Alter ist – egal ob mit oder ohne Corona. Mitte

November schon liefen die Planungen auf Hochtouren, den Bewohner*innen eine schöne Weihnachtszeit zu bescheren. Von kulinarischen Genüssen über Fantasiereisen und Unterhaltungsflyern bis hin zur geschmackvollen Dekoration im Haus wurde für weihnachtliche Stimmung gesorgt. „In der Residenz kann man wirklich wunderschön das ganze Jahr über wohnen und ist zudem rundum sicher sowie gut versorgt“, fühlt sich Frau Ursula Fröhlich, die vor 2 Jahren in die Residenz einzog, wohl. „Wann soll man das Alter genießen, wenn nicht jetzt?“

Getragen von Zuversicht wünschen wir allen Leser*innen der LebensLust ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes, neues Jahr 2021.

Wenn auch Sie sich einen sicheren, unabhängigen Ruhestand wünschen und mehr über die Residenz & Hotel „Am Kurpark“ erfahren möchten, steht Ihnen Silvia Uhlig unter 06063.9594-0 gerne persönlich zu Verfügung. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.senioren-wohnpkonzepte.de

Die beste Zeit ist im Jetzt!

Residenz „Am Kurpark“



In der Residenz „Am Kurpark“ leben Senioren nach eigenen Wünschen in ruhiger, sicherer, stillvoller Umgebung:

- ★ Hochwertig ausgestattete 2- und 3-Zimmer-Wohnungen
- ★ Ambulanter Pflegedienst im Haus (24h-Notruf)
- ★ Relevante Leistungen bereits inkludiert
- ★ Rezeption täglich von morgens bis abends besetzt
- ★ Hauseigene Küche mit saisonalen Gerichten u. v. m.

Mehr unter: www.senioren-wohnpkonzepte.de

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG



Direkt am Kurpark:
Werkstraße 27
64732 Bad König
Tel: 06063.95940

loop5

WOVON LOOPST DU?

Schneezauber

23.11.-09.01.

Mehr drin für Dich & Euch



1 Mio.
Lichter und
Schneefall-
garantie



LUST AUF GENUSS

KALT GEPRESST UND
JUNGFRÄULICH
Olivenöl





Festliche Tropfen



Finden Sie bei uns den passenden Wein zu feierlichen Anlässen oder den idealen Begleiter zu Ihrem Weihnachtsmenü. **aus Spanien**



Alvaro Palacios, Gratallops, Priorato

Les Terrasses Velles Vinyes D.O.C., 2016
Konzentriertes komplexes Aroma, elegant, frisch, samtiges Finale.

27,50€
36,67€/L
04XAP002



Castillo de Perelada, Cataluña

5 Finques Tinto Reserva D.O. Empordà, 2016
Dunkles Kirschrot, rote Früchte, würzig, balsamisch, geschmeidig.

13,95€
18,60€/L
04XCP004



Acústic Celler, Marcà, D.O. Montsant

Ritme Negre, D.O.Q. Priorato, 2016
Dichtes Rot, Amarenakirschen, reife rote Früchte, Mineralität und weiche Tannine.

14,95€
19,93€/L
04XAC010



Bodega Lezcano-Lacalle, Trigueros del Valle, D.O. Cigales

Lezcano-Lacalle, Tinto Reserva D.O. Cigales, 2015
Kirschrot, Wildbeeren, Kakao, Pfeffer, schmelnd, elegant, sanft.

14,95€
19,93€/L
04XLL002



Pago de Vallegarcía, Retuerta del Bullaque, Ciudad Real
Hipperia, Pago de Vallegarcía, 2016

Brillantes Kirschrot, Waldbeeren, Kräuter, Gewürze, kräftig, seidige Tannine.

24,95€
33,27€/L
04XPV002



Bodegas Julián, Chivite, Cintruenigo, D.O. Navarra

Chivite Colección 125 Tinto Reserva, D.O. Navarra, 2014
Würziger Tempranillo mit fruchtigen Aromen, mittlerer Körper.

24,95€
33,27€/L
04XJC004



Pago de Capellanes, Pedrosa de Duero, D.O. Ribera del Duero

Pago de los Capellanes Crianza, D.O. Ribera del Duero, 2017
Tiefrot, Aromen wilder Beeren & Vanille, nachhaltig & samtig.

22,95€
30,60€/L
04XPC002



Gil Family Estates, diverse Weinregionen Spaniens

Godina, DO Campo de Borja, Bodegas Morca, 2018
Violette Farbe, komplex, intensiv würzig, reifes Tannin, seidig.

19,95€
26,60€/L
04XJG050



Tomàs Cusiné, Vilosell, D.O. Costers del Segre

Geol, D.O. Costers del Segre, 2016
Intensives Kirschrot, Balsamtöne, Eukalyptus- & Lakritztonen, seidig kräftig, strukturiert.

17,50€
23,33€/L
04XTC002



Bodegas Hnos. Pérez Pascuas, Pedrosa de Duero D.O. Ribera del Duero

Viña Pedrosa Tinto Crianza D.O. Ribera del Duero, '16/'17
Intensives Kirschrot, reife Früchte, Kaffee- und Röstaromen, dicht.

19,95€
26,60€/L
04XVP011



Bodegas Castaño, Yecla, D.O. Yecla

CASTAÑO SANTA D.O. Yecla, 2015
Tiefes Kirschrot, elegant, saftig, reich, beerig, angenehme Säure, süße Tannine.

17,95€
23,93€/L
04XBC011



Bodegas Hijos de Juan Gil, Jumilla, D.O. Jumilla

Juan Gil, 18 meses, etiqueta azul, DO Jumilla, 2017
Noten von schwarzen Früchten, Balsam, intensiv würzig, langanhaltend.

24,95€
33,27€/L
04XJG002



Bodegas Castaño, Yecla, D.O. Yecla

Casa de la Cera, D.O. Yecla 2014
Tiefes Granatrot, Balsamische, würzige und mineralische Aromen, elegant, lang.

34,95€
46,60€/L
04XBC010



Matsu, Toro (Zamora), D.O. Toro

Matsu, El Viejo, D.O. Toro, 2016
Tiefes Kirschrot mit violetterm Rand, schwarze Frucht, Gewürz- & Rösttöne, lang.

29,95€
39,93€/L
04XVW032



Matsu, Toro (Zamora), D.O. Toro

Matsu, El Recio, D.O. Toro 2017
Rubinrot, Schokolade, schwarze Frucht, Vanille, cremig, seidig rund.

13,95€
18,60€/L
04XVW031



Teso la Monja, Zamora, D.O. Toro

Victorino, D.O. Toro, Teso La Monja, 2017
Tiefes schwarzes Rot, schwarze Beeren, Schokolade, Kräuter, kräftig, opulent.

34,95€
46,60€/L
04XSC033



Bodegas y Viñedos Sierra Cantabria, San Vicente de la Sonsierra, D.O.C. Rioja

San Vicente, D.O.C. Rioja, Señorío de San Vicente, 2014
Schwarzrot, reife Frucht, Datteln, Feigen, schmelzig.

39,95€
53,27€/L
04XSC020



Granja Ntra. Sra. de Remelluri, Labastida (Alava), D.O.C. Rioja

Remelluri Tinto Reserva D.O.C. Rioja, 2013
Klare Frucht- aromen, würzige & florale Noten, kräftig und elegant zugleich.

24,95€
33,27€/L
04XRE100



Bodegas Marqués de Murrieta, Logroño, Rioja

Marqués de Murrieta Tinto Reserva, DOC Rioja, 2016
Kirschrot, opulenter Duft nach reifen Früchten, lang, komplex, sanft.

17,95€
23,93€/L
04XMM017



Bodega La Rioja Alta, Labastida, D.O.C. Rioja

Viña Alberdi Reserva, Rioja DOC, 2015
Warm, strukturiert, ausgeglichen, weiches Tannin, Beeren, Würz- und Röstnoten.

14,95€
19,93€/L
04XRA020

Flascheninhalt = 0,75 Liter, wenn nicht anders angegeben. Alle Weine enthalten Sulfite & Alkohol. Details auf casamolina.de. Jahrgangsgarantie nur solange der Vorrat reicht. „6+1“ oder „12+1“ = Beim Kauf von 6 oder 12 Flaschen im Originalkarton, erhalten Sie eine Flasche des gleichen Artikels gratis dazu.

KALT GEPRESST UND JUNGFRÄULICH

Olivenöl – Riesenauswahl bei Gran Consumo in Darmstadt
 Marcus Molina: Wir kennen die Hersteller

Das Angebot an hochwertigen kalt gepressten nativen Olivenölen ist riesig. Da fällt die Wahl nicht leicht. Warum das eine Öl manchmal doppelt so teuer ist wie das andere, ist schwer zu verstehen. Denn das Qualitätsmerkmal „extra vergine“ (jungfräulich) steht fast auf jedem Etikett. Dabei ist klar, dass es Unterschiede geben muss. Was also ist das Richtige? Olivenöl ist Vertrauenssache. „Natürlich ist es von Vorteil, dass ich fast alle Produzenten und ihre



Marcus Molina

Betriebe kenne. Dann kann ich mich darauf verlassen, dass in der Flasche ist, was auf dem Etikett steht“, sagt Gran Consumo-Chef Marcus Molina. Schon der Name verrät Kompetenz, denn er besagt, dass seine Vorfahren wohl Müller gewesen sein müssen. In seinem Markt für mediterrane Lebensmittel in Darmstadt führt er je nach Saison weit über 100 Öle mit dem Versprechen „Olio extra vergine“ in verschiedenen Preisen und vielen Geschmacksrichtungen, darunter mit Zitrone, Chili, Steinpilzen, Trüffel oder Kräutern aromatisierte Öle. Molinas Qualitäts-Tipp heißt „Dominus, Cosecha Temprana“. Das extrafruchtige Olivenöl aus der spanischen Provinz Jaén wird unter anderem vom „Feinschmecker Award 2020“ als das „weltweit beste der Welt“ bewertet. Molina berät bei der Auswahl fachkundig: „Normalerweise können alle Sorten bei Gran Consumo probiert werden, was allerdings auf Grund von Corona zurzeit leider nicht möglich ist. Gute Beratung gibt es aber allemal.“

„Ölmühlen, in Italien Frantoio, in Spanien Almazara, mit tonnenschweren Granitmühlsteinen sind fürs Museum“, weiß der Fachmann. Moderne Elaiotechnologie

macht endgültig Schluss mit der romantisch verklärten Art der Olivenölgewinnung, bei der die zur Paste zerquetschten Oliven zwischen Matten ausgepresst und durch Erhitzen bis aufs letzte Tröpfchen ausgegaut werden. Die Ölmühlen von heute arbeiten vollautomatisch und unter strengen Hygienestandards. Eine Zentrifuge ersetzt



Foto: @isaar74 - stock.adobe.com



Foto: @luriamarina - stock.adobe.com

die Mattenpresse von einst. Am Ende des maschinellen Verfahrens läuft ein grüner gelber Strahl des fruchtigen, pfeffrigen Olio extra vergine di oliva aus dem Rohr. Ein Thermostat kontrolliert protokolliert, dass das Öl kalt (nicht über 27 Grad) gepresst ist. Eine Besonderheit dieses Öls ist seine Gewinnung durch drei aufeinanderfolgende Pressungen. Das hochwertigste und daher teuerste ist das „native Olivenöl extra“ oder auch „extra vergine“ aus der ersten Pressung. Da beim Pressen die meisten gesunden Inhaltsstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Aromen enthalten bleiben, ist es gesünder und schmeckt intensiver.

Entscheidend für das Produkt ist der Rohstoff – also in welchem Reifestadium die Oliven bei der Ernte sind, und, ob sie schonend mit der Hand oder mit Vollerthern

maschinell geerntet werden. Wo kommen eigentlich die Oliven her? „Die meisten Olivenöle kommen aus dem Mittelmeerraum“, erklärt uns Marcus Molina. Gutes Olivenöl hat natürlich auch seinen Preis – wie immer, wenn es um Qualität geht. **Mehr dazu unter www.casamolina.de**

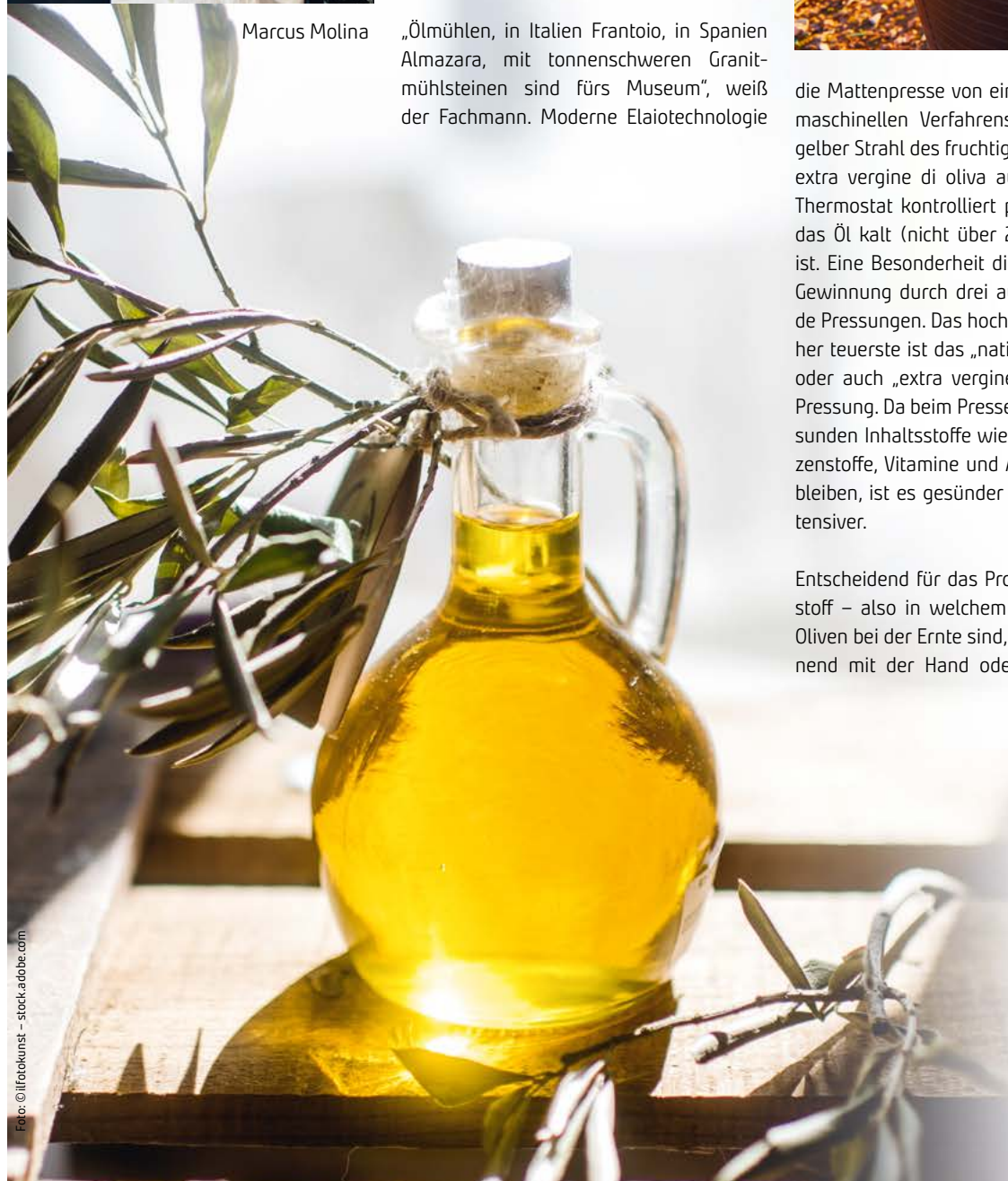


Foto: @lfrakunst - stock.adobe.com



Dominus, Cosecha Temprana

Patschulls

Schlemmer Post



Foto: © René Antonoff

Liebe Kund*innen,

dass dieses verrückte Jahr mit friedlichen Weihnachtstagen bei bester Gesundheit ausklingt, wünschen wir Ihnen von ganzem Herzen. Die Zeiten der Schutzmasken und des Abstandhaltens verlangen uns allen sehr viel ab. Umso mehr sollen Sie die Feiertage im Kreis Ihrer Liebsten möglichst unbeschwert verbringen. Wir haben für Sie eingekauft, damit wir Sie mit Frische bedienen können. Seien Sie gewiss, dass wir nicht eher stille Nacht anstimmen, bevor wir Sie nicht mit allem Notwendigen fürs Weihnachtsfest versorgt haben.

Wir machen Ihr Weihnachten zum Genuss

Ihr Daniel Patschull

Weihnachten wird in diesen schwierigen Zeiten wohl anders sein, anders als wir es gewohnt sind. Aber es fällt nicht flach. Die Freude an gutem Essen sollte sich von der Pandemie keiner nehmen lassen. Wir vom Edeka-Team Patschull haben uns Gedanken gemacht und servieren Ihnen an dieser Stelle schon mal einen kleinen Vorgeschmack, eine Auswahl an Leckereien aus unserem

hochwertigen Sortiment. Vom saftigen, trocken gereiften und mit edlem Pfeffer gewürzten Premium-Steak im Rindertalg über im Buchenrauch veredelter Entenbrust, Schinken vom Hirsch oder aus Serrano, frischen, küchenfertigen Karpfen, diverse Pasteten, von Austern und Garnelen bis hin zum aromatisch-würzigen Trüffel und dem Schweizer Käse fürs weihnachtliche Raclette ist hier einiges ausgebreitet. Vieles, vieles mehr finden Sie in unseren Märkten *). Das macht Lust auf einen festlichen Schmaus. Lassen Sie sich inspirieren und von unseren Mitarbeitern informieren.



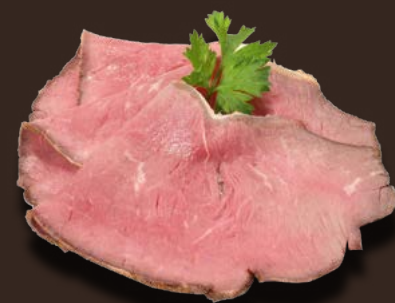
**STEAK NO. 1
IM RINDERTALG**

mindestens drei Wochen am Knochen trocken gereift, der Talg bewahrt den natürlichen Reifeprozess. Fettsträhnen zeichnen eine gute Qualität aus, je mehr desto besser



TEIGPASTETE

leckere Pastete im Deckel
Drei Sorten: Hubertus,
Straßburger und
Roquefort-Käse



**DELIKATESSE-FEINSCHMECKER-
ROASTBEEF**

1A, mild gewürzt und zartrosa gebraten



HIRSCH-ROHSCHINKEN

geräuchert



**FEINSTE GERÄUCHERTE
ENTENBRUST**

mild gesalzen, bis zur vollendeten Reife getrocknet und über Buchenrauch veredelt



KARPFEN

aus Aquakultur, küchenfertig ausgenommen



SERRANO-SCHINKEN

vom Duroc-Schwein, Gran Reserva, auf 1500 Metern mindestens 18 Monate gereift. Unverwechselbar durch sein rotes marmoriertes Fleisch, einzigartig im Geschmack

Öffnungszeiten
an Weihnachten:
Am 22./ 23. und
24. Dezember
öffnen wir für Sie bereits
ab 6.00 Uhr morgens.

Bestellen Sie
Ihr exklusives
Weihnachtsessen rechtzeitig
an der Bedientheke. Sie erhalten
dann alles pünktlich zum Fest.
Falls Sie Fragen haben, stehen Ihnen
unsere Mitarbeiter jederzeit zur
Verfügung. Bestelllisten liegen bei
uns im Markt aus. Bestellungen
gehen natürlich auch
per Internet.



DANIEL
PATSCHULL

*) Vieles des hier Abgebildeten ist als Schlemmer-Vorrat problemlos längere Zeit haltbar. **Unser Tipp:** Nicht hamstern, geschickt bevorraten.

Edeka in Arheilgen · Untere Mühlstraße 5 · 64291 Darmstadt-Arheilgen
Telefon: 06151-130 640 · Öffnungszeiten: Mo – Sa 7 – 21 Uhr · www.edeka.de

Aquaplaning auf der Zunge

Bio-Qualität und regionale Erzeuger garantieren ein Fest ohne Reue

Stellen Sie sich den Duft von Gegrilltem oder eines im Ofen schmorenden Bratens vor, und das Wasser läuft Ihnen im Mund zusammen – Aquaplaning auf der Zunge. Bei vollem Genuss können Sie sicher sein: Wir achten darauf, dass Produkte vornehmlich von Erzeugern auf kurzem Weg aus der Region kommen, von zertifizierter Bio-Qualität sind, Sie also ohne Reue schlemmen können. Machen Sie die Feiertage selbst in kleinsten Kreisen zum kuli-

narischen Hochgenuss. Wer's knackig und frisch mag, findet in unseren Märkten Obst, Gemüse und Salate für jeden Geschmack. Unser schönstes Weihnachtsgeschenk ist, wenn wir dazu beitragen, dass Sie sich beim Grillen, Braten, Dämpfen den Lockdown-Blues von der Seele kochen. Allen Kunden und ihren Lieben wünschen wir trotz aller Einschränkungen und AHA-Regeln einen guten Appetit.

Ihr Edeka-Team Patschull



**AUSTERN
FINE DE CLAIRES**

Delikate Fines de Claires Austern



KAMMUSCHELFLEISCH

ohne Rogen, zartes Muschelfleisch mit leicht nussiger Note, ideal zum Grillen und Braten, zum Verkauf aufgetaut



GARNELEN

geschält, entdarmt, heiß geräuchert, knackige Garnelen mit feinem Rauchgeschmack, gewürzt



**SCHOTTISCHER
RÄUCHERLACHS**

handgesalzen und über Buchenspan kaltgeräuchert



**FEINSCHMECKER
GÄNSEGRIEBENSCHMALZ**

aus feinstem Gänseschmalz, frischem Schweineschmalz mit Grieben, mit reichlich Röstzwiebeln und Gewürzen zu einem deftigen Brotaufstrich zusammengestellt



MORBIER

Französischer halbfester Schnittkäse aus Kuh-Rohmilch, mind. 45% Fett i. Tr. Früher trennte die Pflanzenkohlschicht den aus der Morgenmilch von dem aus der Abendmilch hergestellten Käsebruch. Aus dem Juragebirge. Würzig im Geschmack.



TRÜFFELO

Italienische Käsezubereitung, mind. 50% Fett i. Tr. Rinde mit Rotkultur gepflegt, heller Teig mit schwarzem Trüffel affiniert, aromatisch-würzig



SCHWEIZER RACLETTE-KÄSE

Schweizer Schnittkäse aus Kuhmilch mind. 45% Fett i. Tr. Würzig cremiger Original Schweizer Raclette mit hervorragenden Schmelzeigenschaften. Auf natürlicher Basis hergestellt und mind. 12 Wochen gereift



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



FÜNF MAL ANDERS

Pfannkuchen herzhaft und süß

Ob als Pfannkuchen, Eierkuchen oder Palatschinken – wir lieben sie einfach. Sie sind so einfach und schnell zubereitet und schmecken zu jeder Zeit und mit jeder Füllung einfach fantastisch – Yam

Apropos: Das Wichtigste für Pfannkuchen
Das Wichtigste bei Pfannkuchen ist nicht der Teig, sondern die richtige Pfanne! Ohne eine gute beschichtete Pfanne kann der Teig leicht ankleben und der leckerste Teig bäckt an die Pfanne an. Meine Empfehlung: Eine extra widerstandsfähige mit einer Antihaf-Beschichtung ist perfekt für leckere Pfannkuchen.



Pfannkuchen Grundrezept

Zutaten

400 g Mehl, wer mag, kann Vollkornmehl verwenden
750 ml Milch, fettarm
1 Prise(n) Salz
3 große Ei(er)
1 Schuss Mineralwasser
Butter, zum Backen

Zubereitung

Das Mehl, die Milch, die Eier und die Prise Salz mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren, bis dieser leichte Blasen

wirft. Dann den Teig für ca. eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, noch einen guten Schuss Mineralwasser zufügen und nochmals kurz durchrühren. Die Herdplatte anfangs auf höchster Stufe aufheizen und etwas Butter in die Pfanne geben. Die heiße Pfanne von der Kochstelle nehmen und die Butter durch geschicktes Schwenken gleichmäßig verteilen. Nun mit einem großen Schöpflöffel eine Kelle Teig in die heiße Pfanne geben und diesen ebenfalls durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Von beiden Seiten schön goldgelb backen.



Foto: © Brent Hofacker – stock.adobe.com

Pfannkuchen italienische Art

Zutaten

ca. 200 Gramm Salami – möglichst mit Paprika – in Scheiben geschnitten nicht zu dünn
2 Zwiebeln – wenn es geht rote
2 Knoblauchzehen
Tomatenmark
Rotwein
Zucker
Salz, Pfeffer, Oregano
Käse zum Überbacken – wahlweise Mozzarella, ca. 200 Gramm
Käse für die Füllung: Parmesan-Splitter ca. 100 Gramm

Zubereitung

Zwiebeln in Öl anbraten, dazu Salami und der Knoblauch. Dann Tomatenmark dazugeben, leicht mit anbraten und mit Rotwein ablöschen. Zucker nach Geschmack dazugeben, damit kommt der Geschmack Salami besser raus sowie der Knoblauch. Würzen mit etwas Salz – da die Salami ja schon recht salzig sein kann, nach Geschmack Pfeffer und Oregano hinzugeben. In der Zwischenzeit die Pfannkuchen backen, in eine gefettete Auflaufform geben und mit dem Salami-Gemisch füllen, darauf ein paar Parmesan-Splitter geben und einschlagen. Darüber geriebenen Käse nach Geschmack streuen, 15-20 Minuten backen auf der mittleren Schiene. Guten Appetit

Apfelpfannkuchen

Zutaten

180 g Mehl
320 ml Milch
4 Eier
4 große Äpfel
4 x Messerspitze Vanillezucker
4 x Prise Salz
Butter zum Ausbacken
Zucker und Zimt zum Bestreuen

Zubereitung

Mehl und Milch gut miteinander verrühren. Die verquirlten Eier, Vanillezucker und Salz dazumischen. Den Teig etwas ruhen lassen, währenddessen Äpfel waschen, schälen und in schmale Spalten schneiden. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und wenn es brutzelt, je nach Pfannengröße die Hälfte oder den ganzen Teig dazugeben. Rasch die Apfelspalten darauf verteilen und die Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Mit Zimt und Zucker bestreuen und genießen.



Foto: © hansgeel – stock.adobe.com

Pfannkuchen mit Pilzragout

Zutaten

350 g Pilze (Steinpilze, Champignons, Pfifferlinge je nach Gusto und Angebot...)
1 Schalotte
30 g Butter
Salz
Pfeffer
50 ml Wermut, z.B. Noilly Prat
200 ml Gemüsefond
200 ml Schlagsahne
1 TL Speisestärke
einige Blätter Basilikum

Zubereitung

Pilze putzen und vierteln. Schalotten fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen lassen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten glasig dünsten. Pilze zugeben und 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wermut ablöschen und stark einkochen lassen. Sahne zugeben und bei milder Hitze 3-4 Minuten kochen lassen. Stärke in etwas Gemüsefond anrühren und das Ragout binden, circa 2 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Basilikumblätter abzupfen, fein schneiden, zum Ragout geben. Die Pfannkuchen mit dem Pilzragout füllen und servieren. Perfekt schmeckt dazu Roma- oder Endiviensalat.

Pfannkuchen mit Hackfleischsoße

Zutaten

500 g Hackfleisch, Sorte nach Belieben
2 Dosen Tomaten, gestückelt
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Tube Tomatenmark
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
Oregano
Thymian
Basilikum

Zubereitung

Für die Soße schälen wir die Zwiebeln und schneiden sie in kleine Würfel. Dasselbe geschieht mit dem Knoblauch. Dann braten wir das Hackfleisch in etwas Olivenöl an, bis es schön krümelig ist. Danach geben wir die Zwiebeln und den Knoblauch dazu und braten sie mit. Kurz darauf, wenn die Zwiebeln glasig sind, geben wir das Tomatenmark hinzu und rösten dieses einen kurzen Moment mit. Dann kommen die Tomaten darüber, kurz aufkochen, und wir würzen das Ergebnis dann nach Belieben mit Salz, etwas Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Thymian und Basilikum. Ein wenig köcheln lassen, fertig. Mit den warmen Pfannkuchen servieren.

Pfannkuchen mit Bratapfel und Vanilleis

Zutaten

2 Äpfel
60 g Butter
Vanillezucker
3 TL brauner Zucker
1/2 TL Zimt
etwas Salz
Butterschmalz zum Backen der Pfannkuchen

Zubereitung

Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. Ein Pfanne erhitzen, Butter darin schmelzen, Zucker, Zimt und Salz zufügen, etwas karamellisieren lassen, dann die Äpfel zugeben und für ca. 5 – 7 Minuten weich dünsten. Beiseite stellen und etwas abkühlen lassen. Eine Pfanne erhitzen und Öl hineingeben. Sobald das Fett heiß ist, mit einem Esslöffel den Teig in der Pfanne goldbraun braten und wenden. Pancakes auf einem Teller mit Küchenkreppe ablegen. Pfannkuchen möglichst frisch und heiß mit den karamellisierten Äpfeln und Vanilleeis servieren.



Die Bodenbelagskollektion MOSO® Bamboo Elite zählt zu den Bestsellern der massiven Bambusbodenbeläge. Aufgrund der hohen Nachfrage, hat der Bambusspezialist MOSO die Kollektion jetzt um vier Varianten erweitert. Neben der Einführung der neuen Farbe Naturhell White und einer neuen Oberflächenveredelung hat MOSO die Bodenbeläge auch mit technischen Funktionen aufgewertet. Durch eine verbesserte Materialqualität und einen 3-Schichtaufbau erreicht er eine erhöhte Stabilität bei einem deutlich breiterem Dielenmaß. Mit dem komfortablen Click-System zur schwimmenden Verlegung kann er auch auf einer Fußbodenheizung verlegt werden. Bamboo Elite Premium wird aus 100% nachhaltigem Bambus gefertigt. Als einer der nachhaltigsten Böden, die derzeit auf dem Markt verfügbar sind und seiner frischen Optik ist er mit Sicherheit ein ebenso zeitgemäße wie ästhetische Wahl.

Extra breit für einen luxuriösen Look

Durch die verbesserte Materialqualität erreicht Bamboo Elite Premium eine erhöhte Stabilität bei einem deutlich breiterem Dielenmaß. Mit dem komfortablen Click-System zur schwimmenden Verlegung kann er auch auf einer Fußbodenheizung verlegt werden. Breite Dielen wirken besonders edel: Das XXL-Format lässt Räume nicht nur optisch größer und weiter erscheinen, sondern gibt ihnen auch einen extra Touch von Luxus. Um diesen Look noch zu verstärken, haben die MOSO® Premium Dielen von Bamboo Elite eine Breite von 190 mm. Dieses neue Dielenmaß wird durch die verbesserte Stabilität der kreuzverleimten Bambus-Mittelschichten ermöglicht. Dafür verklebt bzw. verdichtet MOSO® die Bambustreifen in einem optimierten Herstellungsprozess.

NATÜRLICHER BODEN AUS ECHTHOLZ – PARKETTFUSSBÖDEN AUS BAMBUS

zeitlos . langlebig . nachhaltig

Bambus. Ich stehe drauf. Viele denken bei Bambus entweder an kuschelige Pandabären oder an die leckeren Bambussprossen in asiatischen Gerichten. Kaum zu glauben, wie schnell aus dem zarten Gemüse einer der härtesten, robustesten, edelsten Materialien wächst, die ich kenne. Die Halme wiegen und biegen sich im Wind, ohne zu knicken und finden immer zur Form zurück. Für mich ein Wunder der Natur.

Als Parkett-Fachmann schätze ich an Bambus seine ausgezeichneten technischen Eigenschaften. Beeindruckend ist aber auch seine ausgezeichnete CO₂-Bilanz. Das Gras wird nach der Ernte ortsnah weiterverarbeitet. Jede Bambusstange wird maschinell in Streifen geschnitten und erhält bei der Lagerung seine typische Farbe. Danach werden die Streifen unter extremem Druck zusammengepresst und mit natürlichem Harz versiegelt. So geht Nachhaltigkeit.



Bambus erfüllt alle EU-Normen. Es wird ohne den Einsatz von Chemie, Fungiziden oder Pestiziden pilz- und schimmelresistent. Auf Terrassen verlegen wir Bambus gern „bombiert“. Diese Form ist echt bombe. Wir verstehen darunter eine leicht gekrümmte, glattgehobelte Oberfläche. Vorteil dieser mittigen Überhöhung: Regenwasser läuft darauf schnell ab, und der Boden ist wieder trocken. Durch diesen Kniff können wir auf ein normalerweise notwendiges Gefälle verzichten. Die 15,5 Zentimeter breiten Bambus-Dielen sind mit einem Clip-System im Handumdrehen verlegt. Dieser Bodenbelag ist Natur pur und unverwüsthlich.

Parkett
Laminat
Linoleum
Kork
Bambus
Vinyl
Zubehör

PARKETT
FORUM DARMSTADT

Grafenhäuser Straße 55
64293 Darmstadt

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

Verlegung · Verleih · Beratung

WOHNKULTUR

bauen · wohnen · einrichten



KONJUNKTUR DER KLEINEN DINGE

Stylische Wohnaccessoires
helfen gegen den
Winter-Blues



KONJUNKTUR DER KLEINEN DINGE

Stylische Wohnaccessoires helfen gegen den Winter-Blues

Die dunkle Jahreszeit, die nicht selten aufs Gemüt schlägt, ist wieder da. Dieses Mal erleben wir den Winter jedoch inmitten einer Pandemie, die viele Einschränkungen für das gewohnte Leben mit sich bringt. So empfinden viele diese Zeit gerade als noch trister, wodurch das eigene Zuhause nun umso mehr zum geschützten Territorium wird. Kein Wunder also, dass die Sehnsucht, es sich jetzt im heimischen

Rückzugsraum gemütlich zu machen und die eigenen vier Wände auch ein wenig ‚aufzuhübschen‘, in diesem „Corona-Winter“ besonders groß zu sein scheint. Dabei macht vor allem das vielfältige Angebot von Interieur-Accessoires Lust auf Wohn-Kosmetik. Schon wenige neue Objekte können nämlich erfrischende Akzente setzen und einen Raum in ganz anderem Licht erscheinen lassen.



Foto: © Alena Ozerova – stock.adobe.com

Wie bei der Mode gibt es – wie sollte es anders sein – auch beim Thema Einrichtung und Deko angesagte Trends. Stöbert man durch die Sortimente der Geschäfte beziehungsweise der Online-Händler, sind vor allem rustikale Naturmaterialien gerade der Renner: Durch ihre zurückhaltende Farbgebung können sie meist überall in der Wohnung ein prominentes Plätzchen finden – sei es der XL-Rattan-Korb für die Zeitschriftensammlung, der derbe Baumstumpf samt Schaffell oder Fake-Fur als Hockerersatz, ein Knüpf-Makramee als Ethno-Wandschmuck oder rustikale mediterrane Keramik-Gefäße mit Vintage-Flair.

Für alle, die es weniger ursprünglich mögen, gibt es als Kontrast zu ‚Natur Pur‘ die Welt von Glanz und Schimmer. Auch hier kann man aus dem Vollen schöpfen – und das nicht nur zur Weihnachtszeit! ‚Bling Bling‘ und Glamour ohne Kitschalarm bieten da vor allem Accessoires im orientalischen oder barocken Stil: Handgetriebene große Metallteller, opulente Spiegel mit silbriger beziehungsweise goldiger Rahmung oder üppige Kandelaber etwa aus Messing können echte Glanzpunkte setzen. Eine Renaissance feiern außerdem Wohn-Objekte, die sich an der Formenwelt des Art-Deco orientieren. Kupfertöne und schimmernde metallische Details, die bevorzugt mit Schwarz kombiniert werden, zeichnen diesen opulenten aber doch eher kühlen Stil aus.

Die Alleskönner und uneingeschränkten Lieblinge unter den Wohnaccessoires sind aber Kissen. Ihr Kuscheffaktor ist unverzichtbar, zumal sie sich je nach Bezugsoutfit jedem Einrichtungsstil anpassen können. Entsprechend riesig ist die Angebotspalette, die von Kelim-Teppich-Mustern oder nostalgischen Rosenmotiven über klas-



Foto: © dusk – stock.adobe.com

sisch Gestreiftes im maritimen Look bis hin zu edlen, royalen Samt-Stücken in Petrol, Violett und Safrangelb beziehungsweise üppigen Polsterlingen mit Gold und Metall-effekten reicht. Bei DIY-Fans ist dagegen Selbstgestricktes und Gehäkelttes beliebt. Hier punkten vor allem individuelle Kuschelquadrate im alpinen Hüttenlook oder fröhliche bunte Patchwork-Kissen in Flower-Power-Verpackung.

Schon ein paar solcher weicher Gemütlich-Macher auf dem Sofa, dem Fußboden oder dem Bett können Wunder wirken und ganz neue Effekte in die Wohnung zaubern: Voraussetzung dafür ist allerdings, Deko-Überladung zu vermeiden und möglichst konsequent und wohl dosiert in einer Stil-Welt zu bleiben. Dann ist es auch kein Problem, mutig Muster zu mischen.

‚Stoff geben‘ heißt das modische Interieur-Motto genauso für Wände und deren Verkleidung. Tapeten sind zwar keine klassischen mobilen Wohnobjekte, doch kleinere Tapisserien etwa mit floralen, asiatisch-puristischen oder orientalischem angehauchten Motiven werden heute – so die aktuellen



Foto: © Dariusz Jarzabek – stock.adobe.com

Trends – nicht selten zum Ersatz für gerahmte Bilder. Auch so kann man auf kleinem Raum zum Beispiel parallel zu einer langen Tafel oder hinter der Sitzlandschaft originelle dekorative Eye-Catcher kreieren. Ähnliches gilt für Gardinen: Hier gibt es mittlerweile ebenfalls eine große Auswahl von ausgefallenen Designs, die die Vorhangstoffe selbst wie Kunstwerke erscheinen lassen.

„Schöner Wohnen“ ist also gerade durch stilvolles wertiges Beiwerk mehr als die Summe aller Einrichtungsgegenstände. Vor allem wer mit lustvoller Kreativität, für die ja vielleicht gerade mehr Zeit ist, den Blick für wirkungsvolle Details und Kleinigkeiten nicht verliert, kann mit Accessoires jeglicher Art – gleich ob gekauft oder selbstgemacht – das heimische Ambiente deutlich beleben und es so vor allem zu einer beseelten Wohlfühl-Oase machen: Einem heimeligen und individuell gestalteten Ort, den die meisten von uns diesen Winter wahrscheinlich mehr als sonst ganz bewusst genießen werden.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © FollowTheFlow – stock.adobe.com

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

DIE WÄNDE ATMEN LASSEN

Mineralische Wandfarben tragen zu einem gesunden Raumklima bei

(djd). Nachhaltigkeit und Umweltschutz beginnen im eigenen Zuhause. Die Art, wie wir uns einrichten, hat großen Einfluss auf die Wohngesundheit. Wie und aus welchen Materialien wurden Möbel, Farben und Bodenbeläge hergestellt? Und welche Emissionen geben sie womöglich an den Raum ab? Diese Fragen sollten im Idealfall schon vor der Einrichtung beantwortet werden. Nicht nur für Allergiker und Kinder ist es wichtig, ein gesundes und möglichst schadstoffarmes Raumklima zu schaffen. Zahlreiche Vorteile in ökologischer Hinsicht bieten Mineralfarben auf natürlicher Basis.

Atmungsaktivität schützt vor Schimmelbildung

Der Grund für die positive Wirkung der mineralischen Innenraumfarben ist die sogenannte Verkieselung: Durch ihre Eigenschaften verbindet sich die Wandfarbe mit ebenfalls mineralischen Untergründen. Das gewährleistet eine hohe Atmungsaktivität und fördert somit ein gesundes Raumklima. Durch eine natürliche Feuchtigkeitsregulierung wird gleichzeitig der Entstehung von Schimmelpilzen vorgebeugt. Umso empfehlenswerter ist es, vor der Renovierung genau auf die Inhaltsstoffe zu achten. Mineralfarben aus der Serie Schöner



Prima Klima zu Hause: Mineralische Wandfarben auf natürlicher Silikatbasis können die Wohngesundheit unterstützen.

Foto: © djd/Schöner Wohnen-Farbe

Wohnen Naturell sind frei von Lösemitteln, Weichmachern und Konservierungsmitteln. Mit ihrer Rezeptur aus kontrollierten Rohstoffen sind die Produkte insbesondere auch für Kinder und Allergiker geeignet. Bestätigt wird dies unter anderem durch das ECARF-Qualitätssiegel „Allergiker-

freundlich qualitätsgeprüft“ sowie durch das renommierte Umweltzeichen „Blauer Engel“. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com gibt die bekannte Interieur-Designerin und Fernsehmoderatorin Eva Brenner im Video weitere Tipps für eine nachhaltige und wohngesunde Raumgestaltung.

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

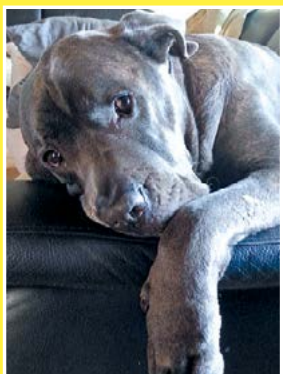
werden angegriffen. Dieses Prinzip machen sich auch die Abwehrzellen unseres Organismus zunutze, wie Forscher herausgefunden haben.

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



Foto: © Christian Müller – stock.adobe.com

GRÜNES GLÜCK

Warum Gärtnern einfach gut tut

Beete umgraben, Unkraut zupfen, Bäume stutzen, Kübelpflanzen umtopfen, Blumenzwiebeln setzen oder herbstliche Laubberge bändigen. Gärtnern ist zu jeder Jahreszeit eine Arbeit, die einen zwar fordert, aber auch erfüllt und glücklich macht. Daran können meist auch dreckige brüchige Fingernägel und ein zeitweise schmerzender Rücken nichts ändern.

Das Werkeln im Freien und der enge Kontakt zu einem Stückchen Natur, das man wie ein botanisches Kreativ-Atelier gestalten kann, ist eine Wohltat für Leib und See-

le. Das hat auch die Wissenschaft erkannt. In Studien wurde nachgewiesen, dass sich Menschen, die häufig im Garten aktiv sind, meist deutlich besserer psychischer und körperlicher Gesundheit erfreuen, als solche, die weniger gerne in der Erde wühlen. Was Forschungen herausgefunden haben, kann jeder selbst erfahren, der regelmäßig zum Spaten, zur Harke oder zur Astschere greift: Gärtnern tut einfach gut – ist Balsam für die Psyche. Es entspannt und entschleunigt. Zudem werden durch dieses

sprichwörtlich erdende Tun nachweislich Glückshormone freigesetzt und Stress abgebaut. Das mindert zusätzlich das Risiko an Depressionen zu erkranken.

Wer zu jeder Jahreszeit immer wieder lustvoll in seinem grünen Paradies herum ackert, tut aber nicht nur etwas für seine seelische Balance: Auch die körperliche Fitness profitiert – dazu muss man noch nicht einmal sonderlich trainiert sein. Regelmäßiges „Happy Gardening“ – da reicht schon mehrmals wöchentlich ein halbes Stündchen – fordert auf sanfte Weise die Muskelgruppen in Beinen, Armen, Rücken und Bauch. Zudem regen die Bewegung und die frische Luft den Stoffwechsel an, was wiederum das Immunsystem stärkt. Außerdem bildet der Körper bei Aktivitäten unter freiem Himmel vermehrt das lebensnotwendige Vitamin D, das sowohl Osteo-

porose als auch Herz-Kreislauf-Problemen vorbeugt.

Während leidenschaftliches Gärtnern früher eher eine Domäne von älteren Botanik-Fans war, begeistern sich heute genauso immer mehr jüngere Menschen für die Hege und Pflege von Blumen, Kräutern, Gemüse & Co. Vor allem unter Städtern beziehungsweise jungen Familien in Ballungsräumen wird es immer beliebter, eine kleine Scholle oder eine Schrebergarten zu pachten: ‚Urban Gardening‘ als Ausgleich zu einem meist stressigen Alltag, der zunehmend durch Digitalisierung getaktet ist. So gehört Gartenarbeit und das engagierte, liebevolle Kümmern um ein grünes Kleinod vor der Haustür nicht umsonst mittlerweile zu den bevorzugten Freizeitbeschäftigungen der Deutschen. Denn dieses Hobby spricht – gleich ob alt oder jung – alle Sinne an, ist real und nicht virtuell. Man schafft nämlich etwas mit den eigenen Händen, sieht Natur gedeihen und hat unmittelbaren Einfluss darauf. Es ist Seele baumeln lassen und Entspannung in Kombination mit einer erfüllenden Aktivität, die einem in doppelter Hinsicht „back to the roots“ führt.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © K.-U. Häbeler – stock.adobe.com



Foto: © Ammak – stock.adobe.com

Erfolgreiches Gärtnern hängt auch immer von bestimmten jahreszeitlichen Arbeiten ab. So gibt es gerade jetzt vor dem Winter noch Wichtiges zu tun, damit das botanische Mini-Naherholungsgebiet auch langfristig in Schuss bleibt. Folgende Checkliste zeigt, was nun noch erledigt werden sollte:

Herbstlaub auf den Wegen zusammenrechen und Rasenflächen von Blättern befreien, damit sich dort bis zum Frühjahr keine braunen oder kahlen Stellen entwickeln.

Rasen vor dem Frost an einem milden Tag nochmal mähen und düngen. Der Mäher sollte dabei auf die höchste Längsstufe eingestellt werden.

Frühlüher vorbereiten. Schon im Herbst sollte man sich um die ersten Blüten im Frühjahr kümmern. So gehören etwa die

Zwiebeln für Tulpen und ihre zahlreichen einjährigen Verwandten jetzt in den Boden.

Beete schützen, indem sie mit Laub und Reisig abgedeckt werden. So können die Gehölzblätter gleich sinnvoll verwendet werden. Solche Beet-Polsterungen zwischen den Pflanzen mögen übrigens auch Kleintiere wie zum Beispiel Igel. Bei Kälte können sie sich unter der wärmenden Bio-Decke verkriechen. Unterschlupf bieten übrigens genauso mehrjährige Stauden mit ihrem dichten abgeblühten Gestrüpp, denn sie müssen nicht unbedingt jetzt gestutzt werden. Es reicht gegen Ende des Winters – rechtzeitig bevor die Pflanzen wieder aktiv werden.

Herbstschnitt bei Sträuchern und Bäumen ist wichtig, damit der Austrieb im folgenden Jahr möglichst kraftvoll wird. Dabei sollte man alle abgestorbenen, kranken und sich überschneidenden Äste abschneiden. Auch

Zweige und Triebe nah am Stamm sollten entfernt und zu lange Äste gekürzt werden – am besten immer direkt über einem jungen Trieb. Das gehäckselte Schnittgut eignet sich übrigens auch gut zum Mulchen der Beete.

Hecken trimmen heißt vor allem mit der Schere ausdünnen und in der Höhe und Breite in eine homogene Form bringen. Ansonsten gilt das Gleiche wie für Sträucher und Bäume. Kranke, abgestorbene und beschädigte Äste müssen weichen.

Kübelpflanzen vor Kälte schützen. Wer Platz hat, sollte seine Topfpflanzen am besten nach drinnen holen und an einen kühlen und dunklen Ort wie den Keller stellen. Bleiben die Kübel aber draußen, müssen sie dick eingepackt werden, zum Beispiel indem man die Kronen der Gewächse mit Flies einpackt, Reisig um die Stämme legt oder Noppenfolie um das Gefäß wickelt.

Auch Styropor-Platten unter den Töpfen schützen vor Frost.

Rosen winterfit machen. Im Idealfall werden Rosen im Frühjahr und im Herbst geschnitten. Ein genaues Datum gibt es dafür nicht. Man muss je nach Sorte auf die Zeichen der Natur achten, um den richtigen Zeitpunkt zu erkennen. Jetzt im Spätherbst ist das, wenn der Rosenstrauch verblüht ist. Das kann je nach Witterung manchmal sogar bis in den Dezember hinein dauern. Wichtig ist: Die Königin der Blumen sollte vor den ersten Nachfrösten und spätestens, wenn die ersten Blätter faulig werden, geschnitten werden. Wie der Schnitt jeweils vorgenommen wird, hängt immer von der Art ab. Hier gibt es unterschiedliche „Schnitt-Regeln“ – je nachdem ob es sich um Beet-, Strauch- oder Kletter-Rosen handelt.

LEBKUCHEN TO GO UND MANDEL-LIEFERSERVICE

Weihnachtsfeeling trotz Corona-Beschränkungen

Zu einer richtigen Vorweihnachtszeit gehört natürlich auch ein Spaziergang über einen der viele Weihnachtsmärkte in der Region – eigentlich. Da dieses Jahr das fröhliche Treiben der Pandemie zum Opfer gefallen ist, haben sich die Schausteller-Familien etwas einfallen lassen: Lebkuchen zum Mitnehmen und Mandeln als Lieferung.

Lebkuchen von Familie Unterköfler

Das is en sieße Honischkuche, un wer's net glaabt, der muss versuche!

Der muss aus Meel un Honisch sei, garniert mit Mandel schmeckt er feil!

Der is durch große Hizz gegroche, un wer ihn isst, der find koa Knoche,

Der is aus Beerfurth, ihr lieuwe Leit, losst ihn euch schmege zur Weihnachtszeit!

Unser lieber Heiner Jürgen Unterköfler, der seit vielen Jahren zusammen mit seiner Frau Inge, auf dem Darmstädter Weihnachtsmarkt seine Odenwälder Lebkuchen und Weihnachtsgebäck auf dem Marktplatz verkauft, entstammt einer alten Schaustellerfamilie. „Meine Uroma“, so erzählt er voller Stolz, „stand bereits im Jahr 1900 auf dem Erbacher Wiesen-

markt.“ Unterköfler legt Wert auf Qualität und Tradition: „Die Odenwälder Lebkuchen aus Beerfurth sind richtig gesund, nach altem Rezept hergestellt, wird bei den Teigen komplett auf Chemie verzichtet, da sind nur gute und wertvolle Zutaten drin. Und wie sie duften!“ Die Formen Herz, Viereck und Sterne sind aus früherer Zeit erhalten. Mit halbem Mandelkern und teilweise alten Modellen verziert, sind sie eine Augenweide, die Vorfreude auf Weihnachten wecken.

Auch wenn es in diesem Jahr keinen Darmstädter Weihnachtsmarkt gibt, so müssen die Schleckermäuler nicht auf ihre Odenwälder Lebkuchen, auf handgemachte Makronen, Anisplätzchen und Spritzgebäck verzichten. **Ab 1. Dezember baut Jürgen Unterköfler seine süße Hütte in diesem Jahr im Carree auf und freut sich auf seine zahlreichen Kunden.**

Mandeln to go von Familie Glock

Damit Sie in diesem Jahr, trotz des Ausfalls des Weihnachtsmarktes, nicht auf Ihre Mandeln verzichten müssen, bringen wir ein bisschen Weihnachtsmarkt zu Ihnen nach Hause. Genießen Sie frisch gebrannte Mandeln mit oder ohne Glühwein zuhause.



Lebkuchen von Familie Unterköfler

Sie können aus dem folgenden Angebot wählen: 3 Tüten à 100gr. für 11 €, 6 Tüten à 100gr. für 20 € oder eine gemischte Tüte à 200gr. für 6 €.

Zur Auswahl stehen sechs leckere Mandelsorten: klassische Mandeln, Butter-Mandeln, Schweizer-Mandeln, Raffaello-Mandeln, Vanille-Mandeln, Zimt-Mandeln

Entschieden? **Sie erreichen uns per WhatsApp Nachricht unter +49 163 2896932.** Bestellen Sie unter Nennung Ihrer Adresse, wir liefern – mit Berücksichtigung der Hygienemaßnahmen – im Umkreis von 20km rund um Darmstadt bis zu Ihnen vor die Haustür. Nur Barzahlung bei Lieferung möglich.

Herzliche Grüße und trotz aller Umstände eine schöne Vorweihnachtszeit Ihre Fam. GLOCK und Team.

Frische Mandeln von Familie Glock



LUISEN CENTER
DARMSTADT MITTE

ENDLICH WÜNSCHE ERFÜLLEN

WEIHNACHTSSHOPPING BEI DEINER LUISE!

Arndt Jahraus, Geschäftsinhaber von: P2 Mode und Accessoires

MEHR ZU DEN WEIHNACHTSAKTIONEN AUF:
ichundluise.de

aha
Abstand • Hygiene • Alltagsmaske

FOLGE JETZT LUISE!

wulf-berger.de

Metallbau

Anbaubalkone · Geländer
Treppen-/Handläufe
Fenstergitter · Einbruchschutz



Überdachungen

Terrassendächer · Wintergärten
Carports · Markisen · Sonnensegel



Haustüren

Haustüren · Haustürvordächer
Fenster



Tore und Zäune

Hoftore · Schiebetore · Garagen-
und Rolltore · Torantriebe



WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11
Telefon 06152 97909-0
E-Mail: info@wulf-berger.de

**Beratung,
Planung und
Ausführung – individuell
nach Ihren Wünschen!**

**Perfekte
Lösungen
rund ums
Haus!**

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 nach-

*Service, Qualität und
Gesundheit stehen
bei Kohlpaintner an
oberster Stelle.*

weisen 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-Tex“, 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 zu Hause!
- Bio-Matratzen aus unserer Region
- Bettdecken, Kissen, Bettwäsche
- Sonderanfertigungen in jeder Größe
- Zuverlässiger Lieferservice
- Entsorgung der Altteile
- Hervorragende Qualität zu vernünftigen Preisen
- Große Auswahl an Seniorenbetten



Kohlpaintner's



BETTEN UND MATRATZEN

Waldstraße 55 • 64846 Groß-Zimmern
Tel: (0 60 71) 4 28 25 • www.matratzenwelt.de

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