

Ausgabe 4 | 2021

LEBENS LUST

Das Magazin
für Ihre Region

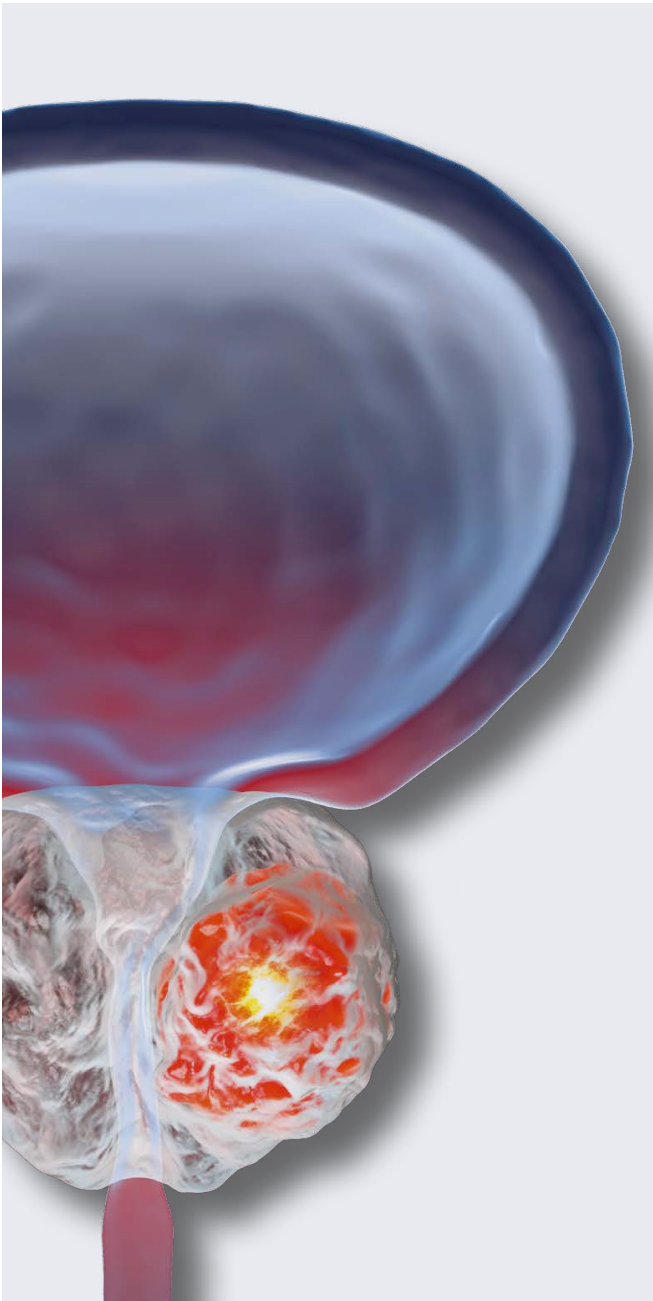


WENN DIE HÜFTE ODER DAS KNIE
GELENKERSATZ BRAUCHT

EINE RUNDE SACHE –
FITNESS MIT DEM HULA-HOOP-REIFEN

KARTOFFELN – SO UNSCHEINBAR, SO KÖSTLICH

SCHÖNSTE RAHMENBEDINGUNGEN –
BILDER RICHTIG IN SZENE SETZEN



MODERNE PROSTATATA-KREBS DIAGNOSTIK

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

KONTAKT / TERMINE



Standort am
Fachärzteezentrum
Grafenstr. 13
64283 Darmstadt

E-Mail: prostata@
radiologie-darmstadt.de

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



**RADIOLOGIE
DARMSTADT**

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



- **20 Fachärzt(inn)en 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

SOMMER, STRAND, CORONA ...



Wer sehnt sich nicht nach den schönsten Wochen im Jahr? Der Sommer ist immer eine ganz besondere Jahreszeit. Doch einige Sommer haben sich in unser kollektives Gedächtnis eingegraben.

Auch die ständigen Temperaturwechsel werden immer krasser. An einem Tag bewegt sich das Thermometer im einstelligen Bereich, um dann tags darauf gleich wieder die 30er-Marke zu kratzen.

Wenn die Raumtemperatur über 30°C steigt, wird der Arbeitsalltag für uns Menschen zur echten Belastungsprobe. Manche leiden dann unter Kopfschmerzen, Kreislauftörungen oder Schwindel.

Das sind ernstzunehmende Alarmzeichen – ganz besonders bei Senioren! Also, an heißen Tagen immer ausreichend trinken. Faustregel: Mindestens zwei Liter Wasser am Tag trinken. Apropos Senioren: In diesem Jahr fallen die Seniorentage leider wieder buchstäblich ins Wasser. Wir haben ein Interview mit Frau Klaff-Isselmann geführt. Sie sagt: Trotz Pandemie kehrt der Seniorenrat Darmstadt e. V. allmählich

wieder zur coronakonformen Normalität zurück – für viele ein Lichtblick! Das Interview finden Sie auf Seite 16.

Auf den Seiten 26, 27+29 dreht sich auf unseren Genussseiten alles um die Kartoffel. Sie sind SO UNSCHEINBAR und KÖSTLICH – ihre Vielseitigkeit macht sie in der Küche einfach unverzichtbar.

Während des Lockdowns haben viele die Zeit genutzt und ihrem Zuhause einen neuen Anstrich gegeben. Aber erst mit den passenden Accessoires in Harmonie arrangiert, bekommt das Eigenheim die gewünschte persönliche Note. Anleitungen dazu finden Sie auf den Seiten 30+31. Allerdings darf bei all den leidenschaftlichen Themen die Gesundheit nicht zu kurz kommen. Natürlich haben wir über Arthrose an Hüfte und Knie schon oft geschrieben, denn sie ist nach wie vor die häufigste aller Gelenkerkrankungen. In Deutschland leiden etwa fünf Millionen Frauen und Männer darunter. In Deutschland werden jährlich über 400.000 Kunstgelenke operiert – Tendenz steigend. Nur wie die richtige Klinik finden? Qualitätsstandards für endoprothetische Eingriffe helfen bei der Entscheidung für eine geeignete Fachklinik. Lesen Sie auf Seite 4-7. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Zeit und bleiben Sie uns gewogen.

Ihre

F. Oehmichen
Friederike Oehmichen

WILLKOMMEN ZURÜCK IM LUISEN CENTER!

Wir freuen uns wieder auf viele Besucher – hier in der Shopping Mall im Herzen Darmstadts. Denn wir sind alle wieder für Sie da, wollen nach einer langen herausfordernden Zeit Schritt für Schritt mit unseren Besuchern ein neues Miteinander entdecken. Sie können also wieder nach Herzenslust auf Einkaufs-Entdeckungstour gehen: Alle Geschäfte sind nämlich – natürlich unter Einhaltung aller pandemiebedingten behördlichen Auflagen und Vorgaben – wieder geöffnet. Jeder kann sich also sicher

fühlen! So sind wir stolz und zuversichtlich den Alltag aufs Neue mit Abwechslung und Frische für unsere Gäste gestalten zu können, auch wenn sich trotz all der Freude noch alles ein wenig anders anfühlt.

Es lohnt sich also neugierig zu bleiben und zu uns zu kommen: Lassen Sie sich einfach überraschen und freuen Sie sich auf ganz neue Comeback-Momente mit verlockenden Angeboten und vielen Neuigkeiten rund um das Luisencenter!

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
Leserzettel 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 hatten
jeweils zu 50%: Friederike Oehmichen und Ulrich Diehl Verlag
und Medienservice GmbH

IMPRESSUM

GESUNDHEIT

Wenn die Hüfte oder das Knie Gelenkersatz braucht
Qualitätsstandards für endoprothetische Eingriffe helfen
bei der Entscheidung für eine geeignete Fachklinik

4

**Mehr als 10.000 Implantationen von Endoprothesen
am Standort Jugenheim**
Chefarzt Prof. Peter Schröder, Ärztlicher Leiter der Kreiskliniken
Darmstadt-Dieburg, unter Deutschlands Top-Medizinern

7

Eine runde Sache
Fitness mit dem Hula-Hoop-Reifen

14

„Wir wollen den Blick trotz Pandemie wieder nach vorne richten“
Seniorenrat Darmstadt

16

LUST AUF GENUSS

So unscheinbar – so köstlich
Kartoffeln sind in der Küche unverzichtbar

26

WOHNKULTUR

Schönste Rahmenbedingungen
Wie Bilder zuhause am besten in Szene gesetzt werden

30

Im Farbenrausch des Spätsommers
Die wunderbare Welt der Dahlien

36

FOLGE JETZT LUISE!  

#halloluisse

AHA
Abstand + Hygiene
Alltag mit Maske

LUISE'S TOLLE
**Comeback
Wochen!**

**LUISEN
CENTER**
DARMSTADT MITTE



GESUNDHEIT

Stechende Schmerzen, der Spaziergang eine Tortur, das Treppensteigen ein An- gang. Menschen mit lädiertem Knie oder kaputter Hüfte kennen das.

Funktionieren wichtige Gelenke etwa durch Arthrose nicht mehr, wie sie sol- len, ist die Lebensqualität merklich ein- geschränkt. Immer mehr entscheiden sich dann für ein Implantat, das den Lei- densweg dann endlich beenden soll. So wurden zuletzt in Deutschland jährlich über 400.000 Kunstgelenke operiert – die

meisten davon mittels invasiver Techni- ken. Für Betroffene stellt sich vor einem solchen Schritt jedoch immer die Frage: Welche Klinik ist wirklich kompetent, wenn es um endoprothetische Eingriffe geht? Hierzu gibt es zum Glück wichtige Orientierungshilfen, die höchste Quali- tätsstandards klar definieren und es so leichter machen, einen ausgezeichneten Operateur beziehungsweise eine gutes Zentrum für orthopädische Chirurgie zu finden.

WENN DIE HÜFTE ODER DAS KNIE GELENKERSATZ BRAUCHT

Qualitätsstandards für endoprothetische Eingriffe helfen bei der Entscheidung für eine geeignete Fachklinik

Nützliche Hinweise, welche Krankenhäuser oder Gelenkzentren bei Endoprothetik hervorragende Ergebnisse vorweisen können, liefert zum Beispiel der Krankenhausnavigator von AOK und der Weißen Liste, einem Projekt der Bertelsmannstiftung. Dabei ist die Basis der Angaben das Verfahren zur Qualitätssicherung mit Routinedaten (QSR). Diese Auflistung, die übrigens fortlaufend aktualisiert wird, ermöglicht durch Auswertung von Abrechnungsdaten der Kliniken und niedergelassenen Ärzte eine Messung der Behandlungsqualität über den eigentlichen Krankenhausaufenthalt hinaus. Das bedeutet: Es werden auch Komplikationen und Folgeereignisse wie etwa nötig gewordene weitere Eingriffe bei den Bewertungen berücksichtigt, die innerhalb eines Jahres nach der Entlassung eines Patienten auftreten. Diese langfristige Perspektive ist in Deutschland bislang einzigartig und macht diese Datensammlung zu einem Informationsschatz für Patienten und Mediziner.

Als zentrales Qualitätskriterium hat aber vor allem die Anzahl der Eingriffe, die in einer orthopädischen Chirurgie durchgeführt werden, eine besonders große Bedeutung. Der Erfahrungslevel der behandelnden Ärzte ist also ein wesentlicher Gütegarant: Denn je häufiger Gelenkoperationen vorgenommen werden, desto seltener kommt es erwiesenermaßen zu Komplikationen.

Der Chefarzt für operative Orthopädie der Sana-Kliniken in brandenburgischen Sommerfeld Professor Dr. Andreas Halder vergleicht die Erfahrung eines Operateurs dabei mit der Fähigkeit, gut zu musizieren. Gegenüber der Ärztezeitung sagte er: „Mit schwierigen Operationen ist es wie mit dem Klavierspielen: Schon nach kurzer Pause ist man nicht mehr geübt, nach langem

Aussetzen sogar unsicher“. Daher sei es wichtig, so der Mediziner, dass nicht nur der ausgewiesene Spezialist, sondern auch sein Team durch das regelmäßige Ausführen eines Eingriffs im Training bleibt, um die bestmögliche Versorgung des Patienten zu gewährleisten. Dafür sei eine gewisse Mindestzahl an OPs pro Jahr notwendig, die in Deutschland bei 50 Kunstgelenk-Eingriffen pro Klinik liege.



Foto: © SciePro - stock.adobe.com

Um einen besseren Überblick zu haben – das ist insbesondere für betroffene Patienten sehr hilfreich – werden alle relevanten Qualitätsmerkmale eines guten orthopädischen Krankenhauses, das ein hohes Maß an chirurgischer Erfahrung, fachärztlicher Kompetenz beziehungsweise Spezialisierung auf Eingriffe mit Endprothesen sowie beste technische Ausstattung und modernste Infrastrukturen vorweisen muss, durch die Zertifizierung (Endo-Cert-Initiative) der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) sichtbar. So können sich medizinische Einrichtungen als ‚EndoProthetikZentrum‘ (EPZ) und als EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung (EPZmax) zertifizieren lassen, wenn die Erfüllung der aufgestellten Anforderungen in einem mehrjährigen Check nachgewiesen wird.

Das Gute daran: An dem erteilten Siegel lässt sich sofort – ähnlich wie bei einer TÜV-Plakette – erkennen, dass sich eine Fachklinik mit dem Thema ‚Kunstimplantat

für Hüft- und/oder Kniegelenk‘ lange und intensiv auseinandergesetzt hat und die durch die Fachgesellschaft aufgestellten Qualitätsanforderungen wie etwa eine ausreichende Anzahl von Gelenkersatzoperationen pro Jahr erfüllt.

Zudem verpflichtet sich ein von der DGOOC ausgezeichnetes orthopädisches Zentrum, die Behandlungsergebnisse seiner OPs konstant zu überprüfen, Komplikationen zu erfassen und sich schließlich am Endoprothesenregister Deutschland zu beteiligen. Bei dieser Datenbank, die vor zehn Jahren von Orthopäden und Chirurgen

gemeinsam mit dem AOK-Bundesverband, den Ersatzkassen sowie dem Herstellerverband BVMed aufgebaut wurde, geht es vor allem um die Qualität der eingesetzten Kunstgelenke. Das Ziel dieses Registers ist, die von den Kliniken übermittelten Daten über die Erfahrungen mit den jeweiligen Produkte zu dokumentieren und auszuwerten, um dadurch langfristig die Güte künstlicher Ersatzgelenke besser beurteilen zu können. Auf diese Weise soll sich die Informationssammlung möglichst auch zu einer Art Frühwarnsystem für Fehler an Implantaten entwickeln.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Weitere Tipps und Infos

Spezialisierte Ansprechpartner bei der eigenen Krankenversicherung kontaktieren und den Hausarzt befragen

Internetseiten von Kliniken studieren, die u.U. für einen Eingriff in Frage kommen

Wichtige Orientierungshilfen im Netz

Die Ergebnisse des Verfahrens zur „Qualitätssicherung mit Routinedaten“ (QSR) stehen bereit unter www.qualitaessicherung-routinedaten.de

Krankenhausnavigator
www.aok.de/krankenhausnavigator

Endoprothesenregister (EPRD). Hier werden wichtige Daten über den Gelenkersatz erfasst.
www.eprd.de

Patienten-Informationen zum Qualitätszertifikat der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC).
www.dgooc.de/patienten

Qualitätsberichte von Kliniken werden auch in der Weißen Liste (Bertelsmannstiftung) veröffentlicht.
www.weisse-liste.de

Bei der Deutschen Gesellschaft für Endoprothetik finden sich u.a. detaillierte Information über alle Fragen rund um Kunstgelenk-Ops.
www.ae-germany.com

Buchtipps:

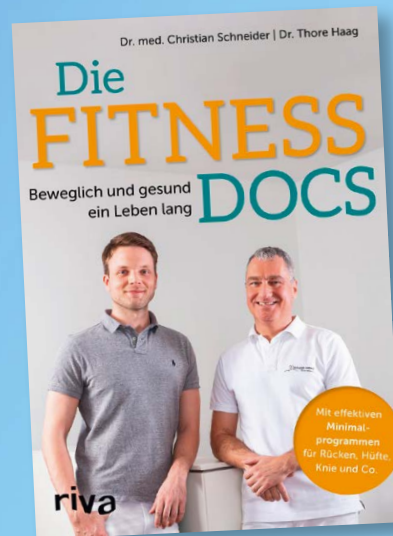


Martin Stevens, Gesine Seeber,
Inge van den Akker-Scheek,
Sophie Thölken

**Ratgeber neue Hüfte,
neues Knie:** Aktiv nach der
Hüft- oder Kniegelenks-
operation

Springer Verlag, 2020, 172 Seiten

Dieser Ratgeber ist ein hilfreicher Begleiter für alle, die eine Gelenkersatzoperation an der Hüfte oder am Knie vor sich haben oder bereits eine Hüft- oder Knieprothese tragen. Sie können mit einfachen Maßnahmen und Übungen selbst dazu beitragen, dass der Eingriff Ihnen optimal nützt und Ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit wieder hergestellt werden. Verständlich und ohne Umschweife erfahren Sie das Wichtigste über die Arthrose, die Gelenkersatzoperation und die anschließende Rehabilitation. Sie lernen, warum körperliche Bewegung und Fitness nach der Operation so wichtig sind. Anhand von kurzen Videoclips und zahlreichen Fotos demonstriert dieses Buch, welche Aktivitäten aus Alltag und Freizeit Sie als Hüft- oder Knieprothesenträger auf welche Weise ausführen können und gibt Tipps für jedes Alter u.a. zu Ernährung, Sport und Sexualität.



Christian Schneider, Thore-B. Haag

Die Fitness-Docs:
Beweglich und gesund ein
Leben lang. Mit effektiven
Minimalprogrammen für
Rücken, Hüfte, Knie & Co

Riva Verlag, 2020, 250 Seiten

Bewegungsmangel und schlechte Ernährung sind in unserer Gesellschaft weitverbreitet. Was der Körper in jungen Jahren noch ausgleichen kann, rächt sich, je älter man wird. Umso wichtiger ist es, frühzeitig die richtigen Maßnahmen zu ergreifen und gegenzusteuern. Die Fitness-Docs erklären, wie man sich ein Leben lang gesund hält. Dafür beleuchten sie alters- und lebensstilbedingte Veränderungen und zeigen, wie man dem Alterungsprozess entgegenwirkt und durch ein Mindestmaß an Bewegung geistig und körperlich fit bleibt. Mit über 70 Übungen und einfachen Kurzprogrammen kann Beschwerden vorgebeugt und die Grundfitness unterstützt werden.

„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

MEHR ALS 10.000 IMPLANTATIONEN VON ENDOPROTHESEN AM STANDORT JUGENHEIM

Chefarzt Professor Peter Schröder, Ärztlicher Leiter der Kreiskliniken, unter Deutschlands Top-Medizinern

Darmstadt-Dieburg (ho). Die Klinik für Orthopädie und Traumatologie am Standort Jugenheim der Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg genießt seit Jahren einen exzellenten Ruf und ist getragen vom Vertrauen tausender Patienten. Unter der Leitung von Professor Peter Schröder, seit 2013 an den Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg tätig, wurde der renommierte Klinikstandort in den vergangenen Jahren erfolgreich weiterentwickelt.

Professor Schröder ist ein ausgewiesener und anerkannter Experte für Endoprothetik. In der Klinik in Jugenheim werden jährlich rund 850 Knie- und Hüftendoprothesen durchgeführt. Mittlerweile kann man am hochspezialisierten Standort auf 10.000 Endoprothesen in Jugenheim zurückblicken.

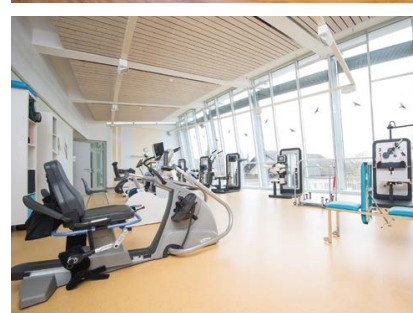
„Das zeugt vom Vertrauen in die Arbeit von Professor Peter Schröder“ freut sich der für die Kreiskliniken verantwortliche Landrat Klaus Peter Schellhaas und gratuliert Schröder zu diesem besonderen Jubiläum. Die Klinik für Orthopädie und Traumatologie führt unter Schröders Verantwortung zudem die Tradition der computergestützten Operationsnavigation in der Endoprothetik mit hochmodernen Navigationseinheiten eines deutschen Herstellers fort.

„Diese Navigationslösung ermöglicht patientenindividuelle Planung der Gelenkstabilität und damit auch die hochpräzise Im-



plantationspositionierung, um die genaue Beinachsenrekonstruktion zu erreichen“, erläutert Professor Schröder das von ihm maßgeblich forcierte Verfahren.

„Professor Peter Schröder steht mit seiner Arbeit und seinem Team für einen Spitzenplatz der Orthopädie und Traumatologie an unserem Klinikstandort Jugenheim in Hessen und darüber hinaus“, so Landrat Klaus Peter Schellhaas, der Klinikdezernent des Kreises.



Die Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg sind als Eigenbetrieb des Landkreises Darmstadt-Dieburg ein Klinikverbund in kommunaler Trägerschaft. Mit zwei Klinikstandorten in Groß-Umstadt und Jugenheim sind die Kreiskliniken der wichtigste Gesundheitsversorger im Landkreis. Mit einer Gesamtkapazität von 450 Betten versorgen sie jährlich mehr als 15.000 stationäre Patienten. Zum Leistungsspektrum zählen sieben Medizinische Versorgungszentren (MVZs) aus den Bereichen Orthopädie und Neurochirurgie, hausärztliche und internistische Versorgung, Chirurgie, Gynäkologie und Radiologie. Die Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg sind Akademisches Lehrkrankenhaus der Universitätsmedizin Neumarkt am Mieresch (Rumänien) Campus Hamburg (UMCH).

Mehr unter www.kreiskliniken-dadi.de



Prof. Dr. med. Peter Schröder

Professor Peter Schröder (54) ist seit 1. Januar 2013 an den Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg tätig, zunächst als Chefarzt gemeinsam mit seinem Vorgänger, Dr. Hanns-Edgar Hoffart, seit 2017 als allein verantwortlicher Chefarzt. Seit 1.1.2020 ist Prof. Dr. Schröder zusätzlich Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie der Kreiskliniken am Standort Groß-Umstadt und seit 1. Oktober 2020 außerdem Ärztlicher Leiter der Kreiskliniken.

Für die Redaktion von FOCUS Gesundheit zählt Professor Schröder auf der Basis einer unabhängigen Datenerhebung zu Deutschlands Top Medizinern. Die Ärzteliste 2021 führt ihn als Experten für Kinderorthopädie: „Kinder sind bei uns Chefsache“ freut sich der Professor über die Anerkennung. Schröder ist zudem gelistet im renommierten „Leading Medicine Guide“ (Fachbereich Endoprothetik).

Professor Peter Schröder war zuvor an der Charité Berlin und den Orthopädischen Universitätskliniken in Ulm und Mannheim tätig. Er ist zudem Berater von Spitzenorganisationen im Gesundheitswesen und wurde 2009 zum außerplanmäßigen Professor an der Universität Heidelberg ernannt. Schröder lebt mit seiner Familie in Roßdorf.



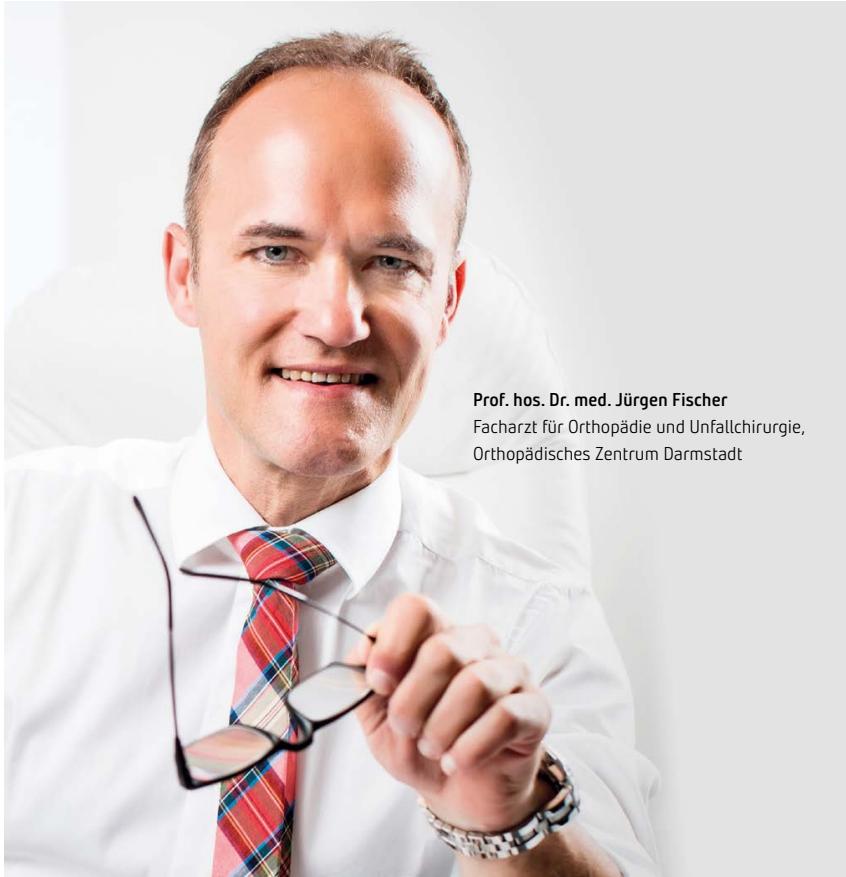
Kontakt

Kreisklinik Groß-Umstadt
Elektive Endoprothetik
Krankenhausstraße 11
64823 Groß-Umstadt
Telefon 0 60 78 / 79 2500

Kreisklinik Jugenheim
Klinik für Orthopädie und Traumatologie
Hauptstraße 30
64342 Seeheim-Jugenheim
Telefon 0 62 57 / 508 196

SPINALKANALVERENGUNG – DIE ÜBERSEHENE DIAGNOSE

Im Interview Prof. Jürgen Fischer vom Orthopädischen Zentrum Darmstadt



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

Um welche Diagnose handelt es sich bei der Spinalkanalverengung?

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

Wie äußert sich die Erkrankung?

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

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

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

Wie wird die Diagnose gestellt?

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

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

Sind die Symptome dauerhaft?

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

Wie werden bei Ihnen die Diagnosen gestellt?

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

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

Welche Therapieoptionen bestehen?

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

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

Je nach Schwere der Erkrankung werden

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

Warum wird diese Methode nicht häufiger eingesetzt?

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

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

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

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

Wird diese Behandlung bei Ihnen durchgeführt?

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

Was ist die wichtigste Voraussetzung für eine Heilung des Patienten?

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



Dr. Thomas Saltzer Prof. hos. Dr. Jürgen Fischer Dr. Marc Dehos



**Orthopädisches
Zentrum
Darmstadt**



**Deutsches
Schmerzzentrum
Darmstadt**

Privatpraxis

Orthopädie und Unfallchirurgie

Luisenplatz 1 (Merckhaus), 64283 Darmstadt

Tel. 06151-60672-0
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu

Tel. 06151-78675-0
deutsches@schmerzzentrum-da.de
www.schmerzzentrum-da.de

AUCH AUF DIE ZAHNCREME KOMMT ES AN

Sensible Zähne natürlich und ohne den Weißmacher Titandioxid pflegen

(djd). Karies und Parodontitis sind die zwei bekanntesten „Volkskrankheiten“ im Mund. An einer Parodontitis leiden Schätzungen zufolge etwa 70 Prozent der Erwachsenen in Deutschland. Das Tückische: Die chronische Entzündung der Zahnfleischtaschen und des Zahnhalteapparates durch Bakterien in Belägen verläuft anfangs völlig schmerzlos und unbemerkt. Infolge drohen schwere Entzündungen, lockere Zähne und sogar Zahnverlust. Sowohl Karies als auch Parodontitis können vor allem mit einer guten Zahnpflege verhindert oder zumindest eingedämmt werden.

Natürliche Zahncreme verzichtet auf Titandioxid

Dazu zählt neben dem Putzen mit der elektrischen oder manuellen Zahnbürste auch die gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentaltbürsten. Mindestens zweimal pro Jahr sollte zudem der Zahnarzt zur Kontrolle aufgesucht werden. Er prüft, ob die Zahnpflege ausreichend ist und führt eine pro-

fessionelle Zahnreinigung durch. Bei der Zahnpflege sollte man auf eine sanfte, aber dennoch wirksame Zahncreme setzen. Sie sollte außerdem ohne den inzwischen umstrittenen Weißmacher Titandioxid, der zum Beispiel in Lacken oder Lebensmitteln und Medikamenten enthalten ist, auskommen. Denn die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA stuft den mineralischen Stoff als „nicht mehr sicher“ für Lebensmittel ein. Es sei nicht auszuschließen, dass er bei oraler Aufnahme erbgutschädigend und krebsauslösend wirken könne. Die medizinische Kamillenblütenzahncreme Aminomed beispielsweise wurde neu formuliert und enthält nun kein Titandioxid mehr. Dadurch werden die natürlichen Inhaltsstoffe wie die Extrakte der Echten Kamille und die ätherischen Öle in einer natürlichen Zahncreme-Färbung sichtbar. Mit ihrem erhöhten Fluoridgehalt schützt die Zahncreme die Zähne noch wirksamer vor Karies. Durch die regelmäßige Anwendung reduziert sich auch das Schmerzempfinden an den Zähnen beim Genuss von Heißem oder



Sanfte Zahncremes sind besonders geeignet für schmerzempfindliche Sensitivpatienten.

Foto: djd/Aminomed/momentimages/Tetra Images/Flonline/Yuri Arcurs

Kaltem, Süßem oder Saurem deutlich. Dies konnte durch eine Studie bestätigt werden. Mehr Informationen gibt es unter www.aminomed.de. Die Creme ist besonders geeignet für schmerzempfindliche Sensitivpatienten.

Tiefe der Zahnfleischtaschen reduzieren

Die entzündungshemmenden und antibakteriellen Inhaltsstoffe der Creme können wirkungsvolle Parodontis-Prophylaxe leisten. Sie helfen, das Zahnfleisch zu pflegen und zu kräftigen und Entzündungen abklingen beziehungsweise gar nicht erst entstehen zu lassen. Je geringer ausgeprägt die Zahnfleischtaschen sind, umso weniger haben krankheitsauslösende Keime die Möglichkeit, zu siedeln und Entzündungen mit zu verursachen. Einer Studie zufolge verringert die Kamillenblütenzahncreme die Tiefe der Zahnfleischtaschen um 68,5 Prozent.

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

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

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



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



DR. SCHRÖDER
KIEFERORTHOPÄDIE



DR. KOWALSKI
GRAFENSTRASSE

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

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

ZWEI NEUE PRAXEN AUF DEM ALICE-CAMPUS

Nach der HNO-Praxis ist am 1. Juli nun auch die Chirurgische Praxis aus der Innenstadt in die neuen Räume im Ärztehaus am Alice-Hospital eingezogen.

Heller, moderner und größer sind die neuen Praxisräume der chirurgischen Gemeinschaftspraxis Dr. Thomas Stroh, Dr. Ralf Fritsche und Dr. Marco Roden. „Wir freuen uns sehr, räumlich nun noch näher am Alice-Hospital und bei unseren stationären Patienten sein zu können“ so Marco Roden. Mit der neuen Praxis ändert sich auch der Name der Praxis. Zukünftig firmieren die drei Chirurgen unter dem Namen „Die Chirurgen“. Damit verbunden ist auch ein neuer Internetauftritt. „An den Öffnungszeiten unserer Praxis ändert sich nichts“ erläutert Thomas Stroh. Die Fachärzte für Allgemeinchirurgie, Viszeralchirurgie, spezielle Viszeralchirurgie und Proktologen hatten ihre Praxis bisher in der Innenstadt. In den neuen Praxisräumen stehen ihnen fast einhundert Quadratmeter mehr Fläche zur Verfügung. „Unsere Leistungen bleiben zunächst gleich“, erläutert Ralf Fritsche, „doch bietet uns die neue Praxis auch mehr Raum für neue medizinische Angebote.“

Bereits einen Monat vorher bezogen die Hals-Nasen-Ohren Fachärzte Dr. Klaus Peter Jayme, Dr. Susanne Michel, Dr. Julia Brandstätter, Jaqueline Hensel und Dr. Leonie Scholz ihre neuen Räume in der Dieburger Straße. „Wir haben uns in den letzten Monaten mit Frau Hensel und Frau Dr. Scholz auch personell vergrößert, da war es naheliegend auch neue Räumlichkei-



ten zu suchen, erklärt Dr. Susanne Michel, die gemeinsam mit Dr. Klaus-Peter Jayme seit vielen Jahren die HNO-Praxis führt. „In der Dieburger Straße haben wir nun ausreichend Platz für unsere Patienten, unsere Kollegen und unser Mitarbeiter“, freut sich Klaus-Peter Jayme. Nicht nur bei der Planung auch beim Aufbau der Möbel haben die Ärzte selbst Hand angelegt. Julia Brandstätter erklärt schmunzelnd „Da wurde das Otoskop auch mal mit der Bohrmaschine getauscht um eine Lampe an der Decke anzubringen“.

„Mit den beiden Praxen bauen wir den Alice-Campus weiter aus, sehr zum Vorteil unserer Patienten. Nicht nur, dass die Verbindung zwischen ambulanter und stationärer Versorgung durch den Bezug der neuen Praxen nah am Alice-Hospital nun noch besser geworden ist“, so Marcus Fleischhauer, kaufmännischer Geschäftsführer am Alice-Hospital. „Unsere Patienten finden nun vom Kopf bis zu den Füßen für fast alle Erkrankungen einen passenden Facharzt auf dem Gelände.“

INFO

Die Chirurgen

Dr. med. T. Stroh
Dr. med. R. Fritsche
Dr. med. M. Roden

Fachärzte für Allgemeinchirurgie, Viszeralchirurgie, spezielle Viszeralchirurgie und Proktologen

Ärztehaus 3 am Alice-Hospital
Dieburger Str. 30
64287 Darmstadt
Tel.: 06151/ 26 80 8



HNO DARMSTADT

Dr. Klaus Peter Jayme,
Dr. Susanne Michel,
Dr. Julia Brandstätter
Jaqueline Hensel
(Ärztin in Anstellung),
Dr. Leonie Scholz
(Ärztin in Anstellung)
Fachärzte für HNO-Heilkunde,
Kopf-Hals-Chirurgie &
Plastische Operationen

Ärztehaus 3 am Alice-Hospital
Dieburger Str. 30
64287 Darmstadt
Tel.: 06151/ 99 77 91
Online Terminvergabe unter
www.HNO-darmstadt.de



ALICE-HOSPITAL

...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 „fibriilliert“, dann erlischt die Blutversorgung für den Körper und das Gehirn. Das Herz steht still.

Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

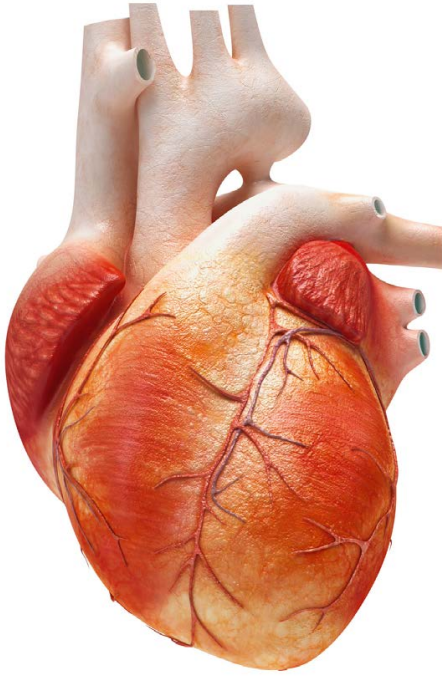
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

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 Katheterverfahren; 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 Katheteruntersuchungen durchführen. Dies ist mittlerweile durch die fortschrittliche Technik derart reduziert, dass wir inzwischen bei Strahlenbelastungen von 1 bis 1,2 mSV „gelandet“ sind. Dies liegt weit unter dem, was in der normalen Katheter-Angiographie an Strahlen appliziert wird. Somit ist diese Methode vertretbar (ein Raucher, welcher 20 Zigaretten pro Tag raucht, „appliziert“ seiner Lunge etwa 118 mSV im Jahr).

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

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

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

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

Die da wären?

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

Welche Methoden gibt es noch?

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



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

EINE RUNDE SACHE

Fitness mit dem Hula-Hoop-Reifen

Deutschland kreist wieder mit den Hüften: Der Hula-Hoop Reifen, den die meisten noch aus ihrer Kindheit kennen, feiert gerade ein Comeback. Dieses Mal jedoch nicht nur als spaßiges Kreisel-Spielzeug, sondern als effektives Sport-Tool, das die Figur in Shape bringt und bei regelmäßiger Anwendung die Pfunde purzeln lässt. Damit das aber gelingen kann und das schwingende Rund auch zuverlässig die Körpermitte umkreist anstatt nach ein paar Sekunden wieder auf dem Boden zu landen, bedarf es aber eines gewissen Knowhows und Durchhaltevermögens. Hula-Kurse im Fitnessstudio – sie sind vor allem bei Frauen gefragt – oder aber Video-Tutorials im Internet können da beispielsweise beim Einstudieren der Technik eine nützliche Hilfestellung sein. Klar ist: Ohne geduldiges Üben – sei es draußen auf der Wiese, beim Workout in der Mucki-Bude oder im eigenen Wohnzimmer – funktioniert es nicht. Denn nur wer den richtigen Dreh raus hat, ‚hullert‘ erfolgreich – inklusive Spaßgarantie.

SO GEHT DAS ZUSAMMENSPIEL VON KÖRPER UND RING

Damit die angefütterten Speckröllchen auch wirklich schmelzen und der Reifen auch eine ganze Weile ohne Absturz-

gefahr um die Bauchzone schwingen kann, kippt man das Becken ein wenig nach vorne, sodass möglichst kein Hohlkreuz entsteht. Dabei muss die Bauchmuskulatur angespannt sein und zwar möglichst durchgängig. Beim Start – mit manueller Anschub-Unterstützung – sollte der Ring dann parallel zum Boden gehalten und das Becken dabei gleichmäßig nach links und rechts oder vorne und hinten gekippt werden. Diese kleine Gewichtsverlagerung in Kombination mit den gestrafften Muskeln ist es schließlich, die das Ganze am Laufen hält und es auch ziemlich anstrengend macht. Hektisches Rotieren mit dem Körper ist dagegen kontraproduktiv. Zudem erleichtert eine hüftbreite Positionierung der Füße oder ein kleiner Ausfallschritt das beständige Kreisen rund um den Bauch: Übrigens sollte beim ‚Hullern‘ anliegende Kleidung getragen werden, da sich der Ring so reibungsloser drehen kann.

DER REIFEN MUSS PASSEN

Hula-Anfänger – gleich ob jüngeren oder älteren Semesters – sollten eher schwere Reifen wählen. Sie entwickeln nämlich durch ihre größere Masse eine bessere Fliehkraft. Das macht den Umgang mit dem kreiselnden Sportgerät leichter. Grundsätzlich gilt hier die Faustregel: Circa 800 bis zu 1500 Gramm bei einem Körpergewicht unter 80 Kilo und etwa

2000 Gramm für diejenigen, die deutlich mehr Pfunde auf die Waage bringen. Der ideale Orientierungspunkt für die richtige Größe – bei senkrechtem Stand des Rings auf dem Boden – ist übrigens die Region zwischen Schambein und Bauchnabel. Häufig ist es ein Durchmesser von etwa einem Meter. Zudem haben die meist bunten Reifen, die heute vorwiegend aus Kunststoff gefertigt sind, üblicherweise ein rundes glattes Profil mit durchschnittlich 2,5 Zentimeter Dicke. Manche Modelle sind an der Innenseite aber auch mit Noppen, Rillen oder Wellen versehen. Diese Relief-Strukturen sorgen beim Schwingen für einen Massageeffekt, so dass der Stoffwechsel zusätzlich angekurbelt wird.

TRAININGSEINHEITEN LANGSAM STEIGERN

Neueinsteiger, die die Basics bereits beherrschen, sollten den Reifen am Anfang zunächst nur ein paar Minuten laufen lassen, um die Einheiten später schrittweise zu verlängern. Wer jedoch anfänglich blaue Flecken rund um die Taille hat, sollte erst einmal pausieren. Doch mit der Zeit gewöhnt sich die Bauchregion an die massierenden Schwingungen des XL-Rings.

Rund 30 Minuten sollte schließlich ein gutes Training dauern, um wirklich effektiv zu sein. Mediale Berieselung etwa durch Podcasts oder Fernsehen zuhause können dabei für alle, die solo ‚hullern‘, eine unterhaltsame Begleitung sein. Das bringt nicht nur Kurzweil, sondern zeigt auch, dass die elementaren Bewegungsabläufe mittlerweile fast automatisch funktionieren.

WIE GESUND IST SPORT MIT DEM HULA-HOOP?

Je nach Reifengewicht, Schnelligkeit und Bewegungsvariationen können 300 bis 500 Kilokalorien bei einer langen Einheit verbrannt werden. Dazu braucht es jedoch eine gute Portion Trainingsroutine. Zudem ist das Reifen-Workout optimal, um Rücken-, Bauch-, Po- und Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Aber auch die Koordination, der Gleichgewichtssinn sowie die Körperhaltung profitieren, wenn der Hula-Hoop zum Lieblingssportgerät wird. Ein weiterer angenehmer Effekt: Wer täglich den Hoop kreisen lässt, erarbeitet sich mit der Zeit eine schlanke Taille, einen flacheren Bauch und ein strafferes Bindegewebe.

Fest steht: ‚Hullern‘ ist eine sanfte aber dennoch sehr effektive Sportart für alle Altersklassen. Das Spiel mit dem XL-Ring hält fit, macht Spaß und ist zugleich auch ein sinnliches Vergnügen. Nicht umsonst trägt das runde Trend-Tool, das es eigentlich schon seit den 50er Jahren gibt, neben der amerikanischen Bezeichnung ‚Hoop‘ für Reifen im Namen auch die hawaiianische Vokabel ‚Hula‘ für Tanz.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © Jure - stock.adobe.com

Übungen für Fortgeschrittene

Übrigens: Wer schon etwas routinierter ans Werk geht, sollte wegen einer gleichmäßigen Beanspruchung aller beteiligten Muskeln auch mal einen Richtungswechsel probieren und den Ring **entgegen der gewohnten Rotation kreisen lassen**. Eine Herausforderung ist es zudem, die Geschwindigkeit beim ‚Hullern‘ immer mal wieder zu erhöhen beziehungsweise den Reifen abwechselnd **mal schneller, mal langsamer zu schwingen**.

Ein weiterer Schwierigkeitsgrad ist **das langsame Gehen**, während der Hula-Hoop den Körper umläuft. Und wer es sich zutraut, kann mal versuchen, **ein Bein während der Trainingseinheit zu heben** oder sich – und das ist noch schwieriger – langsam um sich selbst zu drehen. **Geübte können beispielsweise auch Kniebeugen einbauen**. ‚Squats plus Hullern‘ nennt sich dann diese anstrengende Kombination. Hier unbedingt darauf achten, dass man den Po nach hinten bewegt, als ob man auf einem Stuhl Platz nimmt. Die Knie sind dabei im 90-Grad-Winkel.

DAS BESTE ZUM KOMMT ZUM SCHLUSS...

... so lautet ein Filmtitel, den viele von Ihnen sicher kennen – doch stimmt das wirklich?

Diese Fragen:

- Wie soll (oder will?) ich leben?
- Was ist ein gutes Leben?
- Was ist Glück?
- Und wie gelingt es?

treiben uns ja alle um. Und fragt man Menschen am Ende Ihres Lebens, dann bereuen oder bedauern sie immer gerade die Dinge, die sie eben NICHT getan haben. Dabei steht Deutschland in der „Glücklichkeitsstatistik“ in Europa ziemlich weit hinten...

„Das Leben ist zu kurz für später“ lautet ein Buchtitel, der sich humorig genau mit dieser Frage beschäftigt: was würde ich unbedingt noch tun wollen, wenn ich wüsste, ich hätte

nur noch ein Jahr zu leben – oder was würde ich auf gar keinen Fall in dieser „Restlaufzeit“ mehr tun oder haben wollen.

„The best things in life are the simple things“ singt Joe Cocker – was das für SIE ist, kann eine spannende Reise sein, raus aus dem täglichen „Quark“. Seit Jahrtausenden haben sich die Menschen hierüber Gedanken gemacht. Dabei ist „Glück“ weder das schicke Auto, das tolle Haus oder die 100ste Reise – es ist immer ein kurzer Moment, ein strahlender Funke, aber kein Dauerzustand. Vielmehr wird das, was wir üblicherweise als Glück bezeichnen z. B. bei Seneca als „Seelenruhe“ bezeichnet, der Verhaltenstherapeut Jens Corssen spricht von „gehobener Gestimmtheit“ – und diese selbst gewählte Grundhaltung ist



Foto: © by-studio – stock.adobe.com

tatsächlich erreichbar. Egal, wie SIE es nennen, es braucht dazu nur tägliches Training und ein wenig Disziplin – also alles, was Sie sowieso schon können – nur diesmal für sich selbst und an sich selbst angewandt.

„Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen“ heißt es ganz einfach in der Bibel. Was könnte das nun konkret heißen? Nun, zum Beispiel

- Im Hier und Jetzt leben und es genießen
- Hüpfen und springen statt müde zu schlurfen
- Singen und lachen statt zu klagen
- Neugierig sein auf das, was das Leben/Gott/das Schicksal/die Welt mir noch bieten kann
- Das Glas als halb voll statt halb leer zu betrachten – oder wie Einstein formuliert: die Welt als freundlichen statt als feindlichen Ort zu sehen
- Mutig sein und Neues ausprobieren

In meinen täglichen Gesprächen mit Ihnen zum Thema Burnout/Erschöpfungssyndrome/Depression zeigt sich immer wieder, wieviel im täglichen Hamster rad davon verloren geht, aber auch, wie am Ende doch jeder weiß, was ihm gut tut/immer gut getan hat – manchmal braucht es nur einen kleinen Stupser!

Wir helfen Ihnen gerne dabei mit all unseren diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten – damit Sie eines Tages frohen Herzens „in der Kiste liegen“ können und sagen „Schön war’s!“



Dr. med. Sabine Wiesner

Tryptophan – der Glücksstoff in der Schokolade

Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure – d. h. unser Körper kann sie nicht selbst bilden, sondern muss sie über die Nahrung zuführen.

Sie ist die Vorstufe des Glückshormons Serotonin und hilft uns somit, glücklich, ausgeglichen und entspannt durch den Tag zu kommen. Therapeutisch setzen wir Tryptophan ein bei Schlafstörungen und vor allem bei Depressionen i. d. R. alternativ zu den klassischen Antidepressiva – als sicher gelten 0,5 – 4 g/d, die in Kapselform zugeführt werden (und die damit nicht wie Schokolade und Antidepressiva auf die Hüften gehen).

Dabei gibt es einiges zu beachten:

- Um ins Gehirn zu kommen, konkurriert sie mit anderen Aminosäuren, die das auch wollen – Lösung: ausreichend zeitlicher Abstand zu anderen Eiweißen
- Ausdauerbewegung erleichtert ihr den Weg an ihr Ziel
- Das „Folgeprodukt“ 5-HTP schafft das zwar leichter, wird aber nach Aufnahme auch an anderen Stellen im Körper verstoffwechselt, somit wird mehr benötigt, was bei einigen Patienten zu Übelkeit führen kann
- Bei Reizdarm-Patienten können angemessene Tryptophan-Dosen das Problem zumindest sehr lindern
- Voraussetzung für die Serotonin-Bildung ist die ausreichende Versorgung v.a. mit den Vitaminen B3 und B6 sowie Magnesium, wobei die Einnahme nicht gleichzeitig erfolgen sollte
- Die Aufnahme unterliegt tageszeitlichen Schwankungen, die u.a. darüber entscheiden, ob Tryptophan nur stimmungsaufhellend oder auch schlafanstoßend wirkt
- Zahlreiche Wechselwirkungen sind zu beachten
Wie immer gilt: In den Händen eines erfahrenen Therapeuten sind keine Nebenwirkungen zu befürchten und richtig dosiert haben wir die perfekte „happy pill“!



Foto: © stockphoto-graf – stock.adobe.com



dr. med.
sabine wiesner

fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin

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

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



„WIR WOLLEN DEN BLICK TROTZ PANDEMIE WIEDER NACH VORNE RICHTEN!“

Der Seniorenrat Darmstadt kehrt zu einer Corona konformen Normalität zurück – mit Aktivitäts- und Veranstaltungsangeboten

Die pandemiebedingten Einschränkungen der letzten Monate waren auch für den seit 45 Jahren bestehenden Seniorenrat Darmstadt e.V. ein bisher einmaliger Einschnitt. Dennoch blieb der Verein – soweit es umsetzbar war – stets umtriebig und hat Senioren in dieser schwierigen Zeit bestmöglich unterstützt. Nun möchte die Initiative aber wieder verstärkt durchstarten, indem sie die älteren Bürger zum Beispiel über aktuelle Veranstaltungen informiert, zu Vorträgen einlädt oder aber bestimmte Hilfestellungen organisiert. In vorsichtigen Schritten soll so wieder vieles möglich und umsetzbar sein. Das trifft jedoch leider noch nicht auf den beliebten Seniorentag Anfang September zu. Ein zweites Mal muss dieser

nämlich ausfallen. Im Gespräch berichtet die Vorsitzende des Darmstädter Seniorenrats Irmgard Klaff-Isselmann über das Engagement des Vereins in einer Zeit ohne Planungssicherheit und über die Lehren, die wir aus der Pandemie ziehen können.

Inwiefern kann der Seniorenrat Darmstadt in der derzeitigen Corona-Situation mit relativ niedrigen Infektionszahlen jetzt wieder zum „Business as usual“ zurückkehren?

Obwohl wir insgesamt natürlich noch sehr zurückhaltend sind, haben wir nun nach der langen pandemiebedingten Unterbrechung erfreulicherweise wieder angefangen unseren ersten Veranstaltungs-



Irmgard Klaff-Isselmann

kalender zusammenzustellen. Ab ersten September wird dieser dann erneut erscheinen. Ende August geht er in Druck oder man kann ihn auf unserer Webseite einsehen. Wir werden darin unter anderem darüber informieren, welche Ausstellungen in den Darmstädter Museen zu sehen sind, welche sportlichen Angebote es für Senioren in den Stadtteilen gibt oder welche Veranstaltungen beziehungsweise Vorträge – noch sind es ja relativ wenige – Interessenten besuchen können.

Ist die Corona-Krise im Rahmen Ihrer Aktivitäten weiterhin ein zentrales Thema im Seniorenrat? Immerhin waren die vergangenen Monate für die meisten – und insbesondere für alte Menschen – eine sehr schwierige Zeit.

Die Pandemie und das Leben mit dem Virus bestimmen ja gerade den Alltag in der ganzen Welt. Und so ist das Thema zwangsläufig bei jedem sehr präsent. Wir sind ja ohnehin durch die Medien dauernd detailliert informiert und man tauscht sich auch permanent darüber aus. Dennoch nehmen wir uns als Seniorenrat dieser Problematik nicht im Speziellen an. Zudem sind die Befürchtungen ja wahrscheinlich berechtigt, dass wir uns noch länger mit den Auswirkungen dieses gefährlichen Virus auseinandersetzen müssen. Ein Alltag mit diesem Erreger muss also gelernt werden. Das ist nur ein Grund, warum wir gerade mit dazu beitragen möchten, das Leben möglichst wieder in normalere Bahnen zu lenken – natürlich alles immer coronakonform. Wir wollen also nichts unter den Teppich kehren oder ein Problem ignorieren! Aber wir müssen jetzt einfach auch mal wieder den Blick nach vorne richten und zuversichtlich sein.

Aus den Kleidern werden wir die Erfahrungen der letzten anderthalb Jahre dennoch nicht schütteln können. Was hat uns die Krise also gelehrt? Was können wir im Umgang miteinander in Zukunft besser machen?

Was die Senioren betrifft, haben wir auf jeden Fall gelernt, dass es in jeder Lebenslage zwingend notwendig ist, mindestens die wichtigsten sozialen Kontakte – auch wenn es keine Umarmung sein kann – in irgendeiner Form wie per Telefon, Skype oder Social Media aufrecht zu erhalten. Wir sollten also auch bei verordneten Beschränkungen unbedingt immer Wege des Miteinanders finden und zuverlässige Begegnungsmöglichkeiten schaffen – sei es als Nachbar, als Freund, Bekannter oder Familienangehöriger. Denn Menschen zu isolieren und so zur Einsamkeit zu verdammen – davon waren ja vor allem Bewohner in Senioreneinrichtungen betroffen – macht auch krank. Zur Gesundheit gehört nämlich nicht nur das physische sondern genauso das seelische Wohlergehen.

Nun hoffen wir also wieder auf mehr Normalität. Das macht auch die Chancen für einen Seniorentag 2022 größer. Gibt es diesbezüglich schon konkrete Pläne?

Wir wissen, wenn der Seniorentag nächstes Jahr im ‚Darmstadtium‘ stattfinden kann, wird es wieder der erste Samstag im September sein. Wir wissen aber leider noch nicht, ob uns dann auch noch alle unsere Unterstützer und Sponsoren nach der langen Zwangspause treu geblieben sind. Außerdem müssen wir schauen, ob die Betriebe und Vereine, die sich bei der Messe regelmäßig präsentiert und engagiert haben, wieder dabei sind. All das werden wir jetzt schon versuchen zu klären. Die Organisation mit unseren vielen Helfern hat also bereits begonnen und wir arbeiten intensiv daran, dass sich wieder ein ähnlich vielfältiger und interessanter Rahmen wie vor der Pandemie auf die Beine stellen lässt!

Es wird also wahrscheinlich nach zwei Jahren Unterbrechung gefühlt eine Art Neuanfang beim Seniorentag 2022 geben?

Ja richtig. Der Neustart gilt übrigens ebenso für die Messe-Besucher, vorausgesetzt die Corona-Situation ist in einem Jahr mindestens so moderat wie zurzeit gerade. Unsere Gäste müssten dann nach langer ‚Entwöhnung‘ nicht nur Interesse und Neugier mitbringen sondern auch wieder die Bereitschaft haben, an einer größeren Veranstaltung teilzunehmen und dabei vielen Menschen zu begegnen. Das wäre dann ein weiteres wieder erlangtes Stück Normalität mit vielleicht ganz neuen Perspektiven für ein gutes Miteinander.

Das Interview führte
Nicola Wilbrand-Donzelli

Von eintönig

bis kunterbunt

Endlich wieder was erleben:
Für alle ab 65 das Seniorenticket Hessen ab 365 € pro Jahr.

eTicket Hessen



**AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT**
DARMSTADT

SENIORENZENTRUM MATHILDENHÖHE

Seniorenresidenz

In privilegierter Lage zwischen Woog und Mathildenhöhe, in einem der schönsten Stadtviertel Darmstadts, warten seniorengerechte Wohnungen auf Sie. Umfangreiche Serviceleistungen, geschmackvoll eingerichtete Räumlichkeiten, Ihre eigene Wohnung und ein vielseitiges Programmangebot: So lebt es sich stilvoll, bequem und abwechslungsreich.

Umfassende Grundleistungen (z. B. Hausnotruf, Beratung und Unterstützung in persönlichen und behördlichen Angelegenheiten, verschiedene Freizeitangebote, etc.) ergänzen das angenehme Wohnen in der Seniorenresidenz. Unser lebenslanges Wohnungsrechtsmodell ermöglicht Ihnen eine langfristige, zuverlässige Planung Ihres Ruhestandes.

Mehr Informationen unter:

www.seniorenresidenz-darmstadt.de

Diakoniestation

Die AGAPLESION ELISABETHENSTIFT DIAKONIE-STATION – AMBULANTE PFLEGE bietet bereits seit 1975 Pflege nach individuellen Bedürfnissen, Betreuungsleistungen, Behandlungspflege, Verhinderungspflege, Palliativpflege und vieles mehr an.

Wohnen & Pflegen

Das AGAPLESION ELISABETHENSTIFT – WOHNEN & PFLEGEN bietet ein differenziertes Versorgungssystem für ältere und pflegebedürftige Menschen.

- Übergangskurzzeitpflege
- Langzeitpflege
- Beschützter Demenzwohnbereich

Unsere Einzelzimmer sind hell und freundlich ausgestattet und verfügen über ein barrierefrei eingerichtetes Bad mit ebenerdiger Dusche.

Mehr Informationen unter:

www.agaplesion-elisabethenstift.de

SENIORENRESIDENZ | Erbacher Str. 25 | 64287 Darmstadt | T (06151) 403 - 35 55 | seniorenresidenz.eke@agaplesion.de

DIAKONIESTATION | Erbacher Str. 25 | 64287 Darmstadt | T (06151) 403 - 39 00 | info@diakoniestation-darmstadt.de

WOHNEN & PFLEGEN | Erbacher Str. 25 | 64287 Darmstadt | T (06151) 403 - 35 02 | wup.eke@agaplesion.de

WENN DIE NATUR DAS GRAB SCHMÜCKT

Wie Angehörige und Freunde im Bestattungswald trauern und gedenken



Ein Grab in einem Bestattungswald kann über die Baumnummer und eine Namenstafel gefunden werden.

(djd). Ein Grab im Wald braucht keine Gestecke oder Kerzen – das Schmücken und die Pflege übernimmt allein die Natur. Das bedeutet: Wildblumen, Pilze, Moose und Farne wachsen, wie es ihnen bestimmt ist.

Sie verändern den Bestattungsort im Wechsel der Jahreszeiten immer wieder, und das bunte Laub trägt im Herbst seinen Teil dazu bei. Beim Naturbestattungsanbieter FriedWald hat die Erfahrung gezeigt: Wer seine letzte Ruhe in einem Bestattungswald anstatt auf einem Friedhof finden möchte, der wünscht sich, dass Angehörige und Freunde diesen natürlichen Kreislauf erleben. So können sie in ihrem eigenen Rhythmus trauern, statt zum Setzen von Pflanzen oder zum Gießen vorbeizukommen.

Spazieren gehen und sich erinnern

Ein Waldspaziergang hilft dabei, zu entspannen und den Erinnerungen freien Lauf zu lassen. Viele Menschen wählen diese Möglichkeit des Gedenkens und legen dabei eine kleine Pause am Andachtsort ein. Zu besonderen Anlässen wie Jubiläen oder Geburtstagen wird schon einmal ein Glas

Viele Hinterbliebene lassen ihren Erinnerungen gern bei einem Spaziergang durch den Bestattungswald freien Lauf.



Foto: djf/friedwald GmbH

Sekt am Baum des Verstorbenen getrunken oder ein kleines Picknick gemacht. Wer die Atmosphäre in einem FriedWald erleben möchte, kann sich unter www.friedwald.de über Standorte und die Möglichkeit von Führungen informieren. Bei der Rückkehr nach Hause nehmen Hinterbliebene vielfach ein Blatt, einen Zweig oder eine Frucht des Waldes wie eine Eichel oder Buchecker als Erinnerungsstück mit – und dekorieren damit zum Beispiel ein Bild des geliebten Menschen, der nicht mehr lebt. Auf diese

Weise entsteht ein kleiner Ort des Gedenkens.

Eine Umarmung durch den Baum schicken

Manche nutzen den Baum im Bestattungswald auch als stummen Gesprächspartner, berühren und umarmen ihn oder lesen ihm einen selbst verfassten Brief an den Verstorbenen vor. Kinder finden die Idee, diesem Menschen eine Umarmung durch den Baum zu schicken, oft sehr nachvollziehbar.

KAHRHOF
DARMSTADT

Würdevolle Beratung seit 1860

Wir beraten Sie einfühlsam im Trauerfall und bei der Vorsorge. Ihre persönlichen Wünsche stehen bei uns stets im Mittelpunkt.

Unsere aktuellen Online-Vorsorgeveranstaltungen im September, Oktober und November 2021 finden Sie auf unserer Homepage unter www.kahrhof-bestattungen.de

Merckstraße 13 · 64283 Darmstadt
Tel: 06151 599080

DIE NEUEN RITUALE DES TRAUERNS

Schicksalsgenossen und spezieller Schmuck helfen, Verluste zu verarbeiten

(djd). Neue Rituale des Trauerns entwickeln sich – nicht erst seit Beginn der Pandemie. Einsame Partner oder Angehörige von Verstorbenen finden immer häufiger alternative Wege der Bewältigung. Oft ist nach einer Naturbestattung nicht einmal ein Grab vorhanden. Eine Möglichkeit, etwas vom Verstorbenen immer bei sich zu haben, ist das Tragen von Erinnerungsschmuck. In schmückenden Anhängern, die etwa das Familienunternehmen Nano Solutions herstellt, werden zum Beispiel Haare, Blüten oder Asche in unsichtbaren Kammern aufbewahrt. Immer wichtiger wird auch der Austausch mit Menschen, die einen ähnlichen Verlust erlebt haben wie man selbst. In speziellen Foren bringen geschulte Trauerbegleiter Schicksalsgenossen zusammen.



Foto: djf/www.nano-germany.de

Anhänger erinnern an Verstorbene – zum Beispiel, indem sie ihren Fingerabdruck zeigen. In geheime Kammern der Schmuckstücke können auch Asche oder Haare eingeschlossen werden.

WEIL UMZIEHEN VERTRAUERNSSACHE IST

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

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

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

Darauf können Sie vertrauen:

Vor dem Umzug

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

Während des Umzugs

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

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

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

Michael Kawik
m.kawik@friedrich-umzug.de
Tel.: 06155/8367-0



Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

DMS
UMZUG & LOGISTIK



Umzug mit Fingerspitzengefühl



Friedrich Friedrich Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH
Wiesenstraße 5 ■ 64347 Griesheim ■ www.friedrich-umzug.de ■ Telefon: 06155 / 83 67-0



MEHR BEWEGUNGSFREIHEIT IN DER LIP- UND LYMPHÖDEMTHERAPIE

Venentherapie mit mediven® angio – auch bei Diabetes und arterieller Durchblutungsstörung

Sind die Venen schwach, versackt das Blut in den Beinen. Dann sind medizinische Kompressionsstrümpfe gemeinsam mit Bewegung die Basistherapie bei Venenleiden wie Krampfadern. Mit dem neuen medizinischen Kompressionsstrumpf mediven angio bietet der Hersteller medi jetzt auch Patientinnen und Patienten mit bestimmten Begleiterkrankungen eine sichere Lösung in der Venentherapie.

Der Einsatz von medizinischen Kompressionsstrümpfen sollte immer sorgfältig abgewogen werden, besonders wenn Venenpatienten auch noch von Begleiterkrankungen wie arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine (pAVK = periphere arterielle Verschlusskrankheit) und/oder Diabetes mellitus betroffen sind. Für Erleichterung oder Abhilfe sorgt der neue



medizinische Kompressionsstrumpf mediven angio.

Die extralange, flache Naht im Zehenbereich schützt die sensiblen knöchernen Vorsprünge und entlastet die Zehenspitzen. Die Durchblutung der Haut bleibt erhalten und beugt einer Schädigung der Zehen oder Hautstörungen vor.

• Die angenehm weiche Merino-Plüsch-Polsterung im gesamten Fußbereich bis über die Knöchel schützt und vermeidet Druckspitzen. Sie bietet eine angenehme Thermoregulierung und hohen Tragekomfort zu jeder Jahreszeit.

• Die griffige Rippenstruktur sorgt für zuverlässige Kompression und gibt Orientierung beim Anziehen.

mediven angio in den Farben Caramel und Schwarz ist in sieben Größen und zwei Fußlängen oder als Maßanfertigung erhältlich. Medizinische Kompressionsstrümpfe gibt es in vielen Materialstärken und Ausführungen. Besuchen Sie uns im Sanitätshaus im MedicCenter. Bei uns werden Ihre Strümpfe ganz individuell und auf Ihre Bedürfnisse angepasst.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Ihr Sanitätshaus im MedicCenter**

Unsere Leistungen im Überblick:

Orthopädietechnik

- Orthesen und Prothesen
- Orthopädische Schuheinlagen nach Fußdruckmessung
- Sporteinlagen
- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen

Rehatechnik

- Gehhilfen & Rollatoren
- Rollstühle
- Elektro-Rollstühle & Scooter
- Toilettenhilfen
- Pflege- und Alltagshilfen
- Pflegebetten & Zubehör

Wellness-Fitness & Gesundheitsprodukte

Sanitätshaus
im medicenter

Inh.: Karin Glenz

Georg-August-Zinn-Str. 90 · 64823 Groß-Umstadt

Tel: (0 60 78) 93 48-580 · sanitaetshaus_im_mc@t-online.de

Mo, Di, Do, Fr: 9 – 12.30 Uhr + 14.30 – 18 Uhr · Mi + Sa: 9 – 12.30 Uhr

Biologische-Augenheilkunde Akupunktur bei Augenerkrankungen

Bei der Frage, was kann die alternative Augenheilkunde bei schweren Augenkrankheiten leisten, lautet die Antwort: Je nach Art des Leidens reichen die Erfolge vom Erhalt der aktuellen Sehkraft bis hin zur Hilfe, wo bisher alle Bemühungen vergebens waren.

Bei der Makuladegeneration, Retinitis, diabetische Retinopathie, Glaukom, Netzhauterkrankungen, Weitsichtigkeit u.a. geht die biologische Medizin von der Überlegung aus, dass degenerative Augenerkrankungen nicht isolierte Erkrankungen des Auges sind, sondern Symptome einer gesamtkörperlichen Störung. Deshalb umfasst die Therapie grundsätzlich neben der Therapie der Augen direkt, auch die des ganzen Körpers, der ganzen Person. Die Naturmedizin behandelt nicht die Krankheit als etwas Fremdes, das es zu beseitigen gilt, sondern sie behandelt den kranken Menschen.

Die Therapie, die die Informations- und Regulationskräfte des Organismus verbessert oder wieder herstellt, ist in vielen Fällen erfolgreicher, als die „Jagd“ gegen das Symptom. Allerdings kann auch mit diesem System nicht allen geholfen werden, wegen der Art der Erkrankung sind auch völlige Heilungen eher selten, aber Besserung oder wenigstens der Erhalt der aktuellen Sehkraft sind die Regel, auch und gerade beim älteren Menschen.

Heute kann man die Augenakupunktur als eine Ganzkörper-Regulationsmethode betrachten, die – ausgehend vom Gedanken, dass das Auge ein Teil des ganzen Organismus ist – auch entsprechend ganzheitlich ansetzt. Sie ist sanft und nebenwirkungsfrei.

Weitere Informationen:
www.hasanagic.de



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

Immunsystem naturheilkundlich stärken durch:

- Darmimmunsystem trainieren
- Darmmikrobiom ansiedeln mit Hochleistungs-Probiotikum
- Darmsanierung als Hygienemaßnahme
- Darmberuhigung in unruhigen Zeiten

Praxis für Naturheilkunde

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



WIR SIND DANN MAL WEG

Die meisten Senioren haben den vollen Impfschutz und wollen wieder verreisen

(djd). Im vergangenen Jahr haben viele Senioren wegen der Pandemie auf eine Urlaubsreise verzichtet. Das Risiko einer Ansteckung mit Covid-19 war ihnen schlicht zu hoch. 2021 stehen die Sterne jedoch günstiger: Die über 70-Jährigen sind die Altersgruppe mit der höchsten Impfquote in Deutschland. Impfschutz, digitaler Impfpass und sinkende Inzidenzen machen Reisen – auch ins Ausland – wieder möglich. Darauf müssen Senioren achten:

Wo kann ich mich über aktuelle Reisebestimmungen informieren?

Die unterschiedlichen Bestimmungen der Länder sind auf der Seite „Coronavirus-Regeln in den Bundesländern“ unter www.bundesregierung.de aufgeführt. Bei Auslandsreisen unterscheidet die Bundesregierung derweil zwischen Zielen in sogenannte Risikogebiete, Hochinzidenzgebiete

oder Virusvarianten-Gebiete. Je nach Einstufung gelten unterschiedliche Reiseerwartungen, Test-, Nachweis- und Quarantäneregeln, die sich zudem schnell ändern können. Das Auswärtige Amt informiert auf der Internetseite „Reise- und Sicherheitshinweise“ über die aktuell geltenden Bestimmungen.

Macht der digitale Impfpass das Reisen leichter?

Ja. Reisen innerhalb der EU werden seit 1. Juli mit dem digitalen Covid-Zertifikat erleichtert. Es soll vollständig Geimpften, Genesenen und Negativ-Getesteten das grenzüberschreitende Reisen einfacher machen. Deutschland hat die EU-Richtlinie mit dem digitalen Impfpass bereits umgesetzt. Bundesbürger benötigen die App Cov-Pass oder die Corona-Warn-App für ihr Smartphone, um darin das digitale Impf-



Foto: djd/Deutsche Leibrenten/Sonja Brüggemann

Viele Senioren haben bereits den vollen Corona-Impfschutz und stehen in den Startlöchern, um etwas von der Welt zu sehen.

schnellen. Ein Grund, warum Auslandsreisen das Budget von Senioren sprengen können.

Müssen Senioren deshalb aufs Reisen verzichten?

Nein. Wer Fernweh hat, muss dennoch nicht aufs Reisen verzichten. Mit einer Immobilienrente der Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG etwa können Immobilienbesitzer ab 70 Jahren gebundenes Kapital flüssig machen, mehr Infos gibt es unter www.deutsche-leibrenten.de. Die Senioren verkaufen ihr Eigenheim an das Frankfurter Unternehmen und erhalten im Gegenzug ein notariell beurkundetes lebenslanges Wohnrecht sowie eine Leibrente. Diese wird monatlich, auf einmal oder in Kombination ausgezahlt.

zertifikat, einen fälschungssicheren QR-Code, zu speichern. Für alle, die kein Smartphone besitzen, gibt es den QR-Code auch ausgedruckt. Arztpraxen, Impfzentren oder Apotheken stellen das Zertifikat aus.

Werden Reisen teurer?

Ja. Vergleichsportale melden, dass die Preise für Flugtickets und Mietwagen im Ausland seit dem Frühjahr drastisch nach oben

DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

Mehr als nur ein Pflegedienst – Seit 25 Jahren alles aus einer Hand



Foto: © Robert Kneschke – stock.adobe.com

täglich liebevoll um die zu pflegenden Personen. Die Betroffenen können sich auf eine optimale medizinische Versorgung und eine individuelle Betreuung verlassen. Jedem Betroffenen wird so viel Aufmerksamkeit und Zeit für Pflege eingeräumt wie notwendig. Wir bieten Ihnen genau die Entlastung, die Sie benötigen und stehen Ihnen zur Seite, wenn es darum geht, trotz körperlicher Einschränkungen zu Hause leben zu können. Denn „zu Hause ist es bekanntlich doch am schönsten.“

Wir, der Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH, sind ein Pflegedienst der Maximalversorgung, denn wir möchten Ihnen auf möglichst leichtem Weg so viele Dienstleistungen wie möglich anbieten. Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ bieten wir Ihnen eine Fülle von Unterstützungen an, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Dabei stehen immer Sie im Mittelpunkt!

Zuverlässigkeit, Transparenz und hohe Fachlichkeit zeichnet uns ebenso aus wie respektvoller und wertschätzender Umgang mit Mitarbeitern und Kunden. Seit 1996 unterstützen wir Menschen in Darmstadt und Umgebung dabei, ihr Leben im eigenen Zuhause so angenehm wie möglich zu gestalten.

Wir, die Mitarbeiter des Pflegedienstes Hessen-Süd in Darmstadt, kümmern uns

Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ bieten wir Ihnen eine Fülle von Unterstützungen an, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Kranken- und Altenpflege, Behandlungspflege, Intensivpflege, Beatmung zuhause, Hauswirtschaft, Verhinderungspflege, Familienpflege, Hausnotruf, Mobiler Friseurdienst, Beratungseinsatz nach §37 SGB XI und Pflegeberatung nach §45 SGB XI und vieles mehr.

Dabei stehen immer Sie im Mittelpunkt!

Wir sind an Ihrer Seite mit Erfahrung und Zuverlässigkeit. Wenn Sie künftig in der ambulanten Pflege auf einen kompetenten und zuverlässigen Partner bauen möchten, stehen wir, als Pflegedienst Hessen-Süd, Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, denn wer von einer Pflegesituation betroffen ist, sieht sich einer Vielzahl von Fragen gegenübergestellt.

Es fängt an mit der Frage, ob die bestehende Situation überhaupt eine Voraussetzung für den Anspruch an die Pflegekasse darstellt. Wie kann man das einschätzen? Sollte diese Frage noch relativ leicht zu beantworten sein, stellt sich dann die Frage nach den ersten Schritten. Wo wende ich mich hin? Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Was bedeuten die Begriffe „Sachleistung“ oder „Geldleistung“? Welche Hilfsangebote und Hilfsmittel gibt es? Welche Institutionen können mir helfen? Diese und ganz viele andere Fragen stür-

men auf pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen ein. Gerne beraten wir Sie auch Zuhause und Informieren Sie über ihre Möglichkeiten. In der Regeln übernimmt die Kosten dieser Beratung die zuständige Pflegekasse. Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin mit uns. Telefonisch erreichen Sie uns unter der Telefonnummer 06151-969 770. Sie wollen sich weiter über uns informieren? Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite: www.pflegedienst-hessen-sued.de

seit 1996



Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

25 Jahre Pflege
Alles aus einer Hand

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de

SICHER UNTERWEGS IN DEN BERGEN

Beim Wandern und Klettern auf die richtige Ausrüstung achten

(djd). In Sachen Reisen liegt das Gute oft so nah: Wandern in den Alpen mit eindrucksvollem Panorama, naturnaher Campingurlaub im Allgäu oder Klettern im Harz. Zum Wander-, Kletter- und Outdoor-Urlaub gehören allerdings zwingend eine gute Vorbereitung und die entsprechende Ausrüstung. Mit langlebigen und zuverlässigen Produkten, die das international geschützte Qualitätssiegel „Edelstahl Rostfrei“ tragen, wird die Tour zur sicheren Sache. Geht es etwa an den Felsen, sind angemessene Kleidung sowie ein Helm zum Schutz vor Steinschlag



ein Muss. Am Berg sorgen außerdem Expressen, Karabiner und Bohrhakenlaschen aus Edelstahl für eine sichere Verbindung. Edelstahl-Klemmkeile haben den Vorteil, dass sie keine Spuren in Felswänden hinterlassen und folglich umweltschonender sind.

Foto: djf/Edelstahl Rostfrei/Photofest/Trentino Sviluppo S.p.A./Lars Schneider

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

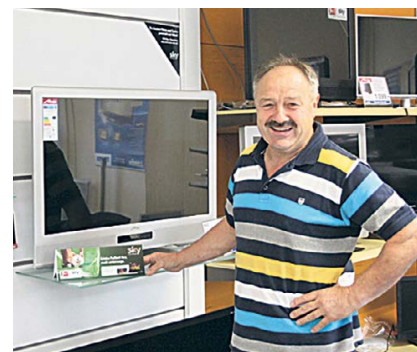


www.altenpflegeheim-marianne.de · Tel: (0 61 64) 13 86
Ostertalstraße 5 · 64385 Reichelsheim/Ober-Ostern

DURCHBLICK BEIM FERNSEHKAUF

Fernseher haben sich in den letzten Jahren zu echten Technikwundern entwickelt. Wer sich nach vielen Jahren ein neues Gerät kaufen will, erlebt sein wahres Wunder.

„Wer einen Fernseher kaufen möchte, hat die Qual der Wahl, denn in dem riesigen Fernsehangebot fehlt häufig die Orientierung, nicht zuletzt wegen der großen Angebotspalette und den unzähligen Ausstattungsdetails“, berichtet Herr Schöffel. Er weiß wie hilflos oft die Menschen sind in einem Dschungel der Unterhaltungselektronik.



diesen besonderen Komfort“. „So gesehen ist das meine ganz persönliche Qualitätssicherung und obendrein ein Invest in die Zukunft, denn zufriedene Kunden kommen gerne wieder“, freut sich Ralf Schöffel.

Das fängt bei einer einfachen Sattelitenanlage an und hört beim Heimkino noch lange nicht auf.

„Wer bei uns ein Gerät kauft, kann sicher sein, dass er eine individuelle und passgenaue Lösung erhält“. „Auf Wunsch bekommt der Kunde das Gerät sogar direkt nach Hause geliefert, auf- und eingestellt“. „So können wir sicher sein, dass der Bildschirm auch fehlerfrei funktioniert und der Kunde kann sein neu erworbenes Heimkino direkt in Augenschein nehmen“. „Außerdem können wir vor Ort besser auf die Wünsche unserer Kunden eingehen“. „Besonders ältere Menschen schätzen

Fast eine Seltenheit geworden, bei Fernseh-Simandl werden auch noch Reparaturen an älteren Geräten durchgeführt, natürlich nur, wenn möglich und das Gerät nicht zu sehr in die Jahre gekommen ist.

Weitere Informationen:
Fernseh Simandl
Bismarck-Straße 65-67 · Darmstadt
Tel: 0 61 51 - 666 777
info@fernseh-simandl.de
www.fernseh-simandl.de

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

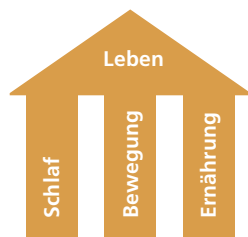


Entspannt schlafen - himmlisch träumen



RELAX 2000

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



GUT FÜR SENIOREN UND DIE GANZE FAMILIE



„Eigentlich sind Vater und Mutter noch recht fit; nur ein bisschen muss man ihnen im Alltag unter die Arme greifen“, denkt sich mancher während er den Eltern die Besorgungen ins Haus trägt. Einkaufen, Fenster putzen, Schnee schippen, Gartenarbeit, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen – das sind die klassischen Alltagspflichten, bei denen Angehörige älteren Familienmitgliedern oft helfen. Auch wenn man es gerne tut, auf Dauer kann das eine Belastung für die gesamte Familie werden. Denn die wertvollen Erholungsphasen für die Angehörigen, die oft eigene Familie unterhalten müssen, verkürzen sich. Dazu kommt noch der persönliche Anspruch, für die Eltern vor allem im Notfall da sein zu wollen – Tag und Nacht selbst dann, wenn sie nicht „um die Ecke“ wohnen. Das hat sich durch die Veränderungen und Herausforderungen, denen wir uns in unserem eigenen kleinen Kosmos sowie als Gesellschaft generell heute stellen müssen, noch verstärkt.

Auch für die Senioren ist das kein gutes Gefühl. „Ich höre zunehmend in Beratungs-

gesprächen, dass Interessenten ihre Kinder nicht gerne für ihre Belange und Bedürfnisse einspannen. Sie möchten autark bleiben und sehen sich deswegen nach Alternativen für Wohnmöglichkeiten um“, so Silvia Uhlig, Vermietungsberaterin in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König. Häufig brechen sie die Suche frustriert ab, da in vielen Seniorenhäusern entweder der Pflegeaspekt sehr stark betont ist, auf ein selbstbestimmtes Leben verzichtet werden muss oder mögliche, zukünftige Veränderungen nicht berücksichtigt werden. Nicht so in der Residenz „Am Kurpark“ in Bad König.

Dort wählen die Bewohner aus einem breiten Serviceangebot genau jene Leistungen, die ihren Alltag individuell erleichtern und bereichern. Die Senioren genießen so ihren Ruhestand unbeschwert und leben in einer sicheren Umgebung. Im Notfall ist der im Haus ansässige Pflegedienst rund um die Uhr über die Notrufschalter im Appartement zu erreichen. Auf persönliche Ansprache wird in der Residenz großen Wert

gelegt, genauso wie auf einen freundlichen, familiären Umgang. Durch das abwechslungsreiche Unterhaltungsangebot kommt man mit anderen Bewohnern in Kontakt und findet schnell Gleichgesinnte zum Spielen, Singen und Plauschen. Auch die Appartements überzeugen: Mit Parkett ausgestattet und je nach Lage mit Wintergarten/Balkon oder Terrasse, sind sie hell und werden mit eigenen Möbeln ganz individuell eingerichtet. So kommt man schnell an und freut sich über das neue, komfor-

table Zuhause. Gut für die Eltern. Gut für die ganze Familie.

Es ist wichtig, die Weichen für einen sicheren, unbeschwerteten Ruhestand rechtzeitig zu stellen. Wer mehr über die Senioren-Wohnkonzepte in Bad König erfahren möchte findet diese auf www.senioren-wohnkonzepte.de oder wendet sich direkt an Silvia Uhlig unter 06063.9594-0.

Der perfekte Zeitpunkt, das Hier zu genießen ist JETZT.

Residenz „Am Kurpark“



Auch als Urlaub buchbar

In der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ erwartet Sie ein harmonisches Umfeld, eine gute Küche und ein Team, das Ihnen Alltagspflichten abnimmt. So haben Sie mehr Zeit für all jene Dinge, die Ihnen am Herzen liegen.

Genießen Sie den Ruhestand. Stilvoll. Sicher. Glücklich.

RESIDENZ & HOTEL „AM KURPARK“ BAD KÖNIG



Infos unter 06063.95940 oder im Internet unter www.senioren-wohnkonzepte.de

MIT HERZ DABEI – DER JOHANNITER PFLEGEDIENST

Ein Zuhause bietet Sicherheit und Geborgenheit. Gerade deshalb möchten viele Menschen ihre gewohnte Umgebung auch im hohen Alter und bei Krankheit nicht auf-



geben. Die Johanniter passen sich Ihren Bedürfnissen an: mit dem mobilen Pflegedienst in und um Erzhäusern, Weiterstadt und Griesheim. Mit Fachwissen, Erfahrung und Zuwendung gehen die Mitarbeiter auf Ihre Wünsche ein.

Sei es im hohen Alter, bei Krankheit oder nach einem Unfall: Sie entscheiden in Absprache mit Ihrer Krankenkasse, welche Leistungen des Johanniter-Pflegedienstes Sie in Anspruch nehmen möchten und können. Trotz der begrenzten Kapazitäten an Mitarbeitern durch den Pflegeengpass bemüht sich die Pflegedienstleitung Dennis Schmidt immer möglich zu machen was gewünscht wird. Rufen Sie an, Frau Schmidt steht mit Rat, und wenn es möglich ist auch mit Tat, zur Seite. Tel. 06150 – 18 99 18.

Nicht alleine einsam – sondern für einander da sein!



Der Johanniter-Pflegedienst

Dank unserer hohen Hygienestandards sind wir auch in schwierigen Zeiten Ihre Ansprechpartner für beste Pflege zu Hause.

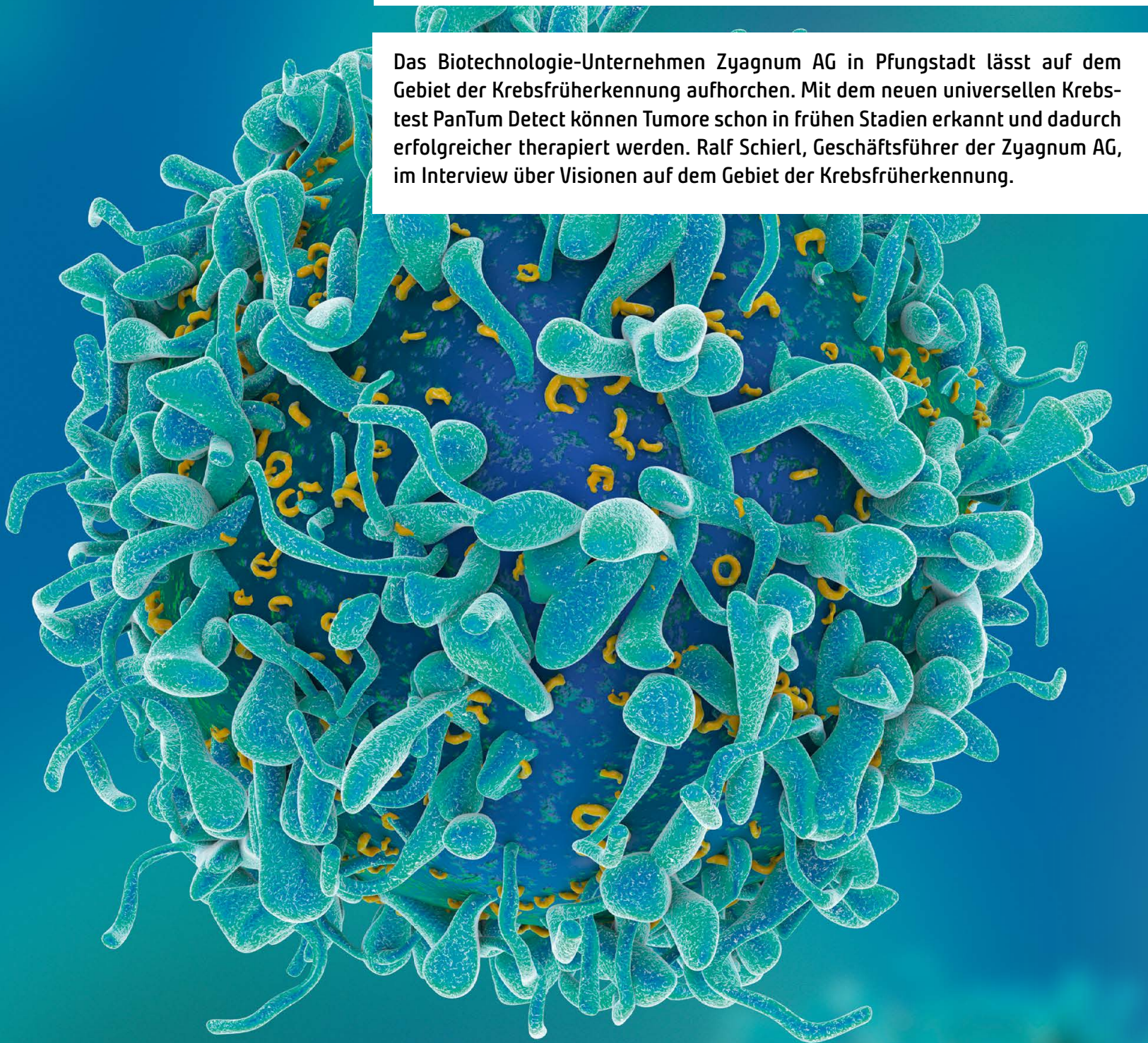
Für Griesheim, Weiterstadt, Erzhäusern und Umgebung erreichen Sie uns unter 06150 / 189918

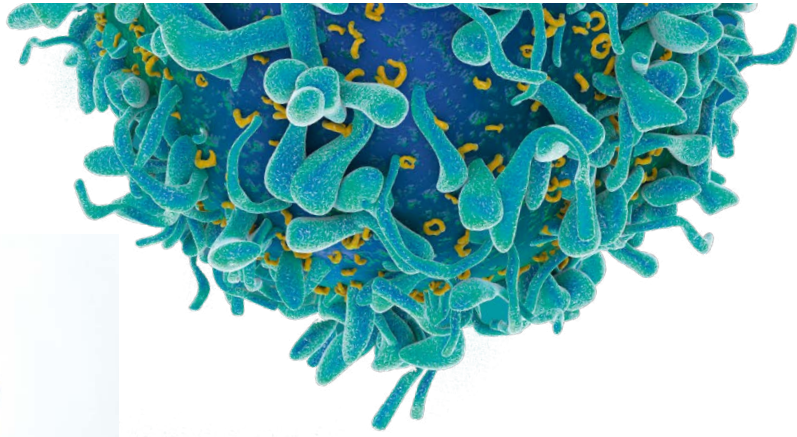


JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

KREBSDIAGNOSTIK VOR DEN TOREN UNSERER STADT

Das Biotechnologie-Unternehmen Zyagnum AG in Pfungstadt lässt auf dem Gebiet der Krebsfrüherkennung aufhorchen. Mit dem neuen universellen Krebs-test PanTum Detect können Tumore schon in frühen Stadien erkannt und dadurch erfolgreicher therapiert werden. Ralf Schierl, Geschäftsführer der Zyagnum AG, im Interview über Visionen auf dem Gebiet der Krebsfrüherkennung.





Jeder und jede kann betroffen sein. Und nahezu alle Menschen hierzulande werden in ihrem Leben mehrfach mit dem Thema Krebs konfrontiert. Je früher ein Tumor entdeckt wird, desto größer stehen die Chancen einer Heilung. Mit dem speziellen Krebstest PanTum Detect können Tumore bereits in frühen Stadien aufgespürt werden. Seit 2007 gibt es das Unternehmen, das jetzt den ersten Bluttest auf den Markt brachte, der in seiner Entwicklung bereits so weit fortgeschritten ist, dass dieser nun weltweit zunehmend zum Einsatz kommt.

Lebenslust:

Wie genau funktioniert dieser Test?

Ralf Schierl: Der Test basiert auf der EDIM-Technologie (Epitope Detection in Monocytes) und nutzt Mechanismen des Immunsystems. Spezialisierte Zellen im Körper (Makrophagen), umgangssprachlich gerne Fresszellen genannt, nehmen schädliche Mikroorganismen – u.a. auch Tumorzellen – auf und zerstören sie. Im Fall eines sich entwickelnden Tumors reicht die Immunantwort des Körpers häufig nicht aus, um sämtliche Tumorzellen vollständig zu eliminieren. Unser Test weist in der Blutuntersuchung diese Antigene im Zellinneren nach und gibt dadurch bereits frühzeitig Hinweise auf Tumore.

Spricht eine Blutentnahme genügt, um eine Vielzahl von Krebsarten aufzuspüren?

Ralf Schierl: Das ist korrekt. Im Gegensatz zu erprobten Screeningverfahren, wie beispielsweise einer Mammografie, die sich auf einen speziellen Bereich beschränkt, gibt das Früherkennungsverfahren gleichzeitig Hinweise auf alle soliden Tumore. Zudem können Tumore so in sehr frühen



Foto: © collin-foto.de

Ralf Schierl, Geschäftsführer der Zyagnum AG

Stadien erkannt werden und die Chance auf Heilung potenziert sich. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass es Marker gibt, die jedoch bei den meisten Tumorarten aktiviert sind.

Wie genau ist dieser Test?

Ralf Schierl: Der PanTum Detect weist Tumore mit einer Sensitivität von 97,5% nach, erkennt also bei 97 von 100 Tumorpatienten eine Tumorerkrankung. Zudem schließt er gesunde Menschen mit einer Spezifität von 99% aus. In Studien konnte gezeigt werden, dass nur eines von 100 Testergebnissen mit dem PanTum Detect falsch positiv ist.

Und dann können sich gesunde Menschen jahrelang in Sicherheit wiegen?

Ralf Schierl: Das wäre wohl zu schön. Allerdings entsteht ein Tumor nicht von heute

auf morgen, das ist definitiv ein Vorteil. Bei einem negativen Ergebnis wird empfohlen, den Test im Folgejahr zu wiederholen. So lassen sich ansteigende Werte gut beobachten und das Erkennen im Frühstadium ist möglich.

Sie haben bereits erste Studien abgeschlossen und befinden sich aktuell in einer weiteren großen Studie. Wie sieht da der aktuelle Stand aus?

Ralf Schierl: Das stimmt. Die ersten Studienergebnisse sind mehr als vielversprechend. Mit der aktuell laufenden klinischen Studie möchten wir die Ergebnisse, die wir bisher mit dem PanTum Detect erzielt haben, unter realen Bedingungen an einem großen Kollektiv von 5.000 Probanden bestätigen. Dadurch erhoffen wir uns, die bereits angebotenen Screening-Maßnahmen sinnvoll zu ergänzen.

Wer kann sich bei Ihnen melden?

Gesucht werden gesunde Menschen im Alter von 50-70 Jahren. Durch die Teilnahme an der Studie entstehen keine Kosten. Es gibt natürlich ein paar Ausschlusskriterien. Diese kann man jedoch auf der Studien-Website www.pantumdetect.com/studie nachlesen.

Wo findet die klinische Studie statt?

Schierl: Die Studie läuft Multizentrisch. Eine Prüfstelle liegt in Darmstadt im precura Vorsorgezentrum, die andere in Hamburg am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Wie könnte der Einsatz nach einer Zulassung in der Praxis aussehen?

Ralf Schierl: Es ist unsere Vision, dass der Test als Standardscreening in der Arztpraxis etabliert und einmal jährlich durchgeführt wird. Es muss das Ziel sein, Tumore so frühzeitig zu erkennen, dass sie noch heilbar sind.

ZYAGNUM

PanTum Detect
BE SURE. BE HAPPY.

ZYAGNUM AG
Reißstr. 1
64319 Pfungstadt
www.zyagnum.com



Klinische Studie

Zur Studienanmeldung:
www.pantumdetect.com/studie

Die Teilnahme an der Studie ist möglich in Hamburg und Darmstadt

Teilnehmer/Innen im Alter von 50-70 Jahren

Wir suchen Teilnehmer/Innen

Ziel der klinischen Studie ist es zu zeigen, dass mit Hilfe eines einfach durchzuführenden Bluttests viele Krebsarten diagnostiziert werden können.

Dies könnte neue Möglichkeiten in der Krebsfrüherkennung eröffnen.

Die Kosten der studienbedingten Maßnahmen (Bluttest, weiterführende Diagnostik bei positivem Test) werden vom Studiensponsor übernommen

Klinische Studie zur Krebsfrüherkennung

Mit Ihrer Teilnahme an dieser klinischen Studie helfen Sie mit, neue Erkenntnisse zum Einsatz von Krebsfrüherkennungsmaßnahmen zu gewinnen.

Auf der Studienwebseite erfahren Sie alles zu den Teilnahmebedingungen und zum Ablauf der Studie:
www.pantumdetect.com/studie

Die Studie wurde in Auftrag gegeben von
Zyagnum AG
Reißstr. 1
64319 Pfungstadt

Prüfstelle Hamburg
Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52
20251 Hamburg

Prüfstelle Darmstadt
precura - das Vorsorgezentrum
Heidelberger Str. 44
64285 Darmstadt

LUST AUF GENUSS

SO UNSCHEINBAR – SO KÖSTLICH

Kartoffeln sind in der Küche unverzichtbar

Den meisten Menschen ist es heute kaum bewusst, dass Kartoffeln eigentlich gar keine typisch europäischen Kulturpflanzen sind. Spanische und englische Seefahrer brachten die Knollen nämlich Ende des 16. Jahrhunderts aus Südamerika nach Europa. Seitdem haben sich die Erdäpfel zu einem Lieblingslebensmittel entwickelt, sind Grundlage zahlloser Gerichte und nicht mehr wegzudenken von unseren Tellern und Speisekarten. Immerhin isst hierzulande jeder im Jahr durchschnittlich 58 Kilogramm davon. Was würden wir zwischen Nordsee und Alpen zum Beispiel ohne leckere Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer oder Kartoffelsalat machen? Und was wäre die italienische, spanische oder belgische Küche ohne ihre Knollen-Klassiker Gnocchi, Tortilla beziehungsweise Pommes Frites?

Doch Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel. Aus den importierten Ur-Schattengewächsen züchteten die Bauern und Gärtner im Laufe der Jahrhunderte unzählige Sorten. 5000 sind heute bekannt – im modernen Kartoffelanbau wird jedoch auf weniger Arten zurückgegriffen. Dennoch ist es für Konsumenten angesichts der Vielfalt oftmals nicht leicht, sich zu orientieren. So gibt es Speisekartoffeln mit roter, bläulicher oder gelber Schale. Mal sind sie länglich, mal rund, mal oval. Mal werden sie als fest oder mehlig kochend angeboten. Nicht minder abwechslungsreich ist die Geschmackspalette: Sie reicht von fein oder kräftig würzig über speckig, nussig und süß bis hin zu cremig-buttrig. Hinzu kommt, dass nicht jede Kartoffel für jede Art der Zubereitung geeignet ist. Ein wenig knollige Lebensmittelkunde kann da helfen, die richtige Wahl zu treffen. Rechts ein kleiner Überblick.

DIE KARTOFFELTYPEN

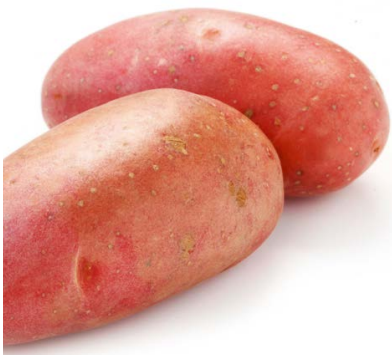
Grundsätzlich werden die bräunlichen Erdäpfel in drei Kochtypen eingeteilt: Die festkochenden, die vorwiegend festkochenden und die mehlig kochenden. Zur ersten Gruppe gehören Sorten wie Sieglinde, Cilena und Vitelotte. Sie enthalten wenig Stärke und sind auch nach dem Kochen feucht, halten ihre Konsistenz und lassen sich gut schneiden. Sie eignen sich deshalb für Salate, Bratkartoffeln und Gratins. Agria, Solana, Quarta und Granola gehören zum Beispiel in die mittlere Klassifizierung: Als vorwiegend festkochend sind sie ideale Salz-, Pell- und Bratkartoffeln, weil ihre Schale nach der Zubereitung leicht aufplatzt und sich löst. Das Typische bei mehlig Sorten ist vor allem ihr höherer Stärkegehalt. Sie schmecken wie etwa Adretta, Freya und Augusta eher trocken, ihre Pelle ist ebenfalls locker und zerfällt nach der Garzeit fast von alleine – die perfekte Kartoffelart also für Pürees, Suppen, Klöße oder Kartoffelpuffer.

Foto: © Misses Jones – stock.adobe.com



LAGERUNG

Wer seinen Kartoffelvorrat konservieren will, sollte ihn möglichst in einem dunklen Keller an einem trockenen Ort aufbewahren. Bei vier bis zehn Grad schaffen es die Knollen so sicher durch den Winter. Empfehlenswert für eine längere Lagerung sind Sorten wie Agria, Quarta, Melina, Secura, Adretta oder Laura.



BELIEBTE KLASSIKER

Sieglinde: Länglich ovale, gelbliche Frühkartoffel. Festkochend mit fein-würzigem Geschmack. Binje: Große mittelfrühe Sorte. Vorwiegend festkochend bis mehlig. Rosa: festkochende Sorte in Tannenzapfenform mit rosa Schale, gelblichem Fleisch und würzigem Geschmack. Außerdem gefragt sind auch immer die mittelfrühen und späten Sorten Linda, Laura und Agria. Alle drei haben einen sehr aromatischen Geschmack und eine gute Lagerfähigkeit.

REIFEGRADE

Auch das „Alter“ – also der Erntezeitpunkt – der Kartoffeln ist ein wichtiges Unterscheidungskriterium. Sie werden eingeteilt in sehr frühe und frühe, in mittelfrühe sowie in späte und sehr späte Sorten. Während die ersten ab Juni aus dem Boden geholt werden, folgen mittelfrühe jetzt im August und späte bis Ende Oktober.

ALTE SORTEN

Obwohl viele historische Kartoffelarten heute in den meisten Supermärkten nicht mehr angeboten werden, weil sie sich im industriellen Anbau oder wegen ihrer Krankheitsanfälligkeit nicht bewährt haben, gibt es mittlerweile immer mehr Selbstversorger-Fans oder Bio-Bauern, die solche Raritäten wieder vermehrt kultivieren. Zu diesen wieder entdeckten Nachtschatten-Schätzen von anno dazumal gehören zum Beispiel Sorten wie Blauer Schwede, Ackersegen, Highland Burgundy Red, Bamberger Hörnchen, Vitelotte, la Ratte oder Mayan Twilight. Kaufen kann man solche Leckereien häufig in gut sortierten Lebensmittelgeschäften, in Hofläden oder auf dem Wochenmarkt. Oder man baut sie einfach mal selber an im eigenen Garten...



BIOKARTOFFELN

Bevorzugt wählen Bio-Bauern Sorten, die von Natur aus weniger krankheitsanfällig sind. Diese Knollenarten, die meist auch weniger ertragreich sind, enthalten wegen des Verzichts auf synthetische Mineraldünger weniger Nitrat und auch geringere Mengen an Rückständen von Pflanzenschutzmitteln. Doch auch konventionelle Kartoffeln sind zumeist nur gering mit chemischen Rückständen belastet. Einen ausführlichen Überblick über alle in Deutschland zugelassenen Sorten findet man übrigens unter www.bundessortenamt.de.



GESUNDE INHALTSSTOFFE

Gesunde Inhaltsstoffe: Kartoffeln sind keine Dickmacher! Im Gegenteil. Sie sind eigentlich kalorienarm, denn sie enthalten rund 80 Prozent Wasser. Beim Erhitzen nimmt die enthaltene Stärke – also die Kohlenhydrate – einen Teil des Wassers auf, quillt und wird erst durch den Garvorgang verdaulich. Man sollte die Knollen also niemals roh essen! Zudem liefern sie hochwertiges Eiweiß, Kalium und B-Vitamine sowie Vitamin C, deren wohltuende Wirkung sich allerdings je nach Zubereitungsverfahren und Lagerung etwas verringert. Besonders gesund sind die enthaltenen Flavonoide und Anthocyane. Diese sekundären Pflanzenstoffe gelten als Bollwerk gegen Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen. Sie können außerdem den Cholesterinspiegel senken, gegen Entzündungen wirken und schließlich den Blutzuckerspiegel oder die Immunreaktion des Körpers positiv beeinflussen. Die Kartoffel hat also zu Recht einen festen Platz in einem ausgewogenen Ernährungsplan. Guten Appetit!

Nicola Wilbrand-Donzelli



frische Weissweine

Cantina Giralan, Giralan, Südtirol 12+1		Pinot Bianco / Weißburgunder, DOC 2019 03GIR001	8,95 (11,93 €/L)
Puiatti, Romans d' Isonzo (GO), Friaul 12+1		Pinot Grigio, Friuli DOP 2020 03PUI001	9,95 (13,27€/L)
Famiglia Olivini, Desenzano del Garda, Lombardei 6+1		Lugana "Famiglia Olivini" DOC 2019 03OVI001	9,95 (13,27 €/L)
Perla del Garda, Lonato del Garda, Lombardei 6+1		VIVARELLO, LUGANA DOC 2020 03PDG001	8,95 (11,93 €/L)
Librandi, Ciro Marina, Kalabrien 12+1		Critone Bianco IGT, Val di Neto 2020 03LIB010	7,95 (10,60 €/L)
Tenute Rubino, Brindisi, Apulien 12+1		Marmorelle Malvasia, IGT Salento 2020 03RUB001	6,95 (9,27 €/L)
Masseria Li Veli, Cellino San Marco (BR), Apulien 12+1		Askos, Verdeca, I.G.P. Salento 2019 03MLI002	14,95 (19,93 €/L)
Tenute Rubino, Brindisi, Apulien 12+1		Salende, Vermentino, Bianco Salento, IGT 2020 03RUB003	8,95 (11,93 €/L)
Azienda Vinicola Umani Ronchi, Osimo, Marken 12+1		Casal di Serra, Verdicchio d. C., DOC, BIO 2020 03UMA001	7,95 (10,60 €/L)
Gil Family Estates, diverse Weinregionen Spaniens 12+1		Arindo, Verdejo, Bodegas Shaya, D.O. Rueda 2019 03XJG001	7,95 (10,60 €/L)
Gil Family Estates, diverse Weinregionen Spaniens 12+1		O Fillo da Condessa, Albariño, D.O. Rias Baixas 2020 03XJG020	7,50 (10,00 €/L)
Ermita Veracruz, Nava del Rey, D.O. Rueda 12+1		Ermita Veracruz, Viñas Jóvenes, D.O. Rueda 2020 03XVE002	7,50 (10,00 €/L)
Adegas Pazo do Mar, Ourense, Galizien 12+1		Albariño, Pazo do Mar Expresión, 2020 Fincas El Olivar y Fea D.O. Ribeiro 03XPA011	7,95 (10,60 €/L)



sommerliche Rotweine



Azienda Agricola Brigaldara, San Floriano (VR), Venetien	San Floriano, Valpolicella, DOC 2019 04BRI003	7,95 (10,60€/L)
Cantina Giralan, Giralan, Südtirol	FASS 9 - Vernatsch, DOC 2019 04GIR004	9,95 (13,27 €/L)
Alois Lageder, Magrè/Margreid, Südtirol	Lagrein, DOC 2018 04LAG003	14,95 (19,93 €/L)
Giorgio Pelissero, Treiso(CN), Piemont	Augenta, Dolcetto d'Alba DOC 2019 04PELO31	11,95 (15,93 €/L)
F.lli. Pala, Sardinia (Cagliari), Sardinien	I Fiori, Monica di Sardegna, DOC 2019 04PAL011	7,95 (10,60 €/L)
Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien 6+1	Masseria, Selezione Molina, IGP Salento 2019 04MEN030	9,95 (13,27 €/L)
Casale del Giglio, Le Ferriere (Latina), Latium	Cesanese Rosso, IGT Lazio 2019 04CDG001	8,95 (11,93 €/L)
Miquel Oliver, Petra, D.O. Pla i Llevant, Mallorca	Mont Ferrutx, D.O. Pla i Llevant, 2017 04XMO011	9,50 (12,67 €/L)
Celler de Capçanes, Tarragona, D.O. Montsant	Mas Donis Negre, D.O. Montsant 2018 04XVL004	6,50 (8,67 €/L)
Aliaga, Corella, D.O. Navarra	Patricia Aliaga Tempranillo, D.O. Navarra 2019 04XVI002	5,95 (7,93 €/L)
Bodegas Palacios Remondo, Alfaro, Rioja	La Vendimia Tinto D.O.C. Rioja 2018 04XAP020	7,95 (10,60€/L)
Ervideira, Reguengos, Portugal 6+1	Lusitano, Tinto, Vinho Regional Alentejano 2019 04PER001	6,95 (9,27 €/L)

Lambrusco für Genießer!



Ca' De' Medici, Reggio Emilia



Piazza San Prospero,
Lambrusco
rosso scuro
Reggiano
Secco DOC
Flaschenpreis
7,95€
10,60€/L
04CDM011



Remigiotto,
Lambrusco
Dolce,
Reggiano
DOC
Flaschenpreis
7,95€
10,60€/L
04CDM013



Concerto,
Reggiano
Lambrusco
Secco DOC
Flaschenpreis
8,95€
11,93€/L
04MDE010



Assolo,
Reggiano
Rosso DOC
Flaschenpreis
6,95€
9,27€/L
04MDE001



Bociolo,
Lambrusco
Grasparossa
DOC
Flaschenpreis
6,95€
9,27€/L
04MDE002

MOLINA'S
**GRAN
CONSUMO**



Molina GmbH · GranConsumo
Goebelstraße 21 · 64293 Darmstadt
Telefon (0 61 51) 9 58 05
Montag-Freitag 9-19 Uhr · Samstag 9-16 Uhr

www.casamolina.de

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

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

Kartoffelrezepte

SPANISCHE TORTILLA

Die spanische Kartoffel-Tortilla ist so eine Art Kartoffel-Omelett.

Ähnlich eines Omelettes aber von den Spaniern definitiv nicht als ein solches betrachtet, wird die Tortilla im Grundrezept aus den Zutaten Kartoffeln, Eiern, Olivenöl und Salz gemacht. Es gibt unglaublich viele Varianten zum Grundrezept. So kann der Tortilla Gemüse, Fisch oder Wurst beigefügt werden.

600 g Kartoffeln
5 El Öl
½ Bund glatte Petersilie
6 Eier (Kl. M)
80 ml Milch
etwas Salz, Pfeffer
etwas Muskat (frisch gerieben)

Zubereitung

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen, vollständig abkühlen lassen. In ½ cm dicke Scheiben schneiden. In 3 El Öl in einer

beschichteten ofenfesten Pfanne unter gelegentlichem Wenden 6-8 Min. goldbraun braten. Petersilienblättchen hacken. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier, Milch und Petersilie in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln untermischen. Pfanne mit 2 El Öl auspinseln. Kartoffel-Eimischung in der Pfanne verteilen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20-25 Min. stocken lassen. Garprobe mit der Rückseite eines Teelöffels machen.

Wenn die Eiermilch noch weich ist, weitere 5 Min. stocken lassen.

Tortilla aus dem Ofen nehmen. Einen großen Teller auf die Pfanne legen, zusammen mit der Pfanne zügig umdrehen und die Tortilla auf den Teller stürzen.

In Tortenstücken mit Blattsalat oder mundgerecht gewürfelt mit Holzspießen als Fingerfood servieren. Schmeckt warm oder kalt.

KARTOFFELBROT

1 kg Weizenmehl
500 g Pellkartoffel
2 Teel. Salz
200 g Naturjoghurt
1 Würfel Hefe
etwas Wasser

Zubereitung

Die Hefe im Salz auflösen. Die Kartoffeln ganz klein würfeln oder zerdrücken oder durch die Kartoffelpresse drücken.

Das Mehl sieben und mit den anderen Zutaten mischen. Dabei soviel Wasser verwenden, dass der Teig elastisch wird, aber nicht mehr am Schüsselrand klebt. Zugedeckt ca. 1 Std gehen lassen, der Teig sollte sich deutlich vergrößert haben.

Dann aus dem Teig einen Laib oder Brötchen formen und nochmal abgedeckt ca. 30 min gehen lassen.

Den Ofen auf 250°, wenn es geht auf 300°, vorheizen.

Den Laib, bzw. die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, in den Ofen schieben, Wasser auf den Laib und an die Backofenwände sprühen. Nach 5 min auf 230° reduzieren, nach weiteren 10 min auf 200° schalten.

Die Brötchen 30 min backen, das Brot 60 - 70 min backen.

Direkt nach dem Backen nochmal mit Wasser einsprühen, dann bekommt das Brot einen schönen Glanz.

SCHWÄBISCHER KARTOFFELSALAT

Mal klassisch als Hausmannskost oder auch mal weltmännisch, aber niemals aufdringlich kommt sie daher – die Kartoffel.

Als Tochter eines Schwaben gehört für mich eindeutig der schwäbische Kartoffelsalat zu meinen Lieblingsgerichten. Ein scheinbar einfaches Gericht, das aber, wenn es gelingen soll, allerbesten Zutaten bedarf: aromatische festkochende Kartoffeln, gutes Öl und Fleischbrühe, die selbstverständlich selbstgemacht sein muss und nur in Ausnahmefällen auch mal eine Instantbrühe sein darf. Die gekochten Kartoffeln werden noch warm geschält und geschnitten, mit einer feingehackten Zwiebel in eine Schüs-



Foto: © Stawomir Fajer – stock.adobe.com

sel gegeben und mit der heißen Brühe übergossen. Man lässt den Salat eine halbe Stunde ziehen und gibt anschließend Öl und ein wenig Essig dazu und würzt das Ganze – je nach Geschmack – mit weißem Pfeffer aus der Mühle und Salz. Dazu schmecken ganz besonders schwäbische Maultaschen, panierte Schnitzel oder Fisch. Für mich gibt es kaum etwas Wunderbareres.

WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten



Foto: © FollowTheFlow - stock.adobe.com

SCHÖNSTE RAHMENBEDINGUNGEN

Wie Bilder zuhause am besten in Szene gesetzt werden

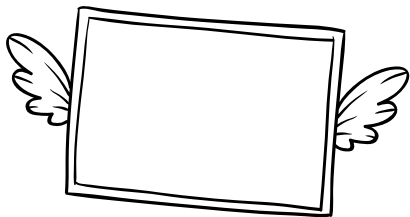
Gemälde, Fotos und oder Zeichnungen in der Wohnung als Einrichtungsobjekte sind eigentlich unverzichtbar. Sie komplettieren Möbel, sind als dekorative Sammlungs- und Erinnerungsstücke ein schöner Hingucker oder adeln als großes auffälliges Kunstwerk einen ganzen Raum. Auf jeden Fall sollten die Bilder, mit denen man sich täglich zuhause umgibt, immer auch die Persönlichkeit seiner Eigentümer widerspiegeln. Deshalb sollten sie auch immer möglichst wirkungsvoll in einem Zim-

mer arrangiert werden. Ideal ist – und das ist unabhängig von Stil und Geschmack – wenn diese gerahmten persönlichen ‚Schätze‘ immer so postiert werden, dass sie mit der Einrichtung korrespondieren und so ein harmonischer Gesamteindruck entsteht.

Damit eine Bildhängerung aber auch perfekt gelingen kann, sollte man bei der Ausstattung der eigenen vier Wände mit Kunst & Co einige wichtige innenarchitektonische Kniffe beherrschen:

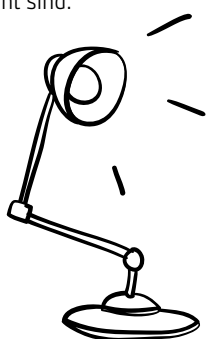


Illustration: © Taitila - stock.adobe.com



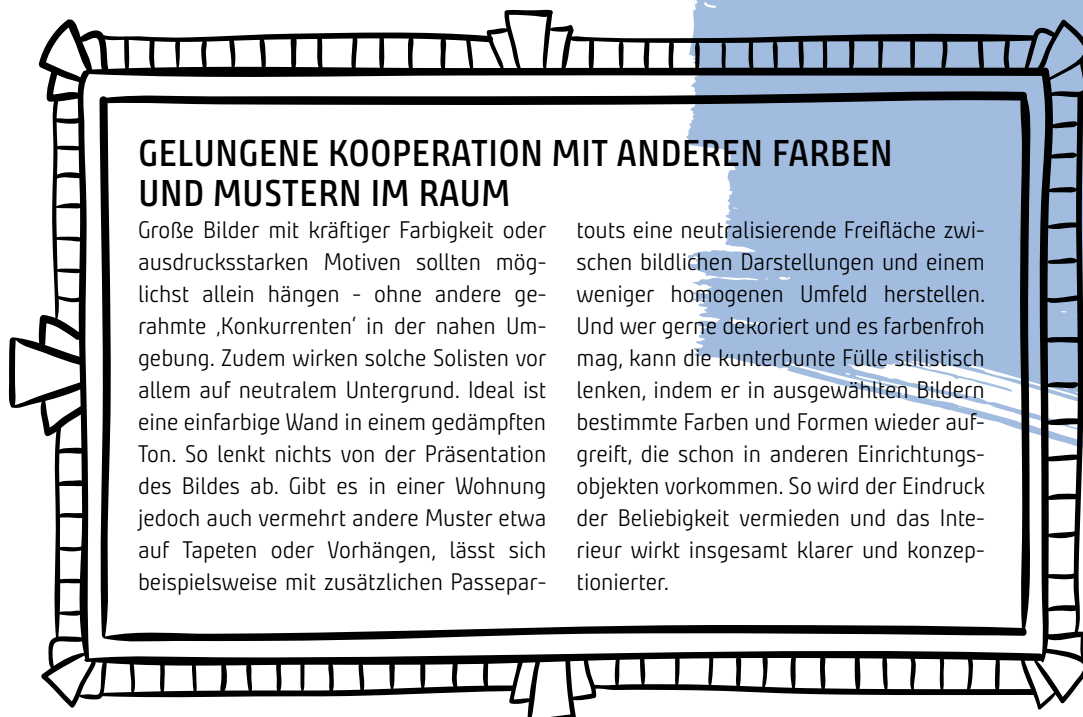
EINE OPTIMALE STELLE IM RAUM FINDEN UND PROPORTIONEN BEACHTEN

Die Größe eines Bildes oder die Bildkomposition entscheidet maßgeblich über die Platzierung. Während große Formate mehr Freiraum benötigen, wirken kleinere Exponate auch in engeren Räumlichkeiten – das kann ein Flur genauso wie ein Treppenhaus sein. Ansonsten sollte man bei der Planung für die Präsentation eines Bildes immer auch das Mobiliar berücksichtigen. Eine Proportions-Formel kann hier helfen das richtige Maß zu finden und ein ausgewogenes Gesamtbild zu schaffen: So sollte ein Bild, gleich ob Graphik, Foto oder Gemälde, möglichst um etwa ein Drittel beziehungsweise ein Viertel weniger breit sein wie etwa die Kommode oder das Sofa, über dem es hängt. Ein massives Möbel harmonisiert eben besser mit einem XL-Werk an der Wand und ein filigraner Beistelltisch mit kleinformatigeren Exemplaren, die weniger dominant sind.



EFFEKTIV MIT LICHT

Wechselnde Sonneneinstrahlung oder direktes künstliches Licht können die Farbkraft und Detailschärfe von Bildern erheblich beeinflussen und die jeweiligen Motive auch ausbleichen. Optimal ist dagegen eine gleichmäßige, diffuse beziehungsweise indirekte Beleuchtung oder clever gesetzte Lichtakzente mit Hilfe von Galeriestops. Als ideale Farbe beim Lichtdesign empfehlen Einrichtungsexperten meist „Warmweiß“. Die Höhe der Hängung festlegen: Der entscheidende Faktor für eine gute Bildhängung ist immer der Betrachter beziehungsweise seine Position in einem Raum oder wie er sich darin bewegt – gleich ob es sich um eine Treppe oder ein Esszimmer handelt. So sollten Bilder mit ihrer Mitte immer auf Augenhöhe hängen. Das heißt: Ein Drittel des Formats befindet sich über diesem Idealpunkt und Zweidrittel darunter. Das entspricht einem Abstand von etwa 1,50 Metern vom Boden bis zum Zentrum der Darstellung und gilt in den Museen der Welt als beste Position für Gemälde, graphische Werke oder Fotografien. Betrachtet man eine Bildkomposition im heimischen Umfeld jedoch meist im Sitzen – etwa wenn ein Bild gegenüber der Couch hängt – sollte man die Höhenjustierung entsprechend niedriger wählen.



GELUNGENE KOOPERATION MIT ANDEREN FARBEN UND MUSTERN IM RAUM

Große Bilder mit kräftiger Farbigkeit oder ausdrucksstarken Motiven sollten möglichst allein hängen – ohne andere gerahmte ‚Konkurrenten‘ in der nahen Umgebung. Zudem wirken solche Solisten vor allem auf neutralem Untergrund. Ideal ist eine einfarbige Wand in einem gedämpften Ton. So lenkt nichts von der Präsentation des Bildes ab. Gibt es in einer Wohnung jedoch auch vermehrt andere Muster etwa auf Tapeten oder Vorhängen, lässt sich beispielsweise mit zusätzlichen Passepar-

touts eine neutralisierende Freifläche zwischen bildlichen Darstellungen und einem weniger homogenen Umfeld herstellen. Und wer gerne dekoriert und es farbenfroh mag, kann die kunterbunte Fülle stilistisch lenken, indem er in ausgewählten Bildern bestimmte Farben und Formen wieder aufgreift, die schon in anderen Einrichtungsobjekten vorkommen. So wird der Eindruck der Beliebigkeit vermieden und das Interieur wirkt insgesamt klarer und konzipierter.

Illustrationen: © deditaayu / Fotilla / Xenia Artwork – stock.adobe.com

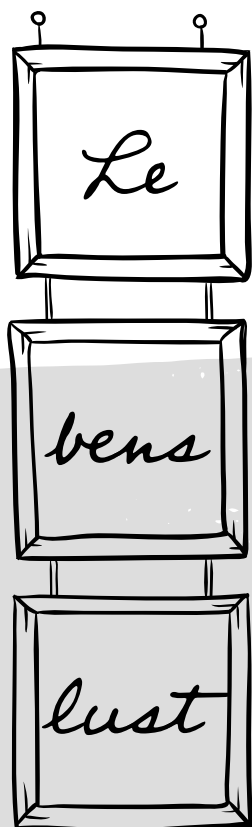
MEHRERE BILDER UND FORMATE IN DER GRUPPE ARRANGIEREN:

Hier ist es vor allem für ungeübte Hobby-Galeristen empfehlenswert, die geplante Anordnung vor der eigentlich Hängung auszuprobieren: Dazu kann man beispielsweise einzelne Papiere in der Größe der jeweiligen Bilder zuschneiden und mit Malerband in den gewünschten Abständen zueinander an die Wand kleben.

Eine weitere Variante ist es, die unterschiedlichen Exponate vor sich auf dem Boden auszubreiten und wie bei einem Puzzle so lange umzulegen, bis eine stimmige Anordnung erreicht ist. In beiden

Fällen bekommt man dann ein Gespür für die Formate und ihr Zusammenspiel. Um das Ensemble noch homogener erscheinen zu lassen, ist es zudem ratsam einen gemeinsamen Nenner für Bildergruppierungen zu finden. Dabei kann es sich um eine übergreifende Farbgebung, eine ähnliche Rahmung, eine Motivverwandtschaft oder etwa die Bildgattung wie zum Beispiel Fotos handeln, die alle Teile der Zusammensetzung gleichermaßen auszeichnet. Auf diese Weise wirken die einzelnen Elemente nicht zusammengewürfelt, sondern werden zu einer harmonischen Einheit.

Welche Hängungsvarianten gibt es?



UNTER- ODER OBERLINIE

Stellen Sie sich eine gerade Linie an Ihrer Wand vor. Platzieren Sie alle Bilder entlang dieser Bezugslinie. Sie können sich aussuchen, ob sich die untere oder obere Rahmenkante Ihrer Bilder an der Linie orientiert.

Mittellinie: Bei dieser Hängung kombinieren wir Unter- und Oberlinie. Platzieren Sie Ihre Bilder auf beiden Seiten der Bezugslinie. Eine weitere Möglichkeit: Die Mitte Ihrer Bilder auch auf der Bezugslinie platzieren, um einen einheitlichen Schwerpunkt zu schaffen.

Kreuzhängung: Die Hängung, bei der wir verschiedene Bilderrahmen mischen, wird oft auch Petersburger Hängung genannt. Arrangieren Sie Ihre Bilder um das größte oder wichtigste herum. Ein weiterer guter Tipp ist es, sich ein imaginäres Kreuz als Bezugslinien zu schaffen, nach denen Sie Ihre Rahmen ausrichten.

REIHENHÄNGUNG UND RASTERHÄNGUNG

Egal ob eine oder mehrere Bilderreihen, diese Hängung schafft eine klare Struktur. Nachdem Sie Ort und Höhe für Ihre Bilder ausgewählt haben, legen Sie einen Abstand zwischen den Bildern fest. Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen ihnen gleich ist. Als Faustregel gilt ein Abstand von circa 5 cm als harmonisch.

RAHMENHÄNGUNG

Bei dieser Hängung platzieren Sie Ihre Bilder in einem imaginären Rahmen. Wählen Sie dafür Ihre bevorzugte Form, wie beispielsweise ein Rechteck, Kreis oder Oval. Achten Sie darauf innerhalb dieses imaginären Rahmens zu bleiben. So entsteht eine Bilderwand, die inhaltlich lebendig und dennoch strukturiert wirkt. Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Rahmen, um ein abwechslungsreiches Gesamtbild zu kreieren.



**HÖCHSTE
QUALITÄT**
seit 1967



Stoffe · Dekorationssysteme
Bodenbeläge · Teppiche
Sonnenschutz · Insektenschutz
Polstern

Roßdörfer Platz · Darmstadt
Tel: 06151-47 909
www.poetz-raumgestaltung.de

MAßGESCHNEIDERTE LÖSUNGEN FÜR INDIVIDUALISTEN

Bei PötZ Raumgestaltung trifft traditionelle Handwerkskunst auf ungewöhnliche Konzepte



Roland Zinke und Mirjam Zinke von
PötZ Raumgestaltung, Darmstadt

PötZ Raumgestaltung in Darmstadt am Roßdörfer Platz, hat sich einer Passion in Sachen textiles Einrichten und Sonnenschutz verschrieben. Längst ist das Haus mit seiner roten Fassade aus den 60-igern zu einer festen Institution des besonderen Geschmacks geworden. Ein Unternehmen, in dem traditionelle Handwerkskunst auf ungewöhnliche Konzepte trifft.

Dabei stehen die fachkundige Beratung und das individuelle Raumkonzept immer im Vordergrund. Die große Kunst besteht nämlich darin, Wünsche und Vorstellungen der Kunden nachzuempfinden und Raum für Ideen zu lassen, um am Ende ge-

meinsam herauszuarbeiten, was zum gesamten Einrichtungsstil am besten passt. Das gilt natürlich nicht nur für edle Stoffe von ganz klassisch bis hin zu trendigem Design, oder hochwertige Fußbodenbeläge aus Vinyl, Holz und Kork sowie aufwendige und exklusive Polsterarbeiten. Auch beim Sonnenschutz – im Innenbereich und Außenbereich – bietet PötZ maßgeschneiderte Lösungen für Individualisten. Gerade im Sommer bei hohen Temperaturen, schaffen Markisen, Lamellenvorhänge, Jalousien, Rollos, Plissees oder Vorhänge mit Spezialbeschichtung ein angenehmes Raumklima.

www.poetz-raumgestaltung.de

WENIGER FEINSTAUB IM HOMEOFFICE

Der Bodenbelag beeinflusst die Luftqualität

Teppichdielen geben diesem Arbeitszimmer einen besonderen Look. Am besten verlegt man sie in Richtung des Lichteinfalls.



Photo: djd / Tretford Teppich

(djd). Als Folge der Corona-Pandemie arbeiten sehr viele Menschen nun im Homeoffice. Abgesehen von der technischen Ausstattung sollte dieses von der Innengestaltung her zu den Anforderungen

stundenlangem Arbeiten passen. Ein Teppich ist schon wegen der Schalldämmung und warmen Atmosphäre eine gute Wahl. Besonders Hausstauballergiker sollten im Büro auf einen natürlichen Teppichboden setzen. Teppiche mit Kaschmir-Ziegenhaar etwa von Tretford sind schalldämmend, reduzieren Feinstaub in der Raumluft, denn das Naturhaar hält Staubpartikel am Boden, die leicht und einfach abgesaugt werden können. So wirbeln sie nicht in die Atemluft. Unter www.tretford.eu finden Interessierte Teppichböden, -fliesen und -dielen, deren Flormaterial mit Kaschmir-Ziegenhaar und Schurwolle hergestellt wird.

SO ZIEHT DAS NORDISCHE LEBENSGEFÜHL ZU HAUSE EIN

Wohnzimmer-Make-over:
Natürlich wohnen im skandinavischen Stil



Helles Holz und dunkles Metall ergeben einen attraktiven Kontrast.

(djd). Das alte Wohnzimmer braucht einen neuen Look? Einrichtungsdesigner setzen derzeit auf den naturbetonten skandinavischen Stil. Dieser ist geprägt von minimalistischen Formen, natürlichen Materialien und hellen erdigen Farben. Wenn man diesen drei Grundlinien treu bleibt, gelingt ein gemütliches, nordisches Interieur ganz einfach.

1. Schlichtes Design

Der skandinavische Stil ist geradlinig, mit klaren Formen und ohne viel Schnickschnack. Minimalismus ist hier das Zauber-

wort. Dekoration kann durchaus vorhanden sein, sollte aber nur im Hintergrund stattfinden. Designermöbel, hochwertige Stoffe und Materialien dürfen dagegen für sich selbst sprechen. Die skandinavischen Möbel sind sehr funktional – das macht sie gleichzeitig praktisch.

2. Natürliche Materialien

Im nordischen Stil herrschen natürliche Materialien vor, vorzugsweise helles Holz. Kombinationen mit Stoffen in Erdtönen wirken edel und gleichzeitig zurückhaltend. Aber auch Hell-Dunkel-Kontraste prägen die Einrichtung, etwa helles Holz in Kombination mit schwarzem Metall. Auf www.xooon.de beispielsweise kann man sich ein kostenloses Lookbook bestellen, das seitensweise visuelle Inspiration liefert. Optisch erinnert eine skandinavische Einrichtung durchaus an den ebenfalls sehr beliebten Landhausstil. Auch hier stehen natürliche Materialien im Mittelpunkt, dabei ist er allerdings wuchtiger und rustikaler. Bei der skandinavischen Variante ist zudem Gemütlichkeit wichtiger, schließlich verlangt das Winterwetter im hohen Norden nach kuscheligen Sesseln, Sofas und Stühlen sowie wärmenden Decken.

Helle Farben und viel Licht sind typisch für das nordische Interieur.



Fotos: djf/www.xooon.de

3. Erdtöne

„Knallige Farben sind im skandinavischen Stil nicht zu finden“, erklärt Möbelexperte Mischa van Hoof von Xooon. „Sehr präsent dagegen sind eher gedeckte Farben wie Weiß und all seine Schattierungen; dazu Grau, Beige, Braun und Schwarz. Diese erdige Farben verleihen dem Wohnraum ein beruhigendes Ambiente.“ Ergänzt werden auch zartes Hellblau oder Grün und unterschiedliche Nuancen der gleichen Farbe verwendet. Durch kluges Reflektieren von Licht wird zudem Helligkeit und Raumtiefe geschaffen.

Ein gemütlicher Sessel sollte in keinem Wohnzimmer fehlen.



GOLDRICHTIG INVESTIEREN: ORO APARTMENTS DARMSTADT

- ✎ 171 attraktive 1-2 Zimmer Apartments ca. 22 m² bis 62 m² Wohnfläche
- ✎ Überwiegend mit Terrasse oder Balkon
- ✎ Möblierung mit ausgewähltem Interieur
- ✎ Hochwertige Ausstattung mit qualitativ hochwertigen Materialien
- ✎ Energieeffiziente EH 40 EE (BEG) Bauweise
- ✎ Gemeinschaftlicher Dachgarten, Fahrradabstellplätze sowie Tiefgaragenstellplätze
- ✎ Zentrale Citylage nahe Innenstadt, Hochschule und namhaften Unternehmen
- ✎ Apartments ab € 174.650 bis € 474.970 für den Käufer provisionsfrei

REBECCA BLOCK
TEL. 0800 000 5860
INFO@ORO-DARMSTADT.DE
WWW.ORO-DARMSTADT.DE

 **Sparkasse
Darmstadt**

MIT SICHERHEIT

loop5

www.LOOP5.de/sicherheit

**WARUM
ABWARTEN,
WENN WIR
DURCHSTARTEN
KÖNNEN?**

SPRUNGBEREIT MIT
SCHUHEN VON...

...
/ DEICHMANN
/ SIDESTEP
/ FOOT LOCKER
/ ADIDAS

IM EIGENEN DAMPFBAD ZUR RUHE KOMMEN

All-in-one: Dampfkabine mit integriertem Duschplatz fürs heimische Bad



(djd). Wenn der Alltag anstrengend ist, freuen sich viele Menschen, wenn sie abends zur Ruhe kommen können. Richtig gut geht das in einem kombinierten Dusch-/Dampfbad. Hier entspannt man in feinem, warmen Nebel, der sich sanft auf die Haut legt und das Licht im Raum weichzeichnet. Bei einem tiefen Atemzug gibt dezent aromatisierte Luft neue Kraft. Jedes Ausatmen besänftigt die Gedanken des Alltags. Und das Beste: In den Genuss eines solchen Dampfbades kann man auch zu Hause kommen. Eine Möglichkeit ist, sich eine Dampfkabine, sogar mit integriertem Duschplatz, in modularer Bauweise ins Badezimmer bauen zu lassen. Das funktioniert auch als

Nachrüstbausatz in bereits fertig eingerichteten Badezimmern.

Dampfkabine in individuellen Größen und Formen

Das Prinzip kennt man von Fertighäusern, deren Einzelteile vormontiert sind und vor Ort nur noch zusammgebaut werden müssen. Die Serie Multistar Steam von Schedel beispielsweise bietet modulare Dampfkabine mit Duschplatz in individuellen Größen und Formen, egal ob eckig oder geschwungen, schlicht oder aufwendig oder sogar in eine Dachschräge eingepasst. Die gestalterische Linie folgt den Einrichtungsvorgaben des Bauherrn. Da das komplette Duschelement bereits werkseitig abgedichtet und mit einem integrierten Gefälle versehen wurde, gelingt der Aufbau durch den Fachhandwerker vor Ort in kürzester Zeit. Die Position der verschiedenen Armaturen wird nach Absprache mit dem Kunden individuell festgelegt

und im Werk vorbereitet. Aufwendige Spitz- und Stemmarbeiten zu Hause entfallen daher. Das bedeutet auch weniger Putzaufwand auf der Baustelle. Module mit werkseitig aufgebracht Dampfsperre ermöglichen zudem eine freie Gestaltung mit Fliesen, Putzen oder Anstrichen ohne vorherige Trocknungs- und Wartezeiten.

Viele Extras möglich

Farb- und Weißlicht sowie Sound oder Nebeldüsen gehören bei den meisten Modellen zum Standard. Eine private Dampfkabine kann zudem mit weiteren Extras ausgestattet werden. Unter www.schedel-badinnovation.de gibt es dazu mehr Informationen sowie eine neue, kostenlose Broschüre zum Download. Je nach Kabinenmodell ist es beispielsweise möglich, Sonderausstattungen wie die Aroma-Therapie, Sole-Therapie oder Infrarottechnik zu integrieren.

In der modular gefertigten Dampfkabine mit Duschplatz kann man die Armaturen individuell setzen lassen.

Foto: djd/SCHEDEL Bad + Design GmbH

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 11, 64347 Griesheim
Tel: 06155 63205



Erleben Sie grenzenlose Freiheit

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

Verbessern Sie mit einer neuen Enthärtungsanlage nicht nur Ihre Trinkwasserqualität, sondern schützen Sie Ihre Trinkwasserinstallation vor Kalkablagerungen.
Sprechen Sie uns an, wir beraten sie gerne.

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



GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

IM FARBENRAUSCH DES SPÄTSOMMERS

Buchtipps:

Bettina Verbeek

Dahlien: Die schönsten Sorten und ihre Pflege

Die 100 schönsten, robustesten Dahliensorten: Porträts mit allen wichtigen Angaben von Aussehen über Verwendung bis Züchter. Gestaltungsideen mit Dahlien: von Blumen- und Staudenrabatten bis zu Bauern- und Cottagegärten. Praxis rund ums Jahr: Pflanzung, Pflege, Vermehrung, Pflanzenschutz.

BLV, ein Imprint von GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, 2017, 128 Seiten



DIE WUNDERBARE WELT DER DAHLIEN

Was Farbvielfalt, Größe und Blütenformen betrifft, gibt es wohl kaum Blumen, die mehr bezaubern als Dahlien. Mit prachtvoller Intensität bieten sie bis in den Herbst hinein ein leuchtendes Spektakel an Koloriten und Konturen, wenn andere botanische Mitbewohner im Garten bereits Ermüdungserscheinungen zeigen. Ohne Frage sind Dahlien neben den Rosen die Königinnen des Spätsommers. 20.000 unterschiedliche Sorten – allesamt zählen zu den Zwiebelblüheren – sind heute offiziell gelistet und jedes Jahr kommen etliche Züchtungen hinzu. Doch die eleganten Schönheiten, die viele Jahr überdauern können und deren Blüten je nach Sorte oft einen Durchmesser von bis zu 30 Zentimeter erreichen, brauchen auch gute Pflege, damit sie in unseren Breiten auch optimal gedeihen. Denn ursprünglich kommt die Wildform der auffälligen Beauties aus Mexiko. Dementsprechend mögen sie keine Minusgrade und müssen eine Indoor-Winterruhe halten.

Ihre volle Blütenpracht entwickeln Dahlien – auch Georginen genannt – etwa von Juli an bis in den Herbst hinein, bevor der erste Frost kommt. Bis dahin zeigen sie sich in schier unendlichen Variationen: Mit gefüllten oder ungefüllten Köpfen, zierlich oder mannshoch gewachsen, mit weißen, rosa, gelben, orangen, tief-dunkelroten oder sogar mehrfarbigen Blütenblättern. Mindestens genauso faszinierend sind die mitunter fast unnatürlich anmutenden Strukturen und Gestalten der verschiedenen Züchtungen, die angesichts der riesigen Blüten-Diversität einen manchmal zweifeln lassen, ob diese hübschen Geschöpfe auch tatsächlich alle aus derselben botanischen Familie stammen. So reichen die Formen von bienenwabenartigen Bällen, die an japanische Papierkunst erinnern, über Wuschelköpfe mit spitzen ausgefranst Flatterblättchen bis hin zu seerosenähnlichen Exemplaren mit längs eingerollten Röhren-Blütenblättern.

Damit sich die Blumen aber überhaupt zu edlen Schönheiten entwickeln können, brauchen sie sprichwörtlich eine gute Basis: Ideal für die länglichen Zwiebel-Knollen ist ein Pflanzboden mit einem pH-Wert von etwa 6,5, der nicht allzu lehmig und staunässe-anfällig sein darf. Kleinere weniger knickgefährdete Sorten fühlen sich unter solchen Bedingungen sogar im Kübel wohl.

Zudem mögen Dahlien entsprechend ihrer mittelamerikanischen Herkunft eher Sonne als Schatten. Stehen sie nämlich zu dunkel, bilden sie nur wenige Blüten aus. Die größten Feinde der bunten Grazien sind aber die Nacktschnecken, die ebenfalls eine besondere Vorliebe für die prächtigen Gewächse haben. Hier hilft die Strategie der Ablenkung: Pflanz man in die Nähe nämlich Tagetes, stürzen sich die Kriechtiere vor allem auf sie und verschonen so mit etwas Glück die ‚Grandes Dames‘ des Gartens.

Ein Garten ohne Dahlien ist wie ein Schloss ohne Fürstin.

Wer nicht genug bekommt vom Blütenspektakel der Dahlien, kann in der ersten Wachstumsphase mit der Gartenschere zusätzlich für Optimierung sorgen. Dabei reduziert man zunächst die Triebe und lässt nur die drei kräftigsten stehen. So konzentriert sich die in den Knollen gespeicherte Energie auf wenige Stellen. Zudem führt zusätzliches Kappen dieser übrig gebliebenen Spitzen zu mehr Verzweigungen und damit zu größerem Blütenreichtum.

Regelmäßige Düngung ist ebenfalls eine gute Gedeih-Hilfe für Dahlien. So brauchen sie im Frühling und im Juli kurz vor der Blüte vor allem Nährstoffe in Form von organischem Dünger wie etwa Kompost, Brennnesseljauche oder einen speziellen Langzeitdünger. Genügsamer sind die Blumen jedoch bei der Feuchtigkeitsaufnahme. Sie kommen als ursprünglich mexikanisches Gewächs ganz gut mit Trockenheit klar. Doch spätestens wenn die Blätter sichtbar hängen und schlapp machen, sollten sie gewässert werden – dann aber möglichst nur unten am Fuß der Pflanze. Wenn die üppigen Blüten dann endlich da sind, werden oftmals zusätzliche Schutzmaßnahmen nötig. Insbesondere große Sorten sind dann auf eine Stütze etwa aus

Bambusstäben angewiesen, damit sie bei Wind oder Regen nicht brechen oder abknicken. Zur gärtnerischen Arbeit gehört in dieser Zeit auch regelmäßig den Kopfschmuck der Dahlien zu putzen und die verblühten Teile abzuzupfen. Das verlängert zugleich die florale Pracht.

Eine gute Figur machen Dahlien übrigens nicht nur als Solisten sondern auch in abwechslungsreicher Gesellschaft. Gerade die kontrastreiche Nachbarschaft zu anderen Pflanzenarten macht dann den speziellen Reiz aus. So sind ideale Begleiter zum Beispiel zarte Ziergräser und Sonnenblumen oder robuste Stauden wie etwa Herbst-Anemonen.

Kriecht am Ende der Saison dann der erste Frost in die Vegetation, brauchen Dahlien unbedingt einen Winterschlaf. Dazu müssen die oberirdischen verblühten Teile bis auf etwa fünf Zentimeter zurückgeschnitten und die Knolle vorsichtig ausgegraben werden. Wichtig ist dabei, die Pflanzen zunächst abtrocknen zu lassen, damit sie nicht schimmeln. Danach sollten sie – abgedeckt mit ein wenig feuchtem Sand – bei niedrigen Plusgraden möglichst in einem dunklen Keller gelagert werden. Als Behälter eignen sich mit Zeitungspapier ausgelegte Holzkisten oder Plastiktüten mit großen Luftlöchern, die aufgehängt werden.

Wussten Sie übrigens...

...dass Dahlien essbar sind?

Es gibt sogar bestimmte Deli-Sorten, die sich besonders gut zum Verzehr eignen. Essen kann man vor allem die äußeren Knollenteile. Sie werden ähnlich wie Kartoffeln bei 20 Minuten Garzeit zubereitet, müssen aber wegen der möglichen Faserigkeit gründlich geschält werden. Aber auch Dahlien-Blätter sind bekömmlich und können gut für Salate verwendet werden. Je nach Art schmecken sie sehr unterschiedlich. Manche erinnern an Spinat, andere an Rucola und wieder andere haben ein eher süßliches Aroma.

Etwa Ende April ist die lange Ruhephase schließlich vorüber. Die Dahlienzwiebeln können dann wieder in die Erde, um zu neuem Leben zu erwachen und Anlauf zu nehmen für ein weiteres imposantes Farb- und Formenspektakel im Spätsommer und Herbst.



DAS HAUS STURMFEST MACHEN

Mit Aufbau und Dämmung des Dachs für Schlechtwetterereignisse vorsorgen

(djd). Jeder Sturm ist eine Belastung für die Bausubstanz des Eigenheims. Orkanböen, Starkregen und Hagel setzen vor allem der Dacheindeckung zu. Empfehlenswert ist daher eine regelmäßige Überprüfung durch Dachhandwerker, um mögliche Mängel frühzeitig zu erkennen und zu beheben. Zusätzlich können Hausbesitzer bei einer ohnehin anstehenden Sanierung das Dach besonders sturmfest auslegen lassen. Eine hochwertige Dämmschicht zum Beispiel dient nicht nur als Wärmeschutz, sondern hält Feuchtigkeit auch dann noch ab, wenn sich bereits einige Pfannen gelöst haben.

Wesentlichen Anteil daran hat die sogenannte zweite wasserführende Ebene, die bei modernen Dämmsystemen direkt integriert ist. Sie hält Feuchtigkeit davon ab, ins Haus eindringen zu können. Zudem sollten Unterdeckbahn und Dämmelemente so robust ausgelegt sein, dass selbst kräftige Hagelkörner nicht zu Schäden führen können. Unter www.bauder.de gibt es ausführliche Erläuterungen rund um die sturmsichere Dachgestaltung. Ein wichtiger Aspekt insbesondere bei einer nachträglichen Dämmung sind die Materialstärken. Möglichst kompakte Aufbauten sind statisch von Vorteil und rauben



Heruntergefallene und lose Dachpfannen sind die sichtbaren Zeichen eines Sturmschadens. Noch gravierender sind oft die Folgen eindringender Feuchtigkeit. Foto: djd/Paul Bauder

nicht zu viel Platz im Dach. Mit ihren hohen Dämmwerten sind Polyurethan-Materialien wie BauderPIR so leistungsstark, dass der Wärmeschutz schlanker geplant werden kann als bei anderen Materialien. Die zweite wasserführende Ebene ist hier

in die Dämmelemente integriert. Fachhandwerker empfehlen zumeist die Aufsparrendämmung: Die Dämmung erfolgt auf den Sparren, das Dach bekommt eine geschlossene Haube unter der Dacheindeckung.

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 Südpol. 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 und nur ausgewiesene Fachleute dürfen damit arbeiten. Ozon ist desinfizierend, weil es ein starkes Oxidationsmittel ist. Mit elektrischer Ladung hat das nichts zu tun; lebenden Zellen ist das eigentlich egal (solange kein Strom fließt) und das Ozonmo-

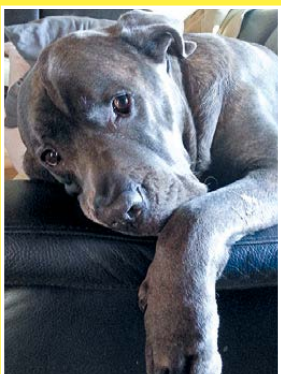
lekül ist bipolar, nicht geladen. Auch Bakterien und Pilzsporen werden angegriffen. Dieses Prinzip machen sich auch die Abwehrzellen unseres Organismus zunutze, wie Forscher herausgefunden haben.

Die Firma GB GmbH – BSS kann mit flexiblen 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 Kei-

me werden so vernichtet. Bei Fragen steht Richard Bierbaum, dessen lange Erfahrung mit Bedrohungen durch Viren und Bakterien auch in der aktuellen Krise einen sicheren Arbeitsablauf garantiert, gerne zur Verfügung. „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

GLASFASER FÜR DARMSTADT.*

IHR ANSCHLUSS AN
DIE DIGITALE ZUKUNFT.

Online-Informationsveranstaltung,
Dienstag, 31.8.2021 um 18 Uhr,
entega.de/glasfaser-darmstadt

Glasfaser für die digitale Zukunft:

Das ist der Leitgedanke der Wissenschafts- und Digitalstadt Darmstadt. Im Schulterschluss mit der bauverein AG baut die ENTEGA ihr Glasfasernetz in Darmstadt flächendeckend aus. Unsere Ausbaupläne stellen wir Ihnen gerne bei der Online-Bürgerveranstaltung vor.

 **bauverein AG**
darmstadt

Wissenschaftsstadt
Darmstadt





Von eintönig



bis kunterbunt

Endlich wieder was erleben:
**Für alle ab 65 das Seniorenticket
Hessen ab 365 € pro Jahr.**

