

Ausgabe 6 | 2021

# LEBENS LUST



Das Magazin  
für Ihre Region

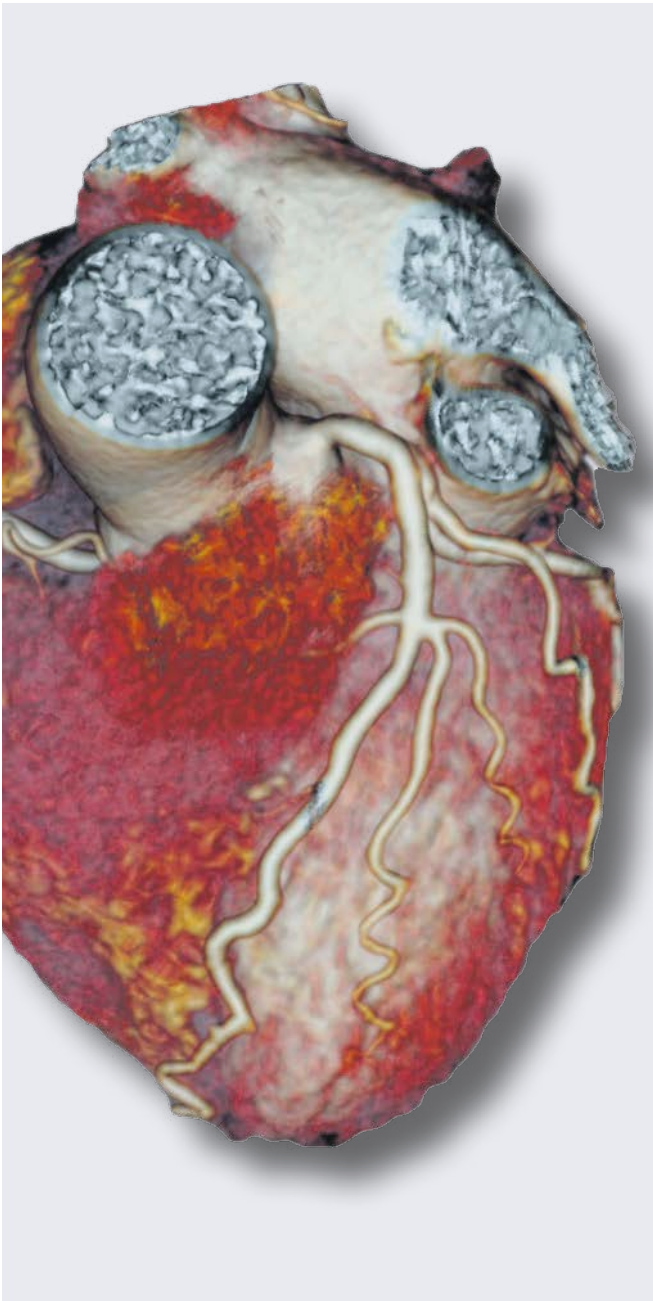


WENN DIE KNOCHEN INSTABIL WERDEN  
Osteoporose

FITNESS FÜRS BINDEGEWEBE  
Faszien geschmeidig halten

GESUNDE ‚KERN-ENERGIE‘  
Nüsse

NACHHALTIGES WOHNEN  
Grüne Möbelbranche



## HERZDIAGNOSTIK OHNE HERZKATHETER

- Erstes, von der deutschen Röntgengesellschaft ausgezeichnetes ‚**Schwerpunktzentrum für Kardiovaskuläre Bildgebung**‘ in Hessen
- Qualitätsgesicherte Standards, modernste technische Ausstattung sowie ein hochqualifiziertes Team von Radiologen und Kardiologen
- Interdisziplinäre Diagnostik im Vieraugenprinzip mit sofortiger Befundmitteilung nach der Untersuchung
- Moderne Bildgebung mittels Magnetresonanztomographie „**Kardio-MRT**“: detaillierte Aufnahmen des Herzmuskels ohne Strahlenbelastung
- Modernste digitale Bildgebung zur Darstellung der Herzkranzgefäße bei geringer Strahlenbelastung ohne Herzkatheter „**256-Schichten-FLASH-Cardio-CT**“

### KONTAKT / TERMINE



am Alice Hospital  
Darmstadt  
Dieburger Str. 29-31  
64287 Darmstadt

[www.cardiodiagnostik-darmstadt.de](http://www.cardiodiagnostik-darmstadt.de)



RADIOLOGIE  
DARMSTADT

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



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



[www.radiologie-darmstadt.de](http://www.radiologie-darmstadt.de)

# ALLE JAHR WIEDER...



... und manchmal eben doch ein wenig anders

Und wieder einmal ist es kurz vor Weihnachten. Ein anstrengendes Jahr mit vielen ups und downs geht zu Ende. Selten zuvor

hat die Sorge um unsere Gesundheit und unseren Planeten so viele Menschen so stark bewegt wie in diesem Jahr.

Das Jahr 2021 wird wahrscheinlich in die Geschichtsbücher von morgen eingehen. Ein Jahr, in dem eine große Veränderung ihren Anfang genommen hat.

Zukunft ist immer eine große Herausforderung – ein Kraftakt. Die Zukunft gehört all jenen, die diese Tatsache nicht als Bedrohung betrachten, sondern darin auch eine Chance sehen. Bleiben wir also zuversichtlich und verlieren nicht den Mut das anzugehen was in diesen Zeiten nötig ist.

Und jedem Anfang steckt ein Zauber inne ...

An dieser Stelle möchte ich nicht wie gewohnt durch dieses Heft führen, sondern das Jahr Mit einem Gedicht von Hermann Hesse beschließen

## „Stufen“

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.*

*Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*

In diesem Sinne wünsche ich und das gesamte Team der Redaktion LebensLust ein friedvolles Weihnachtsfest, wo und wie auch immer Sie feiern.

Besinnlich soll es sein, aber nicht sinnfrei, in jedem Falle aber fröhlich und mit der nötigen Muße.

Ihre

*F. Oehmichen*

Friederike Oehmichen

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, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den  
Leserzirkel und 1000 Auslagestellen in Südhessen  
Druck: Mannheimer Morgen Großdruckerei und Verlag GmbH

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

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

IMPRESSUM



## GESUNDHEIT

Seite

### Wenn die Knochen instabil werden

Wie Osteoporose behandelt werden kann

4

### „Wir geben den Staffelstab nun weiter“

Im Kardiovaskulären Zentrum verabschieden sich Dr. Zander und Dr. Lotter in den Ruhestand

8

### Chronischer Stress und seine Folgen

Dr. med. Sabine Wiesner

10

### Kompetente Gastroenterologie und Allgemein- und Viszeralchirurgie in Darmstadt

Agaplesion Elisabethenstift stärkt Schwerpunktzentrum mit Herrn Dr. med. Andreas Große als zusätzlichem Chefarzt

11

### Fitness fürs Bindegewebe

Wie wir unser Faszien-Netz geschmeidig halten

14

## LUST AUF GENUSS

### Gesunde ‚Kern-Energie‘

Nüsse sind nicht nur in der Weihnachtszeit ein unentbehrliches Lebensmittel

20

### Einfach gut essen – Jeden Tag

Mitmachen und gewinnen!

27

## WOHNKULTUR

### Nachhaltiges Wohnen

Die Möbel-Branche wird grüner

30

### ‚Urban Jungle‘ in der Wohnung

Zimmerpflanzen als hippe Interieur-Accessoires

34

# GESUNDHEIT

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehört Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit und gilt daher als Volkskrankheit. In Deutschland leiden rund sechs Millionen Menschen an Osteoporose, 80 Prozent davon sind Frauen. Doch häufig wissen Betroffene lange nichts von ihrer Erkrankung. Osteoporose ist nämlich tückisch, da es meist keine Symptome beziehungsweise Schmerzsignale gibt, die den schleichenden Knochenschwund frühzeitig verraten.

So spürt man nicht, wenn die tragenden Teile unseres Körpers nach und nach poröser werden. Die Folge: Eine bestehende Osteoporose wird oftmals erst dann entdeckt, wenn Brüche auftreten. Dennoch gibt es heute diagnostische und therapeutische Optionen, mit denen es möglich ist, die Krankheit in den Griff zu bekommen. Zudem kann jeder selbst dazu beitragen, dass sein knöchernes Gerüst so lange wie möglich intakt bleibt.



# WENN DIE KNOCHEN INSTABIL WERDEN

Wie Osteoporose behandelt werden kann

## DER EINFLUSS DER HORMONE

Die häufigste Ursache der Osteoporose ist der Mangel am weiblichen Sexualhormon Östrogen. Denn dieser Botenstoff ist hauptsächlich verantwortlich dafür, dass neue Knochenmasse aufgebaut werden kann. Während und nach den Wechseljahren geht jedoch die Östrogenproduktion bei Frauen stark zurück. Fehlt das Hormon, erfolgt der Knochenabbau viel schneller als der Knochenaufbau – die Knochen werden brüchig. Dieser Zusammenhang gilt übrigens genauso für Männer. Aber sie sind klar im Vorteil. Der Substanzschwund geht viel bedächtiger vonstatten, weil der Testosteron-Spiegel im Alter langsamer und insgesamt nicht so stark sinkt. Zudem bauen Männer in jungen Jahren einen stärkeren Knochen als Frauen auf, der Abbau dauert entsprechend länger. Daher sind vor allem Frauen von Osteoporose betroffen. Jede dritte Frau erkrankt bereits unmittelbar nach den Wechseljahren, ab dem 70. Lebensjahr leidet jede zweite daran.

## MIT DEM ALTER STEIGT DAS RISIKO

Egal ob Mann oder Frau, generell gilt: Je älter desto höher wird das Osteoporose- beziehungsweise Knochenbruch-Risiko. Denn bereits ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse jährlich um etwa ein Prozent ab. Bei Frauen sind es nach der Menopause sogar vier Prozent. Der Dachverband Osteologie (DVO) empfiehlt daher allen Frauen ab 70 und Männern ab 80 Jahren einen Osteoporose-Check. Risikogruppen sollten sich früher untersuchen lassen – etwa Patienten mit Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma Arthritis oder Herzinsuffizienz. Auch Betroffene mit typischen Frakturen wie Wirbelkörper- oder Schenkelhalsbrüchen sollten ihre Knochenqualität unbedingt überprüfen lassen. Besonders gefährdet sind zudem alle, deren Mutter oder Vater eine Hüftfraktur hatten. Dann besteht unter Umständen eine erbliche Vorbelastung.

## SEKUNDÄRE OSTEOPOROSE

Viel seltener entwickelt sich Knochenschwund aufgrund von anderen Vorerkrankungen wie etwa bei chronischen Darmerkrankungen, Rheuma oder Diabetes. Auch bestimmte Medikamente wie zum Beispiel die Langzeitgabe von Kortison, einige Blutverdünner oder zu hoch dosierte Schilddrüsenhormone können die Knochendichte ungünstig beeinflussen, ebenso wie die Behandlung von Tumorerkrankungen durch Chemo- und Strahlen-Therapien. Knochenschädigend sind zudem Arzneimittel, mit denen – wie etwa bei Gewebs- oder Organtransplantierten – die unerwünschte Reaktion des Immunsystems gehemmt werden soll. In solchen Fällen spricht man von sekundärer Osteoporose.

## PROPHYLAXE DURCH BEWEGUNG

Rückgängig machen lässt sich Osteoporose leider nicht, da der krankhafte Knochenabbau chronisch ist. Trotzdem kann jeder selbst einiges für die Gesundheit seiner knöchernen Statik tun: Ausreichend Bewegung ist hier zunächst das A und O der Prävention. Vor allem regelmäßiges Funktionstraining hält die Knochen auf Zack: Die Skelett-Strukturen müssen nämlich beansprucht werden, damit sie sich nicht ‚überflüssig fühlen‘. Zu wenig Bewegung führt nämlich dazu, dass Knochenmasse abgebaut wird. Muskelarbeit kann das aber verhindern: So werden durch muskulären Druck und Zug die Zellen im Gewebe stimuliert und vermehrt Knochensubstanz gebildet. Generell ist deshalb jede körperliche Aktivität gut. Besonders geeignet sind vor allem ‚gemäßigte‘ Sportarten, wie etwa Nordic Walking, Fahrrad fahren oder Gymnastik mit dem Gesundheitsball beziehungsweise Thera-Bändern. Sie sind sanfter und ausgewogener in den Bewegungsabläufen, eignen sich deshalb als Training für Senioren. Vorsicht aber vor Selbstüberschätzung! Zuviel Ehrgeiz schadet. Man sollte sich in Abhängigkeit vom Alter nur so viel zumuten, wie ohne größere Anstrengung zu schaffen ist. Als Faustformel gilt: Bereits 10 bis 15 Minuten muskuläre Belastung am Tag unterstützen die Knochenstabilität.

## THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Was die konkrete Behandlung von Osteoporose betrifft, so ist der Werkzeugkasten der Mediziner überschaubar: Als knochenstärkende Basistherapie haben sich zum Beispiel gezielte Einnahmen von Kalzium und Vitamin D bewährt. Zudem können je nach Frakturrisiko und Knochenstabilität entweder abbauhemmende oder aufbaufördernde Präparate zusätzlich verordnet werden. Liegen im fortgeschrittenen Krankheitsstadium bereits schmerzhafte Deformationen oder Wirbelsäulebrüche vor, besteht die Möglichkeit mithilfe minimal invasiver Eingriffe, bei denen beispielsweise Knochenzement in eingesunkene Wirbelkörper gespritzt wird, wieder mehr Lebensqualität und Mobilität zu gewinnen.

## DIAGNOSTIK MITTELS MESSUNG DER KNOCHENDICHTE

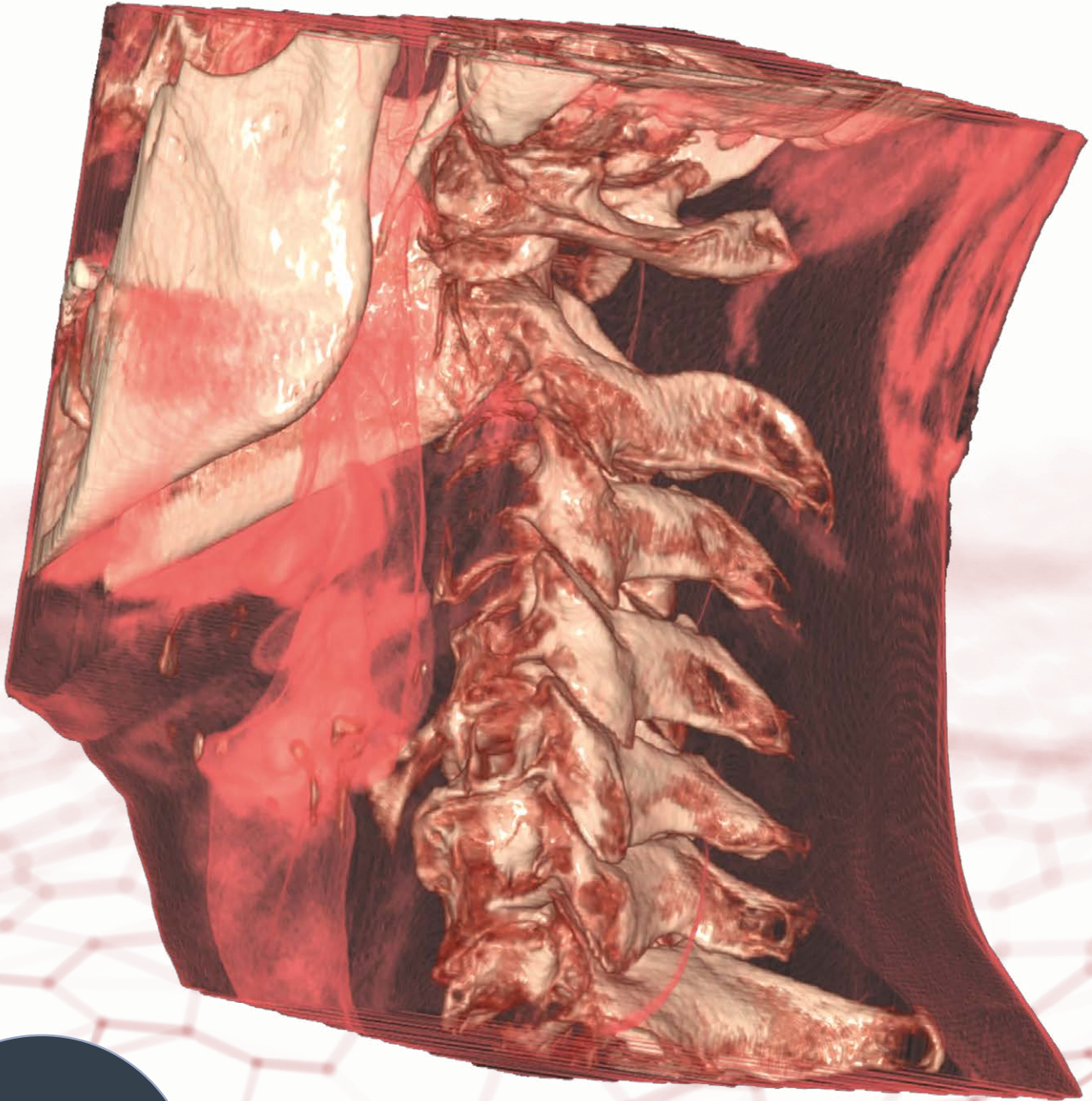
Bei Verdacht auf Osteoporose erlangt man eine diagnostische Gewissheit erst durch die Messung der Knochendichte. Meistens werden diese Spezialuntersuchungen jedoch erst in fortgeschrittenem Stadium durchgeführt, wenn Knochen bereits bei geringer Einwirkung von physikalischen Kräften brechen. Eine bevorzugte und auch sehr genaue Methode ist die DXA-Methode (Dual Energy X-Ray Absorptiometry): Das DXA-Gerät sendet dabei – bevorzugt an problematischen Stellen wie Wirbelsäule und Oberschenkelhals – niedrig dosierte Röntgenstrahlen durch den Körper, wodurch sich die Kalksalzdichte des Knochens bestimmen lässt. Ein zweites Verfahren bietet die Ultraschallmessung, wo Schall durchs Gewebe geschickt wird. So ergeben sich Anhaltspunkte, wie porös oder wie stabil der Knochen ist. Diese Technik ist in seiner Genauigkeit jedoch noch nicht ausgereift genug und daher kein Standard. Eine weitere diagnostische Alternative ist die Computertomographie, mit der sich die Dichte etwa von Wirbelteilen analysieren lässt. Allerdings ist hierbei die Strahlenbelastung sehr viel höher als bei der DXA-Untersuchung und die Interpretation der Werte ist schwieriger.

## EIN GESUNDER LEBENSSTIL MINDERT DAS OSTEOPOROSERISIKO

Auswirkungen auf die Knochen hat genauso die Ernährung: Ideal ist eine kalziumreiche, ausgewogene Nahrung. Zudem sollte man die Finger von zuviel Alkohol lassen, denn er erschwert die Verstoffwechslung von Kalzium im Darm und schädigt die knochenaufbauenden Zellen. Auch Rauchen erhöht das Osteoporose-Risiko, weil es den Östrogenabbau verstärkt. Zusätzlich vermindern die Schadstoffe im Zigarettenrauch die Durchblutung der Skelett-Strukturen. Eine zentrale Bedeutung bei der Prävention gegen Knochenschwund hat auch eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D. Es unterstützt nämlich die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm und dessen Einbau in die Knochen. In Lebensmitteln ist Vitamin D übrigens in grünem Gemüse, in Eigelb und fettem Fischen wie Lachs zu finden. Unverzichtbar für eine ausreichende Produktion von Vitamin D im Körper ist aber vor allem UV-Strahlung. So reicht eine halbe Stunde täglich im Freien schon aus – das gilt auch in den Wintermonaten – um frühzeitigen Knochenschwund vorzubeugen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Weitere Informationen: Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V. (OSD)



Jetzt in  
Darmstadt.

Erstmals in Deutschland

# Digitaler Volumentomograph 7G

Hightech – hochauflösende 3-D-Bildgebung

Macht Dinge sichtbar,  
die bisher verborgen blieben.



**Orthopädisches Zentrum Darmstadt**

Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 60 67 20

[info@orthopaedisches-zentrum.eu](mailto:info@orthopaedisches-zentrum.eu)

[www.orthopaedisches-zentrum.eu](http://www.orthopaedisches-zentrum.eu)



Foto: © Arthur Schönbein

## „WIR GEBEN DEN STAFFELSTAB NUN WEITER“

Im Kardiovaskulären Zentrum verabschieden sich Dr. Zander und Dr. Lotter in den Ruhestand

„Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen“. Diesen Leitsatz des Kardiovaskulären Zentrums auf der Mathildenhöhe leben Dr. Matthias Zander und Dr. Raimond Lotter als Fachärzte und Gesellschafter der Praxis seit fast einem Vierteljahrhundert. Dem Kardiologen-Gespann ist es so bei ihrer langjährigen Zusammenarbeit gelungen, eine beeindruckende Erfolgsgeschichte zu schreiben. Der Fokus lag dabei immer darauf, eine nahbare patientenorientierte Medizin mit höchsten Standards umzusetzen. Und es bedeutete zugleich neue Pfade zu beschreiten und eine Kardiologie der kurzen Wege mit dem Motto „alles aus einer Hand“ zu etablieren. Dazu gehört etwa die interdisziplinäre Verzahnung mit anderen Fachrichtungen auf dem Alice-Hospital-Campus mit radiologischer Kardio-Diagnostik und Notfall Chest-Pain-Unit sowie die Bereitstellung von stationären Belegbetten. Nun aber steht ein Generationswechsel an, denn Dr. Zander und Dr. Lotter ziehen sich aus dem Praxisbetrieb zurück – gehen in den Ruhestand. Ihre Aufgaben (als Gesellschafter) in dem mittlerweile 12-köpfigen Fachärzteteam werden nun die jüngeren Kollegen Dr. Dirk Loßnitzer und Dr. Jörg Honold übernehmen – mit dem Anspruch, dass das größte Zentrum für Kardiologie und Gefäßmedizin in Südhessen weiterhin eine der ersten Adressen in der Region für innovative kardiologische Rundumversorgung bleibt, wo ambulante und klinische Medizin eng verknüpft sind.

Wenn die beiden Weggefährten Dr. Zander und Dr. Lotter auf ihr berufliches Schaffen als Kardiologen zurück blicken, sind sie vor allem stolz auf das Erreichte. „In den vergangenen fast 25 Jahren“, erinnert sich Dr. Zander, „war es sicherlich der wichtigste und größte Schritt – durch unsere gemeinsame Initiative – die Praxis komplett neu auszurichten und Neues auf die Beine zu stellen.“

Das bedeutete für die beiden Herz-Experten in den 90er Jahren, wo die Medizin noch wesentlich träger und selektiver war und die einzelnen Disziplinen eher abgeschottet agierten, möglichst ihrer Zeit immer einen Schritt voraus zu sein. „Es macht mich sehr zufrieden“, ergänzt Dr. Lotter, der nur kurz nach Dr. Zander in den Praxisbetrieb einstieg, „dass wir in der langen Zeit als Team immer dieselbe Sprache gesprochen haben und unter der Federführung von Dr. Zander fachlich stets an einem Strang gezogen haben. Das war immer ein tolles, erfüllendes Arbeiten. So haben wir viele Projekte angepackt und erfolgreich zu Ende gebracht. Dabei bewiesen wir bereits am Anfang Weitsicht und etablierten schon frühzeitig moderne Verfahren wie etwa die Herzkatheter Diagnostik.“

Zahlreiche innovative Perspektiven (Ansätze) ergaben sich vor allem, als die Praxis dann vor zwölf Jahren von der Innenstadt in die neuen Räumlichkeiten auf den Campus des Alice-Hospitals umzog. „Unser Konzept war es nun“, so Dr. Zander, „weit

*„Wir können, nun mit gutem Gefühl unseren Nachfolgern, Dr. Loßnitzer und Dr. Honold, die ja schon einige Zeit bei uns sind, die Geschäfte in die Hand geben. Im Rückblick macht es uns sehr stolz, wie die Praxis heute dasteht. Aber man fühlt dabei auch ein wenig Wehmut, weil für uns nun ein großes Kapitel zu Ende geht. Doch die Weichen sind gestellt und wir geben beruhigt den Staffelstab weiter.“*

**Dr. med Raimond Lotter**

über den Tellerrand der Kardiologie hinausdenken und mit Kollegen anderer Fachgebiete zu kooperieren. Aufgrund meiner Initiative wurde dabei unter anderem als Notfalleinheit die Chest-Pain-Unit in der benachbarten Klinik aufgebaut. Außerdem kam durch unsere maßgebliche Mitgestaltung die Gründung der Kardiagnostik mit Kardio-CT und Kardio-MRT in Zusammenarbeit mit der hier ansässigen Radiologie-Praxis hinzu, sowie die Möglichkeit unsere Patienten nicht nur ambulant sondern auch stationär weiter zu versorgen. Diese Verflechtung und enge Klinik-Anbindung hat sich seitdem sehr bewährt.“ So war Dr. Zander über zehn Jahre auch in der Krankenhausgeschäftsführung des Alice-

Hospitals aktiv und war zudem bis jetzt als Belegarzt sprecher für den Campus tätig. Auf der Mathildenhöhe ist durch die innovativen Ansätze über die Jahre schließlich eine Praxis mit kompletter kardiologischer Rundumversorgung entstanden, so dass nach und nach immer mehr hochqualifizierte Herz- und Gefäßmediziner mit ins Boot geholt wurden. Dazu erklärt Dr. Lotter „Heute mit zwölf Fachärzten können wir uns rühmen, unseren Patienten so ziemlich alles anbieten zu können, was auf unserem Fachgebiet möglich ist. Dennoch wollen wir weiter den Zukunftsaspekt im Auge behalten und bei unserem Behandlungsangebot möglichst noch umfassender werden.“

Es ist die Medizin der kurzen Wege, die hier erfolgreich realisiert wird. Und es ist die Medizin, wo alles in einer Hand bleibt. Denn wer behandelt werden muss, wird stets vom selben Facharzt der Praxis begleitet. Die ambulante und stationäre Versorgung verschmelzen hier also zu einer äußerst effektiv funktionierenden Einheit. Auch das ist der Verdienst des scheidenden Kardiologen-Teams ‚Zander-Lotter‘. „Die Medizin, die wir hier praktizieren mit der gesamten kardiologischen Bandbreite und den gut geschmierten Schnittstellen“, ergänzt Dr. Zander, „hat eigentlich ein sehr gutes Grundmuster, das sowohl das Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patient vertieft und dem Behandler dabei die Möglichkeit gibt, eine kontinuierliche Versorgung auf höchstem Niveau zu garantieren.“

Die Philosophie der Praxis wird auch mit dem Rückzug der beiden (Senior-) Gesellschafter, die in Zukunft nur noch in deutlich reduziertem Umfang als Urlaubsvertretungen tätig sein werden, dieselbe bleiben. Das heißt: Hochkarätige und patientenfreundliche Herz- und Gefäß-Medizin wird auch weiterhin auf den Fahnen des Kardiovaskulären Zentrum stehen und vom gesamten Spezialisten-Team samt aller assistierenden HelferInnen mit größtem Engagement umgesetzt werden. „Wir können“, so Dr. Lotter, „nun mit gutem Gefühl unseren Nachfolgern, Dr. Loßnitzer und Dr. Honold, die ja schon einige Zeit bei uns sind, die Geschäfte in die Hand geben. Im Rückblick macht es uns sehr stolz, wie die Praxis heute dasteht. Aber man fühlt dabei auch ein wenig Wehmut, weil für uns nun ein großes Kapitel zu Ende geht. Doch die Weichen sind gestellt und wir geben beruhigt den Staffelstab weiter.“



Priv.-Doz. Dr. med. Dirk Loßnitzer, FESC

Mit dem neuen Gesellschafterteam soll die Ausrichtung der Medizin zwar dieselbe bleiben, doch mit Dr. Loßnitzer und Dr. Honold wird es im Kardiovaskulären Zentrum zusätzlich weitere innovative Behandlungsansätze geben, die das ohnehin schon große Versorgungsspektrum noch vielfältiger machen. Damit sei ein Kurs gesteckt, kommentiert Dr. Zander, der wissenschaftliche Erkenntnisse mit in die tägliche Praxisarbeit integriere. „Wir haben immer versucht am Zahn der Zeit der sich rasch entwickelnden Medizin zu bleiben. Und auch unsere Nachfolger werden das fortführen, denn Dr. Honold und Dr. Loßnitzer haben beide einen universitären Background. So werden sie in Zukunft weiterhin etwa in Studien involviert sein, so dass die Forschungen direkt hier in ihre Arbeit einfließen können (und die Patienten davon dann unmittelbar profitieren).“

Zudem, fügt Dr. Zander hinzu, bringe jeder der beiden neuen Gesellschafter medizinische Spezialisierungen mit, die die Fachgebiete der anderen Kollegen bestens ergänzen. Dr. Honold etwa praktiziere nicht nur hier als niedergelassener Facharzt sondern sei auch interventionell als Operateur für Herzklappen-Eingriffe am Universitätsklinikum Frankfurt tätig. Entsprechend werde Dr. Loßnitzer seine Expertise bezüglich der radiologischen Cardio-Diagnostik beziehungsweise Cardio-MRT-Technik verstärkt weiterentwickeln.

Dass nun der richtige Zeitpunkt ist, eine neue Ära einzuleiten, macht Dr. Lotter auch an den kommenden fundamentalen Umstrukturierungen durch die Digitalisierung im Medizinbetrieb fest. „Die Onlinemedizin wird in den nächsten fünf bis zehn Jahren immer wichtiger werden. Es ist eine echte Zäsur. Der medizinische Arbeitsalltag wird sich dadurch stark verändern. Die digitale Patientenakte oder eine virtuelle Befundung wird dann wohl zur Norm werden – genauso wie beispielsweise die künstliche Intelligenz in Zukunft etwa in der Diagnostik eine Rolle spielt. Doch all das wird, was unsere Arbeit betrifft, in den Händen der nächsten Generation liegen. (Und das ist gut so).“

Obwohl das kardiologische ‚Pionier-Gespann‘ den Rückzug vom Behandlungsalltag perfekt vorbereitet hat, bleiben Wermutstropfen. Insbesondere die langjährigen Arzt-Patienten-Bindungen, wo das Vertrauensverhältnis lange gewachsen ist, machen den Abschied für beide Kardiologen schwer. Dies sei eben ein hohes Gut, das man jetzt in andere Hände gebe, beteuern beide.

Priv.-Doz. Dr. med. Jörg Honold



Vermissen werden die beiden Herz-Spezialisten in Zukunft aber genauso das gesamte Praxis-Team. „Die Arbeit“, resümiert Dr. Zander, „wie wir sie hier lange Zeit machen dürften, wäre ohne den ständigen Austausch zwischen den Kollegen und ohne die vielen unterstützenden Hände vor und hinter den Kulissen nie möglich gewesen. So hat das respektvolle Miteinander auf Augenhöhe mit dazu beigetragen, dass hier alle Rädchen immer gut geölt ineinandergreifen konnten. Denn nur im Team ist eine vernünftige Medizin, die immer nah am Patienten bleibt und sich gleichzeitig am Fortschritt und an den Leitlinien orientiert überhaupt realisierbar (umsetzbar). Dieses Grundprinzip hat sich dank aller Beteiligten stets bewährt und zum Erfolg geführt. Dafür wollen wir Danke sagen!“

So wird das Kardiovaskuläre Zentrum auch in Zukunft weiterhin eine nahbare Medizin mit höchsten Standards praktizieren, wo Hightech-Kardiologie und der Faktor Mensch eng miteinander verknüpft sind.



Foto: ©sdeconet - stock.adobe.com

## Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt



Darmstadt

Kardiovaskuläres Zentrum Darmstadt  
im Ärztehaus Mathildenhöhe  
am Alice-Hospital

Dieburger Strasse 31c  
64287 Darmstadt  
Tel. (0 61 51) 29 76 - 0  
Fax (0 61 51) 17 61 17  
info@kardio-darmstadt.de  
www.kardio-darmstadt.de



# CHRONISCHER STRESS UND SEINE FOLGEN

„Stress ist wie ein Gewürz – die richtige Menge bereichert den Geschmack eines Gerichts. Zu wenig lässt das Essen fade schmecken, zu viel schnürt einem den Hals zu.“

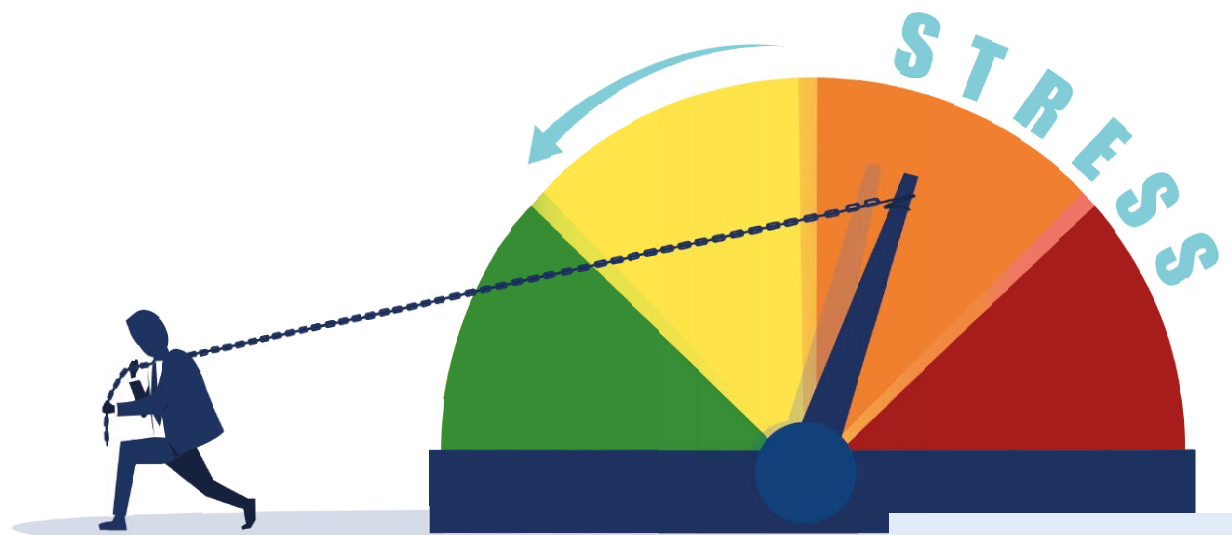


Illustration: © Feodora – stock.adobe.com

Dieses Zitat von Donald A. Tubesing beschreibt, wie ich meine, sehr gut was Stress sein kann: Stress ist nicht von Haus aus schlecht – eine gewisse Menge von „gutem“ also „Eustress“ braucht jeder von uns, um gesund zu bleiben. Entsteht jedoch ein Missverhältnis zwischen den Anforderungen, die von außen an uns gestellt werden und den individuellen Bewältigungs- und Ausgleichsmöglichkeiten so geraten wir in eine Schiefelage: wir geraten unter Druck, empfinden Stress – richtiger formuliert in „schlechten“ oder „Distress“.

Was dabei für den Einzelnen als stressig empfunden wird, ist individuell unterschiedlich: Arbeiten unter Zeitdruck, hoher Leistungsanspruch, ein hohes Maß an Fremdbestimmung, Existenzängste, Familien- oder Partnerschaftskonflikte, Schmerzen oder Traumata, um nur einige zu nennen.

Stress-Symptome zeigen dabei nicht nur der Top-Manager oder die berufstätige Mutter, auch die ständig im Einsatz befindliche Großmutter oder das Kind in der Schule kann krank durch Stress werden. Wenn die erlernten Schutzmechanismen gegenüber Belastungssituationen nicht ausreichen, wird aus einer akuten Stressreaktion eine chronische Stress-Erkrankung, mit psychischer und/oder physischer Erschöpfung, Burnout oder Chronic Fatigue

Syndrom. Welche körperlichen Erkrankungen der einzelne darüber hinaus entwickelt – beispielsweise ein Magengeschwür oder ein Herzinfarkt – ist ebenfalls individuell unterschiedlich.

In jeder Stresssituation setzt unser Körper eine Vielzahl von Hormonen frei, allen voran das Stresshormon Cortisol. Es lässt den Blutdruck steigen, steigert unsere Aufmerksamkeit, hemmt die Schmerzempfindung und bremst die Immunabwehr. Außerdem erhöht es den Blutzuckerspiegel sowie die Blutfette – und stellt so eine große Energiemenge bereit, die eine Kampf- oder Fluchtreaktion ermöglichen würde.

Bedauerlicherweise sind solche „Entladungsreaktionen“ heute sozial nicht mehr akzeptiert und die bereitgestellten Stresshormone werden häufig nicht angemessen abgebaut. Nach einem zunächst für lange Zeit überhöhten Stresshormonspiegel kommt es zu einer Erschöpfung der Stresshormonproduktion in der Nebennierenrinde – der Betroffene ist müde und antriebslos, hat eine Vielzahl körperlicher Beschwerden und auch die kleinste Aufgabe stellt irgendwann eine übergroße Anstrengung da.

Diese körperlichen Veränderungen sind messbar – im Blut, in Urin- und Stuhluntersuchungen, aber auch sehr gut mittels Hormonuntersuchungen im Speichel.

Zeigen sich Hinweise auf eine chronische Stressbelastung oder liegt gar ein Burnout oder ein CFS vor, sollten zunächst die Auslöser gefunden und ausgeschaltet werden. Auch wenn dies leider nicht immer ganz gelingt, so gilt es, passende Entspannungs- und Feedback-Techniken zu erlernen und Schutzmechanismen zu erarbeiten, um das persönliche Stressempfinden herabzusetzen. Eine gesunde Lebensführung mit ausreichend Schlaf, gezielten Auszeiten sowie eine ausgewogene Ernährung, die u.a. reich ist an gesunden Fetten, B-Vitaminen, Magnesium und essentiellen Aminosäuren, ist auch hier wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit.

Die Therapie eines Mikronährstoffmangels, der behoben werden muss, sowie der Ausgleich eventuell fehlender Hormone gehören in die Hand eines erfahrenen Arztes.

Besuchen Sie mich in meiner Praxis, wir beraten und unterstützen Sie gerne.

Ihre Dr. Sabine Wiesner

## Entspannt und gelassen mit DHEA

Dehydroandropistenon kurz DHEA wird in der Nebennierenrinde gebildet und ist nicht nur ein bedeutender Vorläufer der weiblichen und männlichen Sexualhormone, sondern ist auch der Gegenspieler unseres Stresshormons Cortisol. Es gilt darüber hinaus als Anti-Aging- oder Jungbrunnenhormon und hat viele segensreiche Funktionen in unserem Körper:

- Fördert Muskelaufbau
- Senkt LDL und erhöht HDL
- Reduziert Bauchfett
- Wirkt entzündungshemmend
- Aktiviert das Immunsystem
- Wirkt motivierend
- hat antidepressive Eigenschaften
- steigert die Wahrnehmungsfähigkeit

Messen lässt es sich u. a. im Blut oder im Speichel – idealerweise zusammen mit anderen Neurotransmittern: Aus den Einzelwerten dieser Botenstoffe sowie dem Verhältnis der Einzelwerte zueinander erstellen wir ein individuelles Behandlungskonzept, um Symptome wie Müdigkeit, Antriebsschwäche, Gewichtszunahme, Libidoverlust, Antriebsschwäche oder Depressionen gezielt an der Wurzel zu behandeln.



**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



# KOMPETENTE GASTROENTEROLOGIE UND ALLGEMEIN- UND VISZERALCHIRURGIE IN DARMSTADT

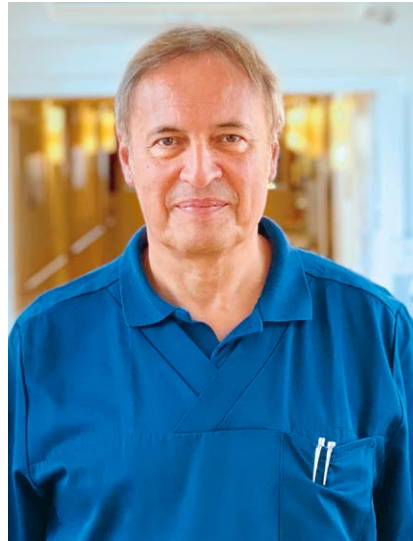
Agaplesion Elisabethenstift stärkt Schwerpunktzentrum mit Herrn Dr. med. Andreas Große als zusätzlichem Chefarzt

Das Agaplesion Elisabethenstift stärkt sein Schwerpunktzentrum in der Diagnostik und Therapie gastroenterologischer Erkrankungen sowie allgemein- und viszeralchirurgischer Behandlungen. Dabei setzt das Haus neben zwei hochkompetenten Chefärzten der jeweiligen Fachabteilung auf die Vertiefung der interdisziplinären Zusammenarbeit sowie neue Investitionen in modernste Medizintechnik.

Das Agaplesion Elisabethenstift gilt seit vielen Jahren als hochkompetentes Zentrum für Patient:innen mit Erkrankungen der Bauchorgane. Das Haus verfügt über eine langjährige Fachexpertise, sowohl in der Diagnostik, als auch in der konservativen und operativen Therapie und Pflege. „Unsere angepasste Organisationsstruktur mit Herrn Dr. med. Andreas Große als zusätzlichem Chefarzt folgt dieser nachhaltigen und hohen fachlichen Expertise konsequent. Darüber hinaus stärken unsere Investitionen in neuste medizinische Ausstattung den hohen interdisziplinären Spezialisierungsgrad. Damit sind wir hochkompetenter Ansprechpartner für Betroffene“, erläutert Geschäftsführer Jens Becker.

Zur Stärkung des Schwerpunkts wurde eine eigene Klinik für Innere Medizin – Gastroenterologie etabliert. Geleitet wird diese seit Oktober 2021 von Chefarzt Dr. med. Andreas Große, der seine wissenschaftliche Ausbildung an der Universitätsklinik Homburg/Saar sowie der Johannes Gutenberg-Universität Mainz absolvierte und bereits seit über 20 Jahren im Elisabethenstift tätig ist. Zuletzt hat er die Sektion der Endoskopie geleitet. Jährlich werden hier über 4.500 operative Eingriffe vorgenommen. Zu seinen Schwerpunkten zählen neben der interventionellen Endoskopie (z. B. Polyp-Abtragungen) auch die Diagnostik und Therapie von Krankheiten der Gallenwege, Bauchspeicheldrüse und Leber, Blutungen aus dem Magen-Darm-Trakt sowie die Akutbehandlung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Dr. Große und sein Team decken damit ein sehr breites gastroenterologisches Spektrum ab.

Die Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie unter Leitung von Chefarzt Prof. Dr. med. Guido Woeste, behandelt gut- und bösartige Erkrankungen der Bauchorgane



**Dr. med. Andreas Große,**  
ist seit Oktober 2021 Chefarzt der Klinik für Innere Medizin – Gastroenterologie am Agaplesion Elisabethenstift in Darmstadt.

ne operativ. Hierbei kommen stets innovativste Operationsverfahren zum Einsatz, die eine möglichst schonende Behandlung für Patient:innen ermöglichen. Mit über 600 Darmoperationen im Jahr, zeigt sich ein wesentlicher Schwerpunkt der Fachabteilung in der Behandlung von sowohl gut- als auch bösartigen Darmerkrankungen. Auch Tumore von Pankreas, Leber und Magen sowie Gallensteine, Hernien und Schilddrüsen werden regelhaft operiert. Die Behandlung von Krebserkrankungen erfolgt stets in enger Zusammenarbeit mit internen Kooperationspartnern, wie der Klinik für Innere Medizin und der Praxis für Onkologie, als auch mit externen Partnern.

### Fachlich und technisch auf dem neuesten Stand

Dem Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie wurde kürzlich von der Goethe-Universität Frankfurt am Main der Titel „Professor“ verliehen. Neben der Betreuung und Behandlung der Patient:innen seiner Klinik ist er damit auch verstärkt wissenschaftlich aktiv. Er hält Vorträge, beteiligt sich an Studien und publiziert. „Im Rahmen der Tätigkeiten, die mit der Professur einhergehen, bleibe ich auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft und habe die Möglichkeit, neueste Erkenntnisse sowie modernste Therapie- und Behandlungsmethoden an mein Team weiterzugeben“, so Prof. Woeste. Auch die Lehre von Medizinstudent:innen wird so maßgeblich durch Berücksichtigung modernster medizinischer Ansätze geprägt. Dies

kommt der stetigen Weiterentwicklung des Hauses zugute. Das Elisabethenstift vereint als Akademisches Lehrkrankenhaus der Goethe-Universität Frankfurt am Main fortschrittliche Medizin auf höchstem Niveau mit einem hohen Maß an Empathie und menschlicher Zuwendung, die im Umgang mit Patient:innen im Klinikalltag gelebt werden.



**Prof. Dr. med. Guido Woeste,**  
Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, wurde der Titel „Professor“ von der Goethe-Universität Frankfurt am Main verliehen.

Nicht nur durch die fachliche Expertise und langjährige Erfahrung zeichnen sich die Kliniken als hochkompetente Fachbereiche für Betroffene aus, auch die Ausstattung mit modernsten medizintechnischen Geräten bietet einen großen Mehrwert. Mit der Installation einer neuen digitalen Durchleuchtungsanlage profitieren Patient:innen von einer verbesserten Darstellbarkeit der Befunde bei gleichzeitig sehr geringer, unschädlicher Strahlendosis. Das multifunktionelle Gerät wird bei Erkrankungen der Speiseröhre, des Magens, des Dünns- und Dickdarms, der Gallenwege, der Leber und der Bauchspeicheldrüse eingesetzt.

### Enge Zusammenarbeit mit langer Tradition

Im Rahmen bestehender Kompetenzzentren arbeiten beide Fachabteilungen bereits seit vielen Jahren eng zusammen. So wurde neben dem Magen-Darm-Zentrum, das

zu einem der ersten in Deutschland gehört, vor rund 12 Jahren auch ein zertifiziertes Darmkrebszentrum gegründet. Hier ist man vor allem auf das Abtragen von Polypen sowie die Darmkrebschirurgie spezialisiert. Neben den hohen Fallzahlen, die in einem zertifizierten Zentrum behandelt werden, bietet die enge Zusammenarbeit interdisziplinärer Spezialisten einen großen Vorteil für Patient:innen. „In regelmäßigen Tumorkonferenzen besprechen wir jeden Befund einzeln und legen gemeinsam bestmögliche Untersuchungs- und Behandlungsschritte fest, die individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Patient:innen abgestimmt sind“, erläutert Dr. Große.

Auch darüber hinaus ist das interdisziplinäre Expertenteam stets in engem Austausch. „Die enge Verzahnung, die dank unserer Struktur gegeben ist, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die bestmögliche Behandlung, die wir hier ganzheitlich bieten können. Wir legen dabei auch besonders großen Wert auf Zwischenmenschlichkeit und sind so oft wie möglich im persönlichen Austausch mit Patient:innen“, bestätigt Prof. Woeste. Neben der Kooperation der beiden Kliniken besteht auch eine enge Zusammenarbeit mit der onkologischen Schwerpunktpraxis durch Dr. med. Michael Rieger. Die Praxis befindet sich in unmittelbarer Nähe im Ärztehaus des Elisabethenstifts. So profitieren Patient:innen nicht nur von kurzen Wegen, sondern auch von einer umfassenden Behandlung eines interdisziplinären, eingespielten Teams.



### Kontakt

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT  
Landgraf-Georg-Straße 100  
64287 Darmstadt  
T (06151) 403 – 21 01  
F (06151) 403 – 21 09  
[www.agaplesion-elisabethenstift.de](http://www.agaplesion-elisabethenstift.de)

# ...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

akuten Situationen kann es durch massive Herzrhythmusstörungen soweit kommen, dass der Herzmuskel nicht mehr pumpt, sondern nur noch „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.

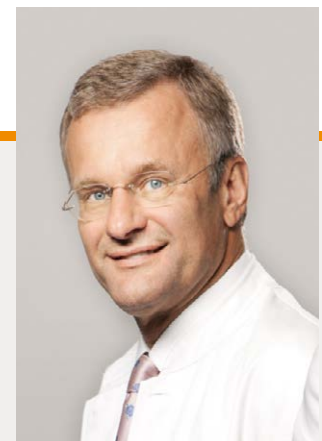
**Was kann ich dagegen tun, damit mich ein solches Schicksal nicht ereilt?**

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, Hochrheinlinik Bad Säckingen – Schwerpunkt für Herz- und Gefäßerkrankungen

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

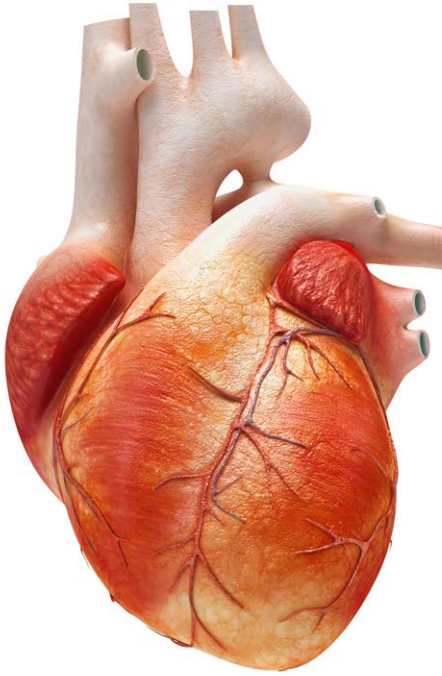
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

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.

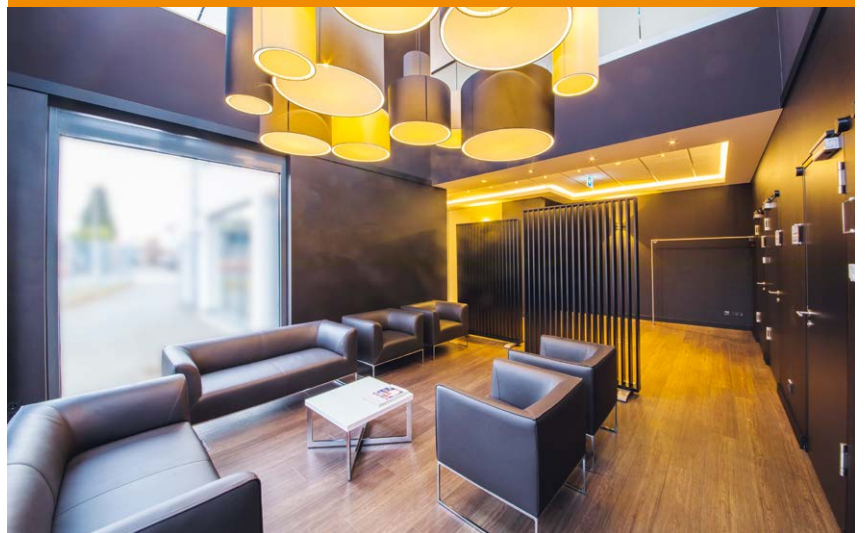
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

# FITNESS FÜRS BINDEGEWEBE

Wie wir unser Faszien-Netz geschmeidig halten



Fotos: © Milijan Živković – stock.adobe.com

Bis vor gar nicht so langer Zeit wurden Faszien mit dem Oberbegriff ‚Bindegewebe‘ bezeichnet und die Wissenschaft interessierte sich nur mäßig für diesen Teil des Organismus. Erst in den letzten Jahren schauen Mediziner und Therapeuten genauer auf diese Körperstruktur, deren vielfältige Funktionen jedoch noch immer nicht bis ins Detail erforscht sind. Fest steht: Bei Faszien handelt es sich um eine weiße, wenige Millimeter dicke Substanz, die unter der Haut gebildet wird, um Muskeln und andere innere Organe zu befestigen, einzuschließen oder voneinander wie eine Zwischenschicht zu trennen. So ist die wichtigste Aufgabe dieses flexiblen Gewebes, Halt beziehungsweise Stabilität zu geben. Zudem übernehmen Faszien die Aufgaben eines Stoßdämpfers, indem sie Muskulatur und andere innere Strukturen bei abrupten Bewegungen gewissermaßen abfedern.

## NEUE ERKENNTNISSE DURCH BILDGEBUNGSVERFAHREN

Dank der modernen Ultraschall-Technik weiß man heute um den großen Nutzen des bindenden Gewebenetzes. Denn durch die detaillierte Darstellung des bildgebenden Verfahrens können nun klare Aussagen über Dicke, Beweglichkeit, Festigkeit, Elastizität und Wassergehalt von Faszien gemacht werden: So speichern sie ein Viertel des Körperwassers, sie versorgen Zellen und Organe mit Nahrung und enthalten selbst Abwehr- und Lymphzellen. In dem faszialen Bindegewebe sitzen außerdem als Signalgeber zum Gehirn wichtige Rezeptoren, die beispielsweise für Schmerzempfinden verantwortlich sind.

## KONSTRUIERT WIE EIN ELASTISCHES NETZ

Bemerkenswert ist ebenso die Architektur gesunder Faszien: Sie sind durch mitlau-



fende Kollagen-Fasern, die scherenförmig wie ein Orangenetz angeordnet sind, gleichermaßen flexibel, elastisch und reißfest. So können Muskelkontraktionen und mechanische Kraftübertragung trotz ‚Einhüllung‘ und ‚Umpolsterung‘, reibungslos ablaufen. Hinzu kommt, dass Faszien-Gewebe nur sehr wenig wiegt.

## GESCHMEIDIGKEIT DURCH BEWEGUNG

Gesund und fit bleibt das schützende Faszien-System, wenn es regelmäßig gefordert wird. Wie bei Muskeln gilt auch hier: Wer rastet, der rostet. Das heißt: Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität verhindern, dass der Austausch von Gewebeflüssigkeit im faszialen Zellgewebe zum Stocken kommt und so Abfallprodukte wie Entzündungsbotenstoffe oder Milchsäure nicht mehr ausreichend abgebaut werden können. Erlahmt dieser Stoffwechsel durch mangelnde Mobilität, besteht zusätzlich das Risiko, dass Kollagen-Fasern im Binde-

gewebe zu wuchern beginnen. Sie bilden dann häufig ein knubbeliges Gewirr, das unter dem Mikroskop an ein verknottetes Wollknäuel erinnert. Mediziner sprechen in solchen Fällen von ‚verklebten Faszien‘.

## SELBSTMASSAGE MIT HARTSCHAUM-UNTERSTÜTZUNG.

Besonders beliebt als Sportgerät für effektives und gezieltes Faszien-Training sind spezielle Rollen oder Bälle aus Hartschaum, die dabei helfen sollen, das Gewebe sanft durchzuwalken – ähnlich eines Kuchenteiges, den man ausrollt. Besonders gut gehen solche Anwendungen im Gesäßbereich. Wer sich auf die Rolle oder den Ball setzt und darauf dann hin und her gleitet, massiert gewissermaßen seine Faszien – löst Verklebungen auf und optimiert die Elastizität wieder. Ähnlich kann man in der Rückenregion verfahren, um Knötchen und klumpige Verdichtungen im dem mü-



den versteiften Netzsystem aufzulockern. Wie bei einer Drainage wird dadurch altes Gewebewasser abtransportiert, frische Flüssigkeit fließt nach und der Nährstoffaustausch findet statt. Gleichzeitig macht die Bewegungswärme den faszialen Zellverbund gleitfähiger und mobiler.

### FITTE FASZIEN MIT SPORT

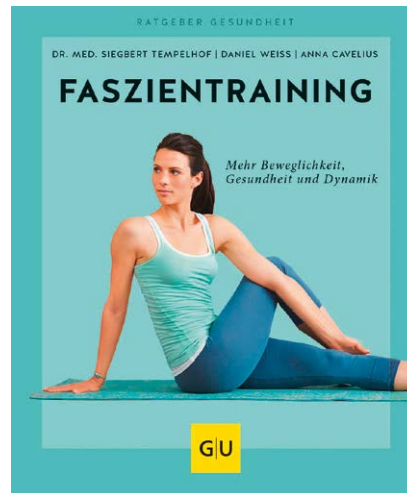
Obwohl die Hartschaum-Hilfsmittel gute Dienste leisten können, geht es im Prinzip auch ohne unterstützende Sportgeräte. Dabei ist es wichtig zu wissen: Wann immer man sich bewegt – und dabei spielt die Fitness-Disziplin eigentlich keine Rolle – trainiert man Muskeln und Faszien automatisch zusammen. Beide Strukturen sind ja ohnehin ständig miteinander ‚verbündelt‘. Wer demnach regelmäßig an seiner Ausdauer und Koordination arbeitet, sorgt gleichermaßen für die muskuläre und fasziale Fitness.

### SPRUNGKRAFT UND DEHNUNG

Dennoch gibt es bestimmte Bewegungsabläufe, die beispielsweise beim Trampolinsport und beim Tanzen häufig vorkommen und sich besonders positiv auf die Funktionsfähigkeit und Elastizität der Faszien auswirken: Vor allem leicht federnde bis explosiv-dynamische Bewegungen wie Hüpfen, Springen und Schwingen, wo An-

spannung und Lockerung sich abwechseln, sorgen dabei für die Reize, die die Bindehaut-Fasern äußerst effektiv stimulieren. Zudem sind streckende Dehnungen ebenfalls Balsam für das fasziale Netz. Deshalb gehören auch Yoga und Pilates zu den Fitnessarten, die bei regelmäßiger Anwendung unangenehme und nicht selten auch schmerzhaft Verhärtungen beziehungsweise Versteifungen in den Kollagen-Fasern der Faszien erfolgreich lösen können.

## Buchtipps



### FASZIEN TRAINING

**Mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Dynamik**

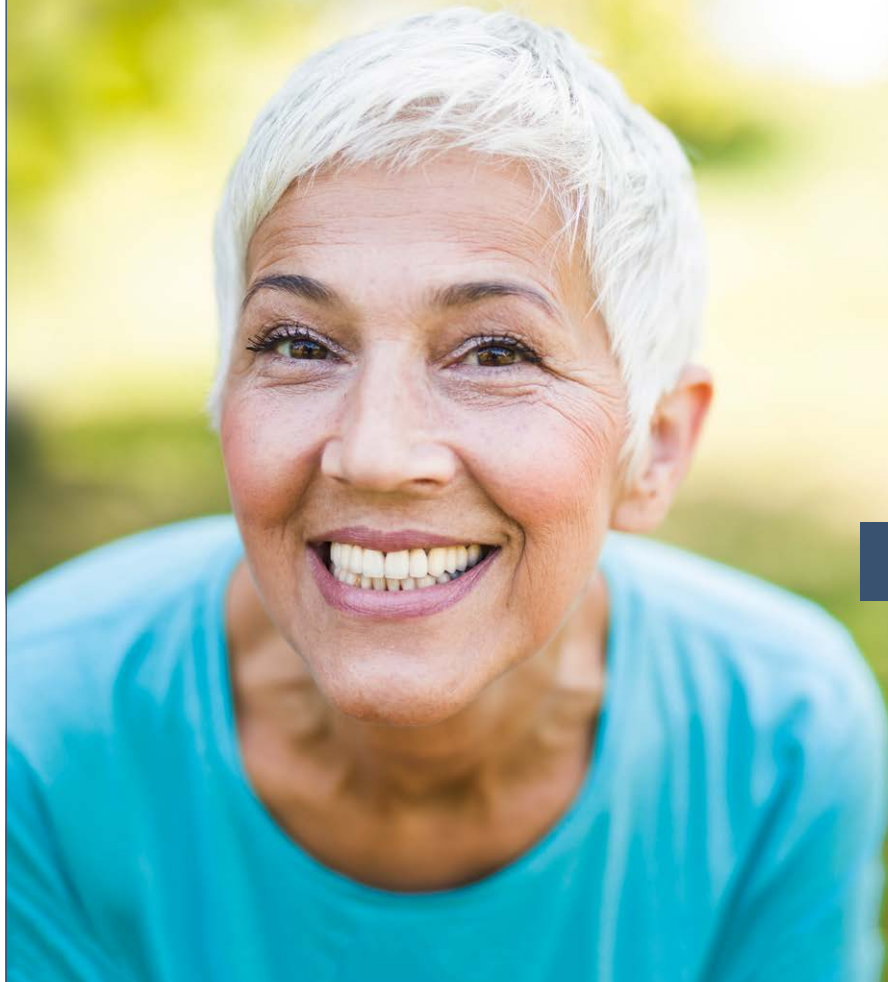
von Anna Cavalius, Siegbert Tempelhof und Daniel Weiss  
GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH,  
2018, 128 Seiten



### FUNKTIONELLES FASZIEN TRAINING MIT DER BLACKROLL®

von Marcel André, Dr. Lutz Graumann und Dr. Torsten Pfitzer  
riva Verlag, 2015, 160 Seiten

## „Meine Rehabilitation? Natürlich in der Hirschpark Klinik“



Die individuelle Rehabilitation nach einer Operation ist ein sehr wichtiger Beitrag zur Wiedererlangung der Belastungsfähigkeit im Beruf, Alltag und in der Freizeit. Gemäß unserem Motto „Bewegen für ein aktives Leben“ 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



# NEUSTART DER DEMENZABTEILUNG „GERONTO“

## Haus Elisabeth in Groß-Zimmern

In der Römergarten Residenz Haus Elisabeth in Groß-Zimmern gibt es wieder einen Wohnbereich für Menschen, die an einer schweren Demenz mit besonderen Verhaltensauffälligkeiten leiden.

Das Konzept der Abteilung ist nicht neu und hatte sich in den Jahren 2015 bis Januar 2021 bestens bewährt. Nach dem allerdings im Dezember 2020 einige unserer Bewohner an einer COVID-Infektion verstorben

sind und auch etliche Mitarbeiterinnen erkrankten, musste die Abteilung leider vorübergehend geschlossen werden.

In den vergangenen Monaten wurde der Wohnbereich von Grund auf renoviert und das bewährte Konzept überarbeitet. Zum einen werden dort jetzt 18 Plätze zur Verfügung gestellt und ein weiterer großer Aufenthaltsbereich wurde geschaffen. Auch an unsere Mitarbeiter wurde gedacht, so steht

ihnen nun ein extra Pausenraum zur Verfügung. Viel Raum für Bewegung gibt es ohnehin und bei schönem Wetter kann die Gartenanlage mitbenutzt werden.

Mitarbeiterinnen, die vor der Schließung in diesem Bereich gearbeitet haben, kehren wieder dorthin zurück. Auch Examensschü-



lerinnen und eine neu eingestellte Wohnbereichsleitung ermöglichten die Wiedereröffnung dieses Bereiches. Mitte Oktober konnten bereits die ersten Bewohner einziehen. Aufnahmebedingungen für diesen Bereich ist eine im Verlauf mittelschwere bis schwere Demenz, die sogenannte Hin- und Weglauftendenz oder besondere Verhaltensauffälligkeiten.

Da dieser Wohnbereich „geschlossen“ geführt wird, ist eine Anordnung zur Unterbringung notwendig. Die ärztliche Be-

treuung übernimmt der Hausarzt und die Fachärzte aus dem Haus für seelische Gesundheit in Groß-Umstadt. Einmal monatlich kommt ein Facharzt zur Visite, an der auch die Angehörigen teilnehmen können. Weitere Auskünfte über diesen Bereich erhalten Sie über die Residenzleitung Thomas Neubecker oder der Pflegedienstleitung Maria Oemisch, Telefon 06071-9206-0. Pflegefachkräfte und Pflegekräfte auch zusätzliche Betreuungskräfte suchen wir weiterhin, auch für unsere allgemeine Pflegebereiche. Wir bieten außer einer sehr guten Bezahlung, viele Weiterbildungsmöglichkeiten, die wir finanzieren und die Mitarbeiter dafür freistellen.



## Kommen Sie zu uns ins Team!



Unser Leitungsteam im Haus Elisabeth braucht Verstärkung und sucht deshalb ab sofort, eine engagierte

### Pflegefachkraft (m/w/d), in Vollzeit

Durch die Wiedereröffnung unseres Demenzbereiches und zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort

### Pflegehelfer (m/w/d)

mit Berufserfahrung, in Teilzeit oder

### Altenpflegehelfer (m/w/d)

mit einjähriger Ausbildung, in Teilzeit

### sowie Pflegefachkräfte (m/w/d)

in Voll- und Teilzeit

[www.roemergarten-residenzen.de](http://www.roemergarten-residenzen.de)

### Wir bieten Ihnen:

- Einen anspruchsvollen, sicheren Arbeitsplatz mit leistungsgerechter Vergütung.
- Sichere, langfristige Perspektiven in einer modernen Senioren-Residenz.
- Selbständiges und eigenverantwortliches Arbeiten mit moderner EDV-Dokumentation sowie vielfältige Weiterentwicklungsmöglichkeiten, wie z. B. E-Learning.
- Die Mitgestaltung eines Teams, mit hoher Sozialkompetenz, in einem sehr guten Betriebsklima.



Wir freuen uns auf Ihre aussagefähige Bewerbung.

Römergarten Residenzen GmbH, Haus Elisabeth  
Residenzleitung Thomas Neubecker  
Bahnstr. 3, 64846 Groß-Zimmern · Tel. 06071/9206-444  
[thomas.neubecker@roemergarten-residenzen.de](mailto:thomas.neubecker@roemergarten-residenzen.de)



# 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. Wohin wende ich mich? 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 Regel übernimmt die Kosten dieser Beratung die zuständige Pflegekasse. Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin mit uns. Telefonisch erreichen Sie uns unter der Telefonnummer 06151-969 770. Sie wollen sich weiter über uns informieren? Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite: [www.pflegedienst-hessen-sued.de](http://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](http://www.pflegedienst-hessen-sued.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

spezial und erweiterbar  
IGR  
Innenausbau Schadt GmbH  
Gernsheimer Str. 105  
64319 Pfungstadt  
Tel. 06157 2372

Für noch mehr Entspannung: AUCH IN ZIRBE ERHÄLTlich!

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf Bewegung Ernährung

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

**Schreinerei & Innenausbau SCHADT GmbH**

Gernsheimer Str. 105 · 64319 Pfungstadt  
Tel: (0 61 57) 2372 · Mobil: 0171-4408544  
www.schreinereischadt.de · info@wohntartig.de

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

# LECKERES ZUR WEIHNACHTSZEIT!



Fotos: © Johanniter

kost der Firma Hofmann Menüs liefern zu lassen. Über 200 qualitativ geprüfte Gerichte stehen per Katalog zur Auswahl. Die Mahlzeiten werden in Eigenregie per Mikrowelle, Wasserbad oder Backofen erwärmt. Zur Weihnachtszeit gibt es immer besondere Menüs, die besonders den Appetit anregen.

Im Wunschkarton mit sieben Menüs kann man sich entscheiden zwischen Entenkeule, Lachs, Wildhacksteak, Beouf à la Bourguignon, Weihnachtsnudeln oder Vanille Quarkcreme mit winterlichen Gewürzbeeren. Individuell zusammenstellen, zu Hause anliefern lassen und dann einfach genießen. Der Ablauf einer Bestellung ist simpel: ob per Telefon, Fax oder E-Mail – auf all diesen Wegen können Sie die Bestellung an die Johanniter übermitteln. Von großem Vorteil für Sie: der Lieferservice verzichtet auf Vertragsbindung. Wenn Sie weitere Informationen haben möchten zum Menüservice: das Team um Andreas Werner gibt gerne Auskunft.

Gutes Essen hält Körper und Seele zusammen. Aber dafür Einkaufstüten schleppen und stundenlang am Herd stehen? Manchmal möchte man das nicht, und manchmal kann man es gerade nicht. All denen, die sich das Leben erleichtern müssen oder möchten bietet der Johanniter-Menüservice eine Alternative – Menüs auswählen und ohne Umstände zu Hause genießen.

In Weiterstadt und Umgebung besteht die Möglichkeit, sich von den Johannitern schmackhafte und hochwertiger Tiefkühl-

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.  
(06071) 20 96 18 – www.juh-da-di.de

**Mit Liebe gekocht. Mit Herz geliefert.  
Der Johanniter-Menüservice.**



**Zuhause Essen ohne Einkaufen und Zubereiten: Wir liefern Menüs ins Haus. Auch tiefgekühlt gesund und lecker. Wir beraten Sie gerne.**

Tel. 06071-2096-18  
www.juh-da-di.de



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

# LUST AUF GENUSS

Harte Schale, aromatischer Kern mit Biss: Nüsse gehören seit Urzeiten zu den elementaren Nahrungsmitteln der Menschheit. Vor allem punkten Haselnuss, Walnuss und Co seit jeher mit ihrem hohen Energiegehalt. Was unsere ‚Jäger-und-Sammler-Vorfahren‘ über die gesunden Sattmacher nur ahnten, hat die Wissenschaft mittlerweile nachgewiesen: Nüsse sind echte Kraftpakete und

Energie-Booster mit zahlreichen äußerst wertvollen Inhaltsstoffen. Zudem sind die hartschaligen Fruchtkerne die perfekten Allrounder: Sie eignen sich als knackiger Snack und als leckere Zutat zum Kochen und Backen. Zudem sind sie als veganes Produkt so wandelbar, dass man sogar pflanzliche Milch und Butter aus ihnen herstellen kann.

# GESUNDE ‚KERN-ENERGIE‘

Nüsse sind nicht nur in der Weihnachtszeit ein unentbehrliches Lebensmittel

## WERTVOLL UND ENERGIEHALTIG

Die Kaloriendichte in Nüssen kann heute – insbesondere in den wohlgenährten westlichen Industriegesellschaften – auch Nachteile haben. Immerhin enthalten etliche Arten bis zu 600 kcal pro 100 Gramm. Das ist mehr als eine Tafel Schokolade. Dennoch betonen Ernährungsexperten immer wieder, wie extrem gesund das nussige Superfood ist: Vor allem der hohe Anteil an lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren spielt dabei eine zentrale Rolle. Doch damit nicht genug. Nüsse enthalten auch eine hohe Eiweißkonzentration, hochwertige Kohlenhydrate, jede Menge Ballaststoffe sowie reichlich Vitamin E sowie Folsäure, Mineralien und entzündungshemmende Antioxidantien.

## WELLNESS FÜR DEN ORGANISMUS

Angesichts der breiten Palette an kostbaren Inhaltsstoffen ist es kein Wunder, dass sich der regelmäßige Verzehr von Nüssen entsprechend positiv auf den Organismus auswirkt. So haben wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt, dass die biochemischen Substanzen in den nussigen Knabberereien nicht nur entzündungshemmend sind sondern auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Darmkrebs senken. Zudem werden die Blutfette günstig beeinflusst und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Entsprechend dieser zahlreichen wohltuenden Eigenschaften von Nüssen empfiehlt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) täglich den Verzehr einer kleinen Portion – maximal etwa 25 Gramm – Nüsse. Deshalb sollten die Kerne – sei es als Studentenfutter, sei es im Müsli, als Kuchen- und Plätzchen-Beigabe oder im Salat – möglichst oft und in Maßen gegessen auf dem Speiseplan stehen. Denn die knackigen Energiebündel können einen wichtigen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten.

## ECHTE UND UNECHTE NÜSSE

So vielfältig wie die Wellness-Effekte von Nüssen für unsere Gesundheit sind, so divers sind die knackigen Kerne auch, was ihre Form, ihre Größe, ihren Geschmack und ihre Herkunft betrifft. Dabei ist jedoch nicht jede Nuss – biologisch gesehen – auch eine echte. Auf Seite 23 finden Sie einige Steckbriefe prominenter Sorten.

## VORSICHT ALLERGIE-GEFAHR!

Egal ob echt oder nicht: Nüsse können mehr als andere Lebensmittel Allergien auslösen. Bei einigen Menschen erkennt der Körper dann das in der Nuss enthaltene Eiweiß nicht als reinen Nährstoff, sondern deklariert es als gefährlichen Eindringling. Das Immunsystem startet dann das Notprogramm und schüttet vermehrt Histamin aus, was wiederum zu schweren Reaktionen wie zum Beispiel Ausschlägen oder Atemnot führen kann.

## LAGERUNGSTIPP

Frische Nüsse – möglichst immer mit Schale – sind am besten in einem vor Feuchtigkeit und Licht geschützten Netz oder in einer Holzkiste aufgehoben. Darin können sie atmen und sind länger haltbar. In Plastikverpackungen können sie dagegen Feuchtigkeit bilden, was wiederum die Schimmelbildung fördert.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Minibibliothek  
**NÜSSE – RUNDUM GESUND**  
 von Grit Nitzsche  
 Buchverlag für die Frau, 2018, 128 Seiten

Klein, knackig, schmackhaft: Nüsse sind beliebt im Müsli, als Backzutat oder kleiner Snack zwischendurch. Als abendliches Knabbergebäck sind sie vorteilhafter als Chips & Co, denn Nüsse sind besonders gesund und wertvoll durch die reichlich enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Proteine, Vitamine und Mineralien. Detaillierte Porträts beschreiben die

bekanntesten und wertvollsten Nüsse (oder als Nuss angesehene Früchte) von der Cashew- bis zur Walnuss. Mit ausführlicher Erläuterung der Inhaltsstoffe, ihres Gesundheitswertes und der Verwendung in der Hausküche, wie z.B. für Kastanienaufstrich, Apfel-Haselnuss-Plätzchen, Brownies, Forelle mit Mandeln, Macadamia-Pralinen, Pistazien-Eis u.v.a. Tipps zum Einkauf, ihrer Lagerung und Verarbeitung runden das informative Buch ab.

Nuss-  
steckbriefe  
auf Seite 23

## Buchtipps





## NUSSKUCHEN MIT RUMROSINEN UND SCHOKOLADE

250 g Butter  
 150 g Zucker, braun  
 50 g Zucker, weißer  
 1 Prise(n) Salz  
 1 TL Zimt  
 3 Eier  
 ½ Pkt. Backpulver  
 100 g Nüsse, gemahlene  
 100 g Mehl (Vollkornmehl)  
 100 g Mehl  
 1 Pck. Rosinen in Rum  
 100 g Schokodekor  
 (Schokotropfchen Zartbitter)  
 etwas Milch

Die Butter mit Zucker schaumig rühren und die Eier einzeln dazugeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zusammen mit Nüssen, Salz und Zimt unterrühren. Evtl. etwas Milch zugeben (der Teig sollte schwer reißend vom Löffel fallen).

Rumrosinen und Schokotropfchen unterheben und den Teig in einer gefetteten, gebröselten Kastenform bei 175 Grad ca. 70 Minuten backen.

Abkühlen lassen und mit Zuckerguss oder Schokoladenglasur überziehen.

*Rezept*



## WALNUSS

Dieser Klassiker stammt aus Südeuropa und Zentralasien. Mittlerweile wachsen Walnussbäume aber in vielen Regionen der Welt. Insbesondere aus Kalifornien kommen heute Zweidrittel der Weltproduktion. Mit ihrem herbsüßen Aroma ist die Walnuss ein toller Begleiter zu Käse und Wein, passt in beinahe jedes Gebäck und kann Obstsalaten oder Eiskreationen mit ihrer charakteristischen Note einen ganz eigenen Geschmack geben.



## CASHEW

Bei diesen Nüssen handelt es sich um die Samen einer Baum-Steinfrucht, deren Herkunftsregion das nördliche Amazonasgebiet ist. Der Kern, also die eigentliche ‚Nuss‘ ist von einer harten Schale umgeben, die jedoch toxisch und hautätzend ist. Deshalb gibt es Cashews bei uns nur geschält zu kaufen. Mit ihrem süßen buttrigen Aroma und ihrer weichen Konsistenz gehören sie in jedes Studentenfutter, bereichern asiatische Gerichte und sind als Mus ein feiner Brotaufstrich. Zudem ersetzt diese tropische Nuss in der veganen Küche häufig den Käse beim Überbacken von Pizza oder Aufläufen.

## NUSS- STECKBRIEFE



## HASELNUSS

Diese echte Nuss ist ein europäisches beziehungsweise vorderasiatisches Gewächs, das den Menschen schon seit Jahrtausenden als Nahrungslieferant dient. Im mediterranen Klima der Türkei aber auch in Italien und Spanien finden Haselnusssträucher ideale Wachstumsbedingungen. Mit ihrer würzig-aromatischen Note ist die Haselnuss vor allem aus der Weihnachtsbäckerei nicht wegzudenken. Einziger Wermutstropfen für viele Allergiker: Der Haselstrauch ist ein Birkenart und damit – dem Prinzip der Kreuzallergie folgend – die Nuss für so manchen Allergie-Geplagten tabu.



## MARONEN

Die delikaten süßlichen Rundlinge mit der Stachelhülle, deren botanischer Ursprung in der Schwarzmeerregion liegt, zählen zur Familie der Nussfrüchte und werden auch als Edelkastanien bezeichnet. Im Gegensatz zu ihren meisten nussigen Verwandten sind sie sehr fettarm. Dafür enthalten sie reichlich Kohlenhydrate und Proteine, machen daher äußerst satt. Die braunen Kugeln, die wegen ihrer Nahrhaftigkeit über Jahrhunderte auch als typisches ‚Armen-Mahl‘ galten, sind heute eine echte Spezialität, die vor allem jetzt im Winter entweder purer heißer Genuss ist oder eine schmackhafte Ergänzung zu festlichen Gerichten sein kann. Maronen werden übrigens immer nur in weicher, gekochter Form gegessen.



## MACADAMIA

Diese sehr fettreiche Nuss, die als Königin unter ihrer Artgenossen gilt, hat ihren Ursprung in Australien. Der gleichnamige Baum, der bis zu 15 Meter hoch werden kann, bildet traubenförmige Blütenstände aus, die mit einer Schale, die jeden herkömmlichen Nussknacker überfordern würde – die großen weißgelben Macadamias umschließen. So bekommt man im Handel fast immer den ‚nackten‘ Fruchtkern, dessen butterfeiner vollmundiger Geschmack ihn auch wegen des aufwändigen Anbaus der Nüsse zu einer relativ teuren Delikatesse macht. Pur geknabbert, in Plätzchen oder auch als exotischer Brotaufstrich ist die Macadamia deshalb eine echter Luxus-Snack.

I Love  
nuts



## ERDNÜSSE

Dabei handelt es sich eigentlich um Hülsenfrüchte, die unter der Erde reifen und deren Zellwände nicht verholzen. Sie kommen in der Regel geröstet auf den Markt, um die Haltbarkeit zu verlängern und Bitterstoffe zu beseitigen. Ihr würziger Geschmack verfeinert eine Vielzahl von herzhaften Gerichten und ist vor allem für viele asiatische Spezialitäten typisch.



## MANDELN

Die zierlichen Ovale sind die Samen eines Rosengewächses, das mildes mediterranes Klima bevorzugt. Nach der Ernte – die Hauptbauregionen sind übrigens Südeuropa, der nahe Osten und Kalifornien – müssen Mandeln in der Sonne trocknen und werden erst kurz vor dem Versand geschält. Das zarte süßliche Aroma der Süßmandel macht vor allem Puddings unwiderstehlich und ist für Kuchen & Co als Zutat unverzichtbar. Zudem können Mandeln ein gut wirksames Mittel gegen Sodbrennen sein. Entwickeln Mandeln jedoch unbekömmliche Bitterstoffe – das stellt man beim Kauen schon bei kleinsten Mengen sehr schnell fest – sollten sie entsorgt und nicht mehr verzehrt werden.



## PISTAZIEN

Der botanische Name dieser uralten Kulturpflanze lautet ‚grüne Mandel‘. Es handelt sich dabei um die Steinfrucht des Pistazienbaumes, der seit jeher vor allem im Iran und in der Türkei angebaut wird. Heute gehören auch die USA zu den großen Pistazien-Produzenten. Wer die kleinen grünen Kerne nur gemahlen im Eis oder fein gehackt in der Mortadella kennt, verpasst einiges! Pistazien gelten nämlich im gesamten Orient aus gutem Grund als besondere Leckerei. Meist findet man die Pistazie dann als Snack pur – mit oder ohne Schale – geröstet und gesalzen im Handel. Aber auch viele Produkte in denen Pistazien verarbeitet wurden, sind äußerst schmackhaft. So adeln die grünlichen Mini-Nüsse zum Beispiel Pralinenfüllungen oder sind verführerischer Bestandteil anderer Naschereien.



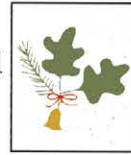
2021 NATALE  
NAVIDAD  
WEIHNACHTEN

# WeinCurrier

FROHE  
Weihnachten

## Liebe Wei(h)n(achts)freunde,

die traditionellen Panettoni aus Italien, sowie eine tolle Auswahl neuer Keramikware aus Spanien, sind frisch eingetroffen. Zu dieser Jahreszeit bereiten wir wieder viele hübsch-verpackte Präsente für Sie vor. Ob Geschenkkörbe, Weinsets oder Magnumflaschen, für Weihnachten finden Sie viele Geschenkideen, als auch den passenden Wein für Ihr Festtags-Menü.



In gewohnter Weise bieten wir auch für Firmen unseren Präservenice an. Schenken Sie Ihren Geschäftskunden, -freunden & Mitarbeitern ein Dankeschön, gerne übernehmen wir auch den Versand.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Vorweihnachtszeit und besinnliche Feiertage gemeinsam mit Ihrer Familie.

*Familie Molina & Team.*

PS: Vor Weihnachten haben wir **länger für Sie geöffnet!**  
Am 27.Nov, sowie 04., 11. & 18. Dez 2021 sind wir bis 19Uhr für Sie da!



Fattoria San Fabiano Calcinaia,  
Poggibonsi, Toscana

**Cellole, Chianti Classico  
Gran Selezione D.O.C.G.,  
Bio, Magnum 1,5L, 2013**

Dunkles tiefes Rot,  
Nuancen von Brom-  
beeren und Kirschen,  
weiche Tannine.

02SFC003  
**49,95 €**  
33,30€/L

Weitere  
**Magnumflaschen**  
erhältlich im GranConsumo!

## Frisch eingetroffen!

Traditionelle und herrlich duftende Panettoni aus Italien und spanische Gebäckspezialitäten, typisch zu Weihnachten, jetzt erhältlich.



&

Neue, handbemalte Terracotta aus Spanien, in vielen Größen und Farben.

## Profumo Toscano

So duftet und schmeckt die Toskana. Unser Genießer-Set aus handwerklich hergestellten toskanischen Spezialitäten.

- 1 Fl. Colle Carpito Rosso Toscano IGT 0,75l
- 1 Salami al Chianti Classico, Falorni ca.350g
- 1 Pasta Spaghetti Toscana, Morelli 500g
- 1 Glas Wildschweinpastete 180g, Toscana Intavola
- 1 Geschenkkassette

6105  
**34,95 €**  
netto 29,37€



Azienda Agricola Suavia,  
Soave, Venetien, Italien  
**Monte Carbonare,**  
Soave Classico  
DOC, 2019  
Strohgelb,  
Aromen von  
frischen Blumen,  
exotische Früchte,  
mineralisch,  
rassig, elegant.

**96** PTS.  
JAMES SUCKLING.COM

03SUA001  
**11,95 €**  
15,93€/L

Tenute Rubino, Brindisi,  
Apulien, Italien  
**Oltre Mè, DOC**  
Brindisi, 2018  
Leuchtendes  
Rubinrot, Aroma  
nach Himbeere,  
Heidelbeere,  
Muskat, Rosen,  
Veilchen, weich.

**GAMBERO ROSSO**

04RUB012  
**9,95 €**  
13,27€/L

Acústic Celler, Marcà,  
D.O. Montsant, Spanien  
**Acústic Tinto,**  
D.O. Montsant  
2018  
Intensive Aromen  
von Sauerkirsche,  
dunklen Beeren,  
Schokolade,  
würzig und  
balsamisch.

**92** puntos  
**GUÍAPEÑÍN**

04XAC002  
**13,50 €**  
18,00€/L

Bodegas Arzuaga,  
Navarro, Spanien  
**ARZUAGA, Tinto**  
Crianza, D.O. Ribera  
del Duero, 2018  
Kirschrot mit violetten  
Reflexen, Aroma  
nach reifen roten  
Früchten, würzig, samt.

**97** Puntos  
**2021 Decanter**  
EXCELLENCE  
PLATINUM

04XAR001  
**19,95 €**  
26,60€/L

# WeinSets

Attraktive Geschenkideen für Weinliebhaber,  
in der originalen Holzkiste oder  
Schmuckkassette, stilvoll verpackt.



## Bodega Clásica - LOPEZ DE HARO 3er Präsentset „Traditionelles Verfahren trifft modernes Design.“



1 Fl. Hacienda López de Haro  
Tinto, DOC Rioja 2017  
1 Fl. Hacienda López de Haro  
Crianza, DOC Rioja 2016  
1 Fl. Hacienda López de Haro  
Reserva, DOC Rioja 2014

**28,95€**  
netto 24,33€

7402

## Firenze - Principe Corsini 2er Präsentset in der Holzkiste



1 Fl. Le Corti Chianti Classico  
DOCG, Bio 2018  
1 Fl. Corte Vecchia Chianti Cl.  
Riserva DOCG, Bio 2016

**34,95€**  
netto 29,37€

7510

## Matsu - 3er Präsentset „Alte Rebstocke mit neuem Stil.“



2 Fl. El Pícaro,  
D.O.Toro, Matsu 2019  
1 Fl. El Recio,  
D.O.Toro, Matsu 2018

**33,95€**  
netto 28,53€

7401

## Camigliano, Brunello Vertikale 3er Präsentset in Verpackung



3 Fl. Brunello DOCG, á 0,375l  
je 1 Fl. Jahrgang 2016  
1 Fl. Jahrgang 2015  
1 Fl. Jahrgang 2014

**50,-€**  
44,44€/L, netto 42,02€

7530

## Ervideira 3er Präsentset Tinto/ Branco in eleganter Holzkiste



3 Fl. „Conde D'Ervideira Tinto  
Private Sel.DOC Alentejo“ á 0,75l  
2017

**99,95€**  
44,42€/l netto 83,99€

7560



3 Fl. „Conde D'Ervideira Branco  
Private Sel.Vinho Regional  
Alentejano“ á 0,75l, 2018

**69,95€**  
31,09€/l netto 58,78€

7561

## Governo all Uso Toscano IGT, 6er Set in Holzkiste, Tre Rose



6 Fl. Governo all Uso Toscano  
IGT, San Leonino, 2019  
á 0,75l

**49,95€**  
11,10€/L, netto 41,97€

04TRE009\_6

## "Inspiración"- PACO MOLINA 6er Set in Original-Holzkiste



6 Fl. PACO MOLINA  
"Inspiración"  
D.O. Yecla, 2016  
in der Holzkiste

**69,95€**  
15,54€/L, netto 58,78€

04XPM011\_6

## "Prestigio"- PACO MOLINA 6er Set in Original-Holzkiste



6 Fl. PACO MOLINA  
"Prestigio"  
D.O. Yecla, 2014  
in der Holzkiste

**69,95€**  
15,54€/L, netto 58,78€

04XPM003\_6

## "Expresión"- PACO MOLINA 6er Set in Original-Holzkiste



6 Fl. PACO MOLINA  
"Expresión"  
D.O. Yecla, 2015  
in der Holzkiste

**69,95€**  
15,54€/L, netto 58,78€

04XPM004\_6

Flascheninhalt = 0,75 Liter, wenn nicht anders angegeben. Preis inkl.MwSt., zzgl. Versandkosten. Alle Weine enthalten Sulfite & Alkohol. Weitere Details auf [casamolina.de](http://casamolina.de)



MIT SICHERHEIT

**loop5**

[www.LOOP5.de/sicherheit](http://www.LOOP5.de/sicherheit)

**WARUM  
SELBER SPRIT  
VERBRAUCHEN,  
WENN ICH MICH  
ALLE 15 MIN.  
FAHREN LASSEN  
KANN?**

**KOMM' EINFACH MIT  
DEM BUS VOM HBF-DA  
INS LOOP5!**

# EINFACH GUT ESSEN – JEDEN TAG

## Mitmachen und gewinnen!

Ein Kochbuch als Weihnachtsgeschenk ist mit Sicherheit eine tolle Idee für alle, die mit Liebe und Leidenschaft in der Küche stehen. Jährlich erscheinen viele neue tolle Kochbücher auf den Markt. Wir stellen Ihnen vier Kochbücher vor, aus denen leidenschaftliche Liebe für kulinarische Höhepunkte spricht.

Reisen Sie mit uns durch die Küchen dieser Welt und starten Sie in den Sehnsuchtsorten Europas, voller Farben und Aromen:

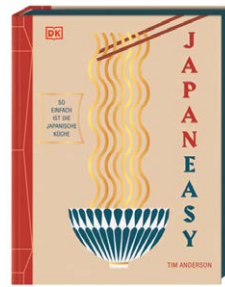


**1. Die Grande Dame der Kulinarik, Claudia Roden, entführt uns in die aromatische Vielfalt der Mittelmeerküche – von Frankreich und Spanien über Italien und Griechenland bis in die Levante.** Vor Jahrzehnten hat sich die Kosmopolitin, die 1936 in eine jüdische Familie in Ägypten geboren wurde, auf eine abenteuerliche Mission begeben: Sie wollte die authentischsten und leckersten Gerichte der mediterranen Küche aufspüren. Die einheimische Freude

am Essen, wie das Licht, die Farben und Gerüche und die besondere Wärme der Gastfreundschaft von Kairo hinterließen einen bleibenden Eindruck.



**2. Worin liegt der unverwechselbare Zauber der Toskana? Dieser Frage geht die italienische Kochbuchautorin Cettina Vincenzino auf den Grund.** Auf einer kulinarischen Reise entdeckt sie diese unachahmliche Region ihres Heimatlandes ganz neu. Die Toskana gibt dem dolce vita eine ganz eigene Bedeutung. Denn diese einzigartige Region besitzt alles, was man für ein genussvolles Leben benötigt: von landschaftlicher Vielfalt über kulturelle Schätze bis zur einmaligen Lebensfreude ihrer Bewohner. Doch das gewisse Etwas liegt in der toskanischen Küche verborgen. Cettina Vincenzino begegnet dabei nicht nur Menschen, die von ihrer leidenschaftlichen Liebe zur Toskana erzählen, sondern sammelt auch über 70 authentische Toskana-Rezepte.



### 3. Weiter geht die Reise nach Asien. Japanisch kochen ganz easy!

Japaneasy von Tim Anderson beweist, wie unkompliziert, ausgewogen und lecker die japanische Küche ist. Bei den über 70 einfachen und schnellen Rezepten sorgen neben den traditionellen Gerichten wie Sushi oder Ramen auch adaptierte westliche Varianten für kulinarische Highlights wie z.B. japanische Carbonara, Reisgratin oder -curry.



### 4. Exotische Zutaten und verführerische Würzaromen – die vietnamesische Küche gehört zu den vielfältigsten Asiens.

Vietnameasy von Uyen Luu lockt mit 80 authentischen vietnamesischen Gerichten, die mit wenigen und simplen Zutaten

auskommen. Von Eierspeisen, Snacks, Salaten und Suppen, Hauptgerichte mit und ohne Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten bis zu süßen Dingen – eine ganze Speisekarte voller asiatischer Leckereien bringt Genuss auf jeden Teller!

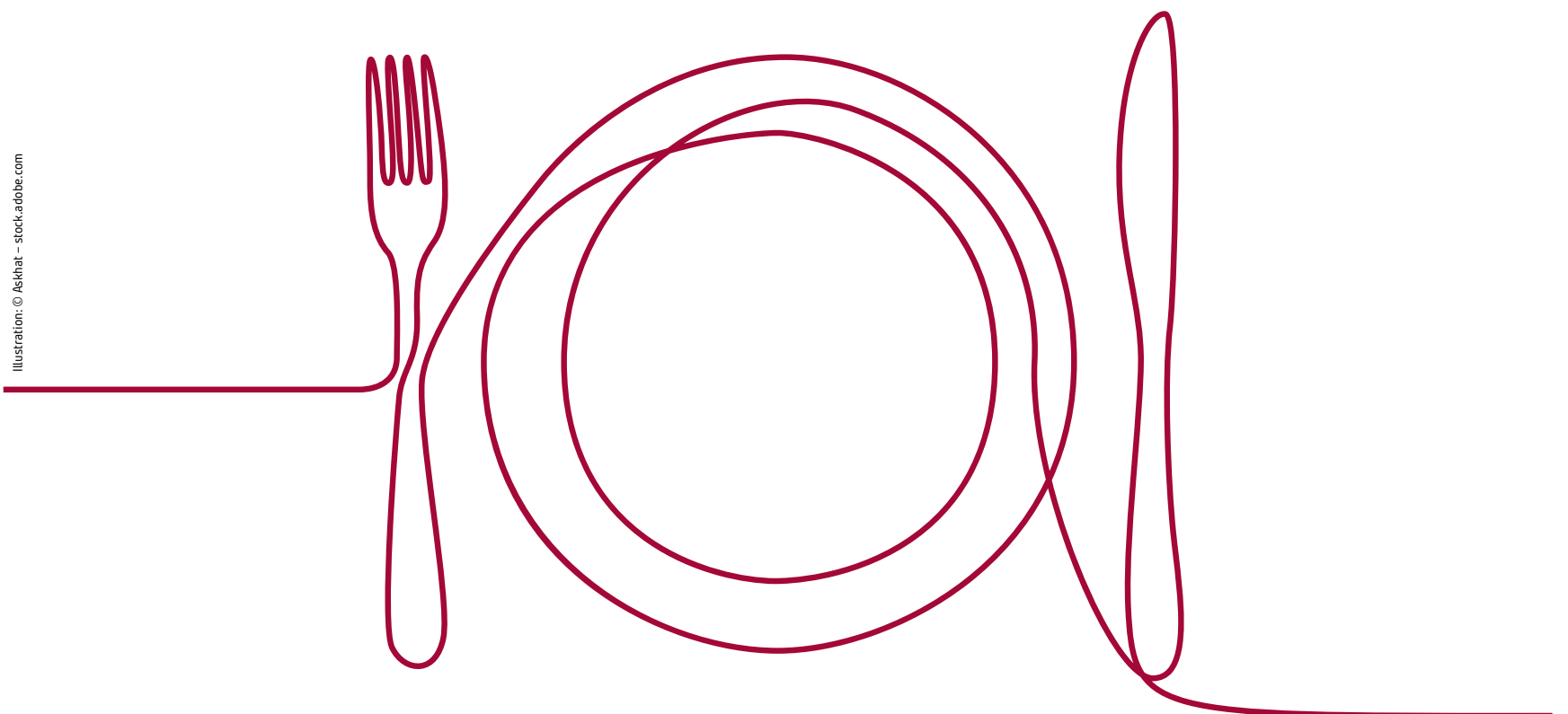
## gewinnspiel!

Das Magazin ‚LebensLust‘ verlost zu Weihnachten je ein Exemplar der vorgestellten Kochbücher.

Und so geht's: Schicken Sie uns eine Weihnachtskarte mit einem Motiv Ihrer Wahl. Schreiben Sie uns wie alt Sie sind und wo Sie das Magazin ‚LebensLust‘ entdeckt haben. Wir freuen uns über jede Menge Post von Groß und Klein.

Serviceform Gesellschaft für innovative Servicekonzepte mbH  
Landskronstr. 18, 64285 Darmstadt  
Stichwort: Lebenslust, Gewinnspiel Kochen

Good Luck!





## LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

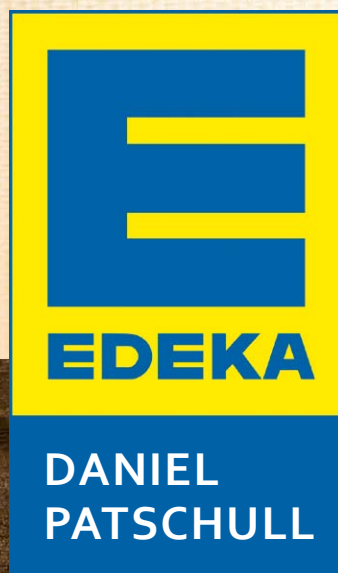
das Weihnachtsfest und der Jahreswechsel stehen vor der Tür. Hoffnungen und Wünsche erfüllen unsere Herzen. Ganz besonders jetzt, da erneut ein Jahr hinter uns liegt, das uns allen viel abverlangt hat. Das uns aber auch gezeigt hat, wie wichtig gemeinschaftliches Denken und Handeln sind. Es ist einfach schön, gerade in dieser Zeit, Hilfsbereitschaft und gegenseitige Rücksichtnahme zu erleben. Besonders hier im Markt ist das wichtig, damit Sie ganz entspannt einkaufen können – trotz möglicher Einschränkungen. Aber wenn wir zusammenhalten, bewältigen wir jede Herausforderung, die noch vor uns liegt. Da bin ich mir ganz sicher.

Ich wünsche Ihnen frohe Weihnachten, einen optimistischen Start in das neue Jahr und – vor allem – bleiben Sie gesund!

Ihr Daniel Patschull



Foto: © Angela Schmidt



## WIR SAGEN EINFACH NUR DANKE!

Natürlich sind Unsicherheit und Anspannung in der gegenwärtigen Situation bei vielen spürbar. Das ist auch mehr als verständlich. Deshalb freut es mein Team und mich umso mehr, dass Sie mit uns an einem Strang ziehen und uns die Treue halten. Wir sind täglich für Sie da, hören auf Ihre Wünsche und versuchen, auf jede Frage die richtige Antwort zu finden. Und Sie geben uns dafür etwas zurück, dass uns Kraft gibt und selbst an anstrengenden Tagen lächeln lässt – Ihre Freundlichkeit und Ihre Zufriedenheit. Wir versprechen Ihnen, auch zukünftig nicht nachzulassen und sagen einfach nur Danke, liebe Kundinnen und Kunden.

## EINER FÜR ALLE, ALLE FÜR EINEN!

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

ohne Kunden wäre hier nichts los, aber auch nicht ohne Euch. Das möchte ich hier in aller Deutlichkeit betonen. Gerade jetzt, wo das zweite Weihnachtsfest unter Corona-Bedingungen vor uns liegt, ist euer ganz persönlicher Einsatz so gefragt wie nie. Ich weiß, auf viele warten auch Familie und Kinder nach getaner Arbeit. Doch trotzdem kann ich mich auf jede und jeden von Euch absolut verlassen. Das gibt mir die Sicherheit, gemeinsam mit Euch auf dem richtigen Weg zu sein. Es berührt mich und macht mich wirklich stolz. Und es erinnert mich auch ein wenig an die drei Musketiere und ihr Motto: Einer für alle, alle für einen. Dafür danke ich Euch allen.

»Es reicht nicht aus, dass wir unser Bestes geben.  
Manchmal müssen wir das tun, was erforderlich ist.«

Winston Churchill



## MORGEN, KINDER, WIRD'S WAS GEBEN!

Die Versorgung ist sicher. Also freuen Sie sich ganz entspannt auf Ihre Festtageinkäufe in unserem Markt. Für Panik- und Hamsterkäufe gibt es keinen Grund. Das versprechen mein Team und ich Ihnen. Allerdings können außergewöhnliche Umstände gelegentlich etwas Flexibilität erfordern. Wenn ein von Ihnen gewünschter Artikel kurzfristig nicht vorrätig sein sollte, bitten wir um Ihr Verständnis. Ein gleichwertiges Produkt werden wir Ihnen immer anbieten können. Gemeinsam mit unseren Lieferanten arbeiten wir daran, dass erst gar keine Lücken im Sortiment entstehen und dass Engpässe schnell überwunden werden. Wenn dann noch alle besonnen und bedarfsgerecht einkaufen, können wir das Lied anstimmen: Morgen, Kinder, wird's was geben!



## FÜR EIN FROHES FEST!

Wie jedes Jahr erwarten wir in der Weihnachtszeit regen Betrieb in unserem Markt. Deshalb halten Sie bitte ein paar Hygiene-Regeln ein – zu Ihrem und zum Schutz anderer. Beachten Sie die aktuellen Vorschriften. Mit Mundschutz und einem Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 Meter verringern Sie die Ansteckungsgefahr. Husten und niesen Sie in die Armbeuge. Denn wir möchten, dass Sie die Weihnachtstage und das Neujahrsfest gesund genießen. Sie müssen auch auf nichts verzichten, aber bitte kaufen Sie nicht mehr ein als Sie brauchen. Wenn wir alle verständnisvoll, solidarisch und gewissenhaft handeln, können wir uns auf ein frohes Fest freuen. Dann erst recht.



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

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

[www.edeka.de](http://www.edeka.de)

Wir trennen Müll, schleppen Altglas zum Container, kaufen saisonale Nahrungsmittel aus der Region und schauen verstärkt darauf, unter welchen Bedingungen Kleider produziert werden. Mit diesem kritischen Blick auf die eigene Ökobilanz achten mittlerweile auch immer mehr Konsumenten bei Möbeln & Co auf Umweltfreundlichkeit. Darauf reagiert nun ebenfalls vermehrt die Einrichtungsindustrie: Ein Kleiderschrank, der nur einen Umzug übersteht, ein Bett, bei dem unklar ist, wie das Holz behandelt wurde und woher es stammt.... Solche ‚Fast-Furnitures‘ soll es, wenn es nach der Branche geht, immer weniger geben. Für die Industrie bedeutet das mittelfristig eine Umorientierung ... und für den Verbraucher einmal mehr, sich zu informieren und kritisch nachzufragen.

# WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten



# NACHHALTIGES WOHNEN

Die Möbel-Branche wird grüner



Foto: © anjafara - stock.adobe.com

## GRÜNE INTERIEUR- WELTEN - EIN GESCHÄFTS- FELD MIT POTENZIAL

Die Nachfrage nach Möbeln mit verbesserter Ökobilanz steigt seit einigen Jahren deutlich an. Eine aktuelle Studie hat gezeigt, dass mittlerweile für drei Viertel der Konsumenten Nachhaltigkeit ein entscheidendes Kriterium beim Kauf von Möbeln, Heimtextilien oder Deko-Objekten darstellt. ‚Green Living‘ ist für Hersteller und Ausstattungsgeschäfte also längst nicht nur unter ideologischen, sondern auch unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten attraktiv geworden.

## MASSTÄBE FÜR NACHHALTIGKEIT

Hier ist der zentrale Gedanke – ähnlich wie bei Lebensmitteln – sich abzugrenzen von konventioneller, meist günstiger Herstellung sowie vom preis- und trendorientierten Konsum mit häufig nur kurzer Lebensdauer. Doch auf was muss man genau achten bei der Anschaffung von nachhaltigem Mobiliar?

**Nachwachsende Rohstoffe:** Holz ist hier nach wie vor die ‚Nummer 1‘: Dann sollte es aber aus nachhaltiger Forstwirtschaft – etwa aus Deutschland oder Europa – stammen und keine langen Lieferwege hinter sich haben.

**Neue Materialien:** Hier liegt der Fokus u.a. auf nachwachsenden Ressourcen wie etwa Bambus oder Algen. Eine weitere Alternative: Möbel aus Recycling-Materialien wie PET-Flaschen oder alte Holzfässer.

**Schadstofffreiheit:** Neben dem Hauptmaterial sollen Lacke, Lasuren und Wachse möglichst gesundheitlich unbedenklich und auf natürlicher Basis hergestellt sein.

**Langlebigkeit:** Nachhaltiges Interieur sollte nicht nur ein paar Jahre mobiliarer Begleiter sein. Das heißt: Hochwertigkeit und zeitloses Design sind hier wichtige Faktoren für eine lange Verweildauer in der Wohnung. Auch das Upcycling von liebge-

wonnenen Stücken kann das ‚Leben‘ eines Schrankes oder eines Sofas u.U. deutlich erhöhen.

**Faire Produktion:** ‚Green-Living‘ bedeutet auch Möbelkauf mit gutem Gewissen beziehungsweise mit sozialer Verantwortung bezüglich guter Arbeitsbedingungen und fairer Löhne.

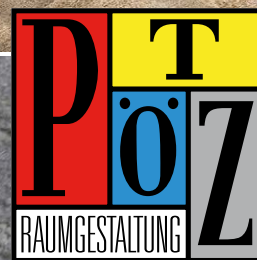
**Kurze Transportwege:** Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck eines Einrichtungsgegenstandes verbessert sich erheblich durch Rohstoffe, die regionaler Herkunft sind sowie durch Produktionsorte beziehungsweise Zulieferer, die nicht zig-tausende Kilometer entfernt ihre Standorte haben.

## GRÜNE AKZENTE SETZEN MIT ACCESSOIRES UND TEXTILIEN

Wer seine Einrichtung nicht sofort im großen Stil auf Nachhaltigkeit umrüsten will, kann das einfacher und meist weniger kostenintensiv mit textilen Living-Objekten wie etwa Teppichen, Kissenbezügen, Gardinen oder Sofadecken tun. Die grünen Produkte aus diesem Segment sind zudem gut fürs Wohnklima, da sie überwiegend aus Naturmaterialien wie Baumwolle, Leinen, Hanf, Stroh, Sisal, Rattan oder Bambus bestehen. Immer öfter werden aber genauso Techniken angewandt, wo recycelte Materialien zum Einsatz kommen und als Fasern weiter verarbeitet werden. Insbesondere bei Teppichen gibt es im Fachhandel zurzeit eine große Auswahl an gleichermaßen zeitlos-modernen wie trendig-farbenfrohen Kreationen, die umweltschonend produziert wurden. Da reicht die Palette von Flower-Power-Modellen, über Shabby-Look-Exemplare bis hin zu Fußboden-Hinguckern im edlen Ethno-Kelim- oder Op-Art-Grafik-Stil. In Darmstadt bietet beispielsweise das Traditionsunternehmen ‚Poetz-Raumgestaltung‘ nicht nur bei Bodenbelägen ein breites und hochwertiges Einrichtungssortiment, wo Nachhaltigkeit und anspruchsvolles Design eine Symbiose eingehen. ►



**HÖCHSTE  
QUALITÄT**  
seit 1967



Stoffe · Dekorationssysteme  
Bodenbeläge · Teppiche  
Sonnenschutz · Insektenschutz  
Polster

Roßdörfer Platz · Darmstadt  
Tel: 06151-47 909  
[www.poetz-raumgestaltung.de](http://www.poetz-raumgestaltung.de)

# VOLLE ÖKOENERGIE\* VORAUSS.

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

**EINFACH  
KLIMAFREUNDLICH  
FÜR ALLE.**

FÖRDERER  
VON KULTUR  
UND SPORT



## ORIENTIERUNG MIT LABELS

Durch die Vielfalt der Kriterien ist es für Verbraucher jedoch oft schwierig zu erkennen, wie ‚grün‘ ein Stuhl, ein Bett oder ein Teppich letztendlich ist. Erste Orientierungsmöglichkeiten bieten hier verschiedene Labels, die so eine nützliche Entscheidungshilfe beim Kauf sein können. Folgende vier Zertifizierungen sind häufig zu finden:

**FSC:** Der ‚Forest Stewardship Council‘ ist eine gemeinnützige und unabhängige Organisation zur Förderung verantwortungsvoller Waldwirtschaft. Im Zusammenhang mit der Möbelproduktion garantiert das international anerkannte Siegel, dass das verwendete Holz aus Wäldern stammt, die umweltgerecht, sozial verträglich und ökonomisch bewirtschaftet werden.

**Blauer Engel:** Bei Möbeln, die so zertifiziert sind, ist die Freisetzung von Schadstoffen wie Lösungsmitteln, Formaldehyd und Weichmachern begrenzt. Zudem muss das Holz ebenfalls aus nachhaltiger Forstwirtschaft sein. Die Prüfung betrifft übrigens den gesamten Weg der Produkte von der Herstellung über die Nutzung bis zur Entsorgung.

**DGM:** Dieses Siegel steht für ‚Deutsche Gütegemeinschaft Möbel‘ und basiert auf dem CO<sub>2</sub>-Fußabdruck eines Produkts. Es berücksichtigt dabei sowohl direkte als auch indirekte Emissionen.

**Öko-Control:** Dieses Zertifikat wird von den Mitgliedern des ‚Europäischen Verbandes ökologischer Einrichtungshäuser‘ verliehen und prüft Produkte aus den Bereichen Textil und Polstermöbel. Die Auszeichnungsmaßstäbe gehen weit über gesetzliche Vorschriften hinaus. Das Siegel steht somit für einen hohen ökologischen Standard und eine größtmögliche Schadstofffreiheit.

## UND DAS FAZIT?

Um ökologischer zu leben, sollte man sich bei Möbeln – insbesondere bei größeren – grundsätzlich fragen, ob eine Neuanschaffung wirklich nötig ist. Manchmal tut es ja auch das ‚Aufpimpen‘ beziehungsweise die Restaurierung lieb gewonnener Schätze oder der Kauf von gut erhaltenen gebrauchten Schnäppchen! Falls aber doch die Wahl auf ein neues Sofa oder einen neuen Tisch fällt, sollte man stets auf gute Qualität setzen. Denn Langlebigkeit ist immer noch der nachhaltigste Einrichtungsstil!

Nicola Wilbrand-Donzelli

## 10 Tipps für nachhaltiges Wohnen:

1. Hochwertige Möbel statt billige ‚Schnäppchen‘ kaufen
2. Auf das FSC-Siegel achten und Tropenhölzer meiden
3. Nach Herkunft der Hölzer fragen
4. Nicht jedem neuen Möbeltrend folgen
5. Auch mal Second-Hand-Möbel kaufen
6. Wenn möglich schnell nachwachsenden Bambus statt Holz verwenden
7. Wohntextilien aus organischer Baumwolle oder anderen nachhaltig produzierten Naturmaterialien kaufen
8. Auch auf Möbel aus recycelten Materialien setzen. Sie sind auch im Trend
9. Alte Möbel restaurieren lassen
10. Ausrangierte Möbel nicht gleich zum Sperrmüll geben, sondern lieber verschenken bzw. spenden

# 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



# INDOOR GARTEN

Früher stellte man sich einfach nur Topfpflanzen aufs Fensterbrett oder neben das Sofa. Schlicht und unspektakulär waren die Grünlinge dabei meist und galten lange als Inbegriff der Spießigkeit. Dieses verstaubte Image ändert sich jedoch in letzter Zeit: Chlorophyll-strotzende Blattwerk-Gewächse als botanische Einrichtungsobjekte sind wieder voll im Trend – insbesondere bei jüngeren Großstadtbürgern. Schließlich holt man sich mit

Pflanzen lebende Mitbewohner ins Haus, die zumeist pflegeleichter sind als Untermieter mit Fell oder Gefieder und zudem noch für gutes Raumklima in den eigenen vier Wänden sorgen. So verschmilzt hier die Begeisterung für botanische Einrichtungs-Dekoration mit dem Nachhaltigkeitsaspekt. Naturverbundenheit lässt sich nun eben nicht mehr nur ‚Outdoor‘ sondern im kleinen Rahmen auch ‚Indoor‘ ausleben.

# 'URBAN JUNGLE' IN DER WOHNUNG

Zimmerpflanzen als hippe Interieur-Accessoires

## DER ZIMMERPFLANZEN-TREND SCHLÄGT AUCH DIGITALE WURZELN

Wie vielfältig diese aktuelle Variante des ‚Green Living‘ ist, spiegeln vor allem die zahllosen Inspirationen zum Thema wider, die gerade die sozialen Medien fluten. So finden sich beispielsweise unter dem Hashtag #urbanjungle allein auf Instagram derzeit mehr als fünf Millionen Einträge. Mal präsentieren ‚Plantfluencer‘ dann einzelne minimalistisch arrangierte Zimmergewächse, ein anderer Mal wird die Renaissance der Wohnungsbotanik als perfekt inszenierte Inneneinrichtung mit einer immensen Pflanzenfülle auf kleinstem Raum gefeiert. Besonders beliebt sind dabei tropische Topfgrünlinge mit besonders großen oder interessant geformten Blättern und Ranken genauso wie artenreiche Sukkulenten beziehungsweise Kakteen aus Trockenregionen.

*Bogenhanf*



**BOGENHANF**  
Sansevieria

Die Pflanze ist ein echter Überlebenskünstler, der auch mal eine längere Trockenphase (z.B. in der Ferienzeit) tapfer übersteht. Das kommt vor allem daher, dass die Pflanze ursprünglich aus Wüstengegenden, wie z.B. Äthiopien, kommt. Typisch für den Bogenhanf sind die spitz zulaufenden, länglichen Zungen in einer graugrünen Färbung mit unterschiedlichen Streifen und Flecken, sowie den gelben Rändern. Neben ihrer exotischen Erscheinung filtert diese Zimmerpflanze auch noch Giftstoffe aus der Luft. Standort: indirektes Licht oder auch schattige Orte. Pflege: immer nur mäßig gießen, besonders im Winter nur sehr selten. Höhe: max. 1 Meter.

## URBAN JUNGLE INSPIRIERT...

Mittlerweile ist auch die Einrichtungs-, Mode- und Garten-Branche auf den Trend aufgesprungen: Überall sieht man Wildnis und Blattmotive. Insbesondere bei Wohnaccessoires gedeiht es dabei am Üppigsten auf Gardinen, Tapeten, Kissen und Tischdecken. Wer also von Botanik in den eigenen vier Wänden nicht genug bekommt, kann sich auch textil nach Herzenslust austoben und in noch mehr floralem Grün schwelgen.



Foto: © Karsten Würth - stock.adobe.com

## EFEUTUTE

*Epipremnum pinnatum*

Der Urban Jungle lebt davon, dass die Zimmerpflanzen nicht nur auf dem Boden oder auf Fensterbänken stehen, sondern auch von Regalen oder aus Makramee-Ampeln herab wachsen. Hierfür eignet sich die stark rankende Efeutute mit ihren herzförmigen Blättern und den unterschiedlichen weißen oder gelblichen Musterungen besonders gut. Aber Achtung: Die Pflanze wird als giftig eingestuft und sollte daher außer Reichweite von Kindern und Tieren aufgestellt werden. Standort: halbschattig bis hell, ohne direkte Sonne. Pflege: Erdoberfläche leicht antrocknen lassen, dann mäßig gießen. Höhe: bis zu 3 Meter lange Ranken.

## DIE RICHTIGE PFLEGE

- Trockene Heizungsluft kann insbesondere Pflanzen, die aus tropischen oder subtropischen Gegenden stammen, stark zusetzen. Daher sollten die Gewächse vor allem im Winter gelegentlich mit kalkarmem Wasser abgesprüht werden.
- Je größer die Blätter, umso wichtiger ist es, sie regelmäßig abzustauben oder abzuduschen. Hierbei sollte man darauf achten, möglichst handwarmes Wasser und im Idealfall einen sanften Strahl zu verwenden. Nach einer solchen Behandlung sehen die Pflanzen nicht nur wieder frischer aus, sondern können auch besser atmen.

## WENN FLORA AUF RAFFINIERTES DESIGN UND TECHNIK TRIFFT

Was aber wäre eine Renaissance von jahrzehntealten Wohntraditionen, wenn es nicht zusätzlich hippe und smarte Innovationen auf dem Gebiet gäbe? Hier beeindruckt beispielsweise autarke, selbstbewässernde Pflanzensysteme, die nicht nur originelle und gleichermaßen praktische Pflege-Lösungen für herkömmlich horizontal angeordnete Kulturen sondern auch für das zunehmend angesagte ‚Vertical Planting‘ bieten. So können sich etwa Pflanzen in luftdichten Terrarien mit Wasser und Nährstoffen selbst versorgen, indem sie vorhandene Ressourcen wiederverwerten beziehungsweise recyceln. Ähnlich praktisch sind integrierte Wassertanks: Sie sorgen insbesondere bei sogenannten ‚Green Walls‘ und Senkrecht-Beeten, die sich übrigens auch an Küchenwänden als platzsparender immergrüner Kräutergarten gut machen, für die nötige Befeuchtung der Töpfe.

*Glücksfeder*



Foto: © New Africa - stock.adobe.com

## GLÜCKSFEDER

*Zamioculcas zamiifolia*

Die größte Tugend dieser Pflanze: Sie ist äußerst robust und flexibel, ist also nicht schnell klein zu kriegen. Und sie wächst recht schnell – egal ob sie mit wenig oder viel Wasser versorgt wird beziehungsweise zu viel oder zu wenig Licht abbekommt. Das liegt unter anderem daran, dass sie von Natur aus extreme Trockenheit gewohnt ist (sie kommt ursprünglich aus Ostafrika) und daher sogar mehrere Wochen ohne Wasser auskommen kann. Die Blätter der Glücksfeder sind dunkelgrün, ledrig und glänzend. Standort: keine pralle Mittagssonne, alles andere ist möglich. Pflege: Erdoberfläche leicht antrocknen lassen, dann etwas gießen. Höhe: ca. 1 Meter.

*Köstliches Fensterblatt*



Foto: © dropStock - stock.adobe.com

## KÖSTLICHES FENSTERBLATT

*Monstera Deliciosa*

Dieses große Prachtexemplar ist eine echte Trendpflanze und erfreut sich besonderer Urban-Jungle-Beliebtheit. Das Fensterblatt stammt aus den tropischen Regionen Südamerikas. Mit ihren auffallenden dunkelgrünen Blättern zaubert die Kletterpflanze Urwald-Feeling in jede Wohnung. Optisch ähnlich ist übrigens der „Baumfreund“ (Philodendron) aus der Familie der Aronstab-Gewächse (Araceae). Er stammt mit seinem XL-Blattwerk ebenfalls aus dem karibischen beziehungsweise südamerikanischen Raum und kann mit seinen unzähligen Verwandten eine weitere auffällige Ergänzung im Wohnzimmer-Dschungel sein. Standort: halbschattig ohne direkte Sonneneinstrahlung. Pflege: Erdoberfläche leicht antrocknen lassen, dann gießen. Blätter regelmäßig mit Wasser besprühen. Höhe: bis zu 3 Meter.

*Kakteen*



Foto: © BigBlueStudio - stock.adobe.com

## SUKKULENTEN UND KAKTEEN

Diese teils stacheligen Bewohner aus Wüsten- und Trocken-Regionen sind trotz ihrer Genügsamkeit sensibel. So kann ein Zuviel an Wasser das Verkümmern dieser Gewächse sogar fördern. Es ist also empfehlenswert vor der Anschaffung bestimmter Arten im Fachhandel Expertenrat einholen. Zudem sollte man Kakteen und Co möglichst immer im Ensemble halten. Im Kollektiv wirken die bizarren Gewächse nämlich am attraktivsten... als weiterer interessanter Teil der heimischen ‚Miniatur-Wildnis‘.

...weil wir  
**DAS können!**



**Wir können weiterhin liefern.  
Über 500 Geräte am Lager.**

♥ **Das bieten wir Ihnen:**

- ✓ hauseigener Kundendienst für Großgeräte; Standgeräte und Einbaugeräte
- ✓ hauseigene Werkstatt für Kaffeevollautomaten und Siebträger Geräte
- ✓ faire Preise für Anfahrt/Fehlerfeststellung und Instandsetzung

♥ **Das leisten wir für Sie:**

- ✓ Einbau/Anschluss für Starkstrom und wasserführende Geräte durch eigene Mitarbeiter.
- ✓ Beratung, Ausmessen und Einweisung bei Ihnen Zuhause/vor Ort.
- ✓ Kaffeevollautomaten liefern inklusive Aufstellung und Einweisung.
- ✓ Abholung ihres Kaffeevollautomaten für Wartungsservice oder Reparaturarbeiten.

**Heydorn**  
HAUSGERÄTE  
**& Höco**



**Egal ob ...**

- ✓ Waschmaschine
- ✓ Trockner
- ✓ Einbau-Herde Sets etc.

**Egal ob ...**

- ✓ AEG ✓ Bosch ✓ Miele
- ✓ Liebherr ✓ Siemens etc.

Bei uns erhalten Sie jedes Produkt – vom Kaffeevollautomaten bis zum Stand-Einbaugerät – aller namhafter Hersteller.

**Fragen Sie unsere  
Fachverkäufer.**

**AEG**  **BOSCH** **LIEBHERR** **SIEMENS** **Miele**  **Saeco**

Telefon: 0 61 51 - 31 81 40 | Telefax: 0 61 51 - 31 60 16 | Industriestraße 9 | 64331 Weiterstadt | [www.heydorn-hoeco.de](http://www.heydorn-hoeco.de)

# DAS PERFEKTE GESCHENK

## Der Darmstadt Gutschein

Seit Ende letzten Jahres ist er erhältlich und in mehr als 50 Geschäften einlösbar: Der „Darmstadt Gutschein“. Ziel ist es die lokalen Geschäfte zu unterstützen und Umsätze in der Stadt zu behalten – insbesondere im bevorstehenden Weihnachtsgeschäft.

„Gutscheine stehen auf der Wunschliste immer noch ganz oben. Der Darmstadt Gutschein mit seinen über 50 Akzeptanzstellen ist daher das perfekte Geschenk. Zum einen bietet er den Beschenkten eine große Auswahl – zum anderen unterstützt jeder Gutscheinkauf die lokalen Geschäfte“, erläutert Citymarketingvorsitzender Moritz Koch.

„Dank der Vielzahl an Akzeptanzstellen eignet sich der Darmstadt Gutschein auch ideal als Geschenk für Mitarbeitende“ ergänzt Anja Herdel, Geschäftsführerin der Darmstadt Marketing GmbH. Ob zu Weihnachten, zum Geburtstag oder zu anderen Anlässen: Der Stadtgutschein passe immer und stelle ein aktives Bekenntnis zum Standort Darmstadt dar.

### Erhältlich im Darmstadt Shop und online

Der Darmstadt Gutschein kann im Darmstadt Shop am Luisenplatz und online

auf [www.darmstadtgutschein.de](http://www.darmstadtgutschein.de) gekauft werden und ist im Wert von 10, 25, 50 oder 100 Euro zu haben. Firmenkunden können Gutscheine in höherer Stückzahl mit einer Stückelung von 10 oder 25 Euro direkt unter folgender Mailadresse bestellen: [daservice@darmstadt.de](mailto:daservice@darmstadt.de), Stichwort: Darmstadt Gutschein

### 20% Bonus auf alle Geschenkgutscheine – solange der Vorrat reicht

Aktuell erwartet alle Schenkenden und Beschenkten eine besondere Überraschung: „Anlässlich des diesjährigen Weihnachtsgeschäftes subventioniert das Citymarketing jeden Darmstadt Gutschein mit 20 Prozent – so lange der Vorrat reicht“, erläutert Citymanagerin Anke Jansen. „Wer zum Beispiel einen Gutschein über 50 Euro kauft erhält einen Gutschein, der bis zum 31.12.2022 einen Wert von 60 Euro hat – und bekommt damit 20% geschenkt.“ Nach Ablauf des Aktionszeitraumes haben die Gutscheine dann wieder ihren normalen Einkaufswert. Die subventionierten Gutscheine sollen den Darmstädter Geschäften zu Gute kommen. Danach wird das System laut Auskunft der Initiatoren als normaler Stadtgutschein



der Gutschein eingelöst werden kann. Gleichzeitig können sich Händler auf der Plattform registrieren, wenn sie eine Gutschein-Akzeptanzstelle werden wollen. Die Registrierung ist jederzeit noch möglich.

fortgeführt. Die subventionierten Gutscheine sind Privatpersonen vorbehalten.

### Händler und Gastronomen: Jetzt noch Akzeptanzstelle werden!

Die digitale Plattform für den Darmstadt Gutschein ist die Webseite [www.darmstadtgutschein.de](http://www.darmstadtgutschein.de). Hier können Gutscheinbesitzer sehen, in welchen Geschäften

### Initiatoren

Der Darmstadt Gutschein ist eine Initiative der Wissenschaftsstadt Darmstadt Marketing GmbH und des Darmstadt Citymarketing e.V. mit Unterstützung der Digitalstadt Darmstadt GmbH, der Wissenschaftsstadt Darmstadt sowie des Hessischen Ministeriums für Digitale Strategie und Entwicklung.

# PFAND, PFLEGE, PLASTIKTÜTEN

## Überblick: Zu Jahresbeginn 2022 gibt es wieder zahlreiche Änderungen

(djd). Vielen Menschen in Deutschland schwirrt der Kopf von den beinahe täglich wechselnden Corona-Regeln. Andere Vorschriften, die zum 1. Januar 2022 neu in Kraft treten, werden eine längere Haltbarkeit haben. Hier ist ein Überblick:

### Rückgabe von Elektro-Altgeräten

Gebrauchte Elektrogeräte wie der alte Rasierer oder das aussortierte Handy können ab dem Jahreswechsel beim Discounter oder im Supermarkt abgegeben werden, sofern die Ladenfläche größer als 800 Quadratmeter ist und in dem Geschäft mehrmals im Jahr Elektrogeräte verkauft werden. „Für Kleingeräte mit einer Länge von bis zu 25 Zentimetern hängt die Rücknahme nicht davon ab, ob die Kunden auch ein neues Gerät kaufen. Größere Geräte wie Fernseher oder Waschmaschinen müssen vom Händler jedoch nur angenommen werden, wenn der Kunde bei ihm ein neues Gerät erwirbt“, erklärt Roland-Partneranwalt Henning Meyersrenken von der Kölner Kanzlei Meyersrenken & Rheingantz. Auch Onlinehändler müssen

künftig Elektroaltgeräte unkompliziert und kostenlos zurücknehmen.

### Erweiterung der Pfandpflicht

Ab Januar gelten einheitliche Regelungen für Kunststoffflaschen. „Auf alle Einweg-Getränkeflaschen aus Kunststoff mit einem Volumen von bis zu drei Litern wird künftig Pfand erhoben. So gilt das Flaschenpfand in Höhe von 25 Cent künftig auch für Säfte, Smoothies, Energydrinks und alkoholische Mischgetränke. Lediglich Milchgetränke werden von dieser Regelung vorerst noch ausgenommen“, erläutert Rechtsanwalt Meyersrenken. Für Getränkedosen gelte eine vollständige Pfandpflicht ohne Ausnahmen. Aber: Alle Getränkeverpackungen, die am 1. Januar schon im Verkehr sind, können noch bis zum 1. Juli 2022 pfandfrei verkauft werden.

### Plastiktüten werden weiter zurückgedrängt

An Supermarktkassen dürfen ab dem 1. Januar 2022 keine Plastiktüten mehr angeboten werden. Stabile Mehrwegtüten,

Taschen für Gefriergut sowie die ultradünnen Plastikbeutel, die man etwa in der Obst- und Gemüseabteilung findet, sind weiterhin erlaubt.

### Mehr Geld für Pflegebedürftige

Bewohner von Pflegeheimen erhalten ab dem 1. Januar einen Zuschlag, der mit der Pflegedauer steigt. Dadurch sinkt der Eigenanteil für die reine Pflege deutlich: im ersten Jahr im Heim um 5 Prozent, im zweiten um 25 Prozent, im dritten um 45 Prozent und ab dem vierten Jahr sogar um 70 Prozent. Für Pflegebedürftige, die zu Hause versorgt werden, werden die Pflegeleistungen um 5 Prozent erhöht.

ICH BIN IHR  
TECHNISAT  
FACHHÄNDLER

Ihr Top-Partner für  
Premium-Qualität



Fernseh Simandl  
wünscht  
frohe Weihnachten!

ERSTKLASSIGE  
BERATUNG

PROFESSIONELLER  
SERVICE

UMFASSENDES TECHNISAT  
PRODUKTSORTIMENT

Fernseh  
Simandl

Bismarckstraße 65-67 · 64293 Darmstadt  
Tel. 0 61 51 / 666 777  
[www.fernseh-simandl.de](http://www.fernseh-simandl.de)

TechniSat®



FROHES FEST  
*mit den Lieben*



carree

 [carreedarmstadt](#)

 [carreedarmstadt](#)

# FÜR IHREN SCHLAF SIND WIR HELLWACH

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



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

## Regionale Hersteller

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

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

Service, Qualität und Gesundheit stehen an oberster Stelle, heißt der Leitsatz des Familienbetriebs, weshalb die Mitarbeiter auch regelmäßig durch Schulungen auf dem Laufenden gehalten werden. Um hohe Qualität zu gewährleisten, setzt man bei Kohlpaintner auf regionale Hersteller, die Hochwertigkeit ihrer Produkte nach-

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

weisen können. „Alle Matratzen, die wir anbieten, sind zu 100 Prozent schadstofffrei, und zwar nicht nur der Bezug, sondern auch der Kern der Matratzen erfüllt den Standard 100 von Öko-Tex“, führt Jan Kohlpaintner aus.

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

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

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

[www.matratzenwelt.net](http://www.matratzenwelt.net)

## Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



### Unser Service für Sie:

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



*Kohlpaintner's*

**BETTEN UND MATRATZEN**

**Waldstraße 55 • 64846 Groß-Zimmern**  
Tel: (0 60 71) 4 28 25 • [www.matratzenwelt.net](http://www.matratzenwelt.net)

**Offen: Mo.–Fr. 9:30–19 Uhr • Sa. 9:30–16 Uhr**



RADIOLOGIE  
DARMSTADT

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.

## WENN SIE MEHR ALS NUR ÄPFEL SEHEN, KOMMEN SIE ZU UNS!

Wir sind der größte Anbieter radiologischer Dienstleistungen in Südhessen und freuen uns auf Ihre Bewerbung.



### Sie sind:

**MFA** (m/w/d) auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung und möchten sich weiterentwickeln?

**Medizinstudent** (m/w/d) und möchten gerne studiumbegleitend im Bereich MRT arbeiten und Ihre Finanzen mit einer sinnvollen Tätigkeit aufbessern?

**Schüler** (m/w/d) und suchen eine Ausbildungsstelle zur/zum Medizinischen Fachangestellten in einer zukunftsorientiert aufgestellten Großpraxis?

### Wir bieten Ihnen:

- Übertarifliche Vergütung inkl. betrieblicher Altersversorgung BAV (MFA)
- Ticket-Plus-Karte von Edenred
- Attraktive Arbeitszeiten individuell gestaltbar
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten z. B. Röntgen/MRT-Schein für MFA
- Kostenloser Parkplatz
- Strukturierte Einarbeitung mit lfd. Coaching
- Kollegiale Arbeitsatmosphäre in einem jungen Team
- Hospitationen in anderen Praxen des Alice-Campus (Azubi)

Bewerbungen bitte schriftlich an [bewerbung@radiologie-darmstadt.de](mailto:bewerbung@radiologie-darmstadt.de)  
Radiologie Darmstadt, z. Hd. Frau Silvia Born,  
Dieburger Straße 29-31, 64287 Darmstadt

[www.radiologie-darmstadt.de](http://www.radiologie-darmstadt.de)

Details unter

