

Ausgabe 2 | 2022

LEBENS LUST



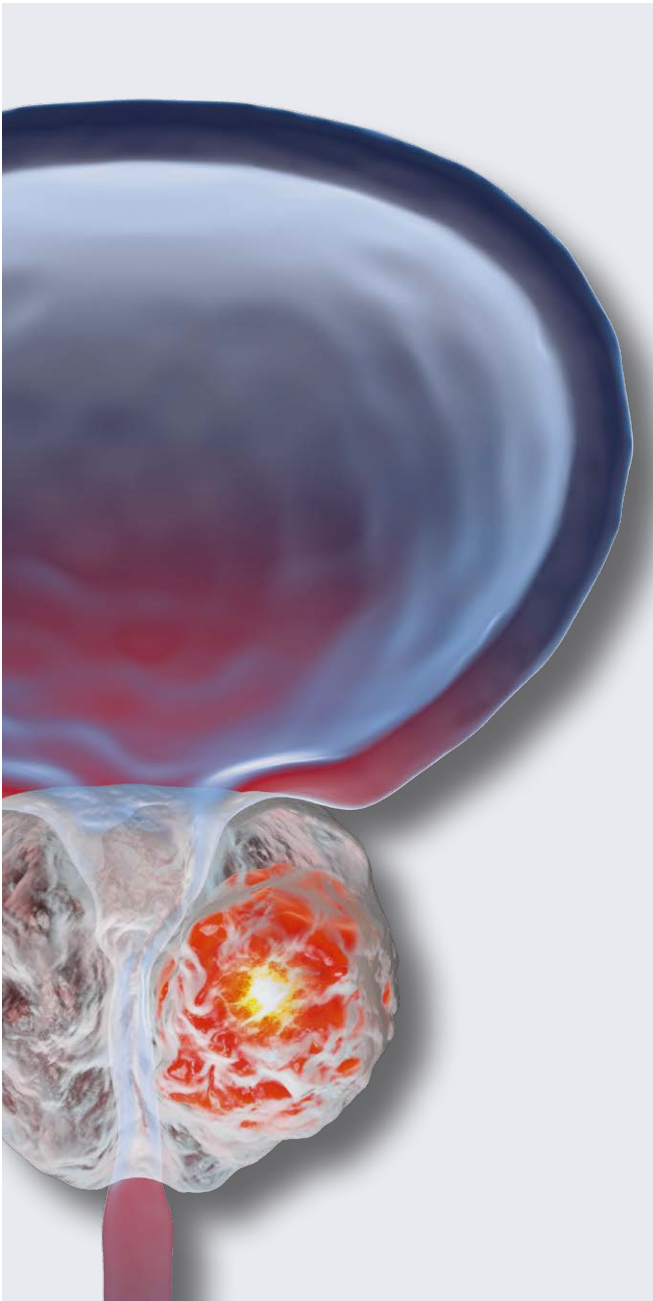
Das Magazin
für Ihre Region



PLATZSPARENDE
FITNESSHELPER FÜR ZUHAUSE

WILDKRÄUTER – BOTANISCHE
KOSTBARKEITEN AM WEGESRAND

WOHNACCESSOIRES – DER GROSSE
AUFTRITT DER KLEINEN DINGE



MODERNE PROSTATAKREBS DIAGNOSTIK

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

KONTAKT / TERMINE



Standort am
Fachärzteezentrum
Grafenstr. 13
64283 Darmstadt

E-Mail: prostata@
radiologie-darmstadt.de

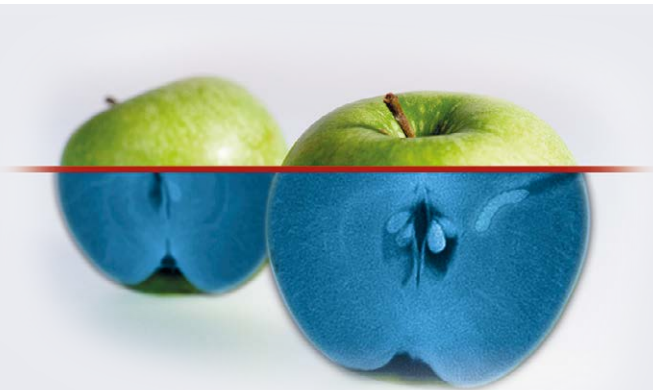
Tel.: 06151-60630-0
Fax.: 06151-60630-10



**RADIOLOGIE
DARMSTADT**

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



- **20 FachärztInnen 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

**Veronika, der Lenz ist da. Die Mädchen singen tralala.
Die ganze Welt ist wie verhext Veronika, der Spargel wächst ...**

HALLO FRÜHLING, SCHÖN, DASS DU DA BIST!



Der Frühling ist zurück – und mit ihm unsere gute Laune, wenn auch etwas gedämpft. Um unseren Ballast aus dem Winter wieder loszulassen und frisch und voller Energie in den Frühling zu starten, heißt es jetzt wieder runter von der Couch und ran an den Speck, denn nicht nur der Winter, auch zwei Jahr Pandemie haben Ihre Spuren hinterlassen.

Wir zeigen Ihnen wie man ganz leicht und in nur wenigen Minuten mit platzsparenden Fitnesshelfern aus dem Wohnzimmer ein Home-Gym macht.

Auf den Seiten 4 + 5 finden Sie praktische und preisgünstige Tipps wie sich ein effektives Fitnessprogramm zusammenstellen lässt.

Bewegung ist das Eine, gesunde Ernährung das Andere. Besonders im Frühjahr lassen sich frische und wilde Kräuter im Wald und am Wegesrand finden. Einfach nur mal rausgehen ist längst nicht mehr das Motto. Neben der frischen Luft, steht eine ausgewogene Ernährung immer mehr im Vordergrund. Unser Wildkräutersalat selbst gesammelt und zubereitet ist ein unglaublicher Genuss und ein echtes Powerpaket an Vitaminen. Unsere Redakteurin hat wieder viel Wissenswerten für Sie zusammengetragen. Lesen Sie dazu auf den Seiten 22, 23, 24 + 25. Rezepte gibt's auf Seite 27.

Ja, es wird gerne behauptet, dass Grillen das liebste Hobby der Deutschen ist! Wenn ich mich im Familien-, Freundes- und Nachbarkreis umschaue, kann ich das tatsächlich bestätigen. Zum Glück fällt die Spargelzeit und die Grillzeit meistens in denselben Zeitraum. Deshalb hat EDEKA Patschull in Arheilgen für Sie ein Potpourri an wahren Leckerbissen zusammengestellt. Wie wär's beispielsweise mal mit Top Spargel vom Marschbergerhof, oder das

„Birkshire Schwein“ direkt vom Roberg-Hof aus Essen, das an Geschmack und Qualität kaum zu überbieten ist. Dieses und vieles mehr finden Sie auf den Seiten der Schlemmerpost 28 + 29.

Und natürlich darf ein kühles Getränk nicht fehlen. Wein zum Grillen? Das passt! Exzellente Weine und das zu moderaten Preisen finden Sie in Molina's WeinCurier. Natürlich gibt es auch wieder eine Frühjahrsverkostung. Termine finden Sie auf der Seite 26. Der WeinCurier: casamolina.de/weincurier-aprilmai-2022

My home is my castle... Wohnen hat in diesen Zeiten eine viel größere Bedeutung bekommen. Seit über zwei Jahren sind wir überdurchschnittlich viel zu Hause und haben mehr und mehr das Bedürfnis, uns einzuigeln. Setzen Sie neue Akzente und lassen Sie sich von uns inspirieren. Mehr dazu finden Sie auf den Wohnkultur-Seiten 30 + 31.

Auch im Garten ist immer jede Menge los. Graben, schneiden und säen für's Gartenglück. Frau Wilbrand-Donzelli weiß, was jetzt im Garten zu tun ist. Lesen Sie dazu auf den Seiten 24 + 35.

Und last but not least, darf auch die Gesundheit in dieser Ausgabe nicht zu kurz kommen. Im AGAPLESION ELISABETHENSTIFT bringt man Sie schnell wieder auf die Beine. Im Interview mit Dr. med. Thomas Schreyer haben wir nachgefragt was die Ursache von Arthrose ist und wie ein künstliches Hüft- und Kniegelenk für mehr Lebensqualität sorgt. Das gesamte Interview finden Sie auf Seite 8.

Auch im Alice-Hospital geht es in großen Schritten voran. Manches war, wie das beim Bauen eben so ist, zeitaufwändiger als gedacht, trotzdem liegt man hier sehr gut im Zeitplan, so die Leitung in der Abteilung Bau und Technik des Alice-Hospitals. Den gesamten Überblick zum Baufortschritt finden Sie auf Seite 9. Wie es weitergeht? Wir halten Sie auf dem Laufenden!

Ich hoffe, wir konnten Sie mit unserer brandneuen LebensLust wieder ein kleinwenig inspirieren. Ich wünsche Ihnen einen traumhaft schönen Frühling, gelungene Grillabende mit Freunden und/oder Familie. Und, natürlich immer schön gelassen bleiben – auch in turbulenten Zeiten.

Ihre

F. Oehmichen
Friederike Oehmichen



Illustration: © Iflikhar alam - stock.adobe.com

GESUNDHEIT

Platzsparende Fitnesshelfer für zuhause
Wie aus dem Wohnzimmer ein Home-Gym wird

Seite

4

Endlich wieder Freude an Bewegung
Kunstgelenk bringt Lebensqualität zurück

8

Topfit, Leistungsfähig, Bombenstimmung
Dr. med. Sabine Wiesner

13

Der Seniorenzug – Sorgenfrei ins neue Zuhause
Umzug mit Erfahrung und Tradition

14

LUST AUF GENUSS

Botanische Kostbarkeiten am Wegesrand
Über die vielfältigen Qualitäten heimischer Wildkräuter

23

Kleines Krautglossar – Wildkräuter

24

WOHNKULTUR

Der große Auftritt der kleinen Dinge
Wohnaccessoires geben Räumen den letzten Schliff

30

Graben, schneiden und säen fürs florale Glück
Was jetzt im Garten zu tun ist

34

Schnittblumen kaufen mit gutem Gewissen
Slowflower-Farming setzt auf ressourcenschonenden Anbau

36

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
Lesezirkel und 1000 Auslagestellen in Südhessen
Druck: Mannheimer Morgen Großdruckerei und Verlag GmbH

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

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

GESUNDHEIT

In den vergangenen zwei Pandemie-Jahren wurden die eigenen vier Wände bei vielen Sportbegeisterten regelmäßig zum privaten Fitness-Studio umfunktioniert. Die Workouts im Kampf für mehr Muskelkraft und gegen lästige Speckröllchen fanden dann zwischen Bücheregalen und Couch statt. Denn Trainingseinheiten, seien es Kraftübungen, Ausdauersport, Gymnastik oder Yoga lassen sich genauso auf kleiner Fläche absolvieren. Ausreichend sind bei einer Mindestdeckenhöhe von zwei Metern etwa sechs bis acht

Quadratmeter Aktionsradius. Die Sorge um unzureichende Bewegungsfreiheit ist also meist unbegründet. Und wer zusätzlich unterstützendes Equipment nutzt, das sowohl platzsparend als auch leicht in der Handhabung ist, kann noch effektiver und mit höherem Spaßfaktor seine Fitnessübungen in Angriff nehmen. Folgende Übersicht zeigt, mit welchen praktischen und preisgünstigen Gym-Helfern sich ein Workout zuhause jederzeit flexibel umsetzen lässt.

PLATZSPARENDE FITNESSHELFER FÜR ZUHAUSE

Wie aus dem Wohnzimmer ein Home-Gym wird



Foto: © fizkes - stock.adobe.com

Fitnessmatte

Eine rutschfeste Unterlage von mindestens 6 Millimeter Stärke und etwa 180 Zentimeter Länge ist ein Muss, egal wie viel Platz man hat oder welche Trainingsart ansteht. Der Vorteil: Die Gelenke werden geschont und durch den richtigen Grip hat man auch bei Balance-Übungen – das betrifft besonders Yoga – einen sicheren Halt. Zusammengerollt kann das gute Stück dann nach dem Sport unter dem Sofa oder auf dem Schrank verstaut werden.

Kraftbänder/Bands

Mithilfe der farbigen Gummibänder und Gurte mit ihren unterschiedlichen Widerständen lassen sich viele Standardübungen zusätzlich intensivieren. Ob Ausdauer-, Koordinations-, Schnelligkeits- oder Krafttraining, die elastischen Bänder eignen sich für verschiedenste Trainingsziele und sind vielseitig einsetzbar. Kurzum: Mini-Bands sind ein günstiges Musthave für jedes Home-Gym. Aber auch für unterwegs sind diese federleichten Tools, die in jede Tasche passen und jederzeit einsatzbereit sind, nützliche Begleiter.

Faszienrolle

Bei massierenden Stretching-Übungen ist die Faszienrolle das Maß aller Dinge. Hierbei wird vor allem die Muskelregeneration gefördert und Verklebungen oder Verhärtungen im Bindegewebe gelöst. Das sorgt für mehr Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit und kann zudem Verletzungen vorbeugen. Die flexiblen, zierlichen Rollen sind außerdem ideal für Gleichgewichts- und Kraftübungen. Wer jedoch gezielt einzelne Punkte am Rücken, den Schultern oder der Brustmuskulatur ansprechen will, greift am besten zu einem Faszien-Ball. Durch die kleinere Fläche kann das tiefliegende Gewebe so punktgenauer erreicht werden. Ein weiterer Pluspunkt ist: Der handliche Ball kann sogar im Büro gute Dienste leisten – zum Beispiel für eine entspannende Selbstmassage in der Mittagspause.

Sandbag

Dieser Gewichtssack ist ein optimaler Booster für ein Fitnessprogramm. Was äußerlich an eine normale Sporttasche erinnert, ist eigentlich ein hocheffektives Trainingsequipment. Über die verschiedenen Griffe kann man ein Sandbag nämlich flexibel als extra Gewicht etwa für Kniebeugen (Squats) oder zum Schulterdrücken benutzen. Das Besondere: Die Sandfüllung verschiebt sich bei jeder Bewegung ein wenig, so dass ein Ungleichgewicht entsteht und die Muskeln zusätzlich gefordert werden. Je nach gewünschter Kiloanzahl können einzelne Sandsäcke übrigens aus der Tasche entfernt oder hinzugefügt werden.

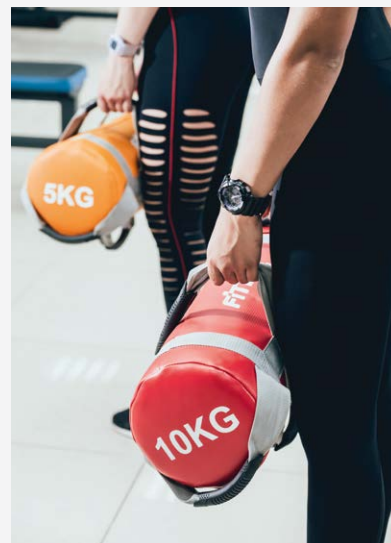


Foto: © romaset - stock.adobe.com

Gymnastikball

Der gute alte „Pezziball“, der ursprünglich zu Therapiezwecken erfunden wurde, ist und bleibt ein Klassiker. Vor allem große Bälle können Situps oder Liegestütze zu einer besonderen Herausforderung machen und sie verbessern dabei gleichzeitig die Balance, Koordination und Reaktionsfähigkeit. Statt als Stütze und Unterlage kann das große kugelige Fitnessgerät aber genauso hochgehalten oder zwischen die Beine – wie etwa beim Klappmesser – geklemmt werden. Das intensiviert die Bewegungseinheiten, weil Bein- oder Bauchmuskulatur so mehr arbeiten müssen. Die Bälle gibt es in verschiedenen Durchmessergrößen, die sich nach dem Körpermaß richtet: bis 175 cm = 65 cm / bis 185 cm = 75 cm / ab 190 cm = 85 cm

Balance-Halb-Ball/ Balance-Board

Geräte wie diese lassen sich sehr variabel einsetzen. Und zwar zum Balance-, Kraft- und Cardio-, sowie zum Koordinations-Training. Das Besondere: Klassische Bodyweight-Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Push-ups oder Sit-ups können mit Einsatz dieser Tools noch herausfordernder gestaltet werden. Aber auch Kraftbewegungen mit Gewichten werden durch die instabile, bewegliche Halbkugel beziehungsweise das Board, wo permanent eine Ausbalancierung nötig ist, wesentlich anspruchsvoller.

Bauchtrainer

Das Rollgerät (Ab-Wheel) trainiert nicht nur die Bauchmuskeln, sondern auch die Schultern, Arme, Brust und Rückenmuskulatur. Vor allem Letztere ist wichtig für die Stabilisation des Rumpfes und für eine gesunde Körperhaltung. Das schützt wiederum vor Verletzungen und Rückgratbeschwerden. Allerdings sind Bauchroller nichts für Anfänger, weil das Training damit sehr viel Körperspannung erfordert, um die untere Wirbelsäule zu schützen. Man sollte damit also erst trainieren, wenn bereits eine stabile Grundspannung in der Körpermitte vorhanden ist. So oder so: Das Workout mit diesem Sport-Gadget sollte grundsätzlich behutsam und langsam angegangen werden, um dann später die Zahl der Übungen nach und nach zu steigern.

Kurzhandeln

Die Allround-Tools sind in zwei Varianten erhältlich: Entweder als feste Größe (auch „Knochen“ genannt) oder als austauschbares System. Dieses Modulprinzip ermöglicht über unterschiedliche Verschlussarten, die Gewichtsscheiben aufzustocken oder abzubauen. Ein großer Vorteil der Kurzhantel ist auch ihre Ergonomie, da der Schwerpunkt genau in der Hand liegt. Auf diese Weise lassen sich einzelne Muskeln sehr gezielt ansteuern. Obendrein können auch Anfänger das Gewicht beim Krafttraining gut kontrollieren



Foto: © Em Neems Photography – stock.adobe.com

Kettlebell/Kugelhanteln

Sie sind zwar verwandt mit den klassischen Hanteln, funktionieren jedoch etwas anders. Der Schwerpunkt bei diesen gewichtigen Geräten – die leichtesten wiegen etwa zwei Kilo – liegt nämlich nicht am sondern unter dem Griff. Das Gewicht ist zudem nicht ausbalanciert und man muss bei den Pendelbewegungen zum Ausgleichen der Fliehkraft ständig dagegen arbeiten. Auf diese Weise kommen nicht nur die Schulter- und Arm-Partien verstärkt zum Einsatz, sondern es sind viele Muskelgruppen inklusive der Bauch- und Rückenareale gleichzeitig aktiv – stehen unter Spannung. So fördern Kettlebells beziehungsweise Kugelhanteln perfekt ein ausgewogenes Ganzkörper-Workout, da man mit ihnen sowohl Kraft, Ausdauer als auch Koordination trainieren kann.

Springseil

Cardio-Sport im Wohnzimmer oder im Garten gefällig? Viele schwören auf aktive Bewegung mit dem Springseil – und das nicht ohne Grund. Das Training ist eine echte Herausforderung für das Herzkreislaufsystem. Es verbessert ebenfalls Ausdauer und Koordination, hilft beim Abnehmen und lässt sich überall und jederzeit schwingvoll in Bewegung setzen. Wichtig dabei: Beim Seilspringen, wo vor allem die Bein- und Wadenmuskulatur arbeiten müssen, sollte besonders auf die richtige Dämpfung durch eine Gymnastikmatte und entsprechende Sportschuhe gesetzt werden, um die Gelenke bestmöglich zu schonen. Doch welches Springseil ist für welches Fitnesslevel geeignet? Einsteiger sind mit leichten Modellen gut bedient, Fortgeschrittene können zu schwereren Exemplaren greifen. Und wer auf eine möglichst hohe Geschwindigkeit aus ist, sollte sich ein sogenanntes Speed Rope anschaffen, das ein besonders schnelles Schwingen ermöglicht.



Foto: © Friends Stock – stock.adobe.com

Schlingen-Trainer

Solche platzsparenden und leichtgewichtigen Fitnesshelfer-Sets tragen besonders zum Aufbau einer starken Rumpf- beziehungsweise Beinmuskulatur bei und sie verbessern die Koordination, die Kraftausdauer und den Gleichgewichtssinn. Das praktische Sling-Tool, das auch in jeden Urlaubskoffer passt, kann mit einem Karabinerhaken an der Decke oder im Außenbereich an einem Baum oder einer hohen Stange befestigt werden (z. B. auf dem Spielplatz). In die zwei Schlaufen steckt man dann je nach Übung die Hände oder Füße und setzt die Seile unter Spannung. Das sorgt für Dysbalancen, die den Körper zusätzlich fordern. Je nach Winkel lässt sich die Schwierigkeit der Bewegungseinheiten dann flexibel anpassen. Die Intensität beim Workout ist also gezielt steuerbar – je nachdem, wie steil man sich beim Pushup & Co in die Sling-Konstruktion hineinhängt.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com



Komm zu uns! Wir vergrößern unser Team.



Wir suchen:

- **Auszubildende/n zur/m Medizinischen Fachangestellte/n** m/w/d
- **Medizinische/n Fachangestellte/n** m/w/d
- **Telefonist/in** m/w/d

Jetzt bewerben und Job sichern!

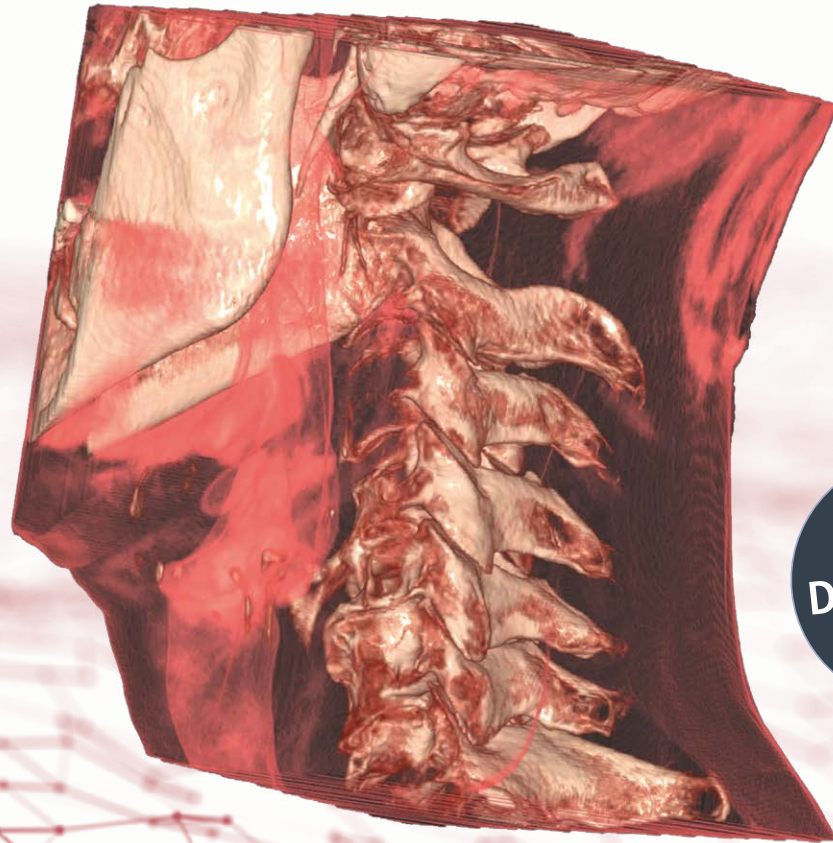
Orthopaedisches Zentrum Darmstadt
Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt · Telefon: (0 61 51) 60 67 20
info@orthopaedisches-zentrum.eu

Alle Infos und Stellenausschreibungen auf www.orthopaedisches-zentrum.eu

Erstmals in Deutschland – Digitaler Volumentomograph 7G

Hightech – hochauflösende 3-D-Bildgebung

Macht Dinge sichtbar, die bisher verborgen blieben.



Jetzt in
Darmstadt.



Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 (Merckhaus)
64283 Darmstadt
Telefon: (0 61 51) 786 750
deutsches@schmerzzentrum-da.de
www.schmerzzentrum-da.de



Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 (Merckhaus)
64283 Darmstadt
Telefon: (0 61 51) 60 67 20
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu



Zentrum für minimalinvasive Medizin

Luisenplatz 1 (Merckhaus)
64283 Darmstadt
Telefon: (0 61 51) 60 67 20
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu



Foto: © Monkey Business - stock.adobe.com

per nicht mehr repariert werden und führt zu weiteren Veränderungen des Knochens und der Gelenkschleimhaut.

Insbesondere durch Physiotherapie, aber auch durch medikamentöse Behandlungen oder durch Gewichtsabnahme kann der Fortgang einer Arthrose deutlich verlangsamt werden. Deshalb ist die konservative Behandlung, das heißt die Behandlung ohne Operation, stets auch der erste Schritt in der Behandlung einer Arthrose. Hier sind in den letzten Jahren große Fortschritte erzielt worden.

Wenn allerdings trotz Ausschöpfen dieser konservativen Maßnahmen die Lebensqualität insbesondere durch Schmerzen, aber auch durch Bewegungseinschränkung oder Instabilität im Gelenk eingeschränkt wird, stellt sich die Frage des Einbaus eines Kunstgelenkes.“

Worauf legen Sie bei einer solchen Behandlung großen Wert?

Dr. med. Thomas Schreyer: „Am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT Krankenhaus ist es uns besonders wichtig, jede/n unserer Patientinnen und Patienten individuell zu beurteilen und im gegebenen Fall für die jeweils individuelle Situation die optimalste Gelenkprothese zu verwenden.“

Wie schnell erholen sich die Patientinnen und Patienten von der Behandlung?

Dr. med. Thomas Schreyer: „In aller Regel kann die Patientin bzw. der Patient bereits am Operationstag schon wieder unter Vollbelastung mobilisiert werden. Eine Vorbereitung der Patientin bzw. des Patienten hierauf – sowohl durch vorherige Physiotherapie als auch durch theoretische Schulung über die Abläufe vor, während und nach der Operation – ermöglichen eine rasche Wiedererlangung der Mobilität und der Alltagstauglichkeit.

In jedem Fall wird eine anschließende Rehabilitationsbehandlung durchgeführt; diese kann je nach Wunsch, Anspruch, und Fähigkeiten der Patientinnen und Patienten entweder stationär oder ambulant durchgeführt werden. Nach ca. 4 bis 8 Wochen der Patient in der Lage, die Anforderungen des Alltags zu bewältigen.

Auch sportliche Betätigungen können je nach Sportart nach einigen Monaten wieder aufgenommen und durchgeführt werden! Hier ist zu berücksichtigen, dass bei den unterschiedlichen Gelenken (Knie, Hüfte) unterschiedliche Sportarten besser oder schlechter geeignet sind. Insgesamt herrscht heute unter Fachleuten Einigkeit darüber, dass nach Einbau eines Kunstgelenkes diejenige Sportart wieder durchgeführt werden kann, die auch vor der Operation regelmäßig betrieben und beherrscht wurde.



Foto: © DePuy Synthes

künstliches Kniegelenk

Gerade die sportliche Tätigkeit stellt für viele unserer Patienten auch im höheren Lebensalter einen wesentlichen Teil der Lebensqualität dar, die durch die Operation wieder erreicht werden kann.

Keineswegs gilt dies nur für ältere Patientinnen und Patienten! Auch junge Patientinnen und Patienten, bei welchen Kniegelenke beispielsweise nach Unfällen geschädigt wurden, profitieren hiervon in besonderer Weise. Der Grundsatz, dass ein Kunstgelenk ausschließlich bei älteren Patienten eingesetzt werden sollte, gilt heute also nicht mehr.

Durch die ständige Weiterentwicklung der modernen Prothesen sind auch die Wechseloperationen, welche bei einer späteren Lockerung der Prothese durchgeführt werden müssen, mehrfach bei einer Patientin bzw. einem Patienten möglich.“

Das Endoprothetikzentrum, das Sie leiten, ist zertifiziert. Was bedeutet das?

Dr. med. Thomas Schreyer: „Als Endoprothetikzentrum erfüllt die Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin des am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT Krankenhaus die hohen Anforderungen der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie, die für eine Zertifizierung mit dem „endoCert“-Siegel notwendig sind. Dieses stellt einen erhöhten Aufwand bezüglich der Abläufe, der Struktur und der Qualität der Behandlung dar, der letztendlich den Patientinnen und Patienten zugutekommt.“

Worüber sollten sich Patientinnen und Patienten generell im Klaren sein?

Dr. med. Thomas Schreyer: „Der Einbau eines Kunstgelenkes ist unter den korrekten Voraussetzungen ein Segen für die betroffenen Patientinnen und Patienten. Der Einbau eines Kunstgelenkes ist in einem Endoprothetikzentrum zum Routineeingriff geworden. Trotzdem müssen vorher alle konservativen Maßnahmen ausgeschöpft worden sein, bevor der Einbau eines Gelenkes durchgeführt werden sollte.“

„Ich war immer ein Bewegungsmensch und habe sehr unter der Einschränkung meiner Mobilität gelitten. Die wiedererlangte Bewegungsfreiheit hat mir die Freude am Leben zurückgegeben.“

Sätze wie diese hören die Ärzte des Endoprothetikzentrums am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT Krankenhaus häufig bei den Nachuntersuchungen, die regelhaft ein Jahr nach Einsetzen eines künstlichen Gelenkes am Knie oder Hüfte durchgeführt werden. Der Einbau eines Kunstgelenkes in ein durch Arthrose geschädigtes Gelenk ist der erfolgreichste Eingriff in der gesamten Orthopädie und Unfallchirurgie.

Dr. med. Thomas Schreyer, Chefarzt Krankenhaus AGAPLESION ELISABETHENSTIFT und Endoprothetik-Spezialist, beantwortet in diesem Interview Fragen dazu.



Dr. med. Thomas Schreyer

Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Agaplesion Elisabethenstift

Was ist Arthrose und wie kann man sie behandeln?

Dr. med. Thomas Schreyer: „Unsere Gelenke altern ebenso wie andere Organe; in den Gelenken sprechen wir hier von dem Entstehen einer Arthrose. Die notwendige Knorpelschicht des Gelenkes, die zur schmerzfreien Bewegung notwendig ist, ist dann aufgebraucht oder durch einen Unfall oder eine Erkrankung zerstört worden. Diese Zerstörung des Knorpels kann vom Kör-



Kontakt für Fragen und Terminvereinbarung

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT
Landgraf-Georg-Straße 100
64287 Darmstadt

T (06151) 403 – 21 01
F (06151) 403 – 21 09
www.agaplesion-elisabethenstift.de





INFO

TIEFGARAGE

Bauzeit: ca. 14 Monate
 Investor: Alice-Hospital & Investorengruppe Biskupek Scheinert Moog (BSM)
 Architekten Garage: WRL Architekten GmbH
 Architekt Park: Helmut Kresse

ERWEITERUNGSBAU OST

Bauzeit: ca. 30 Monate
 Finanzierung: Eigenmittel Alice-Hospital
 Architekten: WRL Architekten GmbH

ES GEHT VORAN

Seit geraumer Zeit prägen zwei große Baukräne den Blick auf das Alice-Hospital. Zwischen dem Haupthaus und dem Platanenhain entsteht eine Tiefgarage mit 187 Stellplätzen. An der Ostseite des Alice-Hospitals wurde mit dem Bau eines fünfgeschossigen Funktions- und Bettenhauses begonnen.

Ein Blick auf die beiden Baustellen am Alice-Hospital zeigt: Es geht voran! Gleich zu Beginn des neuen Jahres wurden die Betonierarbeiten an der neuen Tiefgarage fortgesetzt. Nach der Fertigstellung der sogenannten Sauberschicht erfolgte bereits im Dezember die Schalung und Armierung der Bodenplatte. Bis Ende Mai wird die erste Decke fertig betoniert sein. „Gäbe es bereits eine Zufahrt, könnte man schon darauf Parken,“ bemerkt Rainer Gilbert, Leiter Abteilung Bau und Technik des Alice-Hospitals. Denn auf den Beton wird lediglich noch eine dünne Beschichtung aufgetragen. Mit dem Stellen der ersten Betonfertigwände wurde ebenfalls begonnen. „Wir liegen sehr gut im Zeitplan und gehen davon aus, dass wir mit der

Tiefgarage zum Spätsommer fertig sein werden. Dann können wir die ersten Gäste im Alice-Parkhaus empfangen,“ freut sich Gilbert. Anschließend wird der Alice-Park mit seinen Spielplätzen und den Ruheplätzen für die Patienten wieder hergestellt. Bis die Blumen wieder blühen und die Gäste in der Sonne sitzen können wird es dann noch etwas dauern. Doch auch hierfür sind die Planungen weitgehend abgeschlossen.

Schaumglas zur Bodendämmung

Der »Erweiterungsbau Ost«, so die interne Bezeichnung des zweiten neuen Gebäudes, ist wesentlich aufwändiger in der Fertigstellung. Der Baukran wurde gleich zu Jahresbeginn parallel zur Baugrube aufgestellt. Der Aushub ist abgeschlossen. Die Sauberschicht ist an einigen Stellen aufgebracht worden und mit den ersten

Isolierungsmaßnahmen wurde begonnen. „Das neue Gebäude wird mit sogenanntem »Schaumglas« zum Untergrund hin gedämmt. Schaumglas setzt sich aus Millionen komplett versiegelter Glaszellen zusammen und wird aus Altglas hergestellt.“ An anderer Stelle werden noch Ver- und Entsorgungsleitungen gelegt. In manchen Ecken sind großflächige tiefe Gräben zu sehen in denen später der Aufzugschacht, Pumpen oder andere Geräte ihren Platz finden werden. Am Ende wird eine 80 cm dicke Bodenplatte betoniert. „In zwei bis drei Wochen werden auch hier die ersten Wände gestellt werden können. Spätestens Ostern können wir dann die Grundsteinlegung feiern.“

Anhand der Bodenplatte lässt sich auch die Größe des neuen Gebäudes erkennen. Am Ende entstehen 6.500 qm Nutz- und

Verkehrsfläche, die komplett aus Eigenmitteln der Stiftung Alice-Hospital finanziert werden. Nach der Fertigstellung wird neben dem neuen Kreißsaal, einer modernen Endoskopie, der Radiologie Darmstadt und der Zentralsterilisation eine neue und größere Intensivstation einziehen.

Hand in Hand

Auf der Baustelle geht alles Hand in Hand. „Wir sind froh, dass wir beide Baumaßnahmen in die Hände einer Baufirma geben konnten. Daraus entstehen Synergien, die gleichzeitig Kosten und vor allem Zeit sparen und somit auch die Belastung für Patienten und Anwohner reduzieren.“ Rainer Gilbert kümmert sich auch um die Anregungen die von Beschäftigten oder Nachbarn kommen. „Bauen ist leider immer mit Lärm verbunden. Wir achten darauf, die Belastung so gering wie möglich zu halten. Die Lärm-Emission wird kontinuierlich überwacht, damit wir bei Überschreitung sofort gegensteuern können. Mit dem Fortschritt an den Baustellen wird auch diese Belastung geringer werden.“



ALICE-HOSPITAL

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

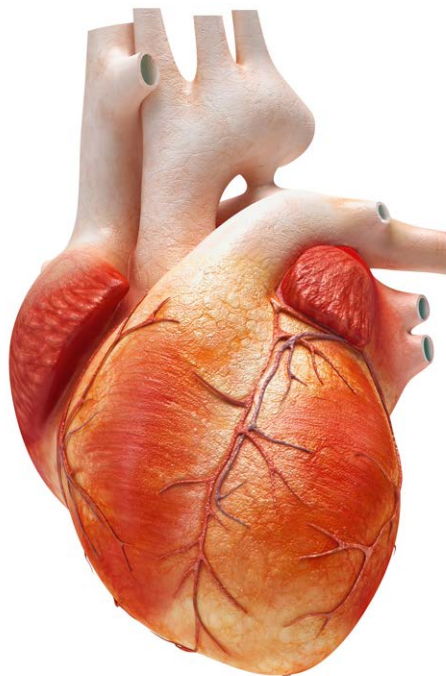
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

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.

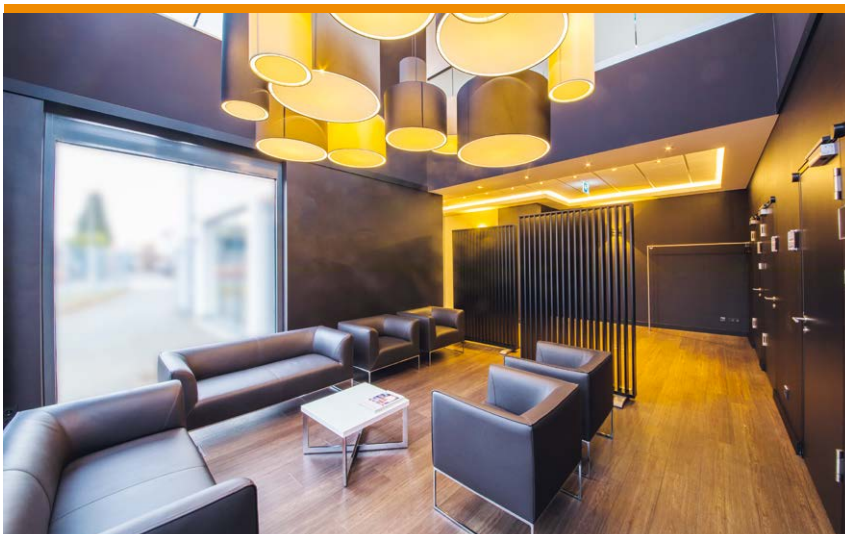
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

MEHR BEWEGUNGSFREIHEIT GENIESSEN

Venenleiden: Spezielle Kompressionsstrümpfe machen das Tragen deutlich bequemer

(djd). Kribbeln in den Waden, geschwollene Knöchel, Krampfadern und dazu dieses unangenehme Schweregefühl in den Beinen: Schwache Venen sind weit verbreitet. Jeder sechste Mann und jede fünfte Frau leiden unter einer chronischen Veneninsuffizienz. Dabei wird aufgrund ausgedehnter oder verkrümmter Venen das verbrauchte Blut nicht mehr effektiv in Richtung Herz und Lunge transportiert, sondern staut sich in den Beinen. Folge sind die genannten Symptome, die bis zu Entzündungen, Thrombosen oder offenen Beinen führen können.

Kompression ist das Herzstück der Venentherapie

Wer von Venenschwäche betroffen ist, sollte ärztlichen Rat suchen, um eine wirkungsvolle Therapie zu erhalten. Einer der wichtigsten Bausteine der Behandlung sind medizinische Kompressionsstrümpfe. Für den Erfolg ist allerdings die Anwendungsbereitschaft der Patienten entscheidend. Denn nur wer seine Strümpfe täglich von morgens bis abends - das entspricht mehr als 4.000 Therapiestunden im Jahr - trägt, erreicht eine spürbare Linderung seiner



Leicht und unbeschwert: Der ideale Kompressionsstrumpf macht jede Bewegung mit.

Foto: djd/COMPRESSANA FREE

Beschwerden und kann das Fortschreiten der Erkrankung verhindern. Gerade an der Therapietreue hapert es jedoch oft. Denn medizinische Strümpfe sind mühsam anzuziehen und unkomfortabel zu tragen. Mit

dem Modell Free hat Compressana jedoch einen Kompressionsstrumpf entwickelt, der für mehr Bewegungsfreiheit und ein völlig neues Tragegefühl sorgt. Dank seiner Gleitgarttechnologie und der angenehmen Dehnbarkeit bietet er maximale Mobilität, ohne etwas von seiner tiefenwirksamen Kompression einzubüßen. Das elastische Gestrick ist so anpassungsfähig, dass auch

an kritischen Körperstellen wie Knöchel oder Kniekehlen einschneidende Falten minimiert werden. Der in Apotheken erhältliche Free kann ohne Kraftaufwand und mit wenigen Handgriffen an- und ausgezogen werden. Die spezielle Y-Funktionszone im Rist-Fersenbereich und das dehnbare Gestrick machen das Modell zudem besonders anpassungsfähig.

Hochlagern und bewegen

Darüber hinaus sollten Betroffene ihren Venen möglichst oft Zuwendung schenken. Unter www.compressana.de findet man hierzu viele Tipps auch zur begleitenden Strumpf- und Hautpflege. So ist es ratsam, die Beine zwischendurch immer wieder hochzulagern. Und zu guter Letzt sollte venenfreundliche Bewegung regelmäßig auf dem Plan stehen. Besonders wirkungsvoll sind Walken, Radfahren und stramme Spaziergänge mit Kompressionsstrümpfen. Gleichfalls empfehlenswert sind Schwimmen und Aquafitness, denn im Wasser sorgt der Wasserdruck für eine natürliche Kompression.

„Danke Hirschpark Klinik, für die hervorragende Betreuung“



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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren



ASKLEPIOS

Hirschpark Klinik

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

TOPFIT, LEISTUNGSFÄHIG, BOMBENSTIMMUNG

Orthomolekulare Medizin gezielt einsetzen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Ohne Mikronährstoffe (Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren und „gute Fette“) läuft gar nichts – das hat sich mittlerweile herumgesprochen – Gott sei Dank!

Orthomolekulare Medizin ist der gezielte Einsatz dieser Mikronährstoffe, die alle bereits Bestandteile unseres Körpers sind, um Beschwerden/Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen zu beheben. Mikronährstoffmängel lassen sich in sechs Stadien einteilen:

1. Stufe: Gewebsspeicher teilweise entleert, Blutspiegel stimmen noch.

2. Stufe: Umsatz und Ausscheidung werden reduziert, Blutspiegel stimmen noch.

3. Stufe: vitaminabhängige Enzymreaktionen werden eingeschränkt.

4. Stufe: erste unspezifische Symptome werden sichtbar, die Blutspiegel können noch stimmen.

5. Stufe: erste charakteristische Mangel-symptome treten auf, die noch behebbar sind.

6. Stufe: irreversible Gewebs- und Organschäden, die auch durch entsprechende Mikronährstoffzufuhr nicht mehr behebbar sind.

Voraussetzung einer individuellen gezielten Therapie sind ausführliches Anamnese (Erhebung Ihrer Krankengeschichte – ja, das kostet Zeit, die wir uns sehr gerne für Sie nehmen!) und gezielte Laboruntersuchungen. Denn Gesundheit (und Krankheit) sind messbar. Es ist unglaublich, wie viele Vitaminmangelzustände, Stoffwechselstörungen und Zellschäden wir Tag für Tag festzustellen haben, sofern wir nur genau hinschauen. Die meisten Patienten sind Übergewichtig UND mangelernährt.

Hinzu kommt, dass – wie für viele Stoffe heute schon gut belegt – die Labor-Referenzbereiche ebenso wie die Zufuhrempfehlungen vieler Fachgesellschaften nicht

ausreichen, um eine gute Nährstoffversorgung sicherzustellen.

Die orthomolekulare Medizin macht aber nicht nur den Patienten glücklich: für mich als Ärztin ist es mehr als beglückend und befriedigend zu sehen, wie ein Patient unter dieser Therapie sichtbar aufblüht! Bei uns steht diese Behandlungsform gleichberechtigt neben der konventionellen Schulmedizin, die ja auch Ihre Stärken hat (allerdings bei deutlich mehr Nebenwirkungen!).

Jedem ist klar, dass ein Auto, jede Maschine, nur „rund laufen“ kann, wenn jedes Rädchen optimal funktioniert, die Betriebsstoffe in ausreichender Menge und Qualität vorhanden sind, und alles harmonisch ineinandergreifen kann – bei unserem Körper ist es nicht anders – gönnen wir ihm also die gleiche Fürsorge und Aufmerksamkeit wie unseren Autos!



„Es gibt keine einzige Substanz im menschlichen Organismus, die man als das wichtigste Molekül oder das bedeutendste Antioxidans bezeichnen könnte, aber NADH kommt diesem Begriff so nahe, wie für eine einzelne Substanz nur möglich ist.“ (Dr. R. A. Passwater)

NADH – Das Coenzym-1

Nicotinamid-Adenin-Dinucleotid-Hybrid oder Coenzym-1 ist ein wichtiges Coenzym, das sich vom Vitamin B3 ableitet und dank Prof. Birkmeyer in Wien auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich ist.

- Erhöht die ATP-Produktion in Herz- und anderen Muskelzellen und erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit
- Repariert DANN-Schäden und trägt zur Zellregeneration bei
- Ist ein starkes Antioxidans
- Durch diese 3 Punkte bei Krebsentwicklung und -hemmung eine dreifache Schutzfunktion
- Reduziert Cholesterinspiegel: 5 mg/d senkt das Gesamtcholesterin und LDL um ca. 30%
- Stärkt unser Immunsystem
- steigert die Libido

- erhöht den Spiegel unseres Belohnungshormons Dopamin um das bis zu 6fache
- erhöht den Spiegel an Serotonin, unserem Glückshormon
- verbessert depressive Symptome
- verbessert durch NO-Produktion die Blutdruckeinstellung sowie die Durchblutung aller Organe und verbessert so Symptome wie Angina pectoris und Migräne aber auch die Regenerationsfähigkeit des mitgeschädigten Gewebes im Umgebungsgebiet der Schlaganfallregion
- Verbessert signifikant die Symptome eines CFS
- Hilft bei Wechseljahresbeschwerden
- 10 mg NADH/Tag über 4 Wochen konnte in Studien eine Gewichtsreduktion von 2,5 kg in 4 Wochen zeigen
- Verbesserung diabetische Stoffwechsellage

- Verbesserung von Hirnleistung, Gedächtnisproblemen und Demenz-Symptomen
- Lindert Parkinson-Symptome wie Tremor (Zittern), Rigor (Steifigkeit) und Akinesie (verminderte Beweglichkeit)
- Verbessert Symptome einer Multiplen Sklerose (MS)
- Hilft bei akuten und chronischen Gelenkbeschwerden
- Hat starke schmerzlindernde Eigenschaften

In der Regel reichen 2x tgl. 5 – 10 mg NADH aus. Da keine Nebenwirkungen bekannt sind, ist auch keine obere Grenze zu beachten: einige meiner Patienten nahmen zeitweise 100 – 200mg/d, um wieder auf die Beine zu kommen – Ihr Körper entscheidet, was er braucht!



**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



DER SENIORENUMZUG – SORGENFREI INS NEUE ZUHAUSE

Umzug mit Erfahrung und Tradition

Sie haben lange Zeit in einem Haus oder einer großen Wohnung gelebt. Viele Dinge haben sich angesammelt und jeder dieser Gegenstände ist voller Erinnerungen. Nun möchten Sie den Schritt in einen unbeschwerten Lebensabend machen, Ihren Wohnraum verkleinern oder ziehen eine seniorengerechte Umgebung vor. Hier stellt sich Ihnen sicherlich die Frage: Wer hilft mir bei meinem Umzug?

Umzug mit Erfahrung und Tradition

Die Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft *Friedrich Friedrich* bietet bereits seit Jahren altersgerechte Umzüge an. Viele Jahre Erfahrung, kompetente Mitarbeiter und eine seriöse Umzugsabwicklung sprechen für sich.

Der Begriff Seniorenanzug beschreibt ein speziell auf die ältere Generation abgestimmtes Umzugspaket, das besondere Leistungen enthält, die Ihnen den Umzug erleichtern sollen. Das heißt aber nicht, dass Sie DEN Seniorenanzug von der Stange buchen. Jeder Wohnungswechsel ist so individuell, wie die Person, die umzieht. Da-



Fingerspitzengefühl ist beim Seniorenanzug das A und O.

Foto: stock.adobe.com

her wird ein persönlicher Umzugsberater Sie Schritt für Schritt bei der Planung und Umsetzung Ihres Vorhabens unterstützen.

Informieren Sie sich telefonisch oder auch vor Ort im Service Center von Friedrich Friedrich. Auf Wunsch werden Sie auch bei evtl. erforderlichen Behördengängen, der

Planung des neuen Wohnraums und der Haushaltsauflösung unterstützt.

Sie dürfen entspannen

Das Umzugsunternehmen verpackt Ihre Umzugsgüter und baut Ihre Möbel ab und, sofern gewünscht, im neuen Heim wieder auf. Die notwendigen Endreinigungs- und

Malerarbeiten können genauso wie die fachgerechte Entsorgung von nicht mehr benötigten Gegenständen übernommen werden. Sollten Sie am Umzugstag nicht selbst ins neue Domizil gelangen, bietet Friedrich Friedrich Ihnen einen Fahrservice an. Der Rundum-Service umfasst natürlich auch das Auspacken der Kartons, Aufhängen von Lampen, Bildern und Gardinen sowie das Anschließen von Computer und TV-Geräten.

Sorgenfrei ins neue Zuhause – mit Friedrich Friedrich.

Kontakt
Friedrich Friedrich
Wiesenstraße 5, 64347 Griesheim
06155/8367-0

Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

DMS
UMZUG & LOGISTIK



Umzug mit Fingerspitzengefühl

- persönliche Beratung durch unsere Umzugsberater
- Unterstützung bei Haushaltsauflösungen
- Hilfestellung bei Behördengängen

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



DIE BESTEN SPORTARTEN FÜR SENIOREN

Wie man seine Gelenke bis ins hohe Alter fit und mobil halten kann

(djd). Bewegung gilt zu Recht als eine der Hauptsäulen der Gesundheit. Sie ist nicht nur förderlich bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Depressionen, sondern ebenso im Kampf gegen Arthrose. Allerdings eignet sich gerade für Senioren nicht mehr jede Sportart uneingeschränkt. Denn mit dem Alter lässt die Leistungsfähigkeit nach, nicht selten gibt es körperliche Beschwerden, die berücksichtigt werden müssen. Das betrifft besonders Menschen mit Gelenkproblemen. So sind etwa die Ballsportarten mit ihren hohen Belastungsspitzen hier eher ungünstig. Auch von Skifahren oder Kampfsport wird meist abgeraten.

So können Senioren ihre Gelenke gezielt stärken

Empfehlenswert sind hingegen Trainings mit moderater Belastung und sanften, gleichenden Bewegungsabläufen. Dazu gehören beispielsweise das Walken, die gelenk-

schonende Alternative zum Joggen, oder das Radfahren, welches die Ausdauer, den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit der Gelenke fördert. Wer länger nicht sportlich aktiv war, sollte allerdings mit Bedacht starten und sich langsam steigern – auch ein ärztlicher Check-up vorab ist ratsam. Zudem kann es sinnvoll sein, dass Arthrosepatrienten ihre Gelenke gezielt stärken. Dr. med. Werner Lehner, Sportmediziner aus München, weiß: „Gute Erfahrungen werden häufig mit Trink-Kollagenen gemacht, die zusätzlich entzündungshemmenden Hagebutten-Extrakt enthalten, wie in CH-Alpha Plus. Es gibt wissenschaftliche Studien, die die Erfolge einer Therapie mit derartigen Kollagen-Peptiden in flüssiger Form belegen.“ Demnach zeigten sich bereits nach 24 Wochen sowohl eine Stabilisierung des Gelenkknorpels als auch eine Zunahme der Knorpeldichte. So fällt Menschen mit Arthrose der altersgerechte Sport gleich leichter.



Welches Training eignet sich für Senioren mit Arthrose? Von Ballsportarten ist eher abzuraten, Walken und Radeln dagegen sind empfehlenswert.

*Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/
Robert Kneschke - stock.adobe.com*

Wassergymnastik und Tai-Chi halten geschmeidig

Bringen Radeln oder Laufen nicht genügend Abwechslung, gibt es noch andere Fitness-Optionen. Viele Tipps und News hierzu finden Interessierte unter [\[alpha.de\]\(http://www.ch-alpha.de\). So kann Wassergymnastik gerade bei Arthrose unerwünschtes Übergewicht abbauen und ist obendrein sanft zu den Gelenken. Zur Stärkung der stützenden Muskulatur ist auch Krafttraining eine gute Alternative. Für mehr Geschmeidigkeit und Mobilität sorgen außerdem Tai-Chi, Hatha-Yoga, Tanzen oder \(Hocker-\)Gymnastik. Grundsätzlich sollte das Training Freude machen, denn dann bleibt man auch über lange Zeit gern dabei.](http://www.ch-</p>
</div>
<div data-bbox=)

TRÄUME IM ALTER WAHR WERDEN LASSEN

Wenn nicht jetzt, wann dann?

In der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König wohnen Senioren sicher in Kurparklage, leben selbstbestimmt mit einem breiten Angebot an Service- und Dienstleistungen und genießen ein hohes Maß an Lebensqualität. Das ist genau das, wovon viele träumen, wenn sie ans Alter denken.

Was macht das Leben im Alter in der Residenz „Am Kurpark“ aus? Das Haus verfügt über 120 Appartements mit Wohnflächen zwischen 48 und 82 qm, die seniorenge- recht und hochwertig ausgestattet sind. Die 2- und 3-Zimmer-Wohnungen richten sich die Bewohner nach individuellen Vorstellungen ein. Im familiären Ambiente fühlt man sich schnell wie Zuhause. Durch das breite Dienstleistungsangebot können von Verpflegung über Wohnungsreinigung bis Wäschewaschen sämtliche Alltags- pflichten abgenommen werden. Insgesamt kümmern sich sieben Teams um das Wohlergehen der Bewohner. Die Rezeption ist täglich von morgens bis abends durchgehend besetzt, so dass immer ein Ansprechpartner zur Stelle ist.

Mobilität wird groß geschrieben!

Auch auf das Auto kann perfekt verzichtet werden, denn die Residenz & Hotel „Am Kurpark“ verfügt über einen eigenen Resi-Bus, der von Montag bis Freitag in Bad König und drei Mal pro Woche auch in Michelstadt und Erbach verschiedene Stationen anfährt. Dadurch wird das Leben im Ruhestand komfortabler und zugleich sicherer. Das gilt auch für den Notfall: In allen Zimmern befinden sich Notrufschalter, die mit dem Pflegedienst im Haus verbunden sind. Übrigens: Viele Leistungen und Nebenkosten sind mit der Miete bereits abgedeckt.

Freizeit, Ruhestand – alles gestalten die Bewohner in Eigenregie. Das verspricht optimale Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das abwechslungsreiche Veranstaltungsprogramm sorgt jeden Monat für gute Unterhaltung, so dass einer unbeschweren Zeit nichts im Wege steht.

Ausführliche Informationen über das Residenz-Leben in Bad König erhalten Sie auf der Website www.senioren-wohnkonzeppte.de besuchen oder kontaktieren Sie unsere Vermietungsberaterin Silvia Uhlig unter 06063.9594-0. Wir freuen uns auf Sie!



**Wahre
Lebensqualität
im Alter.**

In der Residenz „Am Kurpark“ erwartet Sie ein Ruhestand in Sicherheit, ein familiäres Umfeld und ein Team, das für Sie da ist. So blicken Sie optimistisch in die Zukunft.

Residenz „Am Kurpark“ – Der Einzug, der sich auszahlt.

Infos unter 06063.95940
oder unter www.senioren-wohnkonzeppte.de

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



BEHERZTER EINSATZ GEGEN DIE EINSAMKEIT

Senioren: Professionelle Unterstützung in emotional schwierigen Situationen

(djd). Unter der Pandemie haben gerade die zwischenmenschlichen Beziehungen stark gelitten. Einsamkeit ist Studien zufolge in nahezu allen Altersgruppen zu einem Problem geworden. Auch moderne Kommunikationsmittel und -wege konnten daran nicht viel ändern. Speziell ältere Menschen erlebten und erleben das Gefühl der Einsamkeit als äußerst belastend, denn ihre oft ohnehin schon begrenzte Teilhabe am Alltag wurde nochmals erheblich eingeschränkt.

Professionelle Unterstützung bewahrt vor Einsamkeit

In dieser schwierigen Situation waren und sind professionelle Senioren-Assistentinnen und -Assistenten besonders gefragt.

Der Bogen ihrer Tätigkeit ist weit gespannt: Unterhaltung und geistiger Austausch in Gesprächen, gemeinsame Spiele oder Unternehmungen wie Spaziergänge oder Tagesausflüge bis hin zum Konzert- oder Theaterbesuch. Dazu kommt die Begleitung zu Terminen bei Ärzten oder Behörden. Pflegerische Aufgaben oder klassische Haushaltsdienste gehören dagegen nicht zum Tätigkeitsspektrum. Senioren-Assistenten in der Umgebung findet man beispielsweise unter www.die-senioren-assistenten.de. „Einsamkeit findet ganz real statt, eventuell schon im Haus nebenan. Senioren-Assistenten tun etwas dagegen“, erklärt Ute Büchmann. Schon vor vielen Jahren hat sie den wachsenden Bedarf an individueller Zuwendung und Unter-

stützung im Alter erkannt und daraus das Berufsfeld der qualifizierten Senioren-Assistenz entwickelt. Seither wurden nach dem „Plöner Modell“ rund 1.800 Frauen und Männer bundesweit für diese spezifische Dienstleistung geschult.

Wünsche und Anforderungen sehr unterschiedlich

„Die Wünsche und Anforderungen der Senioren sind höchst individuell“, berichtet Ute Büchmann. Die Aktivierung von Körper, Geist und Seele könne und solle genau dort ansetzen, wo es nach dem ganz persönlichen Empfinden der älteren Menschen als wohltuend, hilfreich und anregend angenommen wird. „In jeder Situation begegnen die Fachkräfte den Älteren auf Augenhöhe,

mit Wertschätzung, Würde und Respekt“, betont Büchmann. Nur auf dieser Grundlage sei es möglich, Schritt für Schritt und behutsam gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und Nähe zuzulassen. In aller Regel würden daraus meist sehr enge und stabile Beziehungen zwischen den Beteiligten entstehen. Senioren-Assistenz ist eine Tätigkeit nah am Menschen. Wer sich dafür interessiert, findet unter www.senioren-assistentin.de detaillierte Informationen zu Ausbildung, umfangreicher Nachbetreuung nach Kursabschluss sowie Schulungsstandorten und -terminen.

GUT VERSORGT IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Beratung und Information bei Pflegebedürftigkeit und bei Bezug von Pflegegeld

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

Wir möchten, dass Sie Ihr Pflegegeld behalten!

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

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

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

Pflegeberatung bei Pflegebedürftigkeit
Jeder, der einen pflegebedürftigen Angehörigen hat oder selbst pflegebedürftig ist, hat einen gesetzlichen Anspruch auf Pflegeberatung.

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

Wir beraten Sie zu Hause oder auch vor und nach einer Entlassung aus dem

Krankenhaus. Unser Leistungsangebot in der Pflegeberatung ist sehr vielfältig und umfangreich.

Wir helfen weiter bei Fragen zu Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige, Möglichkeiten der Verhinderungspflege, Fragen zur Finanzierung der Pflege, Hilfestellung bei Beantragung eines Pflegegrades, Vorbereitung auf die Begutachtung durch den medizinischen Dienst der Krankenkasse, praktische Anleitung in der Pflege zu Hause, Anleitung zur Vorbeugung von Stürzen, Beratung über notwendige Hilfsmittel und den sicheren Umgang damit, pflegerische Einschätzung, ob eine Versorgung zu Hause möglich ist oder doch eine andere Wohn- und Versorgungsform notwendig ist.



Foto: © Robert Kneschke - stock.adobe.com

Fragen Sie uns, denn wir beraten Sie gerne!

Rufen Sie an unter der Telefonnummer: 06151-969 770, oder schreiben Sie uns eine E-Mail: info@pflagedienst-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.pflagedienst-hessen-sued.de

DIE GROSSE FREIHEIT – UND IHRE GRENZEN

Mobiles Arbeiten wird immer beliebter:
Welche Regelungen gelten dafür?

(djd). Homeoffice, hybrides und mobiles Arbeiten: Die Varianten zum klassischen Fünf-Tage-Bürojob gibt es schon länger, während der Pandemie sind sie aber immer mehr Menschen geläufig geworden. Bei jüngeren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit hoher digitaler Affinität hat vor allem das mobile Arbeiten stark an Beliebtheit gewonnen. Welche rechtlichen Aspekte sind hier zu beachten? Die wichtigsten Fragen und Antworten:

Wie unterscheiden sich mobiles Arbeiten und Homeoffice?

„Mobiles Arbeiten ist im Gegensatz zum klassischen Homeoffice ortsunabhängig. Das bedeutet konkret, dass Angestellte ihren Arbeitsplatz theoretisch jeden Tag aufs Neue frei wählen können“, erklärt Roland-Partneranwalt Frank Preidel aus der Hannoveraner Kanzlei Preidel.Burmester. Die Menschen könnten im Park, im Café um die Ecke oder sogar in einer anderen Stadt arbeiten.

Was sind die Vorteile von mobilem Arbeiten?

Dienstvereinbarungen dieser Art ermöglichen in erster Linie eine selbstbestimmte Arbeitsgestaltung. Zusätzlich können Freiräume für die Angestellten geschaffen werden, indem etwa lange Wege zur Arbeitsstätte entfallen oder die Vereinbarung von Familie und Beruf nachhaltig positiv gefördert wird. „Arbeitgeber wiederum erhöhen durch das Angebot von flexibel vereinbarten Modellen ihre Attraktivität gegenüber den Beschäftigten und deren Bindung zum Unternehmen“, erläutert Frank Preidel. Dazu kämen wirtschaftliche Aspekte wie die Einsparung von Büroflächen.

Welche Bedingungen sind an das mobile Arbeiten geknüpft?

Die Bedingungen sind in den meisten Unternehmen in sogenannten Zusatzvereinbarungen einvernehmlich zwischen Firma und Mitarbeitern festgeschrieben und verbindlich geregelt. Beispiel 1: Die Arbeit darf nur an bestimmten Wochentagen mobil erledigt werden. Beispiel 2: Der Angestellte muss während der Arbeitszeit jederzeit über die zur Verfügung gestellten Kommunikationsmittel erreichbar sein.

Bin ich verpflichtet, mobil zu arbeiten, wenn mein Arbeitgeber dies möchte?

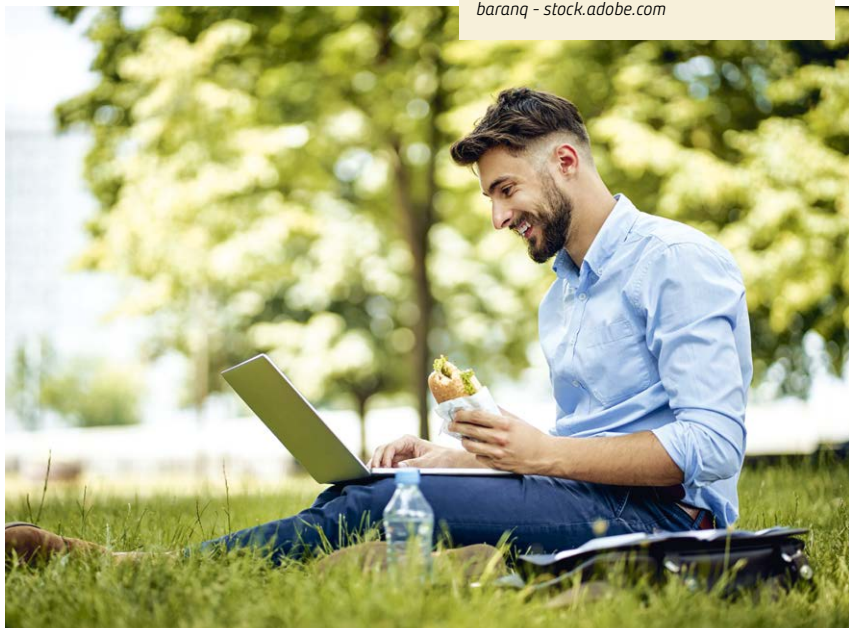
„Im Infektionsschutzgesetz ist festgelegt, dass Beschäftigte im Regelfall das Angebot des Arbeitgebers annehmen und zu Hause bleiben müssen“, berichtet Frank Preidel. Diese gesetzlichen Regelungen betreffen aber nur das Homeoffice – beim mobilen Arbeiten seien weiterhin individuelle Absprachen zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer notwendig.

Gesundheitsstandards gelten auch beim mobilen Arbeiten

Auch im mobilen Office muss ein gewisser Gesundheitsstandard eingehalten werden. „Der Arbeitnehmer darf auch hier weder physischen noch psychischen Gefahren ausgesetzt werden“, so Frank Preidel. Doch dies zu gewährleisten sei nicht immer leicht – etwa wenn das Office auf die Wiese im Park verlegt wurde.

Bei jüngeren Mitarbeitern mit hoher digitaler Affinität hat vor allem das mobile Arbeiten stark an Beliebtheit gewonnen.

Foto: djd/Roland-Rechtsschutzversicherung/ baranq - stock.adobe.com



Suchen Monteure (m/w/d)

für die Montage von

- Bauelementen (u.a. auch Rollläden, Jalousien)
- Markisen • Schlosserarbeiten/Geländerteilen u.a.
- FS Kl. 3 (B), evtl. FS Kl. 2 (CE, CE1E) • abgeschlossene Berufsausbildung mit entspr. Berufserfahrung • selbstständiges Arbeiten • Flexibilität, Teamfähigkeit und Spaß an der Arbeit

Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung

WULF & BERGER GMBH

Hessenring 11, 64572 Büttelborn
06152-97909-0, info@wulf-berger.de

MANUEL HUFER

STEUERBERATER IN PFUNGSTADT

HUFER & KOLLEGEN

Wirtschaftsberatungsgesellschaft
Steuerberatungsgesellschaft mbH

info@huferundkollegen.de
Tel: 06157/9199-0 | Fax: -29
www.huferundkollegen.de



Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir für ab sofort

Steuerfachangestellte für Jahresabschluss- und Steuererklärungserstellung (m/w/d)

in Voll- oder Teilzeit

Sachbearbeiter/in für Finanzbuchführung (m/w/d)

in Voll- oder Teilzeit

Sachbearbeiter/in für Lohn- und Gehaltsabrechnungen (m/w/d)

in Teilzeit

Eine Bürohilfe (m/w/d)

für einfache Tätigkeiten, in Teilzeit

Wir bilden Dich aus, zum/zur Steuerfachangestellten Kaufmann/frau für Büromanagement (m/w/d)

ab 1.8. oder 1.9.

Bei Interesse schicken Sie Ihre
Bewerbung per E-Mail an:
bewerbung@huferundkollegen.de



...weil wir
DAS können!

**Neuheiten von Bosch Hausgeräten
ab sofort bei uns im Ladengeschäft**

♥ **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
& Höco HAUSGERÄTE



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** 

Telefon: 0 61 51 - 31 81 40 | Telefax: 0 61 51 - 31 60 16 | Industriestraße 9 | 64331 Weiterstadt | www.heydorn-hoeco.de

DARMSANIERUNG

COLON HYDRO THERAPIE

Die Colon Hydro Therapie ist ein wichtiger Beitrag in der Ganzheitsmedizin. Damit behandelt man, wie bei allen naturheilkundlichen Anwendungen Körper – Seele – Geist. Der Darm ist die Wurzel der Lebenskraft und gleicht der Wurzel eines Baumes.

Der Mensch ist der Baum und der Darm ist seine Wurzel. Ist die Wurzel faul, erkrankt der Baum.

Ein gesunder Darm bietet also die Grundlage für einen gesunden Körper. Nahezu alles was wir essen und trinken wird durch die Darmwand in die Blutbahn geschleust: ähnlich wie bei Pflanzen, die über feine Haarwurzeln Nährstoffe aus dem Boden ziehen, zieht der menschliche Körper die notwendigen Substanzen aus dem Darm. Ist der Boden mit Gift belastet, wird der Baum krank.

Durch die Colon-Hydro-Therapie kommt es zu:

- Entgiftung des Milieus, vor allem im Darm aber auch im ganzen Körper

- Entlastung des Immunsystems und dadurch Verstärkung der Immunabwehr
- Die Darmschleimhaut und Darmflora regeneriert sich

Die Therapie ist schmerz- und geruchsfrei. Man fühlt sich wohl danach.

Sie kann angewendet werden bei:

- Vorbereitung für Darmuntersuchung (Coloskopie (vor Darmspiegelung))
- Gelenkerkrankungen / Rheuma
- Immunschwäche / Allergien
- Reizdarm / Blähungen / Verstopfungen
- Migräne / Kopfschmerzen
- depressiven Verstimmungen
- Fastenkuren / Mayr-Therapie u.v.m.

GÖNNEN SIE IHREM DARM DEN ANGENEHMEN KNEIPP-EFFEKT

Sabina Hasanagic Schanz
Rheinstraße 7 • 64283 Darmstadt
Tel.: 0 61 51 - 21 000
www.hasanagic.de



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

Frühjahrs-Spezial: Darmsanierung

- F.X. Mayr Heilfasten unterstützt durch Colon-Hydro- Therapie
- Entgiftung durch Darmsanierung
- Bei Allergien, Diabetes, Arthrose oder Darm-Beschwerden

Praxis für Naturheilkunde

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



TAG DER OFFENEN TÜR IM SERVICEWOHNEN REHBEIN

Die Servicewohnen Rehbein GmbH vermietet und betreut altersgerechte Wohnungen in der Eisenstraße 52 und 54 in Rüsselsheim am Main. Ziel des betreuten Wohnens ist es, den Menschen im zunehmenden Alter Sicherheit, Selbstständigkeit und Gemeinschaft zu ermöglichen. Das Betreute Wohnen ist Teil eines sozialen Quartiers, umgeben von einer Kita, einem Hotel und Café sowie frei vermieteten Wohnungen. Die Mitte des Quartiers wird durch eine Grünanlage mit einem Springbrunnen hervorgehoben. Die Erreichbarkeit der Anlage ist durch Parkplätze und eine Bushaltestelle gesichert. Das Servicewohnen Rehbein vermietet sowohl klimatisierte Apartments (ab 27m²), als auch Mehrzimmerwohnungen (bis zu 64m²). Alle Wohneinheiten sind barrierefrei, mit einem Aufzug zu erreichen und haben einen Balkon. Einige sind gezielt auf Rollstuhlfahrer ausgelegt. Haustiere sind willkommen.

Am Samstag, den 30. April öffnen wir zwischen 11 und 17 Uhr unsere Türen. Wir würden uns freuen, Sie und Ihre Angehörigen bei uns zu begrüßen, um Ihnen die

Anlage und unser Angebot vorzustellen. Außerdem stehen die Türen der Tagespflege in Haus 52 offen, die vom Pflegedienst Rehbein vorgestellt wird.

Das Serviceteam steht Interessenten für Anfragen und Besichtigungen jederzeit

zur Verfügung. Kontaktieren Sie unser Team telefonisch oder per Mail.

Servicewohnen Rehbein GmbH
Eisenstr. 52, 65428 Rüsselsheim am Main
Tel.: 06142/600980

E-Mail: info@swrehbein.de
www.servicewohnen-rehbein.de

Es gilt die 3G-Regel sowie die Maskenpflicht.



Rehbein

Pflegedienst – Tagespflege – Servicewohnen



Umfassender Service, alles unter einem Dach

Pflegedienst - Tel: 06142/96 36 30

Pflegen, Beraten und Betreuen –
Wir versorgen Sie in Rüsselsheim und Umgebung.

Tagespflege - Tel: 06142/96 36 36 0

Gemeinsam – statt einsam!
Geregelter Tagesablauf mit gemeinsamen Aktivitäten.

Betreutes Wohnen - Tel: 06142/60 09 80

Sicherheit & Selbstständigkeit in der
Gemeinschaft.



Rehbein | Eisenstr. 52 | 65428 Rüsselsheim am Main

www.pflegedienst-rehbein.de | www.tagespflege-rehbein.de | www.servicewohnen-rehbein.de

*Herzlich
willkommen*

FÜRSORGLICHE BETREUUNG UND INDIVIDUELLE FÖRDERUNG IM „BLAUEN HAUS“



Mitarbeiterinnen ist es uns sehr gut gelungen, auch dann auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen“, erklärt Pflegedienstleiterin Venus Tudai.

Sich wohl zu fühlen liegt nicht nur im körperlichen Befinden, sondern auch darin, möglichst lange eigenständig leben und für sich entscheiden zu können. Eine Tatsache, die durch eine verständnisvolle, geduldige Betreuungsarbeit erreicht wird. Das Angebot im „Blauen Haus“ ist sehr umfangreich und persönliche Ansprache wird groß geschrieben. Das gefällt den Bewohnerinnen und Bewohnern besonders gut. Und auch Rückzugsmöglichkeiten gibt es genügend. Die Zimmer sind hell und freundlich, mit Parkett ausgestattet. Je nach Lage haben sie einen Balkon oder eine Terrasse. Beliebt, vor allem bei schönem Wetter, ist auch der Garten der Sinne, der direkt ans Haus grenzt. Wenn der kleine Wasserfall im Sonnenschein fröhlich plätschert, ist für jeden die Welt in Ordnung. Auch Angehörige finden es gut, dass Mutter oder Vater im „Blauen Haus“ gut versorgt ist, sich wohl fühlt und jederzeit besucht werden kann.

Das „Blaue Haus“ ist eine der Einrichtungen, in der man sein Leben in Sicherheit, Würde und fürsorglicher Betreuung fortführen möchte, wenn man den Alltag zu-

hause nicht mehr selbstständig bewältigen kann. Rund um die Uhr wird man liebevoll versorgt und lebt in einem sicheren, familiären Umfeld.

Für nähere Informationen und Auskünfte rund um die Wohn- und Pflegeangebote im „Blauen Haus“ kontaktieren Sie den Einrichtungsleiter Herrn Stefan Zöller unter 06063.5030-0 oder schreiben Sie an info@pflegehaus-badkoenig.de.

„Mit Corona ist das noch herausfordernder geworden, individuell auf das Wohl der Bewohner einzugehen. Doch durch die gute Zusammenarbeit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ist es uns sehr gut gelungen, auch dann auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen.“ Venus Tudai, PDL

Gute Pflege ist sehr individuell zu bewerten und wird von unterschiedlichen Schwerpunkten geprägt. Im Seniorenwohn- & Pflegehaus Das „Blaue Haus“ in Bad König zählt, dass der Bewohner die Pflege und die Zuwendung bekommt, die er benötigt und dass er sich in seinem Umfeld wohl und geborgen fühlt. Alle Teams, vordergründig das Betreuungs- und das Pflegeteam, kümmern sich unermüdlich um die Bedürfnisse und das Wohl der Bewohner. „Mit Corona ist das noch herausfordernder geworden. Doch durch die gute Zusammenarbeit der Mitarbeiter und



Fotos: © Das Blaue Haus



Ganz nah am Menschen.

Liebevolle Fürsorge, individuelle Betreuung und ein familiäres Miteinander ist für uns das Wichtigste. Daher fühlen sich Senioren bei uns gut aufgehoben. Denn Pflege ist mehr als nur Versorgung.

Informationen zum „Blauen Haus“ erhalten Sie unter:
06063.5030-0 | info@pflegehaus-badkoenig.de

SENIORENWOHN- & PFLERGEHAUS
DAS „BLAUE HAUS“
BAD KÖNIG



Das „Blaue Haus“
Friedrich-Ebert-Str. 9 | 64732 Bad König
www.senioren-wohkonzepte.de

Nicht alleine einsam – sondern für einander da sein!



Der Johanniter-Pflegedienst

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

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



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

MIT HERZ DABEI – DER JOHANNITER PFLEGEDIENST

Ein Zuhause bietet Sicherheit und Geborgenheit. Gerade deshalb möchten viele Menschen ihre gewohnte Umgebung auch im hohen Alter und bei Krankheit nicht aufgeben. Die Johanniter passen sich Ihren Bedürfnissen an: mit dem mobilen Pflegedienst in und um Erzhäuser, Weiterstadt und Griesheim. Mit Fachwissen, Erfahrung und Zuwendung gehen die Mitarbeiter auf Ihre Wünsche ein.

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



Foto: © Johanniter

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



URLAUB MIT DEM WOHNMOBIL

Das ist bei einer Versicherung zu beachten



Wohnmobile benötigen wie jedes andere Kfz eine Haftpflichtversicherung, diese übernimmt aber lediglich Unfallschäden am fremden Fahrzeug. Darüber hinaus sollte eine Teilkasko- oder Vollkaskoversicherung abgeschlossen werden. Foto: djd/ltzeoer Versicherungen

(djd). Der Boom beim Camping geht unvermindert weiter: Immer mehr jüngere Menschen und Neueinsteiger interessieren sich für den unabhängigen und flexiblen Urlaub mit dem Wohnmobil. Wohnmobile benötigen wie jedes andere Kfz eine Haftpflichtversicherung, diese übernimmt aber nur Unfallschäden am fremden Fahrzeug. Darüber hinaus sollte man eine Teilkasko- oder Vollkaskoversicherung abschlie-

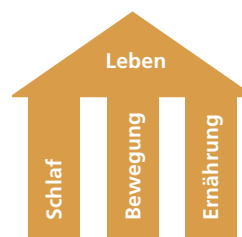
ßen. „Die Vollkasko schützt das eigene Fahrzeug neben Unfallschäden auch bei Vandalismus – und gerade auf Campingplätzen ist er gar nicht so selten“, erklärt Thiess Johannssen von den ltzeoer Versicherungen. Schon mit einer Teilkasko ist das Wohnmobil gegen Brandschäden versichert. Bei diesem Anbieter beispielsweise gibt es für Reisen ins Ausland einen ergänzenden Auslandsschadenschutz.

Entspannt schlafen - himmlisch träumen



RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben



Entspannen im Relax 2000:

45 dreidimensional gelagerte Spezialfederkörper sorgen für 70mm Einsinktiefen 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.



Für noch mehr Entspannung: AUCH IN ZIRBE ERHÄLTlich!



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

LUST AUF GENUSS *Wildkräuter*



BOTANISCHE KOSTBARKEITEN AM WEGESRAND

Über die vielfältigen Qualitäten heimischer Wildkräuter

Sie sind florale Multitalente, die zahlreichen Wildpflanzen- und Kräuterarten, die jetzt im Frühling wieder vor allem im Wald, auf Wiesen und an Wegesrändern in großer Zahl aus dem Boden sprießen. Nicht selten werden sie aber – auch weil sie sich gerne auf Beeten ausbreiten – als lästiges Unkraut abgetan. Dabei ist diese Negativbezeichnung irreführend. Denn die meisten dieser oft unscheinbaren Grünlinge haben viele wertvolle Eigenschaften, sei es als Lebensmittel oder als Heilkraut. Es lohnt sich also beim nächsten Ausflug, die Augen offen zu halten. Dabei sollte man jedoch beim Kräutersammeln ein wenig botanisches Knowhow mitbringen, um die wilden Gewächse auch sicher bestimmen zu können.

Wo werden Sammler fündig?

Auf der Suche nach Wildpflanzen wird man in der Natur vor allem an Wiesenrändern, Brachflächen und Bachufern Erfolg haben. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Sammelstelle nicht in der Nähe von gedüngten Feldern, Wiesen, Obstplantagen oder Gärten liegt. Und um die Pflanzen und ihren Lebensraum nicht zu gefährden, darf man zudem nicht wahllos drauflos pflücken und schneiden, warnen Experten. So sollten auch nicht alle Blüten und Blätter entfernt werden, damit die Pflanze gesund weiterwachsen kann. Genauso dürfen keine Wildkräuter mit Wurzeln ausgegraben und mit nach Hause genommen werden. Ein absolutes Tabu sind außerdem geschützte oder seltene Pflanzen sowie das Sammeln in Naturschutzgebieten und landwirtschaftlichen Nutzwiesen.

Nützliche Helfer

Damit man beim Streifzug durch die Natur nicht an „falsche“ und ungenießbare Wildkräuter gerät, sollte man als Hilfestellung möglichst immer ein Bestimmungsbuch oder eine Herbarium-App mit guten Fotos zur Hand haben. Geschärfte Sinne allein reichen hier nicht. Neben essbaren Pflanzen gibt es nämlich zahlreiche gif-

tige Exemplare, die ihren bekömmlichen Verwandten ziemlich ähneln. So kann der schmackhafte Wiesenkerbel zum Beispiel mit dem Schierling oder der Bärlauch, dessen Saison ja gerade zu Ende geht, mit Maiglöckchen verwechselt werden. Deshalb sollte bei Kräuterwanderungen das Motto immer lauten: Finger weg von allen unbekanntem und nicht klar identifizierbaren Gewächsen!

Kleines
Krautglossar
auf den
folgenden
Seiten



Foto: © e!studioart – stock.adobe.com

Buchtipps

Eva-Maria Dreyer

Essbare Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger: Wildkräuter sammeln – aber richtig

Ähnlich wie bei den Pilzen besteht auch beim Sammeln von Pflanzen und Früchten die Gefahr einer Verwechslung mit giftigen und nicht genießbaren Doppelgängern. So gibt es jedes Frühjahr immer wieder Meldungen gefährlicher Verwechslungen des Bärlauchs mit dem Maiglöckchen. Die direkte Gegenüberstellung im Buch schließt Risiken beim Sammeln aus.

Franckh Kosmos Verlag, 152 Seiten



Rudi Beiser

Wildkräuter: Von der Wiese auf den Teller – mit 42 vitalen Rezepten

Wildkräuter: Die GRÜNE KRAFT AUS DER NATUR hat sich von der Ernährung der Menschen zum wertvollen Trend-Genuss entwickelt. Das ist nicht verwunderlich, denn die Kräuter sind unseren Kulturgemüsen haushoch überlegen und mit ihren besonderen Inhaltsstoffen supergesund. Und halten ganz neue Geschmacksnuancen für Sie bereit.

- Von Bärenklau bis Wilde Möhre: die 21 leckersten Wildkräuter im Porträt.
- Sicher erkennen – richtig sammeln – maßlos genießen: Mit Sicherheits- und Gesundheits-Check kann beim Sammeln und Zubereiten nichts schiefgehen.
- Einfach köstlich und gesund: 42 raffinierte Rezepte bringen Ihre Geschmacksknospen zum Glühen.

TRIAS Verlag, 160 Seiten





Baldrian

Das Wildkraut mit seinen hochgewachsenen Stielen und den filigranen holunderähnlichen Blütenständen beruhigt vor allem das Nervenkostüm: Bei allen Zuständen von Nervosität, Schlaflosigkeit und vielen psychosomatisch bedingten Krankheiten (zum Beispiel Magengeschwüren oder -krämpfen) kann Baldrian mit seinem bitteren Geschmack als Tee, Tinktur oder Pulver eingesetzt werden.



Brennnessel

Dieses Gewächs wird besonders als Unkraut verunglimpft. Dabei ist es ein Heilkraut, das eine lange Tradition aufweist. Seine entwässernde Eigenschaft wurde schon in früheren Jahrhunderten bei Gicht, Arthritis und Rheuma genutzt. Außerdem kann die Pflanze, wenn sie äußerlich angewendet wird - bei Gelenkerkrankungen helfen. Ihre brennende Inhaltsstoffe fördern nämlich die Durchblutung. Wissenschaftlich erwiesen sind auch wohltuende Effekte bei Harnwegsinfekten. Insbesondere Tees unterstützen dann eine Durchspülungstherapie. Auch in der Küche findet die Brennnessel immer häufiger Verwendung. Insbesondere die jungen zarten Blätter mit ihrem würzigen und etwas herben Geschmack eignen sich zur Verfeinerung von Fleischgerichten oder als Zusatzgrün im Salat und Kräuterquark. Typische Gerichte sind darüber hinaus Brennnesselsuppe und Brennnesselspinat.

KLEINES *Wildkräuter* KRAUTGLOSSAR



Gänseblümchen

Die Blüten der Minimargerite wurden früher bevorzugt als Allround-Heilmittel bei Hauterkrankungen, bei schmerzhafter oder ausbleibender Regelblutung, Kopfschmerzen, Husten, Schwindelanfällen und Schlaflosigkeit genutzt. Heute kommen die kleinen Blümchen vor allem in der Küche zum Einsatz. Sie schmecken nussig und eignen sich zudem besonders gut für essbare Dekorationen. Getrocknet sind die fast den ganzen Sommer über verfügbaren Blüten auch als Tee genießbar.



Giersch

Dieses „Zipperleinkraut“, das sich zum Leidwesen vieler Gartenbesitzer rasend schnell vermehrt, galt bereits im Mittelalter als traditionelles Mittel gegen Gicht. Auch sonst sind seine Qualitäten viel besser als sein Ruf. Denn die jungen Blätter entfalten insbesondere in frischen Sommersalaten oder als Grün in Quarkspeisen ihr spezielles Aroma. Aber auch Limonadetränken - ähnlich wie die Minze - kann Giersch einen besonderen Pepp geben.



Gundermann

Seit der Antike wurde die niedrige Heilpflanze hauptsächlich für Magen und Nierenleiden verwendet. Zudem hat die Pflanze entzündungshemmende Heileigenschaften. In der Küche eignen sich die bodennahen in Kolonien wachsenden Winzlinge mit den blau-lila Blüten und ihrem ‚Lakritz-Minz-Aroma‘ vor allem als Würzkräuter für Kartoffel- und Fleischgerichte. Früher wurden die zarten Frühlingsblättchen in manchen Regionen - bevorzugt rund um die Osterfeiertage - auch als Gemüse gekocht und serviert.



Johanniskraut

Die Inhaltsstoffe dieser Wildpflanze gelten als ‚Gemütoptimierer‘, die insbesondere in der dunklen Jahreszeit bei leichten Depressionen helfen können. In der Küche wird die Pflanze vor allem als Bestandteil in Teezubereitungen verwendet und ist wegen seiner stimmungsaufhellenden Wirkung beliebt. Außerdem findet sich Johanniskraut als Bestandteil in Kräuterschnapsmischungen oder Likören.



Kamille

Als Heilpflanze nutzten sie bereits unsere steinzeitlichen Urahnen. Heute gilt Kamille immer noch als vielseitiges Wellness-Gewächs, das in Form von Tee bei Magen-Darbeschwerden hilft oder etwa als warmer Umschlag bei Wunden und Entzündungen Beschwerden lindert. Ein Klassiker unter den sanften Heilmitteln ist auch das Kamillendampfbad, auf das viele bei Erkältungskrankheiten zurückgreifen.



Knoblauchrauke

Die frischen Frühlingsblättchen sind mit ihrem dezenten Knoblaucharoma eine Delikatesse und eignen sich als Würzkräuter oder können zu einem leckeren Pesto verarbeitet werden. In der Volksmedizin früherer Jahrhunderte wurde die Pflanze auch häufig zu Heilzwecken eingesetzt: Sie wirkt harntreibend, schleimlösend und ihr werden antiasthmatische Eigenschaften nachgesagt. Außerdem hat die Knoblauchrauke antiseptische Effekte, etwa wenn man Insektenstiche mit Umschlägen aus zerdrückten Blättern behandelt.

Fotos: © emberiza / oxie99 / gunnar3000 / Robert Biedermann / unpict / Alexander Rath / JiriD - stock.adobe.com



Rezept

Brennnessel-Giersch-Löwenzahn-Suppe

1 Handvoll	Brennnesseln und Giersch
½ Handvoll	Löwenzahn, Blätter
etwas	Liebstöckel
3 EL	Öl
1	Knoblauchzehe, gehackt
1	Zwiebel, gehackt
2 EL	Mehl
1 Liter	Wasser
1	Gemüsebrühwürfel
	Salz und Pfeffer
½ Becher	Sahne, Milch oder Schmand
	Gänseblümchen

Die Kräuter waschen und klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel im Öl glasig dünsten. Mehl dazugeben und verrühren. Wasser, Brühwürfel und Wildkräuter zufügen. Zum Kochen bringen und 10 Min. kochen lassen und pürieren, mit den Gewürzen abschmecken. Sahne oder Milch einrühren und die Suppe nochmals aufschlagen.

Mit Blüten vom Gänseblümchen dekorieren. Dazu passen geröstete Brotstückchen.



Löwenzahn

Diese robusten anspruchslosen Pflanzen, die überall gedeihen, gehören zu den bekanntesten Feld-Wald-und-Wiesen-Gewächsen. Obwohl sie vor allem in Gärten eher unbeliebt sind, überzeugen sie doch mit so mancher guter Eigenschaft: In der Küche werden die jungen Blätter als Salat gegessen oder können zu Smoothies verarbeitet werden. Aus den Blüten lässt sich außerdem Honig herstellen, während sich seine Knospen wie Kapern einlegen lassen. Sogar die Wurzeln können genutzt werden, um eine Art Kaffee-Ersatz herzustellen. In der Heilkunde findet Löwenzahn etwa in Form von Tee als Stoffwechsel und Verdauung anregendes Kraut Verwendung. Und auch als zuverlässiger Harntreiber hat sich Löwenzahn einen Namen gemacht. Nicht umsonst nennen die Franzosen die Pflanze: „pis-en-lit“ (Mach ins Bett!).



Melisse

Dieses Gewächs ist ein Klassiker unter den Heilkräutern. Wer kennt nicht den „Klosterfrauen-Melissengeist“, den Nonnen bereits im 18. Jahrhundert als Gesundheitstrunk anrührten. Melisse wirkt gegen Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Nervosität. Wissenschaftlich erwiesen ist die Anwendung von den Blättern auch bei Magen-Darm-Beschwerden, die nicht durch organische Krankheiten hervorgerufen sind. Das Heilkraut nutzt man außerdem als Badezusatz oder bereitet daraus Tee. In der Küche wird die wilde Melisse überall dort eingesetzt, wo eine frische Note nicht fehlen darf. Besonders häufig ist sie Bestandteil von Fruchtsalaten, aber auch in kühlen Gemüsesalaten wird sie verwendet oder als essbare Dekoration von Süßspeisen und Desserts.



Sauerampfer

Das langblättrige Stauden-Kraut ist vor allem ein Küchengewächs und zählt zu den Wiesen-Delikatessen schlechthin. Nimmt man nur kleinere, makellose Blätter der Pflanzen, pimpt das würzige Grünzeug mit seinem hohen Vitamin C- sowohl Suppen, Omeletts und Quarkspeisen auf, entfaltet aber genauso seinen säuerlichen Geschmack als gedünstetes Gemüse - ähnlich wie Spinat. Doch Vorsicht: Allzu große Mengen können gesundheitsschädlich sein, da Sauerampfer-Blätter viel Oxal-säure enthalten.



Spitzwegerich

Sein längliches, lanzenartiges Blattwerk und dessen wohltuende Substanzen, wurden bereits in der Antike geschätzt. Das Wildkraut ist nämlich bekannt für seine heilende, antiseptische Wirkung auf der Haut - wie etwa bei Insektenstichen. Wenn man sich in der freien Natur verletzt und weder Pflaster noch Desinfektionsmittel dabei hat, kann es zum Beispiel helfen, ein paar Blättchen zu zerkauen und auf die Wunde aufzulegen. Mit einem intakten Blatt kann man das Ganze dann noch abdecken.



Vogelmiere

Sie ist vor allem ein Naschkraut, das in der Küche gut aufgehoben ist: Ihre zarten Miniblättchen, die etwas nussig schmecken, eignen sich als Salat, für Smoothies oder gekocht als Gemüse. Die Pflanze enthält viele Mineralstoffe und Vitamine - wie Eisen und Vitamin C - und ist daher sehr gesund.



Waldmeister (Maikraut)

Seine aromatischen, Cumarin haltigen Blätter werden bevorzugt für Bowlen, Götterspeise und andere Süßspeisen verwendet. Weniger bekannt ist, dass Waldmeister vor allem früher auch als Heilgewächs bei Leberbeschwerden, Einschlafschwierigkeiten oder Kopfschmerzen zum Einsatz kam. Doch das wohlriechende Frühlingsgrün mit seinem charakteristischen Aroma sollte mit Bedacht genutzt werden. Wird es nämlich in größeren Mengen verzehrt, kann die hohe Konzentration des enthaltenen sekundären Pflanzenstoffs Cumarin gesundheitsschädlich sein.



Wiesenkerbel

Als Heilpflanze im engeren Sinne wird der Wiesenkerbel heute nicht mehr verwendet. Die Pflanze ist aber in allen Teilen essbar und enthält viel Vitamin C und Beta-Carotin sowie einiges an gesunden ätherischen Ölen. Blätter und Stängel schmecken würzig nach einer Mischung aus Möhre und Petersilie - aber nicht ganz so aromatisch wie der Echte Kerbel. Man kann den wilden Verwandten aber genauso in der Küche verwenden etwa als Zugabe zu Kräuterquark, Suppen, Fischgerichten und Eintöpfen. Doch Achtung! Die Pflanze ist leicht mit dem giftigen Schierling und der Hundspetersilie zu verwechseln. Deshalb nur ernten, wenn man die Pflanze ganz genau kennt!



Wilder Thymian

Die mediterran duftenden Winzlinge, die sich besonders gerne in großflächigen Kolonien auf sonnigen Grünflächen ausbieten, zeichnen sich durch einen hohen Gehalt des ätherischen Öls Thymol aus. Dieser Inhaltsstoff ist nicht nur wohlriechend, sondern wirkt gleichzeitig auch antiseptisch. Da das Thymian Öl zudem hilft, bei Erkältungsbeschwerden Halssekret zu lockern und zu entkrampfen, ist wilder Thymian genauso wie die kultivierten Sorten ein sehr wirksames Mittel bei allen Husten- und Bronchialerkrankungen. So ist diese Pflanze - sei es als sommerliche Würze oder als Naturmedizin - auf jeden Fall auch in seiner Wildform eines der potentesten Kräuter, die wir kennen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Rezept



Wildkräuterbutter

125 g	Butter
½ TL	schwarzer Pfeffer
1 Msp.	Salz
1 Msp.	Chiliflocken, rot
4 Blätter	Bärlauch
4 Blätter	Giersch
6 Blätter	junger Löwenzahn
6 Blätter	junge Brennnesseln
2 Zweige	junger Gundermann
4 Zweige	Vogelmiere

Alle Kräuter verlesen und reinigen, dann fein hacken.

Die weiche Butter mit Salz, Pfeffer und den Kräutern gut verrühren. Auf einer Frischhaltefolie eine „Wurst“ formen, diese in der Folie einwickeln und kühlen.

In Scheiben geschnitten servieren.



2022 **MOLINA WEINCURIER**
März - Mai

WeinCURIER

Sonderpreis wegen Etikettenwechsel %

Liebe Weinfreunde,

wir freuen uns, auf die Frühlingszeit. Spazieren gehen, Zeit im Garten verbringen und auf der Terrasse ein Glas Wein genießen.

Die Weinauswahl hierfür können Sie auf unserer Frühjahrsverkostung treffen, welche wieder im ROEDERS stattfindet.

Eine Weinempfehlung zum Spargel geben wir Ihnen persönlich, vor Ort im GranConsumo, sowie hier in dieser Ausgabe.

Einen genussreichen und sonnigen Frühling wünscht Familie Molina.



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien

Quota, Primitivo T. D'Otranto DOC, 2018

SONDER-~~PREIS!~~

Statt 13,95€

10,95€

14,60€/L

04MEN060



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien

"0", N° ZERO, Negroamaro Otranto DOC, 2018

SONDER-~~PREIS!~~

Statt 13,95€

10,95€

14,60€/L

04MEN061



ENDLICH WIEDER DAI



Perla del Garda, Lonato del Garda, Lombardei

Vivarello, Lugana DOC 2021

Flaschenpreis

9,95€

13,27€/L

03PDG001

6+1

Hellgelb mit grün, frisch, Aromen von grünem Apfel & gelben tropischen Obst.



Planeta, Menfi (AG), Sizilien

Terebinto, Grillo, Sicilia Menfi DOC 2021

Flaschenpreis

10,95€

14,60€/L

03PLA008

Hellgelb mit grünen Reflexen, frisch und lebhaft, Aromen nach Aprikose, Bienenwachs, Mispel und Algen.



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

LLEBRE, D.O. Costers del Segre, 2019

Flaschenpreis

7,95€

10,60 €/L

04XTC003

OSTER HASENWEIN

Kirschrot, konfitierte rote Früchte, Balsam- und Holzöne, Vanille, Gewürze.



Huerta de Albala, Arcos de la Frontera, Cádiz

Barbazul Tinto, Cádiz IGP, 2019

Flaschenpreis

9,50€

12,67€/L

04XHU050

NEU!

Dunkelrot bis violett, komplex, weich, frisch, ausgewogene Säure, langanhaltend.

Frühjahrsverkostung 2022

im ROEDERS

Termine

- 30.04.22 Premiumverkostung
- 30.04.22 Große Weinprobe (2 Gruppen)
- 01.05.22 Große Weinprobe (2 Gruppen)

Anmeldemöglichkeiten & Details online und vor Ort im GranConsumo

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

MOLINA'S
GRAN CONSUMO



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

www.casamolina.de

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

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



Foto: © kab-vision - stock.adobe.com

Rezepte

DIE LECKERSTEN SALATE ZUM GRILLEN

Gebratener Spargel und Wildkräuter

- 500 g weißer Spargel
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 80 g Wildkräuter (z. B. Löwenzahn, Pimpinelle, Brunnenkresse, Knoblauchsrauke, Schafgarbe, Gundermann etc.)
- 2 EL milder Weißweinessig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Traubenkernöl
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Kerbel
- 30 g Kürbiskerne (2 EL)
- ½ Handvoll essbare Blüten (z. B. Gänseblümchen, Kapuzinerkresse)

Zubereitung

1. Spargel schälen, waschen, holzige Enden entfernen, Spargel in 5–6 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Spargelstücke darin unter Wenden bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Inzwischen Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Essig mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Traubenkernöl und restlichem Olivenöl verquirlen.
3. Petersilie und Kerbel waschen, trocken schütteln, hacken und unter das Dressing rühren.
4. Wildkräuter mit der Hälfte des Dressings marinieren. Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

5. Spargel auf Tellern anrichten und mit restlichem Dressing beträufeln. Wildkräutersalat daneben verteilen und mit Blüten und Kernen garnieren.

Kichererbsen-Kartoffel-Salat

- junge Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- Salz, Pfeffer
- 400 g Kichererbsen in der Dose
- 400 g Kirschtomaten (rot und gelb)
- 1 rote Zwiebel
- 100 g schwarze Oliven ohne Stein (z.B. Kalamata)
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 TL flüssiger Honig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in ca. 2 l kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Oliven abtropfen und nach Belieben grob hacken, halbieren oder im Ganzen lassen.
2. Kartoffeln abgießen, abschrecken und kurz ausdämpfen lassen. Danach grob in Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Salatzutaten in eine große Salatschüssel geben.
3. Für das Dressing Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und Schale fein abreiben.

- Zitrone halbieren und Saft von nur einer Hälfte auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen, fein hacken. Alles in einer Schüssel mischen. Honig und Senf unterrühren. Öl nach und nach darunterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Dressing vorsichtig mit dem Salat vermengen. Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotsalat mit Tomaten

- ½ großes Ciabatta (oder 1 kleines) oder Landbrot
- 80 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2–3 Rosmarinzwige
- 2–3 Thymianzwige
- Handvoll Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Msp. Chilipulver

Für die Tomaten

- 600 g Mini-Kirschtomaten
- 50 ml Olivenöl
- 1 Msp. Salz
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 5–6 Blatt Basilikum
- 1–2 Zweige Oregano
- Handvoll Basilikum
- 300 g Mozzarella

Zubereitung

1. Das Brot würfeln und auf ein Blech geben. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

2. Olivenöl in eine Schale geben, Salz hinzugeben und verrühren. Die Kräuter von den Zweigen lösen. Kräuter und Knoblauch fein hacken. Masse mit dem Chilipulver zum Olivenöl geben. Marinade über das Brot geben und alles mit den Händen gut vermengen. Die Brotwürfel 10–15 Minuten goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

3. Derweil die Tomaten vierteln. Zwiebel und Knoblauch ganz fein schneiden. Kräuter grob hacken. Tomaten in eine Schale geben, Knoblauch, Zwiebel und Kräuter hinzugeben. Mit dem Olivenöl vermengen, abdecken und ziehen lassen.

4. Etwa 30 Minuten vor dem Servieren Brot, Tomatenmasse und klein geschnittene Mozzarella in eine große Schüssel geben. Nochmal mit Salz und Gewürzen nach Belieben abschmecken und mit dem Basilikum garnieren.



Foto: © engel011 - stock.adobe.com



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

das lange Warten hat ein Ende: Das Barometer steigt, die Temperaturen schnellen in die Höhe, der Frühling ist da. Und mit ihm der Startschuss in die neue Grillsaison. Grillen, Ostern und Spargel – ich finde, das passt! Zum unbedingt-Ausprobieren empfehle ich gleich fürs Angrillen ein saftig-zartes Stück vom „Birkshire Schwein“ – ein wahrhafter Leckerbissen. Perfekt dazu harmonisiert der charakterstarke Sauvignon Blanc, eine der Lieblingsreben auf dem Weingut Ernst Bretz und sicher bald auch ihr Liebling im Weinregal.

Diese und weitere Genüsse für Leib und Seele gibt es bei Edeka Patschull in Arheilgen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein genussvolles Frühjahr voller neuer Geschmackserlebnisse!

Herzlichst

Ihr Daniel Patschull

DAS BIRKSHIRE

Eine Edelschweinrasse erobert die Gourmetküche

Beim „Birkshire Schwein“ macht's nicht nur die intensive Marmorierung, sondern auch seine außergewöhnliche Zartheit und der aromatische Geschmack, der Feinschmecker-Herzen



höher schlagen lässt. Die älteste aller englischen Edelschweinrassen stammt aus dem Süden des Landes, aus Oxfordshire, und konnte nur dank einiger treuer Züchter überleben. Zum Glück bekommen Sie diesen kulinarischen Leckerbissen auch bei uns – EDEKA Patschull – in Arheilgen. Geliefert wird das Fleisch direkt vom Roberghof (Berkshire Best) aus Essen, wo man völlig entspannt ist. Hier gehen Tierwohl und natürlich langsames Wachstum der Schweine Hand in Hand – das verspricht eine Top-Qualität. Wen wundert's also, dass das dunkle, aromatische Fleisch seit einigen Jahren immer beliebter wird



– bei Spitzenköchen genauso wie bei Gourmets.

Mein Tipp:

Eine Marinade aus Sojasoße, braunem Zucker, Chillipulver, Knoblauch und frischem Pfeffer unterstreicht den natürlichen Geschmack des „Birkshire Schweins“. Das Fleisch in der Marinade ziehen lassen und auf dem Grill zubereiten – ein wahrer Hochgenuss!

REGIONALER SPARGEL AUS ARHEILGEN

Erntefrisch direkt auf den Tisch – Qualität, die Sie schmecken!

Spargel benötigt leichte, sandige Böden, so wie bei uns in Arheilgen. Ein großer Vorteil und besonders wichtig beim Spargel: je kürzer die Anfahrt, desto frischer die Ware.

Die Arheilger Familie Appel baut ihren Spargel bereits in dritter Generation auf dem Marschbergerhof an. Der Betrieb ist nach QS und ‚Gutes aus Hessen‘ zertifiziert und beliefert mich mit weißem Spargel der Handelsklasse I und II sowie zeitweise mit

geschältem Spargel und der grünen Variante.

Angebaut werden die grüne und die weiße Sorte in Erddämmen. Der bleiche Spargel wird nach der Reife innerhalb der Erde geerntet, der grüne Teil des Grünspargels wächst aus einem etwas kleineren Damm heraus. Seine Färbung erhält er durch das Sonnenlicht, denn die Spargelstange befindet sich oberhalb der Erde. Grüner Spargel lässt sich ungeschält genießen und zeichnet sich durch seinen knackigen Biss und sein kräftiges Aroma aus.

Unglaublich, aber wahr: Der Spargelgeschmack besteht neben dem natürlichen Vanillin aus einer Komposition aus 35 Aromastoffen. Die sorgen für unverwechselbare Gaumenfreuden. Beim weißen Spargel zergeht der Kopf nussig-süß auf der Zunge, die Stange selbst besticht durch eine feine Bitternote. In Kombina-

tion mit zerlassener Butter und Petersilienkartoffeln, einer sämigen Sauce Hollandaise oder frisch zubereiteter Grüner Soße ein absoluter Hochgenuss.

Mein Tipp:

Unbedingt auch die Erdbeeren vom Spargelhof Appel probieren! Die Beeren am besten in mundgerechte Stücke schneiden, mit Puderzucker bestreuen und genießen – das ist Frühling, den man schmecken kann!



„ICH WOLLT' ICH WÄR' EIN HUHN...“

Regionale Eier von glücklichen Hennen – so schmeckt Heimat!



Bio-Eier vom Birkenhof in Groß-Zimmern aus Mossautal im Odenwald, wer die schon mal probiert hat, den muss man nicht mehr überzeugen. Denn, und da sind wir uns alle einig, man schmeckt's einfach, wenn ein Huhn tun durfte, was ein Huhn tun sollte...

Ob als Omelette, hartgekocht im Kartoffelsalat oder fein gehackt in der „Frankfotter Grii-Soß“ – Eier gehen immer. Sie sind nicht nur gesund und richtig lecker, sondern auch vielfältig zu verarbeiten. Besser schmeckt's aber mit gutem Gewissen und deshalb stammen unsere Bio-Eier auch von glücklichen Hennen aus dem Odenwald. Auf dem landwirtschaftli-

chen Betrieb bei Familie Kern dürfen die „Hinkel“ nämlich nach Herzenslust das tun, was sie am liebsten tun: scharren, picken, gackern und ab und zu mal ein, zwei oder drei Eier legen. Damit auch für alle genug Platz ist, lebt das Federvieh in zwei Ställen mit großem Außengehege. Die Eier, die später im Edeka-Regal zu finden sind, sind Naturland-zertifiziert und das Beste: Für jedes Groß-Zimmerer Huhn darf ein Bruderhahn weiterleben. So geht Nachhaltigkeit!

Eier und Grüne Soße: ein echtes Dreamteam

Die „Grii Soß“ ist ein kulinarischer Evergreen und das Leibgericht vieler Hessen. Sieben verschiedene Kräuter

gehören traditionell in die hessische Spezialität: Schnittlauch, Borretsch, Pimpinelle, Kerbel, Petersilie, Kresse und Sauerampfer – daraus wird sie hergestellt und mit nichts anderem! Aber aufgepasst, auch hier sind Frische und Herkunft das A und O.

Ich verrühre die feingehackten Kräuter mit 500 g saure Sahne, Schmand oder Creme fraiche, dazu einen EL Senf und zwei hart gekochte Bio-Eier

(dürfen gerne auch mehr sein), natürlich vom Birkenhof in Groß-Zimmern, Salz, Pfeffer und etwas frisch gepressten Zitronensaft. Das klingt nicht nur unfassbar lecker, das ist es auch!

Grüne Soße passt übrigens wunderbar zu frisch gegrilltem oder zu einer Portion Spargel.

SAVOIR-VIVRE

Wein zum Grillen? Das passt!



Raus auf die Terrasse, ran an den Grill – der Frühling ist da! Natürlich darf dazu ein erfrischen-des Getränk nicht fehlen. Und weil es nicht immer Bier sein muss, schauen wir uns mal den Wein zum Grillen an, denn die Kombination von Grillen und Wein wird immer beliebter.

Als Starter in die diesjährige Grillsaison empfehle ich Ihnen diese drei edlen Sorten vom Weingut Bretz: Fleur de Rosé, Primorus und Fleurand. Aber bevor es losgeht noch ein paar Takte zum Weingut Ernst Bretz... und los geht's

300 Jahre Weinbau, viel Leidenschaft, Tradition und Familiensinn – das ist ein Garant für Spitzenweine. Vor allem Weine mit einem hohen Trinkfluss, ohne dass es langweilig wird – mit einer Portion ‚Aktion im Glas‘, wie Victoria und Ernst Bretz ihre Weine liebevoll charakterisiert. Das Spektrum an tollen Weinen ist groß – vom Einstieg bis in den Premiumbereich. Egal ob zum Spargel, Edelfisch oder zum Grillfleisch, hier findet man immer den passenden Wein zur passenden Gelegenheit.

Eine der Lieblinge des Weingut Bretz ist die internationale Sorte Sauvignon

blanc. Aber auch typische Sorten „aus der Gegend“ – Rheinhessens Best of Wine sozusagen – wie Scheurebe oder Gewürztraminer haben es den Winzer:innen angetan. Lassen Sie sich einfach überraschen, nicht umsonst erhielt das Weingut die Auszeichnung „Winzer des Jahres 2020/2021“ – und das zum wiederholten Male.

Bretz Fleur de Rosé trocken

Dieser Rosé ist eine Cuvée aus Merlot, Portugieser und Dornfelder und hat die perfekte Sommerfarbe. Der Geschmack ist voll von Beerenaromen wie Erdbeere, Himbeere und Brombeere. Dieser Wein ist super frisch und hat eine schöne Balance aus Süße und Säure. Dadurch bleibt er sehr lange am Gaumen. Der perfekte Sommerwein!

Bretz Fleurant

Diese spritzige Cuvée aus Sauvignon Blanc, Weißburgunder und Riesling ist der ideale Begleiter zu allen Spargelgerichten und ein toller Terrassen- und Garten-Wein. Wie sein Name schon verrät: herrlich duftig und blumig im Bouquet.

Primorus

Dieser Qualitätsrotwein aus Rheinhessen zeichnet sich durch eine



dunkelrote Farbe von schwarzer Johannisbeere und frische, kraftvolle und samtige Aromen von Brombeeren und Sauerkirsche. Ideal für den täglichen Genuss oder zu besonderen Gerichten.



DANIEL PATSCHULL

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

WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten

Sich in den eigenen vier Wänden einkuscheln und sich zurückziehen von den Problemen und Krisen dieser Zeit in das geschützte private Umfeld: Seit über zwei Jahren sind wir überdurchschnittlich viel zu Hause und haben das Bedürfnis, uns mehr als früher einzugeln. Cocooning nennt sich dieses Phänomen, das unter anderem dazu führt, dass wir unser Heim ansprechend und gemütlich als Wohlfühloase gestalten möchten. Die Folge: Es wird unermüdlich renoviert, neu eingerichtet und umgestaltet. Besonders gefragt sind dabei auch Wohnaccessoires: Denn mit ihnen lässt sich ein Raum auch schon für wenig Geld verschönern.



DER GROSSE AUFTRITT DER KLEINEN DINGE

Wohnaccessoires geben Räumen den letzten Schliff

Ohne wohnlichen Schmuck und Dekoration kommt eigentlich keine Wohnung aus. Interieur-Accessoires brauchen im Vergleich zu Möbeln zwar nur wenig Platz, doch eigentlich sind sie die Würze in den eigenen vier Wänden und so unverzichtbar wie der Punkt auf dem ‚i‘. Deko-Objekte machen eine Einrichtung nämlich erst komplett, runden sie ab und werden so zur individuellen Visitenkarte ihrer Besitzer. Dabei spielt der persönliche Geschmack mit heißgeliebten persönlichen Schätzen ebenso eine Rolle, wie die Lust aktuelle Trends aufzugreifen und die Wohnung mit frischen Akzenten aufzupeppen. So bestimmt zuhause oft eine Melange aus vertrauten Erinnerungsstücken, originellen Eroberungen vom Flohmarkt und neuen Teilen die heimischen Deko-Bühnen auf Side-Boards, Tischen oder Fensterbänken...

... Wer hier Nachschub braucht und Lust auf Neues in seiner Wohnung hat, kann sich von folgenden Trends für 2022 inspirieren lassen...

Nachhaltigkeit

Obwohl Mode naturgemäß sehr schnelllebig ist und sich mit Innovationen von Saison zu Saison hangelt, zeigt sich mittlerweile auch in der Möbelbranche, dass der Trend zur Nachhaltigkeit von Jahr zu Jahr eine größere Rolle spielt. Denn auch die Hersteller wissen, dass inzwischen immer mehr Menschen Wert darauflegen, mit ihren Kaufentscheidungen die Umwelt zu schonen.

Natürlichkeit ist Trumpf

Auch bei den Farben, die gerade in der Möbelbranche angesagt sind, spiegelt sich die Vorliebe der Konsumenten nach mehr Ruhe, Natürlichkeit und Wertigkeit wider. Das betrifft vor allem den textilen Bereich, wo Naturfasern wie Baumwolle, Leinen oder Seide den Ton angeben: So dominieren etwa bei Kissen und anderen stofflichen Accessoires zurückhaltende Beige- und Naturtöne. Sie bringen Klarheit in ein Interieur und passen zu fast jedem Mobiliar. Entsprechend natürlich sind auch die verwendeten Materialien bei anderen Wohnaccessoires. Bevorzugt werden hier ebenfalls meist ursprünglich wirkende Werkstoffe wie Bambus, Jute oder Rattan, was der Einrichtung eine gewissen ‚Öko-Retro-Touch‘ verleiht und an die 70er Jahre erinnert. Auffällig sind auch die aktuellen Oberflächenstrukturen insbesondere bei Wohntextilien wie Decken, Teppichen oder Kissen. Hier dominieren langfasrige und hochflorige Stoffe wie etwa gewebtes ‚Teddyfell‘ oder Bouclé mit hohem



Foto: © New Africa – stock.adobe.com

Kuschelfaktor. Auch sie stehen exemplarisch für die Sehnsucht nach Wärme und Geborgenheit. In diesen Reigen fügt sich genauso der DIY-Boho-Look ein. Hier sind es insbesondere Kissen und Decken, die mit traditionellen reliefartigen Strick- und Häkelmustern aus Irland, Skandinavien oder dem Alpenregionen für Naturnähe und Ursprünglichkeit stehen.

Farbakzente

Trotz aller farblicher Zurückhaltung – knallige Akzente dürfen trotzdem sein – sei es bei Stoffen, Bildern oder anderen Objekten in der Wohnung! Solche optischen Ausrufezeichen und Farbakzente – zurzeit sind übrigens Gelb, Ocker sowie Dunkelblau und Grüntöne angesagt – bringen nämlich Spannung in einen Raum, sind blickführend und sorgen für Kontrastwirkungen. Allerdings sollte man sparsam mit solchen Effekten umgehen und nur ganz bestimmte Kolorierungen einsetzen. Zu viel Farben führen nämlich meist zu beliebiger Buntheit, die das Interieur dann unruhig und zusammengewürfelt erscheinen lassen.

Besondere Lichtquellen

Bei Lampen setzen die Designer dieses Jahr auf Schlichtheit, Geradlinigkeit und funktionale Strenge. Die Licht-Objekte werden so oftmals zu Statement-Pieces, die elegante Zurückhaltung demonstrieren, ohne langweilig zu wirken. Das Gute daran: Die puristische Linienführung, die sich häufig an klassischen Bauhausformen anlehnt, passt in jede Wohnung. So sind solche solitären Lampen gleichermaßen designte Eyecatcher und funktionaler Beleuchtungsgegenstand.

Skulpturale Formgebung

Strukturierte Materialien, die man gerne in die Hand nimmt und die sich gut anfühlen, sind bereits seit einigen Jahren beliebt.

Neu hinzu kommen jetzt lineare und vertikale Reliefstrukturen, die man nicht nur an Möbeln sondern vermehrt auch an Vasen, Schalen oder Leuchten sieht. Mit ihren Rippen und der häufig lammellenartigen Dreidimensionalität, die an gefaltete Papierkunst erinnert, verleihen sie den jeweiligen Objekten mehr Tiefe und wirken wie eigenständige ausdrucksstarke Skulpturen.

Ausgesuchte Glaskunst

Auch das Glas findet nach dem langanhaltenden rustikalen Keramiktrend wieder zurück in die heimischen Wohnzimmer. Dabei sind die zerbrechlichen Stücke in Gestalt von Vasen, Tellern oder Schalen nach wie vor als Behältnisse für Blumen und Früchte gedacht. Doch expressive Formen, geschwungene Linienführung und intensive Farbgebung, die ein wenig den Glaskunststil des Art Nouveau um 1900 aufgreifen, machen die trendigen Gefäße zu echten Inszenierungen und lassen sie auch ohne Inhalt zum Blickfang werden. Besonders reizvoll kann es zudem sein, verschiedene Glasobjekte – etwa auf einer Kommode – zu einem Ensemble zu gruppieren. Dabei sollte man aber darauf achten, dass die Farben der einzelnen Stücke möglichst verwandt sind und aus einer Familie stammen.

Organische Spiegelformen

Inspiziert von Naturformen und frei fließenden Wasserbewegungen präsentieren sich die neuen Spiegel nicht mehr geradlinig mit kantigen Formen, sondern vielmehr mit weichen Linienführungen, die manchmal

aussehen wie große asymmetrische Tropfen. Solche organischen Rahmenformen stechen in einem Interieur sofort ins Auge und der Spiegel mit der außergewöhnlichen Silhouette wird so im doppelten Wortsinn zum Gegenstand der Betrachtung.

Streifenmuster

Gestreiftes ist 2022 ebenfalls omnipräsent. Dabei ist die klassische Schwarz-Weiß-Variante genauso beliebt wie die verspielte Version mit Weiß und Pastelltönen. Hier darf man also ruhig aus dem Vollen schöpfen und wählen, was gefällt. Allerdings ist auch bei solchen Mixturen ein gutes Gespür für die richtige Dosierung gefragt. Streifen – und das gilt auch für andere Muster – sollten daher nur wie ein gutes Gewürz eingesetzt werden: Pointiert und nicht im Übermaß. Ansonsten besteht das Risiko, dass ein Wohnambiente unruhig und überfacht wirkt.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © prescott09 – stock.adobe.com

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



SCHATTENSPENDER UND ENERGIEERZEUGER

Ein Solardach für die Terrasse bietet gleich mehrfachen Nutzen

(djd). Energiekosten senken und unabhängiger von den öffentlichen Versorgungsnetzen werden: Das ist angesichts der steigenden Preise ein Thema, das viele bewegt. Immer mehr Dächer von Wohngebäuden werden mit Photovoltaikanlagen ausgestattet, der Anteil von Solarenergie an der Bruttostromerzeugung in Deutschland lag laut Statista in 2021 bereits bei 8,8 Prozent – das ist mehr als eine Verdoppelung in zehn Jahren. Doch viele Chancen für die unkomplizierte Ökostromgewinnung rund ums Haus werden noch vernachlässigt. Wer beispielsweise die Terrasse mit einem festen Dach als Schattenspender und Witterungsschutz ausstatten möchte, kann mit Solarzellen gleich einen mehrfachen Nutzen erzielen.

Die neue Energie-Unabhängigkeit

Mit einer vorausschauenden Planung lässt sich der Lieblingsplatz zugleich in ein privates Ökokraftwerk verwandeln, das grü-

nen Strom frei Haus liefert. Die gewonnene Energie kann man entweder direkt nutzen oder auch in einem Batteriespeicher für später zwischenspeichern, wenn die Sonne nicht mehr scheint. Alternativ ist es ebenso möglich, einen Überschuss gegen Vergütung ins öffentliche Stromnetz einzuspeisen. Allerdings ist eine möglichst hohe Quote der Eigennutzung die finanziell attraktivere Variante. Mit den Systemen der Solarterrassen & Carportwerk GmbH zum Beispiel lassen sich nach eigenen Angaben bis zu 90 Prozent der Stromkosten im Haushalt einsparen. Die Bedachung für die Terrasse wird mit einer Holz- oder Aluminiumkonstruktion individuell nach Wunsch geplant und gefertigt.

Gut geschützt bei jeder Witterung

Das feste Terrassendach mit den Solarzellen spendet an heißen Sommertagen den gewünschten Schatten, ohne dabei zu viel Tageslicht zu rauben. Und auch vor so



Der Sommer kann kommen: Ein Solardach spendet den gewünschten Schatten an heißen Tagen und gewinnt dabei noch kostenfreien Ökostrom.

Foto: djd/www.solarcarporte.de

manchem Regenguss ist man unter den Solarelementen gut geschützt. Das verwendete Sicherheitsglas sorgt für eine lange Lebensdauer und Solidität der Eindeckung bei allen Witterungsbedingungen. Unter www.solarcarporte.de gibt es mehr Details und einen 3-D-Kalkulator für eine unverbindliche erste Planung. Mit wenigen Daten lässt sich eine individuelle Berechnung inklusive Ertragsvorschau zur Einsparung der Stromkosten erstellen. Übrigens ist die Technik nicht nur als Schattenspender für die Terrasse geeignet: Die Solarelemente können auch als Carport zur Versorgung eines Elektroautos dienen oder als Solarzaun sowie Balkonverkleidung ebenfalls umweltfreundliche, nachhaltige Energie gewinnen.

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

GRABEN, SCHNEIDEN UND SÄEN FÜRS FLORALE GLÜCK

Was jetzt im Garten zu tun ist

Staudenbeet anlegen

Jetzt ist auch der beste Moment, um neue Stauden zu pflanzen. Beginnen sollte man auch hier zunächst mit einer gründlichen Bodenvorbereitung. Stauden benötigen einen humusreichen Untergrund ohne Staunässe. Dazu muss der Boden vorab mit einem Spaten aufgelockert werden und von Unkraut befreit werden. Danach sollte ausreichend düngender Kompost aufgebracht werden und oberflächlich in das Beet eingearbeitet werden. Hinterher können die Pflanzen in die Erde und müssen reichlich gegossen werden. Tipp: Eine Mulchschicht unterdrückt unerwünschtes Unkraut.



Die Vögel zwitschern, die Sonne wärmt angenehm, Frühblüher setzen erste Farbakzente und überall nimmt die Natur Anlauf für den großen Sommerauftritt. Im eigenen Garten, auf der Terrasse und auf dem Balkon sollte man sich nun ebenfalls auf die Hochsaison vorbereiten. Denn wer selbst aktiv wird und der Vegetation gärtnerisch auf die Sprünge hilft, kann seine

kleine botanische Oase schon bald in ein üppiges Paradies verwandeln, in dem es bis in den Herbst hinein grünt und blüht. Das gelingt jedoch meist nur mit einem gewissen gärtnerischen Basiswissen. Folgender kleiner Leitfaden kann dabei eine nützliche Orientierung sein, um jetzt die richtigen Vorbereitungen treffen.

Kompost umsetzen

Damit der Kompost schneller reift, ist jetzt eine gute Gelegenheit, um ihn umzusetzen. Das gilt in erster Linie für Kompost, der im Herbst aufgesetzt wurde. Durch diesen „Umzug“ wird ausgiebig Sauerstoff eingebracht und die Masse gut durchgemischt. Der Verrottungsprozess wird so beschleunigt.

Rasen mähen

Falls das Klima nicht zu feucht ist, kann nun zum ersten Mal der Rasen gemäht werden. Wer noch keinen grünen Teppich besitzt oder kahle Stellen reparieren möchte, kann Ende April die Gelegenheit nutzen, um neuen Rasen zu säen.

Frühjahrsblüher teilen

Narzissen und Tulpen, deren Blütezeit vorüber ist, teilt man am besten sehr vorsichtig. Der richtige Zeitpunkt ist da, wenn das Laub abgestorben ist. Anschließend werden sie den Sommer über an einem kühlen und luftigen Ort gelagert. Im September dürfen sie wieder in den Garten eingepflanzt werden. Krokusse und Winterlinge werden übrigens gleich wieder eingepflanzt. Schneeglöckchen sticht man einfach mit dem Spaten in ganzen Gruppen aus und verpflanzt sie so anschließend.

Neupflanzungen besonders pflegen

Alle neu bepflanzten Beete und Aussaaten sollten bei trockenem Wetter gut gegossen sowie regelmäßig und gründlich gejätet werden. Die Bewässerung ist zudem effektiver, wenn man ab und zu die Erdoberfläche durchgehärtet und aufbricht. Damit wird die Verdunstung vermindert und man beugt gleichzeitig Unkräutern und Schnecken vor.

Frühjahrsputz in bestehenden Stauden-Beeten

Den Pflanzen bekommt es gut, wenn man die oberste Humusschicht im Beet vorsichtig auflockert. Dabei sollte darauf geachtet werden, nicht zu tief zu harken, um Blumenzwiebeln, die eventuell darunter liegen, nicht zu beschädigen. Außerdem müssen nun verwelkte Pflanzenreste und herumliegendes Herbstlaub entfernt werden, denn es verhindert, dass genügend Licht an neue Triebe gelangt. An welken Pflanzresten haften außerdem oftmals Pilze, die sich bei den Pflanzen leicht ausbreiten können. Wer besonders raumgreifende Staudenkolonien verkleinern möchte, sollte den Gewächsvorhang teilen. Dazu muss die Staude ausgegraben und die Erde vorsichtig abgeschüttelt werden, um schließlich den Ballen leicht mit den Händen auseinanderzuziehen und in zwei oder mehrere Teile zustückeln. Andere benachbarte Pflanzen haben anschließend wieder mehr Raum, sich zu entfalten.

Rosen in Form bringen

Auch bei den Königinnen der Blumen fallen nun die ersten Arbeiten an. Im April ist die beste Schneidezeit, denn es lässt sich jetzt leichter erkennen, welche Triebe nicht mehr wachsen werden. Dazu sollten alle wilden Triebe sowie alle abgestorbenen Pflanzenteile entfernt werden. Beim Schneiden der Rosen gelten zwei wichtige Prinzipien: Ein schwacher Schnitt führt zu vielen neuen, aber schwachen Trieben, ein starker Rückschnitt zu einem kräftigen Austrieb, aber mit wenigen dicken Trieben.

Gemüse und Küchenkräuter aussäen

Robuste Küchenkräuter wie Rauke, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Kresse, und Liebstöckel können bereits ab Mitte April ins Freie gesät werden. Petersilie und Basilikum sollten jedoch besser in Aussaatschalen vorgezogen werden, denn sie brauchen recht lange zum Keimen. Auf eine Temperatur von 20 Grad Celsius, die zum erfolgreichen Keimen notwendig sind, sollte dabei geachtet werden. Ebenfalls ins Saatbeet können zu diesem Zeitpunkt auch Gemüsesorten wie Brokkoli, Kohl, Möhren, Radieschen, Rettich, Rote Bete oder Spinat. Tipp: Mit Netzen lassen sich die Saaten vor Vögeln schützen.

GARTEN GLÜCK



Foto: © pia-pictures – stock.adobe.com

Schnittkur für Sträucher & Co

Der April ist meist ein guter Zeitpunkt, um Ziersträucher, die im Sommer und im Herbst blühen, noch einmal zurückzuschneiden. Jetzt sind die strengen Fröste meist vorüber und die Pflanzen widerstandsfähig genug. Beim Rückschnitt sollte man die Triebe 15 bis 20 Zentimeter über dem Boden abknipsen. Die Frühjahrsblüher sind jedoch erst nach der Blüte dran.

Gemüse vorziehen

Gemüsesorten wie Paprika, Tomaten, Gurken und Zucchini kann man jetzt zum Vorziehen auf die Fensterbank stellen. Dazu die Kerne möglichst einzeln in kleine Töpfe aussäen. Sind die Sämlinge groß genug, werden sie im Topf versetzt. Die Pflanzen sollten dann allmählich abgehärtet werden, bevor man sie Mitte Mai ins Freie bringen und einpflanzen kann. Tipp: Jedes Töpfchen mit einem kleinen Pflanzenschild versehen.

Topfpflanzen für Balkon und Terrasse frühlingst machen

Auch für das Outdoorwohnzimmer darf jetzt die Saison starten. Die empfindlicheren Kübelpflanzen können nun aus ihrem Winterquartier hervorgeholt werden. Wer seine Blumenkästen neu bepflanzt, darf sich schon in wenigen Wochen über eine üppige Blütenpracht freuen. Außerdem sollten nun Kübelpflanzen umgetopft und zurückgeschnitten werden: Pflanzen, die zum Beispiel im Keller oder der Garage Winterschlaf gemacht haben, sind nämlich oft kränklich und unansehnlich. Deshalb ist hier die beste Therapie: Die Gewächse in frisches Substrat setzen und eine kräftigen Rückschnitt vornehmen. Beim Wechseln der Erde reicht normale Blumenerde, bei älteren Pflanzen sollte man auf ein spezielles Kübelpflanzensubstrat zurückgreifen. Tipp: Vor dem Umpflanzen die Behälter auf jeden Fall gründlich reinigen und die Gewächse auf Schädlinge untersuchen. Zusätzlich sollten Triebe entfernt werden, die krank oder abgestorben sind.

Der richtige Standort

Kübelpflanzen wie etwa Oliven oder Oleander mögen vor allem jetzt, wo die Tage noch nicht so brütend heiß sind, einen besonders hellen aber nicht zu warmen Standort. Günstig ist auch eine warme reflektierende Wand. Da jetzt die Wachstumsphase beginnt, sollten Pflanzen in Töpfen zudem nur vorsichtig und nicht übermäßig gewässert werden. Und wenn es dann doch noch mal nachts kalt werden sollte, fühlen sich empfindliche mediterrane Gewächse, wie etwa Oleander oder Zitrus-Bäumchen weiterhin drinnen am wohlsten.

Schädlingen vorbeugen

Die beste Methode gegen Schnecken vorzugehen, ist, sie einfach einzusammeln und ihre Eier möglichst zu entfernen. Dies spart den Einsatz von Gift. Die lästigen Kriechtiere mögen außerdem bestimmte Pflanzen wie etwa Kerbel, Koriander, Salbei, Thymian, Lavendel oder Tomate nicht. Deren Nachbarschaft zu gefährdeten Blumenarten kann so eine Plage deutlich abmildern. Zudem können Jauchen von Johannisbeere, Farnkraut und Tomaten

ebenfalls die gefräßigen Schädlinge von den Beeten fernhalten. Mindestens genauso unbeliebt sind Blattläuse, die gerade jetzt, wenn die jungen Triebe sprießen, ihre größte Aktivität entwickeln. Die Ausscheidungen der Parasiten fördern dann den schwarzen Rußtaupilz und locken Ameisen an. Umweltverträglich bekämpfen lässt sich Blattlausbefall am besten mit dem Einsatz von Nützlingen wie Marienkäfern und Ohrwürmern. Damit diese dann auch in der Nähe bleiben, kann man ihnen auch ein Quartier im Garten etwa in Form von mit Stroh befüllten Tontöpfen anbieten, die an Bäumen aufgehängt werden. Die Tierchen kriechen dann bequem heraus und gehen auf Blattlausjagd.

Nicola Wilbrand-Donzelli



SCHNITTBLUMEN KAUFEN MIT GUTEM GEWISSEN

Slowflower-Farming setzt auf ressourcenschonenden Anbau

Saisonalität, Regionalität und Nachhaltigkeit: Auf diese Prinzipien gründet sich die Slowflower-Bewegung. Sie engagiert sich für heimische Schnittblumen, die aus Bio-Saatgut gezüchtet und ohne Einsatz von Pestiziden angebaut werden. Damit stemmt sich diese Initiative gegen das Milliardengeschäft mit importierter „Fastflower-Massenware“.

Blühende Massenproduktion

So bewusst viele Konsumenten mittlerweile beim Kauf von Lebensmitteln und Kleidung auf Nachhaltigkeit achten, so wenig scheint dies bisher noch bei Schnittblumen der Fall zu sein. Dabei ist diese florale Branche, die dafür sorgt, dass jeden Tag große Mengen frischer Ware im Handel landet, kein Nischensegment. Es ist vielmehr ein internationaler Markt mit riesigen Umsätzen und Monokultur-Standorten wie etwa den Niederlanden oder Ostafrika.

Botanik mit wenig Nachhaltigkeit

Wie umfangreich das Geschäft ist, lässt sich vor allem am Beispiel der Rose gut dokumentieren: Laut Statistik wurden 2021 knapp 1,6 Milliarden Stück der beliebten dornigen Schönheiten in die Bundesrepublik importiert. Davon kommen die meisten aus Kenia und Äthiopien. Das heißt diese Königinnen der Blumen müssen viele tausend Kilometer zu uns transportiert werden – haben so eine sehr schlechte CO₂-Bilanz. Und bis sie überhaupt in einer Vase stehen, ver-

zeichnet jeder einzelne Blühstängel von der Aufzucht bis zur Ankunft beim Verbraucher einen Wasserverbrauch von 7 bis 13 Liter! Zudem sind laut BUND Massenware-Schnittblumen – und das gilt vor allem für Rosen – oftmals mit einem ganzen Cocktail an Schädlingsbekämpfungsmitteln verunreinigt. Diese Pestizide sind in der EU zum Teil verboten. Zudem können sie die Gesundheit der meist schlecht bezahlten Feldarbeiter vor Ort schädigen, da Sicherheitsvorkehrungen bei der Produktion oft nicht eingehalten werden. Fairtrade und Nachhaltigkeit sucht man bei solchen Anbaubedingungen also meist vergebens.

Mehr Wertschätzung für Schnittblumen

Erfreulicherweise interessieren sich inzwischen immer mehr Blumenfreunde für solche Fakten. Und so sammelt die Slowflower-Bewegung, die ursprünglich aus Nordamerika kommt, auch hier immer mehr Fans. Dabei geht es auch darum, mehr Aufmerksamkeit für die Probleme und Missstände auf dem konventionellen und globalisierten Schnittblumen-Markt zu schaffen und zugleich eine Floristik im „Slow-Modus“ als Alternative aufzuzeigen. Schnittblumen sollen so wieder mehr Wertschätzung erfahren.

Gartenprofis und Hobbyfarmer

Doch was genau unterscheidet eine „langsame“ Anbauweise von herkömmlich bewirtschafteten Blumenfeldern? Zunächst sind es meist kleine Höfe, die

nicht nur von Pflanzenexperten, sondern genauso von Hobbygärtnern betrieben werden. Innerhalb dieses Kreises unterstützt man sich dann gegenseitig und tauscht sich aus. Jedoch haben die Slowflower-Farmer aufgrund der geringen Größe ihrer bewirtschafteten Flächen keinen Anspruch auf Agrar-Subventionen.

Strenge Anbau-Kriterien

Beim „Slowflowering“ gelten selbst auferlegte Leitlinien: So wird Bio-Saatgut verwendet und auf genmanipulierte Pflanzen verzichtet. Weiterhin kommen weder Pestizide noch synthetischer Dünger an die Pflanzen. Stattdessen wird auf natürliche Hilfe gesetzt – zum Beispiel auf Florfliegenlarven, die Schädlinge wie Blattläuse oder Spinnmilben fressen. Gedüngt wird ausschließlich mit organischem Material wie etwa Pferdemist oder Brennnesselsud. Zusätzlich wird auf eine gesunde Mischkultur geachtet, so dass der Nährstoff-Verarmung in den Böden entgegengewirkt wird. Außerdem hat sich die Initiative zum Ziel gesetzt, so gut es geht, Müll zu vermeiden und Energie einzusparen. Das heißt beim Slowflower-Farming wird beispielsweise keine Steckmasse benutzt, auf Einmalplastik möglichst verzichtet und auch heizintensive Treibhäuser fehlen hier.

Wachsen und gedeihen im Jahreszeitenrhythmus

Ebenfalls typisch für den „langsamen“ Anbau von Blumen ist, dass auf den zu meist kleinen Feldern im Takt der Natur gearbeitet wird. So sind etwa Rosen aus diesen Aufzuchten nicht ganzjährig zu haben. Dafür gibt es aber – je nach Monat – eine große Vielfalt anderer blühender Beauties wie Mohn, Kornblumen, Akelei, Pfingstrosen, Schleierkraut, Dahlien oder Wicken. Allerdings haben auch diese heimischen Arten immer nur zwischen März und November Saison.

Naturschutz inklusive

Blumenliebhaber, die beim Einkauf bewusst auf den Faktor „Slow“ setzen, investieren also nicht nur in die Schönheit heimischer Flora, sondern sie helfen durch das vor ihrer Haustür umgesetzte Prinzip der Saisonalität, Regionalität und Nachhaltigkeit auch mit, einen sicheren Lebensraum für Insekten und Vögel zu schaffen und damit zugleich die heimische Artenvielfalt zu schützen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

informieren

Wer mehr wissen will über die Slowflower-Bewegung und Farmer-Floristen in Deutschland, kann sich auf der Homepage <https://www.slowflower-bewegung.de> weiter informieren. In Darmstadt findet man Slow-Flower-Expertise zum Beispiel im Hofgut Oberfeld. Seit 2012 bringt hier Tanja Knösel unter dem Namen „Feldblume“ Slowflowers zum Wachsen und Blühen. Bei ihr kann man u.a. entsprechende Floristikkurse buchen.

Ähnliche Standards wie bei der Slowflower-Bewegung gibt es übrigens auch bei Schnittblumen mit bekannten Biosiegeln etwa von Demeter, Naturland oder Bioland. ... Also einfach mal beim nächsten Einkauf im Floristikladen des Vertrauens nachfragen, welche nachhaltigen Blumen vorrätig sind!





Buchtipps

Remmerat, Chantal / Hartung, Grit
Slowflowers – Wilde Gärten und ungezähmte Bouquets
 ISBN: 978-3-258-08293-6

Zum Hören

Podcasts in englischer Sprache von der Slowflower Pionierin Debra Prinzing,
www.slowflowerspodcast.com

Nach 2 Jahren Zwangspause aufgrund der Pandemie ist es endlich wieder soweit:

DIE 14. ODENWALD COUNTRY FAIR ZU EULBACH ÖFFNET IHRE PFORTEN!

Die beliebte Garten- und Lifestyle-Messe Odenwald Country Fair lädt in der Zeit vom 16. bis 19. Juni 2022 im Englischen Garten zu Eulbach ein, einen schönen Tag inmitten der Natur zu erleben. Über 190 Aussteller aus Nah und Fern präsentieren Schönes und Nützliches für Garten, Haus und Hof, Kunsthandwerk, Accessoires, Mode und allerlei kulinarische Köstlichkeiten aus Nah und Fern. Dazu erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Begleitprogramm wie z.B. Kinder schminken und Lifemusik. Geöffnet ist täglich von 10:00 bis 19:00 Uhr. Nähere Informationen zur Messe und einen Ticket-Shop finden Sie auf der Homepage www.odenwald-country-fair.de

Neu: Neben Eintrittskarten können online ab sofort auch Einkaufsgutscheine erworben werden. Mit den Gutscheinen haben Besucher die Möglichkeit sich an den Ständen der Aussteller einen Wunsch zu erfüllen. Beim Besuch der Messe werden die Gutscheine gegen Vorlage in „OCF-Pfennige“ umgetauscht – somit kann an mehreren Ständen eingekauft werden. Der Eintritt beträgt 11,00 € / ermäßigt 9,00 €. Schwerbehinderte mit Ausweis 4,00 € Kinder bis einschl. 14 Jahren sind frei. Hunde an der Leine sind willkommen – Parkplätze kostenlos – kostenloser Bustransfer.

Foto: © Veranstalter



Odenwald Country Fair



16.-19. Juni 2022
 im Englischen Garten zu Eulbach
 täglich von 10 bis 19 Uhr



Kaufen Sie Ihre Karte online oder finden Sie unsere Kartenvorverkaufsstellen unter:

www.odenwald-country-fair.de



Gräfliche Rentkammer Erbach GbR
 Marktplatz 11 · 64711 Erbach · Telefon 0 60 62 / 95 92 22

DIGITALTM
FUTUREcongress

17.Mai 22

**Re
think
your
Business
Model**

- Mit Tarek Al-Wasir und Prof. Dr. Kristina Sinemus
- 6 Keynotespeaker, unter anderem von der Lufthansa und dem BSI
- Große eSports-Area für das Recruiting von Morgen
- Human Robotics live erleben
- Podiumsdiskussion - Digitaler Sport mit Frankfurt Skyliners
- Über 70 usergerechte Vorträge auf 6 Bühnen
- Über 150+ Aussteller mit Trends und Lösungen
- Start-Up-Pitch mit anschließender Award-Verleihung
- hr-iNFO Radio und Rhein-Main TV vor Ort
- Deep-Dive-Workshops
- Networking-Lounge und Cluster Straße

**TICKETS
SICHERN!**

**für EntscheiderInnen,
die mehr wollen!**

**FREE TICKET-
Code
„LEBENSLUST“**

Anmeldung und
weitere Informationen



www.frankfurt.digital-futurecongress.de

DIGITALTM
FUTUREcongress

17. Mai 22

Re think your Business Model

Diese Keynote-Speaker sollten Sie nicht verpassen



Prof. Dr. Kristina Sinemus

Prof. Dr. Kristina Sinemus
Hessische Ministerin für
Digitale Strategie und
Entwicklung



Mirco Bharpalania

Mirco Bharpalania
Senior Director, Head
of Data & Analytics at
Lufthansa Group



Dr. Heike R. Dahlmann

Dr. Heike R. Dahlmann
Strategieberaterin, Ärztin,
Coach, Buchautorin, CEO
IMTEI



Prof. Jan Peters

Prof. Jan Peters
Professor for Intelligent
Autonomous Systems von
der TU-Darmstadt



Tarek Al-Wazir

Tarek Al-Wazir
Hessischer Minister für
Wirtschaft, Energie, Verkehr
und Wohnen



Marcel Isbert

Marcel Isbert
Manager AI & Member
of the AI Alliance of the
European Commission -
STATWORX GmbH



Matthias Garten

Matthias Garten
Experte für Unternehmens-
präsentation



Ralf Kamnitzer

Ralf Kamnitzer
Einer der erfahrensten
Datenschutz-Experten in
Hessen



**Prof. Dr.
Martin-Niels Däfler**

Prof. Dr. Martin-Niels Däfler
Dozent, Redner, Trainer
und Coach für die digitale
Arbeitswelt von Morgen



Verena Pankoke

Verena Pankoke
Expertin für Hybride
Arbeitswelten & NEW
WORK

und dieses Programm in vollen Zügen genießen...



Roboter-check-in



Networking Lounge



Cluster-Strasse



Startup-Pitch



Große e-Sports Area



Ausstellung



Neue Geschäftsmodelle



**Top-Thema
Künstliche Intelligenz**



**Top-Thema
New Hybrid Work**



**6 Live Bühnen
1 Online-Bühne**

www.frankfurt.digital-futurecongress.de

DIGITAL™

FUTUREcongress

17. Mai 22

69,- EUR sparen mit
FREE TICKET-Code
„LEBENSLUST“

Mittelstand trifft Digitalisierung Messe Frankfurt

www.frankfurt.digital-futurecongress.de

 Weitere
Informationen
im Heft

in Kooperation mit



in Kooperation mit



in Kooperation mit



in Kooperation mit



weitere Informationen

