

Das Magazin für Ihre Region



Ausgabe 3 | 2024


LEBENS LUST



**DAS IMMUNSYSTEM
DER SEELE STÄRKEN
RESILIENZ TRAINIEREN**

**BETTER BITTER...
WARUM BITTERSTOFFHALTIGE
LEBENSMITTEL SO GESUND SIND**

**SCHLECHTES IMAGE WAR GESTERN
MODERNE VINYLBÖDEN SIND
GEFRAGTER DENN JE**



Professionell,
unabhängig,
inhabergeführt

Reiner Dächert, seit 1993
Immobilienmakler in Darmstadt

Reiner Dächert Immobilien
Georgenstraße 20 · 64297 Darmstadt
Telefon: 0 61 51-9 51 80 88 · Telefax: 0 61 51-9 51 93 62
mail@daechert-immobilien.de
www.daechert-immobilien.de

Reiner Dächert  Immobilien



LOSLASSEN, ABSCHALTEN, KRAFT TANKEN.

Dieses Jahr wollte der Winter einfach nicht weichen, oder? Das Frühjahr blieb kalt und die Sehnsucht nach Sommer wurde immer größer. Nach all den Jahren voller Sorgen und Krisen brauchen wir jetzt einen Sommer, der uns endlich Erholung, Freude, Genuss und Kraft gibt. Das brauchen wir doch alle, oder?

Mit der warmen Jahreszeit kommt auch die Lebensfreude zurück. Wie wichtig es ist, unser Inneres in Balance zu halten, haben die letzten Jahre eindrucksvoll gezeigt. Unser Gesundheitsthema heißt „DAS IMMUNSYSTEM DER SEELE STÄRKEN“ und bietet auf den Seiten 5, 6 und 7 eine Fülle von Tipps zur Resilienzsteigerung. Diese Tipps sind Gold wert!

Die Augen zusammenkneifen und den Mund verziehen... Better Bitter: Warum bitterstoffhaltige Lebensmittel so gesund sind und welche positiven Effekte sie auf den Körper haben, erfahren Sie auf den Seiten 22 und 23.

Sommerlich bunt geht es weiter mit Patschulls Schlemmerpost auf den Seiten 24 und 25. Wir haben herausgefunden, was das Erfolgsrezept von Daniel Patschull, dem Inhaber von EDEKA Patschull, ist – und was seine Visionen sind. Natürlich gibt es auch wieder jede Menge feine Rezepte zum Nachkochen unter der Rubrik: Daniel Patschull empfiehlt... auf Seite 25. Alle Zutaten und noch mehr Rezepte erhalten Sie natürlich in den Läden von EDEKA Patschull.

In unserer Rubrik ‚Wohnkultur‘ räumen wir mit dem schlechten Image des Vinylbodens auf. Moderne Vinylböden sind heute gefragter denn je. Neben dem ästhetischen Design spielen Nachhaltigkeit und moderne Produktionstechniken eine wichtige Rolle. Mehr Infos gibt's auf den Seiten 28 und 29.

Überwucherte Klostermauern, efeube-deckte Villen oder rankender Kletterwein am Bauernhaus – seit jeher schmücken

Menschen ihre Domizile mit üppigem Grün. Fassadenbegrünungen sehen nicht nur fantastisch aus, sie sind auch natürliche Klimaanlage. Lesen Sie mehr über die erstaunlichen Vorteile der kühlenden Vertikal-Biotop auf Seite 35.

In der letzten Ausgabe haben wir über das schwarze Wundermittel, klimafreundliche Pflanzenkohle im Garten- und Landschaftsbau, berichtet. Für alle umweltbewussten Gärtner haben wir gute Nachrichten: Ab dem 21.06.2024 können Sie die Pflanzenkohle in 2- und 30-Liter-Behältern in den EDEKA Patschull-Filialen in der Eschollbrücker Straße 44 und in Arheilgen in der unteren Mühlstraße 5 kaufen.

Sommerlich bunt wird es auch auf dem Reinheimer Markt. Am 15. und 16. Juni heißt es wieder: Die Welt trifft sich uff de Gass'. Das Festprogramm und die Aussteller finden Sie auf den Seiten 42 bis 47.

Und natürlich fühlen wir auch in dieser Ausgabe der Lebenslust wieder vielen Gesundheitsthemen auf den Zahn – vom schiefen Aufbiss über die Wunderwaffe APC bei Sehnen- und Gelenkschäden (Seiten 12 und 13) bis hin zur lebensrettenden Brustkrebsvorsorge. Zu Letzterem führten wir ein hoch informatives Interview mit Prof. Dr. Matthias Kerl und Dr. Sepideh Pade.

Darüber und über vieles mehr informiert Sie die vorliegende Ausgabe der Lebenslust. Viel Spaß und wertvolle Anregungen bei der Lektüre wünscht Ihnen

Ihre
Friederike Oehmichen

GESUNDHEIT

Seite

Das Immunsystem der Seele stärken

Wie sich Resilienz trainieren lässt

5

Die Früherkennung von Brustkrebs kann Leben retten!

Radiologie Darmstadt

6

Das Wunder von Alsbach

Dr. med. Sabine Wiesner

10

Wunderwaffe ACP bei Sehnen- und Gelenkschäden – Heilung ohne Operation

Dr. med. Kai Fischer vom Orthopädischen Zentrum Darmstadt

12

Mitarbeitende der Diakoniestation im Einsatz

Agaplesion Elisabethenstift

15

LUST AUF GENUSS

Better Bitter...

Warum bitterstoffhaltige Lebensmittel so gesund sind...

22

Patschulls Schlemmerpost

24

WOHNKULTUR

Schlechtes Image war gestern...

Moderne Vinylböden sind gefragter denn je

29

Für ein Badezimmer mit Charakter

Alte Fliesen einfach mit einer fugenlosen Betondesign-Optik verschönern

31

Sinnliches und Sinnvolles

Lieblingsstücke aus Porzellan zum Schnäppchenpreis

33

Kühlende Vertikal-Biotop

Die Vorteile von Fassadenbegrünung

34

Ein eigener Pool im Garten

Realisierbarer Traum oder unerreichbares Ziel

37

Das schwarze Wundermittel

Klimafreundliche Pflanzenkohle im Garten- und Landschaftsbau

39

E-Netz Südhessen steht erneut

für hohe Versorgungssicherheit in der Region

40

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

Texte: Friederike Oehmichen,
Nicola Wilbrand-Donzelli, Alexander Götz
Fotografie: Arthur Schönbein,
Christian Grau, Erik Erstfeld
Satz: Angela Schmidt, Obla Design
Anzeigenleitung:
Friederike Oehmichen, Mobil: 0163 7350002
Stellvertretende Anzeigenleitung:
Angelika Giesche, Tel: (0 61 58) 917 433

Gesamtauflage: 80.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den
Leserzirkel und 1000 Auslagestellen in Südhessen
Druck: Mannheimer Morgen Großdruckerei und Verlag GmbH

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

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

DIE INNERE WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN

Entspannung ist der Schlüssel zu Resilienz

(DJD). Wohl jeder Mensch geht im Leben einmal durch schwere Zeiten: Krisen, großer Stress oder Schicksalsschläge wie Krankheit und Verlust stellen uns vor persönliche Herausforderungen, die es irgendwie zu meistern gilt. Wie gut man mit den schwierigen Umständen umgehen kann, hängt ganz von der individuellen Resilienz ab. Darunter versteht man die Fähigkeit, sich an Belastungen und schwierige Umstände anzupassen, sie zu bewältigen und oftmals sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Das berühmte „Stehaufmännchen“ ist dafür das Sinnbild. Laut der Psychologin Ursula Nuber gibt es sieben Säulen der Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Netzwerkorientierung, Verantwortung übernehmen und Zukunftsplanung.

Die Resilienz fördern

Gerade wenn mehrere Stressfaktoren zusammenkommen, kann die eigene Widerstandskraft abnehmen. Als Folge können beispielsweise Schlafstörungen, innere Unruhe und Niedergeschlagenheit auftreten sowie das Gefühl, einfach nicht mehr zu können. Dann ist gezielte Selbstfür-



Foto: djd/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/Eva Katalin Kondoros

sorge wichtig. Dazu gehört, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen, um zu reflektieren und die Gedanken zu ordnen. Man sollte eine Pause machen und spüren, was man gerade braucht – sei es ein Spaziergang, Meditieren oder Musikhören. Dabei sollte auch das Smartphone zur Seite gelegt werden. Eine Studie der Universität Durham zum Thema Entspannung belegt, dass alle 18.000 Befragten aus 134 Ländern von Mußestunden der „Quality Me-

Gestärkt aus schwierigen Lebensphasen hervorgehen – dafür sind Selbstfürsorge und Reflektion wichtig.

time“ profitierten. Wenn die Anspannung besonders groß ist, können Heilpflanzen helfen, die Nerven zu stärken und zur Ruhe zu kommen. Bewährt haben sich beispielsweise Passionsblume, Hafer, Johanniskraut, Scheinmyrthe und Hopfen. Als Kombination finden sie sich in Nervoregin von Pflüger. Die Tabletten oder Tropfen sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Sie sind gut verträglich und können innere Reizbarkeit, Stress und nervös bedingte Erschöpfungszustände lindern. Auch ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus wird gefördert.

Vier Tipps für mehr Resilienz

Mit bestimmten Ritualen und Verhaltensweisen lässt sich die innere Widerstandskraft fördern:

- Ein positives Mindset pflegen und Herausforderungen auch als Gelegenheit zum Lernen und Wachsen sehen.
- Dankbarkeit hilft dabei, Hoffnung zu bewahren – eine Vorlage und Anleitung für ein Dankbarkeitstagebuch findet sich unter www.nervoregin.de/downloads.
- Soziale Beziehungen zu Freunden und Familie als unterstützendes Netzwerk erkennen und nutzen: Das Gefühl der Zugehörigkeit gibt Kraft und bietet Hilfe.
- Bewusst Zeit für sich selbst nehmen: Entspannungstechniken, Bewegung, Lesen, Malen, Singen, Basteln oder einfach etwas in den Tag träumen, um Stress zu reduzieren.

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

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

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



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



DR. SCHRÖDER
KIEFERORTHOPÄDIE



DR. KOWALSKI
GRAFENSTRASSE

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

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

GESUNDHEIT

Kein Mensch ist vor Schicksalsschlägen oder Krisen gefeit – gleich ob Krankheit, Trennung, Kündigung oder der Tod eines geliebten Menschen. Und auch aktuelle Bedrohungen wie Krieg oder der fortschreitende Klimawandel sind besorgniserregende Szenarien, die den Alltag überschatten können. Doch nicht jeder geht gleich mit Unsicherheiten und Bedrohungen um: Während manche angesichts solcher mentalen Belastungen aus der Bahn geworfen werden und in ein psychisches Tief rutschen, das nicht selten sogar krank macht, scheinen andere dagegen Krisen besser zu verkraften. Das ‚Zauberwort‘ hier heißt Resilienz: Es ist die seelische Widerstandskraft, eine mentale Stärke, die es möglich macht, Ausnahmesituation, dauerhaften Stress oder tiefgreifende Lebensveränderungen besser auszuhalten und zu verarbeiten. So erleben resiliente Menschen negative Unwägbarkeiten sogar häufig als Herausforderung. Sie sind in gewisser Weise „Stehaufmännchen“, die es immer wieder schaffen, ihre innere Balance zu finden. In die Wiege gelegt wird uns diese mentale Fähigkeit allerdings nicht: Vielmehr entwickelt sie sich zum großen Teil aus Erfahrungen in der Kindheit, kann aber auch noch im Erwachsenenalter trainiert werden. Hierbei sind es vor allem bestimmte Verhaltens-Strategien, die dabei helfen, die eigene seelische Robustheit zu steigern und langfristig zu festigen.





DAS IMMUNSYSTEM DER SEELE STÄRKEN

Wie sich Resilienz trainieren lässt

Was ist Resilienz?

Das lateinische Verb ‚resilire‘ bedeutet ‚abprallen‘ beziehungsweise ‚abstoßen‘. Angelehnt an diese, einen physikalischen Effekt umschreibende Vokabel bezeichnet die Psychologie Menschen als resilient, die einen eher optimistischen, robusten Umgang mit den Widerständen und Tiefen des Lebens pflegen, sich also von Sorgen und Stress nicht aufreiben lassen und auch an Schicksalsschlägen nicht zerbrechen. Resilienz ist also eine besondere innere Stärke – eine, die für eine ausgeprägt positive, proaktive Haltung steht und eine Kompetenz beschreibt, belastende Situationen gut zu überstehen und im Idealfall sogar neue Energie daraus zu ziehen.

Pippi Langstrumpf als Vorbild

Ein berühmtes Beispiel für Resilienz findet sich in der Welt der Kinderliteratur: So ist Pippi Langstrumpf gewissermaßen die Personifizierung psychischer Widerstandskraft. Denn allein und ohne Eltern muss sie ihr Leben meistern. Und sie nimmt ihr Schicksal an – ermächtigt sich selbst, indem sie etwa aus einer Bruchbude die gemütliche Villa Kunterbunt macht und dabei seelische Unterstützung durch ihre tierischen und menschlichen Freunde erfährt. Dass die Kinderheldin dazu noch körperlich extrem stark ist, steht sinnbildlich für ihr auf Selbstvertrauen, Optimismus und Selbstwirksamkeit aufgebautes Lebensmotto: „Ich schaffe alles und lasse mich nicht unterkriegen!“

Gesunde Sozialisierung in der Kindheit

Wie wichtig Weichenstellungen und Erfahrungen während der Kindheit sind, um Resilienz aufzubauen, bestätigen viele Studien. Danach gelten verlässliche Bezugspersonen in der Kindheit und ein tragfähiges

soziales Netz für das spätere Leben als zentraler Faktor für mentale Widerstandsfähigkeit. Dennoch vermuten Forscher, dass auch weitere angeborene Eigenschaften und bestimmte Charakterzüge es oftmals leichter machen, Resilienz zu entwickeln: So hilft etwa Intelligenz dabei, kreative Wege aus Krisen zu finden oder ein fröhliches Naturell, stets das nötige Urvertrauen zu haben, dass sich letztendlich alles zum Guten fügt. Genauso kann ein extrovertiertes Temperament eine positive Rolle spielen. Diese Eigenschaft macht es nämlich leichter, auf Menschen zuzugehen und soziale Bindungen zu knüpfen, was wiederum ein willkommener Beistand bei der Bewältigung von Problemen sein kann.

Achtsamkeit und Resilienz

Aber auch für diejenigen, die in ihrer Jugend nur ungenügend seelische Belastungsfähigkeit aufbauen konnten, lautet die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, Resilienz zu erlernen: Eine gute Voraussetzung dafür ist dabei unter anderem sich in Selbstfürsorge beziehungsweise Achtsamkeit zu üben. Das versetzt einen in die Lage, sich bewusst mit Problemen und Sorgen auseinanderzusetzen und so die Selbstwahrnehmung zu schulen. Schon allein diese Perspektive baut nachweislich Stress und Ängste ab, so dass sich gleichzeitig der Blick auf neue Bewältigungsstrategien öffnen kann.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Buchtipps

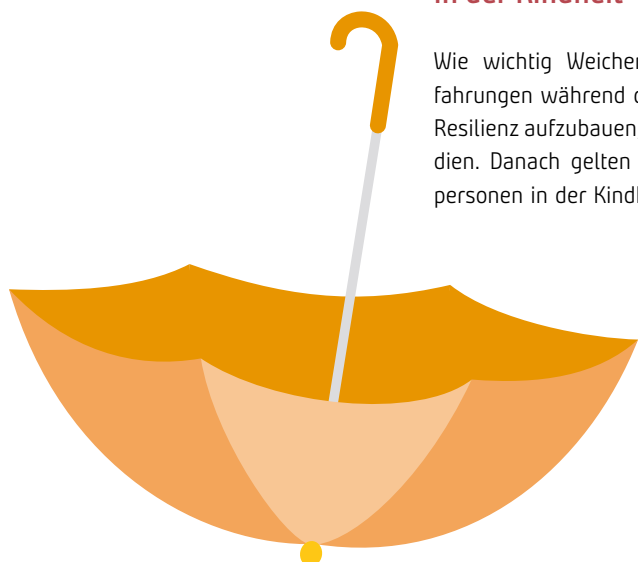


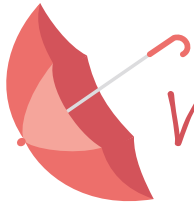
Wladislaw Jachtchenko
Die Kraft der Positiven Psychologie:
Mit dem richtigen Mindset zu mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit

Bist du selbst dein größter Kritiker? Traust du dich nicht, deinen Standpunkt klarzumachen und für dich selbst einzustehen? Fürchtest du dich vor der Meinung anderer und lässt dich schnell verunsichern? Fragst du dich manchmal auch, wie andere es schaffen, das Leben spielerisch zu meistern, auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und dabei noch perfekt auszusehen? Mal ehrlich: Wir alle blicken manchmal neidisch auf unsere Mitmenschen. Schließlich sieht das Gras auf der anderen Seite immer grüner aus. Doch woran liegt das?

Häufige Gründe sind fehlendes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Mit seinem neuen Buch und den 7 Schritten der Positiven Psychologie zeigt dir Business-Coach und Bestseller-Autor Wladislaw Jachtchenko, wie du gestärkt und gleichzeitig gelassener wirst und mit Leichtigkeit das Leben führen kannst, das du schon immer wolltest.

Remote Verlag 2023, 240 Seiten





Wege zu mehr mentaler Stärke:



Neben dem Achtsamkeitstraining empfehlen Psychologen zwecks erfolgreicher Stärkung der Resilienz noch weitere elementare Verhaltenstechniken, die in der Summe maßgeblich dazu beitragen können, besser mentale Belastungen auszuhalten und psychisch gesund zu bleiben, um dann unter Umständen sogar gestärkt aus einer Krise hervorzugehen. Folgende Fähigkeiten sollten deshalb trainiert werden:

Akzeptanz und Optimismus

1.

Man kann nicht alles im Leben kontrollieren und muss somit manchmal die gegebenen Umstände akzeptieren. So ist die Einsicht hilfreich: Jammern nützt nichts. Zudem hat keine Krise nur schlechte Seiten. Man sollte also versuchen, einer herausfordernden Situation auch immer positive Aspekte abzugewinnen. So ist es trotz Frust, Sorgen oder Ärger wichtig, sich im Alltag immer Optimismus zu bewahren.

Verlassen der Opferrolle

2.

Wer sich als Opfer der Umstände sieht und sich damit passiv in sein Schicksal ergibt, nimmt sich auch die Möglichkeit, Energie aus Rückschlägen zu ziehen und sie als Chance für neue Ziele zu sehen. Deshalb sollte man immer versuchen, aus pessimistischen Denkmustern wie „Warum immer ich?“ oder „Wieso passiert mir schon wieder so etwas?“ herauszufinden und sich stattdessen an mutmachenden Grundsätzen wie „Ich schaffe das!“ oder „Ich werde eine Lösung finden!“ orientieren.

Lösungsorientierung

3.

Hier ist elementar eine innere Haltung zu erlernen, die grundsätzlich den Fokus und die eigenen Ressourcen vermehrt auf der hellen Seite der Medaille bündelt, um so nicht Gefahr zu laufen, in Negativität und Hilflosigkeit zu versinken. Oft hilft es auch, die Perspektive zu wechseln. Dann entsteht aus dem neuen Blickwinkel schnell ein klareres Bild, das es möglich macht, motiviert nach vorne zu schauen und etwas Sinnstiftendes ins Visier zu nehmen.

Verantwortlich und aktiv handeln

4.

„Der Mensch ist, was er aus sich macht.“ So sagte der französische Philosoph Jean-Paul Sartre. Sein Credo: Immer Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, egal wie schwierig die Umstände sind. Anderen die Schuld für eine Situation oder Krise in die Schuhe zu schieben, ist dabei äußerst kontraproduktiv. Denn dadurch gerät man automatisch auf einen passiven Pfad, verpasst es Einfluss zu nehmen beziehungsweise Initiative zu ergreifen und damit zum aktiven Problemlöser zu werden.

Soziale Beziehungen knüpfen und nutzen

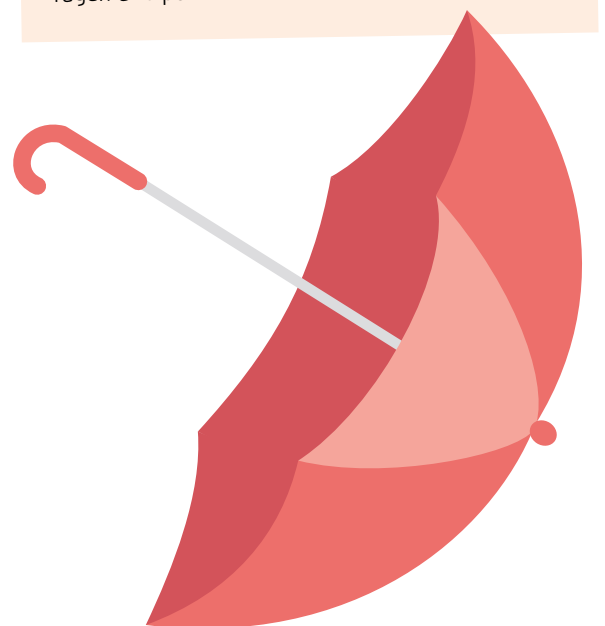
5.

Sobald man die Verantwortung für sich, sein Leben und Handeln übernommen hat und vielleicht feststellt, dass man ein aktuelles Lebenstief doch nicht allein bewältigen kann, hilft es auch, sich zwecks Stärkung der mentalen Widerstandskraft Unterstützung zu suchen etwa bei professionellen Coaches beziehungsweise geschulten Resilienz Trainern. Außerdem können stabile, soziale Beziehungen wie Leuchttürme für Orientierung und Halt sorgen. Dabei ist oftmals der Austausch mit den Herzensmenschen aus der Familie oder dem Freundeskreis ein effektives Mittel, so viel Kraft und Zuversicht zu tanken, dass man ohne seelischen Schaden eine Krise aktiv managen kann.

Zukunftsplanung

6.

Sich bewusst Ziele für die Zeit nach einer schwierigen und sorgenvollen Phase zu setzen und diese dann auch erreichen zu wollen, trägt ebenfalls unmittelbar zu unserer psychischen Gesundheit bei. Haben wir nämlich konkrete Planungen im Blick, motiviert das, sich weiter dafür ins Zeug zu legen. Perspektiven zu haben und daran zu glauben, diese umsetzen zu können, schützt so häufig auch vor depressiven Stimmungen oder einem Burnout. Daher ist es wichtig, über Zukunftskompetenz zu verfügen und positiv daran zu arbeiten.





Die Früherkennung von Brustkrebs kann Leben retten!

Dr. med. Sepideh Pade und Prof. Dr. med. Matthias Kerl im Interview

Als Praxis für bildgebende Untersuchungsverfahren der Brust ist der Standort Dieburger Straße ein ganz besonderer Bereich der ‚Radiologie Darmstadt‘. Mit ihren fünf Standorten und 17 Fachärzten hat die ‚Radiologie Darmstadt‘ durch zahlreiche Umstrukturierungen und innovative Projekte ein neues Level erreicht, um die Patientenversorgung in der Region weiter zu optimieren: Das ist das erklärte Ziel des Praxisverbundes, der im Rahmen seines ‚Masterplans 3.0‘ eine neue Ära einläutet. Und die Zukunft nimmt bereits Gestalt an: Der Umzug der ‚Mutterschiff-Praxis‘ am Alice-Hospital in einen Neubau steht zum Jahreswechsel an. Auch der direkt gegenüberliegende Standort ‚Dieburger Straße‘, der als zertifiziertes Zentrum nicht nur für das Mammographie-Screening-Programm Südhessen verantwortlich ist, sondern auch mit der Expertise der beiden leitenden Radiologen Dr. Sepideh Pade und Prof. Dr. Matthias Kerl den kurativen Bereich der bildgebenden Brustdiagnostik abdeckt, richtet den Blick nach vorne. Auch hier sind strukturelle Veränderungen geplant, um mittelfristig noch mehr Frauen noch besser mit modernsten bildgebenden Hightech-Verfahren behandeln zu können. Im Gespräch erläutern die beiden erfahrenen Mediziner, die gleichzeitig auch Mitgesellschafter der Praxisgruppe sind, die große Bandbreite ihrer Arbeit und erklären, welche Optimierungsmaßnahmen in ihrem speziellen brustdiagnostischen Bereich anstehen.

Inwiefern stellt dieser Standort eine Besonderheit innerhalb der ‚Radiologie Darmstadt‘ dar?

Prof. Kerl: Was uns hier auszeichnet, ist unsere hohe Spezialisierung auf die Brustdiagnostik, die den überwiegenden Teil unserer Tätigkeit darstellt, sowie unsere außerordentlichen Qualitätsstandards. Die Ärzte und Assistentinnen im Mammographie-Screening-Programm (MSP) bringen ein hohes Maß an Erfahrung mit und unterziehen sich regelmäßig speziellen Qualifikationen in der Brustdiagnostik. Diese hohen Qualitätsstandards kommen aber nicht nur den Patientinnen und Patienten im Mammographie-Screening-Programm zugute, sondern auch allen Patienten der Radiologie Darmstadt.

Ich arbeite nun seit drei Jahren hier als leitender Facharzt zusammen mit Frau Dr. Pade, die in dieser Praxis seit 2012 hauptberuflich tätig ist. Mit ihr gibt es wohl nur wenige Kollegen im Rhein-Main-Gebiet, die über eine solch große Erfahrung auf diesem Gebiet verfügen. Insofern haben wir hier, was die Expertise und die radiologische Technik betrifft, ein einmaliges und perfektes Gesamtpaket: Denn es besteht hier nicht nur die Möglichkeit, eine Anfangsdiagnostik zu erstellen, wie es sonst vielerorts der Fall ist, sondern wir können unsere Patientinnen als ärztliche Ansprechpartner vor allem im kurativen Bereich von der Erstüberweisung bis zur



„Es ist einzigartig, dass wir hier das gesamte Spektrum der modernen Brust-Diagnostik anbieten können!“

endgültigen Diagnose kontinuierlich begleiten.

Welche unterschiedlichen Verfahren werden hier bezüglich der Brustdiagnostik durchgeführt?

Dr. Pade: Wir können hier erfreulicherweise neben der ‚klassischen‘ auf Röntgentechnik basierenden Mammographie das gesamte Spektrum der modernen Brustdiagnostik anbieten. Das ist außergewöhnlich. Dazu gehören die Sonografie und interventionelle Verfahren wie etwa die sonografisch gestützte Stanzbiopsie oder die mammographisch gesteuerte Vakuumbiopsie. Bei Bedarf können wir aber auch auf MR-Technik, etwa für eine MR-gesteuerte Vakuumbiopsie, zurückgreifen, die uns direkt gegenüber am Standort am Alice-Hospital zur Verfügung steht. Wir arbeiten hier also mit dem Komplettpaket modernster bildgebender Techniken, gebündelt an einem Ort.

Welchen Stellenwert hat dabei das staatlich geförderte Mammographie-Screening-Programm für Frauen zwischen 50

und 69 Jahren, das Sie als zertifiziertes Zentrum für Südhessen betreuen?

Dr. Pade: Das ist ein sehr wichtiger Bereich in unserer Praxis. Denn man darf nicht vergessen, dass heute etwa jede siebte Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs erkrankt. Diese Früherkennungsuntersuchung, die übrigens alle zweieinhalb Jahre zur Qualitätssicherung mit einer aufwändigen Dokumentation neu zertifiziert werden muss und die hier in diesem Zentrum jährlich von 40.000 Teilnehmerinnen wahrgenommen wird, basiert jedoch nicht auf einer konkreten Diagnose, sondern erfolgt aufgrund einer schriftlichen Einladung mit Terminvorschlag der zentralen Stelle in Frankfurt. So sind diejenigen, die zur Vorsorge-Mammographie kommen, zunächst auch keine kranken Patientinnen und werden deshalb auch nicht automatisch von einem Arzt gesehen. Erst wenn die Aufnahmen, die unsere speziell geschulten MTAs durchführen und die anschließend von zwei Radiologen unabhängig voneinander analysiert werden, Auffälligkeiten zeigen, werden die Betroffenen innerhalb weniger Tage nochmals zu uns zwecks weiterführender Diagnostik eingeladen. Ansonsten wird den Frauen ohne Befund ebenfalls per Post mitgeteilt, dass alles in Ordnung ist.

Betroffene Frauen müssen nach dem Screening also nicht wieder einen neuen Experten suchen, um weitere Befundungen zu bekommen?

Prof. Kerl: Nein. Sie werden hier von uns weiterbehandelt und wir bemühen uns durch radiologische Zusatzuntersuchungen um weitere Abklärung. Per Videokonferenz ziehen wir dann zwecks weiterer Diagnostik auch regelmäßig andere Kollegen wie etwa Pathologen oder Gynäkologen hinzu. Dabei versuchen wir gemeinsam ein Gesamtbild zu erarbeiten, um dann – je

nach Befund – weitere Schritte einzuleiten. Solche Folge-Befundungen werden logistisch übrigens schon beim Screening eingeplant. So bleibt die qualitätsgesicherte Diagnostik durch unsere kontinuierliche Begleitung immer in einer Hand. Ein Qualitätsmerkmal, das unsere Patientinnen sehr wertschätzen. Dadurch kann nicht nur eine gute Arzt-Patienten-Bindung aufgebaut werden, sondern wir sparen auch wichtige Zeit: Denn je früher wir etwas erkennen, desto größer die Chance auf Heilung!

Wie können Patientinnen vorgehen, die jenseits des Vorsorge-Programms einen Termin brauchen?

Dr. Pade: Für solche kurativen Behandlungen, die die zweite wichtige Säule unserer Arbeit ausmachen und die zum großen Teil Frauen mit ungeklärten Beschwerden, einer genetischen Vorbelastung oder in der Brustkrebsnachsorge betreffen, ist eine Überweisung vom Hausarzt oder vom Gynäkologen erforderlich. Der Termin muss bei uns direkt telefonisch vereinbart werden, da aufgrund solcher Indikationen – im Gegensatz zum Vorsorge-Screening – ein Arztkontakt obligatorisch ist. Allerdings kann das derzeit aufgrund der vielen Anfragen hier zu Wartezeiten kommen.

Wie können Sie hier gegensteuern?

Prof. Kerl: Tatsache ist, dass unsere Räumlichkeiten angesichts der großen Bandbreite unserer Aufgaben und der wachsenden Zahl der Patientinnen mittlerweile zu klein geworden sind. Hinzu kommt, dass ab dem ersten Juli die Altersgrenze für das Früherkennungsscreening auf 75 Jahre erweitert wird, wobei sich betroffene Frauen dann zunächst noch selbst bei der zentralen Stelle in Frankfurt um einen Vorsorgetermin kümmern müssen. Es sind also dringend optimierende Umstrukturierungen

nötig. Doch wir sind gut vorbereitet! Um hier weiterhin allem auf höchstem medizinischen Level gerecht zu werden und zudem Terminengpässe und Wartezeiten künftig bestmöglich zu vermeiden, planen wir für diesen Standort mittelfristig sowohl den Bezug größerer Praxisräume als auch einen deutlichen Ausbau unserer personellen Kapazitäten. Dabei haben wir bereits mit berücksichtigt, dass in zwei bis drei Jahren beim Mammographie-Screening-Programm auch die Altersgrenze nach unten auf 45 Jahre abgesenkt wird und sich damit der Stamm unserer ‚Kundinnen‘ weiter vergrößern wird.

All das zeigt, wie unverzichtbar auch in Zukunft Ihr spezielles radiologisches Arbeitsfeld sein wird...

Dr. Pade: Wir sind uns sehr bewusst über unseren besonderen Stellenwert innerhalb des Gesamtkonstrukts der ‚Radiologie Darmstadt‘: So wollen wir diese Exklusivität, sich als ein hochqualifiziertes radiologisches Kompetenzteam rund um zwei erfahrene Diagnostiker nur um ein Körperteil mit modernsten Verfahren kümmern zu dürfen, auch bestmöglich auf höchstem medizinischem Niveau weiter pflegen. Und unsere Patientinnen danken es uns. Denn die große Nachfrage von Frauen, die häufig sogar von weit herkommen, bestätigt die hohe Qualität unserer Arbeit. Diese optimieren wir stetig weiter, da wir sowohl regelmäßig Fortbildungsverpflichtungen bezüglich

des Mammographie-Screening-Programms wahrnehmen als auch im kurativen Bereich alle zwei Jahre weiterführende Schulungen absolvieren. So sind wir immer auf dem neuesten Stand der Brustdiagnostik.

Prof. Kerl: Insgesamt ist hier also eine Menge Musik drin, bei der die Komposition neben dem radiologischen Know-how aber auch immer von zwischenmenschlichen Tönen bestimmt wird. Wir wissen hier um unsere Verantwortung als Befunder. Denn grundsätzlich geht es bei der Untersuchung der weiblichen Brust auch um Ängste und um einen sehr sensiblen Körperbereich, der elementar für die weibliche Identität ist. Entsprechend setzen wir immer alles daran, möglichst schnell und zeitnah zu befunden, um so quälende Unklarheiten bzw. Ungewissheiten entweder zu entkräften oder weitere Diagnostik zu veranlassen. Als Radiologen in diesem Segment sehen wir uns deshalb auch als begleitende Ärzte, die ihre Patientinnen nicht nur für eine einmalige Diagnostik, etwa an der Wirbelsäule, sehen, sondern kontinuierlicher wie etwa während einer Krebsnachsorge betreuen. Auf diese Weise widmen wir uns den betroffenen Frauen ganzheitlicher, sodass es sich manchmal ein bisschen wie ein Hausarzt mit einer engen Bindung zur Patientin und einem stabilen Vertrauensverhältnis anfühlt. Das ist in der bildgebenden Medizin eigentlich eher ungewöhnlich. Doch wir schätzen diesen Aspekt unserer Arbeit sehr!



RADIOLOGIE DARMSTADT

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.

TERMINE
Vereinbaren Sie Ihre Termine bequem per E-Mail oder mit unserer App:

Doctolib



Standort Alice Hospital
und der Kinderklinik Prinzessin Margaret
Dieburger Straße 29-31
64287 Darmstadt
E-Mail: alice@radiologie-darmstadt.de

Eschollbrücker Straße 26
64295 Darmstadt
E-Mail: ebs@radiologie-darmstadt.de

Fachärzteezentrum am Klinikum Darmstadt
Grafenstrasse 13
64283 Darmstadt
E-Mail: grafen@radiologie-darmstadt.de

Zentrale Mammographie-Screening Südhessen
Dieburger Straße 22
64287 Darmstadt
E-Mail: mammo@radiologie-darmstadt.de

Agaplesion Elisabethenstift
Landgraf-Georg-Straße 100
64287 Darmstadt
E-Mail: stift@radiologie-darmstadt.de

www.radiologie-darmstadt.de

DAS „WUNDER“ VON ALSBACH

Okay, das mag zunächst etwas blasphemisch klingen (bitte also nicht falsch verstehen), aber als Ärztin ist man ja oft Kummer gewöhnt: da redet und redet man, um die Patienten davon zu überzeugen, dass Ihre Krankheiten / Beschwerden zwar bis zu einem gewissen Punkt mit Medikamenten behandelbar sind (also „zugedeckt“ werden können) aber vor allem häufig mit Lebensstil-Änderung umkehrbar sind – und wenn man dann schon mal kurz vor dem Verzweifeln und Aufgeben ist: genau dann passiert’s dann eben doch mal!

So geschehen bei meinem Patient Herr R.: seit ich ihn kenne metabolisches Syndrom, also die Kombi von Diabetes, hohem Blutdruck, hohem Cholesterin, hoher Harnsäure, Übergewicht, und alles mit Tabletten leidlich im Griff. Herr R. hat sich meine Vorträge zum Thema Lebensstiländerung auch jedes Mal tapfer und aber auch amüsiert angehört (manch anderer hat deswegen schon den Hausarzt gewechselt) und auch als beim Aufstehen aus unseren Praxissesseln der Stuhl am Hintern hängen blieb, änderte sich nichts.

Die fehlende Belastbarkeit, das Schwitzen bei der geringsten Anstrengung, die Stichelein im Bekannten- und Freundeskreis, die ständigen Gelenkschmerzen, die vielen Tabletten, auch das Schamgefühl über sein Aussehen sowie Funkstille im Bett – all das war Alltag für ihn.

Bis zu einem Tag im März 2023, als er mit schweren Herzrhythmusstörungen notfallmäßig in die Praxis kam mit Luftnot, keinerlei Belastbarkeit und ganz viel Angst – die ihn dann glücklicherweise zum Umdenken bewegte. Zu diesem Zeitpunkt betrug sein „Kampfgewicht“ 149 kg bei 184 cm, BMI also 44 kg/m^2 = (sehr) krankhafte Adipositas Grad III!

Nachdem sich die Herzrhythmusstörungen mit einem Nahrungsergänzungsmittel zum Erstaunen des Patienten rasch

auch ohne Antiarrhythmika oder Krankenhauseinweisung beheben ließen, legte er den Schalter um – so wie ich es ihm all die Jahre gepredigt hatte:

- Die geliebten Kohlehydrate wurden radikal reduziert, z. T. ganz verbannt
- Auf dem Teller kamen Unmengen von Gemüse statt Obst
- Er fing an, Sport zu machen: zunächst schwimmen (weil gelenkschonend) – täglich mindestens 1x, oft auch 2x täglich vor und nach der Arbeit, mittlerweile auch Radfahren
- Er nimmt seitdem regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel entsprechend meiner Empfehlung

Heute

- wiegt er 86 kg, also BMI $25,40 \text{ kg/m}^2$, d.h. knapp über Normalgewicht
- fühlt sich fit und leistungsfähig in jeder Hinsicht,
- das tachykarde Vorhofflattern (die o. g. Herzrhythmusstörung) trat nicht wieder auf,

- die Blutwerte sind absolut unauffällig,
- der Blutdruck auch im Normbereich,
- der Oberschenkelumfang ging lt. eigenen Angaben von 70 auf 47 cm zurück
- durch den Sport hat er fast keine „Bauchschürze“
- ist er ein Fan seiner personalisierten Mikronährstofftherapie und ist überzeugt, dass diese wesentlich zum Abnehmerfolg beigetragen hat
- der Zahnarzt hat sich gewundert, dass sein Zahnfleisch so viel besser geworden ist
- sein Haarwachstum hat deutlich zugenommen
- bleibt für mich lediglich noch ein bisschen „fine tuning“ bei seiner Ernährungsberatung

Kurzum, all die Punkte, die ich meinen Patienten immer wieder in Aussicht stelle, sind bei ihm eingetroffen und ganz klar auch physiologisch erklärbar. Natürlich weiß ich, dass das nicht leicht war und ich habe ganz großen Respekt vor Herrn R., der sich auf diese Reise gemacht hat.

Lieber Herr R., Sie geben mir die Hoffnung wieder – danke, für Ihr Vertrauen und dass ich Ihre Hausärztin sein darf!



Foto: © Anamul Hasan – stock.adobe.com



dr. med.
sabine wiesner

**fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin**



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





SICHERE ENTBINDUNG IN ANGENEHMER ATMOSPHÄRE

Als perinataler Schwerpunkt ist die Sicherheit der werdenden Mutter und des neugeborenen Kindes das oberste Ziel des Alice-Hospitals. Hebammen, Gynäkologen, Kinderärzte und Anästhesisten kümmern sich 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche um die schwangeren Frauen. Rund 1.400 Kinder kommen jährlich im Alice-Hospital auf die Welt.

Der Kreißaal am Alice-Hospital ist rund um die Uhr besetzt. 24 Stunden am Tag sind zwei Hebammen zur Betreuung der Schwangeren im Kreißaal. Eine dritte Hebamme befindet sich immer in Bereitschaft und kann ebenfalls jederzeit hinzugezogen werden. Denn die Geburt ist grundsätzlich in Hebammenhand. Wenn etwas von der regelrechten Geburt abweicht, können die Beleghebammen jederzeit erfahrene Gynäkologen, Anästhesisten und Kinderärzte hinzuziehen.

Die Kinderkliniken befinden sich direkt auf dem Gelände des Alice-Hospitals. Sollte ein Notruf abgesetzt werden sind die Kinderärzte der Kinderkliniken innerhalb kürzester Zeit im Kreißaal um gemeinsam mit den Hebammen das neugeborene Kind zu versorgen. Im Notfall steht für eine umfassende und sichere Versorgung

alles bereit. Der OP-Saal befindet sich direkt über dem Kreißaal. 24 Stunden und sieben Tage die Woche ist ein OP-Team, ein Narkoseteam und die Kinderärzte im Alice-Hospital und den Darmstädter Kinderkliniken in Bereitschaft.

Individuelle Begleitung

Neben einer sicheren Entbindung nach aktuellen Standards begleiten die Beleghebammen die werdenden Mütter während der Geburt ganz individuell. Um die Vorstellungen der schwangeren Frauen umsetzen zu können stehen in jedem Kreißaal neben einem modernen Kreisbett auch ein Geburtsseil, ein hufeisenförmiger Gebärhocker und hochwertige Pezzibälle zur Verfügung. Mittels eines transportablen CTGs überwachen die Hebammen die Herzöne der Kinder und bieten so eine sichere Überwachung innerhalb und außerhalb des Kreißaals.

Zur individuellen Entspannung oder zur Wehenanregung steht eine Badewanne bereit. Außerdem bieten die Beleghebammen eine Reihe von Möglichkeiten der Unterstützung an. So sind die Hebammen geschult in Akupunktur, Homöopathie, Kinesio-Taping, Hypnobirthing (Geburts-hypnose) und kraniosakraler Therapie.

Zur Schmerzlinderung und Krampflösung können auf Wunsch Medikamente intravenös oder als Zäpfchen eingesetzt werden. Auch eine Periduralanästhesie ist jederzeit möglich.

Bei weiteren Fragen stehen die Hebammen im Kreißaal unter der Telefonnummer 06151/402 2400 zur Verfügung. Seit einigen Monaten sind die Beleghebammen auch auf Instagram unterwegs.

Termine

Anmelde-Sprechstunde

montags und freitags
von 9:00 bis 12:00 Uhr
mittwochs
von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Schwangeren-Sprechstunde

mittwochs
von 9:00 bis 12:00 Uhr

Akupunktur-Sprechstunde

donnerstags
von 10:00 bis 12:00 Uhr

Informationsabend

Jeden dritten Montag im Monat
(online)



Kontakt

Geburtsklinik am Alice-Hospital

Dieburger Str. 31
64287 Darmstadt
Kreißaal
(06151) 402 24 00
info@alice-hospital.de

www.die-geburtsklinik.de
www.instagram.com/diegeburtsklinikdarmstadt/



Dr. med. Kai Fischer
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
 Orthopädisches Zentrum Darmstadt

WUNDERWAFFE ACP BEI SEHNEN- UND GELENKSCHÄDEN – HEILUNG OHNE OPERATION

Ein Gespräch mit Dr. med. Kai Fischer, Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Meniskusverletzungen, Sehnenverletzungen und Knorpelschäden zählen zu den häufigsten Muskel- und Gelenkerkrankungen. Sie führen oft zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen, häufig in Kombination mit Schwellungen und Entzündungen.

Bei Meniskus- und Sehenschäden stehen häufig Rissbildungen, beispielsweise durch Sportverletzungen, im Vordergrund. Bei Knorpelerkrankungen ist der Gelenkverschleiß die häufigste Ursache. Meniskusrisse werden oft operativ behandelt, indem die verschlissenen Anteile entfernt oder in speziellen Fällen der Meniskusriss genäht wird. Bei Knorpelschäden führen operative Behandlungen wie das Abfräsen oder Anbohren zur Anregung der Knorpelregeneration durch künstliche Mikroverletzungen zur Rettung der Oberfläche. Neue Therapien machen diese Behandlungen oft überflüssig.

LebensLust:
Wie entstehen Meniskusverletzungen?

PhD. Dr. med. Fischer: Bei Meniskusverletzungen handelt es sich häufig um Rissbildungen. Der Meniskus ist eine Art Knorpelscheibe, die die Kraftübertragung vom Oberschenkel auf den Unterschenkel wie ein Stoßdämpfer optimiert und so das Kniegelenk stabilisiert. Bei jüngeren Patienten entstehen Rissbildungen fast ausschließlich durch Sportverletzungen, typischerweise durch Drehbelastungen bei

gebeugtem Knie. Im höheren Alter kommt es zu Meniskusrissen auch ohne stärkere Krafteinwirkung, da der Meniskus im Laufe des Lebens an Widerstandskraft verliert.

LebensLust: Was bemerkt der Patient bei einem Meniskusschaden?

PhD. Dr. med. Fischer: Die Symptome bei Meniskusschäden sind vielfältig. Häufig kommt es zu unspezifischen Schmerzen unter Belastung, z.B. beim Joggen, Treppensteigen oder in Hockstellung. Ist der Meniskusschaden mit Knorpelschäden kombiniert, berichten die Patienten typischerweise von einem Anlaufschmerz, d.h. nach einer längeren Ruhephase muss sich das Gelenk erst einlaufen und die Beschwerden bessern sich unter Bewegung. Gelegentlich kommt es zu Schwellungen des Kniegelenkes. Typisch sind auch sogenannte Einklemmungserscheinungen, bei denen es zu plötzlichen Blockaden im Gelenk kommt, die durch Schütteln des Beines gelöst werden können.

LebensLust: Wie diagnostiziert man einen Meniskusschaden?

PhD. Dr. med. Fischer: Neben typischen Symptomen gibt es Untersuchungstechniken, bei denen der Arzt durch gezielte Schmerzprovokation am Knie einen Meniskusschaden meist diagnostizieren kann. Die sicherste Methode zur Feststellung des Ausmaßes ist die Kernspintomographie (MRT). Hierbei werden schichtweise Bilder

des Gelenkes strahlenfrei erzeugt, die den Meniskus und den angrenzenden Knorpel präzise beurteilen lassen. Wir führen diese Diagnostik an einem der modernsten offenen Kernspintomographen durch, sodass auch Patienten, die sich in der Röhre eines normalen Kernspintomographen unwohl fühlen oder unter Platzangst leiden, entspannt die Vorteile dieser Untersuchung erleben können. Jeder Meniskusschaden ist in Art, Ausprägung und Lage individuell unterschiedlich, sodass eine exzellente Bilddarstellung im Kernspintomographen für den einzelnen Patienten die optimale individuelle Therapieplanung erlaubt.

LebensLust:
Welche Therapiemöglichkeiten bestehen?

PhD. Dr. med. Fischer: Bei leichten Schäden genügen oft konservative Therapiemaßnahmen wie entzündungshemmende Schmerzmittel, stabilisierende Maßnahmen und ggf. orthopädische Hilfsmittel. Sehr häufig wird den Patienten zur ope-

rativen Behandlung von Meniskusrissen geraten. Oft ist dies durch moderne Behandlungsmöglichkeiten jedoch nicht mehr notwendig.

LebensLust: Welche neuen Therapiemöglichkeiten gibt es?

PhD. Dr. med. Fischer: Zwei neue Therapieformen machen operative Behandlungen meist überflüssig. Der Körper setzt bei Verletzungen einen körpereigenen Klebstoff ein, der Wunden verschließt. Dieser körpereigene Gewebekleber erspart bei den meisten Meniskusrissen die Operation. Dies gelingt jedoch nur dort, wo Durchblutung stattfindet. Im Meniskus, Knorpel und Sehnen ist dies kaum der Fall.

Durch die moderne computergestützte Navigation ist es möglich, die Verletzung exakt zu lokalisieren und mittels 3D-Mikrotherapie haarfeine Nadeln an die Schadenstelle zu platzieren. Über diese ultradünnen Nadeln wird der körpereigene Gewebekleber in die Schadenstelle eingespritzt, was zum Verkleben der Verletzung führt. Unabdingbar ist für das Gelingen die hochpräzise Positionierung der Applikationsnadel im 3D-Mikrotherapieverfahren. Planung, Navigation und Positionierung der Nadel sowie die Kontrolle der korrekten Lage erfolgen im offenen Kernspintomographen. Dieses Verfahren eignet sich insbesondere für frische Verletzungen.

Die Behandlung von Gewebedefekten mit Stammzellen und wachstumsstimulierenden Faktoren stellt ein zweites vielversprechendes Verfahren dar. Durch Gewinnung von Stammzellen und bestimmten wachstumsstimulierenden Faktoren gelingt es, Gewebedefekte zu reparieren. Zunächst werden aus dem Blut des Patienten gezielt die erforderlichen Zellen und Bestandteile herausgefiltert. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, werden die gefilterten Bestandteile in einem patentierten Verfahren aktiviert, sodass die Reparatur auf Maximalstufe gestellt wird. Dann werden die aktivierten Zellen und Faktoren punktgenau an den Ort des Gewebeschadens appliziert. Inzwischen lassen sich beide Verfahren kombinieren, um einen noch

„Zwei neue Therapieformen machen operative Behandlungen meist überflüssig.“

besseren Therapieerfolg zu erzielen. Dies wird bei uns regelmäßig mit sehr guten Ergebnissen durchgeführt.

LebensLust: Bei welchen Erkrankungen kann dieses Verfahren eingesetzt werden?

PhD. Dr. med. Fischer: Erfolgreich eingesetzt wird das Verfahren bei Knorpelschäden, Muskel- und Sehnenverletzungen sowie bei Meniskus- und Bänderschäden.

LebensLust: Wie verläuft die Behandlung für den Patienten?

PhD. Dr. med. Fischer: In der Regel sind drei Behandlungen erforderlich. Zunächst wird dem Patienten Blut entnommen und daraus in einem patentierten Verfahren die Reparations- und Stammzellen, Wachstumsfaktoren und Enzyme herausgefiltert. In einem zweiten Schritt werden diese aktiviert und zu maximaler Leistung angeregt. Anschließend wird im offenen Kernspintomographen der Gewebeschaden exakt lokalisiert und eine ultradünne Nadel im 3D-Mikrotherapieverfahren am Schadenort platziert. Voraussetzung für das Gelingen ist die präzise Positionierung der Nadel. Für ein optimales Therapieergebnis ist die präzise Lokalisierung und Positionierung im offenen Kernspintomographen entscheidend. Ist die Nadel optimal positioniert, erfolgt die Injektion der Reparaturlösung. Die Gesamtzeit von Beginn der Behandlung mit Blutabnahme, Zell- und Faktorenanreicherung, Nadelplatzierung und Applikation

dauert zwischen 30 und 90 Minuten pro Behandlung. Die Verwendung des offenen Kernspintomographen ermöglicht eine strahlenfreie, entspannte Behandlung ohne Platzangst.

LebensLust: Können Sie die Vorteile dieser neuen Therapie für uns zusammenfassen?

PhD. Dr. med. Fischer: Bei diesen neuen Therapieverfahren handelt es sich um körpereigene, biologische und hocheffiziente Verfahren. Zum einen können Risse in Sehnen, Meniskus sowie im Muskel ohne operative Behandlung versorgt werden. Zum anderen werden durch körpereigene Zellen, Wachstumsfaktoren und Enzyme nebenwirkungsfrei Regenerationsprozesse in Gang gesetzt und so Gewebeschäden optimal behandelt. Insbesondere Gelenkverschleißschäden, z.B. Arthrosen, lassen sich ohne schädigende Medikamente wie Kortison optimal behandeln. Auch bei fortgeschrittenen Gelenkschäden kann ein vermeintlich verloren geglaubtes Gelenk noch zur Heilung gebracht werden. Operative Maßnahmen können in den meisten Fällen vermieden werden. Durch die Anwendung der modernen Therapieverfahren im offenen Kernspintomographen gelingt ein ultrapräziser Einsatz der Substanzen. Dieses Mikrotherapieverfahren und seine höchste räumliche Präzision ermöglichen die Behandlung am Patienten ohne jegliche Strahlenbelastung.

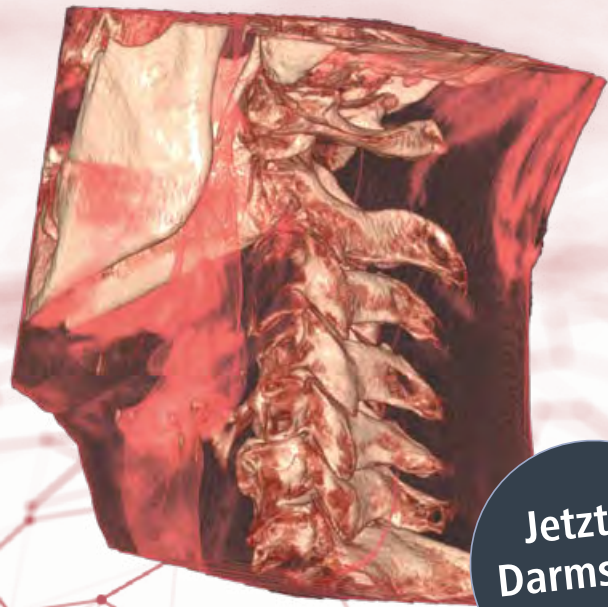
Wir danken für das Interview.



Erstmals in Deutschland
Digitaler Volumentomograph 7G

Hightech – hochauflösende 3-D-Bildgebung

Macht Dinge sichtbar,
die bisher verborgen blieben.



Jetzt in
Darmstadt



Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 60 67 20

info@orthopaedisches-zentrum.eu

www.orthopaedisches-zentrum.eu



**Deutsches Schmerzzentrum
Darmstadt**

Luisenplatz 1 (Merckhaus)

64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 786 750

deutsches@schmerzzentrum-da.de

www.schmerzzentrum-da.de



**Zentrum für
minimalinvasive Medizin**

Luisenplatz 1 (Merckhaus)

64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 60 67 20

info@orthopaedisches-zentrum.eu

www.orthopaedisches-zentrum.eu

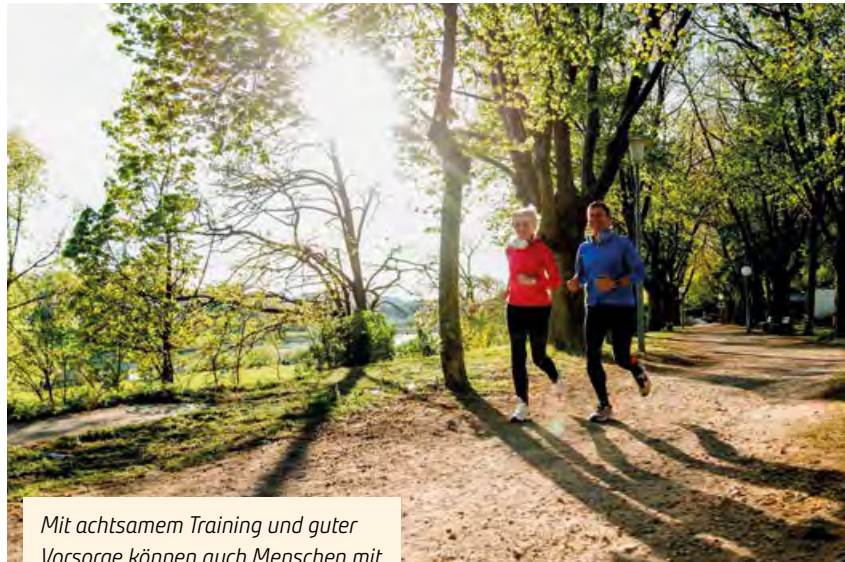
FITNESS-KICK FÜR DIE GELENKE

Wie Arthrosepatienten zur warmen Jahreszeit in Schwung kommen

(DJJ). Wer kennt es nicht: Kaum scheint die Sonne wieder öfter, steigt die Lust auf Unternehmungen im Freien. Typische Outdoor-Aktivitäten wie Laufen, Wandern, Walken, Radfahren oder Golf haben jetzt Hochsaison und locken hinaus an die frische Luft. Da ist es umso lästiger, wenn Arthrose den Spaß an der Bewegung ausbremst. Etwa jeder fünfte Erwachsene in Deutschland leidet darunter. Um die warme Jahreszeit dennoch aktiv genießen zu können, gilt es, die im Winterhalbjahr oft „eingersteteten“ Gelenke sanft in Schwung zu bringen. Dabei sollte man mit Bedacht vorgehen, denn bei zu viel Überschwang wächst auch die Gefahr für Verletzungen und Überlastungen.

Frühes (Be)Handeln erhöht die Erfolgsaussichten

Im ersten Schritt holt man sich daher am besten fachlichen Rat durch den behandelnden Orthopäden oder die Orthopädin. Diese können einschätzen, wie der Fitnesszustand des Patienten ist und geeignete Sportarten empfehlen sowie die richtige Behandlung veranlassen. Denn je früher



Mit achtsamem Training und guter Vorsorge können auch Menschen mit Arthrose die warme Jahreszeit aktiv genießen.

Foto: DJJ/DP-Medsystems AG/Getty Images/Westend61

man gegensteuert, desto besser die Erfolgsaussichten. Neben konservativen Methoden wie Physiotherapie und herkömmlichen Schmerzmitteln hat sich inzwischen eine weitere gut verträgliche Option be-

währt, die ACP-Therapie. Sie zeichnet sich besonders durch ihr einfaches, schnelles und keimfreies Handling aus. Mittels eines Trennungsvorgangs wird eine kleine Menge Eigenblut so aufbereitet, dass Plasma mit Blutplättchen in hochkonzentrierter Form übrig bleibt. Dies wird dann direkt ins betroffene Gelenk injiziert, wo es den kör-

pereigenen Heilungsprozess anregen, die Knorpelbildung fördern und Entzündungen reduzieren kann. Unter www.acp-therapie.de gibt es weitere Informationen und eine praktische Arztsuche. In mehreren Studien erzielte die Behandlung vielversprechende Erfolge, insbesondere im Knie, das bei vielen Sportarten beansprucht wird.

Bei sportlichen Aktivitäten moderat starten

Wer nach längerer Pause wieder in sportliche Unternehmungen startet, sollte das körperliche Leistungsniveau behutsam wiederaufbauen. Am besten beginnt man erst einmal mit kürzeren Einheiten und niedriger Intensität – beispielsweise zweimal wöchentlich für 20-30 Minuten walken oder laufen – und steigert sich langsam. Beim Radeln und Wandern werden zunächst kurze Routen mit wenig Steigung gewählt, Golfer starten vielleicht mit einigen 9-Loch-Runden. Sinnvoll ist es auch, zwischendurch mit gezielter Gymnastik und moderatem Kraftsport die Muskeln und Bänder rund um die Gelenke zu unterstützen und zu stärken.



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)
- Behandlung von psychosomatischen Begleiterkrankungen
- Nachsorge / IRENA (intensivierte Rehanachsorge)
- Ambulante Präventionsangebote

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren

Gesund werden. Gesund leben.



ASKLEPIOS
HIRSCHPARK KLINIK

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

MITARBEITENDE DER DIAKONIESTATION IM EINSATZ

Pflegend, beratend, begleitend und betreuend

Die AGAPLESION ELISABETHENSTIFT DIAKONIESTATION – AMBULANTE PFLEGE gehört zu den erfahrensten Anbietern ambulanten und individueller Pflege in der Region.

Seit 1975 legen viele Menschen ihre eigene Pflege und die ihrer Angehörigen vertrauensvoll in die Hände der Pflegefachkräfte, die pflegen, beraten, begleiten und betreuen. Ziel ist es, genau die Hilfe anzubieten, die Klienten oder ihre Angehörigen benötigen, um ihre Lebenssituation so angenehm wie möglich zu gestalten. Sie helfen, Lebensqualität zu erhalten und unterstützen darin, dass Personen weiterhin zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Wenn die Mitarbeiter:innen der Diakoniestation ein Problem nicht selbst lösen können, sind sie hervorragend mit Dienstleistern aller Art und Kirchengemeinden vernetzt. Das versetzt sie in die Lage, jederzeit die Anlaufstelle, die Klienten für Ihre Problemlösung benötigen, vermitteln zu können.

Ein Überblick über die Leistungen

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Betreuungsleistungen
- Verhinderungspflege
- Palliativpflege
- Pflegeberatung/Schulung zu Hause nach § 37.3/§ 45
- Vermittlung von Essen auf Rädern, Hausnotruf, mobiler Fußpflege, mobilem Frisördienst, mobiler Physiotherapie
- Hol- und Bringdienst für Rezepte und Medikamente
- Vermittlung von Kontakten zu den Kirchengemeinden (u.a. Besuche, Begleitung)



Fotos: © Agaplesion Elisabethenstift

Eng mit dem AGAPLESION ELISABETHENSTIFT verbunden

Die Diakoniestation arbeitet eng mit dem Krankenhaus zusammen. Noch während des Aufenthalts können sich die Mitarbeitenden darum kümmern, wie es für Patient:innen zuhause weitergehen kann. Sie besuchen sie auf der Station, um sie kennenzulernen und ihren Hilfebedarf zu ermitteln. Von da an werden gemeinsam mit dem Sozialdienst des Krankenhauses die Entlassung geplant und eventuell notwendige Veränderungen zuhause zusammen mit den Angehörigen vorbereitet:

- Beratung zu möglichen Wohnraumanpassungen
- Unterstützung bei Beschaffung von Hilfsmitteln
- Unterstützung bei Organisation von Betreuungen (Tagepflege / 24 Stunden-Kraft)
- Unterstützung bei Beschaffung notwendiger Medikamente und Verbandsmaterialien
- Therapieplanung gemeinsam mit der Hausarztpraxis
- u.v.m.

So ist es für Betroffene möglich, sich auf ihre Genesung zu konzentrieren. Es besteht auch die Möglichkeit, dass die Mitarbeiten-

den der Ambulanten Pflege der Diakoniestation Patient:innen anderer Krankenhäuser besuchen.

Diakonischer Auftrag

Die Diakoniestation zeichnet sich durch ihre diakonischen Leistungen aus. Die Mitarbeiter:innen haben die Möglichkeit, den Klient:innen Zeit zu schenken: Zeit für Gespräche, Gebete, für Trost oder Beistand in schweren Lebenssituationen. Sie wollen den Alltag der betroffenen Personen menschlicher gestalten.

Sie nehmen sich Zeit...

- ...bei schwerstkranken Klient:innen
- ...für Gespräche mit Klient:innen und Angehörigen
- ...für die Begleitung und Betreuung in Notsituationen
- ...für Sterbegleitung
- ...für die Unterstützung beim Erhalt und der Förderung sozialer Kontakte

Das Team sucht Verstärkung

Offene Stellen sind hier zu finden: www.agaplesion-elisabethenstift.de/leistungsspektrum/wohnen-pflegen/diakoniestation-ambulante-pflege

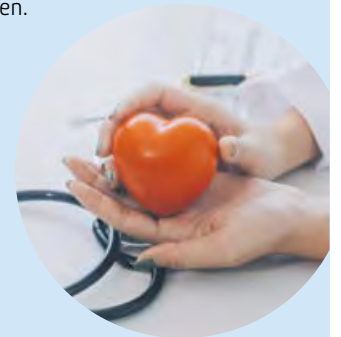
Bewerbungen für die ambulante Pflege der Diakoniestation sind willkommen.

Einladung zu den „Medizin im Dialog“-Informationsveranstaltungen am Elisabethenstift Darmstadt

Wir informieren in verständlicher Form über medizinische Themen und treten mit Besucher:innen dazu in Dialog. Sie können Fragen stellen und Hilfestellungen erhalten.

Interessierte können einfach kostenlos und ohne Voranmeldung vorbeikommen.

Foto: © ARMY PICCA – stock.adobe.com



Termine 2024

(Uhrzeit der Arztvorträge: jeweils ab 17 Uhr)

23. Juli:

Moderne Therapie der Kniearthrose (Dr. Thomas Schreyer)

19. September:

Der Schlaganfall – Kein Blitz aus heiterem Himmel (Dr. Donata Ruhkamp)

8. Oktober:

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (PD Dr. med. Mathias Pfisterer)

7. November:

Husten – Was kann dahinterstecken? Ursachen, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten (Dr. Sabine Peters)

Ort: AGAPLESION ELISABETHENSTIFT
Stiftssaal in der Stiftstraße 12a
(EG der Stiftskirche)
64287 Darmstadt



...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

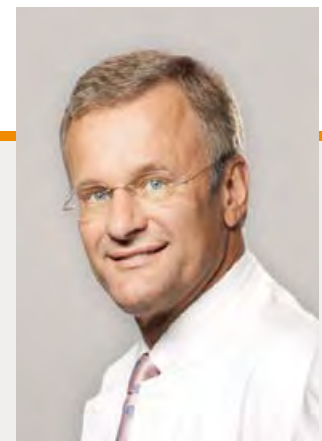
Was kann ich dagegen tun, damit mich ein solches Schicksal nicht ereilt?

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

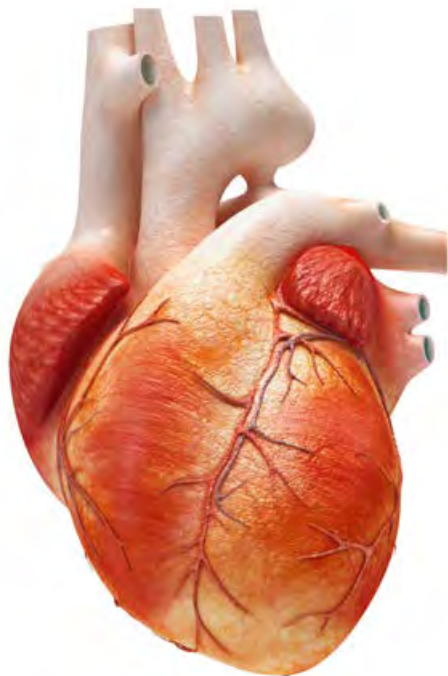
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

01/07 Barking Havering and Redbridge Teaching Hospital Trust Essex für Interventionelle Radiologie und Tumour Imaging

2009 gründete er mit den Kollegen Oehm und Jennert das MVZ 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 der hier beschriebenen 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 früher 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.



MVZ 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

MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH

Die Radiologen

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

NOCH EINMAL NEU DURCHSTARTEN

Berufe: In der Senioren-Assistenz etwa kann man soziale Kompetenzen nutzen

(DJD). Der Wunsch nach einem beruflichen Neustart kann unterschiedliche Gründe haben. Viele Frauen etwa geben vorübergehend ihren Job auf, um Kinder zu erziehen. Doch nicht allen gelingt nach der Familienphase die Rückkehr in den alten Beruf. Oftmals stecken sie in Jobs fest, die unterhalb ihrer Qualifikation liegen. Dann gibt es die vielen Fälle von Beschäftigten, die fest im Berufsleben stehen, mit ihrer aktuellen Arbeitssituation aber unzufrieden sind und sich ausgebrannt fühlen. Etwa deshalb, weil sie viel mit Akten und Zahlen, aber wenig mit Menschen und Kommunikation zu tun haben. Die Alternative sind Berufe, die nah am Menschen sind und für die man unter Umständen Kenntnisse aus der Familienarbeit oder der Pflegearbeit für Angehörige nutzen kann.

Senioren-Assistenz als Beispiel für eine anspruchsvolle und sinnvolle Tätigkeit

Mit einer Ausbildung in der professionellen Senioren-Assistenz beispielsweise findet man als beruflicher Wiedereinsteiger oder Umsteiger eine interessante Zukunfts-

perspektive und ein sinnvolles Arbeitsumfeld. Senioren-Assistenz bezieht sich dabei weder auf eine reine Unterstützung im Haushalt noch auf körperliche Pflegeleistung. Stattdessen geht es um die Begleitung älterer Personen, die im eigenen Zuhause wohnen bleiben wollen und dies auch können, sofern sie eine stundenweise Unterstützung bekommen. Senioren-Assistentinnen und Senioren-Assistenten stehen den älteren Menschen im Alltag an der Seite: Ob als Begleitung zum Arzt, bei der Erledigung von Behördenangelegenheiten, für ein Gespräch über das Leben oder wenn es darum geht, abgebaute Potenziale durch Fitness- oder Gedächtnistraining zu beleben.

Qualifizierte Ausbildung, Vorbereitung auf die Selbstständigkeit und gute Vernetzung

Konzipiert wurde der Beruf der Senioren-Assistenz von Ute Büchmann, in ihrem Unternehmen wurden mittlerweile rund 2.200 Senioren-Assistentinnen ausgebildet. Sie absolvieren eine 120-stündige Ausbildung, alle Informationen dazu gibt



es unter www.senioren-assistentin.de. Die Ausbildungsstätten befinden sich im Raum Hamburg, in Schwentinental bei Kiel, Kempen bei Düsseldorf, Leichlingen bei Leverkusen sowie in Berlin. Die Ausbildung bereitet auf die Selbstständigkeit im sozialen Bereich vor und bietet eine neue berufliche Perspektive. Behandelt werden Themen wie Rechtsfragen, Gesundheit, Existenzgründung, Biografiearbeit, Umgang mit Trauer und Abrechnungsmöglichkeiten über die Pflegeversicherung. Auch danach sind die selbstständig tätigen Senioren-Assistenten keine Einzelkämpfer: Denn es erfolgt eine Nachbetreuung durch Vernetzung, Weiterbildungsmaßnahmen und Unterstützung bei der Kundengewinnung durch das kostenlose Vermittlungsportal.

Pflege-Assistenz ist ein Beruf, der nah am Menschen ist und für den man unter Umständen Kenntnisse aus der Familienarbeit oder der Pflegearbeit für Angehörige nutzen kann.

Foto: DJD/Büchmann Seminare/Getty Images/Eva-Katalin

DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

Pflegedienst Hessen-Süd bietet seit über 25 Jahren alles aus einer Hand



Foto: © Robert Kneschke - stock.adobe.com

wie möglich zu gestalten. Die Mitarbeiter des Pflegedienstes Hessen-Süd kümmern sich täglich liebevoll um die zu pflegenden Personen. Die Betroffenen können sich auf eine optimale medizinische Versorgung und eine individuelle Betreuung verlassen.

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

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

Wer bei der ambulanten Pflege auf einen kompetenten und zuverlässigen Partner bauen möchte, dem steht der Pflegedienst Hessen-Süd mit Erfahrung und Zuverlässigkeit zur Seite, denn wer von einer Pflegesituation betroffen ist, dem stellen sich

eine Vielzahl von Fragen. Es fängt damit an, ob die bestehende Situation überhaupt eine Voraussetzung für den Anspruch an die Pflegekasse darstellt. Wie kann man das einschätzen? Dann geht es um die ersten notwendigen Schritte. Wo wende ich mich hin? Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Was bedeuten die Begriffe „Sachleistung“ oder „Geldleistung“? Welche Hilfsangebote und Hilfsmittel gibt es? Welche Institutionen können mir helfen?

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

Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin mit uns. Telefonisch erreichen Sie uns unter der Telefonnummer 06151-969 770. Sie wollen sich weiter über uns informieren? Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite: www.pflegedienst-hessen-sued.de

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

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

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de

WELCHE RECHTE HABEN FANS BEI DER HEIM-EM?

Rechtsexperte gibt Tipps für den Besuch eines der 51 Spiele in Deutschland

(DJD). Deutschland freut sich auf die Heim-EM, aus ganz Europa werden Fans zum großen Fußball-Event pilgern, das in zehn Städten und Stadien stattfindet. Welche Rechte haben Fußballfans rund um die Spiele?

Kontrollen beim Eintritt ins Stadion

Viele empfinden es als Eingriff in die Privatsphäre, wenn beim Stadioneintritt ihre Taschen von Ordnern durchsucht werden und ihr Körper abgetastet wird. Doch wer das Spiel im Stadion verfolgen möchte, muss sich der Leibesvisitation und der Taschenkontrolle unterziehen. „Die Zuschauer schließen einen Vertrag mit der UEFA oder dem Eigentümer des Stadions.



Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Hausordnungen sehen Durchsuchungen der Taschen und auch das Abtasten des Körpers in der Regel vor“, erklärt Roland-Partneranwalt Constantin Martinsdorf von der Kanzlei Bietmann in Bergisch-Gladbach. Immer wieder werden gefährliche Gegenstände ins Stadion geschmuggelt. Die Betreiber versuchen daher ihr Möglichstes, Gefahren von den Zuschauern abzuwenden.

Vorsicht bei Tickets vom Schwarzmarkt

EM-Tickets sind personalisiert und können nur mit Einschränkungen und unter bestimmten Bedingungen weitergegeben werden. Die UEFA will so die überbeuerte Ticketweitergabe auf dem Schwarzmarkt verhindern. „Rechtlich gesehen kann der Käufer Tickets bei eBay oder einem Verkäufer vor dem Stadion grundsätzlich kaufen, doch ratsam ist das nicht. Oft handelt es sich bei solchen Angeboten um Betrugsmaschinen“, warnt Rechtsexperte Martinsdorf. Bei der Weitergabe von Tickets sollten sich Fans an die AGB für den Ticketverkauf halten: „Der Ticket-Inhaber sollte die Umschreibung des Tickets auf den neuen Besitzer rechtzeitig bei der Turnierorganisa-

Bei den EM-Spielen können Ausschreitungen nicht ausgeschlossen werden, Fans sollten wissen, welche Rechte sie etwa bei einem Spielabbruch haben.

Foto: DJD/Roland Rechtsschutz Versicherungs AG/Anton. Matuschchak - stock.adobe.com



Deutschland freut sich auf die Europameisterschaft im eigenen Land. Dabei sollten Fußballfans auch wissen, welche Rechte sie rund um die Spiele haben.

Foto: djd/Roland Rechtsschutz Versicherungs AG/Kristina Kuptsevich - stock.adobe.com (KI generiert)

tion veranlassen.“ Sonst könne die UEFA die Tickets unter Umständen sperren. Am sichersten sei die offizielle, von der UEFA betriebene Ticket-Tauschbörse.

Entschädigung bei Spielabbruch

Haben Zuschauer Anspruch auf eine Entschädigung, wenn Proteste oder Ausschreitungen zu Spielunterbrechungen oder zum Spielabbruch führen. „Der Veranstalter schuldet dem Zuschauer ein ganzes Spiel.

Wird ein Spiel abgebrochen, hat der Veranstalter seinen Vertrag nicht ordnungsgemäß erfüllt. Kann das Spiel auch zu einem späteren Zeitpunkt nicht fortgesetzt oder nachgeholt werden, kann zumindest ein Teil des Eintrittspreises zurückgefordert werden“, so Rechtsanwalt Martinsdorf. Schadensersatzanspruch habe der Zuschauer etwa bei zusätzlichen Fahrtkosten für ein Nachholspiel. Dies hänge aber stark vom Verschulden des Veranstalters ab: „Ist er nicht durch eigenes Verschulden für den Spielabbruch verantwortlich und hat er alles ihm Mögliche dagegen unternommen, muss er nicht für den Schaden der Zuschauer aufkommen.“

Röchling

Medical

Ein Standort für Ihre Gesundheit

Röchling Medical ist ein bevorzugter Lieferant und Entwicklungspartner führender Pharma-, Biotech- und Medizintechnikunternehmen weltweit. An sechs Standorten in Deutschland, den USA und China entwickeln und fertigen wir unter Reinraumbedingungen maßgeschneiderte pharmazeutische Verpackungs- und Verabreichungslösungen, Verbrauchsmaterialien für die medizinische Diagnostik sowie anspruchsvolle Komponenten und Baugruppen für Medizinprodukte.

Wir sind stets auf der Suche nach Fachkräften und Talenten in der Kunststoffverarbeitung zur Unterstützung und Verstärkung unseres Teams.

Kontaktaufnahme gerne auch per WhatsApp. 📞 Mobil: +49 151 40 669 511

Röchling Medical Solutions SE | Höchster Straße 100 | 64395 Brensbach
T +49 6161 9308-0 | bewerbung.debre@roechling.com | roechling.com/de/medical



Lernen Sie uns kennen!

**Reinheimer Markt
15. & 16. Juni 2024
vor der Volksbank**

LEBENSQUALITÄT, PLANBARKEIT & SICHERHEIT

Alles unter einem Dach in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König

Lebensqualität ... haben Sie sich verdient! In der Seniorenresidenz Bad König leben Sie selbstständig in Ihrem Appartement und können dabei die Unterstützung er-

halten, die Sie gerade benötigen. Dabei ist es egal, ob Sie Hilfe im Haushalt benötigen oder sich an den gedeckten Tisch im hauseigenen Restaurant & Café „Park-

blick“ setzen möchten. Unter die Kategorie Lebensqualität gehören hier im Haus auch vielfältige Veranstaltungsangebote und gemeinsame Ausflüge. Bequem können Sie im Residenz-Lädchen einkaufen oder Ihre Bestellung aufgeben. Ein Besuch im Friseursalon oder bei der Fußpflege ist ebenfalls möglich, und das alles unter einem Dach. Alle Apartments sind seniorenrecht, mit Echtholz-Parkettboden, Einbauküche, Duschbad, Wintergarten und (Dach-) Terrasse/Balkon ausgestattet und befinden sich in direkter Kurparklage mit barrierefreiem Zugang. Das Appartement richten sich die Bewohner nach ihren Vorstellungen ein und fühlen sich somit schnell zu Hause.

Planbarkeit ... ist wichtig, wenn es um Ihre Finanzen geht. Kalkulier- und planbare Mietausgaben haben Sie durch eine im Voraus fixierte Mietanpassung, die günstiger sein wird, als Sie denken. Nebenkosten sind im Mietpreis bereits inkludiert. Wie ist das bei Ihnen? Haben Sie den Überblick über anstehende Reparatur- und Sanierungsarbeiten am Haus oder Ihrer Wohnung? Benötigen Sie gar eine neue Heizungsanlage oder werden Sie vielleicht an das Nahwärmenetz angeschlossen? Haben Ihre Energielieferanten wieder einmal kräftig an der Preisschraube gedreht? Wissen Sie, welche Kosten in den nächsten Jahren auf Sie zukommen werden? In der Residenz

wissen Sie es und können so bequem Ihre Finanzplanung vornehmen!

Sicherheit ... ein wichtiges Thema in der Seniorenresidenz. Haben Sie jemand, der im Bedarfsfall für Sie da ist, Einkäufe übernimmt, die Wohnung reinigt? Sind Sie vernetzt mit einem Notrufsystem? In der Residenz ist dies alles kein Problem. Zugang zur Notrufanlage, die mit dem im Haus ansässigen Pflegedienst rund um die Uhr verbunden ist, finden Sie in allen Zimmern der Apartments. Unsere Rezeption ist täglich geöffnet, so dass im Bedarfsfall immer ein Ansprechpartner für Sie verfügbar ist. Möchten Sie mobil bleiben, auch ohne eigenes Fahrzeug? Kein Problem, unser hauseigener „Resi-Bus“ fährt regelmäßig Haltepunkte in Bad König, Erbach und Michelstadt an. Durch den 300 Meter entfernten Bahnhof haben Sie Anbindung an den Öffentlichen Personennah- und Fernverkehr.

Sind Sie neugierig geworden? Gerne informieren wir Sie unter Tel.: 06063 9594-0 oder per E-Mail: info@seniorenresidenz-badkoenig.de. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.senioren-wohnekonzepte.de oder testen Sie uns und das Residenzleben einfach, indem Sie ein paar Urlaubstage in einem unserer Hotel-Apartments verbringen. Wir freuen uns auf Sie!



Ihre ALTERNATIVE für Ihre Lebensqualität

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG



Werkstraße 27
64732 Bad König

Tel.: 06063 9594-0
info@seniorenresidenz-badkoenig.de

www.senioren-wohnekonzepte.de



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

PostCovid

- Müdigkeit, Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit (Fatigue), Kurzatmigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen sowie Muskelschwäche und –schmerzen **naturheilkundlich behandeln**

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

Leiden Sie an einem Post-Covid-Syndrom?

Das neue Krankheitsbild Post/Long Covid ist keineswegs aufgeklärt. Verschiedene Symptome zeigen sich bei einigen, die an Covid erkrankten und sind unter dem Begriff Post Covid-Syndrom benannt.

Häufige Beschwerden sind Konzentrationsschwäche, Schmerzen an den Gelenken, Muskeln, des gesamten Bewegungsapparats und Kopfschmerzen. Die Antriebslosigkeit mit bleierner Müdigkeit bestimmen den Alltag. Das soziale Verhalten ist eingeschränkt durch Ängstlichkeit und einer gedrückten Stimmung. Kleinste körperliche, geistige und emotionale Anstrengungen verursachen Ermüdung und Atemnot und verschlimmern die Symptome.

Am Anfang jeder Therapie einer Long/Post Covid wie auch anderer chronischer Beschwerden steht eine umfassende Diagnostik.

Die Naturheilkunde bietet den Betroffenen Therapieverfahren und kann ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden verbessern, wie auch den Erschöpfungszustand verringern.

Eine Blut- bzw. Stuhluntersuchung sowie eingehende körperliche Untersuchung sind der erste Schritt, um das individuelle und ganzheitliche Therapiekonzept zu erstellen. Das Ziel ist durch Entgiftung, Stärkung des Immunsystems und einer besseren Sauerstoffversorgung die Lebensqualität und den Wiedereinstieg ins Sozial- und Arbeitseben zu ermöglichen.



BEWEGUNGSSCHMERZEN SCHONEND LINDERN

Wie Senioren mit Mehrfacherkrankungen
Neben- und Wechselwirkungen minimieren



Viele Senioren kennen das:
Schmerzen im Rücken oder den
Gelenken machen jede Bewegung
zur Qual.

Foto: DJD/doc Ibuprofen Schmerzgel/Getty Images/
Sneksy

(DJD). Rücken, Schulter, Knie: Im Alter sind Bewegungsschmerzen fast schon normal. Die Ursachen reichen von Rheuma und Arthrose bis zu Sehnenentzündungen oder Prellungen. Dann ist schnelle Linderung gefragt, um Schonhaltungen und Bewegungsmangel zu verhindern. Doch viele Senioren sind zurückhaltend bei Schmerzmitteln, da sie oft mehrere Erkrankungen haben, schon viele Medikamente einnehmen und Neben- oder Wechselwirkungen befürchten. Diese können durch eine topische (lokale) Behandlung minimiert werden, etwa mit doc Ibuprofen Schmerzgel. Denn so reichert sich der Wirkstoff nur im betroffenen Gebiet, nicht aber im Organismus an, mehr unter www.doc-gegen-schmerzen.de. Ibuprofen zeichnet sich zudem im Vergleich mit anderen Schmerzmitteln durch ein geringeres kardiovaskuläres Risiko aus.

BETREUTES WOHNEN IN RÜSSELSHEIM AM MAIN

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 erhalten.

Das Servicewohnen Rehbein 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 hervorgehoben. Die Erreichbarkeit der Anlage ist durch Parkplätze und eine Bushaltestelle sichergestellt.

In Haus 52 vermietet das Servicewohnen Rehbein große Mehrzimmerwohnungen mit bis zu 64 m². Diese sind ideal für Ehepaare und/oder Menschen, die ein großzügiges Wohnumfeld gewohnt sind und sich durch den Umzug räumlich nicht groß einschränken möchten. Alle

Wohneinheiten sind barrierefrei und haben einen Balkon. Die Wohnungen sind unmöbliert, sodass sich die Mieter individuell nach ihren Wünschen ihre Wohnung einrichten können. Alle hausüblichen Anschlüsse sind vorhanden (Telefon, Internet, Küche, Waschmaschine etc.). Haustiere sind willkommen.

Das Servicewohnen Rehbein kooperiert mit ortsansässigen und regionalen Dienstleistern und bietet ein umfangreiches Angebot an Servicegrund- sowie Servicewahlleistungen an. Unser Serviceteam steht Interessenten für Anfragen und Besichtigungen jederzeit zur Verfügung. Kontaktieren Sie unser Team telefonisch oder per Mail.

Servicewohnen Rehbein GmbH
Eisenstraße 52
65428 Rüsselsheim am Main
Tel.: 0 61 42 / 600 980
E-Mail: info@swrehbein.de
www.servicewohnen-rehbein.de

**Sicherheit
auf Knopfdruck.**
Der Johanniter-Hausnotruf
Nur einen Knopfdruck entfernt,
wenn Sie zuhause in eine Notlage
geraten.

Tel. 06071 2096420

**Jetzt 4 Wochen
gratis testen.**

 **JOHANNITER
UNFALL-HILFE**

SELBSTBESTIMMT UND SICHER ZU HAUSE LEBEN

Die meisten Menschen möchten bis ins hohe Alter unabhängig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben. Doch mit zunehmendem Alter oder bei körperlicher Einschränkung gibt es Situationen, in denen man sich unsicher fühlt und das Risiko für Notfälle im Haus steigt. Angehörige, die in der Nähe leben und sich kümmern, können nicht rund um die Uhr da sein. Mit dem Hausnotrufsystem der Johanniter fühlen Sie sich in jeder Situation sicher und bekommen auf Knopfdruck Hilfe.

Der Johanniter-Hausnotruf ist einfach zu bedienen: Ein kleines, wasserdichtes Sen-

degerät am Arm oder um den Hals ist mit einem Notrufknopf ausgestattet. Im Notfall erreichen Sie innerhalb kürzester Zeit einen erfahrenen Mitarbeiter in unserer Notrufzentrale, der Ihnen rund um die Uhr und an sieben Tagen in der Woche zur Seite steht.

Sie interessieren sich für unseren Hausnotruf? Unser Team berät Sie gerne. Rufen Sie uns einfach unter 06071 2096 420 an, wir finden die Notruflösung, die am besten zu Ihnen oder Ihren Familienangehörigen passt. Ausführliche Informationen finden Sie auf johanniter.de/hausnotruf-testen.



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 30
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

LUST AUF GENUSS



Die Augen zusammenkneifen und den Mund verziehen. Schmeckt die Zunge etwas Bitteres, so ist Ablehnung nicht selten die unmittelbare Reaktion. Denn werden Nahrungsmittel mit Bitterstoffen im Mund zerkleinert, verbuchen unsere Geschmacksnerven diese Erfahrung reflexartig als Alarmzeichen. Dabei sind diese Substanzen, die meist pflanzlichen Ursprungs sind und unter anderem in vielen Gemüsearten enthalten sind, sehr gesund - haben nachweislich eine positive Wirkung auf unseren Stoffwechsel. Es macht also Sinn, sich mit dieser offenbar für viele gewöhnungsbedürftigen Geschmacksrichtung anzufreunden.



BETTER BITTER...

Warum bitterstoffhaltige Lebensmittel so gesund sind...

Bitteres lieben lernen...

Die archetypische Antipathie gegen Bitteres ist aber kein unveränderbares Naturgesetz: Denn man kann die Toleranzgrenze hin zu mehr ‚bitter‘ im Essen auch gezielt wieder verschieben. ‚Bitterempfinden‘ lässt sich nämlich trainieren. Das heißt: Je öfter man Bitteres kostet, desto eher gewöhnt man sich daran. Das funktioniert am besten, indem Bitter-Dosierungen regelmäßig in Speisen hinein ‚geschlichen‘ werden, was irgendwann den positiven Gewöhnungseffekt bewirkt, dass die vorher ungeliebte Note zunehmend als wohlschmeckend empfunden wird.

Wirkung der Bitterstoffe auf den Körper

Erfreulicherweise ist Bitteres nicht nur eine gewöhnungsbedürftige Geschmacksnuance, sondern hat auch viele wohltuende Eigenschaften, die sich – das haben Studien gezeigt – wohltuend etwa als Fiebersenker auf unser Immunsystem und insbesondere auf unser Verdauungssystem auswirkt. So weiß man heute, dass Bitterstoffe sowohl den Speichelfluss als auch die Produktion von Magen- und Gallensaft fördern, was wiederum die Fettverbrennung begünstigt und so schweres Essen

bekömmlicher macht: Im Darm sorgen Bitterstoffe dann auch dafür, dass mehr Verdauungsssekret ausgeschüttet wird und dadurch die Darmbeweglichkeit verbessert wird. Daher gibt es auch von Ernährungsexperten die Empfehlung, vor deftigen und fettigen Hauptgerichten als Vorspeise etwa Bittersalate wie Chicorée oder bittere Rohkost zu essen. Eine weitere Wellness-Qualität von verstoffwechselten Bitterstoffen ist, dass der Insulinspiegel langsamer abfällt und so zum Beispiel Heißhungerattacken vorgebeugt werden kann.

Positive Effekte beim Abnehmen

Bitterstoffe helfen aber nicht nur, Essen besser zu verwerten, sie bewirken außerdem, dass man weniger isst. Die bitteren Substanzen führen nämlich zu einem schnelleren Sättigungsgefühl, indem sie an bestimmten Darmzellen andocken, die das Hormon ‚GLP-1‘ produzieren. Dieser körpereigene Botenstoff ist unter anderem dafür verantwortlich, dass im Gehirn das Signal ‚Ich bin satt‘ ausgelöst wird. Wer also bittere Kost zu sich nimmt, tut etwas für seine schlanke Linie. Ähnlich ist auch das Zusammenspiel mit Süßem: Bitterstoffe senken nämlich nachweislich das Verlangen nach Zucker. So gibt es im Handel mittlerweile Bitterstoff-Tropfen, die eben diese Lust auf Süßes hemmen sollen.

Bitter und lecker

Enthalten sind die bitteren Substanzen, die fast ausnahmslos in pflanzlicher Kost vorkommen, in vielen unterschiedlichen chemischen Kombinationen. Gemeinsam haben aber fast alle die Eigenschaft, dass ihre Moleküle hitzestabil sind und so beim Kochen nicht zerfallen. Das muss aber nicht heißen, dass dadurch allein die Bitter-Sensorik das Essen dominiert: Bitterstoffhaltiges lässt sich nämlich perfekt in delikate Gerichte einbauen, wenn zum Beispiel süße und fruchtige Komponenten – wie sie etwa in Tomaten stecken – als harmonisierende und ausgleichende Zutaten Teil des kulinarischen Ganzen werden. Wer sich also etwas Gutes tun will, sollte am besten mehrmals pro Woche Bitteres auf den Speiseplan setzen. Besonders viel davon liefern folgende Produkte:

Sensible Zungen-Rezeptoren

Bitter gehört neben süß, salzig, sauer und umami (würzig/ deftig) zu den fünf Geschmackstypen und ist zweifellos die unbeliebteste Variante in diesem Quintett. Hinzu kommt, dass Bitteres von den Sensoren auf der Zunge grundsätzlich intensiver wahrgenommen wird als zum Beispiel süße Reize. Besonders viele Rezeptoren sitzen zudem – wie ein körpereigenes Warnsystem – ganz hinten am unteren Ende des Gaumens, also an der Stelle, wo zerkautes Essen per Schluckreflex in die Speiseröhre verschwindet.

Negative Geschmackserfahrungen unserer Urahnen

Der Hauptgrund, warum Menschen Bitteres als unangenehm wahrnehmen und es eher meiden, könnte eine evolutionär erworbene Schutzfunktion sein, die unsere Vorfahren im Laufe der Menschheitsgeschichte erlernt haben: Denn viele Pflanzen produzieren Bitterstoffe, um Fressfeinde abzuwehren. Bitter gilt also erst einmal als giftig und unbedenklich, auch wenn das nicht auf jedes essbare Gewächs zutrifft. Heutzutage sind zudem viele Lebensmittel so stark gesüßt, dass unsere Gaumen regelrecht entwöhnt sind, zumal die bitteren Stoffe mittlerweile auch aus vielen pflanzlichen Produkten herausgezüchtet wurden. Und es gibt noch eine Besonderheit, die diese Geschmacksrichtung von den restlichen unterscheidet: Anders als beispielsweise beim Salz, ist die verzehrte Menge bei Bitterem nämlich egal: Es wird vom Gehirn auch in kleinen Dosen als schlecht und gefährlich empfunden. So funktioniert das körpereigene Signal ‚Vorsicht Gift!‘ also noch genauso wie vor vielen tausend Jahren.

Gemüse und Salate

- Artischocke, Aubergine, Brokkoli
- Chicorée, Chinakohl, Endivie
- Fenchel, Löwenzahn (mit Stiel)
- Mangold, Radieschen, Kohlrabi
- Rosenkohl, Wirsing, Sellerie
- Rucola, Radicchio
- Spinat, Zwiebeln

Obst

- Äpfel, Granatapfel, Cranberry
- Grapefruit, Orange, Pomelo, Zitrone
- Kräuter und Gewürze:
- Basilikum, Bärlauch, Dill, Schnittlauch, Salbei
- Schwarzkümmel, Thymian, Senfkörner, Zimt
- Anis, Brennnessel, Ingwer

Übrigens: Auch in Kaffee, Bierhopfen und Schokolade mit hohem Kakaoanteil ist die Konzentration von Bitterstoffen überdurchschnittlich hoch.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Patschulls Schlemmerpost



We are family

Daniel Patschull, Unternehmer und Inhaber von EDEKA Patschull, führt zusammen mit seiner Frau Pia das Familienunternehmen. Seit fast drei Jahrzehnten lenkt er die Geschicke des gemeinsamen Betriebs mit einer klaren Vision: Respekt, Fairness, Menschlichkeit, Herzlichkeit und Toleranz prägen seine Unternehmenskultur und sein tägliches Handeln. Die enge Bindung an die Region spiegelt sich in dem leidenschaftlichen Einsatz für die Heimat und die Menschen die hier leben wider.

Ein Team, das den Takt angibt

Für den Unternehmer steht fest, dass der Erfolg von EDEKA Patschull auf der Motivation und Hingabe seines Teams beruht. „Unsere Mitarbeitenden sind der Antrieb, der alles am Laufen hält und unsere Auszubildenden sind die Zukunft“, betont er lächelnd. „Unsere Azubis sind von Anfang an voll eingebunden und profitieren von der Erfahrung ihrer Kolleginnen und Kollegen. Das stärkt ihre berufliche Entwicklung und fördert den Teamgeist.“



Daniel Patschull

Eine Atmosphäre des Vertrauens und der Zusammenarbeit

„Bei uns herrscht eine Atmosphäre von Respekt und Vertrauen“, betont der Inhaber mit Nachdruck. „Wir schaffen ein Umfeld, in dem jeder sein volles Potenzial entfalten kann. Diese positive Energie spiegelt sich in der Begeisterung unserer Kunden wider, die unser Engagement und unsere Leidenschaft schätzen.“

„Unsere Kultur der Talentförderung bietet zahlreiche Möglichkeiten zur beruflichen Weiterentwicklung. Fortbildungsprogramme und

Aufstiegschancen sind bei uns Standard“, erklärt der Geschäftsführer. „Wir investieren in unser Team und unsere gemeinsame Zukunft. Durch flexible Arbeitsmodelle und innovative Ansätze schaffen wir Raum für Kreativität und Eigenverantwortung.“

Mitgestaltung als Motor für Engagement und Identifikation

Als Chef und Inhaber von EDEKA Patschull empfindet er große Freude, wenn er junge Menschen in seinem Unternehmen willkommen heißen und sie auf ihrem Weg ins Berufsleben begleiten kann. „Es ist inspirierend, unsere Azubis an ihren Aufgaben wachsen und reifen zu sehen“, sagt er mit einem warmen Lächeln. „Wir sind beinahe so etwas wie eine Familie und stehen Ihnen besonders während der Ausbildung mit ganzer Kraft zur Seite.“

„Teamgeist ist für mich keine leere Floskel, sondern gelebte Realität“, betont Patschull, „ich fördere ihn aktiv durch kontinuierliche Weiterbildung, kreative Ideenfindung und gemeinsame Aktivitäten. Ich möchte gerne, dass hier all unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Arbeitswelt mitgestalten können. Denn ich bin davon zutiefst überzeugt: Wenn alle die Möglichkeit haben, aktiv an der Gestaltung ihres Arbeitsumfelds teilzuhaben, steigert das nicht nur ihre Motivation, sondern auch ihre Bindung an das Unternehmen und seine Ziele. Diese Dynamik ist die Energie, die das Beste aus jedem Einzelnen hervorbringt.“

Ideenschmiede: Fördern und Fordern

Daniel Patschull betrachtet sein Unternehmen gerne auch als eine Ideenschmiede, in der Kreativität und Innovation gelebt und neue Wege beschritten werden. „Wir fördern nicht nur Ideen, sondern ermutigen unsere Mitarbeitenden, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln, die eigenen Stärken zu entdecken und diese immer weiter auszubauen“, so der Unternehmer.

Vertrauen und eine gesunde Fehlerkultur spielen dabei eine zentrale Rolle in Patschulls Unternehmensphilosophie. „Fehler gehören nun mal zum Prozess dazu. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt“, betont er voller Überzeugung.





Innovation und Trends im Fokus

Die Lebensmittelbranche lebt von Kreativität und Trends. Daniel Patschull bleibt stets am Puls der Zeit, um seinen Kunden ein einzigartiges Einkaufserlebnis zu bieten. „Wir lieben Lebensmittel und Menschen“, sagt er mit Enthusiasmus. „Das zeigt sich in unserer Leidenschaft für innovative Ideen und Konzepte.“ Wenn möglich, passt er gerne auch mal sein Sortiment an die Kundenwünsche an. „Unser Ziel ist es nämlich, Produkte zu finden, die nicht nur dem Zeitgeist entsprechen, sondern auch einen echten Mehrwert für unsere Kunden bieten, die wir stets positiv überraschen möchten.“



EDEKA Heiner Center: Die Grillsaison beginnt – und wie!

Panted hat es wieder getan! Pünktlich zur Grillsaison wurde ein brandneuer Weber Gasgrill verlost! Jörg Dingeldein und Anja Jährling von EDEKA Patschull – Heiner Center – Eschollbrücker Straße 44 in

Darmstadt, überreichten stolz der glücklichen Gewinnerin Alicia Niklas den Hauptgewinn.

Du hast Lust auf ein zartes, saftiges Steak? Folge einfach den Fußabdrücken neben der Käsetheke und tauche ein in eine neue Ära des Geschmacks! In unserer Veggie-Theke findest du eine beeindruckende Auswahl an Produkten für einen perfekten Grillabend – lass dich überraschen.

Tierische Produkte waren gestern – heute entdeckst du den wahren Genuss mit unseren pflanzlichen Alternativen. Mit 100% natürlichen Zutaten und einer fleischähnlichen Faserstruktur genießt du gesund und umweltbewusst, ohne Kompromisse einzugehen. Lass dich von der Vielfalt pflanzlicher Alternativen begeistern – hier bei uns im EDEKA Heiner Center!

Komm vorbei und lass dich inspirieren. Dein perfekter Veggie-Grillabend wartet auf dich!

Vertrauen als Schlüssel zum Erfolg

Daniel Patschull ist stolz auf sein Team. „Ich weiß, dass ich mich immer auf meine Mannschaft verlassen kann. Das ist der Schlüssel zu weiterem Wachstum.“ Eine Kultur des Vertrauens und der Offenheit fördert nicht nur Kreativität sondern ist maßgeblich entscheidend für den Erfolg. Er fasst alles noch einmal so zusammen: „Vertrauen ist wie ein Sprung ins Ungewisse – man weiß nicht, was kommt, aber man weiß, dass man getragen wird.“ Diese Haltung ist fester Bestandteil seiner Unternehmenskultur. „Nichts fördert die Leistungsbereitschaft und Motivation eines Teams so sehr wie gegenseitiges Vertrauen. Mein Ziel ist es, den Menschen, die für mich arbeiten, ein Umfeld zu schaffen, in dem sie sich entfalten können, sich gesehen fühlen und sowohl gefördert als auch gefördert werden.“, erklärt er überzeugt. „Diese Balance erzeugt die positive Dynamik, die unser Unternehmen zu einem besonderen Ort macht.“



Patschull

Wir lieben
Regionales!

DER MARKT
DES GUTEN
GESCHMACKS



DANIEL
PATSCHULL



Daniel Patschull empfiehlt:

Ob sommerlich bunter, vegetarischer Gemüse-Mix oder kalorienarmer Vitaminbooster – die Aubergine ist sehr vielfältig in der leichten Sommerküche einsetzbar.

Ratatouille mit knusprigen Auberginenwürfeln

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Aubergine
- je 1 grüne und gelbe Zucchini, in Scheiben
- 1 rote und gelbe Paprika
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 6 frische Tomaten
- 3 EL Olivenöl, aufgeteilt
- 1 TL getrockneter Thymian und Oregano
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- Frische Basilikumblätter, gehackt (zum Garnieren)
- Frischer Thymian und Rosmarin

Zubereitung

Aubergine backen: Backofen auf 200 °C vorheizen. Aubergine in Würfel schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer würzen. 15-20 Minuten im Ofen backen, bis die Würfel gebräunt und weich sind. Beiseite stellen.

Paprika halbieren, Kerne und Rippen entfernen. Paprika mit Haut nach oben grillen, bis die Haut schwarz und blasig wird. In eine Schüssel geben, abdecken und schwitzen lassen. Haut abziehen und Paprika würfeln.

Tomaten häuten: Tomaten einritzen und kurz in kochendes Wasser legen. In Eiswasser abkühlen, Haut abziehen und Tomaten würfeln. Optional: Tomatenkerne entfernen.



Foto: © stock.adobe.com

Gemüse anbraten: In Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten. Zucchini-Scheiben anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Gewürfelte Paprika, Tomaten und Gewürze hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Gemüse in eine ofenfeste Form füllen. Auberginenwürfel gleichmäßig verteilen. Optional mit frischem Thymian und Rosmarin bestreuen. 15 Minuten im Ofen backen, bis die Aromen sich entfaltet haben.

Vor dem Servieren mit frischem Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: Insgesamt ca. 1 Stunde und 15 Minuten. Vorbereitung und Zubereitung des Gemüses: ca. 40 Minuten

Etwas 250-300 Kalorien pro Portion

Würziger Joghurt mit frischen Kräutern

ZUTATEN

- 200 g Naturjoghurt
- 1 EL frische Kräuter (z. B. Koriander, Minze oder Petersilie), fein gehackt
- 1/2 rote Chili, fein gehackt (Menge je nach Schärfegrad anpassen)
- Abrieb einer halben Limette
- 1 EL Limettensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Naturjoghurt in eine Schüssel geben. Fein gehackte Kräuter und Chili zum Joghurt geben. Limettenabrieb und Limettensaft unter den Joghurt rühren. Joghurt mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Der würzige Joghurt passt gut zu einer Gemüsegrillpfanne.



Foto: © stock.adobe.com

Zubereitungszeit: Ca. 25-30 Minuten

Etwas 130-160 Kalorien pro Portion

Auberginen-Mozzarella-Auflauf



Foto: © stock.adobe.com

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 mittelgroße Auberginen
- 200 g Mozzarella, leicht
- 400 g Tomaten in Dosen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 2 EL frisches Basilikum, gehackt (optional)
- 30 g geriebener Parmesan (optional)

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Küchenpapier abtupfen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen auf beiden Seiten anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Auf Küchenpapier ablegen. In der Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und gehackte Zwiebel und Knoblauch anbraten. Tomaten und Gewürze hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. In einer Auflaufform Schichten aus Auberginenscheiben, Tomatensoße und Mozzarella anordnen, mit Mozzarella abschließen. Optional geriebenen Parmesan darüber streuen. Auflauf 25-30 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und gebräunt ist. 5 Minuten abkühlen lassen und optional mit frischem Basilikum bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Etwas 300 Kalorien pro Portion



DANIEL PATSCHULL

WENN ABNEHMEN, DANN RICHTIG

Tipps und Anregungen, um erfolgreich und nachhaltig Gewicht zu verlieren

(DJD). Eiweiß-Diät, Low Carb, ketogene Diät oder Kohlsuppen-Kur: In Magazinen und auf Social-Media-Plattformen wimmelt es nur so von Diätvorschlägen. Viele versprechen schnelle Erfolge. Die Ergebnisse sehen allerdings oft anders aus und am Ende drohen Frust oder der berüchtigte Jo-Jo-Effekt. Die mühsam verlorenen Pfunde tauchen schneller auf der Waage wieder auf, als einem lieb ist.

Die richtigen Lebensmittel wählen

Dauerhaftes Abnehmen gelingt nur durch eine Ernährungsumstellung, die langfristig durchgehalten werden kann, kombiniert mit ausreichender Bewegung. Überspitzt gesagt, muss man so essen, dass der Körper trotz geringerer Kalorienzufuhr genug Nährstoffe bekommt. „Wenn ich abnehmen möchte, ist es wichtig, dass ich die besonders nährstoffreichen Lebensmittel zu mir nehme wie Obst und Gemüse, Nüsse, Milchprodukte, Fleisch und Fisch. Diese haben meistens wenig Kalorien, aber viele Mikronährstoffe, also Vitamine und Mineralstoffe“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder. Insbesondere die Mineralstoffe, die sogenannten Elektrolyte, erfüllen in unserem Körper wichtige Aufgaben. Magnesium etwa sorgt dafür, dass keine Muskelkrämpfe entstehen, Kalzium ist für die Festigkeit von Knochen und Zähnen unerlässlich, während Kalium und Natrium den Wasserhaushalt und den Blutdruck regulieren. Reduziert man seine Nahrungsaufnahme, so warnt die Ernährungsexpertin davor, dass möglicherweise zu wenig Elektrolyte aufgenommen werden.



Um erfolgreich abzunehmen, sollte man besonders nährstoffreiche Lebensmittel essen wie Obst und Gemüse, Nüsse, Milchprodukte, Fleisch und Fisch.

Foto: DJD/VKS/Getty Images/Maskot

Foto: © Tatjana Sidjukova - stock.adobe.com

Auf ausreichende Salzzufuhr achten

„Gerade bei einer ketogenen Diät, also einer strengen, kohlenhydratreduzierten Diät, muss man am Anfang besonders darauf achten, genug Flüssigkeit und Salz zu sich zu nehmen – beispielsweise durch Fleisch- oder Gemüsebrühe. Zudem sollte

beim Essen nicht am Salz gespart werden, da ein Mangel sonst zu Müdigkeit und Kopfschmerzen führen kann“, so Ulrike Gonder. Wenn der Körper durch eine Diät, durch natriumarme Getränke und zusätzliche sportliche Aktivitäten Salz verliert, besteht die Gefahr eines Natriummangels.

„Und der kann auch die Hirnfunktionen beeinträchtigen. Es kann zu Bewusstseins-eintrübungen und demenzähnlichen Symptomen kommen. In Extremfällen ist es lebensbedrohlich“, warnt Gonder. Eine erfolgreiche Diät sollte daher nie auf Kosten der Versorgung mit Vitaminen und Elektrolyten gehen. Unter www.vks-kalisalz.de erfährt man mehr über das lebenswichtige Mineral Salz. „Viel wichtiger ist es, süße Getränke sowie kalorien- und kohlenhydratreiche Speisen wie Kuchen und Gebäck zu meiden“, so die Ernährungsexpertin. Und wenn die Lust auf Süßes kommt? Ein Tipp lautet: Probieren Sie Zartbitterschokolade. Diese schmeckt schokoladiger. Dadurch isst man davon weniger.

Veranstaltungen auf der Weininsel

Jetzt Tickets sichern in der Vinothek oder per Mail: events@vinum-autmundis.de

Mehr erfahren



vinum | autmundis



Noch Tickets verfügbar

20.06.2024 | Cocktailworkshop

Lernen sie verschiedene Cocktail mit Sekt & Wein kennen, die wir gemeinsam mixen.



Suchen Sie ein außergewöhnliches Event?

Buchen Sie eine geführte Weinwanderung inkl. Weinprobe.

z.B. über den historischen Marktplatz zum Weinerlebnispfad in der Lage Herrnberg

Weitere Leistungen:

- Bollerwagen & Rucksäcke zum Mieten
- gekühlten Wein & Sekt



WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten

Foto: © Musal - stock.adobe.com



Foto: © Halfpoint - stock.adobe.com



Foto: © Joao - stock.adobe.com



Foto: © Putrasatria - stock.adobe.com

SCHLECHTES IMAGE WAR GESTERN...

Moderne Vinylböden sind gefragter denn je

Innovative Trends prägen nicht nur den Modecosmos, sondern auch die Welt des Wohnens. Dabei spielen neben ästhetischen Design-Aspekten heute zunehmend auch sich wandelnde gesellschaftliche Perspektiven, das Thema Nachhaltigkeit sowie moderne Techniken und neuartige Produktionsverfahren eine wichtige Rolle. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen bei der Ausstattung ihrer vier Wände bevorzugt auf hochwertige Materialien setzen, die sowohl umweltfreundlich als auch modern, praktisch und vielseitig in der Anwendung sind. In puncto Bodenbeläge ist hier vor allem gerade Vinyl auf dem Vormarsch – eine preisgünstige Alternative zu Parkett & Co, die mittlerweile einen Marktanteil von über zwanzig Prozent verzeichnet. Dieser angesagte High-Tech-Kunststoff hat jedoch nichts mehr mit dem oft unscheinbaren und oft unansehnlichen Wohn-PVC der 60er, 70er und 80er Jahre zu tun, das zudem auch noch den Ruf hatte, gesundheitsschädliche Emissionen auszudünsten. Bei den neuen Vinyl-Produktpaletten sind solche Risiken ausgeschlossen. Zudem zeichnen sie sich durch ihre große Dekor-Vielfalt, ihre Strapazierfähigkeit, Pflegeleichtigkeit und Langlebigkeit aus. Doch wie findet man den passenden Vinylbelag und welche Kriterien sollten beim Kauf beachtet werden?

Neue chemische Materialkombis

Früher haftete PVC-Böden ein schlechter Ruf an. Die darin enthaltenen Kunststoff-Weichmacher waren nachweislich umweltschädlich und standen unter Verdacht, unter anderem Krebs zu verursachen. Das führte schließlich zum Einbruch der Verkaufszahlen und zum fast vollständigen Verschwinden der PVC-Beläge vom Markt. Inzwischen verzichten alle renommierten Hersteller von Vinylböden gemäß einer EU-Vorschrift von 2015 auf die krankmachenden Weichmacher BBP und DEHP. Diese sogenannten Phthalat-Verbindungen wurden vollständig aus den Produktionsprozessen entfernt und sind heute verboten. Zusätzlich wurden die Bestimmungen für elastische Bodenbeläge massiv verschärft: Bevor moderne Vinylböden auf den Markt gebracht und zum Verkauf in Deutschland zugelassen werden, durchlaufen sie nun einen langen Kontrollprozess. Und als Weichmacher für Polymere werden jetzt ausschließlich Stoffe wie etwa Mesamoll verwendet, die für den engen Kontakt zum Menschen entwickelt wurden und zum Beispiel häufig in Kinderspielzeug oder Trinkflaschen enthalten sind. Einige Hersteller



Foto: © Darko – stock.adobe.com

setzen sogar auf ökologische Vinylböden, bei denen der Weichmacher beispielsweise aus Raps- oder Rizinusöl besteht. Damit sind die modernsten Designbeläge frei von Emissionen und gesundheitsschädlichen Weichmachern. Manche Produkte sind sogar recycelbar und wieder andere auf biologischer Basis sind so umweltfreundlich, dass sie mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden können.

Angepasste Strapazierfähigkeit

Fußböden gehören ohne Zweifel zu den meist genutzten und frequentierten Objekten in den eigenen vier Wänden. Dementsprechend langlebig sollten die Kunstbeläge also sein. Vor diesem Hintergrund macht also vor allem der Kauf qualitativ hochwertiger Modelle, die es meist in unterschiedlichen Stärken gibt, Sinn. So kann man sicher sein, dass nicht schon nach kurzer Nutzungsdauer Kratzer oder Dellen entstehen. Doch Vinyl ist nicht gleich Vinyl: Da Flächen in einer Wohnung unterschiedlich intensiv beansprucht werden, stehen verschiedene Klassifizierungen (NK 21, 22, und 23) zur Wahl, die von bestimmten Faktoren, wie etwa der Nutzungshäufigkeit einer Bodenfläche oder der Belastung durch schweres Mobiliar, abhängen. So ist zum Beispiel die höchste Kategorie ‚23‘ für Räume mit hoher Lauf-Frequenz geeignet. Darüber hinaus gibt es die Beläge der neuen Generation in fünfstufigen Vinyl-Abriebklassen, die im direkten Zusammenhang mit den anderen Kategorien stehen: Sie beziehen sich vor allem auf die Widerstandsfähigkeit des Bodenbelags gegenüber Abrieb und Kratzern. Dabei ist die ‚Klasse 1‘ am wenigsten robust und die ‚Klasse 5‘ am stabilsten. Das heißt: Für ein Gästezimmer wäre eine niedrige

Kategorie ausreichend, während für stark frequentierte Bereiche wie Flur, Küche oder Wohn- beziehungsweise Esszimmer eine hohe Klassifizierung optimal ist.

Vielseitiges Qualitätsprodukt mit Bodenhaftung

Gegenüber Holz oder Fliesen bieten Vinyl-Beläge, die meist verklebt werden müssen, neben ihrer Langlebigkeit auch noch andere Vorteile: So werden die modernen Kunststoffböden im Fachhandel in einer riesigen Auswahl von Designs und Farben angeboten. Dabei ahmen sie häufig das Erscheinungsbild von Parkett beziehungsweise Stein nach oder sie werden zum Eye-catcher durch auffällige und stylische Muster beziehungsweise Farben. Hinzu kommt, dass Vinyl mit seiner meist geringen Aufbauhöhe im Vergleich zu Naturmaterialien wie Hartholz oder Fliesen wesentlich erschwinglicher ist und deshalb eine kostengünstige Option auch für Heimwerker sein kann. Eine weitere praktische Annehmlichkeit: Der Hightech-Kunststoff hat eine sehr unempfindliche Oberfläche und lässt sich so ohne großen Aufwand mit Mopp oder Staubsauger problemlos sauber halten. Und auch Wasserkontakt kann Vinyl nicht zusetzen: Sein hoher „Quellschutz“ verhindert nämlich, dass sich die Bodenbeläge in Verbindung mit Nässe ausdehnen. Dadurch sind sie ideal für wohnliche Feuchtgebiete wie Bäder oder Küchen. Gute Kaufargumente bietet Vinyl auch ‚Leisetrettern‘, denn die elastischen Eigenschaften des Materials lassen nur einen niedrigen Trittschall zu und sie kühlen nicht aus: Genügend Fußwärme und ein komfortabler Laufuntergrund sind also immer garantiert. Hinzu kommt, dass dieser Bodenbelag-Typ

durch seinen geringen Wärmedurchlasswiderstand im Zusammenspiel mit einer Fußbodenheizung sehr gut funktioniert.

Aus dem Vollen schöpfen bei Form und Design: Da Vinyl und seine eng verwandten Kunststoff-Mixturen häufig die Oberflächen von anderen klassischen Wohnmaterialien imitieren, ist das Verlege-Material auch entsprechend unterschiedlich was Größe und Formate betrifft. So findet man im Fachhandel besonders häufig...

- **Vinyl-Linoleum:** Dabei handelt es sich um eine langlebige und pflegeleichte Vinyl-Variante, die aus einer Mischung aus Naturharz und Leinöl hergestellt wird. Vinyl-Linoleumböden gibt es in einer Vielzahl von Farben und Mustern, und sie sind sowohl für den Wohn- als auch für den Gewerbebereich geeignet.

- **Vinyl-Fliesen:** Sie ahmen vor allem das Aussehen von Keramik- oder Steinfliesen nach, sind aber viel leichter anzubringen. Diese Vinyl-Kacheln sind in vielen Farben und Mustern erhältlich und können in Badezimmern, Küchen und anderen Bereichen verwendet werden, die einer hohen Beanspruchung ausgesetzt sind und zudem unempfindlich gegen Feuchtigkeit sind.

- **Vinyl-Planken:** Vinyl-Planken ähneln Holzdielen und sind eine erschwingliche Alternative zu Hartholzböden. Im Handel werden sie in einer großen Auswahl von Holzarten oder Tönungen angeboten und sind besonders gefragt als Belag in Wohnräumen, Schlafzimmern und Essbereichen.

- **Kork-Vinyl:** Dies ist eine Mischung aus Kork und Vinyl, die meist in Form von Planken oder Fliesen zu kaufen ist. Die Mischung ist besonders weich und fußwarm und kann eine Alternative zu herkömmlichen Fliesen- oder Holzböden sein.

- **SPC- und WPC-Vinyl:** Diese Beläge sind sehr robuste und widerstandsfähige Vinyl-Varianten, die aus einer Kunststoff- und Holzfasern-Kombi bestehen. Sie sind besonders geeignet für stark beanspruchte Bereiche wie Flure, Büros oder Gewerberäume.

Nicola Wilbrand-Donzelli



»UNSER ARCHITEKT HAT IM HAUS
AUF JEDES DETAIL GEACHTET.
UND MIR IST WICHTIG, DASS ES
AUCH DRAUSSEN GUT AUSSIEHT.«



Für alle, die Holz lieben. Seit 1949

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

FÜR EIN BADEZIMMER MIT CHARAKTER

Alte Fliesen einfach mit einer fugenlosen Betondesign-Optik verschönern

(DJD). Weiße Wände in jedem Zimmer waren gestern. Heute ist bei der Einrichtung wieder mehr Charakter gefragt - besonders im Bad als privatem Wellness- und Rückzugsort. Wer beispielsweise die alten, nicht mehr ansehnlichen Fliesen durch ein stylisches Betondesign ersetzen möchte, muss dafür nicht wochenlangen Schmutz, Lärm und große Berge an Bauschutt in Kauf nehmen. Statt die Fliesen mühevoll von der Wand zu schlagen, werden sie heute einfach mit einer neuen Oberfläche versehen. So entsteht eine angesagte, fugenlose Optik, die gleichzeitig Individualität vermittelt.

Schritt für Schritt zu schönen Wänden

Mehr als ein wenig Zeit, handwerkliches Geschick, die geeigneten Materialien und das passende Werkzeug braucht es nicht. Hochwertige und unverwechselbare Oberflächen lassen sich mühelos selbst gestalten, die alten Fliesen bleiben dabei einfach an den Wänden oder auf dem Boden. Im Handumdrehen wird somit das Badezimmer zum neuen Highlight des Zuhauses. Die Verschönerung gelingt etwa mit der Betondesign-Optik von Schöner Wohnen-Farbe ganz unkompliziert. Im ersten Schritt werden dazu die Armaturen abgebaut und die Anschlüsse abgeklebt. Die Fliesenfläche reinigen und entfetten, danach wird in mehreren Schritten mit einem Spezialroller der Flächenspachtel aufgetragen: zuerst auf Fugen und Schadstellen, nach dem Trocknen auf die komplette Oberfläche. „Nach dem Trocken des Flächenspachtels wird das Material mit dem Spezialroller satt aufgerollt, sodass die Fläche vollständig bedeckt ist. Empfehlenswert ist ein Arbeiten in Teilflächen, um Ansätze zu vermeiden“, erklärt Malermeister Ralph Albersmann, Technischer Berater bei Schöner Wohnen-Farbe. Auf das zweimalige Auftragen, Trocken und Glätten des Flächenspachtels folgt schließlich die farbige



Für einen fugenlosen Look aus einem Guss: Die Betonstein-Optik lässt sich auf alten Fliesenoberflächen ganz einfach selbst realisieren.

Foto: djd/SCHÖNER WOHNEN-Farbe

Versiegelung, beispielsweise in Anthrazit, Creme oder Weiß.

Geeignet für Bad, Küche und Wohnräume

Wichtig ist es, die Versiegelung zweimal auf die gesamte Fläche aufzutragen, um die volle Schutz- und Funktionsfähigkeit zu erreichen. Wer einen glänzenden Look bevorzugt, kann noch einen transparenten Glanz-Überzug verwenden. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com gibt es eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitung, erhältlich sind die Materialien im Fachhandel sowie in vielen Baumärkten. Egal, ob man die Fläche glatt spachtelt oder sich

für grobe, charakterstarke Ausbrüche entscheidet - auf das Ergebnis können Selbsterbauer in jedem Fall stolz sein. Neben fugenlosen Bädern im stylischen Betondesign erhalten auf diese Weise auch alte Fliesen in der Küche einen neuen modernen Look. Ebenso eignet sich die Verschönerung beispielsweise für Bodenfliesen in vielen Wohnräumen oder Holzböden im Innenbereich.



Mit dem Flächenspachtel und einem Spezialroller werden die alten Fliesen lückenlos überdeckt.

Foto: djd/SCHÖNER WOHNEN-Farbe



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

KLEINE MARKISE, GROSSES FREIZEITVERGNÜGEN

Kompakter Sonnenschutz für urbane Terrassen und Balkone

(DJD). Wohnraum in der Stadt ist knapp und teuer. Gefragt sind daher eher kleine Wohnungsgrundrisse. Mit ästhetisch ansprechenden und funktionalen Ausstattungen lässt sich aber auch auf kleinen Flächen ein hohes Maß an Wohnkomfort erreichen. Ähnliches gilt analog für die private Freizeitoase: Großzügige Gärten oder Terrassen sind für Wohnungen in urbanen Zentren eine Rarität – glücklich schätzt sich, wer einen eigenen Balkon, eine Freifläche am Reihenhaus oder eine kleinere Dachterrasse sein Eigen nennt. Wie in den Wohnräumen selbst ist auch hier die Art und Qualität der Ausstattung entscheidend für die Freude an der Nutzung.

Ausdruck eines individuellen Lebensstils

Passend zu moderner urbaner Architektur liegen kubische Sonnenschutzanlagen im Trend. Modelle wie die kompakte Kassettenmarkise Smaila von Weinoor verbinden geradlinige Eleganz mit individueller Gestaltbarkeit, das Tuch wird gut geschützt in einer geschlossenen Markise eingerollt. Eine große Auswahl an Markisenstoffen

sowie Gestellfarben ermöglicht es, den Sonnenschutz optimal an den eigenen Wohn- und Lebensstil anzupassen. Unter www.weinoor.de gibt es dazu weitere Infos und eine Fachhändlersuche. Gerade auf kleinen Freiflächen bewähren sich die Markisen zudem als Stimmungsmacher. Tagsüber beeinflusst die Tuchfarbe die Lichtstimmung, nachts können integrierte LED-Leuchten stimmungsvolles Licht spenden. Und mit zusätzlichen Heizstrahlern laden auch kühle Abende zu einem gemütlichen Beisammensein ein.

Zusätzlicher Schutz der Privatsphäre

Gerade in dicht bebauten Gebieten, wo Wohnungen und Häuser sehr nahe aneinandergrenzen, sind sogenannte Volants eine sinnvolle Ergänzung des Sonnenschutzes. Diese senkrechten Beschattungssysteme werden am vorderen Ausfallende der Markise montiert und können separat geöffnet und geschlossen werden. Sie bieten Sichtschutz und Privatsphäre, daneben halten sie auch die blendenden Strahlen der tief stehenden Morgen- oder Abend-



Individuell gestaltete Markisentücher bringen auch auf Balkone und kleinere Terrassen ein hochwertiges, wohnliches Flair.

Foto: DJD/weinoor

sonne ab. Sehr gut geeignet für Volants sind semitransparente Tücher. Ohne den Blick nach draußen zu verstellen, spenden sie Schatten und halten neugierige Nachbarn auf Abstand.

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

RAUS
INS
LEBEN.

Und mit der richtigen Markise jede Stunde des Sommers genießen.

Jetzt bei uns inspirieren lassen ↓

Ihr weinoor Fachhändler

Mehr Infos:
wulf-berger.de

Raus ins Leben...
... und sich so nah sein, wie am ersten Tag.

Die Markise weinoor bietet Ihnen größtmögliche Vielfalt bei der Gestaltung Ihres perfekten Terrassendachs. So treffen Sie die richtigen Entscheidungen, um Ihre Terrasse zu einem echten Lebensmittelpunkt zu machen. Damit Sie sich jeden Tag wieder auf Draußen freuen können. Vereinbaren Sie gleich einen unverbindlichen Beratungstermin bei uns.

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

ZEIT FÜR EINE NEUE TERRASSE

Tipps für die Renovierung

(djd). Wer ein Haus besitzt, kennt es nur zu gut: Jedes Jahr gibt es etwas, das man erneuern könnte. Zu den am häufigsten renovierten Bereichen zählen laut Statistik unter anderem die Küche, das Bad und die Terrasse. Um mit einer neuen Terrasse viele Sommer lang zufrieden zu sein, sollte man vier Punkte beachten:

1: Material

Gerade im Außenbereich gilt es, das richtige Material zu wählen. Denn die Beläge sind im Freien dauerhaft hohen Belastungen ausgesetzt: Im Sommer werden sie durch die tägliche Nutzung strapaziert und stehen oft unter direkter Sonneneinstrahlung. Im Winter trotzen sie Frost, Schnee und Regen. Es empfiehlt sich daher, hochwertige und robuste Terrassendielen zu wählen. Neben Holz bietet sich dafür zum Beispiel der moderne Holzverbundwerkstoff WPC von Naturinform an. Dieser ist spielzeugtauglich, splittert nicht und hat eine pflegeleichte Oberfläche. Darüber hinaus lässt er sich ganz einfach mit Wasser und Bürste reinigen.

2: Individualisierung

Neben einem langlebigen Material ist natürlich auch das Aussehen der Terrassendielen wichtig. Bei Holz kann man auf verschiedene Baumarten und Lasierungen

zurückgreifen. Und auch WPC-Dielen gibt es in der Regel mit verschiedenen Oberflächen und in unterschiedlichen Farbtönen. Naturinform beispielsweise bietet WPC-Dielen in über 30 unterschiedlichen Farben an. Für die Oberflächen stehen neben Holzmaserungen auch edle Steinoptiken zur Verfügung. Wer wissen möchte, wie das aussieht, kann unter www.naturinform.com seine Terrasse nach den eigenen Wünschen konfigurieren und kostenfrei Muster bestellen.

3: Zubehör

Ob Holz, WPC oder ein anderes robustes Material: Einfach nur die Dielen in den Garten zu legen, genügt nicht. Wichtig ist, dass auch das Zubehör abgestimmt ist und mitgeliefert beziehungsweise montiert wird. Dazu zählen vor allem eine passende Unterkonstruktion und Abschlüsse.

4: Nachhaltigkeit

Hier hat WPC – anders als viele meinen – die Nase vorn. Denn für dieses moderne Material müssen keine Bäume extra gefällt werden. Stattdessen wird es aus Holzfasern hergestellt. Ideal ist es, wenn diese aus 100 Prozent PEFC-zertifiziertem, heimischem Holz stammen, wie es bei den Dielen von Naturinform der Fall ist.

SINNLICHES UND SINNVOLLES

Liebingsstücke aus Porzellan zum Schnäppchenpreis

Die Porzellanmanufaktur Kahla/Thüringen GmbH bietet in Groß-Bieberau einen Werksverkauf von Kahla Porzellan sowie Glaswaren von Riedel, Spiegelau und Nachtmann.

Wer hochwertiges Porzellan schätzt, findet seit einiger Zeit im alten Werksgebäude der Senator GmbH in Groß-Bieberau, einem Schwesterunternehmen der Porzellanmanufaktur Kahla/Thüringen GmbH, einen großen Werksverkauf. Angeboten wird hier eine umfangreiche Auswahl aus allen Kahla Porzellan-Serien. Neben traditionellen Dekortechniken und Produktionsverfahren ist modernes Design mit Mehrwert das Markenmerkmal von KAHLA. In diesem Jahr wurden neue Kollektionen ins Sortiment aufgenommen. Von eleganter Tischkultur über maritimes Wohnambiente bis hin zu nostalgischem Design – für Jeden ist etwas dabei!

Mit der **Ahoi Marie** Kollektion heißt KAHLA alle Willkommen an Bord. Jedes Stück ist mit kunstvollen Abbildungen von Meereslebewesen, Schiffchen und Hafenszenen verziert. **Ahoi Marie** bringt den Zauber des Meeres auf den Esstisch.



Von da aus segelt man in die Ferne und Heimat, die durch Juvaa verbunden wird. Hergestellt aus hochwertigem Hartporzellan, vereint **Juvaa** japanische und skandinavische Designelemente und schafft somit einen einzigartigen Look.

Einmal wieder Kind sein – KAHLA versetzt uns zurück in die Kindheit mit **Peanuts**: Die beliebte Kinderserie bringt Spaß, Begeisterung und Nostalgie in den Alltag. Die

detailreichen Figuren und Illustrationen lassen die Herzen höherschlagen. Das subtile Reliefmuster von **Pure Line** fügt sich nahtlos in jedes Tischdekor ein und schafft ein Ambiente voller Stil und Klasse.

KAHLA bleibt der Tradition aber treu. Deshalb gibt es jetzt das traditionsreichste Porzellan in einem neuen Look. Der **fillit To Go-Becher** trägt nun auch die Muster von Zwiebelmuster und Blau Saks. Mit dem tra-

ditionellen Stil ehrt das Unternehmen seine Geschichte und vereint bewährte Muster mit einem praktischen modernen Design.

KAHLA Werksverkauf

Bahnhofstraße 76, Groß-Bieberau
Montag bis Samstag
von 10 Uhr bis 18 Uhr geöffnet.
kahlaporzellan.com



AUFBRUCHSTIMMUNG FÜRS ZUHAUSE

Mit Trendfarben ziehen frischer Schwung und Lebenslust ein



Mit angesagten Trendfarben für die Wand erhält das Zuhause im Handumdrehen eine neue Ausstrahlung. Der Farbton Olive vermittelt Naturverbundenheit und Frische.

Foto: DJD/Schöner Wohnen Farbe/
SCHÖNER WOHNEN-Kollektion

(DJD). Eine frische Wandfarbe sorgt auf schnelle und einfache Weise für Aufbruchstimmung im Zuhause. Im Trend liegen vor allem Naturtöne und Farben, die Wärme und Geborgenheit vermitteln. Für Vielfalt und einen individuellen Charakter sorgen etwa die sechs neuen Trendfarben von Schöner Wohnen-Farbe. So schafft zum Beispiel das sanfte Creme von Breezy eine buchstäblich frische Brise, während Seaside an einen Spaziergang am Meer erinnert. Für Wüstenwärme an den Wänden ist das Terrakotta-Braun von Arizona verantwortlich, während Crema, angelehnt an die Farbe einer guten Espressocrema, für entspannte Momente sorgt. Der sanfte Grünton Olive bringt eine Atmosphäre der Ruhe, während Universe ins All entführt. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com gibt es einen Überblick zu allen Trends.



Gutschein für den Werksverkauf!

Sie erhalten 15 % Rabatt!*

Besuchen Sie uns!
Montag bis Samstag 10:00 bis 18:00 Uhr
Bahnhofstraße 76 – 64401 Groß-Bieberau



*Pro Person nur ein Gutschein. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Nicht gültig an Sonderverkaufstagen. Keine Barauszahlung.

KÜHLENDE VERTIKAL-BIOTOPE

Die Vorteile von Fassadenbegrünung

PUZZLETEIL IM ZUKUNFTSPLAN „GREEN BUILDING“

Die Klimaerwärmung ist vor allem in Städten besonders deutlich zu spüren. Die Durchschnittstemperaturen steigen, Niederschläge fallen regional seltener, aber dafür umso heftiger aus. In den engen Straßen bilden sich Wärmeinseln und es findet wenig Luftaustausch statt. Fassaden, Straßen und Plätze heizen sich dann zusätzlich durch die Sonne auf und geben die Wärme in der Nacht wieder ab – ein weiterer Faktor, der die Temperaturen in dicht bebauten Gebieten steigen lässt. Abmildern lassen sich solche Effekte vor allem durch ein Mehr an Natur. Dazu gehören unter anderem auch Fassadenbegrünungen. Wie wertvoll solche vertikalen Biotope sein können für das städtische Mikroklima haben mittlerweile auch viele Kommunen erkannt. Immer häufiger empfehlen sie deshalb „begrünte Architektur“ als eine von zahlreichen wichtigen Maßnahmen im Rahmen des „Green Building“ – so der übergreifende Begriff für

den nachhaltigen Städtebau der Zukunft. Dieser hat unter anderem zum Ziel, den Ressourcenverbrauch beim Bau, bei der Wartung und beim Betrieb von Gebäuden zu minimieren und so letztendlich schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und die Umwelt beziehungsweise auf das Klima zu reduzieren. Um hier mehr Anreize zu schaffen, existieren mittlerweile auch kommunale Förderprogramme, die Privatpersonen bei der Dach- oder Fassadenbegrünung unterstützen können. Welche Stadt diesbezüglich aktiv ist, kann man zum Beispiel beim „Bundesverband GebäudeGrün e.V.“ (BuGG) herausfinden.

NATÜRLICHE KLIMAAANLAGE

Gerade in den heißen Sommermonaten können Hausbewohner von Fassadenbegrünungen profitieren. Denn normale Stein- und Betonfassaden heizen sich dann stark auf und speichern die Wärme. Das macht sich dann auch im Hausinneren bemerkbar, wenn es unangenehm heiß und



Foto: © xiaohuangge - stock.adobe.com

stickig wird. Das Dilemma: Vielen Häusern – das gilt insbesondere für dichtbesiedelte Metropolregionen – fehlt durch Überbauung und Flächenversiegelung genügend Schatten oder die Möglichkeit, kühlendes Wasser zu verdunsten. Fassaden-Bepflanzung kann hier jedoch wirksam gegensteuern: So werden Wände ausreichend beschattet und die Luft am Haus kühlt sich durch die Wasserverdunstung der Vegetation deutlich ab. Das Ganze funktioniert aber auch umgekehrt: So können im Winter immergrüne Pflanzen wie etwa Efeu genauso als Isolationsschicht und Wärmedämmung dienen. Fassaden mit Bewuchs sind also

perfekte natürliche Klimaanlage, die das Wohnen zu jeder Jahreszeit angenehmer und gesünder gestalten.

ORGANISCHE SCHALLDÄMMUNG

Und auch, was den Lärm betrifft, kann eine senkrechte Begrünung Wunder wirken: So hat dichtes großflächiges Blätterwerk an Häusern die Fähigkeit, Schall zu absorbieren und zu streuen. Dadurch können vor allem die Geräusche, die der Autoverkehr verursacht, merklich verringert werden. Bis zu zehn Dezibel weniger sind hier möglich. Wie effektiv die Lärminderung ist, hängt dabei von der Art der Begrünung ab, von der Dichte und vom Standort. Vor allem in Städten können begrünte Hauswände so dazu beitragen, dass die eigenen vier Wände ein Stück weit mehr zu einer Ruhe-Oase mitten in der City werden.

RÜCKZUGSORT FÜR TIERE

Von mehr Natur in dicht bebauten Vierteln profitiert genauso die Tierwelt: Begrünte Fassaden bieten nämlich vielen Insekten einen Lebensraum und werden auch von Singvögeln gerne für ihre Nistplätze genutzt. Außerdem dienen Blüten und Früchte an den Senkrecht-Habitaten Vögeln und anderen Kleintieren als eine wichtige Nahrungsquelle. Damit funktioniert großzügi-





LEO'S ABENTEUERPARK

Nervenkitzel für kleine Abenteurer

Ausgestattet mit Trampolinen,
Ball Pools, einer Sportarena
und vielem mehr auf mehreren
tausend Quadratmetern Fläche.

Mehr unter: loop5.de/leos



GEÖFFNET

**Auch an Sonn-
und Feiertagen!**

**Tickets
unter:**



ger Mauerbewuchs nicht nur als Klima-Optimierer, sondern trägt auch zum Bestand bestimmter Tierspezies bei.

BODENGE BUNDE NE FASSADENBEGRÜ NUNG

Pflanzen, die unmittelbar am Haus wurzeln, sind die Klassiker der Wandkletterer. Der Fachhandel unterscheidet dabei zwischen Arten, die ohne Hilfe die Wände emporwachsen können – die sogenannten Selbstklimmer- und jenen, die dafür zusätzlich eine Rank- oder Kletterhilfe brauchen: Sie werden als Gerüstkletter-Gewächse bezeichnet. Die Steckbriefe der beiden bodengebundenen Typen zeigen, welche Eigenschaften sie sonst noch haben...

Selbstklimmer, zu denen Efeu, Trompetenwinden, Kletterhortensien oder Wilder Wein zählen, hangeln sich mit ihren Kletterwurzeln oder Haftscheiben an den Fassaden hoch und entwickeln meist innerhalb weniger Jahre einen großflächigen dichten Bewuchs. Da diese eher anspruchslosen Arten meist schnell wachsen, müssen sie regelmäßig zurückgeschnitten und in Form gebracht werden. Wird das nicht gemacht, drohen Bauschäden am Haus. Denn bevorzugt krallen sich diese Klettermeister an Mauerritzen oder Fugen fest, kriechen schließlich zwecks besseren Halts in jede Unebenheit, so dass Teile der

Fassade Schaden nehmen können und zum Beispiel Putz abgesprengt wird. Selbstklimmer harmonieren daher am besten mit glatten Wänden ohne Risse oder Spalten.

Gerüstkletterpflanzen wie zum Beispiel Weinrebe, Zierkürbis, Passionsblume, Blauregen, Geißblatt, Kletterrose, Jasmin, Brombeere gehören zu der Gruppe, die Unterstützung beim Senkrechtwuchs an der Hausfassade braucht. Eine der Strategien, um sicher nach oben zu gelangen, ist dabei



Foto: © Comofoto - stock.adobe.com

schlingenartige Verlängerungen zu bilden. Diese wickeln sich dann um Rank- und Kletterhilfen, geben der Vegetation Halt. Wichtig zu wissen ist hier: Jede Art entwickelt andere stabilisierende Kräfte. Beispielsweise kann ausgewachsener Blauregen Pergolen, Dachrinnen oder Regenrohre mit der Zeit so fest umklammern, dass diese Stützen irgendwann zerquetscht werden oder zu Bruch gehen. Zu den Gerüstkletterpflanzen gehören aber auch weniger starke Rank-Gewächse wie die Kultur-Weinrebe. Hier muss man sich in der Regel keine Sorgen um Bauschäden machen.

INDIREKTE FASSADENBEGRÜ NUNG

ist eine weitere Variante, Architektur zu verschatten, indem bevorzugt Gewächse ‚angebaut‘ werden, die nicht direkt mit Mauern oder Wänden in Berührung kommen. Hierzu zählt Spalierobst, das aber eher als Partner für niedriges Mauerwerk geeignet ist, zu den bekanntesten Gewächsen. Dabei werden die fruchtigen Bäumchen – meist handelt es sich um Äpfel oder Birnen – durch einen speziellen Schnitt so getrimmt, dass sie nebeneinander als eine Art verflochtene Hecke für Beschattung sorgen und zudem vor allem für Insekten Lebensraum beziehungsweise Nahrungsquelle sind.

HEGE UND PFLEGE

Obwohl die Senkrechte hier ‚Anbaufläche‘ ist, bedarf die Pflege von Fassadenbegrü nung keines speziellen gärtnerischen Know-how. Die Vertikal-Biotope sind nämlich zum großen Teil ziemlich robust. Das heißt: Ein- bis zweimal im Jahr muss ein Schnitt vorgenommen werden, um wucherndes Blattwerk, Ranken oder Schlingen von Fenstern, Dachrinnen oder dem Dachbereich fern-zuhalten. So wird sichergestellt, dass das Grün nicht bis in Lüftungsschlitze, Fallrohre oder Fensterläden hineinwachsen kann. Zudem sollte grundsätzlich darauf geachtet werden, dass die Vegetationsschicht nicht zu dick wird und so Windböen weniger Angriffsfläche haben. Ansonsten könnten bei stürmischem Wetter Teile der Bepflanzung samt ihrer Halterung von der Fassade gerissen werden. Im Wurzelbereich ist zudem für gutes Gedeihen neben sporadischem Düngen, eine regelmäßige Auflockerung des Bodens erforderlich sowie eine ausreichende Versorgung – das gilt vor allem während Trockenperioden – mit Wasser. Denn nur so schaffen es die botanischen Klettermeister bei ihrem ‚Streben nach Höherem‘ genug Kraft zu tanken, um die lebensnotwenige Energie irgendwann über zig Meter nach oben und über die Breite einer Hauswand bis in die entferntesten Blättchen und Triebe zu transportieren.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Blumenerde Aqua Control
im 40 Liter Sack, ideal für anspruchsvolle Balkon- und Kübelpflanzen

~~12,99~~
9,99 (0,25 €/l)

Alu-Jalousie
verschiedene Größen und Farben

ab 10,95



NOPI Malerband
Malerkreppband, Set mit 3 Rollen, Farbe: beige

9,99



Frühlings-erwachen bei farbenkrauth

STIHL

Stihl Rasenmäher RMA235
geräuscharmer Einsatz, Einzelgerät ohne Akku

199,-

Set mit Akku und Ladegerät
336,-



Schwerlastregal
mit 5 Holzböden, verzinkt, Traglast pro Ebene ca. 90 kg, 180x90x40 cm (HxBxT)

~~34,99~~
29,99



Gardena Schlauchanschluss-Set „Grundausstattung“
passend für 13mm (1/2) und 15mm (5/8) Schläuche, Frostschutz: ja, 5 Jahre Garantie

~~17,99~~
12,99





NATURSTEIN
ZENTRUM **Rhein Main**



**EINZIGARTIG
IM
RHEIN MAIN
GEBIET**

PERSÖNLICHE BERATUNG IN PFUNGSTADT

Das Natursteinzentrum Rhein Main in Pfungstadt bietet individuelle Sonderlösungen aus Keramik für die Gestaltung nach persönlichem Geschmack. Diese Lösungen umfassen abgerundete Kanten, Abdeckplatten, Blockstufen sowie Bänke, Pflanzgefäße und Stehtische.

Die Produkte zeichnen sich durch ästhetische Designs und flexible Anpassungsmöglichkeiten für den Innen- und Außenbereich aus.

NATURSTEINZENTRUM RHEIN MAIN
RUDOLF-DIESEL-STRASSE 7
64319 PFUNGSTADT

06157 958 950 0
INFO@NATURSTEINZENTRUM-RM.DE

WWW.NATURSTEINZENTRUM-RM.DE

KERAMIK SONDERLÖSUNGEN

BLOCKSTUFEN



ABGERUNDETE KANTEN



ABDECKPLATTEN



BÄNKE | PFLANZ- GEFÄSSE | TISCHE



EIN EIGENER POOL IM GARTEN

Realisierbarer Traum oder unerreichbares Ziel?

Ein Pool im eigenen Garten ist für viele ein langegehegter Traum. Doch wie realistisch ist es, diesen Traum tatsächlich umzusetzen? Welche Faktoren gilt es zu beachten und mit welchen Kosten ist zu rechnen? Wir haben uns mit dem Thema genauer beschäftigt.

Standortwahl und Genehmigungen:

Die Planung eines Pools im Garten beginnt mit der Auswahl des richtigen Standortes. Dieser sollte sonnig, windgeschützt und ausreichend groß sein. Die Nähe zu Strom- und Wasseranschlüssen ist ebenfalls wichtig. Zudem muss man die Genehmigungspflicht berücksichtigen. Je nach Größe und Bauweise des Pools kann eine Baugenehmigung erforderlich sein.

Kosten und Expertenhilfe:

Die Kosten für einen Pool im Garten variieren je nach Größe, Material und Ausstattung erheblich. Von einfachen Aufstellpools bis hin zu hochwertigen Swimmingpools mit Filteranlage und Heizung ist alles möglich. Bei größeren Projekten empfiehlt es sich, einen Poolbauer oder Landschaftsbauer mit Erfahrung hinzuzuziehen.

Pflege und Wartung:

Ein Pool im Garten erfordert regelmäßige Pflege und Wartung. Das Wasser muss gereinigt und gechlort werden, die Filteranlage gewartet werden. Trotz des Aufwands ist ein Pool für viele ein Highlight im eigenen Outdoor-Bereich.

Keramikplatten für Terrassen, Außen- und Poolbereiche:

Keramikplatten sind ideal für Terrassen, Außen- und Poolbereiche aufgrund ihrer Vielseitigkeit und Langlebigkeit. Sie sind pflegeleicht, fleckenresistent und bieten eine hohe Rutschfestigkeit, was sie besonders sicher macht. Unser Team im Natur-



steinzentrum kann die von Ihnen gewählten Keramikplatten für den Bodenbelag auch als Sonderanfertigung für Poolplatten herstellen. Mit gerundeten Kanten oder Winkelstufen ermöglichen sie einen perfekten und sicheren Einstieg in den Pool. Selbst die Treppenstufen können mit individuellen Keramikplatten im selben Farbton gestaltet werden.

Sonderlösungen vom Natursteinzentrum:

Wir bieten individuelle Sonderlösungen - bei uns sind Form und Farben nicht vorgegeben. Sie haben die Freiheit, über Form und Farbe ganz nach Ihren Wünschen zu entscheiden. Neben gerundeten Kanten und Winkelstufen bieten wir auch die Anfertigung von Bänken, Pflanztrögen und Stehtischen an, die perfekt zu Ihrem Bodenbelag passen.

Fazit:

Ein Pool im Garten mag mit Aufwand und Kosten verbunden sein, aber mit einer durchdachten Planung und regelmäßiger Pflege ist er durchaus umsetzbar. Das Natursteinzentrum steht Ihnen dabei zur Seite, um Ihren Gartentraum wahr werden zu lassen.



VERANSTALTUNG AM 16. MAI 2024 BEI DER UMWELTDRUCKEREI LOKAY

Fachverband Druck und Medien zu Gast beim Umweltpionier

Die Umweltdruckerei Lokay in Reinheim ist ein Pionierbetrieb der Ökobranchen. Vor über 25 Jahren hat Ralf Lokay begonnen, den Betrieb aus persönlicher Überzeugung nach ökologischen Leitlinien umzustellen. Das Engagement wurde mit zahlreichen Auszeichnungen gewürdigt. 2024 wurde Lokay sogar im zweiten Jahr in Folge mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet. Namenhafte Kunden wie Alnatura, der NABU, die Triodos Bank oder der WWF beziehen Druckprodukte von Lokay aus Reinheim.

Der Vorreiterstellung, die Lokay heute einnimmt, ging ein langer Weg voraus: Seit 1998 verwendet Lokay ausschließlich mineralölfreie Farben auf pflanzlicher Basis. Als erste deutsche Druckerei

führte Lokay eine eigene Fahrradflotte für seine Beschäftigten ein, das Team arbeitet in einem ökologisch sanierten Gebäude, Brauchwasser wird aus der eigenen Zisterne bezogen und aus ausgedienten Drucktüchern lässt Lokay stylische Taschen fertigen. Über 90 % der CO₂-Emissionen konnten seit 2006 bereits eingespart werden. Pionier ist Lokay auch im Bereich Cradle-to-Cradle. Als erste deutsche Druckerei konnte der Betrieb 2020 Druckprodukte nach dem Cradle to Cradle Certified® Standards anbieten. Mittlerweile bietet Lokay das Siegel in Kombination mit dem Blauen Engel, dem höchsten Umweltstandard für Druckprodukte, exklusiv an. 2024 veröffentlicht Lokay seine erste, extern auditierte Gemeinwohlbilanz.



Im Eingangsbereich der Druckerei in Reinheim trafen sich um 16:00 Uhr 23 interessierte Kolleginnen, Kollegen und Gäste. Nach der Begrüßung durch Ralf Lokay und dem FDM Vorsitzenden Hans-Gerhard Klingelmeyer erläuterte Herr Lokay in seiner Präsentation die Firmenentwicklung von einer klassischen Druckerei zu einer Druckerei die nach Umweltgesichtspunkten produziert. In enger Abstimmung mit den Kunden werden umweltgerechte Produktionsstandards entwickelt. Im Anschluss wurden die Besucher durch die Technik geführt und konnten so einen Eindruck von der Komplexität der gefertigten Produkte gewinnen. Beeindruckt waren wir von der professionellen Führung durch die

Technik des Betriebs und den Erklärungen aller unserer Fragen. Im Anschluss entwickelte sich eine intensive Diskussion, bei der Herr Lokay viele Fragen der Zuhörer zu beantworten hatte. Hans-Gerhard Klingelmeyer bedankte sich zum Abschluss der gelungenen Fachveranstaltung bei Ralf Lokay mit einem kleinen Weinpräsent.

Die Firmenpräsentation und die Führung durch das Unternehmen waren sehr spannend, sehr informativ und im höchsten Maße beeindruckend.



DAS SCHWARZE WUNDERMITTEL

Klimafreundliche Pflanzenkohle im Garten- und Landschaftsbau



Auf den ersten Blick sehen die unscheinbaren schwarzen Stücke aus wie Holzkohle. Doch obwohl Pflanzenkohle große Ähnlichkeit mit den Grill-Briquettes hat, sind ihre Inhaltsstoffe völlig andere und weisen angesichts der unscheinbaren Gestalt unerwartet viele positive Eigenschaften auf. So wird Pflanzenkohle vor allem im Garten und in der Landwirtschaft eingesetzt, weil sie durch ihre poröse Innenstruktur und ihre damit einhergehende beachtliche innere Oberfläche große Mengen an Nährstoffen und Wasser sowohl binden als auch nach außen freigeben kann. Doch das ist nicht alles. Auch auf das Klima kann sich der Einsatz des dunklen Allrounders günstig auswirken, denn das Bio-Karbon kann Schadstoffe binden. Kein Wunder also, dass auch viele Kommunen im Rahmen ihrer Abfallwirtschaft – so auch die EAD in Darmstadt – dieses aus organischem Pflanzenmaterial gewonnene Wundermittel immer häufiger als nachhaltigen Rohstoff im Blick haben. Wie aber gewinnt man Pflanzenkohle und was macht sie so wertvoll?

WAS IST DRIN?

Pflanzenkohle entsteht, wenn trockene Biomasse, also etwa Holzreste und andere Pflanzenabfälle wie Kompost unter starker Einschränkung von Sauerstoff verkoht. Man spricht dann von thermischer Pyrolyse, einem ökologischen und besonders nachhaltigen Prozess, bei dem reiner Kohlenstoff entsteht und keinerlei Schadstoffe freigesetzt werden. Obwohl die Bio-Karbonisierung heute zunehmend als innovativer und klimafreundlicher Hoffnungsträger in den öffentlichen Fokus gerät, ist die Produktion und Nutzung von Pflanzenkohle eigentlich nicht neu. Bereits vor mehr als 2000 Jahren haben indigene Völker am Amazonas zur Optimierung ihrer landwirtschaftlichen Böden ähnliche botanische Substrate verwendet, die die portugiesischen Siedler später als „Terra Preta“ („schwarze Erde“) bezeichneten. Insofern ist die Verwendung dieses Stoffs in unseren Breiten gewissermaßen eine Wiederentdeckung von uraltem Wissen.

BESONDERE QUALITÄTEN

Da Pflanzenkohle eine riesige innere Oberfläche von bis zu 300 Quadratmeter pro Gramm Material hat, können diese porösen Strukturen nicht nur sehr viel Wasser, Nährstoffe und nützliche Mikroorganismen speichern, sondern auch Schadstoffe dauerhaft binden. Zudem lockern und belüften die granularen Gebilde die Erde. Daher kann Pflanzenkohle vielfältig zur Bodenverbesserung eingesetzt werden.



Foto: © EAD Darmstadt

Große Optimierungen bezüglich der Fruchtbarkeit ergeben sich so insbesondere bei sandigen Böden, da hier vor allem die Wasserspeicherfähigkeit steigt. Und verdichtete Tonböden wiederum profitieren stark durch die auflockernden Eigenschaften von Pflanzenkohle. Das schwarze Bio-Gold ist also ein Allrounder: Einerseits wirkt es wie ein Speicher für wertvolle Substanzen und andererseits hindert es Schadstoffe daran, nach außen zu entweichen.

KLIMARETTENDER CO₂-BINDER

Pflanzen nehmen normalerweise mittels Photosynthese beim Wachsen CO₂ aus der Luft auf. Dieses wird jedoch beim Verrotten – zum Beispiel in Form von Herbstlaub oder von Rasenschnitt – wieder zu hundert Prozent frei. Wird das Kompostgut dagegen mittels thermischer Pyrolyse in Pflanzenkohle verwandelt, kann bis zu 60 Prozent des Kohlenstoffes festgehalten werden, sodass insgesamt wesentlich weniger CO₂ frei wird. Dadurch ist es möglich, der Atmosphäre aktiv CO₂ zu entziehen und in mit Pflanzenkohle angereicherten Böden dauerhaft zu speichern. Der Einsatz des wertvollen Bio-Produkts im großen Stil könnte so ein weiterer Baustein zur Erreichung der Ziele des Pariser Klimaabkommens sein.

Tipp:

Die Darmstädter Pflanzenkohle ist ab 21.6. bei Edeka Patschull in Darmstadt und Arheilgen erhältlich.



Daher werden immer häufiger Forderungen aus Politik, Wirtschaft und Wissenschaft laut, diese sichere und sofort verfügbare Technik noch stärker in der Breite einzusetzen.

GEFÖRDERT VON DER POLITIK

Auch in der EU hat man mittlerweile den Nutzen von Pflanzenkohle und die Chancen, die die schwarze Hoffnungsträgerin als wirkungsvolle Bremse für den menschengemachten Treibhauseffekt bietet, erkannt. Seit dem 07.01.2020 ist deshalb eine neue EU-Verordnung in Kraft getreten, die das organische Wundermittel offiziell als effizienten Bodenoptimierer zulässt. Pflanzenkohle in der Premium-Qualität kann nun in allen EU-Ländern offiziell im Biolandbau eingesetzt werden. Dabei unterliegt sie – im Gegensatz zu simpler Grill-Holzkohle – strengen Kontrollen. Beim Kauf lässt sich das am EBC-Siegel (Europäisches Pflanzenkohle Zertifikat) erkennen. Mit dieser Qualitätssicherung soll sichergestellt werden, dass keine Schadstoffe in landwirtschaftlich oder gärtnerisch genutzte Flächen gelangen.

VIelfÄLTIGE EINSATZMÖGLICHKEITEN

Doch Pflanzenkohle hat noch mehr Potential und könnte in Zukunft genauso in anderen Bereichen mit ihren vielfältigen Qualitäten punkten – so wie zum Beispiel als Kohlenstoffsenker in Bau- und Werkstoffen oder als Filtermaterial bei Haushaltswaren. Und damit nicht genug: Forschende testen den schwarzen Bio-Allrounder mittlerweile auch in Verbindung mit Textilien, Farben sowie Hygiene- beziehungsweise Kosmetikartikeln. Hier steht unter anderem die geruchsbindende Eigenschaft der Pflanzenkohle im Fokus.

Nicola Wilbrand-Donzelli

PFLANZENKOHLE AUS DARMSTADT

Wie wertvoll Pflanzenkohle ist, weiß man auch beim EAD (Eigenbetrieb für kommunale Aufgaben und Dienstleistungen) in Darmstadt. In der Kompostanlage in Kranichstein, wo organische Abfälle sowie Gehölz aus Hecken- und Baumschnitt der Stadt-, Park- und Landschaftspflege verwertet werden, hat der städtische Betrieb 2022 eine Karbonisierungsanlage fertiggestellt. Hier können aus 4000 Tonnen Siebüberlauf (Bezeichnung für größere Kompostbestandteile bei der Sortierung) und Darmstädter Grünschnitt jährlich 1000 Tonnen Pflanzenkohle erzeugt werden. Im Blick haben die Verantwortlichen dabei aber nicht nur den Klimaschutz in Form von CO₂-Speicherung, sondern ebenso – und das betrifft vor allem städtische Grünanlagen – die hohe Wasserspeicherfähigkeit und die Absorption von Schadstoffen mittels der Pflanzenkohle. So soll unter anderem die Widerstandsfähigkeit von Stadtbäumen und anderen Grünflächen gesteigert werden. Zudem kann der Wasserabfluss bei Starkregen durch den Schwammefekt der verwendeten Bio-Karbon-Erde merklich verzögert werden.

DARMSTÄDTER PFLANZEN KOHLE

AKTIV GEMEINSAM KLIMA SCHÜTZEN

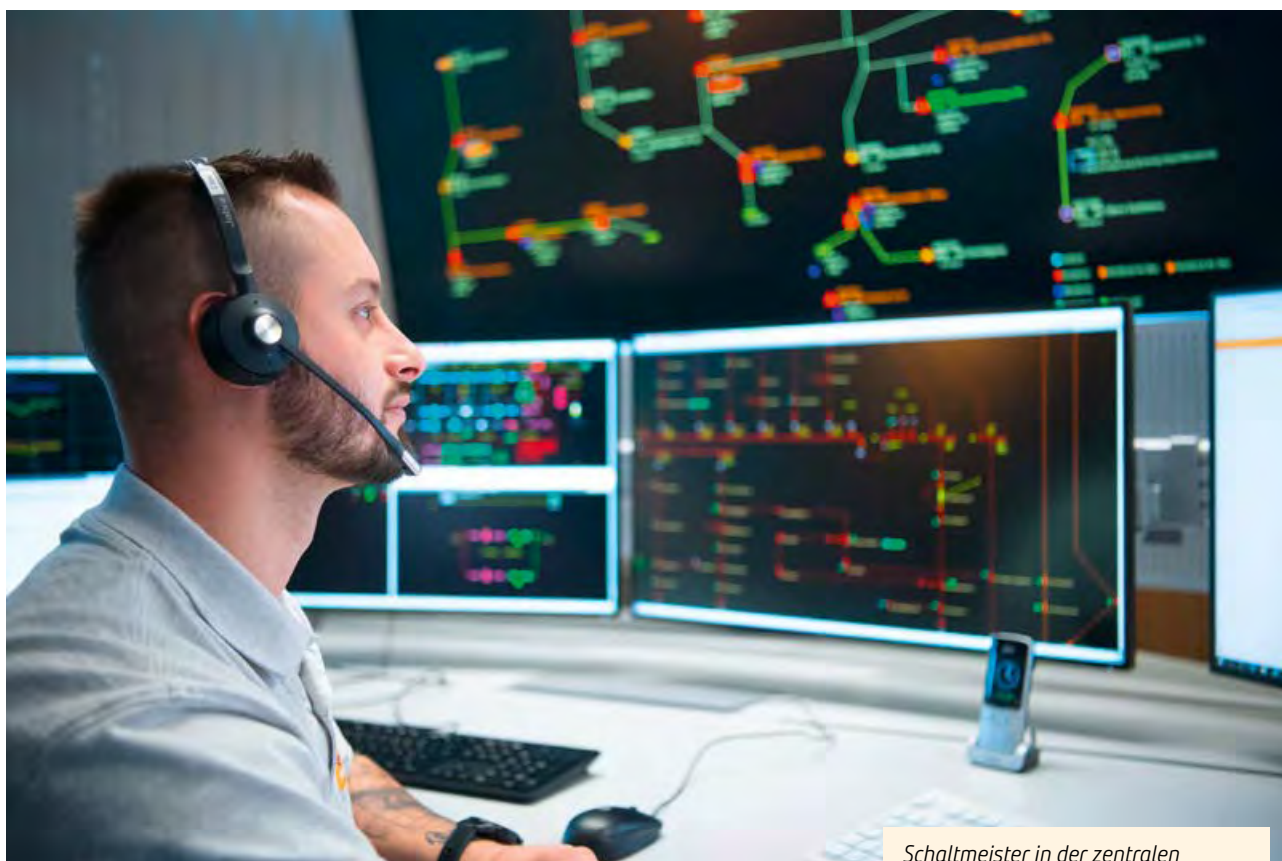
- Pflanzenkohle ist karbonisiertes Wachstum und gespeicherter Kohlenstoff
- Pflanzenkohle ist ein Beitrag der Wissenschaftsstadt Darmstadt zum Klimaschutz
- Die Karbonisierungsanlage in Darmstadt-Kranichstein gilt als Pionierprojekt
- „Darmstädter Pflanzenkohle“ findet ihren Einsatz in Gärten, städtischen Parks und Grünflächen, in der Landwirtschaft oder als saubere Futterkohle



Kompostierungsanlage
Eckhardwiesenstraße 25
64289 Darmstadt
pflanzenkohle-darmstadt.de



E-NETZ SÜDHESSEN STEHT ERNEUT FÜR HOHE VERSORGUNGSSICHERHEIT IN DER REGION



Schaltmeister in der zentralen Leitwarte der E-Netz Südhessen in Darmstadt.

Foto: © E-Netz

Wie auch in den vergangenen Jahren kann die Netztochter der ENTEGA AG, die e-netz Südhessen AG, sehr geringe Ausfallzeiten in der Strom- und Gasversorgung für das südhessische Netzgebiet an die Bundesnetzagentur melden.

Alle deutschen Stromnetzbetreiber übermitteln der Bundesnetzagentur (BNetzA) gemäß Energiewirtschaftsgesetz (EnWG) jährlich einen Bericht über die in ihrem Netz aufgetretenen Versorgungsunterbrechungen. Die BNetzA ermittelt aus diesen Meldungen den sogenannten SAIDI-Wert (System Average Interruption Duration Index), der die durchschnittliche Versorgungsunterbrechung je angeschlossenem Letztverbraucher eines Kalenderjahres widerspiegelt. In Deutschland lag die durchschnittliche Unterbrechungsdauer für die Stromversorgung im Jahr 2022 bei 12,2 Minuten (2021: 12,7 Minuten), im Netzgebiet der e-netz Südhessen AG belief sich dieser Wert im Jahr 2022 auf 4,83 Minuten (2021: 4,30 Minuten) und lag damit weiter deutlich unter dem Bundesdurchschnitt. Dies sind etwa 60 % weniger Stromnetzstörungen als im Bundesdurchschnitt.

Die Versorgungssicherheit in der Region Südhessen bleibt damit spitze - dank des Netzbetreibers der ENTEGA. Doch woran liegt das?

Ein Grund für die geringen Versorgungsunterbrechungen und die hohe Netzverlässigkeit liegt an dem vorausschauenden, datenbasierten Einspeisemanagement des Verteilnetzbetreibers. Es trägt wesentlich dazu bei, Blackouts im deutschen Stromnetz zu verhindern und die Energiewende in der Region voranzubringen. Angesichts der weiter zunehmenden Strommenge aus Windparks und Solaranlagen sind hier in den letzten Jahren gezielte Maßnahmen erforderlich geworden, damit im südhessischen Versorgungsnetz Stromeinspeisung und -verbrauch immer im Einklang stehen und die Netzstabilität stets gewährleistet ist.

Für Netzstabilität zu sorgen, war bisher vor allem die Aufgabe der Betreiber der Übertragungsnetze – also der überregio-

Die Versorgungssicherheit in der Region Südhessen bleibt spitze – dank des Netzbetreibers der ENTEGA

nenal Stromtrassen. Betroffen waren in erster Linie Anlagen mit einer Leistung ab 10 Megawatt (MW). Im Zuge der Energiewende wandelt sich jedoch die Kraftwerklandschaft. Statt zentraler Kern- und Kohlekraftwerke speisen in ganz Deutschland immer mehr regenerative Anlagen mit einem großen Leistungsspektrum dezentral Wind- und Sonnenstrom in die Stromnetze ein.

Vor diesem Hintergrund hat der Gesetzgeber neue Vorgaben für das Management von Netzengpässen definiert. Nun müssen auch Erzeugungs- und Speicheranlagen mit einer Leistung ab 100 Kilowatt (kW) in das Engpassmanagement einbezogen werden. Zudem wurden Verteilnetzbetreiber wie die e-netz Südhessen ebenfalls mit dieser Aufgabe betraut – dem so genannten Redispatch. Redispatch bedeutet, dass eine ursprünglich geplante Einspeisung eines Kraftwerkes geändert wird, um Netzengpässe zu vermeiden.

Im Verteilnetz der e-netz Südhessen speisen inzwischen über 250 Anlagen ab 100 kW ein – vor allem Wind- und Sonnenstrom. Da die Einspeisung von regenerativen

Energien von den Wetterbedingungen abhängig ist, stellt das hohe Anforderungen an das Einspeisemanagement dar.

Grundlagen für die Stabilisierung des Verteilnetzes der e-netz Südhessen sind dabei die Daten der installierten Maximalleistung der Anlagen in der Region, die der e-netz Südhessen vorliegen, sowie bundesweite Wetterprognose- und Marktdaten. Zudem findet ein kontinuierlicher Datenaustausch zwischen vorgelagerten Betreibern der überregionalen Stromtrassen und nachgelagerten kleineren Netzbetreibern statt. Zur Vermeidung von Netzengpässen berechnet das bundesweite Redispatch-System die volkswirtschaftlich günstigste Lösung zur Netzstabilisierung und übermittelt sie an den jeweiligen Netzbetreiber und die Anlagenbesitzer.

Mit Hilfe der Redispatch-Software, die in der zentralen Leitwarte der e-netz Südhessen am Dornheimer Weg in Darmstadt bedient wird, können die Schaltmeister Schaltbefehle an Erzeugungsanlagen und Kraftwerksbetreiber senden und somit Anpassungen an der erzeugten Strommenge vornehmen. Im Prinzip funktioniert das Stromnetz so wie eine Wanne mit vielen Zuflüssen und noch mehr Abflüssen und die e-netz Südhessen sorgt vorausschauend zum Beispiel im Vorfeld von Unwettern oder Windflauten dafür, dass immer die gleiche Menge Wasser in der Wanne ist.

Die Verbraucher in privaten Haushalten und in der Wirtschaft bekommen von diesen diffizilen Prozessen nichts mit: Der Strom im Verteilnetz der e-netz Südhessen steht für sie wie gewohnt zuverlässig zur Verfügung.

BAUSTELLEN? SO WENIG WIE NÖTIG.

ICH MACH MICH STARK
FÜR DIE REGION.

Tobias A.

Elektroniker Betriebstechnik
bei der e-netz Süd Hessen
sorgt für eine moderne Strom-
Infrastruktur.



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



Die Welt trifft sich uff de Gass'

Reinheimer Markt

15. + 16. Juni

Offizielle Eröffnung 16 Uhr

Zum
25.
Mal!

SA
15

CoMa12 – Classic Rock

Bülow + Friends – Pop - Rock - Classics

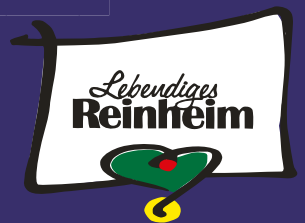
Spirit of Soul – Black Music

SO
16

Patrizia & Gaetano

Start the Bus – Oldies - Pop - Rock

RE80s – A Tribute to new Wave



Die Welt trifft sich uff de Gass'

Reinheimer Markt

15. + 16. Juni



Samstag

15

Bühnenprogramm

Bühne 1 | untere Darmstädter Straße

14:00 Uhr - Make Fit | Sportaufführung
15:30 Uhr - SG Ueberau | Tanzaufführung
16:00 Uhr - Markteröffnung
18:00 Uhr - Coma 12
20:30 Uhr - Bülow & Friends

Bühne 2 | Gerlach Living

14:30 Uhr - SV 45 | Dance Kids
15:15 Uhr - SV45 | Karate auf der Straße
17:00 Uhr - Bobby & Friends
20:30 Uhr - Spirit of Soul

Sonntag

16

Bühne 1 | untere Darmstädter Straße

14:00 Uhr - Make Fit | Sportaufführung
15:00 Uhr - Start The Bus

Bühne 2 | Gerlach Living

13:00 - 16:00 Uhr - Patrizia & Gaetano
14:00 Uhr - SV45 | Zumba
15:15 Uhr - Verlosung Reinheimer Markt
17:30 Uhr - RE80s

Tradition und Moderne verschmelzen beim Reinheimer Markt 2024. Nach der Corona-Pause öffnet der beliebte Volksmarkt zum zweiten Mal wieder „uff de Gass“ in Reinheim. Am dritten Juniwochenende wird die Darmstädter Straße zum Treffpunkt für Jung und Alt, vollgepackt mit Attraktionen und Leckereien.

Ein breitgefächertes Angebot an Fahrgeschäften und kulinarischen Genüssen erwartet die Besucher – hier ist für jeden etwas dabei. Kulinarisch verwöhnt der Markt mit einer Vielfalt an Spezialitäten, die von herzhaften Snacks über süße Leckereien bis hin zu internationalen Köstlichkeiten reichen.

Die Straßen werden mit Live-Musik von zwei Bühnen erfüllt sein. Verschiedene Bands und Künstler sorgen für die musikalische Untermalung und bringen eine mitreißende Stimmung in die Gassen. Zu den Höhepunkten gehören Auftritte von lokalen Größen sowie bekannten Bands wie „Spirit of Soul“. Auf den Bühnen sind auch Gruppen lokaler Vereine wie der SG Ueberau und des SV 45 zu sehen. Außerdem tritt das Duo Dobby auf. Die offizielle Eröffnung am Samstagnachmittag um 16:00 Uhr markiert den Startschuss für

ein Wochenende voller Spaß und Unterhaltung. In diesem Rahmen überreicht Innenminister Roman Poseck Reinheims Bürgermeister Manuel Feick das KOMPASS-Sicherheitsiegel. Dieses ist eine Auszeichnung für die herausragende Zusammenarbeit zwischen Stadt, Polizei und Bürgerinnen und Bürgern.

Am Samstagabend tritt Frank Bülow auf, der Songwriter für Culture Beat, dessen Song „Rendezvous“ 1998 einer der 20 meistgespielten Songs im Radio in Deutschland, Österreich und der Schweiz war. Außerdem sind „Spirit of Soul“ und „Start the Bus“ am Start, sodass für jeden Musikgeschmack etwas dabei ist.

Der Reinheimer Markt blickt stolz auf eine über 25-jährige Tradition zurück und ist ein fester Bestandteil des Veranstaltungskalenders. Hier kommen Alt und Jung zusammen, um das vielfältige Angebot zu genießen und gemeinsam zu feiern.

Ein besonderes Highlight des Marktes sind die zahlreichen Stände mit handgefertigten Produkten und regionalen Spezialitäten. Hier können Besucher einzigartige Souvenirs und Geschenke entdecken. Kunsthandwerker und lokale Hersteller präsentieren ihre Waren und laden zum Stöbern und Entdecken ein.

Viel Spaß ist auch für Kinder garantiert: Ball- und Dosenwerfen, Karussells und Bogenschießen sind unter anderem im Angebot.

Tauchen Sie ein in die Atmosphäre des Reinheimer Marktes und erleben Sie ein unvergessliches Wochenende voller Genuss und guter Unterhaltung! Ob mit der Familie, Freunden oder alleine – der Reinheimer Markt bietet für jeden ein besonderes Erlebnis.

REINHEIMER MARKT 2024

Liebe Kundin,
gerne laden wir Dich zum Markt-Bummel in unser Modehaus ein !

Freitag, 14., Samstag 15. und Sonntag 16. Juni
haben wir geöffnet und versüßen Deinen Einkauf
mit 10 % Marktrabatt. *

Wir freuen uns auf Dein Kommen !

* reduzierte Mode ausgenommen



CECIL KjBRAND Kenny S. Street One

FASHION MADE IN ITALY

MODEZEIT
BEI JENS
Two Days Only

JEDEN DIENSTAG UND JEDEN FREITAG
9:30 – 13:00 Uhr und 14:30 – 18:00 Uhr
Telefon: 0 61 62 - 52 82
64354 Reinheim Kaufpassage

Standplan 2024



- 1 Autohaus Bermond
- 2 Röchling Brensbach
- 3 Heim und Haus
- 4 Dieffenbach Suritec
- 5 Pracher Gartenschläuche
- 6 Bautenschutz Seeger
- 7 SV 45 Reinheim
- 8 Dart Club Lucky Strike
- 9 Vorwerk
- 10 Allgäuer Fladen
- 11 Brillenfabrik
- 12 Star Döner
- 13 Kübler Tee Kräuter & Gewürze
- 14 Merlin Crêpes
- 15 Acebes Gastro Service
- 16 Bogenschießen
- 17 Heidis Papeterie
- 18 einzigARTig
- 19 Kawasaki
- 20 Leder Leufke
- 21 Pfeilwerfen
- 22 Ballwerfen
- 23 Flammkuchen
- 24 Segelsportvereinigung
- 25 Hausgeräte Profis
- 26 Autohaus Krämer
- 27 Autohaus Erhardt
- 28 Frau Fit
- 29 Losbude
- 30 Schießbude
- 31 Greifarm
- 32 Greifarm
- 33 Wachs Futterkrippe

Marktöffnungszeiten:

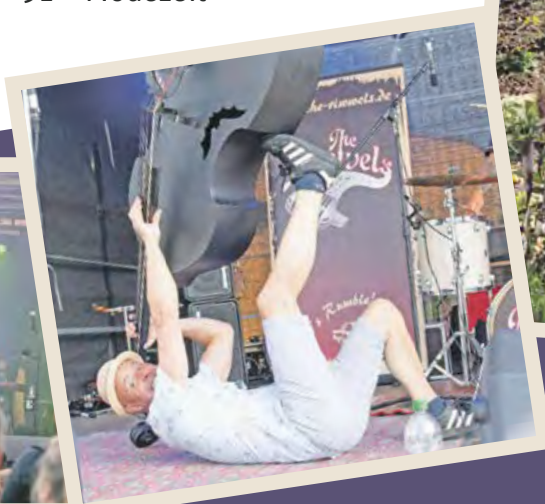
Samstag von 14:00 - 24:00 Uhr
 Sonntag von 12:00 - 20:00 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag 13:00 - 18:00 Uhr

Teilnehmer am Reinheimer Markt

- | | | | |
|----|--------------------------------|-----|--|
| 34 | Make fit | 63* | Habermanns Glückskinder |
| 35 | Brezelwirt | 64 | Heimers Café & Bar |
| 36 | Crêpes / Slusheis | 65 | THW Fahrzeuge und mehr |
| 37 | Spiritiz Cocktails | 66 | Häbbschesmacher |
| 38 | I Saponi Siciliani | 67 | Klamotte |
| 39 | Allianz Reinheim | 68* | African Art |
| 40 | Reisestudio Schindler | 69* | Coffee Bike |
| 41 | Harrys Eismanufaktur | 70 | Motorrad Lang |
| 42 | Imkerei Mainaue | 71* | Stützer Gartenzwerge |
| 43 | Repliqua & Scheurich | 72 | Edel-Hermann Trüffel & Pralinen |
| 44 | MB Wein | 73 | Hessekinner Kinderkleidung |
| 45 | Fritsch Wundertüten | 74 | OAMC Reinheim |
| 46 | Ampli 5 Energiearmbänder | 75 | ebbes |
| 47 | Schachclub Reinheim | 76 | Lauterbienen |
| 48 | CASO
Kerzen & Handgemachtes | 77 | Ingo Reichert Kleidung |
| 49 | Balance 360
Hummus & Pesto | 78 | Köhler Süßwaren |
| 50 | Star Waffeln | 79 | Heisel Angelspiel |
| 51 | Central Grill | 80 | Almburschen
Wurst und Käse aus Österreich |
| 52 | NKD | 81 | Noahs Hütte |
| 53 | Heike Bornhold - Schmuck | 82 | Pinar - Türkische Spezialitäten |
| 54 | Kartoffel - Twister | 83 | Bistro Fit-Meal |
| 55 | Renz Lucky 7 | 84 | Vinum Autmundis |
| 56 | Scholz Süß- und Spielwaren | 85 | Gerlach Living |
| 57 | Entega | 86 | Apfelbratwurst |
| 58 | Sonjas Kreativwelt | 87 | Lemonbar (nur Sa) |
| 59 | Platzer Feinkost | 88 | Gesundes Wasser |
| 60 | Äbbs Schäines & Äbbs Gudes | 89 | Milbenjäger |
| 61 | Göbel Schnapsbrennerei | 90 | Sweet Passion for Dogs |
| 62 | Tennert & Grede Gartenbau | 91 | Modezeit |

* nur Sonntag



Teilnehmer am verkaufsoffenen Sonntag

- | | |
|----|--|
| 11 | Brillenfabrik
Darmstädter Straße 54 |
| 75 | ebbes
Darmstädter Straße 43 |
| 28 | Frau Fit
Darmstädter Straße 36 |
| 85 | Gerlach Living
Darmstädter Straße 51 |
| 63 | Habermanns Glückskinder
Jahnstraße 7 (an der Kath. Kirche) |
| 25 | Hausgeräte Profis
Darmstädter Straße 36 |
| 38 | I Saponi Siciliani
Darmstädter Straße 8 |
| 67 | Klamotte
Darmstädter Straße 37 |
| 70 | Motorrad Lang
Darmstädter Straße 39 |
| 52 | NKD
Darmstädter Straße 23 |
| 40 | Reisestudio Schindler
Darmstädter Straße 11 |
| 43 | Repliqua & Scheurich
Darmstädter Straße 13 |
| 90 | Sweet Passion for Dogs
Darmstädter Straße 53a |
| 91 | Modezeit
Darmstädter Straße 66 |



Alle Angaben ohne Gewähr.
Änderungen nach Erscheinungstermin möglich.

Die Welt trifft sich uff de Gass´

Reinheimer Markt

15. + 16. Juni



KONZERT DES KAMMERCHORS FÜRSTENWALDE/SPREE „GESCHWISTER SCHOLL“ IN REINHEIM

Der Kammerchor Fürstenwalde „Geschwister Scholl“ e.V. entstand aus dem 1946 von Martin Adler an der Fürstenwalder Berufsschule gegründeten Jugendchor „Geschwister Scholl“. Aus diesem gründete sich 1962 das Fürstenwalder Doppelquartett. Als 1982 Martin Adler in den Ruhestand ging, wurde das Doppelquartett zum Kammerchor erweitert, seine musikalische Leitung übernahm 1987 der heute noch zu-ständige ADC-Chordirektor Rudolf Tiersch, Leiter der Singakademie in Frankfurt (Oder).

Zum Repertoire gehören sowohl geistliche wie auch weltliche Lieder, die in meist 4-stimmigen Sätzen interpretiert werden.

Seit 1990 unternimmt der Chor regelmäßig mehrtägige Chorfahrten zu Chortreffen im In- und Ausland, zuletzt in Stettin u. Lublin (Polen), Bückeberg, Frankfurt (Main), Goslar und Linz (Österreich). Frühere Chorfahrten führten auch nach Frankreich, Dänemark und Finnland. Der Chor umfasst derzeit 30 Sängerinnen und 16 Sänger, die aktiv an den Chorproben und Konzerten teilnehmen.



Am 15. Juni 2024 wird der Chor zum wiederholten Mal seine Partnerstadt Reinheim besuchen. Die erste Reise nach der Wiedervereinigung Deutschlands führte ihn 1990 anlässlich der Eröffnung des Hofguts hierhin, wo er zum ersten Mal ein Konzert in einer Kirche veranstalten durfte. Der geplante Chorbesuch 2020 fiel kurzfristig der Corona-Pandemie zum Opfer.

Das einmalige Konzert findet unter der bewährten Leitung von Rudolf Tiersch am SA, 15. Juni 2024 / 18:00 Uhr in der Reinheimer Dreifaltigkeitskirche, Kirchstraße bei freiem Eintritt statt.

Der Partnerschaftsverein Reinheim e.V. lädt alle Konzertbegeisterte dazu recht herzlich ein.



einzigARTige Geschenke, Mitbringsel und Dekoration mit viel Liebe im Detail handgemacht und leckere Kuckucksmarmelade aus Spachbrücken in verschiedenen Sorten und tollem Design zum Probieren und Mitnehmen gibt es bei Stand Nummer 18 am Reinheimer Markt zu entdecken und natürlich auch jederzeit im Selbstbedienungsschränkchen in der Bert-Brecht-Straße 9 in 64354 Reinheim/Spachbrücken. Ich freue mich auf euch!



Einzigartig
GESCHENKE MIT HERZ



**Bis zu 70%
auf den UVP**

HAUSGERÄTE PROFIS



Reinheimer Markt

15. + 16. Juni

Markengeräte führender Hersteller zu Sonderpreisen

Bosch WAJ 28023 *B* Waschmaschine 7 kg 1400 U

LED Display mit einfacher Touch-Control
Bedienung - Zeitvorwahl - Restzeitanzeige - Eco
Silence Drive - Hygiene Plus - Speed Perfect -
Active Water Plus - 30cm-Bullauge - AquaStop-
Schlauch - unterschiebbar ab
85 cm Nischenhöhe - Nachlegefunktion -
Beladungsempfehlung 7 kg Fassungsvermögen -
max. 1.400 U / min.



UVP € 919,-
Unser Preis **449,-**

Daewoo WM 814 TTWA1DE *A* Waschmaschine 8 kg - 1.400 U

IntenSteam (am Ende des Waschprogrammes wird
die Wäsche mit Dampf aufbereitet) - Inverter Motor
(leistungsfähiger und doch leiser Motor mit 10
Jahren Garantie) - 8 kg Fassungsvermögen - max.
1.400 U/min. - 15 Programme - inklusive 15 min
Kurzprogramm - Kurz 60' 60°C - Anti-Allergie -
Wolle - Display - Startzeitvorwahl - Unwucht-
kontrolle - Überlaufschutz - AquaStop



UVP € 949,-
Unser Preis **299,-**

Bosch WTH 83 V 03 A++ Wärmepumpentrockner 7 kg

LED-Display - Touch-Control Bedienung
Zeitvorwahl - Restzeitanzeige
Türanschlag rechts
SensitiveDrying System - EasyClean Filter
- AntiVibration Design - AutoDry
Signal am Programmende



UVP € 1029,-
Unser Preis **499,-**

Sharp OW-NA 1 CF 47 DS-DE Stand- Geschirrspüler - Silber - 60 cm

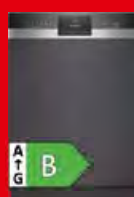
Freistehend - Display - AquaStop (Schutz vor Wasser-
schäden) - EcoWash - Startzeitvorwahl - Halbe Beladung
- 13 Maßgedecke - Höhenverstellbarer Oberkorb - Hygiene
Programm (entfernt schädliche Bakterien effektiv) -
Kindersicherung - DualProWash: Die fortschrittliche
Pumpentechnologie arbeitet innerhalb eines Waschvor-
gangs mit unterschiedlichem Wasserdruck - Express 50'
- 30-minütiges Spülprogramm - Klarspülnachfüll-
anzeige - Herausnehmbarer Besteckkorb



UVP € 599,-
Unser Preis **349,-**

Siemens SN53ES04BE Ed EB-Geschirrspüler B 60cm int. 42dB 9L 6Prg Korb

herausnehmbarer Besteck-Korb - Oberkorb
mit Tassenauflage - Unterkorb mit
Tassenauflage - 4 Tassenaufgaben -
Unterkorb mit Tellerhaltern - klappbarer
Tellerersatz - zusätzlicher klappbarer
Tellerersatz - variable Gläserhalter -
Dosierassistent - Edelstahl-Spülraum



UVP € 1399,-
Unser Preis **699,-**

Gorenje NRK 418 DCS4 No Frost Kühl-/ Gefrierkombination - Edelstahl - 182,4 cm

MultiFlow Kühlung im Kühlschrank - Gemüse-
schubfach - EasyTray - LED Innenbeleuchtung -
3 Glasabstellflächen - 3 Türfächer - Crisp-Zone -
3 herausziehbare Gefrierschubladen - Elektroni-
sche Steuerung - Inverter-Kompressor
256 Liter Nutzinhalt (171 Liter Kühlraum - 85 Liter
Gefrierraum)
Höhe: 182,4 cm - Breite: 55,0 cm - Tiefe: 55,7 cm



UVP € 719,-
Unser Preis **399,-**

Bosch KGE 368 LCP *C* Kühl-/ Gefrier- kombination - 186 cm

VitaFresh - LED-Beleuchtung im Kühlteil - LowFrost
308 Liter Nutzinhalt gesamt (214 Liter Kühlen - 94
Liter Gefrieren) - Nutzinhalt nahe 0°C: 22 Liter
Big Box-Gefrierfachschublade - Automatisches Super
Gefrieren - TouchControl - SuperKühlen - Abtau-
Automatik - Spezial-Flaschenrost, glanzverchromt
Höhe: 186 cm - Breite: 60 cm - Tiefe: 65 cm



UVP € 1199,-
Unser Preis **599,-**

LG GSGB 71 PYLL No Frost Side by Side - InstaView & Wassertank - Prime Silver

Smart Inverter Compressor®: leise, effizient und zuver-
lässig mit 10 Jahren Garantie - ThinQ® App-Kompatibilität
InstaView®: zweimal klopfen, reinschauen - Eis- Crushed
Ice- und Wasserspender mit Wassertank (kein Fest-
wasseranschluss notwendig) - Multi-Airflow Umluft-
kühlung - Total No Frost - Express Cooling & Express
Freeze - Flaschenregal
635 Liter Kapazität (416 Liter Kühlen - 219 Liter Gefrieren)
- LED-Innenbeleuchtung
Höhe: 179,0 cm - Breite: 91,3 cm - Tiefe: 73,5 cm



UVP € 2999,-
Unser Preis **1399,-**

Bauknecht HEKO P300 Pyrolyse-Herdset mit 2-fach Teilauszug

Multifunktions-Heißlufttherm mit 14 Funktionen - Pyrolyse-
Reinigungssystem - 2-fach Teilauszug - Elektronik-Uhr -
LC-Text-Display - 65 Liter Garräumvolumen - Vollglas-
innenür, 4-fach verglast - PowerHeißluft - Pizzafunktion -
Schnell aufheizen - Slow Cooking - Garräum-Temperatur
bis 250 °C - Edelstahl-Schalterblende - Versenkbare Be-
dienknebel - EEK: A+ - 60 cm Glaskeramik-Kochfeld -
Flacher Edelstahl-Rahmen - 4-fach Restwärmeanzeige -
4 Kochzonen, davon 1 Bräter-ZweikreisKochzone, 1 DUO-
ZweikreisKochzone



UVP € 1599,-
Unser Preis **599,-**

Daewoo FUS 081 DWT 0 DE Tisch- Kühlschrank mit Gefrierfach - weiß - 84 cm

Mechanische Steuerung im Innenraum
1 großes Obst-/ Gemüseschubfach - Ge-
räuschpegel 39 dB(A) - 2 Ablageflächen
im Kühlteil - 3 Türablagen - 82 Liter
Nutzinhalt (74 Liter Kühlen - 8 Liter
Gefrieren) - Höhe: 83,8 cm - Breite: 48,0
cm - Tiefe: 56,0 cm



UVP € 399,-
Unser Preis **199,-**

Hisense FV 191 N4 AW2 *E* Stand- Gefrierschrank No Frost weiß - 147 Liter

Nutzinhalt netto: 147 Liter
Total No Frost - Super Freeze
Höhe: 143,4 cm - Breite: 55 cm -
Tiefe: 55,7 cm
LED-Display hinter der Tür
Türanschlag wechselbar



UVP € 549,-
Unser Preis **399,-**

Liebherr FNe 4625-20 Standgefrierschrank 199L E NoFrost 145,5x60x67,5cm

Klimaklasse SN/T - 4-Sterne-Gefrierschrank - 16 kg
Gefriervermögen in 24 Std. - 11,5 Std. Lagerzeit bei
Störung - Nutzinhalt Gefrierraum: 200 l - Super-
Gefrier/Super-Frost-Funktion - autom. Rückschaltung
von Superfrost - No-Frost-Technik gegen Vereisung -
optionale Smart Home Funktion - Geräusch-
Schalleistung: 38 dB - Geräuschemissionsklasse C



UVP € 929,-
Unser Preis **699,-**

Diese und viele weitere **Angebote** mehr erhalten Sie auch bei
Elektro Kohl, Hauptstraße 29, 63322 Rödermark, Tel. 06074-98657

+++ Nur solange der Vorrat reicht +++ Nur solange der Vorrat reicht +++ Nur solange der Vorrat reicht +++
Wir liefern ins Haus! Wir montieren Ihr(e) Gerät(e)! Wir schließen fachgerecht an! Wir entsorgen Ihr(e) Altgerät(e)!

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 10.00 - 13.00 und 14.00 - 18.00 Uhr • Mi., Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

Darmstädter Str. 36 • 64354 Reinheim • ☎ 0 61 62 - 91 98 070
info@hausgeraete-profis.com • www.hausgeraete-profis.com



Von Haus aus gut beraten.

Das Maklerteam der Sparkasse Darmstadt

**Wir verkaufen,
vermieten und bewerten
Ihre Immobilie**

Mehr erfahren

www.sparkasse-darmstadt.de/immobilien



**Sparkasse
Darmstadt**

Sparkasse Darmstadt
Immobilien Center
06151 -2816 10888
immobilienmakler@sparkasse-darmstadt.de