

Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe 3 | 2024

# LEBENS LUST



TOLLE  
PREISE  
GEWINNEN!  
SEITE 31



LEISTUNGSFÄHIGER BEWEGUNGS-  
APPARAT BIS INS HOHE ALTER  
Gelenke und Muskeln ein Leben lang fördern

DEN SOMMER IM GLAS  
KONSERVIEREN  
Jetzt ist Einmachzeit

SOMMERLICHE MUßESTUNDEN  
IM OUTDOOR-WOHNZIMMER  
Lauschige Freisitz-Oasen gestalten



# RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN.  
AUSWERTEN.

Terminvergabe  
ganz einfach über **Doctolib**



oder über die einzelnen  
Standorte **per Telefon und E-Mail**.

Unsere Zuweiser und Patienten erhalten ihre Bilder  
sowie den Befund nach der Untersuchung als QR-Code.

**Praxisstandort am Alice Hospital  
und Kinderklinik Prinzessin Margaret**  
Dieburger Straße 29-31 · 64287 Darmstadt  
Tel: 06151-1394-0 · E-Mail: [alice@radiologie-darmstadt.de](mailto:alice@radiologie-darmstadt.de)

**Praxisstandort EBS**  
Eschollbrücker Straße 26 · 64295 Darmstadt  
Tel: 06151-300 87-0 · E-Mail: [ebs@radiologie-darmstadt.de](mailto:ebs@radiologie-darmstadt.de)

**Praxisstandort Fachärztezentrum am Klinikum Darmstadt**  
Grafenstrasse 13 · 64283 Darmstadt  
Tel: 06151-6063-0 · E-Mail: [grafen@radiologie-darmstadt.de](mailto:grafen@radiologie-darmstadt.de)

**Zentrale Mammographie-Screening Südhessen**  
Dieburger Straße 22 · 64287 Darmstadt  
Tel: 06151-961 3861 · E-Mail: [mammo@radiologie-darmstadt.de](mailto:mammo@radiologie-darmstadt.de)

**Praxisstandort am Agaplesion Elisabethenstift**  
Landgraf-Georg-Straße 100 · 64287 Darmstadt  
Tel: 06151-159 0710 · E-Mail: [stift@radiologie-darmstadt.de](mailto:stift@radiologie-darmstadt.de)

**Standortübergreifende Privatsprechstunde** · Tel: 06151-3949 333



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



RADIOLOGIE  
DARMSTADT



## EINFACH NUR GROSSARTIG, DIESER SOMMER? ICH WILL JA NICHT DIE STIMMUNG VERDERBEN, ABER ...

bei 30 Grad, ohne einen Hauch von Wind, wird die Sommerromantik schnell zur schweißtreibenden Realität. Während ich mich durch die heiße Fußgängerzone schleppe, frage ich mich: Wird der Sommer uns künftig noch mehr ins Schwitzen bringen?

Doch keine Sorge, dieser Sommer hält reichlich Lesestoff für Sie bereit. Neben der nötigen Erfrischung bietet er auch jede Menge Inspiration und Information. Nutzen Sie die Auszeit für neue Gedanken und lassen Sie sich von unserer aktuellen Ausgabe inspirieren.

Apropos Sommer ... Auch in dieser Ausgabe haben wir wieder spannende Themen für Sie zusammengestellt. Während Sie vielleicht mit einem kühlen Drink entspannen, werfen wir einen Blick auf die neuesten Entwicklungen im medizinischen Bereich. Die Radiologie Darmstadt befindet sich im Wandel: Ein Umzug, ein neues Logo und eine überarbeitete Website reflektieren diesen Veränderungsprozess. Auf den Seiten 6 und 7 gibt Prof. Dr. Oliver Mohrs Einblicke in die Innovationen, den Einfluss von KI und die Zukunft der Radiologie.

Auf Seite 10 erfahren Sie, warum das Zusammenspiel von Gelenken und Muskeln so wichtig ist – schließlich gilt: Wer rastet, der rostet! Unsere Tipps helfen Ihnen, fit und geschmeidig zu bleiben.

Frau Dr. med. Sabine Wiesner aus Alsbach klärt auf Seite 14 auf, was der wahre Grund für Arthrose sein kann und wie Sie das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen können.

Denken Sie bei all den Gesundheitstipps auch an ausreichend Flüssigkeit – besonders bei sommerlicher Hitze. Auf den Seiten 18 und 19 finden Sie erfrischende Rezepte für coole alkoholfreie Drinks.

Im August richten wir den Fokus auf unsere Senioren: Auf den Seiten 20 bis 25 spricht Frau Klaff-Isselmann, Vorsitzende des Seniorenrats Darmstadt, über die wachsenden Pflegeherausforderungen und betont: „Pflege ist eine generationenübergreifende Verantwortung.“ Freuen Sie sich bereits auf den Seniorentag am ersten Samstag im September 2025 – hoffentlich wieder im Darmstadtdium.

Omas Einmachgläser feiern ein Comeback! Auf den Seiten 26 und 27 gibt Frau Wilbrand-Donzelli Tipps zum Konservieren von Gartenüberschüssen, inspiriert durch Urban Gardening und Nachhaltigkeit.

Vom 19. bis 24. August dreht sich im EDEKA Heiner Center alles um „Bella Italia“ – eine Hommage an die italienische Küche und die exzellente Weinkunst. Am 24. August verwandelt Graffiti-Künstler Jörn Heilmann von 11 bis 13 Uhr Turnbeutel in einzigartige Streetart-Kunstwerke. Ein Highlight für Erstklässler! Greifen Sie zu, solange der Vorrat reicht – Seite 29.

Und last but not least: Auf Seite 35 sorgen wir für eine sommerliche Mußestunde im Outdoor-Wohnzimmer. Verwenden Sie unsere Tipps, um Garten, Terrasse oder Balkon in Ihr persönliches Freiluftpardies zu verwandeln.

Bis wir uns im Oktober wiederlesen, wünsche ich Ihnen eine schöne Auszeit. Genießen Sie den Sommer mit unserer brandheißen LebensLust in vollen Zügen!

Ihre  
Friederike Oehmichen

## GESUNDHEIT

Seite

**Jobwechsel: Von der (Alten)Pflege in die Gerontopsychiatrie**  
Interview mit der pflegerischen Leitung der Psychiatrie Darmstadt 5

**Radiologie Darmstadt im Wandel**  
Prof. Dr. Mohrs im Gespräch  
über Innovation, Patientenfokus und das neue Logo 6

**Leistungsfähiger Bewegungsapparat bis ins hohe Alter**  
Das Zusammenspiel aus Gelenken und Muskeln ein Leben lang fördern 11

**Endoprothetikzentrum Jugenheim ausgezeichnet:  
Spitzenplatz in Hessen**  
OrthoCentrum Jugenheim (OCJ) erhält Zertifizierung als  
EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung (EPZmax) 13

**Wenn die Gelenke beim Aufstehen mehr knacken als der Stuhl...**  
Dr. med. Sabine Wiesner 14

**Spritzige Erfrischungen mit Pepp**  
Raffinierte Drinks ohne Proteine werden immer beliebter 19

**Ambulante und stationäre Pflege ist eine  
generationsübergreifende Verantwortung**  
Seniorenrat Darmstadt 21

## LUST AUF GENUSS

**Den Sommer im Glas konservieren**  
Jetzt ist Einmachzeit für Früchte! 27

**Sizilien, das Land wo die Zitronen blühen –  
teilnehmen und gewinnen!** 31

## WOHNKULTUR

**Sommerliche Mußestunden im Outdoor-Wohnzimmer**  
Luschige Freisitz-Oasen gestalten 35

**Betten- & Raumausstattung Knies in Darmstadt**  
Das traditionsreiche Familienunternehmen  
feiert sein 100-jähriges Jubiläum 36

**Wellness fürs WC**  
Moderner Toilettenkomfort benötigt elektrischen Strom 37

**Korrosionsschutz für Erdgasleitungen in 99 Meter Tiefe**  
e-netz Südhessen investiert in langlebige und moderne  
Energieinfrastruktur in der Region 38


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

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

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

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

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



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](http://www.daechert-immobilien.de)

Reiner Dächert  Immobilien

# JOBWECHSEL: VON DER (ALTEN)PFLEGE IN DIE GERONTOPSYCHIATRIE

## Interview mit der pflegerischen Leitung der Psychiatrie Darmstadt

**Marcel, du bist pflegerischer Leiter der Psychiatrie. Erzähl mal, was du an deiner Arbeit schätzt – an der Psychiatrie als Arbeitsplatz als auch am Arbeiten mit Patient:innen und Kolleg:innen?**

**Marcel:** „Für mich ist es ein Arbeitsumfeld, in dem man sich weiterentwickeln kann und gefördert wird. In meinem Fall konnte ich mich in der Psychiatriepflege weiterentwickeln, bin mittlerweile Deeskalationstrainer und schätze das multiprofessionelle Arbeiten hier; z.B. mit Therapeut:innen (Kunst- und Ergotherapie), mit Ärzt:innen und Psycholog:innen und den ständigen Ausbau des Behandlungskonzepts. Gerade erst wurde der Anbau des dritten und vierten Stocks der Psychiatrie fertiggestellt. Die Erweiterung ist Teil eines Maßnahmenpaketes zur Verbesserung der

Akutversorgung psychiatrischer Patient:innen im E-Stift.

Nun ergänzen neben weiteren Zimmern für Patient:innen ein **neu geschaffener Snoezelenraum** (Entspannungs- und Therapie-raum, in dem etwa mit Aromen und Licht sowie Akustik gearbeitet wird) sowie ein Gruppentherapie-raum mit Tovertafel das therapeutische Angebot – einzigartig im Raum Darmstadt. Es macht das Arbeiten interessant und abwechslungsreich. Die **Tovertafel** beispielsweise projiziert Anreize, auf die etwa Menschen mit Demenz reagieren können. Visuelle und auditive Reize sorgen für körperliche und mentale Aktivität und können positive Emotionen hervorrufen. Für mich ist es ein Mehrwert, die Lebensqualität von Patient:innen zu fördern.“

**Du bist u.a. auf die gerontopsychiatrische Pflege spezialisiert. Was bedeutet das?**

**Marcel:** „Richtig. Die Gerontopsychiatrie ist auf ältere Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen ausgerichtet.“

Ich habe einige Kolleg:innen, die aus der Altenpflege auf die gerontopsychiatrische Station gewechselt sind und sehr froh über ihre Entscheidung sind. Wir suchen hier übrigens neue Kolleg:innen, die die gerontopsychiatrische Station mitgestalten. Wichtig zu wissen: Bewerber:innen, die überlegen aus der Altenpflege zu uns zu wechseln, haben oft Ängste, der neuen Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Das ist unbegründet. Wir freuen uns auf Bewerbungen und Hospitationen sind erwünscht. Gut finde ich auch unsere „Mama-Papa-Dienste“, etwa von 8 bis 13 Uhr bzw. flexible Arbeitszeitmodelle, die auf die Lebenssituation der Mitarbeitenden Rücksicht nehmen. Generell schätze ich die Mitsprache der Mitarbeiter:innen bei der Dienstplangestaltung und das familiäre Team sehr und hoffe, es wird noch größer.“



## Tag der offenen Tür in der Psychiatrie

### Einfach vorbeikommen!

**Wir laden alle Interessierten herzlich zu einem Tag der offenen Tür in der Psychiatrie des AGAPLESION ELISABETHENSTIFTS Darmstadt ein!**

Sie sind herzlich willkommen, wenn Sie einfach aus Interesse vorbeischaun möchten und auch, wenn Sie sich über das Arbeiten bei uns in der Psychiatrie informieren wollen.

- **Wann?** Am 11. September 2024 von 14 bis 17 Uhr!
- **Wo?** Treffpunkt ist um 14 Uhr im Festsaal (Erbacher Straße 27 in Darmstadt).

Psychische Störungen sind häufig. Sie führen zu einem hohen Leiden bei den Betroffenen und ihren Angehörigen. Psychische Störungen sind immer noch stark stigmatisiert. Betroffene trauen sich häufig nicht, sich zu öffnen oder professionelle Hilfe zu suchen. Viele sind der Meinung, sie wären selbst schuld an ihrer psychischen Verfassung, müssten sich mehr anstrengen und

selbst die Krise bewältigen. Dabei gibt es gut wirksame Behandlungsmöglichkeiten!

Zeit also für entstigmatisierende, transparente Informationen über psychische Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten vor Ort!

Wir geben einen Überblick über unsere Behandlungsangebote. Besucher:innen erhalten Einblicke in die Behandlungen und finden Präsentationen, Infostände und Mitmachangebote vor.

Sie erfahren mehr über Therapie bei Demenz, über unsere Aufsuchende Psychiatrische Akutbehandlung (mobiles Team, das zu Patient:innen nach Hause kommt), über unsere Bewerbungs- und Physiotherapie-Angebote, unsere Ergo-, Musik- und Kunsttherapie und generell über Psychotherapie, vor der niemand Scheu haben sollte. Wir zeigen unsere Tovertafel und unseren Snoezelenraum, unsere Boxwand und vieles mehr.

Auch das Darmstädter BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION e.V. sowie der Angehörigenverein werden vertreten sein.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen regen Austausch!





## Radiologie Darmstadt im Wandel

Prof. Mohrs im Gespräch über Innovation, Patientenfokus und das neue Logo



Die Radiologie Darmstadt präsentiert sich im neuen Gewand: Ihr modernes Logo unterstreicht nicht nur ihr ästhetisches Bewusstsein, sondern vor allem ihren Innovationsgeist und Fortschritt in der medizinischen Versorgung. Diese Neugestaltung markiert einen bedeutenden Meilenstein und verdeutlicht ihre klare Vision, neue Standards in der medizinischen Bildgebung und Patientenversorgung zu setzen. Das neue Logo symbolisiert die tief verwurzelten Werte der Radiologie Darmstadt, die seit vielen Jahren für beständiges Engagement, Innovation und herausragende bildgebende Medizin stehen. Diese Weiterentwicklung festigt die Rolle der Radiologie Darmstadt als Vorreiter und Wegbereiter in der modernen Radiologie.

Durch die umfassende Neugestaltung der Praxisstandorte und den Bau des neuen Hauptstandorts, liebevoll „Mutterschiff“ genannt, stellt die Radiologie Darmstadt sicher, dass sie höchsten Standards gerecht wird und ihren zukünftigen Masterplan klar kommuniziert. Das bedeutet: Mit flächendeckender Erreichbarkeit und spezialisierten Dienstleistungen an jedem Standort bietet sie der gesamten Region eine erstklassige und umfassende radiologische Versorgung.

**LebensLust: Prof. Mohrs, warum bekommt die Radiologie Darmstadt ein neues Logo?**

**Prof. Mohrs:** Die Radiologie Darmstadt hat seit jeher einen festen Platz in der Gesundheitsversorgung unserer Region. Das „D“ für Darmstadt und das „R“ für Radiologie stehen für unsere Standorte in Darmstadt und unser medizinisches Kerngeschäft. Mit dem Masterplan 3.0 und den umfassenden Modernisierungen haben wir den perfekten Zeitpunkt gewählt, auch unser Erscheinungsbild zu aktualisieren. So stellen wir sicher, dass unsere Evolution auf das nächste Level einer flächendeckenden medizinischen Versorgung sichtbar wird. Das neue Logo ist im Zuge unserer Umstrukturierungen ein wichtiger Baustein unserer Außendarstellung, erhöht den Wiedererkennungswert und schafft Vertrauen bei unseren Patienten.

**Warum sollte man überhaupt eine etablierte Marke verändern? Schließlich ist es gerade ihre Zeitlosigkeit, die sie auszeichnet.**

**Prof. Mohrs:** Ein bewährtes Symbol als Firmenkennung ändert man weder leichtfertig noch radikal. Wir haben sorgfältig abgewogen, wie groß der Wandel sein darf und wie weit wir gehen müssen. Die

Anpassungen sind eine behutsame, zeitgemäße Weiterentwicklung, die unsere traditionellen Werte mit einem modernen Erscheinungsbild verbindet. Hier haben wir auch vom größten Arbeitgeber der Region, der Firma Merck, gelernt. Dort hat man sich ebenfalls dazu entschlossen, ein modernes Design in kleinen Buchstaben zu wählen, aber selbstverständlich den Traditionsnamen nicht zu verändern.

#### Also geht es bei der Veränderung nicht nur um Ästhetik?

**Prof. Mohrs:** Nein, es geht um viel mehr. Das neue Design wirkt für die Patienten viel nahbarer, schließlich geht es in der Medizin oft auch um Vertrauen und den Wunsch nach Geborgenheit.

#### Können Sie die Bedeutung der Standorte und den Sinn dahinter erläutern?

**Prof. Mohrs:** Jährlich vertrauen uns weit mehr als 100.000 Patienten, darunter über 40.000 im Mammographie-Screening-Programm Südhessen. Diese Verantwortung ist enorm. Die Digitalisierung und Vernetzung prägen unseren Alltag und beeinflussen unsere Umstrukturierungen. Wir sichern die aktuell bestmögliche Versorgung durch modernste Technologie und ein effizientes Team. Unser Masterplan 3.0 ist nicht bloß ein Versprechen, sondern eine Verpflichtung, eine bestmögliche radiologische Versorgung weit über Darmstadt hinaus zu gewährleisten. Die strategische Auswahl unserer fünf Standorte in Darmstadt und Umgebung ermöglicht eine optimale Erreichbarkeit für unsere Patienten. Diese gute geografische Verteilung garantiert eine flächendeckende, hochwertige radiologische Versorgung.

#### Was ist Ihr Ziel mit den Umstrukturierungsmaßnahmen?

**Prof. Mohrs:** Unsere Standorte in Darmstadt sind optimal auf die modernen Anforderungen der Radiologie ausgerichtet. Dank neuester Gerätetechnik gewährleisten wir schnellere und präzisere Weichenstellungen vor einer Therapie, was zu verkürzten Wartezeiten und optimierter Patientenversorgung führt. Diese Maßnahmen waren notwendig, um den stetig wachsenden Bedarf zu decken – wir waren längst an der Kapazitätsgrenze angelangt. Der digitale Wandel, insbesondere die Künstliche Intelligenz (KI), beeinflusst die Arbeitsweise der Radiologie Darmstadt erheblich. Unsere strategischen Anpassungen und das neue Logo reflektieren diese Veränderungen. Neben den Investitionen in radiologische Geräte werden sich bei uns in naher Zukunft viele administrative Dinge verbessern: Erreichbarkeit, digitale Terminvereinbarung, digitaler Zugang zu Befund und Bildern und auch unsere Homepage mit vielen wichtigen Informationen. Das neue Firmensymbol repräsentiert unser

*„Die Anpassungen sind eine behutsame, zeitgemäße Weiterentwicklung, die unsere traditionellen Werte mit einem modernen Erscheinungsbild verbindet.“*

Ziel, durch modernste Technologie und ein hocheffizientes, gut organisiertes Team die bestmögliche Versorgung unserer Patienten sicherzustellen.

#### Was zeichnet die Radiologie Darmstadt aus?

**Prof. Mohrs:** Unsere langjährige Expertise, modernste technische Ausstattung und ein breit aufgestelltes, hochqualifiziertes Team sind unsere Markenzeichen. Wir setzen kontinuierlich auf High-End-Gerätetechnik und bieten ein breites Spektrum spezialisierter Untersuchungen an, wie die Prostata-MRT, das gesamte Spektrum der Brust-Diagnostik, moderne Herzuntersuchungen sowie alle Standardverfahren wie das

klassische Röntgen. Unsere Mediziner sind ausgewiesene radiologische Fachärzte in ihren jeweiligen Bereichen, was eine erstklassige Behandlung garantiert. Zudem legen wir großen Wert auf eine angenehme Atmosphäre, die den Aufenthalt so stressfrei wie möglich gestaltet. Hinzu kommen die außerordentlichen Qualitätsstandards aufgrund unserer herausragenden Stellung beispielsweise im Mammascreeing-Programm.

#### Welche Rolle spielen dabei die Mitarbeiter?

**Prof. Mohrs:** Eine ganz entscheidende Rolle. Unsere Mitarbeiter und Ärzte sind das Herzstück und letztlich die Botschafter unserer Marke. Sie vermitteln unseren Patienten die neue Identität bei jedem Kontakt. Das beste Design eines Logos wäre ohne sie bedeutungslos. Nur durch ihr besonderes Engagement und ihr herausragendes medizinisches Know-how wird letztendlich das neue Firmensymbol zu einem lebendigen Zeichen unserer wichtigen Arbeit als Radiologen. Unser Ziel ist es, dass sich nicht nur Patienten bei uns geborgen fühlen, wenn sie unser Logo sehen, sondern dass auch die Mitarbeiter und Ärzte stolz sind, in einem solchen modernen und großen medizinischen Institut zu arbeiten.

**Sie haben wirklich eine Rakete gezündet, um den Wandel voranzutreiben. Was treibt Sie persönlich an?**

**Prof. Mohrs:** Mir kommt dabei ein angeborener „Jugendforscht-Drang“ und meine ungebremste „Liebe zum radiologischen Bild“ zugute, auch wenn ich inzwischen schon mein halbes Leben als Radiologe tätig bin. Wir leben in einer Zeit rasanten medizinischen Fortschritts. Diese Dynamik gerade in der medizinischen Bildgebung fasziniert mich immer wieder aufs Neue. Unser Antrieb sollte es sein, jeden Tag besser zu werden und als medizinische Hightech-Dienstleister für unsere Patienten wirklich etwas zu bewegen. Das ist der Kern unserer Mission. Diese Evolution spiegelt sich auch in unserem neuen Praxis-Logo wider – ein abstrahiertes, gut wiedererkennbares Markenzeichen, das unsere umfassenden Modernisierungen symbolisiert und den Start in ein innovatives Zeitalter markiert. Es steht für das „NEXT LEVEL“ der Radiologie Darmstadt, wo wir im Praxis-Verbund kontinuierlich neue Maßstäbe setzen wollen. Wir möchten ein Leuchtturm für bildgebende Diagnostik sein – ein Ort, an dem modernste Technologie und herausragende Expertise zusammenkommen. Dieses Ziel motiviert uns hier in der Radiologie Darmstadt jeden Tag, unser gesamtes Know-how und unser Herzblut für unsere Patienten einzusetzen.

Vielen Dank für das interessante Gespräch.



## RADIOLOGIE DARMSTADT

### RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK !

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.

**Praxisstandort am Alice Hospital  
und Kinderklinik Prinzessin Margaret**  
Dieburger Straße 29-31 · 64287 Darmstadt  
Tel: 06151-1394-0  
E-Mail: [alice@radiologie-darmstadt.de](mailto:alice@radiologie-darmstadt.de)

**Praxisstandort EBS**  
Eschollbrücker Straße 26 · 64295 Darmstadt  
Tel: 06151-300 87-0  
E-Mail: [ebs@radiologie-darmstadt.de](mailto:ebs@radiologie-darmstadt.de)

**Praxisstandort Fachärzteezentrum  
am Klinikum Darmstadt**  
Grafenstrasse 13 · 64283 Darmstadt  
Tel: 06151-6063-0  
E-Mail: [grafen@radiologie-darmstadt.de](mailto:grafen@radiologie-darmstadt.de)

**Zentrale Mammographie-Screening Südhessen**  
Dieburger Straße 22 · 64287 Darmstadt  
Tel: 06151-961 3861  
E-Mail: [mammo@radiologie-darmstadt.de](mailto:mammo@radiologie-darmstadt.de)

**Praxisstandort am Agaplesion Elisabethenstift**  
Landgraf-Georg-Straße 100 · 64287 Darmstadt  
Tel: 06151-159 0710  
E-Mail: [stift@radiologie-darmstadt.de](mailto:stift@radiologie-darmstadt.de)

**Standortübergreifende Privatsprechstunde**  
Tel: 06151-3949 333

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

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



**Doctolib**

**Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer**  
 Facharzt für Orthopädie,  
 Unfallchirurgie, Physikalische Medizin  
 und Rehabilitationswesen am  
 ‚Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt‘



# SPINALKANAL- VERENGUNG

## Die übersehene Diagnose

**Im Interview Prof. Jürgen Fischer vom Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt**

*Um welche Diagnose handelt es sich bei der Spinalkanalverengung?*

**Prof. Fischer:** Das leicht verletzbare Rückenmark und dessen Nerven werden durch ein äußeres Rohr geschützt. Es setzt sich zusammen aus den Wirbelkörpern, den Wirbelbögen, der Bandscheibe und den Wirbelgelenken. Diese zusammen bilden ein langes, vom Kopf beginnendes, bis zum Becken reichendes biegsames Rohr, das das Rückenmark schützt.

Kommt es zu einer Verengung des Rückenmarkrohres, so werden die darin befindlichen Nervenfasern des Rückenmarkes zusammengedrückt und können dauerhaften Schaden nehmen.

*Wie äußert sich die Erkrankung?*

**Prof. Fischer:** Das typische an der Erkrankung ist, dass es zu Beginn sehr unspezifische Symptome sind. Die Patienten klagen oft über Schmerzen in den Beinen, häufig rückwärtig im Oberschenkel, aber auch bis in den Unterschenkel ausstrahlend. Daneben kommen unspezifische Rückenschmerzen, bewegungsabhängige Schmerzen, intermittierendes Kribbeln, aber auch eine schnelle Ermüdung der Beine vor.

Ist die Verengung des Rückenmarkrohres im Bereich der Halswirbelsäule, sind die Symptome noch sehr viel unterschiedlicher. So können die oben beschriebenen Beschwerden im Bereich der Beine auftreten, aber auch Beschwerden im Bereich der Arme, ziehende, dumpfe Schmerzen, Missempfindungen oder Ungeschicklichkeiten beim Feinbewegungsmuster der Hände.

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

*Gibt es typische Symptome für die Erkrankung?*

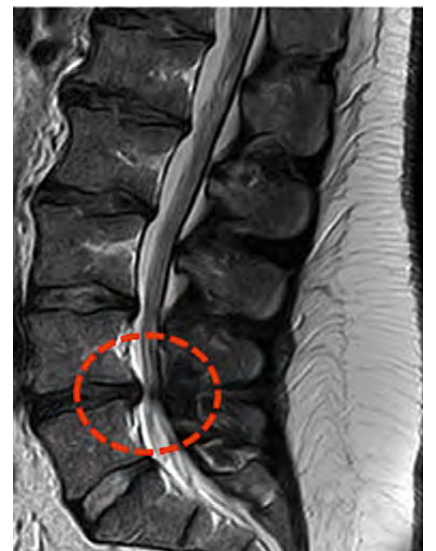
**Prof. Fischer:** Bei fortgeschrittenen Erkrankungen wird das Rückenmark so weit komprimiert, dass es zu typischen richtungsweisenden Symptomen kommt. Ist diese Verengung in der Lendenwirbelsäule, so klagt der Patient bei längerem Gehen über zunehmende Beschwerden. Bleibt er stehen oder setzt sich, verschwinden die Beschwerden meist relativ rasch. Auch das vermehrte Stehen im Hohlkreuz oder Tätigkeiten, die zu einer zunehmenden Beckenkippung führen, verstärken die Symptome. Ein Sitzen mit einem runden Rücken oder das Abstützen mit den Armen bringt oft sofortige Erleichterung.

*Wie wird die Diagnose gestellt?*

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

Das typische an der Erkrankung ist, dass es sich um einen langsamen, schleichenden Prozess handelt, der zu fortschreitenden Symptomen führt. Schlimmstenfalls kann es zu kompletten Lähmungen in den Beinen, aber auch zu Störungen der Stuhl- und Blasenfunktion mit Inkontinenz kommen.

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



*Spinalkanalenge der Lendenwirbelsäule*

*Sind die Symptome dauerhaft?*

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

*Wie werden bei Ihnen die Diagnosen gestellt?*

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

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

*Welche Therapieoptionen bestehen?*

**Prof. Fischer:** Bei beginnenden Verengungen können einfache Maßnahmen z.B. durch Haltungskorrektur, indem man das Hohlkreuz durch entsprechendes Training beseitigt, schon eine rasche Linderung bringen. Unterstützt wird dieses durch Dehnung und Entlastung der tiefen Rückenmuskulatur sowie ggf. ergänzt durch äußerlich korrigierende Bandagen. Abschwellende Medikamente sowie die Schulung geeigneter Verhaltensweisen sind unabdingbar. Persistieren die Beschwerden, so muss heute nicht wie in den vergangenen Jahren sofort eine operative Behandlung erfolgen. Wir können derzeit mehr als 70 % aller mittel- und hochgradigen Wirbelkanalverengungen ohne operative Maßnahmen beseitigen.

Als Erstes wird die Engstelle im Kernspintomographen dreidimensional lokalisiert. Es existieren heute moderne Medikamente, die zu einer Erweiterung des inneren Querdurchmessers führen. Somit ähnlich, wenn man es salopp formulieren will „wie mit einem Rohrrreiniger am Abfluss“. Voraussetzung ist, dass dieser punktgenau an der Engstelle eingebracht wird. Hierzu ist es möglich, im offenen, ultrapräzisen Kernspintomographen mittels Microtitannadel eine feine, extrem dünne Nadel in die Nähe der Engstelle zu platzieren. Dies geschieht unter Bildkontrolle im Kernspintomographen und ist für den Patienten absolut röntgenstrahlenfrei. Hierin besteht einer der entscheidenden Unterschiede zur Durchführung in der Computertomographie, wobei insbesondere bei wiederholter Durchführung im MRT erhebliche Strahlenbelastungen für den Patienten entstehen können.

Die dreidimensional räumliche Darstellung der Erkrankung und die Echtzeitkontrolle der extrafeinen Micronadel gestatten eine Behandlung höchster Sicherheit und größter Effizienz. Je nach Schwere der Erkrankung werden 1-5 Behandlungen erforderlich. Durch die Erweiterung des Raumangebotes für das Rückenmark können operative Behandlungen vermieden werden.

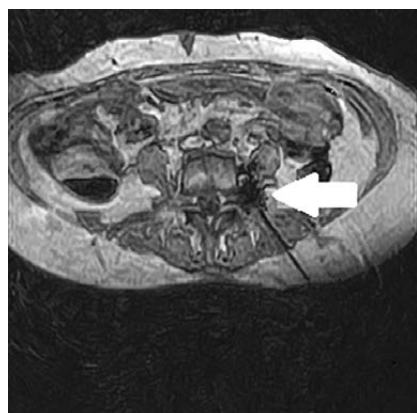
*Warum wird diese Methode nicht häufiger eingesetzt?*

**Prof. Fischer:** Voraussetzung zum Einsetzen dieser Methode sind mehrere Faktoren.

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



3 dimensionale Therapieplanung



Präzise Nervenschmerzblockade

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

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

Darüber hinaus sollte auf vermeidbare hohe Röntgenstrahlenbelastung in der Computertomographie verzichtet werden. Die Behandlung sollte in einer kernspintomographischen Hochleistungsapparatur erfolgen. Da diese Behandlung nicht im Tunnelgerät durchgeführt werden kann, muss ein präziser, leistungsstarker, offener Kernspintomograph zur Verfügung stehen. Nur an wenigen Orten bestehen sämtliche o. g. Voraussetzungen, die zur präzisen, sicheren Durchführung der Behandlung erforderlich sind.

*Wird diese Behandlung bei Ihnen durchgeführt?*

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

*Wann kann die Methode nicht angewendet werden?*

**Prof. Fischer:** Sollte es zu rasch fortschreitenden Lähmungen der Beine, Arme oder gar zu Lähmungen der Blasen- oder Stuhlfunktion mit Inkontinenz kommen, sind kurzfristig operative Maßnahmen erforderlich. Insbesondere bei Störungen der Darm-, Mastdarm- und Blasenfunktion ist schnelle Entlastung des Rückenmarks erforderlich, um eine dauerhafte Inkontinenz zu vermeiden.

In allen übrigen Fällen, und das sind über 95 %, ist die oben genannte Vorgehensweise das Mittel der Wahl.

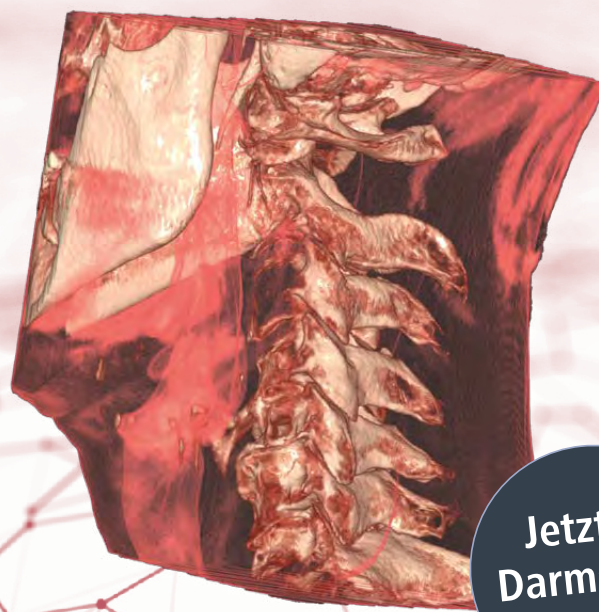
*Was ist die wichtigste Voraussetzung für eine Heilung des Patienten?*

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

Erstmals in Deutschland  
Digitaler Volumentomograph 7G

## Hightech – hochauflösende 3-D-Bildgebung

Macht Dinge sichtbar,  
die bisher verborgen blieben.



Jetzt in  
Darmstadt



**Orthopaedisches 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

# GESUNDHEIT



Der menschliche Körper ist für ein mobiles Leben programmiert. Ohne Bewegung können sich unser Skelett, die Muskulatur und auch die inneren Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Das Prädikat „Born to run“ spielte aber auch evolutionär immer eine elementare Rolle: Für unsere Vorfahren war es nämlich überlebenswichtig, gut zu Fuß zu sein – und das in doppelter Hinsicht: Sie mussten sich vor Feinden und angreifenden Tieren in Sicherheit bringen können. Und auch die Jagd war nur dann erfolgreich, wenn die Menschen sich schnell bewegten. Heute fehlt uns häufig – insbesondere in den westlichen Wohlstandsgesellschaften – ebendiese körperliche Aktivität, die besonders in den letzten hundert Jahren um Zweidrittel abgenommen hat. Es scheint, als verspiele der moderne Homo sapiens aufgrund der Abwesenheit von natürlichen Feinden, der ständigen Verfügbarkeit von Lebensmitteln sowie der wachsenden Dominanz von Jobs, die im Sitzen erledigt werden, nach und nach sein evolutionäres Erbe.

# LEISTUNGSFÄHIGER BEWEGUNGSAPPARAT BIS INS HOHE ALTER

Das Zusammenspiel aus Gelenken und Muskeln ein Leben lang fördern

## Bewegungspotential ausschöpfen

Die gute Nachricht ist: Trotz kontraproduktiver zivilisatorischer Einflüsse hat es jeder selbst in der Hand – und das gilt für jede Lebensphase – das Potential seines Körpers durch regelmäßige Bewegung zu fördern. Ansonsten besteht das Risiko, dass im Laufe der Zeit der Bewegungsapparat kontinuierlich abbaut und durch Verschleiß Schaden nimmt. Die Gesundheit hängt also – nach dem Motto ‚wer rastet, der rostet‘ – unmittelbar von der eigenen Mobilität ab. Zum Leistungssportler muss man deshalb aber nicht werden. Moderates Training reicht meist aus, um auch im Alter noch fit zu sein. Es gilt dabei die Devise: Je stärker ein Organ beziehungsweise der Bewegungsapparat gefordert wird, desto höher ist die Leistungsfähigkeit. Zwanzig Jahre lang ‚40‘ bleiben, das biologische Alter durch mäßige, aber regelmäßige Bewegung niedrig halten – das sollte das gesundheitsfördernde Fitness-Ziel sein.

## Wer seinen Körper kennt, tut ihm Gutes ....

Zu einer effektiven Hege und Pflege des Mobilitäts-Apparats aus Knochen, Gelenken, Muskeln, Bändern, Knorpeln und Sehnen können zusätzlich auch fundierte Anatomiekenntnisse beitragen. Denn, wer sich den vierteiligen Aufbau der menschlichen Körperarchitektur, die uns gleichermaßen stabilisiert und mobilisiert, bewusst macht, kann besser nachvollziehen, dass erst durch aktives Zutun im richtigen Maß, das eigene fein austarierte biomechanische Konstrukt auf lange Sicht gesund und widerstandsfähig bleiben kann. Eine gute Kondition ergibt sich nämlich letztendlich aus dem störungsfreien und reibungslosen Zusammenspiel aller beteiligten Gewebetypen. Und das sind eine ganze Menge: So besteht unsere komplexe Bewegungsmaschinerie aus über 200 Knochen, 600 Muskeln und etwa 140 Gelenken. Zählt man die Verbindungen an den knöchernen Scharnieren dazu, die durch Sehnen und Bänder flexible Mobilität erst möglich machen, erhöht sich die Anzahl sogar auf 360.

## Schwerwiegende Muskel-Power

Einer der „Big-Player“ ist dabei die Muskulatur. Sie macht beim Menschen durchschnittlich vierzig Prozent seines Gewichtes



Foto: © Robert Kneschke – stock.adobe.com

aus, wobei Männer deutlich mehr davon besitzen als Frauen. Homogen ist die Muskelmasse aber nicht. Sie besteht aus feinen Muskelfasern, die in Muskelfaserbündeln sortiert sind. Die Beweglichkeit wird dabei durch Eiweißmoleküle garantiert, die sich durch ihre biochemischen Eigenschaften ineinanderschließen können. Dann spannt sich ein Muskel an, wird kürzer und bei Entspannung wieder länger

## Knochen und Gelenke

Diese flexiblen physikalischen Kräfte entfalten sich schließlich in funktioneller Einheit mit Knochen und Gelenken – setzen uns in Gang... lassen uns laufen, springen, schwimmen, greifen oder heben. Da-



Foto: © Robert Kneschke – stock.adobe.com

bei sitzen die mobilisierenden Muskeln am Skelett vor allem an den beweglichen Scharnieren. Hier verbinden robuste Bindegewebsstränge – die Sehnen – die beiden Gewebetypen miteinander, so dass sowohl Zugdynamik als auch Entspannung der muskulären Fasern zu einer optimal gesteuerten Bewegung führt. Dass Gelenke so ein Leben lang extrem gefordert sind und selten Ruhephasen haben, liegt auf der Hand. Doch die Biologie hat auch hier vorgesorgt: Denn wo zwei Knochen, die in Form und Position exakt ineinanderpassen, ständig aneinanderreiben, ist die Abnutzungsgefahr groß. So sind neben einer schützenden äußeren Gelenkkapsel die jeweiligen Berührungszonen am Gelenkkopf und der Gelenkpfanne mit einer feinen Schicht biegestabilem Knorpel überzogen, der hier durch sein dichtes Netzwerk von Kollagenfasern die Funktion eines Stoßdämpfers übernimmt. Hinzu kommt, dass an dieser Stelle durch die ‚richtige‘ Dosis Gelenkschmiere die Reibung minimiert wird und die Knorpelsubstanz – die keine Gefäße hat – mit wichtigen Nährstoffen wie zum Beispiel Mineralstoffen und Aminosäuren versorgt wird.

## Geschmeidig bleiben...

Dieser biochemische Mechanismus funktioniert aber nur bei körperlicher Aktivität. Denn erst durch die Bewegung wird Sauerstoff und nährstoffreiche Gelenkflüssigkeit

in den Gelenkspalt hineingeschwemmt – ein Vorgang, der mit einer Pumpe vergleichbar ist. Wird diese jedoch nicht angetrieben, ‚verhungert‘ der Knorpel und es kann früher oder später zu degenerierenden, schmerzhaften Schäden am Gelenk kommen. Damit wiederum könnte bei Betroffenen ein Teufelskreis der Schmerz- und Bewegungsvermeidung beginnen, der dann langfristig auch die Muskelkontraktionen ausbremsen würde.

Alle Funktionen und Abläufe unserer mobilen Bewegungsarchitektur sind also voneinander abhängig, greifen ineinander: Knochen und Muskeln als verlässliche Partner, die nur gemeinsam stark sind! Der eigentliche Motor für einen gesunden Bewegungsapparat bleibt aber die Muskulatur. Sie ist der stabilisierende Faktor, der unser Skelettgerüst mit den Gelenken nicht nur steuert und gegen Erschütterungen abfedert, sondern auch durch kontinuierliche Aktivität fit hält. Wer sich das immer wieder klar macht und Mobilität als unverzichtbaren Faktor fest in sein Leben integriert, wird sich auch im Alter auf seine, dann gar nicht so alten Knochen verlassen können.

Nicola Wilbrand-Donzelli

# GELENKFIT IN HAUS UND GARTEN

## Wie Senioren auch mit Arthrose häusliche Tätigkeiten besser meistern

(djd). Ob pflanzen und säen in der eigenen Grünoase oder sägen, schrauben und hämmern an der heimischen Werkbank – viele ältere Menschen werkeln gern in Haus und Garten herum. Endlich ist Zeit, um solche Hobbys ausgiebig zu pflegen. Das gilt besonders in den warmen Monaten. Umso frustrierender, wenn dann Gelenkbeschwerden den Tatendrang ausbremsen. Arthrose ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Arthrose zu erkranken, nimmt mit steigendem Alter zu. Doch mit den richtigen Maßnahmen gehen Garten- und Hausarbeit leichter von der Hand.

### Ergonomisches Werkzeug verwenden

So ist es beim Gärtnern sinnvoll, Kniekissen oder spezielle Hocker für Bodentätigkeiten zu nutzen, um die Kniegelenke zu schonen. Wer Hochbeete anlegt, vermeidet ständiges Bücken. Zudem erleichtern Gartengeräte mit Teleskopstielen und ergonomischen Griffen das Arbeiten. Solche Griffe sind auch empfehlenswert, wenn man häufig mit Werkzeugen wie Zangen, Hammer oder Sägen hantiert. Menschen

mit Arthrose sollten darüber hinaus immer wieder zwischen stehenden, gehenden und sitzenden Tätigkeiten wechseln.

### Gezielt gegen Schmerzen vorgehen

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die gezielte Therapie von Gelenkbeschwerden. Physiotherapeut und Box-Weltmeister David Kerkmann aus Gütersloh meint: „Die beste nicht-chirurgische Methode zur Behandlung von Arthrose umfasst Physiotherapie, therapeutisches Training, den Einsatz von Bandagen und Orthesen, leichten Sport sowie eine angepasste Ernährung und spezielle Gesundheitsprodukte.“ Eine große Rolle spielen bei Letzteren laut Kerkmann Kollagen-Peptide: „Die Kombination aus Kollagen-Peptiden und natürlichem Hagebuttenextrakt kann eine Gelenkentzündung nachweislich lindern.“ So habe er gute Erfahrungen mit CH-Alpha Trinkampullen aus der Apotheke bei seinen Patienten gemacht, die über eine signifikante Schmerzlinderung und gesteigerte Mobilität berichteten. Das kommt auch der Arbeit im Garten oder Werkraum zugute.

*Gartenarbeit macht Freude, kann aber auch auf die Gelenke gehen – hier sind Vorsorge und schonende Maßnahmen gefragt.*

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



### Gelenke dehnen, trainieren und schützen

Generell sollte man sich vor körperlich herausfordernden Tätigkeiten stets etwas aufwärmen und dehnen. Übungsanleitungen hierfür finden sich auch unter [www.ch-alpha.de/gelenktraining](http://www.ch-alpha.de/gelenktraining). Geht es dann an die Arbeit, ist gutes Licht wichtig, ebenso wie gegebenenfalls Schutzhandschuhe und

Schutzbrille sowie feste Schuhe, um Stürze zu vermeiden. Herrschen kühlere Temperaturen oder feuchtes Wetter, sind entsprechende Kleidung und ein Nierengurt ratsam. Schwere Belastungen sind schlecht für die Gelenke – für größere Lasten darum lieber Blumenkübel mit Rollen, Trageschlaufen oder Sackkarren verwenden.



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](http://www.asklepios.com/alsbach)

# ENDOPROTHETIKZENTRUM JUGENHEIM AUSGEZEICHNET: SPITZENPLATZ IN HESSEN

OrthoCentrum Jugenheim (OCJ) erhält Zertifizierung als EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung (EPZmax)

Darmstadt-Dieburg / Seeheim-Jugenheim. Das EndoProthetikZentrum Jugenheim zählt zu den besten Kliniken Deutschlands. Das OrthoCentrum der Spezialklinik wurde im Mai erfolgreich als EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung (EPZmax) zertifiziert. Diese Auszeichnung würdigt die herausragende Expertise der Klinik im Bereich der Endoprothetik. Alle modernen Operationsverfahren, wie minimalinvasive Techniken, Navigation und der Einsatz eines Operationsroboters, kommen am OCJ zur Anwendung.

## Alleinstellungsmerkmal in Südhessen

Damit ist das OrthoCentrum eines von nur sieben Zentren in Hessen, das diesen hohen Standard erfüllt. In Südhessen gibt es neben dem OrthoCentrum der Spezialklinik Jugenheim nur noch eine weitere Klinik, die über dieses Zertifikat und ein absolutes Alleinstellungsmerkmal verfügt. Das OrthoCentrum reiht sich deutschlandweit in einem exklusiven Kreis von lediglich 178 Einrichtungen mit dieser Zertifizierung ein und spielt im Bereich der Endoprothetik in der Liga der Maximalversorger. Jährlich führen wir etwa 1200 Endoprothesen- und Wechseloperationen durch und setzen damit sowohl regional als auch überregional Maßstäbe in der Patientenversorgung.

## Bestmögliche Versorgung der Patienten

„Die Zertifizierung als EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung ist eine Anerkennung unserer kontinuierlichen Bemühungen, unseren Patienten die bestmögliche Versorgung zu bieten“, sagt Prof. Dr. Peter Schröder, Ärztlicher Leiter und Chefarzt des OCJ. „Unser engagiertes Team arbeitet jeden Tag daran, modernste medizinische Standards zu setzen und unseren Patienten eine hohe Lebensqualität zurückzugeben.“

## Hohes Anforderungsprofil für Zertifizierung

Zu den wichtigsten Anforderungen für eine erfolgreiche Zertifizierung zum EPZmax gehören mehrere Schlüsselfaktoren. Erstens muss das Zentrum eine ausreichende Menge an endoprothetischen Eingriffen pro Jahr durchführen, um eine hohe Expertise sicherzustellen. Zweitens müssen klare Standards für die Qualitätssicherung und Behandlungsergebnisse festgelegt und eingehalten werden. Drittens erfordert es eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Orthopäden, Anästhesisten, Physiotherapeuten und anderen Fachkräften. Weiter ist ein hoher Standard in



Prof. Dr. med. Peter Schröder  
Chefarzt  
OrthoCentrum Jugenheim

der Patientenversorgung und -aufklärung unabdingbar. Das Zentrum muss über moderne medizinische Ausstattung und eine angemessene Infrastruktur verfügen, die den spezifischen Anforderungen an endoprothetischen Operationen gerecht wird. Das Personal sollte regelmäßig geschult und weitergebildet werden, um aktuelle Standards und Techniken in der Endoprothetik zu gewährleisten. Und schließlich ist es wichtig, dass sämtliche Behandlungen, Ergebnisse und Prozesse transparent dokumentiert werden, um eine umfassende Dokumentation und Transparenz zu gewährleisten.

## Fürsorge und individuelle Betreuung im Blick

Unser Ziel ist es, als führende Einrichtung in Südhessen nicht nur technologische Innovationen voranzutreiben, sondern auch ein Höchstmaß an Fürsorge und individueller Betreuung zu bieten“, betont Dr. Müller-Spilker, der als Leiter gemeinsam mit Prof. Schröder das EPZ verantwortet. „Die Zertifizierung als Maximalversorger ist eine Verpflichtung, die wir mit Stolz und Engagement annehmen.“

## Moderne und komfortable Zimmer

An der Klinik in Jugenheim stehen unseren Patientinnen und Patienten 80 Betten, im Klinik-Neubau zur Verfügung. Das Standardzimmer ist ein Zweibettzimmer mit eigenem Duschbad. Auf Wunsch bzw. je nach Versicherungsstatus kann auch ein

Komfortzimmer vereinbart werden. Wir tun alles, damit sich unsere Patienten bei uns gut beraten, kompetent behandelt und wohl versorgt fühlen. Dazu bietet die Klinik für Orthopädie und Traumatologie das Ambiente einer Spezialklinik mit allen Annehmlichkeiten.

## Kommen Sie zum Tag der offenen Tür

Einen umfassenden Einblick in das OCJ bietet der Tag der offenen Tür am 28. September von 11 bis 16 Uhr. Das 1994 gegründete OCJ feiert hierbei sein 30-jähriges Jubiläum. An diesem Tag erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm. Neben faszinierenden Einblicken in die Arbeit der Spezialklinik werden interessante Vorträge und Führungen angeboten. Die Gäste haben die Möglichkeit, die Operationssäle, die Ambulanz und die Stationen zu besichtigen. Ein besonderes Highlight sind die regelmäßigen Demonstrationen unseres Operationsroboters. Auch für Kinder gibt es spezielle Angebote.



Kreisklinik Jugenheim

Hauptstraße 30  
64342 Seeheim-Jugenheim  
fon 0 62 57/508 - 0  
kreiskliniken-darmstadt-dieburg.de/  
spezialklinik-jugenheim/

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

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

Die Ursachen für Arthrose sind unterschiedlich: Gelenkfehlstellungen, Überbelastung durch exzessiven Sport oder Übergewicht – oder aber auch „Unterbelastung“! Und sie kann Folge einer anderen Grunderkrankung sein. Immer kommt es dabei durch fortschreitende Knorpelentzündung zu einer Schädigung und einem Abbau des darunterliegenden Knochens. Die Folge sind Schmerzen, Bewegungseinschränkung, weitere Fehlbelastungen und am Ende steht häufig der Gelenkersatz durch eine Prothese.

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

- Reduzieren Sie Ihr Gewicht – ja, das ist machbar!
- Treiben Sie regelmäßig moderaten „stoßarmen“ Ausdauersport.
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit.
- Essen Sie basenbetont – v. a. viel frisches Gemüse regelmäßig in ausreichenden Mengen.
- Erhöhen Sie den Anteil an anti-entzündlich wirkenden Omega-3-Fettsäuren in Ihrer Ernährung: fetter Seefisch, Wildfleisch, Omega-3-reiche Nüsse und Samen sowie Leinöl sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.
- Sogenannte anti-oxidative Nährstoffe wie die Vitamine C und E, Resveratrol, Curcumin, Astaxanthin, Zink und Selen haben ebenfalls anti-entzündliche Effekte

- Vergessen Sie nicht, Ihre Eisen- und Aminosäurespiegel hochzuhalten!
- Eine kombinierte Gabe von Chondroitin- und Glucosaminsulfat über einen längeren Zeitraum (d. h. > 6 Monate) ist in einigen Studien der schmerzstillenden Wirkung klassischer Entzündungs-Medikamente ebenbürtig.

Ein weiterer wichtiger Faktor sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Wenn diese unerkannt in unserem Körper „ihr Unwesen treiben“, können entzündliche Prozesse im Körper verstärkt und die Abwehr- und Kompensationsmechanismen eingeschränkt werden. Dabei ist es häufig schwierig, den Auslöser durch Selbstbeobachtung zu erkennen: Beschwerden treten u. U. erst nach bis zu 72 Stunden nach dem Verzehr auf. Man spricht hier von einer verzögerten oder Typ-III-Nahrungsmittel-Allergie – im Gegensatz zur klassischen Typ-I-Allergie, die jeder sofort zuordnen kann, da die Symptome unmittelbar nach Kontakt auftreten.

Können Sie noch sagen, was Sie vorgestern gegessen haben? Ich könnte es nicht, aber ein einfacher Bluttest kann hier Klarheit bringen!

Viele Arthrose-Patienten in meiner Praxis können mit einer gezielten Behandlung mit den oben genannten Substanzen und durch die oben genannten Maßnahmen sowie einen Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten ihre klassischen Schmerzmittel zumindest deutlich reduzieren und damit deren Nebenwirkungen verringern. Wäre das nicht auch was für Sie?



Foto: © Graphicroyalty - stock.adobe.com

## Chondroitin- und Glucosaminsulfat und Hyaluronsäure

Sie sind Grundbausteine des Knorpelgewebes, haben eine hohe Wasserbindungskapazität und halten den Knorpel elastisch, damit er seine Pufferfunktion erfüllen kann.

Außerdem haben sie anabole (aufbauende) Funktionen, wirken schmerzlindernd und hemmen den Knorpelabbau und Entzündungsvorgänge.

Knorpel ist, einfach gesprochen, nichts anderes als eine Art Gelatine – und die kann man essen:

- In Form von Aminosäuren, genau gesagt Prolin, Glycin, Lysin
  - In Form von sogenannten Collagen-Hydrolysaten, also Gelatine
- Lachen Sie nicht: Gelatine wurde radioaktiv markiert Mäusen gefüttert – sie gelangte in die Gelenke, wie sich durch Messung der Radioaktivität dort eindeutig nachweisen ließ!



**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



## HIER ENTSTEHT ETWAS NEUES



### Info

#### Erweiterungsbau

Nutz- und Verkehrsfläche: 6.500 qm

Architekten: WRL Architekten GmbH

Finanzierung: Eigenmittel Alice-Hospital

**Um auf die Zunahme der Bevölkerung, den demographischen Wandel und den medizinischen Fortschritt vorbereitet zu sein, baut das Alice-Hospital für seine Patienten und seine Beschäftigten ein neues Gebäude auf dem Alice-Campus.**

Von außen betrachtet sieht das Gebäude bereits bezugsfertig aus. Zuletzt ist ein Großteil des Baugerüsts abgebaut worden, die meisten Malerarbeiten sind abgeschlossen, die Sanitärräume sind gefliest und viele Böden sind verlegt. Seit Anfang Juli werden die ersten Möbel geliefert und man erhält einen Eindruck über die Gestaltung der Funktionsbereiche und Patientenzimmer.

„Mit dem Neubau verbessern wir die Arbeitsbedingungen für unsere Beschäftigten, erweitern unsere Versorgungsmöglichkeiten, in dem wir den Schwerpunkt Pneumologie ausbauen, bieten neue Therapiemöglichkeiten und optimieren die Ausstattung und den Service für unsere Patienten. Damit leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Sicherstellung der medizinischen Versorgung für die Menschen im Quartier, in Darmstadt und der Umgebung,“ so der kaufmännische Geschäftsführer des Alice-Hospitals, Marcus Fleischhauer.

Das neue Gebäude besteht, einschließlich Kellergeschoss, aus sechs Geschossen

und ist ab dem zweiten Stock über eine Brücke an das Hauptgebäude angebunden. Im Erdgeschoss entsteht die größte radiologische Praxis Südhessens. Mit MRT und CT wird dort zukünftig ein noch umfangreicheres, bildgebendes ambulantes und stationäres Versorgungsangebot vorgehalten.

#### Sterilgut-Versorgung und Endoskopie

In der zentralen Sterilgut-Versorgung (ZSVA) im ersten Obergeschoss erfolgt die Aufbereitung des Instrumentariums für eine Vielzahl an operativen Eingriffen. Die Aufbereitung erfolgt sowohl für die Einrichtungen auf dem Alice-Campus als auch für Einrichtungen in der Region. Die ZSVA ist nach neusten hygienischen Gesichtspunkten ausgestattet. Die Arbeitsplätze entsprechen modernsten ergonomischen Ansprüchen.

Die Endoskopie mit drei großen Untersuchungsräumen für Vorsorgeuntersuchungen und medizinische Eingriffe liegt im zweiten Stock, in direkter Verbindung zur Bettenstation. Alle Räume sind mit neusten medizinischen Überwachungs- und Untersuchungsgeräten ausgestattet. Auf dieser Ebene befindet sich außerdem das Schlaf- und Beatmungslabor.

#### Kreißsäle und Intensivstation

Im dritten Stock entstehen vier moderne Kreißsäle, drei Wehenzimmer und weite-

re Untersuchungsräume. Auf der gleichen Ebene befindet sich auch die Wochenstation. Kreißsäle und Patientenzimmer begeistern durch die farbliche und räumliche Gestaltung. Runde geschwungene Formen an Decken, Böden und Wänden sowie florale Motive und Holzdekorfußböden schaffen eine angenehme Wohlfühlatmosphäre.

Die kombinierte Intensivtherapiestation/ Intermediate Care-Station im vierten Obergeschoss ist mit sechs Intensivtherapiebetten und acht Intermediate Care-Betten ausgestattet. Sie hat eine direkte Verbindung zum OP-Bereich. Modernste Klimatechnik, Schleusen vor den Patientenzim-

mern und eine technische Ausstattung für Beatmung und Überwachung komplettieren die Station. Durch ihre Lage im vierten Obergeschoss des Gebäudes hat man von hieraus einen wunderbaren Blick in Richtung großer Feldberg im Taunus, der Frankfurter Skyline sowie dem Darmstädter Weltkulturerbe Mathildenhöhe.

„Dank des Engagements unserer Bauabteilung, der Architekten und der beteiligten Firmen liegen wir in unserem Zeitplan, so dass wir zu Beginn des kommenden Jahres in Betrieb gehen können,“ freut sich Marcus Fleischhauer.



### Kontakt

Alice-Hospital  
Dieburger Str. 31  
64287 Darmstadt  
06151/402 0

[www.alice-hospital.de](http://www.alice-hospital.de)  
[info@alice-hospital.de](mailto:info@alice-hospital.de)

# ...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

**Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?**

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

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

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

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

**Welche Verfahren gibt es da?**

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



## Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

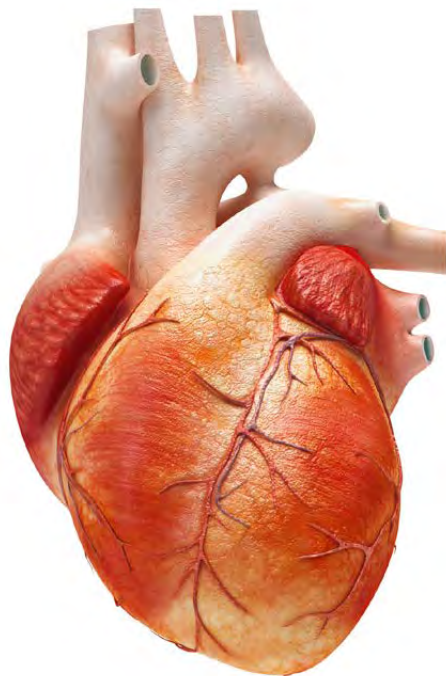
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

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.

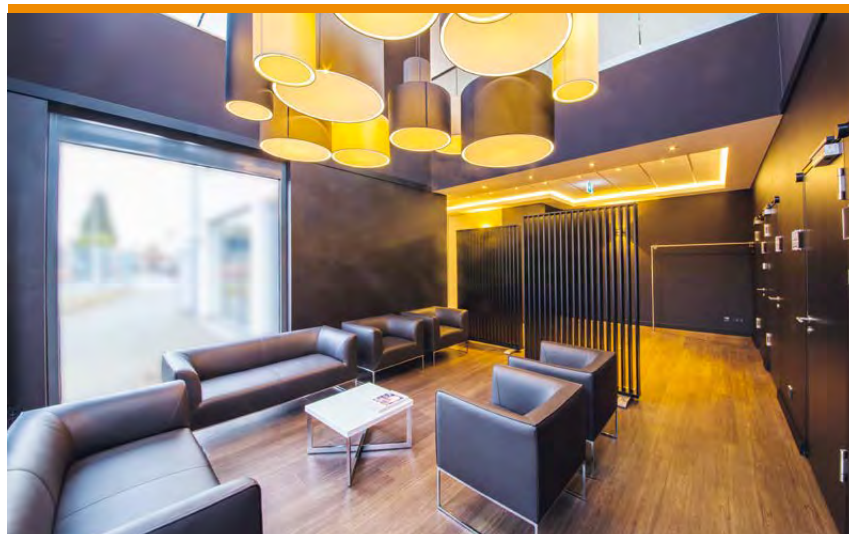
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

[info@dieradiologen-da.de](mailto:info@dieradiologen-da.de)

# SUPER COOL



Gerade legt der Sommer noch mal eine Schippe drauf und startet in den heißen Endspurt. Was gibt es da Angenehmeres, als sich während der Hundstage coole Drinks zu gönnen? Besonders alltagstauglich und hitzekompatibel sind dann leckere Mixturen ohne Alkohol. Ein Schattendasein führen solche promillelosen Cocktails aber schon lange nicht mehr. Im Gegenteil. Denn erfrischende Getränke mit allerlei hochwertigen, frischen Zutaten außer den

hochprozentigen werden immer beliebter und sind gerade – nicht nur weil Sommer ist – voll im Trend. Entsprechend groß ist deshalb mittlerweile auch die Angebotspalette von Fertig-Mixturen im Handel. Doch mehr Spaß macht es, sich selbst als kreativer Bartender an ‚Mit-Ohne-Drinks‘ auszuprobieren. So kann man sich auch sicher sein, dass immer hochwertige und frische Ingredienzien nach dem eigenen Gusto im Glas landen.

# SPRITZIGE ERFRISCHUNGEN MIT PEPP

Raffinierte Drinks ohne Procente werden immer beliebter

## Mindful Drinking

Cocktails, Longdrinks, Highballs, Aperitifs und Digestifs – für Freunde der alkoholischen Mixgetränke halten die Karten in Bars und Restaurants immer noch seitensweise Variationen mit den phantasievollsten Namen bereit. Viel kürzer ist dagegen meist die Liste der alkoholfreien Alternativen. Doch der zunehmende Fokus auf eine gesunde achtsame Lebensweise wirkt sich langsam aber sicher auch auf die Trinkkultur aus. ‚Mindful Drinking‘ nennt sich der Trend zum Alkoholverzicht, bei dem es nicht nur darum geht, gesellschaftliche Trinkgewohnheiten wie „Sekt zum Anstoßen“ oder „Wein zum Abendessen“ zu hinterfragen. Vielmehr legen die Fans solcher Cocktails auch bewusst großen Wert auf den Geschmack und den Genuss gut gemixter Null-Prozent-Drinks mit möglichst gesunden, bekömmlichen Zutaten.

## Mocktails – die neuen Kultgetränke

Wie bei jedem Trend – kaum, dass sich ein Hype verbreitet hat – bekommen angesagte Objekte der Begierde auch in diesem kulinarischen Segment bestimmte Namen. So ist der Begriff „Mocktail“, der sich aus „to mock“ (nachahmen/vortäuschen) und „Cocktail“ zusammensetzt sogar im doppelten Sinn gerade in aller Munde. Das Typische an diesen leckeren „Mogel-Drinks“ ohne Alkohol ist, dass sie häufig durch ihre raffinierten Rezepturen bestechen. Sie können beispielsweise Edelfruchtsäfte enthalten, die mit Gingerbeer oder Kokoswasser serviert werden – oder einen zehn Jahre alten Balsamico-Essig, der ins leicht zitronierte Prickelwasser gegeben wird.

## Es geht auch einfacher...

Dass weniger manchmal mehr ist, beweisen andere Getränkemischungen ohne Umdrehungen. Sie setzen ebenso auf Frische und überraschende Aromakicks, sind aber weniger aufwändig. So kann man beispielsweise mit verschiedenen Tees experimentieren. Kalt oder warm aufgesetzt, süß, herb oder fruchtig – Tees verleihen dem Drink immer eine ganz besondere Note und sie sind geschmacklich nicht selten ein guter Ersatz für bestimmte Spirituosen. So eignet sich etwa Rooibos-Vanille als Rumalternative, ein herber Grüntee mit Zitrone kann von der Aromatik den Gin ersetzen und statt Sekt lässt sich prima ein Tonic verwenden. Wodka wiederum hat ohnehin wenig Eigengeschmack und kann problemlos mit einem leichten, nicht zu süßen Saft getauscht werden.



## Ideal bei Hitze und Müdigkeit

Besonders erfrischend und abkühlend bei schweißtreibenden Temperaturen sind beispielsweise „Fizzes und Collins“ unter den Cocktails. Dabei handelt es sich im Prinzip um eine Art hausgemachte Limonade mit frischer Zitrone und Soda-Wasser. Das ist eine optimale Wahl, um den Elektrolyt- und Wasserhaushalt schnell wieder aufzufüllen. Und für den perfekten Wachmacher bietet es sich an, immer etwas ‚Cold Brew‘ (kalten Kaffee) im Kühlschrank zu haben. Frische Zutaten wie Ingwer, Zitrone oder Beeren können dann ebenfalls für den nötigen Energie-Kick am Morgen sorgen und den Fit-Mix perfekt abrunden.

## Handwerkszeug und Basis-Zutaten

Damit ein alkoholfreier Sommer-Cocktail wirklich gelingt, benötigt man für die frischen Varianten einen Shaker oder eine vergleichbare Alternative. Zur Not tut es aber genauso ein Marmeladenglas mit Schraubverschluss. Zudem sollte man grundsätzlich Zitrusfrüchte im Haus haben und für alle, die nicht auf eine Dosis

unverzichtbar. Aus diesem Grund kämen Null-Prozent Cocktails an Spezialitäten mit Hochprozentigem nicht heran. ‚Mit-Ohne-Fans‘ – Geschmack ist ja bekanntlich subjektiv – halten dagegen: Sie schwören auf ihre erfrischenden und delikaten DIY-Varianten, wo der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind und angenehmerweise ein klarer Kopf auch nach mehreren Gläsern garantiert ist. Experimentieren ist also ausdrücklich erwünscht!

Wer dennoch Spaß an klassischen Vorlagen hat und sich an Alkohol-Evergreens orientieren möchte, kann die beiden folgenden Null-Prozent-Rezepte einfach nachbauen und versuchen den Unterschied zwischen Original und Kopie herauszuschmecken...

## Süßsaure ‚Virgin Caipirinha‘

- 1 Limette
- 2 Teelöffel Rohrzucker
- 4 cl Maracujasaft
- 8 cl Ginger Ale
- frische Minzblätter
- Eiswürfel



Süßes verzichten möchten, gehört ja ohnehin meist neben Zucker genauso Honig, Agavendicksaft, Sirup oder ähnliches zum Basis-Vorrat.

## Eis ist nicht gleich Eis

Kühlendes Eis! Immer rundet es den sommerlichen Genuss in einem erfrischenden Drink perfekt ab. Dabei sollte aber auf die Konsistenz der gefrorenen Wasserstücke geachtet werden. Am besten eignet sich sogenannter Volleiswürfel, deren Hohlräume klein oder bestenfalls gar nicht vorhanden sind. Und für die Menge gilt hier: Viel hilft viel. Je mehr Eis man nämlich verwendet, desto länger bleibt der Cocktail frisch und kühl, weil die größere kompakte Masse langsamer schmilzt. Zu wenig Eis und zu kleine Stückelung verwässert dagegen das Getränk schneller.

## Genuss ohne Katerstimmung

Natürlich gibt es immer auch Kritiker, die sich weniger für originelle Drinks ohne Umdrehungen begeistern können. Ihr Argument: Als elementarer Geschmacksträger in Mixturen aller Art sei Alkohol als Zutat

## ‚Bitter Orange Spritz‘ ohne Aperol

- 1 Limette
- 10 cl Bitter-Orange-Früchtetee
- 10 cl alkoholfreier Prosecco
- frische Minze
- Orangenschale
- Eiswürfel



Fotos: © alter\_photo / Exquisite - stock.adobe.com

Nicola Wilbrand-Donzelli

Seit 49 Jahren ist der Darmstädter Seniorenrat zuverlässiger Ratgeber, Unterstützer und horizonterweiternder Brückenbauer rund um alle Fragen, die den letzten Lebensabschnitt betreffen. So ist der Verein mit seiner Vorsitzenden Irmgard Klaff-Isselmann nicht nur eine wichtige Anlaufstelle für ganz praktische Alltagsthemen. Das engagierte, ehrenamtlich arbeitende Team leistet auch Hilfestellungen bei Themen rund um die Altenhilfe, bei Einsamkeit oder digitaler Kompetenz. Hier stehen dann sowohl die betroffenen Senioren als auch ihre pflegenden Angehörigen im Fokus. Weil „Älter werden“ aber genauso

bedeutet, weiter aktiv den eigenen Alltag zu meistern und zu gestalten, ist ein weiterer Schwerpunkt des Seniorenrats zusammen mit anderen Initiatoren, diverse Veranstaltungen, Kurse und Aktionen auf die Beine zu stellen. Interessierte sollen sich so vielfältig informieren können und gleichzeitig auch Inspirationen für diverse Aktivitäten bekommen. Im Interview gibt Irmgard-Klaff-Isselmann einen Ausblick auf Neuigkeiten und kommende Events. Und sie skizziert kritisch die wachsenden Herausforderungen und Probleme im Pflegebereich.



# AMBULANTE UND STATIONÄRE PFLEGE IST EINE GENERATIONSÜBERGREIFENDE VERANTWORTUNG

Der Seniorenrat Darmstadt hat bei seinem Engagement für die Belange Älterer auch die Jüngeren im Blick

**LebensLust: Wann gibt es wieder den „Seniorentag“**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Zum Glück können wir uns darauf wieder am ersten Samstag im September 2025 freuen, wenn dann – hoffentlich wieder im Darmstadtium – der nächste Seniorentag stattfindet. Wir sehen hier also wieder Licht am Ende des Tunnels, nachdem uns die Zeit während der Pandemie und danach ziemlich zu schaffen gemacht hat. Nun muss alles quasi aus dem Stand wieder angeschoben werden. Doch wir haben bereits mit der Organisation begonnen und planen für das kommende Jahr, wieder viele interessante Aussteller einzuladen und tolle Mitmachaktionen oder Vorträge mit abwechslungsreichen Themen anzubieten. Über das komplette Programm wird es rechtzeitig über die Medien die entsprechenden Ankündigungen geben – inklusive eines Heftes mit allen Veranstaltungen.

**LebensLust: Welche weiteren Angebote laufen das ganze Jahr über?**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Insgesamt ist die Palette sehr vielseitig. Da empfehle ich, sich am besten über unsere Webseite zu informieren, wo auch der umfangreiche Veranstaltungskalender zu finden ist. Dort sind immer alle Aktivitäten und Projekte auf dem aktuellen Stand aufgelistet. Besonders hervorheben möchte ich aber auch nochmal unseren Besuchsdienst, wo Ehrenamtliche in Einrichtungen alte Menschen, die sonst kaum Gäste empfangen, besuchen, um Zeit mit ihnen zu verbringen... sei es einfach nur, um miteinander zu sprechen, gemeinsam Zeitung zu lesen oder spazieren zu gehen. Eine weitere zentrale Initiative ist nach wie vor unser Internetcafé, das immer sehr großen Zulauf hat. Neu ist hier die Besetzung und dass die Senioren nun einzeln beschult werden und damit das Digitaltraining mehr auf die jeweiligen individuellen Kenntnisse und Interessen zugeschnitten werden kann. Da unterstützen unsere Experten jeden, der zu uns kommt – sei es zum Thema Bildbearbeitung, Umgang mit dem Internet oder gefährliche Fallen beim digitalen Surfen...

**LebensLust: Wo gibt es Ihres Erachtens besonderen Handlungsbedarf, wenn es um ein erfülltes Leben im Alter geht?**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Die Einsamkeit vieler Senioren ist ein großes Problem. Und dabei geht es nicht nur um diejenigen, die in Einrichtungen wohnen, sondern auch um alte Menschen, die noch zuhause sein können. Seit der Pandemie hat sich unseres

## SENIORENRAT DARMSTADT

Erachtens die Situation weiter zugespitzt, so dass viele nicht mehr aus ihrer Abkapselung herauskommen. Diese Personen dann aufs Neue zu motivieren, ihre sozialen Kontakte zu beleben, ist sehr schwierig. Eine große Zuwendung und Zeitaufwand sind dann nötig, um diese Isolation wieder aufzubrechen. Ich begrüße es deshalb sehr, dass Verantwortliche in Einrichtungen und viele freiwillige Unterstützer das Problem erkannt haben und daran arbeiten.

**LebensLust: Gibt es andere Probleme rund um die Belange von Senioren, die aus Ihrer Sicht mehr im Fokus stehen müssten?**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Und ob! Denn die pflegenden Angehörigen im häuslichen Bereich werden viel zu wenig gesehen und anerkannt. Die meisten Familienmitglieder, die sich hier engagieren, versuchen diese Aufgabe so lange wie möglich zu machen. Die mentalen und physischen Belastungen, die hierbei aber auftreten, sind in aller Regel enorm. Man muss ja bedenken, dass viele pflegende Angehörige noch erwerbstätig sind und zusätzlich auch den persönlichen Alltag mit ihren Partnern und Kindern meistern wollen. Dann ist es erst recht eine kräftezehrende Herausforderung, neben allen anderen Verpflichtungen auch noch Pflegearbeit zu leisten: Sieben Tage die Woche, 24 Stunden Bereitschaft. Freiräume und Erholungsphasen für das eigene Leben gibt es dann fast keine mehr, weil man selbst permanent zurücksteckt und gar nicht mehr auf die eigenen Bedürfnisse und Wünsche schauen kann. Das ist ein riesiges Problem!

**LebensLust: Wie kann man hier gegensteuern?**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Wir brauchen auf jeden Fall deutlich mehr Angebote von Kurzzeitpflegeplätzen. Diese Entlastungsmöglichkeiten sollten dann auch dafür genutzt werden können, dass ausgebrannte Angehörige zum Akku-Aufladen zum Beispiel mal ein paar Tage in den Urlaub fah-



Irmgard Klaff-Isselmann

ren können. Hinzu kommt, dass auch die finanziellen Möglichkeiten dieser familiären Pflegekräfte häufig eingeschränkt sind. Denn allzu oft müssen sie ihre Erwerbstätigkeit reduzieren, um das nötige Pflegepensum zu schaffen. Und das minimiert auf Dauer wiederum die Rentenansprüche. Auf lange Sicht ist eine solche Doppelbelastung also in jeglicher Hinsicht kaum durchzuhalten.

**LebensLust: Was müsste diesbezüglich geschehen?**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Unterm Strich muss zur Aufstockung der Kapazitäten von Kurzzeitpflegeplätzen vor allem Geld investiert werden. Derzeit erleben wir aber, dass die Einrichtungen, die es bereits gibt, nicht nur mit den nicht vorhandenen Kurzzeitplätzen zu kämpfen haben, sondern auch bei dem Angebot der stationären Pflegeplätze die preislichen Schallmauern durchbrochen werden, so dass kaum noch jemand die nötigen finanziellen Anforderungen leisten kann. Mittlerweile sind hier pro Platz im Schnitt 3000 Euro monatlich für den Eigenanteil fällig. Wer soll das noch bezahlen, wenn man bedenkt, dass eine durchschnittliche Rente bei Frauen noch nicht mal 1.100 Euro und die von Männern rund 1.300 Euro beträgt?

**Welche Lösungsvorschläge wünschen Sie sich von der Politik?**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Manchmal ist es nützlich, hinsichtlich bestimmter Probleme

ins Ausland zu schauen. Zum Beispiel gibt es in den Niederlanden oder in Skandinavien Modelle, wo der Staat sehr viel mehr leistet für die Unterstützung der Pflegebedürftigen. Das Ziel ist hier: Die Eigenanteile der Betroffenen nur so hoch werden zu lassen, dass man die Beiträge auch noch bezahlen kann. Existenzbedrohende Belastungen werden so abgefedert. Übertragen auf unser System könnte das bedeuten, dass Kosten wie etwa Investitionsaufwendungen beim Bau oder der Sanierung von Pflegeheimen, ebenso wie die Ausbildungskosten der nachrückenden Generation von Pflegefachkräften nicht mehr – wie derzeit noch üblich – auf die Pflegeplätze umgelegt werden. Da geht es um riesige Summen. Würde man diese über andere Töpfe durch die Unterstützung der Länder beziehungsweise des Bundes finanzieren, könnten sich die Selbstbeteiligungen wahrscheinlich deutlich reduzieren.

**LebensLust: Wie lautet abschließend Ihr Apell beim Blick auf die derzeitige und kommende Seniorengeneration?**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Ein älterer Mensch, der durch ein langes Arbeitsleben seinen Beitrag geleistet hat, unsere Gesellschaft am Laufen zu halten, sollte im Ruhestand die Gewissheit haben, dass dies anerkannt wird und er dann entsprechend von der Gemeinschaft mitgetragen wird. Es kann nicht sein – insbesondere, wenn man pflegebedürftig wird – dass jemand im letzten Lebensabschnitt ein Armutsrisiko hat, weil seine über Jahrzehnte erwirtschaftete Rente beziehungsweise seine finanziellen Möglichkeiten für die nötigsten Bedürfnisse nicht ausreichen. Mein Apell ist deshalb: Die Verantwortlichkeit eines jeden in der Gesellschaft genauso wie die des Staates für seine älteren Bürger, die ja bereits ihren Anteil am Gemeinwohl erbracht haben, einzufordern und zu erkennen – mit dem Ziel, das richtige Konstrukt mit der richtigen Balance zu finden, so dass jeder in Würde alt werden kann!

*Das Gespräch führte  
Nicola Wilbrand-Donzelli.*

# Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

**DMS**  
UMZUG & LOGISTIK



Management System  
ISO 9001:2015  
ISO 14001:2015  
www.tuv.com  
ID 0091005386

## „Umzug mit Fingerspitzengefühl“

- ✓ Sicher und stressfrei umziehen
- ✓ Persönliche Beratung und Betreuung
- ✓ Begleitung bei Behördengängen
- ✓ Zwischen-/Einlagerung Ihrer Möbel
- ✓ Möbel- und Küchenmontagen
- ✓ Auf Wunsch Endreinigung und Entsorgung



Zertifiziert durch den Seniorenrat Darmstadt e. V.  
**Seniorenfreundlicher Betrieb**

### Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

Wiesenstraße 5 • 64347 Griesheim ☎ Telefon: 06155 - 83670

→ [www.friedrich-umzug.de](http://www.friedrich-umzug.de) → [seniorenumzug@friedrich-umzug.de](mailto:seniorenumzug@friedrich-umzug.de)



**klimaneutral**  
umziehen

## MIT LIEBE GEKOCHT, MIT HERZ GELIEFERT



Sommerzeit ist Genießerzeit, aber wer möchte bei herrlichem Wetter schon den ganzen Tag in der Küche stehen? Der Johanniter-Menüservice hat die perfekte Lösung für alle, die sich im Sommer gesund und ausgewogen ernähren möchten, ohne dafür stundenlang am Herd zu stehen. Einfach à la Carte auswählen und ohne Aufwand köstliche Mahlzeiten zu Hause genießen.

Das freundliche Team der Johanniter bringt Ihnen in Dieburg und Umgebung täglich warme Mittagmenüs direkt bis an die Haustür – und das an 365 Tagen im Jahr. Für weiter entfernte Orte im Landkreis gibt es eine praktische Alternative mit hochwertiger Tiefkühlkost. Aus über

200 sorgfältig geprüften Gerichten, inklusive spezieller Diätkost wie pürierte Speisen, kann nach Belieben aus dem Katalog gewählt werden. Die Mahlzeiten lassen sich einfach selbst erwärmen.

Die Bestellung ist kinderleicht und kann per Telefon, Fax, E-Mail oder direkt beim Fahrer aufgegeben werden. Der Lieferservice kommt ohne Vertragsbindung aus und bietet eine unkomplizierte Lösung für jeden Tag.

Genießen Sie den Sommer und lassen Sie sich verwöhnen! Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 06071 20 96 420 oder per E-Mail unter [menue.dadi@johanniter.de](mailto:menue.dadi@johanniter.de). Guten Appetit!

## URLAUBSFEELING ODER GARTENARBEIT ... SIE HABEN DIE WAHL!

Bald steht der Herbst vor der Tür und mit ihm wächst auch wieder die To-do-Liste für den Garten. Während andere Urlaub machen, schuften Sie im Garten. Warum leben Sie Ihren „Urlaub“ nicht bei uns – und das 365 Tage im Jahr?

Durch die zahlreichen Annehmlichkeiten fühlt sich das Leben in der Seniorenresidenz jeden Tag wie Urlaub an. Wir sorgen mit vielen Serviceangeboten und Unterstützungen im Alltag dafür, dass es Ihnen gut geht. Bei unseren zahlreichen Veranstaltungsangeboten finden Sie schnell Anschluss zu Gleichgesinnten. Hier haben Sie die besten Möglichkeiten, die Früchte Ihres Lebens zu ernten – und das ganz ohne schwere Gartenarbeit. In der Seniorenresidenz Bad König leben Sie selbstständig in Ihrem Appartement direkt am Kurpark und können dabei die Unterstützung erhalten, die Sie gerade benötigen. Genießen Sie Ihren Alltag beim Essen im hauseigenen Restaurant & Café „Parkblick“, bei geselligen und kulinarischen Veranstaltungen oder kaufen Sie bequem im Residenz-Lädchen ein, ohne dafür das Haus verlassen zu müssen. Ein Besuch im Friseursalon oder bei der Fußpflege ist ebenfalls direkt im Haus möglich.

Auch für Ihre Sicherheit ist durch unsere Infrastruktur gut gesorgt. In allen Räumen

der Appartements befinden sich Notrufschalter, die rund um die Uhr mit dem im Haus ansässigen Pflegedienst verbunden sind. Haben Sie auch jemand in Rufbereitschaft, der im Bedarfsfall für Sie da ist oder Ihre Wohnung reinigt?

Dies und noch viel mehr bekommen Sie bei kalkulier- und planbaren Ausgaben. Wie sieht das bei Ihnen aus? Haben Sie den Kostenüberblick? Wissen Sie, welche Kosten in den nächsten Monaten und Jahren auf Sie zukommen werden? In der Residenz wissen Sie es und können so bequem Ihre Finanzplanung vornehmen!

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

### Probieren Sie den Genuss Der Johanniter-Menüservice



Auswahl treffen



Servicenummer anrufen



Menüs liefern lassen

Wir beraten Sie gerne:  
Tel. 06071 2096 420  
[www.johanniter.de/menueservice](http://www.johanniter.de/menueservice)



**JOHANNITER**



### Ihre ALTERNative für Ihre Lebensqualität

RESIDENZ & HOTEL  
„AM KURPARK“  
BAD KÖNIG



Werkstraße 27  
64732 Bad König

Tel.: 06063 9594-0  
[info@seniorenresidenz-badkoenig.de](mailto:info@seniorenresidenz-badkoenig.de)

[www.senioren-wohnkonzepete.de](http://www.senioren-wohnkonzepete.de)

# VOLLE KRAFT VORAUSS DURCH DEN SOMMER

So halten Senioren beim Wandern, Schwimmen oder Radfahren ihre Muskeln fit

(DJD). Muffige Hallen und Studios haben jetzt Pause, im Sommer ist Sport im Freien am schönsten. Also volle Kraft voraus beim Wandern, Joggen, Schwimmen oder Radfahren! Sportliche Outdooraktivitäten machen nicht nur Spaß, sondern fördern auch die Gesundheit und stärken die Muskeln. Letzteres ist gerade für Senioren wichtig: Denn laut der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin schwindet die Muskelmasse schon ab etwa 30 Jahren und kann sich bis zum 80. Lebensjahr halbieren. Das muss aber nicht sein, denn auch im höheren Alter lassen sich Muskeln durch Sport und Bewegung aufbauen und erhalten. So bleibt man länger fit, schult Gleichgewicht und Koordination und ist sicherer auf den Beinen. Wer die Wanderschuhe schnürt,

sich aufs Rad schwingt oder in den See springt, sollte aber gerade als „älteres Semester“ einiges beachten, um sich nicht zu überfordern und Verletzungen oder Krämpfe zu vermeiden.

## Langsam anfangen und die Muskeln gut versorgen

Wichtig ist, langsam zu starten und erst mit zunehmender Fitness das Level zu erhöhen. Da der Körper bei sommerlicher Wärme schnell Flüssigkeit und Elektrolyte verliert, muss er stets gut versorgt werden – durch leichte Snacks und reichlich Flüssigkeit. Denn ohne Energie und die richtigen Mineralstoffe machen die Muskeln schnell schlapp und es kann zu

schmerzhaften Wadenkrämpfen kommen. Unerlässlich für die Energieversorgung und Arbeit der Muskeln ist insbesondere Magnesium. Bei schweißtreibenden Aktivitäten wird es vermehrt ausgeschieden, und der Bedarf steigt – Informationen dazu und einen Magnesium-Check gibt es unter [www.bioelectra.de](http://www.bioelectra.de). Um die Magnesiumspeicher wieder aufzufüllen, ist eine langfristige Versorgung mit dem Mineral notwendig. Gerade bei längeren Touren kann es aber sinnvoll sein, einen ausgeglichenen Magnesiumhaushalt mit einer Extra-Gabe zu unterstützen. Unterwegs funktioniert das ganz einfach mit Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Direct. Die kleinen Sticks passen in jede Tasche, der Inhalt wird einfach direkt auf die Zunge

gegeben und erfrischt mit fruchtigem Zitronen- oder Orangengeschmack.

## Mittagshitze meiden und an Sonnenschutz denken

An heißen Sommertagen ist es außerdem ratsam, sportliche Aktionen eher in die Morgen- und späteren Nachmittagsstunden zu verlegen und die Mittagszeit zu meiden oder für eine Pause zu nutzen. Guter Sonnenschutz ist immer Pflicht – auch beim Schwimmen! Beim Wandern und Radfahren sollte außerdem der Kopf mit einem Käppi bzw. Helm geschützt werden. Und nach getaner „Arbeit“ die Regeneration nicht vergessen und erst gut erholt ins nächste Abenteuer starten.

# URLAUB – AUCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

73 Prozent aller pflegebedürftigen Menschen – das sind mehr als 2 Millionen Menschen – werden von ihren Angehörigen zu Hause gepflegt. Ein Kraftakt für Angehörige, und dennoch nehmen ihn viele Menschen auf sich.

Wer einen Angehörigen pflegt, steht unter einer dauerhaften Anspannung. Die Sorgen sind Tag und Nacht gegenwärtig. In den allermeisten Fällen besteht eine Pflegesituation über mehrere Jahre. Das zehrt gewaltig an den Nerven und mitunter leider auch an den familiären und freundschaftlichen Beziehungen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass die Pflegeperson an sich selbst denkt und für sich selbst sorgt. Viel zu viele Menschen verlieren das aus den Augen oder tun es als egoistisch ab.

Hand aufs Herz: Wie viel Zeit bleibt Ihnen neben der Pflege wirklich noch für Ihre

Freunde, Ihre Hobbys oder einfach mal für eine ruhige Stunde mit einer Tasse Tee? Vielleicht werden Sie jetzt sagen: „Die Pflege meines Partners ist für mich wichtiger als meine eigene Gesundheit.“ Das ist zwar eine sehr lobenswerte Einstellung, doch sie ist gefährlich und macht unter Umständen auch krank. Bedenken Sie doch, dass Sie nur so gut pflegen können, wie Ihre körperlichen und seelischen Kräfte es zulassen. Deshalb sollten Sie alles dafür tun, dass Sie möglichst lange gesund und leistungsfähig bleiben – auch im Interesse Ihres pflegebedürftigen Angehörigen.

Das hat auch der Gesetzgeber erkannt und im Pflegeversicherungsgesetz die sogenannte Verhinderungspflege nach § 39 SGB XI fest verankert.

Hinter diesem Begriff verbergen sich Gelder, mit denen eine Ersatzpflege



Foto: © mpix-foto – stock.adobe.com

organisiert wird und der pflegende Angehörige auch mal Urlaub von der Pflege machen kann. Die Verhinderungspflege erstattet die Kosten bis zu einer bestimmten Höhe, wenn der Pflegebedürftige den Pflegegrad 2, 3, 4 oder 5 hat oder seit mindestens sechs Monaten von einer privaten Pflegeperson überwiegend betreut wird. Werden diese Gelder nicht in Anspruch genommen, verfallen sie mit Ablauf des Kalenderjahres.

Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse, dem Pflegestützpunkt, beim Pflegedienst Hessen-Süd unter Telefon: 06151-969 770 oder besuchen Sie uns auf unserer Internetseite:

[www.pflegedienst-hessen-sued.de](http://www.pflegedienst-hessen-sued.de)

seit 1996



**Pflegedienst Hessen-Süd**  
immer in Ihrer Nähe

**Zuhause ist es doch am schönsten!**

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

Alles  
aus einer  
Hand!

**Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH**

Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt · Tel: 06151 969 770

[www.pflegedienst-hessen-sued.de](http://www.pflegedienst-hessen-sued.de)

# BEWEGUNGSSCHMERZEN SCHONEND LINDERN

Wie Senioren mit Mehrfacherkrankungen  
Neben- und Wechselwirkungen minimieren



Ein Rollator bietet Unterstützung  
und Sicherheit beim  
eigenständigen Gehen.

Foto: djd/Ludwig Bertram

(djd). Mobilität ist ein Grundbedürfnis. Sind bei eingeschränkter Gehfähigkeit dafür Hilfsmittel erforderlich, stellt sich oft die Frage: Rollator oder Rollstuhl? Rollatoren sind für Menschen geeignet, die noch über genügend Kraft und Beweglichkeit verfügen, um selbst zu gehen. Wenn die eigenen Beine nicht mehr tragen, kann man sich im Rollstuhl sitzend fortbewegen – von einer anderen Person geschoben oder mit Elektroantrieb. Wer kürzere Strecken mit einem Rollator bewältigen kann, bei langen Wegen oder anstrengenden Ausflügen aber einen Rollstuhl braucht, für den kann ein Kombigerät die richtige Wahl sein. Der MovingStar Allin-One etwa ist Elektrorollstuhl, Rollator und Schiebehilfe in einem, sehr leicht und einfach umzubauen, eine Fachhändlersuche gibt es unter [www.moving-star.de](http://www.moving-star.de).

  
Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



## NOCH PLÄTZE FREI!

26.08. - 30.08.24 / 5 Tage  
Schweizer Alpenzauber 580,00 €

06.09. - 08.09.24 / 3 Tage  
Salut Elsass 299,00 €

12.09. - 15.09.24 / 4 Tage  
Berlin - Hauptstadtflair 385,00 €

Weitere Informationen, Beratung und Buchung in  
unserem Büro oder auf unserer Homepage.

Pfungstädter Str. 176-180 | 64297 Darmstadt  
Telefon 0 61 51 / 5 52 71 | [info@brueckmann-reisen.de](mailto:info@brueckmann-reisen.de)

**Seniorenticket Hessen**  
Die Jahreskarte für alle  
ab 65 Jahren.

**Ganz Hessen für 365 € pro Jahr**



Weitere Infos unter:  
[rmv.de/seniorenticket](http://rmv.de/seniorenticket)

# LUST AUF GENUSS



Omas Vorratskammer voll mit eingestaubten Einmachgläsern – gefüllt mit Leckereien aus dem eigenen Garten. Solche Bilder von delikaten Marmeladen oder eingelegten Früchten haben viele von uns noch aus der Kindheit gut in Erinnerung. Heute feiert dieses alte, traditionelle Küchenhandwerk, nachdem es lange Jahre aus der Mode war, wieder eine Renaissance und das Konservieren von Lebensmitteln findet immer mehr Anhänger. Denn seitdem Urban Gardening boomt und das Thema Nachhaltigkeit beziehungsweise regionale Bio-Kost auch bei jungen Farming-Fans einen immer größeren Stellenwert hat,

liegt Einmachen, Einwecken oder Einlegen voll im Trend. In urbanen DIY-Communities gibt es sogar sogenannte Food-Swap-Partys, auf denen unter anderem passionierte ‚Einwecker‘ Gläser aus dem eigenen Vorrat mit den Köstlichkeiten anderer Mitstreiter tauschen.

Wer ebenfalls Lust auf diesen Trend hat und zum Beispiel seine fruchtigen Überschüsse aus dem Garten konservieren möchte, sollte jedoch mit den Abläufen rund ums Einmachen ein wenig vertraut sein. Folgende Tipps und Basis-Knowhow über die traditionelle Koch-Technik können dabei eine hilfreiche Orientierung sein...

# DEN SOMMER IM GLAS KONSERVIEREN

Jetzt ist Einmachzeit für Früchte!

## Einkochen – was ist das überhaupt?

Beim Einkochen – auch Einmachen oder Einwecken genannt – werden meist Obst oder Gemüse mit einer Flüssigkeit (Sud) in Gläser gefüllt und in einem Einkochtopf, im Backofen oder im Dampfgarer bei 75 bis 100 Grad gegart. Durch die Hitze werden die Mikroorganismen in den Lebensmitteln, die immer frisch sein sollten, abgetötet oder in ihrem Wachstum gehemmt. Durch das Erhitzen dehnen sich zudem Luft und Wasserdampf im Einmachglas aus, wodurch ein Unterdruck – ein Vakuum – entsteht und die Dichtung im Deckel sich schließlich beim Erkalten des Glases so festzieht, dass das Behältnis dicht verschlossen ist. Damit das optimal funktioniert, hilft es, wenn die Gläser möglichst voll sind und so wenig wie möglich Luftraum nach oben übrig bleibt.

## Das richtige Equipment

**Einweckgläser:** Hier hat man die Wahl zwischen drei Varianten: Das gute alte Weckglas mit losem Glasdeckel, Gummiring und zwei Metallspangen. Dieses traditionelle Modell ist übrigens nur zum Einkochen der Gläser im Topf geeignet. Daneben gibt es außerdem das klassische Einweckglas mit einem Bügelverschluss und Gummiring – und zu guter Letzt das moderne Twist-Off-Glas mit knackendem Schraubverschluss. Bei diesem Gefäß-Typ ohne Dichtung ist es ratsam, die Gläser nach dem Einfüllen auf den Kopf zu stellen, damit der Vakuum-Effekt eintritt und die Dichtigkeit garantiert ist.

**Der Einkochtopf:** Wenn Früchte für Kompott einweckt oder Gemüse eingekocht werden soll, dann ist ein indirektes Wasserbad am besten. Das bedeutet: Man füllt erst das Weckgut in Gläser, verschließt sie und stellt sie dann in einen sehr großen Einkochtopf – es geht auch ein XL-Nudeltopf – mit Wasser, das zum Kochen gebracht werden muss.

**Im Backofen:** Wer keinen geeigneten Topf hat, kann auch ein tiefes Backblech mit Wasser befüllen und die Gläser daraufstellen. Bei 150 Grad werden diese dann etwa 30 Minuten im Ofen belassen und danach zum langsamen Abkühlen herausgenommen.

## Goldene Einweckregeln

**Sauberkeit ist das erste Gebot** – sonst kann Einweckgut schnell Schimmel ansetzen. Deshalb Einweckgläser, Deckel und Gummiringe immer etwa zehn Minuten in kochendem Wasser desinfizieren und auf einem Küchentuch trocknen lassen.

## Direkte und indirekte Einmachtechnik:

Beim Einkochen gibt es zwei Möglichkeiten, das Weckgut mit Hitze haltbar zu machen: Entweder wird die Frucht- oder Gemüsekost in sterilisierte Einweckgläser gefüllt, die dann verschlossen werden und in einem großen Topf mit kochendem Wasserbad indirekt gar werden. Daneben gibt es die Möglichkeit, beispielsweise Beeren, Birnen & Co für Marmelade direkt in einem Topf zu kochen und dann die heiße Weckmasse in die entsprechenden Gläser zu füllen.

**Die richtige Temperatur:** Wenn mit der indirekten Methode eingekocht wird, ist es wichtig, darauf zu achten, dass der Sud beziehungsweise die zuckrige Lösung im Glas grundsätzlich eine ähnliche Temperatur hat, wie das Wasser im Topf.

**Kochzeit:** Beim Einkochen im Wasserbad ist die Dauer des Einweckvorgangs stark davon abhängig, welche Zutaten verwendet wurden. So sind die meisten Obstarten meist schon nach 30 Minuten fertig – bei Gemüse muss man dagegen mit bis zu zwei Stunden rechnen. Das variiert je nach Sorte. **Lagerung:** Die eingeweckten Köstlichkeiten müssen möglichst an einem lichtgeschützten und trockenen Ort aufbewahrt werden. Dann hält die Bevorratung von DIY-Kompotten und Marmeladen mindestens bis zur nächsten Saison.

## Favoriten im Glas

Keine Frage: Süßes aus Früchten in Form von Marmelade oder Kompott steht auf den Einkoch-Hitlisten meist ganz oben. Bei Kompott etwa werden die frischen Früchte zunächst ins Einweckglas gepackt, dann mit heißer Zuckerlösung übergossen und schließlich im Topf eingekocht. Dadurch bleibt das Obst knackiger. Bei Marmelade kann man die Beeren, Pflaumen oder Birnen sofort zusammen mit dem festigenden Gelierzucker einkochen und dann in die sterilisierten Gläser füllen. Hierbei ist wichtig zu wissen, dass jede Obstsorte unterschiedlich geliert. Süße Früchte werden zum Beispiel schlechter fest als saure. Und manchmal braucht es wie etwa bei Quitten gar keine Zugabe von pektinhaltigem Gelierzucker, damit die Weck-Masse eindickt. Übrigens: Nach dem Einkochen sollte immer eine Gelierprobe gemacht werden, um zu testen, ob die Marmelade auch die nötige Festigkeit hat. Dazu gibt man einen Esslöffel der noch heißen Substanz auf einen kalten Teller und schaut, bevor alles in ein Glas gefüllt wird, wie kompakt das geleeartige Kochergebnis ausfällt.



Foto: © Stephanie Frey – stock.adobe.com

## Buchtipp



Ursula Schersch  
**Die Welt im Einmachglas:  
Hausgemachtes von nah  
und fern – einkochen,  
einlegen, fermentieren und  
vieles mehr**

Das Kochbuch eröffnet völlig neue Welten für Hobbyköche, die ihre Zeit zu Hause gerne dazu nutzen, ihren Vorratsschrank mit selbstgemachten Lebensmitteln zu füllen. Wer sich bisher schon an Konfitüren und Pickles getraut hat, erfährt auf mehr als 180 Seiten, wie viel Freude in einem Einmachglas liegen kann. Das umfangreiche Einmachen Kochbuch zeigt neben den klassischen Ideen nämlich auch völlig neue Zubereitungen und Methoden, um Gemüse, Kräuter und Obst haltbar zu machen.

Gräfe und Unzer Verlag GmbH,  
192 Seiten

## Mit Zutaten experimentieren

Eines haben alle DIY-Spezialitäten aus dem Einweckglas gemeinsam: Sie sind frisch und garantiert frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen. Ansonsten sind weiteren Verfeinerungskünsten mit anderen aromatischen Zutaten und Gewürzen eigentlich keine Grenzen gesetzt. Solche Beigaben können nämlich jedem Kompott und jeder Konfitüre das gewisse Etwas verleihen. Zum Beispiel eignen sich Vanille, Zimt, Ingwer oder Schokoladenstückchen genauso wie ein Schuss Likör oder Rum als delikate Begleiter im luftdichten Glas. Mit ein bisschen Experimentierlust kann so jeder seine ganz persönliche Lieblingskombination in Form von Marmelade, Kompott oder Gelee kreieren. Doch gleich welche Zutaten zu einer raffinierten Köstlichkeit im Glas verarbeitet werden: Immer wird das eigenhändig Eingemachte auch nach Sommer, Garten und Glück schmecken.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © karepa – stock.adobe.com

# Patschulls Schlemmerpost



EDEKA  
Patschull

## Nur noch einen kleinen Moment, bitte!

Ab dem 21.08.2024 haben wir geöffnet...

Unsere Öffnungszeiten von da ab sind 7 bis 21 Uhr

Bald ist es soweit – der neue EDEKA-Markt von Daniel Patschull öffnet seine Pforten und verspricht ein Einkaufserlebnis der besonderen Art. Der stolze Inhaber betritt den Markt mit einem strahlenden Gesicht und erzählt begeistert von der Entstehung und den Besonderheiten seines neuen Projekts.

„Fast zehn Jahre habe ich auf diesen Moment hingearbeitet“, beginnt Patschull mit einem Lächeln. „Das ehemalige Radio-Wilms-Gebäude an der Heidelberger Landstraße 223 wurde über ein Jahr lang umgebaut. Es war eine aufregende Zeit voller Herausforderungen, aber die Geduld hat sich gelohnt.“

Der neue Markt vereint die Gemütlichkeit eines Tante-Emma-Ladens mit moderner Architektur. „Wir wollten etwas Einzigartiges schaffen“, erklärt Patschull. „Die warmen Farben und die angenehme Beleuchtung, die wir zusammen mit dem Architekturbüro Linovag gestaltet haben, sorgen für eine einladende Atmosphäre.“ Im Eingangsbereich erwartet die Besucher ein SB-Backshop und eine Kaffeebar. „Hier kann man sich schnell ein frisches Brötchen und einen aromatischen Kaffee gönnen“, sagt Patschull und zeigt auf den liebevoll gestalteten Bereich. „Unsere Kunden sollen sich wohlfühlen und gerne bei uns einkaufen.“

Patschull legt großen Wert auf Qualität und Frische. „Unser Sortiment umfasst hochwertige Lebensmittel, vieles aus der Region und in Bio-Qualität“, betont er. „Wir bieten eine gut sortierte Fleisch- und Wursttheke mit Bedienung, eine Selbstbedienungstheke mit einer Vielfalt an Käse und ein breites Angebot an

frischen Produkten. Nachhaltigkeit ist uns dabei besonders wichtig.“

Die Zusammenarbeit mit lokalen Handwerksbetrieben und Geschäften liegt ihm besonders am Herzen. „Direkt neben unserem Markt befindet sich die traditionsreiche Bäckerei Hofmann“, erzählt Daniel Patschull. „Deshalb haben wir bewusst auf eine eigene Bäckerei verzichtet, so konnten wir Platz gewinnen für ein vielfältiges Sortiment. Auch auf eine Frischfischtheke haben wir verzichtet, da es ein nahegelegenes Fachgeschäft für Frischfisch gibt. So stärken wir die lokale Gemeinschaft.“

„Wir setzen auf gute Nachbarschaft“, fährt er fort. „Unser Motto lautet ‚Leben und leben lassen‘. Es ist uns wichtig, dass alle Gewerbetreibenden in Eberstadt von unserem Markt profitieren. Durch die enge Zusammenarbeit mit den lokalen Betrieben fördern wir ein harmonisches Miteinander und stärken die regionale Wirtschaft.“

Der neue EDEKA-Markt verfügt über zwei Eingänge und Kassenbereiche. „Neben dem Eingang an der Heidelberger Landstraße gibt es einen weiteren Zugang vom rückwärtigen öffentlichen Parkplatz“, erklärt Patschull. „So können die Kunden den Markt auf dem für sie bequemsten Weg betreten. Ob zu Fuß, mit der Bahn oder dem Fahrrad – der EDEKA Patschull ist für alle gut erreichbar.“

Daniel Patschull ist sichtlich stolz auf das Ergebnis. „Unser Markt wird von einem dreiköpfigen Team geleitet, das immer vor Ort präsent



Daniel Patschull

und ansprechbar sein wird. Wir möchten, dass sich alle Besucher bei uns wohlfühlen und gerne wiederkommen.“

Daniel Patschull lädt die Eberstädter ein, den neuen Markt zu besuchen. „Ich freue mich sehr, Sie im September in unserem neuen EDEKA-Markt willkommen zu heißen. Es war eine lange Reise, wir haben einen Ort geschaffen, an dem Einkaufen Spaß macht und die lokale Gemeinschaft gestärkt wird. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen. Wir können es kaum erwarten, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!“

### MITARBEITERSUCHE

Daniel Patschull und sein Team suchen noch Mitarbeiter. Interessierte können sich gerne bewerben – sowohl Personen mit Berufserfahrung als auch Neueinsteiger in dieses Berufsfeld. Besonders wichtig sind ihm Teamfähigkeit, Begeisterung für Lebensmittel und die Liebe zu den Menschen, die uns täglich besuchen.

EDEKA Patschull, Aktiv Märkte  
Heidelberger Landstraße 223  
Darmstadt-Eberstadt



Edeka Heiner Center · Darmstadt · Eschollbrücker Straße 44 · Mo – Sa 7 – 22 Uhr  
Edeka Patschull · Darmstadt-Arheilgen · Untere Mühlstraße 5 · Mo – Sa 7 – 21 Uhr  
Edeka Patschull · Darmstadt-Eberstadt · Heidelberger Landstraße 223 · ab 21.8. Mo – Sa 7 – 21 Uhr  
Edeka Patschull · Darmstadt-Kranichstein · Grundstraße 2-8 · Mo – Sa 8 – 21 Uhr



# Bella Italia!



EDEKA  
Patschull

## Ein Fest der italienischen Genüsse

**19. bis 24. August:**

Italienische Wochen im EDEKA Heiner Center

Der Titel unserer kommenden Woche im Heiner Center spricht Bände: Wir feiern Italien in seiner ganzen Pracht! Wir lieben dieses Land für seine Sprache, seine eindrucksvollen Landschaften, seine Küche und die hervorragenden Weine. Die italienische Kulinarik ist eine Ode an die Leidenschaft und Tradition, die sich in jedem Gericht und jedem Glas Wein widerspiegelt.

Wie bei italienischem Wein üblich, liegt der Fokus oft auf den traditionellen Herstellungsmethoden und den einzigartigen Geschmacksprofilen, die die Region und ihre Geschichte widerspiegeln. Diese Philosophie erstreckt sich auf alle unsere kulinarischen Highlights. Schon der Begriff „Terroir“ verdeutlicht es: In Italien wird die Herkunft der Produkte großgeschrieben und bringt die reiche Vielfalt und Tradition des Landes auf den Teller.

Unser Event „Bella Italia“ vom 19. bis 24. August bringt die italienische Lebensart direkt zu Ihnen. Genießen Sie eine sorgfältige Auswahl italienischer Köstlichkeiten – von aromatischen Oliven und feinstem Olivenöl über edlen Parmaschinken und Parmigiano bis hin zu erfrischenden Amalfi-Zitronen, zartem Limoncello und spritzigem Amalfi Gin. Lassen Sie sich von der italienischen Lebensfreude mitreißen und erleben Sie, wie sich das unvergleichliche Flair Italiens in jedem Bissen und jedem Schluck widerspiegelt.

Besonders stolz sind wir darauf, Ihnen eine breite Palette italienischer Weine anbieten zu können, die in ihre eigene kulinarische Geschichte eingebettet sind. Lassen Sie sich von den vielfältigen Aromen und dem einzigartigen Charakter italienischer Weine verzaubern. Schließlich sind es diese sensorischen Erlebnisse, die am meisten in Erinnerung bleiben.

Tauchen Sie ein in die italienische Kultur und genießen Sie eine Woche voller authentischer Genüsse – bei uns im Heiner Center!

### Unsere Highlights im August

**19. bis 24. August:**

Italienische Woche

Tauchen Sie ein in eine Welt voller italienischer Genüsse! Lassen Sie sich von einem umfangreichen Angebot an italienischen Spezialitäten und Weinen begeistern. Unsere Experten stehen Ihnen zur Seite und bieten Einblicke in die Vielfalt der italienischen Küche.

**23. + 24. August:**

Verköstigung von 10:00 bis 18:00 Uhr  
Probieren Sie ausgewählte italienische Köstlichkeiten und Weine. Erleben Sie die Vielfalt und den Charme Italiens in jedem Bissen und jedem Schluck.

**24. August von 11 - 13 Uhr:**

Ein besonderes Event für unsere Erstklässler

Ein Highlight für die Kleinen: Der Graffiti-Künstler Jörn Heilmann verwandelt Turnbeutel in Streetart-Kunstwerke. Sichern Sie sich Ihr einzigartiges Kunstwerk – solange der Vorrat reicht!

Und das Beste daran: Bei uns im Heiner Center in der Eschollbrücker Straße finden Sie alles, was für einen gelungenen Schulstart nötig ist, inklusive gesunder Schultütenideen.

Mitmachen  
und gewinnen  
beim Italienischen  
Genussfest!  
Von Edeka Patschull  
und Lebenslust  
auf Seite 29



Bei dir in deiner Nähe!

Edeka Heiner Center · Darmstadt · Eschollbrücker Straße 44 · Mo – Sa 7 – 22 Uhr · Tel: 06151 300 40 · info@heiner-center.de



## SIZILIEN, DAS LAND WO DIE ZITRONEN BLÜHEN – TEILNEHMEN UND GEWINNEN!



Wir laden Sie herzlich ein, an unserem Preisrätsel teilzunehmen und großartige italienische Preise zu gewinnen!

### Fantastische Preise!

**1. + 2. Preis:** Erleben Sie die Aromen Italiens mit einem Präsentkorb voller italienischer Köstlichkeiten und einem Einkaufsgutschein im Wert von je 100 €. Perfekt für Gourmets und Liebhaber der italienischen Küche!

**3. + 4. Preis:** Genießen Sie italienischen Wein oder Prosecco mit je 6 Flaschen im Wert von ca. 60 € pro Kiste. Ideal für gemütliche Abende und besondere Anlässe.

**5. + 6. Preis:** Freuen Sie sich auf einen Einkaufsgutschein im Wert von 30 € und ein Italienkochbuch. Lassen Sie sich inspirieren und zaubern Sie köstliche italienische Gerichte in Ihrer eigenen Küche.

**7. + 8. Preis:** Verfeinern Sie Ihre Speisen mit einer Flasche besten Olivenöls im Wert von ca. 20 € und entdecken Sie neue Rezepte in einem Italienkochbuch.

**9. + 10. Preis:** Genießen Sie eine Flasche Limoncello im Wert von ca. 20 € und ein Italienkochbuch. Ein perfektes Duo für genussvolle Momente und kulinarische Experimente.

**Die Preise können Sie am 24. August im Edeka Heiner Center abholen.**

### Und so geht's:

Schreiben Sie einfach eine E-Mail an: [oehmichen@magazin-lebenslust.de](mailto:oehmichen@magazin-lebenslust.de).

Bitte geben Sie das Lösungswort des nebenstehenden Kreuzworträtsels im Betreff der E-Mail an. Einsendeschluss ist der 17.8.2024. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen viel Glück!

Ihre Redaktion LebensLust



**Odenwälder  
Winzergenossenschaft**

**Jetzt auch in Michelstadt!**

Aktuelle Öffnungszeiten unter:  
[www.vinum-autmundis.de](http://www.vinum-autmundis.de)

Am Marktplatz 8  
64720 Michelstadt  
Tel. 06061 9796341

Weinbar & Weinverkauf  
direkt am Marktplatz





# Wein Currier

2024 **MOLINA**  
**WEINCURIER**  
**JUNI-AUGUST**

## Liebe Weinfreunde,

wir starten gemeinsam mit Ihnen in den Sommer und schenken Ihnen **1 Flasche zu jedem 12er Karton Rosé-, Weiß- oder Schaumwein!**\* Weitere Infos zur „12+1 Aktion“ unten und online.

Besonders zur sonnigen Jahreszeit genießen wir gerne ein Glas gekühlten Wein im Garten, auf der Terrasse, zusammen mit Freunden... Auch mancher Rotwein ist leicht temperiert ein wahrer Genuss!

Unsere Empfehlungen hierzu finden Sie in dieser Ausgabe und online.

Entdecken Sie zudem einige Neuheiten, sowie unsere Jubiläumspakete!

Der perfekte Begleiter zu Grillgerichten an warmen Sommerabenden:  
**Lambrusco - die Spezialität aus Reggiano!**

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Genuss,  
Marcos Molina.

## Wein des Monats

Massolino, Serralunga  
D'Alba, Piemont

**Dolcetto D'Alba  
DOC, 2022**



Passt gut zu:  
Wurst, Käse,  
Nudeln, Risotto  
und rotem Fleisch,  
besonders zu  
gegrilltem Fleisch.

Flaschenpreis

**10,95€**  
14,60 €/L

Tief violettrot,  
rote Johannis-  
beeren,  
faszinierend,  
elegant, mild,  
geschmeidig.

04MAS106



## Unsere Empfehlungen

**Tipp**

Vinicola Valvin,  
Verona, Venetien  
**VIVARELLO,  
LUGANA DOC  
2023**



Flaschenpreis

**10,95€**  
14,60 €/L

**6+1**



Hellgelb  
mit grünen  
Reflexen,  
frisch, grüner  
Apfel & gelbes  
tropisches  
Obst.

03PDG001

Tenuta Olim Bauda,  
Incisa S., Piemont

**GAVI DOCG,  
2023**



Flaschenpreis

**10,95€**  
14,60 €/L

**12+1**

Cortese Traube,  
strohgelb,  
intensiver  
blumiger Duft,  
frisch und  
weich.

03OLI001

Alvarez y Díez, Nava  
del Rey, D.O. Rueda

**Mantel Blanco,  
Verdejo, D.O.  
Rueda, 2023**



Flaschenpreis

**7,80€**  
10,40 €/L

**12+1**

Floral, zit-  
rische Note,  
Pomelo,  
Pfirsich,  
trocken,  
langer  
Abgang.

03XAD002

Descendientes de  
J.Palacios, Villa-  
franca del Bierzo,  
D.O. Bierzo

**Pétalos del  
Bierzo, D.O.  
Bierzo, 2021**



Flaschenpreis

**15,95€**  
21,27 €/L

**6+1**

100% Mencia,  
Tiefe, Aroma,  
Eleganz,  
Mineralität,  
Harmonie  
und Länge.

04XAP010





# THINK PINK

La vie en Rosé - Rosato - Rosado

# 1 Fl. gratis\*

🌐 = auch online erhältlich



Cantina Giralan, Giralan, Südtirol

448 s.l.m. IGT Rosé dei Vigneti Dolomiti 2023



12+1 🌐

8,50€

11,33€/l  
04GIR010



Poggio al Tesoro, Bolgheri, Toskana

CASSIOPEA, Rosato Bolgheri, DOC, 2023

Neue Ausstattung



12+1

12,95€

17,27€/l  
04POT004



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien

Quota 29, Primitivo Rosé, IGT 2023



6+1 🌐

7,95€

10,60€/l  
04MEN014



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien

Pietra, Rosato, Salento IGT 2023



6+1 🌐

9,95€

13,27€/l  
04MEN012



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien

Zero, Rosato Salento, IGT 2023



6+1 🌐

9,50€

12,67€/l  
04MEN013



Tenute Rubino, Brindisi, Apulien

Saturnino Rosato, Brindisi DOC 2023



12+1 🌐

9,50€

12,67€/l  
04RUB006



Planeta, Menfi (AG), Sizilien

Planeta Rosé, Sicilia DOC, Bio 2023



12+1 🌐

8,50€

11,33€/l  
04PLA008



Donnafugata, Contessa di Entellina, Sizilien

Lumera, Terre Siciliane DOC, Rosato 2023



12+1 🌐

9,95€

13,27€/l  
04DON015



Morgante, Grotte (Agrigento), Sizilien

Rosato, Nero D'Avola DOC Sicilia, 2023



12+1 🌐

11,50€

15,33€/l  
04MOR003



Ervideira, Reguengos, Portugal

Lusitano, Rosé, Vinho Regional Alentejano 2023



6+1 🌐

6,95€

9,27€/l  
04PER006



Aliaga, Corella, D.O. Navarra

Aliaga Rosado, Lágrima de Garnacha, DO Navarra, 2023



12+1 🌐

7,95€

10,60€/l  
04XVI006



Bodegas Castaño, Yecla, D.O. Yecla

Castaño Rosado Semi dulce, D.O. Yecla, 2023

Neue Ausstattung



12+1

lieblich

6,95€

9,27€/l  
04XBC007



Celler de Capçanes, Tarragona, D.O. Montsant

Mas Donis Rosat, D.O. Montsant 2023



12+1 🌐

7,50€

10,00€/l  
04XVL011



Bodega Classica, San Vicente de la Sonsierra, DOC Rioja

Hacienda López de Haro, Rosado, D.O.C Rioja, 2023



6+1 🌐

6,95€

9,27€/l  
04XVW045



Selección de la casa: Vinos Paco Molina

PACO MOLINA Rosado Selección, D.O. Yecla, 2023



12+1 🌐

5,50€

7,33€/l  
04XPM005



Famille Perrin, Côtes du Rhône, Frankreich

Luberon Rosé, AOC 2023



12+1

6,95€

9,27€/l  
04FFP001



Château de Miraval, Frankreich

Studio by Miraval Rosé, Méditerranée IGP 2023



12+1

11,50€

15,33€/l  
04FM1001



Estandon, Coopérative en Provence, Brignoles, Provence, Frankreich

St. Louis, Côteaux Varois en Prov., AOP 2023



12+1

8,50€

11,33€/l  
04FES001



Estandon, Coopérative en Provence, Brignoles, Provence, Frankreich

Lumière, Côteaux Varois en Prov., AOP 2023



12+1

9,50€

12,67€/l  
04FES002



Maison Saint Aix, Jouques, Provence, Frankreich

AIX Rosé, Côteaux D'Aix en Provence AOC, 2023



12+1 🌐

15,90€

21,20€/l  
04FAI001

\*Beim Kauf von 6 Flaschen bzw. 12 Flaschen im Originalkarton, schenken wir Ihnen 1 Fl. gratis dazu. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Nur solange der Vorrat reicht.

Jahrgang versteht sich nach Ausverkauf des Vorgängerjahrgangs. Weitere Details auf casamolina.de. Flascheninhalt = 0,75 Liter, wenn nicht anders angegeben. Alle Weine enthalten Alkohol & Sulfit.

# WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten



# SOMMERLICHE MUßESTUNDEN IM OUTDOOR-WOHNZIMMER

## Lauschige Freisitz-Oasen gestalten

Ob zum Brunchen mit Freunden oder als heimeliger Ort für Mußestunden: Erst gemütliche Sitzplätze machen den eigenen Garten, die Terrasse oder den Balkon zum viel genutzten Freiluftparadies, schaffen ein besonderes Wohngefühl. Oft reichen zur Umsetzung solcher 'Seele-Baumel-Projekte' bereits wenige Handgriffe, stylische Accessoires sowie ein paar pfiffige Ideen, um eine Outdoorrecke auch unabhängig von dem jeweiligen Hauptmobiliar ansprechend zu gestalten und so das perfekte individuelle Sommerfeeling zu kreieren. Folgende Tipps können dafür eine willkommene Inspiration sein.

### Sichtschutz

Schöne Sitzplätze zum Seele-Baumeln und Genießen sollen sich nicht nur harmonisch in das Ambiente des Gartens, der Terrasse oder des Balkons einfügen, sondern auch Gemütlichkeit und heimelige Atmosphäre ausstrahlen. Wer sich in seinem grünen Wohnzimmer niederlässt, möchte sich dort schließlich genauso geborgen fühlen wie drinnen. Unverzichtbar ist deshalb ein passender Sichtschutz. Wer will sich schon wie auf einem Präsentierteller fühlen? So sollte man am besten sein Outdoorwohnzimmer auf mindestens zwei Seiten von einem Sichtschutz umgeben. Das können zum einen feste Installationen aus Metall beziehungsweise Holz sein oder aber botanische Lösungen in Form von halbhohen flankierenden Pflanzen wie etwa XL-Ziergräser bis circa 120 Zentimeter Höhe – auf dem Balkon dann als Kübelgewächs. Auf diese Weise wird das Sichtfeld nicht völlig eingeschränkt, aber dennoch ausreichend Privatsphäre erzeugt. Für einen weitgehend gut geschützten Sitzplatz bieten sich auch Rank-Kästen sowie Bögen oder Holzrahmen mit gespannten Schnüren für mehrjährige Kletterpflanzen wie zum Beispiel Clematis, Pfeifenwinde, Kletterhortensie oder Hopfen an. Auch einjährige Kletterer wie Feuerbohne, Prunk- und Sternenwinde erreichen im Sommer die gewünschte Höhe.

### Schattenplätze

Vor allem an heißen Sommertagen sehnen wir uns nach kühlem Schatten. Mit Schirmen und Segelkonstruktionen kann man – ganz klassisch – diesen flexiblen Sonnenschutz am schnellsten realisieren. Doch nichts geht über den angenehmen

lichten Schatten unter Vegetation, weil hier die warme Luft viel besser zirkulieren kann und nach oben abgeführt wird. Perfekt sind dafür insbesondere üppige Laubbäume im Garten. Doch wer diesen Luxus unter einem raschelnden Blätterdach nicht hat, kann für seinen Balkon genauso begrünende Rank-Elemente wie Pergolen oder offene Pavilions als stabile Gerüste für starkwüchsige Schönheiten wie Alpen-Waldrebe, Blauregen, Trompetenblumen oder Kletterrosen als Schattenspendler umfunktionieren.

### Kühlendes Wasser

Schon allein das Geräusch von plätschern dem Wasser suggeriert Erfrischung und Abkühlung. Glück haben dabei diejenigen, die einen Gartenteich besitzen. Es gibt auch zierlichere Lösungen, die zumindest optisch einen ähnlich positiven Effekt auf das Temperaturempfinden haben: Mini-Teiche in halbierten Holzfässern lassen sich beispielsweise direkt auf der Terrasse platzieren und mit niedrigen Teichpflanzen wie Zwerg-Seerosen und -Binsen bestücken. Gut die Hälfte dieses Gefäßes sollte dabei von Bewuchs frei bleiben, damit genügend von der glitzernden „See-Oberfläche“ sichtbar bleibt. Manchmal reicht aber auch einfach nur eine Zinkwanne mit einigen Wasserpflanzen, die den Freisitz zu einem Feuchtbiotop umfunktioniert. Kommt nun noch das gleichmäßige Geräusch von fließendem H<sub>2</sub>O in einem Wasserspiel oder einem Mini-Brunnen hinzu und im Hintergrund wiegen sich hohe Ziergräser im Wind, dann ist die kühlende Sommeridylle, die so auch auf einem Balkon funktionieren kann, perfekt.

### Schnupper-Erlebnis

Mit allen Sinnen die warme Jahreszeit genießen – auch mit der Nase. Hier sind es vor allem Kräuter, die durch ihren intensiven Duft mediterrane Atmosphäre erzeugen. So liefert etwa ein Potpourri aus Töpfen mit Basilikum, Oregano, Rosmarin, Minze, Thymian oder Currykraut jeden Tag nicht nur Zutaten für die Küche, sondern erzeugt auch eine intensive wohlriechende Duftkomposition, die einen Hauch von Provence beziehungsweise Toskana in jeden heimischen Freisitz zaubert. Übrigens: An von der Sonne durchwärmten Hauswänden entfalten solche Würzpflanzen – zu denen auch Lavendel gut passt – besonders intensiv ihre typischen Aromen. Auf kleinen

Balkonen kann man diesen thermischen Effekt nutzen, indem man die Gefäße mit dem Kräutermix beispielsweise auf einer zum Regal umfunktionieren Leiter arrangiert und diese dann vertikal am Mauerwerk postiert

### Blumige Abwechslung

Unverzichtbar rund um das Freiluftwohn- und Esszimmer sollten ebenso blumige Eye-Catcher sein. Florale Schönheiten in möglichst wertigen und auffälligen Kübeln können dann, wenn man sie jede Saison mit neuen Sorten bepflanzt, bunte Abwechslung in die Outdoor-Oase bringen. So kann man alle Jahre wieder, neue botanische Akzente rund um seine Lieblingssitzplätze setzen. Am besten geht das mit einjährigen schnellwachsenden Prachtblühern wie etwa Sonnenblumen, Astern, Malven oder Kapuzinerkresse.

### Accessoires-Akzente

Was wäre eine Sitzgruppe mit Tisch und Stühlen im Freien jedoch ohne weitere Wohnaccessoires? Sie sind wie die Kirschen auf der Torte, die ein Ensemble – genauso wie innerhalb der eigenen vier Wände – als stimmungsvollen Ort erst abrunden. Als alternative Option zum Rumlümmeln sind da zurzeit fröhliche Sitzsäcke hoch im Kurs, die es mittlerweile als wetterfeste Varianten in vielen Farben gibt. In die Kategorie: 'Faulenzen und Entspannen' gehören außerdem Outdoor-Hängematten. Sie machen sich besonders gut zwischen schattigen Gartenbäumen, können ihr Schaukel-Potential aber genauso an speziellen Haltegestellen oder zwei großen

Wandhaken auf Terrassen oder Balkonen entfalten. Und für die passende Bodenhaftung kommt man nicht mehr an feuchtigkeitsresistenten Outdoorteppichen vorbei. Kein Wunder, denn diese Fußschmeichler machen es draußen noch wohnlicher und sie verströmen häufig einen ‚1001-Nacht-Charme‘. Ihr Design erinnert nämlich oftmals an orientalische Keramiken und Stoffmuster. Für eine kuschelige Tuchföhlung kann man außerdem insbesondere an kühleren Sommerabenden kaum auf stylische Plaids und Kissen verzichten. Gerade solche textilen Deko-Objekte als enge Möbel-Begleiter können so individuelle Akzente setzen und eine Freisitz-Lounge zu einem Ort mit der ganz persönlichen Handschrift ihrer Bewohner machen.

### Lichtdramaturgie

Zu guter Letzt muss am sommerlichen Lieblingsplatz auch die Beleuchtung stimmen. Die erste Wahl sind da neben Lichterketten die klassischen Windlichter, die es für jeden Geschmack in allen Größen, Materialien und Formen gibt. Besonders bevorzugt als energiesparende und moderne Technologie sind aber gerade genauso LED-Solar-Leuchten aus Glas und Outdoor-Tischleuchten, die mit Akku aufgeladen werden können. Doch gleich, welche Modelle letztendlich die Szenerie illuminieren: Erst die Lichtdramaturgie verwandelt auch nach Sonnenuntergang das Outdoor-Wohnzimmer in eine lauschige Kulisse, wo die umgebende Dunkelheit einer lauen Sommernacht ebenfalls Teil des heimeligen Wohlgefühls wird.

Nicola Wilbrand-Donzelli



**PV2U SYSTEMLÖSUNGEN**

- Senkung der Stromkosten
- Unabhängigkeit vom Energieversorger
- Elektromobilität

**Systemlösungen**

- Photovoltaik
- Solarstromspeicher
- Elektromobilität
- Gutachten

**PV2U**  
Jochen Lenck e.K.

Kreuzstr. 6 | Weiterstadt  
Tel: 06150 / 867 - 8818  
Email: info@pv2u.de

[www.pv2u.de](http://www.pv2u.de)

# BETTEN- & RAUMAUSSTATTUNG KNIESS IN DARMSTADT

Das traditionsreiche Familienunternehmen feiert sein 100-jähriges Jubiläum

Gegründet im Jahr 1924, hat sich das Unternehmen über ein Jahrhundert hinweg als feste Größe im Bereich Betten und Raumausstattung etabliert. Von Anfang an setzte Kniess auf Qualität und Kundenzufriedenheit. Ursprünglich begann die Firma als kleiner Handwerksbetrieb, der sich auf die Herstellung und den Verkauf von hochwertigen Matratzen und Bettwaren spezialisierte. Mit der Zeit erweiterte das Unternehmen sein Sortiment und bietet heute ein umfassendes Spektrum an Raumausstattungen, darunter Vorhänge, Teppiche, Sicht- und Insektenschutz und Dekorationsartikel.

Das 100-jährige Jubiläum ist nicht nur ein besonderer Meilenstein für das Unternehmen aus Eberstadt. Es ist auch ein Anlass, die Geschichte und Erfolge des Unternehmens zu würdigen sowie den treuen Kunden und engagierten Mitarbeitern zu danken, die maßgeblich zum anhaltenden Erfolg beigetragen haben. Über die Jahre hinweg hat sich Kniess stets an die

wechselnden Bedürfnisse und Trends angepasst, ohne dabei seine traditionellen Werte und Handwerkskunst aus den Augen zu verlieren.

Ein Markenzeichen des Familienunternehmens ist die individuelle und fachkundige Beratung. Jeder Kunde erhält eine auf seine Bedürfnisse abgestimmte Lösung, sei es bei der Auswahl des perfekten Bettes oder bei der Gestaltung eines Wohnraums. Diese persönliche Note hat dem Unternehmen eine treue Kundschaft eingebracht, die Qualität und Service zu schätzen weiß.

Im Jubiläumsjahr 2024 sind verschiedene Veranstaltungen und Aktionen geplant, um die Erfolgsgeschichte des Unternehmens zu feiern. Dazu gehören monatliche Sonderangebote und **ein Jubiläums-Event am 6. / 7. September 2024** für Kunden und Partner. Das umfangreiche Angebot von Betten- & Raumausstattung Kniess sowie weitere Informationen finden Sie unter <https://www.raumausstattung-kniess.de/>

**NEHER INSEKTEN SCHUTZ**

**IN HÖCHSTER QUALITÄT**

**100 Jahre** Beratung • Aufmaß • Montage: **UNVERBINDLICH!**

„Gesund schlafen - schöner wohnen“

[www.raumausstattung-kniess.de](http://www.raumausstattung-kniess.de)  
Tel. (06151) 5 44 07

**Kniess**  
Betten- & Raumausstattung

- Gardinen
- Sicht- & Sonnenschutz
- Pollen- und Insektenschutz
- Bodenbeläge
- Polsterungen
- Außenliegender Sonnenschutz
- Alles rund ums Bett
- Wandgestaltung
- Accessoires

## Smarte Technik gegen Plagegeister

Insektenschutz: Mit Technologie statt Chemie ein ruhiges Zuhause schaffen



*Insektenschutz auf Knopfdruck: Elektrorollos lassen sich per Fernbedienung betätigen oder an Smarthome-Systeme anschließen.*

Foto: DJD/NEHER Systeme

(DJD). Sommerzeit ist Mückenzeit. Das feucht-warme Wetter in den Frühjahrsmonaten hat im Jahr 2024 vielerorts zu einer regelrechten Plage geführt. Menschliche Gerüche ziehen die Blutsauger unweigerlich an - nicht nur im Freien, sondern auch in den eigenen vier Wänden. In den Räumen können die Insekten schnell zur Belastung werden, wenn sie pausenlos herumsirren, den Bewohnern förmlich den Schlaf rauben und für juckende Stichstellen sorgen. Dabei leisten Mücken in der Natur wichtige Funktionen, etwa bei der Bestäubung von Pflanzen oder als Nahrungsquelle für andere Tiere. Daher sollte man den Plagegeistern in den eigenen vier Wänden auf sanfte Weise entgegenwirken, ohne den Einsatz von Chemie.

### Ungebetene Gäste fernhalten

Am besten ist es, Mücken und andere fliegende und krabbelnde Insekten gar nicht erst ins Haus zu lassen. Natürlich möchte niemand dazu an warmen Tagen alle Fenster und Türen des Hauses hermetisch geschlossen halten. Stattdessen empfiehlt es sich, die ungebetenen Gäste durch spezielle Insektenschutzgewebe etwa von Neher draußen zu halten. Währenddessen können Frischluft und Tageslicht durch die kaum sichtbaren Gewebe wie Transpatec ungehindert eindringen. Wichtig für eine zuverlässige Wirkung des sanften Insektenschutzes ist es, dass keinerlei Schlupflöcher in den Hausöffnungen verbleiben. Fachbetriebe vor Ort nehmen deshalb an Fenstern und Türen exakt Maß und nehmen die Einbauten passgenau vor. Dabei gibt es verschiedenste Möglich-

keiten, passend zur Fensteröffnung und den persönlichen Wünschen, ob als Rollo, Schiebeanlage oder Pendeltür für die Terrasse.

### Einbindung ins Smart Home

Elektrische Antriebe erleichtern die Handhabung insbesondere bei großen Öffnungen. So lassen sich Insektenschutzrollos mit Motorantrieb bequem per Wandbedienung oder Funkhandsender öffnen oder schließen. Noch mehr Komfort bietet die Integration in gängige Smarthome-Systeme, sodass beispielsweise die Bestätigung per App möglich wird. In wenigen Sekunden fährt das Rollo komplett hoch oder runter, bei Nichtgebrauch verschwindet es vollständig im Kasten. Unter [www.neher.de](http://www.neher.de) etwa finden sich mehr Informationen sowie Ansprechpartner im Fachhandel vor Ort. Ein Tipp für mehr Energieeffizienz: Optional lassen sich, bei direkter Sonneneinstrahlung, die elektrischen Rollos mit einem Solarmodul ausstatten. Auf diese Weise wird die Energie für den Antrieb des Motors auf umweltfreundliche Weise selbst gewonnen.



*Feine Gewebe, die für das menschliche Auge kaum sichtbar sind, halten fliegende und krabbelnde Plagegeister fern.*

Foto: DJD/NEHER Systeme

# WELLNESS FÜRS WC

## Moderner Toilettenkomfort benötigt elektrischen Strom

(DJD). Dass jedes WC einen Wasseranschluss benötigt, liegt auf der Hand. Doch warum raten die meisten Installateure heute jedem Badkunden, für die Toilette zusätzlich einen Stromanschluss vorzusehen? Ganz einfach: Die gestiegenen Wellnessansprüche, die wir an unser privates Badezimmer stellen, machen auch vor dem WC nicht halt. Mit nützlichen und angenehmen Zusatzfunktionen lässt sich der Toilettengang in eine kleine, wohltuende Auszeit zwischendurch verwandeln. Vielen dieser Funktionen ist gemeinsam, dass sie elektrischen Strom benötigen.

### Komfort nach Maß mit Dusch-WC

Ein Beispiel für mehr Komfort im Bad ist das Dusch-WC, das den Po mit einem sanften, warmen Wasserstrahl reinigt. Es eignet sich heutzutage für viele Bäder, da die Hersteller Modelle in ansprechenden Designs, für unterschiedliche Komfortansprüche und in verschiedenen Preisklassen anbieten. Mit einem überschaubaren Aufpreis im Vergleich zu einer hochwertigen Design-WC-Keramik ist bereits ein Dusch-WC wie Geberit AquaClean Alba erhältlich, das mit der angenehmen und erfrischenden Grundfunktion – der Po-Reinigung mit Wasser – sowie spülrandloser Keramik aufwartet. Für noch mehr Komfort kann der Verbraucher aus einem Sortiment an weiteren Modellen mit verschiedenen Ausstattungsvarianten wählen, mehr Informationen und Auswahlhilfen gibt es zum Beispiel unter [www.geberit.de/aquaclean](http://www.geberit.de/aquaclean). Verwöhnungsmomente bietet etwa ein integrierter Warmluftföhn oder eine wohltemperierte WC-Sitzheizung. Ein automatisch öffnender und schließender Deckel sowie eine eingebaute Geruchsabsaugung sind ebenfalls angenehme Ausstattungsoptionen. Die Geruchsabsaugung entfernt schlechte Gerüche, bevor sie sich im Bad ausbreiten. Sie befindet sich bei einem



*Bei der Planung eines neuen Badezimmers sollte der Stromanschluss am WC nicht vergessen werden. So lassen sich Komfort-Extras wie ein Dusch-WC oder eine Geruchsabsaugung ganz einfach einbauen oder nachrüsten.*

Foto: DJD/Geberit

Dusch-WC direkt in der Keramik oder alternativ separat unter der Betätigungsplatte. Ein Keramikwabfilter saugt die Luft an und führt sie gereinigt wieder an den Raum ab.

### Ein Anschluss, viele Möglichkeiten

Einen Stromanschluss für Dusch-WC, Geruchsabsaugung und weitere Komfortfunktionen wie Orientierungslicht oder berührungslose Spülauslösung herzustellen, ist heute meist einfach zu realisieren. Bei einem Badneubau oder bei einer umfassenden Modernisierung kann ein Unterputz-Element für die Montage gewählt werden, das bereits mit einer Vorrüstung

für die Elektroinstallation ausgestattet ist. Aber auch für den nachträglichen Einbau gibt es oftmals eine Lösung. Ein elegantes Sanitärmodul beispielsweise integriert Spülkasten und Elektroanschluss und lässt sich einfach vor der Wand montieren. Und für den nachträglichen Einbau eines Dusch-WCs vor einer älteren Installation eignet sich etwa eine flache Designplatte, die Kabel oder Wasserzuleitungen verdeckt.



*Sanft und sauber ist die Po-Reinigung mit einem Dusch-WC. Voraussetzung für den Einbau ist zusätzlich zu Wasser- und Abwasseranschluss auch ein Stromanschluss.*

Foto: DJD/Geberit



## 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](http://www.shk-schweitzer.de) · [info@shk-schweitzer.de](mailto:info@shk-schweitzer.de)



GEBÄUDETECHNIK  
SCHWEITZER

Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

# SOLAR-POWER FÜR DIE FENSTERBESCHATTUNG

## So einfach lassen sich Rollläden am Eigenheim nachrüsten

(DJD). Große Fensterflächen sind eine tolle Sache. Doch gelegentlich möchte man die Außenwelt ein bisschen auf Abstand halten - sei es, um nachts das Schlafzimmer zu verdunkeln, tagsüber die Strahlen der Sommersonne abzuschirmen oder um den Einbruchschutz zu verbessern, wenn niemand zu Hause ist. Die Nachrüstung von Rollläden ist für Besitzer älterer Eigenheime eine attraktive Möglichkeit, um den Wohnkomfort, die Energieeffizienz und die Haussicherheit zu erhöhen. Eine unkomplizierte Lösung bieten Rollladenmodelle, die von außen an die Fassade montiert werden können. Diese Methode hat den Vorteil, dass die Dämmung der Außenmauern ohne

Einschränkungen bei der Energieeffizienz erhalten bleibt. Rollladenkästen, die in die Hauswand integriert sind, bilden hingegen oft Wärme- und Kältebrücken ins Innere des Hauses.

### Ohne Schmutz und aufwendige Elektroarbeiten

Die nachträgliche Installation von motorbetriebenen Rollläden war bisher allerdings mit einigem Aufwand verbunden. Für die Stromversorgung mussten häufig Durchbrüche durch die Hausfassade geschlagen werden, in manchen Fällen ist auch keine Steckdose oder Unterputzdose in Fensternähe vorhanden, sodass zusätz-

liche Elektroarbeiten erforderlich waren. Eine wesentliche Vereinfachung hierzu stellen Rollläden mit Solar-Power dar. Sie lassen sich ohne Schmutz und Staub installieren, für den Einbau ist keine zusätzliche Abstimmung mit einem Elektrohandwerker erforderlich. Der Betrieb erfolgt autark unabhängig vom Stromnetz, denn Energie liefert ein hochwertiges Fotovoltaikmodul. Der Hersteller Somfy setzt auf Solarmodule, die selbst bei schwächerem Licht Strom erzeugen können. Die Energie wird in einem leistungsstarken und langlebigen Akku gespeichert, unter [www.somfy.de](http://www.somfy.de) gibt es mehr Infos hierzu. Durch die integrierte Stromversorgung lässt sich der

Behang auch nachts und an sehr dunklen Tagen zuverlässig öffnen und schließen.

### Smarte Bedienungstechnik

Die modernen Solar-Rollläden lassen sich komfortabel über eine Funkfernsteuerung oder einen Funk-Wandtaster bedienen. Wer sich mehr Komfort wünscht, kann die Steuerung auch in die Hausautomation mit einbinden. Dadurch lassen sich viele Voreinstellungen und Automatikfunktionen nutzen - zum Beispiel das Öffnen und Schließen per Sprachbefehl, zu vorprogrammierten Uhrzeiten oder kombiniert mit smarten Wettersensoren abhängig von der aktuellen Witterung.

# KORROSIONSSCHUTZ FÜR ERDGASLEITUNGEN IN 99 METER TIEFE

## e-netz Südhessen investiert in langlebige und moderne Energieinfrastruktur in der Region



Mit Vorbereitungen für Tiefenbohrungen von jeweils 99 Metern begann die e-netz Südhessen Ende des ersten Quartals 2024 umfangreiche Arbeiten zum Schutz ihrer erdverlegten Gashochdruckleitungen. Nun zu Beginn der zweiten Jahreshälfte werden die ersten Tiefbauarbeiten starten: Bohrungen an mehreren Stellen im Versorgungsgebiet ermöglichen es dem Verteilnetzbetreiber, ein elektrochemisches Schutzverfahren für Gasleitungen aus Stahl zu installieren. Es schützt die empfindlichen Leitungen vor Korrosion und damit langfristig auch vor Leckagen. Anlagen für den so genannten kathodischen Korrosionsschutz (KKS) werden im Bereich der Lichtwiese in Darmstadt, in Niederramstadt und im Groß-Umstädter Stadtteil Semd errichtet. Die Maßnahmen sind erforderlich, da die bestehenden Anlagen altersbedingt ersetzt werden müssen. Sie

dauern voraussichtlich bis Ende Dezember 2024 an.

Generell sind unterirdisch verlegte Stahlleitungen bereits mit einem passiven Korrosionsschutz versehen. Dabei handelt es sich in der Regel um eine Kunststoff-Umhüllung. Bei Bedarf wird eine zusätzliche Faserzement-Umhüllung eingesetzt. Trotzdem ist eine Beschädigung dieser Hülle durch externe Einwirkungen nicht auszuschließen. Eine Leckage durch Korrosionsbildung wäre die Folge. Kathodischer Korrosionsschutz gehört zu den effektivsten Maßnahmen, dem vorzubeugen. Sie ist ein Beitrag zu Umweltverträglichkeit und Wirtschaftlichkeit der südhessischen Erdgasnetze. „Beim kathodischen Korrosionsschutz speisen wir einen Schutzstrom auf die Gashochdruckleitungen. Hierfür lassen wir in Bohrlöchern Tiefenanoden in das

Erdreich ein und verbinden diese elektrisch leitend mit dem Rohr. Sollte es zu einer Beschädigung der Leitungsisolierung am Gashochdrucknetz kommen, fließt dieser Strom von der Anode über das Erdreich zum Isolationsschaden an der als Kathode wirkenden Rohrleitung. Die hierdurch hervorgerufene elektrochemische Reaktion verhindert die Korrosion und verlängert die Lebensdauer der Leitungen“, erklärt Projektleiter Maximilian Lehmer von der e-netz Südhessen AG. Durch das Beaufschlagen der Rohrleitungen mit Schutzstrom werden diese nicht nur kathodisch geschützt, sondern polarisiert. Das erlaubt es der e-netz Südhessen, potenzielle Schäden der Hülle mit speziellen Messgeräten sicher zu lokalisieren und zu reparieren.

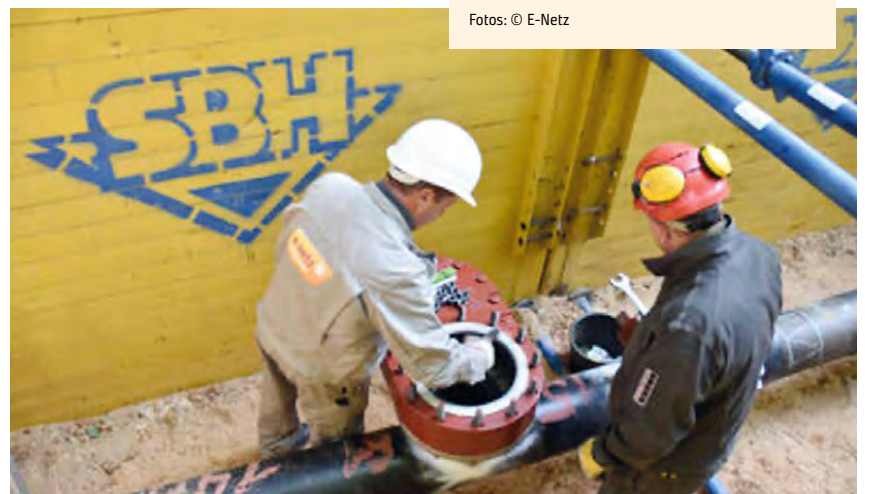
Während des nun startenden Neubaus der KKS-Anlage kann es stellenweise zu vor-

übergehenden Sperrungen von Wald- und Fahrradwegen kommen. Die e-netz Südhessen ist bestrebt, diese so kurz wie möglich zu halten. Ansprechpartner stehen vor Ort zur Verfügung. Nach der Fertigstellung werden die Flächen wiederhergestellt und entsprechend bepflanzt.

Der Rohrleitungs- und Anlagenbau auf allen öffentlichen und privaten Standorten gehört seit Jahrzehnten zum Kerngeschäft des regionalen Strom- und Gasnetzbetreibers. Die e-netz Südhessen als Partner vor Ort steht für Erfahrung und Verlässlichkeit und einen sicheren Betrieb der Strom- und Gasnetzverteilnetze in der Region.

*Planen, Absperren und Anbohren: Die e-netz Südhessen ist Expertin für die fachgerechte und zeitsparende Stoppelung von Gashochdruckleitungen ohne Versorgungsunterbrechung*

Fotos: © E-Netz



# ENERGIEANSCHLÜSSE? BRING ICH NACH HAUSE.

ICH SCHLIESSE  
DIE ZUKUNFT AN.

*Jens A.*

Projektleiter Hausanschlüsse  
bei der e-netz Süd Hessen  
findet Lösungen für den  
Anschluss von Solaranlagen  
und Wallboxen.

ENTEKA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



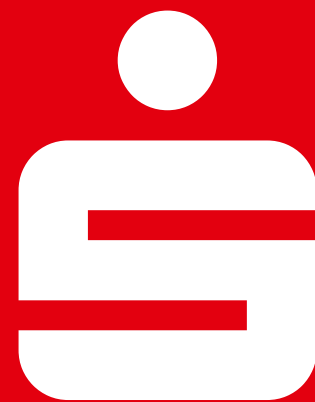
# Von Haus aus gut beraten.

Das Maklerteam der Sparkasse Darmstadt

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

**Mehr erfahren**

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



**Sparkasse  
Darmstadt**

**Sparkasse Darmstadt**  
Immobilien Center  
06151 -2816 10888  
[immobilienmakler@sparkasse-darmstadt.de](mailto:immobilienmakler@sparkasse-darmstadt.de)