

Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe | 2025

LEBENS LUST



MIKRONÄHRSTOFFE
FÜR DIE GESUNDHEIT

MIT STUMPF UND STIEL
'LEAF TO ROOT-TREND'

UNAUFFÄLLIG WAR GESTERN!
Tapeten- und Teppichtrends 2025



Dr. Oehm

Dr. Jennert

Dr. Ruch

Neu: offenes MRT in Upright Technik.
[Untersuchungen bei Platzangst und im
Stehen unter Belastung]



DieRadiologen

MVZ RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK GMBH

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

- 3Tesla-Ultrahochfeld-MRT [2 Systeme]
- Offenes MRT
- Upright MRT
- Multislice-Computertomografie – u. a. auch der Herzkranzgefäße
- CT- und MRT-gesteuerte spezifische Schmerztherapie
- Mammografie und MR-Mammografie
- 3Tesla multiparametrische MRT der Prostata
- Digitales Röntgen
- 3D-Sonografie
- Knochendichtemessung [DEXA-Scan]

MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)
64331 Weiterstadt
Fon 0 6151.78 04-0
Fax 0 6151.78 04-200

www.dieradiologen-da.de
info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 6151.78 04-100

ALLES WIEDER AUF ANFANG!

Ja, man spürt es schon – dieses vorsichtige Frühlingserwachen. Die Tage werden länger, das Licht heller und sicher hat irgendwo jemand den ersten Eiskaffee getrunken. Doch bevor wir in kollektiven Frühlingstaumel verfallen: Geduld! Der Winter bleibt oft länger, als uns lieb ist. Und Gartenarbeit? Wer jetzt loslegt, blickt womöglich bald ratlos auf erfrorene Bette. Also lieber erst planen – nicht nur im Garten, sondern auch sonst im Leben.

Apropos Pläne: Wie sieht's mit den guten Vorsätzen aus? Mehr Sport, gesündere Ernährung, öfter Freunde anrufen? Falls Sie sich ertappt fühlen: Sie sind nicht allein. Aber vielleicht wäre jetzt der perfekte Moment für einen Neustart!

Wie wäre es mit einem kleinen Stoffwechsel-Booster? Apfelessig ist aktuell in aller Munde – im wahrsten Sinne. Warum er Wunder wirken kann, erfahren Sie auf Seite 14. Und wussten Sie, dass Gemüse oft auch mit Schale verwertbar ist? Das spart Zeit und ist gesund – mehr dazu auf Seite 23.

Frühjahrs Müdigkeit – zwischen „endlich Sonne“ und „ich könnte nur schlafen“. Warum das so ist und wie Sie sichmunterer fühlen, erklärt Dr. Wiesner auf Seite 12.

Zudem gibt Frau Wilbrand-Donzelli auf



Seite 7 spannende Einblicke in die Orthomolekulare Medizin.

Die kieferorthopädische Praxis Dr. Schröder & Dr. Kowalski feiert 10-jähriges Jubiläum. Ein Grund zum feiern – herzlichen Glückwunsch! Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 4 + 5. Auch bei EDEKA Patschull gibt es Veränderung: Daniel Patschull übernimmt den REWE Markt im Komponistenviertel und setzt auf Regionalität, Nachhaltigkeit und ein modernes Einkaufserlebnis. Zudem werden engagierte Mitarbeiter gesucht – Infos dazu auf Seite 9.

In diesem Sinne: Kommen Sie gut in den Frühling – mit Elan, Freude und vielleicht einem gelungenen Neustart!

Ihre Friederike Oehmichen

GESUNDHEIT

Mikronährstoffe für die Gesundheit

Seite

7

Sie haben ein Problem mit den Augenlidern?
Ihr Augenlid-Spezialist berät Sie gerne

11

Frühjahrs müde oder Adrenal Fatigue?

Wenn die Nebennieren erschöpft sind – Dr. Sabine Wiesner

12

Der Hype um Apfelessig

Was kann der saure Wellness-Schluck?

14

LUST AUF GENUSS

Mit Stumpf und Stiel

Beim kulinarischen ‚Leaf to Root-Trend‘ werden alle Gemüseteile verarbeitet

23

Fit und mit Power in den Frühling

Wecke deine Lebensgeister – Rezepte

27

WOHNKULTUR

Unauffällig war gestern!

Tapeten und Teppich-Designs setzen auf opulente Extravaganz und plakative Effekte

29

Nachhaltig Sauberkeit im Haushalt

Tipps für umweltschonendes Putzen

31

FIRST REISEBÜRO WEITERSTADT

**Experten-Beratung & toller Service seit 1978 –
bei gleichen oder besseren Preisen wie im Internet.**



9 von 10 Kunden empfehlen uns weiter!

Laut unabhängiger Kundenbefragung würden uns über 90% unserer Kunden weiterempfehlen.

Darmstädter Str. 29
64331 Weiterstadt

Tel. & WhatsApp +49 (0) 6150 1092 0
weiterstadt1@first-reisebuero.de
www.urlaubmitextras.de



Unsere Empfehlung für eine kostenfreie Haustürabholung
ab/bis Airport Rhein-Main.

urlaub mit extras.de

Das Online Buchungsportal mit einem
persönlichen Ansprechpartner für den nächsten Urlaub.

MODERNE KIEFERORTHOPÄDIE MIT HÖCHSTEN QUALITÄTSSTANDARDS

Die Gemeinschaftspraxis Dr. Schröder & Dr. Kowalski feiert zehnjähriges Jubiläum

Die neuesten Behandlungsmethoden und eine individuelle Patientenbetreuung mit maßgefertigten Lösungen, wo Funktion und Ästhetik perfekt in Einklang gebracht werden. Dieses anspruchsvolle Gesamtpaket wird nunmehr seit zehn Jahren täglich in der Darmstädter Kieferorthopädischen Gemeinschaftspraxis Dr. Schröder & Dr. Kowalski mit größter Fachexpertise und viel Herzblut umgesetzt. So verschmelzen in den lichten Räumlichkeiten in der Grafenstraße 19 medizinisches Knowhow auf höchstem Niveau mit Komfort und Wohlfühlatmosphäre.

„Wir sind stolz auf das, was unser Team hier geschaffen hat und feiern mit unserem Jubiläum auch die vielen fachlichen Erfahrungen, die wir in den letzten Jahren hinzugewinnen durften,“ erklären die leitenden Kieferorthopädinnen Dr. Anja Schröder und Dr. Katharina Kowalski. Zudem, ergänzt das Frauenpower-Gespann, sei mittlerweile auch das Ärzte-Team weitergewachsen. Auf diese Weise würden nicht nur das Spektrum der Expertise, sondern auch die Behandlungskapazitäten erweitert. „Hier in unmittelbarer Nachbarschaft zur City und zum Darmstädter Klinikum“, betont Dr. Schröder, „bieten sich also für alle Beteiligten gleichermaßen ideale Rahmenbedingungen, denn die großzügige und moderne Gestaltung der Praxis schafft nicht nur ein entspanntes familiäres Arbeitsklima, sondern auch die Möglichkeit, Patienten in Einzelräumen mit viel Ruhe und Privatsphäre zu beraten und zu therapieren.“

Während das Fachärzteam die ganze Bandbreite der modernen Kieferorthopädie abdeckt, wo die Spangenversorgung für Kinder und Jugendliche nach wie vor eine zentrale Rolle spielt, richtet sich in



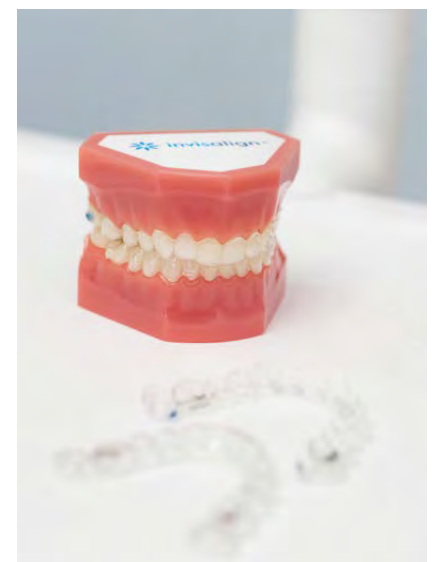
den letzten Jahren der Fokus vermehrt auch auf Erwachsene. „Hier verändert sich gerade einiges“, kommentiert Katharina Kowalski. „Der Anteil älterer Patientengänge dürfte grob geschätzt mittlerweile auf 40 Prozent gestiegen sein. Die Nachfrage steigt dabei stetig an.“

Als eine Ursache für diese Entwicklung sehen die beiden Praxiseffinnen unter anderem den Wunsch vieler Menschen nach Optimierung an. „Obwohl wir in einer Gesellschaft leben, in der Ästhetik immer wichtiger zu werden scheint, darf aus medizinischer Sicht“, betont Dr. Schröder, „aber nicht nur die optische Komponente im Vordergrund stehen. Denn das Funktionelle ist für jede kieferorthopädische Behandlung elementar, da ein Gebiss, das keine optimalen Strukturen hat und das Zusammenspiel der Zähne nicht ideal ist, auch weitreichen-

de gesundheitliche Konsequenzen haben kann.“ So können Beschwerden wie zum Beispiel Migräne, Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Kiefer-Knackgeräusche oder Tinnitus durch strukturelle Probleme am Kiefer verursacht werden. „Unser Ziel ist es deshalb“, so Dr. Kowalski, „immer eine langfristige Stabilität des gesamten Kausystems zu erreichen und dabei die Ästhetik mit der Funktionalität perfekt in Einklang zu bringen.“

Um solche optimalen Behandlungsergebnisse zu erreichen, werden die Patienten in der Gemeinschaftspraxis Schröder & Kowalski mit modernsten Techniken und Materialien versorgt. Dazu gehören insbesondere innovative transparente Kunststoffschienen, die immer häufiger zum Einsatz kommen, weil sie die Zahnstellung effektiv korrigieren und dabei

kaum sichtbar sind. „Diese fast unsichtbaren Kunststoff-„Aligner“, sind eine wirklich überzeugende Weiterentwicklung für die Kieferorthopädie“, erläutert Dr. Schröder. „Die Schienen sind nämlich sehr angenehm zu tragen und brauchen nur eine kurze Eingewöhnungszeit. Zudem ist die Zahnhygiene unkompliziert, da die Schienen ohnehin beim Essen herausgenommen werden. Die Reinigung erfolgt entweder mit Zahnbürste und Zahnpasta oder einer speziellen Reinigungslösung.“



Bisher wurden unsichtbare Zahnschienen vor allem bei Erwachsenen angepasst. Doch nun werden auch immer häufiger Kinder und Jugendliche behandelt. Sogar Klein- und Grundschulkindern können solche Schienen tragen, selbst wenn noch Milchzähne vorhanden sind. „Ein großer Vorteil dieser unsichtbaren Korrekturen ist“, ergänzt Dr. Kowalski, „dass dann neben den positiven optischen Aspekten vor allem die Zahnhygiene im Vergleich zu klassischen Spangen-Lösungen einfacher

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

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



DR. SCHRÖDER
KIEFERORTHOPÄDIE



DR. KOWALSKI
GRAFENSTRASSE

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

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

ist. Das macht Behandlungen wie diese, insgesamt sehr bequem und unkompliziert auch für junge Betroffene.“

Geplant werden die innovativen Kunststoffschienen grundsätzlich mithilfe digitaler Technik. Das heißt: Der Kauapparat wird zunächst gescannt und die Endposition der Zahnstellung kann so schon vorab festgelegt werden, so dass ein aufwändiges und analoges Abdruckverfahren überflüssig wird. Aufgrund dieser sehr präzisen Vorgaben werden die Schienen schließlich in einem 3D-Druckverfahren hergestellt. „Was uns aktuell die Arbeit zusätzlich erleichtert ist, dass wir nun einen zweiten Scanner zur Verfügung haben. Das ist ein echter Benefit“, erläutert Dr. Schröder, „da wir so bei vorbereitenden Behandlungsschritten breiter aufgestellt sind und Engpässe vermieden werden.“

Eine zunehmend wichtige Rolle als Assistenz-Verfahren spielt im Praxisbetrieb mittlerweile auch KI gestützte Technik. „Wir nutzen die künstliche Intelligenz“, so Dr. Kowalski, „zum Beispiel bei der Auswertung von Röntgenbildern. Unser Software-Partner bietet da spezielle Tools, die es möglich machen, noch mehr Daten zu bündeln und so bildgebende Diagnostik und deren Beurteilung noch präziser zu machen.“

Für Dr. Schröder und Dr. Kowalski sind die neuen digitalen Hightech-Optionen ein wahrer Segen – dies gelte gleichermaßen für die Behandler als auch für die Patienten, betonen die beiden Expertinnen. Denn so ließen sich nicht nur die Stuhlzeiten und die Termin-Intervalle in der Praxis verringern – auch die Korrekturen beziehungsweise die finalen Zahnpositionen könnten auf diese Weise wesentlich exakter vorausbestimmt und damit auch für den Patienten früh sichtbar gemacht werden. Für alle Beteiligten sei das eine großartige Motivation. So blickt das erfahrene Fachärzte-Duo mit seinem Team weiterhin tatkräftig und fokussiert in die Zukunft mit dem Anspruch: Immer am Puls der Zeit mit neuesten Verfahren und Techniken arbeiten, um so die Abläufe noch effizienter und für den Patienten angenehmer zu gestalten. Dabei erweise sich die kontinuierliche Weiterentwicklung der Digitalisierung nicht nur bei medizinischen, sondern auch bei organisatorischen Aspekten im Praxisalltag, von denen alle Beteiligten profitieren, als sehr nützlich, resümieren die Medizinerinnen: „Zum Beispiel bevorzugt mittlerweile eine wachsende Anzahl der Patienten unsere neue und schnelle Online-Termin-Vergabe als unkomplizierte Alternative zum Telefon. Und auch die obligatorischen Anam-

nese-Bögen können nun vorab bequem zuhause am Rechner ausgefüllt werden und müssen von uns nicht mehr händisch in die jeweilige Behandlungsakte übertragen werden. Und es gibt eine weitere Neuerung: Bald können Behandlungspläne über einen Sicherheitsserver digital an Patienten verschickt werden. Das reduziert die Bürokratie weiter und es bleibt Raum für die medizinischen Aufgaben.“

Über digitale Erleichterungen freuen sich die Kieferspezialistinnen aber genauso bei der unverzichtbaren Kooperation mit den überweisenden Ärzten – seien es Zahnärzte oder auch Orthopäden: „Wenn uns Überweiser beispielsweise einen bestehenden Behandlungsplan oder Röntgenbilder zusenden, müssen wir die Unterlagen nicht mehr analog bearbeiten. Der Austausch von Behandlungsinformationen erfolgt über Sicherheitsserver unter Einhaltung der Datenschutzvorschriften. Das ist schnell, effizient und spart Ressourcen – so bleibt mehr Zeit für den Patienten“, erklärt Dr. Kowalski.

Unterm Strich – so das Credo der Praxisleiterinnen – reichen modernste Hightech Standards allein aber nicht für eine hochqualifizierte Behandlung. Der Faktor Mensch müsse immer auch eine große Relevanz haben und stets in Balance sein mit den technischen Aspekten. Dazu gehöre gleichermaßen die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen involvierten Medizinerinnen sowie ein intensiver analoger Austausch mit den Patienten. „Hier ist uns eine individuelle Beratung, wo wir auf die Bedürfnisse und die Persönlichkeit jedes einzelnen eingehen können, besonders wichtig und ein elementarer Kern unseres täglichen Tuns, der nicht aus dem Fokus geraten darf“, betont Dr. Schröder abschließend. „Das heißt, in der Diagnostik machen wir uns Hightech-Verfahren und KI zum Freund und nutzen so alle Vorteile. Aber ein guter Behandlungsplan – unterfüttert mit entsprechender Expertise – erfolgt letztendlich immer von Mensch zu Mensch. Mit diesem ausgewogenen Gesamtpaket sind wir so stets auf dem neuesten Stand und können optimale maßgefertigte kieferorthopädische Ergebnisse liefern, die sowohl ästhetisch als auch funktional höchsten Ansprüchen genügen. Sind nämlich unsere Patienten glücklich, sind wir es auch!“

DER WEG ZU EINEM STRAHLENDEN LÄCHELN

Warum sich kieferorthopädische Behandlungen auch für Erwachsene lohnen



Foto: DJD/DEVK/phenix021 - stock.adobe.com

Neben ästhetischen Aspekten gibt es auch gesundheitliche Gründe, die für eine Zahnspange im Erwachsenenalter sprechen.

(DJD). Schöne Zähne sind weit mehr als ein ästhetisches Detail. Sie spielen eine entscheidende Rolle für den ersten Eindruck – sei es bei der Partnersuche, im Job oder im sozialen Umfeld. Laut einer aktuellen Statista-Umfrage halten 61 Prozent der Frauen und 51 Prozent der Männer schöne Zähne für wichtig beim ersten Kennenlernen. Auch im beruflichen Kontext strahlen gepflegte Zähne Selbstbewusstsein und Kompetenz aus. Egal, ob beim Vorstellungsgespräch oder Kundentermin: Ein offenes Lächeln sorgt für Sympathie und hinterlässt einen positiven Eindruck. Doch nicht immer sind die Zähne so perfekt, wie man es sich wünscht. Dann kann eine kieferorthopädische Behandlung sinnvoll sein.

Gesundheitliche Gründe nicht unterschätzen

Neben ästhetischen Aspekten gibt es auch gesundheitliche Gründe, die für eine Zahnspange im Erwachsenenalter sprechen. Jürgen Boeven von der DEVK Krankenversicherung erläutert: „Zahnfehlstellungen können ernsthafte Folgen haben – etwa Kopf- und Nackenschmerzen, Ohrgeräusche, Schwindel und Zahnentzündungen. Die Ursache liegt oft in einer Fehlbelastung des Kiefers, die langfristig die Lebensqualität beeinträchtigen kann.“ Durch eine kieferorthopädische Behandlung lassen sich diese Beschwerden nicht nur lindern, sondern oft vollständig beheben. Eine Zahnzusatzversicherung der DEVK bietet Erwachsenen Zugang zu mo-

deren Therapien, ohne das Budget zu strapazieren. Denn kieferorthopädische Maßnahmen für Erwachsene werden von den gesetzlichen Krankenkassen nur in Ausnahmefällen bezuschusst. Abteilungsleiter Boeven nennt einen weiteren Vorteil: „Die Beiträge zur privaten Zusatzversicherung sind im Rahmen der Vorsorgeaufwendungen steuerlich absetzbar.“ Bei der Zahnzusatzversicherung der DEVK gilt eine Wartezeit von acht Monaten, die im Falle eines Unfalls entfällt.

Moderne Lösungen für Erwachsene

Beim Kölner Versicherer besteht beispielsweise bereits ab einem Fehlstellungsgrad KIG 2 ein Anspruch auf Erstattung. Dieser Grad beschreibt leichte bis mittlere Zahnfehlstellungen, bei denen eine Korrektur dringend anzuraten ist, um Folgeschäden zu vermeiden. Für Behandlungen nach einem Unfall verdoppelt sich das Erstattungsmaximum. Um Zahnfehlstellungen effektiv zu korrigieren, stehen Erwachsenen heute unauffällige und bequeme Lösungen zur Verfügung. Von transparenten Zahn-schienen (Aligner) über Keramik- und Kunststoff-Brackets bis hin zu innenliegenden Zahnspangen gibt es viele Möglichkeiten.

Ob schöne Zähne letztlich beim ersten Kontakt im Job oder bei der Partnerwahl den erhofften Erfolg bringen, lässt sich nicht garantieren. Aber eines ist sicher: Ein sympathisches Lächeln bleibt im Gedächtnis.



GESUNDHEIT



Buchtipp



Foto: © Aleksandra Gijowska - stock.adobe.com

Regina Kratt und Barbara Hufnagel
Die gesunde Mikronährstoff-Küche:
Über 70 Power-Rezepte: optimal versorgt mit Vitaminen, Mineralien, Fettsäuren & Co.

Nährstoffreich kochen und Beschwerden lindern

Alle sprechen über Mikronährstoffe! Denn ihre vielfältigen positiven Wirkungen gegen Autoimmunerkrankungen, Rheuma, Diabetes & Co. und als Booster für ein starkes Immunsystem sind einfach überzeugend. Doch was tun, wenn man keine Nahrungsergänzungsmittel schlucken möchte? Dass eine optimierte Ernährung ausreichen kann, zeigt dieser praktische Ernährungsratgeber mit vielen Rezepten.

Der Rezeptbaukasten für die optimale Nährstoffversorgung

Die gesündesten Lebensmittel: 8 Lebensmittelgruppen liefern Bioaktivstoffe in Hochdosis, z.B. Gemüse + Beeren, Greens + Sprossen, Nüsse + Samen, fermentierte Lebensmittel, Adaptogene.

Über 70 Rezepte: In maximal 15 Minuten werden aus den vitalstoffreichen Zutaten einfache kleine Gerichte wie ein supergrüner Basendrink, ein Kresse-Müsli, eine cremige Miso-Suppe, ein Nuss-Crumble oder eine Mandelmus-Zimt-Milch. Mit praktischem Rezeptsystem: So behalten Sie den Überblick, ob Sie alle Lebensmittelgruppen in einer Woche ausreichend gegessen haben. Damit Sie die Versorgung mit den wichtigen Nährstoffen nicht dem Zufall überlassen

TRIAS, 152 Seiten



MIKRONÄHRSTOFFE FÜR DIE GESUNDHEIT

Orthomolekular? Klingt erstmal sperrig, bedeutet aber nichts anderes als: die richtigen Moleküle am richtigen Ort in der richtigen Menge. Ein Konzept, das auf ernährungswissenschaftlichen Grundlagen fußt und die gezielte Anwendung von Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen sowie essentiellen Fett- und Aminosäuren umfasst.

Linus Pauling, zweifacher Nobelpreisträger, befasste sich als Erster intensiv mit diesem Ansatz. Er definierte die orthomolekulare Medizin als die „Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.“

Die Idee dahinter: Fehlt es an essenziellen Nährstoffen, kann der Körper nicht optimal funktionieren und wird anfälliger für Krankheiten. Denn alle körperlichen Prozesse hängen von einer ausreichenden Versorgung mit Mikronährstoffen ab. Sie sind Bausteine von Enzymen und an tausenden Stoffwechselprozessen beteiligt. Damit das komplexe Zusammenspiel von Zellen, Gewebe und Organen reibungslos abläuft, muss jeder Nährstoff zur richtigen Zeit in der richtigen Menge vorhanden sein. Tritt jedoch ein Mangel oder Ungleichge-

wicht auf – sei es durch einseitige Ernährung oder Aufnahmestörungen im Magen-Darm-Trakt –, kann die orthomolekulare Medizin gezielt ausgleichen und das Immunsystem unterstützen. Was früher als umstrittene Alternativmedizin galt, wird heute zunehmend von Ärzten als Teil ernährungsmedizinischer Konzepte genutzt. Besonders bei chronischen Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma oder Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie in besonderen Lebensphasen wie der Schwangerschaft, kann der gezielte Einsatz von Mikronährstoffen sinnvoll sein.

Entscheidend ist dabei eine individuelle Dosierung – kein Gießkannenprinzip. Die Behandlung wird maßgeschneidert auf den jeweiligen Patienten und seine Bedürfnisse abgestimmt. In manchen Fällen kann auch eine kurzfristige Überdosierung sinnvoll sein, beispielsweise bei der Gabe von hochdosiertem Magnesium zur Regulierung von Herzrhythmusstörungen.

Die orthomolekulare Medizin ist damit eine sinnvolle Ergänzung zu anderen präventiven und therapeutischen Ansätzen. Sie richtet sich nicht nur auf die Heilung von Krankheiten, sondern auch auf die langfristige Erhaltung der Gesundheit. Denn wenn der Körper gut versorgt ist, kann er sich selbst am besten helfen.

Buchtipp



Dr. Cornelia Ott
Die Superkraft der Mikronährstoffe:
Dein Do-it-yourself-Programm für mehr Energie. Gegen Dauer Müdigkeit und Erschöpfung

Perfekt für alle, die sich durch kleine Veränderungen im Alltag wieder vital und energiegeladener fühlen wollen. Das Selbsthilfe-Programm gegen Erschöpfung! Wer regelmäßig müde und erschöpft ist, fragt sich früher oder später: Helfen mir Mikronährstoffe? Sind Nahrungsergänzungsmittel ratsam oder können sie mir schaden? Dass eine gesunde Lebensweise, weniger Stress und ausreichend Schlaf bei der Bewältigung von Befindlichkeitsstörungen hilfreich sind, ist unbestritten. Beim Thema Nährstoffversorgung herrscht jedoch häufig noch Verunsicherung.

Hier hilft die erfahrene Ernährungswissenschaftlerin Dr. med. Cornelia Ott. Sie führt ihre Leserinnen und Leser durch die breit gefächerte Welt der Mikronährstoffe. Sie erklärt, was die Auslöser von Dauer Müdigkeit und Erschöpfung sind und wie die passende Mikronährstofftherapie sich positiv auf den Darm, den Stoffwechsel, die Stressbalance und die Schilddrüse auswirkt sowie bei chronischen stillen Entzündungen hilft. Sie zeigt, wie entscheidend eine optimale Mikronährstoffversorgung für reibungslose Körperfunktionen ist und wie sich der Bedarf in bestimmten Lebenssituationen deutlich verändern kann. Mit ihrem Selbsthilfe-Programm unterstützt sie ihre Leserinnen und Leser dabei, den eigenen Körper besser zu verstehen und ihren individuellen Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden zu finden. Dafür hat sie fünf Fahrpläne zusammengestellt: für eine gesunde Verdauung, einen stabileren Stoffwechsel, bei hohem Stresslevel, für die Hormonbalance und bei stillen Entzündungen.

humboldt, 208 Seiten

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

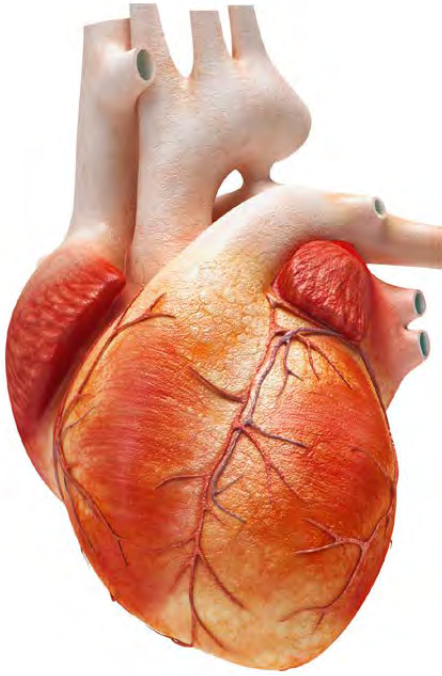
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo,
Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

2009 gründete er mit den Kollegen Oehm und Jennert das MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik in Weiterstadt



Computersimulation nachberechnet werden. So erhalten wir dann Aufnahmen der Herzkranzgefäße, die es sogar ermöglichen durch diese Herzkranzgefäße „hindurchzufliegen“.

Diese Methode hat auch den Vorteil, dass man die Art der Einengung oder Erkrankung der Herzkranzgefäße besser beurteilen kann als mit Katheterverfahren; dort sieht man ja lediglich die Einengung für den Fluss des Kontrastmittels, nicht aber die Wandbeschaffenheit der Arterie selbst. Nur mit der hier beschriebenen Methode ist dies möglich – die Unterscheidung von Kalk und den viel gefährlicheren „Soft Plaques“.

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

Dr. Ruch: Es war früher sicherlich eine hohe Strahlenbelastung, die etwa bei der Strahlenbelastung lag, mit der Kardiologen ihre Katheteruntersuchungen durchführen. Dies ist mittlerweile durch die fortschrittliche Technik derart reduziert, dass wir inzwischen bei Strahlenbelastungen von 1 bis 1,2 mSV „gelandet“ sind. Dies liegt weit unter dem, was in der normalen Katheter-Angiographie an Strahlen appliziert wird. Somit ist diese Methode vertretbar (ein Raucher, welcher 20 Zigaretten pro Tag raucht, „appliziert“ seiner Lunge etwa 118 mSV im Jahr).

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

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

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

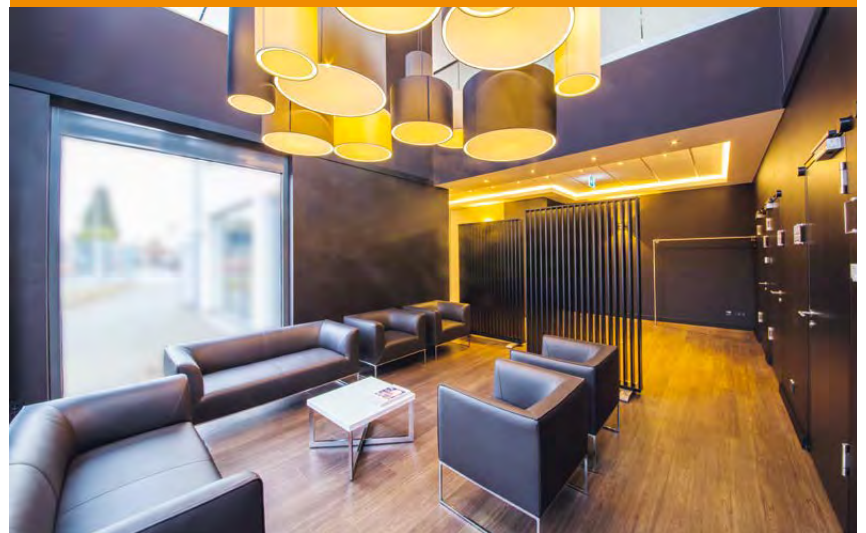
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

Die da wären?

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

Welche Methoden gibt es noch?

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



MVZ RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert

Dr. med. Stefan Oehm

Dr. med. Martin Ruch PhD MBA

Sondernummer für Privatsprechstunde,
Vorsorgemedizin, Früherkennung und
Sportmedizin:

Fon 0 61 51. 78 04-100

MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH

Die Radiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

FITNESS-KICK FÜR DIE GELENKE

Wie Arthrosepatienten zur warmen Jahreszeit in Schwung kommen

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

Frühes (Be)Handeln erhöht die Erfolgsaussichten

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

man gegensteuert, desto besser die Erfolgsaussichten. Neben konservativen Methoden wie Physiotherapie und herkömmlichen Schmerzmitteln hat sich inzwischen eine weitere gut verträgliche Option bewährt, die ACP-Therapie. Sie zeichnet sich besonders durch ihr einfaches, schnelles und keimfreies Handling aus. Mittels eines Trennungsverfahrens wird eine kleine Menge Eigenblut so aufbereitet, dass Plasma mit Blutplättchen in hochkonzentrierter Form übrig bleibt. Dies wird dann direkt ins betroffene Gelenk injiziert, wo es den körpereigenen Heilungsprozess anregen, die Knorpelbildung fördern und Entzündungen reduzieren kann. Unter www.acp-therapie.de gibt es weitere Informationen und eine praktische Arztsuche. In mehreren Studien erzielte die Behandlung vielversprechende Erfolge, insbesondere im Knie, das bei vielen Sportarten beansprucht wird.

Bei sportlichen Aktivitäten moderat starten

Wer nach längerer Pause wieder in sportliche Unternehmungen startet, sollte das körperliche Leistungsniveau behutsam



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

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

wiederaufbauen. Am besten beginnt man erst einmal mit kürzeren Einheiten und niedriger Intensität – beispielsweise zweimal wöchentlich für 20 – 30 Minuten wal-

ken oder laufen – und steigert sich langsam. Beim Radeln und Wandern werden zunächst kurze Routen mit wenig Steigung gewählt, Golfer starten vielleicht mit einigen 9-Loch-Runden. Sinnvoll ist es auch, zwischendurch mit gezielter Gymnastik und moderatem Kraftsport die Muskeln und Bänder rund um die Gelenke zu unterstützen und zu stärken.



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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren

Gesund werden. Gesund leben.



ASKLEPIOS
HIRSCHPARK KLINIK

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

SIE HABEN EIN PROBLEM MIT DEN AUGENLIDERN?

Ihr Augenlid-Spezialist berät Sie gerne

Wen kann man um Rat fragen, wenn die Augenlider ein Problem haben? Gewiss, eine **Oberlidstraffung gegen Schlupflider** wird fast an jeder Ecke angeboten. Aber wie gut ist die Ausführung der Operation? Wie hoch ist mein Anspruch auf ein gutes Operationsergebnis, oder ist für mich „Haut wegschneiden“ gut genug? Kann ich nach der Operation die Augen vollständig schließen? Bleiben die Narben sichtbar? Wie lange habe ich Blutergüsse um die Augen? Wie lange falle ich gesellschaftlich oder beruflich aus? Welche Kosten übernimmt die Krankenkasse? Wer kann das gut operieren?

Ich kann meine Oberlider nicht mehr richtig anheben. Es geht einfach nicht! Das lässt mich unheimlich müde aussehen. Und je mehr ich mich bemühe, die Augen zu öffnen, desto müder werden sie. Ich kann kaum noch aus den Augen schauen, muss meine Stirn in Falten ziehen und meinen Kopf nach hinten lehnen, um überhaupt aus den Augen schauen zu können. Davon tut mir der Hals schon weh. Kann man da etwas machen? Doch **der hoch komplizierte Augenlid-Apparat besteht ja nicht nur aus Oberlidern!** Denkt vielleicht auch mal jemand an die

abgesunkenen Augenbrauen? Für den gewünschten „offenen Blick“ sollten die Augenbrauen wohl besser angehoben werden, denn das Wegnehmen der Oberlidhaut zieht ja die Weite des Auges noch mehr zusammen!

Und was ist mit den **tränennden Augen?** Ständig muss ich mit dem Papiertaschentuch die Tränen abtupfen, die mir die Wangen herunterrollen, obwohl ich gar nicht weine. Und die **geröteten, brennenden Augen.** Der Augenarzt verschreibt mir immer wieder Augentropfen, obwohl die Augen ständig tränen. Macht das Sinn? Wenn der Keller unter Wasser steht, dreht man da die Wasserleitung zusätzlich auf und lässt man dort absichtlich noch mehr Wasser hineinlaufen? Da könne man nichts weiter machen, sagt der Augenarzt. Stimmt das? Vielleicht doch, durch einen Spezialisten? Jeder spricht mich darauf an, dass ich **dunkle Augenringe und dicke Tränensäcke** unter den Augen habe. Die Leute sagen, ich sehe dadurch übermäßig müde und verbraucht aus. Muss man die Tränensäcke operativ wegnehmen? Und wie sehe ich dann danach aus? Vielleicht künstlich und operiert!?



Vor der Oberlidstraffung

81-jährige Patientin mit sehr stark abgesunkener Oberlidhaut, so dass die Sicht linksseitig komplett behindert ist, rechts weitgehend. Hier liegt ein eindeutiger medizinischer Fall vor, eine Erkrankung.



7 Monate nach der Oberlidstraffung

Postoperativ ist die Sicht völlig frei und unbehindert. Anmerkung: Auch die Tränendrüse unterhalb der äußeren Augenbrauen war hier beidseits stark abgesunken und wurde im Rahmen der OP wieder nach oben an ihren korrekten Platz zurückgebracht.

Mein Hautarzt hat einen **„Weißen Hautkrebs“ (Basaliom) am Augenlid** entdeckt und mir gesagt, das sei ganz, ganz kompliziert, diesen Krebs zu entfernen. Wer macht das!? Wer kann mir helfen!? Kann man den Krebs überhaupt ganz entfernen oder wird er weiterwachsen? Sehe ich nach der Operation entstellt aus? Wie wird sowas operiert?

Ich störe mich an den **vielen Falten um die Augenlider**, vor allem außen, an den „Krähenfüßen“. Das sieht „alt“ aus. Ich habe gehört, da kann man was mit BOTOX machen. Wer kann das?

Und diese **hässlichen „Warzen“ in Augenbereich** und im Gesicht. Der Hautarzt hat gesagt, die sind gutartig, und daher nicht schlimm. Die stören mich aber! Das sieht schlimm aus! Kann man die unauffällig wegmachen? Vielleicht sogar ohne Narben?

Ganz, ganz viele unterschiedliche Fragen, die mich als spezialisierter Arzt für Augenlid-Chirurgie täglich erreichen. Fast immer kann ich helfen. Gut helfen. Mein Team und ich wollen nicht nur „einfach operieren“. Wir wollen, dass unsere Patienten genau verstehen, was ihr Problem ist, wie operativ geholfen werden kann und wie sie hinterher aussehen. Daher liegt ein ganz wichtiger Schwerpunkt meiner täglichen ärztlichen Leistung in der ausführlichen Beratung meiner Patienten. Und fast immer kann ich sie beruhigen: „Ich kann das.“

Naja, ganz so einfach ist es nicht immer. Auch ich bereite mich vor jeder Operation gründlich vor, auch wenn ich sie schon oft erfolgreich gemeistert habe. Weil eben jeder Patient ganz individuell ist, und seine / ihre persönlichen Besonderheiten, Wünsche und Erwartungen mitbringt. Das verstehe ich unter **Behandlungsqualität**.

Fast jede Operation an den Augenlidern kann in örtlicher Betäubung sehr schmerzarm durchgeführt werden, auf Wunsch auch in Dämmer Schlaf. Darum werden solche Augenlid-Eingriffe auch von sehr

betagten Menschen in der Regel besonders gut toleriert, und nach einer ca. 2-stündigen postoperativen Überwachung gehen sie nach Hause. Natürlich mit einer 24-Stunden-Bereitschaft meinerseits als Arzt. Das kann ich tatsächlich gut leisten, denn postoperative Komplikationen sind bei uns eine absolute Rarität. Gut vorbereitet heißt eben auch gut durchgeführt, und gut abgeschlossen.

Informieren Sie sich, jede Beratung bei uns ist völlig unverbindlich. Und ... unser Praxis-Telefon hat keine Warteschleife. Wir gehen noch direkt ran ...



Dr. med. Roman Fenkl

Operationszentrum für Plastische, Ästhetische und Wiederherstellende Chirurgie Zentrum für Augenlid-Chirurgie

Dr. med. Roman Fenkl

Moselstr. 1 · 64347 Griesheim
Praxis-Telefon: 06155 / 87 88 84
Montag - Donnerstag 8 - 18 Uhr
Info@Dr-Fenkl.de
www.dr-fenkl.de



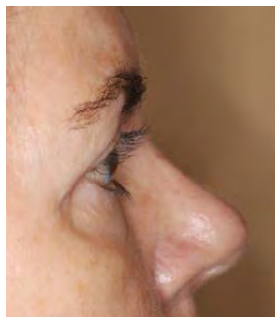
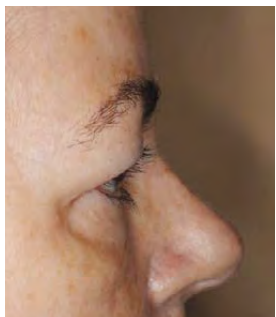
Vor der Oberlidstraffung

59-jährige Patientin mit präoperativ deutlich herabhängender Oberlidhaut.



15 Monate nach der Oberlidstraffung

Dieselbe Patientin, 15 Monate postoperativ. Die überschüssige Oberlidhaut ist entfernt und der Blick offen. Narben sind nicht sichtbar.



Vor der Oberlidstraffung

59-jährige Patientin, präoperativ. Die überschüssige Oberlidhaut führt zur deutlichen Einschränkung des seitlichen Sichtfeldes, die Pupille ist weitgehend verdeckt.

15 Monate nach der Oberlidstraffung

Dieselbe Patientin, 15 Monate postoperativ. Die überschüssige Oberlidhaut ist entfernt und das Sichtfeld zur Seite nun weit offen.

Die exakte Planzeichnung präoperativ

59-jährige Patientin, vor ihrer Oberlidstraffung. Die exakte, aufwändige Operationsplanung ergibt einen vertikalen Hautüberschuss von 23 mm, also sehr viel überschüssige Lidhaut.

Alle Fotos durch Dr. R. Fenkl mit schriftlicher Zustimmung der Patientinnen. Danke dafür.

FRÜHJAHRSMÜDE ODER ADRENAL FATIGUE?

Wenn die Nebennieren erschöpft sind

Illustration: © Vector Mine - stock.adobe.com



Unsere Nebennieren sind zwei ca. walnussgroßen Organe, die beiden Nieren wie ein „Hütchen“ aufsitzen – sie sind die Multiplayer unseres Hormonsystems:

- Produktion von Adrenalin und Noradrenalin
- Bildung von Sexualhormonen
- Steuerung Wasserhaushalt und Blutdruck
- Steuerung der Energieproduktion
- Steuerung von Stressreaktionen

Und wie immer kommt es auf die Balance an – ständig multi-tasking unterwegs und das 24 Stunden am Tag geht halt nicht! Wenn „der Akku leer ist“ spricht man bei den Nebennieren vom Adrenal Fatigue, der

Nebennierenerschöpfung oder -schwäche – nicht zu verwechseln mit der klassischen „Nebennierenrindeninsuffizienz“, dem Morbus Addison, bei der das Nebennierengewebe zu mehr als 90% zerstört ist.

Zu den Symptomen eines Adrenal Fatigue gehören:

- Morgens kommt man kaum aus dem Bett, Nachmittagstief – bis hin zu völliger Lethargie
- Stress wird zunehmend schlechter toleriert
- Arbeitsbelastungen werden nur mit Mühe bewältigt
- Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen

- Schlafstörungen jeglicher Art
- Gewichtszunahme
- Haarausfall
- Infektanfälligkeit und Wundheilungsstörungen
- Wechseljahresbeschwerden
- Libidoverlust
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Muskelschmerzen
- Herzklopfen/stolpern
- Niedrige Körpertemperatur
- Schwitzen
- Essen bessert häufig die Symptome (v.a. Salziges und Fettes)

Das Adrenal Fatigue ist eine Form des Burnouts und ist heilbar. Ob und wie weit bzw. in welchem Erschöpfungsstadium

sich Ihre Nebennieren befinden, lässt sich mit einfachen Speichel- und Urin-Untersuchungen messen – und dann eben auch behandeln, wobei mit Therapiedauern von 6 – 12 Monaten zu rechnen ist.

An erster Stelle stehen hierbei sog. Ordnungstherapien und Copingstrategien, aber auch eine unterstützende Mikronährstofftherapie sowie die Gabe von homöopathischen Komplexpräparaten hat sich bewährt. Klassische Hormonpräparate können in der Regel vermieden werden. Wenn die Nebennieren sich ausruhen und erholen können, erwacht ihr „Besitzer“ zu neuem Leben!



**dr. med.
sabine wiesner**

**fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin**



- Hausärztliche Versorgung
- 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
- Behandlung Borreliose & Koinfektionen



LANGE NACHT DER AUSBILDUNG

21. März 2025

Das Elisabethenstift öffnet seine Türen am 21. März 2025 bei der „Langen Nacht der Ausbildung“ Darmstadt

Der Gesundheitscampus AGAPLESION ELISABETHENSTIFT (Krankenhaus, Psychiatrie, Seniorenzentrum), der zu einem der größten Gesundheitskonzerne Deutschlands gehört, lädt Interessierte herzlich ein, am 21.3. in der Zeit zwischen 17 und 22 Uhr in der Landgraf-Georg-Straße 100 in Darmstadt vorbeizukommen.

Informationen gibt es zu Ausbildungsplätzen im Haus. Es werden

Rundgänge angeboten, z.B. auch zur Intensivstation und zur Psychiatrie. Auszubildende sind vor Ort und informieren Besucher über die Arbeit im E-Stift (Pflege, OP, Anästhesie, IT).

Am Standort Darmstadt gibt es über 1.000 Mitarbeitende, bei AGAPLESION über 22.000. Wer hier arbeitet ist dank der Konzern-Eingebundenheit gut vernetzt und profitiert von zahlreichen Vorteilen eines großen Unternehmens (Firmenfitness EGYM Wellpass, BusinessBike, Jahressonderzahlung usw.). Einfach vorbeikommen und mehr erfahren!

AB IN DIE ZUKUNFT!

LEADING
EMPLOYER

DEUTSCHLAND
2025

EXCLUSIVELY AWARDED
TO THE COUNTRY'S TOP 1%

KOMM INS TEAM UND WERDE:

- Pflegefachfrau/Pflegefachmann (m/w/d)
- Krankenpflegehelfer/in (w/m/d)
- Operationstechnische/r Assistent/in (w/m/d)
- Anästhesietechnische/r Assistent/in (w/m/d)
- MFA (Medizinische/r Fachangestellte/r) (w/m/d)

BENEFITS:

- Firmenfitness (EGYM Wellpass)
- Corporate Benefits
- JobTicket & BusinessBike
- zusätzliche arbeitgeberfinanzierte Altersvorsorge & Familienbudget
- Vergütung nach Tarif der Diakonie Hessen, Jahressonderzahlung u. v. m.

...im Krankenhaus
oder im
Seniorenzentrum



Werde nicht nur Teil des ELISABETHENSTIFTS in Darmstadt mit über 1.300 Mitarbeitenden, sondern auch des bundesweiten Gesundheitskonzerns AGAPLESION (über 22.000 Mitarbeitende). Arbeite mit uns auf einem Gesundheitscampus zusammen, der interdisziplinär funktioniert und dessen Leistungsspektrum und Arbeitsbereiche so vielfältig sind wie die einzelnen Teammitglieder. Dank der Konzern-Zugehörigkeit kannst du auf Vernetzung und Austausch zählen sowie auf die Vorteile und die Sicherheit, die dir ein großer Arbeitgeber bietet. Deine Perspektive? Ein sicheres Arbeitsumfeld mit zahlreichen Weiter- und Fortbildungsmöglichkeiten.

Wir haben ein Ziel

Für die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Patientinnen und Patienten sowie Bewohnerinnen und Bewohner zu sorgen! Dafür setzen sich unsere Spezialistinnen und Spezialisten in der Medizin und Pflege täglich ein und suchen dich als Verstärkung.

Stark im Team

Bei uns erwarten dich ein kompetentes, familiäres und menschliches Arbeitsumfeld – sei es im Krankenhaus, in unserer Psychiatrie, im Medizinischen Versorgungszentrum, im Seniorenzentrum (Kurz- und Langzeitpflege), im Hospiz, in den ambulanten Teams (wie Pflegedienst und aufsuchende Behandlung) oder im ambulanten Therapiezentrum. Erlebe ein Arbeiten, dessen Basis unsere Unternehmenswerte sind: Verantwortung, Miteinander, Ambition, Respekt und Vertrauen.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT
DARMSTADT

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!
Stell uns deine Fragen oder bewirb dich:



www.agaplesion-elisabethenstift.de/karriere/stellenangebote
bewerbung.eke@agaplesion.de
06151 – 403 7701

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH
Landgraf-Georg-Straße 100 | 64287 Darmstadt
www.agaplesion-elisabethenstift.de





DER HYPE UM APFELESSIG

Was kann der saure Wellness-Schluck?

Täglich einen ‚Schuss‘ Apfelessig. Damit soll das überall angepriesene Wundermittel unter anderem wohltuende und optimierende Wirkung auf das Immunsystem, den Verdauungstrakt, den Blutzucker, den Cholesterinspiegel sowie auf die Fett- und Kalorienverbrennung haben. Und sogar zu schöneren Haaren und Nägeln soll die Einnahme einer Löffeldosis des Essigs beitragen. Was ist also dran an dem Gesundheitshype?



Große Begeisterung und dünne Studienlage

Jeden Morgen mit warmem Wasser verdünnt einen Esslöffel Apfelessig. Das ist zurzeit das ‚Must-Drink‘ für immer mehr Ernährungsbewusste, die mit den Vorsätzen zum neuen Jahr gerade einen besonderen Fokus auf ihre Fitness und ihre Gesundheit haben. So sind vor allem die sozialen Netzwerke voll von Influencer-Selbstversuchen, wo begeisterte Fans das vielseitige saure Hausmittel als effektiven ‚Fettzellen-Killer‘ oder ‚Allround-Wellness-Elixier‘ anpreisen. Und tatsächlich: Einige Untersuchungen legen nahe, dass die sauren Shots eine positive Wirkweise auf den Körper haben. Doch es fehlen noch breit angelegte, wissenschaftliche Langzeit-Studien, die detailliert und aussagekräftig den Einfluss von Apfelessig bezüglich der biochemischen Wirkmechanismen auf den Organismus nachweisen. Die vielen begeisterten Konsumenten werden sich dadurch wohl nicht irritieren lassen. Zu überzeugend scheinen die tausendfach gemachten subjektiven

der Essig dazu beiträgt, gespeichertes Fett in Körperzellen besser zu verbrennen. Und damit nicht genug: Das ‚Schlank-Fluid‘ hat auch die gute Eigenschaft, die Verdauung in Schwung zu bringen, indem sie eine bessere Aufspaltung beziehungsweise Verstoffwechslung von Kohlenhydraten fördert.

Herstellung und Inhaltsstoffe?

Apfelessig entsteht durch das Fermentieren von Apfelsaft. Während dieses Prozesses wandeln Hefen und Bakterien den Zucker im Most in Alkohol um, der dann anschließend durch Essigsäurebakterien zu Essigsäure wird. Besonders wertvoll ist das Extrakt aus Bio-Äpfeln, da dieser üblicherweise aus ganzen Früchten und nicht aus Resten gewonnen wird. Aufgrund des natürlichen Fermentationsvorgangs und durch den Verzicht auf kurzzeitige Erwärmung durch Pasteurisierung enthält die Bio-Variante, die am hochwertigsten in naturtrüber Abfüllung ist, neben einem Säuregehalt von etwa fünf Prozent im Vergleich zu der herkömmlichen Produktion beson-

ders viele potenzielle gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Dazu zählen zum Beispiel Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium sowie C- und B-Vitamine und schließlich noch Aminosäuren, Flavonoide und Polyphenole.

Nicht nur flüssig...

Bei den meisten Apfelessig-Fans ist die bevorzugte Anwendungsweise, das saure Fluid in Esslöffel-Dosis morgens aufgelöst in einem Glas warmen Wasser einzunehmen. Etwas kulinarischer und in etwas größerer Menge kann der Essig aber auch als Teil eines schmackhaften Salatdressings verwendet werden. Pur sollte man die konzentrierte Essenz jedoch nicht trinken, weil der hohe Säureanteil bei regelmäßiger Anwendung nicht nur den Rachenbereich reizen, sondern auch den empfindlichen Zahnschmelz schädigen kann. Und für all jene, die einen empfindlichen Magen haben, gibt es mittlerweile Apfelessig-Extrakt in Form von Pulver, Kapseln oder Tabletten.

Saure Verwandtschaft

Warum so viele Menschen angesichts der vielen unterschiedlichen Essigsorten, die es heute im Handel gibt, ausgerechnet auf die Apfel-Variante schwören, ist aus Sicht mancher Experten nicht leicht nachzuvollziehen. Schließlich gäbe es, betonen Ernährungswissenschaftler, zahlreiche weitere säurehaltige Getränke und Produkte auf Essigbasis, denen aufgrund ihrer biochemischen Zusammensetzung ähnlich wohltuende Eigenschaften nachgesagt werden. Ein Erklärungsversuch für die weit verbreitete Apfelessig-Leidenschaft ist, dass man den anhaltenden Hype auf das positive Image von Äpfeln zurückführt. Die Frucht ist gewissermaßen das bekannteste Obst, das hierzulande jedem von Kindesbeinen an vertraut ist und automatisch mit Schlagwörtern wie Gesundheit und Vitamine assoziiert wird. Wer kennt denn nicht den Spruch „An apple a day keeps the doctor away.“? Zudem hat Apfelessig den Vorzug, dass er im Vergleich zu vielen seiner sauren Verwandten etwas fruchtiger schmeckt



Buchtipps



Margot Hellmiß
**Naturwunder Apfelessig:
 Über 200 Rezepte für Gesundheit,
 Schönheit, Haushalt, Ernährung und
 Idealgewicht.**

Apfelessig ist ein echter Alleskönner. Ob zur Gewichtsreduzierung und Fettverbrennung, zur Auflockerung und Verbesserung von Speisen aller Art, zur Stärkung der Immunabwehr, als Reinigungsmittel oder Pflegeprodukt: Alle wichtigen Informationen zu diesem altbewährten Mittel der Volksmedizin sind hier auf dem aktuellsten Stand zusammengefasst.
 Bassermann Verlag, 144 Seiten

Erfahrungen mit den Wohlfühleffekten der Apfelessenz als saurer Alleskönner zu sein.

Fettverbrenner und Verdauungsförderer

Auch wenn noch nicht abschließend erforscht ist, wie der Substanzen-Cocktail im Apfelessig körperliche Prozesse beeinflusst, sind die Qualitäten der sauren Essenz dennoch seit Jahrhunderten fester Teil des Hausmittel-Repertoires – sei es als Haut- und Haar-Optimierer, als Booster fürs Immunsystem oder als antibakterieller Helfer bei Infektionen. Heute macht der traditionelle Wellness-Shot vor allem als Fettverbrenner und Schlankmacher von sich Reden. Denn Apfelessig soll durch seine Inhaltsstoffe unter anderem helfen, die Insulinempfindlichkeit zu erhöhen und so den Blutzuckerspiegel zu senken. Zudem soll sich durch die Fruchtsäure das Sättigungsgefühl erhöhen und so den Appetit reduzieren, was wiederum zu einer geringeren Kalorienaufnahme führt. Eine weitere zugeschriebene Kompetenz ist, dass

und sich so auch gut als säuerlicher Shot in Erfrischungsgetränken macht.

Kein Allheilmittel

Doch bei all der Euphorie und dem Boom rund um Apfelessig, sollte man sich als gesundheitsbewusster Konsument immer im Klaren sein: Die saure Fruchtesenz ist nicht nur wegen der noch dünnen wissenschaftlichen Studienlage zum Thema kein Allheilmittel! Doch schaden tut der tägliche Löffel Saures im warmen Wasserglas garantiert nicht. Er sollte aber – insbesondere, wenn es um das Abschmelzen von lästigen Fettpölsterchen geht – niemals Ersatz für eine ausgewogene Ernährung kombiniert mit regelmäßiger körperlicher Aktivität sein, sondern bestenfalls eine wohltuende Ergänzung zu einem gesunden Lebensstil.

Nicola Wilbrand-Donzelli

VITAMIN- UND MINERALSTOFFVERSORGUNG IM ALTER WICHTIG

Viele Pflegebedürftige nehmen nicht genug Nährstoffe zu sich

(djd). In Deutschland gibt es rund fünf Millionen pflegebedürftige Menschen. Das teilt das Statistische Bundesamt mit. Die meisten davon sind im fortgeschrittenen Alter und werden zu Hause versorgt. Eine besondere Herausforderung für die pflegenden Personen ist es, auf eine gute Ernährung ihrer Schützlinge zu achten. Denn ältere Menschen benötigen zwar weniger Kalorien, aber trotzdem Vitamine und Mineralstoffe in meist gleichen Mengen wie Jüngere. Bestimmte Medikamente und Erkrankungen können den Bedarf sogar erhöhen. Nicht verwunder-

lich ist es daher, dass insbesondere bei älteren Menschen, die in Heimen oder zu Hause gepflegt werden, das Risiko für eine Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch mit Omega-3-Fettsäuren groß ist. Oftmals erschwert ein fehlender Appetit, nicht selten einhergehend mit einem veränderten Geschmacks- und Durstempfinden oder einem verringerten Kau- und Schluckvermögen, die Essensaufnahme. Hinzu kommt der eingeschränkte oder bei Bettlägerigkeit sogar fehlende Aufenthalt an der frischen Luft und in der Sonne.



Auch wenn der Hunger im Alter oft nicht mehr ganz so groß ist, dürfen tägliche Vitamine und Nährstoffe nicht fehlen.

Foto: © djd/Lebensmittelverband Deutschland/ Getty Images/HalfpointTheilig

Diese Nährstoffe sind besonders kritisch
Studien zeigen, dass die Versorgung im Alter insbesondere mit Vitamin D, aber auch mit Vitamin C und Folat häufig unzureichend ist. Auch bei Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren ist die Versorgung in weiten Teilen unbefriedigend. Weitere kritische Nährstoffe sind beispielsweise Eisen, Zink und Selen. Fakt ist, dass eine Nährstoff-Unterversorgung gravierende Auswirkung auf die Mobilität, die kognitive Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität der Senioren haben kann. Unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org gibt es dazu weitere Informationen. Es lohnt sich also, genauer hinzuschauen, um Versorgungslücken festzustellen und eine ausreichende Versorgung sicherzustellen. Dabei kann eine gezielte Ergänzung der täglichen Ernährung mit ausgewählten Nährstoffen die Versorgung der Pflegebedürftigen verbessern.

JOHANNITER-MENÜSERVICE ERWEITERT ANGEBOT IM DIEBURGER RAUM

Der Johanniter-Menüservice freut sich, sein erweitertes Angebot im Dieburger Raum bekannt zu geben. Ab sofort werden auch die Ortschaften Klein-Umstadt, Kleesstadt und Raibach in den warmen Menüservice einbezogen.

Der Menüservice ist bereits in den Gemeinden und Ortsteilen Dieburg, Münster, Altheim, Eppertshausen, Groß-Zimmern, Klein-Zimmern, Richen, Groß-Umstadt, Semd und Habitzheim verfügbar. Mit der Erweiterung können nun noch mehr Menschen von unserem Service profitieren.

Der Johanniter-Menüservice bietet eine komfortable und gesunde Alternative zum täglichen Kochen für bedürftige Menschen. Kundinnen und Kunden haben die Möglichkeit aus drei Menüvariationen zu wählen. Ein Menü besteht aus Suppe, Hauptspeise, Salat oder Gemüsebeilage sowie einem Nachtisch. Die Mitarbeiter liefern die Menüs an die Haustür oder wenn gewünscht direkt bis auf den Küchentisch.

„Täglich eine warme Mahlzeit, mit Liebe gekocht, mit Herz geliefert. Wir freuen uns



Foto: © Johanniter/ Marcus Brodt

sehr, dass wir unseren Service auf weitere Ortschaften ausweiten können und damit noch mehr Menschen mit gesunden und schmackhaften warmen Menüs versorgen können“, erklärt Andreas Werner, Leiter Soziale Dienste. „Die Menüs werden täglich in unserer Kooperationsküche frisch gekocht. Und das an 365 Tagen im Jahr. Die Kundinnen und Kunden können flexibel entscheiden, an welchen Tagen sie Menüs erhalten möchten. Unser Ziel ist es, nicht nur gutes Essen zu liefern, sondern auch ein Stück Lebensqualität und Freude in den Alltag der Menschen zu bringen. Und um die Mittagszeit findet somit auch ein

zwischenmenschlicher Kontakt statt, was Angehörige sehr schätzen.“

Für weitere Informationen und zur Bestellung kontaktieren Sie uns telefonisch unter 06071 2096-420 oder per E-Mail unter menue.dadi@johanniter.de.

Über die Johanniter-Unfall-Hilfe

Die Johanniter-Unfall-Hilfe ist mit mehr als 30.000 Beschäftigten, rund 46.000 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und 1,2 Millionen Fördermitgliedern eine der größten Hilfsorganisationen in Deutschland und zugleich ein großes Unternehmen der Sozialwirtschaft. Die Johanniter engagieren sich in den Bereichen Rettungs- und Sanitätsdienst, Katastrophenschutz, Betreuung und Pflege von alten und kranken Menschen, Fahrdienst für Menschen mit eingeschränkter Mobilität, Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, Hospizarbeit und anderen Hilfeleistungen im karitativen Bereich sowie in der humanitären Hilfe im Ausland.

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



JOHANNITER



Foto: © Johanniter/ Marcus Brodt

FESTLICHE HIGHLIGHTS AN DER STRASSE DER ROMANIK

Halberstadt setzt seine Kulturschätze lebendig in Szene



Im Vordergrund die Liebfrauenkirche, dahinter der Dom und die St. Martini-Kirche: Ihre Türme prägen Halberstadts Silhouette.

Foto: djd/Tourist Information Halberstadt/Sebastian Theilig

(DJD). Als historischer Bischofssitz ist Halberstadt ein bedeutendes Reiseziel an der Straße der Romanik. Diese Ferienroute verbindet einzigartige mittelalterliche Bauwerke über mehr als tausend Kilometer. Von Mai bis September setzt die Domstadt am Nordrand des Harzes ihre Kulturschätze mit vielseitigen Veranstaltungen für ein breites Publikum in Szene.

Italienische Erlebnisse

Der altehrwürdige Dom St. Stephanus und St. Sixtus, ein Meisterwerk der mittelalterlichen Baukunst, wird am 17. Mai von italienischer Leichtigkeit erfüllt: Die erlebnisreiche Veranstaltung „Bella Italia – Italienische Stunden im Dom“ spannt einen musikalischen Bogen von der Renaissance über Giacomo Puccinis Opern bis zu Ennio Morricones Oscarpreis-gekrönter Filmmusik. Zum Konzert gibt es auch passende italienische Köstlichkeiten und die Möglichkeit, die Glanzstücke der Straße der Romanik individuell zu besichtigen. Ein Besuch im Halberstädter Domschatz lohnt sich jederzeit: Mit seinen byzantinischen Goldschmiedewerken, kostbaren Gewändern aus Gold und Seide sowie den ältesten Wandteppichen der Welt ist er der größte mittelalterliche Kirchenschatz außerhalb

des Vatikans.

Ballett, Brahms und Beethoven

Ein jährliches Highlight von überregionaler Strahlkraft sind die Halberstädter Domfestspiele: Vom 6. bis 8. Juni sind zahlreiche Events, Ausstellungen, Tanzabende und Konzerte in den historischen Kulissen von Dom, Domschatz oder Altem Kapitelsaal zu erleben. Unter dem Titel „Stunde Null – Nach dem Sturm“ steht 80 Jahre nach Kriegsende das Streben nach Frieden im Mittelpunkt. Ballett und Opernchor gestalten einen Abend zum Thema Neubeginn, Sinfonie- und Kammerorchester, Solisten und Chöre führen unter anderem Brahms' Oratorium „Ein Deutsches Requiem“ und Beethovens Sinfonie Nr. 6 „Pastorale“ auf. Unter www.halberstadt.de sind diese und andere Veranstaltungen zu finden.

Ton am Dom

Vom 5. bis 7. Juli wird der Domplatz zum quirligen Töpfermarkt: Unter dem Motto „Ton am Dom – Keramik, Kunst und Köstlichkeiten“ gibt es nicht nur Kunsthand-

werk von mehr als 50 Töpfermeistern aus dem In- und Ausland zu bestaunen und zu kaufen, sondern auch zahlreiche Kreativangebote für die ganze Familie. Zum Festwochenende gehören beschwingte Konzerte unter freiem Himmel sowie im Dom, Führungen in den umliegenden Kirchen oder Museen und nicht zuletzt kulinarische Spezialitäten.

Kirchen im Kerzenschein

Für ein besonderes Ambiente öffnen die Kirchen der Halberstädter Innenstadt am Abend des 30. August ihre Türen zur „Nacht der Kirchen“: Kirchenschiffe, Kreuzgänge und Klostergewölbe laden zu einzigartigen Erlebnissen und besonderen Eindrücken bei Kerzenschein, Wanderkonzerten und Begegnungen ein.



Am Wochenende „Ton am Dom“ präsentieren Töpfermeister aus dem In- und Ausland ihre Kunst.

Foto: djd/Tourist Information Halberstadt/C. Rodriguez

YOGA-FESTIVAL IM TAUBERTAL

Im Mai 2025 lohnt sich für alle Yoga-Fans ein Ausflug nach Bad Mergentheim

(djd). Yoga hat sich in den letzten Jahren zu einer der beliebtesten Wellness- und Fitnesspraktiken weltweit entwickelt. Egal ob erfahrener Yogi oder neugierige Einsteigerin: Samstag, den 17. Mai 2025, sollten sich Yoga-Fans für einen Ausflug ins Taubertal vormerken. Beim Yoga-Aktionstag „Mai(n) Flowday Taubertal“ im malerischen Kurort Bad Mergentheim an der Romantischen Straße lernen Teilnehmerinnen und

Teilnehmer vor der Kulisse des Kurparks verschiedene Yoga- und Meditationsstile kennen, können sich mit Gleichgesinnten austauschen und sich in einem harmonischen Umfeld neu erleben und entdecken. Die Vielfalt und Tradition von Yoga wird bei einer Mischung aus aktiven und ruhigen Yogastunden, Klangerlebnissen und Workshops spürbar. Infos und Tickets: kurpark.reservix.de/events.

Brückmann Reisen
Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



LUST AUF BUS

Der neue Reisekatalog 2025 ist ab sofort erhältlich!

Ein buntes Programm haben wir wieder für Sie zusammengestellt – viel Spaß beim Stöbern!

Kostenlose Zusendung auf Wunsch!



Das Reisejahr 2025 hat begonnen und kann nun mit vielen tollen Reiseideen aus dem neuen Jahresprogramm der Fa. Brückmann Reisen aus Darmstadt gefüllt werden.



Busreise-Destinationen innerhalb Deutschlands und den europäischen Nachbarn sind hier auf 60 Seiten zusammengefasst. Ebenso Kur- und Schiffsreisen, Radreisen, Fahrten zu Musicals, Ausstellungen und vielen interessanten Tages-Reisezielen.



Seit über 90 Jahren ist das Busunternehmen Brückmann für Ihre Reiseplanung der richtige Ansprechpartner! LUST AUF BUS – auch in diesem Jahr unser Motto!



Das Team von Brückmann Reisen freut sich, Sie bald „an Bord“ ihrer modernen Busflotte begrüßen zu dürfen.



Weitere Informationen, Beratung und Buchung in unserem Büro
Pfungstädter Str. 176-180 | 64297 Darmstadt
Telefon 0 61 51 / 5 52 71 | info@brueckmann-reisen.de
www.brueckmann-reisen.de



KOMM ALS GAST – GEH ALS FREUND!



Darmstadt Greeters: Willkommen in unserer Stadt!

Die Darmstadt Greeters heißen Gäste willkommen und bieten kostenlose, persönliche Stadtspaziergänge an. Dabei zeigen sie nicht nur bekannte Sehenswürdigkeiten, sondern auch unbekannte Ecken und besondere Orte in Darmstadt. Die Spaziergänge dauern normalerweise zwei bis drei Stunden und können individuell angepasst werden.

Darmstadt Greeters in fünf Punkten:

1. Darmstadt Greeters bieten private, persönliche Spaziergänge durch Darmstadt.
2. Ein Spaziergang dauert in der Regel zwei bis drei Stunden, kann aber flexibel gestaltet werden.
3. Alle Spaziergänge sind kostenlos – ohne Bezahlung oder Trinkgeld. Spenden für die Unkosten der Organisation sind willkommen.
4. Die maximale Gruppengröße beträgt sechs Personen.
5. Eine Buchung sollte mindestens zwei Wochen im Voraus erfolgen.

Buchen Sie einfach unter:
www.darmstadt-greeters.de
info@darmstadt-greeters.de

Wer sind die Greeters?

Die Greeters sind ehrenamtliche Begleiter, die ihre Heimatstadt mit Gästen teilen. Sie bieten maßgeschneiderte Spaziergänge, die sowohl bekannte als auch weniger bekannte Orte zeigen. Ihre Leidenschaft für Darmstadt und ihr Wunsch, ihre Stadt zu



Oktober Greet 2024: Blick vom Stadtschloss auf den Luisenplatz mit dem Ludwigsmuseum (Langer Lui)

teilen, macht die Spaziergänge einzigartig. Sie gehen individuell auf die Wünsche der Gäste ein und bieten so einen persönlichen Blick auf Darmstadt.

Greeter weltweit – auch in Darmstadt

Die Greeter-Bewegung wurde 1992 in New York gegründet und ist mittlerweile weltweit in 47 Ländern vertreten. In Deutschland gibt es Greeter in 22 Städten, darunter auch Darmstadt. Die Darmstadt Greeters setzen die internationale Idee fort und bieten ihre Rundgänge seit 2020 an.

Wer kann einen Greet buchen?

Die Greeter pflegen eine Willkommenskultur für Besucher und neue Bewohner dieser Stadt. Jeder, der Interesse an Darmstadt hat, kann einen Greet buchen – ob Besucher, Neu-Darmstädter, Pendler oder alteingesessene Heiner („Heiner“ nennen

sich die Darmstädter liebevoll selbst). Die Greeter bieten ihre Spaziergänge auch für Familien, Firmen, Jubiläen oder Menschen mit Beeinträchtigungen an. Ein Darmstadt Greeter ist auch ein Rollstuhlfahrer, der Stadtspaziergänge anbietet und Spezialist im Umgang mit Barrierefreiheit ist.

Sprachen der Greeter

Darmstadt-Greeters sind mehrsprachig! So kann ein Rundgang auch auf englisch,

französisch, italienisch und natürlich auf hessisch angeboten werden.

Möchtest du Greeter werden?

Du bist Darmstädter oder hast Darmstadt zu deiner Wahlheimat gemacht? Du kennst und liebst die Stadt? Dann werde Teil der Darmstadt Greeters und teile deine Begeisterung mit anderen. Nimm Kontakt zu uns auf – wir freuen uns auf dich!

Mehr Infos auf der Homepage:
www.darmstadt-greeters.de

September Greet 2024: Rundgang auf der Mathildenhöhe



IHR LEBEN FREI GESTALTEN

Mit Komfort und Gemeinschaft

Zugegeben, das Alter bringt seine Herausforderungen mit sich – aber es ist auch eine Zeit voller Chancen. In der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ steht Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt! Wir sorgen dafür, dass Sie Ihren Alltag nach Ihren Vorstellungen gestalten können, während wir uns um alles Organisatorische kümmern: von der Reinigung Ihres Apartments über ein breit aufgestelltes Speiseangebot bis hin zur Lieferung von Getränkekisten direkt in Ihren Abstellraum. Mit uns haben Sie einen Partner an Ihrer Seite, der Ihnen Sicherheit, Komfort und eine familiäre Gemeinschaft bietet.

Sollte einmal mehr Unterstützung benötigt werden, steht Ihnen unser Pflegedienst im Rahmen der ambulanten Pflege zur Verfügung. Unser Notrufsystem, das in allen Zimmern Ihres Apartments installiert ist, gibt Ihnen zusätzliche Sicherheit und kann im Bedarfsfall rund um die Uhr aktiviert werden. Gleichzeitig bewahren Sie Ihre Unabhängigkeit – bei uns entscheiden Sie, wie viel Unterstützung Sie in Anspruch nehmen möchten.

Lebensfreude in bester Lage

Unsere Residenz liegt direkt am malerischen Kurpark von Bad König. Die Innenstadt und der Bahnhof sind bequem zu Fuß erreichbar. Für weitere Unternehmungen

steht Ihnen unser hauseigener „Resi“-Bus zur Verfügung, der Sie nach Bad König, Erbach oder Michelstadt bringt.

Im Restaurant & Café „Parkblick“ können Sie in geselliger Runde kulinarische Highlights genießen. Unser abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm sorgt dafür, dass keine Langeweile aufkommt und Sie immer etwas Neues erleben. Für Ihr Wohlbefinden bieten wir Ihnen zudem praktische Einrichtungen direkt im Haus: einen Friseursalon, Fußpflege sowie Einkaufsmöglichkeiten.

Entdecken Sie das Leben neu

Lassen Sie den Alltag hinter sich und konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen Freude bereitet: Ihre Hobbys, Interessen und Vorlieben. Bei uns wird jeder Tag zu einer Gelegenheit, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Interessiert? Wir freuen uns auf Sie!

Kontaktieren Sie uns unter Tel.: 06063 9594-0 oder per E-Mail: info@seniorenresidenz-badkoenig.de. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.senioren-wohnkonzpte.de. Oder testen Sie unser Angebot direkt und verbringen Sie ein paar erholsame Urlaubstage in einem unserer Hotel-Apartments.



Ihre ALTERnative für Ihre Lebensqualität

RESIDENZ & HOTEL
 „AM KURPARK“
 BAD KÖNIG



Werkstraße 27
 64732 Bad König

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

www.senioren-wohnkonzpte.de

MEHR VERSTEHEN, MEHR ERLEBEN

Warum gutes Hören wichtig ist

Der Welttag des Hörens 2025 in Deutschland steht unter dem Motto „Mehr verstehen, mehr erleben.“ Er betont die Bedeutung des Hörens für Lebensfreude, soziale Teilhabe und Kommunikation. Unbehandelter Hörverlust kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Laut der EuroTrak-Studie 2022 halten 11 % der Bundesbürger ihr Hörvermögen für gemindert, besonders häufig betrifft es ältere Menschen.

Was ist Schwerhörigkeit?

Schwerhörigkeit (Hypakusis) bezeichnet eine Einschränkung des Hörvermögens – von leichten Beeinträchtigungen bis zur Gehörlosigkeit. Ursachen können Ohrenschmalz, Infektionen, Lärmbelastung oder altersbedingter Verschleiß sein. Unbehandelt erhöht Schwerhörigkeit das Risiko für Folgeerkrankungen wie Depressionen oder kognitive Einschränkungen. Eine frühzeitige Diagnose ist entscheidend.

ARTEN DER SCHWERHÖRIGKEIT

Schalleitungsschwerhörigkeit: Der Schall wird nicht richtig ins Innenohr übertragen (z. B. durch Ohrenschmalz oder Mittelohrentzündung).

Schallempfindungsschwerhörigkeit: Haarzellen im Innenohr sind geschädigt, oft durch Lärm oder Alter.

Schallverarbeitungsstörung: Das Gehirn verarbeitet Schallsignale fehlerhaft (z. B. nach Schlaganfall).

Kombinierte Schwerhörigkeit: Kombination aus Schalleitungs- und Schallempfindungsschwerhörigkeit.

GRADE DER SCHWERHÖRIGKEIT

Schwerhörigkeit wird je nach Hörverlust in Dezibel (dB) eingeteilt:

Geringgradig (21–40 dB): Leise Geräusche wie das Ticken einer Uhr sind nicht hörbar.

Mittelgradig (41–60 dB): Gespräche in leiser Umgebung werden schwer verständlich.

Hochgradig (61–80 dB): Normale Gespräche sind kaum wahrnehmbar.

Taubheit (über 81 dB): Selbst laute Geräusche sind nicht hörbar.

Schwerhörigkeit im Alter

Presbyakusis ist eine altersbedingte Hörminderung, die meist hohe Frequenzen betrifft. Ursachen sind der natürliche Verschleiß der Haarzellen sowie Umwelt- und Lebensstilfaktoren. Betroffene nehmen



Foto: © Halfpoint – stock.adobe.com

Sprache in lauter Umgebung schwer wahr, oft begleitet von Tinnitus.

Tinnitus & Hörsturz

Tinnitus beschreibt Geräusche im Ohr, die keine externe Quelle haben. Er kann durch Schwerhörigkeit, Stress oder Erkrankungen verursacht werden. Ein Hörsturz ist ein plötzlicher, meist einseitiger Hörverlust, oft begleitet von Druckgefühl oder Tinnitus. Ursachen sind unklar, aber Durchblutungs-

störungen oder Infektionen werden vermutet.

BEHANDLUNG VON SCHWERHÖRIGKEIT

Hörgeräte: Verstärken Schallsignale und verbessern Sprachverstehen. Varianten: Hinter-dem-Ohr (HdO) und In-dem-Ohr (IdO).

Cochlea-Implantate (CI): Ersetzen die Funktion beschädigter Haarzellen durch direkte Stimulation des Hörnervs.

Hirnstamm-Implantate (ABI): Ermöglichen Hören bei fehlendem Hörnerv.

Medikamentöse/chirurgische Therapien: Je nach Ursache z. B. Infusionstherapie oder Trommelfell-Reparatur.

Vorbeugung

Regelmäßige Hörtests bei HNO-Ärzten oder Hörakustikern ermöglichen eine frühzeitige Erkennung und Versorgung.

Mehr Informationen unter:

www.ihr-hoergeraet.de oder unter www.bonsel.de

DERMATOLOGISCHE ÄSTHETIK

Nicht-invasive natürliche Hautstraffung

Mit dem Alterungsprozess verliert die Haut, das Kollagen an Elastizität und wird immer schlaffer. Eine neue Technologie bietet eine nicht-invasive Lösung zur Hautstraffung und Verjüngung mit langfristigen Ergebnissen. Sie ist besonders geeignet für Menschen, die eine sanfte, aber effektive Alternative zu chirurgischen Eingriffen suchen.

Man kennt die Aussage, wer schön sein will muss leiden.

Nicht bei der HIFU-Behandlung.

Dies ist eine nicht invasive, schmerzfreie Behandlung.

Hier werden Frequenzen mit hoher Präzision genutzt.

In dem behandelten Areal entsteht eine Temperatur, die eine Neubildung von Kollagen in der Haut anregt. Die Haut wird straffer, fester und es entsteht ein Lifting Effekt.

Die Behandlung konzentriert sich ganz auf die tiefen Hautschichten, in denen Kollagen angelagert ist.

Es entsteht ein Prozess der Neokollagenes=Neuproduktion von Kollagen und die Ausschüttung von Wachstumsfaktoren und somit eine umfassende Remodellierung des Gewebes.

Diese Therapie wird genutzt zur Neukonturierung von Gesicht und Körper durch die Kombination von Straffung, Fettabbau und Kollagenstimulation eingesetzt

Diese Behandlung ist für Menschen geeignet die eine Behandlung ihrer erschlafften Haut im Gesicht, am Hals und Dekolleté, Oberarme, Bauch, Taille, Po sowie den Beinen wünschen.

Ergebnisse und Langzeiteffekt

Die Ergebnisse der Behandlung entwickeln sich im Laufe von ca. 3 Monaten, da der Körper Zeit benötigt, neues Kollagen zu produzieren. Die Haut wird straffer, glatter und jugendlicher aussehen. Die Effekte können bis zu einem Jahr und länger anhalten, abhängig von individuellen Hauttypen und Pflegegewohnheiten.

Je nach Areal kann eine Behandlung 60-120 Min. dauern.



Inge Niederhoff
Heilpraktikerin & Fachtherapeutin
Tel.: 06152-85 97 52
Fax: 06152-85 87 51
info@innie.de · www.innie.de



Naturheilpraxis Inge Niederhoff

Praxis für ganzheitliche naturheilkundliche Medizin

Schwerpunkte meiner Praxis sind:

- Erkrankungen des Stoffwechsels
- Ernährung
- Darmaufbau
- Allergien
- Abklärung MCAS-Histamin
- Colon-Hydro-Therapie
- Dermatologische Ästhetik
- Immunologie
- Schmerztherapie
- Entgiftung
- Ausleitungstherapie
- Schröpfen
- Allergiebehandlung
- Sauerstofftherapie nach Regelsberger
- Sauerstofftherapie nach Ardenne
- integrative biologische Krebstherapie
- Mikroimmuntherapie
- mitochondriale Therapie
- Infusionstherapie u.v.m.

*Reichtum ist viel,
Zufriedenheit ist mehr,
Gesundheit ist alles*



FEEL IT GREEN

Das neue Start-Up aus Darmstadt will mit nachhaltigen CBD-Produkten überzeugen

In der dynamischen Welt der Naturprodukte hat sich das junge Unternehmen „Feel It Green“ als leuchtendes Beispiel für Qualität und Nachhaltigkeit etabliert. Gegründet von Fernando und Johany, zwei aus Kolumbien stammenden Unternehmern, die in jungen Jahren nach Deutschland gekommen sind und hier zur Schule gingen, verbindet die Marke ihre tiefe Verbundenheit zur kolumbianischen Heimat mit dem Streben nach hochwertigen CBD-Produkten.

Wenn es um Kolumbien geht, assoziiert man leichtfertig den Anbau von Koka-Pflanzen und folgend die Herstellung von Kokain. Damit haben die beiden Cousins jedoch nicht das Geringste im Sinn und zeigen mit Ihrem Start-Up eindrucksvoll, dass das Land am Äquator viel mehr zu bieten

hat, als den Rohstoff für Reiche, Berühmte und Partygänger.

„Feel It Green“ spezialisiert sich auf CBD-haltige Produkte, die aus biologisch angebautem Hanf unter der intensiven kolumbianischen Sonne gewonnen werden. Auch beim Thema Hanf ist man versucht, gleich an die Droge „Gras“ oder „Haschisch“ zu denken. Weit gefehlt:

CBD (Cannabidiol) und THC (Tetrahydrocannabinol) sind beides Wirkstoffe der Hanfpflanze, unterscheiden sich jedoch deutlich in ihrer Wirkung. Während THC eine psychoaktive Substanz ist, die für das „High“-Gefühl verantwortlich ist, hat CBD keine berauschende Wirkung. Stattdessen wird CBD für seine entspannenden, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften geschätzt.



Der natürliche Anbau des Hanfs in Kolumbien ohne künstliches Licht spart nicht nur Energie, sondern fördert auch die Entwicklung eines reichen Cannabinoid- und Terpenprofils in den Pflanzen.

Die Produktpalette des Unternehmens ist vielfältig und umfasst:

- **CBD-Öle:** Vollspektrum-Öle in verschiedenen Konzentrationen, die für ihre entspannenden und wohltuenden Eigenschaften geschätzt werden.
- **CBD-Kosmetik:** Produkte, die speziell entwickelt wurden, um gereizte und irritierte Haut zu unterstützen und zu beruhigen.
- **CBD-Sport:** Formulierungen, die darauf abzielen, Gelenke und Muskeln nach körperlicher Anstrengung zu entspannen.

Ein herausragendes Merkmal von „Feel It Green“ ist das Engagement für Transparenz und Qualität. Jedes Produkt durchläuft strenge Labortests, deren Ergebnisse offen zugänglich sind. Zudem sind alle Produkte frei von Parabenen, Silikonen und Tierversuchen.

Die Vision von „Feel It Green“ geht über die Bereitstellung erstklassiger CBD-Produkte hinaus. Fernando und Johany sehen in der Legalisierung von CBD in Kolumbien eine Chance, lokalen Bauern eine nachhaltige und legale Einkommensquelle zu bieten, fernab von illegalen Aktivitäten. Durch die Zusammenarbeit mit erfahrenen kolumbianischen Herstellern, die bereits international exportieren, fördern sie nicht nur hochwertige Produkte, sondern unterstützen auch die wirtschaftliche Entwicklung ihrer Heimat.

Mit „Feel It Green“ erleben Kunden nicht nur die Vorteile von CBD, sondern werden auch Teil einer Bewegung, die Wohlbefinden, Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung miteinander verbindet.

KONTAKT

Cannvida GmbH
Hauptstraße 44
64342 Seeheim-Jugenheim
Deutschland

E-Mail: fernando.fonseca@cannvida.de



ANDERE PFLEGEN, SELBST GESUND BLEIBEN

Praktische Tipps aus der Pflegeberatung für Angehörige

(DJD). Pflege bedeutet, sich um das Wohlergehen eines anderen Menschen zu kümmern, und viele Angehörige von Pflegebedürftigen tun das mit großem Einsatz. Was dabei oft zu kurz kommt: auch für sich selbst gut zu sorgen. So achten laut einer Studie der Hochschule Osnabrück im Auftrag des Sozialverbands VdK nur vier von zehn Pflegenden auf die eigene Gesundheit. Viel zu wenige! „Selbstfürsorge ist für Pflegenden enorm wichtig. Denn so bleiben sie selber gesund – und können sich den Wunsch erfüllen, gute Pflege zu leisten“, meint dazu Bianca Lauenroth, Pflegeberaterin bei compass. Informationen zum Thema finden sich etwa in der Broschüre „Ge-

sund bleiben bei der Pflege“ unter www.pflegeberatung.de/infomaterial. Hier sechs gute Tipps daraus:

1. Genug Schlaf und Bewegung: Ob Wandern, Tanzen, Gartenarbeit oder Sport: Bewegung bietet einen wichtigen Ausgleich und baut Stress ab. Eine ausreichende Nachtruhe sorgt für Erholung.

2. Gesunde Ernährung: Abwechslungsreich und ausgewogen sollte das Essen sein. Ein guter Start ist es, auf fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu achten.

3. Pausen einplanen: Neben Pflichten sollten im Pflegealltag auch schöne Erlebnisse stehen. Auszeiten sollten deshalb fest

eingepflanzt werden – von der täglichen Kaffeepause über den Sporttermin oder Spieleabend bis zum Urlaub. „Es sollte immer etwas geben, auf das man sich freuen kann“, so die Pflegeberaterin.

4. Warnzeichen beachten: Ständige Müdigkeit, Gereiztheit, Kopf- oder Rückenschmerzen, Ängste und Aggressionen können Zeichen sein, dass man von der Pflege überfordert ist. Dann wird es höchste Zeit gegenzusteuern.

5. Informieren: Es gibt viele Möglichkeiten, die häusliche Pflegesituation positiv zu verändern, zum Beispiel geeignete Hilfsmittel und Umbauten in der Wohnung, ein Pflegekurs oder Entlastungsangebote wie eine

Haushaltshilfe oder Betreuungsgruppe. Hier kann eine fachkundige Pflegeberatung wertvolle Tipps geben. „Bei compass haben wir auch eine spezielle Angehörigenberatung, denn die Pflegenden haben ganz eigene Anliegen. Wir sprechen in der Beratung explizit ihre Bedürfnisse an: Ist wirklich alles gut? Und was müssen wir tun, damit es gut bleibt?“, erklärt Lauenroth. Das Unternehmen stellt unter anderem die gesamte Pflegeberatung für privat Versicherte, unter der Servicenummer 0800 101 88 00 gibt es kostenlose Präventionsberatung für jedermann.

6. Hilfe annehmen: Pflegenden Angehörige sollten nicht versuchen, alles alleine zu stemmen. Mit einem guten Netzwerk und Vertretung für Notfälle geht vieles leichter.

ZUHAUSE IST ES DOCH AM SCHÖNSTEN

Pflege mit Kompetenz und Herz

Es gibt Momente im Leben, in denen Unterstützung notwendig wird – sei es aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen oder dem Wunsch, auch im Alter in den eigenen vier Wänden bleiben zu können. Der Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH bietet genau diese Hilfe: individuell, professionell und zuverlässig. Im Mittelpunkt steht eine Betreuung, die sich an den persönlichen Bedürfnissen orientiert und nicht auf Standardlösungen setzt. Unter dem Motto „Alles aus einer Hand“ werden umfassende Dienstleistungen angeboten, die den Alltag erleichtern und gleichzeitig die Selbstständigkeit fördern.

Seit 1996 versorgt der Pflegedienst Menschen in Darmstadt und Umgebung, damit sie trotz gesundheitlicher Herausforderungen ein würdevolles und eigenständiges Leben führen können. Das Leistungsspektrum reicht von der Kranken- und Altenpflege über Intensivpflege und häusliche Beatmung bis hin zu pflegerischen Betreu-

ungsleistungen, Verhinderungspflege und Familienpflege. Darüber hinaus gehören ein Hausnotruf, ein mobiler Friseurdienst sowie die Pflegeberatung nach §45 SGB XI zum Angebot.

Wer mit einer Pflegesituation konfrontiert wird, steht vor vielen Fragen: Welche Ansprüche bestehen gegenüber der Pflegekasse? Wie erfolgt die Einstufung in einen Pflegegrad? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Der Pflegedienst Hessen-Süd steht Betroffenen mit kompetenter Beratung zur Seite und zeigt individuelle Lösungswege auf. Diese Beratung erfolgt direkt zu Hause und wird in der Regel von der Pflegekasse übernommen.

Für eine persönliche Beratung oder zur Terminvereinbarung stehen wir Ihnen gerne unter 06151-969 770 zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.pflegediensthessen-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

LUST AUF GENUSS



Radieschenblätter und Kartoffelschalen im Biomüll entsorgen oder das Karottengrün den Kaninchen spendieren. So wird es noch immer in den meisten Haushalten gehandhabt. Doch die ‚Leaf to Root‘-Bewegung will genau das ändern und setzt sich für das Kochen mit der ganzen Pflanze ein, ist quasi das vegetarische Pendant zur ‚Nose-to-Tail-Praxis‘ bei tierischen Lebensmitteln, wo von der Schnauze bis zum Schwanz möglichst alles genutzt werden soll. Dieses ‚No Waste‘ beziehungsweise ‚Kein-Müll-Prinzip‘ hilft nicht nur altbekannte Kochpfade zu verlassen, sondern auch Stück weit zurückzukehren, zu einem respektvolleren Umgang mit Nahrungsmitteln.

MIT STUMPF UND STIEL

Beim kulinarischen ‚Leaf to Root-Trend‘ werden alle Gemüseteile verarbeitet

Zurück zu mehr Wertschätzung

Früher – in kargen Zeiten, wo Lebensmittelüberfluss noch keine Selbstverständlichkeit war – war es in den meisten Haushalten üblich, möglichst viele Pflanzenteile von Feldfrüchten zu verwerten. Das hatte nicht nur mit Respekt vor dem Erntegut und der damit verbundenen Arbeit zu tun, sondern auch mit der schlichten Notwendigkeit, in Mangelzeiten Essbares optimal zu nutzen und zu verwerten. Fast nichts wurde weggeworfen.

Neue alte Esskultur

An diese Tradition knüpft der ‚Leaf-to-Root-Trend‘ an, der vor etwa zehn Jahren von der Autorin und Food-Bloggerin Esther Kern initiiert wurde. Damals rief sie auf ihrer Webseite „Waskochen.ch“ eine Aktion für verschmähte Gemüseteile ins Leben. Sie wurde damit zur Mitbegründerin einer Esskultur mit einer mittlerweile riesigen Fülle kreativer Rezepte, in den Schalen, Stielen, Strünken, Kerne, Wurzeln oder Blattgrün nicht als Abfall, sondern als wertvolle delikate Ressourcen betrachtet werden. In einem Interview der taz sagte die Lebensmittelexpertin dazu: „Wir konzentrieren uns beim Gemüse stark auf das, was ich ‚Filetstücke‘ nenne. Eben das, was traditionell auf den Teller kommt. Aber auch das andere – die ‚Seconds Cuts‘ – ist essbar und gut zubereitet auch schmackhaft.“

Das bunte Spektrum der schmackhaften Pflanzen-Anhängsel

Das Karottenkraut etwa ist eine super Basis für Green-Smoothies oder Pesto und schmeckt ebenfalls hervorragend, wenn es frittiert wird. Und Melonenschalen wiederum lassen sich wunderbar zu Chutneys und Konfitüren verarbeiten. Ähnlich vielseitige Qualitäten haben auch gekochte Reste von Artischockenblättern und ihre Stiele: Werden sie passiert, verwandeln sie sich zum Beispiel in ein schmackhaftes sämiges Süppchen

Kochprofis befeuern den Trend

Weil das Ungewöhnliche grundsätzlich kreative Geister anzieht, ist es wenig verwunderlich, dass auch immer mehr Spitzengastronomen, die in ihren Restaurants auf Nachhaltigkeit setzen, von der ‚Leaf-to-Root Idee‘ fasziniert sind. So ist es mittler-

weile nicht mehr exotisch, dass bei hochklassigen New-Green-Cooking-Rezepten unter anderem Zutaten wie beispielsweise Dahlienknollen, Apfelkerne, Erbsenblüten, Radieschenblätter oder Rapsgrün Teil eines raffinierten Mahls sind.

Gesundheitliche Grenzen der Komplett-Nutzung

„Viel zu schade zum Wegwerfen“, Dieser Überzeugung sind auch immer mehr Hobbyköche. Denn neben dem Bemühen Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, geht es bei Feinschmeckern ja auch immer darum, neue Aromen und Geschmäcker zu entdecken. Orientierung bieten hier mittlerweile zahlreiche Kochbücher zum Thema und auch im Internet häufen sich die kreativen Vorschläge zum ‚Blatt-bis-zur-Wurzel-Hype‘. Doch unkritisch – so kommentiert die BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) – sollte man grundsätzlich nicht an die ganzheitliche Gemüse-Verwertung herangehen. Und auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät zur Vorsicht. Denn es gibt – unabhängig von dem guten Willen, möglichst ressourcenschonend zu kochen – manche Pflanzenteile von bestimmten Obst- und Gemüsearten, die nicht genießbar sind. Dazu gehören zum Beispiel Rhabarberblätter. Sie enthalten besonders viel Oxalsäure, die in größeren Mengen die Entstehung von Harnsteinen begünstigt und die Verstoffwechslung von Calcium, Magnesium und Eisen im Körper beeinträchtigen kann.

Schalen-Potpourri

Eine differenzierte Herangehensweise empfiehlt sich auch bei der Verwendung von Schalen: So sollten etwa die von Kartoffeln, so er Rat des Bundesinstituts für Risikobewertung, am besten nicht ‚solo‘ als knusprige Ofenchips – wie es zum Beispiel bei Kohlblättern beliebt ist – zubereitet werden, sondern idealerweise immer nur gemeinsam mit der ganzen Knolle. Beachten sollte man dabei auch: Niemals darf dabei die Schale dieser Nachtschattengewächse grünlich verfärbt sein oder grünliche Sprossen aufweisen, da sie giftige Glykoalkaloide, vor allem Solanin enthalten, die Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen. Weniger problematisch ist die Schalen-Verwertung von anderen Gemüsearten: So sind beispielsweise die ‚Häute‘ von Spar-



Foto: © vandame - stock.adobe.com

geln oder Zwiebeln optimale Ingredienzien, um einer Suppe beziehungsweise Gemüsebrühe ein besonders intensives Aroma zu verleihen. Die schaligen Reste sollten jedoch nach dem Kochen wieder aus dem Topf gefischt werden.

Nitrat-Konzentration meiden

Ein wenig Differenzierung und Zurückhaltung kann auch bei der Zubereitung von Gemüsegrün bestimmter Sorten wie etwa Radieschen, Karotten, Rettich, Kohlrabi oder Rote Bete nicht schaden. Denn in den vorwiegend wasserleitenden Segmenten der Pflanzen, wozu vor allem äußere grüne Blätter aber auch Stiele und Rispen gehören, wird meist überdurchschnittlich viel Nitrat – in Bio-Gemüse ist es vergleichsweise weniger – gespeichert. In hoher Konzentration kann das gesundheitsschädlich sein. Deshalb gilt: Grünes Gemüsebeiwerk nur in Maßen genießen!

Lust auf neue Genuss-Erlebnisse

Das Wissen um solche biochemischen Details sollte neugierige und ambitionierte ‚Leaf-to-Root-Einsteiger‘ aber nicht davon abhalten, einmal von den gewohnten kulinarischen Trampelpfaden abzurücken und selbst den nachhaltigen Veggie-Trend zu testen. Grundsätzlich geht das am besten mit unbehandelten und frischen Bio-Produkten, da hier auch das Risiko von Pestizid-Rückständen am geringsten ist. Ideal sind aber genauso Ernteschätze aus dem eigenen Garten.

So lassen sich durch die schmackhafte Verarbeitung von ‚Seconds Cuts‘ – wie Foodbloggerin Esther Kern das wenig beachtete

Gemüse-Beiwerk nennt – innovative Genuss-Entdeckungen perfekt mit einer ‚neuen alten‘ Wertschätzung für Lebensmittel verbinden.

Weitere Informationen und Rezept-Inspirationen zum Thema:

<https://estherkern.ch/leaf-to-root/>

Buchtipps

Esther Kern, Pascal Haag und Sylvan Müller
Leaf to Root – Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel

Radieschenblätter werden zu Salat, Erbsenschalen zu Suppe, Blumenkohlblätter zu einem Curry. Die Autoren zeigen vielfältige Verwendungsmöglichkeiten von Blättern, Stielen, Strünken und Wurzeln. Dieses in seinem umfassenden Ansatz einzigartige Werk inspiriert die Alltagsküche und animiert auch Kochprofis zu Neuentdeckungen. Ein Buch, das die Gemüseküche revolutionieren wird.
 AT Verlag/Schweiz, 320 Seiten

Patschulls Schlemmerpost

Daniel Patschull: 25 Jahre Unternehmergeist – Ein Visionär des Handels

Mehr als ein Supermarkt: Warum der neue Markt im Komponistenviertel ein Treffpunkt werden soll.

Daniel Patschull ist keiner, der Dinge einfach laufen lässt. Veränderung ist für ihn kein Selbstzweck, sondern eine Frage von Haltung. Seit 25 Jahren zeigt er, dass Erfolg nicht nur in Zahlen messbar ist, sondern darin, was bleibt. Sein Ziel: Orte schaffen, die über den Einkauf hinaus eine Bedeutung haben.

Seine Reise begann 2007, als er als einer der jüngsten Kaufleute bei EDEKA Südwest den City-Markt in Arheilgen übernahm. Kranichstein folgte kurz darauf. Doch das erste große Projekt kam 2009: die Umgestaltung der historischen Heag-Halle in einen modernen Markt. Fünf Jahre Arbeit, 2014 eröffnet – und bis heute ein Beispiel dafür, wie ein Nahversorger mehr sein kann als nur ein Ort zum Einkaufen.

„Stillstand ist keine Option“, sagt er heute. Qualität, Frische, das, was die Menschen wirklich brauchen – darum geht es ihm. Ein Markt muss sich immer wieder neu erfinden, um nah an den Menschen zu bleiben.

In den letzten beiden Jahren kamen zwei weitere Standorte hinzu: das E Center in der Eschollbrücker Straße und ein Markt in der Heidelberger Landstraße in Eberstadt. 2025 folgt das nächste Projekt: die Übernahme des ehemaligen REWE-Marktes im Komponistenviertel. Nach einer umfassenden Modernisierung soll der Markt im 2. Quartal wieder eröffnen – nicht nur als Supermarkt, sondern als Treffpunkt für das Viertel.



Daniel Patschull

**„Es geht darum,
Orte zu gestalten, die bleiben.“**

Magazin LebensLust: Ihr Unternehmen wächst stetig. Was treibt Sie an?

Daniel Patschull: „Das Bedürfnis, Dinge besser zu machen. Jeder neue Markt ist eine Gelegenheit, das Konzept zu schärfen: Wie wird Einkaufen angenehmer? Wie wird ein Markt ein Stück Nachbarschaft? Mich interessiert nicht, größer zu werden – sondern besser.“

Magazin LebensLust: Was bedeutet Fortschritt für Sie?

Daniel Patschull: „Flexibel bleiben. Hinschauen, was die Menschen brauchen. Kein Markt funktioniert nach Schema F, weil kein Viertel gleich ist. Die Kunst ist, einen Markt so zu gestalten, dass er sich einfügt, statt nur da zu sein.“

Magazin LebensLust: Der Umbau im Komponistenviertel – was ist das Besondere daran?

Daniel Patschull: „Dieser Markt soll mehr können. Offenes Design, ein Café, ein Ort, an dem man nicht nur vorbeiläuft, sondern bleibt. Gute Lebensmittel sind selbstverständlich – aber Atmosphäre macht den Unterschied.“

Magazin LebensLust: Warum fiel die Wahl auf das Komponistenviertel?

Daniel Patschull: „Weil es eine Seele hat. Hier kennt man sich, hier wird geschnackt. Genau das soll sich im Markt widerspiegeln – nicht nur funktional, sondern lebendig.“

Magazin LebensLust: Verantwortung ist ein großes Wort. Wie füllen Sie es mit Inhalt?

Daniel Patschull: „Indem wir nicht nur an Zahlen denken. Nachhaltigkeit ist für uns kein Trend, sondern eine Entscheidung: Woher kommen unsere Produkte? Wie arbeiten wir mit Lieferanten? Es geht nicht darum, das Richtige zu versprechen – sondern es zu tun.“

Magazin LebensLust: Was wünschen Sie sich für den neuen Markt?

Daniel Patschull: „Dass er ankommt. Dass er nicht nur praktisch ist, sondern ein bisschen Freude macht. Ein Markt kann mehr sein als ein Ort, an dem man den Einkauf abhakt – er kann Teil des Viertels sein. Genau das wollen wir.“

Magazin LebensLust: Und wohin geht die Reise? Was kommt als Nächstes?

Daniel Patschull: „Weiterdenken, neu denken, anders denken. Es geht nicht um Wachstum um jeden Preis, sondern um Wert. Was braucht ein Viertel wirklich? Was fehlt, was kann besser sein? Märkte sind nicht nur Orte des Einkaufs, sie können Begegnungen ermöglichen, den Alltag angenehmer machen. Genau da setzen wir an. Es bleibt spannend – versprochen.“


EDEKA
Patschull



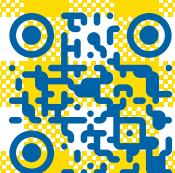
Edeka Heiner Center · Darmstadt · Eschollbrücker Straße 44 · Mo – Sa 7 – 22 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Arheilgen · Untere Mühlstraße 5 · Mo – Sa 7 – 21.45 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Eberstadt · Heidelberger Landstraße 223 · ab 21.8. Mo – Sa 7 – 21 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Kranichstein · Grundstraße 2-8 · Mo – Sa 8 – 21 Uhr



EDEKA
Patschull

Weil dir Käse nicht Wurst ist.

Echte
Perspektiven,
maximale
Wertschätzung,
familiäres
Arbeitsumfeld



Jetzt bewerben
und an unseren Frischetheken durchstarten!
info@heiner-center.de
Tel: 06151 30040





WeinCurier

Rest- & Sonderposten

Sconto



Bienvenidos & Benvenuti 2025!

Zum Jahresauftakt räumen wir traditionell erst einmal auf. Zum Vorschein kommen dabei besondere Inventur-, Rest- und Sonderposten, die wir Ihnen zu unschlagbaren **Schnäppchenpreisen** anbieten: bis zu **-46% Rabatt!** In diesem Jahr sind auch viele hochkarätige Schätze aus unserem Weinkeller dabei!

Diese und viele weitere Angebote erhalten Sie bei uns im GranConsumo, sowie **online** auf www.casamolina.de mit komfortablem Lieferservice.

Viel Spaß beim Sparen und Genießen wünscht Ihnen Ihre Familie Molina & Team.

Molina

Cantine Bove, Avezzano, Abruzzen

Angeli, Trebbiano d' Abruzzo DOC, 2023



JETZT NUR
~~7,95~~
6,50
(8,67 €/L)

○ 03BOV002

Az. Agr. Bulgarini Fausto, Pozzolengo (BS), Lombardei

Rosso Bruno, 2020



JETZT NUR
~~12,50~~
9,95
(13,27 €/L)

● 04BUL002

Château Tariquet Saint Amand, Gascogne

Coté Blanc, 2019
Côtes Gascogne IGP



JETZT NUR
~~9,50~~
7,95
(10,60 €/L)

○ 03FTA001

Château Nicot, Vignobles Dubourg, Escoussans

Château Nicot, 2020
Bordeaux Rouge, AOC



JETZT NUR
~~7,95~~
6,95
(9,27 €/L)

● 04FBR001

Huerta de Albala, Arcos de la Frontera, Cádiz

Barbazúl Tinto, Cádiz IGP, 2019



JETZT NUR
~~9,50~~
7,50
(10,00 €/L)

● 04XHU050

Bodegas Castaño, Yecla

CASTAÑO SANTA, D.O. Yecla, 2017



JETZT NUR
~~17,95~~
13,95
(18,60 €/L)

● 04XBC011

ITALIEN €

Fratelli Giuliari, Santa Giustina, Verona

○ Nemm, Bianco del Veneto, IGT 2022 ~~8,95~~ **6,95**
03GIU001 (9,27 €/L)

CASA MOLINA, Italienische Weinregionen

○ Chardonnay IGT, 2022 ~~6,59~~ **4,95**
03CCM001 (6,60 €/L)

Volpe Pasini, Togliano di Torreano, Friaul

○ Chardonnay DOC, C.O.d.F., 2022 ~~11,95~~ **9,95**
03VOL003 (13,27 €/L)

Tenute Rubino, Brindisi, Apulien

● Marmorelle Primitivo IGT Salento, ~~7,50~~ **4,95**
04RUB007 (6,60 €/L)

Masseria La Volpe, Tenuta Antonini, Apulien

● 24 Carati Rosso Italia, 2019 ~~14,95~~ **9,95**
04MLV007 (13,27 €/L)

Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien

○ PASS-O, Vendemmia Tardiva, IGT, 2023 ~~11,95~~ **9,95**
03MEN002 (13,27 €/L)

Az. Agr. De Stefani, Fossalta di Piave Venezia, Venetien

● Rosé IGT Veneto ~~9,95~~ **6,95**
04STE010 (9,27 €/L)

Az. Agr. De Stefani, Fossalta di Piave Venezia, Venetien

● Rosé IGT Veneto, **Magnum 1,5L** ~~22,95~~ **15,95**
02STE007 (10,63 €/L)

Borgo Molino, Venetien

● ROSA, Rosè, DOC Venezia, 2023 ~~7,95~~ **6,95**
04BM001 (9,27 €/L)

La Guardiense, Benevento, Kampanien

○ Janare, Falanghina del Sannio DOC 2022 ~~7,50~~ **5,95**
03GUA001 (7,93 €/L)

○ Janare, Falanghina Benevento IGP 2022 ~~5,95~~ **4,95**
03GUA001 (6,60 €/L)

● Janare, Aglianico del Sannio DOC 2021 ~~7,50~~ **5,95**
04GUA001 (7,93 €/L)

TIPP:
MAGNUM
EINZELFLASCHEN
zu stark reduzierten
Preisen!
Weitere Angebote online oder
bei uns im GranConsumo.

Alkoholfreie Alternativen
auf Seite 4 - Let's dry!



Preise sind in Euro, inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten abgebildet. Reduzierte Artikel sind nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Flascheninhalt: 0,75l, wenn nicht anders angegeben. Alle Weine enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Produktdetails auf: www.casamolina.de ○ = Weißwein ● = Roséwein ● = Rotwein

FIT UND MIT POWER IN DEN FRÜHLING

Wecke deine Lebensgeister

Guten Appetit!



Foto: © stock.adobe.com

Es ist Frühling. Jetzt heißt es weniger ist mehr. Quinoa, frisches Gemüse, Avocado, ein Spritzer Zitrone. Genau das, was man jetzt braucht, um wieder in Schwung zu kommen. Einfach, frisch, energiereich. Keine langen Worte, keine Ausreden – nur pure Lebenslust, direkt auf dem Teller – lecker!

Ingwer-Zitronen-Smoothie

Vitamin-Boost

Zutaten

- 1 Zitrone (Saft)
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 Orange
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Honig
- 200 ml Wasser oder Kokoswasser

Optional

- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Sofort genießen!

Warum hilft es?

Ingwer & Zitrone fördern die Durchblutung und den Stoffwechsel. Kurkuma wirkt entzündungshemmend. Cayennepfeffer kurbelt die Fettverbrennung an.

Scharfe Quinoa-Bowl mit Gemüse & Chili

Zutaten für 2 Portionen

- 150 g Quinoa
- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- ½ rote Paprika
- ½ TL Chili (frisch oder getrocknet)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL Zitronensaft
- Frische Kräuter
(z. B. Koriander oder Petersilie)

Zubereitung

Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Gemüse klein schneiden und in einer Pfanne mit Kokosöl anbraten. Chili, Kurkuma und Zitronensaft dazugeben. Mit Quinoa mischen, mit Kräutern bestreuen & servieren.

Warum hilft es?

Chili & Kurkuma heizen den Stoffwechsel an. Quinoa liefert pflanzliches Eiweiß & Energie. Frisches Gemüse gibt dem Körper wichtige Nährstoffe.



Panierten Tofu mit geschmortem Gemüse

Zutaten

Für den panierten Tofu

- 200 g fester Tofu
- 1 Ei (oder vegane Alternative wie Maisstärke und Wasser)
- 50 g Paniermehl
- 2 EL Mehl
- 1 EL Olivenöl (zum Braten)
- Salz und Pfeffer

Für das geschmorte Gemüse

- 1 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Aubergine, in Würfel geschnitten
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 kleine Karotte, in feine Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian (oder Rosmarin)
- 1 TL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für das Dressing

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Tofu in 2 cm dicke Scheiben oder Würfel schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. Marinade anrühren: Olivenöl, Sojasauce, Zitronensaft, Ahornsirup (oder Honig), Knoblauchpulver und Pfeffer vermengen. Tofu in die Marinade legen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen, ab und zu wenden.

Panieren: Tofu in Mehl, verquirltem Ei (oder Maisstärke-Wasser-Mischung) und Paniermehl wälzen und danach in einer Pfanne mit Öl 5-7 Minuten pro Seite goldbraun anbraten.

Gemüse in 1 EL Olivenöl anbraten, mit Thymian würzen und 10 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken.

Dressing zubereiten: In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Honig gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das geschmorte Gemüse und den panierten Tofu in eine Bowl geben. Das Dressing großzügig über die Zutaten träufeln und nach Belieben mit Avocado oder gerösteten Pinienkernen garnieren.

Tipp:

Für eine vollwertige Mahlzeit kann diese Bowl wunderbar mit Quinoa oder Reis kombiniert werden.



Foto: © Monarca – stock.adobe.com

Foto: © stock.adobe.com

WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten



Die Vertikale und die Horizontalen einer Wohnung sind nicht nur einfach die geschützte Rahmung für die heimische Oase. Sie können auch wichtiger Teil der Einrichtung sein – werden dann neben Möbeln und Accessoires selbst zum Protagonisten des Interieurs. So zumindest zeigen es die aktuellen Teppich- und Tapetentrends. Die Devise lautet nun: Originell und farbenfroh, statt dezent und zurückhaltend. Dabei ist die Palette der Designs mit unterschiedlichsten Mustern und Materialien kontrast-

reich und vielseitig. Auf diese Weise können alle, die Lust auf Tapetenwechsel oder neue Boden-Mode haben, fündig werden. Der Einsatz von üppigen Motiven sollte aber stets mit Fingerspitzengefühl gut dosiert sein. Weniger ist dabei mehr. Bei Tapeten bedeutet das: Möglichst nur eine Wand mit einem angesagten Tapisserie-Gewand stylisch aufpimpen. Und auffällige Teppiche wirken meist am besten inmitten eines eher minimalistischen Wohnambientes.

UNAUFFÄLLIG WAR GESTERN!

Tapeten und Teppich-Designs setzen auf opulente Extravaganz und plakative Effekte

Die Tapeten-Styles 2025

Opulenz und Kunst: Typisch für diese auffälligen Wandkleider sind ihre überdimensionierten, großformatigen Muster. Sie sind echte XL-Statements und erinnern oftmals an barocke Gemälde, die sich unter anderem an Landschaftsmotiven oder an opulenten Stillleben beziehungsweise Botanik Studien alter niederländischer Meister anlehnen. Wer sich an solche Eyecatcher heranwagt, sollte bei der Einrichtung eher auf einen klassisch-puristischen Stil setzen. Ansonsten besteht die Gefahr der Überfrachtung. Ähnliches gilt für Gemälde. Sie sollten auffälligen Tapeten mit ihren Motiven am besten keine Konkurrenz machen.

„Go Big“ mit Grafik: Hier wird die Wand vorwiegend zum Träger farbenfroher geometrischer Muster im Bauhaus-Stil oder in Op-Art-Manier der 70er Jahre, wie sie zum Beispiel der Ungar Vasarely kultivierte. Auch bei diesem Trend zieht die großflächige Vertikalgestaltung alle Blicke auf sich. Das Mobiliarium sollte so optimalerweise in derselben schnörkellosen und klaren Formsprache sein, so dass alles wie aus einem modernistischen Guss wirkt.

Natur und Romantik: Diese Tapeten setzen hauptsächlich auf nostalgische Naturmotive in Unendlich-Rapporten, die die Wand beispielsweise wie ein Versatzstück eines englischen Herrenhauses erscheinen lassen. Die vielfältigen Prints reichen dabei von romantischer Rosenblütenfülle, über üppiges Dschungelblattwerk mit tropischen Vögeln bis hin zu pastelligen Landschaftsskizzen, die an Porzellan Dekor erinnern. Inspiration für die Motive sind aber genauso die historischen Tapetenvorlagen vom Arts-and-Crafts-Künstler William Morris, der als Pionier seiner Disziplin Ende des 19. Jahrhunderts Wohn- und Gebrauchsdesign zur Kunstform für ‚jedermann‘ erhob.

Evergreens in ‚Schwarz auf Weiß‘: Die Kombination der Nichtfarben Schwarz und Weiß kommt zweifelsohne nie aus der Mode. Kein Wunder. Der Klassiker bildet zwar den stärksten Kontrast, wirkt dabei aber auch immer elegant und zeitlos. Hier sind es vor allem trendige Streifen, die in Räumen vertikale Akzente setzen oder zarte Motive im Graffiti-Style, die so wirken, als hätte sie jemand wie zufällig auf die Wand gekritzelt.

„Lookalike-Stil“: Hier ist nichts, wie es auf den ersten Blick erscheint. Bei diesem Tapetentrend geht es nämlich um optische Illusionen und das perfekte Nachahmen dreidimensionaler Materialien auf zweidimensionalem Grund. Besonders beliebt:



Foto: © DiStock - stock.adobe.com

Vertikalakzente in Holzoptik. Diese Effekte sollten aber nur sparsam zum Einsatz kommen, da sonst schnell zünftige Hüttenzauber-Optik entstehen kann. Ebenfalls in diese Kategorie gehören der ‚Natural Luxury Style‘ beziehungsweise der coole

„Factory Look“: Hier imitieren die Tapeten vor allem edle Metallwände samt Patina in Gold oder Messing genauso wie Marmorflächen oder Säulen-Kanneluren. Ein rustikaler Gegenentwurf dazu sind beispielsweise Tapeten, die industrielles Ambiente suggerieren – etwa mit einem Betonmauer-, Ziegelwand- oder Keramikachel-Print. Solche Muster sind mit exakten Schattensetzungen und Abnutzungsspuren des Materials so perfekt im 3D-Design gestaltet, dass eine tapezierte Wand kaum noch von dem nachgeahmten Original zu unterscheiden ist.

Klassiker sind immer im Trend: So sind zum Beispiel Wandverkleidungen in Naturtönen mit trendigen dreidimensionalen, reliefartigen Oberflächenstrukturen für all jene Einrichtungsfans das Richtige, die nicht zu viel wagen wollen, aber dennoch innovatives Design mögen, das elegante Extravaganz und dezente Zurückhaltung miteinander verbindet. Ähnlich ist es mit angesagten Tapeten in leichten Pastell- und Sorbet-Tönen. Auch diese zarten Sommernuancen kommen nicht aus der Mode, da sie jedes Zimmer zu einem sonnigeren Raum machen, ohne alles zu dominieren. Zusätzlich aufpeppen lassen sich solche Farbpaletten, wenn etwa Blockstreifen in Eiscremeschattierungen oder aquarellartige Blautönen die Wand beleben.

Die Teppich-Trends 2025

Die Kraft der Geometrie: Abstrakte grafische Formen wie Rauten, Karos, Bögen oder Blöcke in rhythmischer Wiederholung auf einer großen horizontalen Fläche sind zwar nicht neu, doch jetzt wird diesen

Mustern durch knallige Farben und ausgefallene Motiv-Kombinationen neues Leben eingehaucht. So gibt es Teppiche, die an bunte Harlekinkostüme erinnern oder in gedämpften, verwaschenen Bi-Color die Textur traditioneller schottischer Tartan-Stoffe aufgreifen. Klassiker werden so in anderem Kontext neu interpretiert und wandeln sich zu horizontalen Kunstwerken in Knüpf- oder Webtechnik, die jeden Raum durch ihre Originalität und Lebendigkeit adeln.

Vintage-Charme 2.0: Der Orientteppich ist tot. Es lebe der Orientteppich. Die neuen Modelle orientieren sich zwar an Mustern und Design alter Vorbilder, durch ungewöhnliche mutige Farbkombinationen oder künstliche Abnutzungsspuren bekommen die neuen Varianten nun aber einen frischeren modischeren Charakter. Auch royale britische Stilistik des 18. und 19. Jahrhunderts ist eine Inspirationsquelle für trendige Teppiche. Florale pastellige Rosen-Romantik trifft dann zum Beispiel auf moderne Funktionalität maschinenwaschbarer Hightech-Bodentextilien. Am besten lassen sich solche Vintage-Exemplare mit minimalistischer Einrichtung oder industriellen Designelementen kombinieren – schaffen so spannende Kontraste.

Oversize: „Mehr ist mehr“ lautet das Motto der angesagten XL-Formate, die vor allem für offene Wohnkonzepte und große Räume perfekt sind. Sie gehören gerade mit Durchmessern, die nicht selten über 4 Metern liegen, zu den Must-haves für das Wohnzimmer, werden durch ihre Präsenz so zu Statement-Pieces, die alle Blicke auf sich ziehen – gleich ob einfarbig, in dezenten Natur-Tönungen oder in farbenfroher Grafik-Optik. Besonders beliebt sind solche Prachtstücke in üppiger Hochflor-Knüpfung, wodurch zusätzlich behagliche Gemütlichkeit entsteht.

Fließend statt kantig: Vor allem rundliche Teppiche erleben 2025 wieder ein Comeback. Durch ihre fließende Formsprache, die manchmal auch organisch-unregelmäßig sei kann, brechen sie die geradlinigen, kantigen Strukturen von Räumen auf und erzeugen so eine weiche Optik. Davon profitieren vor allem kleinere Räume, wo nicht geometrische Umrisse besonders gut zur Geltung kommen – etwa als verspielte Basis für Ess- beziehungsweise Couchtische oder als ungewöhnlicher Flurläufer.

Naturmaterialien: Nachhaltigkeit und ein natürlicher Charme sind Attribute, die auch bei Teppichen nicht aus der Mode kommen. So sind rustikale Materialien wie Wolle, Jute oder Sisal, die auch eine besonders

gute Umweltbilanz haben, nach wie vor sehr gefragt. Typisch für diese Designs: die groben reliefartigen Strukturen, die bevorzugt in erdigen Farben gehalten sind und ruhige Entspannung in einen Raum bringen.

Strukturierter Kuschelfaktor: Egal, ob mit tiefen Konturen im Flor, in grober Flechtoptik oder mit organischer Linienführung in 3D: Teppiche zeigen in dieser Saison reliefartige Strukturen. Und es geht flauschig zu. Denn zu den weiterhin boomenden Teddy- und Bouclé-Materialien gesellen sich nun samtige velourartige Bodenschmeichler in meist sanften Farbnuancen. Das ist nicht nur optisch ein Genuss, sondern auch ein weiches Verwöhnprogramm für Füße.



Foto: © Dama - stock.adobe.com

Alarmstufe: Wie knallige Statement-Accessoires in der Kleider-Mode, so verstecken sich auch Teppiche mit grellen Koloriten nicht. Die Devise lautet: je kräftiger die Farbe, desto auffälliger und trendiger das Bodengewebe. Zu den bunten Favoriten gehören dabei in dieser Saison bevorzugt Rottöne wie Granat, Purpur oder Zinnober genauso wie kräftige Violett-Schattierungen, die sich als laute ‚Eyecatcher-Bodendecker‘ besonders gut mit mobiliaren Begleitern in zurückhaltenden natürlichen Nuancen vertragen.

... Übrigens: Wer die Einrichtungsthemen Teppich und Tapete zeitgemäß verbinden möchte, kann geknüpfte oder gewebte Bodentextilien auch an der Wand anbringen und ihn zur Tapisserie umfunktionieren. Damit wird der ursprünglich horizontale Blickfang zum vertikalen Kunstwerk, das wie ein XL-Gemälde präsentiert wird und damit in gewisser Weise wieder die französische Gobelint-Tradition des 17. Jahrhunderts aufgreift... eben nur mit modernen Motiven und Mustern.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

DMS
UMZUG & LOGISTIK

empfohlen vom:



Senioren UMZUG

Folgen Sie uns auf Social Media:



Sorgenfrei ins neue Zuhause – mit Friedrich Friedrich

✓ Sorgfältiger Transport und fachgerechter Möbelaufbau

✓ Rundum-Service im alten & neuen Zuhause

✓ Haushaltsauflösungen, Einlagerung und Reinigung u.v.m.

Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

Wiesenstraße 5 ▪ 64347 Griesheim ☎ Telefon: 06155 - 83670

→ www.friedrich-umzug.de → www.sb-lagerhaus.de



Jetzt informieren: 06155 8367-63 | www.friedrich-umzug.de

NACHHALTIGE SAUBERKEIT IM HAUSHALT

Tipps für umweltschonendes Putzen

Eine Flut an Spezial- Wasch- und Reinigungsmitteln für den Haushalt füllen in Drogerie- und Supermärkten ganze Regalreihen. Und die Verbraucher haben die Qual der Wahl. Lautstarke Qualitätsversprechen auf den Verpackungen wie etwa ‚Keimfreie Hygiene‘, ‚Superaktivkraft‘ oder ‚Extrapower‘ sollen dabei die Kaufentscheidung erleichtern ... als gehe es beim Wohnungsputz um einen kräftezehrenden Kampf gegen Bakterien, eingebranntes Fett, Flecken oder Kalkablagerungen, der nur mittels aggressiver und umweltbelastender Chemie-Cocktails gewonnen werden kann. So landen in Deutschland jährlich rund 630.000 Tonnen Hygiene-Chemikalien nach dem Gebrauch im Abwasser. Doch es geht auch anders: Wer nicht auf ein blitzblankes Zuhause verzichten will, kann nämlich genauso gut auf altbewährte Hausmittel zurückgreifen. Ihre Inhaltsstoffe, die meist auf einfachen Rezepturen basieren, sind biologisch abbaubar und sie schaden bei häufiger Anwendung auch nicht der Gesundheit, weil sie eben keine Tenside, Konservierungsstoffe oder allergieauslösende Duftkonzentrate enthalten. Und noch ein Vorteil: Die umweltfreundlichen Alleskönner sind meist preiswerter als die industriellen Mixturen.

Diese Öko-Putzmittel bringen Sauberkeit

Natron – hilft gegen starke Verschmutzungen

Super günstig, plastikfrei verpackt und unglaublich vielseitig in der Anwendung. Wer nachhaltig putzen möchte, sollte deshalb immer genug Natron im Schrank haben: Das Pulver, das wissenschaftlich Natriumhydrogencarbonat oder Natriumbicarbonat heißt und häufig auch ein Bestandteil von Backpulver ist, ersetzt sogar chemische Allzweckreiniger, Backofensprays und andere Wirkstoffbomben. Besonders empfehlenswert ist sein Einsatz überall dort, wo man es mit hartnäckigem Schmutz zu tun hat – zum Beispiel, um eingebrannte Pfannen und Töpfe zum Glänzen zu bringen, den Ofen zu reinigen, dunkle Fugen aufzuhellen oder Toilettenablagerungen loszuwerden. Dazu rührt man mit Wasser (Verhältnis von 1:1) eine dicke Paste an, trägt diese auf, lässt sie einwirken und schrubbt den Dreck einfach weg. Um das Klo zu putzen, genügt es, einige Esslöffel Natron im Becken zu verteilen. In Kombination mit Essig kann man mit Natron zudem verstopfte Abflüsse frei bekommen: Dazu zwei Esslöffel Natronpulver direkt in den Abfluss geben, eine halbe Tasse Essig hinterher schütten, die Mixtur im Rohr eine Weile ‚arbeiten‘ lassen und schließlich nachspülen.



Foto: © Nurul – stock.adobe.com

...Und Natron kann noch mehr

Zum Beispiel schlechte Gerüche entfernen: Dafür ein Löffel Natron – zusätzlich zum Waschmittel geben. Das lässt hartnäckigen Schweiß in der Sportkleidung verschwinden und auch im Kühlschrank oder Mülleimer bindet und neutralisiert das Pulver unangenehme Düfte. Eine weitere Anwendungsmöglichkeit ist, lästige Kaffee- und Teeränder loszuwerden. Während die Spülmaschine mit Tassenverfärbungen schnell überfordert ist, braucht Natron nur wenige Sekunden, um das Porzellan wieder strahlen zu lassen. Genauso erfolgreich ist das Wundermittel aber auch als Löser von klebrigen, festsitzenden Seifenresten in Waschbecken und Dusche.

Soda (Waschsoda/ Kristallsoda) – die Alternative zu Natron

Diese Substanz (chem. ‚Natriumcarbonat‘) – ist verwandt mit Natron und als Allzweckreiniger fast ebenso vielseitig im Haushalt einsetzbar. Doch dem Mittel fehlt in seiner molekularen Zusammensetzung die Wasserstoffkomponente (Hydrogen). Das führt zu einem wesentlich höheren pH-Wert (basisch) und bewirkt, dass Soda bei hartnäckigen Verschmutzungen noch stärker und effektiver als Natron ist. So bewährt sich das Pulver als Zugabe in der Waschmaschine unter anderem auch als Weißmacher für ergraute Kleidung. Doch tierische Fasern wie Wolle sollten mit Soda nicht behandelt werden. Ähnliches gilt für Glas, Aluminium, Linoleum oder Lackversiegelungen, da die wirkungsintensive Substanz die glatten Oberflächen angreifen kann. Entsprechend empfindlich und gereizt können übrigens auch Haut und Nasenschleimhäute bei der Anwendung des Mittels reagieren. So ist bei der Handhabung immer Vorsicht geboten!

Essigsäure – bekämpft den Kalk

Wird diese Essenz mit etwas lauwarmen Wasser verdünnt, ist sie der perfekte Cocktail, um hartnäckigen Kalk ohne viel Mühe zu lösen und so alle Chrom-, Edelstahl-, Keramik-, oder Kachel-Flächen im Bad beziehungsweise der Küche wieder glänzen zu lassen. Die Mischung eignet sich aber auch zum Fensterputzen und sogar als

Weichspüler in der Waschmaschine leistet die saure Substanz ganze Arbeit. Wer den Geruch von Essig jedoch nicht mag, kann alternativ Zitronensäure verwenden. Damit lässt sich ebenso gut Kalkflecken zu Leibe rücken – dann aber mit einem angenehmeren Duft in der Nase. Eine weitere ‚Waffe‘ beim ‚Kampf‘ gegen Kalk können zudem rohe Kartoffelschalen sein. Die darin enthaltene Stärke ist gewissermaßen der natürliche ‚Feind‘ solcher lästigen Ablagerungen: Reibt man die betroffene Stelle mit den Gemüseresten ab, weichen die weißen Verkrustungen meist schnell auf und lassen sich problemlos entfernen.

Schmierseife – zum Waschen und Putzen

Dieser vielseitige pastöse und flüssige Klassiker – auch ‚Grüne Seife‘ oder ‚Kaliseife‘ genannt – wird meist aus biologisch abbaubaren Fetten mit Kalilauge hergestellt und reinigt, indem die Seifenlösung Schmutz und ölige Substanzen aufnimmt und auflöst. Dieser Cleaning-Effekt funktioniert beim Putzen von Fenstern, Böden und Oberflächen genauso wie beim Geschirrspülen und Wäschewaschen. Eine weitere gute Eigenschaft: Schmierseife ist meist pH-neutral und deshalb auch ausgesprochen hautfreundlich. Zudem enthält sie normalerweise keine Duftstoffe oder ähnliche allergieauslösende Zusätze.

Spüli & Co – mehr als ein fettlösender Geschirreiniger

Die seifigen Fluids, die es in unzähligen Varianten gibt, sind per Definition zwar kein ökologisches Hausmittel, doch sie können nicht nur beim Geschirrspülen durch ihre Sparsamkeit punkten: Denn meist reichen nur wenige Spritzer Spülmittel im Wassereimer aus, um im Handumdrehen Fett und anderen Schmutz auch von Fenstern, Oberflächen oder Böden zu lösen. Wer hier noch mehr auf Nachhaltigkeit bei der Anwendung setzen will, sollte schon beim Kauf darauf achten, ein umweltverträgliches Produkt zu wählen – eines, das möglichst ohne Erdöl-Tenside, Duftstoffe und andere nicht biologisch abbaubare chemische Zusätze auskommt. Empfehlenswert sind hier zum Beispiel Bio-Spülmittel mit Zuckertenosiden oder Fettalkoholsulfaten.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Umweltschonendes Reinigungsequipment

Passendes Handwerkszeug erleichtert auch beim Wohnungsputz die Arbeit. Besonders umweltfreundlich sind dabei nachhaltige Natur-Materialien, wo kein Mikroplastik abgerieben wird und im Abwasser landet. Denn synthetische Stoffe wie etwa Mikrofasertücher oder klassische Schrubb-Schwämme verlieren bei Gebrauch winzige Fasern, die sogar modernste Kläranlagen nur schwer herausfiltern können

Kupfertücher

Mit ihrer rauen Fläche können diese traditionellen Putz-Tools, die lange in Vergessenheit geraten waren, vor allem in der Küche hartnäckigsten Schmutz lösen: Ein großartiges, altbewährtes Werkzeug, um etwa eingebranntes loszuwerden und Töpfe auf Hochglanz zu bringen. Der Stoff ist dabei langlebig, auf 60 Grad waschbar und zu hundert Prozent recycelbar.

Topf- und Spülbürsten

Warum Pfannen, Töpfe & Co mit einem kurzlebigen Wegwerf-Schwamm sauber rubbeln, wenn extra harte, langlebige Borsten von ergonomisch geformten Bürsten Verkrustungen und Schmutz viel leichter verschwinden lassen? Die borstigen Putzutensilien können aber genauso gut dazu genutzt werden, um etwa klebrige Flecken von Fliesen zu scheuern. Beim Kauf solcher kurz- oder langstieligen Unterstützer sollte jedoch möglichst auf Kunststoffmodelle verzichtet und zum Beispiel auf robuste Alternativen aus Buchenholz mit Sisalborsten zurückgegriffen werden. Auch diese natürlichen ‚Armverlängerungen‘ sind als Schwamm-Ersatz optimale Instrumente, um mit mehr Hebelkraft schmutziges Geschirr zu bearbeiten. Zudem müssen die Hände dabei weniger in die dreckige Spülbrühe eintauchen.

Schwammtücher

Die ökologischen Putztextilien als biologisch abbaubarer Ersatz für Kunststoffmodelle bestehen aus Pflanzenfasern wie Zellulose oder Baumwolle und haben durch das organische Material die Fähigkeit, besonders gut Flüssigkeiten aufzusaugen. Die Tücher sind deshalb perfekt dafür geeignet, um Oberflächen zu reinigen oder mal schnell ‚Malheure‘ auf dem Tisch oder auf dem Boden wegzuwischen.

WULF & BERGER

**Rennomiertes, langjähriges Familienunternehmen /
Handwerksbetrieb im Metallbau**

sucht für die Montage, Wartung und Installation von
Torantrieben, Rolltoren, div. Steuerungen, Klingelanlagen,
elektr. Markisen, Smart Homes etc.

Elektriker/Mechatroniker (w/m/d)

in Teilzeit bzw. nebenberuflich

Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Wulf & Berger GmbH

Hessenring 11, 64572 Büttelborn
Tel.: 06152-97909-0
E-Mail: r.berger@wulf-berger.de

WULF & BERGER

**Rennomiertes, langjähriges Familienunternehmen /
Handwerksbetrieb im Metallbau sucht:**

Metallbauer (Schlosser) Monteure f. Bauelemente (w/m/d)

Für die Herstellung und Montage von:

- ▶ Metallarbeiten (Geländer, Hoftore und
verschiedenen Konstruktionen)
- ▶ Montage von Bauelementen, Markisen,
Terrassenüberdachungen u.v.m.

Sie bringen mit:

- ▶ gute Schweißkenntnisse (MAG, WIG)
- ▶ FS Kl. 3 (B), evtl. FS Kl. 2 (CE, CE1E)
- ▶ abgeschlossene Berufsausbildung
u.a. als Metallbauer Richtung Konstruktionstech-
nik und/oder mit entsprechender Berufserfahrung
(Handwerksausbildung)
- ▶ selbstständiges und zuverlässiges Arbeiten nach
erfolgttem Aufmaß
- ▶ Sehr gute Deutschkenntnisse
- ▶ Flexibilität, Teamfähigkeit und Spaß an der Arbeit
- ▶ Qualität ist nicht nur ein Wort

Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Wulf & Berger GmbH

Hessenring 11, 64572 Büttelborn
Tel.: 06152-97909-0
E-Mail: r.berger@wulf-berger.de

ENERGIESPAREN VON OBEN GEDACHT

Ein nachträglicher Wärmeschutz fürs Dach zahlt
sich gleich mehrfach aus

(djd). Energiesparen im Eigenheim fängt
ganz oben an: Auf den großen Dachflächen
lassen sich mit einer Wärmedämmung bis
zu 40 Prozent Energie, Kohlendioxid und
Kosten sparen. Oft entsteht auf diese Weise
noch zusätzlicher Wohnraum. Energiebera-
ter und Dachhandwerker können zu den
Möglichkeiten informieren, angefangen
mit der Dämmmethode. Empfehlenswert
ist die Aufsparren- oder Aufdachdämmung,

bei der das Dach eine geschlossene Haube
aus Dämmelementen erhält. Gerade bei der
Sanierung kommt es zudem auf eine hohe
Dämmleistung bei möglichst geringen Stär-
ken an. Mit Hochleistungsmaterialien wie
BauderPIR kann die Dämmschicht dünner
und somit leichter als bei vielen anderen
Materialien ausfallen. Unter www.bauder.de gibt es mehr Informationen und Adres-
sen von Handwerkern aus der Region.



EAD-Containerdienst

Wir sorgen für morgen

- Abfälle aller Art
- Günstig
- Transparent
- Nachhaltig



Deutscher
NACHHALTIGKEITS
Kodex
Berichtsjahr 2023

Tel: 06151 1346302

Sensfelderweg 33 | 64293 Darmstadt
Fax: 06151 1346333
ead-vertrieb@darmstadt.de | www.ead.darmstadt.de

ÖKOSTROM VOM BALKON

Mini-PV-Anlagen boomen: Wissenswertes rund um die kleinen Solarstromerzeuger

(DJD). Wenn die Sonne scheint, freuen sich alle, die eine Photovoltaik-Anlage besitzen, kurz PV-Anlage. Sie liefert bei strahlend blauem Himmel von morgens bis abends günstigen Ökostrom. Seit einigen Jahren gibt es auch kleine Modelle, die sich für Balkone von Mietwohnungen oder Einfamilienhäusern eignen. Die Zahl dieser sogenannten Balkonkraftwerke wächst in Deutschland immer schneller. Im zweiten Quartal 2024 gingen dem Marktstammdatenregister der Bundesnetzagentur zufolge mehr als 152.000 dieser Geräte neu ans Netz. Das ist ein gewaltiges Plus von 52 Prozent zum bisherigen Rekordhalter, dem zweiten Quartal 2023. Insgesamt verzeichnet das Marktstammdatenregister derzeit gut 563.000 Anlagen in Betrieb.



Die Hausratpolice versichert die Balkonkraftwerke vor allem gegen Sturm-, Hagel-, Feuer- und Überspannungsschäden durch Blitz. Wichtig ist aber auch ein Haftpflichtschutz.

Foto: djd/DEVK/Robert Poorten/AdobeStock

Einfacher in Betrieb nehmen

Mittlerweile gibt es die Balkonkraftwerke in Baumärkten zu kaufen, online und sogar beim Discounter. Günstigere Preise und rechtliche Anpassungen dürften den aktuellen Boom weiter verstärken. Ende April hat der Bundestag neue gesetzliche Regeln verabschiedet, die die Stromerzeugung auf dem Balkon noch einfacher und besser machen sollen. So dürfen Besitzer und Besitzerinnen einer Mini-Solaranlage nun bis zu 800 Watt ins Stromnetz einspeisen. Bisher lag die Grenze bei 600 Watt. Auch die komplizierte Anmeldung der Anlagen beim Netzbetreiber gehört der Vergangenheit an. Das Balkonkraftwerk muss man lediglich über ein schlichtes Onlineformular bei der Bundesnetzagentur registrieren. Wer handwerklich geschickt ist, kann seine Mini-PV-Anlage selbst installieren und so gleich in Betrieb nehmen.

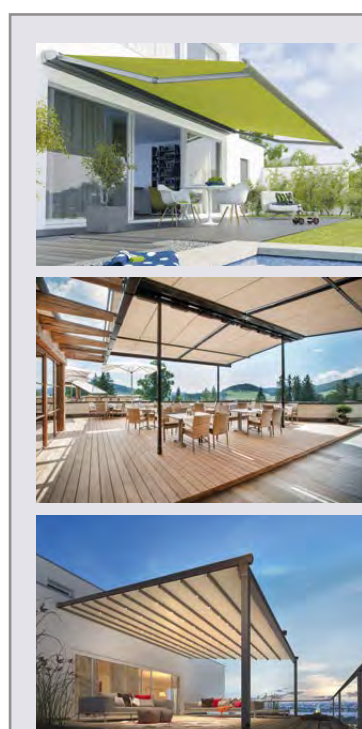
Welche Versicherung für das Balkonkraftwerk?

Obwohl das Balkonkraftwerk draußen angebracht wird, gilt es in der Regel als Teil des Hausrats und ist somit durch die Hausratversicherung abgedeckt. Die DEVK etwa zahlt bei Schäden durch Sturm, Hagel, Feuer und Überspannung durch Blitz. Automatisch über die Hausratpolice mitversichert sind hier alle Steckersolarmodule, die den gesetzlichen Anforderungen entsprechen. Die Module dürfen aktuell nicht mehr als 2.000 Watt Leistung haben. Im neuen Hausrat-Tarif des Kölner Versicherers ist außerdem der Diebstahl vom Balkonkraftwerk bis zu 1.500 Euro abgesichert. Weitere Infos gibt es unter www.devk.de/hausrat. Darüber hinaus ist eine private Haftpflichtversicherung wichtig. Diese kommt zum Beispiel für Schäden auf, wenn die Mini-PV-Anlage im Sturm abreißt und das Terrassendach vom Nachbarn beschädigt.

Wer ein Eigenheim mit einer großen Photovoltaik-Anlage auf dem Dach besitzt, kann diese über die Wohngebäudeversicherung absichern. Hier muss ein Fachbetrieb die Installation vornehmen.

Balkonkraftwerke, auch als Mini-Photovoltaik-Anlagen oder Stecker-Solaranlagen bekannt, haben sich am Markt etabliert.

Foto: djd/DEVK/KB3/AdobeStock



Wer früher plant...

... hat's schneller schön!

Denken Sie jetzt an Ihren Sonnenschutz.

Die Markise von weinor bietet Ihnen größtmögliche Vielfalt bei der Gestaltung Ihres perfekten Terrassendaches bzw. Ihrer Terrasse oder Balkons. So treffen Sie die richtigen Entscheidungen, um Ihre Terrasse/Balkon zu einem echten Lebensmittelpunkt zu machen. Damit Sie sich jeden Tag wieder auf „Ihr Draußen“ freuen können.

Vereinbaren Sie gleich einen unverbindlichen Beratungstermin bei uns.

Cassita II
Ausgezeichnet mit:
reddot award 2014
winner

#MeineMarkise

Wer früher plant,
hat's schneller schön!

Jetzt schon an Ihren
Sonnenschutz denken.

Rufen Sie uns an!

weinor

Mehr Infos:
wulf-berger.de

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

Ihr weinor Fachhändler

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

BÜNDNISAKTION ZUR
BUNDESTAGSWAHL 2025



DEMOKRATIE GESPRÄCHE

Nutze deine Stimme.

GO VOTE!

V VO VOTE
o TE votevotevote
t
e GO VOTE

vo G VOTE
te V
vote vote vote O vo
T te
E

14.02.2025
14:00-17:30
LUDWIGSPLATZ

BÜNDNISAKTION ZUR BUNDESTAGSWAHL 2025

Demokratiegespräche am 14.2.2025

Am 14. Februar 2025 von 14:00 bis 17:30 Uhr findet auf dem Ludwigsplatz in Darmstadt eine besondere Bündnis-Aktion von sozialen Träger:innen und zivilgesellschaftlichen Organisationen Darmstadts statt. Die Veranstaltung wird im Rahmen des Projekts „PolitikWagen!“ der PaSo gGmbH, das sich der politischen Partizipation von Menschen ohne deutsche Staatsangehörigkeit widmet, initiiert und gemeinsam mit sozialen Träger:innen und zivilgesellschaftlichen Organisationen organisiert.

Ziel der Aktion ist es, Bürger:innen jeden Alters über die anstehende Bundestagswahl zu informieren, für die Wichtigkeit des Wahlrechts zu sensibilisieren und den Dialog über Demokratie und politische Teilhabe zu stärken. Gleichzeitig soll Bewusstsein für die Belange von Menschen geschaffen werden, die von antidemokratischen und rechten Positionen betroffen sind.

Die Veranstaltung bietet verschiedene Mitmach-Aktionen und Informationsstände, darunter:

- Kreative Mitmach-Aktionen mit Light-spray zur Visualisierung demokratischer Botschaften (PaSo gGmbH/ Studio Mux)
- Ein mobiler Wahl-O-Mat (Netzwerk Rope e.V)
- Ein Outdoor-Wahllokal für die U18-Bundestagswahl (Jugendring Darmstadt e.V.)
- Infostände zivilgesellschaftlicher Organisationen (Bündnis gegen Rechts, Omas gegen Rechts, Studis gegen Rechts, Caritas Darmstadt)

- Die Auswertung von Wahlprüfsteinen (Gemeinwohlökonomie Regionalgruppe Darmstadt)

- Interaktive Spiele rund um die Wahl (Jugendbildungswerk der Stadt Darmstadt und Werkhof Darmstadt e.V.)

- Eine Säule der Demokratie, auf der Bürger:innen ihre Gedanken zu Demokratie

teilen können (Initiative Demokratie Lebt – in Darmstadt)

Die Aktion lädt die Bürger:innen Darmstadts ein, ins Gespräch zu kommen, sich zu informieren und gemeinsam ein starkes Zeichen für die Demokratie zu setzen.

Weitere Informationen zur Veranstaltung oder dem Projekt PolitikWagen! und die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme erhal-

ten Sie bei der PaSo gGmbH (Nele Keth und Vivien Hermann; projekt@paso-ggmbh.de) oder den beteiligten Organisationen.

INFORMATIONEN, GESPRÄCHE & MITMACHAKTIONEN

- ♥ Seid Teil interaktiver und kreativer Angebote zum Thema Demokratie und Wahlen.
- ♥ Informiert euch über die Bundestagswahlen und die zivilgesellschaftlichen Organisationen vor Ort.
- ♥ Nutzt den Wahl-O-Mat oder wählt im mobilen Wahllokal für U-18-Jährige.
- ♥ Werdet kreativ für eure Grundrechte.
- ♥ Lasst uns miteinander sprechen und einen Raum für Demokratie schaffen.

Eine Aktion für ALLE Darmstädter:innen



DA.NEWS – MEHRSPRACHIG, LOKAL UND KOSTENLOS

Neue Nachrichtenplattform für Südhessen startet

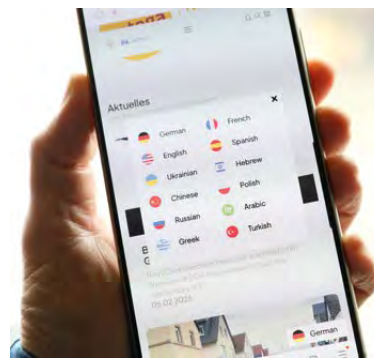
Darmstadt. Mit **www.DA.news** ist kürzlich eine innovative Nachrichtenplattform an den Start gegangen, die aktuell, unabhängig und kostenfrei über Ereignisse in Südhessen berichtet – und das in insgesamt zwölf Sprachen. Die Webseite wird vom Ulrich Diehl Verlag betrieben, der seit mehr als 15 Jahren in der Region aktiv ist und unter anderem die Kulturnachrichten herausgibt. Seit zwei Jahren arbeitet das Verlagsteam intensiv an diesem Projekt, um eine barrierefreie Informationsquelle für die vielfältige Bevölkerung Darmstadts und Umgebung zu schaffen.

Mehrmals täglich aktualisiert, deckt DA.news ein breites Spektrum regionaler Themen ab. Neben Nachrichten aus den Bereichen Kultur, Sport, Wirtschaft, Gesundheit und gesellschaftliche Ereignisse bietet die Plattform Unternehmen, Kultureinrichtungen und Gemeinden die Möglichkeit, sich und ihre Angebote vorzustellen. Darüber hinaus stellt die Website kompakt und übersichtlich wichtige Informationen zu Behördenangelegenheiten bereit – beispielsweise zur Beantragung eines neuen Führerscheins, zum Erhalt von Bescheinigungen oder zur Jobsuche. Auch im Vorfeld der Bundestagswahl erhalten Parteien die

Gelegenheit, ihre Programme in mehreren Sprachen zu präsentieren, um eine möglichst breite Wählerschaft zu erreichen.

Das Ziel von DA.news ist es, alle Bevölkerungsgruppen zeitnah und umfassend über lokale Geschehnisse zu informieren. Gerade in Darmstadt, einer Stadt mit einer hohen Studierendenzahl und einer ausgeprägten internationalen Gemeinschaft, ist ein mehrsprachiges Nachrichtenportal eine wertvolle Bereicherung. Hier leben Menschen aus mehr als 150 verschiedenen Nationen. Im Jahr 2022 betrug die Gesamtbevölkerung der Stadt rund 161.767 Personen, von denen etwa 20,8 % ausländische Staatsbürger waren. Die größten ausländischen Bevölkerungsgruppen stammen aus der Türkei, Italien, Polen, Griechenland und Indien.

Ein solches multilinguales Nachrichten- und Informationsportal sei daher längst überfällig, betont Ulrich Diehl, Initiator und Projektleiter. Auch Oberbürgermeister Hanno Benz hebt den Wert des neuen Angebots hervor: „Ulrich Diehl steht mit seinem Verlag für die Medienvielfalt in Darmstadt und der Region. Das neue Portal **www.DA.news** ist eine wertvolle Ergänzung in einer sich stetig wandelnden



Mehrmals täglich aktualisiert, deckt DA.news ein breites Spektrum regionaler Themen ab – und das in 12 Sprachen.

Foto: ©Arthur Schönbein

regionalen Medienlandschaft. Besonders die Mehrsprachigkeit von **www.DA.news** ist ein bemerkenswerter Service, der vielen Menschen den Zugang zu wichtigen Informationen erleichtert.“

Trotz seines modernen Erscheinungsbildes und seinem hohen Informationsgehalt, verzichtet das Portal bewusst auf eine Paywall, um allen Nutzern freien Zugang zu den Inhalten zu ermöglichen. Vor allem Touristen, Studierende, ausländische Arbeitnehmer und Migranten profitieren von diesem offenen Informationsangebot. „DA.news bietet der lokalen Gemeinschaft eine zuverlässige und seriöse Quelle für Nachrichten und Informationen und trägt so zur Transparenz und Vernetzung in der Region

bei. Wir verstehen uns als Informationsgeber und als Motor für eine nachhaltige Integration ausländischer Mitbürger. Unser Ziel ist es, Sprachbarrieren abzubauen, damit sich neue Darmstädterinnen und Darmstädter schneller orientieren und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können“, so Ulrich Diehl.

Über den Ulrich Diehl Verlag

Der südhessische Ulrich Diehl Verlag publiziert monatlich über zehn verschiedene regionale Zeitschriften, darunter die „Kulturnachrichten“, „LebensLust“, „M Magazin“ und den „Gerauer Rundblick“. **www.DA.news** greift auf diesen umfangreichen Fundus sowie auf weitere Quellen zurück, um eine breite Themenvielfalt abzudecken.

MITTELALTERMARKT BEI DEN SCHLOSSGARTEN-WELTEN IN DIEBURG 18. + 19. MAI 2025

In diesem Jahr können sich Besucher der Schlossgarten-Welten in Dieburg, Familien und Kinder auf eine Zeitreise in das historische Mittelalter freuen.

Ritter, Wikinger, Händler, Stände mit Gau-menfreuden, Handwerkern und Lagergruppen werden am 18. und 19. Mai 2025, zusätzlich das Gelände zu den Schlossgarten-Welten in Dieburg bevölkern. Zum ersten Mal veranstaltet Heimdalls-Erben ein mittelalterliches Spektakel direkt an der Wiese im Schlossgarten.



Fotos: © Heimdalls Erben

Rund um den Markt präsentieren sich Händler und Handwerker mit Schmuck, Lederartikeln und -verarbeitung, Gewandungen, Handarbeiten, Schnitzereien, Hornartikel, Holzwaren u.v.m. Für das leibliche Wohl sorgen Wirte mit ihrem Gau-men-schmaus und andere Leckereien.

Ein mobiles Museum mit vielen Fund- und anderen Ausstellungsstücken aus dem Frühmittelalter ist zu bestaunen – das einzige Europaweit.

Ein Falkner wird seine Greifvögel vorstellen und erklären. Auch Fotos können mit einem der Tiere gemacht werden. Außerdem wer-

den Kamele und Ponys anwesend sein. Für Groß und Klein gibt es unter anderem Bogenschießen und Axtwerfen.

Alles in allem ist dieser historische Markt eine Attraktion für die ganze Familie und Freunde des Mittelalters. Genießen und Mitfeiern ist das „Motto“. Das sollte man nicht verpassen.





Foto: © EAD Darmstadt

Darmstädter Erde: INNOVATION AUS GRÜNSCHNITT UND KOMPOST

Mehr Klimaschutz und Bodenfruchtbarkeit für Haus und Garten

Mitten in Darmstadt wird ein nachhaltiges Produkt für Umwelt und Gartenbau hergestellt: die Darmstädter Erde. In der Kompostanlage Kranichstein hat die EAD 2022 vor Kurzem eine moderne Karbonisierungsanlage in Betrieb genommen. Diese produziert jährlich 1000 Tonnen Pflanzenkohle – den Hauptbestandteil der Darmstädter Erde – aus lokalem Grünschnitt und Kompostresten. Angereichert mit Mikroorganismen, Mykorrhiza-Kulturen und Qualitätskompost, wird die Darmstädter Erde zu einem effektiven Bodenverbesserer für Gärten, Grünflächen und Hochbeete.

Mehr als nur Bodenverbesserung

Die Darmstädter Erde verbessert die Bodenfruchtbarkeit, speichert Wasser, bindet Schadstoffe und trägt durch CO₂-Fixierung aktiv zum Klimaschutz bei. Ihre poröse Pflanzenkohle bietet eine Oberfläche von bis zu 300 Quadratmetern pro Gramm, die Wasser und Nährstoffe speichert und gezielt abgibt. Gleichzeitig ist sie ein perfekter Lebensraum für Mikroorganismen, die den Humusaufbau fördern und Schadstoffe binden.

Hergestellt wird die Darmstädter Erde lokal in Darmstadt-Kranichstein. Mit einem Anteil von 20 % Pflanzenkohle – dem derzeit maximal möglichen – eignet sie sich ideal zur Bodenverbesserung in Gemüsebeeten, Hochbeeten, Grünflächen und Rasen. Dank der porösen Struktur können Pflanzen auf

gespeicherte Wasser- und Nährstoffdepots zurückgreifen, was besonders in Trockenzeiten hilft. Bei nährstoffzehrenden Pflanzen empfiehlt sich eine zusätzliche Düngung, z. B. mit Schafwollpellets.

Klimaschutz durch Pflanzenkohle

Pflanzen nehmen CO₂ auf, das beim Verrotten wieder freigesetzt wird. Wird Biomasse jedoch zu Pflanzenkohle umgewandelt, bleibt bis zu 60 % des Kohlenstoffs langfristig gebunden. Jede Packung Darmstädter Erde entlastet die Atmosphäre mit etwa 3 Kilogramm CO₂.

Die Herstellung erfolgt in einem klimafreundlichen Prozess: Der Grünschnitt wird durch Pyrolyse verkohlt, ein Verfahren, bei dem die Hälfte der Biomasse zu Gas wird. Dieses wird verbrannt, um die Anlage mit Wärme zu versorgen und Strom zu erzeugen. So ist die Karbonisierungsanlage nahezu energieautark.

Praktische Anwendungen in Darmstadt

Die Stadt Darmstadt setzt die Darmstädter Erde bereits aktiv ein. Junge Stadtbäume in der Innenstadt werden mit ihr gepflanzt, um ihre Vitalität und Resilienz zu stärken. Auch im privaten Gartenbau ist sie vielseitig einsetzbar: Ob in Blumenbeeten, Gemüsebeeten, Gewächshäusern oder auf Sportrasen – die Darmstädter Erde ist ein Allrounder für gesunde Böden.



Tipp:

Die Darmstädter Pflanzenkohle ist bei Edeka Patschull in Darmstadt erhältlich.

Ein zertifiziertes Qualitätsprodukt

Seit 2020 ist Pflanzenkohle in Premium-Qualität offiziell als Bodenhilfsstoff für den Biolandbau zugelassen. Das EBC-Siegel garantiert höchste Standards, sodass keine Schadstoffe in den Boden gelangen.

Rückgriff auf altes Wissen – mit moderner Technik

Die Idee, Pflanzenkohle zur Bodenverbesserung zu nutzen, ist nicht neu. Bereits vor über 1000 Jahren wurde sie im Amazonasgebiet angewendet, um fruchtbare „Terra Preta“-Böden zu schaffen, die bis heute produktiv sind. Die Darmstädter Erde kombiniert dieses Wissen mit moderner Kreislaufwirtschaft und bietet eine Lösung für viele Umweltfragen von heute.

Erhältlich in Darmstadt

Produziert wird die Darmstädter Erde in der Kompostanlage Kranichstein. Dort kann sie direkt erworben werden. Hier finden Sie auch noch andere Pflanzenkohleprodukte, wie Schafwollpellets mit 20% Pflanzenkohle und das Palaterra®-Stadtgarten-Substrat. Ab März ist die Darmstädter Erde auch in EDEKA-Märkten in Darmstadt verfügbar. Mehr Informationen und Videobeispiele finden sich auf der Webseite www.pflanzenkohle-darmstadt.de.

Fazit:

Klimaschutz für Garten und Stadt

Die Darmstädter Erde ist weit mehr als nur ein Bodenverbesserer. Sie schützt Böden, verbessert Wachstumsbedingungen und bindet langfristig CO₂ – ein echtes Multitalent für eine nachhaltige Zukunft.

DARMSTÄDTER ERDE
FÜR GARTEN-, SAND- UND LEHMBÖDEN

- VEREDELT MIT DARMSTÄDTER PFLANZEN-KOHLE*
- MIT IHREM BODEN MISCHEN
- WASSER + NÄHRSTOFF SPEICHER
- CO₂ SPEICHER
- FÖRDERT HUMUS AUFBAU

* Weitere Infos unter: www.pflanzenkohle-darmstadt.de 30 Liter

20% PFLANZEN-KOHLE INSIDE
Unser Beitrag zum Klimaschutz!

EAD



DAS STROMNETZ VON MORGEN ENTSTEHT HEUTE

Vorausschauende Zielnetzplanung der e-netz Süd Hessen macht Versorgungsinfrastruktur auch in Zukunft zuverlässig und effizient



Foto: © e-netz Süd Hessen

Die Stromnetze bei einer stetig steigenden Anzahl einspeisender Windkraft- und Photovoltaikanlagen stabil zu halten, gehört zu den wichtigsten Aufgaben eines Verteilnetzbetreibers.

Im Zuge der Umsetzung der Energiewende müssen Verteilnetzbetreiber ihre Stromnetze so konzipieren und entwickeln, dass sie neuen Anforderungen gerecht werden und eine dauerhaft stabile Versorgung gewährleistet bleibt. Denn das gesamte System der Energieversorgung befindet sich inmitten einer Transformation: Immer mehr dezentrale Erzeugungsanlagen wie Photovoltaik- und Windkraftanlagen sowie neue Verbraucher wie Ladesäulen und Wärmepumpen müssen sicher ans Netz gebracht werden. Um bereits heute sagen zu können, wie eine weiterhin zuverlässige und effiziente Netzinfrastruktur aussehen muss, nutzt die e-netz Süd Hessen das strategische Instrument der Zielnetzplanung.

Schon frühzeitig hat sich die e-netz Süd Hessen auf diese Herausforderung eingestellt. Mit der Abteilung Netzentwicklung verfügt die ENTEGA-Netztochter über ein eigenes Experten-Team, das realitätsnahe Szenarien zur künftigen Netzentwicklung in der Nieder- und Mittelspannungsebene erarbeitet. Auf dieser Grundlage entstehen fundierte Erneuerungs- und Ausbaukonzepte für optimal dimensionierte Netze. Kosteneffizienz und Nachhaltigkeit stehen im Fokus – der errechnete Ausbau- und Erweiterungsbedarf folgt stets dem Leitsatz „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Die Fachabteilung verleiht der e-netz Süd Hessen zudem wichtige Flexibilität im Rahmen der Zielnetzplanung.

Zielnetzkonzepte können eigenständig und kurzfristig angepasst werden, wenn etwa technologische Innovationen, politische Entscheidungen und Marktentwicklungen in Bezug auf die Energiewende die Rahmenbedingungen verändern: „Grundlage der Zielnetzplanung ist unser regional bis auf Ortsnetzebene aufgelöster Szenariorahmen. Dieser beschreibt zwei unterschiedliche Entwicklungspfade, wie sich die Rahmenbedingungen der Netzplanung nach aktuellem Kenntnisstand in den kommenden 25 Jahren entwickeln können. Der Szenariorahmen wird alle zwei Jahre, bei größeren Veränderungen der politischen oder marktlichen Rahmenbedingungen auch ereignisorientiert aktualisiert“, sagt Dr. Helge Pluntke, Leiter Netzentwicklung bei der e-netz Süd Hessen.

mittel, die Integration dezentral erzeugter erneuerbarer Energien, Speichertechnologien, Smart Grids und Elektromobilität berücksichtigt werden. So entsteht eine systemische Zielnetzplanung, die entscheidend zum Gelingen der Energiewende beiträgt“, so Dr. Pluntke.

Aus dem übergeordneten Gesamtkonzept für das Netzgebiet der e-netz Süd Hessen werden kommunale Zielkonzepte abgeleitet. Das sichert eine bestmögliche Effizienz für die gesamte Infrastruktur in der Region und alle kommunalen Netzbereiche. Die Zielnetzplanung hilft dabei, regenerative Erzeugungsanlagen effizient ins lokale Netz zu integrieren und so den Übergang zu einer nachhaltigeren Energieversorgung in Süd Hessen zu unterstützen.

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

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

Gesamtauflage: 80.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den
Leserzirkel und 1000 Auslagestellen in Süd Hessen
Druck: HAAS Druck 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 Anzeigenonderveröffentlichung.

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

IMPRESSUM

Digitalisierung spielt eine Schlüsselrolle in der Zielnetzplanung. Als einer von nur wenigen Verteilnetzbetreibern in Deutschland verwendet die e-netz Süd Hessen digitale, rechenfähige Netzmodelle von der Mittelspannungsebene bis in die Niederspannungsebene. Das erlaubt es, neue Netzanschlüsse für Verbraucher und Erzeugungsanlagen effizient zu prüfen sowie vorausschauende und bedarfsgerechte Zielnetzkonzepte anhand von Simulationsmodellen zu entwickeln. „Dabei müssen die langfristige Nutzung unserer Betriebs-

ENERGIEWENDE?

DA SCHAU ICH GENAU HIN.

ICH SCHLIESSE

DIE ZUKUNFT AN.



Kerstin L. J.

Projektleiterin Forschung &
Entwicklung bei der
e-netz Süd Hessen

forscht in Netzlaboren für eine
schnellere Energiewende.

ENTEKA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

intenso
MEDICAL FITNESS

F Fitness First

INTENSO WIRD FITNESS FIRST!



TRAINIERE 8 WOCHEN GRATIS!*

*Bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft (ALL-IN RED / BLACK) erhältst du die ersten 8 Wochen deiner Mitgliedschaft gratis, jeweils zzgl. einem halbjährlichen Trainingspaket von je 29€ (RED Clubs) bzw. 39€ (BLACK Clubs), erstmalig fällig zum Vertragsbeginn. Einmalige Startgebühr in Höhe von 29€ (RED Clubs ALL-IN) bzw. 39€ (BLACK Clubs) entfällt bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft. FLEX-Option: Bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft besteht die Möglichkeit, die Mitgliedschaft im 1.-3. Mitgliedschaftsmonat jederzeit gegen eine einmalige Gebühr von 99 € zu beenden (Kündigungsfrist: 4 Wochen). Bitte beachte, dass die 4-wöchige Kündigungsfrist erst nach Ablauf etwaiger Werbeaktionen (z. B. beitragsfreie Monate / Wochen) greift. Andere Mitgliedschaften, Add-Ons, Gebühren und Pauschalen sind vom Angebot ausgeschlossen. Pausen-Option: Pausiere deinen Vertrag jederzeit kostenlos für bis zu 12 Wochen bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft. Preise, Pausenregelungen, Zusatzkosten (Startgebühr & Trainingspaket) und Öffnungszeiten können in einzelnen Studios abweichen. Nur bei teilnehmenden Fitness First Clubs.