

Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe 2 | 2025

# LEBENS LUST



GARTEN KUNST GENUSS

**SCHLOSSGARTEN \*WELTEN\***  
im Schlossgarten Dieburg

MADE IN SÜDBESEN

**17. + 18. Mai 2025**  
Samstag 10-19 Uhr | Sonntag 10-18 Uhr  
Tageskarte 7,- € · Kinder & Jugendliche bis 14 Jahre frei.

www.schlossgarten-dieburg.de  
Anmeldung: 079 400 11 11



WELLNESSPROGRAMM  
FÜRS HERZ

KULINARISCHES  
FRÜHLINGERWACHEN

WIE ES EUCH GEFÄLLT –  
AKTUELLE WOHNDEKO-TRENDS

# ENERGIEWENDE?

# DA SCHAU ICH GENAU HIN.

ICH SCHLIESSE

DIE ZUKUNFT AN.



*derdin d. g.*

Projektleiterin Forschung &  
Entwicklung bei der  
e-netz Süd Hessen

forscht in Netzlaboren für eine  
schnellere Energiewende.

ENTEGA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

## VERONIKA DER LENZ IST DA...

Überall summt, blüht und lacht es – als hätte der Frühling persönlich den Taktstock übernommen. Die Tage werden heller, die Luft milder, und selbst der Spargel streckt sich der Sonne entgegen.

Endlich ist er da – der Frühling! Und mit ihm diese spürbare Veränderung, die in der Luft liegt. Haben Sie es auch schon bemerkt? Die Sonne zeigt sich wieder häufiger, und die Natur lässt sich nicht länger bitten: Alles sprießt, wächst und blüht. Dieses „Alles-auf-Anfang“-Gefühl überträgt sich nicht nur auf die Natur, sondern auch auf uns. Der Frühling hat viele positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Apropos Körper – in dieser Ausgabe widmen wir uns einem Thema, das leider oft zu kurz kommt, aber von großer Bedeutung ist: der Darmkrebsvorsorge. Ein guter Grund, das Thema mal genauer unter die Lupe zu nehmen. Dazu haben wir mit Dr. M. Berg und Dr. A. Niedenthal vom Magendarmzentrum „MDZ“ am Alice-Hospital gesprochen. Das ganze Interview finden Sie auf den Seiten 12 und 13.

Auf Seite 5 erklärt Frau Dr. Wiesner, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin, warum Krebs keine Himbeeren mag. Denn Krebsvorsorge beginnt nicht nur beim Arzt, sondern auch schon auf unserem Teller.

Die Radiologie Darmstadt hat ebenfalls spannende Neuigkeiten. Mit dem erfolgreichen Umzug ins „Mutterschiff“ auf dem Alice-Hospital-Campus wurde der Masterplan 3.0 umgesetzt, das lesen Sie auf den Seiten 6 und 7.



Frühlingsgefühle gibt's auch in der „Schlemmerpost“! Daniel Patschull hat wieder eine Reihe köstlicher, saisonaler und regionaler Highlights für Sie zusammengestellt, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten!

Und wenn der Frühling uns erst einmal gepackt hat, können wir es kaum erwarten, den Garten in Angriff zu nehmen. Apropos Garten: Bald ist es wieder soweit! Gartenfreunde sollten sich die Veranstaltung „Schlossgartenwelten“ im Schlossgarten Dieburg am 17. und 18. Mai auf keinen Fall entgehen lassen. Auf den Seiten 39 bis 44 gibt's jede Menge Inspiration.

Ich wünsche Ihnen einen großartigen und energiereichen Start in den Frühling! Genießen Sie diese wunderschöne Zeit in vollen Zügen und bleiben Sie uns gewogen.

Herzlichst  
Ihre Friederike Oehmichen

## GESUNDHEIT

Seite

### (Darm-)Krebsvorsorge beginnt mit dem Essen

Krebszellen mögen ja schließlich keine Himbeeren, wie wir alle wissen  
Dr. med. Sabine Wiesner

5

### Wellnessprogramm fürs Herz

Wie unsere Lebenspumpe leistungsfähig und gesund bleibt

9

### Start in eine neue Zukunft

Alice-Hospital Darmstadt

11

### Darmspiegelung: Den Polypen auf der Spur!

Künstliche Intelligenz (KI) setzt neue Maßstäbe in der Koloskopie – ein Meilenstein in der Früherkennung von Darmkrebs

12

### Neue Wege in der Hüftchirurgie

Weniger Schmerzen, schnellere Genesung, mehr Lebensqualität

17

### 25-jähriges Praxis-Jubiläum

Praxis für Plastische, Ästhetische und Wiederherstellungs-Chirurgie  
Dr. med. Roman Fenkl

18

## LUST AUF GENUSS

### Kulinarisches Frühlingserwachen

Jetzt ist die beste Zeit für regionale Frischekost

26

### Patschulls Schlemmerpost

Frühlingserwachen – Lebenslust pur

30

## WOHNKULTUR

### „Wie es euch gefällt...!“

Die aktuellen Trends für Wohn-Deko setzen auf vielfältige kontrastreiche Looks

34

### Schlossgartenwelten Dieburg

17. + 18. Mai 2025

39

### Mehr Summen und Brummen hinterm Haus!

Wie der Garten zum Insektenparadies wird

46



## Neu in Reinheim

Anwaltskanzlei

Klingelhöffer, Lorz-Felten, Felten

## Alexander Felten

Notar und Rechtsanwalt / Strafverteidiger

Darmstädter Straße 1 | 64354 Reinheim

Mail: [notar-in-reinheim@t-online.de](mailto:notar-in-reinheim@t-online.de)

Mail: [anwaelte@recht-in-da.de](mailto:anwaelte@recht-in-da.de)

Telefon: 061 62/91980 60

# ZAHNPFLEGE IST GESUNDHEITSVORSORGE

## Parodontitis kann schwerwiegende Folgen für den ganzen Körper haben

(DJD). Schätzungsweise zehn Millionen Menschen in Deutschland haben eine schwere chronische Parodontitis. Dabei handelt es sich nicht nur um eine lokale Zahnfleischerkrankung, sondern sie kann sich im ganzen Körper auswirken. Denn neben langfristig drohendem Zahnverlust kann sie die Entstehung zahlreicher weiterer Krankheiten begünstigen: Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt, Osteoporose, Schlafapnoe, Alzheimer oder Frühgeburten bei Schwangeren werden im Zusammenhang mit einer chronischen Parodontitis seit Jahrzehnten in der Wissenschaft diskutiert.

### Entzündungen gar nicht erst entstehen lassen

Wichtigste Regel für die Prävention ist eine gewissenhafte Mundhygiene. Täglich mindestens zweimal sollte man die Zähne sorgfältig putzen. Eine medizinische Kamillenblüten-Zahncremes etwa mit Bestandteilen der Echten Kamille unterstützt dabei, Entzündungen im Mund vorzubeugen und die Gesundheit des Zahnfleisches nachhal-



*Erfolgreich gegen Parodontitis: Mindestens zweimal täglich Zähneputzen mit einer medizinischen Kamillenblüte-Zahncreme ist hier die erste Maßnahme.*

Foto: JordaansExams/peopleimages.com – stock.adobe.com

tig zu fördern. Sie reduziert nachweislich auch die Tiefe von Zahnfleischtaschen, in denen die Bakterien siedeln, die Entzündungen auslösen können. Aufklärung über Parodontitis findet jährlich besonders zum 12. Mai statt – dem europäischen Parodontitistag.

### Gewissenhaft reinigen, bewusst essen

Auch die Zahnzwischenräume spielen bei der Mundpflege eine sehr wichtige Rolle: Hier sammeln sich gerne Speisereste, in denen Bakterien siedeln und ebenfalls Entzündungen fördern können. Daher jeden Abend mit Zahnseide oder Interden-

talbürste arbeiten. Eine große Rolle spielt zudem die Ernährung. Eine ausgewogene, zucker- und säurearme Kost schont den Zahnschmelz.

### Den Risiko-Test machen

Wer wissen möchte, wie hoch das eigene Parodontitisrisiko ist, kann das beispielsweise mit einem Online-Test unter [www.aminomed.de/PRT](http://www.aminomed.de/PRT) herausfinden. Er zeigt die persönlichen Risikofaktoren auf und gibt ausführliches Feedback zu den eigenen Zahn- bzw. Mundpflege-Gewohnheiten sowie Pflege- und Prophylaxetipps. Nicht zuletzt sollten regelmäßige Zahnarztbesuche selbstverständlich sein – mindestens zweimal pro Jahr –, um professionelle Zahnreinigungen und Kontrollen durchführen zu lassen. Denn die frühzeitige Erkennung von Auffälligkeiten kann entscheidend sein.

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

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

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



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



**DR. SCHRÖDER**  
KIEFERORTHOPÄDIE



**DR. KOWALSKI**  
GRAFENSTRASSE

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis  
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

Grafenstr. 13 · 64283 Darmstadt  
Tel. 06151/26900  
[praxis@schroeder-kowalski.de](mailto:praxis@schroeder-kowalski.de)  
[www.schroeder-kowalski.de](http://www.schroeder-kowalski.de)

# (DARM-)KREBSVORSORGE BEGINNT MIT DEM ESSEN

Krebszellen mögen ja schließlich keine Himbeeren, wie wir alle wissen



... oder anders formuliert: Ihre tägliche Krebsvorsorge über die Nahrung ist abhängig davon, wo Sie leben: in der westlichen Welt erkranken 10 von 100.000 Menschen an Dickdarmkrebs, in Indien 5.

Auf Europa bezogen: weniger als 20 in Griechenland, über 70 Erkrankte pro 100.000 Menschen pro Jahr in Deutschland – wir sind damit wieder einmal trauriger Spitzenreiter!

#### Als protektiv gilt u. a.

- ballaststoffreiche Ernährung
- viel Bewegung
- Vermeidung von Genussgiften wie Nikotin und Alkohol
- Ausreichend trinken – mind. 30ml/kg Körpergewicht und Tag
- Regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen

Über den Nutzen von „low carb“ bzw. „no carb“ habe ich bereits ausführlich in meinem Artikel „Dem Krebs den (Zucker-)Hahn abdrehen“ geschrieben, über die Vermeidung

und Behandlung eines leaky-gut-Syndroms im Artikel „Loch im Darm – und jetzt ???“ – alle diese Maßnahmen gelten auch für die Darmkrebs-Prävention, ebenso wie eine gute allgemeine Mikronährstoffversorgung.

Da dies für viele Menschen offenbar sehr schwierig umzusetzen ist, stellt sich die Frage, was brauche ich in meinem „Vitamin-Koffer“ zusätzlich, um mich vor Darmkrebs zu schützen:

#### Resistente Stärke

Täglich 30 g verteilt auf 3 Hauptmahlzeiten fördert die Bildung kurzkettiger Fettsäuren, was einen hemmenden Einfluss auf die Karzinogenese (Krebsentstehung) im Dickdarm hat.

Oder sie nehmen gleich Propionat in Kapselform und stärken ihr (Darm-)Immunsystem, bremsen autoreaktive Zellen und überschießende Immunreaktionen (nicht nur im Darm!) und fördern die Bildung von schützenden Immunzellen.

#### Vitamin D

Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang zwischen niedrigem Vitamin-D-Spiegel und dem Auftreten von unterschiedlichen Krebsarten. Bei Kolonkarzinomen hat sich der Vitamin-D-Status als unabhängiger Prädiktor für das Überleben erwiesen.

#### Selen

In der berühmten Clark-Studie war das Dickdarmkrebs-Risiko bei Einnahme von 200µg Selen/d um 58% verringert.

#### Curcuma

Hemmt VEGF, ein Wachstumsfaktor für Krebszellen und aktiviert das p53-Tumor-Suppressor-Gen, hemmt die Vermehrung von Krebsstammzellen, steigert die Wirkung von Chemotherapeutika und schützt gesunde Zellen vor den Nebenwirkungen.

#### Omega-3-Fettsäuren

Senken die Sterblichkeit, in dem sie das Tumorwachstum unterdrücken, dessen Blutversorgung bremsen und das Erkrankungsrisiko reduzieren.

#### Magnesium

Auf der Basis einer groß angelegten Meta-Analyse der Soochow Universität in China kann eine erhöhte Magnesium-Aufnahme das Risiko, Karzinome im Darm zu entwickeln, moderat senken.

Meinen Sie nicht auch, was in Asien geht, müsste auch hier funktionieren? Sollten wir nicht versuchen, diesen o. g. Spitzenreiterposten abzugeben? Lassen Sie es doch auf einen Versuch ankommen – wir unterstützen Sie gerne dabei!



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





## RADIOLOGIE DARMSTADT

### WIR FÜR IHRE GESUNDHEIT:

RADIOLOGIE DARMSTADT

Radiologische Diagnostik, Vorsorge  
und Therapie – stationär und ambulant  
für Südhessen und Umgebung

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

Die Radiologie Darmstadt hat mit dem erfolgreichen Umzug in ein hochmodernes Zentrum einen bedeutenden Meilenstein erreicht. Der neue Standort – das „Mutterschiff“ auf dem Campus des Alice-Hospitals – befindet sich nur wenige Schritte vom bisherigen entfernt und markiert eine zukunftsweisende Weiterentwicklung der Patientenversorgung. Mit dem Masterplan 3.0 setzen wir neue Maßstäbe in der radiologischen Diagnostik und sorgen für eine Gesundheitsversorgung, die höchsten Ansprüchen gerecht wird.

„Unsere Standorte sind gezielt so gewählt, dass sie den Menschen in der Region optimal zugänglich sind“, erklärt Prof. Mohrs. Die Praxis an der Eschollbrücker Straße versorgt das westliche Einzugsgebiet bis zum Rhein und bietet kostenfreie Parkplätze sowie eine exzellente Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr. Am Alice-Hospital stehen ebenfalls optimale Parkmöglichkeiten zur Verfügung, was eine umfassende Versorgung nach Osten bis nach Aschaffenburg und Offenbach sicherstellt. Alle zentralen Standorte in der Innenstadt garantieren eine schnelle Erreichbarkeit.

Unser Team aus mehr als 15 Fachärzten und über 130 Mitarbeitern sorgt für höchste diagnostische und therapeutische Standards. Mit über 1.200 Quadratmetern ist unser neues Zentrum nun eine der größten und modernsten radiologischen Praxen Südhessens. „Wir sind stolz darauf, als Referenzzentrum mit den modernsten High-Tech-Geräten von Siemens zu arbeiten“, betont Prof. Mohrs. Diese technologische Vorreiterrolle kommt nicht nur unseren Patienten zugute, sondern trägt auch zur Weiterentwicklung künftiger Medizintechnologien bei.

Die Vorteile für unsere Patient\*innen sind spürbar: modernste bildgebende Verfahren, kürzere Untersuchungszeiten und ein noch effizienterer Service. Dank Künstlicher Intelligenz (KI) können MRT-Untersuchungen, die früher 15 Minuten dauerten, nun in nur fünf Minuten durchgeführt werden. Die KI-gestützte Bildverarbeitung verbessert die diagnostische Qualität und reduziert den bürokratischen Aufwand, sodass mehr Zeit für die persönliche Betreuung bleibt.

Mit unserer cloudbasierten Plattform EasyRadiology haben Patient\*innen und Zuweiser\*innen jederzeit sicheren Zugriff auf Untersuchungsbilder – einfach per QR-Code oder Zugangscode. Das Terminvergabesystem über Doctolib ermöglicht eine schnelle Buchung, während die Telemedizin neue Möglichkeiten bietet: Bilder können standortunabhängig analysiert werden, Algorithmen optimieren die Kommunikation und ein modernes Telefonsystem reduziert Wartezeiten. So sparen unsere Patient\*innen Zeit, schonen Ressourcen und genießen maximalen Komfort.

Das neue Logo ist ein sichtbares Zeichen für diesen Wandel. Es stärkt den Wiedererkennungswert, wirkt nahbar und schafft Vertrauen – wichtige Faktoren für eine moderne, patientenzentrierte Medizin. Auch die neue Homepage, die in Kürze online geht, unterstreicht diesen Schritt nach vorn und macht unseren Anspruch an Innovation und Nutzerfreundlichkeit erlebbar.

„KI ist kein Ersatz für menschliche Expertise – sie hilft uns, effizienter zu arbeiten und uns stärker auf unsere Patient\*innen zu konzentrieren“, fasst Prof. Mohrs zusammen. Mit unserem neuen Zentrum bieten wir nicht nur modernste Technologie, sondern auch eine patientenorientierte Versorgung auf höchstem Niveau.

- **Größte radiologische Praxis Südhessens**
- **Mehr als 15 Fachärzt(inn)en an 5 Standorten** mit ambulanter und stationärer Versorgung für den Großraum Darmstadt
- **Standortübergreifende Vernetzung**  
kostenlose Bilderakte für Patienten – easyRadiologie
- **Höchste Qualität** in der Befundung durch zertifizierte Fachärzte mit weitreichender Erfahrung aufgrund hoher Untersuchungszahlen
- **langjährige Auszeichnungen** durch Focus und Jameda
- **Akademische Lehrpraxis** der Universität Heidelberg
- **Zertifizierte Expertise** in den Fachgebieten Allgemeinradiologie, Kinderradiologie, Neuroradiologie, muskuloskeletale, onkologische und urogenitale Radiologie, Thoraxradiologie, Mamma-Diagnostik, Mammo-Screening und Cardiodiagnostik
- **Röntgenuntersuchung ohne Termin**
- **MRT Samstags- und Abendsprechstunde** nach Terminvereinbarung
- **Online-Termine über Doctolib**
- **Privatsprechstunden**  
Termine innerhalb von 48 Std.



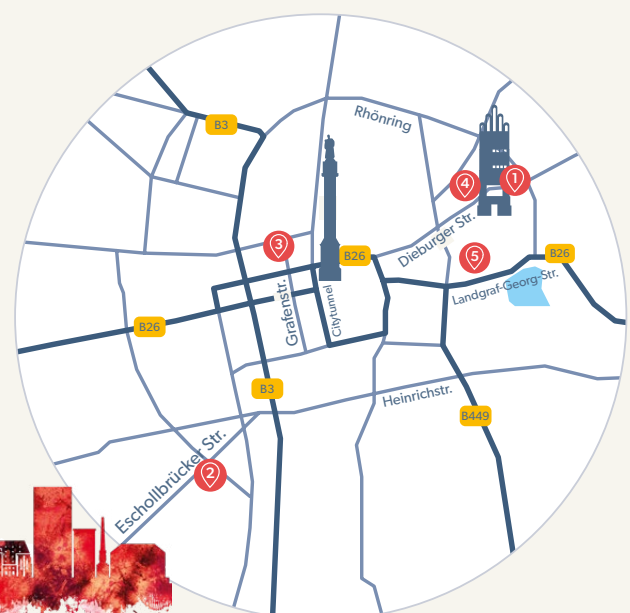
Dr. med. Henrik Thoms  
Dr. med. Thorsten Burkhard  
Prof. Dr. med. Matthias Kerl  
Dr. med. Sepideh Pade  
Dr. med. Armin Dick  
Prof. Dr. med. Oliver Mohrs

von links nach rechts

## STANDORTE

- 1 Praxisstandort am Alice Hospital und Kinderklinik Prinzessin Margarete**  
Standortleitung: Prof. Dr. med. Oliver Mohrs und Dr. med. Henrik Thoms  
Dieburger Str. 29-31 · 64287 Darmstadt  
Tel: 06151-3942 500 · E-Mail: [alice@radiologie-darmstadt.de](mailto:alice@radiologie-darmstadt.de)
- 2 Praxisstandort EBS**  
Standortleitung: Dr. med. Thorsten Burkhard  
Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt  
Tel: 06151-3942 550 · E-Mail: [ebs@radiologie-darmstadt.de](mailto:ebs@radiologie-darmstadt.de)
- 3 Praxisstandort Fachärzteezentrum am Klinikum Darmstadt**  
Standortleitung: Dr. med. Armin Dick  
Grafenstr. 13 · 64283 Darmstadt  
Tel: 06151-3942 570 · E-Mail: [grafen@radiologie-darmstadt.de](mailto:grafen@radiologie-darmstadt.de)
- 4 Mammographie-Zentrale und Mammographie-Screening Südhessen**  
Standortleitung: Dr. med. Sepideh Pade und Prof. Dr. med. Matthias Kerl  
Dieburger Str. 22 · 64287 Darmstadt  
Tel: 06151-3942 560 · E-Mail: [mammo@radiologie-darmstadt.de](mailto:mammo@radiologie-darmstadt.de)
- 5 Praxisstandort am Agaplesion Elisabethenstift**  
Standortleitung: Dr. med. Henrik Thoms  
Landgraf-Georg-Str. 100 · 64287 Darmstadt  
Tel: 06151-3942 590 · E-Mail: [eli@radiologie-darmstadt.de](mailto:eli@radiologie-darmstadt.de)

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



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





Das Herz ist der zentrale Motor in unserem Körper - unermüdlich, und kraftvoll. Es schlägt bei einem Erwachsenen rund hunderttausend Mal am Tag, pumpt so über die Gefäße Blut, das von der Lunge mit Sauerstoff angereichert wird, durch den gesamten Organismus. Das ist eine erstaunliche Schwerstarbeit. Denn dieses elementare Organ ist eigentlich ein Muskel, der nie pausieren und entspannen darf. So müssen seine regelmäßigen Kontraktionen zwecks Bluttransport von Geburt an zuverlässig im richtigen Rhythmus bleiben. Deshalb ist es umso wichtiger, ein Leben lang möglichst gut für diese Höchstleistungspumpe zu sorgen. Das heißt: Mit den richtigen Gewohnheiten und einer bewussten Selbstfürsorge können wir Einfluss nehmen und unser Herz stärken beziehungsweise seine Gesundheit fördern. Dafür muss man aber nicht gleich sein ganzes Leben umkrempeln. Bereits kleine Veränderungen im Alltag können nämlich große Wirkung haben. Unterm Strich ist es eben die Summe vieler kleiner Rädchen beziehungsweise Maßnahmen, die ein intaktes System - und damit auch den zentralen Antrieb unseres Organismus - einwandfrei funktionieren lassen.

# GESUNDHEIT

# WELLNESSPROGRAMM FÜRS HERZ

## Wie unsere Lebenspumpe leistungsfähig und gesund bleibt



### Das Richtige einkaufen

Herz-freundliche Ernährung fängt schon im Einkaufskorb an. Deshalb sollte man sich mindestens einmal pro Woche Zeit nehmen, herzgesunde Lebensmittel auf Vorrat einkaufen zu gehen. Dazu zählen zum Beispiel Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Olivenöl und Leinöl. Übrigens: Tiefkühlgemüse und -obst kann bei Zeitmangel helfen, gesunde, frische Lebensmittel griffbereit zu haben.

### Tierisches nur in Maßen

Dem Herzen zuliebe sollte man am besten sparsam beim Fleischkonsum sein. Wenn aber doch hin und wieder eine tierische Leckerei auf dem Speiseplan steht, ist hochwertige Bio-Qualität mit wenig Schadstoffen und einem hohen Vitamingehalt die beste Wahl. Um rotes Fleisch und stark verarbeitete Produkte wie Würste oder Aufstriche sollte man dagegen so oft wie möglich einen Bogen machen.



### Kräuter & Co statt Salz

Bei Salzverzehr gilt: Bitte nicht im Übermaß! Stattdessen lieber öfters mit Kräutern, Chili, Knoblauch und Pfeffer würzen! Schnell wird man dann die Erfahrung machen, dass salzarmes Essen nicht langweilig und fad schmecken muss. ‚Suboptimal‘ bezüglich des Salzgehaltes sind dagegen Fertigprodukte. In ihnen ist häufig sehr viel des ‚weißen Goldes‘ versteckt, was von den Geschmacksnerven aber meist nicht wahrgenommen wird. Deshalb ist es besser, so oft wie möglich, selbst zu kochen. Da weiß man genau, welche Zutaten und welche Würzmittel im Essen enthalten sind.

### Weniger süß

Nicht nur zu viel Salz ist schlecht fürs Herz, sondern auch Zucker! Dabei ist natürlicher, in Obst enthaltener Fruchtzucker (Fructose) weniger schädlich, weil hier meist viele verschiedene gesunde sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe ausgleichend wirken. Purer raffinierter Zucker wie etwa

in Süßigkeiten und Gebäck, sollte nur gelegentlich genascht werden. Wer hier aber Schwierigkeiten hat, den Versuchungen zu widerstehen, kann mit folgenden Kniffen den Zuckerkonsum langsam drosseln: Zum Beispiel zuckerhaltige Drinks nach und nach gegen leicht gesüßten Tee austauschen, Milkschokolade durch dunkle Schokolade ersetzen oder zum Frühstück die Nuss-Nugat Creme und die Marmelade nur noch dünn auftragen.

### Gesättigt oder ungesättigt?

Fett ist nicht generell schlecht für das Herz. Doch gesättigte Fettsäuren etwa aus tierischen Quellen (Milch, Fleisch, Eier) oder Fast Food, Panaden und Co sollten bestenfalls nur in kleinen Mengen verzehrt werden. Ungesättigte oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3 aus Nüssen, Samen und hochwertigen Pflanzenölen stärken dagegen das Herz-Kreislauf-System! Denn durch die bei dieser Variante speziellen biochemischen Strukturen der Fettsäureketten, kann der Körper besser mit Energie versorgt werden. Gleichzeitig wird so das schlechte Cholesterin (LDL) gesenkt und das gute (HDL) erhöht.



### ... Kontrolle ist besser

Die eigenen Risikofaktoren für die Herzgesundheit wie ein erhöhter Cholesterinspiegel, hoher Blutdruck oder Diabetes sollte man unbedingt kennen. Denn meist machen sich solche Vorerkrankungen im frühen Stadium nicht durch auffällige Symptome bemerkbar. Aus diesem Grund ist es wichtig, regelmäßig bei seinem Hausarzt die Rundum-Vorsorgechecks wahrzunehmen. Denn nur durch Prävention lassen sich Faktoren, die dem Herz und den Gefäßen auf Dauer schaden, frühzeitig diagnostizieren und therapieren.

### Kippen ade

Rauchen ist einer der größten Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen. Wer regelmäßig zum Nikotinstängel greift, schädigt nachweislich seine Blutgefäße. Schon ein bis vier Zigaretten täglich verdoppeln so die Gefahr einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Bei einem konsequenten Rauch-Stopp sinkt die Gefahr jedoch mit jedem Verzichtstag wie-

der ab und der Körper beginnt sich meist schnell zu erholen.

### Kein Gläschen zu viel

Die Dosis macht das Gift. Das gilt auch für den Alkoholkonsum. Am gesündesten ist natürlich strenge ‚Enthaltbarkeit‘. Doch ab und zu mal einen Wein oder ein Bierchen als kulinarischen Genuss etwa zum Essen schadet nicht. Zum Problem wird Alkohol erst, da sind sich die Experten einig, wenn es um Regelmäßigkeit geht. So gilt mehr als ein alkoholisches Getränk pro Tag bei Frauen und zwei bei Männern schon als Belastung für den Organismus und damit auch für unsere Lebenspumpe. So ist das bekömmlichste kulinarische Nass immer noch Wasser: Unser Herz liebt es nämlich, wenn der Körper gut hydriert ist, weil so das Blut etwas verdünnt ist und die Arbeit des Herzmuskels erleichtert wird.



### Speck weg

Eine zentrale Rolle für ein dauerhaft fittes Herz spielt auch das Körpergewicht, das im Idealfall bei einem BMI zwischen 19 und 25 liegt. Wer diese Werte deutlich übertrifft, kann durch eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung sein Herz langfristig entlasten. Ein besonderes Augenmerk sollte beim Kampf gegen die Pfunde auch auf der Körpermitte liegen. Denn vor allem das viszerale Bauchfett (Metabolisches Syndrom), das hormonell aktiv ist, kann gesundheitlichen Schaden auch am Herz verursachen. So sollte man immer einen Blick auf seinen Taillenumfang haben: Bei Frauen sollte er nicht viel mehr als 90, bei Männern maximal 102 Zentimeter betragen.



### In Bewegung bleiben

Wer rastet der rostet. Das betrifft genauso die Herzaktivität. Denn wie jeder Muskel will auch das Herz trainiert werden, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Am besten geht das mit regelmäßigen Sporteinheiten, die zugleich auch dafür sorgen, dass der Blutdruck sinkt und angefütterte Kilos pur-

zeln. Dazu reichen oftmals schon kurze Bewegungszeitfenster im Alltag, 2,5 Stunden pro Woche verteilt auf mehrere ‚Portionen‘ sind hier ideal. Wem das aber noch zu viel erscheint, kann auch mit weniger einsteigen. Das ist immer noch mehr als nichts und ein guter Anfang für weitere Steigerungen, die am besten mit Spaß und Motivation anstatt mit Druck in Angriff genommen werden. Und auch leidenschaftliche Couch-Potatoes und Medien-Konsumenten könnten ihren inneren Schweinehund überwinden, indem sie einfach die Unterhaltung mit Fitness kombinieren: Wie wäre es zum Beispiel die Lieblingsserie beim Hola Hoop-Workout oder beim Training auf dem Ergometer anzuschauen?

### Seelen-Wellness

Eine weitere wichtige Rolle für die Herzgesundheit spielen ebenso mentale und seelische Komponenten. Nicht umsonst ist das Herz auch Symbol für die Liebe oder umgekehrt für den Schmerz, der durchlitten wird, wenn eine Beziehung zerbricht. Grundsätzlich lässt sich sagen: Das Herz profitiert von positiven Glücksgefühlen und von Lebensfreude. Und Lachen ist ja bekanntlich die beste ganzheitliche Medizin. Es entspannt – vor allem, wenn man es zusammen mit anderen Lieblingsmenschen tun kann. So haben Studien gezeigt, dass durch stabile soziale Kontakte ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht. Gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden bringt das Herz also zum Strahlen.



### Entspannung üben

Während positive Gefühle Balsam für die Herzgesundheit sind, können chronischer Stress, Hektik und Sorgen das Herz belasten. Gezielt gegensteuern kann man hier zum Beispiel durch Meditation, Atemübungen oder Progressive Muskelentspannungen. Wer solche Entspannungstechniken regelmäßig praktiziert, kann ‚Druck aus dem Kessel‘ nehmen und den Alltag merklich entschleunigen. Die Herzgesundheit wird davon profitieren. Zur nachhaltigen Erholung kann zudem ausreichender Schlaf beitragen. Denn wer regelmäßig sieben bis acht Stunden Nachtruhe hat, gönnt seinem Körper wichtige Zeit zum Regenerieren. Herz-Rhythmus-Störungen und Bluthochdruck kann so vorgebeugt werden.

*Nicola Wilbrand-Donzelli*

# ZAHNFEHLSTELLUNGEN ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT KORRIGIEREN

## Fragen und Antworten zur kieferorthopädischen Behandlung von Kindern



*Durch regelmäßigen Zahnarztbesuch können Kiefer- und Zahnfehlstellungen bei Kindern rechtzeitig erkannt und kieferorthopädisch behandelt werden.*

Foto: DJD/Versicherungskammer Bayern/Getty Images/Aleksandar Nakic

(DJD). Zahngesundheit beginnt mit dem regelmäßigen Gang zum Zahnarzt – das gilt schon für Kleinkinder. Werden die Zähne regelmäßig zahnärztlich kontrolliert, können auch Kiefer- und Zahnfehlstellungen bei Kindern rechtzeitig erkannt und kieferorthopädisch behandelt werden.

### Warum braucht man eine Zahnsperre?

In den ersten Lebensjahren werden die Anlagen für die bleibenden Zähne gelegt. Der Kiefer entwickelt sich und wird dabei unter anderem durch das Saugverhalten und Schluckbewegungen beeinflusst. Tragen Kleinkinder etwa zu häufig einen Schnuller, kann es zu einer Verformung des Kiefers kommen – und eine Korrektur von Kieferfehlstellungen notwendig werden. Aber auch genetische Anlagen, Unfälle und andere Einflüsse wie falsche Zungenlage oder Atmung durch den Mund können kieferorthopädische Behandlungen nötig machen.

### Wann braucht man eine Zahnsperre und wie lange trägt man sie?

Die Folgen einer Zahn- oder Kieferfehlstellung können Kinder ein Leben lang begleiten. Ab wann eine Zahnsperre zur Korrektur einer Zahnfehlstellung benötigt wird, stellt die Kieferorthopädin oder der Kieferorthopäde fest. Meist macht eine Behandlung erst nach dem Zahnwechsel Sinn, also meist im Alter zwischen 13 und 14 Jahren. Dann wird gegen Zahnfehlstellungen eine feste Zahnsperre eingesetzt. Je nach Alter und Fehlstellung tragen Kinder eine Zahnsperre im Durchschnitt ein- bis drei Jahre.

### Wer trägt die Kosten der kieferorthopädischen Behandlung des Kindes?

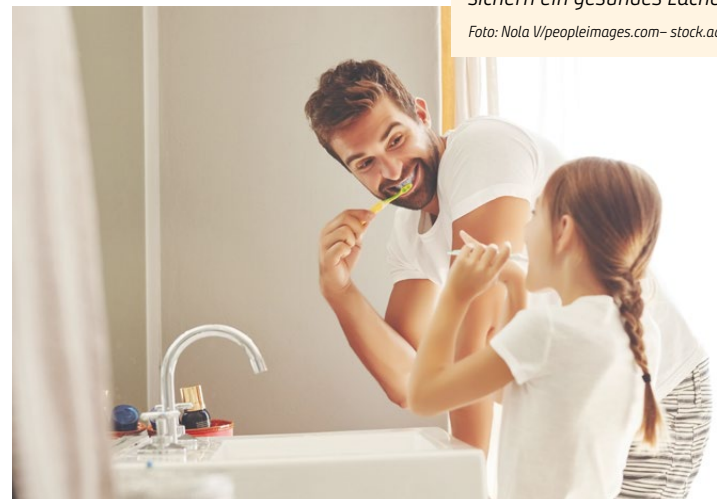
Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) trägt die Kosten für die Zahnsperre des Kindes unter 18 Jahren, sofern die Zahnkorrektur medizinisch notwendig ist und

die Zusatzkosten selbst tragen. Das können schnell mehrere tausend Euro sein.

Eine private Zahnzusatzversicherung übernimmt hier je nach Tarif bis zu 100 Prozent des verbleibenden Eigenanteils der kieferorthopädischen Behandlung – wie der Tarif ZahnPrivat 100 der Union Krankenversicherung (UKV), dem Krankenversicherer der Sparkassen-Finanzgruppe. Mehr Infos zu Tarifen und Leistungen für Kieferorthopädie bei Kindern und Jugendlichen gibt es unter [ukv.de/zahn-zusatz](http://ukv.de/zahn-zusatz). Übrigens: Bei Erwachsenen werden kieferorthopädische Maßnahmen nach einem Unfall von der Zahnzusatzversicherung übernommen.

*Ausgewogene Ernährung, tägliche gründliche Pflege mit der Zahnbürste und regelmäßige zahnärztliche Kontrolle schützen Kinderzähne und sichern ein gesundes Lachen.*

Foto: Nola V/peopleimages.com – stock.adobe.com



Die moderne Zahnheilkunde bietet heutzutage vielfältige Möglichkeiten. Wir nutzen innovative Methoden um Ihnen zu schönen Zähnen und somit zu einem natürlichen und schönen Lächeln zu verhelfen.

- Optimaler Zahnersatz
- Implantologie

Zusammenarbeit mit ausländischen wie inländischen Zahnlaboren.



A. IBRAHEEM

**IHR ZAHNARZT**

IN WEITERSTADT-BRAUNSHARDT



*Ihr freundliches Zahnarztteam im Großraum Darmstadt und Umgebung*

**Zahnarzt am Schloss**  
IBRAHEEM & KOLLEGEN

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 15 · 64331 Weiterstadt  
Tel: 06 150 40303

[info@zahnarzt-in-weierstadt.de](mailto:info@zahnarzt-in-weierstadt.de)

[zahnarzt-in-weierstadt.de](http://zahnarzt-in-weierstadt.de) · [@zahnarzt\\_ibraheem](https://www.instagram.com/zahnarzt_ibraheem)



Erweiterungsbau am Alice-Hospital ist bezogen. Fotos: © René Antonoff

## Alice-Hospital Darmstadt START IN EINE NEUE ZUKUNFT

**Radiologie, Endoskopie, Kreißsaal, Zentralsterilisation und Intensivstation unter einem Dach. Modernste Ausstattung, kurze Wege und ansprechendes Ambiente, dies zeichnet den Erweiterungsbau am Alice-Hospital aus.**

Das traditionsreiche Alice-Hospital ist eng mit der Geschichte der Stadt Darmstadt und der Großherzogin Prinzessin Alice von Hessen und bei Rhein verbunden. Gegründet Ende des 19. Jahrhunderts, ist es seine Aufgabe für eine moderne Gesundheitsversorgung der Bevölkerung in Darmstadt und Umgebung zu sorgen. Mit der Fertigstellung und dem Bezug des Erweiterungsbaus startet das Belegkrankenhaus in eine neue Zukunft.

### Emma und Nora hießen die ersten Kinder im neuen Kreißsaal

Am ersten Tag nach dem Umzug kamen bereits die ersten Babys im neuen Kreißsaal zur Welt. Von den warmen Orange- und Rottönen, den Fototapeten mit floralen Motiven, dem Fußboden in dunklem und hellem Holzdekor hat Emma wahrscheinlich nichts mitbekommen. Sie war am 16. Januar um 8:17 Uhr das erste Baby, das im neuen Kreißsaal geboren wurde. Kurze Zeit später, um 9:58 Uhr kam mit

Nora bereits das zweite Kind auf die Welt. Ausgestattet mit vier modernen Kreißsälen, zwei geräumigen Vor-Wehen-Zimmern und einer Notfalleinheit entspricht die Entbindungsabteilung damit neusten Qualitätsanforderungen. Emma und Nora wird das alles nicht mehr interessieren. Sie befinden sich mit ihren glücklichen Eltern bereits zu Hause in ihren eigenen Bettchen.

### Endoskopie und Schlaflabor mit neusten Geräten

Kurz darauf nahm die Endoskopie und das Schlaflabor den Betrieb auf. Die Geräte sind auf dem neusten technischen Stand und bieten Pflegenden und Ärzten optimale Arbeitsbedingungen. In der neuen Endoskopie werden sowohl pneumologische als auch gastroenterologische Patienten versorgt. „Dank der neuen Technologie können wir die Eingriffe noch schonender und präziser gestalten, zum Wohle unserer Patienten“, erläutert der Chefarzt der Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin Dr. Achim Grünewaldt.

Die fünf Patientenzimmer des Schlaf- und Beatmungslabors sind mit umfassender Schlafdiagnostik-Technologie ausgestattet. So kann insbesondere eine Über-

lastung der Atemmuskulatur erkannt werden. „Im Schlaf- und Beatmungslabor werden überwiegend schwer erkrankte Patienten mit fortgeschrittenen Lungenerkrankungen oder neurologischen Erkrankungen betreut,“ erklärt Dr. Konrad Kneser, Facharzt für Lungenheilkunde, Intensiv- und Schlafmedizin und Belegarzt am Alice-Hospital.

### Intensivstation auf über 700 qm

Die Fläche der Intensivstation hat sich fast vervierfacht. Medizinern und Pflegepersonal stehen über 700 qm für 14 Patienten zur Verfügung. „Wir bieten unseren Patienten das gesamte Behandlungsspektrum der Beatmungs- und Intensivmedizin, inklusive Organersatzverfahren wie der Hämodialyse,“ sagt Dr. Grünewaldt, der als Pneumologe sowohl über die Zusatzbezeichnungen »Notfallmedizin«, »Internistische Intensivmedizin«, »Allergologie«, als auch »Klinische Akut- und Notfallmedizin« verfügt.

### Etwas Neues und Großes ist entstanden

Fast unbemerkt wechselte auch die Radiologie Darmstadt in die neuen Räume im Erweiterungsbau. Im Erdgeschoss befindet sich nun auf 1.200 qm der neue Hauptstandort der Radiologie Darmstadt, der von Professor Dr. Oliver Mohrs gemeinsam mit Dr. Henrik Thoms geleitet wird. „Hier ist etwas ganz Neues und Großes entstanden“, schwärmt Prof. Oliver Mohrs. Die Ausstattung in Form von radiologischen KI-unterstützten Geräten ist komplett neu. „Wir bieten neben dem vollständigen Spektrum der Routineversorgung, weitere Schwerpunkte wie Herz- und Blutgefäßdarstellungen, Kinderradiologie, MRT-Mammografie, MRT der Prostata und der Lungenkrebsvorsorge,“ so Prof. Mohrs.

„Mit der nun erfolgten Inbetriebnahme des Erweiterungsbaus am Alice-Hospital starten wir in eine neue Zukunft und stellen uns damit den Herausforderungen der neuen Gesetzgebung,“ sagt Marcus Fleischhauer, kaufmännischer Geschäftsführer des Alice-Hospitals stolz.

*„Dank der neuen Technologie können wir die Eingriffe noch schonender und präziser gestalten, zum Wohle unserer Patienten“*



### Kontakt

Alice-Hospital  
Dieburger Str. 31  
64287 Darmstadt  
06151/402 0  
info@alice-hospital.de  
www.alice-hospital.de



## DARMSPIEGELUNG: DEN POLYPEN AUF DER SPUR!

Künstliche Intelligenz (KI) setzt neue Maßstäbe in der Koloskopie – ein Meilenstein in der Früherkennung von Darmkrebs

Illustration: © Crystal Light – stock.adobe.com

Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten in Deutschland. Hier verzeichnen wir jährlich rund 62.000 Neuerkrankungen. Doch die gute Nachricht ist: Wird der Krebs früh erkannt, sind die Heilungschancen in den meisten Fällen sehr hoch. Besonders besorgniserregend ist der steigende Anteil der Diagnosen bei Menschen unter 50 Jahren, der mittlerweile rund 12 % der Fälle ausmacht.

Die frühzeitige Diagnose ist der Schlüssel zur erfolgreichen Behandlung, und hier setzt das Magendarmzentrum Darmstadt (MDZ) am Alice-Hospital neue Maßstäbe. Als eine der wenigen gastroenterologischen Praxen in Hessen nutzt das „MDZ“ jetzt standardmäßig Künstliche Intelligenz (KI) bei der Koloskopie, um die Erkennungsrate von Polypen zu verbessern.

Die KI hilft dabei, selbst kleinste Veränderungen im Darm zu erkennen, die ohne ihren Einsatz möglicherweise übersehen worden wären. Diese Technologie macht die Untersuchung nicht nur präziser und effizienter, sondern steigert auch die Chancen auf eine frühzeitige Diagnose und damit auf eine erfolgreiche Heilung.

Im Interview erklären Dr. Markus Berg und Dr. Andreas Niedenthal, warum die Koloskopie so wichtig ist und welche Rolle die Künstliche Intelligenz dabei spielt.

**LebensLust:** Jedes Jahr wird im „Darmkrebs-Monat“ März bundesweit für die Vorsorgeuntersuchung geworben. Ab welchem Alter steigt das Risiko, zu erkranken?

**Dr. Niedenthal:** Um das 50. Lebensjahr beginnt der Körper, seine Reparaturmechanismen weniger effektiv auszuführen. Enzyme verlieren ihre Fähigkeit, Zellmutationen zu erkennen und zu bekämpfen. Im Dickdarm entstehen dadurch v.a. Polypen, die im Durchschnitt innerhalb von ca. zehn Jahren potentiell bösartig werden. Diese anfänglich gutartigen Veränderungen bleiben oft unbemerkt, da sie keine Beschwerden verursachen. Das ist das Trägerische!



**DR. MED. ANDREAS NIEDENTHAL**  
Internist und Gastroenterologe (FEBG)

**LebensLust:** Warum ist die Darmkrebsvorsorge so wichtig?

**Dr. Niedenthal:** Darmkrebs zählt zu den häufigsten Krebsarten. Eine frühzeitige Untersuchung ermöglicht es jedoch, gutartige Vorstufen (s.g. „Polypen“) rechtzeitig zu erkennen und zu entfernen, bevor sie bösartig werden. Wird Darmkrebs in einem frühen Stadium diagnostiziert, liegt die Heilungschance häufig bei über 90 Prozent. Bei der Koloskopie wird der Dickdarm mit einem dünnen, flexiblen Endoskop mit integrierter Minikamera untersucht. Dadurch lassen sich potenziell gefährliche Polypen zuverlässig aufspüren und noch während der Spiegelung entfernen – lange bevor sich daraus Krebs entwickeln kann. Dabei benötigt es zur Optimierung der Polypenerkennung nicht nur die Expertise des Arztes, sondern auch die Hightech-Visualisierung, die mittels eines beweglichen Kamerakopfes (HD-Endoskop) jeden Winkel des Darms unter die Lupe nimmt und die Aufnahmen zwecks sofortiger Beurteilung unmittelbar auf einem Monitor überträgt.

**LebensLust:** Welche Rolle spielt dabei die Künstliche Intelligenz (KI) bei der Früherkennung?

**Dr. Berg:** Die Künstliche Intelligenz (KI) verbessert die Qualität der Koloskopie – ein echter Gamechanger bei der Darmkrebsvorsorge! Ein hochmoderner Prozessor analysiert das Bildmaterial in Echtzeit und schlägt sofort optisch und akustisch Alarm, sobald ein Polyp entdeckt wird. Das System basiert auf tausenden, dem System zugrunde gelegten echten endoskopischen Bildern und unterscheidet zuverlässig zwischen harmlosen oder auffälligen Struk-



**DR. MED. MARKUS BERG**  
Internist und Gastroenterologe

turen. In der Regel erkennt die KI Polypen schneller und präziser als das menschliche Auge. Studien zeigen: Selbst winzige Polypen, die dem menschlichen Auge möglicherweise entgehen, werden zuverlässig identifiziert. Wir setzen diese Technik derzeit als eine der wenigen gastroenterologischen Praxis in Hessen routinemäßig bei jeder Koloskopie im MDZ Darmstadt und im Alice Hospital ohne Zusatzkosten für unsere Patienten ein, obwohl die Anwendung von KI bei der Koloskopie keine Kassenleistung ist.

### LebensLust: Ersetzt Künstliche Intelligenz (KI) den Arzt?

**Dr. Niedenthal:** Nein, auf keinen Fall! KI ist ein äußerst hilfreiches Werkzeug, aber keinesfalls ein Ersatz für den Arzt. Sie dient als zusätzliches, hochpräzises Paar Augen, das uns hilft, selbst kleinste Polypen zu entdecken, die wir ohne diese Unterstützung möglicherweise übersehen würden. Die Diagnose und das weitere Vorgehen bleiben jedoch immer in ärztlicher Hand.

Damit maximieren wir die Adenomdetektionsrate (ADR) – also die Rate, mit der wir Polypen erkennen – durch den Einsatz von KI und modernster Endoskopie-Technologie. So können wir bis zu 30 % mehr Polypen aufspüren, was die Früherkennung enorm verbessert.

### LebensLust: Was passiert, wenn Polypen entdeckt werden?

**Dr. Berg:** Wenn während der Koloskopie Polypen oder andere suspekte Veränderungen entdeckt werden, entfernen wir diese sofort, sofern es medizinisch unbedenklich bzw. technisch möglich ist. Die Polypen werden dann in einem pathologischen Labor genauer untersucht. Bei Bedarf und je nach Situation entnehmen wir auch Gewebeproben zur weiteren Analyse. Sollte sich dann herausstellen, dass der Befund behandlungsbedürftig ist, besprechen wir gemeinsam mit dem Patienten das weitere Vorgehen.

Seit 2002 ist die **Darmspiegelung** Teil des gesetzlichen Früherkennungsprogramms. Ab April 2025 können nun **Männer und Frauen** gleichermaßen **ab dem 50. Lebensjahr** diese Untersuchung durchführen lassen – die Krankenkasse übernimmt hierfür die Kosten.

### LebensLust: In welchem Zeitabstand sollte man sich wieder untersuchen lassen?

**Dr. Berg:** Ist der Befund nach der ersten Koloskopie unauffällig, genügt eine Wiederholung gemäß Empfehlung der aktuellen Leitlinien alle zehn Jahre. Ein kürzerer Untersuchungsabstand ist jedoch ratsam, wenn es eine engere familiäre Vorbelastung mit Darmkrebs gibt oder wenn zwischenzeitlich auffällige Symptome wie z.B. Blut im Stuhl oder unklare, anhaltende Bauchschmerzen festgestellt werden.

### LebensLust: Viele Menschen fürchten sich vor der Untersuchung. Was sagen Sie dazu?

**Dr. Niedenthal:** Leider ist das so! Rund 75-80 % der Berechtigten nutzen die Darmkrebsvorsorge nicht – besonders Männer sind hier sehr zurückhaltend. Oft sind es Ängste, Scham oder Unsicherheiten, die sie davon abhalten. Dabei ist die Untersuchung vollkommen unkompliziert. Sie dauert im Durchschnitt nur etwa 15-20 Minuten, erfolgt unter Sedierung und ist dadurch völlig schmerzfrei bzw. wird komplett „verschlafen“. Selbst die Vorbereitung, das Abführen, ist gut machbar – auch wenn

es als unangenehm empfunden wird. Aber nur ein gut vorbereiteter Darm kann gründlich untersucht werden. Ein kleiner Aufwand, der Leben retten kann!

### LebensLust: Wie funktioniert eine Darmspiegelung konkret?

**Dr. Berg:** Eine gründliche Vorbereitung ist entscheidend: Zuerst wird der Darm mit einer speziellen Abführlösung vom Patienten selbst gereinigt. Mithilfe von Luft wird der Darm während der Untersuchung über das Endoskop entfaltet, um die Sicht zu optimieren. Anstelle von Luft kann auch CO<sub>2</sub> eingebracht werden, welches den Vorteil hat, dass Bauchschmerzen oder „Aufgeblähtsein“ nach der Untersuchung sehr viel weniger auftreten. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für CO<sub>2</sub> allerdings üblicherweise nicht standardmäßig.

Das flexible Endoskop mit der winzigen HD-Kamera wird über den Darmausgang in den Dickdarm eingeführt und bis zum Übergang vom Dickdarm zum Dünndarm vom Untersucher vorgeschoben. Die Kamera des Endoskops überträgt hochauflösende Bilder in Echtzeit auf einen HD-Monitor. So können wir die Darmwand (auch mit der Unterstützung der KI) genau untersuchen und Polypen sofort entfernen, wenn nötig.

### LebensLust: Welche Vorteile bietet das MDZ Darmstadt darüber hinaus?

**Dr. Niedenthal:** Unser sechsköpfiges Fachärzteteam bringt jahrzehntelange Erfahrung in der Endoskopie mit und arbeitet perfekt zusammen. Diese enge Kooperation ermöglicht uns eine flexible Terminvergabe, auch für dringende Untersuchungen. Besonders vorteilhaft ist unsere direkte Anbindung an das Alice-Hospital. Sollte z.B. im Anschluss an eine Polypentfernung eine stationäre Überwachung notwendig sein, können die Patienten aus der Praxis direkt auf der Station aufgenommen werden.

### LebensLust: Wie würden Sie das medizinische „Kompetenz-Gesamtpaket“ des MDZ Darmstadt abschließend beschreiben?

**Dr. Berg:** Alles aus einer Hand und unter einem Dach! Die kurzen Wege stärken nicht nur die Zusammenarbeit, sondern auch die Qualität unserer Arbeit. In unserer Gemeinschaftspraxis schätzen wir den täglichen fachlichen Austausch untereinander, besuchen gemeinsam regelmäßig Fortbildungen und fördern damit eine kollegiale Atmosphäre. Das kommt auch unseren Patienten zugute: Wir kombinieren erstklassiges medizinisches Wissen mit individueller Betreuung. Unser Leitsatz lautet: „Gute Behandlung ist für uns kein Luxus.“ Die Koloskopie ist ein zentrales Element unserer Praxis – sowohl in der Vorsorge als auch bei therapeutischen Eingriffen. Unser Ziel ist es, durch höchste Präzision und Sorgfalt – unterstützt durch künstliche Intelligenz (KI) – aktiv zur Gesundheit und Sicherheit unserer Patienten beizutragen.



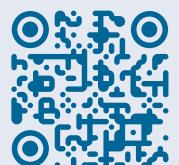
Darmstadt's Darmspezialisten

**Magen-Darm-Zentrum Darmstadt**  
**Ihr Bauch im Zentrum**  
 Endoskopisch-gastroenterologische  
 Schwerpunktpraxis

Ärztelhaus am Alice-Hospital  
 Dieburger Str. 29 · 64287 Darmstadt

Tel: 06151-42 770  
 mail@mdz-darmstadt.de  
 www.mdz-darmstadt.de

Sprechzeiten:  
 Mo-Fr 8 - 12 Uhr  
 Mo, Di, Do 14 - 17 Uhr



# ...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

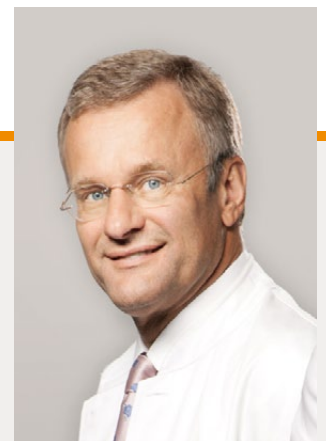
**Was kann ich dagegen tun, damit mich ein solches Schicksal nicht ereilt?**

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

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

**Welche Verfahren gibt es da?**

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



## Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

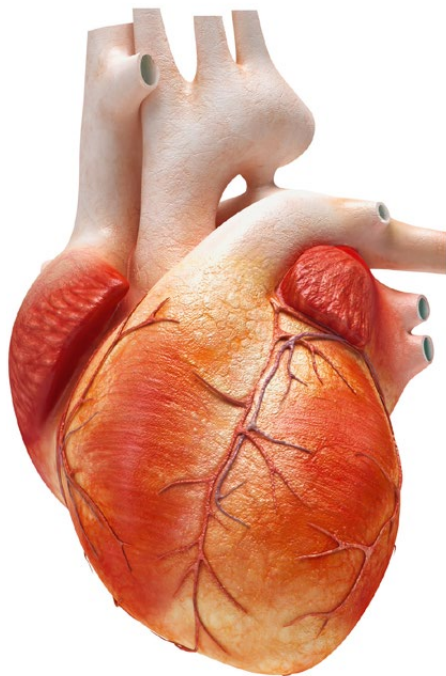
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

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



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

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

#### Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

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

#### Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

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

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

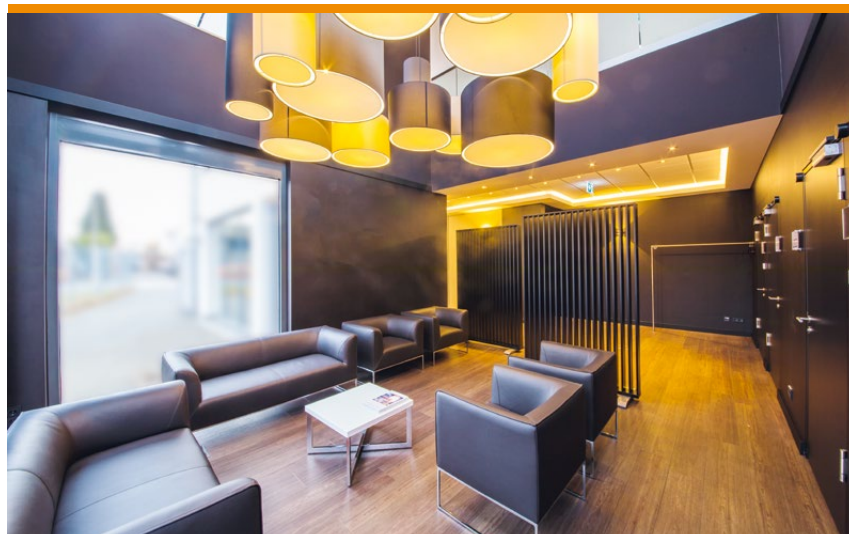
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

#### Die da wären?

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

#### Welche Methoden gibt es noch?

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



MVZ RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

## DieRadiologen

#### Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert

Dr. med. Stefan Oehm

Dr. med. Martin Ruch PhD MBA

Sondernummer für Privatsprechstunde,  
Vorsorgemedizin, Früherkennung und  
Sportmedizin:

**Fon 0 61 51. 78 04-100**

#### MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH

#### Die Radiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)  
64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

[www.dieradiologen-da.de](http://www.dieradiologen-da.de)

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

# DIGITALE VERÄNDERUNGEN IN DER APOTHEKE

## Wie die Digitalisierung den pharmazeutischen Alltag beeinflusst

(DJJ). Apotheken sind echte Allrounder: Von Einkauf und Medikamentenausgabe über Lagerhaltung und Kundenberatung bis hin zur Digitalisierung – der Betrieb läuft nur dank eines eingespielten Teams mit unterschiedlichen Qualifikationen. „Da gibt es zum einen natürlich immer den Apotheker, der ein Studium der Pharmazie absolviert hat“, erklärt Linda Apotheker Jan Simons aus Gummersbach. Dazu kommen Pharmazeutisch-technische Assistenten (PTAs), Kaufmännisch-technische Assistenten (PKAs) und Boten. Sie alle arbeiten Hand in Hand für einen guten Gesundheits-service am Kunden.

### Veränderung durch E-Rezept, KI und Co.

Dabei hat sich durch die Digitalisierung in den letzten Jahren vieles in den Apotheken verändert. „Das E-Rezept vereinfacht die meisten Abläufe, vermeidet Zettelwirtschaft und schafft so mehr Zeit für Patientinnen und Patienten“, so Simons. Änderungen eines Rezeptes, weil zum Beispiel ein Arzneimittel nicht lieferbar ist oder der Arzt das Rezept falsch ausgestellt hat, verbrauchen dann allerdings doch mehr Zeit,



*Beratung zählt: Wer an Gesundheitsthemen interessiert ist und sich gern ums Wohlergehen anderer kümmert, ist beruflich in der Apotheke gut aufgehoben.*

Foto: DJJ/Linda/Getty Images/alvarez

da man auf einen neuen Datensatz angewiesen ist.

### Chat-Bots unterstützen Mitarbeiter

Hinzu kommen weitere digitale Lösungen wie KI-gestützte Chat-Bots, die Anrufe entgegennehmen. Anfragen nach Öffnungszeiten, Lieferbarkeit oder Botendiensten können durch die künstliche Intelligenz bearbeitet werden. „Das entlastet die Mit-

arbeiter, sodass diese wieder Kapazitäten für vorrangige Aufgaben haben“, sagt der Apotheker. Trotzdem bleibe auch die persönliche Beratung am Telefon wichtig, da viele Menschen darauf angewiesen seien. „Pharmazeutische Beratung durch KI sehe ich noch etwas skeptisch, da der Inhaber

ja für die Beratung haftbar ist. Es bleibt die Frage, wer haftet für eine falsche oder unvollständige KI-Beratung?“, meint Simons.

### Viel Potential für die Zukunft

Dennoch ist das Thema seiner Meinung nach wichtig, da es dem Mitarbeiter-schwund in Apotheken entgegenwirken kann. Denn hier wird händeringend gesucht. Unter [jobfinder.linda.de](http://jobfinder.linda.de) beispielsweise gibt es ein Portal, auf dem sich deutschlandweit Linda Apotheken präsentieren, die Bedarf an Personal haben. Für die Zukunft sieht der Fachmann viel Potential in der Digitalisierung: „Ich kann mir gut vorstellen, dass Prozesse wie Arzneimittelengpassverwaltung, Lagerbestandskontrolle, Rezeptprüfung und reine Dokumentationsarbeiten in Zukunft von einer KI gesteuert und übernommen werden.“ Ein weiterer Vorteil läge in einer besseren und qualitativ höherwertigeren Beratung von Patienten. Durch die schnelle Analyse von Gesundheitsdaten und Informationen vom Arzt kann die Therapie so individueller erfolgen.



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

### Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren

Gesund werden. Gesund leben.



**ASKLEPIOS**  
HIRSCHPARK KLINIK

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

# NEUE WEGE IN DER HÜFTCHIRURGIE

Weniger Schmerzen, schnellere Genesung, mehr Lebensqualität.

Die Coxarthrose, auch als Hüftarthrose bekannt, ist eine der häufigsten degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates, insbesondere bei älteren Erwachsenen. Sie entsteht durch den fortschreitenden Verschleiß des Knorpels im Hüftgelenk, was zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität führen kann.

## Entwicklung der Krankheit: Vom Verschleiß bis zur Bewegungseinschränkung

Im Frühstadium der Coxarthrose treten oft nur leichte Beschwerden auf, die vor allem nach längerer Belastung spürbar sind. Mit der Zeit wird der Knorpel weiter abgebaut, was zu entzündlichen Prozessen und einer zunehmenden Verhärtung der Gelenkflächen führt. In fortgeschrittenen Stadien kann die Beweglichkeit so stark eingeschränkt sein, dass einfache Alltagsaktivitäten wie Gehen, Treppensteigen oder das Bücken kaum noch möglich sind.

Die Diagnose erfolgt in der Regel durch eine Kombination aus klinischer Untersuchung, Röntgenbildern und, falls erforderlich, weiterführenden Bildgebungsverfahren wie der Magnetresonanztomographie (MRT). Sobald konservative Maßnahmen wie Schmerztherapie, Physiotherapie oder Injektionen nicht mehr ausreichen, um die Symptome zu lindern, wird oft ein operativer Eingriff empfohlen.

## Hüftgelenkersatz: Die klassische Behandlung der fortgeschrittenen Coxarthrose

Der Hüftgelenkersatz, auch als Totalendoprothese (TEP) bekannt, ist eine bewährte Methode zur Behandlung der fortgeschrittenen Coxarthrose. Bei diesem Verfahren wird das geschädigte Gelenk durch eine künstliche Hüftprothese ersetzt, die aus langlebigen Materialien wie Metall, Keramik und Polyethylen besteht.

Während der Operation wird der beschädigte Hüftkopf entfernt und durch eine Prothese ersetzt, die fest im Oberschenkelknochen verankert wird. Die Gelenkpfanne wird ebenfalls ausgetauscht und mit einer künstlichen Schale ausgestattet, die eine reibungslose Beweglichkeit ermöglicht. Die TEP ist ein effektives Verfahren, das nicht nur Schmerzen reduziert, sondern auch die Mobilität und Lebensqualität erheblich verbessert. In den letzten Jahrzehnten wurden die Prothesen und Operationstechniken kontinuierlich optimiert, um die



**Ltd. Oberarzt Dr. med. Klaus Jost**  
Facharzt für Orthopädie  
und Unfallchirurgie  
Spezielle Unfallchirurgie  
Kommissarischer Leiter der Klinik

Haltbarkeit und Funktion der Implantate zu maximieren.

## Minimalinvasive SuperPath-Technik und alternative chirurgische Methoden

Eine der modernsten und schonendsten Techniken beim Hüftgelenkersatz ist die sogenannte SuperPath-Methode, die über einen dorsalen Zugang durchgeführt wird. Diese minimalinvasive Technik vermeidet die Durchtrennung von Muskeln und Sehnen, was nicht nur postoperative Schmerzen reduziert, sondern auch die Rehabilitation deutlich beschleunigt.

### Vorteile der SuperPath-Technik:

- Kürzere Genesungszeit: Viele Patienten können bereits wenige Stunden nach der Operation mit ersten Mobilisierungsübungen beginnen.
- Geringeres Risiko für Komplikationen: Durch den muskelschonenden Zugang wird die Stabilität des Hüftgelenks bewahrt, wodurch das Risiko einer Luxation minimiert wird.
- Kleinere Narben: Der Eingriff erfolgt über einen sehr kleinen Hautschnitt, was ästhetische Vorteile bietet und die Wundheilung fördert.

Neben der SuperPath-Technik bieten wir in unserer Klinik auch weitere etablierte und moderne chirurgische Verfahren an, um die individuellen Bedürfnisse unserer Patienten optimal zu berücksichtigen:

### Kurzschaffprothesen: Schonender Gelenkersatz für jüngere und aktive Patienten

Eine moderne Alternative zu herkömmlichen Hüftprothesen sind Kurzschaffpro-



**Oberarzt Oscar Velasquez**  
Facharzt für Orthopädie  
und Unfallchirurgie  
Spezielle Unfallchirurgie

thesen (Kurzschaff-TEP). Diese Prothesen ermöglichen eine knochensparende Verankerung, da sie weniger tief im Oberschenkelknochen verankert werden müssen. Vorteile dieser Prothesen sind:

- Erhalt der Knochensubstanz: Besonders für jüngere und aktive Patienten von Vorteil, da spätere Wechseloperationen erleichtert werden.
- Physiologischere Kraftübertragung: Durch die kürzere Schaftlänge werden die natürlichen biomechanischen Verhältnisse im Oberschenkel besser erhalten.
- Schnellere Rehabilitation: Durch die minimalinvasive Einbringung kommt es zu weniger Weichteilschädigung.

### Fast-Track in der Endoprothetik: Schnellere Mobilisierung und bessere Genesung

In unserer Klinik setzen wir auf das Fast-Track-Konzept in der Endoprothetik. Dieses moderne Behandlungskonzept kombiniert minimalinvasive Techniken mit einer optimierten perioperativen Betreuung, um eine schnellere Genesung zu ermöglichen. Die Kernprinzipien des Fast-Track-Ansatzes sind:

- Optimierte Schmerztherapie: Reduktion von postoperativen Schmerzen durch gezielte medikamentöse Behandlung.
- Frühzeitige Mobilisation: Bereits wenige Stunden nach der Operation beginnen unsere Patienten mit ersten Gehübungen, was Thromboserisiken reduziert und die Muskelkraft erhält.

- Interdisziplinäre Betreuung: Enge Zusammenarbeit zwischen Chirurgen, Anästhesisten, Physiotherapeuten und Pflegekräften, um eine schnelle und sichere Rückkehr in den Alltag zu ermöglichen.

### Fazit

Die Coxarthrose ist eine belastende Erkrankung, die jedoch durch moderne medizinische Verfahren effektiv behandelt werden kann. Der Hüftgelenkersatz, insbesondere mit minimalinvasiven Techniken wie der SuperPath-Methode oder Kurzschaffprothesen, bietet vielen Patienten eine neue Lebensqualität. Zudem ermöglicht das Fast-Track-Konzept eine schnelle Rückkehr in den Alltag.

In unserer Klinik bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an modernen Operationsmethoden, die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Kontaktieren Sie uns – für ein Leben in Bewegung.

## Medizin im Dialog

Einladung zu unseren Arzt-Vorträgen „Medizin im Dialog“ – einfach vorbeikommen! (Ort: EG der Stiftskirche Darmstadt, Stiftstr. 12a)

Unsere Fachexperten informieren in verständlicher Form über medizinische Themen und freuen sich auf Besucher und ihre Fragen.

**15. Mai, 17 Uhr:** Prof. Fellgiebel  
Frühe Diagnose und Therapie bei Demenz

**12. Juni, 17 Uhr:** Dr. Schreyer  
Knieschmerz-Arthrose oder Knorpelschaden? Behandlung mit und ohne Operation

**17. Juli, 17 Uhr:** Prof. Woeste  
Schilddrüse - Erkrankungen und ihre Therapie

**11. September, 17 Uhr:** Dr. Peters  
Leitsymptom Husten

**23. Oktober, 17 Uhr:** Dr. Pfisterer  
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

**30. Oktober, 18 Uhr:** Hr. Hanisch  
Volkskrankheit Hämorrhoidalleiden: Diagnostik und Therapie

**4. Dezember, 17 Uhr:** Prof. Woeste  
Hernienchirurgie

## 25-JÄHRIGES PRAXIS-JUBILÄUM

Praxis für Plastische, Ästhetische und  
Wiederherstellungs-Chirurgie  
Dr. med. Roman Fenkl in Griesheim



Der Beschluss, im Jahr 2000 eine Praxis für Plastische und Ästhetische Chirurgie im Raum Darmstadt-Dieburg zu eröffnen, war gefasst, die Ärmel bereits hochgekrempt.

Vorausgegangen war nach meinem Studien-Abschluss in Frankfurt eine Facharzt-Ausbildung zum Allgemeinchirurgen an mehreren deutschen Kliniken mit Abschlussprüfung in München im Jahr 1994 sowie im Anschluss daran eine fast fertige Facharzt-Weiterbildung im Fach Unfallchirurgie und Orthopädie. Die brach ich vorzeitig ab, weil ich endlich die langersehnte Weiterbildungsstelle zum Plastischen Chirurgen an einer der hierfür besten Kliniken Deutschlands, im Markus-Krankenhaus Frankfurt bei PD Dr. Exner, erhielt und 1995 nochmals „ganz von vorn anfangen“ durfte.

Bereits 1998 bestand ich die zweite Facharztprüfung, diesmal zum **Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie**, in Frankfurt. Danach trat ich eine Oberarzt-Stelle für Plastische Chirurgie in einer Essener Klinik an, und lernte dort nochmals ordentlich dazu.

Zum **Neubeginn** gehören klare Ziele. Und eine junge Familie, die voll und ganz hinter mir stand, mich tatkräftig unterstützte. Meine Ehefrau Mar-

*Ein wunderbares Team hilft unermüdlich dabei, unsere Patienten freundlich und entgegenkommend zu betreuen, zu umsorgen, optimal zu überwachen, alle Prozesse bestmöglich durchzuführen.*



Dr. med. Roman Fenkl & Dr. med. Martina Fenkl

tina, ebenfalls Ärztin, musste viel leisten: Die Praxis, einen großen Umbau und unsere junge Familie unter einen Hut zu bringen.

Wir bauten unsere erworbene Immobilie zu einer Praxis um, die unseren Patienten eine **Wohlfühl-Atmosphäre** bieten sollte. Freundliche Wärme, statt kalter, medizinischer Nüchternheit. Freundlichkeit, statt Ablehnung und „Durchschleusung“. Dieses Prinzip zog sich durch bis in unseren komplett neu erstellten **Hochsteril-OP-Bereich** in eigener Etage, in dem wir heute noch große Eingriffe bis zu 10 Stunden Dauer durchführen. Bei einer exzellenten Sterilität und komplett ohne OP-Infektionen seit 25 Jahren. Unser sehr strenges Hygiene-Management macht dies möglich. Große Sicherheit für unsere Patienten. Keine „Krankenhaus-Infektionen“.

Ein **wunderbares Team** hilft unermüdlich dabei, unsere Patienten freundlich und entgegenkommend zu betreuen, zu umsorgen, optimal zu überwachen, alle Prozesse bestmöglich durchzuführen. Wieder ist meine Ehefrau Martina als Ärztin und Organisatorin unschlagbar, unsere Schwestern Rita und Darina in der Hauptpflege, Schwester Rosi und Agnes zur Verstärkung, und bei Not am Mann kommt auch Schwester Laura mit ihrem un-

ermüdlchen Fleiß dazu. Und Mariola Werkmann? Sie sorgt nun schon seit Jahrzehnten kompetent für bestmögliche Sauberkeit in unserer Praxis.

**Das freundliche Marienhospital war 17 Jahre lang unser Belegkrankenhaus** für Narkose-Eingriffe, unsere großen Operationen. Hier kann ich der Leiterin, Schwester Liberata Ricker, nicht genügend danken, was sie alles für uns und unsere Praxis getan hat.

**Nachdem das Marienhospital geschlossen wurde, bauten wir eine Narkose-Abteilung in unserem eigenen Haus neu auf**, mit Herrn Dr. Rollheiser als hoch kompetentem Narkosearzt, moderner Narkose-Gerätschaft und komfortabler stationärer Versorgung nach unseren größeren Eingriffen in Narkose. Auch hier erreichten wir einen hohen Sicherheits-Standard.

**Was operieren wir, was behandeln wir eigentlich?** Das wissen viele Menschen nicht. Dafür habe ich eine sehr umfangreiche **Praxis-Homepage** aufgebaut, die inzwischen mehr als 600 Seiten Fachinformationen für unsere Patienten bereitstellt.

Nicht kompliziert, sondern für medizinische Laien verständlich, bewusst informativ und neutral.

**Unsere Spezialisierungen** sind auf eine sehr breite Basis gestellt und scheuen nicht den internationalen Qualitäts-Vergleich. Mein Team und ich möchten auf gar keinen Fall „durchschnittlich“ arbeiten. Wir orientieren uns an den Besten der Besten, weltweit. Die allerhöchsten Standards sind für uns gerade mal ausreichend. Das spiegelt sich in der täglichen Arbeit wider. **Keine einzige Operation erfolgt unter Zeitdruck. Sie wird bis zum Ende in aller Ruhe und sorgsam durchgeführt.** Das hat große Vorteile. Die Zahl unserer Folge-Operationen (außer natürlich geplant mehrzeitige Operationen) liegt bis heute bei 0%. Medizinisch und ästhetisch zur Zufriedenheit unserer Patienten.

**Regelmäßig erreichen uns andernorts unzufrieden operierte Patienten.** Fast immer können wir helfen, ihre Probleme lösen, medizinisch und ästhetisch. Ausdrücklich keine Kritik an den vorbehandelnden Ärzten. Sie haben sicher ihr Bestes getan. Wir wollen gerne im Hintergrund stehen und helfen, wo wir können, besonders mit unseren



**Top-Spezialisierungen** auf dem Gebiet der Augenlid-Chirurgie, der Tumorchirurgie im Gesicht und am Körper, der Lipomchirurgie, Liposuktionen, der Körperformung mit Liposuktion, verdickten Waden, Kniegelenken und Sprunggelenken, Brustchirurgie bei Mann und Frau, ästhetischer Gesichtschirurgie, Intimchirurgie und vielen weiteren Gebieten.

**Unsere Zukunft?** Wir gehen weiter, in einem der schönsten Berufe der Welt. Wir gehen Fortschritt. Wir gehen modern. Ich bin ärztlich und körperlich fit! Ich bin innovationsfreudig, aber nicht auf Risiko. Sie erwarten doch nicht etwa, dass Sie bei uns „alte Kamellen“ antreffen?

**Und außerdem:** Sie erreichen unsere Praxis telefonisch direkt. Wir haben noch immer keine lästige Warteschleife. Der einzige Punkt, bei dem wir für unsere Patienten gerne „altmodisch“ bleiben ...

**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](http://www.dr-fenkl.de)



# JOHANN SEBASTIAN BACH „JOHANNES-PASSION“

unter der Leitung von Wolfgang Seeliger in der letzten und gängigen 4. Fassung 1749

Der Konzertchor Darmstadt und die Darmstädter Hofkapelle unter der Leitung von Wolfgang Seeliger führen am Karfreitag, den 18. April 2025, 17 Uhr, darmstadtium, die „Johannes-Passion“ von Johann Sebastian Bach in einer halbszenischen Aufführung auf.

Neben der Matthäus-Passion ist die Johannes-Passion das einzige vollständig überlieferte authentische Passionswerk von



Johann Sebastian Bach. Die Erzählung der Passion wird aus verschiedenen Blickwinkeln dargestellt: Der Evangelist Johannes schildert das Geschehen in seinen Rezitativen, während Arien von Jesus, Petrus oder Pilatus die Ereignisse aus der Perspektive der handelnden Personen wiedergeben. Bachs ausdrucksstarke Musiksprache und die kunstvolle Verflechtung von Chorälen, Arien und Chören auf verschiedenen Ebenen verleihen diesem Werk seine Einzig-

artigkeit. Das Werk erfuhr für die Aufführungen in späteren Jahren einschneidende Änderungen, die hauptsächlich die freien Teile betreffen. Am Karfreitag diesen Jahres erklingt die Johannes-Passion in seiner letzten und gängigen 4. Fassung von 1749. Das Werk hatte seinen ursprünglichen Platz im Gottesdienst und wurde am Karfreitag, den 7. April 1724, in der Leipziger Nikolaikirche in der 1. Fassung uraufgeführt. Heute wird die Johannes-Passion als einer

der Höhepunkte der Oratorienkunst bezeichnet und meist als Konzertmusik aufgeführt.

Die szenischen Elemente des Konzertchors Darmstadt verleihen der Aufführung eine zusätzliche Ausdruckskraft und machen das Geschehen noch eindrücklicher erlebbar.

Tickets: Karten ab 28,00€ unter [www.konzertchor-darmstadt.de](http://www.konzertchor-darmstadt.de) oder [www.ztix.de](http://www.ztix.de) sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen, im Ticketshop am Luisencenter unter 06151-134513 und unter der Ticket-Hotline 06151-6294610 oder per Vorkasse bei Ztix erhältlich.

Infos: Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 06151-20 400 im Konzertbüro, Mauerstr. 17, 64289 Darmstadt.

*... bei Schiffsreisen lieber gleich zum Profi!*

*Weltreise mit der neuen Queen Anne  
- bequem ab/bis Hamburg - 117 Nächte*



CUNARD



6. Januar 2026 bis 2. Mai 2026 - z.B.  
Princess Suite mit Balkon  
ab 41.020,- Euro/p.P.  
bei Doppelbelegung



**www.weltreisen-per-schiff.de oder Tel. 0 61 51 - 27 31 42**



Wie wäre es mit einer luxuriösen Auszeit - einmal um die ganze Welt oder als Teilstrecke zum Energie tanken!

Dies ist nur ein Beispiel für eine der vielen traumhaften Reisen mit Cunard - wir beraten Sie gerne persönlich hierzu!

Ahoi - Ihr Team von Cruises4you



# WASSER MACHT GESUND

Besser aus Pet-Flaschen oder dem Wasserhahn trinken?



Foto: © Antoniuquillen - stock.adobe.com

## Plastikflaschen: Ein Risiko für Mensch und Umwelt

Wasser ist ein unverzichtbares Lebenselixier. Jeden Tag benötigen wir zwei bis drei Liter davon, um gesund zu bleiben. Doch was trinken wir eigentlich? Viele Menschen greifen bedenkenlos zu Wasser in PET-Flaschen, weil sie glauben, dass es sauber und sicher ist. Schließlich gibt es strenge gesetzliche Vorschriften. Aber entspricht das Wasser aus PET-Flaschen wirklich unseren Vorstellungen von sauberem Wasser?

## Sauberes Wasser – mehr als nur ein Grenzwert

Wenn wir von sauberem Wasser sprechen, denken wir an ein Produkt ohne Schadstoffe. Wir wollen selbst bestimmen, wie viel Belastung wir unserem Körper zumuten. Doch diese Entscheidung nimmt uns der Gesetzgeber ab, indem er Grenzwerte festlegt. Was dabei oft außer Acht gelassen wird: Die Verträglichkeit von Schadstoffen variiert von Mensch zu Mensch. Gerade empfindliche Gruppen wie Säuglinge, Kinder, Senioren oder chronisch Kranke haben eine geringere Belastungsgrenze. Sie alle profitieren besonders von schadstofffreiem Wasser – und das gilt natürlich auch für Erwachsene, die auf eine gesunde, nachhaltige Lebensweise achten.

## Was steckt in PET-Flaschen?

PET-Flaschen haben die Getränkewelt revolutioniert – sie sind leicht, unzerbrechlich und praktisch. Doch die Kehrseite wird oft übersehen: Schon während der Herstellung gelangen giftige Substanzen in die Umwelt. Während der Nutzung geben die Flaschen winzige Mengen an Schadstoffen an das Wasser ab. Diese Mengen mögen gering erscheinen, doch mit der Zeit reichern sie sich im Körper an. Und auch wenn es uns gelingt, diese Stoffe auszuscheiden, landen sie im Grundwasser und damit in unserer Nahrungskette. Weichmacher, die häufig in Plastikflaschen enthalten sind, stehen hier besonders im Verdacht, gesundheitsschädlich zu sein.

Interessant ist dabei, dass das Leitungswasser oft besser abschneidet als Flaschenwasser – nicht unbedingt, weil das Leitungswasser so gut ist, sondern weil das Flaschenwasser häufig von so schlechter Qualität ist. Durch lange Lagerzeiten, Verunreinigungen oder Plastikbestandteile wird Flaschenwasser oft zur schlechteren Wahl, als man erwarten würde.

## Warum greifen Verbraucher trotzdem zu PET-Flaschen?

Ein Blick in die Supermarktregale zeigt, dass die meisten Wasserflaschen aus PET bestehen. Diese Flaschen sind leicht und

günstig – ein Hauptgrund für ihre Beliebtheit. Interessanterweise finden sich alkoholische Getränke wie Bier oder Wein jedoch selten in PET-Flaschen. Das liegt weniger an gesundheitlichen Bedenken, sondern an Qualitätsansprüchen und Traditionen. Doch für stilles Wasser scheint der Griff zur Plastikflasche allzu selbstverständlich geworden zu sein, auch wenn es bessere Alternativen gibt.

## Die bessere Lösung: Wasser aus der Leitung

Leitungswasser ist oft die klügere Wahl. In vielen Regionen übertrifft seine Qualität sogar die von Flaschenwasser. Außerdem spart man sich den mühsamen Transport und die Rückgabe leerer PET-Flaschen. Wer auf Glasflaschen oder Tonkrüge umsteigt, schont nicht nur die Umwelt, sondern spart auch Geld. Und für alle, die höchste Reinheit wünschen, bietet sich eine Umkehrosmoseanlage an. Sie entfernt Stoffe, die Klärwerke nicht herausfiltern können, und liefert wirklich reines Wasser – ganz ohne Plastik.

## Fazit: Plastik muss nicht sein

PET-Flaschen mögen praktisch erscheinen, doch die Nachteile überwiegen. Wer sich für Leitungswasser entscheidet, spart Geld, Zeit und Ressourcen. Und mit einer hoch-

wertigen Filteranlage ist das Wasser aus dem Hahn eine echte Alternative, die nicht nur unserer Gesundheit, sondern auch der Umwelt guttut. Es ist an der Zeit, bewusster zu trinken – ganz ohne Plastik.

Hochwertige Umkehrosmoseanlagen finden Sie hier: [www.gesundes-wasser.shop](http://www.gesundes-wasser.shop)



Hochwertige Umkehrosmoseanlagen können Leitungswasser optimal filtern.

## Vorteile eines eigenen Mini-Wasserwerks

**GEWINN**

**GELD SPAREN**

**BESSERER GESCHMACK**

**ZEIT SPAREN**

**SCHÖNERE HAUT**

**PLATZ SPAREN**

**GESUNDHEIT**

**HAUSTIERE GESÜNDER**

**PFLANZEN GEDEIHEN BESSER**

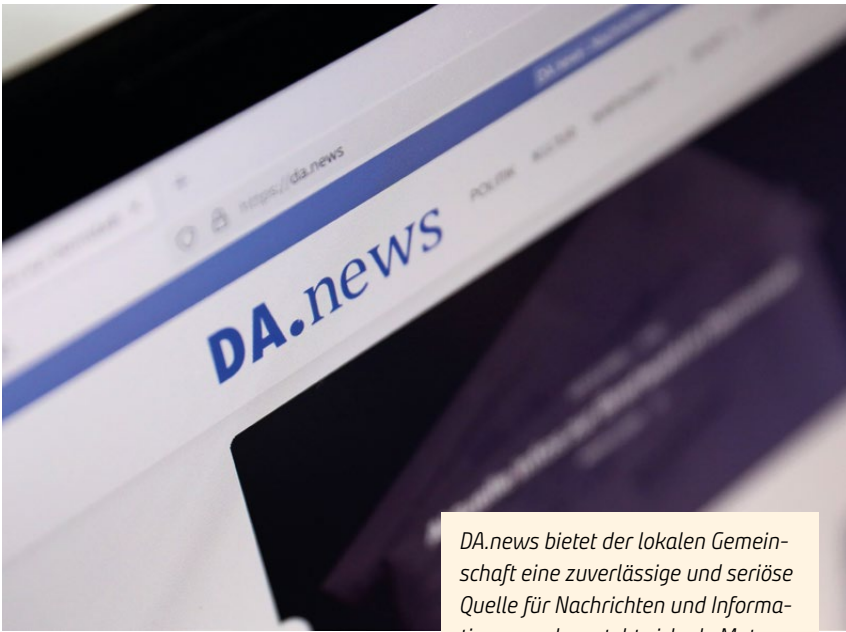
**IDEAL FÜR BABYS**

**IDEAL FÜR BABYS**

© [www.wasser-macht-gesund.de](http://www.wasser-macht-gesund.de)

# DA.NEWS – MEHRSPRACHIG, LOKAL UND KOSTENLOS

Neue Nachrichtenplattform für Südhessen erfolgreich gestartet



*DA.news bietet der lokalen Gemeinschaft eine zuverlässige und seriöse Quelle für Nachrichten und Informationen und versteht sich als Motor nachhaltiger Integration.*

Foto: ©Arthur Schönbein

Mit [www.DA.news](http://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](http://www.DA.news) ist eine wertvolle Ergänzung in einer sich stetig wandelnden regionalen Medienlandschaft. Besonders die Mehrsprachigkeit von [www.DA.news](http://www.DA.news) ist ein bemerkenswerter Service, der vielen Menschen den Zugang zu wichtigen Informationen erleichtert.“

Trotz seines modernen Erscheinungsbildes und seinem hohen Informationsgehalts, 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](http://www.DA.news) greift auf diesen umfangreichen Fundus sowie auf weitere Quellen zurück, um eine breite Themenvielfalt abzudecken.*



[www.DA.news](http://www.DA.news)

## Probieren Sie den Genuss Der Johanniter-Menüservice



**Auswahl treffen**



**Servicenummer anrufen**



**Menüs liefern lassen**

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



**JOHANNITER**

## SELBSTBESTIMMT UND SICHER ZU HAUSE LEBEN

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

Der Johanniter-Hausnotruf ist einfach zu bedienen: Ein kleines, wasserdichtes Sendegerät am Arm oder um den Hals ist mit einem Notrufknopf ausgestattet. Im Notfall erreichen Sie innerhalb kürzester Zeit einen erfahrenen Mitarbeiter in unserer



Notrufzentrale, der Ihnen rund um die Uhr und an sieben Tagen in der Woche zur Seite steht.

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

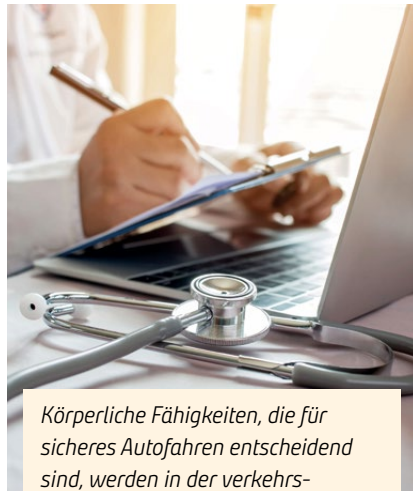
# NOCH FIT FÜRS FAHREN?

Im höheren Alter sind freiwillige Gesundheits- und Leistungschecks sinnvoll

(DJD). Die Alterung unserer Gesellschaft zeigt sich auch im Straßenverkehr: So waren 2023 laut Kraftfahrt-Bundesamt 25 Prozent der Autofahrenden 65 Jahre und älter, 2015 waren es noch 17 Prozent. Das bringt neue Herausforderungen und Gefahren mit sich, denn mit dem Alter lässt oft die Fahrtüchtigkeit nach. „Gesundheitliche Beeinträchtigungen wie schlechteres Sehen und Hören, Nackensteifigkeit, nachlassendes Reaktionsvermögen oder eine beginnende Demenz lassen das Unfallrisiko ab 75 Jahren deutlich steigen“, erklärt dazu Dr. Kirsten Heitland, Bereichsleitung beim TÜV Hessen.

## Sicherheit und Mobilität vereinbaren

Die meisten Menschen in Deutschland sind sich dieses Problems bewusst, wie eine Umfrage des TÜV-Verbands vom September 2024 ergab: 85 Prozent der Befragten glauben, dass im Alter die Fähigkeit zum



*Körperliche Fähigkeiten, die für sicheres Autofahren entscheidend sind, werden in der verkehrsmedizinischen Untersuchung geprüft.*

Foto: DJD/TÜV-Hessen

sicheren Führen eines Fahrzeugs nachlässt, 90 Prozent wären bereit, ihren Führerschein in so einem Fall freiwillig abzugeben. Allerdings möchten umgekehrt 88

Prozent über die eigene Mobilität selbst entscheiden, so lange es geht. Und für 72 Prozent ist Autofahren Voraussetzung zur Teilnahme am sozialen Leben. „Es gilt also, zwei Dinge miteinander zu vereinbaren: die Verringerung von Unfallrisiken mit dem Wunsch nach möglichst langer Mobilität mit dem eigenen Fahrzeug“, so die Expertin.

## Sinnvoll:

### freiwillige Fahrtauglichkeitschecks

Um dieses Ziel zu erreichen, sind verpflichtende Gesundheitsprüfungen und Rückmeldefahrten für Senioren immer wieder in der Diskussion. Aber auch ohne gesetzliche Vorschriften ist es sinnvoll, sich im höheren Alter selbstkritisch mit den eigenen Fähigkeiten auseinanderzusetzen. Dafür bietet etwa der TÜV Hessen freiwillige, vertrauliche Fahrtauglichkeits-Checks an. „Bei diesen können Stärken und Schwächen erkannt, Verbesserungsvorschläge gemacht

und wertvolle Tipps gegeben werden“, erläutert Heitland. „So lässt sich die Sicherheit erhöhen und die Fahrtauglichkeit oft länger erhalten.“

## Breite Zustimmung zu Rückmeldefahrten

Je nach Bedarf sind ein standardisierter Leistungstest, eine zusätzliche verkehrsmedizinische Untersuchung oder eine Rückmeldefahrt möglich – mehr dazu unter [www.tuev-hessen.de](http://www.tuev-hessen.de). „Bei einer Rückmeldefahrt fährt ein geschulter Verkehrspsychologe mit den Kunden eine standardisierte Strecke mit Stadt-, Autobahn- und Landstraßenabschnitten. Anschließend bekommen sie ein umfassendes Feedback“, beschreibt die Expertin. Der TÜV-Verband hält sogar eine verpflichtende Teilnahme an Rückmeldefahrten ab einem Alter von 75 Jahren für sinnvoll – und hat dabei laut der Umfrage 85 Prozent der Bevölkerung hinter sich.

# 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 Betreuungsleistungen, 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 An-



Foto: © Malambo/peopleimages.com – stock.adobe.com

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

# 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 - 83 67 0

→ [www.friedrich-umzug.de](http://www.friedrich-umzug.de) → [www.sb-lagerhaus.de](http://www.sb-lagerhaus.de)



Jetzt informieren: 06155 - 83 67 63 | [www.friedrich-umzug.de](http://www.friedrich-umzug.de)

# 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 verwunderlich 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 auch 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 Essenaufnahme. 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/Halfpoint

**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](http://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.



Foto: © PhotoSG – stock.adobe.com

## SELBSTBESTIMMT STATT FREMDBESTIMMT

Entscheidungsspielraum durch rechtzeitiges Handeln

Viele Interessenten der Seniorenresidenz „Am Kurpark“ sind begeistert von unserem breiten Angebot und im passenden Alter für einen Einzug. Dennoch wird die Entscheidung oft hinausgezögert – manchmal zu lange. Unsere Erfahrung zeigt: Wer wartet, bis eine Notsituation Veränderung erzwingt, verliert wertvolle Entscheidungsfreiheit.

Ein späterer Pflegebedarf kann die Situation zusätzlich erschweren, denn stationäre Pflegeplätze sind rar und oft nicht kurzfristig verfügbar. Als Bewohner unserer Residenz profitieren Sie von einem wichtigen Vorteil: Sollte ein Pflegeplatz nötig werden, besteht durch unsere enge Verbindung zum Pflegehaus „Das Blaue Haus“ bevorzugte Berücksichtigung.

Für den Einzug in unsere Residenz ist eine altersgerechte körperliche und geistige Fitness Voraussetzung. Freuen Sie sich auf ein aktives Gemeinschaftsleben, hohe Lebensqualität und die Gewissheit, im Ernstfall bestens versorgt zu sein.

Sie wohnen in einem unserer 120 stilvollen 2- oder 3-Zimmer-Appartements in bester Kurparklage – ein Zuhause zum Wohlfühlen. Falls einmal mehr Unterstützung benötigt wird, steht Ihnen der ambulante Pflegedienst zur Verfügung. Unser Notrufsystem, installiert in allen Appartements, bietet zusätzliche Sicherheit. Zahlreiche Serviceleistungen erleichtern Ihren Alltag, ohne Ihre Selbstständigkeit einzuschränken. Das Herzstück der Residenz ist das Restaurant & Café „Parkblick“, das Sie täglich mit frischen, ausgewogenen Mahlzeiten und hausgemachtem Kuchen verwöhnt.

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



**Jetzt entscheiden – selbstbestimmt leben!**

RESIDENZ & HOTEL  
„AM KURPARK“  
BAD KÖNIG



Werkstraße 27  
64732 Bad König

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

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

# LUST AUF GENUSS



Der Lenz ist da! Und er bringt nicht nur wärmere Temperaturen und längere Tage mit sich, sondern auch eine Vielzahl köstlicher regionaler Spezialitäten. So können sich unsere Geschmacksnerven jetzt endlich wieder auf die grünen, roten und weißen Delikatessen der Saison freuen. Denn was wäre das Frühjahr ohne die vegetarischen Leckereien Bärlauch, Grüne Sauce, Spargel, Erdbeeren oder Rhabarber? Sie garantieren, dass die nächsten Wochen kulinarisch unwiderstehlich werden – zumal alle Produkte hier vor unserer Haustür wachsen und als regionale Leckerbissen jederzeit verfügbar sind – sei es beim Hofladen, auf dem Wochenmarkt oder beim Lebensmittelhändler des Vertrauens. Folgende Steckbriefe der beliebtesten „Big Five“ beschreiben nicht nur ihre geschmacklichen Qualitäten, sondern auch ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften. Ein Grund mehr, den Frühling jetzt mit allen Sinnen zu genießen!

# KULINARISCHES FRÜHLINGSERWACHEN

## Jetzt ist die beste Zeit für regionale Frischekost

### Bärlauch

Ab März riecht man den „Allium ursinum“, der zur Familie der Lauchgewächse zählt, schon von Weitem. Er ist einer der ersten Wildkräuter der Saison. Der wilde Knoblauchverwandte, dessen Blattwerk dem giftigen Maiglöckchen ähnelt, nutzt nämlich die Zeit bis zur Belaubung der Wälder und besiedelt den noch lichten Waldboden. Der unverkennbare Geruch verspricht vor allem würzigen Geschmack, der sich besonders gut in Pesto-Saucen macht. Das kräftige Aroma der Kräuter-Zutat ist aber auch ein Anzeichen für eine hohe Konzentration schwefelhaltiger, ätherischer Öle. Sie wirken harntreibend, entgiftend und darmregulierend. Zudem sind die auch häufig auf Lichtungen und an Bachläufen wildwachsenden Frühlingboten wertvolle Energielieferanten – enthalten unter anderem Vitamin C, Provitamin A, Eisen, Kalium und Magnesium.

### Grüne-Soße-Kräuter

Sie sind vor allem als Mix unschlagbar – die ‚glorreichen Sieben‘ der heimischen Kräuterwelt. Denn wer das südhessische Nationalgericht „Grie Soß“ zubereitet, braucht das ganz spezielle Zusammenspiel aus den Aromen von Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Pimpinelle, Borretsch und Kresse. Außerdem darf die geballte Grün-Melange, die zusammen mit Saure Sahne, Salz, Pfeffer, hartgekochten Eiern und schließlich etwas Öl, Essig und ein wenig Senf erst zur Grünen Soße wird, nur mit dem Messer bearbeitet werden. Kleinstteilige Mixer-Zerstückelung sollte vermieden werden, da die Kräuter so breiig werden und Aroma verlieren. Die geballte Bio-Power ist aber nicht nur extrem lecker. Sie ist auch äußerst gesund. Die sieben Kräuter ‚auf einen Streich‘ haben es nämlich in sich. Die meisten von ihnen regen den Stoffwechsel an, wirken entgiftend, enthalten entzündungshemmende Wirkstoffe und liefern zudem eine hohe Vitamindichte. Für eine bessere Aufnahme dieser pflanzlichen Vitalstoffe im Körper sorgen übrigens die begleitenden Fette im Öl und in den Milchprodukten.

### Spargel

Wie kaum eine andere vegetarische Spezialität lässt Spargel, der zu den Staudengewächsen zählt, seine Liebhaber regelmäßig in Schwelgerei verfallen. Für sie sind die schlanken Super-Stangen das königliche Gemüse schlechthin, „Elfenbein zum Essen“. Sie zu genießen, sei es mit Beilagen und Soßen oder einfach pur mit ein wenig Butter ist kulinarische Lust pur. Dabei ist die saisonale Köstlichkeit, die seit der Antike in Europa kultiviert wird und die es hierzulande immer nur zwischen April und dem 24. Juni (Johannistag) gibt, eigentlich eine ziemlich schnörkellose Delikatesse direkt vom Feld...ganz ohne Schnick-Schnack. Sie ist sich selbst genug – das macht wohl ihren wahren Luxus aus. Der Star des edlen, aber puristischen Mahls ist dabei meist das königliche Gemüse mit der vornehmen Blässe, das in unseren Breiten tief im Boden heranwächst ganz ohne farbgebende Fotosynthese. Bei den grünen, typisch mediterranen Sorten ist das anders. Hier ragen die erntereifen Stangen, die normalerweise nicht geschält werden müssen und etwas herzhafter schmecken, aus der Erde heraus und reagieren auf das Sonnenlicht, bilden Chlorophyll-Pigmente.

So oder so: Gesund sind alle Spargelsorten. Denn das wasserhaltige Gemüse hat extrem wenig Kalorien. Dafür enthält es jede Menge Mineralstoffe, wie etwa Kalium, das blutdrucksenkend wirkt und wichtig für das Funktionieren der Nervenreizleitungen ist. Das ebenso reichhaltig vorhandene Kalzium ist dagegen wichtiger Baustein für Zähne und Knochen. Und der Phosphor verbessert den Transport, die Speicherung und die Verwertung von Energie im menschlichen Körper. Besonders hoch ist zudem der Stickstoffanteil im Spargel. Er regt die Nierentätigkeit an, so dass vermehrt Gift- und Schlackenstoffe ausgeschieden werden. Das führt wiederum zu der bekannten harntreibenden und entwässernden Wirkung mit dem typischen intensiven, schwefelartigen Geruch. Doch damit nicht genug. Im schmackhaften Nährstoff-Kraftwerk stecken nämlich noch viele lebensnotwendige Vitamine, wie etwa Vitamin A als Unterstützer unserer Sehfähigkeit, Vitamin E als Balsam für unser Nervenkostüm oder Vitamin K, das unter anderem wichtig fürs Blut ist und außerdem vor Pilzkrankheiten schützt. ▷



Foto: © Björn Wjeczich – stock.adobe.com



Foto: © uv\_group – stock.adobe.com



Foto: © kitchenkiss.de – stock.adobe.com



Foto: © Lisa Bauer – stock.adobe.com



# WeinCurier

Liebe Weinfreunde,

wir begrüßen mit Ihnen den Frühling und laden Sie herzlich ein zu unserer traditionellen Frühjahrsverkostung! Alle Details online oder im Granconsumo.

In dieser Ausgabe zu entdecken, gibt es:

- Kellerei des Monats: Società Agricola Marilù
- unsere Weinempfehlungen der Saison
- Spargelweine
- Frühlingsgrüße aus Sizilien
- viele rabattierte Preise! %

Einen genussreichen und sonnigen Frühling wünscht Familie Molina.

Società Agricola Marilù, Brindisi, Apulien

Marmorelle Bianco D'Alessano, Valle D'Itria IGT, 2023

03RUB001



~~7,50~~  
**5,95€**  
7,93€/L

Marmorelle Primitivo IGT Salento, 2021

04RUB007



~~7,50~~  
**4,95€**  
6,60€/L

Marmorelle Negroamaro-Susumaniello, IGT Puglia, 2022

04RUB010



~~7,50~~  
**5,95€**  
7,93€/L

Marmorelle Primitivo Manduria DOC, 2022

04RUB022



~~12,95~~  
**9,95€**  
13,27€/L

## Frühjahrsverkostung 2024



- 03.05.25 Premiumverkostung am Samstag
  - 03.05.25 Große Weinprobe am Samstag
  - 04.05.25 Große Weinprobe am Sonntag
- Details & Anmeldung online oder bei uns im GranConsumo.

Scan me



zur Anmeldung

## Weinempfehlung der Saison:

Bodegas José Pariente, La Seca, Valladolid  
**José Pariente Sauvignon Blanc 2023**



~~10,50~~  
**8,95€**  
11,93€/L



Strohgelb, Kräuter, exotischen Früchten, sauber, elegant, frisch, langanhaltend.

03XJP002

Tomás Cusiné, Vilosell, D.O. Costers del Segre  
**LLEBRE, D.O. Costers del Segre, 2021**



Osterhasenwein  
**8,95€**  
11,93 €/L

6+1

Kirschtrot, konfitierte rote Früchte, Balsam- und Holztöne, Vanille und Gewürze.

04XTC003

Famiglia Olivini, Desenzano del Garda, Lombardei  
**Lugana, Famiglia Olivini, DOC, 2023**



~~11,90~~  
**9,95€**  
13,27€/L



Strohgelb bis grün, mineralischer Charakter, blumige und zitrische Aromen, frisch.

03OVI001

Tenuta di Capezzana, Carmignano, Toskana  
**Barco Reale Carmignano, DOC, Bio, 2020**



~~13,95~~  
**9,95€**  
13,27€/L



Dunkelviolett, schwarze Johannisbeeren und Veilchen, gut eingebundene Säure.

04TCA002

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

## Erdbeeren

Saftige, aromatische Süße umhüllt von verführerischem Rot. Das ist der Inbegriff früh-sommerlichen Fruchtgenusses, den jedoch nur heimische, erntefrische Produkte ohne lange Transportwege in bester Qualität liefern können. Streng genommen sind die köstlichen Früchte jedoch kein Obst. Erdbeeren gehören mit ihren rund 1000 kultivierten Sorten botanisch nämlich zur Familie der Rosengewächse. Die Blütenböden der Erdbeerpflanzen bilden dann während der Reifung eine saftig fleischige Scheibe, während die eigentlichen Fruchtkörper im biologischen Sinn die kleinen gelblichen einsamigen Nüsschen an deren Oberfläche sind. Die kugeligen Sommernaschereien punkten aber nicht nur mit ihrem Aussehen, sondern auch mit ihrem Innenleben: So sorgen eine geringe Kaloriedichte für Naschen ohne Reue. Zudem enthalten sie proportional mehr Vitamin C als etwa Apfelsinen und sie sind reich an B-Vitaminen, Spurenelementen sowie Folsäure, die wiederum für unser Zellwachstum und die Blutbildung wichtig ist. Sogar die roten, Karotin haltigen Farbstoffe sind nicht nur etwas fürs Auge. Sie können nämlich krebserregende Stoffe im Organismus unschädlich machen. Positive Effekte auf den Magen-Darm-Trakt entstehen zusätzlich durch die unzähligen ‚Nuss-Kernchen‘ auf der Oberfläche, die als wertvoller verdauungsfördernder Ballaststoff fungieren. Und schließlich trägt noch Asparaginsäure zur Entschlackung bei und Salizylsäure wirkt rheumatischen Beschwerden entgegen.

## Rhabarber

Heute sind die langen, kantigen Stangen in grünlich roten Schattierungen, die ursprünglich als Heilpflanze ihren Weg aus China nach Europa fanden, meist Hauptdarsteller in süßen Leckereien wie Kuchen oder Desserts – oftmals auch als Lieblings-Partner zusammen mit Erdbeeren. Dabei sind die fruchtig säuerlichen Delikatessen, die eigentlich eine Gemüseart sind und wie der Spargel bis Ende Juni Saison haben, nicht so pflegeleicht in der Zubereitung wie manch andere vegetarische Frühlingsspezialitäten. Denn zum Verzehr sind beim Rhabarber lediglich die kräftigen Stiele mit der typischen faserigen Struktur geeignet. Voraussetzung ist: Sie müssen kleingeschnitten und gekocht werden. Dann werden die wasserhaltigen Stangen, deren Blattgrün übrigens nicht zum Verzehr geeignet ist, zu süß-sauren Munter- und Schlankmachern, die zudem noch großzügige Lieferanten von jeder Menge Ballaststoffen, Mineralien, Eiweißen und Vitaminen sind. Ebenfalls in hoher Konzentration enthalten ist verdauungsförderndes Kalium sowie Apfel- und Zitronensäure, die die gesunde Aktivität des Magendarmtrakts unterstützen. Vorsicht geboten ist jedoch bei Oxalsäure, die grundsätzlich in Rhabarber vorkommt. In üppigen Mengen konsumiert kann sie sogar giftig sein, so dass insbesondere Nieren- und Zuckerkrankte die Spezialität nur in Maßen genießen sollten. Eine weitere wenig willkommene Eigenschaft des fruchtigen Frühsommersgemüses ist, dass es dem Körper wichtiges Kalzium entzieht. Diesem Effekt kann aber entgegengewirkt werden, indem man Milch, Joghurt oder Vanillesauce zum Rhabarber serviert. Die geschmackliche Abmilderung ist dadurch nicht nur lecker, sie hilft auch bei der ‚Entschärfung‘ der Oxalsäure, deren Intensität mit der zunehmenden Reife noch nicht geernteter XL-Stiele zunimmt. Deshalb immer besser zu jüngeren, vorwiegend rötlichen Stangen greifen! Das macht das süß-saure Mahl bekömmlicher.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © Denis Petrovskikh - stock.adobe.com

Foto: © Philipp Hub - stock.adobe.com

## Buchtipp



### Silke und Karsten Nordmann Frühlingsfrische Alltagsküche

Dieses Kochbuch ist voll von frühlingshaften Rezepten. Sie sind, entsprechend ihren Zutaten, in 6 Kategorien unterteilt. Von Bärlauch über Spargel, Rhabarber bis hin zu Erdbeeren ist alles dabei, was im Frühling unbedingt auf den Tisch muss. Die Beschreibung, wie die Zube-

ereitung der einzelnen Rezepte gelingt, ist so formuliert, dass sie Kochprofis anspricht sowie für Küchenneulinge problemlos umzusetzen ist.

Gleich auf den ersten Seiten verrät ein Kalender genau, was in den Frühlingmonaten März, April und Mai Saison hat.

Nordmann Books, 215 Seiten



Foto: © Supamas - stock.adobe.com



Foto: © HLPhoto - stock.adobe.com



Patschulls



# Schlemmerpost



Daniel Patschull

## Frühlingserwachen – Lebenslust pur!

Die ersten Sonnenstrahlen kitzeln, die Natur erwacht – und mit ihr die Lust auf frische, ehrliche Genüsse. In unserer Obst- und Gemüseabteilung finden Sie das Beste der Saison: knackiges Obst vom Eichwaldhof, zartes Zickleinfleisch vom Bergwaldhof und den ersten Spargel von Appel & Merlau – mit Leidenschaft für Sie ausgewählt.

Für Ihr Osterfest empfehlen wir unser Württembergisches Lamm. Sein feines Aroma bringt die Frische der Saison direkt auf den Tisch. Ein

gutes Glas Wein dazu? Natürlich – wir haben die perfekte Auswahl für Sie zusammengestellt. Susanne Werkmann und ihr Team sorgen täglich dafür, dass nur beste Qualität ins Regal kommt. Und falls Sie einen besonderen Wunsch haben – sprechen Sie uns an! Wir finden eine Lösung.

Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie den Frühling mit allen Sinnen – bei uns, wo Qualität, Geschmack und Verantwortung zu Hause sind.



## Neu in unserer Gemüseabteilung

**Obst und Gemüse vom Eichwaldhof – Natur, die man schmeckt!**

Hier wird nicht einfach geackert – hier wird Landwirtschaft gelebt. Der Eichwaldhof der Familie Förster, am Rand der Griesheimer Düne, ist ein Ort, an dem die Natur das Sagen hat. Kein Schnickschnack, keine Abkürzungen – sondern ehrliche DEMETER-Landwirtschaft, die sich dem Boden und der Umwelt verpflichtet.

Auf den Feldern wächst alles, was Natur hergibt: Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Kohl und Feldsalat. Mit biologischen Präparaten, ohne Gentechnik, ohne Kompromisse. Der Boden darf atmen, sich regenerieren und liefern, was er am besten kann. Geerntet wird von Hand – mit Erfahrung, Respekt und der festen Überzeugung, dass guter Geschmack von Grund auf beginnt.

Und zwischen den Feldern? Rinder, Enten, Gänse. Kein bloßer Nebeneffekt, sondern Teil eines natürlichen Kreislaufs, der den Boden lebendig hält und das Gleichgewicht der Natur wahrt.

Das Ergebnis? Gemüse, das nach Erde, Sonne und echter Handarbeit schmeckt. Knackig, aromatisch und unverfälscht. Einfach gutes Essen, wie es sein sollte.



## Zicklein vom Berghof

Ein echtes Schmankerl: die Ziegen vom Berghof in Schöllkrippen. Hier wachsen sie auf, wie es sein soll – mit viel Platz, bestem Futter und natürlichem Auslauf. Der Stall? Großzügig, mit erhöhten Liegeflächen für maximalen Komfort. Stress? Fehlanzeige. Und das schmeckt man: fein marmoriertes, zartes Fleisch mit mildem, vollem Aroma. Fleisch vom Zicklein gibt es nur saisonal – weil gute Aufzucht Zeit braucht. Nachhaltig, regional, von Hand ausgewählt. Ein Geschmack, den man nicht vergisst. Wer es genießen will, sollte rechtzeitig vorbestellen.



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

## Frischer Spargelgenuss von der Familie Appel aus Arheilgen

So schmeckt der Frühling!

In Arheilgen, wo der Boden leicht und sandig ist, wächst der Spargel der Familie Appel unter besten Bedingungen. Seit drei Generationen bauen sie mit Leidenschaft und Erfahrung Spargel an – und das schmeckt man! Vom Marschbergerhof direkt ins Spargelhäuschen vor unserem Markt in Arheilgen – Untere Mühlstraße 5 – frischer geht's kaum!



## Württembergisches Lamm

Der perfekte Genuss zu Ostern!

Ostern ohne Lamm? Kaum vorstellbar. Und wenn schon Lamm, dann Württembergisches Lamm! Auf den Weiden der Region wachsen die Lämmer langsam und natürlich, fressen frische Kräuter und saftiges Gras. Das Resultat: zartes, saftiges Fleisch mit einem unverwechselbar aromatischen Geschmack.

Ob als Braten, auf dem Grill oder im Ofen – dieses Lamm bringt den Frühling direkt auf den Tisch. Und weil wir wissen, wie sehr Sie gu-



tes Essen schätzen, haben wir diesen herausragenden Leckerbissen für Sie parat. Genießen Sie Ihr Osterlamm mit gutem Gewissen, denn hier steht Qualität, Nachhaltigkeit und verantwortungsbewusster Umgang mit der Natur im Mittelpunkt. Osterlamm – wie es sein muss!



## Frischer Fischgenuss aus nachhaltigem Fang

Unsere Aktionen rund um Ostern!

In unserer Fischtheke wartet der pure Genuss auf Sie. Zarter Lachs und der aromatische Skrei – der Winterkabeljau. Achtung, die Saison endet mit Ostern! Wer sich noch den intensiven Geschmack des festen Fleisches gönnen will, sollte jetzt zuschlagen.

Ab Mai kommt dann die Maischolle ins Spiel – feiner Geschmack, der den Frühling perfekt einläutet. Und der Karpfen? Ein Muss zu Ostern! Ob ganz oder als Filet – der Klassiker für jedes Osteressen. Frischfisch-Chef Daniel Volk setzt auf zertifizierte Aquakulturen und garantiert Frische, die überzeugt.



### Unsere Fisch-Aktionen im April und Mai:

Vom 16. bis 19. April:  
6er-Kiste Fine de Claires Nr. 2 mit Sekt und Messer für nur 12,90 €.

Vom 14. bis 17. Mai:  
Königslachs – 100g für 5,99 €.  
Für jeden Fischliebhaber ein Muss.



## Spargel vom Spargelhof Merlau

Frisch & knackig, von bester Qualität

Die Familie Merlau sorgt seit über 60 Jahren mit Hingabe und Fachwissen für erstklassigen Spargel. Nur einen Katzensprung vom Hof entfernt, gelangt das königliche Gemüse direkt in den Spargelwagen vor dem E-Center Darmstadt, in der Eschollbrücker Straße 44. Weiß oder grün, mild-nussig oder leicht bitter. Dieser Spargel ist ein wahres Geschmackserlebnis – erntefrisch und von höchster Qualität!

## Wacholder-Schweineschinken

Ein Hochgenuss zur Spargelzeit

Dieser Schinken aus der Schweinehüfte ist ein echter Hochgenuss. Zart, mit einer dezenten Rauchigkeit und einer feinen Wacholdernote – beim ersten Bissen entfaltet sich sofort das volle Aroma. Die gleichmäßigen, saftigen Scheiben passen perfekt zu frischem Spargel, sind aber auch die ideale Wahl für eine deftige Brotzeit. Hier trifft echtes Handwerk auf puren Geschmack, der nicht nur anspruchsvolle Gaumen begeistert.



EDEKA  
Patschull



# Savoir-vivre

So kommt pure Lebensfreude ins Glas!

**Bergsträßer Winzer 2023 Spätburgunder Rosé trocken**  
Ein fruchtbetonter Rosé aus Spätburgunder-Trauben, der mit Aromen von Erdbeere und Himbeere verführt. Ein erfrischender Wein, perfekt für laue Sommerabende, leicht, lebendig und voll Frische.

**2024 Pfalz Weißwein „Frühlings-Cuvée“ - Qualitätswein b.A. feinherb**  
Ein „Frühlings-Cuvée“ wie er im Buche steht, verführt mit zarten Aromen von Mirabellen, Maracuja und Litschi. Weich und samtig im Einstieg, entfaltet sich eine exotische Fruchtigkeit – ideal für unbeschwerte Frühlingmomente.

**Der 2023er Pfälzer Lebenslust Grauburgunder trocken vom Weingut Raabe**  
Ein bernsteinfarbener Weißwein, der mit Eleganz und Aromen von reifer Birne, Trockenfrüchten und frischer Butter begeistert. Am Gaumen kraftvoll, saftig und mit feiner Tanninstruktur – ein wahrer Genuss!

## Rezept

### Maischolle mit grünem Spargel & Pinienkernen

#### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für die Maischolle:

- 2 Maischollen, je ca. 300 g
- 3 EL Butter
- 2 EL Kapern (abgetropft)
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Mehl (zum Bestäuben)
- 1 EL Rapsöl
- Salz & Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

Für den Spargel:

- 200 g grüner Spargel
- 1 EL Olivenöl oder Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Pinienkerne (geröstet)

#### ANLEITUNG

Die holzigen Enden des Spargels abschneiden. Falls nötig, das untere Drittel schälen. Fisch unter kaltem Wasser abspülen & mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz & Pfeffer würzen, leicht mit Mehl bestäuben.

Öl & 1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Maischolle auf mittlerer Hitze 4 Min. auf der Hautseite braten. Wenden & weitere 4 Min. goldbraun braten.

Parallel Olivenöl oder Butter in einer Pfanne erhitzen. Spargel bei mittlerer Hitze 5–7 Min. braten, bis er bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer & Zitronensaft abschmecken.

In einer kleinen, trockenen Pfanne die Pinienkerne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Achte darauf, dass sie nicht verbrennen. Restliche Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen. Kapern & Zitronensaft zugeben, leicht bräunen lassen. Maischolle auf Teller legen & mit der Kapernbutter übergießen. Grünen Spargel daneben anrichten. Mit den gerösteten Pinienkernen und gehackter Petersilie bestreuen.

**Tipp:** Der frische Geschmack des Spargels harmoniert wunderbar mit der buttrigen Kapernsoße. Als Beilage passen auch Rosmarinkartoffeln!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Etwa 420 Kalorien pro Portion



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





# Feiertage

IM MARITIM HOTEL DARMSTADT

Gönnen Sie sich doch mal eine kleine Auszeit!

Ob Ostern, Muttertag oder einfach so –  
im Maritim Hotel Darmstadt fühlt sich jeder Besuch wie ein Kurzurlaub an.



Manchmal braucht es einfach einen frischen Look. Und den bekommt der **Veranstaltungsbereich im Maritim Hotel Darmstadt** – ab Mai 2025 erstrahlt er in neuem Glanz. Helle Räume, moderne Technik und als echtes Highlight das Sommerdorf sowie ein zweites Restaurant, das sich perfekt für exklusive Feiern bis zu 65 Personen eignet. Familienfeier? Firmenjubiläum? Ein charmanter Mix aus stilvollem Ambiente und höchster Qualität – für Erlebnisse, die unvergesslich bleiben.

Apropos Familien: Auch an die kleinen Gäste ist gedacht. Im **Restaurant Landgraf** gibt es jetzt eine Kinderecke – mit allem, was man zum Spielen, Malen und Verweilen braucht. Während die Großen schlemmen, können die Kleinen sich kreativ austoben. Und weil man sich beim Essen nicht zwischen Genuss und Familienfreundlichkeit entscheiden sollte, gibt's hier eine unschlagbare Regelung: Kinder bis sechs Jahre essen kostenlos, für die Größeren gibt's gestaffelte Vergünstigungen.

Und falls Sie **Ostern** noch nichts geplant haben: Es gibt noch freie Plätze für den Osterbrunch am Sonntag und Montag – für 49 € pro Person

Ein kleiner Tipp zum Schluss: **Muttertag** steht vor der Tür! Wie wäre es mit einer Auszeit, um sich mal wieder richtig verwöhnen zu lassen?

PS: Geschenk gesucht? – Gutscheine erwerben!

Alle Details finden Sie hier:



<https://www.maritim.de/de/hotels/deutschland/hotel-darmstadt/restaurants/restaurant-landgraf-mit-front-cooking>



*Köstliche Lunchbuffets für genussvolle Frühlingsteiertage*

**Ostersonntag & Ostermontag · Muttertag · Pfingstsonntag**

Jeweils von 11.30 bis 14.30 Uhr

**49 € pro Person**

inklusive Sektempfang, Heißgetränken und Säften. Kinder bis 6 Jahre sind kostenfrei dabei, Kinder von 7 bis 12 Jahre zahlen 24,50 €. Für 6 € können Sie gerne Ihr Auto in unserer Tiefgarage parken. Das Ticket bezahlen Sie bitte an der Rezeption.

Maritim Hotel Darmstadt · Rheinstraße 105 · 64295 Darmstadt · [www.maritim.de](http://www.maritim.de)  
Betriebsstätte der Maritim Hotelgesellschaft mbH · Herforder Straße 2 · 32105 Bad Salzuflen



**Tischreservierung bis 48 Stunden im Voraus**

☎ 06151 878-2173  
(Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr)  
✉ [info.dar@maritim.de](mailto:info.dar@maritim.de)



Foto: © Pippin – stock.adobe.com

## „WIE ES EUCH GEFÄLLT...!“

Die aktuellen Trends für Wohn-Deko setzen auf vielfältige kontrastreiche Looks

Opulente Üppigkeit, edle Texturen, kühles Metall, extravagante Glasobjekte, verspielter Muster-, und Farb-Mix oder fließende Naturformen. Wer seine Wohnung mal wieder aufpimpen möchte, hat die Qual der Wahl angesichts der vielen stylischen Designs, die auf dem Markt sind. Denn angesagte Interieur-Accessoires sind dieses Jahr besonders variantenreich, legen sich nicht auf nur wenige „Must-Haves“ fest. Inspirationen gibt es also jede Menge. Die gilt es dann nur noch – je nach Geschmack und Einrichtung – in die heimischen vier Wände einziehen zu lassen. Erlaubt ist dabei so ziemlich alles. Nur langweilig sollte es nicht sein. Ansonsten kann man der Lust am kreativen Gestalten mit neuen Objekten der Wohnbegierde freien Lauf lassen. Folgende Deko-Ideen können dabei helfen, eine passende und stylische Auswahl zu treffen.

**Kugelrund und bauchig:** Rundliche organische Formen mit kompaktem Volumen haben gerade bei Möbeln und Accessoires gerade gleichermaßen Hochsaison. Die weichen, geschwungenen Linien des Trends, der im Fachjargon „Chubby Chic“ oder „Roly-Poly-Look“ (jeweils englische Synonyme für „Pummelig“) genannt wird, fügen sich überall perfekt ein, passen aber besonders gut zu Naturtönen und Einrichtungsgegenständen aus Holz.

**Knallige Signale:** Intensive Farben wie Indigoblau, Pink, Orange, Grasgrün und Gelb dominieren gerade die Farbpalette. Vor allem Pink und Orange als mutige Kombis setzen dabei leuchtende Akzente, sei es in Form von Kissen oder Keramikgefäßen. Der Effekt solcher kräftigen Töne: Sie bringen Energie und Frische in den Raum und können zudem eher unscheinbares, formstrenge Mobiliar aufpeppen.

**Vornehme Zurückhaltung:** Die Alternative für alle, die lieber auf dezente Farbgebung



Foto: © Jibber – stock.adobe.com

setzen, sind milchig, pastose Kolorierungen. Das Spektrum reicht hier von Pfirsich über Mintgrün und Zart-Bleu bis hin zu den trendigen Brauntönen, die an Mousse en Chocolat oder Milch Café erinnern und durch ihren erdigen Charakter jedem Zuhause, Ruhe und Behaglichkeit verleihen. Ein weiteres trendiges Farb-Highlight mit viel Noblesse ist tiefes Burgunderrot. Diese

„königliche“ Farbe findet sich in fast allen Deko-Kollektionen wieder und verleiht so Teppichen, Vorhängen, Lampen, Vasen und Kerzenhaltern einen edlen Touch.

**Evergreen Chrom:** Dieses kühle, polierte Metall ist eigentlich nie aus der Mode gekommen. Doch wurde in den letzten Jahren zum Beispiel mit Tisch-Leuchten aus Chrom meist nur ein einzelnes optisches Statement im Industrial Look gesetzt, so fügen sich heute die Glanzstücke ganz selbstverständlich in die verschiedensten Einrichtungsstile ein – gleich ob Landhaus, skandinavisch, modern-minimalistisch, mediterran. Neu ist außerdem, dass die silbrig-spiegelnden Deko-Highlights – sei in Gestalt von Schalen, Vasen, Übertöpfen oder mobilen Kleinmöbeln nun ähnlich wie in den 90er Jahren nicht mehr als Solisten sondern im glänzenden Ensemble auftreten.

**„Cute Room“-Ästhetik:** Hier erobert das Niedliche, Bunte und Spielerische die



Foto: © Silvia Bogdanski – stock.adobe.com

Wohnräume: Kleine, farbenfrohe Gegenstände wie Mini-Vasen, Puppenhaus-Accessoires oder kunstvolle Mini-Möbel setzen charmante Akzente und schaffen – manchmal sogar kleinteilig in nostalgischen Setzkästen inszeniert – eine leichte, unbeschwerte Atmosphäre. Dieser Trend lebt vom Detail und der Freude am Kombinieren: Verspielte Formen und bewusst kindliche Elemente sorgen für gute Laune werden zur „Cute Zone“ – zum niedlichen Wohlfühl-Blickfang.

#### Kunterbuntes „Glücksrausch-Dekor“:

Mehr ist hier mehr. Denn der fröhliche Mut beim Einsatz von Tönen, Mustern, Formen und Materialien macht diese Stilrichtung aus, die auch „Dopamin-Dekor“ genannt wird. Glücksgefühle bestimmen hier also

den „Dekorier-Enthusiasmus“, der dann sowohl ein gemäßigtes, überschaubares Arrangement mit knalligem Geschirr auf dem Esstisch als auch – je nach Lust und Laune – die großflächige ‚Styling-Eskalation‘ bedeuten kann. Bei Letzterem kommt es allerdings auf ein gutes Gespür für die richtige Balance der wohnlichen Gesamtkomposition an. Denn auch bei Glücksrausch-Dekor sollte nicht beliebiges Chaos herrschen. Experten empfehlen deshalb als roten Faden im bunten Kosmos beispielsweise bestimmte Farben, Muster, Formen oder Materialien nicht nur einmal aufzugreifen. Eine Wiederholung bestimmter Akzente bringt so mehr Ruhe in einen Raum und verleiht dem vermeintlich zusammengewürfelten Ensemble eine stilistische Handschrift.

**Surreale Formensprache:** Fantastisch und exzentrisch wie auf manchen Bildern des surrealistischen Künstlers Salvador Dalí oder angelehnt an den farbenfrohen Figuren der „Nanas-Schöpferin“ Nicki de Saint Phalle: Daran erinnern gerade Vasen oder Kerzenständer mit ihrer skulpturenhaften Formensprache. Typisch dabei: Fließende, abstrakte Silhouetten mit extravaganten oft bunten Designs verwandeln ein funktionales Behältnis für Blumen beziehungsweise eine Halterung für Kerzen in ein nicht mehr zweckgebundenes Kunstobjekt – ein Gebrauchsgegenstand also, der auch ohne „Befüllung“ die Blicke auf sich zieht.

**Getönte Glasskulpturen:** Eine große Auswahl mit virtuosem Design gibt es zurzeit auch bei Glas-Accessoires. Insbesondere Vasen – das gilt auch für Variationen aus Keramik – zeigen sich nun in vielfältigen Oberflächengestaltungen zum Beispiel mit Lamellen- beziehungsweise Rillenstruktur oder asymmetrischen organischen Umrissen, die sie wie abstrakte Figurinen wirken lassen. Eine weitere trendige Besonderheit: Glas ist nun häufig getönt und schimmert

in schönsten Pastellnuancen. Das macht die transparenten Deko-Objekte – seien es Vasen, Trinkgläser oder Schalen – zu echten Eye-Catchern, die so jedem Sideboard oder Regal und jedem Esstisch einen Hauch sommerlicher Leichtigkeit verleihen.

**Rüschen und Rokoko:** Bei dieser Stilrichtung erlebt das 18. Jahrhundert ein Revival, in dem unter anderem opulente und verspielte Details charakteristisch für die Formensprache waren. Ins Heute übertragen heißt das: Verschnörkelte Kerzenständer, feine Porzellan-Dekors mit floralen Mustern, goldene Details oder Rüschen-Kissen und Tischdecken mit Volants ziehen wieder ein – diesmal jedoch lediglich als dezente Romantik-, und Vintage-Akzente. So verschmelzen Elemente barocker Stillleben mit denen französischer beziehungsweise englischer Landhaus-Romantik – werden nun allerdings modern interpretiert, indem sie in einem Raum als nostalgische Zitate erscheinen und so nur noch punktuell – am besten in Kombination mit zeitlosem eher minimalistischen Mobiliar – ihren Retro-Charme entfalten.



Foto: © Wladanabe – stock.adobe.com



Foto: © Bilal – stock.adobe.com



Foto: © stock.adobe.com

# STILVOLLER RAUMGEWINN FÜR JEDES ZUHAUSE

Schiebetüren sind eine smarte Lösung bei knappem Raum



*Eleganter Durchgang: Schiebetüren setzen in jedem Raum stilvolle Akzente.*

Foto: DJD/www.türenheld.de

(DJD). Schiebetüren gewinnen in der Inneneinrichtung immer mehr an Beliebtheit. Sie sparen wertvollen Platz, da sie sich elegant zur Seite schieben, anstatt sich in den Raum zu öffnen. Dabei bringen die verschiebbaren Varianten noch eine ganze Reihe von Vorteilen mit sich: Sie setzen ein optisches Highlight in jeder Wohnung, sind deutlich barrierefreier und verbinden Räume auf fließende Weise miteinander.

Außerdem stellen sie oft eine smarte Lösung dar, wenn für eine konventionelle Tür der Platz zu knapp ist.

#### Praktisch und stylish zugleich

Geschickt eingesetzt, vergrößern Schiebetüren die Wohnfläche spürbar. Der Grund dafür: Die Türflügel belegen beim Öffnen keinen Stellplatz im Raum, sondern fah-

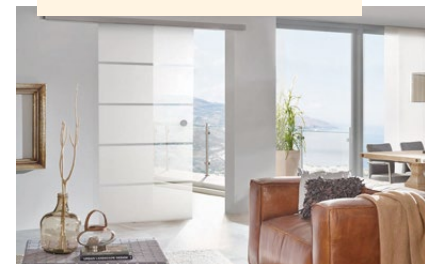
ren an der Wand entlang. Gleichzeitig werden die lautlosen Gleiter als stylische Gestaltungselemente geschätzt, die eine individuelle Note in jede Inneneinrichtung bringen. „Praktisch ist ein optionaler Soft-close-Beschlag, der den Türflügel beim Öffnen oder Schließen sanft abbrems und so ein unkontrolliertes Anschlagen der Tür verhindert“, sagt Marcus Braunschhausen von Türenheld.de. Die zahlreichen Schiebetür-Modelle schaffen dabei einen gelungenen Kompromiss zwischen einem loftartigen offenen Raumempfinden und dem richtigen Maß an Raumtrennung und Privatsphäre. Darüber hinaus haben Schiebetüren gegenüber konventionellen Drehflügeltüren den Vorteil, dass das Gewicht der Tür nicht einseitig an einem Scharnier hängt. Stattdessen wird es ober- und unterhalb aufgenommen. Gerade für große Türkonstruktionen mit hohem Eigengewicht bietet sich daher ein Schienensystem an.

#### Individueller Look von Glas bis Holz

Bei der Gestaltung wiederum entscheidet allein der persönliche Geschmack. Auch bei

*Gläserne Schiebetüren holen mehr Tageslicht in Wohnräume.*

Foto: DJD/www.türenheld.de



Schiebetüren sind Ausführungen in Weißlack besonders beliebt. Sie lassen sich flexibel verwenden und passen zu nahezu jedem Wohnstil. Wer sich mehr Licht oder Transparenz in den Räumen wünscht, findet mit Glasschiebetüren eine gute Wahl. Alternativ lassen sich auch mit Holz warme Akzente setzen, ob als Vollholztüren oder in Form der widerstandsfähigen CPL-Varianten. Unter [www.türenheld.de](http://www.türenheld.de) etwa gibt es mehr Details, eine direkte Bestellmöglichkeit und eine nützliche Anleitung zum Einbau. Noch ein Tipp: Gleich doppelt schön sind zweiflügelige Schiebetüren für den großen Auftritt. Sie ermöglichen extrabreite, barrierefreie Durchgänge, lassen das Zuhause offener und großzügiger wirken und sind gleichzeitig ein stilvoller Hingucker.

## Hersteller-Beratungstage

**05. April**

• Dünger-Rasenberatung

**09./10./11. April**

• Vorführung Segway Mähroboter

**18./19. April & 04./05. Mai**

• Optimale Pflanzengesundheit

**Frühlings-  
erwachen  
bei farbenkrauth**

### Gasgrill „Barbeque Hero“

3 Brenner, 9 kW Leistung, verchromter Grillrost (B45 x T37 cm), pulverbeschichteter Deckel mit integriertem Thermometer

**nur 149,-**



### Vergissmeinnicht im 10er Topf

**1,99**

### Bellis

Frühblüher, geeignet für Beet und Blumenkübel, im 9er Topf

**1,29**



### Italienische Kräuter

verschiedene Sorten

**ab 2,99**



**Terrakotta-Topf**  
ab 3,99 €

### Elektrorasenmäher

**Black & Decker BEMW 351**

1000 Watt, 32 cm Schnittbreite

~~99,-~~  
**89,-**



**Blumenerde, 45l**  
Universalerde für alle Zimmer-, Balkon- und Gartenpflanzen

**4,99**

(0,11 €/l)

### Rindenmulch, 60l

0–40 mm, aus naturreiner, zerkleinerter und abgeseibter Nadelholzrinde

**4,79**

(0,08 €/l)



# 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.

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.

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. Ziel-

netzkonzepte 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.

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-

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 Anzeigensonderveröffentlichung.

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

IMPRESSUM

# KLEINE GÄRTEN, GROSSE WIRKUNG

## Gute Planung verleiht kleinen Gärten mehr Tiefe

(DJD). Auch ein kleiner Garten kann großzügig wirken: Mit durchdachter Planung und kreativen Ideen lässt sich selbst ein begrenzter Raum gelungen gestalten. Gefragt sind Lösungen, die den Garten optisch weiten und ihm Tiefe verleihen. Hilfreich dafür sind klare Strukturen, die sich beispielsweise mit Trockenmauern, niedrig wachsenden Gehölzen oder hüfthohen Hecken auf abwechslungsreiche Weise unterteilen lassen.

### Hecken strukturieren den Garten

„Hecken sind ideale Strukturelemente. Sie sollten jedoch regelmäßig geschnitten werden, damit sie nicht zu groß werden und den Garten optisch erdrücken“, empfiehlt Jens Gärtner, Gartenexperte bei Stihl. Durch einen regelmäßigen Pflegeschnitt bleibt die Hecke außerdem gesund und wächst dicht und gleichmäßig nach. Mit der Akku-Heckenschere HSA 30 von Stihl lässt sich der Heckenschnitt im Handumdrehen erledigen, die Akku-Astschere ASA 20 von Stihl ist dagegen ein idealer Helfer für die Gehölzpflege oder den Rosenschnitt. Ein weiterer Tipp, der kleine Grundstücke größer wirken lässt: Beete in geschwungenen Formen oder gepflasterte Wege in Wellenform ebenso wie Elemente mit Höhenunterschieden schaffen Dynamik und verleihen dem Garten Abwechslung – dies lässt ihn größer erscheinen.

### Klein und trotzdem nachhaltig

Nachhaltigkeit wird – unabhängig von der Gartengröße – immer wichtiger: So schafft zum Beispiel eine Trockenmauer nicht nur eine klare Struktur, sondern auch dringend benötigten Lebensraum für Eidechsen oder Insekten wie Wildbienen. Wer Wasser als

Gestaltungselement nutzen möchte, beispielsweise in Form eines Quellsteins oder Holzfassens, bietet Vögeln und Insekten damit auch eine Trink- und Badestelle. Auch eine Futterstelle macht den Garten interessant für Vögel. Und Hecken sind nicht nur optisch eine Bereicherung gerade in kleineren Gärten, da sie anders als Sichtschutzelemente oder Zäune, Lebensraum für Insekten und Vögel schaffen.

### Nutzpflanzen in kleinen Gärten ziehen

Sogar Obst, Gemüse und Kräuter finden auf wenig Fläche Platz: Eine Kräuterspirale ist nicht nur ein Hingucker, denn mit ihr lassen sich verschiedene Kräuter mit unterschiedlichen Ansprüchen an Licht und Wasser auf kleinstem Raum kultivieren. Für Gartenabfälle oder Küchenreste wiederum bietet



*Eine Akku-Astschere macht den Rückschnitt von Gehölzen viel einfacher.*

Foto: DJD/Andreas Stihl



sich eine Wurmbox an, die viel weniger Raum einnimmt als ein Komposter, aber organischen Abfall genauso in nährstoffreichen Humus verwandelt. So schließt sich der natürliche Kreislauf im Garten. Eine detaillierte Bauanleitung dafür gibt es beispielsweise unter <https://stihl.ly/Wurmbox>.

*Eine Wurmbox braucht deutlich weniger Platz als ein Komposthaufen.*

Foto: DJD/Andreas Stihl



## 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:

#MeineMarkise

## Wer früher plant, hat's schneller schön!

Jetzt schon an Ihren  
Sonnenschutz denken.

Rufen Sie uns an!

Markisen Terrassendächer Glasoasen\*

Ihr weinor Fachhändler

# WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

Mehr Infos:  
[wulf-berger.de](http://wulf-berger.de)

GARTEN  
KUNST  
GENUSS

# SCHLOSSGARTEN \*WELTEN\*

im Schlossgarten Dieburg



**17. + 18. Mai 2025**

**Samstag 10-19 Uhr | Sonntag 10-18 Uhr**

**Tageskarte 7,- € · Kinder & Jugendliche bis 14 Jahre frei.**

Veranstalter: Ulrich Diehl Verlag und  
Medienservice GmbH,  
Marktplatz 3, 64283 Darmstadt



# DIEBURGER SCHLOSSGARTENWELTEN

Ein Paradies für Gartenliebhaber und Genießer

Die Dieburger Schlossgartenwelten versprechen ein faszinierendes Erlebnis für alle Gartenfreunde und jene, die es noch werden wollen. Bereits zum sechsten Mal präsentieren mehr als 50 Aussteller aus ganz Deutschland eine beeindruckende Vielfalt rund um Garten und Balkon. Neben Inspiration für grüne Oasen erwartet die Besucher auch ein abwechslungsreiches kulinarisches Angebot, das den Aufenthalt zu einem genussvollen Erlebnis macht. Die Messe richtet sich an die ganze Familie – ob kleines Stadtbalkonparadies oder großer Garten.

### Neuheiten und besondere Attraktionen

Eine besondere Neuerung in diesem Jahr ist die Nutzung eines Teils des Schlossgartens als Mittelaltermarkt. Besucher können in vergangene Zeiten eintauchen und traditionelles Handwerk hautnah erleben. Zudem wird ein Falkner vor Ort sein und seine faszinierenden Greifvögel präsentieren.

Neben Pflanzen und Dekorationen gibt es auch interessante Angebote aus anderen Bereichen: Brückmann Reisen informiert über attraktive Reiseziele, Fachleute für Gartengestaltung stehen für Beratungen bereit, und verschiedene Vorträge bereichern das Programm. Ein besonderes



Highlight ist die Möglichkeit, einen mobilen Whirlpool zu erwerben oder zu mieten.

### Vielfältige kulinarische Genüsse

In diesem Jahr erweitern die Schlossgartenwelten ihr kulinarisches Angebot. Neu dabei ist OLINUSS: Deniz und Oliver Dörschuck bieten eine erlesene Auswahl an hochwertigen Nüssen und Trockenfrüchten, direkt aus der Türkei importiert. Zum Sortiment gehören Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien sowie Aprikosen und Feigen.

Ebenfalls neu vertreten ist Altissima Spirit, ein Anbieter hochwertiger Spirituosen und Liköre aus regionalen Zuckerrüben, die in Handarbeit hergestellt werden. Das Sortiment umfasst unter anderem Coldbrew-Kaffeelikör, Passionsfruchtlikör sowie eine Ananas-Vanille-Spirituose.

Zusätzlich können sich Besucher auf hausgemachte Marmeladen, Liköre und herzhaftes Barbecue-Spezialitäten freuen. Süße und deftige Waffeln, selbstgemachtes Eis mit raffinierten Toppings sowie öster-

reichische Wildsalami und Champagner sorgen für kulinarische Höhepunkte. Die „Häppschesmacher“ aus dem Odenwald servieren kreative Wraps, während die Odenwälder Winzergenossenschaft Vinum Autmundis auch in diesem Jahr ihre erlesenen Weine präsentiert. Abgerundet wird das Angebot durch Markus Schwenk mit seinem Coffee-Bike.

Auch die kleinen Besucher kommen nicht zu kurz: In diesem Jahr ist ein Kinderkarussell geplant. Die Dieburger Schlossgartenwelten versprechen ein abwechslungsreiches und inspirierendes Event für alle Generationen – ein Muss für Naturliebhaber und Genießer!



Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



**LUST AUF BUS**  
Besuchen Sie unseren Stand auf den Dieburger Schlossgartenwelten  
am 17. + 18. Mai und informieren Sie sich über unser großes  
Busreisen Programm 2025 – wir freuen uns auf Sie!



Noch  
Plätze  
frei!

**LUST AUF BUS** – sei es zum Thema „Garten“ – „Kunst“ – „Genuss“ – für alle Bereiche haben wir tolle Reisen in unserem aktuelle Reiseprogramm.

Wie wäre es mit einer Gartenreise in das schöne Südengland vom 14. – 18.07.2025 oder zu den Schlössern der Loire mit Ihren herrlichen Parks vom 22. – 27.08.2025. Gaumenfreuden bietet eine Reise in die Emilia Romagna vom 25.05. – 31.05.2025. Kunst und Kultur erleben Sie z. B. beim Chopin Festival in Marienbad vom 18. – 21.08.2025

Natürlich finden Sie bei uns auch interessante Tagesausflüge – vom Besuch der Insel Mainau im Bodensee bis zu den Eltviller Rosentagen, von der Mohnblüte im Frau Holle Land bis zum Besuch der Freilichtbühne in Ötigheim – auch hier haben wir ein buntes und abwechslungsreiches Programm im Angebot. Gerne senden wir Ihnen unsere Kataloge – Flyer – Infoblätter kostenlos zu – oder Sie werfen einen Blick auf unsere Homepage [www.brueckmann-reisen.de](http://www.brueckmann-reisen.de)

Wir freuen uns auf Ihre Buchungen – und auf ein Treffen an unserem Stand!



**Floralia in Brüssel** 359 €  
25.- 27.04.25 / 3 Tage

**Klassisches Piemont** 590 €  
27.04. - 01.05.25 / 5 Tage

**Wilder Kaiser** 599 €  
07. - 11.05.25 / 5 Tage

**Gardasee** 799 €  
12. - 17.05.25 / 6 Tage

**Emilia Romagna** 799 €  
25. - 31.05.25 / 7 Tage



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

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



# SCHLOSSGARTEN \*WELTEN\*

im Schlossgarten Dieburg



Liebe Leserinnen und Leser,

merken Sie sich unbedingt den 17. und 18. Mai vor, wenn die Tore dieser einzigartigen Gartenausstellung für alle Gartenliebhaber geöffnet werden. Erleben Sie an diesen Tagen die harmonische Verbindung von Kunst, Garten, Terrasse und Haus sowie viele weitere Annehmlichkeiten, die das Leben bereichern – inklusive kulinarischer Köstlichkeiten, die wahre Lebensfreude vermitteln.

Die „Schlossgartenwelten“ versprechen ein unvergessliches Erlebnis in einer wundervollen Ambiente. Über 50 Aussteller stehen bereit, um Ihre Fragen zu Pflanzen, Garten- und Landschaftsgestaltung, Kunst und kulinarischen Genüssen zu beantworten.

Als Veranstalter regionaler Messen und Herausgeber des Regionalmagazins LebensLust sind die „Schlossgarten-



welten“ für mich ein besonderes Highlight, nicht zuletzt aufgrund der außergewöhnlichen Umgebung.

Wir laden Sie herzlich ein, wundervolle Tage voller Inspirationen mit der gesamten Familie bei den „Schlossgartenwelten“ in Dieburg zu verbringen.

**Besuchen Sie uns unter [www.udvm.de](http://www.udvm.de)**

Herzliche Grüße  
Uli Diehl

## EIN UNVERGESSLICHES ERLEBNIS – WELLNESS FÜR ZUHAUSE!

StradaMontana – Der Wellness Lieferant an der Bergstraße, im Rhein-Main Gebiet und im Odenwald



Pascal Hubatschek und Mirco Müller Ihre Ansprechpartner für Wellness daheim

Foto: StradaMontana Wellness GbR

Mit den Standorten in Fürth/Odw. und einer Zweigstelle in Alsbach-Hähnlein wird ein großer Radius abgedeckt und StradaMontana ist für Sie bestens erreichbar. Bei StradaMontana Wellness können Sie die Produkte durch die Mietobjekte ausgiebig testen. Sollten Sie sich anschließend für einen Kauf entscheiden, wird Ihnen mit Expertise und Know-how jederzeit gerne zur Verfügung gestanden.

Eine ausgiebige und vollumfängliche Beratung steht für das Team außer Frage, denn die Individualisierungsmöglichkeiten sind vielfältig. Von der Beratung bis hin zur Auslieferung/Inbetriebnahme werden Sie jederzeit persönlich begleitet.

Alle Produkte werden in der EU produziert und kommen vollständig aufgebaut zu Ihnen. Der Vorteil – es ist kein tagelanger Aufbau mehr notwendig und die Wellness-oase kann nach kürzester Zeit direkt genutzt werden.

Der Mietfuhrpark umfasst derzeit zwei verschiedene Saunen mit unterschiedlichen Ausstattungen sowie zwei Hot Tub Whirlpools. Alles ist mobil auf Anhängern verladen und somit sehr schnell bei Ihnen zuhause. Ein PKW-Stellplatz ist hierbei ausreichend und Sie selbst entscheiden

ob Sie das Mietobjekt bei StradaMontana Wellness abholen oder deren Lieferservice nutzen möchten.

Geheizt wird mit Holz, nur für Beleuchtung und Whirlpooldüsen wird ein Stromanschluss benötigt. Wer möchte kann das Feuerholz, den Saunaduft oder die Gardendusche direkt dazu buchen. Auf der Website finden Sie immer den aktuellen Buchungskalender und können somit bequem, schnell und unkompliziert Ihr Wellnesserlebnis für Zuhause buchen. In der Vermietung befinden sich stets aktuelle Modelle.

An den Dieburger Schlossgartenwelten erwartet Sie ein Stand an dem Sie sich die Produkte anschauen und sich von den beiden Inhabern beraten lassen können. Auch der Erwerb von Gutscheinen ist vor Ort oder online möglich, genauso wie die Buchung einer Miete.

**Preise sowie weitere Informationen:**  
StradaMontana Wellness GbR  
Stettiner Straße 8 · 64658 Fürth  
Odenwaldring 29 · 64665 Alsbach-Hähnlein  
[www.stradamontana-wellness.de](http://www.stradamontana-wellness.de)  
+49 177 2766771



Ihr Ansprechpartner für die Vermietung und den Verkauf von Hot Tub Whirlpools, Outdoor Saunen u.v.m.

[www.StradaMontana-Wellness.de](http://www.StradaMontana-Wellness.de) | +49 177 2766771

Egal ob Miete oder Kauf, mit den Saunen, Hot Tubs/Hot Tub Whirlpools, Zubern sowie Kältebecken von StradaMontana Wellness werden Sie Entspannung und Entschleunigung finden. Lassen Sie sich von deren Service, der Beratung und dem Leistungsversprechen überzeugen.



**Gilbert Gartengestaltung**

Ludwigstraße 62-64  
64331 Weiterstadt  
Tel.: 06150 2707  
E-Mail: b.gilbert@gmx.net  
www.gilbert-gartengestaltung.com



Burkhard Gilbert

## GARTENWELTEN – EIN GROSSER BEGRIFF!

In welcher Gartenwelt sind Sie denn im Moment zu Haus? Die Vielzahl der Stilrichtungen kennt mittlerweile keine Grenzen mehr, wie die Koch- und Küchentrends geht es im Garten in den letzten Jahren ebenfalls drunter und drüber.

Hat man die Kräuterspirale in seinen Garten schon mal integriert, ist es schon wieder out, das muss jetzt ins Hochbeet! Hat man sich einen Schmetterlingsflieder gesetzt, der auch noch wunderschön angewachsen ist und freut sich an der zahlreichen Vielfalt der besuchenden Insekten, heißt es in der Presse: Schweiz verbietet Schmetterlingsflieder – Invasive Art – raus damit. Große Fliesen auf die Terrasse legen – je größer umso cooler – ist man schon wieder bei Mosaik und Intarsien aus Naturstein. Stabgitterzaun in anthrazit und graue Bodenplatten haben es geschafft, die No-Gos aus den sechziger und siebziger Jahren: Jägerzaun, Maschendraht und Waschbetonplatten abzulösen. Anthrazit als Farbe gekonnt eingesetzt – ein Genuss, aber als dominierende Farbe fraglich.

**Wie schlecht oder gut sind die deutschen Architekten heute?**

In der Fernsehgartenssoap noch schnell was gesehen, das muss auch noch rein, egal ob es passt oder nicht, weil: es war ja im Fernsehen. Einfarbige Staudenbeete für Ruhe und Ausgeglichenheit im Garten – nein Biodiversität, umso bunter und vielfältiger wie es nur geht um so besser, bloß keine gefüllt blühenden Stauden / Sträucher pflanzen – die sind nutzlos, da kommen keine Insekten – heißt es jetzt.



**Ja was denn nun?**

So - und wo bleibt jetzt das eigene Gefühl, die eigene Meinung und der eigene Stil, die Voraussetzungen die unser Garten oder das Umfeld, Standort bietet? In welcher Region mit welchem Klima bin ich denn zu Haus? Was sind denn meine Wünsche, was brauche ich zum Wohlergehen? Individualität wird sich immer im Mainstream durchsetzen, also fragen sie sich was Ihnen die Seele streichelt und beginnen Sie damit es zu realisieren.

Das ist die Basis um sich seine eigene feine kleine oder Große Gartenwelt zu schaffen. Wenn wir alle ein Stück näher an die Natur rücken und uns mit dieser ein wenig befassen, dann können wir mit vielen kleinen Gartenwelten in Summe eine große und noch viel schönere, attraktivere, nützlichere, nachhaltigere und für die nächsten Generationen gewinnbringende und erhaltenswerte Gartenwelt schaffen.

## VORTRAGSREIHE: GÄRTEN IM WANDEL

### Während der Schlossgartenwelten in Dieburg

**Vortragsreihe von Burkhard Gilbert, Gärtnermeister, Floristmeister und Gartengestalter**

**Alles kommt in die Jahre, selbst die schönsten Gärten – aber was macht man nun damit?**

In den Vorträgen geht es in erster Linie um die Umgestaltung und Neugestaltung von Gärten und Gartenteilen. Neue Nutzungsmöglichkeiten sowie ein Green-Lifting sind die gebräuchlichsten Aktionen die wir meist erleben. Selbst die Veränderung der Lebenssituation – wenn wir zum Beispiel ins Alter kommen, kann ein Auslöser für eine neue Gestaltung sein. Die 15-20 minütigen Vorträge mit anschließender Diskussion oder Beantwortung von Gestaltungsfragen werden ihnen sicherlich neue Blickwinkel zur Gartengestaltung aufzeigen. Das Schöne an bereits angelegten Gärten ist die vorhandene Raumstruktur. Die Dritte Dimension – der Raum – geschaffen von Bäumen, großen Sträuchern oder Gebäuden, begrenzt zu den Seiten hin oder auch in die Höhe, es ist mit der spannendste Teil in der Planung. Müssen sie weg- oder dürfen sie bleiben? Und jetzt noch das „Klima“ – ja wer hätte das gedacht – dass man sich auch damit noch auseinander setzen muss!

Alles verändert sich, also auch das Klima – was müssen wir heute bei der Planung berücksichtigen? Sind unsere Pflanzen denn alle jetzt auf einmal falsch? Wie schaffe ich es, das immer was blüht? Mit welchem Baustoff soll ich derzeit in meinem Garten umgehen? Und jetzt noch nachhaltig, wo beginnt dies und wo hört es auf?

Was bringt uns ein Garten eigentlich, wozu gehen wir diese Strapazen ein? Für ein bisschen Schnittlauch und Laub rechnen im Herbst machen wir uns den Rücken krumm. Im Wonnemonat Mai sich über Garten, Blumen und Pflanzen zu unterhalten, was kann es schöneres geben? Alles hat bereits ausgetrieben bis auf unsere paar Spätentwickler, wir sind berauscht von dem frischen Grün der Blätter die 6 Wochen zuvor sich noch so zahlreich versteckt haben. Ein Auftanken der Seele beginnt auf das Neue und auch wir werden endlich wieder aktiver.

**Die Vorträge sind kostenfrei und finden jeweils am Samstag und Sonntag um 11.45 Uhr, 14.00 Uhr sowie 16.00 statt. Wir freuen uns auf Sie!**

Gerne dürfen Sie auch an unserem Gartenseminar „Plan dir deinen Garten selbst“ am 24. bis 25. Mai teilnehmen.

# MITTELALTERMARKT BEI DEN SCHLOSSGARTENWELTEN

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, Handwerker und Lagergruppen werden am 18. und 19. Mai 2025, zusätzlich das Gelände zu den Schlossgarten-Welten in Dieburg bevölkern. Zum ersten Mal veranstalten 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-menschmaus und andere Leckereien.

Ein Falkner wird seine Greifvögel vorstellen und erklären. Auch Fotos können mit einem der Tiere gemacht werden. Außerdem werden Kamele und Ponys anwesend sein. Für Groß und Klein gibt es unter anderem Bogenschießen und Axtwerfen.

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

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.



Zu Gast auf den Schlossgartenwelten Dieburg:

## Spunkmairers Dampfcaroussel

nostalgisch · romantisch



## FRÜHLING AUF DER ODENWÄLDER WEININSEL

Zeit, den Wein dort zu genießen, wo er wächst - bei einer unserer Weinwanderungen oder anderen vielseitigen Events.

Mehr erfahren



vinum | autmundis



21. April 2025

**Osterwanderung durch die Weinberge inkl. Weinprobe**



05. bis 11. Mai 2025

**Weinwoche: 10% Rabatt in unserer Vinothek auf den Wein- und Sekteinkauf**



08. Mai 2025

**Wein-Feierabend Spezial: Die kleine Weinprobe unter besonderem Motto**



11. Mai 2025

**Muttertagswanderung durch die Weinberge inkl. Weinprobe**

Sie finden uns bei den Gartenwelten in Dieburg am 17. & 18. Mai

## AUSSTELLERVERZEICHNIS

African-Art-Studio  
Almburschen  
Beideck  
Böhnlein Irene + Georg  
Bratwurstseppel  
Brückmann Reisen  
C. Kaiser  
CasoUnikate  
Coffee Bike Darmstadt  
Fritsch Ines Wundertüten  
Grünwald Schausteller  
Häbbschesmacher  
Hängematten Manufaktur e.v.  
Heim und Haus Produktion + Vertrieb  
Holz2.de  
Konditorei Pfeffer  
Korb-Welten  
Kraft Petra  
Lauterbienen GmbH Imkerei  
Machtans Kunstgewerbe  
MB Wein Champagner  
Mey Atelier  
Odenwälder Winzer / Vinum Autmundis  
Perugachi  
Pig Factory  
Platzer Feinkost  
Schmidt Achim  
Seeger Feinkost  
Strada Montana Wellness  
Oberle Handelsagentur  
AS Gartendeko

Fairtrade Afrian Product  
Wurst Käse Wild aus Österreich  
Mittelaltermarkt - Kunst  
Figuren aus Edelstahl und Granit  
Bratwurst Thüringer  
Busreisen  
Spargelmesser WSM  
Keramik, Kerzen, Handgemachtes  
Kaffeestand/Fahrrad  
Wundertüten  
Flammkuchen Panini Pizza  
Oureweller Hotdog, Pommes, Softdrinks, Bier  
Hängematten und Zubehör  
Markisen, Dächer Vordach und co  
Holzkunst, Schalen  
Konditoreiwaren, Kaffee, Kuchen, Eis  
Körbe  
Taschen + Schürzen + Selbstgenähtes  
Honig, Imkereiprodukte  
Mittelaltermarkt-Deko  
Wein, Champagner, etc. Kaffee  
Mookunst, Feenwälder  
Wein und Saft  
Ecuadorianisches Kunst und Spielwaren  
Tierskulpturen aus Glas, Harz, etc  
Börek, Falaffel, Frischkäse Oliven  
Figuren aus Stein + Edelstahl  
Honig, Imkereiprodukte, Dips Essig Likör  
mobile Sauna  
Beton, Steinfiguren, Blumen  
Gartendeko, Wichtel, Tiere

Olinuss UG  
Waldgold Likör  
Altissima Spirit GmbH  
Mary Bricka Salami Dealer  
Tobias Molitor  
Tanja Kremer  
Magic Wotan Löffler & Wall GbR  
Thomas Weis  
Wegberger Leder  
MANDELBRENEFEY UND EIS trank  
Bratery  
Chris Taverne  
Chriss Essen  
Belgische Waffeln  
Toralf Kasch  
Falkner  
Heimdalls Erben  
Andy Molter  
Simon Rauchholz  
Melinas Gefährten  
Haarflechterin  
Cottage Garden Decoration  
Made in Südhessen-Shop  
Gilbert Landschaftsgestalter  
Eidmann Semd  
Gärtnerei Griesheim  
Landgard  
Florales am Markt  
Natursteinzentrum  
Made in Südhessen  
MelBa Stoffkreation

Nüsse, Trockenfrüchte, geröstete Körner  
Waldgold Kräuterlikör  
Liköre und Destillate  
Salami Dealer  
Almgold Premium Kulinarik  
Holzhex  
  
Karfunkelschmiede  
Lederwaren  
MANDELBRENEFEY UND EIS trank  
Bratery  
Taverne  
Essen  
Waffeln  
Kaffe, Tee, Spezialitäten  
Greifvögel  
Mittelalter-Lager  
Freyas Folkwang  
Falkens Fjaer  
Sebastian Hader  
Haarflechterin  
Garten und Pflanzendeko  
Blumen und Gemüsepflanzen  
Blumen, Gartengestaltung, Vorträge  
Pflanzen  
Blumen und Pflanzen  
Blumenzwiebel und Pflanzen  
Blumen und Pflanzen  
Auswahl Steine und Gartenmaterial  
Kunst und Gartendeko  
Kleidung, Stofftiere und Stoffkreationen

## MELBA STOFF-KREATION

### Stickereien mit Lächelgarantie

Manchmal sind es die kleinen, persönlichen Details, die etwas ganz Alltägliches in etwas Besonderes verwandeln. Genau dafür steht MelBa StoffKreation: Textilien & Accessoires, die mit liebevollen Stickereien Individualität spürbar machen. Für Dich. Für andere. Für Momente, die bleiben.

Auf der Gartenmesse Schloss Dieburg erwartet Dich eine kreative Auswahl an Unikaten – mit Herz gestaltet, nachhaltig gedacht und bereit, Freude zu schenken. Persönlich. Besonders. Mit Lächelgarantie

#### MelBa StoffKreation

Melanie Baumgardt  
Individuelle Stickerei & Textilveredelung  
Bernhard-Lüdecke-Straße 18  
64521 Groß-Gerau, Hessen  
Tel: 0152 / 0190 1221  
info@melba-stoffkreation.de  
www.melba-stoffkreation.de

# MelBa Stoffkreation

Melanie Baumgardt · Individuelle Stickerei & Textilveredelung  
Bernhard-Lüdecke-Straße 18 · 64521 Groß-Gerau, Hessen · Tel: 0152 / 0190 1221  
info@melba-stoffkreation.de · www.melba-stoffkreation.de

## DIE GANZE VIELFALT DER NATURSTEINE



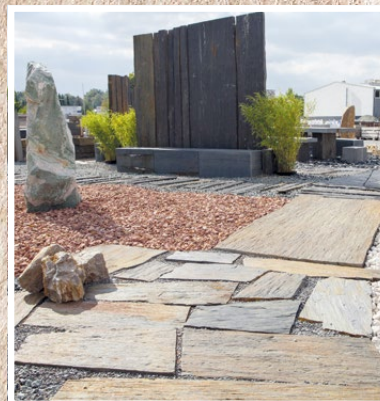
### Familienorientiert und nachhaltig

Es begann 1994 mit dem Laden von Zuckerrüben und entwickelte sich schnell durch den vorausschauenden Blick aller beteiligten Familienmitgliedern zu einer Firmengruppe mit vielen Synergien.

Josef Haaf hat es geschafft, alle vier Kinder von seinem Betrieb zu begeistern. Sein Sohn Thomas Haaf stieg 2000 mit ins Geschäft ein. Er leitet heute gemeinsam mit seinen Brüdern Roland und Jakob Haaf die Firma. Seine Tochter Susanne Scheer eröffnete 2013 die Niederlassung, das Natursteinzentrum Rhein-Main, und führt diese seit 2019 als eigenständige GmbH. Gleichwohl bleibt die Verbindung zur Haaf-Firmengruppe bestehen.



DAS SIND WIR



In dem Natursteinzentrum Rhein-Main werden viele verschiedene Natursteinarten angeboten. Basalt, Dolomit, Granit, Marmor Quarz, Schiefer Sandstein und viele mehr. Das Herz des Natursteinzentrums ist aber der Muschelkalk, der selbst in dem eigenen Steinbruch in Mainfranken produziert wird.

Das Sortiment in Pfungstadt bietet eine maximale Vielfalt an Steinen für verschiedenste Anwendungsmöglichkeiten, im Garten und Landschaftsbau, z.B. Vogeltränken, Brunnen, Bänke oder Sitzgruppen aus Stein. Alles rund um das Thema Bepflanzen, Erden, Gartenwerkzeuge, Bewässerung u.v.m. Das Natursteinzentrum vertraut den lokalen Unternehmen. Ein Besuch lohnt sich.



### NATURSTEINZENTRUM RHEIN-MAIN

Haaf Firmengruppe GmbH & Co. KG  
Mittlere Gasse 1  
97268 Gaubüttelbrunn

Tel.: +49 9336 9 70 90 0  
info@firmengruppe-haaf.de  
firmengruppe-haaf.de



Foto: © ventura – stock.adobe.com

## MEHR SUMMEN UND BRUMMEN HINTERM HAUS!



Wie der Garten zum Insektenparadies wird

Angesichts der schwindenden Artenvielfalt wächst die Bedeutung von Gärten und Freisitz-Oasen als wichtige Rückzugsräume für zahlreiche Tierarten. Das gilt insbesondere für großstädtische Regionen, wo viele Flächen versiegelt sind. Mit Blütenstauden, Kräutern, Wildblumenwiesen oder Gehölzen lassen sich so ohne viel

Aufwand wichtige Lebensräume vor allem für Insekten wie etwa Wildbienen, Hummeln, Käfer und Schmetterlinge anlegen. Das Grün in solchen urbanen Biotopen trägt zudem zu einem besseren Stadtklima bei: Besonders an heißen Tagen sorgt dann die üppige Flora – das funktioniert auch auf überschaubaren Flächen – für Ab-

kühlung und Niederschläge können dort ungehindert versickern. Wie einfach es ist, ein grünes Privat-Eldorado naturnah zu gestalten, wo menschliche und tierische Bewohner gleichermaßen einen Wohlfühlort haben, zeigen folgende Tipps.

### Multitask Nützlichlinge

Insekten spielen für die Abläufe eines intakten Biokosmos eine zentrale Rolle – sei es als Bestäuber für viele Pflanzen oder als Nahrung für verschiedene Tiere wie Igel oder Vögel. Doch das komplexe System 'Natur' ist sensibel und fragil – kann schnell aus der Balance geraten. So sollte jeder, der Insektenpopulationen fördern möchte und einen Rückzugsort in seinem Garten oder auf der Terrasse schaffen will, auf bestimmte Faktoren wie etwa die Pflanzenauswahl oder die Düngemittel achten.

### Organische Substanzen verwenden

Einer der wichtigsten Schritte zu einem insektenfreundlichen Biotop ist der Verzicht auf chemische Pflanzenschutz- und Düngemittel. Insekten haben es durch die konventionelle Landwirtschaft nämlich bereits schwer genug, denn Pestizide töten die krabbeligen Spezies und bringen das natürliche Gleichgewicht aus dem Lot. Daher sollten chemische Substanzen bei Hobbygärtnern tabu sein. Viel besser sind dagegen organische Alternativen wie Kompost, Pflanzenjauchen und Gründüngung. Als umweltfreundliche Pflanzenstärkung, die keine Gefahr für Mensch und Tier darstellen, fördern sie so gleichzeitig auch das Mikro-Bodenleben und die Speicherkapazität der Humusschichten.

### Insektenbuffet rund ums Jahr

Ein üppig blühender, bunter Garten, der für uns hauptsächlich eine Augenweide mit sommerlichen Düften ist, bietet bestäubenden Insektenarten vor allem Nahrung im Überfluss. Dabei sind nicht nur Bienen und Hummeln auf Blühpflanzen angewiesen, auch Fliegen, Käfer, Schmetterlinge, Motten und Wespen besuchen Blüten und tragen so ebenfalls zur Bestäubung bei. Deshalb sollten die fleißigen Helfer möglichst viel Abwechslung und Vielfalt auf den Beeten oder im Freisitz vorfinden – und das am besten zu jeder Jahreszeit. So gibt es zum Beispiel Winterblüher und Frühblüher, die den Tieren den Start ins Jahr erleichtern. Verzichten sollten Hobbygärtner – das gilt insbesondere für Gartenflächen – auch nicht auf Gewächse mit eher unscheinbaren Blüten, denn auch sie haben kulinarisch viel zu bieten. Efeu und Brennnesseln zum Beispiel versorgen hungrige ‚Sechsbeiner‘ bis weit in den Herbst hinein mit wertvollem Nektar und damit auch mit zur Fortpflanzung unverzichtbaren Pollen.

### Aromatische Delikatessen und Unterschlupfoptionen

Ebenfalls sehr gefragte Leckereien – das funktioniert auch auf dem kleinsten Balkon – sind blühende Kräuter. Sie üben eine magische Anziehungskraft auf Insekten aus. Während Bienen, Wildbienen und viele Falter etwa eine Vorliebe für Lavendel, Salbei, Oregano, Thymian und Borretsch haben, locken Doldenblütler wie Dill und Fenchel zum Beispiel auch Streifenwanzen an. Für zahlreiche Arten sehr wertvoll sind zudem heimische Wildsträucher-Hecken, die nicht



Foto: © miroslavmisiura – stock.adobe.com

nur in der Blüte- und Fruchtzeit gerne von allerlei geflügelten Krabbeltier frequentiert werden, sondern auch von Vögeln und kleinen Säugetieren als Unterschlupf mit Nahrungsangebot genutzt werden.

### Ungefüllte Blüten

Reichhaltige Blütenpracht allein reicht jedoch nicht, um Insekten ideale Lebensbedingungen zu bieten. Es kommt nämlich bei der Wahl der kultivierten Pflanzen darauf an, dass es sich um Exemplare handelt, die zuverlässig den Hunger der Mini-Gartenbewohner stillen und nicht nur als schmückender Eyecatcher gepflanzt wurden. So sehen üppige, gefüllte Blüten zwar perfekt aus, doch für Insekten erweisen sich die opulenten Schönheiten als Mogelpackung, die keinen Pollen und meist auch kaum Nektar bietet: Zum einen verhindern die unzähligen Kronblätter das Vordringen der Insekten ins Blüteninnere. Zum anderen haben die Staubblätter ihre ursprüngliche Funktion durch Züchtung zumeist verloren und auch die Nektarien sind dadurch oftmals funktionsunfähig. Leidenschaftliche Hobbygärtner müssen deshalb aber nicht gänzlich auf gefüllte Rosen, Pfingstrosen oder Dahlien verzichten. So kann man zum Beispiel diese pompösen Blüher ruhig als Blickfang gezielt platzieren und ihnen dann möglichst viele ungefüllt blühende Stauden und Blumen zur Seite stellen.

### Totholz und Laubhaufen bringen Leben und Wärme

Eine weitere simple Methode, bedrohte Insekten in den Garten einzuladen, ist das Anhäufen von Totholz – sei es als Holzstapel mit wenigen Ästen für kleine Grundstücke oder als Zaunersatz gebaute Hecken aus Strauch- und Bauschnitt für größere Gärten, aus denen dann wieder eine Wildhecke werden kann. Der Vorteil von Totholz: Abgestorbene Teile von Bäumen und Sträuchern locken unzählige Arten an. Sie dienen etwa holzfressenden Käfern wie dem seltenen Nashornkäfer als Nahrungsgrundlage. Hier nisten aber ebenso Wildbienen und solitäre Wespen. Und verschiedene Fliegen- und Mückenlarven wiederum ernähren sich von Pilzen und Bakterien in den Bohrgängen des Holzes. Somit ist Totholz alles andere als tot – es steckt vielmehr voller Leben und zieht dadurch weitere Tiere wie Igel, Blindschleichen, Schlangen, Eidechsen, Erdkröten, Singvögel und Spitzmäuse an. Einen positiven Effekt auf die heimische Fauna haben auch Laubhaufen, die von Insekten und Kleintieren gerne als wärmendes Winterquartier genutzt werden. Ist die kalte Jahreszeit vorüber, kann das herbstliche Blattwerk auf dem Kompost landen, wo es schließlich von fleißigen Kleinstlebewesen abgebaut und in wertvollen Humus verwandelt wird.

### Schutz durch Steine

Als perfekte Insekten-Rückzugsorte bewähren sich vor allem im Sommer auch Trockenmauern, weil sie die Wärme der Sonne lange speichern können. Darüber hinaus sehen solche Begrenzungen attrak-

tiv aus und sind außerdem eine gute Möglichkeit, Steinbeete am Hang zu gestalten oder Höhenunterschiede im Garten auszugleichen. Trockenheitsliebende Pflanzen, die hier gut gedeihen, sind beispielsweise Mauerpfeffer, Zypressenwolfsmilch, der Blaue Natternkopf, das Felsen-Steinkraut oder das Filzige Hornkraut.

### Vertikale Nisthilfe

Gekaufte oder DIY-Insektenhotel aus Holz sind in Gärten zwar sehr verbreitet, doch attraktiver für Bienen, Hummeln & Co sind eher natürliche Wohnoptionen, um Unterschlupf zu finden und Nachwuchs großzuziehen. Zu den Favoriten gehören dabei unter anderem Brombeeren, Heckenrosen, Königskerze, Disteln, Beifuß und Sommerflieder. All diese Pflanzen eint, dass sie markhaltige dicke Stängel haben, die die Insekten gut anbohren und aushöhlen können. Voraussetzung ist aber, dass diese weichen 'Hohl-Äste' in senkrechter Position stehen. Ansonsten ziehen die Tiere nicht ein.

### Wilde Ecken zulassen

Einen Insektengarten zu hegen und zu pflegen heißt also auch immer ein bisschen weniger Kontrolle und ‚Ordnung‘. Alles verwildern lassen muss man dabei aber nicht! Denn schon kleine naturbelassene Nischen und die entsprechenden insektenfreundlichen Gewächse können den Unterschied machen. Das betrifft nicht nur die Beete, sondern genauso die Rasenflächen. So könnte man alternativ eine Wildblumenwiese säen oder auf bereits vorhandenem Grün einfach weniger mähen und Gänseblümchen- und Löwenzahn-Kolonien darauf herzlich willkommen heißen. Und wenn dann noch Brennnesseln oder Wildkräuter an manchen Stellen sprießen dürfen, wird das Krabbeln, Summen, Flattern, Zirpen und Brummen wahrscheinlich innerhalb weniger Wochen deutlich zunehmen.

### Natur braucht Dunkelheit

Eine gut ausbalancierte Insektenoase hinterm Haus wird aber nicht nur von der umgebenden Pflanzenwelt bestimmt, sondern ebenso vom Tag und Nacht-Zyklus im Biotop. So sind künstliche Gartenleuchten, die 24/7 auf Bewegung reagieren oder sogar dauerhaft brennen, Gift für Insekten. Denn so werden die durch Tageszeiten bestimmten Verhaltensmuster der Tiere durcheinandergebracht und lassen sie schlimmstenfalls nächtelang um Lichtquellen schwirren, bis sie schließlich vor Erschöpfung sterben. Natürlich muss nun keiner im Dunkeln auf der Terrasse sitzen! Ein guter Kompromiss könnte jedoch sein, Laternen und Beleuchtung – das gilt auch für illuminierte, in Szene gesetzte Akzente im eigenen Mini-Park – nur so lange zu nutzen, wie man sich tatsächlich auch draußen aufhält. Danach sollte der Garten und die Tierwelt darin ebenfalls die wohlverdiente Nachtruhe bekommen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



# Odenwald Country Fair



**19 - 22. Juni 2025**  
im Englischen Garten zu Eulbach  
täglich von 10 bis 19 Uhr



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

[www.odenwald-country-fair.de](http://www.odenwald-country-fair.de)



Verwaltung des Engl.-Gartens in der Rentkammer Erbach  
Marktplatz 11 · 64711 Erbach · Telefon 0 60 62 / 95 92 22



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

Privatsprechstunde: Fon 0 6151.78 04-100