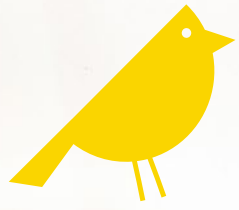


Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe 3|2025

LEBENS LUST



KÖRPERSCHULUNG GEGEN
SCHÄDLICHE MOBILITÄTSMUSTER

ZITRUSFRÜCHTE SÜSSLICH-
SAURER SOMMERGENUSS

SOMMERLICHES WOHNZIMMERFEELING
OUTDOORMÖBEL-TRENDS

STROMNETZ DER ZUKUNFT?
DA HABE ICH EINEN PLAN VON.

ICH SCHLIESSE
DIE ZUKUNFT AN.

Lea W.

Projektleiterin Netzentwicklung
Strom bei der e-netz Süd Hessen
plant das Netz der Zukunft
und schützt das Klima.

ENTEKA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

SOMMER: SÜSS-SAUER, SONNENGELB UND EIN HAUCH VON DOLCE VITA

Manche Jahreszeiten schmeckt man – den Sommer zum Beispiel. Er kommt süß-sauer daher, sonnengelb und voller Leben. Einen Spritzer Limette über dem Salat oder der Duft einer frisch aufgeschnittenen Zitrone. Genau darum geht es in dieser Ausgabe: um kleine, spritzige Muntermacher, die den Sommer auf der Zunge tanzen lassen.

Auf Seite 5 geht Frau Dr. Wiesner der Frage nach, wie sich Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, koronare

Herzkrankheit, Bluthochdruck oder Gicht gar nicht erst entwickeln. Die gute Nachricht: Vieles liegt in unserer Hand – im wahrsten Sinne, nämlich auf dem Teller. Auf den Seiten 6 und 7 heißt Sie die Radiologie Darmstadt in den hellen, modernen Räumen auf dem Campus Alice-Hospital herzlich willkommen. Dort trifft Hightech auf menschliche Nähe, unterstützt von künstlicher Intelligenz – längst keine Science-Fiction mehr, sondern konkrete Hilfe: präzisere Diagnosen, schnellere Ergebnisse, mehr Sicherheit für Patient:innen.

Klein wie Murmeln oder groß wie Handbälle – dazu Farbnuancen von zitronengelb über limettengrün bis leuchtend Orange und zartem Rosarot: Frau Wilbrand-Donzelli nimmt uns auf den Seiten 20 und 21 mit in die abwechslungsreiche, gesunde und sinnliche Welt der Zitrusfrüchte.

Dann wird's spannend: EDEKA Patschull geht online – ein echter Schritt nach vorn! Auf Seite 23 gibt's zur Feier des Starts eine große Verlosung. Miträtseln lohnt sich: Zehn Preise im Wert von je rund 100 Euro warten auf glückliche Gewinner:innen.



GESUNDHEIT

Seite

Massai oder Aborigini

Dr. med. Sabine Wiesner

5

Körperschulung gegen schädliche Mobilitätsmuster

Mit Feldenkrais alte Bewegungsgewohnheiten neu schreiben

9

Gesamtes Behandlungsspektrum der Beatmungsmedizin

Alice-Hospital Darmstadt

10

Brustverkleinerung bei Frau und Mann

Dr. med. Roman Fenkl

11

Fast Track in der Chirurgie: Bessere Genesung nach einer Darm-OP

Behandlung am zertifizierten Darmkrebszentrum Elisabethenstift

15

LUST AUF GENUSS

Süßlich-saurer Sommergenuss

Über die abwechslungsreiche und gesunde Vielfalt der Zitrusfrüchte

20

Patschulls Schlemmerpost

Gewinnen Sie ein Genießerpaket

22

WOHNKULTUR

Sommerliches Wohnzimmerfeeling 2025

Trendige Outdoormöbel machen Lust auf Quality-Time unter freiem Himmel

26

Das Herz von Darmstadt – pulsierende Vielfalt

Luisencenter Darmstadt

29

Gewappnet gegen Hitze, Dürre und Starkregen

Gartengestaltung für Extremwetterlagen

30

Sommerlich bleibt's bis zum Schluss: Auf den Seiten 26 und 27 dreht sich alles um trendige Outdoormöbel, die Lust auf Quality-Time im Freien machen – mit nackten Füßen, kaltem Getränk und guten Gesprächen mit Freunden.

In diesem Sinne: Leben Sie leicht, essen Sie bunt, denken Sie sonnengelb – und lassen Sie sich vom Sommer ein bisschen Leichtigkeit ins Herz pusten.

Ihre
Friederike Oehmichen und Team

WULF & BERGER

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

Verstärkung für unser Büro-Team

**(Bürokauffrau /Kauffrau Bürokommunikation – w/m/d)
Teilzeit/Vollzeit ca. 30 - 40 Stunden**

Ihre Aufgaben bei uns:

- ▶ Auftragsannahme (telefonisch/schriftlich)
- ▶ Post- und Sachbearbeitung
- ▶ Rechnungswesen-/kontrolle
- ▶ Schriftverkehr
- ▶ komplette Büroorganisation

Sie bringen mit:

- ▶ Eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung
- ▶ Erfahrung in einem Handwerksbetrieb ist von Vorteil
- ▶ Gute MS-Office Kenntnisse sind notwendig (Word/Excel bzw. Libre Office)
- ▶ Gute Kommunikationsfähigkeit (Deutsch) in Wort und Schrift
- ▶ Ein guter technischer Umgang mit neuen Programmen
- ▶ Freundliches Auftreten

Bewerbungen bitte schriftlich (postalisch/E-Mail) mit Gehaltswunsch sowie möglichem Eintrittstermin an:

Wulf & Berger GmbH

Regina Berger

Hessenring 11, 64572 Büttelborn

Tel.: 06152-97909-0

E-Mail: r.berger@wulf-berger.de

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

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

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

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

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

IMPRESSUM

WECHSELJAHRE WIRKEN SICH AUCH AUF DIE MUNDGESUNDHEIT AUS

Aktuelle Umfrage: Das Wissen um die entsprechenden Zusammenhänge ist ausbaufähig

(DJD). Die Wechseljahre sind noch immer mit Irrtümern behaftet. Dabei wirkt sich diese Lebensphase einer Frau auf den gesamten Organismus und das Wohlbefinden aus – und beeinflusst sogar die Mundgesundheit. Eine aktuelle, repräsentative YouGov-Umfrage im Auftrag des schwedischen Mundhygienespezialisten TePe brachte speziell zum Thema Mundgesundheit einige überraschende Ergebnisse.

Mundgesundheit: Die Mehrheit der Frauen bemerkt Veränderungen während der Wechseljahre

75 Prozent der Frauen wissen nicht, dass die Wechseljahre fraprierende Auswirkungen auf die Zahn- und Mundgesundheit haben können – also dass Zahn- und Zahnfleischprobleme oder Mundtrockenheit zu den begleitenden Beschwerden gehören und dass mit den Wechseljahren das Risiko für Zahn- und Mundgesundheitsprobleme wie Parodontitis steigt. Tatsächlich bestätigen 96 Prozent der befragten Frauen

während der Wechseljahre Beschwerden im Mundraum; jede dritte Frau stellt fest, dass die Lebensphase Spuren an Zähnen und Zahnfleisch hinterlassen hat.

Eine der weniger bekannten, aber sehr verbreiteten Beschwerden ist die Mundtrockenheit. Leidet vor den Wechseljahren nur jede 10. Frau daran (elf Prozent), trifft es während der Wechseljahre schon jede dritte (32 Prozent). Die häufigsten Symptome: eine klebrige, trockene Zunge, trockene Lippen, vermehrter Durst, Schwierigkeiten beim Sprechen oder Kauen sowie Mundgeruch. Zwar bekämpfen die meisten Frauen diese Symptome mit Wasser, aber lindern-

Die Wechseljahre wirken sich auf den gesamten Organismus und das Wohlbefinden der Frau aus – und beeinflussen sogar die Mundgesundheit. Entsprechend sollte man die Zahnpflege in dieser Phase anpassen und intensivieren.

Foto: djd/TePe D-A-CH GmbH



de Spezialprodukte helfen ihnen laut eigenen Aussagen gezielter oder sogar besser – zum Beispiel eine spezielle Mundspülung (84 Prozent) oder Mundspray (92 Prozent).

Chancen durch Aufklärung für den Zahnarzt – gute Zahnpflege kann Problemen vorbeugen

Mundtrockenheit und andere Veränderun-

gen im Mundraum sind häufig unbekannte Begleiterscheinungen der Wechseljahre – hier besteht großes Aufklärungspotenzial, sowohl bei den Patientinnen als auch in Zahnarztpraxen. Nur 17 Prozent der Frauen sprechen das Thema aktiv an, 85 Prozent wurden nicht proaktiv informiert. „Zahnärztinnen und Zahnärzte können diese Lebensphase aktiv begleiten und als Chance nutzen, Patientinnen ganzheitlich zu unterstützen und präventiv zu handeln“, erklärt Nora-Sophie Feulner, Dentalhygienikerin und Präventionsmanagerin bei TePe. Frauen sind zudem ermutigt, das Gespräch mit ihrem Zahnarzt oder ihrer Zahnärztin frühzeitig zu suchen – idealerweise schon vor den Wechseljahren. „So können sie gemeinsam Veränderungen im Mundraum erkennen und mit einer sorgfältigen, vorbeugenden Pflege entgegenwirken“, so Feulner weiter. Der schwedische Mundhygienespezialist TePe bietet mit seinen Produkten gegen Mundtrockenheit eine Lösung für jedes Bedürfnis.

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

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

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



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



DR. SCHRÖDER
KIEFERORTHOPÄDIE



DR. KOWALSKI
GRAFENSTRASSE

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

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

MASSAI ODER ABORIGINI?



Es geht mal wieder um Ernährung und um die Frage, was hilft, die sog. Zivilisationskrankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen, also Übergewicht, Diabetes, KHK, Bluthochdruck, Gicht...

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ca. 62 % Kohlehydrate, gut 12 % Proteine (= Eiweiss) und ca. 25 % Fett, bei den österreichischer und schweizer Gesellschaften sieht es ähnlich aus. An diesen Empfehlungen hat sich im Prinzip seit deren Gründung nichts wirklich geändert. Dreiviertel der Nahrungsmittel sollten pflanzlichen Ursprungs sein, nur ein Viertel aus tierischen Quellen.

Ihren Ursprung haben diese Empfehlungen in Untersuchungen aus den 50er Jahren in den USA, die seitdem gebetsmühlenartig immer wiederholt wurden und werden. Damals wollte man wissen, warum die Amerikaner immer dicker und kränker werden – da war erst mal das böse Fett schuld. Bevölkerungen, die nicht in dieses Bild passen, wurden ganz einfach „rausgerechnet“:

- **Die Inuit**, die trotz traditioneller Ernährung aus Fisch und Fett keine Herzinfarkte kennen
- **Die Massai**, die von Fleisch/Blut, fermentieren Milchprodukten und Fetten lebten
- **Einige Südsee-Völker**, bei denen überwiegend Kokosfett und Wildschwein auf dem Speisezetteln standen

Grundsätzlich kann man sagen, Menschen sind omnivore Lebewesen, also „Allesfresser“. Im Gegensatz zu unseren engsten Verwandten im Tierreich, den Schimpansen, unterscheiden wir uns von denen durch ein größeres Gehirn und einen kleineren Verdauungstrakt. Beide Organe benötigen viel Energie – beides groß zu machen, ging wohl nicht. Überwiegend Pflanzenkost wie die Schimpansen birgt für Menschen gesundheitliche Risiken wie z. B. Vitamin-B12-, Carnitin- und Q10-Mangel, um nur einige Beispiele zu nennen.

Insgesamt ist die Sterblichkeitsrate einer Bevölkerung nicht allein durch deren Ernährung zu erklären, sondern auch durch andere Lebensstilfaktoren und eben auch durch deren medizinische Versorgung: hätten wir unser Gesundheitssystem nicht, wir würden nicht so alt werden.

Der Großteil der Bevölkerung hält sich tatsächlich an die Ernährungsempfehlungen – nur: die Zivilisationskrankheiten nehmen weiter zu – passt doch eigentlich gar nicht, oder?

Zurück zur Überschrift: **Die Aboriginis** in Australien ernährten sich traditionell so, wie die DGE es empfiehlt. Die Aboriginis haben aber leider auch eine fünffach höhere Rate an sog. Typ-2- oder Altersdiabetes und sie sind fast alle (stark) übergewichtig, während die o. g. Gruppen diese Krankheiten nicht kannten.

Übrigens: der sog. Altersdiabetes betrifft mittlerweile auch junge Menschen – rund 7,8 Millionen Menschen in Deutschland! Interessant auch in diesem Zusammenhang eine Studie, die vor einigen Jahren in China durchgeführt wurde:

Man untersuchte zwei Gruppen: Eine, die sich traditionell mit Reis ernährte, und eine andere, die mehr Nudeln (und andere „westliche“ Nahrungsmittel) aß und verglich dabei die unterschiedlichen Krankheiten bis Tod. Die „Reisgruppe“ hatte weniger „Zivilisationskrankheiten“ als die „Nudelgruppe“. Die Folgerung: Reis ist gesünder als Nudeln. Nun ist es leider aber nicht so einfach: Wenn man berücksichtigt, wer wie lebt, sehen wir, dass die Reisgruppe die är-

mere und härter körperlich arbeitende war als die Nudelgruppe, die insgesamt einen westlichen Lebensstil pflegte, u. a. mit mehr sitzender Tätigkeit und weniger Bewegung. Kalorienmäßig geben sich Reis und Nudeln nichts, aber: die Reisgruppe hat anscheinend ihre Kohlehydrate mehr „verschafft“ als die Nudelgruppe.

Ein Wort noch zur **Mittelmeer-Diät**: Die ist ja eigentlich durch den hohen Anteil von Kichererbsen auch sehr kohlehydratreich – auch das hat die traditionelle kretische Bevölkerung nicht fett und krank werden lassen: auch die haben den ganzen Tag hart gearbeitet und sind im Schnitt 30 km pro Tag zu Fuß gegangen – wer von uns schafft das denn bitte heute?

Also wie immer: weniger Kohlehydrate, mehr Proteine und viel „gute“ Fette – wir beraten Sie gerne!



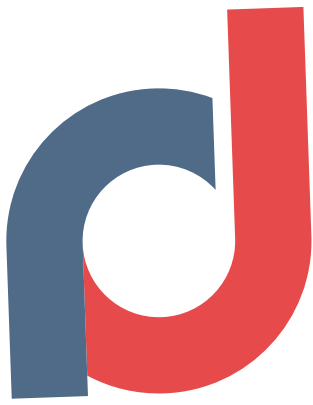
dr. med.
sabine wiesner

fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin

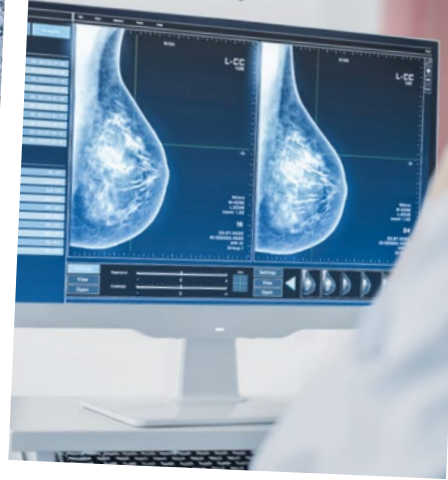


- Hausärztliche Versorgung
- Internistisches Leistungsspektrum
- Ernährungsmedizin
- Orthomolekulare Medizin
- Gesundheitsförderung
- Präventionsmedizin
- Burn-out-Diagnostik
- Aromatherapie
- Störfeld-Diagnostik
- Raucherentwöhnung
- Patientenschulungen für Diabetiker mit und ohne Insulin
- Schulungen für Patienten mit Asthma und COPD
- Behandlung Borreliose & Koinfektionen





RADIOLOGIE DARMSTADT



Früherkennung von Brustkrebs

Unser zertifiziertes Mammografie-Screening-Programm ermöglicht Ihnen eine präventive Gesundheitsversorgung auf höchstem Niveau.



Patientenzentrierte Philosophie

Ein erfahrenes Team sorgt dafür, dass Ihr Aufenthalt in unserer Praxis gut organisiert und stressfrei verläuft. Wir stellen Ihre Bedürfnisse in den Mittelpunkt unserer Arbeit.

WILLKOMMEN BEI DER RADIOLOGIE DARMSTADT IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

Wir bieten Ihnen eine optimale Kombination aus modernster Technik, einem hochqualifizierten und engagierten Team sowie einer komfortablen und patientenfreundlichen Umgebung. Unsere fünf strategisch gelegenen Standorte garantieren eine schnelle und unkomplizierte Erreichbarkeit –

sowohl für Patienten aus der Region als auch aus dem Umland. Mit unserer hochmodernen Ausstattung liefern wir Ihnen präzise Ergebnisse in kürzester Zeit. Ihre Gesundheit steht für uns stets an erster Stelle, und wir sorgen dafür, dass Sie sich bei uns rundum gut betreut fühlen.



Patientenkomfort und Diskretion

Unsere separierten Wartebereiche und die beruhigende Raumgestaltung sorgen für eine entspannte Atmosphäre, in der Sie sich gut aufgehoben fühlen können.



Digitale Patientenakte

Über unser easyRadiology-Portal haben Sie schnell, einfach und digital jederzeit einen sicheren Zugriff auf Ihre Befunde, was die Kommunikation zwischen Patienten und Zuweisern optimiert.



High-End-Equipment

Mit neuester Siemens MRT- und CT-Technologie, unterstützt durch Künstliche Intelligenz (KI), garantieren wir exzellente Bildqualität, präzise Diagnosen bei minimalster Strahlenbelastung.

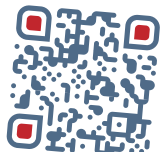


Umfassendes Diagnosespektrum
Ob Standarduntersuchungen oder spezialisierte Verfahren wie beispielsweise Prostata-MRT – unsere hochmoderne Technik garantiert Ihnen präzise Ergebnisse.

Doctolib

Flexible Terminvergabe

Dank Doctolib bieten wir eine unkomplizierte Online-Terminbuchung, sodass Sie schnell einen passenden Termin finden können. Wir sorgen dafür, dass Ihre Wartezeiten so kurz wie möglich sind.



radiologie-darmstadt.de



Starkes Expertennetzwerk

Unsere enge Zusammenarbeit mit Kliniken und Facharztpraxen garantiert schnelle, präzise Befundungen. Über unsere digitale Telefonanlage sind wir jederzeit unkompliziert erreichbar.



1 Praxisstandort am Alice Hospital und Kinderklinik Prinzessin Margaret

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

2 Praxisstandort EBS

Standortleitung: Dr. med. Thorsten Burkhard
Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt
Tel: 06151-3942 550 · E-Mail: ebs@radiologie-darmstadt.de

3 Praxisstandort Fachärztezentrum am Klinikum Darmstadt

Standortleitung: Dr. med. Armin Dick
Grafenstr. 13 · 64283 Darmstadt
Tel: 06151-3942 570 · E-Mail: grafen@radiologie-darmstadt.de

4 Mammographie-Zentrale und Mammographie-Screening Südhessen

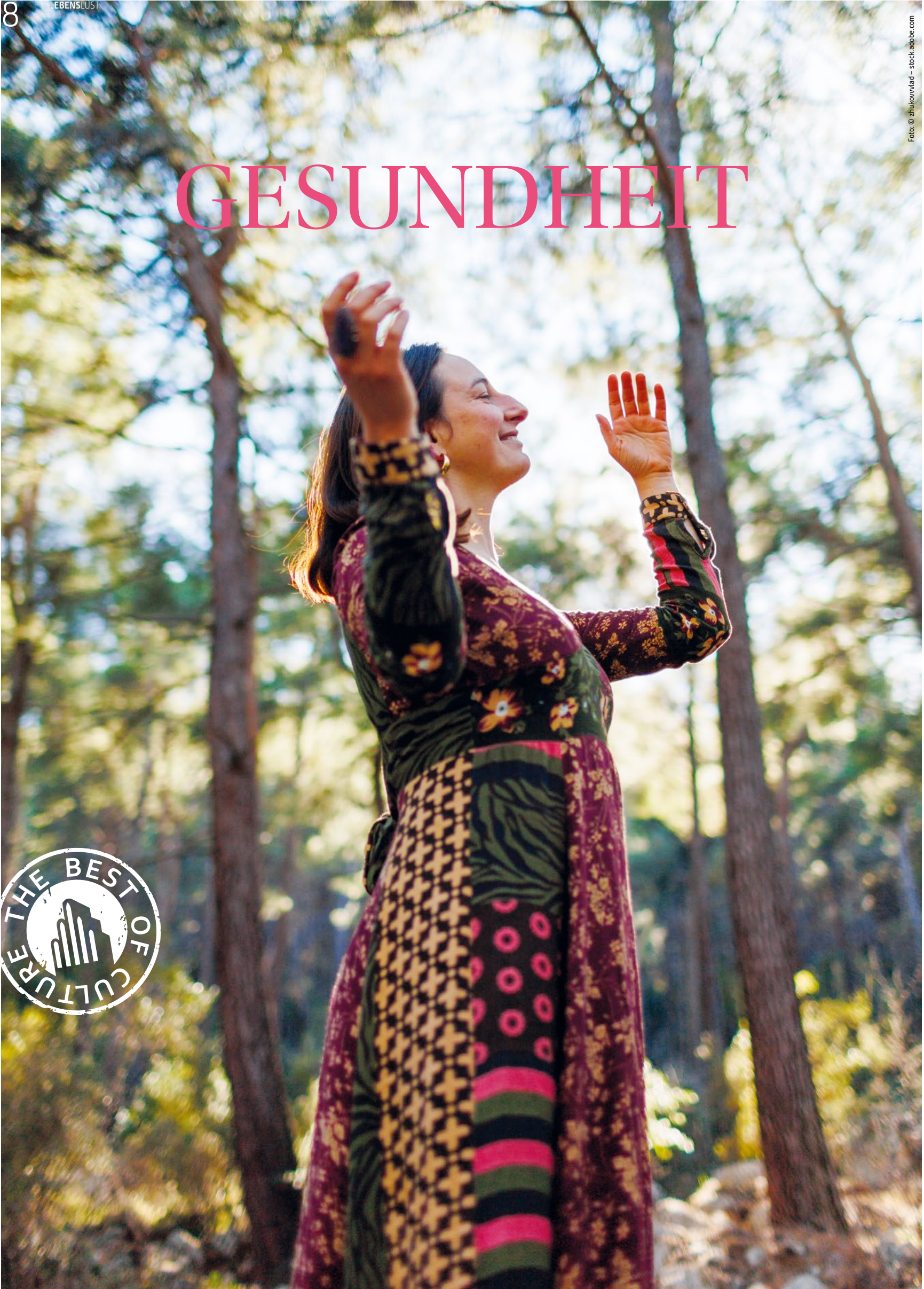
Standortleitung: Dr. med. Sepideh Pade und Prof. Dr. med. Matthias Kerl
Dieburger Str. 22 · 64287 Darmstadt
Tel: 06151-3942 560 · E-Mail: mammo@radiologie-darmstadt.de

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

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

GESUNDHEIT



KÖRPERSCHULUNG GEGEN SCHÄDLICHE MOBILITÄTSMUSTER

Mit Feldenkrais alte Bewegungsgewohnheiten neu schreiben

Man merkt es ja nicht. Irgendwann zwischen dem ersten Kinderschreibtisch und dem Bürostuhl mit ergonomischer Lehne schleichen sie sich ein: Bewegungsmuster, die sich so bequem wie falsch anfühlen – wenn man sie denn überhaupt bemerkt.

Man sitzt wie immer, man geht wie immer, man hebt falsch. Bis die Schulter irgendwann nicht mehr will oder das Kreuz plötzlich „Hallo“ sagt.

Genau da setzt die Feldenkrais-Methode an. Klingt erstmal nach Esoterik oder nach irgendwas, das einem in Reformhäusern angeboten wird.

Ist es aber nicht. Sondern eine sehr kluge, sehr körpernahe Art, sich selbst wieder in Bewegung zu bringen. Und zwar nicht irgendwie – sondern bewusst. Von innen heraus.

Der Erfinder, Moshé Feldenkrais, war kein Guru, sondern Physiker, Ingenieur und Judolehrer. Einer also, der wusste, wie man Dinge systematisch betrachtet. Und der genau hingesehen hat – auf Bewegungen, auf Haltungen, auf die Frage, warum wir uns so oft so unelegant durchs Leben schleppen. Seine Erkenntnis: Unser Körper tut meist nur das, was ihm über Jahre beigebracht wurde. Und das ist nicht immer das Beste für ihn.

Deshalb geht es in einer Feldenkrais-Stunde auch nicht um Dehnung oder Schwitzen. Sondern um Wahrnehmung. In winzigen, fast unmerklichen Bewegungen wird erforscht, wo es hakt. Was sich verändert, wenn man den Arm ein paar Zentimeter anders hebt. Oder wenn man sich beim Gehen plötzlich der Füße bewusst wird. Kleine Bewegungen, große Aha-Momente. Was daran so bestechend ist: Feldenkrais arbeitet nicht gegen den Körper, sondern mit ihm. Und zwar mit dem, was er kann – und auch mit dem, was er längst verlernt hat. Denn vieles, was uns heute eingeschränkt oder „steif“ vorkommt, ist nicht weg, sondern nur verschüttet. Vergrabene Mobilität. Aber: wieder ausgrabbar.

Das funktioniert, weil Bewegung und Denken eng verknüpft sind – besonders in der frühen Kindheit. Wer einem Baby zusieht,

das lernt, nach einer Rassel zu greifen, versteht schnell: Bewegung ist keine rein physische Angelegenheit, sie formt unser gesamtes Selbstbild. Feldenkrais nennt das den „Homunculus“ – die innere Landkarte unseres Körpers im Gehirn. Und die lässt sich, auch mit 60, 70 oder 80, neu zeichnen. Der Charme dieser Methode liegt in ihrer Schlichtheit. Keine Geräte, keine Schmerzen, kein Leistungsdruck. Nur der eigene Körper, der langsam wieder zum Komplizen wird. Und das geht nicht nur Gesunden so: Auch Menschen mit chronischen Schmerzen, mit neurologischen oder psychosomatischen Beschwerden profitieren. Weil sie lernen, ihrem Körper wieder zuzuhören – und ihm zu vertrauen.

Anders als Yoga oder Pilates geht es hier nicht um Positionen oder Haltegrade. Sondern um die innere Bibliothek der Möglichkeiten. Wie könnte ich mich noch bewegen? Und wie fühlt sich das an? Die Feldenkrais-Methode fragt nicht, was geht – sondern: Was geht noch?

Oder wie Moshé Feldenkrais es selbst gesagt hat: „Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst.“



Illustration: © darion - stock.adobe.com

Buchtipps

Christian
Buckard
**MOSHÉ
FELDENKRAIS**
Der Mensch
hinter der Methode



Moshé Feldenkrais: Der Mensch hinter der Methode

Die Feldenkrais-Methode ist weltberühmt, doch der Mensch, nach dem sie benannt wurde, nahezu unbekannt. Zu seinen Schülern zählten David Ben-Gurion, Moshé Dayan, Margaret Mead und Yehudi Menuhin. Der promovierte Ingenieur entdeckte, was Gehirnforscher erst seit wenigen Jahren belegen können: dass Körper und Geist eine Einheit bilden, dass es eine »Muskulatur der Seele« gibt und das Gehirn durch bestimmte Bewegungsabläufe beeinflusst werden kann. Christian Buckard erzählt die abenteuerliche Geschichte des charismatischen Forschers – ein Jahrhundertleben.

Piper Taschenbuch, 368 Seiten

Buchtipps



Feldenkrais: Die besten Übungen für Ihren Alltag

schmerzfrei und entspannt

Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und Gelenksbeschwerden können durch Bewegung gelindert werden. Feldenkrais-Übungen unterstützen die Körperwahrnehmung, können gezielt gegen Schmerzen und Unbeweglichkeit helfen und den gesamten Körper entspannen.

Achtsam werden: Durch Bodyscan, Beckenschaukel & Co. lernen Sie, mit kleinen, achtsamen Bewegungen Ihren Körper wieder besser wahrzunehmen und auch mental zu entspannen. Ohne Anstrengung: Feldenkrais bietet Ihnen langsame und einfache Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen, die Sie problemlos zu Hause durchführen können.

Schmerzen lindern: Erkennen Sie ungünstige Bewegungsmuster und entwickeln Sie schmerzfreie Varianten. Feldenkrais für Ihre Gesundheit!

TRIAS, 128 Seiten

GESAMTES BEHANDLUNGSSPEKTRUM DER BEATMUNGSMEDIZIN

Seit mehr als einem Jahr ist Dr. Achim Grünewaldt als Chefarzt der neuen Hauptabteilung am Alice-Hospital tätig. Mit der Fertigstellung der neuen Endoskopie und der Intensivstation ging auch die »Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin« in Betrieb.

Im zweiten Stock des Hauptgebäudes bietet Dr. Grünewaldt bereits seit einem Jahr gemeinsam mit seinem Team die Akutversorgung von Patienten mit Lungenveränderung an. An diese Station grenzt das vom Pneumologen und Belegarzt Dr. Konrad Kneser geführte Schlaf- und Beatmungslabor. „Durch diese räumliche und personelle Verbindung schaffen wir optimale Voraussetzungen zur Versorgung pneumologischer Patienten,“ ist sich Dr. Grünewaldt sicher.

Neben den Patienten der Normalstation betreuen Dr. Grünewaldt und sein Team auch die Patienten der Intensivstation. Insgesamt sechs Intensivbetten mit Beatmungskapazität und acht Intensivüberwachungsbetten stehen in der neuen Abteilung 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.

Komplett neue Ausstattung

Im Erweiterungsbau erhielt auch die Endoskopie ein neues Zuhause. In „Alice-Rot“ abgesetzte Türen verweisen auf die vier modernen Untersuchungsräume. Hier werden sowohl pneumologische als auch gastroenterologische Patienten versorgt. „Die Endoskopie bekam in diesem Rahmen



Foto: © Alice-Hospital

„Wir bieten unseren Patienten das gesamte Behandlungsspektrum der Beatmungs- und Intensivmedizin, inklusive Organersatzverfahren wie der Hämodialyse“

eine nahezu komplett neue Ausstattung“, so Dr. Grünewaldt. Untersuchungen der Bronchien mit einem Lichtleiter (Bronchoskopie) spielen in der Lungenfachkunde eine wesentliche Rolle. „Wir bauen mit der neuen Abteilung unser Behandlungsspektrum weiter aus. Dank der neuen Technologie können wir die Behandlungen noch schonender und präziser gestalten“, erläutert Dr. Grünewaldt.“ So können zum Beispiel onkologische Patienten mit wiederkehrenden Ergüssen zwischen den Lungenfellblättern, die zu Luftnot führen können, versorgt werden. Zum Einsatz können hier dauerhafte Katheter kom-

men, die die Flüssigkeit aus dem Brustraum nach außen ableiten.

„Die baulichen und organisatorischen Strukturen für die Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin sind geschaffen“, so Dr. Grünewaldt. „Wir haben vorbereitend gute Gespräche mit den Kollegen anderer Darmstädter Krankenhäuser geführt“, erzählt er. Dr. Grünewaldt hat selbst sowohl im Elisabethenstift als auch am Klinikum Darmstadt gearbeitet und steht in gutem Kontakt zu beiden Kliniken. Er fühlt sich am Alice-Hospital sehr wohl, erzählt er, und freut sich auf die Herausforderungen durch die neue Abteilung.



Kontakt

Klinik für Pneumologie und
Intensivmedizin
sekretariat.pneumologie@alice-hospital.de
Tel: (065151) 402 22-42

www.alice-hospital.de

BRUSTVERKLEINERUNG BEI FRAU UND MANN

Dr. med. Roman Fenkl

Die Brust ist ein wichtiges Thema, für Frauen und Männer gleichermaßen, jedoch mit unterschiedlicher ästhetischer und medizinischer Zielsetzung. Es gibt keinerlei Zweifel: Sowohl Frauen als auch Männer können durch ihre Brust, Brustgröße und Brustform ganz erheblich leiden. Dieses Leiden kann so weit gehen, dass es mitunter für die Betroffenen zu weitgehender gesellschaftlicher Isolation führt. Was steckt dahinter?

Die zu große und zu schwere Frauen-Brust (medizinisch: Mamma-Hypertrophie)

Eine zu große und zu schwere Brust kann bei Frauen verschiedene Ursachen haben. In jungen Jahren, und oft bei schlanken Frauen, kann ein zu großer und zu schwerer Drüsenkörper die Brust insgesamt nicht nur vergrößern, sondern auch die Brusthaut, die ihn halten soll, stark überdehnen und der Schwerkraft entsprechend nach unten ziehen. Damit entsteht eine Belastung durch ein Übergewicht nach vorne, gegen das die Rückenmuskulatur anarbeiten und ein Gegengewicht bilden muss, damit sprichwörtlich Frau nicht nach vorne umfällt. Die Rückenmuskeln verkrampfen sich schmerzhaft und chronisch. In der Unterbrustfalte, in der die Brusthaut auf der Bauchhaut liegt, bildet sich ganz leicht eine „Schwitzfalte“, in der es sehr häufig zu unangenehmen bakteriellen und Hautpilz-Infektionen kommen kann. Mit der Folge schmerzhafter, chronischer Hautentzündungen.

Bei übergewichtigen Frauen, und wenn sich der Brustdrüsenkörper nach Schwangerschaften und

in der Menopause stark zurückbildet und durch Fettgewebe ersetzt wird, kann der Fettgewebs-Überschuss zu einer deutlichen und belastenden Vergrößerung der Brust führen.

Die stark vergrößerte Brust kann also einen großen Krankheitswert haben, doch seitens der Krankenkassen ist eine Durchsetzung der Kostenübernahme oft sehr mühsam und nur eher selten mit Erfolg gekrönt.

Die Behandlung der zu großen Frauenbrust besteht in einer Reduktions-Operation. In unserer Praxis bedeutet dies eine – sehr sichere – Operation in Allgemeinnarkose und eine einzige stationäre Übernachtung. Die Operation ist in unserem Patientengut bereits unmittelbar nach der OP schmerzfrei. Die postoperative Schonzeit beläuft sich auf ca. 2 Wochen, Sportbeginn ist ab 6 Wochen möglich. Für das bestmögliche Ergebnis biete ich mehrere postoperative Kontrolltermine an, alle im OP-Preis enthalten.

Ich kenne keine einzige Frau, die jemals ihre Brustverkleinerung und -straffung bereut hätte. Diese sehr sichere OP bedeutet einen großen Gewinn an Lebensqualität.

Die zu große Männerbrust (medizinisch: Gynäkomastie / Lipomastie)

Männer können schon ab der Pubertät durch Hormonschwankungen von einer unnatürlichen Brustvergrößerung betroffen sein. Das führt oft zu großen Schamgefühlen, vor allem im Schwimmbad / am Strand und in der Partnerschaft, aber auch in der Sport-Umkleide. Weit geschnittene Hemden und T-Shirts sollen beim „Verstecken“ der Brust helfen.

Es gibt drei Formen der zu großen Männerbrust:

1. Die **Gynäkomastie**, also ein zu großer Drüsenkörper hinter der Brustwarze. Dies ist eine anerkannte Erkrankung und wird operativ (ambulant in örtlicher Betäubung) komplett schmerzfrei operiert. Hierbei wird der zu große Drüsenkörper hinter der Brustwarze durch einen unteren Brustwarzen-Randschnitt entfernt und die Brustform durch gleichzeitige Fettabsaugung optimiert. Die Narben sind hinterher nicht sichtbar.

2. Die **Lipomastie** ist eine Brustvergrößerung alleine durch Fettgewebe und kann sogar bei extrem schlanken Männern auftreten. Hier reicht die alleinige Fettabsaugung, ebenfalls ambulant in örtlicher Betäubung. Auch komplett schmerzfrei. Auf den Brustwarzen-Randschnitt kann hier verzich-

19-jähriger Mann vor und 6 Wochen postoperativ



Zu große, belastend vorstehende Brust präoperativ, zu große Brustwarzen-Höfe

6 Wochen postoperativ nach Brustreduktion rechts um 38 g, links um 33 g. Kleinere Brustwarzen-Höfe



tet werden. Die Lipomastie ist allgemein nicht als Krankheit anerkannt und stellt daher keine Krankenkassen-Leistung dar.

3. Die **Gynäko-Lipomastie** ist eine Kombination aus zu viel Drüsenkörper und zu viel Brust-Fettgewebe, meist bei übergewichtigen Männern. Die Behandlung ist wie unter Punkt 1.

Wichtige Voraussetzung für eine optimale Operation ist die Mammographie (Röntgen der Brust). Auf den Röntgenbildern kann man die Ausdehnung des Drüsenkörpers optimal erkennen, was für die Operationsplanung wichtig ist. Der Ultraschall hat sich als wenig hilfreich erwiesen, und noch weniger wichtig sind hormonelle Untersuchungen, bei denen praktisch immer Normalwerte erhoben werden.

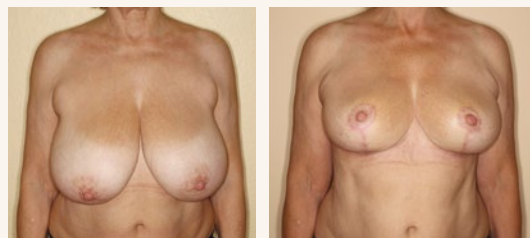
Postoperativ ist eine 2-wöchige, optimale Schonzeit sehr wichtig für ein ideales Ergebnis ohne sichtbare Narben. Danach beginnt für den Mann ebenfalls ein „Neues Leben“ in Unbefangenheit. Sportbeginn ist nach 6 Wochen möglich.

Die **Wichtigkeit dieses Eingriffs** zeigt sich darin, dass wir sogar 80-jährige Männer erfolgreich operiert haben (es kommen alle Altersklassen von der Pubertät an), weil es eben für ihre Lebensqualität äußerst wichtig war, „natürlich-männlich“ auszu-sehen.



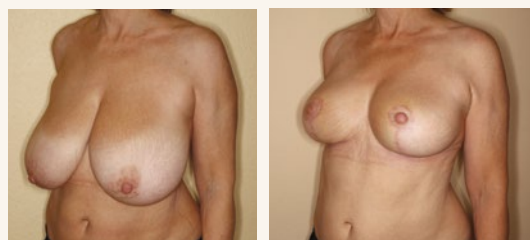
Dr. med. Roman Fenkl & Dr. med. Martina Fenkl

59-jährige Frau vor und 3 Monate postoperativ



Zu große, belastende Brust präoperativ

3 Monate postoperativ nach Brustreduktion rechts um 533 g, links um 540 g



Operationszentrum für Plastische,
Ästhetische und Wiederherstellende 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



...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.

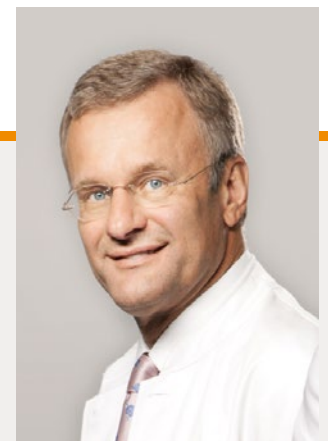
Was kann ich dagegen tun, damit mich ein solches Schicksal nicht ereilt?

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

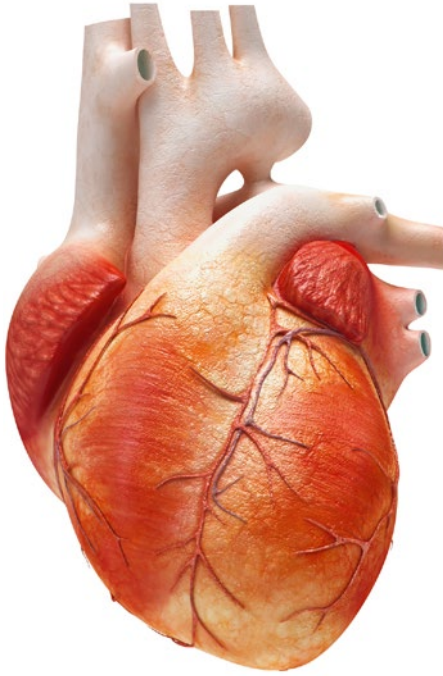
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

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.

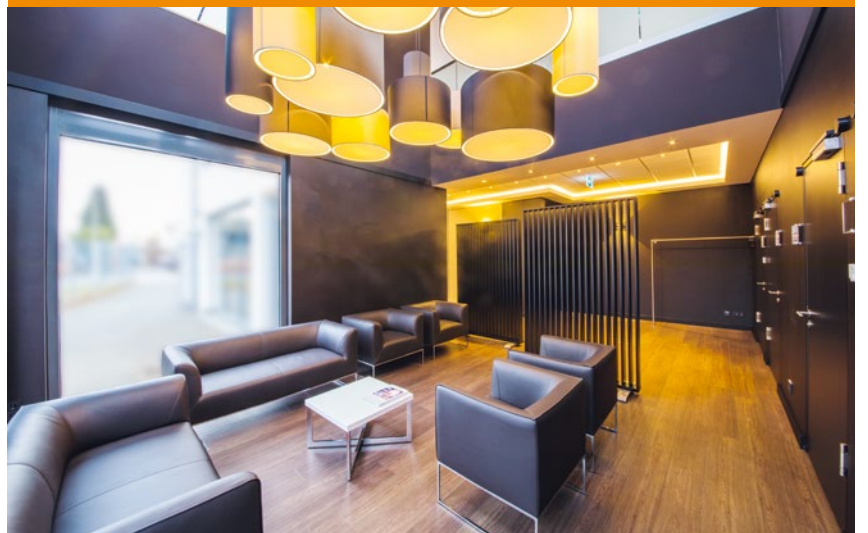
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

info@dieradiologen-da.de

EINE APP ALS THERAPIEBEGLEITUNG

Bei der Behandlung von Schulterbeschwerden gibt es nun digitale Unterstützung

(DJD). Unsere Schulter ist im Dauereinsatz – wir bewegen sie bei nahezu jeder körperlichen Aktivität: bei handwerklichen Tätigkeiten, im Garten, Büro, Haushalt und sogar nachts im Schlaf, wenn wir uns umdrehen. Schulterbeschwerden und -schmerzen sind weit verbreitet. Überbeanspruchung, einseitige oder sich ständig wiederholende Bewegungen, ein Sturz oder Unfall, ein Schlag auf die Schulter, entzündliche Erkrankungen oder Abnutzung sind häufige Ursachen. Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Steifheit können dann die Folge sein.

App begleitet Schulter-Therapie mit Übungen und Wissen

Bei Schulterläsionen, Schulterbeschwerden und -schmerzen kann eine Therapie nun von einer neuartigen App unter dem Namen „Companion Shoulder“ mit effektiven Übungen und Wissen begleitet werden. Sie wurde von PrehApp, einem Hersteller von medizinischer Software, und dem Medizinprodukte-Hersteller medi entwickelt. Bei entsprechender Diagnose kann die App ärztlich verordnet werden. Die Kosten wer-



Die für die Übungen benötigten Utensilien wie dieses Band sind in der App aufgeführt. So können sich die Patientinnen und Patienten auf die Trainingseinheit vorbereiten.

Foto: DJD/medi/Tom Schwarz

den von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, bei privaten Krankenkassen sollte man vorab fragen. Unter www.medi.biz/companion-shoulder gibt es alle Informationen.

In drei Schritten zur Freischaltung der App

Schritt 1: Bei entsprechender Diagnose kann die App von Hausarzt oder Orthopädin verordnet werden. Schritt 2: Danach

übersenden die Patienten das Rezept oder den Diagnosenachweis an die Krankenkasse. Nach erfolgreicher Prüfung erhalten sie von der Kasse den Rezeptcode. Schritt 3: Nun geben die Patienten im Browser ihres Laptops, Tablets, Smartphones oder Computers die Internetadresse www.schulter.app ein und legen sich einen Benutzernamen und ein Passwort an. Anschließend wird der Rezept-Code in der Web-App eingegeben und zur Nutzung freigeschaltet. Die Anwendungsdauer beträgt 90 Tage. Danach wird vom Arzt oder der Ärztin über eine Folgeversorgung entschieden.

Übungen an jedem Ort und zu jeder Zeit

Das Trainingsprogramm enthält vielfältige Übungen aus den Bereichen Mobilisation, Kräftigung und Koordination. Sie sind individuell abgestimmt, 15 bis 30 Minuten dauert die tägliche Therapieeinheit. Alle Übungen

werden vorab erklärt und während der Ausführung per Video erläutert. Das Trainingsprogramm passt sich automatisch an die Rückmeldungen und Bedürfnisse der Patienten an. Zudem bündelt die App alle Aktivitäten in einer Trainingsstatistik. So hat man Therapieverlauf, Fortschritte und Schmerzentwicklung immer im Blick. Ärztin oder Krankenkasse haben keinen Zugriff auf die Daten. Ein Therapiebericht kann ausgedruckt oder als PDF per E-Mail versandt werden, um ihn mit den behandelnden Ärzten zu besprechen.



Die Wissensbibliothek in der App bietet kompakte Informationen über Beschwerdebilder und Therapien bei Problemen mit der Schulter.

Foto: DJD/medi/Tom Schwarz



**LÄUFT
WIEDER**

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

FAST TRACK IN DER CHIRURGIE: BESSERE GENESUNG NACH EINER DARM-OP

Behandlung am zertifizierten Darmkrebszentrum ELISABETHENSTIFT

Das Fast Track Konzept wurde vor über einem Jahr mit Unterstützung von externen Experten am ELISABETHENSTIFT etabliert. Es bringt zahlreiche Vorteile für Patient:innen mit sich: von der OP-Vorbereitung über die Operation selbst bis hin zur Nachsorge. Patient:innen sollen gut vorbereitet in die OP gehen, ohne lange Nüchternheitszeit. Durch die Art der Durchführung der OP und Narkose sollen sie nicht mehr in das typische Loch fallen, von dem man bei einer Darm-Operation eigentlich ausgehen könnte. Ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl soll ausbleiben. Patient:innen sollen stattdessen so optimal wie möglich genesen, relativ kurze Zeit nach der OP wieder Nahrung zu sich nehmen und sich bewegen – sich hinsetzen und aufstehen. Denn mittlerweile weiß man: Es ist wichtig, den Körper nicht zu sehr und nicht lange unter Stress zu setzen und vielmehr seine Regulationsmechanismen wieder in Gang zu bringen.

Patient:innen profitieren im ELISABETHENSTIFT sowohl von den regelmäßigen externen Überprüfungen des Darmkrebszentrums selbst als auch von denen des Fast Track Konzepts. Zuletzt ist die strenge Überprüfung von Seiten der Deutschen Krebsgesellschaft im April 2025 erfolgt – mit einem positiven Ergebnis. An einem zertifizierten Darmkrebszentrum behandelt zu werden, bedeutet Qualität und Sicherheit für die Patient:innen. Die Deutsche Krebsgesellschaft hat die Bildung von spezialisierten Darmkrebszentren etabliert, um die bestmögliche Behandlung für Betroffene zu erreichen. Das sind zertifizierte Netzwerke aus stationären und ambulanten Einrichtungen, die hinsichtlich der Behandlung der an Darmkrebs erkrankten Patient:innen zusammenwirken. Zum Team gehören Gastroenterolog:innen, Chirurg:innen, Onkolog:innen; Strahlentherapeut:innen, Patholog:innen, Radiolog:innen, Onkologische Fach-Pflegekräfte, Psychoonkolog:innen, Sozialdienst und Entlassmanagement, Stomatherapeut:innen und das Palliativteam.

Zusätzlich unterliegt das Behandlungskonzept Fast Track am ELISABETHENSTIFT den Überprüfungen der Gesellschaft für Optimisiertes PeriOperatives Management.



Es ist das einzige Haus in der Region, das mit eben diesem Konzept arbeitet. Stets berücksichtigt werden dabei die neuen Leitlinien der Fachgesellschaft für die perioperative Behandlung. Entscheidend für die Umsetzung einer ganzen Reihe an Fast Track Maßnahmen sind das interdisziplinäre Team und die Mitwirkung der Patient:innen selbst: Dank der Beratung durch eine Fast Track Assistenz gehen sie gut vorbereitet in die OP. Hinsichtlich der Anästhesie, der Narkose während der OP und der Schmerztherapie werden eine Reihe an Maßnahmen umgesetzt, die schonender für Patient:innen sind (z.B. spezielle Narkose, eine effektive, aber weniger belastendere Schmerzmedikation, schnelleres Aufwachen nach der OP). Schon im Aufwachraum geht es mit der intensiven individuellen Betreuung der Patient:innen weiter – das Aufstehen erfolgt in der Regel am gleichen Tag, das Trainingsprogramm am 1. Tag nach der OP. Ein Patiententagebuch, ein Trimm Dich Pfad auf Station, ein Schrittzähler sowie die Fast Track Assistenz und

die Physiotherapie unterstützen die Patient:innen. Eine große Rolle spielen zudem die Ernährung sowie eine kurze Nüchternheitszeit vor und nach der OP: So soll bei Patient:innen gar nicht erst ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl entstehen. Das Alter der Patient:innen spielt übrigens keine Rolle – auch hochbetagten Patient:innen kommt es zugute.

In Bezug auf Darmkrebs ist es wichtig zu wissen, dass dieser in der Regel aus gutartigen Vorstufen entsteht, die häufig keine Symptome zeigen. Erkannt werden sie durch die Vorsorge-Darmspiegelung. Wer an Darmkrebs oder an einem anderen Tumor des Bauchraums erkrankt, braucht zügige, kompetente, umfassende und nicht zuletzt auch verständnisvolle Hilfe. Das Team des Darmkrebszentrums stimmt die Behandlung individuell auf die einzelnen Patient:innen ab. Hierfür trifft sich ein Expertengremium des Darmzentrums am ELISABETHENSTIFT, auch Tumorboard genannt, wöchentlich. Es berücksichtigt die

geltenden Leitlinien, die aktuelle Studienlage und die international wissenschaftlich anerkannten Behandlungs- und Nachsorgeleitlinien.

„Es freut mich, dass im Rahmen der Zertifizierung die endoskopische und operative Qualität sowie die Interdisziplinarität in unserem Zentrum hervorgehoben wurden. Bei der Behandlung von Patient:innen mit Darmkrebs ist uns zudem ein ausgeprägtes Maß an Menschlichkeit überaus wichtig“, so Prof. Dr. med. Guido Woeste, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie.

Kontakt
AGAPLESION ELISABETHENSTIFT
Landgraf-Georg-Str. 100
64287 Darmstadt



Probieren Sie den Genuss Der Johanniter-Menüservice



Auswahl treffen



Servicenummer anrufen



Menüs liefern lassen



Wir beraten Sie gerne:
 Tel. 06071 2096 420
www.johanniter.de/menueservice



JOHANNITER

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 Sendergerät am Arm oder um den Hals ist mit einem Notruftaste 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.

URLAUB – AUCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

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

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

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

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

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

Hinter diesem Begriff verbergen sich Gelder, mit denen eine Ersatzpflege



Foto: © mpix-foto – stock.adobe.com

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

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

seit 1996



Pflegedienst Hessen-Süd

immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de

Alles aus einer Hand!

EIN ZUHAUSE, DAS MEHR BIETET

Residenzwohnen und betreuter Urlaub in der Seniorenresidenz „Am Kurpark“

Frischer Kuchenduft liegt in der Luft, Sonnenstrahlen tanzen auf den Wegen der Gartenanlage, und in der Lounge erklingen fröhliche Lieder. Für viele Seniorinnen und Senioren ist die Seniorenresidenz „Am Kurpark“ in Bad König mehr als ein Wohnort – es ist ein Zuhause, das Sicherheit, Gemeinschaft und Lebensfreude vereint.

Eingebettet in die reizvolle Landschaft des Odenwalds und direkt am Kurpark gelegen, verbindet die Residenz stilvolles, senioren-gerechtes Wohnen mit einem umfassenden Serviceangebot. 120 komfortable Appartements, gute Gastronomie, kulturelle Veranstaltungen und persönliche Ansprechpartner an allen Wochentagen schaffen beste Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben – mit der beruhigenden Gewissheit, dass Unterstützung jederzeit verfügbar ist, auch im Rahmen der ambulanten Pflege, sofern die kognitiven Fähigkeiten vorhanden sind.

Dieses Konzept wird auch als Betreuter Urlaub angeboten. Der Aufenthalt richtet sich

an Seniorinnen und Senioren, die während einer Auszeit ihrer Betreuenden zuverlässig versorgt sein möchten. Interessierte haben die Möglichkeit, die Residenz im Rahmen eines Hotelaufenthaltes oder betreuten Urlaubs kennenzulernen.

Während des Aufenthalts stehen sämtliche Leistungen der Residenz – von Freizeitaktivitäten und kulinarischen Angeboten, die Fahrt mit dem hauseigenen „Resi“-Bus oder pflegerische Betreuung im Rahmen der ambulanten Pflege zur Verfügung.

Die Seniorenresidenz „Am Kurpark“ steht für gelebte Lebensqualität im Alter: Ein Ort der Geborgenheit, der Entfaltung und der Freude. Ob für einen Urlaubsaufenthalt oder als neues Zuhause – wir heißen Sie herzlich willkommen.

Persönliche Beratung unter
Tel. 06063 9594-0

Mehr erfahren:

www.senioren-wohnekonzepte.de

Betreuter Urlaub Stilvoll & sicher wohnen



RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG



Werkstraße 27
64732 Bad König

Tel.: 06063 9594-0

info@seniorenresidenz-badkoenig.de

www.senioren-wohnekonzepte.de

Spannende Ideen für mehr Nachhaltigkeit in Medizin und Pflege

(djd). Beim Stichwort Krankenhaus denkt man eher an Ärzte und Operationen als an Müll. Dabei fällt im Klinikalltag sehr viel davon an: pro Patient etwa sechs Kilo am Tag – im Vergleich zu einem Kilo bei Normalbürgern. Für ein „grüneres“ Ge-

sundheitssystem gibt es aber nicht nur in puncto Müll Verbesserungspotential. Deshalb hat die Barmer gemeinsam mit der Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen und der Stiftung Deutscher Nachhaltigkeitspreis den „Deutschen

Nachhaltigkeitspreis Gesundheit“ ins Leben gerufen. Zu den Gewinnern zählten 2025 das Projekt „Klimafreundlich Pflegen“ der AWO, der „Krisenchat“ für Jugendliche mit psychischen Problemen und eine Studie zur nachhaltigen Anti-

biotikaproduktion der AOK Baden-Württemberg. Mehr unter www.barmer.de/nachhaltigkeitspreis.



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

Akupunktur bei Augenleiden
naturheilkundliche Behandlung bei
Augenerkrankungen wie
Makuladegeneration,
Alters-Weitsichtigkeit, Glaukom u.a.

Praxis für Naturheilkunde

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



Akupunktur bei Augenleiden

Seit 2005 führe ich in meiner Praxis eine Akupunkturmethode zur Behandlung von Augenerkrankungen durch. Innerhalb der letzten Jahre wurden Patienten mit Augenleiden aller Art erfolgreich mit der Augen-Akupunktur nach Boel behandelt.

Zu den häufigsten Fällen, die heute mit Augen-Akupunktur behandelt werden, gehören Altersweitsichtigkeit, Macula Degeneration (Durchblutungsstörungen im Auge), Grüner Star/Glaukom, Grauer Star im Anfangsstadium, Augenleiden verursacht durch Diabetes, Netzhauterkrankungen, Thrombosen am Auge oder Augeninfarkt sowie Retinitis Pigmentosa.

Dabei können zwar nicht alle Augenleiden vollständig geheilt werden, einige können jedoch stark gelindert, oder ein Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt werden. Die Augen-Akupunktur ist eine sinnvolle Ergänzung und Alternative zur klassischen schulmedizinischen Augenbehandlung bei ihrem Augenarzt. Dabei werden spezielle Augen-Akupunkturpunkte am Körper genadelt. Am Auge direkt, bzw. in das Auge hinein findet keine Therapie statt.

Jeder Mensch spricht unterschiedlich gut auf Akupunktur an. Bei manchen Patienten werden schon

innerhalb von 5 bis 10 Sitzungen große Erfolge erreicht, bei manchen dauert es mehrere Monate, oder länger. Etwa 10 % der Patienten sind resistent gegen jegliche Akupunkturbehandlung, das heißt, diesen Patienten kann bisher noch nicht geholfen werden.

Innerhalb der ersten Behandlungswoche – außer bei grauem Star und Diabetes, da dauert es länger – kann man erkennen wie gut der Patient auf Akupunktur ganz allgemein anspricht, und hier lässt sich auch feststellen, ob eine Weiterbehandlung erfolgversprechend ist oder nicht.

Vor einer Behandlung sollte eine Ganzkörpervorsorgeuntersuchung stattfinden, damit zusätzliche Erkrankungen, welche möglicherweise im Zusammenhang mit Erkrankungen am Auge bestehen, erkannt und behandelt werden können.

Generell besteht eine gute Erfolgsquote, das heißt, es lässt sich eine Verbesserung am Auge erreichen. Auch bei Augenleiden, die nicht durch eine Funktionsstörung am Auge direkt, sondern durch Funktionsstörungen im Gehirn (Blutgerinnsel im Gehirn, Thrombosen im Kopf, Gehirnquetschungen nach Unfällen) bedingt sind.

Zeit für eine Auszeit!

... bei Schiffsreisen lieber gleich zum Profi!



CUNARD

Willkommen an Bord - Willkommen bei Cunard!

Queen Anne - Weltreise ab/bis Hamburg
6. Januar 2026 bis 2. Mai 2026

z.B. Princess Suite mit Balkon ab 41.020,- Euro/p.P.
bei Doppelbelegung - oder eine der schönen Teilstrecken



Weltreise Queen Mary 2 - ab/bis Southampton
11. Januar 2026 bis 30. April 2026

z.B. Princess Suite mit Balkon ab 49.390,- Euro/p.P.
bei Doppelbelegung



Weltreise Queen Victoria - ab/bis Southampton
11. Januar 2027 bis 30. April 2027

z.B. Princess Suite mit Balkon ab 50.141,- Euro/p.P.
bei Doppelbelegung



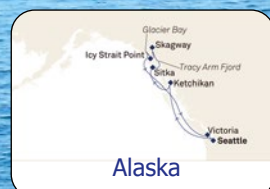
Queen Mary 2 - einige Beispiele von interessanten Routen



Queen Victoria - nur ein kleiner Vorgeschmack



Queen Elizabeth - traumhaft, schöne Ziele



www.cruises4you.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!
.. das haben Sie sich verdient! Die dargestellten Routen sind nur einige Beispiele für die vielen traumhaften Reisen mit Cunard
- wir beraten Sie gerne persönlich hierzu! Rufen Sie gleich an!

Ahoi - Ihr Team von Cruises4you Tel. 0 61 51 - 27 31 42

Postalische Anschrift: Gewinnstr. 2, 64367 Mühlthal

SINNLICHES UND SINNVOLLES

Lieblingsstücke aus Porzellan zum Schnäppchenpreis



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

Wer hochwertiges Porzellan schätzt, findet im alten Werksgebäude der Senator GmbH in Groß-Bieberau, ein Schwesterunternehmen der Porzellanmanufaktur Kahla/Thüringen GmbH, einen großen Werksverkauf. Angeboten wird hier eine umfangreiche Auswahl aus allen Kahla Porzellan-Serien. Stöbern Sie nach Herzenslust durch den

großen Werksverkauf im Odenwald. neben traditionellen Dekortechniken und Produktionsverfahren ist modernes Design mit Mehrwert das Markenmerkmal von KAHLA. von eleganter Tischkultur über maritimes Wohnambiente bis hin zu nostalgischem Design – für jeden ist was dabei!

Einmal wieder Kind sein – KAHLA versetzt uns zurück in die Kindheit mit Peanuts: Die beliebte Kinderserie bringt Spaß, Begeisterung und Nostalgie in den Alltag. Die detailreichen Figuren und Illustrationen lassen die Herzen von Groß und Klein höherschlagen.

Ob unterwegs oder am Frühstückstisch Snoopy und seine Freunde begleiten Sie stets durch die eigenen Alltagsabenteuer.

KAHLA bleibt der Tradition aber trotzdem treu! Deshalb gibt es jetzt das traditionsreichste Porzellan in einem neuen Look! Der fillit To Go-Becher trägt nun auch die Muster von Zwiebelmuster und Blau Saks. Mit dem traditionellen Stil ehrt das Unternehmen ihre Geschichte und vereint bewährte Muster mit einem praktischen modernen Design. (KAHLA)



Gutschein für den Werksverkauf!

Sie erhalten 15 % Rabatt!*

Besuchen Sie uns!

Montag bis Samstag 10:00 bis 18:00 Uhr
Bahnhofstraße 76 – 64401 Groß-Bieberau



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

KAHLA Werksverkauf
Bahnhofstraße 76 - Groß-Bieberau
Montag bis Samstag
10 Uhr bis 18 Uhr geöffnet.
kahlaporzellan.com

LUST AUF GENUSS

Klein wie Murmeln oder groß wie Handbälle - dazu Farbnuancen, die von gelb über grün bis orange und rosarot reichen. Zitrusfrüchte, die leicht zu kreuzen sind und so im Laufe der Jahrhunderte zu einer riesigen botanischen Familie angewachsen sind, können sehr unterschiedlich aussehen. Eines verbindet sie aber alle: Orangen, Pampelmusen, Mandarinen, Limetten oder Zitronen gehören wegen ihres erfrischenden Geschmacks zu den beliebtesten Obstsorten, sind ganzjährig vitaminreiche kulinarische Köstlichkeiten, die vor allem jetzt im Sommer ihr mediterranes ‚Flair‘ in raffinierten Speisen oder Drinks entfalten.





SÜSSLICH-SAURER SOMMERGENUSS

...Über die abwechslungsreiche und gesunde Vielfalt der Zitrusfrüchte

Literarisch verewigt und Lieblinge des Adels

„Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen? Im dunklen Laub die Goldorangen glühen, ein sanfter Wind vom blauen Himmel weht“, dichtete schon Goethe und setzte den Zitrusfrüchten so ein literarisches Denkmal. Damit spiegelte er die Bewunderung seiner Zeit für die Natur und das Klima des ‚paradiesischen‘ Italiens wider, wo das edle Obst schon damals ganzjährig gedeiht. Seit der Renaissance waren es vor allem nördlich der Alpen Fürsten und gekrönte Häupter, die nicht genug von prächtig duftenden Zitronen- und Orangenbäumen bekommen konnten. Als luxuriöse Exoten wurden sie gehegt und gepflegt und zeigten den gesellschaftlichen Status – waren Herrschaftssymbol ihrer adligen Besitzer. Entsprechend prächtig fielen dann auch meist die Überwinterungspaläste, die Orangerien, der botanischen Schätze aus.

Kostbarkeiten aus Asien mit langer Historie

Das ursprüngliche Zuhause der süß-sauren Früchte, die übrigens zu den immergrünen Rautengewächsen zählen, sind die tropischen und subtropischen Regionen Süd- und Ostasiens. Dort kennt man Zitronen & Co seit etwa 4000 Jahren. Vor 2000 Jahren erreichten sie dann nach dem Feldzügen Alexander des Großen in Persien und Indien zum ersten Mal Südeuropa beziehungsweise Griechenland. Als „goldene Äpfel“ – damit waren in der Antike die Zitronen gemeint – gingen sie als Helden- und Götterfrüchte, die ewige Jugend verleihen, sogar in die griechische Mythologie ein. Doch in jener Zeit wurde das Obst, das in seiner Urform noch bitter und ungenießbar war, noch nicht als essbare Spezialität konsumiert. Vielmehr wurden die Zitruspflanzen wegen ihrer ätherischen Öle kultiviert, die entweder als Duftstoffe oder wohltuende Medizin verwendet wurden.

Der Weg in den Supermarkt

Erst in der Neuzeit, als sich der globalisierte Handel langsam entwickelte und große Entfernungen durch moderne Transportmittel leichter zu bewältigen waren, begann man die Früchte der immergrünen Gehölze als Lebensmittel für „Jedermann“ weltweit anzubauen. Heute sind sie nicht mehr wegzudenken aus den Obstabteilungen oder Saftregalen der Supermärkte. Dort findet man aber mittlerweile nicht mehr nur bekannte Sorten wie Orangen,

Mandarinen und Zitronen sondern auch diverse andere Zitrusleckereien, die Lust auf Mehr machen.

Orange & Co – „Beerenart“ mit vielschichtigem Bauplan

Bei Zitrusfrüchten handelt es sich botanisch gesehen eigentlich um Beeren, die auf Bäumen wachsen, die bis zu zehn Meter hoch werden können. Das Typische dieser Früchte: Ihre wachsbefleckte äußere Haut und ihr süßlich-saures Aroma. Genauer betrachtet ist vor allem dieser äußere Naturverpackung eine vielschichtige Lagenkonstruktion, die es in sich hat: Direkt unter dieser Haut liegt eine gelb oder orange gefärbte Gewebeschicht, in der Drüsen mit den ätherischen Ölen enthalten sind, die allen Zitrusfrüchten ihren charakteristischen Geruch verleihen. Es folgt eine blassbeige Gewebeschicht. Hierin befindet sich das Pektin, aus dem die Lebensmittelindustrie Gelmittel herstellt. Danach folgt das innere Fleisch, das bei allen Sorten gleich aufgebaut ist: Dabei besitzt jede Frucht grundsätzlich mehrere, wie um eine Achse herum angeordnete Fächer oder Spalten, in der sich unzählige, von feinen Häutchen ummantelte Saftschläuche befinden. Diese ‚Kammern‘ beherbergen auch die Kerne beziehungsweise Samen.

Saftige Gesundheitskost

Wenig Kalorien, kaum Fett und reich an immunstärkendem Vitamin C. Das macht Zitrusfrüchte zu idealen Bestandteilen einer gesunden Ernährung. Eine Grapefruit oder zwei bis drei Orangen decken zum Beispiel den täglichen Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen. Zitrusfrüchte liefern außerdem Vitamin B, das für die Blutbildung und den Stoffwechsel wichtig ist. Zudem enthalten sie Mineralstoffe wie Blutzucker regulierendes Kalium sowie Calcium, das für feste Knochen und Zähne sorgt. Die Gesundheit fördern sollen auch die reichlich vorhandenen sekundären Pflanzenstoffe, die den Alterungsprozess bremsen und das Krebsrisiko senken sollen. Diese wertvollen Flavonoide sitzen jedoch zu einem großen Teil auch in dem weißen Gewebe unter der Schale. Deshalb sollte man diese Fasern beim Verzehr nicht gänzlich entfernen.

Qualitäts-Knowhow und Frischecheck

Mai und November – das sind vor allem in Südeuropa die Haupterntezeiten für Zitrusfrüchte. Dabei müssen die Produzenten für

die weitere Verarbeitung und den Transport in die Supermärkte anderer Länder die Besonderheit dieser Obstsorten immer im Blick haben: Zitrusfrüchte reifen nämlich nicht nach, müssen also am Baum vollständig ausreifen. Die Farbe der Schale sagt in diesem Kontext jedoch wenig über den Reifegrad aus. So entsteht etwa bei einer Orange die satte Farbe nicht durch viel Sonne, sondern durch die hohe Differenz zwischen Tag- und Nachttemperaturen. Grüne Flecken bedeuten also keine Qualitätseinbuße. Die Frische des mediterranen Obstes kann man zudem an dem typischen Zitrusduft, einer prallen Schale, die auf Druck kaum nachgibt, sowie einer möglichst hellen Ansatzstelle des Stiels erkennen. Ein zusätzliches Güte-Indiz liefert hier auch ein simpler Gewichtsvergleich: Bei gleicher Größe sind frische Früchte schwerer, da sie noch mehr Wasser enthalten.

Konventionell oder Bio?

Zitrusfrüchte aus herkömmlichem Anbau werden meist mit Pestiziden behandelt, oft gewaschen und manchmal auch gefärbt. Reste der Chemikalien können sich so auf und in der Schale befinden. Solche konventionell kultivierten Produkte sollte man daher vor dem Verarbeiten gut mit heißem Wasser abwaschen und trockenreiben. Anders ist es bei Orangen & Co mit Bio-Standard. Hier werden weder Spritz- noch Schutzmittel zur Reifung oder Konservierung eingesetzt, genauso wenig wie eine zusätzliche äußerliche Schutzschicht aus Wachs. Wer die Schale verwenden möchte, sollte daher immer zu Bio-Früchten greifen. Irreführend ist dagegen für Verbraucher oftmals die Bezeichnung „unbehandelt“, was lediglich bedeutet, dass die Früchte nach der Ernte nicht mehr chemisch behandelt wurden – aber möglicherweise beim Anbau. Die Qualitätsmerkmale „Bio“ und „unbehandelt“ sind also nicht dasselbe.

Welche Lagerung?

Je dicker die Schale, desto länger lassen sich Zitrusfrüchte in der Regel lagern. Im Obstfach des Kühlschranks halten sie sich ebenso frisch wie in einer kühlen Speisekammer. Damit sie aber ihr volles Aroma entfalten können, sollten sie beim Verzehr möglichst Zimmertemperatur haben.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Rund 1600 unterschiedliche Arten von Zitrusfrüchten gibt es mittlerweile. Eingeteilt wird das breite Spektrum der süß-sauren ‚Beeren‘ dabei in die Untergruppen ‚Grapefruits‘, ‚Mandarinen‘, ‚Orangen‘ und ‚Zitronen‘.

Grapefruit

Hat diese große Zitrusfrucht, die eine Kreuzung aus Orange und Pampelmuse ist, rotes Fruchtfleisch, schmeckt sie meist etwas milder und weniger säuerlich-bitter als Exemplare mit gelben Innenleben.

Mandarinen

Sie gelten als besonders aromatisch und schmecken ein wenig herber als Clementinen. Dennoch sind sie im Handel meist weniger gefragt, da sie viele Kerne enthalten und sich ihre dünnere, fest ansitzende Wachshaut weniger leicht schälen lässt.

Orangen

Sie sind wohl die bekanntesten Zitrusfrüchte, die vor allem pur oder als Saft weltweit beliebt sind. Allein innerhalb dieser Gattung existieren rund 400 unterschiedliche Sorten, die sich jedoch alle in Aussehen, Zuckergehalt, Geschmack und Saftigkeit etwas voneinander unterscheiden. Herausstechen tut hier zum Beispiel die Blutorange. Ihr Markenzeichen: Deutlich dunkleres, oft tiefrotes Fruchtfleisch, ihr hoher Saftgehalt und das kräftige etwas bittere Aroma.

Zitrone

Namengebend für eine ganze Fruchtgattung, sind diese herben Gelbblinge, deren internationale Bezeichnung „Limon“ ist, vor allem vielfältige Ingredienzien beim Kochen. So lassen sich mit einigen Tropfen Zitronensaft sowie deren abgeriebener Schale zahlreiche Gerichte verfeinern: Fisch oder Gebäck erhalten dadurch ein besonderes Aroma. Und auch bei der Zubereitung von Salatdressings oder erfrischenden Sommergetränken sind Zitronen beziehungsweise Limonen unverzichtbar. Als besonders edel gelten dabei Amalfi-Zitronen. Ihr voller, aber säurereduzierter Geschmack harmonisiert vor allem zu Pasta oder Geflügel.



Patschulls

Schlemmerpost


EDEKA
Patschull

EDEKA PATSCHULL – WIR MACHEN DEN UNTERSCHIED

Kennst du das? Dieses schöne Gefühl, wenn dir beim Einkaufen ein echtes Lächeln begegnet? Kein aufgesetztes „Hallo“, sondern ein herzliches „Schön, dass du da bist.“ Genau so fühlt es sich bei EDEKA Patschull an. Kein gewöhnlicher Supermarkt, sondern ein Ort, an dem Einkaufen mehr ist als nur To-dos abhaken.

Ob in Arheilgen, Kranichstein, Eberstadt oder im E-Heiner Center – jeder Markt hat seinen eigenen Klang, doch alle schlagen im selben Takt: für gutes Essen, für echte Qualität, für Menschen.

Schon mal an frischen Kräutern aus der Nachbarschaft geschnuppert? Oder das Brot von der GUDE Bäckerei probiert – ofenwarm, duftend, wie man es sich wünscht? Und das Obst und Gemüse? Regional, nachhaltig, natürlich gut.

Bei uns geht es nicht um schnelles Vollpacken – sondern um bewusstes Einkaufen. Mit Gefühl. Für Menschen mit Geschmack, für Familien mit Herz, für alle, die wissen: Gutes Essen ist mehr als nur satt werden.

Dahinter steht Daniel Patschull – mit einem feinen Gespür für Qualität, echter Leidenschaft für Bio und gelebter Haltung. Nachhaltigkeit ist bei uns keine Werbefloskel, sondern Überzeugung. Wir kennen unsere Produzentinnen und Produzenten – und ihre Geschichten. Das macht den Unterschied.

Mein Tipp: Komm vorbei, entdecke, probiere, genieße.

EDEKA Patschull – Einkaufen mit Herz und Verstand.



Jetzt die neue Webseite entdecken!



QR-Code scannen und los geht's!

GEWINNEN SIE EIN GENIESSERPAKET VON EDEKA PATSCHULL!

Das Gewinnspiel von EDEKA Patschull macht viel Lust auf Genuss.

Es warten 10 sensationelle Gewinne auf Sie – also miträtseln, mitfeiern, mitgewinnen. ... viel Erfolg – und los geht's!

Einfach nebenstehendes Kreuzworträtsel lösen und das Lösungswort einsenden.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss ist der 7.7.2025. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen viel Glück!



Ihr Gewinn – Genuss pur! Freuen Sie sich auf:

- 1x 50 € Einkaufsgutschein
- 1x Bio-Olivenöl & Balsamico von GHORBAN
- 1x Kochbuch
- und wahlweise:
 - 2 Frühstücksbrettchen,
 - 1 Holzschneidebrett oder
 - 1 Holzsalatbesteck

Viel Freude beim Genießen und Nachkochen!

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

www.edeka-patschull-darmstadt.de



Fachliteratur	Nordstaat der USA	musikalischer Halbton	griech. Vorsilbe für anders	german. Mitwinterfest		niederl. Maler † 1562	Vorname d. Modedesignerin Lauder †	spannend		Mutter der Nibelungenkönige	Wortteil: Hundertstel		Norne der Vergangenheit	Dusche	Hauptstadt von Tahiti	Gerichtsbeisitzer im MA.	Elektrokardiogramm (Abk.)				
					5	Gewässerand							Brustknochen								
erster Generalsekretär der UNO				Vorname des Sängers Reed			französischer Polizist	Marktbude				18	aus der Not helfen	Rheinlastkahn							
			3	Sohn des Tantalos (Sage)		hinterer Teil des Fußes				ohne Anstrengung		7									
Zahncreme	Name für Gott im A.T.			dünne Haut				dunkel, düster		Hautunreinheit							Kinder-trompete				
Gewürz						vermindern		kraftarm			griechische Unheilsgöttin		US-Filmstar (Elisabeth)	Insel der griech. Zauberin Circe							
		8		Abkömmling	Dachdeckermaterial				17			grausamer altröm. Kaiser	Fließbehinderung								
Hof um eine Lichtquelle	Umwelt, Wirkungskreis		ein Lautstärkemaß				englisch: Ende			englisch: haben		Novität	19								
Einkaufsbummel (engl.)							Gattin des Gottes Thor	bewahren, pflegen					Auseinandersetzung	ein Umlaut							
Landungsbrücken					exklusive Wohnanlage		englisch: stehlen				Fremdwortteil: wieder	japanische Münze		brasiliianischer Fußballstar	persönliches Fürwort (3. Fall)						
	6		Dringlichkeitsvermerk	Filmreihe				äußerer Stadtteil						Kosewort für Großvater							
Maß des elektr. Widerstands		Ost-europäerin					Norddeutscher					Zuruf an Zugtiere: Halt!		franz. Weltgeistlicher							
griech. Küstenlandschaft				Lenkrad								ausgebratener Speckwürfel	Nachklang, Wiederhall	Bergweide	16						
Bescheinigung	Unbeweglichkeit		Sprechweise einer dt. Ligatur					poetisch: Stille						mit Drogen handeln	Hochschulreife (Kw.)		Kiefernart				
												franz., lateinisch: und									
semitischer Wettergott	Teilnahmslosigkeit		deutsche Vorsilbe für ‚aus-einander‘									Geheim-schriftschlüssel	englische Brief-anrede								
				Vorname der Dunaway									14		ein dt. Geheimdienst (Abk.)						
Medienarbeit (engl. Abk.)			sibir. Eichhörnchenfell																		
								Ski-langlaufspuren													
unge-sitteter Mensch			förmlich bei der Anrede (2 W.)	Initialen Spielbergs									Schändlichkeit	italienisch: gestern	Kurort am Genfer See	Ort in Oberbayern					
Stadtkern von Paris	argentinische Währung					davon-hasten		Vorname Gabins †	Ackergerät		Ausruf des Erstau-nens	Zucker-pflanze	Buddhis-mus-richtung		nord-deutsch: kleine Mücke						
				Wahr-nemungs-organe				eisern		12			erwartetes Ver-halten	leichtes Beiboot							
					bewegliches Stauwerk	Wäsche-stück				2	See in Öster-reich	Warnton		10							
kleine Fruchtart	altes Luftdruckmaß	abge-spannt	Geburts-schmerz				Erfolg beim Schießen		Fremd-wortteil: Luft					Wachol-der-brannt-wein	ost-europ. Männer-name						
der Auf-fassung sein						plastisch bilden	TV-Prüf-sendung				13			unter-schiedlich	früher Vorfahre						
Insel-europäer			peinlicher Vorfall	Korridor				Qua-drille-figur				Revue-theater	himmel-blau								
glatt, glänzend			Beiname Jesu Christi						belg. Schrift-steller † 1993		Teil des Auges										
	9			süd-deutsch: Haus-flur			Frauen-kurz-name	österr.: nachts feiern					je (latein.)	Abk.: ab ovo							
				kurz für: eine	Flächen-maß		dt. Schrift-steller (Walter)				Abk.: Royal Navy	Unglück					Kfz-Z. Geln-hausen				
lebens-frisch		Blut-armut							Kon-fusion								15				
							Streit-mächte					griech. Name der Aurora		franzö-sisch, span.: in							
spitz-züngig reden			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

So einfach geht's:




EDEKA Patschull

QR-Code scannen oder über <https://edeka-patschull-darmstadt.de/magazin/gewinnspiel/> am Gewinnspiel teilnehmen.

Einsendeschluss ist der 7. Juli 2025
Die Gewinner werden bis spätestens 14. Juli benachrichtigt.

PATSCHULLS GENUSSTIPP:



Olivenöl & Balsamico von GHORBAN® – das perfekte Duo für Feinschmecker! Ein echtes Must-have.

Wenn Geschmack zur Sprache wird, beginnt das Erzählen mit GHORBAN®. Seit über 15 Jahren entstehen hier wahre Kostbarkeiten mediterraner Feinkost – mit Hingabe, Handarbeit und dem unbedingten Streben nach Reinheit und Qualität. Wo andere produzieren, komponiert GHORBAN®: aus den besten Zutaten, nach alten Traditionen – und mit dem Blick für das Echte.

Olivenöl – flüssiges Gold aus Kreta, Italien & Spanien
Wie ein Gedicht aus Licht fließt das Olivenöl von GHORBAN® – sortenrein, herkunftsgeschützt, bio-zertifiziert.

Aus dem Matala-Tal auf Kreta stammt das grasgrüne Öl der Koroneiki-Olive: früh geerntet, sofort kaltgepresst – voll Aroma, frei von Bitterkeit. Aus Italien bringt GHORBAN® elegante, feine fruchtige Noten mit – aus Ligurien, Sizilien, Apulien. Und Spaniens sonnengeküsste Hänge schenken kraftvolle, nussige Nuancen. Jedes Öl erzählt von seinem Ursprung – ehrlich, unverfälscht, ein Stück Erde in flüssiger Form.

Balsamico – Frucht, Reife & Seele aus Modena
Balsamico wie ein Gedicht – dunkel, dicht, mit Seele. GHORBAN® bringt seine Essige aus Modena, wo Tradition in Holzfässern ruht. Kein Zucker, kein Firlefanz – nur Trauben, Zeit und Leidenschaft. Verfeinert mit Frucht: Himbeere, Birne, Apfel, Feige. Jeder Tropfen ein Erlebnis – cremig, süß-säuerlich, mit Tiefe. Der Himbeer-Balsamico etwa: reift über zehn Jahre, vereint Most und Frucht zu einem Meisterstück. Für Salate, Desserts, Soßen – oder als feiner Gruß im Prosecco. GHORBAN® Balsamico ist keine Zutat. Er ist der letzte Satz in einem großen Menü.

Rezept

Sommerlich. Herzhaft. Mediterran. Perfekt für warme Tage
Gefüllte Artischocken mit Cocktailtomaten & Croutons

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 große Artischocken
- 250 g Cocktailtomaten (bunt gemischt, wenn möglich)
- 2 Scheiben Ciabatta oder Bauernbrot (altbacken oder frisch)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 2 EL Kapern (optional)
- 50 g geriebener Parmesan oder veganer Hartkäse
- 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Thymian)
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone
- Optional: etwas Zitronenabrieb oder Chiliflocken

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
Kalorien: ca. 320 kcal pro Portion

ZUBEREITUNG

- Artischocken garen: Stiele abbrechen, äußere Blätter entfernen, Spitzen kürzen. Mit Zitronensaft ca. 30–40 Min. in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen.
- Füllung: Brot würfeln, in Olivenöl goldbraun rösten. Knoblauch, Kapern und halbierte Tomaten kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Kräuter unterheben.
- Füllen: Inneres und Heu der Artischocken entfernen. Mit der Tomaten-Crouton-Mischung füllen, Parmesan darüberstreuen.
- Servieren: Nach Wunsch 2–3 Min. gratinieren oder lauwarm servieren.

Tipp:

Dazu passt ein Glas gut gekühlter Weißwein oder ein Spritz Limoncello oder Gin mit frischem Basilikum. Die Füllung lässt sich auch wunderbar variieren – z. B. mit Oliven, Feta, Mozzarella oder gegrillter Zucchini.



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
www.edeka-patschull-darmstadt.de



THINK PINK

Rosé · Rosado · Rosato

1 Fl. gratis*

Beim Kauf von 6 bzw. 12 Fl.

☉ = auch online erhältlich



Cantina Giralan, Giralan, Südtirol

448 s.l.m. IGT Rosé dei Vigneti Dolomiti 2024



12+1 ☉

8,50€

11,33€/l
04GIR010



Poggio al Tesoro, Bolgheri, Toskana

CASSIOPEA, Rosato Bolgheri, DOC, 2024



12+1 ☉

12,95€

17,27€/l
04POT004



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien

Quota 29, Primitivo Rosé, IGT 2024



6+1 ☉

7,95€

10,60€/l
04MEN014



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien

Pietra, Rosato, Salento IGT 2024



6+1 ☉

9,95€

13,27€/l
04MEN012



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien

Zero, Rosato Salento, IGT 2024



6+1 ☉

9,50€

12,67€/l
04MEN013



Tenute Rubino, Brindisi, Apulien

Saturnino Rosato, Brindisi DOC 2024



12+1 ☉

9,50€

12,67€/l
04RUB006



Planeta, Menfi (AG), Sizilien

Planeta Rosé, Sicilia DOC, Bio 2024



12+1 ☉

8,50€

11,33€/l
04PLA008

Neue Ausstattung



Donnafugata, Contessa di Entellina, Sizilien

Lumera, Terre Siciliane DOC, Rosato 2024



12+1 ☉

9,95€

13,27€/l
04DON015



Morgante, Grotte (Agrigento), Sizilien

Rosato, Nero D'Avola DOC Sicilia, 2023



12+1 ☉

11,50€

15,33€/l
04MOR003



Bodegues Maciá Batle, Mallorca

MACIA BATLE, Rosado, VdT Mallorca, 2024



12+1 ☉

10,95€

14,60€/l
04XMC212

Neu



Aliaga, Corella, D.O. Navarra

Aliaga Rosado, Lágrima de Garnacha, DO Navarra, 2024



12+1 ☉

7,95€

10,60€/l
04XVI006



Bodegas Castaño, Yecla, D.O. Yecla

Castaño Rosado Semi dulce, D.O. Yecla, 2024



12+1 ☉

6,95€

9,27€/l
04XBC007

lieblich



Celler de Capçanes, Tarragona, D.O. Montsant

Mas Donis Rosat, D.O. Montsant 2023



12+1 ☉

7,50€

10,00€/l
04XVL011



Bodegas José Pariente, La Seca, Valladolid

Victoria Rosado, V.T. Castilla y León, 2024



12+1 ☉

12,95€

17,27€/l
04XJP010

Neu



Selección de la casa: Vinos Paco Molina

PACO MOLINA Rosado Selección, D.O. Yecla, 2024



12+1 ☉

5,50€

7,33€/l
04XPM005

Hausmarke



Famille Perrin, Côtes du Rhône, Frankreich

Luberon Rosé, AOC 2024



12+1 ☉

6,95€

9,27€/l
04FFP001



Jonquères d'Oriola, Château de Corneilla, Roussillon, Frankreich

Cavalcade Rosé, Côtes Roussillon, AOP, 2024



12+1 ☉

11,95€

15,93€/l
04FJO005

Neu



Jonquères d'Oriola, Château de Corneilla, Roussillon, Frankreich

Héritage Rosé, Côtes du Roussillon AOP, 2024



12+1 ☉

8,95€

11,93€/l
04FJO002

Neu



Estandon, Coopérative en Provence, Brignoles, Provence, Frankreich

Lumière, Côteaux Varois en Prov., AOP 2024



12+1 ☉

9,50€

12,67€/l
04FES002



Maison Saint Aix, Jouques, Provence, Frankreich

AIX Rosé, Côteaux D'Aix en Provence AOC, 2024



12+1 ☉

15,90€

21,20€/l
04FAI001

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

Möbeldesign für den Außenbereich unterscheidet sich mittlerweile kaum noch von seinen Indoor-Einrichtungs-Pendants. Das Besondere der stylischen Looks für Garten und Terrasse ist dabei vor allem ihre Witterungsbeständigkeit durch außergewöhnlich robuste Materialien, farbechte Kolorierungen und strapazierfähige Oberflächen. Polstermöbel, Essgarnituren und Loungequipment für das sommerliche Wohnzimmer unter Bäumen, Sonnenschirmen oder Pergolen punkten also gleichermaßen mit Langlebigkeit und komfortabler Ästhetik. Dabei bietet die Vielfalt der aktuellen Stilelemente für jeden Geschmack und für jeden Geldbeutel etwas. Warum also nicht mal wieder dem Mini-Balkon oder den Freisitz hinterm Haus ein Facelifting verpassen und so den fließenden Übergang zwischen drinnen und draußen zu einem neuen Outdoor-Wohnerlebnis zu machen? Folgende Trend-Inspirationen können helfen, die passenden Lieblingsstücke zu finden.

WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten



SOMMERLICHES WOHNZIMMERFEELING 2025

Trendige Outdoormöbel machen Lust auf Quality-Time unter freiem Himmel

Lieblingsfarben

Bordeaux ist 2025 einer der favorisierten Töne. Dieses kräftige tiefe Rot strahlt Wärme und Eleganz aus und lässt sich hervorragend mit natürlichen Nuancen wie Sand, Greige oder Beige kombinieren, die als zeitlose Klassiker auch dieses Jahr wieder die stilvolle Basis vieler Möbelkollektionen sind. Eine prominente Rolle in diesem Spektrum spielt vor allem „Mocha Mousse“ – ein warmes helles Braun, das perfekt zu dem Trend „Quit Luxury“ passt, bei dem formreduzierte Eleganz und hochwertige Verarbeitung im Fokus stehen. Akzente in Salbeigrün und Cremeweiß zusammen mit Materialien wie Holz und Metall sind übrigens die perfekten Begleiter für das trendige Dunkelrot und die angesagten milchigen Kaffeetöne.

„Quitschbuntes‘ Bistro

Filigrane pflegeleichte Konstruktionen, die oftmals stapelbar sind, gehören diesen Sommer zu den auffälligsten Eyecatchern. Denn diese an traditionelle Bistro- oder Café-Einrichtungen angelehnten Möbel, die auch auf dem kleinsten Balkon Platz finden, sind keine unscheinbaren Winzlinge, sondern entwickeln ihren innovativen Charme vor allem durch ihre farbenfrohe Buntstift-Optik – sei es in Form eines fröhlich leuchtenden Tisches oder knalliger Stühle.



Foto: © VERSUSstudio – stock.adobe.com

Organische Silhouetten

Runde statt eckige Designs sowie geschwungene Linienführung prägen ebenfalls die Formensprache vieler Outdoormöbel. Durch diese harmonisch fließenden Konturen ohne harte Kanten wird sowohl Natürlichkeit als auch Gemütlichkeit ausgestrahlt. Die ausgewogenen weichen



Foto: © Ahmad TB – stock.adobe.com

Proportionen, die am besten zu Holz- und Rattan passen, tragen außerdem dazu bei, dass vor allen Lounge-Sitzmöbel in diesem Stil kompakt wirken und sich so auch für kleinere Freiluft-Flächen eignen.

Gut strukturiert

Hier sind es zum Beispiel Rillen-Reliefs, perforierte Tischplatten oder Kunststoffgeflechte bei Stühlen, die die moderne dreidimensional anmutende Haptik dieses Trends ausmachen. So wird dieser Möbeltypus vor allem durch seine interessanten, fast skulpturenhaft ausgearbeiteten Oberflächen zum Blickfang.

Seilschaften

Besondere Akzente setzen diese Saison auch Gartenmöbel, bei denen Seilgewebe die Optik dominiert. Dieser ‚Rope-Look‘ überzeugt vor allem durch seine transparente Leichtigkeit und seine Vielseitigkeit. Ob in minimalistisch-modernen, natürlich-rustikalen oder Boho-inspirierten Designs: Das geflochtene oder geknüpft Seilgewebe, das für den Außenbereich bevorzugt aus wetterfestem strapazierfähigem Material wie etwa Polypropylen gefertigt ist, gibt es in fast allen Stilrichtungen – ein pflegeleichter, innovativer Allrounder also, wo Originalität mit Funktionalität und Langlebigkeit verschmilzt.

Weich und kuschelig

Was früher nur im Wohnzimmer Sessel und Sofas noch gemütlicher machte, versüßt nun auch das Sitzen im Freien: So sind Kissen und Plaids mittlerweile genauso fester Bestandteil von Outdoor-Einrichtungsequipments. Vor allem weiche voluminöse Textilien wie Cord, Bouclé, Fake-Fur oder Teddy gehören – insbesondere an kühlen

Abenden – zu den heimeligen Lieblings-Accessoires im Außenbereich. Ein Nachteil solcher wärmenden Kuschelsammeln. Sie sollten – bei Feuchtigkeit abgedeckt oder wegepackt werden – es sei denn die Stoffe samt Inlays sind aus wetterfestem imprägniertem Kunststoff. Unkomplizierter ist es dagegen mit gepolsterten Sitz-Alternativen. Diese sind meist wetterbeständig und verschönern bevorzugt in Beige, Greige und Creme klassische Stuhl- oder Sofakonstruktionen für den Garten oder die Terrasse.

Stück für Stück im Kombipack

Modularität ist – ebenso wie im Innenbereich – auch bei Loungemöbeln gerade ein wichtiges Einrichtungsthema. Diese überzeugen dann vor allem durch ihre Vielseitigkeit und Wandlungsfähigkeit – lassen sich also individuell zusammenstellen, flexibel anpassen und jederzeit erweitern.

Das betrifft kleine Beistellmöbel genauso wie Sitzgelegenheiten. So kann beispielsweise mit wenigen Handgriffen aus einem Gartensofa eine komfortable Sonnenliege werden oder ein geschachteltes mehrstöckiges Tischchen verwandelt sich in zwei oder drei einzelne. Das spart nicht nur Platz, sondern auch Kosten für zusätzliche Möbelstücke.

„Personalisierter‘ Zuschnitt

Eine weitere spannende Innovation in dieser Saison ist die Individualisierbarkeit insbesondere von Gartenstühlen und Sesseln. Immer häufiger lassen sich solche Exemplare an persönliche Vorlieben oder praktische Bedürfnisse anpassen. Möglich wird das zum etwa durch ‚Click-Systeme‘: Stuhl-Lamellen können damit zum Beispiel nicht nur einzeln herausgenommen, sondern auch farblich neu angeordnet werden, um einen ganz neuen individuellen Look zu schaffen. Und sollte einmal ein Element beschädigt sein, kann es einfach ausgetauscht werden – ein Ansatz also, der auch die Ressourcenschonung fördert.

„Green Living‘ ist Trumpf

Schlagworte wie ‚Zertifizierung‘, ‚Nachhaltigkeit‘ und ‚Recyclebarkeit‘ gewinnen auch in der Outdoormöbel-Branche zunehmend an Bedeutung. Denn immer mehr VerbraucherInnen legen darauf Wert, dass Einrichtungsgegenstände, die man täglich nutzt – das gilt auch während der Freiluftsaison – verantwortungsvoll produziert wurden und so nicht mehr nur dem eigenen Wohlbefinden, sondern auch dem des Planeten dienen. So spielen besonders nachwachsende und wiederverwertbare Rohstoffe eine zentrale Rolle. Das heißt: Aspekte wie Langlebigkeit und hochwertige Verarbeitung, um unnötige Überproduktion zu vermeiden, sind heute bei der Kaufentscheidung wichtiger denn je. In diesen Kontext gehört genauso die steigende Nachfrage nach aussortierten wertigen Materialien, wie etwa altes Teak, das immer häufiger recycelt wird, um daraus wieder modernes umweltschonendes Mobiliar zu kreieren, ohne dass dafür tropische Harthölzer gefällt werden müssen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © 3532studio – stock.adobe.com



Büromöbel
Ankauf • Verkauf • Vermietung

Folgen Sie uns auf Social Media:



Clever statt neu!

Alle Marken und Preisklassen – USM | Steelcase | Vitra | bene | König+Neurath | Interstuhl uvm.

Gebrauchte Büromöbel zu Spitzenpreisen

Second
Hand
Partner



Sedus Bürodrehstuhl

Artikelnr.: 210030

Polster schwarz
Netz-Rückenlehne schwarz



JETZT SCANNEN

249 €*
UVP: 989 €



Ceka E-Schreibtisch

Artikelnr.: 150159

elektrisch höhenverstellbar
160 x 80 cm, Ahorn



JETZT SCANNEN

249 €*
UVP: 729 €



gebraucht kaufen
nachhaltig handeln

10%
Rabatt sichern
in unserem Onlineshop

bei Anmeldung zum
Newsletter

www.ks-büromöbel.shop

Jetzt sparen – und nachhaltig handeln!

Vor Ort & online verfügbar!

Öffnungszeiten Ladengeschäft:

Mo–Fr | 7–18 Uhr | jd. 1. Sa im Monat 9–13 Uhr

* Preise inkl. MwSt. Solange der Vorrat reicht.
Nicht mit anderen Rabataktionen kombinierbar.

DAS HERZ VON DARMSTADT – PULSIERENDE VIELFALT

Der neue Werbeauftritt des Luisencenters



Das Luisencenter ist fast 50 Jahre nach seiner Eröffnung noch immer im Herzen von Darmstadt präsent und lebendig. Der stationäre Einzelhandel lebt. Ob der Trend zum Sofa-Shopping via Online-Handel oder die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie – ein Gewerbe zu betreiben ist kein Selbstläufer.

Doch das Luisencenter beweist: Wer mitten im Leben der Stadt verankert ist, kann sich immer wieder neu erfinden. Die neue Kampagne des Luisencenter Darmstadt wurde von der „ken adolph slaeter“ Werbeagentur GmbH entwickelt, der Kreativpartner des Luisencenters.



Herzstück der Kampagne: Liebe, Vielfalt und Gemeinschaft

Mit dem Slogan „Das Herz von Darmstadt“ wird das Luisencenter als pulsierendes Zentrum der Stadt positioniert – ein Ort, an dem sich Menschen verschiedener Generationen, aus allen Teilen der Stadt und mit unterschiedlichsten Interessen treffen. Das Herz steht dabei für mehr als nur ein Symbol der Liebe: Es steht für Geborgenheit, Wohlfühlen, Freundschaft und eine lebendige Gemeinschaft.

Das Luisencenter selbst – so führt die Kampagne online wie offline vor Augen – ist der

ideale Ausdruck dieser Vielfalt. Hier findet sich alles, was das Herz begehrt – von Einkaufsmöglichkeiten über das Städtische Bürger- und Ordnungsamt, Gastronomie bis hin zu saisonalen Aktionen, die Jung und Alt gleichermaßen ansprechen. Die Kampagne greift dieses Angebot auf, indem sie die bunte Mischung aus Waren, Dienstleistungen und Erlebnissen in einem markanten Design verpackt.

Design, das ins Auge geht: starke Farben und stilvolle Grafiken

Im Mittelpunkt der visuellen Gestaltung steht ein neues Logo, das die Identität des Luisencenters auf moderne Weise widerspiegelt. Mit der markanten Typografie in Blau und Rosa sowie dem weißen Herz im „R“ wird das zentrale Element subtil und wirkungsvoll betont. Der rote Hintergrund schafft eine starke visuelle Präsenz, während das Motto „Das Herz von Darmstadt“ senkrecht, als Ausrufezeichen platziert ist. Das ergänzende Pattern-Design, das auf allen Medien und der Centerwebsite zu sehen ist, spielt mit den gleichen kräftigen Farben. Quadrate in Blau, Rosa und Weiß nehmen verschiedene grafische Formen auf: Herzen, Blätter, Kreise und Diagonalen wechseln sich ab und erzeugen ein span-

nungsvolles und zugleich harmonisches Gesamtbild. Außerdem erwartet eine neue Website, ebenfalls im neuen Design, die Besucher mit einem saisonalen „Herzregen“ an Angeboten und Informationen.

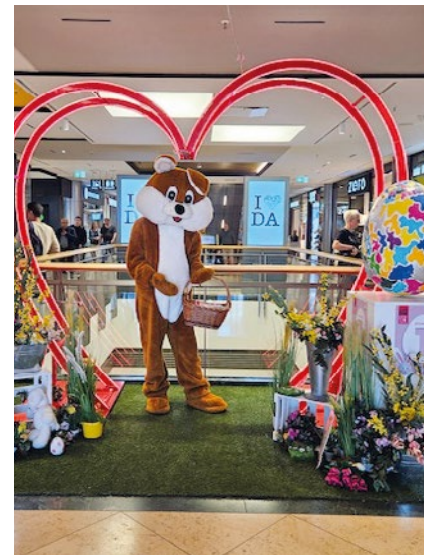
Aktion: Der Herzbogen als Fotomotiv

Das Herz als zentrales Kampagnenelement rahmt auf den Anzeigen- und Plakatmotiven die unterschiedlichsten Menschen und ihre besonderen Momente ein: ein Vater, der sein Kind Huckepack trägt, ein übermütiges junges Paar auf dem Fahrrad oder Silver Surfer in Kaufaune. Auf diese Weise transportiert die Kampagne die Vielfalt der Besucher und ihrer Erlebnisse im Luisencenter.

Seit dem 14. Februar 2025 wird das Herz zudem als überdimensionales 3D-Element in der Mall präsent. Der „Riesenherz“-Bogen, flankiert von auffälligen Drop-Flags, wird hier zu einem zentralen Selfie-Spot, wo Lieblingsmenschen ihre eigenen besonderen Momente festhalten und ein unvergessliches Foto machen können. Der Herzbogen wird bis auf Weiteres ein magnetischer Anziehungspunkt im Luisencenter bleiben und auch bei zukünftigen Aktionen zu Fotomotiven inspirieren.

Kreative Aktionen für die Community

Zum Valentinstag setzte ein Gewinnspiel den Herzgedanken auf eine spielerische Weise fort. Paare und Verliebte konnten unter dem Herzbogen ein Foto machen, dieses auf sozialen Medien teilen und dabei attraktive Center-Gutscheine gewinnen. Darüber hinaus wird die Kampagne von weiteren kreativen Aktionen flankiert: „I love DA“-Giveaways, Citylights und Citycards werden in Darmstadt und im Luisencenter verteilt.



Mit dem Slogan „Das Herz von Darmstadt“ wird das Luisencenter als pulsierendes Zentrum der Stadt positioniert.



Foto: © lightpoet - stock.adobe.com

GEWAPPNET GEGEN HITZE, DÜRRE UND STARKREGEN

Gartengestaltung für Extremwetterlagen

Wie stetig sich unsere klimatischen Bedingungen verändern, spürt man auch im Garten. Ausgeprägte Hitzeperioden und Sommertrockenheit führen zunehmend dazu, dass der Boden bis in tiefere Schichten austrocknet und Pflanzen absterben. Gleichzeitig sorgen lokale Starkregenfälle immer häufiger für Schäden: Erde wird verschlämmt oder fortgespült. Auch die Vegetation selbst gerät durch die Erwärmung aus dem natürlichen Rhythmus – viele Pflanzen blühen heute bis zu drei Wochen früher als noch 1960. Das alles macht ein Umdenken bei der Gartengestaltung nötig. Mit einigen einfachen Maßnahmen lassen sich Gärten aber an die neuen Gegebenheiten anpassen – und bleiben trotz Klimawandel widerstandsfähige, grüne Refugien.

Eine gute Planung Wasser ist ein wertvolles Gut. Durstige Zierpflanzen und Zierrasen tun sich in Zeiten zunehmender Trockenheit schwer. Wer klug plant, sorgt für Kühlung, Beschattung, höhere Luftfeuchtigkeit und ein funktionierendes Wassermanagement – und verbessert so das Mikroklima im Garten ganz ohne großen Aufwand. Auch Starkregen sollte beachtet werden: Regenwasser muss gut versickern können, um den Pflanzen in optimaler Dosis zur Verfügung zu stehen.

Vielfalt statt Monokultur

Pflanzen wirken wie eine natürliche Klimaanlage. Über ihre Blätter verdunsten sie Wasser, kühlen und befeuchten die Luft, filtern Feinstaub und wandeln CO₂ in Sauerstoff um. Gleichzeitig schützen ihre Wurzeln den Boden. Je größer die Artenvielfalt im Garten, desto widerstandsfähiger ist das System – auch bei extremen Wetterlagen.

Robuste Pflanzen kultivieren

Bodendecker verhindern Überhitzung und Erosion. Für Beete gibt es eine Vielzahl trockenheitsresistenter Pflanzen, etwa aus mediterranen oder steppenartigen Regionen. Dazu zählen viele Ziergräser, Lavendel, Steppensalbei oder Kugeldistel. Auch kompakt wachsende Stauden wie Storchschnabel, Schafgarbe, Sonnenhut oder Ehrenpreis sind gut gerüstet. Sukkulente und Sedum-Arten wie Fetthenne speichern Wasser in ihren dicken Blättern und kommen mit Trockenheit bestens zurecht.

Wiese statt Rasen

Ein kurz gestutztes, artenarmes ‚Green‘ in Golfplatzmanier hat nicht nur eine schlechte Ökobilanz, es muss bei Trockenheit auch regelmäßig gewässert werden, denn seine Gräser wurzeln nur in den ersten Bodenzentimetern. Häufig kommt dabei Trinkwasser zum Einsatz. Die bessere Alternative ist: Eine insektenfreundliche Wiese mit heimischen standortgerechten Wildblumen und Wiesengräsern. Sie übersteht trockene Phasen ohne Gießen und braucht kaum Pflege. Ihre tief reichenden Wurzeln schützen außerdem bei Wind und Starkregen den Boden vor Erosion.

Bäume pflanzen

Gehölze spenden wertvollen Schatten und verdunsten über ihr Blattwerk Wasser, was wiederum die Umgebung kühlt. Gleichzeitig belüften ihre weit verzweigten Wurzeln den Boden und ermöglichen, dass Niederschlag das Grundwasser erreichen kann. Bei Hitze lässt es sich unter ihrem Blätterdach also gut aushalten. Doch Achtung! Beim Pflanzen von Bäumen immer die Endgröße beachten. Sie sollte zu den Dimensionen des Gartens passen.

Hecken und Sträucher

Sie sind als niedrigere Schattenspende eine perfekte Terrassenbegrenzung oder Gartenumrandung. In ihrem Windschatten ist die Taubildung höher und der Boden bleibt feuchter. Besonders guten Sonnenschutz bieten dabei mehrreihige Wildstrauchhecken, die jedoch durch ihre Tiefe viel Platz beanspruchen. Der Vorteil: Vögel und Insekten finden hier einen willkommenen Unterschlupf.

Wege und Plätze entsiegeln

Hier gilt das Prinzip: So viel Versickerungsoffenheit wie möglich schaffen! Denn geschlossene Stein-, und Platten-Flächen sowie befestigte Areale heizen sich im Sommer stark auf. Besser sind dagegen Rasenpfade anzulegen oder auf anderen vegetationslosen Bereichen auf Materialen wie Kies, Holzbohlen oder Holzschnitzel zurückzugreifen. Und falls doch Steinplatten wie etwa an einem Freisitz verlegt sind, sollten die Fugen zwischen den einzelnen Elementen möglichst breit und mörtelfrei sein, so dass in den Zwischenräumen Niederschläge gut ablaufen und zudem Pflänzchen wie etwa wilder Thymian wachsen können.

Regenwasser sammeln, Wasser sparen

Wer Pflanzen passend zum Standort auswählt, das Gießen und die Gartenpflege entsprechend anpasst, kann Wasser spa-



Foto: © Mario Hoesel - stock.adobe.com



Foto: © Barbara Helgason - stock.adobe.com

ren. Außerdem lässt sich in Regentonnen und Zisternen Vorrat für trockene Perioden speichern. So braucht man das kostbare Nass aus der Leitung nicht. Doch solche Vorratsbehälter sollten immer abgedeckt werden, da sich dort sonst Mücken mit ihrer Brut einnisten oder kleine Tiere hineinfallen können.

Trockentraining für Pflanzen

Manche Pflanzen kann man sogar trainieren, mit wenig Wasser zurechtzukommen. Gemüsepflanzen sollten beispielsweise

nicht zu viel gegossen werden. So werden sie dazu ‚erzogen‘, tiefere Wurzelsysteme auszubilden. Dasselbe gilt auch für andere Gewächse: Wässert man sie zu stark, entwickeln sie lediglich oberflächliche Wurzelsysteme. Gießt man sie hingegen nur mäßig, reichen ihre Wurzeln weiter hinunter, und die Pflanzen können sich bei Trockenheit aus tieferen Schichten selbst mit Wasser versorgen.

Hügel und Senken anlegen

Durch ein Auf und Ab im Gelände kann man

einen Garten gut in trockene und feuchte Bereiche gliedern. Regenwasser lässt sich dadurch – etwa in ein Sickerbeet – leiten und Starkregenereignisse abpuffern. Kleine Erhebungen bremsen zudem den Wind und schützen vor Austrocknung. Werden sie zusätzlich bepflanzt, verstärkt sich dieser Effekt. Für Pflanzen und Tiere entsteht dadurch ein Mosaik an Lebensräumen, wo die Hügel eher trocken bleiben und in den Senken Niederschlag versickern kann, der sich dann im Boden konzentriert und zusätzlich für Kühlung sorgt.

Organischer Beet-Schutz

Dünger vom Komposthaufen ist nicht nur eine optimale Stärkung für Pflanzen, es speichert in seiner aufgelockerten Struktur auch Wasser, das dann Tropfen für Tropfen zu den Pflanzenwurzeln im Beet durchsickern kann. Eine andere effektive Kur für sommergestresste Böden ist das Mulchen etwa mit Laub. So werden erdige Oberflächen besser vor dem Austrocknen geschützt. Zudem wird durch das beigemischte Bio-Material die Verdunstung reduziert. Torf und andere Zusatzstoffe braucht man dann nicht mehr.

Sonnenschutz durch Netze

An sehr heißen Tagen, wie sie voraussichtlich künftig häufiger auftreten, empfiehlt es sich, empfindlichere Pflanzen vor zu starker Sonneneinstrahlung zu schützen. Denn UV-Strahlung kann an manchen Gewächsen regelrechte Sonnenbrände verursachen. Hier helfen zum Beispiel Scharniernetze, mit denen Stauden, Sträucher oder Nutzpflanzen wie etwa sensible Tomaten-Gewächse abgedeckt werden können. Als Alternative bei fehlender Beschattung überm Beet leisten hier aber genauso Sonnenschirme oder Segelkonstruktionen gute Dienste.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © kevin – stock.adobe.com

DARMSTÄDTER WASSERSPIELPLATZ

von 11 bis 18 Uhr – 11. Juli bis 03. August

Citymarketing und Volksbank Darmstadt Mainz präsentieren: Angebot für Familien im Carree

In den ersten Wochen der hessischen Sommerferien startet in der Darmstädter Innenstadt wieder ein besonderes Angebot für Familien: Der Darmstädter Wasserspielplatz. Täglich von 11 bis 18 Uhr laden Eimer, Wasserbecken und Rinnen im Carree (Vorplatz vor der Centralstation) zum Spielen ein. Ob neues Wasser pumpen, mit Eimern umverteilen oder mitgebrachte Boote fahren lassen – der Wasserspielplatz bietet insbesondere kleineren Kindern bis 10 Jahren die Gelegenheit dazu. Die benachbarte Außengastronomie sowie freie Sitzmöglichkeiten runden das Angebot ab.

Der Wasserspielplatz ist ein Baustein aus dem Innenstadtentwicklungskonzept: In diesem wurde festgestellt, dass es an attraktiven Angeboten für die jüngere Generation fehle. „Mit dem mehrwöchigen Wasserspielplatz möchten wir in den Sommermonaten erneut gezielt ein Angebot für Familien schaffen“, so Citymarketing-

vorsitzender Moritz Koch. Präsentiert wird das Angebot von der Volksbank Kinderzeit der Volksbank Darmstadt Mainz. „Gerne unterstützen wir den Wasserspielplatz als attraktiven Anziehungspunkt für Familien“, so Volksbank-Referent für gesellschaftliches Engagement Stefan Krüger.

Das Wasserspielmobil® ist ein mobiler Wasserspielplatz – ursprünglich entwickelt, hergestellt und vertrieben von einer Firma aus Mecklenburg-Vorpommern. Das Wasserspielmobil® ist mustergeschützt, TÜV-geprüft und kommt seit vielen Jahren sowohl in Kindertagesstätten als auch auf Veranstaltungen zum Einsatz.

Der Wasserspielplatz ist eine Aktion des Darmstadt Citymarketing e.V. und wird präsentiert von der Volksbank Darmstadt Mainz mit Unterstützung der Wissenschaftsstadt Darmstadt Marketing GmbH, der Werbegemeinschaft des Carrees, Spielwaren Faix sowie dem Medienpartner FRATZ – das Familienmagazin.

darmstadt-citymarketing.de



präsentiert:

DARMSTÄDTER WASSERSPIELPLATZ





im Carree
vom **11. Juli** bis
3. August, immer
von **11 bis 18 Uhr**

DA staunst du.









Schirm „Como“
160cm, in versch. Farben,
mit Knickvorrichtung,
Mast aus Aluminium

29,95



Landnelken
im 10er-Topf,
langlebig und
pflegeleicht,
für Beet, Kübel
und Balkon

2,99



**Agapanthus
„Amourette“
Schmucklilie**
in blau/weiß,
im 13er oder
17er Topf,
pflegeleicht,
winterhart

ab 12,99



**Sonnige
Angebote
bei farbenkrauth**



8,99

Nexa Lotte Ameisen Köder N
2 Köderdosen, geruchsneutral &
einfach anzuwenden,
sofort & dauerhaft wirksam

Gasgrill „Barbeque Hero“
6 Brenner, Leistung: 22 kW,
Gussgrillrost, Grillfläche (95 x 57 cm),
2 Searbrenner und 1 Seitenkocher,
mit Unterschrank

399,-



Stapelsessel „Casaya“
Stapelbar,
für den Außenbereich,
Textilene Bespannung

29,99



**HUSQVARNA Automower®
Aspire® R4**
Mähroboter, Gärten bis 400m²,
leise, kompakt, effizient,
per App steuerbar

849,-



Südgemüse
im 10er-Topf, Tomaten, Gurken,
Paprika, Zucchini & mehr

ab 2,49



39,99

34,99

Regentonne „Garantia“
300 Liter, Farbe: grün,
UV beständiger & stabiler Kunststoff,
inkl. Deckel, Auslaufhahn &
Metallverstrebenungen

**Casaya Tisch
und Stapelstuhl**
Alu-Tisch mit Glasplatte,
80 x 80 cm, Stapelstuhl
aus Stahl mit Geflecht

Tisch

99,95

Stuhl

29,95

