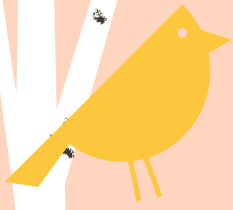


Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe 5 | 2025

# LEBENS LUST



DEM HERZKOLLAPS  
VORBEUGEN!

ÄPFEL – SUPERSTARS  
IN DER OBSTSCHALE

MEHR PLATZ UND STRUKTUR  
DURCH RAUMTEILER

# STROM UND GAS? HABE ICH AUF DEM SCHIRM.

ICH SCHLIESSE  
DIE ZUKUNFT AN.

*Simon M.*

Sachbearbeiter bei der  
e-netz Südhessen  
ist zuständig für geographische  
Daten und Vermessungstechnik.

ENTEKA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

## VERONIKA DER LENZ IST DA...

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

Endlich ist er da – der Frühling! Und mit ihm diese spürbare Veränderung, die in der Luft liegt. Dieses „Alles-auf-Anfang“-Gefühl überträgt sich nicht nur auf die Natur, sondern auch auf uns. Der Frühling hat viele positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

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

Auf Seite 5 erklärt Frau Dr. Wiesner, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin, warum Krebs keine Himbeeren mag. Denn Krebsvorsorge beginnt nicht nur beim Arzt, sondern auch schon auf unserem Teller. Die Radiologie Darmstadt hat ebenfalls spannende Neuigkeiten. Mit dem erfolgreichen Umzug ins „Mutterschiff“ auf dem Alice-Hospital-Campus wurde der Masterplan 3.0 umgesetzt, das lesen Sie auf den Seiten 6 und 7.



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

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

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

Herzlichst  
Ihre Friederike Oehmichen

## GESUNDHEIT

**Proteine – Bausteine des Lebens**  
Dr. med. Sabine Wiesner

**Dem Herzkollaps vorbeugen!**

Wie man selbst das Infarkt-Risiko effektiv senken kann

**Neues und größeres Herzkatheter-Labor entsteht in Groß-Umstadt**  
Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

**...Bevor das Herz bricht**

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

**Tränensäcke der Unterlider**

sind ein wichtiges Krankheitszeichen – Dr. med. Roman Fenkl

**Gesamtes stationäres Behandlungsspektrum bei Lungenerkrankungen**

Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin – Alice-Hospital

**Stricken für den guten Zweck**

Darmstadt für das Elisabethen-Hospiz

**Medizinische Kompetenz und Menschlichkeit für unsere Patientinnen und Patienten**

Das Agaplesion Elisabethenstift

**Saurer Wellnessdrink**

Was ist dran am Hype um das obligatorische Zitronenwasser am Morgen?

**Dicke, unförmige Kniegelenke**

Kann man da etwas tun? – Dr. med. Roman Fenkl

## LUST AUF GENUSS

**Superstars in der Obstschale**

Die Verführungskunst von Äpfeln ist ungebrochen

**Very british – Apple Crumble, der Herbstklassiker**

**Die cleveren Upcycling-Ideen von ‚True Fruits‘**

Wie vielfältige Aufsätze Smoothie-Glasflaschen ein zweites Leben bescheren...

## WOHNKULTUR

**Mehr Platz und Struktur durch Raumteiler**

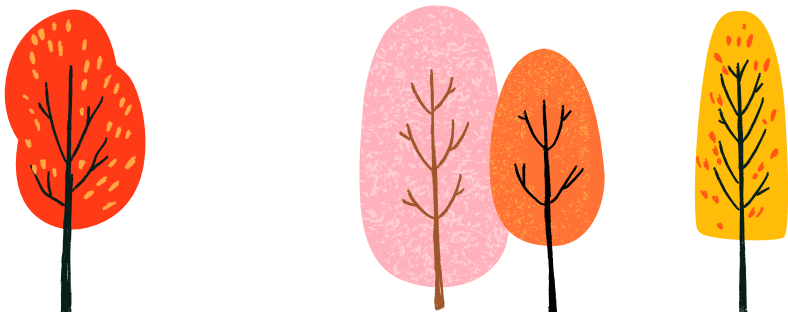
Smarte Einrichtungsideen mit Regalen, Paravents & Co

**Den Garten in die Winterruhe schicken**

Was jetzt noch zu tun ist...

**Black-Night-Shopping bis 21 Uhr „Feuer & Eis“**

28. November – Eisbildhauer, Selfie-Points, Walk-Acts und Feuershows



Redaktion: Chefredaktion und Herausgeberin Vi.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

Seite

5

6

8

10

12

13

14

15

16

17

24

27

31

34

36

38



# WISSENSLÜCKEN BEI DER MUNDHYGIENE

## Aktuelle Umfrage: Gründliche Zahnpflege gelingt nicht allen

(djd). Wer seine Zähne im Alltag gründlich pflegt – zweimal täglich Zähneputzen, eine tägliche Zahnzwischenraumreinigung sowie jährliche Besuche bei der professionellen Zahnreinigung – schützt seine Gesundheit und schont langfristig den Geldbeutel. Denn ungenügende Zahnpflege kann zu Karies, Zahnfleischerkrankungen, Parodontitis und unbehandelt sogar zu Zahnverlust führen. Zudem steht die Zahngesundheit in Zusammenhang mit der Allgemeingesundheit: Wer auf gründliche Zahnpflege setzt, leistet Vorsorge weit über die Zähne hinaus. Wie aber sieht es in der Praxis mit der Zahnpflege in Deutschland aus? Eine aktuelle YouGov-Umfrage im Auftrag des Mundhygienespezialisten TePe wirft darauf ein Schlaglicht:

### 1. Die Zahnbürste ist kein Alleskönner

Mehr als die Hälfte der Befragten überschätzt die Leistung der Zahnbürste und geht davon aus, dass sie 70 bis 80 Prozent der Zahnoberflächen reinigt. Tatsächlich erreicht sie lediglich rund 60 Prozent, dies schätzen nur 13 Prozent der Befragten richtig ein. Die restlichen etwa 40 Prozent der



*Interdentalbürsten erreichen die Zahnzwischenräume und können dabei auch Vertiefungen der Zahnoberflächen effektiv mitreinigen. So werden in Verbindung mit der Zahnbürste alle fünf Seiten eines Zahns gründlich von bakterieller Plaque befreit. Foto: djd/www.tepe.com*

Zahnoberflächen befinden sich zwischen den Zähnen – hier setzen Interdentalbürsten an: Sie erreichen die Zahnzwischenräume und können dabei auch Vertiefungen der Zahnoberflächen effektiv mitreinigen. So werden in Verbindung mit der Zahnbürste alle fünf Seiten eines Zahns gründlich von bakterieller Plaque befreit.

### 2. Zahnzwischenräume werden vernachlässigt

57 Prozent der Befragten reinigen die Zahnzwischenräume nicht täglich – aus vielen Gründen: Manche vergessen die Interdentalreinigung, andere reinigen die Zahnzwischenräume nur, wenn sie das Gefühl haben, dass sich etwas zwischen den Zähnen

befindet und etwa jede und jeder Vierte hat schlichtweg keine Lust dazu. Manche halten die Reinigung für überflüssig, finden sie zu kompliziert oder ihnen fehlt die Zeit. „Dabei sollte die Reinigung der Zahnzwischenräume aus zahnmedizinischer Sicht fester Bestandteil der täglichen Zahnpflege sein“, rät Dr. Ralf Seltmann, Zahnmediziner und Senior Manager Clinical Affairs bei TePe D-A-CH.

### 3. Nur jede und jeder Vierte nutzt Interdentalbürsten

Tatsächlich nutzt nur jede und jeder Vierte Interdentalbürsten. „Zahnseide kann das Mittel der Wahl sein, wenn selbst die kleinste Interdentalbürste noch zu groß für den Zahnzwischenraum ist“, so Dr. Seltmann. Hinzu kommt: Nur 40 Prozent derjenigen, die Interdentalbürsten verwenden, nutzen sie in der zahnärztlich empfohlenen Häufigkeit von einmal täglich. Fast die Hälfte der Verwenderinnen und Verwender setzt auf eine einzige Bürstengröße – obwohl die Zahnzwischenräume meist unterschiedlich groß sind und sich im Lauf der Zeit verändern können.

## 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**

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis  
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

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

**DR. SCHRÖDER**  
KIEFERORTHOPÄDIE



**DR. KOWALSKI**  
GRAFENSTRASSE



# PROTEINE

## BAUSTEINE DES LEBENS



Foto: © aamulya - stock.adobe.com

Nachdem in Zusammenhang mit meinem letzten Artikel hier über Gebrechlichkeit im Alter eine Vielzahl an Anfragen kamen, möchte ich heute das Thema Eiweißzufuhr in den Focus rücken.

Die aktuell immer noch geltende Empfehlung lautet 0,8g Protein pro kg Körpergewicht. Dies ist die minimale Menge, die ausreicht, um Proteinmangelerkrankungen wie Marasmus und Kwashiorkor zu vermeiden und sie entspricht der Menge, bei der unter Laborbedingungen die Stickstoffbilanz nicht mehr negativ ist.

Diese Empfehlung basiert auf der Messung der sog. Stickstoffbilanz, einer veraltete Messung zur Beurteilung des Eiweißstoffwechsels ist, die die Vorgänge zwar in einem geschlossenen System im Labor, nicht aber ausreichend im Körper messen konnte. Dies ist heute möglich mit dem sog. IAAO-Prinzip, das gezeigt hat, dass der Mindestproteinbedarf um 3 - 50 % unterschätzt wird. In der Praxis empfehlen wir 1,5 - 2,2 g/kg Körpergewicht/Tag von hochwertigen Proteinen.

Dabei wird bei Normal- und Übergewichtigen das aktuelle Gewicht zugrunde gelegt, bei Untergewicht das errechnete Normalgewicht: D.h. ein übergewichtiger 120-kg-Mensch braucht 180 - 240 g Protein pro Tag, auch wenn er abnehmen will - er soll ja nur Fett und nicht Muskelmasse abnehmen, ein normalgewichtiger 70-kg-Mensch braucht 105 - 140 g pro Tag. Ein untergewichtiger Mensch, der z. B. 165 groß ist und nur 45 kg wiegt, braucht ca. 93 - 124 g Protein pro Tag bei einem Zielgewicht von ca. 60 - 65 kg, denn er soll ja durch Aufbau von Muskelmasse zunehmen.

Ist das nicht zu viel Protein, werden viele fragen? Nein, in keinen Ernährungsempfehlungen gibt es eine Proteinmenge, die als bedenklich oder gar schädlich gilt, die Frage ist nur, wie viel schaffe ich: „Die höchste durchschnittliche tägliche Nährstoffzufuhr, bei der wahrscheinlich kein Risiko besteht, sich gesundheitlich nachteilig auf fast alle Personen in der allgemeinen Bevölkerung auszuwirken beträgt 3,5 g/kg KG/Tag“

Also bei 70 kg wären das 245 g reines Protein pro Tag, in Hähnchenbrust umgerechnet ca. 1000 - 1200 g pro Tag - und wer bitte isst das denn?

Einfacher ausgedrückt: ca. 30% der Tageskalorien sollten aus Protein bestehen. Aus der Publikation „Protein Intake and Mortality in Older Adults with Chronic Kidney Disease“ geht hervor, dass höhere Aufnahmen von Protein mit niedrigerer Mortalität assoziiert sind. Lediglich bei Dialyse-Patienten gelten u. U. andere Regeln. Bitte vergessen Sie nicht: nicht Proteine, sondern die Kohlehydrate, der Zucker, macht unsere Nieren kaputt. Dabei sind pflanzliche Proteine z. B. aus Hülsenfrüchten oder Soja den tierischen nicht gleichzusetzen. Man kann aber durch bestimmte Umrechnungsmodelle gleiche Wertigkeiten berechnen und somit vergleichen, Beispiel: 200 g Magerkäse (hier: ein sog. Graukäse) enthalten ca. 58 g Protein 244 kcal 397 g Linsen enthalten ebenfalls 58 g Protein aber 1.437 kcal.

Dabei enthalten die Linsen ca. 218 g Kohlehydrate, was ca. 73 Stück Würfelzucker entspricht, während der Magerkäse keine Kohlehydrate enthält!

In Studien wurde gezeigt, dass pflanzliche Proteine sowohl was die

- Effekte auf die Muskelproteinsynthese
- Effekte auf die Proteinsynthese im ganzen Körper
- Umweltbelastung

den tierischen Proteinen deutlich unterlegen sind bei deutlich höheren Anteilen von Kohlehydraten, „schlechten Fetten“ und Zusatzstoffen wie Stabilisatoren, Emulgatoren, Geschmacksverstärker...

Foto: © Ahmed Shaifik - stock.adobe.com



Übrigens: wir reden ja hier nicht nur von Verlust von Muskelmasse, der sog. Sarkopenie, sondern ganz explizit auch vom Knochenstoffwechsel - Thema Osteoporose, denn Vegetarier haben

- insgesamt eine niedrigere Knochendichte
- demzufolge ein höheres Frakturrisiko an verschiedenen Knochen, insbesondere Hüfte

All das führt - zusammen mit Inaktivität, Hormonveränderungen, Entzündungsvorgängen/Silenjt Inflammation, Neurodegeneration und anderen Vorerkrankungen sowie Fehlernährung zu Gebrechlichkeit, der sog. Frailty, die wir ja alle gerne für uns vermeiden möchten.

Ein guter orientierender Marker für unsere Eiweißversorgung ist das Gesamtprotein im Blut: Ab einem Gesamtprotein von < 7,2 g/dl besteht ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko, ein optimaler Wert beträgt > 8,0 g/dl.

Fragen? 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



# GESUNDHEIT



Der Herzinfarkt, den viele Menschen als unausweichlichen Schicksalsschlag empfinden, gehört nach wie vor zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Dabei ist die koronare Herzkrankheit (KHK), die einem Herzkollaps häufig vorausgeht, gut behandelbar. Und es gibt auch einiges, was jeder selbst tun kann, um die Infarkt-Risiken zu verringern. Aus diesem Grund appelliert die Deutsche Herzstiftung während der diesjährigen bundesweiten Herzwochen im November einmal mehr im Rahmen zahlreicher Aktionen und Informationsveranstaltungen, die lebenswichtige Pumpe und mit ihr die Herzkranzgefäße durch Vorsorge und durch eine gesunde Lebensweise bis ins hohe Alter fit zu halten.

# DEM HERZKOLLAPS VORBEUGEN!

Wie man selbst das Infarkt-Risiko effektiv senken kann



## Gefahr durch Gefäßverkalkung

Bereits am aktuellen Motto der Deutschen Herzstiftung „Gesunde Gefäße – gesundes Herz: den Herzinfarkt vermeiden“ lässt sich erkennen, dass unsere Lebenspumpe nur dann optimal arbeitet, wenn der Bluttransport durch die Adern einwandfrei funktioniert. Denn das Herz kann seine lebenswichtigen Aufgaben nur dann unermüdlich leisten, wenn es ausreichend mit nähr- und sauerstoffreichem Blut versorgt wird. Dies erfolgt über die Herzkranzgefäße (Koronararterien). Kommt es dort jedoch zu Ablagerungen – den sogenannten Plaques – können die betroffenen Gefäße zunehmend verkalken und sich so verengen. Diese gefährliche Entwicklung, die als KHK (Koronare Herzkrankheit) bezeichnet wird, ist die Vorstufe des Herzinfarkts und laut ‚Deutschem Herzbericht‘ von 2024 hierzulande die häufigste koronale Erkrankung – mit rund 540 000 Krankenhausaufnahmen und 126.000 Todesfällen.

## KHK entwickelt sich leise und langsam

Frühe Symptome der Koronaren Herzkrankheit spüren Betroffene oftmals gar nicht. Denn die tückische Eigenschaft der KHK ist, dass sich der Zustand der Blutgefäße über einen längeren Zeitraum verschlechtert. Der Herzmuskel wird dabei zwar weiter durchblutet, jedoch immer mangelhafter versorgt. Das kann im weiteren Verlauf zu Brustenge (Angina Pectoris) und im schlimmsten Fall zu einem vollständigen Verschluss eines Gefäßes, zu einem Herzinfarkt, führen. Und wenn es dann im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung tatsächlich zu Beschwerden kommt, werden diese häufig von den Patienten nicht erkannt, für harmlos gehalten oder gar nicht mit dem Herzen in Verbindung gebracht. So rückt KHK immer wieder erst dann in den Fokus, wenn der Worst Case, der Infarkt, bereits eingetreten ist.

## Vorerkrankungen in Schach halten

Begünstigt wird die Schädigung der Herzkranzgefäße durch Plaques auch durch Begleiterkrankungen wie etwa Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus. Dabei lassen sich all diese Indikatoren gut therapieren, wenn sie kontinuierlich medizinisch begleitet werden. Umso bedauerlicher sei es, konstatiert die Deutsche Herzstiftung, dass Behandlungen einer KHK immer wieder erst spät erkannt und behandelt würden. Dabei gäbe es heute zahlreiche Möglichkeiten einer Schädigung der Herzkranzgefäße frühzeitig entgegenzuwirken – entweder medikamentös, interventionell oder operativ. Zudem sei auch ein gesunder Lebensstil entscheidend für die Gesundheit des Herzens. Das gelte jedoch nicht nur für die Prophylaxe, sondern auch, wenn KHK bereits diagnostiziert wurde. Denn diese chronische Erkrankung erfordert zu jeder Zeit ein aktives Gegensteuern – auch durch Eigeninitiative der Betroffenen.

## Die Herzgesundheit selbst in die Hand nehmen

Um eine Tatsache kommen wir alle nicht herum: Je älter wir werden, desto höher ist unser Herzinfarkt-Risiko. Dagegen lässt sich natürlich nichts tun – genauso ist es bei einer genetischen Veranlagung. Darüber hinaus gibt es jedoch eine Vielzahl von Risiken, die jeder selbst ganz bewusst ausschließen beziehungsweise reduzieren kann. An erster Stelle steht dabei: Auf eine gesunde Lebensweise achten – etwa mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung, möglichst wenig Stress und genügend Schlaf. Wer sich das sprichwörtlich zu Herzen nimmt und seinen Alltag nach diesen Vorsätzen ausrichtet, macht schon vieles richtig. Ergänzt werden sollte diese selbst verordneten Maßnahmen dann am besten noch durch regelmäßige Checks beim Hausarzt beziehungsweise Kardio-

logen, wo eine Herzschwäche oder Gefäßverengungen schon früh erkannt und therapiert werden können.

## Diese Vorsorge-Tipps helfen das Herzinfarkt-Risiko zu senken:

### Körperliche Aktivität

Bewegung beeinflusst nachgewiesenermaßen das individuelle Herzinfarktrisiko zum Positiven. Denn regelmäßiges Training senkt den Blutzuckerspiegel ebenso wie den Blutdruck und die Muskeln werden dabei zudem mit reichlich Sauerstoff versorgt, was wiederum das Herz stärkt. Tägliche Fitnesseinheiten von 15 bis 30 Minuten mit mittlerer Intensität reichen für diese Wellness-Effekte schon aus. Davon sollte idealerweise achtzig Prozent Ausdauersport wie zum Beispiel Nordic Walking oder Fahrradfahren sein.

### Gesunde Ernährung

Insbesondere eine mediterrane Kost mit vielen Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreideprodukten und Obst wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus: Sie senkt das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen und stärkt das Immunsystem gegen zellschädigende, freie Radikale. Zudem kann so der LDL-Cholesterinspiegel und der Triglyceridspiegel im Blut gesenkt werden. Dadurch kommt es seltener zu Verengungen und Verschlüssen von Arterien. Voraussetzung dafür ist jedoch auch, dass Fleisch und Milchprodukte nur in Maßen – das gilt übrigens auch für den Alkoholkonsum – auf den Tisch kommen sollten. Ebenfalls sehr gesund sind mehrfach ungesättigte Fette, wie sie beispielsweise in Olivenöl enthalten sind. Tierische Fette wie etwa Butter sollten dagegen so wenig wie möglich verwendet werden.

### Salzreduktion

Wer maximal nur bis zu fünf Gramm Salz pro Tag zu sich nimmt, kann seine Blutdruck merklich senken und damit auch das Herzinfarktrisiko. Eine gute Alternative, um Essen schmackhafter zu machen, sind beispielsweise mediterrane Kräuter oder Gewürze wie Curry, Chili oder Pfeffer. Doch auch die Verwendung von aromaintensiven Zutaten wie Sellerie, Knoblauch, Zwiebeln oder Tomaten können Speisesalz ersetzen. Und beim Einkauf sollten am besten immer frischen Lebensmitteln bevorzugt werden, denn in abgepackten, stark industriell verarbeiteten Fertigprodukten ist meist viel Salz enthalten.



## Hüftgold abspecken

Wer für seine Herzgesundheit Pfunde abbauen will, sollte versuchen einen BMI zwischen 22 und 25 anzustreben. Dabei hilft eine kalorien- und fettarme Ernährung mit Obst, Gemüse und ballaststoffhaltigen Vollkornprodukten, die langfristig den Speiseplan bestimmen sollte. Wenig ausgewogene Hauruck-Diäten über eine überschaubare Zeit sind dagegen wegen des JoJo-Effekt-Risikos meist kontraproduktiv für eine nachhaltige und erfolgreiche Gewichtsreduktion.

## Senkung von Blutzuckerwerten

Wenn bereits eine Diabetes-2-Vorstufe beziehungsweise Diabetes mellitus diagnostiziert wurde, ist die Gefahr von kardiovaskulären Erkrankungen mit gefährlichen Ablagerungen in den Gefäßen nochmals erhöht! Deshalb ist es für Betroffene besonders wichtig, die Blutzuckerwerte unter medizinischer Begleitung regelmäßig zu kontrollieren und gegebenenfalls zu korrigieren. Eine zusätzliche Unterstützung können dabei Diabetes-Schulungen sein, wo ein guter Umgang mit der Krankheit erlernt wird. Außerdem kann fest im Alltag integrierte Bewegung und eine Gewichtsabnahme dabei helfen, den Blutzucker zu senken.

## Kippen ade

Die Fakten sprechen für sich. Jeder kann beim Nikotinverzicht sein Leben potenziell um drei bis sechs Jahre verlängern. Gleichzeitig sinkt das Herzinfarktrisiko um mehr als achtzig Prozent, weil dann die übers Rauchen inhalieren Giftstoffe, die unter anderem die Elastizität der Gefäße mindern und die Sauerstoffzufuhr im Blut drosseln, was wiederum zu einem erhöhten Herzschlag führt, nicht mehr schädigend auf den Organismus einwirken können. Die positiven Effekte sind übrigens auch nach langjährigem Nikotinkonsum deutlich spürbar.

Nicola Wilbrand-Donzelli





## NEUES UND GRÖßERES HERZKATHETER-LABOR ENTSTEHT IN GROSS-UMSTADT

Darmstadt-Dieburg. Die Schilder an den Bauzäunen am alten Haupteingang der Kreisklinik in Groß-Umstadt verkünden es schon: Derzeit wird der alte Eingangsbereich umgebaut zu einem neuen, moderneren und größeren Herzkatheter-Labor. Es wird zwei Untersuchungs-Anlagen beherbergen statt derzeit nur einer, wie es im derzeitigen Labor der Fall ist. Dieses befindet sich nicht weit entfernt im Erdgeschoss des Altbaus. „Wir erweitern unsere Kapazitäten, um unseren Patienten eine noch bessere und umfassendere Versorgung zu bieten“, erklärt Betriebsleiter Christoph Dahmen. „Wir werden zudem für unsere Patienten, aber auch für unsere Mitarbeiter eine bessere Infrastruktur schaffen“, sagt Betriebsleiterin Pe-

lin Meyer. Im September 2026 soll das neue Herzkatheter-Labor in Betrieb gehen, so der Plan.

Rund 1650 Herzkatheter werden derzeit pro Jahr gesetzt, „darunter aber auch komplexe Eingriffe bei strukturellen Herzerkrankungen wie beispielsweise Defekte der Herzscheidewand“, erklärt der Chefarzt der „Klinik für Innere Medizin II – Kardiologie, Angiologie und internistische Intensivmedizin“ an den Kreiskliniken, Prof. Dr. Michael Weber. Diese komplexen Eingriffe nehmen zu – und sie sind sehr zeitaufwändig. „Wir sind deshalb an der Kapazitätsgrenze angekommen“, sagt Prof. Weber, „mehr geht nicht im alten Labor.“ Dass die Zahl der komplexen Eingriffe steigt, ist auch eine Frage der

*„Wir werden für unsere Patienten, aber auch für unsere Mitarbeiter eine bessere Infrastruktur schaffen.“*

sich weiterentwickelnden Technik. Was früher eine Herz-Operation bedeutet hätte, kann heute per Katheter gemacht werden. Also steigt die Zahl der Eingriffe. Zudem steigen die Anforderungen an die Patientensicherheit, was mehr Voruntersuchungen bedeutet. Auch das bindet Kapazitäten.

Da die alte Technik im Herzkatheter-Labor zudem sowieso turnusgemäß ersetzt werden muss, entschieden sich die Kreiskliniken zu diesem Schritt. Hier kommt auch die vor kurzem geschlossene Technologie-Partnerschaft mit Siemens Healthineers zum Tragen, denn vom Global Player kommen die neuen, strahlungsärmeren Geräte. „Wir tragen zudem beim neuen Herzkatheter-Labor der zuneh-

menden Ambulantisierung Rechnung“, sagt Prof. Weber. Immer mehr Eingriffe werden ambulant vorgenommen. „Das machen wir zwar derzeit auch schon“, sagt Weber, „aber wir passen unsere Strukturen an, um dieser Entwicklung Rechnung zu tragen.“ Damit einhergehend wird auch das Personal wohl erhöht werden, um künftig etwa sechs ambulante Katheter-Eingriff statt derzeit drei pro Tag vornehmen zu können.

„Unsere große Hoffnung ist aber, dass wir flexibler sein können, um in Spitzenzeiten mehr Leute versorgen zu können“, sagt Prof. Weber. Aber auch bei turnusgemäß anstehenden Wartungszeiten an einem der Geräte können dann Patienten versorgt werden. Derzeit muss der Betrieb ruhen, bis die eine Untersuchungs-Anlage gewartet ist. „Mehr Qualität, kürzere Wartezeiten, mehr Flexibilität“, fasst Prof. Weber zusammen.



Foto: © Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

**Prof. Dr. Michael Weber,**  
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II –  
Kardiologie, Angiologie und internistische Intensivmedizin



Foto: © Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

„Wir können dann noch mehr Menschen mit besserer Qualität versorgen“, sagt Landrat Klaus Peter Schellhaas, „das ist unser Anspruch in den Kreiskliniken – und dafür lohnt sich das Warten, bis das neue Herzkatheter-Labor in Betrieb gehen kann.“

## INFO

### Die Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Die Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg sind als Eigenbetrieb des Landkreises Darmstadt-Dieburg ein Klinikverbund in kommunaler Trägerschaft. Mit zwei Klinikstandorten in Groß-Umstadt und Jugenheim sind die Kreiskliniken der wichtigste Gesundheitsversorger im Landkreis. Mit einer Gesamtkapazität von 450 Betten versorgen wir jährlich mehr als 15.000 stationäre Patienten.

Zu unserem Leistungsspektrum zählen sieben Medizinische Versorgungszentren (MVZs) aus den Bereichen Orthopädie und Neurochirurgie, hausärztliche und internistische Versorgung, Chirurgie, Gynäkologie und Radiologie.

Mehr unter  
[www.kreiskliniken-dadi.de](http://www.kreiskliniken-dadi.de)



#### KONTAKT

Krankenhausstraße 11  
64823 Groß-Umstadt  
Telefon 0 60 78 / 79 2500



# ...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Welche Verfahren gibt es da?**

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



## Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

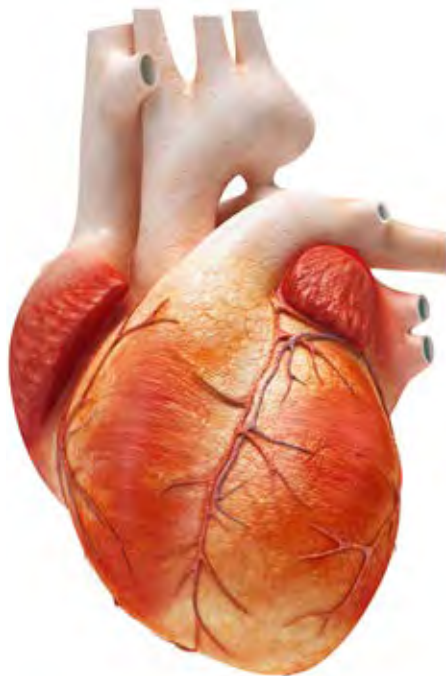
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

#### Die da wären?

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

#### Welche Methoden gibt es noch?

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



MVZ RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

## DieRadiologen

#### Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert

Dr. med. Stefan Oehm

Dr. med. Martin Ruch PhD MBA

Sondernummer für Privatsprechstunde,  
Vorsorgemedizin, Früherkennung und  
Sportmedizin:

Fon 0 61 51. 78 04-100

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

#### Die Radiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

# TRÄNENSÄCKE DER UNTERLIDER

sind ein wichtiges Krankheitszeichen

Kein Zweifel. Tränensäcke der Unterlider können ästhetisch sehr störend sein und auch belasten. Doch was die meisten Menschen – auch Ärzte – nicht wissen, ist ihre medizinische Bedeutung als Krankheitszeichen.

Das liegt daran, dass die meisten Menschen gar nicht wissen, woraus Tränensäcke bestehen. Fast alle nehmen an, sie seien eine „Schwellung“. Weit gefehlt! **Tränensäcke bestehen aus Fettgewebe aus der Augenhöhle.** Sie treten ab etwa dem 40. Lebensjahr auf, und bevorzugt bei Menschen, die z.B. viel vor dem Bildschirm arbeiten.

Wie kommt die Augenhöhle (Orbita) an die Unterlider? Ganz einfach. Haben Sie schon einmal mit Ihrem Computer gescherzt? Das tun die Wenigsten. Meistens wird im Rahmen der Bildschirm-Arbeit die mimische Gesichtsmuskulatur komplett „ausgeschaltet“. Sie wird regungslos. Doch Muskeln müssen trainiert werden, um richtig funktionieren zu können, auch im Gesicht. Benutzt man also seine Gesichtsmuskulatur weniger oder gar nicht mehr, dann atrophieren die Gesichtsmuskeln (sie schwinden, werden schwächer) und können die Schwere des Mittelgesichts nicht mehr halten und heben.

Die Folge ist ein **allmähliches Herabsinken des Mittelgesichts**, und dieses Herabsinken zieht an den Faszien und Septen (den Trennstrukturen und Bändern) im Gesicht, entsprechend der Schwerkraft. Eine sehr feine Trennwand an den Unterlidern, das Septum orbitale, wird daher einem Zug nach unten ausgesetzt, mit der Zeit überdehnt, verliert seine Haltefunktion und mit dem herabfallenden Gesicht werden die Augenhöhlen-Fettpolster direkt aus der Augenhöhle herausgezogen: Die Tränensäcke.

Der Krankheitswert des herabfallenden Gesichts und der Tränensäcke liegt darin, dass die vertikale Zugkraft auch die Unterlider insgesamt betrifft, die mit herabgezogen werden. Das Unterlid kann sich dadurch nicht mehr korrekt an den Augapfel anlegen, die Tränenflüssigkeit verdunstet stärker, und es kommt zu chronisch-trockenen Augen, die der Augenarzt als „**Sicca-Syndrom**“ bezeichnet, was jedoch einer **Unterlid-Insuffizienz** (Unterlid-Schwäche) entspricht, im Extremzustand dem sogenannten „**Alters-Ektropium**“ (entzündetes „Basset-Auge“) älterer Menschen.



Augenpartie einer 68-jährigen Patientin präoperativ, von vorne und seitlich. Die sich vorstülpenden Tränensäcke und die Länge der Unterlider sind deutlich.



Dieselbe Patientin 10 Monate postoperativ. Durch die Anhebung des Mittelgesichts sind die Unterlider deutlich vertikal verkürzt, die Tränensäcke verschwunden und die Augenpartie erhält ein natürliches, deutlich jüngeres Aussehen. Die Oberlider werden bei dieser OP selbstverständlich mitoperiert.

Alle Fotos: Dr. med. Roman Fenkl, mit freundlicher Zustimmung der Patientin.

Dieses Problem kann der Plastische Chirurg, können wir gut lösen. Über einen Unterlid-Randschnitt, der hinterher nicht mehr sichtbar ist, kann das Mittelgesicht ambulant in örtlicher Betäubung, bei Bedarf in Dämmer Schlaf, schmerzfrei wieder angehoben und die Zugkraft auf das Unterlid reduziert werden. Die ausgetretenen Fettpolster werden dabei im Mittelgesicht ausgebreitet und unterpolstern damit die störenden dunklen Augenringe, die meist gleichzeitig mit den Tränensäcken auftreten. Diese gesamte Prozedur nennen wir „**Lidplastik Stufe 4**“.

So kann auch die Ästhetische Chirurgie gesundheitliche Probleme nachhaltig lösen. Die ständige Anwendung von Augentropfen wird damit der Vergangenheit zugeordnet.

Lassen Sie sich beraten. Wir helfen Ihnen gerne bei Ihrem „Tränensack-Problem“.



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

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

Dr. med. Roman Fenkl

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





Foto: © Alice-Hospital

## Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin

# GESAMTES STATIONÄRES BEHANDLUNGSSPEKTRUM BEI LUNGENERKRANKUNGEN

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 zu Beginn des Jahres ging auch die »Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin« in Betrieb.

In der Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin bietet das Alice-Hospital, neben der Versorgung allgemeiner internistischer Krankheitsbilder, eine besondere Schwerpunkversorgung für Patienten mit stationär behandlungsbedürftigen Erkrankungen der Lungen und der Atemwege an. Hierfür stehen neben einer pneumologisch-internistischen Normalstation eine neue und modern ausgestattete Intensivstation mit sechs Intensivbetten und acht Intensivüberwachungsbetten 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. Dadurch ist insbesondere die akute Behandlung von beatmungspflichtigen Krankheitsbildern möglich. Die enge Zusammenarbeit mit dem Schlaflabor des Lungenzentrums Darmstadt bietet

darüber hinaus beste Voraussetzungen für die Betreuung von Patienten, die langfristig beatmungsabhängig bleiben.

### Respiratory Failure Unit

Der Intensivstation wird als innovatives Konzept eine Einheit angegliedert, in der Patienten mit akuter Luftnot oder Atemversagen schnell und gezielt behandelt werden. Das Alice-Hospital ist eines der wenigen Krankenhäuser in Deutschland, die solch eine Versorgungsstruktur für Notfallpatienten in dieser Form vorhalten wird. Die Respiratory Failure Units (RFU) orientieren sich an erfolgreichen Konzepten der Stroke-Units und der Chest-Pain-Units.

Die Ärztinnen und Ärzte der Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin pflegen einen engen Austausch mit den am ALICE-HOSPITAL tätigen Belegärztinnen und Belegärzten. Dies ermöglicht bei Bedarf jederzeit Fachärztinnen und -ärzte aus anderen Fachgebieten mit umfangreicher Expertise hinzuzuziehen – zum Wohle unserer Patientinnen und Patienten.

### Komplett neue Ausstattung

Im Erweiterungsbau erhielt auch die Endoskopie-Einheit ein neues Zuhause. In „Alice-Rot“ abgesetzte Türen verweisen auf die vier modernen Untersuchungsräume. Hier werden sowohl pneumolo-

*„Dank der neuen Technologie können wir die Eingriffe noch schonender und präziser gestalten.“*

gische als auch gastroenterologische Patienten versorgt. „Die Endoskopie bekam in diesem Rahmen eine nahezu komplett neue Ausstattung“, so Dr. Grünewaldt. Untersuchungen der Bronchien mit einem Lichtleiter (Bronchoskopie) spielen in der Lungenheilkunde eine wesentliche Rolle. „Dank der neuen Technologie können wir die Behandlungen noch schonender und präziser gestalten“, erläutert Dr. Grünewaldt.“ Neben der Standardverfahren bronchoskopischer Diagnostik zählen auch endosonographische Verfahren (endobronchialer Ultraschall, EBUS), verschiedene Möglichkeiten der Biopsieentnahme und therapeutische Maßnahmen wie etwa Stent-Implantationen und spezielle Laserbehandlungen (Argon-Plasmatherapie, APC) zum Spektrum der Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin am Alice-Hospital.

„Mit den baulichen und organisatorischen Strukturen der Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin am Alice-Hospital finden unsere Patienten optimale Voraussetzungen für eine Erfolgreiche Behandlung“, so Dr. Grünewaldt.



## Kontakt

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

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

# STRICKEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

## Darmstadt für das Elisabethen-Hospiz

### Der Nächstenlieblingsschal 2025 als Zeichen der Nächstenliebe

Die meisten Menschen wünschen sich in ihrer letzten Lebensphase, nicht alleine zu sein. Seit 14 Jahren versorgt das Elisabethen-Hospiz schwerstkranke Menschen. Schmerzfreiheit und Symptomkontrolle durch professionelle palliativ-medizinische und -pflegerische Betreuung sowie durch persönliche Zuwendung und verlässliche Begleitung stehen im Fokus der Arbeit.

### Eine Spenden-Aktion für das Elisabethen-Hospiz, Darmstadt vom WollFadenZauber, Griesheim

Mit der Aktion, gemeinsam für den guten Zweck zu stricken, möchten das Handarbeitsgeschäft WollFadenZauber aus Griesheim und der Darmstädter Einzelhandel das Elisabethen-Hospiz unterstützen.

In jedem Wollpaket (Preis 45 Euro) ist hochwertige Alpaka-, Baum- und Schurwolle, eine Strickanleitung und eine Spende von 10 Euro für das stationäre Hospiz enthalten.



### Danke an alle Einzelhändler:innen und ihre Kund:innen die die Aktion unterstützen!

Das Wollpaket ist erhältlich bei: WollFadenZauber, Glückskind, Grüner Salon, Beckmann, Hidden, Kochshop Darmstadt, Mamacita, S\*Alm am Oberfeld

### Unterstützung durch Spenden

Da der Aufenthalt der Gäste nicht vollständig von den Krankenkassen übernommen wird, ist das Elisabethen-Hospiz auf Spenden angewiesen. Pro Jahr hat die Einrichtung einen Spendenbedarf von insgesamt 150.000 Euro zur Sicherung der Grund- und Regelversorgung.

Setzen auch Sie ein Zeichen und unterstützen Sie mit dem Kauf des Wollpakets das Elisabethen-Hospiz oder spenden Sie an die Einrichtung. Jede Spende ist enorm wertvoll für die Arbeit.

### Rückfragen gerne an:

Telefon: 06151. 403 76 70

E-Mail:

spende-hospiz.eke@agaplesion.de

### Alle Infos auch unter:

[www.agaplesion-elisabethenstift.de/leistungsspektrum/elisabethen-hospiz](http://www.agaplesion-elisabethenstift.de/leistungsspektrum/elisabethen-hospiz)

### Spendenkonto

Sparkasse Darmstadt,

Elisabethen-Hospiz

BIC: HELADEFIDAS

IBAN: DE51 5085 0150 0002 0284 68

Bitte geben Sie Ihre Adresse an, damit wir Ihnen eine Spendenquittung übermitteln können.

# WIR BRINGEN SIE WIEDER AUF DIE BEINE.

Orthopädische  
Anschlussheilbehandlung  
und Rehabilitation

Stationäre  
Reha



Weitere  
Informationen

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



**ASKLEPIOS**  
HIRSCHPARK KLINIK

## Das AGAPLESION ELISABETHENSTIFT

# MEDIZINISCHE KOMPETENZ UND MENSCHLICHKEIT FÜR UNSERE PATIENTINNEN UND PATIENTEN

Das AGAPLESION ELISABETHENSTIFT ist ein Gesundheitscampus mit breit gefächertem Leistungsspektrum. Wir sind ein innovatives und leistungsfähiges Krankenhaus mit integrierten zertifizierten medizinischen Zentren. Wir stehen für eine hohe Behandlungsqualität und medizinische Expertise durch unsere Fachärztinnen und -ärzte.

Das AGAPLESION ELISABETHENSTIFT ist Akademisches Lehrkrankenhaus der Goethe-Universität in Frankfurt am Main. Darüber hinaus gehören das Seniorenzentrum und die Seniorenresidenz „Wohnen & Pflegen“ zu uns sowie das Elisabethen-Hospiz. Im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) finden Patienten und Patienten ambulante Praxen.

Unsere Patientinnen und Patienten können auf diese medizinischen Leistungen im Krankenhaus zählen:

- Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Anästhesie, OP & Schmerztherapie
- Gastroenterologie & Endoskopie
- Geriatrie
- Kardiologie & Intensivmedizin
- Orthopädie, Unfallchirurgie & Sportmedizin
- Psychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie
- Palliativmedizin
- Zentrale Notaufnahme

### Zertifizierte Zentren

Patientinnen und Patienten finden in unseren zertifizierten Zentren hohe Qualitätsstandards vor: im Alterstraumatologischen Zentrum, im EndoProthetikZentrum und im Darmzentrum.

Das Zentrum für Alterstraumatologie und Frührehabilitation (ATZ) ist eine auf die Behandlung älterer Fraktur- und Trauma-

patientinnen und -patienten spezialisierte Versorgungsstruktur. Dies wird durch ein durchgehendes interdisziplinäres multiprofessionelles Konzept gewährleistet. Ziel der Station für Interdisziplinäre Alterstraumatologie (IDA) ist die bestmögliche Wiederherstellung bzw. Erhaltung und Förderung der Unabhängigkeit und Eigenständigkeit von verletzten alten Menschen, wenn diese durch einen Unfall (Trauma) in Kombination mit Krankheiten und/oder Behinderungen gefährdet oder beeinträchtigt sind. Das AGAPLESION ELISABETHENSTIFT wurde nach den Kriterien des Anforderungskataloges „atz – Alterstraumatologisches Zentrum“ zertifiziert. Dabei handelt es sich um eine Initiative zur Förderung und Sicherung der Qualität der Versorgung alterstraumatologischer Patientinnen und Patienten in Deutschland im Bereich der stationären Versorgung.

Unser zertifiziertes EndoProthetikZentrum zeichnet sich durch ein Team aus motivierten Fachexpertinnen und -experten verschiedener Gruppen aus, die erfolgreich zusammenarbeiten. Ärztliches Können und Erfahrung sind ebenso wichtig wie ein eingespieltes OP-Personal, ein mit der Thematik bestens vertrautes Pflegepersonal auf Station sowie eine gut ausgestattete physiotherapeutische Abteilung.

Zudem hat uns die Zertifizierungsstelle der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. OnkoZert bescheinigt, dass das Darmzentrum am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT die in den durch die Deutsche Krebsgesellschaft festgelegten „Fachlichen Anforderungen an Darmkrebszentren (FAD)“ definierten Qualitätskriterien erfüllt.

### Was uns ausmacht

**Wir sind ein demenzsensibles Krankenhaus:** Unsere Demenzkoordination unter-



stützt bei der Versorgung der kognitiv eingeschränkten Patientinnen und Patienten und steht den Mitarbeitenden und Angehörigen beratend zur Seite.

### Deutschlandweites Expertennetzwerk:

Durch unsere Zugehörigkeit zum Gesundheitskonzern AGAPLESION gAG sind unsere Mitarbeitenden deutschlandweit vernetzt. Wissen wird gebündelt und geteilt. Qualität und Prozesse werden systematisch weiterentwickelt. Innovationen werden gefördert und genutzt.

**Zuwendung und Menschlichkeit werden bei uns großgeschrieben:** neben professioneller Medizin und Pflege hat menschliche Fürsorge einen hohen Stellenwert.

**Fast Track:** In den Fachbereichen Orthopädie und Chirurgie haben wir Fast Track Prozesse erfolgreich etabliert. Das Behandlungskonzept zur besseren und schnelleren Genesung kommt den Patientinnen und Patienten zugute. Vor der OP werden sie umfassend aufgeklärt und vorbereitet (etwa durch Schulungen, Ernährung und Bewegung). Schonendere Narkose- und OP-Techniken werden verwendet. Frühmobilisation, gezielte Schmerztherapie und schnelle Wiederaufnahme der Ernährung werden nach der OP gefördert. Für den gelingenden Prozess braucht es ein interdisziplinäres Team und die Mitarbeit der Patientinnen und Patienten selbst.

**Wir gehen immer neue Wege:** Sei es mit Aufsuchenden Teams in der Psychiatrie (Aufsuchende Psychiatrische Akutbehandlung), mit KI-Tools in der Orthopädie zur

Frakturerkennung, mit den Forschungsprojekten BRIDGE und Living@home oder auch in Hinblick auf die Gesundheitsreform, auf die AGAPLESION und die Stadt Darmstadt proaktiv reagieren, um die Patientenversorgung in Darmstadt zu verbessern und Sicherheit für die Mitarbeitenden zu bieten.

**Mitarbeiter Vorteile:** Neben zahlreichen Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, gefördert vom ELISABETHENSTIFT und AGAPLESION, Ausbildungsperspektiven für angehende Ärztinnen und Ärzte sowie Personal in Pflege und Verwaltung, profitieren unsere Mitarbeitenden von Benefits wie EGYM Wellpass Firmenfitness, BusinessBike Dienstfahrrad-Leasing, Sonderzahlungen, Familienbudget, JobTicket und Mitarbeiter Rabatten (Corporate Benefits).

**Neue Teammitglieder sind willkommen.** Bewerben können sie sich hier: <https://www.agaplesion-elisabethenstift.de/karriere/stellenangebote>

### Medizin im Dialog

#### Arztvorträge: Einfach vorbeikommen – kostenlos und ohne Voranmeldung

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

#### 23. Oktober, 17 Uhr

Dr. Pfisterer - Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

#### 30. Oktober, 18 Uhr

Hr. Hanisch - Volkskrankheit Hämorrhoidalleiden: Diagnostik und Therapie

#### 7. November

Darmtag mit Infoständen ab 15 Uhr und Arztvorträgen ab 18 Uhr (Dr. Große, Hr. Hanisch, Dr. Rieger, Prof. Woeste)

#### 13. November, 17 Uhr

Prof. Woeste – Schilddrüse – Erkrankungen und ihre Therapie

#### 4. Dezember, 17 Uhr

Prof. Woeste - Hernienchirurgie

#### Ort: AGAPLESION ELISABETHENSTIFT

Stiftssaal  
Stiftstraße 12a (EG der Stiftskirche)  
64287 Darmstadt  
[presse.eke@agaplesion.de](mailto:presse.eke@agaplesion.de)



# SAURER WELLNESSDRINK

## Was ist dran am Hype um das obligatorische Zitronenwasser am Morgen?

**In den sozialen Medien kursiert seit einiger Zeit der Ernährungstrend, morgens ein Glas Zitronenwasser zu trinken. Das soll wahre Wunder für die Fitness des Körpers bewirken und den Organismus so richtig in Schwung bringen. Doch was steckt hinter diesem Gesundheitsversprechen und sind die positiven Effekte wissenschaftlich belegbar?**

### Trend mit langer Tradition

Wirklich neu ist das Gesundheitswissen rund um die Zitrone und ihre Zitrusverwandtschaft eigentlich nicht. Schon in der ayurvedischen Heil- und Ernährungslehre gelten die gelben Säuerlinge seit Jahrtausenden als äußerst wohltuende Früchte, die vielfältig eingesetzt werden können. Und auch in unseren Breiten ist zum Beispiel die ‚heiße Zitrone‘ bei Erkältungen ein alter Klassiker unter den Hausmitteln. Denn sauer macht eben nicht nur lustig...!

### Gesunder Alleskönner

...So steckt neben Kalium, Kalzium, Magnesium, Vitamin B6, Eisen, Vitamin A und Ballaststoffen vor allem jede Menge Immunsystemstärkendes Vitamin C (durchschnittlich 40 mg pro 100 g) in Zitronen. Darüber hinaus ist der hohe Vitamin C-Gehalt gut für die Festigkeit des Bindegewebes, fördert die Wundheilung und ist wichtig für die gesunde Struktur von Knochen und Zähnen. Zusätzlich unterstützt Vitamin C die Eisenaufnahme und wirkt antioxidativ. Das heißt, es fängt freie Radikale ab, die für Zellen schäd-

lich sind. Zitronensaft zu sich zu nehmen, regt zudem die Verdauung an und hilft dabei, den Körper zu entgiften. Damit kann die saure Frucht auch dazu beitragen, Blähungen und einen aufgeblähten Bauch zu verhindern oder zumindest die Beschwerden zu lindern.

### Abnehmen mit Zitronenwasser?

Keine Frage, die vielen guten Eigenschaften von Zitronen sind beeindruckendüberzeugen auf ganzer Linie. Doch besonders in den Fokus rückt gerade der Zitrusdrink als willkommener Helfer, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Vor allem Hollywood-Promis und Influencer schwören darauf und verbreiten ihre Zitrus-Begeisterung über die sozialen Netzwerke. Kein Wunder also, dass der mit Wasser verdünnte Zitrus-Shot, mit dem man den Morgen beginnt, derzeit Furore macht. Doch kann der saure Drink tatsächlich beim Abnehmen helfen? Durch solide wissenschaftliche Studien belegt ist dies nicht! Wer wirklich sein Gewicht langfristig reduzieren möchte, dem hilft – so der einhellige Rat vieler Experten – nur eine Kombination aus ausgewogener Ernährung und Sport. Den Morgen mit einem belebenden Glas Zitronenwasser, das einen in Schwung bringt, zu beginnen, schadet aber aus den genannten Gründen garantiert nicht. Zudem kann eine

solche wohltuende ‚Früh-Routine‘ dabei helfen, auch im weiteren Tagesverlauf gesündere Entscheidungen etwa bezüglich der Ernährung zu treffen. So steht der regelmäßige Genuss von Zitronenwasser aktuell oft auch als Symbol für diesen bewussten Lebensstil.

### Die richtige Zubereitung

Grundsätzlich sollte man frisch gepressten Zitronensaft nicht mit kochendem Wasser aufgießen. Der Grund: Vitamin C ist hitzeempfindlich und zerfällt beziehungsweise verflüchtigt sich bei hohen Temperaturen. Stattdessen ist es am besten, den erfrischenden, säuerlichen Gesundheitskick entweder kalt oder noch besser lauwarm zu trinken. Übertreiben darf man es mit dem trendigen Trunk aber nicht. So ist ein Glas Wasser, also etwa 250 Milliliter, vermischt mit dem Saft einer halben Zitrone (idealerweise in Bio-Qualität) hier völlig ausreichend als Tagesdosis.

### Saure Schattenseiten

Obwohl die Vorteile von Zitronenwasser, wo weder Zucker noch Kohlehydrate eine große Rolle spielt, deutlich überwie-

gen, gilt es also auch bei einem solchen Wellness-Cocktail Maß zu halten. Ein Zuviel der im Saft enthaltenen Säure kann einem nämlich sprichwörtlich auf den Magen schlagen und dessen Schleimhaut reizen. Zudem kann Zitronensäure zu Sodbrennen beziehungsweise langfristig zur Refluxkrankheit führen. Zu häufiger Konsum des Trend-Getränkkes begünstigt außerdem die Bildung von entzündlichen kleinen Bläschen im Mundraum, sogenannten Aphten. Vor allem Zahnärzte betrachten den Hype um den morgendlichen Zitrus-Drink kritisch. Denn Zitronenessenz ist – auch wenn es mit Wasser verdünnt wird – ‚Gift‘ für den Zahnschmelz, da die Säuremoleküle die glatten Dental-Oberflächen angreifen. Deshalb sollte der Mund nach dem Verzehr immer mit klarem Wasser ausgespült und mit dem Zahnputzen dann mindestens eine Stunde gewartet werden.

*Nicola Wilbrand-Donzelli*



# DICKE, UNFÖRMIGE KNIEGELENKE

## Kann man da etwas tun?

**Dicke und unförmige Kniegelenke sind ein reines Frauen-Problem.** Auch bei schlanken Frauen. Das heißt, sie sind hormonell bedingt und haben etwas mit der inzwischen anerkannten Krankheit „Lipödem“ zu tun.

Die meisten Patientinnen, die uns mit diesem Problem erreichen, wurden bereits mehrfach selbst von anerkannten Plastischen Chirurgen abgewiesen: „Da kann man nichts machen.“

Sehr wohl kann man da etwas tun. Nur ist das nicht ganz so einfach, wie man es gerne vermuten möchte.

**Die Kniegelenks-Modellierung** ist weit mehr als eine „simple“ Fettabsaugung (Liposuktion). Kniegelenke müssen einerseits sehr stabil gebaut sein um ihrer anatomischen Funktion nachzukommen, sind jedoch andererseits extrem empfindlich und anfällig für unerwünschte Operationsfolgen, wenn der Operateur hierin nicht ausreichend erfahren ist. Die Operation, aber auch die postoperative Nachbehandlung, sind beide durchaus aufwändig



36-jährige Patientin mit Liposuktion von knapp 1.900 ccm Fettgewebe nur von den Kniegelenken. Links präoperativ, rechts 2 Jahre postoperativ (bleibendes Ergebnis)

und verlangen Einsicht und Verständnis von Arzt und Patientin.

**Die gute Nachricht:** „Schwierig“ heißt nicht „unmöglich“. „Aufwändig“ heißt nicht „schmerzhaft“. Diese Operation kann fast schmerzfrei ambulant in örtlicher Betäubung (Tumeszenz-Anästhesie), auf Wunsch auch in Dämmer Schlaf, durchgeführt werden. Doch in aller Regel erzählen uns die gerade operierten Ladies interessante Dinge aus ihrem Leben, und wir haben durchaus auch gemeinsam Spaß dabei.

Das Ergebnis ist in aller Regel exzellent und bisher konnten immer die Erwartungen unserer Patientinnen nicht nur erreicht, sondern meist übertrumpft werden. Das tut auch dem Operateur gut.

**Unsere bisherige Komplikationsquote? 0 %.** Darauf sind wir stolz, mein großartiges Team und ich. Gerne berate ich Sie, wie Sie zu Ihren schlanken, schicken und gesunden Kniegelenken kommen. Fast schmerzfrei. Vereinbaren Sie einfach telefonisch einen Termin in unserer Praxis.

Unsere Praxis engagiert sich für den Schutz unserer Umwelt und von Tieren. Wir sind seit vielen Jahren unterstützendes Mitglied des WWF. Denn wir haben verstanden: Auf einem beschädigten, zerstörten Planeten hat Ästhetik fast keine Bedeutung mehr, so wichtig sie auch ist.



Dieselbe, 36-jährige Patientin vor OP (links) und 2 Jahre postoperativ mit gebeugten Kniegelenken. Die Kniescheiben sind postoperativ deutlich zu sehen, präoperativ nicht.

Alle Fotos: Dr. med. Roman Fenkl, mit freundlicher Zustimmung der Patientin.



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

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

Dr. med. Roman Fenkl

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



**DEINE**  
**SPENDE**  
**ZÄHLT.**  
**NICHT DER**  
**BETRAG.**

[www.jeder-kann-spender-sein.de](http://www.jeder-kann-spender-sein.de)

Jetzt ganz  
einfach  
spenden!





ADRA

**DIE HILFSORGANISATION  
AUS DARMSTADT MIT HERZ**

# KARRIERE TRIFFT STADTLIBEN

## Jobmesse „AgenDA“ 2026 im Luisencenter Darmstadt

Am 25. und 26. Februar 2026 verwandelt sich das Luisencenter Darmstadt in ein Forum für Zukunft, Chancen und Begegnung. Mit der Jobmesse „AgenDA“ entsteht mitten in der Innenstadt ein Treffpunkt, an dem Schüler:innen, Auszubildende, Fachkräfte und Unternehmen direkt ins Gespräch kommen können – einladend, persönlich und mitten im Alltag.

Die Messe bietet Betrieben eine einzigartige Bühne: Das Luisencenter gehört zu den meistfrequentierten Orten Darmstadts und zieht täglich zahlreiche Besucher an. Während der zwei Messtage wird es zur größten Begegnungsfläche für Ausbildung, Karriere und berufliche Perspektiven. Unternehmen können sich und ihre Angebote sichtbar präsentieren – unterstützt durch umfangreiche Medienkooperationen mit regionalen Zeitungen, Präsenz in Social Media sowie begleitende Berichterstattung.

### Warum eine Ausbildungsmesse so wichtig ist

Für Schüler:innen und Schulabgänger:innen bietet die „AgenDA“ eine direkte Möglichkeit, sich zu orientieren. Viele Jugendliche stehen vor der Frage, welchen beruflichen Weg sie einschlagen wollen. Hier können sie mit Ausbildungsbetrieben ins Gespräch kommen, Fragen stellen und einen authentischen Eindruck gewinnen – ganz ohne lange Bewerbungswege oder formelle Hürden.

Auch für Unternehmen ist der direkte Kontakt entscheidend. Der Fachkräftemangel macht es notwendig, junge Menschen frühzeitig anzusprechen und für Berufe zu begeistern. Ausbildungsmessen bieten genau diesen Raum: Persönliche Gespräche schaffen Vertrauen und können den Grundstein für erfolgreiche Ausbildungsverhältnisse legen. Zudem erhalten Betriebe die Chance, sich als attraktive Arbeitgeber zu



präsentieren und ihr Engagement für die Region zu zeigen.

### Teilnahme und Angebote

Interessierte Unternehmen können zwischen verschiedenen Leistungspaketen wählen – vom Bronze-Paket exklusiv für Mieter des Luisencenters bis hin zum Gold-Paket mit maximaler medialer Sichtbarkeit. Neben Standflächen im Center sind umfangreiche Marketingmaßnahmen wie Messezeitungen, Social-Media-Präsenz oder professionelle Jobvideos Teil der Angebote.

### Anmeldung & Kontakt

Wenn Sie Teil dieser besonderen Messe werden möchten, melden Sie sich bitte frühzeitig bei uns. Die Standplätze sind begrenzt und werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

### Melden Sie sich gerne unter: jobmesse-lui@udvm.de

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und stehen Ihnen für Rückfragen jederzeit zur Verfügung!

Noack media production  
Britta Noack, Andras Noack · Tel: 0179-7397118  
E-Mail: jobmesse-lui@udvm.de

Ulrich Diehl Verlags- und Medienservice  
Ulrich Diehl · Tel: 0171-4432482  
E-Mail: jobmesse-lui@udvm.de

Mit attraktiven Vorteilspreisen im Vergleich zu Einzelbuchungen setzt die Messe auf ein Rundum-Paket, das Sichtbarkeit garantiert und nachhaltige Kontakte ermöglicht.

### Fazit

Die Jobmesse „AgenDA“ 2026 ist mehr als eine Karrieremesse: Sie verbindet Menschen, eröffnet Chancen und bringt das Thema Ausbildung mitten ins Herz der Stadt. Für Schüler:innen ein idealer Ort, um die Weichen für die Zukunft zu stellen – und für Unternehmen eine unverzichtbare Gelegenheit, den Nachwuchs von morgen zu gewinnen.

## 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 Sensegerät 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](http://johanniter.de/hausnotruf-testen).



## Die Johanniter Immer in Ihrer Nähe und für Sie da.



An 365 Tagen im Jahr kommen unsere Mitarbeiter vom **Hausnotruf**, wenn Sie in Not geraten und unser **Menüservice** bringt Ihnen täglich frisches Essen auf den Tisch.

Tel: 06071 2096 420  
[hnr.dadi@johanniter.de](mailto:hnr.dadi@johanniter.de)  
[menue.dadi@johanniter.de](mailto:menue.dadi@johanniter.de)  
[www.juh-da-di.de](http://www.juh-da-di.de)



**JOHANNITER**

# GEHÖR(T) ZUR SICHERHEIT

## Warum ein Hörgerät im Auto für Senioren wichtiger ist als ein Navi

(djd). Der Verkehr in Deutschland wird kontinuierlich sicherer – die Verbesserung der Technik, Infrastruktur sowie gezielte Verkehrssicherheitsprogramme tragen maßgeblich dazu bei. Doch eine Entwicklung bereitet zunehmend Sorge: Immer mehr ältere Verkehrsteilnehmer verursachen schwere Unfälle. Laut Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft waren 2023 rund 26 Prozent mehr Senioren an solchen Unfällen beteiligt als noch vor zehn Jahren. Die Gründe liegen auf der Hand: Seit 2015 hat sich die Zahl der über 65-Jährigen mit Fahrerlaubnis auf fast sechs Millionen verdoppelt.

### Altersbedingte Veränderungen

Mehr Wunsch nach Teilhabe, fehlende Mobilitätsalternativen auf dem Land und der demografische Wandel führen dazu, dass Senioren heute länger aktiv am Verkehr teilnehmen. Mit dem Alter verändern sich



*Herannahende Autos, Roller und Martinshörner rechtzeitig hören, trägt zur Unfallvermeidung bei.*

Foto: djd/audibene/Shutterstock/hanohiki

jedoch oft auch körperliche Voraussetzungen – allen voran das Gehör. Und genau hier liegt ein oft unterschätztes Problem: Wer schlecht hört, erkennt Gefahren wie heran-

nahe Autos, Hupen, Martinshörner oder Züge – häufig zu spät. Im schlimmsten Fall kommt es zu schweren oder gar tödlichen Unfällen. Trotzdem verzichten laut aktueller Eurotrack-Studie 2025 noch immer 28 Prozent der hörgeminderten Menschen auf ein Hörgerät – entgegen ärztlicher Empfehlung.

### Vorurteile bei Hörgeräten

Das hängt oft mit Vorurteilen zusammen – etwa, dass die Geräte unbequem, auffällig oder kostenintensiv seien. Dabei übernimmt die gesetzliche Krankenkasse alle sechs Jahre die Kosten für ein Gerät, wenn es medizinisch nötig ist. Wer besonderen Komfort wünscht, zahlt zu – muss das aber nicht. Viele Menschen wissen nicht, wie fortschrittlich moderne Hörgeräte sind. Modelle wie das nur 1,6 Gramm leichte IX von audibene funktionieren wie kleine Hochleistungscomputer. Sie sind

nahezu unsichtbar, komfortabel zu tragen und technisch auf neuestem Stand, besonders beim Richtungshören. Wer trotz Hörminderung auf ein solches Gerät verzichtet, bringt sich und andere unnötig in Gefahr.

### Kleiner Schritt, große Wirkung

Wenn sich also Anzeichen häufen, dass die Ohren nicht mehr mitspielen, sollte man handeln. Einen kostenlosen Hörtest gibt es beispielsweise unter [www.audibene.de](http://www.audibene.de) – ein kleiner Schritt mit großer Wirkung. Denn es geht nicht nur um Verkehrssicherheit. Eine unversorgte Hörminderung wirkt sich auch massiv auf die Gesundheit aus: Betroffene berichten häufiger von Erschöpfung, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen. 97 Prozent der Hörgeräte-träger erleben spürbare Verbesserungen im Alltag – sie sind ausgeglichener, fitter und aktiver.

# ZUHAUSE IST ES DOCH AM SCHÖNSTEN

## Pflege mit Kompetenz und Herz

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

Seit 1996 versorgt der Pflegedienst Menschen in Darmstadt und Umgebung, damit sie trotz gesundheitlicher Herausforderungen ein würdevolles und eigenständiges Leben führen können. Das Leistungsspektrum reicht von der Kranken- und Altenpflege über Intensivpflege und häusliche Beatmung bis hin zu pflegerischen Betreuungsleistungen, Verhinderungspflege und Familienpflege. Darüber hinaus gehören ein Hausnotruf, ein mobiler Friseurdienst sowie die Pflegeberatung nach §45 SGB XI zum Angebot.

Wer mit einer Pflegesituation konfrontiert wird, steht vor vielen Fragen: Welche An-



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

sprüche bestehen gegenüber der Pflegekasse? Wie erfolgt die Einstufung in einen Pflegegrad? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Der Pflegedienst Hessen-Süd steht Betroffenen mit kompetenter Beratung zur Seite und zeigt individuelle Lösungswege auf. Diese Beratung erfolgt direkt zu Hause und wird in der Regel von der Pflegekasse übernommen.

Für eine persönliche Beratung oder zur Terminvereinbarung stehen wir Ihnen gerne unter 06151-969 770 zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: [www.pflegediensthessen-sued.de](http://www.pflegediensthessen-sued.de).

seit 1996

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

## Zuhause ist es doch am schönsten!

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

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de

# Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

**DMS**  
UMZUG & LOGISTIK

empfohlen vom:



Senioren  
**UMZUG**

Folgen Sie uns auf Social Media:



*Sorgenfrei ins neue Zuhause – mit Friedrich Friedrich*

✓ Sorgfältiger Transport und fachgerechter Möbelaufbau

✓ Rundum-Service im alten & neuen Zuhause

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

## Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

Wiesenstraße 5 ▪ 64347 Griesheim ☎ Telefon: 06155 - 83 67 0

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



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

# WENN OMA UND OPA IN DEN GARTEN EINZIEHEN

Ein modularer Hausanbau ermöglicht Familien Nähe und Eigenständigkeit zugleich

(djd). Wenn die eigenen Eltern älter werden, brauchen sie mehr Unterstützung als bisher. Selbst wenn sie noch gut eigenständig leben können, ist nun doch oft Hilfe bei der Haushaltsführung und der Alltagsorganisation nötig. Und auch wenn ein Elternteil verstirbt und der andere allein zurückbleibt, haben die erwachsenen Kinder ein besseres Gefühl, wenn sie Mutter oder Vater nicht ganz auf sich gestellt wissen. Mit einem modularen Hausanbau auf dem Grundstück der jungen Generation können Nähe und Eigenständigkeit aller Familienmitglieder miteinander in Einklang gebracht werden, und ein selbstbestimmtes Leben für die Älteren bleibt auch abseits eines Altenheims möglich.

## Autark oder als Durchbruch

Einige Beispielbilder für das Bauen mit solchen Hausanbauten gibt es auf [www.smart-house.com](http://www.smart-house.com). Das zusätzliche Gebäude mitsamt barrierefreien Extras wie bodentiefen Duschen oder schwellenlosen Böden kann entweder mit einem Durchbruch direkt an das Hauptwohnhaus angeschlossen werden oder als Einzelmodul, eventuell auch als Modulkombination, autark auf dem gleichen Grundstück stehen.



Ein Anbau, in den die Großeltern einziehen, kann entweder eigenständig auf dem Grundstück stehen oder wie hier mit einem Durchbruch an das Hauptwohnhaus angeschlossen werden.

Foto: [djd/www.smart-house.com](http://djd/www.smart-house.com)

## Schnell und flexibel

Bei der Planung einer solchen Hauserweiterung ist oft die realistische Bau- und Lieferzeit ein wichtiger Aspekt. Hier punkten Hausmodule in Fertigbauweise wie die von Smart House. Sie werden in einer wetterfesten Produktionshalle in Holzständerbauweise gefertigt und dann in kürzester Zeit vor Ort montiert. Eine andauernde und laute Baustelle, die den Alltag im Haupt-

haus stört oder sogar verhindert, bleibt einem somit erspart. Bei Bedarf können die Module auch Jahre später flexibel erweitert und zurückgebaut werden. Und ob Hanglage, am See oder beengter Baugrund: Für erfahrene Hausbau-Partner stellen auch spezielle bauliche Anpassungen an das vorhandene Grundstück kein Hindernis dar. Bei Smart House beispielsweise können Einzelmodule bis zu 50 Quadratmeter

groß sein. Wird mehr Platz benötigt, werden mehrere Module miteinander kombiniert. Dabei können diese unterschiedlich genutzt werden, etwa als Seniorenwohnung für Oma im Erdgeschoss und als in den Garten verlagertes Homeoffice für den berufstätigen Sohn im Obergeschoss.



Ein Hausanbau kann auf unterschiedlichen Fundamenten gebaut werden.

Foto: [djd/www.smart-house.com](http://djd/www.smart-house.com)

# WOHNEN, WIE ES MIR GUTTUT

Ein Zuhause, das wirklich passt

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem jetzigen Zuhause? Fühlen Sie sich sicher, gut versorgt und wirklich angekommen?

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Bedürfnisse: Was früher selbstverständlich war, wird plötzlich mühsam. Vielleicht fragen auch Sie sich:

- Gibt es Alltagsaufgaben, bei denen ich zunehmend Unterstützung brauche?
- Habe ich genügend soziale Kontakte und Begegnungen?
- Ist im Notfall jemand da, der sich zuverlässig kümmert?

Wenn Sie bei diesen Fragen ins Nachdenken kommen, lohnt sich ein neuer Blick auf Ihre Wohnsituation.

In der Seniorenresidenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König verbinden wir Komfort, Gemeinschaft und die beruhigende Gewissheit: Hilfe ist da, wenn sie gebraucht wird. Unsere stilvollen Appartements in direkter Kurparklage ermöglichen ein selbstbestimmtes Leben mit der Unterstützung, die Sie im Alltag wünschen, im sozialen Bereich oder im Bedarfsfall auch im Rahmen

der ambulanten Pflege. Wenn Alltag zur Last wird, ist es Zeit für Entlastung.

In der Seniorenresidenz bekommen Sie viele individuelle Hilfestellungen für mehr Lebensqualität und Genuss.

Wir sind ein verlässlicher Partner mit fast 30-jähriger Erfahrung auf dem Gebiet des Betreuten Wohnens. Täglich sind wir für Sie präsent, bieten Sozial- und Kulturleben im Haus sowie individuelle Unterstützung, wo sie gebraucht wird und ein Zuhause mit Herz und Struktur.

Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich guttut – und erleben Sie, wie sich Wohnen mit Leichtigkeit und Geborgenheit verbinden lässt. Informationen erhalten Sie unter Telefonnummer 06063 9594-0 oder unter [www.senioren-wohnkonzpte.de](http://www.senioren-wohnkonzpte.de). Gerne können Sie uns auch bei einem Hotelaufenthalt im Hause kennenlernen.

Übrigens: Über den QR-Code gelangen Sie zu unserem Fragebogen zur Selbsteinschätzung – eine einfache Möglichkeit, die eigene Wohnsituation zu reflektieren.



Weniger Last.  
Mehr Lebensfreude.

RESIDENZ & HOTEL  
„AM KURPARK“  
BAD KÖNIG



Werkstraße 27  
64732 Bad König

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

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

# LUST AUF GENUSS



Knackig, saftig und süß mit angenehmer Säure. Das sind die appetitanregenden Charaktereigenschaften eines leckereren Apfels. Sie sind dafür verantwortlich, dass die runden, rotbackigen Früchte, die in ihrer Wildform eigentlich aus den gebirgigen Regionen zwischen dem heutigen Kasachstan und China stammen und in der Antike ihren Weg über die Seidenstraße nach Europa fanden, zur Delikatesse wurden. Hier waren es dann die Griechen und Römer, die begannen, das Obst weiter zu kultivierten und zu veredeln. So entstanden bis heute unendlich viele Züchtungen und Sorten der fruchtigen Leckereien, die für die meisten das Lieblingsobst schlechthin sind.

# SUPERSTARS IN DER OBSTSCHALE

## Die Verführungskunst von Äpfeln ist ungebrochen

Vom Sündenfall in die Obstgärten der Welt – Der Apfel hatte jedoch nicht immer ein makelloses Image. Zu Beginn seines kulinarischen Werdegangs stand es nämlich – zumindest aus der Sicht des Alten Testaments – gar nicht gut um den Ruf des süß-sauren Rundlings. Schließlich hatte schon ein einziges verlockendes Exemplar der „verbotenen“ Frucht ausgereicht, den Sündenfall und damit die Vertreibung des Menschen aus dem Paradies zu verursachen. So ist es nicht verwunderlich, dass das lateinische Wort „Malus“ sowohl „schlecht“ und „böse“ als auch „Apfel“ bedeutet. Trotzdem hatte das paradiesische Dilemma auch etwas Gutes: Die feinen Früchtchen haben nämlich bis heute nichts von ihrer Verführungskunst eingebüßt. Entsprechend groß ist die Vielfalt von mittlerweile rund 20.000 unterschiedlichen Sorten.

### Saftige Bestseller

Vor allem die Deutschen mit einem jährlichen pro Kopf Durchschnittsverbrauch von etwa 20 Kilo sind Weltmeister im Apfel füttern. Dabei produziert Deutschland – hier gibt es circa 1200 unterschiedliche Züchtungen – nur etwa die Hälfte seiner Äpfel wie beispielsweise im Alten Land bei Hamburg oder in der Bodenseeregion selbst. Insgesamt waren es 2024 landesweit rund 734.000 Tonnen. Der Rest des großen Bedarfs muss importiert werden. Und da sind vor allem China, die USA, Chile, Argentinien und Neuseeland führende Erzeugerländer. Angeboten werden hierzulande allerdings meist nur bestimmte Sorten, wie Elstar, Golden Delicious, Granny Smith, Boskoop

oder Jonagold. Sie machen einen Marktanteil von über 70 Prozent aus. Besonders üppige Auswahl sucht man angesichts dieses überschaubaren Favoritenspektrums – mengenmäßig sind im Handel nur rund 30 Sorten relevant – also meist vergebens: Denn seit den 70er Jahren setzten die Obstbauern durch die Vorschriften der EWG (Europäische Wirtschaftsgemeinschaft) und später durch EU-Richtlinien und Qualitätsnormen auf Standardisierung und Ökonomisierung. Es galt ertragsorientierte Plantagen anzulegen mit kleinen Spalierbäumen, die leichter abzuernten waren.

### Genormte Naturprodukte

Und so wurde auch beim Aussehen klassischer Tafelobstzüchtungen mit der Zeit eine gewisse Uniformität maßgebend: Die Früchte einer Sorte sollen möglichst immer einheitlich groß sein, makellos erscheinen und immer gleich gut schmecken – egal aus welchem Land sie kommen. Die Folge dieser Entwicklung: Der Variantenreichtum der Äpfel wurde für die Konsumenten immer weiter beschnitten und des Deutschen liebstes Obst wurde zu einem Industrieprodukt.

### Willkommenes Umdenken

Seit einigen Jahren gibt es jedoch einen gegenläufigen Trend: Im Zuge der „Slow Food“-Bewegung, die einen bewussteren Umgang mit Natur und Nahrungsmitteln fordert, kehren manche der „vergessenen“ heimischen Sorten, die manchmal so poetische Namen wie etwa „Gulderling“, „Geflammerter Kardinal“ oder „Gestreifte Win-

terrenette“ tragen, auf die Märkte, in die Hofläden und die gut sortierten Supermärkte zurück. Zu den makellosen Normäpfeln mit poliertem Glanz gesellen sich nun andere, oft weniger perfekte, aber dafür sehr aromatische Artgenossen. Die neue „alte“ Apfelkultur mit regionalem Bezug setzt nämlich auf Uneinheitlichkeit und Abwechslungsreichtum. Das typische an diesen wiederentdeckten Äpfeln, die oft auf „wildem“ Streuobstwiesen mit anderen Obstarten gedeihen, ist, dass sie meist mehr Säure enthalten als ihre standardisierten „EU-Verwandten“ und dass sie sehr unterschiedliche Eigenschaften haben, die den einen Apfel zum besten Most oder einen anderen zur idealen Zutat für den Kuchen werden lassen.

### Widerstandsfähiges Erbgut

Die Renaissance „alter“ ursprünglicher Apfelarten hat aber auch noch ökologische Vorteile. „Urige“ Früchte sind nämlich durch ihre wenig überzüchteten Erbanlagen besser an die regionalen Witterungs- und Bodenverhältnisse angepasst. Das macht sie robuster gegenüber Krankheiten, Schadorganismen und klimatischen Veränderungen. Außerdem bieten sie angesichts ihrer Eigenschaften die Basis für neue genetische Varianten. Diese braucht man nämlich, um innovative resiliente Sorten zu kreieren. Das könnte schon bald angesichts der sich zügig veränderten Umweltbedingungen und neuen Verbraucherbedürfnissen eine immer wichtigere Rolle spielen.



Foto: © odiphy\_lv - stock.adobe.com

### Gesunde Allrounder

Eines haben aber alle Äpfel gemeinsam: Sie sind Wellness-Booster. Schon die englische Redewendung aus dem 19. Jahrhundert fasste diese Erkenntnis treffend mit „An apple a day keeps the doctor away“ zusammen. Heute weiß man es noch genauer: Mehr als 30 verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente so wie Kalium und viele elementare Vitamine stecken in einem Apfel. Außerdem schützen seine Farb- und Gerbstoffe vor Herz-Kreislauf-erkrankungen und tragen zur Stärkung des Immunsystems bei. Und damit nicht genug: Die schmackhafte Frucht ist auch gut für die schlanke Linie, denn sie besteht zu etwa 80 Prozent aus Wasser und hat im Schnitt nur rund 60 Kalorien. Zudem sorgt das besonders quellfähige Apfelpektin dafür, dass die Verdauung angeregt wird und zugleich das Sättigungsgefühl länger anhält...Na dann, auf geht's zum Apfel naschen...!

Nicola Wilbrand-Donzelli

Wo's Sträußchen hängt,  
wird ausgeschenkt

Von 27.09.–08.11. öffnen wir unsere  
Straußwirtschaft in Groß-Umstadt

Jeden Freitag wechselnde Gerichte wie  
Haxe, Schnitzel und Grindkopp.  
Alle Termine finden Sie auf:  
**www.vinum-autmundis.de**  
Wir bitten um rechtzeitige Reservierung.

Die Odenwälder Winzergenossenschaft eG  
Riegelgartenweg 1 | 64823 Groß-Umstadt | 06078 2349



vinum | autmundis

Hier geht es zum  
Eventkalender

Mittwochs  
After Work  
Party



# Herbstlich sparen und genießen!

Die Blätter fallen - die Preise purzeln!

Zur schönen bunten Jahreszeit bieten wir Ihnen eine bunt gemischte Palette an Weinen an. Diese und viele weitere Angebote finden Sie ONLINE oder vor Ort in unserem GranConsumo - stöbern lohnt sich!



**Az. Agr. Palagetto, S. Gimignano, Toskana**  
**Caggio, Chianti Colli Senesi, DOCG BIO, 2021**  
**HERBSTPREIS**  
~~8,95€ - 22,35%~~  
**6,95€**  
 9,27€/L  
 04NIC001

**Badia a Coltibuono, Gaiole in Chianti, Toskana**  
**Colmaia, Sangiovese, IGT Toscana, BIO, 2021**  
**HERBSTPREIS**  
~~8,95€ - 22,35%~~  
**6,95€**  
 9,27€/L  
 04BAC011

**Badia a Coltibuono, Gaiole in Chianti, Toskana**  
**Cultus Boni Chianti Classico „RS“, 2021**  
**HERBSTPREIS**  
~~10,95€ - 18,26%~~  
**8,95€**  
 11,93€/L  
 04BAC012

**Castello di Fonterutoli, Castellina in Chianti, Toskana**  
**Poggio alla Badiola, IGT Toscana, 2020**  
**HERBSTPREIS**  
~~9,95€ - 20,10%~~  
**7,95€**  
 10,60/L  
 04FON001

**Marchesi Antinori, Florenz, Toskana**  
**Santa Cristina IGT Toscana, 2022**  
**HERBSTPREIS**  
~~8,50€ - 18,24%~~  
**6,95€**  
 9,27/L  
 04ANT022

**Masseria La Volpe, Italien**  
**UNO Premium Edition, Primitivo Manduria Riserva DOC, Black, 2021**  
**HERBSTPREIS**  
~~14,95€ - 26,76%~~  
**10,95€**  
 14,60€/L  
 04MLV010

**Conte Vistarino, Rocca de' Giorgi, Oltrepò Pavese**  
**Sangue di Giuda Frizz. Dolce DOC, 2023**  
**HERBSTPREIS**  
~~8,95€ - 33,52%~~  
**5,95€**  
 7,93€/L  
 04CVI005

**Az. Agr. De Stefani, Fossalta di Piave Venezia**  
**Vivarello Pinot Grigio, DOC, 2024**  
**HERBSTPREIS**  
~~8,95€ - 22,35%~~  
**6,95€**  
 9,27€/L  
 03STE010

**Az. Agr. De Stefani, Fossalta di Piave Venezia**  
**Vivarello Sauvignon Blanc, DOC, 2024**  
**HERBSTPREIS**  
~~8,95€ - 22,35%~~  
**6,95€**  
 9,27€/L  
 03STE011

**Marchesi Antinori, Florenz, Toskana**  
**Villa Antinori Bianco, IGT, 2024**  
**HERBSTPREIS**  
~~9,95€ - 20,10%~~  
**7,95€**  
 10,60€/L  
 03ANT005

**Bodegas José Pariente, La Seca, Valladolid**  
**José Pariente Sauvignon Blanc, 2023**  
 Strohgelb, Aroma nach Kräutern, exotischen Früchten, sauber, elegant, frisch, langanhaltend.  
**HERBSTPREIS**  
~~10,50€ - 14,76%~~  
**8,95€**  
 11,93€/L  
 03XJP002

**NEU**  
**Bodega Vivanco, Briones, Rioja Alavesa**  
**Vivanco Tinto Crianza, Rioja DOC, 2021**  
**HERBSTPREIS**  
~~8,95€ - 22,35%~~  
**6,95€**  
 9,27€/L  
 04XBV101

**Bodega Torre de Oña, Párganos-Laguardia (Álava), Rioja**  
**Finca S. Martin Crianza, Rioja DOC, 2020**  
**HERBSTPREIS**  
~~10,95€ - 18,26%~~  
**8,95€**  
 11,93€/L  
 04XRA030

**NEU**  
**Dominio de Cair, La Aguilera, Burgos, Kastilien**  
**Cair Cuvée, Tinto, D.O. Ribera del Duero, 2021**  
**HERBSTPREIS**  
~~11,95€ - 25,10%~~  
**8,95€**  
 11,93€/L  
 04XDC010

**NEU**  
**Dominio de Cair, La Aguilera, Burgos, Kastilien**  
**Cair Selección de la Aguilera, D.O. Ribera del Duero, 2020**  
**HERBSTPREIS**  
~~18,95€ - 21,11%~~  
**14,95€**  
 19,93€/L  
 04XDC011

**Aliança, Sangalhos, Portugal**  
**Vinho Verde Casal Mendes, bauchige Fl.**  
**HERBSTPREIS**  
~~4,95€ - 20,20%~~  
**3,95€**  
 5,27€/L  
 03PVV002

**Château Nicot, Vignobles Dubourg, Escoussans, France**  
**Château Nicot, Bordeaux Rouge, AOC, 2020**  
**HERBSTPREIS**  
~~7,95€ - 12,58%~~  
**6,95€**  
 9,27€/L  
 04FBR001

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

Molina's GranConsumo  
 Goebelstraße 21  
 64293 Darmstadt  
 Telefon (06151) 95805  
 Telefax (06151) 95809  
 info@casamolina.de

Öffnungszeiten:  
 Mo - Fr: 9:00 - 19:00 Uhr\*  
 Samstag: 9:00 - 16:00 Uhr\*  
 \*ausgenommen an Feiertagen

Aktionszeitraum:  
 bis 31.10.2025



= Weißwein = Roséwein = Rotwein

Flascheninhalt: 0,75 L Preise in Euro. Alle Weine enthalten Sulfite, weitere Details online.

# VERY BRITISH – APPLE CRUMBLE, DER HERBSTKLASSIKER

## Rezept

Apple Crumble geht immer. Warm, saftig, knusprig – ein Dessert, das sofort Lust macht. Goldbraune Streusel treffen auf aromatische Äpfel, eine Kugel Vanilleeis oben drauf, fertig! Keine Schnörkel, keine steife Etikette, einfach pure Gemütlichkeit und Geschmack. Perfekt für die letzten Sonnenstrahlen auf der Terrasse oder für gemütliche Abende drinnen.

### Zutaten

#### Füllung

1 kg Äpfel, z.B. Boskop oder Elstar  
1 EL Zitronensaft  
2 EL brauner Zucker  
1 TL Zimt  
¼ TL Ingwerpulver optional  
¼ TL Kardamom optional  
1 Handvoll Rosinen oder Pflaumenwürfel optional

#### Streusel

100 g brauner Zucker  
100 g Mehl  
70 g Haferflocken Feinblatt  
150 g Butter kalt  
½ TL Zimt  
1 Prise Salz  
50 g Walnusskerne fein gehackt

#### Extra

Butter für die Form  
Puderzucker zum Bestäuben optional  
Vanilleeis zum Servieren

### Zubereitung

Die Äpfel waschen und vierteln, anschließend schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In eine große Schüssel geben und sofort mit dem Zitronensaft vermischen.

Mehl und Zucker dazugeben sowie optional Ingwerpulver, Kardamom und Rosinen. Alles gut miteinander vermischen.

Eine ofenfeste Form mit wenig Butter einfetten. Die Apfel-Mischung hineingeben und gleichmäßig verteilen.

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten für die Streusel in eine große Schüssel geben. Alles mit den Händen zu dickkrümeligen Streuseln verarbeiten.

Streusel über den Äpfeln verteilen und den Crumble in der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 45 Min. backen, bis die Streusel schön knusprig gebacken sind.

Mit Puderzucker bestäuben, dann auf Teller verteilen und am besten klassisch mit einer Kugel Vanilleeis oder Schlagsahne warm genießen!



Foto: © dolphy\_tv – stock.adobe.com

Foto: © annapustynnikova – stock.adobe.com



James Rich

**Äpfel: Rezepte aus dem Obstgarten: Rezepte aus dem Obstgarten.**

Im Garten unter ausladenden Apfelbäumen genüsslich tafeln. Auf die Bäume klettern und die prallen, rotbackigen Früchte direkt vom Baum pflücken. Solche Erinnerungen beschwört dieses Buch mit wunderschönen Stimmungsbildern aus Hof und Garten herauf. Äpfel schmecken immer, sind äußerst wandlungsfähig und bei allen beliebt. Und sie bieten unendlich viele Möglichkeiten der Verwendung. Dieses

Buch macht die bescheidene Obstsorte zur Hauptdarstellerin und zeigt, was jenseits der Klassiker Apfelkuchen, Kompott und gedörnte Apfelschnitze in ihr steckt. 100 Apfelrezepte entfalten die ganze Bandbreite der süßen und pikanten Gerichte, nicht nur Kuchen, Torten und Desserts, sondern auch interessante neue Kreationen wie originelle Salate, würzige Pasten, interessante Kombinationen mit Fleisch und Fisch und süßige, erfrischende Getränke. Ein Loblied auf den beliebten Alleskönner in modernen, zeitgemäßen Rezepten.

Alles, von den Blüten bis hin zu Falläpfeln, kann zum Kochen verwendet wer-

den. Der Apfel ist eine robuste, vielseitige und leckere Grundzutat in der Küche. Selbst der Rauch von Apfelholz im Holzkohlegrill gibt Fleisch, Fisch und Gemüse eine dezent süß-fruchtige Note. Die Apfelblüten mit ihrem feinen zitrusartigen Aroma – aufgrund der enthaltenen Antioxidantien auch ein Gewinn für unsere Gesundheit – können als Tee aufgegossen, in einen Cocktail oder ein Getränk gegeben oder zum Garnieren von Salaten und Kuchen verwendet werden.

AT Verlag, 224 Seiten



## We are family



**Wo Mut Chancen schafft – und Integration Zukunft baut.**

Wenn Offenheit und Vertrauen aufeinander treffen, entsteht mehr als Ausbildung – es entsteht Heimat. Unsere Azubis aus Vietnam bringen frische Perspektiven, Energie und Herz. Wir geben ihnen ein Zuhause, Sicherheit und die Möglichkeit, Schritt für Schritt Teil unserer EDEKA-Familie zu werden.

Eine Ausbildung beginnt nicht auf dem Papier. Sie beginnt dort, wo Menschen aufeinandertreffen, Fehler machen, voneinander lernen – und trotzdem weitermachen. Für unsere jungen Azubis aus Vietnam war der Start in Deutschland ein Sprung ins Unbekannte: fremde Sprache, fremde Kultur, fremde Menschen. Heimweh, Unsicherheit im Alltag, das Gefühl, immer ein bisschen außen zu stehen – all das gehört dazu.

Und genau hier zeigt sich: Chancen entstehen auf beiden Seiten. Die Azubis bekommen ein Zuhause, Sicherheit und ein Team, das sie begleitet. Wir gewinnen Motivation, frische Ideen und neue Perspektiven. Integration passiert Schritt für Schritt: neue Sprache, neue Abläufe, neue Heimat. Schon vor der Reise lernen sie Deutsch bis B1, Landeskunde und unsere Arbeitskultur. Online-Vorstellungsgespräche und das persönliche Kennenlernen der Familien schaffen Nähe und Vertrauen. Einmal im Jahr reisen wir selbst nach Vietnam, um die künftigen Azubis und ihre Familien zu treffen – ein Zeichen: Ihr seid nicht allein, ihr gehört zu uns.

### Ein Zuhause finden

„Die Wohnungssuche war am Anfang das Schwierigste“, erzählt der Inhaber Daniel Patschull. Wer mit 19 oder 20 in einem fremden Land ankommt, braucht mehr als vier Wände. Heute wohnen die Azubis in einem Haus, das eigens für sie eingerichtet wurde – wie eine kleine Familie. „Hier helfen wir uns gegenseitig, lernen Verantwortung und wachsen zusammen“, heißt es aus dem Team. Dieses Haus ist mehr als ein Dach über dem Kopf: Es ist ein Anker, ein Ort, an dem sie ankommen dürfen.

### Integration Schritt für Schritt

Jeder Azubi bekommt einen Paten an die Seite, der begleitet, erklärt und unterstützt. „Am Anfang wusste ich oft nicht, wie alles funktioniert. Mein Pate hat mir geholfen, alles zu verstehen“, berichten die Azubis. Kleine Erfolge werden gefeiert, Rückschläge gemeinsam gemeistert. Vertrauen wächst, Heimweh wird leichter. Integration passiert nicht auf dem Papier, sondern jeden Tag – durch Geduld, Herz und Zusammenhalt.

### Lernen, wachsen, dazugehören

Die Azubis durchlaufen alle Bereiche im Markt: Bäckerei, Metzgerei, Kundenservice. „Ich lerne jeden Tag etwas Neues, und das macht mich stolz“, sagen die Auszubildenden. Das Wohnhaus unterstützt diesen Prozess: Rückhalt, Verantwortung, Sicherheit und Zugehörigkeit gehen Hand in Hand.

### Unser Team, unsere Familie

„Wir arbeiten schon immer mit Menschen aus ganz unterschiedlichen Kulturen“, erklärt der Daniel Patschull. „Für viele sind wir fast eine zweite Familie.“ Freundschaften entstehen, manche verlieben sich, heiraten – das zeigt, wie eng unser Team zusammenwächst.

### Die Kunden spüren die Energie

Die Kunden merken sofort: Hier passiert etwas Besonderes. Freundlichkeit, Motivation, Offenheit – die Azubis bringen frischen Wind in die Märkte. Sie bereichern das Team und begeistern Kunden durch ihre Authentizität und Lernbereitschaft.

### Perspektive und Zukunft

Wir möchten, dass möglichst viele der jungen Talente bei uns bleiben – als Fachkräfte, als Kolleginnen und Kollegen, als Teil unserer großen Familie. Gleichzeitig bringen sie etwas Einzigartiges mit: neue Ideen und frische Perspektiven. Mit unseren fünf Märkten in Darmstadt (Eschollbrücker Straße und in der Fa. Merck), Eberstadt, Arheilgen, Kranichstein und demnächst auch im Komponistenviertel investieren wir bewusst in junge Menschen. Jeder, der hier anfängt, bekommt die Möglichkeit, sich fachlich und persönlich weiterzuentwickeln – vom ersten Tag an und darüber hinaus.

### Unser Fazit

Diese jungen Menschen sind unsere Zukunft. Ihr Engagement, ihre Energie und ihr Herz bereichern uns jeden Tag. Sie zeigen, dass Integration funktioniert, wenn Vertrauen, Unterstützung und gemeinsame Schritte zusammenkommen. Zusammenkommen, ankommen, wachsen – das ist nicht nur möglich, es passiert hier jeden Tag. Für die Azubis. Für das Team. Für uns alle.



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



Amela Kalic



# Mit Herz, Handwerk & Brot zum EDEKA-Stern

Gutes Brot. Echtes Lächeln. Kleines Glück. – Amela Kalic im Interview

**Gratulation zum EDEKA-Stern!**

**Was bedeutet er für Sie?**

„Der Stern ist ein dickes Lob an unser gesamtes Team. Jetzt steht's schwarz auf weiß: Wir machen einen richtig guten Job. Handwerk, Qualität, Beratung – alles passt. Unsere Kund\*innen merken sofort: Hier kann man vertrauen.“

**Was steckt hinter dem Stern und worauf achten Sie im Alltag besonders?**

„Frische, Sauberkeit, Präsentation – und Beratung mit Herz & Verstand. Unsere Kund\*innen sollen spüren: Wir nehmen Handwerk ernst, alles ist transparent und ehrlich. Kein Schnickschnack, nur echtes Brot und echte Freude.“

**Warum schmeckt gutes Brot anders?**

„Man schmeckt die Sorgfalt und Leidenschaft: Zutaten, Teig, Backprozess – alles stimmt. Qualität und Nachhaltigkeit stehen bei uns an erster Stelle. Das merken unsere Kund\*innen bei jedem Einkauf.“

**Wie bringen Sie Ihre Leidenschaft ein und wie arbeitet das Team zusammen?**

„Ich höre zu, nehme jeden ernst und liebe, was ich tue. Im Team bringt jeder seine Stärken ein, wir haben zusammen Spaß, lachen viel und ziehen an einem Strang – das spüren unsere Kund\*innen sofort.“

**Was kommt als Nächstes und Ihr Rat an junge Kolleg\*innen?**

„Neue Produkte, saisonale Brotsorten, kleine Aktionen mit Geschichten. Mein Tipp: neugierig bleiben, Geduld haben und Freude an Lebensmitteln und Menschen mitbringen.“

**Wer ist Amela Kalic?**

**Alter:** 48 Jahre

**Bei EDEKA Patschull seit:** 2005; zuerst in Arheilgen, jetzt im E-Center – mittlerweile ein echtes Urgestein bei EDEKA Patschull

**Warum sie ihren Job liebt:** „Es geht um Lebensmittel und Menschen – und um gutes Brot. Das gehört für mich einfach zusammen. Unsere Kund\*innen sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.“

**Was ihr besonders gefällt:** Die Abwechslung, der Duft von frischgebackenem Brot, die kleinen Freuden im Alltag, Gespräche mit Kolleginnen und Stammkundinnen – kein Tag ist wie der andere!

**Ihr Ziel:** Weitere Sterne – und lacht!



*Amela Kalic: Bei uns trifft Handwerk auf Herz. Jeder Bissen ist ein Genuss, jedes Lächeln ein Versprechen. Wahre Zufriedenheit kommt von innen – und manchmal auch von außen.*

# Unsere Herbstperlen

Unser Weinfachberater Markus Kropp empfiehlt



Herbst. Die Blätter färben sich bunt, die Luft riecht nach Erde und Sonne, die Tage werden kürzer. Perfekt, um die letzten Sonnenstrahlen auf der Terrasse zu genießen. Die Weine unserer Winzergenossenschaften aus der Region bringen Frische, Charakter und jede Menge Geschmack. Spritzig, fruchtig oder elegant – hier geht's nicht um steife Etikette, sondern um echten Genuss, der Laune macht und den Herbst noch ein Stück schöner.

## 1 Winzergenossenschaft Umstadt 2022 Grauburgunder Lagenwein trocken Weingut Edling

Saftiges Steinobst und ein Hauch Honig in der Nase, am Gaumen Reineclaude und Mirabelle mit feinem Schmelz. Der würzige, elegante Abgang macht Lust auf den nächsten Schluck. Perfekt solo oder zu Geflügel und leichten Fleischgerichten – ein kraftvoller Grauburgunder, der Spaß macht.

## 2 vinum autmundis Acolon trocken

Die neue Cuvée aus Lemberger und Dornfelder zeigt sich tiefdunkel und intensiv im Glas. Kraftvoll, mit harmonischer Struktur, macht dieser Rotwein Lust auf den ersten Schluck – samtig, fruchtig und einfach unwiderstehlich.

## 3 Bergsträßer Winzergenossenschaft 2024 Roter Riesling trocken Bergsträßer Winzer

Frisch, aromatisch und richtig saftig. Citrus- und exotische Früchte tanzen über den Gaumen, die Säure ist schön eingebunden. Vegan ausgebaut, perfekt als Aperitif oder zu leichten Gerichten – ein Riesling, der Laune macht.

## 4 Das perfekte Trio für jeden Genussmoment: Primasecco® Cuvées spritzig, frisch, lebendig

- Weiß trocken: Elegant, frisch, prickelnd – macht Lust auf den ersten Schluck.
- Rosé trocken: Fruchtig nach Erdbeere und Himbeere, leicht verspielt und richtig lebendig.
- Rot halbtrocken: Süß-fruchtig mit Kirsche und Brombeere – vollmundig, wärmend und unwiderstehlich.

Drei Cuvées, die jeden Moment aufpeppen – egal ob Terrasse, Sofa oder kleine Feier mit Freunden.

## 5 Daniel Volk aus der Fischabteilung empfiehlt zum Heilbutt 2023 Silvaner „Alte Reben“ trocken, vom Weingut Dr. Heyden

Durch sein köstliches Aroma von reifen gelben Früchten und seine saftige Silvanerfrucht mit dezenter Säure und zarter Mineralität, ist er ein toller Begleiter zum Fisch.



### Unsere Aktion im Heiner Center vom 29. Okt. bis 1. Nov.

Ab 400 gr. Weißes Heilbuttfilet, 1 Flasche 2023 Silvaner „alte Reben“ trocken, vom Weingut Dr. Heyden gratis – nur solange Vorrat reicht.



Alle Aktionsweine sind ab 17. Oktober im Edeka Heiner Center erhältlich.

Daniel und Pia Patschull KG · Eschollbrücker Str. 44 · 64295 Darmstadt



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



# DIE CLEVEREN UPCYCLING-IDEEN VON ‚TRUE FRUITS‘

Wie vielfältige Aufsätze Smoothie-Glasflaschen ein zweites Leben bescheren...



Seitdem sie vor fast 20 Jahren auf den Markt kamen, wächst die Fangemeinde von „true fruits“ stetig. Denn die beliebten Smoothies und Shots überzeugen durch ihre Qualität: So lautete die Philosophie des ursprünglich von drei Freunden in Bonn gegründeten Start-Up-Unternehmens von Anfang an, lediglich natürliche, wertvolle Lebensmittel herzustellen mit dem zentralen Versprechen, dass es „no tricks“ bei der Produktion gibt. Das heißt die fruchtigen Life-Style-Drinks, die es in unterschiedlichen Füllgrößen gibt, enthalten keine Farbstoffe, keine Konzentrate, keine Zuckerzusätze und keine Stabilisatoren – dafür aber nur die besten Früchte „anstatt unnatürlichen Quatschs“, wie die innovativen Saft-Macher selbst betonen. „true fruits“ sind also sehr ‚ehrliche‘ Produkte, die durch ihre Unverfälschtheit und damit auch durch ihren Geschmack bestechen. „Die nackte Wahrheit“ – so heißt es auf der Firmen-Webseite – steht da im Focus. Entsprechend passend zu diesem Motto ist auch die Verpackung. Dabei wird ebenfalls auf Transparenz gesetzt – nichts wird verschleiert. So sind die puren, fruch-

tigen Vitaminbomben stets in Glasflaschen abgefüllt, die kein Etikett, sondern nur ein dezenter Keramikdruck schmückt: Der Blick auf das Wesentliche – also den Inhalt – bleibt unverdeckt. Und damit nicht genug: Neben der Qualitätsgarantie geht es bei „true fruits“ konsequenterweise auch um Nachhaltigkeit. Das heißt die hochwertigen Glasbehälter mit ihrem ansprechenden Design können, wenn sie leer getrunken sind, durch unterschiedliche Aufsatzoptionen ein zweites Leben bekommen und so in neuer Funktion weiter verwendet werden.

## Viel zu schön für den Altglas Container...

Obwohl die gläsernen ‚true-fruits-Gefäße‘ gut recyclebar wären, haben die stylischen Smoothie-Flaschen – davon sind die Hersteller überzeugt – Besseres verdient als weggeworfen zu werden. Entsprechend dieses Nachhaltigkeitsgedankens gibt es seit einiger Zeit eine ergänzende Produktpalette aus hochwertigen Aufsätzen – meist aus Metall oder Silikon – die die Glaspullen in die unterschiedlichsten Behälter für den täglichen Gebrauch im Haushalt verwand-

Ab dem xxxx?? im  
**EDEKA Heiner Center**  
in der Eschollbrücker Straße  
erhältlich.



eln. Dadurch kann das kostbare Material ‚Glas‘ weiterhin seine Qualitäten – insbesondere als Lebensmittel-Aufbewahrung – unter Beweis stellen. Denn die gehärteten Produkte aus den natürlichen Rohstoffen Quarzsand (70 Prozent), Soda und Kalk samt einer geringen Beimischung von Dolomit, Feldspat und Pottasche sind schon seit jeher perfekte luftdicht verschlossene ‚Tresore‘ für alles Essbare. Diese Lagerungsart hat zudem den unschlagbaren Vorteil, dass sie lebensmittelecht ist und so weder Geschmack abgibt noch Aromen in die Glasumhüllung eindringen können.

## Die große Palette der Nutzungsmöglichkeiten

An Ideen für die Umfunktionierung von ‚true fruits‘-Flaschen mangelt es den Produktdesignern nicht. So können sich die ursprünglichen Smoothie- und Shot-Gefäße mittels Kombi-Aufsätzen, die hauptsächlich aus rostfreiem Edelstahl sind, im Handumdrehen beispielsweise in eine Gewürzmühle mit Keramikmahlwerk, ein Zuckerstreuer, einen Gießaufsatz für Öle, einen Cocktail-Schaker oder sogar als Duft-Zerstäuber oder Flüssigseifen-Dosierer verwandeln. Besonders beliebt sind und bleiben die Flaschen aber in der Küche. Dann sind sie mit ihren unterschiedlichen Füllgrößen (99 ml, 250 ml, 750 ml) die

idealen und dazu noch äußerst stylischen Aufbewahrungsmöglichkeiten – sei es für Kräuter, Müsli, Reis, Pasta oder andere Vorräte. Für solche Lagerungszwecke bietet das Sortiment dann auch noch besonders dicht verschließbare Permanent-Aufsätze etwa mit Kunststoffgewinde und Silikon-dichtungsring.

## Wo gibt es die Flaschen-Toppings?

Egal ob kleines Shot-Glas oder mittlere beziehungsweise große Smoothie-Flasche – jeder kann für seine leeren „true-fruits“-Behälter je nach Verwendungswunsch ein passendes ‚Topping‘ finden. Gute Orientierung über das breite Angebotsspektrum bietet dabei zunächst der Onlineshop des Unternehmens unter <https://true-fruits.com/flaschenaufsaezte/>. Zudem kann man sich auch beim Stöbern auf Pinterest oder unter dem Hashtag #truefruitsupcycling auf Instagram inspirieren lassen und einen Überblick über die vielfältige Produktpalette der Aufsätze finden.

Und wer eher das analoge Shopperlebnis bevorzugt – das gilt vor allem für den Raum Darmstadt – kann ‚true-fruits‘-Aufsätze (vielleicht schon im Hinblick auf originelle Weihnachtsgeschenke-Ideen) ab dem xxxx?? im EDEKA Heiner Center in der Eschollbrücker Straße kaufen. Hier wird dann auch das beliebte dreiteilige Starter-set aus Zuckerdosierer, Salzstreuer und Gewürzmühle erhältlich sein.



Die True Fruits Gründer

Absteigequartier	Börsenaufgeld	altröm. Frauenobergewand	Lustspiel	unbekannte Flugobjekte	dicker Männerbauch	westdeutsch: Kohl	Fahrzeughführerin	ein Billonstel	Landfahrersprache	Männerkosenname	kleiner Feuerwerkskörper	hohe Spielkarte								
				Behauptung				nordamerikanischer Indianer												
ohne Orientierung		Unterwelt der griech. Sage	japan. Kleingewicht (3,8 g)				Vorname von Kopernikus					deutsche Popsängerin								
	19			Wasserbecken	erzählende Dichtkunst			Kosewort für Großmutter		Gegenstand der Artus-sage		algerische Geröllwüste								
			absoluter Superlativ	retten				künstliche Wasser-rinnen	US-Schauspieler (Richard)											
Papageienname	mittelamerik. Indianerstamm	altnord. Sagensammlung			Musikträger (Mz.)		Impfstoffe	Hunde-laut			16									
georgischer Name von Tiflis					Perserteppichornament	höchster Berg Ägyptens			eine griech. Rache-göttin		chem. Zeichen für Gallium									
Lichtkränze			vulkanisches Magma	ein Haus errichten				Schiffsreparaturwerkstatt	schwäbischer Höhenzug		nordisches Göttergeschlecht	Rufname d. eh. Fußballers Hoeneß								
		Ort in Ohio (USA)	Getränke (Kw.)			Parlamentsmitglied (Abk.)	Parlament von Irland		arab. Küstensegelschiff											
so weit, so lange	Audienzraum im Orient			Teil der Bibel (Abk.)		militärische Übung					ehem. dt. Tennisprofi (Steffi)									
König von Norwegen † 1991			Darlehen	Missgunst			Abk.: Doctor of Civil Law		Verlagsabteilung	Segel-schnur-tau										
Fachbereichsleiter	schwären	Warmwasserzierfisch	Balken				Obst zu Saft pressen				11	Vorname des Autors Hamsun								
				römische Göttin der Nacht				Abk.: ex officio		Männername		alte franz. Goldmünze								
Heiligenbilder der Ostkirche			gegen Geld vermitteln					Augenkrankheit	Back-stelle											
											Magnetende									
Rufname des Komikers Laurel		Mischung						ökonom.: Ergebnis (engl.)			18									
				aufwärts				Heilpflanze	wilde Ackerpflanze		Hundenname	mundartlich: Ameise								
palästinensischer Politiker †		mit den Ohren wahrnehmen	deutsche Vorsilbe																	
Südösterreicher	Insel der Balearen	griech. Göttin der Jugend						ägyptischer Sonnengott	ein roter Farbstoff	Fluss zum Dollart		13								
				Vulkan in Tansania	deutscher Sänger (Peter)	an keinem Ort		moldawische Währung	altes Kodiergerät	Vorname der Dago-ver † 1980	einfaches Lokal									
Autor von 'Peer Gynt'	Staat in Süd-asien	Material, Substanz						Gestalt bei Wagner			griechischer Buchstabe	Apostel des Nordens † 865								
dekoriieren				Nordostspanier	pleite, bankrott						Abgott	Dreifinger-faultiere								
engl. Frauenkurzname		portug. Insel vor Afrika	kannenartiges Gefäß				Vorname der Sander			5	belegt (Platz)	Staat in Nahost								
größtes Waldgebiet der Erde	Arznei-röhrchen	aalförm. Meeres-raub-fische					Steppen-gras	Porträt			3									
			privater TV-Sender (Abk.)		lateinisch: Gold	im Dienst wirken					Stadt im Münster-land	Initialen der Graf								
wilde Gemüse-pflanze	20		Autor von 'Ariane' † 1931	schweiz. Alpen-massiv				Fluss in der Schweiz	Jubel-welle im Stadion (La ...)			britische Prin-zessin								
		Berg in Algerien	'Weiß-pfennig' (14. Jh.)			Fremd-wortteil: mit	Steuer im MA.				spanisch: Meer									
Abk.: Einzel-posten-nachweis		toskan. Univer-sitäts-stadt			akade-mischer Grad (Abk.)	einer der Hügel Roms					Laut des Ekels	chem. Zeichen für Alu-minium	franzö-sisch: Jahr							
Gestalt bei Shake-speare			gelände-gängiges Motorrad					Stadt in der Steier-mark		Vorname der Sängerin Ross										
								härten, abhärten												
Spuk-gestalt auf Schif-fen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

*Miträtseln und gewinnen!*

**Das Maritim Hotel Darmstadt verlost**

1. Preis: Weihnachtslunch für 2 Personen am 26.12.  
2. Preis: Krimidinner für 2 Personen  
3. Preis: Langschläferfrühstück für 2 Personen

**Einfach Lösungswort einsenden an:**  
Magazin Lebenslust  
oehmichen@magazin-lebenslust.de  
Einsendeschluss ist der 23.10.2025.  
Die Gewinner werden bis zum 29.10.2025 benachrichtigt.

*Viel Glück!*

  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Große Gewinnchance!**

Einfach Rätsel links lösen und teilnehmen!

1. Preis: Ein Weihnachtslunch für 2 Personen am 26.12.

2. Preis: Ein Krimidinner mit Michael Kibler für 2 Personen am 07.11.

3. Preis: Ein Langschläferfrühstück für 2 Personen an einem Sonntag von 6:30–12 Uhr (außer an Feiertagen)

Mitten in Darmstadt, direkt am Hauptbahnhof und bestens erreichbar, lädt das Maritim Hotel zu einer kulinarischen Reise ein, die alle Sinne verwöhnt.

Im **Restaurant Landgraf** mit seiner Front-Cooking-Station, in der gemütlichen Lounge oder an der stilvollen **Maritim Bar** erleben Sie Genuss in seiner schönsten Form: abwechslungsreiche Buffets, internationale und saisonale Spezialitäten à la carte, erfrischende Cocktails und frisch gezapftes Bier.

Und wenn die Sonne scheint, lädt unsere **Außenterrasse** zum Verweilen ein – ein Ort, um das Leben bewusst zu genießen.

### Neues Restaurant – Feste feiern, Erinnerungen schaffen

Man soll die Feste feiern, wie sie fallen ... und bei uns wird jeder Anlass einzigartig. In unserem neu gestalteten Restaurant erwarten Sie Räume, die für besondere Momente geschaffen sind. Ob Geburtstag, Jubiläum, Familienfeier oder einfach ein Abend, um das Leben zu genießen – wir gestalten Ihre Feier individuell und machen sie unvergesslich.

**Neu ist außerdem:** Für exklusive Feierlichkeiten steht Ihnen nun auch ein zweites Restaurant zur Verfügung. So können Sie noch freier wählen, in welchem Ambiente Sie Ihre besonderen Augenblicke genießen möchten – stilvoll, persönlich und ganz nach Ihren Wünschen.



**Infos & Reservierungen:**  
[www.maritim.de/de/hotels/deutschland/hotel-darmstadt/restaurants](http://www.maritim.de/de/hotels/deutschland/hotel-darmstadt/restaurants)

# Maritim ist Vielfalt

## FÜR GENUSSVOLLE MOMENTE



### Kürbiswochen – der Herbst auf dem Teller

Der Herbst zeigt sich von seiner köstlichsten Seite: kräftige Aromen, warme Gewürze – mal samtig, mal deftig, immer überraschend. Unsere Küchenprofis verwandeln den Kürbis in raffinierte Kreationen.

Auf unserer saisonalen Karte in der Lounge & Bar können Sie diese Vielfalt entdecken – als Vorspeise, Hauptgang oder Dessert ganz nach Lust und Appetit kombinierbar. So entsteht Ihr ganz persönliches Kürbis-Menü: intensiv, verspielt und voller Geschmack.



**Infos & Reservierungen:**  
[www.maritim.de/de/hotels/deutschland/hotel-darmstadt/restaurants/speisekarte-maritim-bar](http://www.maritim.de/de/hotels/deutschland/hotel-darmstadt/restaurants/speisekarte-maritim-bar)

### Unwiderstehlich gut: unsere neuen Herbst-Cocktails in der Maritim Bar

Cocktails & Spirits – frisch, fruchtig, aufregend anders. Ob nach Feierabend, beim entspannten Treffen mit Freunden – unsere Cocktails sind echte Genussmomente im Glas.



Lassen Sie sich verführen von unseren neuesten Kreationen wie beispielsweise dem **Orange Hunt Negroni** – fruchtig, herb und überraschend anders, der geheimnisvolle **Pumpkin Grove**, der mit würzigen Herbstnoten begeistert, oder unser alkoholfreier **Pop and Peel** – Ramazzotti Aperitivo Arancia 0.0%, spritzig, aromatisch und voller Lebensfreude. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Aromen, Farben und feiner Nuancen.

### Herbstliches Highlight – Krimi trifft Genuss 7. November | 19:00 – 22:00 Uhr

Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend in unserem neu gestalteten Restaurant: Der bekannte Darmstädter Krimiautor **Michael Kibler** liest aus seinem neuesten Werk *Bunkermädchen*.

Dazu servieren wir Ihnen ein **fein komponiertes 3-Gang-Menü mit korrespondierenden**

Getränken – die perfekte Begleitung zu spannender Literatur.

- Preis pro Person: 55 €
- Reservierung bis 48 Stunden vorab:  
06151 878-2160 (Mo–Fr, 9–17 Uhr)  
[info.dar@maritim.de](mailto:info.dar@maritim.de)

Ein Abend voller **Spannung, Genuss und Begegnungen** – für Sie selbst oder als Geschenk.

### Der Weihnachtsklassiker – Gans to go – festlicher Genuss für Zuhause

11. November bis 26. Dezember 2025

Ob gemütlich in der Vorweihnachtszeit oder als festliches Highlight an den Feiertagen – wir machen es Ihnen leicht, köstlich zu genießen.

- „Gans to go“ – für 4 Personen
- Vorweihnachtszeit: 145,00 €
- Feiertage: 159,00 €

- „1,5 Gans to go“ – für 6 Personen
- Vorweihnachtszeit: 217,50 €
- Feiertage: 238,50 €

So holen Sie sich den festlichen Gänsegenuss direkt nach Hause – ohne Aufwand, aber mit allem, was Herz und Gaumen erfreut.

Bestellung bis 48 Stunden vorab:  
06151 878-2185 (Mo–Fr, 9–15 Uhr)  
[info.dar@maritim.de](mailto:info.dar@maritim.de)

### Weihnachtslunch – festlich & genussvoll 25. & 26. Dezember 2025

Besondere Momente werden noch schöner, wenn man sie teilt: Genießen Sie ein festliches Weihnachtsmenü in warmer, weihnachtlicher Atmosphäre – so können Sie die Feiertage genießen, ohne selbst in der Küche zu stehen und Zeit mit den Menschen verbringen, die Ihnen wichtig sind.

**Preis pro Person:**  
69 € inkl. Sektempfang, Bier, Wein und Softdrinks (exkl. Kaffee- & Teespezialitäten)  
Kinder bis sechs Jahre sind kostenfrei dabei, Kinder von sieben bis 12 Jahren zahlen 34,50 €  
Ein Menü Buffet, das Herz und Gaumen berührt – mit liebevoll ausgewählten Aromen und stimmungsvollen Details.

**Maritim** – hier verschmelzen Gastfreundschaft, Genuss und die kleinen Momente, die unvergesslich werden.

# WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten



# MEHR PLATZ UND STRUKTUR DURCH RAUMTEILER

## Smarte Einrichtungsideen mit Regalen, Paravents & Co

Es ist nicht lange her, da erlebten offene Raumkonzepte einen Höhenflug. Insbesondere in den 2010er-Jahren waren weitläufige Grundrisse, die über nur wenig – im besten Fall über gar keine – Trennwände verfügten, sehr populär. Seit einiger Zeit lässt die Nachfrage nach hippen XL-Einraumparadiesen im Loft-Style allerdings nach. Als Hauptursache für diese Entwicklung sehen Experten vor allem die stetig steigenden Preise auf dem Immobiliensektor an, was insbesondere Mietobjekte in Ballungsräumen betrifft. Kein Wunder also, dass derzeit vor allem Wohnungen mit überschaubarer Quadratmeteranzahl Hochkonjunktur haben. Doch auch kleinere Appartements brauchen Struktur. Denn gerade auf einer reduzierten Fläche ist es oftmals nötig, den begrenzten Raum in unterschiedliche Funktionsbereiche zu unterteilen. Mit einer einfachen Trennwand ist es dabei aber meist nicht getan. Denn in ‚Small Spaces‘ kann der Einbau zusätzlicher flächiger ‚Riegel‘ schnell einengend wirken und Licht rauben. Es ist also ein wenig Kreativität und Experimentierfreude gefragt, um Zimmer in einem Tiny-Zuhause auf ansehnliche und smarte Weise in zusätzliche Wohn-Zonen zu gliedern. Zum Glück gibt es in der weiten Welt des Interieur-Kosmos mittlerweile ein breites Spektrum von stilvollen Einrichtungsideen, die zeigen, dass Raumtrenner viel mehr sind als simple einförmige Barrieren.

### Bücherregale

Wenige mobile Einrichtungsobjekte können das: Wohnbereiche strukturieren und dabei gleichzeitig mehr Stauraum schaffen. Nicht umsonst sind (Bücher-)Regale – insbesondere die beidseitig offenen und lichtdurchlässigen Exemplare – Klassiker unter den Raumteiler-Lösungen. In verschiedensten Formen, Materialien und Größen findet sich auch für das kleinste Heim ein passendes Modell. Und ganz nebenbei entstehen so neue Lager- beziehungsweise Ausstellungs-möglichkeiten etwa für Lieblingsbücher, Fundstücke vom Flohmarkt oder andere Wohndeko mit Eyecatcher-Qualitäten. Und wer zusätzlich Platz etwa für Bürokrum oder weniger ansehnlichen Hausrat braucht, hat bei vielen Regalsystemen die Option, passende Türen dazuzukaufen und in aufgelockerter Anordnung in das Möbel zu integrieren. Auf diese Weise kann eine solcher Allround-Raumtrenner in der Vertikalen sowohl Platz für die Privatbibliothek, stylische Wohn-Deko sowie für gut versteckten Krimskrums bieten – ohne dabei wie ein massiver Riegel zu wirken.

### Vorhänge

Luftig und leicht mit textiler Beweglichkeit. Damit trumpfen Raumteiler aus Stoff. Insbesondere deckenhohe an Schienen oder Stangen angebrachte Gardinen sind in ihrer Eigenschaft als trennende Elemente nicht nur eine sehr simple Lösung, sondern sie sind auch extrem wandelbar. Diese Variante, Zimmer innenarchitektonisch mittels beweglicher Webware zu untergliedern, eignet sich perfekt, um zum Beispiel Nischen oder sogar ganze Areale voneinander abzutrennen. Der Vorteil dieser textilen Materialien: Sie sind Sichtschutz, schaffen eine gemütliche Atmosphäre und sind zugleich optische Ordnungsbringer, ohne dem Raum dabei unnötige Schwere aufzudrücken. Umsetzen lässt sich das am besten mit leicht texturierten und hellen Stores, die als vertikale Fläche nicht dominieren und gut mit der restlichen Einrichtung harmonisieren.

### Paravents

Der mobile und leichtgewichtige Raumteiler-Evergreen schlechthin ist wohl der Paravent, der schon vor über zweitausend Jahren als Windfang in Fernost zum Einsatz kam. Heute feiert diese in fast allen Kulturen beliebte Falte wand ein Trend-Comeback und bahnt sich als Eyecatcher seit einiger Zeit in Form von originellen Entwürfen und stilvollen Designs seinen Weg zurück in unsere Wohnräume. Neben der großen Auswahl an unterschiedlichen Styles und filigranen Materialien, wo beispielsweise leichtes Holz, Bambus, Wiener Geflecht oder asiatischem Reispapier verarbeitet wurde, sprechen aber auch praktische Gründe für die schmucken und klappbaren Konstruktionen. Denn wenn es mal schnell gehen soll bei Einrichtungsaktionen ohne



Foto: © Leo – stock.adobe.com



Foto: © ImageFlow – stock.adobe.com

handwerkliche Zusatzarbeit, lässt sich ein Paravent, der jederzeit mühelos auf- und abgebaut werden kann, überall flexibel einsetzen. Und auch wenn der klappbare Sichtschutz selbst keinen Stauraum bietet, hat er den unschlagbaren Vorteil, dass er fast keinen Platz benötigt und sich deshalb als leichtes, meist lichtdurchlässiges Gestaltungselement besonders für Mini-Räume oder Einzimmerappartements eignet.

### Sofas und Sideboards

Hier gilt die Devise ‚Auf halber Höhe‘: Es muss nämlich nicht immer hoch hinaus in die Senkrechte gehen, um Wohnbereiche optisch clever voneinander zu separieren. So kann beispielsweise genauso ein geschickt im Raum platziertes Sofa als offene Barriere dienen und für ein Zimmer neue Zonen markieren, die dann gleichzeitig andere einladende Perspektiven schaffen. Dabei sollte aber immer darauf geachtet werden, dass die Couch gleichermaßen von vorne und von hinten attraktiv aussieht. Ähnliches gilt für Sideboards. Auch sie können als nützliche und attraktive ‚Raumtrenner‘ beziehungsweise ‚optische Stopper‘ etwa zwischen dem Essplatz und dem Wohnzimmerbereich dienen. Das Praktische ist hier: Schmale Kommoden & Co bieten neben der Teilungsfunktion auch noch jede Menge Stauraum. Doch auch bei dieser Variante sollte die Rückenansicht genauso vorzeigbar sein wie die Schau-seite.

### Zimmerpflanzen

Warum nicht auch mal Organisches einsetzen, um Wohnbereiche zu unterteilen? Hier kann nämlich Indoor-Botanik für reizvolle Effekte sorgen – sei es mittels zierlicher Gewächse, die auf lichtdurchlässigen Regalsystemen arrangiert werden, mit XL-Kübel-Exemplaren am Boden oder durch den Einsatz von Hängepflanzen. Doch Achtung: Grüne-Mitbewohner brauchen Pflege und Tageslicht, damit sie gut gedeihen. Deshalb sollte der Urban Jungle nie weit weg vom Fenster sein. Zudem sollten möglichst immer robuste Sorten in die heimische Oase

einziehen. Als besonders langlebig und widerstandsfähig haben sich dabei üppig wachsende Arten wie etwa die Grünlilie, die Glücksfeder, der Bogenhanf, das Einblatt, die Schusterpalme oder die Monstera erwiesen.

### Obstkisten-Module

Eine kreative und besonders kostensparende Variante zur Raumteilung ist das Stapeln von Vintage-Obst-Kisten nach dem Baukastenprinzip. Der Vorteil dieser Low-Budget Lösung ist, dass man das holzige Sammelsurium flexibel nutzen kann, wie es eben für das jeweilige Zimmer passt und wie es am besten gefällt. Diese Raumteiler-Idee etwa in treppenartiger Anordnung oder mit einem bunten Anstrich kann nicht nur originell aussehen, sie ist auch als Stauraum-Option äußerst praktisch. Noch dazu geht das Aufstellen schnell und der leichtgewichtige Trenner in Modul-Portionierungen kann nach Bedarf jederzeit verändert oder wieder entfernt werden.

### Niveau-Unterschiede

Manchmal ist es mit der Raumgestaltung wie mit einem Text: Ein Absatz macht deutlich, dass etwas Neues beginnt. Gezielte Stufen-Tricks auf der Fläche können nämlich dafür sorgen, dass sich ein- und derselbe Wohnbereich dank verschiedener Ebenen nach mehreren Zimmern anfühlt. So kann man zum Beispiel mit einem Podest fürs Bett oder für die Kuschelecke in der Kinderspielecke ganz neue Räume schaffen, ohne dass dabei höhere vertikale Sperren als optische Trennung zum Einsatz kommen müssen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

# DEN GARTEN IN DIE WINTERRUHE SCHICKEN

Was jetzt noch zu tun ist...

Wenn die Tage kürzer werden und kühleren Temperaturen Einzug halten, dann wird es auch im Garten ein wenig ruhiger. Die Vegetationsphase ist für dieses Jahr endgültig vorbei und die Pflanzen drosseln ihren Stoffwechsel. Eine Natur am Anfang ihrer winterlichen Ruhepause bedeutet für einen Hobbygärtner jedoch nicht, dass es keine Arbeit mehr in der heimischen Oase gibt. Im Gegenteil: Jetzt gilt es das botanische Paradies hinterm Haus so zu präparieren, dass es optimal auf die kalte Saison vorbereitet ist. So wird gleichzeitig auch die Grundlage dafür geschaffen, dass im nächsten Frühling wieder alles üppig blühen und grünen kann. Damit das gelingt, sollte man am besten einer Chronologie folgen, die festlegt, welcher Zeitpunkt für welche Tätigkeit der richtige ist. Folgende To-Do-Timeline kann helfen, den Überblick beim gärtnerischen Jahres-Endspurt-Werkeln zu behalten.

## IM OKTOBER

### Obst und Früchte

Auch wenn es nicht mehr lange dauert, bis alles Laub von Sträuchern und Bäumen abgefallen ist, gibt es nicht selten immer noch die ein oder andere Stelle im Garten, wo Früchte wie etwa Brombeere, Feigen, Äpfel, Birnen oder Pflaumen nicht abgeerntet wurden, weil sie unreif geblieben sind, ihre Oberfläche verschimmelt ist oder sich hungrierige Kleinstbewohner darin breit gemacht haben. Solche übriggebliebenen, ungenießbaren Reste sollten nun gepflückt werden und sofern sie nicht von Schädlingen be-



fallen sind, auf den Kompost wandern. Dasselbe gilt auch für sämtliches Fallobst, das schon auf dem Rasen oder im Beet liegt. Ein guter Zeitpunkt ist jetzt übrigens auch, um Beeresträucher zurückzuschneiden. Das stärkt die Pflanzen, so dass sie in der kommenden Saison mehr Früchte bilden.

### Rasenpflege

Nun muss letztmalig gemäht werden. Dabei sollte das Gras nicht zu kurz werden. Danach folgt das Vertikulieren beziehungsweise das Aerifizieren. Abschließend freut sich das Grün über Nährstoffe in Form von Dünger. Und wenn viel Unkraut zu entfer-

nen war, eignen sich die noch milden Temperaturen zur Rasen-Neuanlage oder zum Reparieren von kahlen Stellen. Alternativ ist dies aber auch im kommenden Frühjahr möglich. Ratsam ist es außerdem, in den folgenden Wochen regelmäßig das Laub vom Rasen zu rechen – solange, bis die letzten Blätter gefallen sind. Andernfalls können mangels Sonnenlicht Faulstellen auf dem Halm-Teppich entstehen oder es gelangt aufgrund der Laubschicht zu wenig Feuchtigkeit an die Grasnarbe.

### Umzug ins Warme

Solange goldene Oktobertage noch angenehm warm sind und noch kein Bodenfrost droht, sollten sensible Kübelgewächse und empfindliche mediterrane Pflanzen wie Zitrus- oder Olivenbäume, die Minusgrade nur schlecht vertragen, nun gut gewässert ins Winterquartier gebracht werden. Am besten geeignet dafür ist ein Ort – sei es im Haus, im Keller oder der Garage – mit gemäßigten Temperaturen und Tageslicht. Blumenzwiebeln versenken: Auf der Agenda sollte nun auch das Einsetzen von Zwiebelblumen wie etwa Tulpen, Schneeglöckchen, Krokussen, Anemonen, Narzissen stehen. So ist garantiert, dass die Knollen der Frühblüher gut anwachsen und dann in ein paar Monaten ihr Farbenfeuerwerk als einer der ersten Frühlingsboten entfalten können.

## IM NOVEMBER:

### Astwerk kürzen

Da dieser ‚graue‘ Monat im Zuge der Klimaveränderung in unseren Breiten häufig noch nicht so kalt ist und welches Blattwerk schon weitestgehend abgefallen sind, lassen sich jetzt gut Arbeiten an Sträuchern und Hecken durchführen. Ganz oben auf der To-do-Liste: Der notwendige Rückschnitt und die Ausdünnung der Zweige. Dabei müssen vor allem abgestorbene und

krankte Äste sowie Gewächse, deren Triebe sich verselbständigt haben und schwächling erscheinen, entfernt werden. Hier lautet allerdings das Motto ‚Lieber zu wenig als zu viel‘, da zum einen ein gesundes, schön verzweigtes Astwerk und etwas Unterholz ein Schutz für die Pflanzenwurzeln ist und zum anderen ein zu extrem getrimmter Schnitt – insbesondere bei Hecken – weniger Sichtschutz im Winter bietet. Und auch Tiere im Garten würden bei einer zu rabiaten Ausdünnung des Geästs zu wenig wärmenden Unterschlupf finden. Zurückhaltung mit der Schere ist ebenso bei Sträuchern geboten, die ihre Blütenansätze schon im Herbst entwickeln. Dazu gehören zum Beispiel Forsythien und Rhododendren. Übrigens: Ein frostfreier Spätherbst ist auch ideal, um neue Gehölze anzupflanzen. Denn das meist feuchte Wetter begünstigt das Wurzelwachstum und die Pflanzen sind weniger gestresst, da sie noch nicht mit dem Frühjahrsaustrieb beschäftigt sind.

### Stauden-Frisör

Auch bei mehrjährigen Stauden gilt es nun mittels der Gartenschere die Winterruhe einzuläuten. Das bedeutet: Die Stängel und alten Blütenstände müssen radikal gekürzt werden, damit ihr mittlerweile welkes Pflanzenmaterial nicht fault beziehungsweise schimmelt und sich alle kraftgebenden Pflanzensäfte in den Wurzelballen zurückziehen.

### Erdarbeiten im Beet

Bevor die Böden durchfrieren und nicht mehr bearbeitet werden können, sollten freiwerdende Gartenflächen, die im Herbst nicht mehr bepflanzt werden, so tief wie möglich umgegraben werden. Durch die aufgelockerten Strukturen können die benachbarten Pflanzen dann mehr Nährstoffe aufnehmen und Wurzeln bekommen so mehr Platz, um sich auszudehnen. Ratsam ist es zudem, den ‚durchpflügten‘ Boden so zu lassen, wie er ist. Das heißt, die Beet-



**IHR STARKER BAUSTOFFPARTNER.  
WEIL ES DRAUF ANKOMMT.**

**BAUEN+LEBEN in Reinheim ist Ihr Partner für Neubau, Modernisierung und Renovierung.**

### CUNY & FRIEDRICH GmbH Bauzentrum

Schillerstraße 11 ▪ 64354 Reinheim ▪ Tel.: 06162 9333-0  
reinheim@bauenundleben.com ▪ www.bauenundleben.de/reinheim



Erde wird nach der Spatenarbeiten nicht mehr geharkt, sondern bleibt in grober unverdichteter Scholle liegen. Der Vorteil dabei: Die Winterniederschläge können so leichter in den Boden eindringen.

**Minusgrade mit Isolierschicht aussperren**

Edle und sensible Beet-Pflanzen wie Rosen müssen jetzt vor dem ersten Frost mit einem Winterschutz ausgestattet werden. Dazu eignen sich verschiedene Stoffe und Materialien, wie etwa Mulch, Laub oder Vlies. Zusätzlich kann am Fuß der Pflanze auch Kompost als nahrhafter Puffer hinzugefügt werden.

**Bewässerungsstopp**

Wasserleitungen, Schläuche, Rasensprenger und Pumpen: All diese H2O-Gartenhelfer werden nun nicht mehr benötigt. Bevor es friert, sollte deshalb die gesamte Flüssigkeitsansammlung abgelassen werden und danach alles im Keller, der Garage oder dem Schuppen verstaut werden. Zudem sollten nun Außen-Wasserhähne nach dem Entleeren und dem Abstellen der Wasserzufuhr aufgedreht bleiben. Das verhindert bei Minusgraden Schäden an der Installation.

**IM DEZEMBER Equipment-Pflege**

Da in den letzten Wochen des Jahres kältebedingt meist keine Bodenbearbeitung im Garten mehr ansteht, können nun sämtliche nicht mehr benötigten Geräte gründlich gesäubert und bei Bedarf eingefettet werden. Danach sollten sie während der Winterpause am besten nicht draußen lagern. Außerdem lässt sich die Zeit jetzt, wenn die meisten Pflichten im Garten getan sind, dazu nutzen, um beispielsweise an Hochbeet-Einfassungen oder Kompostbehältern Reparaturen zu erledigen.

**Tierische Gartenbewohner nicht vergessen**

Hier sollten spätestens ab jetzt gut zugängliche und trockene Futterplätze für Vögel eingerichtet und betreut werden. Zudem können etwa für Igel zusammengetragene Laubhaufen in abgelegenen Ecken des heimischen Grundstücks zusätzlich zu bereits vorhandenen Unterschlupfmöglichkeiten im Unterholz von Hecken oder Sträuchern einen willkommenen Schutz bei Kälte und Nässe bieten.

Nicola Wilbrand-Donzelli

# „HEIMKEHR NACH DARMSTADT?“

## Das Darmstadt-Buch eines Journalisten

Mit der zur Buchmesse im UDVM-Verlag erscheinenden Publikation „Heimkehr nach Darmstadt? Meine Erinnerungen an die Stadt, die Menschen und die Kultur“ hält der Journalist, Buchautor und Kolumnist W. Christian Schmitt (Jg. 1944) berufliche Rückschau auf das, was seinerzeit mit einem Volontariat im Feuilleton des Darmstädter Echo begann. In dem Buch geht es in 18 Kapiteln um Begegnungen mit Personen aus Kultur, Wirtschaft und Kommunalpolitik der Heiner-Stadt, darunter auch mit vier Darmstädter Oberbürgermeistern: Günther Metzger, Peter Benz, Walter Hoffmann und Hanno Benz. In dem großformatigen Buch findet der Leser u.a. zahlreiche Entscheidungsträger von einst ebenso wie aktuelle Tischgespräche mit jenen, die heute noch das Gesicht dieser Kulturstadt mitprägen sowie Berichte oder Werkstatt-Besuche bei Vertretern von Kunst und Kultur. Bebildert ist der Retro-Blick auf fast 60 Jahre Journalismus mit rund 80 Fotos und Abbildungen.

statt am Sonntag, 5. Oktober, 11.00 Uhr im Stadtmuseum Groß-Gerau; Begrüßung durch Museumsleiter Jürgen Volkmann, Moderation Dr. Paul-Hermann Gruner, musikalische Begleitung Hans-Werner Brun; der Eintritt ist frei.



Eine erste Präsentation des Buches findet im Rahmen einer Matinee-Veranstaltung



Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



# Jetzt buchen!

**Silvester-Reisen – noch Plätze frei!**

<p><b>6 Tage Thüringer Wald 28.12.25 - 02.01.26</b> 5x HP inkl. Silvestergala, Stadtführungen</p>	<p><b>Preis im DZ 759 €</b></p>
<p><b>3 Tage Silvester-Kurztrip 30.12.25 - 01.01.26</b> 2x HP im Moxy Hotel Bochum, Silvesterfeier inkl. Getränken, auf Wunsch: Musicalbesuch Starlight Express 30.12.25</p>	<p><b>Preis im DZ 430 €</b></p>

**Reisehighlights 2026**

<p><b>Nordlichtzauber über Lapland</b></p>	<p><b>18.02. - 28.02.26</b> 11 Tage ab 1949 €</p>
<p><b>Nordlichter Orkney &amp; Schottland</b></p>	<p><b>10.03. - 17.03.26</b> 7 Tage ab 1199 €</p>

– bitte Infoblätter anfordern! –

Viele weitere Reiseideen finden Sie in unseren aktuellen Reiseprogramm oder auf unserer Homepage  
**Pfungstädter Str. 176-180 | 64297 Darmstadt**  
**Telefon 0 61 51 / 5 52 71 | info@brueckmann-reisen.de**  
[www.brueckmann-reisen.de](http://www.brueckmann-reisen.de)



W. Christian Schmitt

**Über den Autor**

W. Christian Schmitt (Jg. 1944, Guhrau/Schlesien) ist Journalist, Publizist und Buchautor. Nach Stationen u. a. beim Darmstädter Echo, der Hannoverschen Allgemeinen und im Buchhandel-Journalismus arbeitet er seit 1978 selbstständig als Leiter von „Schmitt's Redaktionsstube“. Er ist Herausgeber des WIR-Magazins (seit 2001) sowie Initiator zahlreicher Kulturprojekte und Literaturveranstaltungen in Südhessen.

für Groß-Gerau und die Region (2022) und Unterwegs mit dem Lyrik-Flüsterer (2023). Sein nächstes Buchprojekt „Heimkehr nach Darmstadt?“ erscheint 2025.

Schmitt veröffentlichte bislang 21 Bücher in renommierten Verlagen und mehr als 8.000 Artikel zum Kultur- und Buchmarkt. Zu seinen jüngsten Werken zählen Kultur-Atlas Gerauer Land (2018), Tischgespräche (2019), Willkommen in der Aula meiner Erinnerung (2021), Literatur-Reader

Ausgezeichnet wurde er u. a. mit dem Ehrenpreis Rhein-Main Südhessen, dem Preis der Sparkassen-Stiftung Groß-Gerau sowie Stipendien der VG Wort und der Hessischen Kulturstiftung. [www.wcschmitt.de](http://www.wcschmitt.de)

# BLACK-NIGHT-SHOPPING BIS 21 UHR „FEUER & EIS“

28. November – Eisbildhauer, Selfie-Points, Walk-Acts und Feuershows

Am Black Friday (28. November) lädt das Citymarketing zum Late-Night-Shopping „Feuer & Eis“ bis 21 Uhr in die Darmstädter Innenstadt ein. Die Besucher erwarten ein abwechslungsreiches Programm mit leuchtenden Selfie-Points, faszinierenden Walk-Acts, Eis- und Feuershows sowie Livemusik. „Passend zum Start in die Weihnachtszeit zaubert die Veranstaltung eine ganz besondere Atmosphäre in die Stadt“, so Citymanagerin Anke Jansen. Der Abend sei perfekt geeignet, um preisbewusst die ersten Weihnachtseinkäufe zu erledigen, das Programm zu genießen und natürlich dem Darmstädter Weihnachtsmarkt einen Besuch abzustatten.

Die Geschäfte der Innenstadt sind an diesem Abend bis 21 Uhr geöffnet – der Weihnachtsmarkt bis 22 Uhr.

## Eisbildhauer und Feuershows in der Wilhelminenstraße

Mehrere Eisbildhauer präsentieren in der Wilhelminenstraße ab 16.30 bis 20.30 Uhr Ihr Können und lassen aus Eis kunstvolle Figuren und Phantasiewesen entstehen. Die Eisbildhauer arbeiten live vor Ort. Ab 18.30 Uhr starten mehrere Feuershows Ihre Show und beeindrucken stündlich bis 20.30 Uhr mit Ihrer Tanzshow rund um die Eisskulpturen.

## Leuchtende Selfie Points

Ob leuchtende Engelsflügel, Lichtskulpturen, der DA Instagram Point oder das funkelnde Sternen Portal im Carree viele tolle Fotomotive erwarten die Besucher in der Stadt.

## Walkacts in der Innenstadt

Faszinierende Walkacts spiegeln die Kälte der eisigen Jahreszeit wider. Mit funkelnenden Kostümen und eindrucksvoller Musik tänzeln die Eisfiguren durch die Straßenzüge der Darmstädter Innenstadt.



## Live Musik mit positiver Rhythmus-power

Eine mobile Schlagzeugband sorgt mit kraftvollen Rhythmen ganz ohne Bühne, Strom und Technik für Aufmerksamkeit und vorweihnachtlich ausgelassene Stimmung in den Straßen der Stadt.

## Darmstädter Weihnachtsmarkt

An diesem Abend lädt der Darmstädter Weihnachtsmarkt bis 22 Uhr zum Bummeln und Genießen ein. Auf den verschiedenen Plätzen der Innenstadt bieten zahlreiche Stände Süßes und Herzhaftes an. Beim Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln können die Besucher der Hektik entfliehen und entspannt die Vorweihnachtszeit genießen.



## Heiligs Bleche: Der Foodtruck Weihnachtsmarkt im Carree

Kultur und Köstlichkeiten, Lichterglanz und Weihnachtsnostalgie verheißungsvoll rollen auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Foodtrucks aus Darmstadt und Umgebung ins Carree. Im mittlerweile neunten Jahr öffnen sie ihre Luken und klappen ihre liebevoll dekorierten Theken auf.

## Mit Bus und Bahn in die Stadt und sicher wieder nach Hause

Bis zu 2.000 Bus und Bahnverbindungen fahren täglich in die Darmstädter Innenstadt. Alle Informationen unter [www.dadina.de](http://www.dadina.de)

Weitere Informationen unter: [www.darmstadt-citymarketing.de](http://www.darmstadt-citymarketing.de)

## Parkhäuser in der Innenstadt

Preiswerte Nachtpauschale und 1,50 Euro pro Stunde. Die Parkplätze in der Tiefgarage Wilhelmin stehen den Besuchern für 1,50 pro Stunde zur Verfügung (Einfahrt über Citytunnel) und ab 21 Uhr bis 6 Uhr pauschal für 4 Euro. In den Parkhäusern Luisencenter (21 bis 6 Uhr) und City Carree (19 bis 6 Uhr) gilt die Nachtpauschale bis zum nächsten Morgen für nur 5 Euro.





Auch per WhatsApp:  
0176 58 11 53 24



## Exklusives Angebot verlängert!

Gültig bis 15. Oktober 2025\*

Beim Kauf des neuen Mitsubishi Colt<sup>1</sup> erhalten Sie zusätzlich

- **einen kompletten Satz Winterreifen**
- **zwei kostenlose Inspektionen im Autohaus**
- **die kostenlose Einlagerung der Sommerreifen**

\* solange Vorrat reicht

<sup>1</sup> in klassischem Weiß für 15.999 Euro oder in elegantem Blau für 16.590 Euro

MITSUBISHI COLT BASIS  
statt 18.290 €<sup>1</sup>  
nur 15.990 €<sup>2</sup>



Der COLT wurde von der AUTO BILD als „Bestes Importauto 2024“ in der Kategorie Kleinwagen<sup>3</sup> ausgezeichnet. In der Einstiegsvariante BASIS überzeugt er bereits u.a. mit:

- ▶ 5 Jahren Herstellergarantie\*
- ▶ Klimaanlage
- ▶ 7" Infotainment mit kabelloser Smartphone-Anbindung
- ▶ Tempomat mit Geschwindigkeitsbegrenzer



**COLT BASIS 1.0 49 kW (67 PS) 5-Gang - Auslaufmodell** - Energieverbrauch 5,3 l/100 km Benzin; CO<sub>2</sub>-Emission 119 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse D; kombinierte Werte.\*\*

**1** | Unverbindliche Preisempfehlung der MMD Automobile GmbH, ab Importlager, zzgl. Überführungskosten. **2** | Unser Hauspreis COLT BASIS 1.0 49 kW (67 PS) 5-Gang, solange Vorrat reicht. **3** | Quelle: AUTO BILD (#7/2025)

\* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter [mitsubishi-motors.de/herstellergarantie](https://mitsubishi-motors.de/herstellergarantie) \*\*Die nach PKW-EnVKV angegebenen offiziellen Werte zu Verbrauch und CO<sub>2</sub>-Emission sowie ggf. Angaben zur Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP ermittelt. Weitere Infos unter [mitsubishi-motors.de](https://mitsubishi-motors.de)

## GWM ORA 03 300 Pro

Kilometerstand 4.701 km  
Erstzulassung August 2023  
Leistung 126 kW/171 PS  
Farbe Weiß  
Getriebe Automatik  
Kraftstoffart Elektro



Preis 20.990 €

Ausstattung: • Lichtsensor • Notrufsystem • Bluetooth • 2-Zonen-Klimaatomatik • Spurhalteassistent • Verkehrszeichenerkennung • DAB Radio • ESP • Regensensor • Pannenset • Bordcomputer • Navigationssystem

**AUTOHAUS ISER**  
RIEDSTADT

**Autohaus Iser Riedstadt GmbH**  
Griesheimer Str. 33  
64560 Riedstadt-Wolfskehlen  
Telefon 06158 822450  
[www.autohausiser.de](https://www.autohausiser.de)

WWW.AUTOHAUISER.DE

Tel. 06158 822450

Auch per WhatsApp:  
0176 58 11 53 24

# Kolleg\*in für die Kompressionsversorgung gesucht

Ihr Fundament ist eine abgeschlossene Ausbildung im pflegerischen oder medizinischen Bereich!  
Sie haben Berufserfahrung in der Kompressionsversorgung?  
Sie möchten als Quereinsteiger\*in loslegen und sich von uns alles nötige beibringen lassen?

Sie sind ein Organisationstalent und bringen Basis-EDV Kenntnisse mit!  
Sie sind verantwortungsbewusst und flexibel!

Sie zaubern unseren Kund\*innen ein Lächeln ins Gesicht, weil Sie erst zufrieden sind, wenn es perfekt sitzt!

Sie wollen wirklich etwas bewegen!

Wir bieten Ihnen einen abwechslungsreichen, spannenden Job mit vielen Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln.

Einen Arbeitsplatz, an dem Ihre Fähigkeiten geschätzt werden und ein Team, das sich gegenseitig unterstützt.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:  
[jobs@sani-klein.de](mailto:jobs@sani-klein.de)

Weitere Infos unter  
[sani-klein.de/karriere](http://sani-klein.de/karriere)



**Sanitätshaus Klein**

Unser Lächeln hilft

